
KOHTAAMISELLA JA YHTEISTYÖLLÄ APUA NUORTEN YKSINÄISYYTEEN JA UUPUMUKSEEN

Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta tamperelaisten nuorten kokemasta
yksinäisyydestä ja uupumuksesta

Tampereen kaupunki
Nuorille hyvinvointia yhdessä tekemällä –hanke

Tiivistelmä – syksy 2025





OSA I

SELVITYKSEN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

TARKOITUS JA TAVOITTEET

- Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta toteutettiin kahdesta nuorten mielen hyvinvointiin liittyvästä haasteteemasta:
 - **nuorten yksinäisyys** ja
 - **nuorten uupuminen** (ml. nuorten kokemat paineet).
- Ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskenta tarkoittaa kokonaisarviota tarkastelun kohteeksi valitun elämäntapahtuman vaikutuksista hyvinvointiin ja kustannuksiin.
- Osana selvitystä toteutettiin lisäksi Tampereen Ohjaamon vaikuttavuuden arviointi.
- Selvitys toteutettiin joulukuun 2024 ja elokuun 2025 välisenä aikana. Selvityksen toteutti Owal Group Oy.
- Työn tavoitteena oli tukea Tampereen kaupungin Nuorille hyvinvointia yhdessä tekemällä -hankkeen ja Hyvinvoinnin kehitysohjelman toimintaa.
- Tavoitteet jakautuivat neljään kokonaisuuteen:
 1. Määritellä nuorten yksinäisyyteen ja nuorten uupumiseen liittyvät keskeiset **elämäntapahtumat**
 2. **Tunnistaa vaikuttavuusketjut**, jotka ilmentävät nuorten yksinäisyyteen ja nuorten uupumiseen liittyvät keskeiset tekijät ja ratkaisut
 3. Tuottaa arvio nuorten mielen hyvinvoinnin haasteiden ja keskeisten ratkaisujen **taloudellisista vaikutuksista**
 4. Tuottaa digitaalisessa muodossa oleva **visuaalinen lopputulos**, joka auttaa vaikuttavan toiminnan ja yhteistyön suunnittelussa.

TIEDONKERUU JA AINEISTOT

Tiedonkeruun toteutus



TUTKIMUSKATSAUS

Kartoitettiin systemaattisesti aihetta käsittelevää dokumenttiaineistoa ja tilastotietoa.

Keskeisiä aineistoja mm. palveluiden käyttöä kuvaavat tiedot sekä Kouluterveyskysely. Tietolähteiden kartoituksessa hyödynnettiin sekä toteuttajien asiantuntemusta että taustoittavia haastatteluja.



ASiantuntijahaastattelut

Kohderyhmiä mm.:

- Nuorten palveluiden toteuttajat
- Tutkijat
- Järjestöt

Taustoittavia haastatteluja toteutettiin 8 kappaletta (9 henkilöä)

Lisäksi toteutettiin 10 asiantuntijahaastattelua Ohjaamon toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin tueksi.



KOKEMUSTIEDONKERUU

1) Haastattelut: 25 henkilöä eri ikäisiä ja taustaisia nuoria. Tunnistamisessa hyödynnettiin järjestöjen ja nuorisopalveluiden kontakteja. Haastatteluihin ilmoittautui 32 nuorta.

2) Kysely nuorille (21.4.–19.5.2025): vastaajia 344, levityskanavia olivat sosiaalisen median lisäksi mm. eri palvelut (oppilaitokset, sivistystoimi, työllisyyspalvelut, sosiaalipalvelut)

Lisäksi Vaikuta-päiviltä huhtikuussa 2025 kerätty aineisto 9-luokkalaisilta.



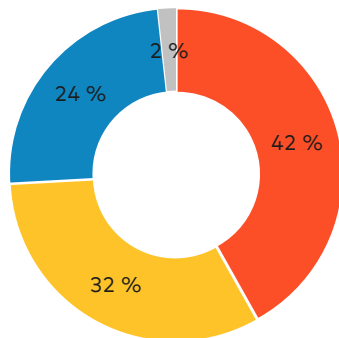
ASiantuntijapajat

- 1) Elämäntapahtumien tunnistamisen työpaja
- 2) Vaikutusketjujen tunnistamisen työpajat
- 3) Yhteiskehittämis- ja jalkauttamistyöpajat
- 4) Tulosesittelyt

KYSELYYN VASTANNEET NUORET

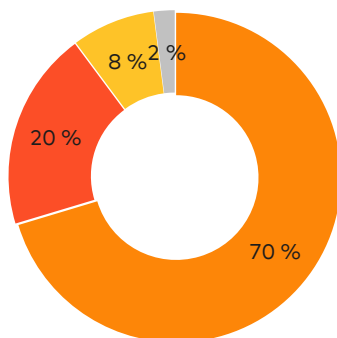
n=344

Ikäjakausi



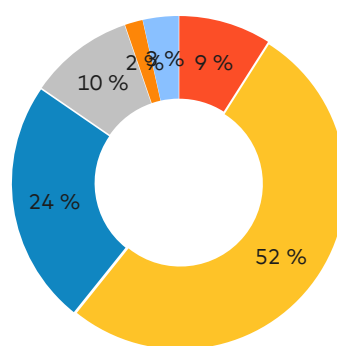
■ 15-17-vuotias ■ 18-22-vuotias
■ 23-29-vuotias ■ -

Sukupuoli



■ Nainen
■ Mies
■ Muu / En halua kertoa
■ En halua kertoa, tyhjä

Elämäntilanne



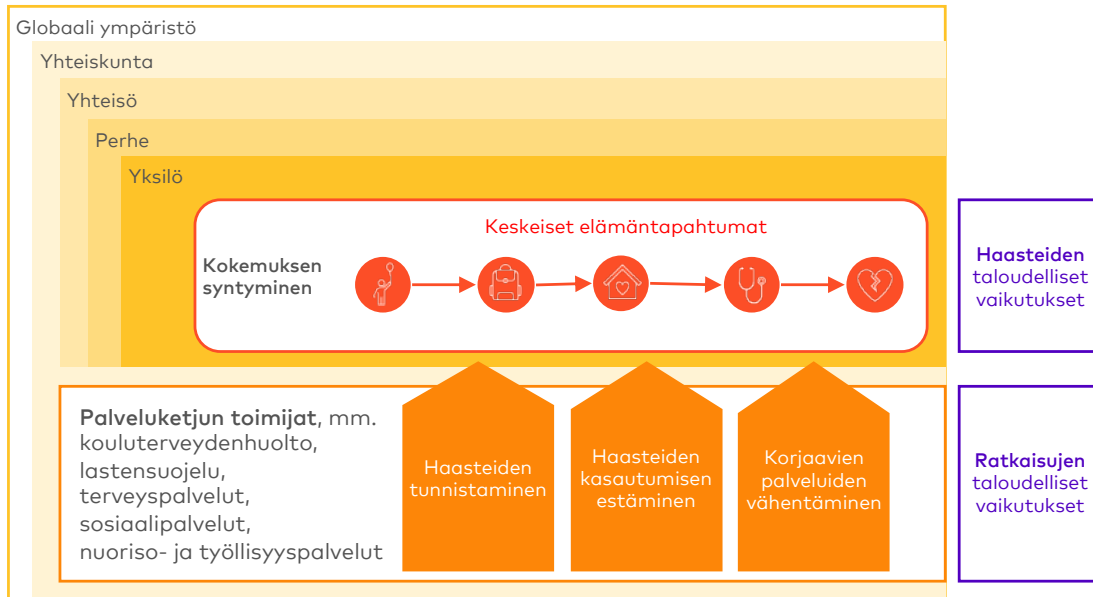
■ Peruskoulussa
■ Toisen asteen oppilaitoksessa
■ Korkeakoulussa
■ Työelämässä
■ Työtön
■ Kuntoutus, kuntouttava työtoiminta, tms. ei halunnut kertoa

KUSTANNUSVAIKUTUSTEN TUNNISTAMINEN

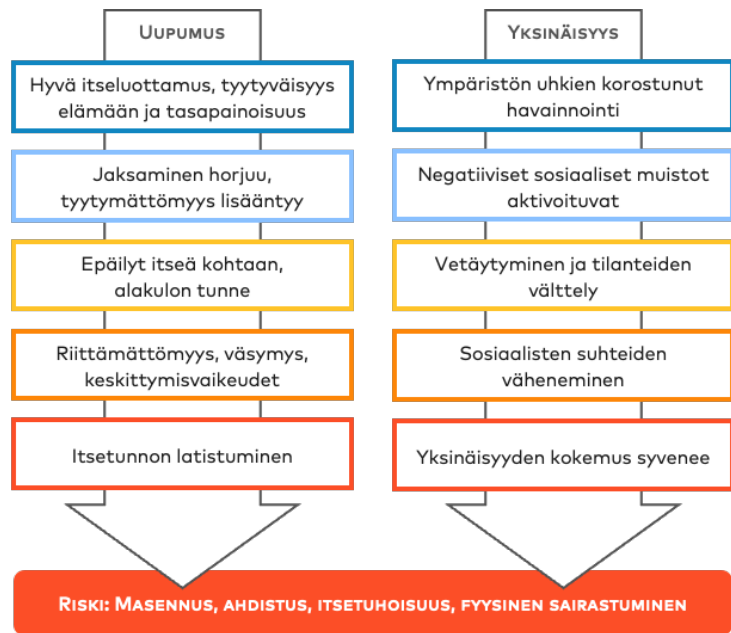
Nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen vaikuttavia kokonaisuuksia ja näkökulmia

Mielenterveyttä voidaan tukea

- **Yksilötasolla** mm. itsetuntoa ja elämännhallintaa luomalla tavoitteellisen muutostyön edellytyksiä.
- **Yhteisöjen tasolla** edistämällä osallisuutta sekä varmistamalla ympäristöjen viihtyisyys ja turvallisuus.
- **Rakenteiden tasolla** esim. syrjinnän ehkäisyllä, tasa-arvon edistämällä sekä riittävällä toimeentulon turvaamisella. (THL 2023.)



YKSINÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN KIERRE



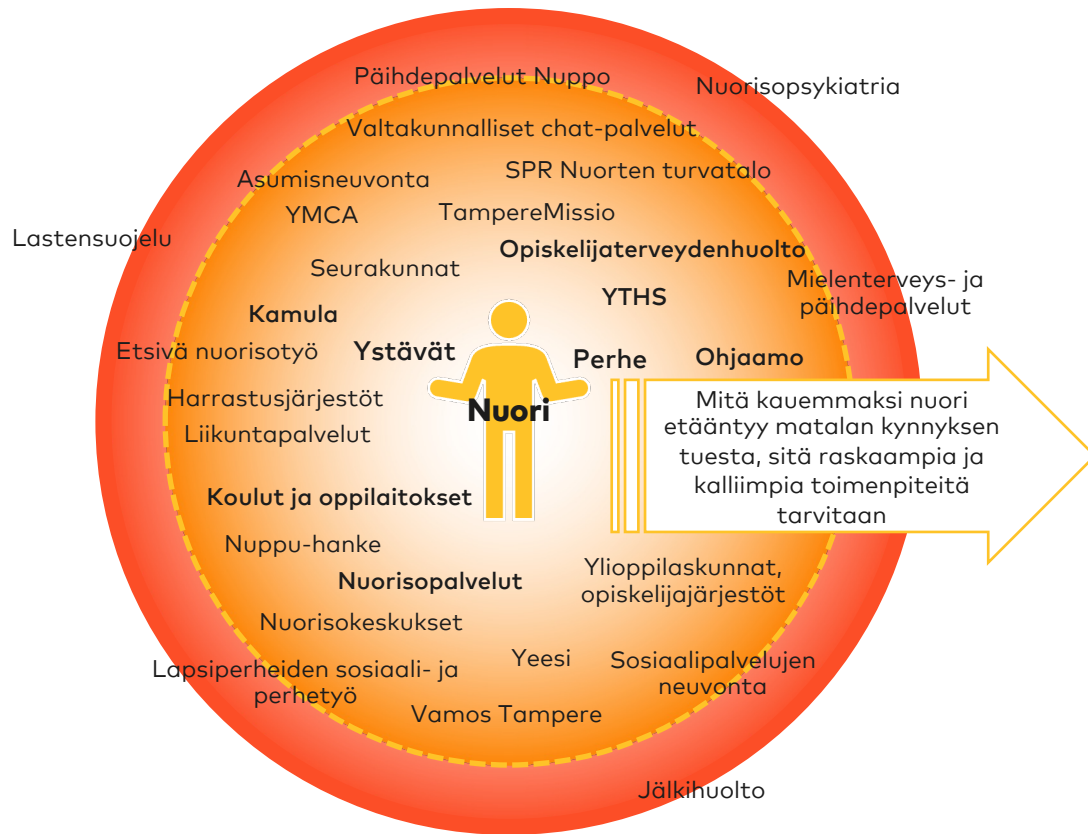
- **Yksinäisyys** on pitkittynyt, jatkuva tai toistuva kokemus, joka eroaa hetkellisestä yksinäisyyden tunteesta.
 - Emotionaalisessa yksinäisyydessä puuttuu läheisyyden tai merkityksellisyyden kokemus olemassa olevista ihmissuhteista.
 - Sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisten verkostojen puutteesta.
- **Uupumus** voi kehittyä, jos kuormitus ja palautuminen ovat pitkään epätasapainossa.
 - Ristiriidat elämän mukavien ja ikävien asioiden välillä kuormittavat yksilöä.
 - Nuorten elämänrytmi voi olla sellainen, ettei mahdollisuuksia riittävään palautumiseen ole, mikä lisää uupumisriskiä.
 - Jos uupumus on jo päässyt syntymään, on palautuminen pitkä prosessi, jossa tarvitaan hoivaa ja tukea.

Lähteet:
Suonsivu, K. 2023. Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana. BoD.
Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

VAIKUTTAVAT PALVELUT JA MERKITTÄVÄT SOSIAALISET SUHTEET

Selvityksessä tarkasteltiin Tampereen kaupungin nuorten palveluiden ekosysteemiä ja sen toimijoita.

Tarkastelu ei siis kohdistu vain siihen, miten hyvin Tampereen kaupungin tuottamat palvelut vastaavat nuorten yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen, vaan siihen, miten koko palveluekosysteemi toimii kokonaisuutena.





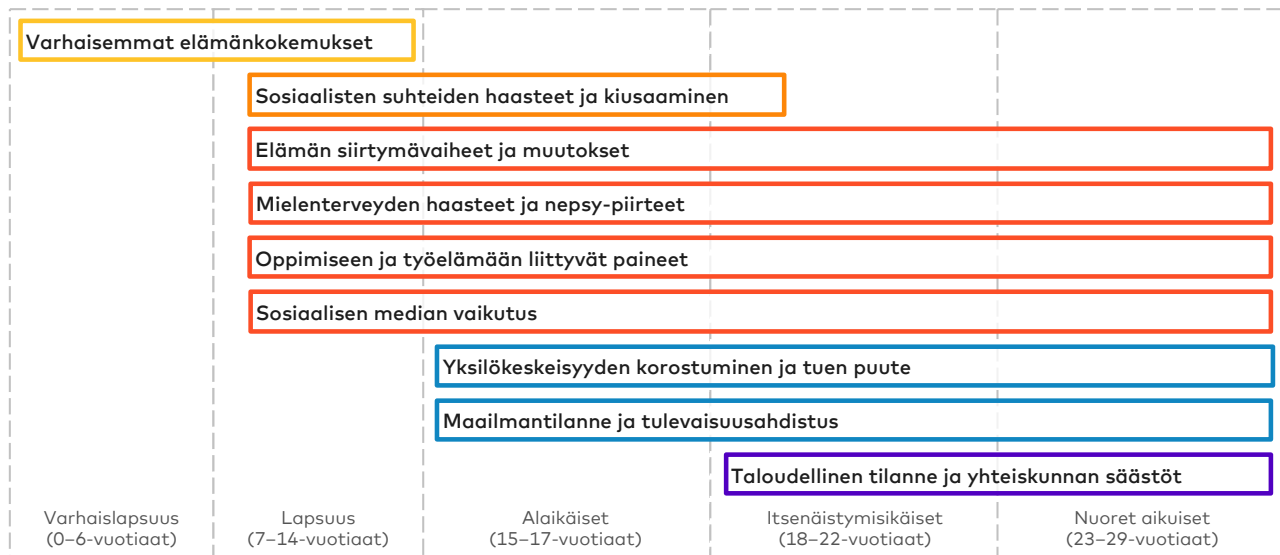
OSA II

IHMISKESKEINEN VAIKUTTAVUUSLASKENTA

Selvityksen havainnot tiivistetysti

ELÄMÄNTAPAHTUMAT

Keskeiset elämäntapahtumat yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla



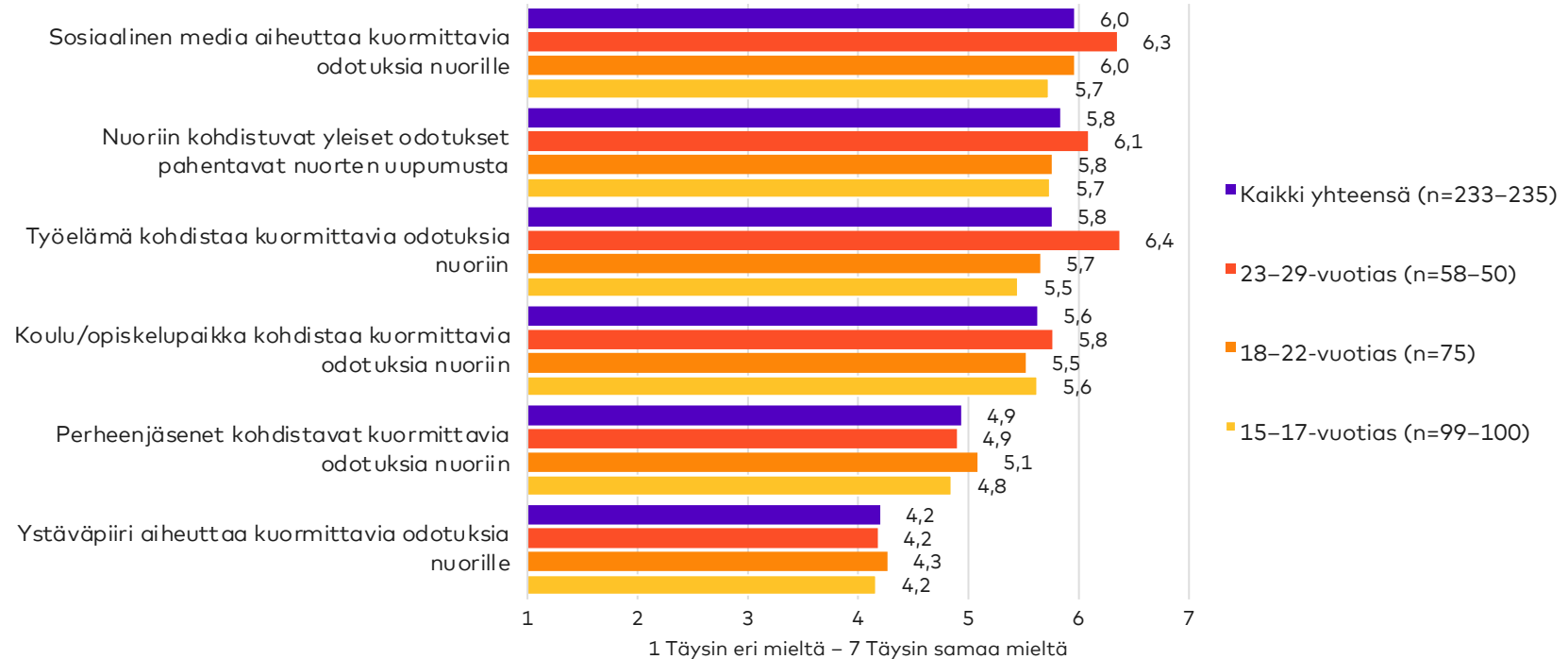
- Nuorten kokema yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla on usein yhdistelmä eri tekijöitä sekä elämän merkittäviä siirtymävaiheita.
- Elämäntapahtumat eivät toistu jokaisella samanlaisina.
- Riski yksinäisyyden ja uupumuksen kierteelle kasvaa tiettyjen elämäntapahtumien myötä.

ELÄMÄNTAPAHTUMAT

- Yksinäisyyden ja uupumuksen kierre voi alkaa jo varhaislapsuuden aikana.
 - Perhetaustaan liittyvät tekijät voivat vaikuttaa nuoren turvallisuuden tunteeseen, sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä ihmissuhteiden laatuun.
 - Myös perheen tilanteella voi olla merkittävä pitkäaikaisvaikutus nuoren elämässä.
- Lapsuuden ja nuoruuden aikana koettu kiusaaminen ja syrjintä ovat keskeisimpiä tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen asti.
- Riskit uupumuksen ja yksinäisyyden kierteelle kasvavat elämän muutoskohdissa.
 - Yksi tärkeimpiä on itsenäistyminen lapsuuden perheestä.
 - Nuoret mainitsivat myös läheisen kuoleman tai sairastumisen, vanhempien eron tai perheongelmat.
 - Tärkeitä muutoskohtia ovat opiskeluun ja koulunkäyntiin liittyvät muutokset sekä työelämään siirtyminen.
- Myös yhteiskunnallinen eriarvoistuminen ja laajemmat maailman tapahtumat, kuten sodat tai uutisointi katastrofeista, sekä yleinen epävarmuus tulevaisuudesta lisäävät nuorten pahoinvointia.
- Erityisesti uupumuksen tunnetta aiheuttavat nuorten kokemat paineet menestyä opinnoissa sekä saada jatko-opiskelupaikka.

NUORTEN KOKEMAT PAINEET

Kyselyvastaajien kokemus nuoriin kohdistuvista paineista vastaajan iän mukaan, keskiarvo



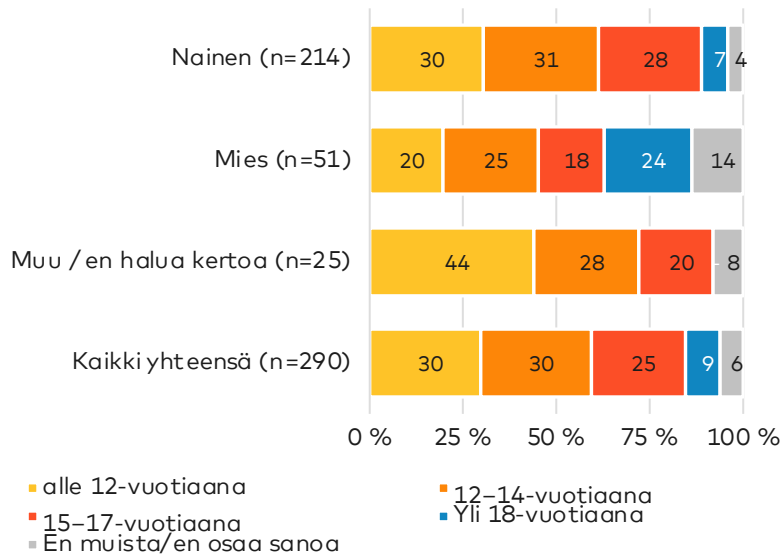
"Pitkään jatkunut yksinäisyys (jo varhaislapsuudesta asti) sekä negatiiviset kokemukset ovat haitanneet sosiaalisten taitojen oppimista. (Nuorten kysely)

"Kasvuympäristöni oli turvaton ja minulla ei ollut aikuisia kehen turvautua. Koin kotona pahoinpitelyä ja koulussa olin syrjitty ja koulukiusattu." (Nuorten kysely)

"Opiskelustressin ja ahdistuksen seurauksena mielenterveyteni heikkeni niin paljon, että pienetkin asiat alkoivat aiheuttamaan todella suurta ahdistusta enkä pystynyt enää ajattelemaan kuin negatiivisia ajatuksia, minkä seurauksena en pystynyt enää nauttimaan mistään, mistä olin ennen nauttinut." (Nuorten kysely)

YKSINÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN KOKEMUKSET JA VAIKUTUKSET

Ensimmäiset uupumukset ja/tai yksinäisyyden kokemukset vastaajan sukupuolen mukaan, prosenttia vastaajista



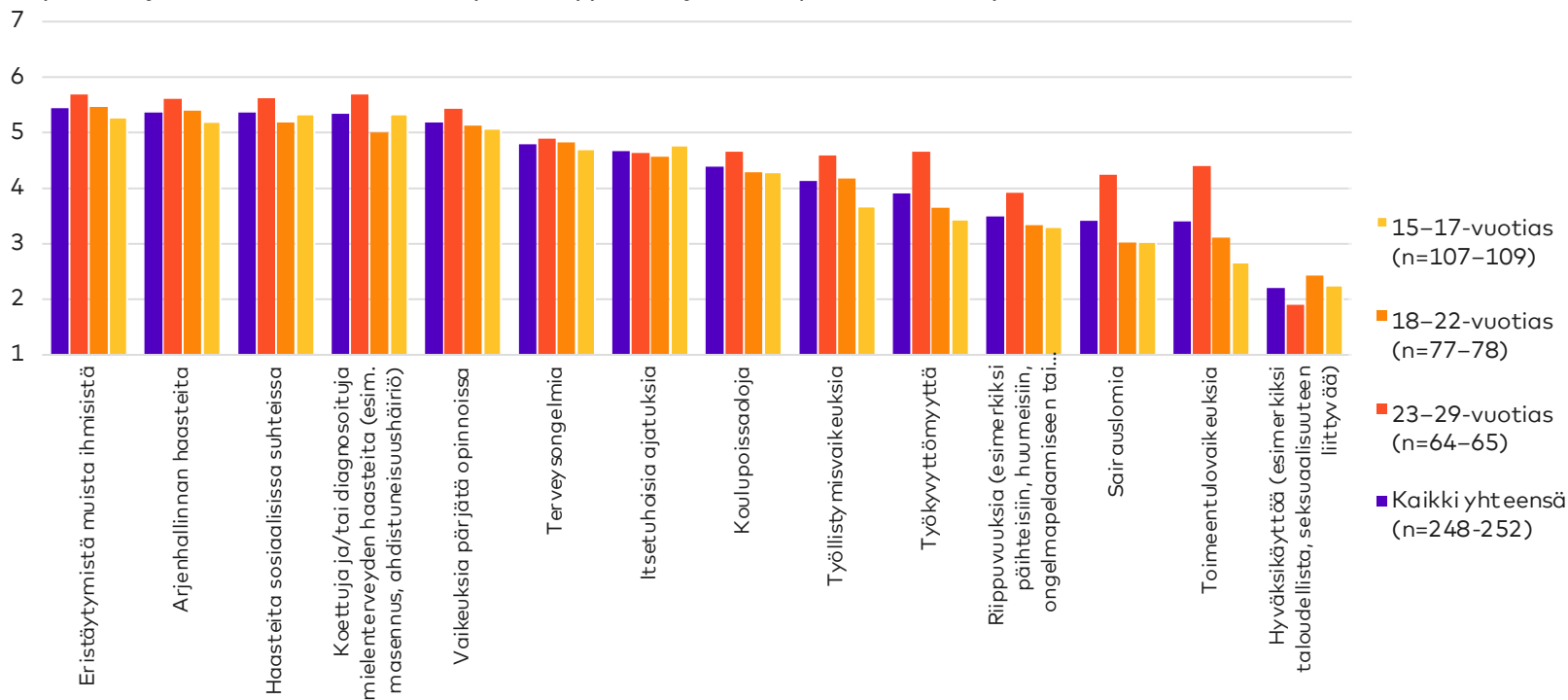
- Kyselyyn vastanneista 60 % oli kokenut yksinäisyyttä ja/tai uupumusta ensimmäisen kerran alle 15-vuotiaana.
- 70 % koki sekä yksinäisyyttä, että uupumusta.
 - Pelkkää yksinäisyyttä (31 %) kokivat eniten työttömät, työkokeilussa, kuntoutuksessa tai muussa vastaavassa toiminnassa olevat henkilöt.
 - Pelkkää uupumusta kokivat muita ryhmiä enemmän vastaajat, jotka olivat peruskoulussa (30 %) tai työelämässä (29 %).
- Kyselyyn vastanneista miehistä 21 % kertoi kokevansa pelkkää yksinäisyyttä, mikä on enemmän kuin naisilla (9 %).
- Vastaavasti naiset kokivat pelkkää uupumusta (20 %) miehiä enemmän (9 %).

YKSIÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN VAIKUTUKSET

- Yksinäisyyden ja uupumuksen kokemukset vaikuttavat nuorten elämän eri osa-alueisiin, usein muodostaen negatiivisia kehäkulkuja, joista voi olla vaikea päästä yksin pois.
- Nuoren uupumus voi näkyä arjen yleisenä ilmiönä, jossa nuoren on vaikea kantaa arkea normaalisti.
 - Perusasiat voivat tuntua nuoresta vaikeilta, vaikka on pakko pärjätä omillaan. Samalla uupumus vaikuttaa nuoren perushyvinvointiin ja yleiseen olotilaan.
- Yksinäisyyden tunne voi saada nuoren välttämään ihmisten seuraa ja jäämään kotiin. Uupumus puolestaan vähentää jaksamista harrastaa tai nähdä kavereita, vaikka niitä olisi.
 - Sosiaaliset suhteet voivat tuntua kuormittavilta, jopa läheistenkin kanssa, ja vaativat aiempaa enemmän palautumisaikaa.
 - Yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa vetäytymiseen sosiaalisista tilanteista.
- Uupumus voi hidastaa nuoren opintojen etenemistä, vähentää motivaatiota koulutöihin ja vaikeuttaa työnhakua.
- Yksinäisyys ja uupumus voivat johtaa usein erilaiseen psyykkiseen oireiluun, kuten masennukseen, ahdistukseen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon.

YKSINÄISYYDEN JA UUPUMUKSEN VAIKUTUKSET

Kyselyvastaajien kokemat seuraukset yksinäisyydestä ja/tai uupumisesta ikäryhmittäin.



"Usein olen liian uupunut tekemään useita eri asioita saman päivän aikana, joten joudun valitsemaan esimerkiksi ruoanlaiton ja opiskelun tai siivoamisen ja opiskelun väliltä." (Nuorten kysely)

"Päällimmäisenä vuosien kaverittomuuteni on vaikeuttanut opiskelua valtavan paljon, ja olen ollut liian ahdistunut edes hakemaan töitä, sillä itsetuntoni on romuna ja pelkään etten kykene ottamaan lainkaan vastuuta." (Nuorten kysely)

PALVELUIDEN KÄYTTÖ, SAATAVUUS JA KOETTU HYÖTY

Ystävät ja lähipiiri

- Tärkein apu tai tuki on tullut ystäviltä ja kavereilta sekä muilta vertaisilta.
 - Vastaukset eivät eroa merkittävästi sen perusteella, milloin nuori on ensimmäisen kerran kokenut yksinäisyyttä ja/tai uupumusta.
- Sosiaalisen median kontakteilta saadun tuen kohdalla on eroja sen suhteen, milloin nuori oli kokenut yksinäisyyttä/uupumusta.
 - Alle 12-vuotiaana yksinäisyyttä/uupumusta ensi kertaa kokeneet suhtautuivat sosiaalisen median kontaktien tarjoamaan apuun muita ryhmiä positiivisemmin (vastausten keskiarvo 3,8),
 - Myös muunsukupuoliset tai vastaajat jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan kertoivat saaneensa apua sosiaalisesta mediasta (4,4).

PALVELUIDEN KÄYTTÖ, SAATAVUUS JA KOETTU HYÖTY

- Nuoret ovat saaneet apua melko hyvin silloin kun he ovat sitä tarvinneet.
 - Ensi kertaa täysi-ikäisenä uupumusta tai yksinäisyyttä kokeneista vain 27 prosenttia kertoi saaneensa apua silloin kun olisi tarvinnut sitä.
 - Parhaiten palveluiden tarjoama apu ja tuki tavoittaa kyselyn perusteella ne nuoret, jotka kokevat yksinäisyyttä tai uupumusta toisen asteen opinnoissa (15–17-vuotiaat) tai 12–14-vuotiaana.
- Nuorien mukaan mielenterveyspalvelut ja keskusteluapu oli yleisin tukimuoto, jota he olisivat tarvinneet, mutta eivät saaneet.
 - Toisaalta myös kuuluksi tuleminen ja mahdollisuus keskustella oli nuorille tärkeää, eikä avun tällöin tarvinnut tulla ammattilaiselta.
- Nuoret eivät kokeneet kaupungin palveluiden tarjonnan merkittävää apua yksinäisyyden tai uupumukseen hoitoon.
- Ekosysteemin eri toimijoiden tarjoamat palvelut tarjoavat hieman kaupungin palveluita paremmin apua nuorten yksinäisyyden tai uupumukseen hoitoon
- Erityistason ja sitä vastaavat palvelut vastaavat heikosti nuorten yksinäisyyteen tai uupumukseen.

Ihmissuhteet tuntemattomien ja tuttujen kanssa. Saa ajan kulumaan, saa muuta pohdittavaa, saa ehkä naurettua.” (Nuorten kysely)

”Kaverit, niiden läsnäolo jo elämässä auttaa siihen ettei tunne oloon noin yksinäiseksi ja ne usein piristää niin uupumuksen tunne katoaa hetkeksi jolloin voi nauttia elämästä.” (Nuorten kysely)

”Olisin alussa tarvinnut vain ystäviä, empatiaa ja kommunikointia professoreiden kanssa koulutöistä, mutta nämä eivät olleet eivätkä ole saatavilla. Tilanteen mennessä huonompaan suuntaan ja saatuani diagnoosit lääketieteellinen väliintulo oli ainoa keino.” (Nuorten kysely)

AVUN SAAMISEN ESTEET

- Nuorille suunnatuissa palveluissa ei ole onnistuttu kovin hyvin tarjoamaan apua nuorten yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen.
 - Nuorten kanssa työskentelevät havaitsevat yksinäisyyden ja uupumuksen oireita ja seurauksia nuorissa, mutta tunnistaminen tapahtuu usein liian myöhään.
 - Haasteita on erityisesti niiden nuorten kohdalla, jotka eivät itse osaa tai uskalla hakea apua.
 - Myös palveluiden saatavuus ja resursoinnin niukkuus vaikeuttaa ongelmien tunnistamista.
- Nuorten ongelmat näkyvät usein palveluntarjoajille vasta sitten, kun ne ovat kestäneet pitkään ja ongelmat ovat päässeet kasautumaan.
 - Keskeinen syy on se, että nuoret häpeävät ongelmiaan, eivätkä halua kertoa niistä, eivätkä näin ollen pääse riittävän ajoissa tarvitsemiensa palvelujen piiriin.
 - Nuoret eivät välttämättä itse tunnista negatiivisen kierteen alkua tai heillä ei ole keinoja pyytää apua.
 - Nuoret saattavat ajatella, että heidän ongelmansa on liian "pieni" avun hakemiseen tai että avun hakeminen on koettu vaivalloiseksi.

PAIKKOJA TUNNISTAA YKSINÄISIÄ TAI UUPUNEITA NUORIA

- Koulujen terveydenhoitajat, kuraattorit ja psykologit, koulujen ja erilaisten oppilaitosten terveystarkastukset voivat olla keino havaita ongelmia.
 - Kyselyn perusteella kouluterveydenhuolto onkin tällä hetkellä parhaiten nuorille apua tarjoavista tahoista.
 - Tiedossa on, että koulujen ammattilaiset tekevät lastensuojelulain edellyttämiä lastensuojeluilmoituksia ja sosiaalihuoltolain mukaisia huoli-ilmoituksia täysi-ikäisistä nuorista.
- Korkeakouluissa tunnistetaan venyneitä opintosuunnitelmia ja opintopisteiden kertymättömyyttä.
 - Korkeakouluissa on kuitenkin vaikea tarttua nuorten haasteiden taustalla vaikuttaviin syihin, koska nuoret tulevat opiskelemaan jo valmiiksi uupuneina ja yksinäisinä.
- Nuorten kanssa työskentelevät asiantuntijat näkevät yksinäisyyttä ja uupumusta päivittäisessä työssään.
 - Esimerkiksi Sekasin-chat, etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta
 - Matalan kynnyksen kohtaamispaikat, kuten Kamula tai Ohjaamo

TOIMIVAN PALVELUN VAIKUTUKSET **NUORTEN ELÄMÄÄN**

- Onnistuneella toiminnalla on monenlaisia positiivisia vaikutuksia nuorten yksinäisyyteen ja uupumukseen.
- Onnistuneet palvelut voivat auttaa uupunutta tai yksinäistä nuorta
 - kohentamaan toimintakykyään,
 - selviytymään arjen perustoiminnoista ja
 - vähentämään nuoren tunnetta siitä, että arki olisi liian vaikeaa kantaa yksin.
- Oikein kohdennetuilla ja ajoitetuilla opiskelua tai opintoja tukevilla palveluilla voidaan auttaa nuorta keskittymään ja suoriutumaan paremmin opinnoissaan.
- Matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa nuoren kokema yksinäisyys voi lievittyä tai jopa poistua kokonaan.

MUTTA

- Palveluiden saaminen edellyttää usein nuoren omaa aktiivisuutta.
- Myös itse palvelujärjestelmään liittyy tekijöitä, kuten saatavuus, järjestelmän pirstaleisuus, jotka vaikeuttavat vaikutusten saavuttamista.
- Keskeisenä esteenä ovat nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kohtaamis- ja vuorovaikutustaidot.
- Myös yhteiskunta ja ympäristö vaikeuttaa vaikuttavien palveluiden toteutumista.

"Kamulasta olen saanut suurta apua. Olen saanut uusia ystäviä ja ihmisiä, joidenka kanssa tehdä erilaisia asioita." (Nuorten kysely)

"En tiedä mistä hakisin siihen apua, kun en koe olevani todella ongelmallinen tapaus. Jaksan kuitenkin tehdä töitä ainakin neljä tuntia päivässä, vaikka tavoite olisi seitsemän." (Nuorten kysely)

"Nuorempana en osannut huomata sitä, että olisin tarvinnut apua, enkä olisi uskaltanut pyytää sitä, jos olisin tajunnut. Olisin siis kaivannut sitä, että joku aikuinen olisi lähestynyt ja auttanut." (Nuorten kysely)

TALOUDELLISET **VAIKUTUKSET**

Laskennan tausta

- **Ihmiskeskeisen vaikuttavuuslaskenta tarkoittaa kokonaisarviota ilmiöiden vaikutuksista hyvinvointiin ja kustannuksiin.**
 - Ihmiskeskeisessä vaikuttavuuslaskennassa hahmotetaan tarpeita ja elinkaarivaikutuksia, yksittäisen palvelun sijaan.
- Yksinäisyys ja uupumus ovat usein liitännäisiä muille haasteille, joiden takia nuori hakeutuu palveluiden piiriin.
 - Esitetty laskenta antaa arvion siitä, millaisia kustannuksia syntyy, mikäli yksinäisyyden ja/tai uupumuksen kierrettä ei nuoren kohdalla onnistuta katkaisemaan.
- **Tamperelaisista nuorista 30–35 prosentin voidaan arvioida kokevan yksinäisyyttä ja/tai uupumusta.**
 - Nuorten kyselyn tulosten perusteella yksinäisyys ja uupumus linkittyvät usein yhteen. Jopa 70 prosenttia kyselyn vastaajista kertoi kokeneensa molempia.
 - Koska yksinäisyyttä ja uupumusta on eri tutkimuksissa käsitelty erillisinä ilmiöinä, on laskennan tukena käytetty kyselyn tuloksia sen arvioimisessa, kuinka suurta osaa ikäryhmästä nämä ilmiöt koskettavat joukko-opin periaatteiden mukaisesti.

TALOUDELLISET **VAIKUTUKSET**

Laskennan toteutus

- **Uupumuksen ja yksinäisyyden taloudellisia vaikutuksia on tarkasteltu selvityksessä kokonaisuutena.**
- Nuorten uupumukseen ja yksinäisyyteen liittyviä kustannuksia kertyy
 - kaupungin tuottamista ennaltaehkäisevistä palveluista, kuten nuoriso-, liikunta- ja kulttuuripalveluista,
 - hyvinvointialueen tuottamista sosiaali- ja terveystaloudellisia palveluista sekä
 - sosiaalietujen käytön lisääntymisestä ja menetetyistä verotuloista.
- Kustannusten tunnistamisen taustalla on palveluportaiden ja näihin sisältyvien palveluiden ja niiden kustannusten tunnistaminen.
 - Lisäksi on huomioitu syrjäytymisestä johtuva verotulojen menetys ja keskeisten sosiaalietuuksien kulut.
- Yksikkökustannukset määriteltiin joko asukas- tai käyttäjämäärien perusteella.
 - Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon, nuorisopalveluiden sekä lasten ja nuorten erityistason sosiaali- ja terveystaloudellisten palveluiden kustannukset kohdistettiin ikäluokan koon perusteella,
 - Työikäisten palvelut on kohdistettiin työikäisen väestön perusteella ja
 - Muut palvelut koko väestön perusteella

TALOUDELLISET **VAIKUTUKSET**

Palveluportaat

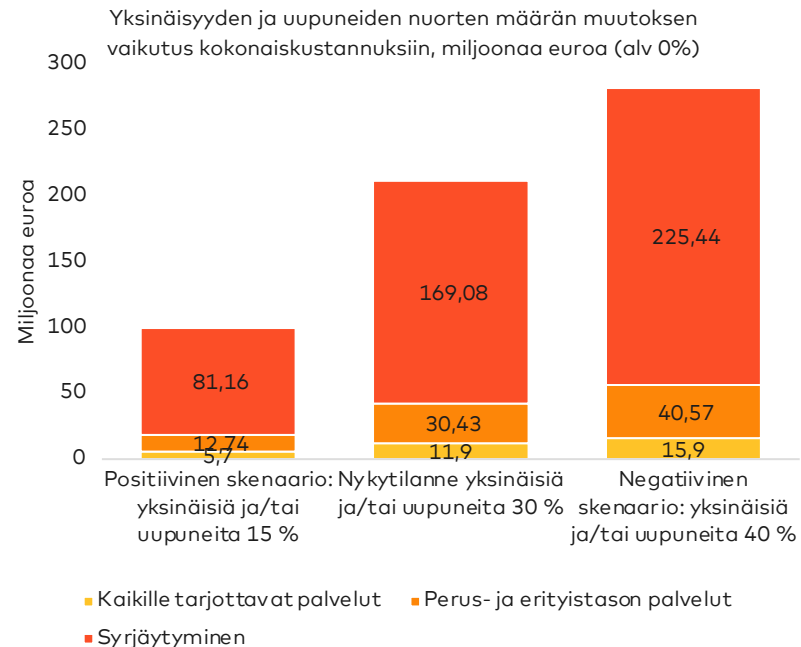
- Nuorille yksinäisyyteen ja/tai uupumukseen tarjottava tuki on selvityksessä jaoteltu kolmelle portaalle, joiden jälkeen viimeinen porras on nuoren syrjäytyminen:
 - **Lähipiirin tarjoama tuki:** perhe, ystävät ja muut läheiset.
 - **Kaikille tarjottavat palvelut**
 - Koulujen, oppilaitosten ja työyhteisöjen tarjoama tuki: koulu- tai opiskelijaterveydenhuolto, oppilashuolto tai työterveyshuolto.
 - Ennaltaehkäisevien palveluiden tarjoama tuki: kaupungin nuorisopalvelut, harrastus- ja liikuntapalvelut, kulttuuripalvelut, hanketoimijat, seurakunnat ja chat-palvelut.
 - **Perus- ja erityistason palvelut**
 - Peruspalveluiden tarjoama tuki: sosiaali- ja terveysterveyst, kuten työllisyyspalvelut, Ohjaamon toiminta, perusterveydenhoito, päihde- ja mielenterveyspalvelut ja lapsiperheiden sosiaali- ja perhetyö.
 - Erityistason palveluiden tarjoama tuki: erikoissairaanhoito, nuorisopsykiatria, lastensuojelu ja jälkihuolto.
 - **Syrjäytymiseen liittyvät kustannukset:** sosiaalietujen käyttö, menetetyt verotulot.

TALOUDELLISET **VAIKUTUKSET**

- Tamperelaisten nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen vuoksi aiheutuvat **kokonaiskustannukset** ovat yhteensä jopa 42,3 miljoonaa euroa vuodessa (15–29-vuotias väestö).
 - Koko ikäluokalle tarjottavat palvelut 11,9 miljoonaa euroa
 - Perus- ja erityistason palvelut 30,4 miljoonaa euroa
 - Syrjäytyminen 169,1 miljoonaa euroa
- Nuorta kohden tarkasteltuna **vuosikustannukset** keskimäärin 3 600 euroa / nuori
 - 5 900 euroa/ alaikäinen nuori (15–17 v.)
 - 3 300 euroa / täysi-ikäisten (18–29 v.)
 - 58 000 euroa/nuori 15–29 ikävuoden aikana
- **Elinkaarikustannukset** ovat noin 130 000 euroa / henkilö (15–78 ikävuodet).
 - Syrjäytyminen lisäksi noin 719 000 euroa, mikäli nuori on syrjäytynyt koko työikänsä ajan.
 - Kustannuksissa on otettu huomioon työikäiselle väestölle tarjottavien palveluiden käyttö sekä ikääntyneen väestön palveluiden kustannukset.

TALOUDELLISET VAIKUTUKSET

- Mikäli yksinäisten ja/tai uupuneiden nuorten osuutta saadaan ennaltaehkäisevillä keinoilla laskettua nykyisestä 25–30 %:sta esimerkiksi 15 % tasolle, olisi eri palveluportilla syntyvä potentiaalinen kustannusvaikutus vuodessa jopa 24 miljoonaa euroa ja syrjäytymisen kustannuksissa jopa 88 miljoonaa euroa vuodessa.
- Huomioitavaa on, että yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokevat nuoret käyttävät palveluita usein muista syistä, joten yksinäisyyden ja/tai uupumuksen vähentäminen ei ole suoraan yhteydessä kustannustason muutoksiin.
- Yksinäisyyden ja uupumuksen vähentämisellä on kuitenkin merkittäviä välillisiä vaikutuksia niin nuoren omaan elämään, kuin myös kaupungin talouteen ja elinvoimaan.



TALOUDELLISET VAIKUTUKSET - TAPAUSESIMERKIT

Esimerkkitapaukset on muodostettu yhteenvetona pseudoanonymisoidun aineiston perusteella. Tapausesimerkit kuvaavat yksinäisyyttä ja/tai uupumusta kokevien nuorien elämäntilanteita sekä palveluiden käytön kustannuksia.

Esimerkki	Syntyneet kustannukset
Lukion aloittanut, hiljattain Tampereelle muuttanut nuori Nuori muutti perheensä kanssa Tampereelle ennen lukion alkua. Aikaisempia kaverisuhteita on nyt vaikeampi ylläpitää ja nuori kokee yksinäisyyttä. Nyt yksinäisyyden aiheuttama alakulo on alkanut vaikuttaa opiskelumotivaatioon ja opinnot ovat alkaneet kärsiä. Nuori ei osaa itse hakea apua. Opettaja on huolissaan ja kuraattori on yrittänyt tavoittaa nuorta.	▪ Ennaltaehkäisevät palvelut, ▪ Palvelut noin 670 € / vuodessa
Perheen huolia kantava 9-luokkalainen nuori Nuorella on kasautuvia huolia sekä kotona että koulussa. Nuoren perhe on sosiaalityön palveluiden piirissä äidin masennuksen seurauksena. Nuori vaikuttaa väsyneeltä eikä etene enää opinnoissaan. Hän on jäänyt kaveripiirin ulkopuolelle ja alkanut vahingoittaa itseään. Perheen sosiaalityöntekijä on tehnyt nuoresta lastensuojeluilmoituksen.	▪ Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut, erikoistason palvelut ▪ Palvelut noin 5 900 € / vuodessa
Korkeakouluopiskelija, uupunut ja opinnot keskeyttämisuhan alla Nuori opiskelee korkeakoulussa toista vuotta. Opinnot takkuilivat jo ensimmäisenä vuonna, eikä nuori ole edennyt opinnoissaan tavoitetahdissa. Nuorella on myös vaikeuksia pärjätä taloudellisesti ja Kela on juuri lähettänyt selvityspyyntöön opintojen etenemisestä. Nuori on saanut kerran lyhytaikaista tukea koulu-uupumukseen YTHS:ltä.	▪ Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut ▪ Palvelut noin 1 700 € / vuodessa
Opinnot keskeyttänyt, työtön 26-vuotias nuori Nuori opiskeli korkeakoulussa, mutta lopetti opinnot kesken, koska koki alan sopimattomiksi itselleen. Nuori haluaisi opiskelemaan, mutta ei tiedä, mikä ala kiinnostaisi. Nuorella ei ole töitä ja hän viettää aikaansa lähinnä pelaamalla videopelejä. Hänellä ei ole läheisiä ystäviä ja parisuhteen päättyminen pahensi nuoren kokemaa yksinäisyyden. Nuori lääkitsee itseään päihteillä. Nuori on työllisyyspalveluiden piirissä, mutta ei osaa hakea apua ahdistuksen tunteisiin.	▪ Ennaltaehkäisevät palvelut, peruspalvelut ▪ Palvelut noin 1 700 € / vuodessa ▪ Syrjäytymisen riski, kustannus 15 000 €/vuodessa

TALOUDELLISET **VAIKUTUKSET**

Vaihtoehtoiskustannukset

- Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ja niistä pahimmillaan seuraavan syrjäytymisen kustannukset eivät rajoitu pelkkiin palvelumenoihin. Vaihtoehtoiskustannuksia ovat muun muassa:
 - **Mielenterveys ja inhimillinen kärsimys:** Yksinäisyys ja uupumus ovat yhteydessä erilaisiin mielenterveyden ongelmiin. Näiden inhimillinen hinta on mittaamaton, mutta niillä on myös laajat epäsuorat kustannukset.
 - **Vaikutukset seuraaville sukupolville:** Ylisukupolviset kierteet luovat paineen palvelurakenteelle ja kustannusten kasvulle. **Menetetty työpanos ja tuottavuus:** Mikäli nuori syrjäytyy, menettää yhteiskunta yksilön potentiaalisen panoksen työmarkkinoilla, tutkimuksessa, innovaatiotoiminnassa tai yrittäjyydessä.
 - **Menetetyt verotulot:** Jos nuori ei pääse työelämään, jäävät hänen tulonsa pieniksi, mikä vaikuttaa verokertymään ja työntekijöiden maksamiin sosiaalivakuutusmaksuihin.
 - **Heikentynyt kulutus ja taloudellinen aktiivisuus:** Nuoret, jotka ovat opiskelu- tai työelämän ulkopuolella kuluttavat vähemmän, millä on vaikutus paikallisiin yrityksiin, asunto- ja palvelumarkkinoihin.
 - **Vaikutukset järjestöihin, yhteisöihin ja vapaaehtoistyöhön:** Yksinäisellä tai uupuneella nuorella on korkeampi osallistumiskynnys esimerkiksi järjestötoimintaan, vapaaehtoistyöhön, kulttuurielämään tai urheiluun.
 - **Heikentynyt yhteiskunnallinen osallisuus ja luottamus:** Pitkäaikainen syrjäytyminen voi heikentää nuoren uskoa yhteiskuntaan, lisätä passiivisuutta, poliittista syrjään jäämistä tai jopa radikalisoitumista.



OSA III

YHTEENVETO JA SUOSITUKSET

KESKEISET HAVAINNOT SUHTEESSA TARKASTELTUIHIN TEEMOIHIN

- Nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen taustalla vaikuttavat elämäntapahtumat ovat monisyisiä ja voivat ulottua varhaislapsuudesta aina aikuisuuteen saakka.
- Myös yhteiskunnalliset ja rakenteelliset tekijät vaikuttavat nuorten kokemaan yksinäisyyteen ja uupumukseen: suoritus- ja yksilökeskeisyyden korostuminen, taloudellinen epävarmuus ja palveluiden saatavuuden heikkeneminen voivat lisätä nuorten kokemaa painetta ja turvattomuutta.
- Yksinäisyys ja uupumus eivät ole pelkästään yksittäisiä tunnekokemuksia, vaan monivaiheisia ilmiöitä, joilla on selkeitä ja usein kasautuvia vaikutuksia nuoren elämään.
- Yksilötason vaikutusten lisäksi yksinäisyyden ja uupumuksen ketjut ulottuvat laajemmalle. Ne näkyvät lisääntyneenä mielenterveys- ja sosiaalipalveluiden tarpeena, sairauspoissaoloina, toimeentulohaasteina sekä menetettyinä opiskelumahdollisuuksina ja verotuloina.
- Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta tekee näkyväksi sen, miten varhaisella, oikea-aikaisella tuella voidaan paitsi parantaa nuoren hyvinvointia myös vähentää julkisen sektorin kustannuksia pitkällä aikavälillä.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET

Johtopäätökset

- **Nuorten yksinäisyys ja uupumus eivät synny tyhjiössä, vaan ne rakentuvat usein pitkän aikavälin kuluessa, varhaisista elämäntapahtumista ja siirtymävaiheista.** Näiden ilmiöiden taustalla on sekä yksilöllisiä että rakenteellisia tekijöitä, kuten perhetausta, mielenterveysongelmat, koulukiusaaminen, sosiaalisen tuen puute ja yhteiskunnallinen suorituskaskeisyys.
- **Kokemustieto tuo esiin nuorten arjen todellisuutta, jota tilastot eivät tavoita.** Nuorten omat kertomukset paljastavat yksinäisyyden ja uupumuksen vaikutukset heidän toimintakykyynsä, itsetuntoonsa ja tulevaisuudenuskoon. Näitä vaikutuksia ei voi arvioida pelkän palvelukäytön tai diagnoosien perusteella.
- **Palvelujärjestelmä ei tavoita kaikkia nuoria ajoissa tai riittävän inhimillisesti.** Vaikka palveluita on olemassa, moni nuori saa parhaan tuen epävirallisista lähteistä – ystäviltä, perheeltä ja vertaisilta. Kohtaamisen laatu, matala kynnys ja turvallinen tila ovat keskeisiä vaikuttavuuden edellytyksiä.
- **Ennaltaehkäisy on sekä inhimillisesti että taloudellisesti kannattavaa.** Vaikuttavuuslaskenta osoittaa, että varhain tarjottu tuki voi ehkäistä raskaimpia seurauksia, kuten pitkittynyttä syrjäytymistä, mielenterveysongelmien pahenemista ja koulutuksen keskeytymistä.
- **Yhteistyö ja selkeä palveluekosysteemi ovat vaikuttavuuden edellytys.** Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan koordinoitua, moniammatillista yhteistyötä, jossa toimijoilla on jaettu vastuu ja nuoren näkökulma keskiössä. Palvelujen tulee muodostaa kokonaisuus, jossa siirtymät eri toimijoiden välillä ovat sujuvia ja nuori ei jää yksin.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET

Selvityksen laatijoiden näkemykset keinoista nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisyksi ja hoidoksi:

1. **Varhaisten riskitekijöiden tunnistamista tulee tehostaa ja riskeihin tulee puuttua ajoissa.** Varhaislapsuudessa ja alakouluiässä ilmenevät haasteet (kiintymyssuhdeongelmat, kiusaaminen, perheongelmat) ovat riskitekijöitä myöhemmälle yksinäisyydelle ja uupumukselle. Varhaiskasvatuksen ja peruskoulun valmiuksia tunnistaa lasten ja nuorten mielenterveysriskejä tulee tukea.
2. **Yhteisöllisiä ja saavutettavia palveluja tulee kehittää ja rakentaa yhdessä nuorten ja tarvittaessa heidän verkostojen (mm. huoltajat, omaiset) kanssa.** Nuorille tulee luoda tiloja ja toimintoja, joissa he voivat kohdata muita turvallisesti (esim. Ohjaamot, nuorisotilat, harrastustoiminta) ja vahvistaa sieltä saatavaa vertaistukea. Toiminnan kehittämisessä tulee huomioida myös kolmannen sektorin toimijat ja siellä kehitetyt toimintamallit.
3. **Nuorten tavoittamista ja palvelujen saavutettavuutta tulee parantaa.** Tavoitettavuuden ei tule perustua vain palveluiden olemassaoloon, vaan siihen, että nuoret myös kokevat ne omakseen. Palveluja tulee viedä nykyistä enemmän sinne, missä nuoret jo ovat, kuten kouluihin, harrastuksiin, sosiaalisen median alustoille ja tapahtumiin.
4. **Tukea tulee kohdentaa nuorten siirtymävaiheisiin.** Siirtymät peruskoulusta toiselle asteelle, sieltä korkeakouluun tai työelämään ovat kriittisiä kohtia, joissa riski nuoren uupumiselle ja yksinäisyydelle kasvaa. Nuorille tulee tarjota ohjausta, vertaistukea ja matalan kynnyksen palveluja siirtymävaiheisiin, erityisesti muuttotilanteisiin tai koulunvaihtoihin.

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SUOSITUKSET

Selvityksen laatijoiden näkemykset keinoista nuorten yksinäisyyden ja uupumuksen ennaltaehkäisyksi ja hoidoksi:

- 5. Panostusta tulee kohdentaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön.** Kouluissa, oppilaitoksissa ja nuorisotyössä tulee vahvistaa psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. Tukea tulisi tarjota aikaisempaa enemmän myös nuorten vanhemmille, esimerkiksi Turussa on aikaisemmin kokeiltu murrosikäisten neuvolaa.
- 6. Eri toimijoiden välistä yhteistyötä nuorten tueksi tulee vahvistaa.** Yksinäisyyden ja uupumuksen kaltaiset ilmiöt edellyttävät yhteistä ymmärrystä, jaettua vastuuta ja toimivaa yhteistyötä koko palveluekosysteemissä varhaiskasvatuksesta ja koulutuksesta aina sosiaali- ja terveyspalveluihin saakka. Yhteistyössä pitää lisäksi huomioida kaupungin nuoriso-, liikunta-, kulttuuri- ja työllisyyspalvelut sekä alueen järjestötoimijat. Yhteistyön kehittämistä ja ylläpitoa voisivat tukea esimerkiksi vuosittaiset yhteiset "nuorten palvelujen tulevaisuusfoorumit" tai muut nuorten kanssa työskentelevät toimijat yhteen saattavat tilaisuudet.
- 7. Vaikuttavuustietoa tulee käyttää resurssien kohdentamiseen ja tiedolla johtamiseen.** Taloudelliset vaikutukset yksinäisyydestä ja uupumuksesta ovat huomattavia: kasvavat palvelutarpeet, menetetyt verotulot, työkyvyttömyys. Ihmiskeskeistä vaikuttavuuslaskentaa, palveluiden käytön ja vaikutusten seurantaa sekä nuorilta kerättyä tietoa tulee hyödyntää päätöksenteossa ja toiminnan johtamisessa. Vaikuttavuustietoa tulee hyödyntää erityisesti strategisen päätöksenteon tukena toimintasuunnitelmia laadittaessa. Toiminnan kehittämiseksi ja vaikuttavuuden varmistamiseksi voidaan kehittää mittareita yhdessä nuorten kanssa esimerkiksi palveluiden saavutettavuudesta.

owalgroup