

MEILLÄ **HELSINKI
MISSIO** SSA
TYÖSKENTELEE YKSINÄISIÄ.
JA NIIN TEILLÄKIN.



KUKAAN EI JÄÄ
YKSIN.

YKSINÄISYYDEN MONET KASVOT

Maria Lähteenmäki ja Anne Immonen

28.8.2025

Turun arkkihiippakunta

Kasvatuksen ja diakonian päivä

Work to Belong -ohjelma on Euroopan unionin rahoittama

- NextGenerationEU



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU





HelsinkiMissio

on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, maanlaajuisesti toimiva yhteisö,
jonka missiona on vähentää yksinäisyyttä.

Me olemme olemassa,
jotta jonain päivänä kukaan ei jää yksin.

Mottomme:
Yhdessä yksinäisyys voitetaan.

MITÄ YKSINÄISYYS ON?

Ahdistava, yksilöllinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä.

Kuilu ihmissuhteisiin liittyvien toiveiden ja todellisten kokemusten välillä.

Ei-toivottu yksinäisyys on eri asia kuin vapaaehtoinen yksin oleminen

Yksinäisyys on biologinen signaali sosiaalisesta tarpeesta yhteyteen

Pitkittynyt yksinäisyys on stressitila, joka sairastuttaa yksilöllisesti

ONKO YKSINÄISYYS AINA ONGELMA?

Hetkittäinen yksinäisyys

- Usein normaali osa elämänmuutosta
- Motivoi toimimaan hetkessä
- Elintärkeä mekanismi
- Ihmissuhteiden uudelleenarviointi ja itsensä kuunteleminen

Haitallinen yksinäisyys

- Pitkittynyttä, vaikka usein muutosten alkuunsaamaa
- Haitallinen ajattelu itsestä ja muista
- Ylläpitää ja vahvistaa itse itseään
- Heikentää terveyttä

YKSINÄISYYDEN ERI MUODOT

Sosiaalinen yksinäisyys

Ihmissuhteita ja kontakteja on liian vähän tai ne puuttuvat

Emotionaalinen yksinäisyys

Läheiset ja luottamukselliset, tärkeät ihmissuhteita on liian vähän tai ne puuttuvat

Eksistentiaalinen yksinäisyys

Oman olemassa olon ja merkityksellisen elämän kysyminen ja kyseenalaistaminen

Yksinäisyys on eri asia kuin eristäytyneisyys



YKSINÄISYYDEN RISKI- JA SUOJATEKIJÄT

- **Suomalaisista 15-20% kokee jatkuvaa yksinäisyyttä**
- **Riskitekijät:** perityt ominaisuudet, opitut mallit, tunne-, itsesäätely- ja/tai sosiaalisten taitojen puute, persoonallisuuden piirteet, haitalliset elämäntapahtumat, kuten kaltoinkohtelu ja kiusaaminen, ja turvattomat vuorovaikutussuhteet
- **Suojatekijät:** hyvät sosiaaliset taidot ja itsesäätelytaidot, jotka kehittyvät varhaislapsuudesta alkaen perimän ja kasvuympäristön yhteisvaikutuksesta



PITKITTYNEEN YKSINÄISYYDEN PSYKOFYYSISET HAITAT

Stressi ja
elämänhallinnan
vaikeudet

Tarkkavaisuus,
muisti- ja
oppimisongelmat

Masennus &
ahdistuneisuus,
itsetuhoisuus

Unen määrä ja
laatu

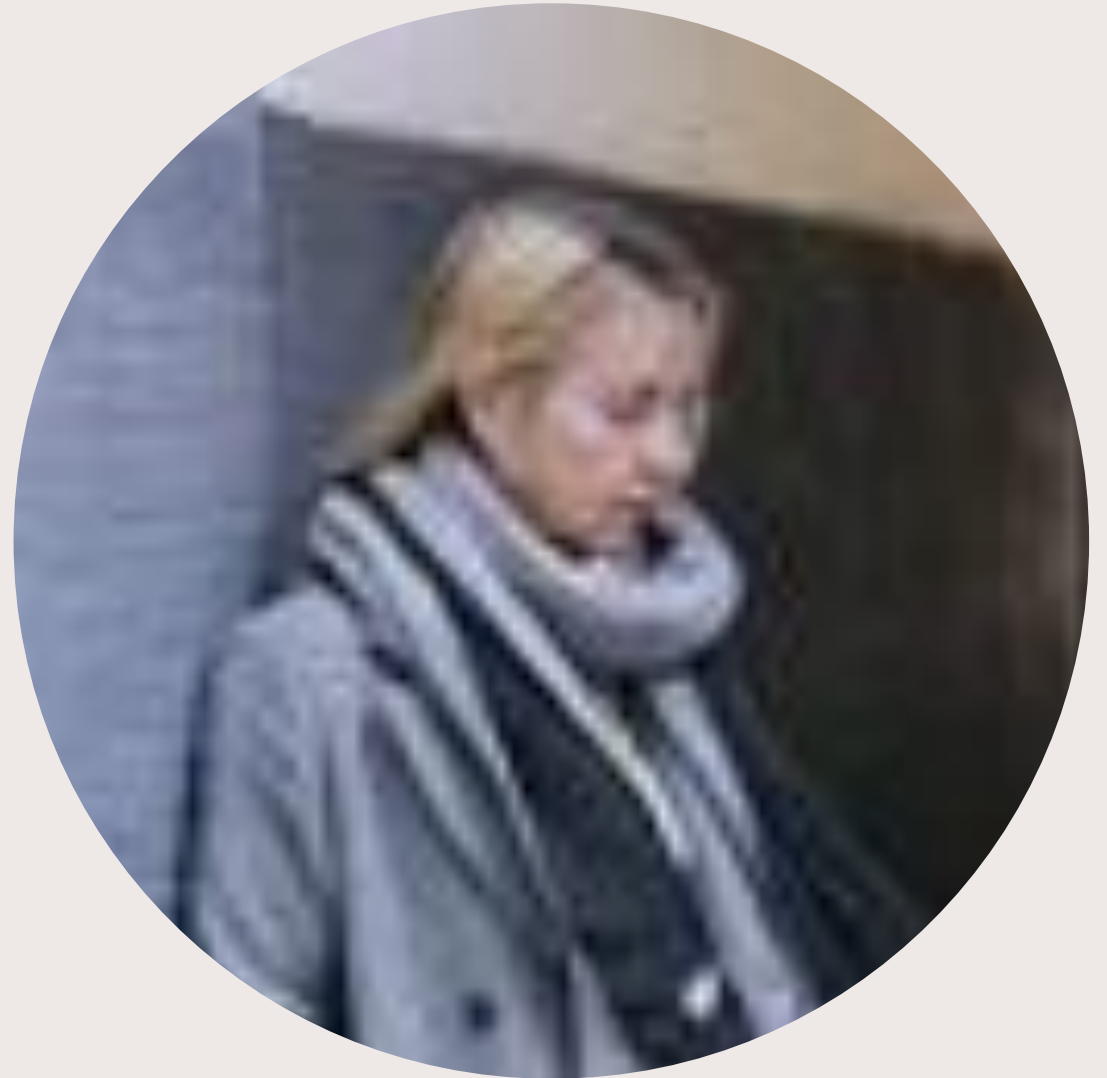
Ylipaino ja siihen
liittyvät
terveyshaitat

Sydän- ja
verisuonisairaudet

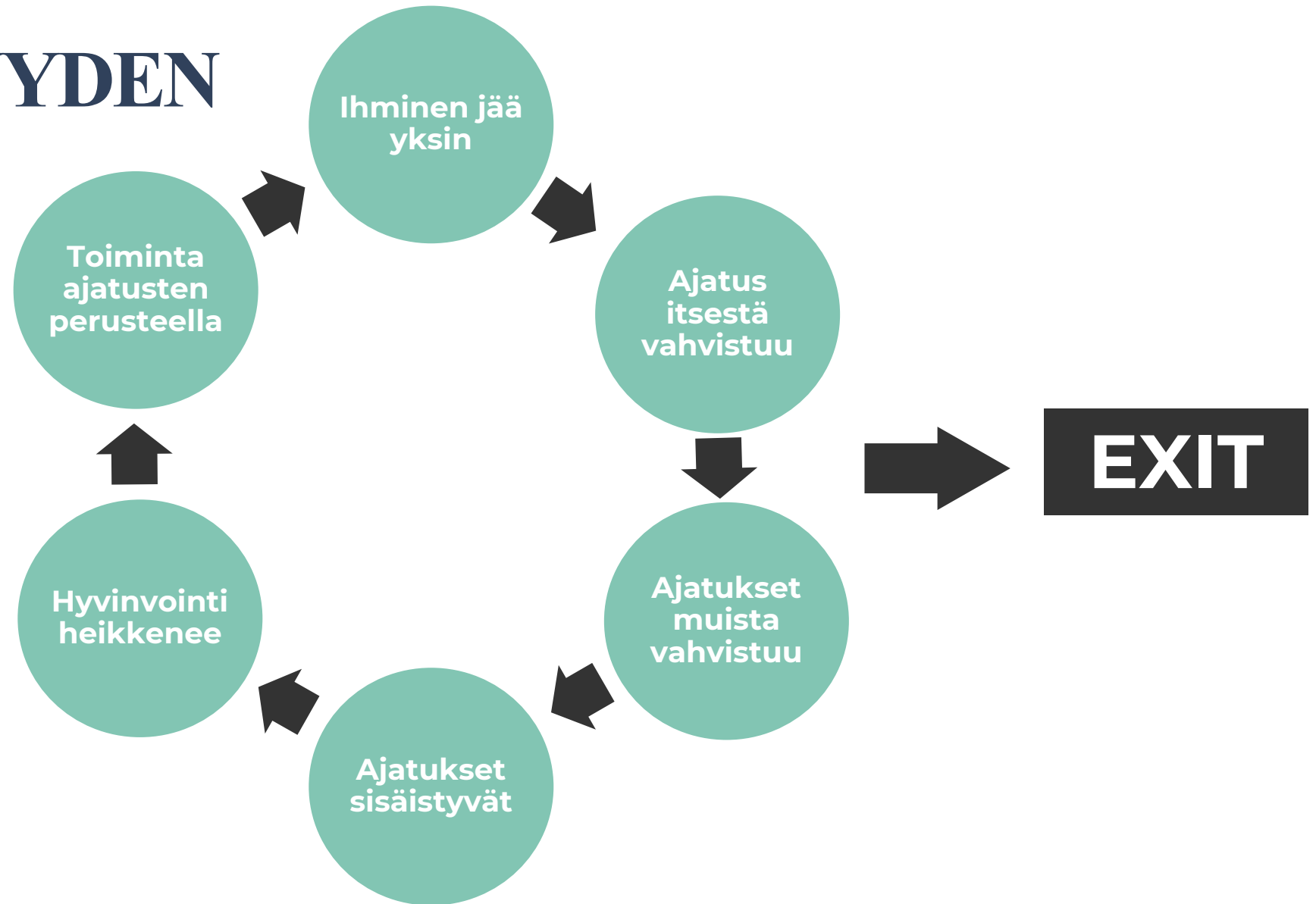
Eristäytyneisyys

YKSINÄISYYDEN PARADOKSI

- Tarve yhteyteen – varauksellinen, välttelevä ja muita torjuva käytös
- Pitkittynyt yksinäisyys – ei enää aktivoi hakeutumaan seuraan
- Yritykset voivat ylläpitää tai vahvistaa kokemusta



YKSINÄISYYDEN KEHÄ



”Olen tosi sosiaalinen ja minulla on päivittäin paljon ammatin puolesta kohtaamisia. Olen iloinen ja ulospäinsuuntautunut, puhun paljon. Kukaan ei tiedä, että minulla ei oikeasti ole elämässäni ketään ihmistä. Ei yhtään ketään. Harrastan vapaa-ajalla paljon ja sielläkin tapaan ihmisiä. Kukaan ei kuitenkaan tunne minua. Siis todella tunne minua. Olen nyt huomannut, että tapani olla sosiaalisissa suhteissa ylläpitää yksinäisyyttäni. Puheliaisuuden avulla peitän omaa epävarmuuttani, ettei kukaan vain huomaisi, millainen todella olen.”

TYÖYKSNÄISYYS

- Työympäristössä koettua yksinäisyyttä.
- Kokemus siitä, ettei ole yhteyttä työkavereihin vaikka on fyysisesti heidän seurassaan.
- Vastuu työyksinäisyyden vähentämisestä kuuluu koko työhteisölle.

TYÖYKSINÄISYYDEN HAITTAVAIKUTUKSET

- Sairaspoissaolot
- Työuupuminen
- Työtyytyväisyys
- Vaihtuvuus
- Työn vaikuttavuus
- Motivaation ja merkityksen puute



TYÖELÄMÄN YKSINÄISYYS 2024 -BAROMETRI

- **Joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä työyhteisössään vähintään silloin tällöin**
 - 7% suomalaisista kokee haitallista yksinäisyyttä työyhteisössään
- Yksinäisyys on yleisempää erityisesti alle 30-vuotiailla
- Ulkopuolisuutta työelämässä vähintään silloin tällöin kokee joka kolmas suomalainen
 - Ulkopuolisuuden tunne on yleisintä nuorilla työntekijöillä ja näyttäisi vähenevän yli 55-vuotiaiden työntekijöiden keskuudessa

Asiantuntijakommentit ja barometrin raportin löydät täältä:

[HelsinkiMission Työelämän yksinäisyysbarometri](#)

NUOREN KOKEMAN YKSINÄISYYDEN MERKITYS TYÖELÄMÄÄN SIRRYTTÄESSÄ

- Joka kolmas nuori kokee työelämäyksinäisyyttä
- Nuoret, jotka kokevat yksinäisyyttä opiskelumaailmassa, kokevat sitä todennäköisemmin myöhemmin myös työelämässä.

SUOJAAVAT TEKIJÄT

- Kollega, jolle voi kertoa tuntojaan
- Kokemus siitä, että voi kääntyä esihenkilön puoleen
- Työn ulkopuoliset merkitykselliset ihmissuhteet



TUNNISTATKO YKSINÄISYYDEN?

Yhdistä oikea termi ja tilanne

TILANNE

1. Kaverisi jätetään pois lounaskutsusta

2. Ympärilläsi on ihmisiä, mutta et koe, että he todella ovat kanssasi

3. Koet vierautta, sivullisuutta tai epämääräistä pahaa oloa kaveriporukassasi

TERMI

A. Ulkopuolisuus: Kokemus asiasta, yhteisöstä tai ryhmästä ulkopuolella, eristyksissä tai osattomana olemisesta.

B. Ostrakismi: Toisen ulkopuoliseksi, merkityksettömäksi ja näkymättömäksi tekemistä. On tahallista tai tahatonta sosiaalista väkivaltaa.

C. Emotionaalinen yksinäisyys: Ihmissuhteissa ei ole riittävästi avoimuutta ja läheisyyttä. Ihmisiä voi olla elämässä paljonkin, mutta luottamukselliset ja merkitykselliset ihmissuhteet puuttuvat.

Oikeat vastaukset: 1B 2C 3A

Lähes joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä työelämässä ja joka neljäs nuori opinnoissaan. Lue kuinka vahvistamme yhteisöämme tai hae maksutonta keskusteluapua:

helsinkimissio.fi/worktobelong



TUNNISTAMINEN JA YMMÄRTÄMINEN

- Yksin oleva työkaveri ei välttämättä ole yksinäinen
- Yksinäisyyttä kokeva ei voi päättää olla kokematta yksinäisyyttä
- Työyhteisössä tulisi yhdessä tunnistaa yhteenkuuluvuutta mahdollistavat rakenteet ja käytännöt, kohtaamisen paikat ja yksilölliset toimenpiteet

KESKUSTELU

Mitä voit tehdä vahvistaaksesi työkaverisi yhteenkuuluvuuden kokemusta tiimissäsi/ työyhteisössäsi/ hiippakunnassasi?

OLE (TYÖ)KAVERI

Pienillä huomaavaisilla teoilla voit vaikuttaa omaan ja toisen hyvinvointiin.

1. Tervehdi.

On hyvä tapa huomioda kaikki töissä.
Siitä tulee hyvä mieli itselle ja muille.

2. Tee aloitteita kutsumalla mukaan.

Tekemällä yhteistyötä edistät yhdessä tekemisen kulttuuria.

3. Kuuntele arvostavasti.

Mitä voit oppia toiselta?

4. Arvosta reilusti.

Hyvää työtä? Kerro toiselle!

Lähes joka kolmas suomalainen kokee yksinäisyyttä työelämässä. Lue kuinka vahvistamme työyhteisöämme tai hae maksutonta keskusteluapua:

helsinkimissio.fi/worktobelong



• MITEN VOIMME VÄHENTÄÄ TYÖYKSINÄISYYTTÄ?

- Arvostava kohtaaminen
- Perehdytys myös sosiaalisesta näkökulmasta
- Kuulumisista ja työtyytyväisyydestä, hyvinvoinnista kysyminen
- Osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen työyhteisössä
- Palautteen saaminen ja antaminen
- Rakenteissa olevat kohtaamiset
- Asioista puhuminen omassa työyhteisössä

KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEEN TYÖPAIKALLA



TYÖKAVERITAITDOT OSANA AMMATTITAITOA

Muiden tervehtiminen

Kuunteleminen ja läsnäolo

Suhtautuminen kiinnostuksella muiden ehdotuksiin

Moninaisuuden näkeminen rikkautena ja tilan antaminen muille

Toisten rohkaiseminen pyytämään apua ja pyytää sitä myös itse

Myötätunto ja ongelmanratkaisutaidot sosiaalisissa ristiriitatilanteissa

Itsestään huolta pitäminen

MITEN TYÖKAVERILLA MENEET?

Minkälaista sinulle
on ollut aloittaa
meillä?

Miten olet kokenut
päässeesi mukaan
porukkaan?

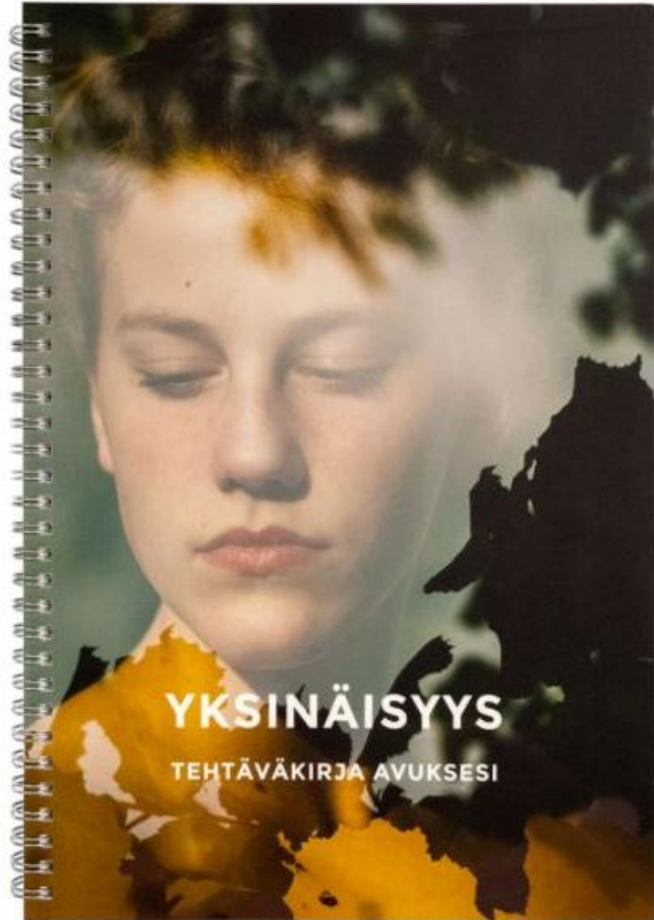
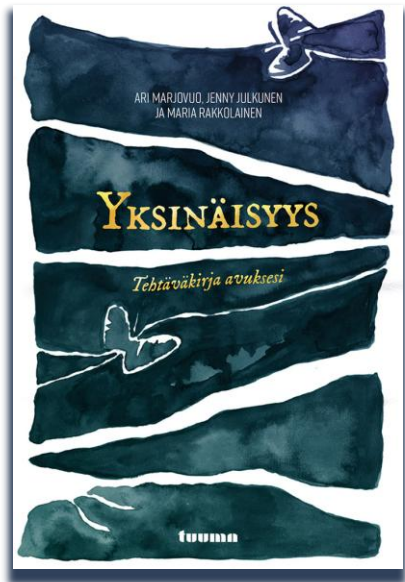
Koin itse
ulkopuolisuutta
työyhteisössä, kun
aloitin uuden työn.
Miten sinulla menee?

Oletko tulossa
yhteiseen
kahvihetkeen?

Minkälaisia toiveita
sinulla on työpaikan
ihmissuhteisiin
liittyen?

Mitä toivot
tilanteessasi?

YKSINÄISYYS-TEHTÄVÄKIRJA AVUKSESI



Tehtäväkirjan teemat:

1. Yksinäisyys ilmiönä ja omana kokemuksena
2. Mitä ajattelen itsestäni?
3. Mitä ajattelen muista?
4. Suhteissa ja vuorovaikutuksessa tasapainoilu
5. Kohti muutosta

YKSINÄISYYSOHJELMA TARJOAA MAKSUTONTA KESKUSTELUAPUA

HelsinkiMission yksinäisyysohjelma tarjoaa maksutonta ja matalan kynnyksen keskusteluapua aikuisille. Ohjelma sisältää viisi tapaamista ammattilaisen kanssa sekä itsenäistä työkirjatyoäskentelyä tapaamisten välillä.

Työskentelyn tavoitteena on oman yksinäisyyden kokemuksen ymmärtäminen ja helpottaminen. Tapaamiset toteutetaan suomeksi joko kasvotusten Helsingissä tai etäyhteydellä. Auttajat ovat vaitiolovelvollisia, yksinäisyystyön sekä keskusteluavun ammattilaisia.

Yhteyden saa nopealla aikataululla ja ajan voi varata yksinäisyysohjelmaan opinnoissa tai työelämässä osoitteesta: <https://www.helsinkimissio.fi/work-to-belong>



WORK TO BELONG: VÄLITTÄVÄN TYÖYHTEISÖN -TYÖKALU

Work to Belong -ohjelma auttaa työuransa alussa olevia sekä opinnoista työelämään siirtyviä nuoria, jotka kokevat yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta työyhteisöissä. Ohjelman tavoitteena on rakentaa yhteisöllisiä ja osallistavia työympäristöjä yhdessä nuorten, työpaikkojen ja oppilaitosten kanssa. Ohjelma tarjoaa mm. koulutuksia, kehittämistyöpajoja ja lopputuotoksena Mielenterveystalon sivustolle Välittävän työyhteisön -työkalun, mikä jalkaututetaan valtakunnallisesti oppilaitoksiin ja työyhteisöihin.

Työyksinäisyys

Tietoa

- Tietoa ilmiöstä
- Yksinäisyyden normalisointi

Taitoja

- Yksinäisyyden itsearviointi
- Yhteisöllinen ja yksilöllinen resilienssi

Työyhteisötaidot

Tietoa

- Kohdatuksi, kuulluksi ja nähdyksi tulemisen merkitys

Taitoja

- Vuorovaikutustaidot, arvosta va kohtaaminen
- Miten vaikuttaa työyksinäisyyteen

Työyhteisöön kuuluminen

Tietoa

- Yhteisöön kuuluminen psykologisena perustarpeena ja yhteys motivaatioon

Taitoja

- Yhteisöllinen perehdytys
- Palautetietoinen työote ja työkuultuuri

SUPERVOIMANA TYÖKAVERUUS

- Vaikutamme työyhteisöömme ja työilmapiiriin
- Jokaisella on vastuuta omasta ja muiden viihtyvyydestä
- Ulkopuolelle jättäminen on haitaksi koko työyhteisölle, mukaan ottaminen hyödyttää ja ilahduttaa kaikkia
- Minkälainen työkaveri sinä olet? Mikä on sinun supervoimasi työkaverina?

Ole
kaveri.



KIITOS, ETTÄ VASTAAT LOPPUKYSELYYME.



KIITOS!

Maria Lähteenmäki

Yksinäisyystyönpäällikkö

maria.lahtenmaki@helsinkimissio.fi

Anne Immonen

Yksinäisyystyön asiantuntija

anne.immonen@helsinkimissio.fi

Yhdessä yksinäisyys voitetaan.
helsinkimissio.fi



**Euroopan unionin
rahoittama**

NextGenerationEU