

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvottelut 2025

Muistioraportti

Ikäryhmäkohtaisten neuvotteluiden tulokset

Lapset, nuoret ja lapsiperheet

Neuvotteluiden tuloksena erotettiin kolme alateemaa, joista kustakin kaksi nostoa. Alateemat ovat *mielen hyvinvointi*, *segregaatio ja eriarvoistuminen* sekä *terveelliset elintavat*.

Mielen hyvinvointi

Vanhemmuus ja aikuisten tuki

Vanhemmuus ja aikuisten tuki ovat tärkeitä lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle. On huolehdittava siitä, että perheet, joissa tarvitaan tukea vanhemmuuteen, myös saavat sitä. Kouluissa tulisi olla turvallisia aikuisia, joiden puoleen oppilaat voivat kääntyä matalalla kynnyksellä. Lasten ja nuorten aikuisilta ja vanhemmilta saama tuki voi olla puutteellista. On tärkeää, että lapsilla ja nuorilla on kouluissa, oppilaitoksissa, nuorisopalveluissa ja harrastuksissa turvallisia aikuisia, joiden puoleen voi kääntyä matalalla kynnyksellä. Samoin vanhemmat voivat tarvita joko lyhyempi- tai pitkäkestoisempaa tukea eri elämäntilanteiden haasteisiin ja ongelmiin. Eri tasoista tukea pitäisi suunnata kohdennetusti lapsiperheille, joilla on kuormittuneisuutta ja/tai vaikeuksia terveiden elintapojen noudattamisessa.

Kasvuympäristön paineet

Kasvuympäristön paineet kuten suorituskeskeisyys, kilpailuhenkisyys ja digitaalisen ympäristön tuomat paineet voivat lisätä mielen hyvinvoinnin haasteita. Neuvotteluissa tuotiin esiin yhteiskunnan muuttuminen yhä kilpailu- ja suorituskeskeisemmäksi, ja tämä yleinen kehityskulku näkyy myös lasten ja nuorten elämässä. Kouluun ja harrastuksiin liittyvät kilpailu- ja suorituspaineet näkyvät yhä nuorempien kohdalla, ja jakautuminen hyvin ja huonommin pärjääviin tapahtuu yhä nuoremmalla iällä. Stressi ja lisääntyneet paineet vaikuttavat negatiivisesti myös mielen hyvinvointiin. Digitaalisen kasvuympäristön katsottiin

tuovan myös paineita. Erilaiset sosiaalisen median alustat nähtiin toisaalta hyvänä asiana, jotka tarjoavat erilaisia yhteisöllisyyden muotoja, mutta voivat myös aiheuttaa paineita, kuten esimerkiksi ulkonäköön tai tietynlaisen elämäntyylin ylläpitoon kohdistuvia paineita. Lapset ja nuoret voivat törmätä verkossa myös haitalliseen sisältöön ja yhteydenottoihin, ja vanhempien tulisi olla tietoisia siitä mitä lapset ja nuoret verkossa tekevät. Neuvotteluissa tuotiin myös esiin sosiaalisen median alustoilla tapahtuva kiusaaminen ilmiönä, johon tulisi puuttua entistä napakammin.

Segregaatio ja eriarvoistuminen

Lapsiperheköyhyys ja tuloerot

Kustannusten nousu ja sosiaaliturvaan kohdentuneet leikkaukset lisäävät lapsiperheköyhyyttä ja tuloeroja. Viime vuosina tapahtunut elinkustannusten nousu ja samaan aikaan tehdyt leikkaukset sosiaaliturvaan lisäävät tuloeroja ja voivat aiheuttaa lapsiperheköyhyyttä. Nykyisin joka kymmenes helsinkiläinen lapsi asuu pienituloisessa kotitaloudessa. Vähävaraisista perheistä tulevilla lapsilla ei ole välttämättä mahdollisuuksia harrastaa samalla tavalla kuin muilla ja tämä voi näkyä lasten ja nuorten elämässä ulos jäämisen ja ulkopuolisuuden tunteena, joka osaltaan vahvistaa eriarvoistumista. Riskinä nähtiin lapsiperheköyhyyden ylisukupolvistuminen mikä pitkällä aikavälillä edelleen lisää yhteiskunnallista segregaatio- ja eriarvoistumiskehitystä.

Asuinalueiden eriytyminen

Asuinalueiden eriytyminen voi lisätä alueellista eriarvoisuutta ja syrjäytymisen riskiä ja johtaa esimerkiksi jengiytymiseen. Asuinalueiden eriytymisen yhteydessä tuotiin esiin kuinka huonomaineiseksi koetut asuinalueet ovat eräänlaisessa noidankehässä, jolloin alueen huono maine ruokkii edelleen eriytymiskehitystä. Nuorten jengiytyminen nähtiin riskinä erityisesti niiden maahanmuuttajataustaisten nuorten kohdalla, joilla on olla vaikeuksia kiinnittyä yhteiskuntaan. Heikko suomen kielen taito, kahden kulttuurin välissä eläminen ja kotoutumisen haasteet nähtiin riskitekijöiksi, jotka voivat johtaa koulutuksen ja palveluiden ulkopuolelle jäämiseen. Koulujen segregaation ehkäisyyn tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Keinoina segregaation ehkäisyyn neuvotteluissa mainittiin esimerkiksi ”koulushoppailun” ehkäisy ja se että lapsiperheet tulisi huomioida asuntotuotannossa niin että eri asuinalueilla olisi saatavilla myös kohtuuhintaisia perheasuntoja.

Terveelliset elintavat

Liikkuminen

Luontainen liikkuminen on vähentynyt ja nuorten liikkumisharrastukset ovat osin liian kilpailullisia. Tämän vuoksi on tärkeää lisätä arkiliikuntaa ja tarjota myös vähemmän kilpailullisia liikuntaharrastuksia. Luontaisen liikkumisen vähentymisen syynä nähtiin usein

lisääntynyt ruutu-aika. Lisääntyneen ruutuajan todettiin vaikuttavan negatiivisesti myös muilla tavoin, kuten keskittymiskyvyn alenemiseen. Lasten ja nuorten ruutuajan vähentämisen keinoihin toivottiin kiinnitettävän huomiota entistä enemmän. Toisaalta arkiliikunnan vähenemisen taustalla nähtiin myös se, että kaupungissa lyhyetkin välimatkat taitetaan helposti eri joukkoliikennevälineillä. Arkiliikunnan lisääminen voisi tarkoittaa esimerkiksi pyöräilyn lisäämistä tai sitä että lyhyet välimatkat voisi kävellä. Liikunnallisten harrastusten kohdalla tuotiin esiin, että ne muuttuvat jo melko varhaisessa vaiheessa kilpailullisiksi, ja kilpailu kovenee mitä pidemmälle niitä jatketaan. Neuvotteluissa tuotiin esille toive siitä, että osan harrastuksista tulisi olla vähemmän kilpailullisia, koska kaikki lapset ja nuoret eivät välttämättä halua osallistua liian kilpailullisiksi koettuihin harrastuksiin.

Harrastusmahdollisuudet

Harrastusmahdollisuuksien saavutettavuudesta kaikille tulee pitää huolta.

Harrastusmahdollisuuksien alueellisesta saavutettavuudesta tulee pitää huolta niin että niitä olisi saatavilla tasapuolisesti ympäri kaupunkia, ilman että johonkin harrastuspaikkaan tulee kohtuuttoman pitkä matka. Myös harrastusten taloudellisesta saavutettavuudesta tulee pitää huolta siten, että heikommasta sosioekonomisesta taustasta tulevilla lapsilla ja nuorilla on myös mahdollisuus harrastaa. Harrastusmahdollisuuksien saavutettavuudesta huolehtiminen tukee myös osaltaan segregaatian ja eriarvoistumisen ehkäisyä.

Työikäiset

Neuvotteluiden tuloksena erotettiin kolme alateemaa, joista kustakin kaksi nostoa. Alateemat ovat *mielen hyvinvointi*, *segregaatio ja eriarvoistuminen* sekä *terveelliset elintavat*.

Mielen hyvinvointi

Arjen kuormitus

Hektinen arki tai haasteet arkirutiineissa voivat aiheuttaa arjen kuormitusta. Esimerkiksi ruuhkavuodet aiheuttavat aikuisille arjen kuormitusta ja kiire arjessa vaikuttaa myös siihen, että aikaa liikkumiselle tai muille terveellisten elämäntapojen noudattamiselle ei aina välttämättä ole. Myös työstressi tai huoli toimeentulosta aiheuttavat kuormitusta ja voivat vaikuttaa negatiivisesti kiinnostukseen tai kykyyn huomioida terveet elintavat, varsinkin jos terveellisten elämäntapojen noudattaminen itsessään koetaan lisästressiä aiheuttavaksi tekijäksi. Neuvotteluissa tuotiin esille keinoja ja matalan kynnyksen palveluita, jotka helpottavat ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia arkielämässä. Näitä olivat liikuntapaikkojen saavutettavuus, arkiliikunnan mahdollistaminen ja se että lähiluonnon tulisi olla kaikille

helposti saavutettavissa, koska luonnolla on positiivisia vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi neuvotteluissa todettiin, että on tärkeää tunnistaa ja tarjota matalan kynnyksen palveluita niille, joilla on haasteita arjessa pärjäämisessä, ennen kuin ongelmat kärjistyvät.

Yksinäisyys

Tukiverkkojen puute, kasvokkaisen vuorovaikutuksen väheneminen ja vuorovaikutuksen siirtyminen some-alustoille voivat lisätä yksinäisyyden kokemuksia. Monet Helsingissä asuvat ovat muuttaneet Helsinkiin työn perässä, eikä kaikilla ole tukiverkostoja uudella paikkakunnalla. Uusiin ihmisiin tutustuminen aikuisiällä voi myös olla hankalaa. Yhtenä yksinäisyyttä lisäävänä osatekijänä neuvotteluissa tuotiin esiin digitalisaation vaikutus ja kuinka vuorovaikutus on siirtynyt paljon erilaisiin sosiaalisen median alustoille. Vähentänyt kasvokkainen vuorovaikutus voi lisätä yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyyden ehkäisy ja siihen puuttuminen on tärkeää, koska yksinäisyys on juurisyy monille mielen hyvinvoinnin ongelmille ja päihteiden liialliselle käytölle.

Segregaatio ja eriarvoistuminen

Köyhyys ja tuloerojen kasvu

Kustannusten nousu ja sosiaaliturvaan kohdentuneet leikkaukset ovat heikentäneet monen taloudellista tilannetta ja aiheuttavat köyhyyttä ja tuloerojen kasvua.

Neuvotteluissa tuotiin esiin kuinka erilaiset yhteiskunnallisiin tukiin kohdentuneet leikkaukset ja kustannusten nousu ovat heikentäneet monen taloudellista tilannetta ja aiheuttavat köyhyyttä ja tuloerojen kasvua. Myös työmarkkinatilanne on muuttunut ja työttömyys lisääntynyt useissa eri ammattityhmissä. Nämä muutokset sattuvat eniten niihin, joilla on jo entuudestaan ollut tiukkaa taloudellisesti ja heikentävät heidän asemaansa entisestään.

Asuinalueiden eriytyminen

Asuinalueiden eriytyminen voi lisätä alueellista eriarvoisuutta ja syrjäytymisen riskiä ja voi johtaa ongelmien kasautumiseen joillain alueilla sekä vähentää asuinalueiden vetovoimaa. Neuvotteluissa tuotiin esiin, että jos jokin tietty asuinalue on kerran leimaantunut huonomaineiseksi, on tästä stigmosta vaikea päästä eroon. Asuinalueiden eriytymisen ehkäisyn keinoina mainittiin asuntopoliittiset keinot (eri asuinalueilla tulisi olla eri kokoisia vuokra- ja omistusasuntoja) ja lähiyhteisöllisyyden tukeminen esimerkiksi asukastalojen muodossa.

Terveelliset elintavat

Polarisaatio

Mahdollisuudet ja halu noudattaa terveellisiä elintapoja ovat osittain polarisoitunut eri väestöryhmien välillä. Neuvotteluissa tuotiin esille, että kaikilla ei ole mahdollisuutta noudattaa terveellisiä elintapoja esimerkiksi taloudellisista syistä. Toisaalta on myös kulttuurisia tekijöitä, jotka aiheuttavat eroja terveellisten elintapojen noudattamisessa. Mikäli ympäröivä yhteisö tai oma viiteryhmä ei tue terveellisiä elämäntapoja, yksilön voi olla vaikea poiketa tästä normista. Tällaisten erilaisten viiteryhmien ja kulttuuristen tekijöiden tunnistaminen tulisi huomioida nykyistä paremmin elintapapuheessa.

Matalan kynnyksen palveluiden saatavuus

Matalan kynnyksen palveluiden saatavuuden parantamiseksi on tärkeää varmistaa esimerkiksi liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien riittävyys sekä terveyspalveluiden saatavuus kaikille. Neuvotteluissa tuotiin esiin, että matalan kynnyksen palveluiden saatavuudesta tulisi pitää huolta. Esimerkiksi liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien tulisi olla saavutettavissa kaikille helsinkiläisille. Samoin terveyspalveluiden tulisi olla helposti saavutettavissa ja hyvien joukkoliikenneyhteyksien päässä. Palveluiden saatavuudesta puhuttaessa neuvotteluissa tuotiin esiin huoli myös järjestösektorin rahoituksen vähenemisestä, mikä osaltaan vaikuttaa niiden tarjoamiin palveluihin.

Ikääntyneet

Neuvotteluiden tuloksena erotettiin kolme alateemaa, joista kustakin kaksi nostoa. Alateemat ovat *mielen hyvinvointi, terveys ja toimintakyky ja ikääntyneet kaupunkilaisina*.

Mielen hyvinvointi

Toimintakyvyn rajoitteet

Erilaiset itsenäistä elämää heikentävät toimintakyvyn rajoitteet vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Neuvotteluissa nousi esiin miten erilaiset toimintakyvyn rajoitteet ja arkiset esteet rajoittavat elämää. Toimintakyvyn rajoitteista mainittiin esimerkiksi heikentynyt liikuntakyky ja esimerkkeinä arkisista toimintakykyä rajoittavista esteistä mainittiin taloyhtiöiden hissittömyys tai talvikunnossapidon puute talvisin. Toimintakyvyn rajoitteilla voidaan tarkoittaa myös puutteita digitaalisten palveluiden käytössä. Neuvotteluissa tuotiin esiin myös pelko yhtenä toimintakykyä rajoittavana tekijänä, esimerkiksi talvella pelko

kaatumisesta voi estää ulos lähtemisen. Helsingin tulisi panostaa ikäihmisten toimintakyvyn rajoitteiden tunnistamiseen ja vähentämiseen, sillä toimintakyvyn ylläpitäminen edistää myös kotona pärjäämistä ja ehkäisee erilaisia koti- ja vapaa-ajan tapaturmia, joiden hoitokustannukset ovat kalliita.

Yksinäisyys

Yksinäisyyden vähentäminen on tärkeää, koska yksinäisyys on usein juurisyy mielen hyvinvoinnin ongelmiin ja päihteiden käyttöön.

Neuvotteluissa tuotiin esiin monia ikääntymiseen liittyviä tekijöitä, jotka lisäävät ikääntyneiden yksinäisyyden riskiä: eläköityminen ja työyhteisöstä pois jäänti, fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen, taloudellisen aseman heikkeneminen, kaventuneet ihmissuhteet, yksin asuminen ja leskeksi jääminen. Myös palveluiden digitalisaation katsottiin voivan pahentaa yksinäisyyden kokemusta kasvokkaisen vuorovaikutuksen vähentyessä palveluissa. Puhuttaessa yksinäisyyden ehkäisystä ja vähentämisestä neuvotteluissa tuotiin esiin, että yhteisöt eivät synny itsestään. Ikääntyneiden kohdalla ei välttämättä riitä että yhteisöt (esim. harrastusyhteisö) ovat olemassa, vaan esimerkiksi heikentyneen liikuntakyvyn takia voidaan tarvita myös joku joka vie ikääntyneen henkilön harrastuksiin. Ikääntyneiden yksinäisyys nähtiin neuvotteluissa suurena yhteiskunnallisena ongelmana, johon toivottiin entistä tiiviimpää yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

Terveys ja toimintakyky

Palveluiden löytäminen ja niihin pääsy

Oikeanlaisten ja oikea-aikaisten palveluiden löytäminen ja niihin pääsyn turvaaminen on tärkeää, samoin täytyy huolehtia palveluiden saavutettavuudesta. Kaikki ikääntyneet eivät osaa etsiä palveluita tai eivät ole tietoisia ylipäättään siitä, mitä kaikkia palveluita on saatavilla ja mihin palveluihin he olisivat oikeutettuja. Palvelut eivät myöskään aina ole esteettömiä tai niiden saavutettavuus ei vastaa tarpeita. Palveluihin tulisi päästä tarpeen tullen nopeasti ja niiden tulee olla saavutettavia myös niille, joilla ei ole mahdollisuutta tai osaamista käyttää digilaitteita. Neuvotteluissa toivottiin, että eläköityville henkilöille olisi hyvä järjestää erilaisia infotilaisuuksia ikääntyneille suunnatuista palveluista.

Terveellisten elintapojen ylläpito

Terveellisten elintapojen ylläpito ja noudattaminen vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti ja niiden noudattamista tulee kannustaa ja tukea. Terveellisten elintapojen noudattaminen ja niiden ylläpito edistävät toimintakykyä ja terveyttä, mutta ikääntyminen tuo mukanaan monille erilaisia toimintakykyyn liittyviä haasteita (esim. sairaudet, yksinäisyys, turvattomuuden kokemukset). Neuvotteluissa tuotiin esiin, että Helsingissä tulee olla tarjolla monipuolisesti ikääntyneille suunnattuja terveyttä ja hyvinvointia edistäviä palveluja ja tietoa saatavilla muutenkin kuin digitaalisesti.

Arkiliikunnan tukemisen keinoina mainittiin esteettömyyden vähentäminen, minkä lisäksi toivottiin erilaisten ohjattujen ryhmäliikuntamuotojen lisäämistä. Neuvotteluissa väläytettiin myös ideaa ”ikääntyneiden neuvolasta”, jossa ikäihmisille annettaisiin palvelu- ja elämäntapaohjausta samaan tapaan kuin lasten neuvoloissa.

Ikääntyneet kaupunkilaisina

Digitalisaatio

Digitalisaatio läpäisee jo lähes kaikki palvelut, mutta kaikilla ikääntyneillä ei ole mahdollisuutta tai osaamista käyttää digitaalisia laitteita ja palveluita. Neuvotteluissa tuotiin esille digitalisaation mukanaan tuomia haasteita ikääntyneille. Digipalveluita kehitettäessä tulisi ottaa huomioon niiden saavutettavuus ja käyttäjäystävällisyys sekä huomioida myös ne ikääntyneet, joilla ei syystä tai toisesta ole mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluja. Neuvotteluissa toivottiin myös enemmän digitukea ja -koulutusta ikääntyneille.

Monimuotoisuus

Ikääntyneet ovat ryhmänä monimuotoinen ryhmä ja erilaiset tarpeet ja elämäntilanteet tulee huomioida heille suunnatuissa palveluissa. Neuvotteluissa puhuttiin siitä, että ikääntyneet ovat ryhmänä moninainen erilaisine taustoineen, elämäntilanteineen, kulttuuritaustoineen ja toimintakykyineen. Nämä taustatekijät vaikuttavat siihen millaisia palveluja ikääntyneet tarvitsevat ja ne tulisi huomioida palvelujen kohdentamisessa. Neuvotteluissa tuotiin esiin myös huoli siitä, onko erilaisten vähemmistöjen tunnistaminen ja heidän löytämisensä palveluiden piiriin vielä riittävällä tasolla. Neuvotteluissa toivottiin entistä tiiviimpää yhteistyötä julkisen sektorin eri toimijoiden välillä, jotta kaikille löytyisi oikeanlaisia palveluita.

Tiedustelut:

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala, Hyvinvoinnin edistämisen palvelut

Hyvinvoinnin edistämisen päällikkö Heidi Hagman
puh. 040 586 5959

Yksikön päällikkö Tanja Kivikoski
puh. 050 439 8311

Erityissuunnittelija Vili Varjonen
puh. 040 334 0782

etunimi.sukunimi@hel.fi

