

The background features a complex, abstract geometric pattern composed of various shades of blue. It includes thick, curved lines that sweep across the frame, as well as smaller, more defined shapes like circles and rectangles. The overall effect is a modern, architectural aesthetic.

Johdattelu yhteiseen keskusteluun

“Jokaisella ihmisellä on perustavanlaatuinen ydintarve **kuulua johonkin**. Ydintarpeen täyttymättömyys uhkaa hyvinvointia, terveyttä, turvallisuutta ja olemassaoloa. (esim. Baumeister & Leary, 1995; Hawkley & Cacioppo, 2010).

Sosiaaliset suhteet edistävät ydintarpeen täyttymisen kautta **luottamusta, tasa-arvoa, hyvinvointia, oppimista, terveyttä, yhteiskunnallista turvallisuutta ja sosiaalisesti kestävästä kehitystä** (Ellerbrock ym., 2014; Klima & Repetti, 2008; Ryan & Shin, 2018).

Right to Belong / Oikeus osallisuuteen (2022)
Osallistujien Suomi –toimenpideohjelma (2024)



Juurisyy-ajattelu ja vaikutusketjut:

Suomalaisten hyvinvointihaasteiden kehittyminen



*"Mä en vaan tajuu, mikä mussa on niin kamalaa, että kaikkien
tarvii mennä pois. Niinku ois joku spitaaline. Tai ettei oo... no
niinkun lainkaan, ei mikään. **Mä en oo yhtään mitään,
koska mulla ei oo ketään.** Tietkö, sillee ihan turha. Hukkaa."
(alakoululainen poika)*



Miksi ihminen tarvitsee toisia? - Laumavietti ihmisen ydintarpeena

1 Laumavietti ohjaa ihmisyyden toteutumista (Emil Salovuori & Niina Junttila)

2 Evoluutiobiologinen näkökulma - miksi ihminen on sosiaalinen?

- 2.1. Laumavietti eläinten ja ihmisten keinona selviytyä (Emma Vitikainen)
- 2.2. Ihminen yhteisöllisenä eläimenä (Emma Vitikainen)

3 Biopsykososiaalinen näkökulma - miten aivot ja elimistö reagoivat ulkopuolisuuteen?

- 3.1. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden yhteys terveydelle haitalliseen stressiin (Linnea Karlsson, Susanna Korttesluoma, Katja Tervahartiala)
- 3.2. Mitä tapahtuu, kun ihminen ei tule nähdäksi? (Heini Saarimäki, Linnea Karlsson ja Elisa Vuoriainen)

4 Psykologinen näkökulma - miksi ihmisen ei kannata olla yksin?

- 4.1. Ihmisen tarve toiselle ihmiselle (Maaret Kallio)
- 4.2. Tarve olla arvostettu ja merkityksellinen osa yhteisöä (Pekka Tölli)
- 4.3 Tarttuvat tunteet yhteisöllisyyden vahvistajina (Anna Peltola)

5 Psykiatrinen näkökulma - mitä tapahtuu kun mieli ei kestä yksinäisyyttä ja ostrakismia?

- 5.1. Yksinäisyys ja ostrakismi lisäävät mielenterveysoireilua (Nelli Lyyra, Niina Junttila, Emil Salovuori)
- 5.2. Joukkoväkivalta osana ihmisyyttä - miksi ihminen tappaa lajitovereitaan? (Hannu Lauerma)

6 Lääketieteellinen näkökulma – miksi yksinäisyys on yksi aikamme vaikeimmista epidemioista?

- 6.1. Voiko yksinäisyyteen kuolla? (Siiri-Liisi Kraav)
- 6.2. Lääkkeitä sosiaaliseen kipuun (Niina Junttila, Emil Salovuori, Nelli Lyyra)

7 Tulevaisuustutkimuksen näkökulma - voiko tarpeen toisille korvata roboteilla?

- 7.1. Tuleeko roboteista ja tekoälystä ihmisen uusia ystäviä? (Rita Latikka ja Johannes Anttila)
- 7.2. Ihmisen sopeutuminen muuttuvaan ympäristöön: Digiajan haasteet ja mahdollisuudet (Perttu Pölönen)

8 Ihmisen lajityypilliset tarpeet selittävät laumavietin merkityksen (Emil Salovuori & Niina Junttila)

Niina Junttila ja
Emil Salovuori (toim.)

Miksi ihminen tarvitsee toisia?

LAUMAVIETTI IHMISEN
YDINTARPEENA



SANTALAHTI

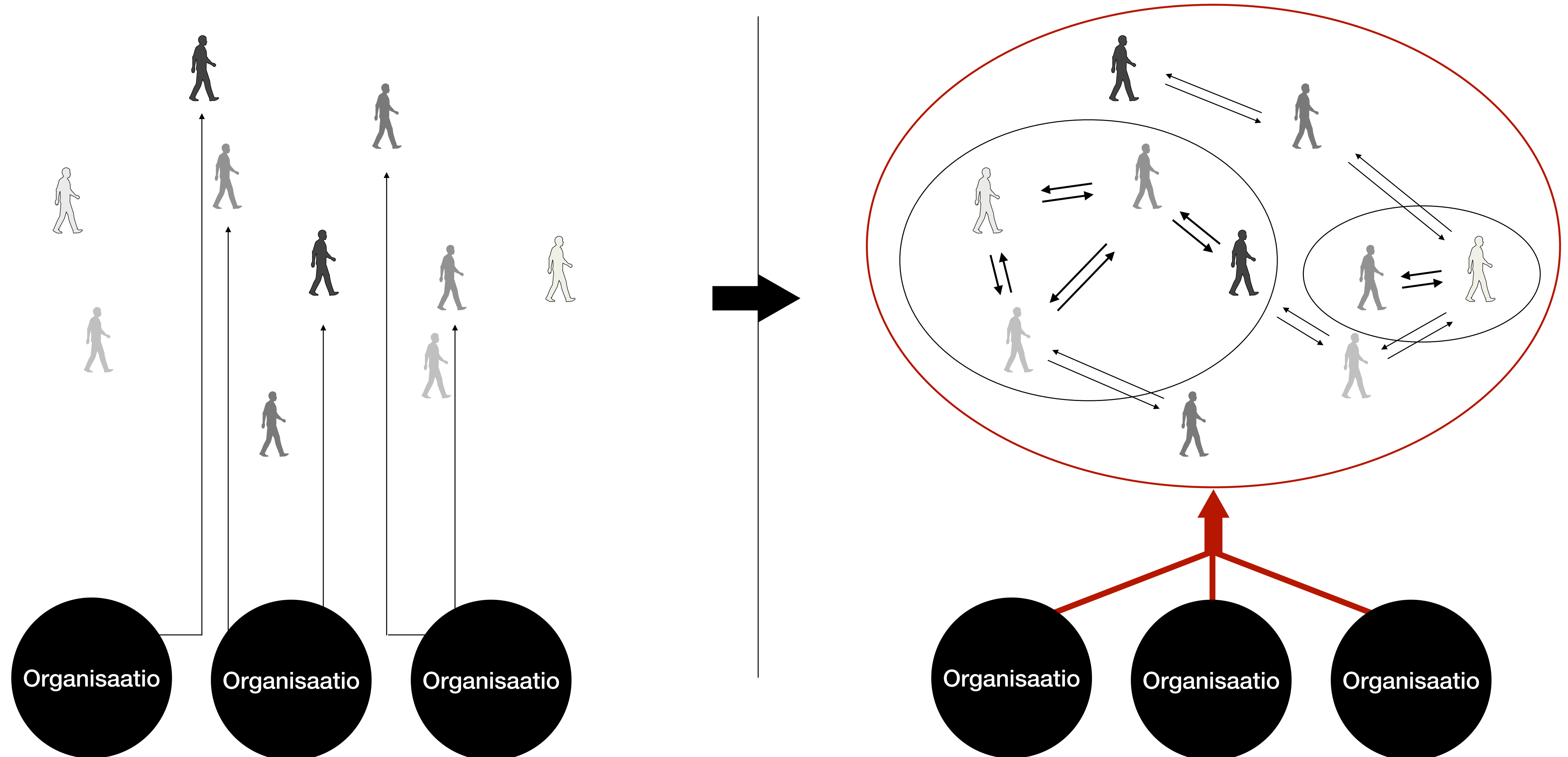
- ✓ Yksinäisyys kohottaa **ennenaikaisen kuoleman riskiä** 26 prosentilla ja sosiaalinen eristäytyneisyys 29 prosentilla (Holt-Lundstad et al 2015)
- ✓ Puute sosiaalisista kontakteista nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä enemmän kuin tupakointi (15 savuketta päivässä), alkoholi (6 annosta päivässä), liikkumattomuus, ylipaino ja ilmansaasteet (Holt-Lundstad et al 2017)
- ✓ Yksinäiset kokevat oman hyvinvointinsa muita heikommaksi ja heillä on enemmän sekä **psykkisen että fyysisen terveyden ongelmia**. Erityisen vahvat yhteydet yksinäisyydellä on **ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen** (Park et al 2020)
- ✓ Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä **väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina**. (Cacioppo et al., 2015; Qualter et al., 2015, Baumeister et al., 2005; Williams, 2007).
- ✓ Yksinäisyyttä kokevat nuoret kärsivät muita toistuvammista **päänsäryistä, vatsakivuista, hermostuneisuudesta ja nukahtamisvaikeuksista sekä käyttävät näihin ongelmiin muita enemmän lääkkeitä** (Lyyra, Junttila, et al 2019)
- ✓ Kaiken ikäiset yksinäiset ihmiset käyvät **muuta useammin lääkärissä** ja heidän sairaalahoitojaksonsa ovat pidempiä (Kung et al 2021)
- ✓ Yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute lisäävät **dementiariskiä 50 prosentilla** (Lazzari et al 2021)
- ✓ Sosiaalisten kontaktien puute aiheuttaa **stressireaktioita ja pelkotiiloja** (Southwick et al 2016)
- ✓ Hyvät sosiaaliset suhteet omaavilla lapsilla ja nuorilla **oppimistulokset** ovat muita parempia (DuBoid et al 2011)
- ✓ Osallistuminen yhteisön tilaisuuksiin **nostaa työllistymisen mahdollisuuksia** (Spera et al 2015).



Kohti ratkaisuiideoita

Suuremman vaikuttavuusmahdollisuuden mallintaminen

Vahvistuneissa lähi- ja arkiyhteisöissä ihmiset auttavat vastavuoroisesti toisiaan ja löytävät oman hyödyllisen roolin; vaikutukset myös turvallisuuteen, kykyyn selvitä haasteista ja yhtenäisyyteen



Ihmisten omaehtoiset arkiyhteisöt ja niiden hyödyt

1. Vastuullisuus ja omistajuus

- Vahvempi omistajuus ja vastuu yhteisön menestyksestä
—> sitoutuminen

2. Autonomia ja toimijuus

- Syntyy tunne, että voi vaikuttaa omaan ympäristöön ja elämään
—> motivaatio

3. Aidompi yhteenkuuluvuus ja luottamus

- Syntyy luontaisesti vahvoja ja vastavuoroisia ihmissuhteita
—> yhteisen edun ajaminen

4. Resurssitehokkuus, mukautuvuus ja kestävyys

- Hyödyntävät olemassa olevia yhteisön resursseja muuttuviin tarpeisiin
—> jatkuvuus

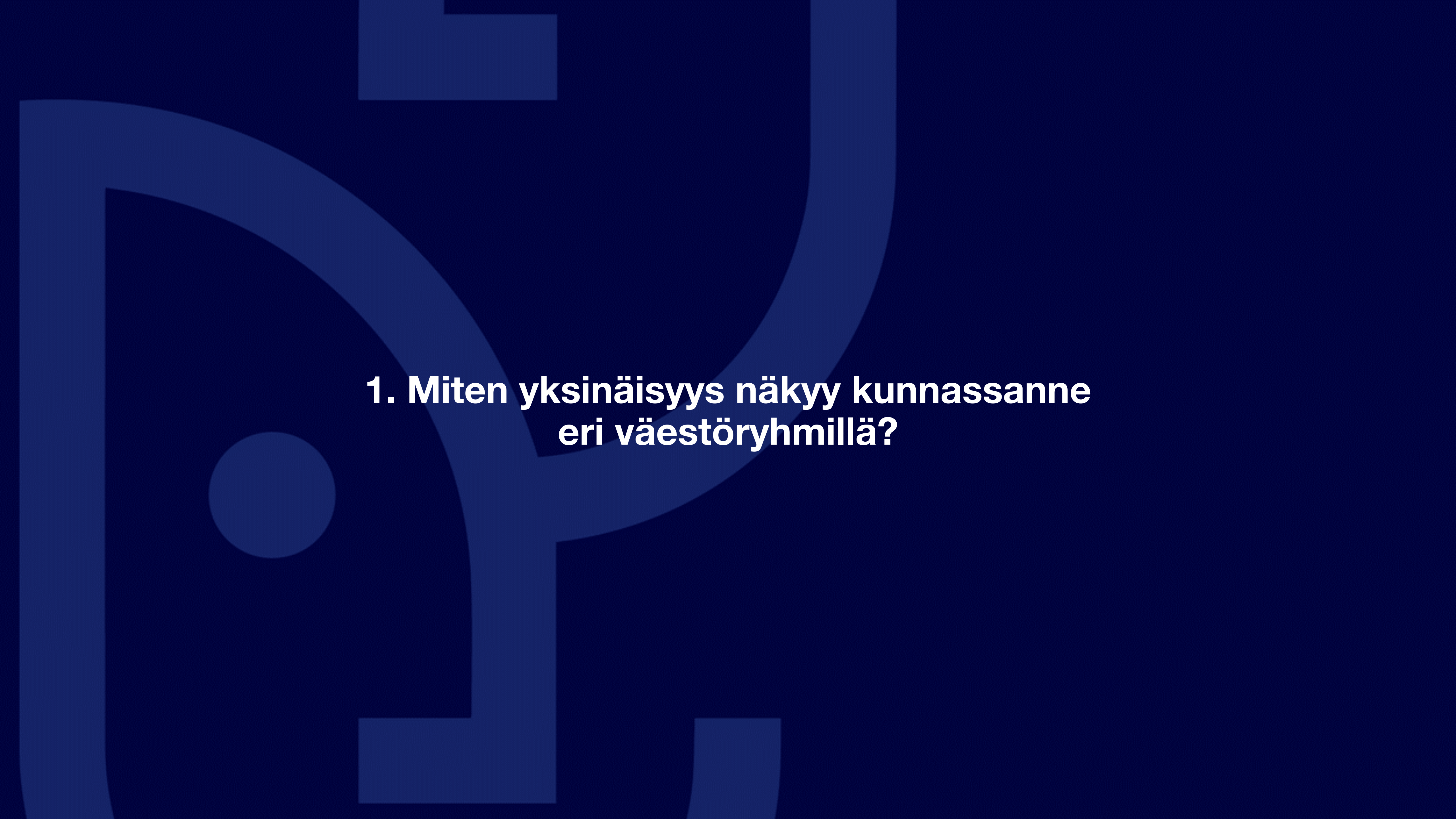
= Vahvempi hyvinvointivaikutus

- Omaehtoinen yhteisö rakentuu tukemaan aidosti ihmisten (avun)tarpeita sekä mahdollistaa ihmisille oman hyödyllisen roolin yhteisen edun edistämisessä

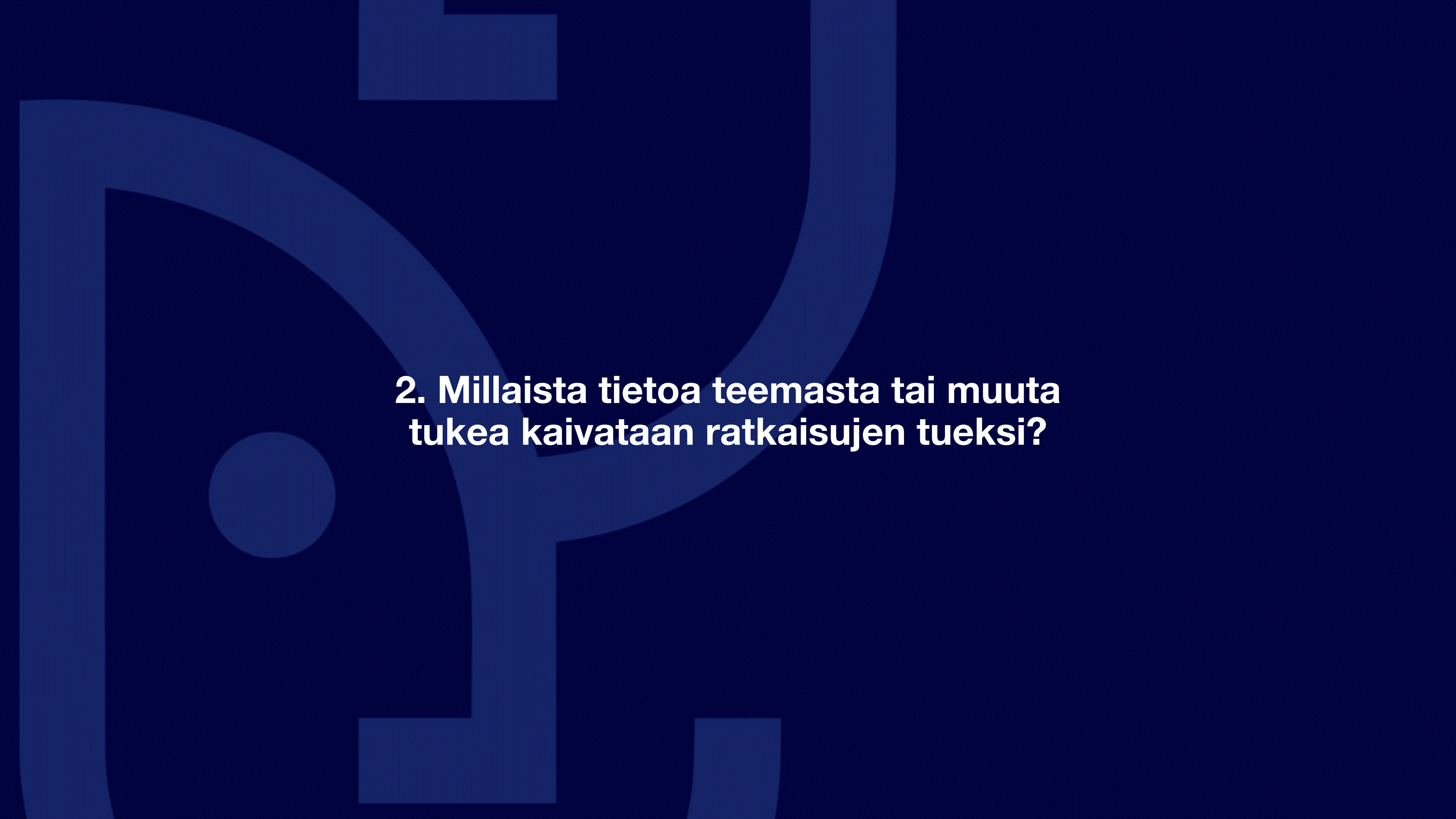
—> kyky selvitä ja palautua haasteista vahvistuu, turvallisuus lisääntyy, kuormittuneisuus vähenee sekä ihmisten kokemus merkityksellisyydestä lisääntyy

The background features a dark blue field with a large, abstract geometric pattern in a lighter shade of blue. This pattern includes a large circle on the left, several thick curved lines, and rectangular blocks at the top and bottom, creating a modern, architectural feel.

Keskustelu

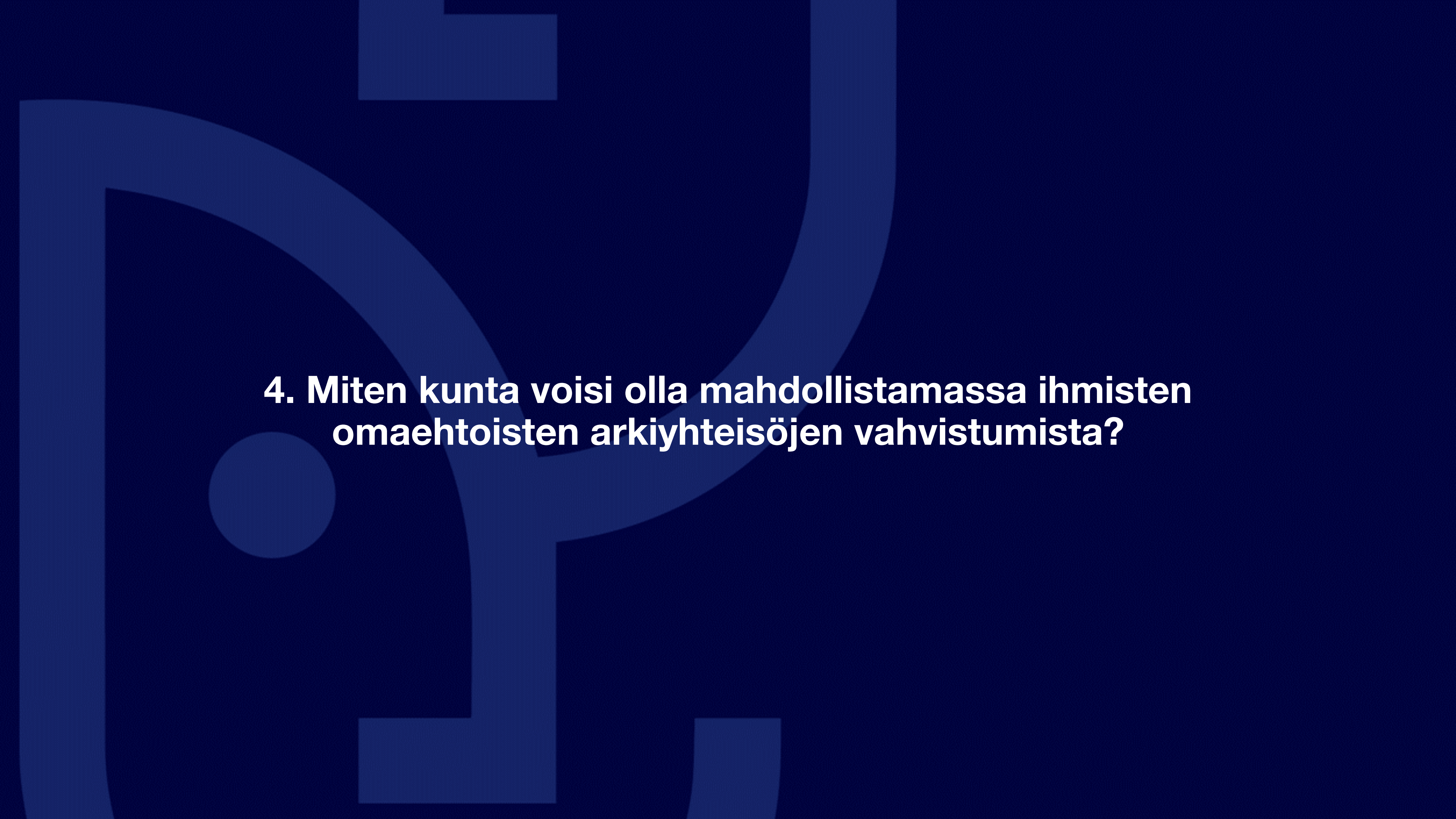
The background features a dark blue field with large, abstract, lighter blue geometric shapes. These include a large 'C' shape on the left, a large 'U' shape in the center, and various rectangular blocks and a circle scattered throughout, creating a modern, architectural feel.

1. Miten yksinäisyys näkyy kunnassanne eri väestöryhmillä?



**2. Millaista tietoa teemasta tai muuta
tukea kaivataan ratkaisujen tueksi?**

**3. Miten teema on huomioitu
hyvinvointisuunnitelmissa ja -kertomuksissa?**



4. Miten kunta voisi olla mahdollistamassa ihmisten omaehtoisten arkiyhteisöjen vahvistumista?

Kiitos!

Lisätietoja: osallistujien-suomi.fi

Apunanne:

Emil Salovuori, emil.salovuori@gmail.com

Niina Junttila, niina.junttila@utu.fi

Maria Salenius, maria.salenius@kuntaliitto.fi

Toimenpideohjelma:

[https://osallistujien-suomi.fi/wp-content/uploads/2025/04/
Osallistujien-Suomi-toimenpideohjelma-141124.pdf](https://osallistujien-suomi.fi/wp-content/uploads/2025/04/Osallistujien-Suomi-toimenpideohjelma-141124.pdf)