

Tämä raportti on yksi kymmenestä SDP:n työryhmien vuosina 2024–2025 tekemän ilmiötyön loppuraporteista. Puolueen työryhmät ovat analysoineet kymmentä yhteiskunnallista ilmiötä, joihin politiikan pitää pystyä vastaamaan tulevaisuudessa.

Ilmiötyön raportit eivät edusta puolueen virallista kantaa, vaan niissä syntyneitä ideoita voidaan hyödyntää SDP:n uudessa poliittisessa ohjelmassa ja eduskuntavaaliohjelmassa. Poliittinen ohjelma ja puolueen uusimmat poliittiset kannat on tarkoitus hyväksyä puoluekokouksessa toukokuussa 2026.

Kansalaisyhteiskuntaa uhkaa yhteisöllisyyden ja rahoituksen väheneminen

Ilmiö 8: Yhteisöllisyydestä yksilöllistymiseen ja kuplautumiseen sekä lisääntyvä yksinäisyys

1. Johdanto

Käsittelimme SDP:n työryhmänä ilmiötä ”Yhteisöllisyydestä yksilöllistymiseen ja kuplautumiseen sekä lisääntyvä yksinäisyys”. Ilmiö on laaja ja kattaa kaikki yhteiskuntaluokat niin kotimaassa kuin ulkomailla. Päädyimme käsittelemään ilmiötä kansalaisyhteiskuntaa uhkaavan yhteisöllisyyden ja rahoituksen vähenemisen näkökulmasta. Kansalaisyhteiskuntaan liittyy vahvasti yhteisöllisyyden ja yksilöllisyyden haasteet ja mahdollisuudet sekä kansalaisyhteiskunnan rooli osallisuuden ja demokratian tukijana.

Ilmiötyöryhmämme kuuli laajasti asiantuntijoita ja heidän viestinsä yhteisöllisyyden turvaamisen tärkeydestä oli vahva. Digitaalisuuden rooli demokratian edistämisessä on tilanneriippuvainen, mutta kansalaisyhteiskunnan merkitys on kiistaton. Järjestöjen ja niiden oppilaitosten rahoituksesta leikkaaminen on ollut virhe, jonka vaikutukset näkyvät suomalaisten hyvinvoinnissa. Kansalaisyhteiskunnan kunnianpalautus on tehtävä – se on investointi demokratiaan, osallisuuteen ja yhteiseen tulevaisuuteen.

Järjestötoiminta on edelleenkin voimakasta Suomessa ja sen edellytyksistä on pidettävä huolta. Nykyisen hallituksen leikatessa järjestöjen ja järjestöjen oppilaitosten rahoituksesta merkittävästi, on selvää, että niiden toimintaedellytykset heikkenevät. Tulevaisuudessa onkin varmistettava, että kansalaisyhteiskuntamme pysyy elävänä ja toimintakykyisenä.

Eri ryhmillä erilaiset tarpeet – yhteisöllisyyden tarve yhdistää

Yksinäisyys heikentää lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja, itsetuntoa, oppimismotivaatiota ja voi aiheuttaa fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja univaikeuksia. Pitkittyessään se voi johtaa vakavaan psyykkiseen oireiluun, kuten masennukseen, ahdistukseen ja itsetuhoisuuteen. Yksinäisyyden seuraukset voivat ulottua aikuisuuteen asti syrjäytymisen ja lisääntyneen palvelutarpeen muodossa. Digilaitteiden runsaan käytön on todettu heikentävän myös nuorten itsesääätelytaitoja. Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa, jossa opitaan säätelemään keskittymistä, käyttäytymistä ja tunteita. Digimaailmassa kasvanut sukupolvi ei aina saa riittävästi tätä kehitykselle välttämätöntä vuorovaikutusta, sillä somen ja pelaamisen ärsyketulva vie tilaa hitaalta, ponnistelua vaativalta toiminnalta, kuten lukemiselta tai koulutehtäviin keskittymiseltä.

Helsingin yliopiston apulaisprofessori Markus Kaakisen mukaan sosiaalisen median kaikukammiot vahvistavat entisestään eri ryhmittymien välisiä, usein vastakkaisiakin mielipiteitä. Sosiaalinen media kokoaa yhteen samanmielisiä ihmisiä, sosiaalinen media ei siis niinkään vaikuta mielipiteitä muuttaen, vaan vahvistaa usein olemassa olevaa identiteettiä.

Etätyötä tekevien reippaan ja rasittavan liikunnan määrä on viikkotasolla noin 1,5 tuntia vähäisempää kuin työpaikalla työskentelevillä. Etätyön ollessa koronan jälkeen kiinteämpi osa työelämää, on tähän yksityiskohtaan syytä kiinnittää huomiota. Mitä aktiivisempi työntekijä on fyysisesti, sitä vähemmän hänellä on psyykkistä oireilua.

Jonkin toimintarajoitteen omaavat ihmiset kokevat itsensä huomattavasti useammin ulkopuolisiksi kuin ihmiset, joilla ei ole toimintarajoitteita. Tämä voi johtua niin suorista vaikutuksista, kuten yhteiskunnan esteellisyydestä ja vammaisten ihmisten kokemasta syrjinnästä kuin epäsuorista, kuten vaikeuksista työllistyä ja aineellisten resurssien puutteesta.

Päihteiden käyttö ei ole vain yksilön valinta, vaan seurausta laajemmista yhteiskunnallisista ongelmista ja taustalla on usein huono-osaisuutta sekä sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Päihderiippuvuus on sairaus. Nuorten päihteiden käyttö polarisoituu; osa ei käytä lainkaan, mutta toisilla käyttö alkaa varhain ja liittyy usein moninaisiin sosiaalisiin ongelmiin.

Peräti 50 % yksinasuvista kokee koko ajan tai suurimman osan ajasta yksinäisyyttä. Tutkimusten mukaan sosiaalisten suhteiden mahdollistaminen, yhteisölliset tilat ja osallisuus tukevat yksinasuvien positiivista mielenterveyttä. Digitalisoituvassa yhteiskunnassa mahdollisuudet ihmisten kohtaamiseen vähenevät, mikä uhkaa mielen hyvinvointia. Erityisen vahvat yhteydet yksinäisyydellä on ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen. Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina. Sosiaalisten kontaktien puute aiheuttaa stressireaktioita ja pelkotiloja. Hyvät sosiaaliset suhteet omaavilla lapsilla ja nuorilla oppimistulokset ovat

muita parempia. Osallistuminen yhteisön tilaisuuksiin nostaa myös työllistymisen mahdollisuuksia.

Kuntalaki ja digitaalisuus antaisivat hyvät keinot paikallisdemokratian, kansalaisyhteiskunnan ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Nykyinen kuntalaki olisi riittävä, jos sitä toteutettaisiin riittävin keinoin. Yhteisöllisyys ja kansalaisyhteiskunta ovat se sosiaalinen liima, joka pitää yhteiskuntaa koossa. Voimme todeta, että olemme vaarassa menettää yhteisöllisyyden digitaalisuuden edetessä liian pitkälle.

2. Raportin nostot, johtopäätökset ja toimenpide-esitykset

- Suomalaisille on tärkeää osallistua vapaaehtoistoimintaan. 43 % osallistuu vuosittain johonkin vapaaehtoistoimintaan.
 - Toimenpide-ehdotus: On tärkeää, että tilat, joissa vapaaehtoistoimintaa, kuten seuratoimintaa harjoitetaan, sijaitsevat lähellä ihmisiä ja niiden käyttö on maksutonta tai mahdollisimman edullista. Suomella on tällä hetkellä mittava korjausvelka liikuntapaikkarakentamisessa. Tilanne alkaa vuosi vuodelta näkyä enemmän kuntien tilojen kunnossa ja määrässä. Kyse on sekä yhteisöllisyyden mahdollistamisesta että fyysisen kunnan ylläpidosta, johon tarvitaan toimia kaikissa ikäryhmissä.
- Vapaaehtoistoimintaan halutaan osallistua kasvokkain. Eniten kasvokkaista kohtaamista eri ikäryhmistä kaipaavat nuoret. Riittävällä julkisella rahoituksella varmistamme, että jatkossakin kansalaisjärjestöillä, järjestöjen oppilaitoksilla ja yhteisöillä on mahdollisuus ohjata vapaaehtoisia toiminnassaan. Kokemusasiantuntijoiden rooli järjestötoiminnassa on merkittävä. Jatkossa on tärkeää kehittää heidän käyttöönsä, koulutustaan ja rooliensa monipuolistamista entistä systemaattisemmin.
 - Toimenpide-ehdotus: Kansalaisjärjestöillä, järjestöjen oppilaitoksilla ja yhteisöillä on mahdollisuus toimia ja ohjata jäseniään ja vapaaehtoisiaan, kun niiden julkinen rahoitus on riittävää
- Vapaan sivistystyön rahoitus on turvattava ja sitä on vahvistettava. Myös opintokeskusten toiminta järjestöjen oppilaitoksina on mahdollistettava jatkossakin.
 - Toimenpide-ehdotus: Vapaan sivistystyön rahoitus on turvattava ja sitä on vahvistettava. Opintokeskusten toiminta järjestöjen oppilaitoksina on mahdollistettava jatkossakin.
- Digilaitteiden runsaan käytön on todettu heikentävän myös nuorten itsesäätelytaitoja. Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa, jossa opitaan säätelämään keskittymistä, käyttäytymistä ja tunteita. Digimaailmassa kasvanut sukupolvi ei aina saa riittävästi tätä kehitykselle välttämätöntä vuorovaikutusta, sillä somen ja pelaamisen ärsyketulva vie tilaa hitaalta, ponnistelua vaativalta toiminnalta, kuten lukemiselta tai koulutehtäviin keskittymiseltä. Lasten ja nuorten kohdalla suuri ruutuaika ja sosiaalinen media ovat myös uhkia hyvinvoinnille ja oppimiselle. Digilaitteiden runsaan käytön on todettu heikentävän myös nuorten itsesäätelytaitoja.

- Toimenpide-esitys: Edistetään sosiaalisen median käytön rajaamista ikärajoilla EU-tasolla.
- Aikuisten esimerkillä ja läsnäololla on keskeinen rooli. Kouluissa moniammatillinen yhteistyö tavoittaa enemmän lapsia ja nuoria.
 - Toimenpide-esitys: Tuodaan koulumaailmaan mukaan moniammatillisia työntekijöitä lisäämään yhteisöllisyyttä, esim. palkkaamalla yhteisöpedagogeja ja sosionomeja kouluihin.
- Harrastustakuu ja koulupäiviin harrastusmahdollisuuksia Suomen mallin avulla
 - Toimenpide-esitys: Otetaan käyttöön valtakunnallinen lasten ja nuorten harrastustakuu ja koulupäiviin harrastusmahdollisuuksia Suomen mallin avulla. Laajennetaan Harrastamisen malli toiselle asteelle mahdollistamaan peruskoulun aikana käynnistyneen harrastamisen jatkuminen myös toisella asteella.
- Poliittinen polarisaatio ja kuplautuminen on nuorilla erityisen vahvaa. Tämän voidaan nähdä olevan ongelma suomalaisten yhtenäisyyden kannalta. Sosiaalisessa mediassa altistuminen vastakkaisille poliittisille näkemyksille, saattaa vain vahvistavan henkilön olemassa olevia käsityksiä, ei muuttavan niitä. Poliittiseen polarisaatioon puuttuminen ja vaikuttaminen vaatisi pitkäjänteistä demokratiakasvatustyötä. Tässä työssä suuri merkitys olisi sosiaalisen median sääntelyllä.
 - Toimenpide-esitys: Haetaan lainsäädännön kautta keinoja, joilla säännellään someyhteyksiä kehittämään algoritmeja polarisoitumista ja vastakkainasettelua vähentävään suuntaan.
- Todennäköisyys kokea yksinäisyyttä on vielä suurempi, jos ihmisellä on joku toimintakyvyn rajoite
 - Toimenpide-esitykset:
 - Vammaisille ihmisille tarjotaan riittävä tuki digitaalisten taitojen kehittämiseksi.
 - Tarjotaan kohtuullisena mukautuksena mahdollisuus toimia toisin, mikäli ihmisen toimintarajoite estää tai vaikeuttaa häntä hyödyntämästä teknologiaa.
 - Eri käyttäjäryhmät osallistetaan tiiviisti teknologian suunnitteluun, kehitykseen, arviointiin ja toteutukseen.
- Digitaalisten laitteiden käyttö on kasvanut ja se on yksi merkittävä tekijä paikallaan olon lisääntymisessä.
 - Toimenpide-ehdotus: Selvitetään digilaitteiden vaikutusta suhteessa ihmisten paikallaanoloon. Laaditaan selvityksen perusteella toimintaohjelma ilmiöön puuttumiseksi.
- Digitalisaatio tarjoaa liikuntaan ja liikkujille mahdollisuuksia mitata itseään ja seurata kehittymistään. Käyttäjät pääsääntöisesti ovat jo aktiivisia liikkujia. Taloudellinen hyöty on tässä iso mahdollisuus. Yhteisöllisyyttä pystytään lisäämään erilaisilla liikuntaan liittyvillä sovelluksilla, joka luo ryhmiä ja yhdistää liikkujia harrastusten pariin. Hyvinvointi ja terveyspalveluina liikkumiseen kannustavilla ja tukevilla sovelluksilla on mahdollisuus ehkäistä sairastamisen kuluja. Pelillistäminen

ja palkitseminen lisää liikettä salakavalasti. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii Pokemon GO.

- Toimenpide-ehdotus: Kehitetään digitaalisten sovellusten käyttöä eri ihmisryhmien fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi
- Päihderiippuvuus on sairaus. Nuorten päihteiden käyttö polarisoituu. Päihteiden helppo saatavuus digitaalisilla alustoilla tekee niistä erityisen vaarallisia nuorille, joilla ei ole vielä valmiuksia arvioida riskejä. Järjestöt tekevät merkittävää ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa päihdetyötä, jossa pienillä resursseilla pystytään vähentämään julkisen terveydenhuollon käyttöä.
 - Toimenpide-esitykset:
 - Kaikkien nikotiinituotteiden markkinointiin on puututtava ja sääntelyä on tiukennettava. Nikotiinituotteiden ikäraja tulee nostaa 20 vuoteen.
 - Erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin on panostettava merkittävästi.
 - Käyttöhuoneita tulee kokeilla asiantuntijoiden suositusten mukaisesti.
 - Huumeiden rangaistavuutta tulee lieventää.
 - Riippuvuusongelma ei saa olla este mielenterveyspalveluiden piiriin pääsulle.
 - Päihteiden myyntiin digitaalisilla alustoilla pitää pystyä puuttumaan paremmin.
- Digitaalitojen tai digilaitteiden puute voivat estää kansalaista hakeutumaan tarvitsemansa avun ja tuen piiriin. Monilla yksinasuvilla on elämässään samanaikaisesti useita tekijöitä, jotka lisäävät digiosattomuuden uhkaa. Yksinasumisen yleistyminen on trendi, joka ei ole peruutettavissa. Siksi yksinasuvien määrän kasvu tulisi huomioida kaikessa päätöksenteossa.
 - Toimenpide-esitys: Palveluja suunniteltaessa ja tarjottaessa on huomioitava yksinasuvien yksilölliset tarpeet ja toiveet.
- Yksinäisyydellä on erityisen vahvat yhteydet ahdistuneisuuteen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen.
 - Toimenpide-esitys: yksinäisyys tulisi nähdä terveydellisenä riskitekijänä ja sitä tulisi selvittää sosiaali- ja terveydenhuollossa esim. palvelutarpeen arvioinnissa omalla kyselyllään
- Pahimmillaan tunne ulkopuolisuudesta voi johtaa voimakkaaseen eristäytymiseen tai ilmetä väkivaltaisena, radikalisoituneena toimintana tai jopa ääritekoina.
 - Toimenpide-esitys: Lasten ja nuorten yksinäisyyteen ja kiusaamistapauksiin on puututtava kehitettävän yhtenäisen mallin mukaan.
- Digitaalisilla järjestelmillä on suuri mahdollisuus ja merkitys osallisuuden lisäämisessä ja syrjäytymisen estämisessä paikallisella tasolla. Digitaalinen järjestelmä tulee lähelle ja sitä voi käyttää kotona milloin vain.
 - Toimenpide-esitys: Virkahenkilöstön on ymmärrettävä ja hyväksyttävä se, että tiedon tuottaminen ja asukkaiden ideoihin reagoiminen on osa heidän työtään.
- Kuntalaki ja digitaalisuus antaisivat hyvät keinot paikallisdemokratian, kansalaisyhteiskunnan ja yhteisöllisyyden edistämiseen. Lakia tiukentamalla ja

sanktioimalla voidaan lisätä sen velvoittavuutta. Ei juurikaan löydy kuntia, joissa kaikki päätöksenteko lähtee asukkaista ja heillä olisi oikeus ja aito mahdollisuus vaikuttaa. Monet kunnat tekevät vähän, mutta eivät tarpeeksi.

- Miten äänestysprosenttia saisi nostettua kunta- ja aluevaaleissa
 - Toimenpide-esitys: Erittäin tärkeää olisi, että SDP asettaisi asukasdemokratian edistämisen tavoitteekseen. Puolueilla tulee olla paikallisella tasolla yhteys esim. asukasyhdistyksiin ja muihin toimijoihin. Demokratia ja asukkaiden oikeus vaikuttaa asioihinsa ovat keskeisiä puolueiden tavoitteita.

3. Raportin tekoon osallistuneet työryhmät ja työssä kuullut asiantuntijat

Raportin päävastuussa on ollut *Demokraattinen osallistuminen ja kansalaisyhteiskunta* - työryhmä. Lisäksi tämän raportin teossa ovat olleet mukana seuraavat työryhmät:

- mielenterveystyöryhmä
- yksinasuvat työryhmä
- kulttuurityöryhmä
- liikunta-, nuoriso-, vammaispoliittinen työryhmä
- päihdepoliittinen työryhmä

Työssä kuullut asiantuntijat:

- professori, dosentti Henrietta Grönlund Helsingin yliopisto, yhteisöllisyyden väheneminen
- Kasvatuspsykologian professori, konsortiojohtaja Niina Junttila, Turun yliopisto
professori: "Yksinäisyydestä ja ostrakismikeskeisyydestä kohti vastavuoroisia elossapitoyhteisöjä"
- apulaisprofessori Markus Kaakinen, Helsingin yliopisto, Internet ja kuplautuminen
- apulaisprofessori Frank Martela Aalto yliopisto: Digitaalisuus ja demokratia: Ihmisen psykologisten perustarpeiden rooli
- johtava asiantuntija Päivi Nurmi-Koikkalainen, THL, vammaispoliittinen näkökulma
- tutkimusprofessori THL, Pia Mäkelä: alkoholi
- erityisasiantuntija Hanna Ollila, THL: tupakka- ja nikotiinituotteet
- erityisasiantuntija Sanna Kailanto, THL: huumeaineet
- alueellisen osallisuuden asiantuntija, Sara Nyman, Suomen Nuorisovaltuustojen Liitto ry

4. Lisätietoja

Työryhmän puheenjohtajat: Vertti Kiukas (vertti.kiukas@soste.fi), Marko Asell

Työryhmän sihteerit: Tiina Vesa, Sami Peltola (sami.peltola@eduskunta.fi)

SDP:n ilmiötyöstä yleisesti lisätietoja antaa puolueen poliittisen valmistelun päällikkö Miia Järvi, etunimi.sukunimi@sdp.fi