



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI

Lämpimästi tervetuloa Yhdessä yksinäisyyttä vastaan – TEAMS-etäkahveille

9.4.2026



Ohjelma

- **Harrastusten voimalla yhdessä yksinäisyyttä vastaan – Työkaluja ja materiaaleja harrastusviikkoon**, Tarja Vartiainen, erityisasiantuntija, Opetushallitus ja Marianna Tarhala, asiantuntija, Suomen Olympiakomitea
- **Yhteisöstä suojaa yksinäisyyttä vastaan: tutkimustietoa lasten ja nuorten ulkopuolisuuden kokemuksista**, PhD. Niina Junttila, kasvatustieteiden professori, Turun yliopistosta
- **Yhteisöllisyys tuo turvallisuutta**, Tarja Mankkinen, kehittämisspäällikkö, sisäministeriö, poliisiosasto
- **Kommenttipuheenvuoro**, Elsa Mantere, liikunnan ja nuorisasioiden erityisasiantuntija, Kuntaliitto

Harrastusviikko 7.-13.9.2026

- Tavoitteena on auttaa lapsia ja nuoria löytämään itselleen mieluisa harrastus
- Viikon teema: Yhdessä yksinäisyyttä vastaan
 - Tehdään yhdessä viestien näkyväksi, miten harrastustoiminta voi vähentää yksinäisyyttä, torjua ulkopuolisuutta ja kutsua jokaisen mukaan omana itsenään.
 - Lisätään ymmärrystä ja osaamista niin yksinäisyydestä kuin yhteisöllisyyden tärkeydestä.



Osallistu harrastusviikkoon – omalla tyyllillä!

- Jokainen voi osallistua Harrastusviikkoon omalla tyyllillään.
 - Myös etkot ja jatkot ovat sallittuja.
- Esimerkkejä
 - Harrastusten kokeiluviikko
 - Tuo kaveri mukana -kerta
 - Harrastusmessut
 - Lasten omien harrastusten esittely
- Viestitään vuoden teemasta yhdessä kunnan ja harrastustoimijoiden kanssa
 - yhteinen tunniste Harrastusviikolla: #Harrastusviikko

Hyödynnä valmiit ideat ja materiaalit

- Valmiita materiaaleja Harrastusviikkoa varten löytyy Harrastamisen Suomen mallin sivuilta, [täältä](#).
- Keräämme ideoita ohjaajille suunnattuun webinaariin tämän tilaisuuden palautelomakkeessa.
- Kerrothan palautelomakkeessa muitakin ideoita ja toiveita viestintään liittyen.

Hyödyntäkää Harrastukset yksinäisyyden murtajina -esitystä

- [Harrastukset yksinäisyyden murtajina -diaesitys \(PDF.\)](#)
- [Harrastukset yksinäisyyden murtajina -diaesitys \(PowerPoint.\)](#)

Ohjeet kunnille

Ohjeet ohjaajille, valmentajille ja koulun aikuisille

Ohjeet lapsille ja nuorille suunnattuun viestintään

Ohjeet huoltajille suunnattuun viestintään

Hyödynnä harrastusviikon tunnusta ja kuvaa

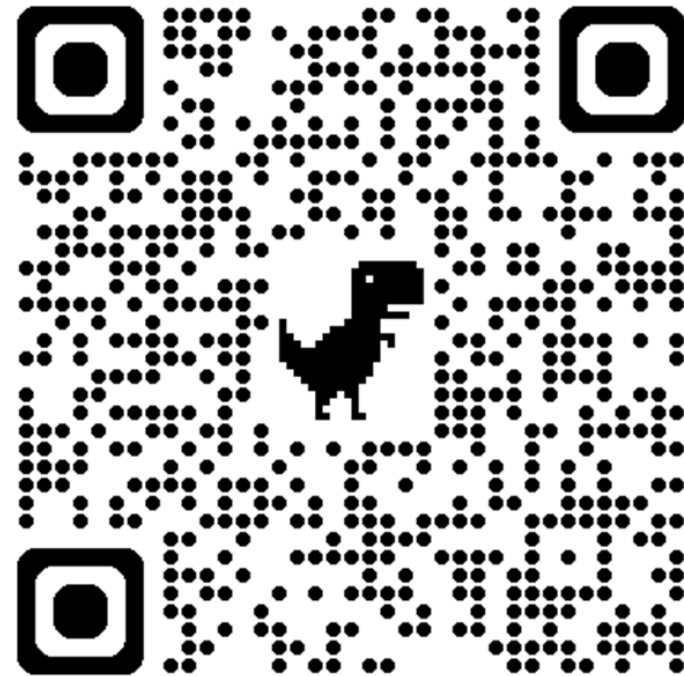
Lataa harrastusviikon kuva ja tunnus oman kuvan päälle laitettavaksi

Lataa Facebookiin ladattavat harrastusviikon kuvat ja tunnukset

Lataa Instagramiin ladattavat ladattavat harrastusviikon kuvat ja tunnukset

Palaute webinaarista sekä toiveet ja ideat

- <https://tapahtumat.oph.fi/feedback/101HPyqb5K93Ngd>



Osallistujien Suomi



Osallistujien Suomi.
Elämä on joukkuelaji.

- www.osallistujiensuomi.fi
- [Materiaalipankki](#), josta löytyy yhteiset logot ja kuvituskuvat

[Tilaa Osallistujien Suomi -uutiskirje tämän linkin kautta.](#)

Vietä kanssamme ensi vuonna myös ystävällisten viikkoa ystävänpäiväviikolla!

[Tutustu Ystävällisten viikkoon täällä](#) ja kalenteroi se jo

Yksinäisyyden vastavoima: Yhteisöllisyyttä ja yhteyttä edistämässä

Niina Junttila

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto
Konsortionjohtaja Right to Belong – Oikeus osallisuuteen tutkimuskonsortio (STN)
EDUCA – Koulutuksen tulevaisuus lippulaiva (SA)
EDUCA-doc tohtorikoulutuspilotti (OKM)
Osallistujien Suomi ohjelma



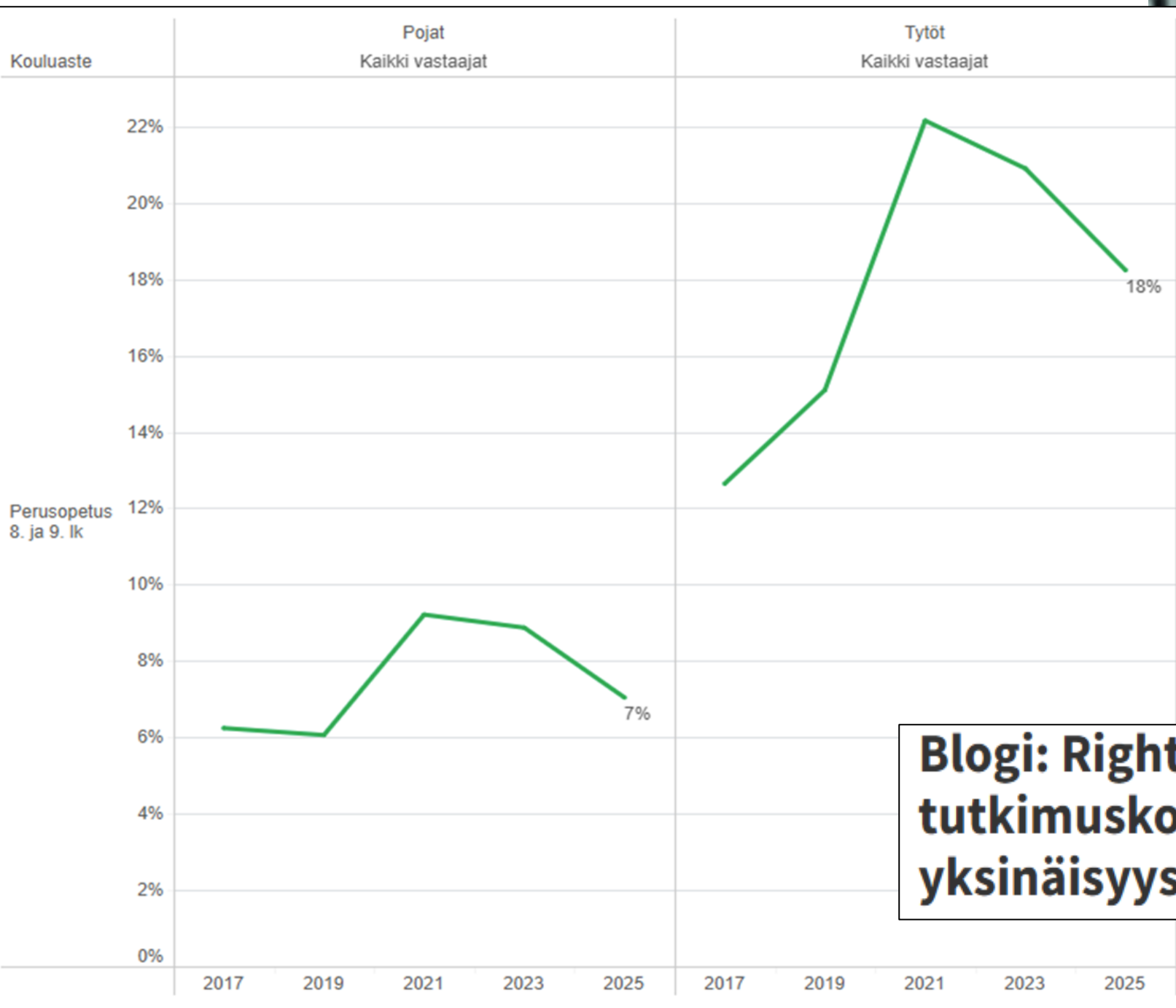
**Ihmisen evoluution missään vaiheessa
vahvuutemme ei ole perustunut erillisyydelle
vaan kykyyn kuulua yhteen ja muodostaa
yhteisöjä.**

Junttila & Salovuori (2025) Miksi ihminen tarvitsee toisia?
Junttila & Salovuori (2026) Miksi kadotimme yhteyden toisiimme?



”Minulla ei ole ketään, jolle puhua. Minua on haukuttu ja kiusattu ja tuntuu ettei kukaan välitä. Kaikki vihaavat minua. Tuntuu kuin välillä haluaisin kuolla. Enkä jaksaisi tätä elämää. Kukaan ei jaksakaan katella mua. Mä elän täs maailmas haamuna, ei mua tänne kukaan jää kaipaamaan.” (11-vuotis tyttö)

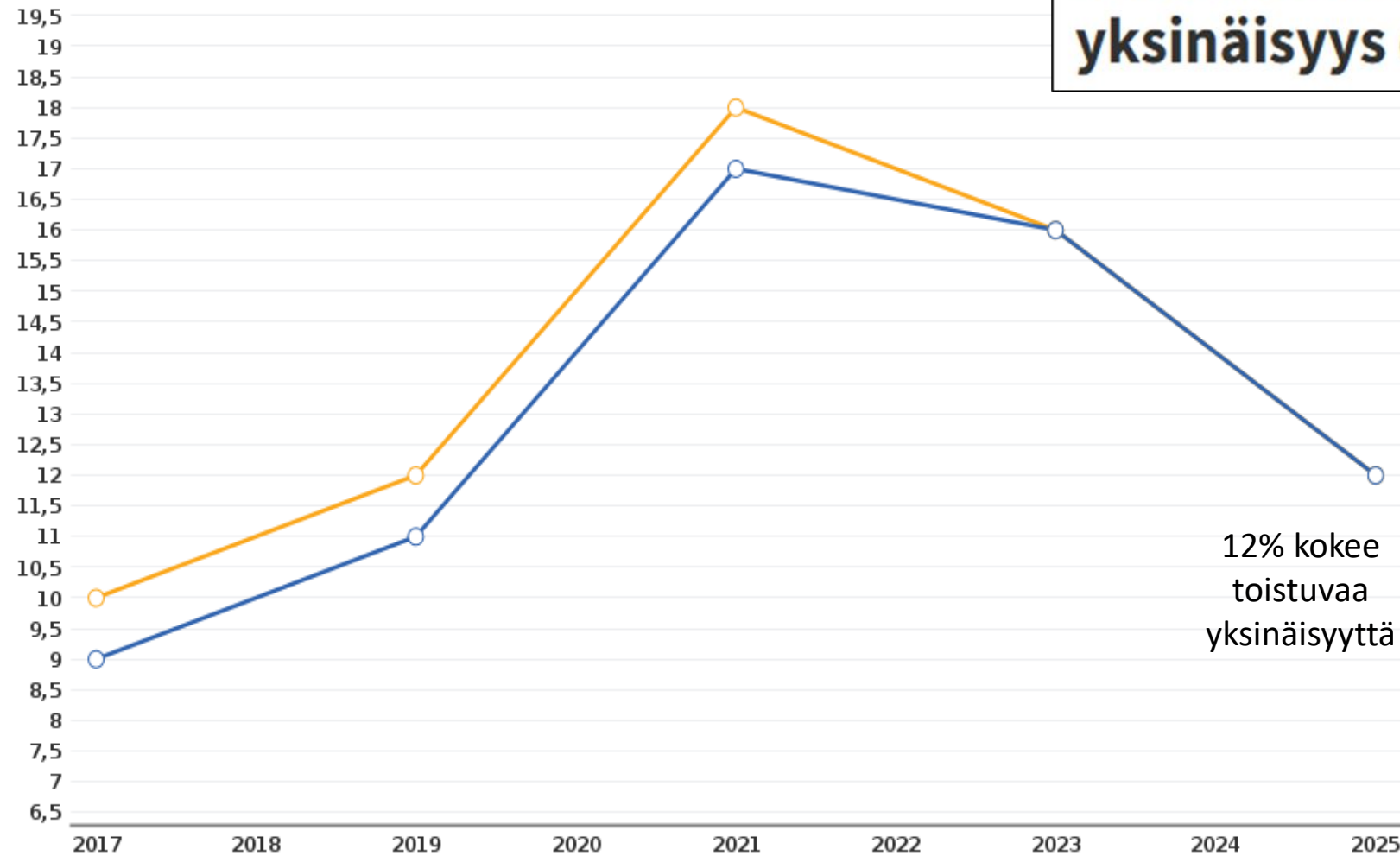




**Blogi: Right to Belong -
tutkimuskonsortio iloitsee – nuorten
yksinäisyys edelleen laskussa!**

Blogi: Right to Belong - tutkimuskonsortio iloitsee – nuorten yksinäisyys edelleen laskussa!

Alue: Koko maa Sukupuoli: Yhteensä

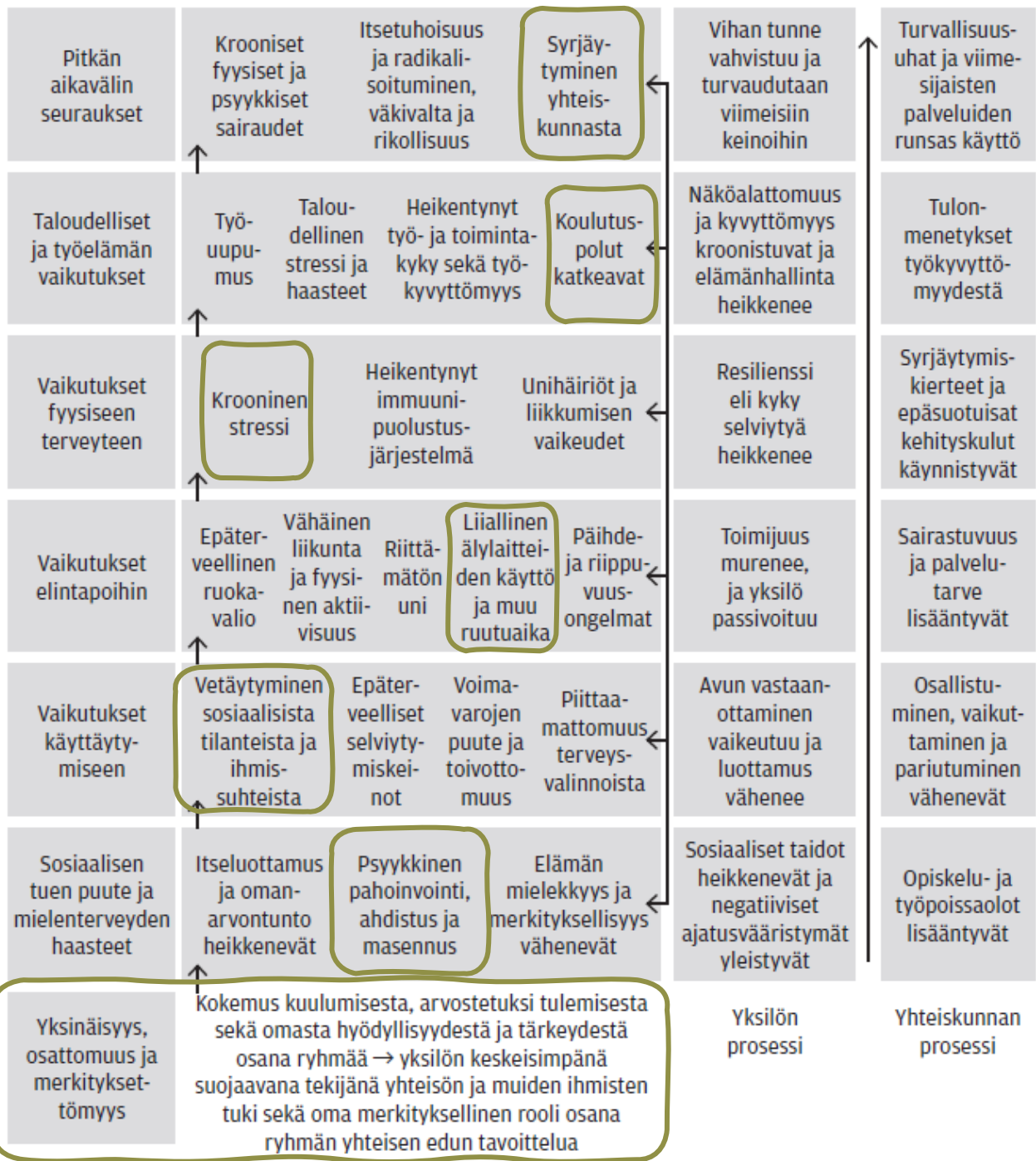


12% kokee
toistuvaa
yksinäisyyttä

● Tuntee itsensä yksinäiseksi, % ammatillisen opilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)

● Tuntee itsensä yksinäiseksi, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-)





Junttila, N. & Salovuori, E. (toim.) 2025. Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena. Santalahti.

- ✓ Tutkimuksissa fyysisesti aktiivisemmat lapset ja nuoret raportoivat keskimäärin vähemmän yksinäisyyttä kuin vähän liikkuvat.
- ✓ Erityisesti urheiluseura- ja joukkuelajiosallistuminen näyttää liittyvän matalampaan yksinäisyyteen, mikä viittaa siihen, että **liikunnan sosiaalinen ulottuvuus on keskeinen**.
- ✓ Pitkittäistutkimuksissa liikunnan väheneminen ja urheilusta pois jääminen kulkevat yhdessä yksinäisyyden lisääntymisen kanssa nuoruusiässä.
- ✓ Katsausnäyttö tukee sitä, että liikunta voi olla **yksi keino vähentää yksinäisyyttä, mutta vaikutus riippuu todennäköisesti paljon siitä, tuottaako liikkuminen myös yhteenkuuluvuutta, vertaissuhteita ja osallisuuden kokemuksia**.
- ✓ Kokonaisuutena tutkimus viittaa siihen, että **liikunta on lasten ja nuorten kohdalla tärkeä paitsi terveyskäyttäytymisenä myös sosiaalisena ympäristönä, jossa yksinäisyyttä voidaan ehkäistä**.



Ydinviestit:

- ✓ **Kuuluminen on ihmiselle lajityypillinen ydintarve** (Holt-Lunstad, 2018; Vitikainen, 2025)
- ✓ **Yksinäisyys ja ulossulkeminen murentavat hyvinvointia, oppimista, toimijuutta, terveyttä, turvallisuutta ja luottamusta** (Williams, 2009; Baumeister & Leary, 1995; Li et al., 2021; Junntila & Salovuori, 2025)
- ✓ **Kestävä muutos nykytilanteeseen syntyy ennen kaikkea rakentamalla tilanteita ja valintaympäristöjä, joissa yhteiseen panostaminen on yksilölle järkevää ja tuottaa samalla yhteisesti hyvän lopputuloksen.** (Salovuori & Junntila, 2026)



”Tuntuu siltä, että kaikki on mahdollista. Ihan mikä tahansa.”

Niina Junttila
niina.junttila@utu.fi





Yhteisöllisyys tuo turvallisuutta

Kehittämispäällikkö Tarja Mankkinen, sisäministeriö

9.4.2026



Nuoret itsenäisiä toimijoita, mutta aikuisilla iso vastuu

- Aikuisten tulee huolehtia siitä, että lapset ja nuoret ovat osallisia positiivissa, rakentavissa ja turvallisissa yhteisöissä
 - Vanhemmat, koulu ja muut viranomaiset
 - Järjestöt, urheiluseurat jne
 - Sekä netissä että netin ulkopuolella
 - Netissä vaanivat myös epäterveet ja hyvin vaaralliset yhteisöt – onko aikuisilla riittävästi tietoa näistä?
- Nuorille vertaistuki ja keskustelut omassa porukassa ovat tärkeitä
- Aikuiset halutaan kuitenkin mukaan keskusteluihin, nuoria kuullen ja kunnioittaen
 - Keskustelut vaikeista asioista erityisen tärkeitä – kaikki mitä tapahtuu aikuisten maailmassa vaikuttaa ja mietityttää myös nuoria



Kokemuksia nuorten ja aikuisten välisistä myönteisistä kohtaamisista

- Poliisin kehittämä Pelipoliisitoiminta
- Tapahtumat, joissa aikuiset ja nuoret pelaavat yhdessä esim jalkapalloa
- Poliisin ja muiden viranomaisten osallistuminen nuorten tapahtumiin, esim. järjestöjen fasilitoimana
 - Yhdessä tekeminen mahdollistaa keskustelut myös vaikeista asioista
- Nordic Safe Cities Nordic Pioneers –verkoston toiminta



Nordic Pioneers

A Cross-Nordic Community for Young Role Models

Nordic Pioneers is a 100% youth-driven community and program under Nordic Safe Cities. Since 2020, we have connected and supported hundreds of engaged young people from the Nordics – social entrepreneurs, culture creators, human rights activists and democracy advocates - who dare to take the first step and build a safer, more inclusive and democratic future.

The program consists of three core activities:

1. **Pioneer Camp:** A three-day gathering where 80-100 participants meet to gain new creative skills, build relationships and develop on ideas together.
2. **Nordic Voices:** A youth-led process where participants co-create 10 political recommendations (a Future Manifesto), which are brought into dialogue with Nordic decision-makers at the Nordic Democracy Forum.
3. **#PioneerBoost:** A small start-up grant and sparring that helps participants test ideas or develop initiatives in their local communities.



Tapa, miten puhumme nuorista vaikuttaa heidän tulevaisuudenuskoonsa

- Nuoret nähdään usein **ongelmina ja ongelmien kautta**
 - Tämä vaikuttaa siihen, miten nuoret näkevät itsensä, miten he suhtautuvat aikuisiin ja kokevatko he olevansa tervetulleita osallistumaan yhteiskuntaan
- Jokainen nuoria ansaitsee **myönteisiä kohtaamisia** ja tuomitsemisen sijasta **uuden mahdollisuuden**, toisen ja vielä kolmannenkin mahdollisuuden
- Mahdollisuuksia ja uusia alkuja nuorille antavat esimerkiksi
 - Irtautujatyö
 - Nuorten pääsy toimiviin mielenterveyspalveluihin ilman viikkojen jonotusta
 - Yhteiskunnassa leviävän vihamielisen ja polarisoivan puheen hillitseminen, riippumatta siitä kuka puhuu



Kommenttipuheenvuoro

Yhdessä yksinäisyyttä vastaan

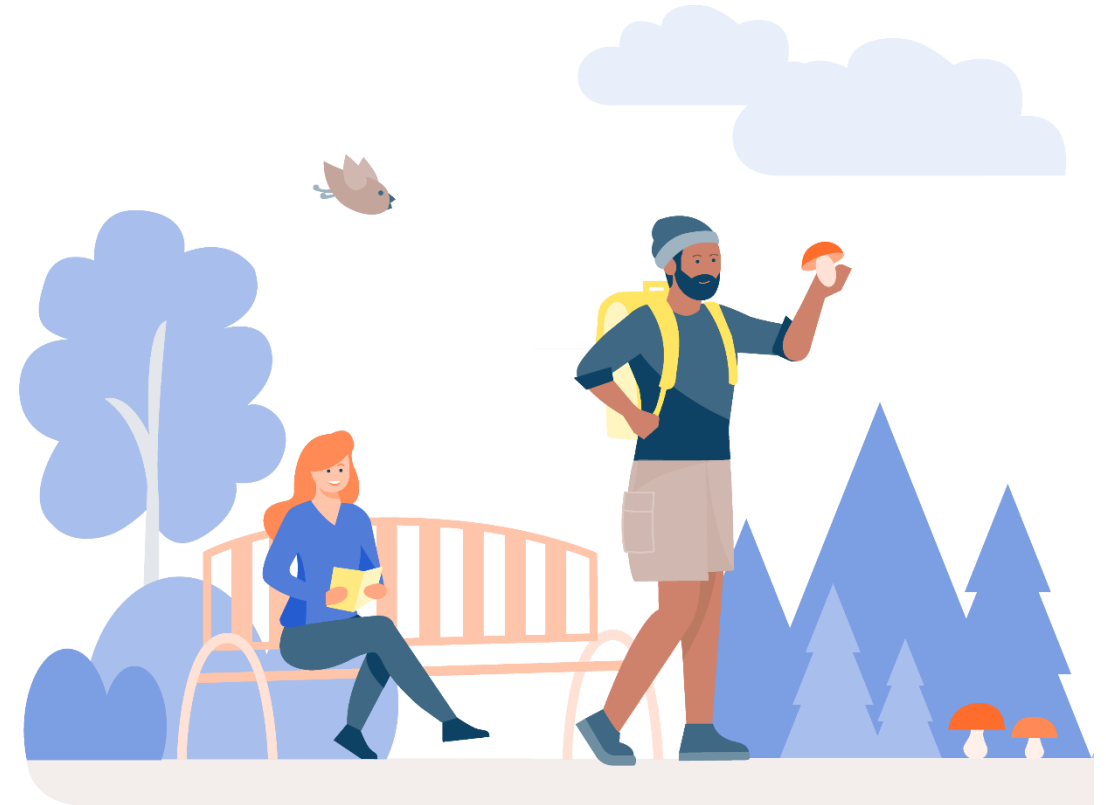
Elsa Mantere

Kunnat yksinäisyyttä ehkäisemässä

- Yhteisöllisyys ja kohtaamiset = paikallisyhteisö
- Arjen palvelut ja ympäristöt
- Osallisuus ja vaikuttaminen

Lainsäädäntö

- Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen (410/2015)
- Kuntastrategia ja sitä täsmentävät suunnitelmat ja asiakirjat
- Yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja osallisuussuunnitelmat
- Opiskeluhoitosuunnitelmat



Lasten ja nuorten vapaa-aika palveluna

Kuntien merkittävä rooli

- luovat **palveluita, puitteita** ja **paikkoja** sekä tarjoavat tiloja tekemiselle
- **eri hallintokuntien välinen yhteistyö keskeistä**
- rahoittavat paikallisesti mm. liikunta-, nuorisotalo- ja kulttuurijärjestöjä sekä -yhteisöjä erilaisin avustuksin
- vastaavat kokonaisuuden koordinoinnista
- tarjoavat monikanavaista palvelua ja viestintää
- vaikuttavat liikenne- ja kuljetusratkaisuilla sekä nuorten itsenäisen liikkumisen edistämisen kautta palveluiden saavutettavuuteen

- Kunnat**
- luovat paikallisesti alustan
 - vastaavat koordinoinnista
 - ovat kumppani
 - ovat lähellä kuntalaista



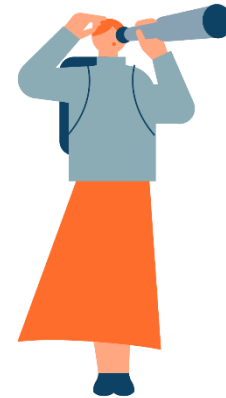
Harrastustoiminnan järjestäminen koulupäivän yhteydessä vaatii koordinoitua – jokainen kunta on erilainen



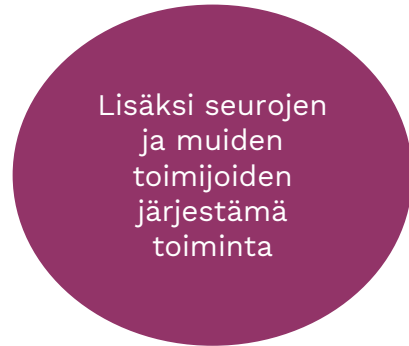
Avoin
varhaiskasvatus-
toimintaa



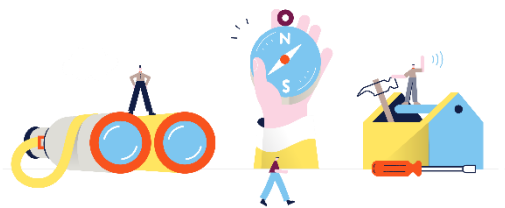
Aamu- ja iltapäivätoiminta



Paikallinen
harrastustoiminta



Lisäksi seurojen
ja muiden
toimijoiden
järjestämä
toiminta



Harrastamisen Suomen
malli



Koululaisten
kerhotoiminta



Hyviä käytäntöjä kunnista - Miten kunnat voivat vähentää yksinäisyyttä?

Osallistujien Suomi ja Kuntaliitto
raportti

Lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyyden vähentäminen

Matalan kynnyksen kohtaamispaikat

Kerhotilat, perhekahvilat, nuorisotilat.

Toiminnot ja aktiviteetit

Helposti saavutettavat, maksuttomat, ei vaadi sitoutumista.

Tapahtumat, kulttuuritilat.

Ryhmämuotoinen tekeminen ja harrastukset

Liikunta-, kulttuuri- ja harrastustoiminta

Koulupäivän yhteyteen sijoittuva harrastaminen.

Harrastamisen taloudellinen tuki

Vähävaraisten perheiden lasten osallistumisen tukeminen.

Nuorten omaehtoisen toiminnan tukeminen

Osallisuus, yhteisöllisyys, nuorilähtöisyys



Kiitos!

Elsa Mantere

Liikunnan ja nuorisoasioiden erityisasiantuntija

elsa.mantere@kuntaliitto.fi

050 565 0306



www.kuntaliitto.fi

www.kommunforbundet.fi