

Vapaaehtoistoiminnan monet merkitykset ikäihmisille

SPR Lapin piiri

Minna Tuomenharju

Sosiaalisen hyvinvoinnin asiantuntija

SPR:n yksinäisyysbarometrin 2024 tulokset

Kuinka usein koet yksinäisyyttä?

Lähde: Yksinäisyysbarometri 2024

YLI 65-VUOTIAAT

50 prosenttia vastaajista kertoo kokevansa yksinäisyyttä ainakin joskus.

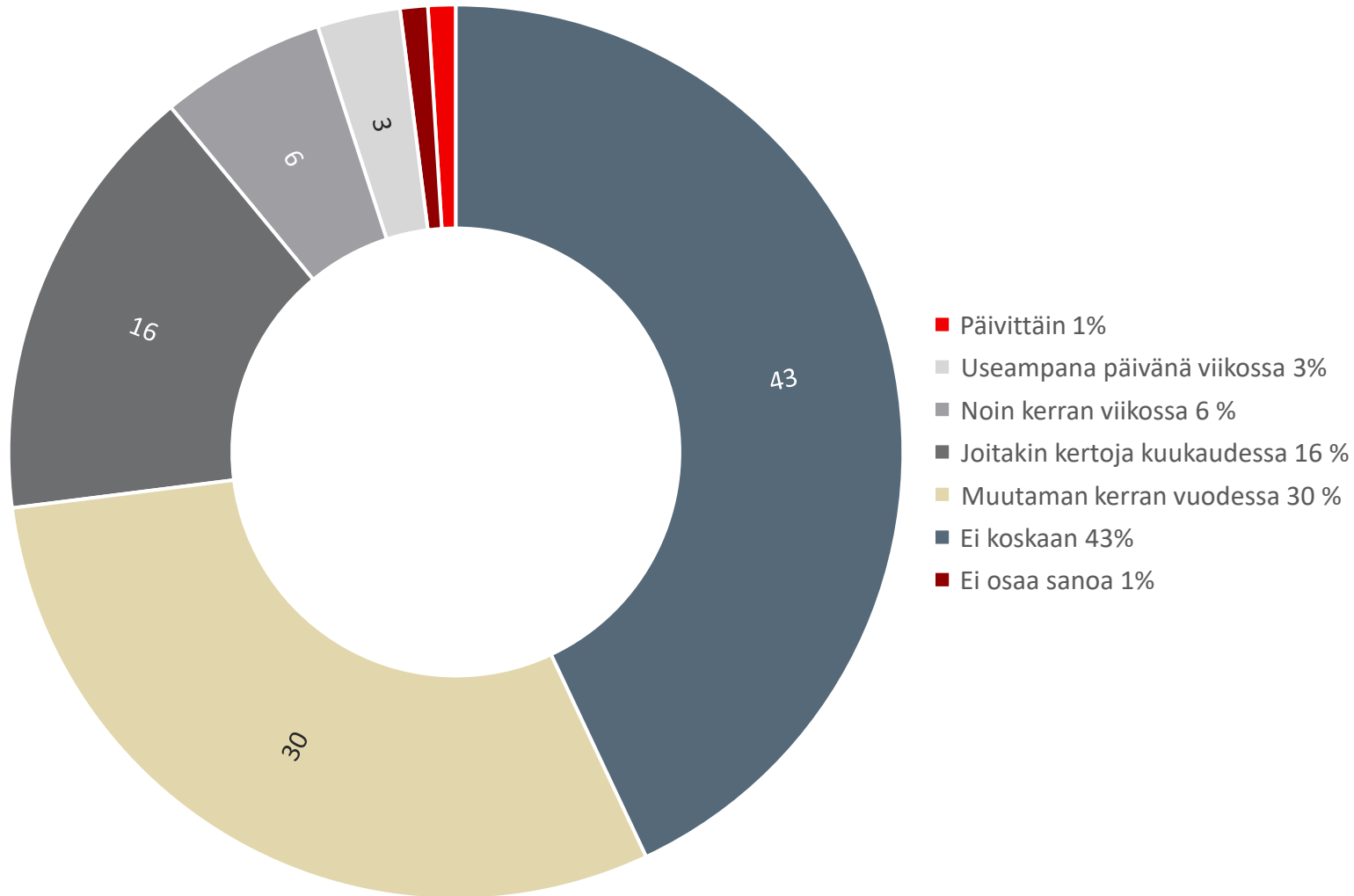
(Muutaman kerran vuodessa tai useammin)

19 prosenttia kokee yksinäisyyttä vähintään ajoittain.

(Joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin)

7 prosenttia kokee yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti.

(Kerran viikossa tai useammin)



Päivittäin yksinäisyyttä
kokevien osuus
korostuu **yli 65-
vuotiaiden**
keskuudessa.



10 vuotta yksinäisyys on
jatkunut **19** prosentilla
vastaajista.

Mistä yksinäisyys johtuu?

(lähde: Yksinäisyysbarometri 2024)

34 %

**Elämäntilanteeni on
muuttunut, enkä ole
sen jälkeen löytänyt
seuraa**

32 %

**En ole
parisuhteessa**

31 %

Asun yksin

28 %

**Koen
ulkopuolisuutta ja
erilaisuutta**

24 %

**Minun on vaikea
tutustua ihmisiin
ujouden tai
sosiaalisten
tilanteiden
jännittämisen vuoksi**

16 %

**Huono rahatilanne
estää minua
osallistumasta
harrastuksiin/toimin
taan, jossa tutustua
uusiin ihmisiin**

14 %

**Olen muuttanut
uudelle
paikkakunnalle tai
uuteen maahan**

9%

**Minulla on fyysisiä
rajoitteita, jotka
estävät tai
vaikeuttavat uusiin
ihmisiin
tutustumista**

Yksinäisyyden terveyshaitat

- **Nostaa sairastumisriskiä, mm. (Kraav 2022):**
 - Sydän- ja verisuonisairaudet
 - Syöpäsairaudet
 - Masennus
 - Muistisairaudet
 - Unihäiriöt
 - Ylipaino ja aliravitsemus
- **”Yksinäisyys kytkeytyy (...) korkeaan kuolleisuuden riskiin** (Dahlberg ym. 2015; Hawkley & Cacioppo 2010; Holt-Lunstad ym. 2015; Kauhanen 2016; Kraav 2022; Lasgaard ym. 2016. Laaninen & Niemelä 2023 mukaan.)
- **”Yksinäisyyden kuolleisuutta lisäävä vaikutus on suurempi kuin ylipainaisuuden, liikkumattomuuden, kohonneen verenpaineen tai ilmansaasteiden aiheuttama.”** (Roddick & Chen 2021)
- **”Yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys olivat yhteydessä suurempaan kokonaiskuolleisuuteen”** (Kraav 2022)
- **”Koetun yksinäisyyden ja itsemurhayrityksen välillä havaittiin yhteys, joka oli riippumaton masennuksesta.”** (Yli 70-vuotiaat) (Wiktorsson, Runeson, Skoog ym. 2010.)
- **Yksinäisyyden hinta yhteiskunnalle 1 448 808 010,8 € / vuosi (THL 2022)**

Vapaaehtoistyön merkitys

"Olen saanut ison joukon uusia ystäviä ja tuttavvia. Kaipasin tätä jäätyäni eläkkeelle työstä, jossa tapasin ihmisiä joka päivä."

"Kun jäät eläkkeelle, älä jää sohvan pohjalle vaan lähde johonkin harrastukseen tai vapaaehtoistyöhön!"

"Yksinäisyys lievittyy. Toiminnan ja liikkumisen säilyminen mahdollistuu. Olet tärkeä ja sinua tarvitaan, saat hyvän mielen ja uusia kokemuksia yllin kyllin."

Vapaaehtoisten kyselyn 2024 avoimia vastauksia.

Auttamisen voimalla – Tuuli ja Leena kertovat vapaaehtoisuudesta



Kuva: Ari Räsänen / Hartela-yhtiöt Oy

Kaksi Punaisen Ristin konkaria, joilla on takanaan yhteensä 90 vuotta vapaaehtoisena auttajana, kertovat, miltä auttaminen tuntuu.

"Jos on ihan puhki, niin silti se hyvä mieli voittaa aina väsymyksen." – Tuuli

"Auttamisesta tulee yksinkertaisesti hyvä mieli." – Leena

Ystävän vierailu on viikon kohokohta



Kuva: Krista Luoma / Suomen Punainen Risti

Punaisen Ristin kautta ystävästyneet Marita ja Pirjo jakavat jopa samanlaisen kahvimaun.

"Minäkin saan tästä paljon. Joka kerta, kun lähden Pirjon mökistä, olen paremmalla tuulella." – Marita

"Marita on antanut minulle paljon." – Pirjo

Meeri ja Tiina – Punaisen Ristin ystävätoiminnan kautta löytyi ystävä isoilla kirjaimilla



Kuva: Leena Koskela / Suomen Punainen Risti

Meeri Sahlman ja Tiina Kaakkolahti tapasivat toisensa Suomen Punaisen Ristin ystävävälityksen kautta. Vaikka ystävyyttä on takana vasta muutama vuosi, ovat he ehtineet kokea ja jakaa jo valtavasti asioita.

“Ei tarvitse aloittaa A:sta, kun tuntee toisen.” – Tiina

“Elämääni on rikastuttanut, että olen saanut ystävän toisenlaisella elämäntkokemuksella.” – Tiina

“Tiina on ystävä isoilla kirjaimilla!” – Meeri

"Ilman Hannaa en tiedä, mitä tekisin"



Kuva: Joonas Brandt

*Irene, 91, sai apua yksinäisyyteensä Punaisen Ristin ystävätoiminnasta.
"Ihmisellä täytyy olla joku, jonka kanssa viettää aikaa ja jutella," hän sanoo.*

Mitä toiminnasta saa?

- **Ystävyyttä**, joka ei katso ikää tai taustaa
- **Merkitystä**, joka kantaa arjessa ja vaikeina hetkinä
- **Voimaa**, joka syntyy toisen ihmisen kohtaamisesta
- **Toivoa**, että jokainen meistä voi olla tärkeä toiselle
- **Hyvää mieltä**, sekä itselle että toiselle



oma.punainenristi.fi



19.5.2025 klo 17:00

KOHTAAMISKAHVILA MA 19.5.
Tapahtumat

suomi

Rovaniemi, 96200

Muu toiminta



20.5.2025 klo 16:00

NUORTEN AIKUISTEN ILTAOLKKARI
ROVANIEMELLÄ
Ryhmätapaamiset

suomi

Rovaniemi, 96100



20.5.2025 klo 17:00

YSTÄVÄKURSSI ROVANIEMELLÄ
Kurssit ja koulutukset

suomi

Rovaniemi, 96400

Ystävätoiminta



22.5.2025 klo 13:00

REDDIE KIDS KERHO

suomi

Rovaniemi, 97140

Lapset ja nuoret



22.5.2025 klo 16:00

ROSKIEN KERÄYSTAPAHTUMA
Tapahtumat

suomi

Rovaniemi, 96400

Muu toiminta



24.5.2025 klo 09:00

HENKISEN TUEN PERUSKURSSI
Kurssit ja koulutukset

suomi

Rovaniemi, 96200

Henkinen tuki

YSTÄVÄKURSSI

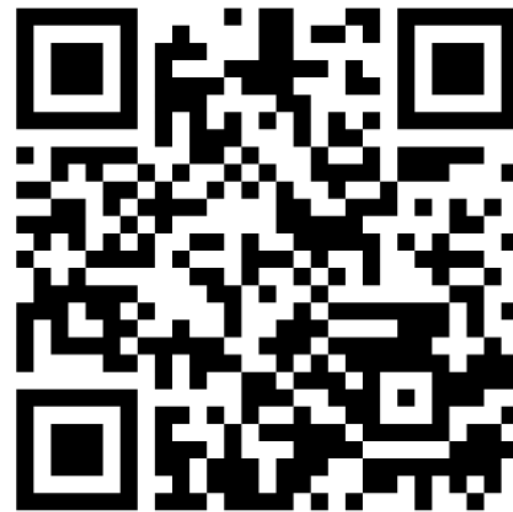
Aika:

Tiistai 20.5.2025 kello 17 – 20

Paikka:

SPR Lapin piiri, Lähteentie 10,
Rovaniemi

ILMOITTAUDU MUKAAN



oma.punainenristi.fi

Kiitos!

*Minna Tuomenharju
Sosiaalisen hyvinvoinnin asiantuntija
SPR Lapin piiri
minna.tuomenharju@redcross.fi*