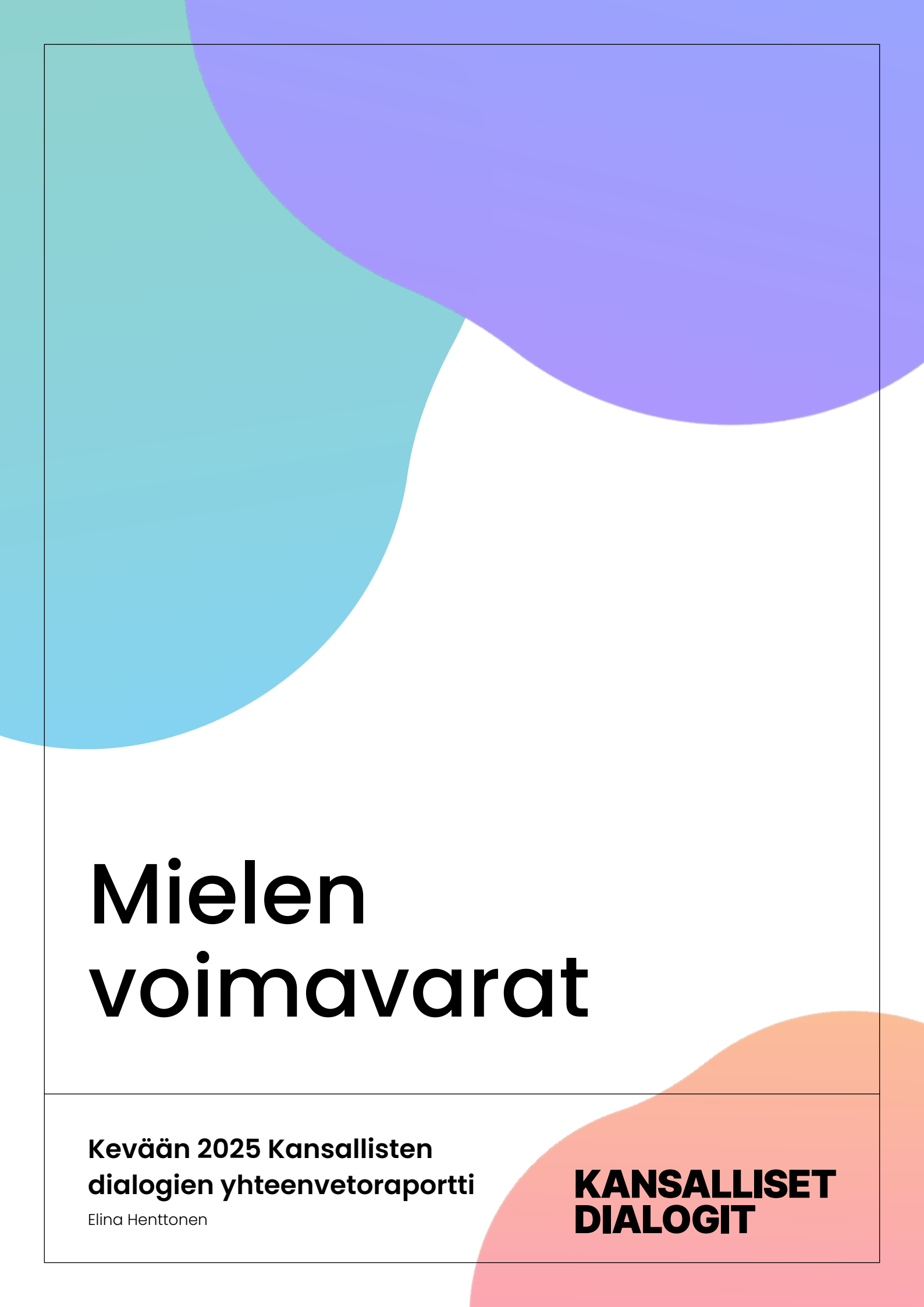




Mielen voimavarat

**Kevään 2025 Kansallisten
dialogien yhteenvetoraportti**

Elina Henttonen

**KANSALLISET
DIALOGIT**



Sisältö

Tiivistelmä	4
Kansalliset dialogit	6
1. Johdanto	8
2. Tiedot keskusteluista	10
3. Kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen.....	14
1. Puhutaan viisaasti mielenterveydestä	14
2. Vahvistetaan yhteisöllisyyttä	18
3. Höllätään tahtia	20
4. Tehdään inhimillisempi työelämä.....	22
5. Turvataan palvelut	26
6. Luodaan kulttuurihyvinvointia	30
7. Rakennetaan luottamusta tulevaisuuteen.....	32
8. Tuetaan kaikkien toimijuutta.....	34
4. Osallistujien kokemuksia dialogista.....	39
5. Johtopäätökset	40
Liite: Aiemmat Kansalliset dialogit	42

Tiivistelmä

Kansallisissa dialogeissa keväällä 2025 keskusteltiin mielen voimavaroista. Yli 1200 ihmistä eri puolilta Suomea osallistui 117 dialogiin. Keskusteluissa pohdittiin, millaiset asiat tässä ajassa heikentävät mielen hyvinvointia ja mitkä tekijät puolestaan vahvistavat sitä. Kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen kuvaavat sekä dialogeissa esille nousseita, mielen voimavaroja haastavia kipukohtia suomalaisessa yhteiskunnassa, että konkreettisia keinoja näiden haasteiden ratkomiseen.

Teesien pohjalta voidaan tehdä kolme kokoavaa johtopäätöstä:

- 1.** Ihmiset kaipaavat **inhimillisempää yhteiskuntaa**, jossa jokainen tulee nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään. Inhimillinen yhteiskunta tukee mielen voimavaroja vähentämällä yksinäisyyttä ja vahvistamalla yhteisöllisyyttä, tarjoamalla turvaa ja osallisuutta, tekemällä tilaa erilaisuudelle sekä rohkaisemalla avoimuuteen ja luovuuteen.
- 2.** Mielen voimavaroja vahvistavat **tunnetaidot**. Kyky kohdata ja käsitellä omia ja toisten tunteita luo inhimillisempää ja kestävämpää yhteiselämää ja tätä kautta arvokasta yhteiskunnallista luottamuspääomaa. Tunnetaitoja voidaan kehittää sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisesti panostamalla tunnetaitojen harjoitteluun kasvatuksessa, koulutuksessa, työelämässä ja johtamisessa.
- 3.** Tässä ajassa tarvitaan **henkistä kriisinkestävyyttä**. Yhteiskunnan kriisinkestävyyttä voidaan vahvistaa panostamalla ongelmien ennaltaehkäisyyn ja saavutettaviin palveluihin, sekä tukemalla hyvinvointia luovaa yhdistys-, vertais- ja kulttuuritoimintaa. Keskeinen osa henkistä kriisinkestävyyttä on yhteiskunnallinen luottamus, jota voidaan vahvistaa tulevaisuudenuskoa vahvistavalla julkisella puheella.

Kansalliset dialogit

Kansallisilla dialogeilla on kaksi keskeistä tavoitetta:

1. Tarjota kansalaisille mahdollisuuksia kokoontua yhteen ja keskustella tärkeistä aiheista rakentavasti ja avoimesti.
2. Luoda osallistujien kokemusten kautta julkishallintoa ja muita toimijoita hyödyttävää ymmärrystä ja ajankohtaista tilannekuvaa erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, haasteista ja mahdollisuuksista.

Lisäksi Kansallisilla dialogeilla halutaan vahvistaa yhteiskunnallista luottamusta, osallisuutta ja eri toimijoiden kyvykkyyttä käsitellä asioita dialogin keinoin.

Kansallisen dialogit perustuvat julkishallinnon ja kansalaisyhteiskunnan tasa-arvoiselle, avoimelle ja läpinäkyvälle yhteistyölle. Toimintaa ohjaa *ydinryhmä*, joka vastaa keskustelutarjojen koordinoinnista, dialogien järjestäjille tarjotun materiaalin tuottamisesta, järjestäjien kutsumisesta ja perehdytyksestä, sekä dialogit yhteenve-tävän raportin tuottamisesta ja julkaisemisesta. Keskustelunjärjestäjille tarjotaan perehdytys ja tukimateriaali keskustelun järjestämiseen ja ohjaamiseen.

Mikä tahansa toimija tai kuka tahansa kansalainen voi tulla mukaan järjestä-

mään Kansallisia dialogeja. Tavoitteena on saada mahdollisimman monen eri ihmisryhmän ääni kuulluksi ja että ääneen pääsisivät myös ne ihmisryhmät, joita ei muutoin yhteiskunnallisessa keskustelussa kuulla.

Dialogi keskustelun tapana tarkoittaa tasa-arvoista, osallistujien kokemuksiin perustuvaa keskustelua. Dialogi tähtää ymmärryksen lisäämiseen keskustelun aiheesta, toisista ja itsestä. Dialogilla on usein joustava rakenne, jossa virittäytymisen ja avoimen keskustelun kautta edetään syventämään ymmärrystä yhdessä. Keskustelussa ei pyritä yksimielisyyteen eikä ratkaisuihin. Dialogissa on tilaa erilaisille näkökulmille ja yllättävillekin oivalluk-sille.

Vuosittain järjestetään kaksi Kansallista dialogia. Aiheenvalinta tehdään neljän kriteerin ohjaamana:

1. Suomessa tarvitaan lisää monipuolista ymmärrystä aiheesta
2. Aihe koskettaa laajaa joukkoa kansalaisia koko valtakunnan tasolla
3. Aiheen käsittely ei sulje pois mitään tiettyä ihmisryhmää
4. Laajempi ymmärrys aiheesta hyödyttää myös julkishallintoa

Dialogeista tehdään kullakin kierroksella yhteenvetoraportti, joka perustuu keskustelujärjestäjien kirjauksiin dialogien sisällöistä. Raportti muodostaa kokonaiskuvan käsiteltävästä aiheesta erilaisten ihmisten ja ihmisryhmien kokemuksiin pohjautuen ja luo kattavan yhteiskunnallisen tilannekuvan aiheesta.

Yhteenvetoraporttia hyödynnetään valtion, kuntien ja hyvinvointialueiden hallinnossa ja päätöksenteossa. Aikaisempia dialogiyhteenvetoja on hyödynnetty esimerkiksi valtionhallinnossa politiikkatoimien valmistelussa, kuten avoimen hallinnon strategian laadinnassa. Yhteenvetoja on hyödynnetty myös julkisen johtamisen kehittämisessä (2024–2025) ja julkisen johtamisen ryhmän valmistelutyössä. Yhteenvedot käydään läpi muun muassa ministeriöiden kansliapäällikkökokouksessa ja yhteiskunnan uudistamisen ministeriryhmässä.

Myös dialogien järjestäjien, keskustelijoiden ja aiheesta kiinnostuneiden toivotaan hyödyntävän raporttia omassa toiminnassaan. Esimerkkejä Kansallisten dialogien hyödyntämisestä sidosryhmätyössä ja strategisessa toiminnan kehittämisessä löydät [täältä](#).

1. Johdanto

Kansallisissa dialogeissa keväällä 2025 keskusteltiin mielen voimavaroista. Ihmiset eri puolilta Suomea osallistuivat 117 dialogiin. Niissä pohdittiin, millaiset asiat juuri tässä ajassa heikentävät mielen hyvinvointia ja mitkä tekijät puolestaan vahvistavat sitä. Dialogeissa tavoiteltiin ymmärrystä siitä, miten ihmismielen voimavarat rakentuvat eri elämänvaiheissa ja tilanteissa, lapsuudesta vanhuuteen sekä arjessa ja muutosten keskellä. Samalla kysyttiin, kuinka lähiverkostot ja ympäröivä yhteiskunta muovaavat mielemme voimavaroja. Osallistujia kannustettiin myös pohtimaan, kuinka voimme vaikuttaa omiin ja toistemme mielenmaisemiin perheissä, naapurustoissa, kouluissa ja työpaikoilla, vapaa-ajan yhteisöissä, kulttuurissa, mediassa ja politiikassa.

Mielen voimavaroja voidaan tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Yksilön näkökulmasta mielen voimavarat ovat kykyjä, ominaisuuksia ja selviytymiskeinoja, jotka tukevat ihmisen henkistä hyvinvointia, jaksamista ja elämänhallintaa. Mieli ry¹:n mukaan suomalaisten fyysinen terveys on parantunut viime vuosikymmenten aikana,

mutta vastaavaa kehitystä ei ole tapahtunut mielenterveydessä. Aikuisista 20–25 % sairastaa mielenterveyden häiriötä vuosittain. Työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysperustaisia on jo yli puolet. Myös lasten hyvinvointia mielenterveyden, fyysisen terveyden ja elämäntaitojen näkökulmasta tarkastelevassa Unicefin tuoreessa tutkimuksessa² Suomen tulokset ovat heikentyneet vuoteen 2020 verrattuna ja lasten ja nuorten elämäntyytyväisyys on laskenut.

Yhteiskunnallisessa tarkastelussa huomio kiinnittyy rakenteisiin, olosuhteisiin ja kulttuurisiin tekijöihin. Ne vaikuttavat siihen, millaisia voimavaroja ihmisillä ylipääntään on mahdollisuus kehittää ja käyttää. Kansallisissa dialogeissa nousee esille, kuinka yhteiskunnalliset rakenteet, kuten taloudellinen eriarvoisuus, työelämän kiristyvät vaatimukset ja vaikeus saada tukea ja palveluita vaikuttavat mielen voimavaroihin. Myös THL:n Terve Suomi -tutkimuksessa³ näkyy, että luottamus terveys- ja sosiaalipalveluiden toimivuuteen on heikentynyt sekä työ- että eläkeikäisillä ihmisillä.

¹ <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

² <https://www.unicef.org/innocenti/reports/child-well-being-unpredictable-world>

³ <https://www.julkari.fi/handle/10024/151499>

Kansallisten dialogien yli tuhannen osallistujan kokemukset tarjoavat ainutlaatuisen ikkunan eri ikäisten ja eri elämäntilanteissa elävien ihmisten kokemuksiin ja näkemyksiin mielen voimavaroja uhkaavista ja niitä vahvistavista tekijöistä. Tässä ajanhetkessä mielen voimavaroja haastavat samaan aikaan globaalit kriisit ja ihmisten arkeen liittyvät haasteet. Tämä yhteenvetoraportti kuvaa näitä mielen voimavaroja haastavia kipukohtia yhteiskunnassamme ja esittelee Kansallisten dialogien kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen. Erityisesti dialogeissa korostuivat kohtaamisen ja inhimillisyyden kulttuuri, tunnetaidot sekä yhteiskunnan henkinen kriisinkestävyys. Dialogit ovat jo itsessään yksi keino näiden asioiden rakentamiseen yhdessä, sillä dialogiin osallistuminen oli monelle omia ja yhteisöllisiä voimavaroja vahvistava kokemus.

2. Tiedot keskusteluista

117

keskustelua

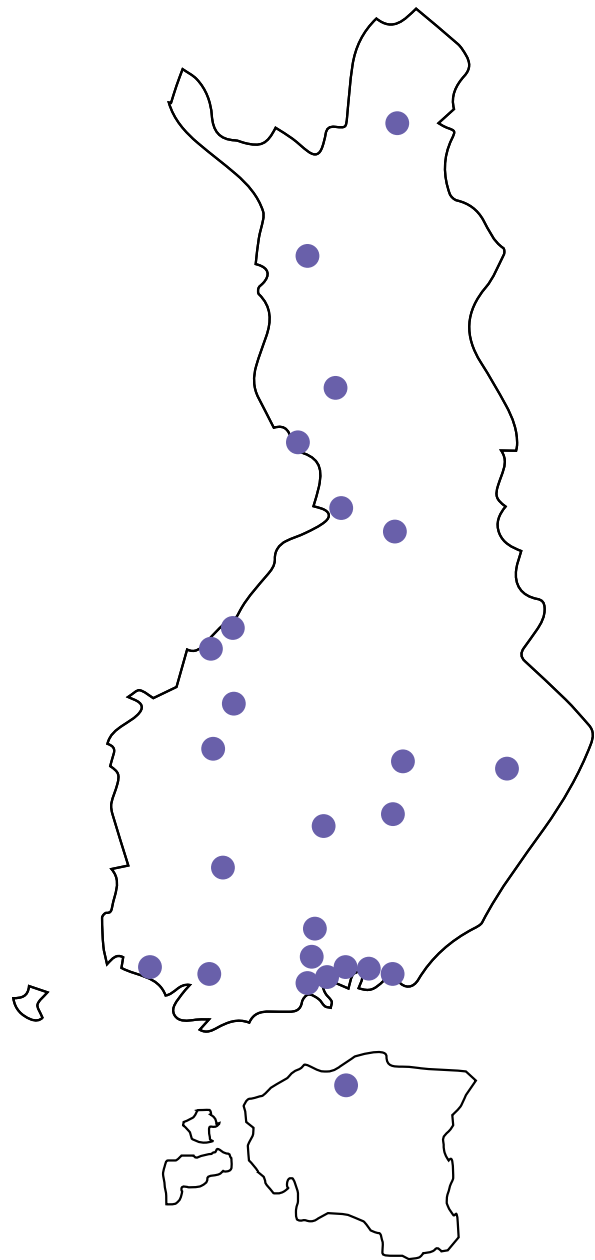
1255

keskustelijaa

Keskustelijoiden ikä:

11–87

vuotta



Keskusteluissa käytettiin neljää kieltä: suomi, ruotsi, pohjoissaame, venäjä

Keskustelujen paikkakunnat: Keskusteluja järjestettiin ympäri Suomen muun muassa seuraavilla paikkakunnilla (sekä etädialogeina verkossa): Espoo, Helsinki, Inari, Joensuu, Jyväskylä, Järvenpää, Kauhava, Kemi, Kittilä, Kokkola, Kotka, Kuopio, Loviisa, Oulu, Pieksämäki, Pietarsaari, Rovaniemi, Salo, Seinäjoki, Tallinna (Viro), Tampere, Turku, Tuusula, Vaala ja Vantaa.

Keskustelijat olivat muun muassa:

Lapsia, nuoria, opiskelijoita, erityislasten vanhempia, yksinhuoltajia, omaishoitajia, päättäjiä ja poliitikkoja, saamelaisia, eri syistä maahan muuttaneita, Venäjältä Suomeen muuttaneita, pakolais- ja turvapaikanhakijataustaisia nuoria, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvia, hanketyöntekijöitä, opettajia, tutkijoita, kuntien ja kaupunkien työntekijöitä, hyvinvointialueiden työntekijöitä, ministeriöiden työntekijöitä ja virkahenkilöitä, järjestöjen työntekijöitä, järjestöjen kokemusasiantuntijoita, luottamushenkilöitä, vapaaehtoistoimijoita, kulttuurin harrastajia, kulttuurialan ammattilaisia, taiteilijoita, freelancereita, yrittäjiä, henkilökohtaisia avustajia, liikunta- ja luontoalojen ammattilaisia, työnohjaajia, sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisia, työttömiä, eläkeläisiä ja sairaseläkeläisiä, rikos-, päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, mielenterveysomaisia, harvinaissairaita ja heidän läheisiään.

Keskusteluita järjestivät:

Kansalaisjärjestöt ja yhdistykset:

EHJÄ ry / Hör mig-projekt Jakobstad, Ehjä ry, Kuule minua -hanke Järvenpää, EHJÄ ry / Kuule minua -hanke PK-seutu, Erilaisten oppijoiden liitto, Glaukoomayhdistys ry, Harvinaiset-verkosto, HyTe ry, Isät lasten asialla ry, Joensuun Kalevalaiset Naiset ry, Kalliolan settlementti ry / Kohtaamispaikka Askel, Kalliolan Settlementti ry / Naapurustalo Matinkylä, Kalliolan Settlementti ry / Vahvasti tukien -kuntoutus, Kehitysvammamutuki 57 ry, Keski-Uudenmaan Järjestöneuvottelukunta, Kohti tulevaa -hanke / Kansalaisareena, Kohtuus Vaarassa -kansalaisliike, Leijonaemot ry, Lounais-Suomen Avustajakeskus (L-S Lihastautiyhdistys ry), McDanze ry, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Marttaliitto & Takuusäätiö, Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry, MIELI Suomen Mielenterveys ry, MIELI Rovaniemen Seudun Mielenterveys ry, Miessakit ry, Neppari-hanke ja Erityislasten Omaiset ELO ry, Nyyti ry / MiehenTila-hanke, Nyyti ry / QueerMieli-hanke, Omaishoitajaliitto ry, Opintokeskus Sivis, Osallisuuskeskus Oodi/Rovalan Settlementti, Rauhanlähettiläsakatemia, SamiSoster ry, Satakunnan Sydänpiiri ry, Sivistysliitto Kansalaisfoorumi, Suomen Nuorisoseurat ry / Luovasti liikkuen -hanke, Suomen Operaatio Libero ry, Suomen Valkonauhaliitto & Helsingin Valkonauhayhdistys & STEP-opintokeskus, Suomi-Venäjä-seura ry, SVK Liitto ry, Tuusulan seniorit ry, Työttömien Keskusjärjestö ry, Vanhustyön keskusliitto.

Kunnat, hyvinvointialueet ja valtionhallinto:

Aluehallintovirastot, Avoin demokratiaverkosto, Jyväskylän kaupungin nuorisopalvelut/osallisuuskasvatus ja Jyväskylän kaupungin osallisuuspalvelut, Kansalaisjärjestöakatemia, Kauhavan kaupunki / elämänlaatupalvelut, Keski-Suomen hyvinvointialue, Kokkolan kaupunki, Kotkan kaupunki / hyvinvoinnin ja työllisyyden vastuualue, Loviisan kaupunki, opetus- ja kulttuuriministeriö, Pieksämäen kaupunki, Salon kaupunki, Satakunnan hyvinvointialue, Seinäjoen kaupunki, Tampereen kaupunki / Hyvinvoinnin kehitysohjelma, Tuusulan kunta / osallisuustiimi, Vaalan kirjaston Tulevaisuuden kirjasto -hanke yhteistyössä HOP-hankkeen kanssa, valtiovarainministeriö.

Säätiöt, instituutit ja koulutusorganisaatiot:

Arkkitehtuuri- ja designmuseum, Caritas Säätiö & Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö & Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, D-asema Kannelmäki / Diakonissalaitos, D-asema Kontula / Diakonissalaitos, Itla ja YOUNG-ohjelma, Laurea-ammattikorkeakoulu, MUST-tutkimushanke, SASKY koulutuskuntayhtymä, Savonia-ammattikorkeakoulu, Suomen Viron-instituutti.

Yritykset ja yksityiset ihmiset:

Aretai Oy / DialogiAkademiat,
Kohtaava dialogi,
Roboline Group Oy.

Aineiston analyysi

Dialogien järjestäjien toimittamista anonymisoiduista kirjauksista koostuva laaja tekstiaineisto on analysoitu laadullisella sisällönanalyysillä. Aineisto on teemoiteltu aineistolähtöisesti seuraavien kysymysten pohjalta: Mitä mielen voimavarat ja mielen hyvinvointi osallistujille tarkoittavat? Mitkä tekijät heikentävät mielen voimavaroja yhteiskunnassa? Mitkä tekijät vahvistavat niitä? Millaisia konkreettisia keinoja osallistujat tunnistavat mielen voimavarojen vahvistamiseen? Tämän jälkeen sisältö on jäsennetty kahdeksaksi teesiksi, jotka muodostavat kattavan jäsenyyksen aineiston keskeisistä aihekokonaisuuksista.

Yhteenvetoraportin laadinnassa kokeiltiin ensimmäistä kertaa tekoälyn hyödyntämistä aineiston hallinnan ja analyysin tukena. Tässä kokeilussa pohjana oli raportin laatineen tutkijan oma jäsenyyksensä ja analyysi aineistosta. Näitä verrattiin kahden eri tekoälytyökalun tekemiin luokitteluihin aineistosta ja pyrittiin näin varmistamaan tarkastelun kattavuus ja moninäkökulmaisuus. Kansallisten dialogien osallistujamäärän kasvaessa myös dialogeista kertyvä aineisto on entistä laajempaa. Siksi kehitämme uusia tapoja hyödyntää tekoälyä viisaasti laajan aineiston hallinnassa.



3. Kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen

1. Puhutaan viisaasti mielenterveydestä

Kansallisten dialogien iäkkäämmät osallistujat muistelevat, kuinka aikanaan mielen voimavaroista puhumiseen ei oikein ollut sanoja. Esimerkiksi masennus näyttäytyi ”löhötautina” tai laiskuutena. Nykyään mielen hyvinvoinnista ja sen haasteista osataan ja uskalletaan puhua. Tämän ajateltiin vähentävän niihin liittyvää stigmaa. Yksi keskustelijoista esimerkiksi kuvaa terapiaa parhaaksi paikaksi, missä hän on ollut, sillä terapia opetti häntä hyväksymään itsensä.

Sosiaalisessa mediassa mielenterveyshaasteista ja mielenterveyskuntoutujista puhutaan silti myös kielteiseen sävyyn. Yhdessä dialogissa pohditaan, uskaltavatko nuoret leimaantumisen pelossa hakea apua terveydenhuollosta, vai onko riskinä ajautua haitallisia ajatuksia vahvistaviin verkkoyhteisöihin. Eräälle keskustelijalle psykologille hakeutuminen oli hänen viimeinen oljenkortensa. Avun hakeminen herätti ristiriitaisia ajatuksia: Olenko huono, kun tarvitsen tällaista apua? Olenko toisaalta riittävän huonossa kunnossa saadakseni ammattiapua? Vienkö paikan joltakulta, joka tarvitsisi apua minuakin enemmän?

Monissa dialogeissa tunnistetaan kulttuuri, jossa vaikeuksissa purraa hammasta ja pärjätään yksin. Erityisesti miehiltä yhä odotetaan, että mies ei itke eikä valita. Osallistujat ovat huomanneet, että pojille ja miehille puhutaan tunteista vähemmän ja niitä myös osoitetaan heille pidättyvämmmin. Siksi aikuisenakin tunteiden ilmaiseminen on monelle vaikeaa:



**"Kyllä mä ainakin
itsessä huomaan sen,
et itkeminen on mulle
vaikeeta, ja mä huomaan
et ihan selvästi siihen on
vaikuttanut se, et mitenkä
sitä on oppinut olemaan
itkemättä lapsena, koska
se on just noloo ja nössöö
ja merkki siitä, et on
heikompi."**

Jotkut miehistä kokevat, että mieheydestä puhutaan usein yhteiskunnassamme tocksiseen sävyyn. Kaikki heikkoudeksi tulkittava on hyvä piilottaa ja sen sijaan näyttää maailmalle, että hyvin menee, vaikkei menisikään.

**"Miehiin kohdistuu paljon
kritiikkiä empatian ja
tunnetaitojen puutteista
samaan aikaan, kun heitä
kohdellaan jo poikina
usein epäempaattisesti
ja kehoitetaan kätkemään
varsinkin heikkouden ja
tarvitsevuuden tunteensa
visusti."**

Osallistujat pohtivat sukupolvien jatkumoi-
ta, joissa tunteille ei ole löytynyt sanoja.
Aikuiset miehet kertovat vähitellen ope-
telleensa tunnistamaan ja ilmaisemaan
tunteitaan ja opettamaan tätä myös
lapsilleen. Omien tunteiden ilmaiseminen
ja sitä kautta toista kohti kurottaminen
vaatii luottamusta ja haavoittuvuutta.
Joillekin on käynyt niin, että omalle tun-
teen ilmaisulle on naurettu, tai avoimuutta
on käytetty heitä vastaan. Tunne voi tulla
ohitetuksi myös tilanteessa, jossa toinen ei
ole valmis sitä kuulemaan ja kohtaamaan.
Eräs osallistujista kuvaa esimerkkinä tilan-
netta, jossa hänen läheisensä oli kuollut,
mutta kukaan ei kysynyt miltä hänestä
tuntuu. Kohtaaminen tässä hetkessä olisi
vaatinut ihmisen kuolevaisuuden hyväksy-
mistä ja siitä syntyvän surun ja menetyk-
sen kohtaamista myös muiden elämässä.

Dialogeissa myös puhuttiin aikuisten kyvystä kohdata ja tukea nuoria erilaisissa tunnetiloissa. Kaikki dialogeihin osallistuneet nuoret eivät luottaneet siihen, että aikuiset huomaavat heidän huoliaan: *‘Ne pistää vaan siihen, että käy koulua ja se on rankkaa, että ei kukaan kuuntele’*. Yksi nuori kertoo, että *‘mä en kyllä muista yhtään kokemusta, että joku olis auttanut mua ongelmassa. Kaikki on yleensä vain kääntänyt selkensä.’* Jotkut nuorista elävät vaikeissa perhetilanteissa, joita hallitsevat vanhempien alkoholinkäyttö ja mielenterveysongelmat. Toisilla on haasteita sosiaalisissa suhteissa ja koulunkäynnissä. Joitakin on kiusattu. Erityisesti tärkeissä siirtymävaiheissa nuoruudesta aikuisuuteen osalta nuorista puuttuvat heitä kannattelevat yhteisöt.

”Esimerkiksi kouluissa, jos huomataan vaikka, että jollain oppilaalla ei mene koulussa niin hyvin kuin muilla, tai että se on etäinen, tai että sillä ei oikein ole kavereita tai mitään, niin kysyttäisiin oikeasti siltä, että onko sillä kaikki hyvin. Ja kuunneltaisiin, mitä se vastaa, ja ymmärrettäisiin, mitä se vastaa.”

Kaikissa mielen hyvinvointia haastavissa tilanteissa ei tarvita terveyskeskusta, työterveyshuoltoa tai YHTS:ää. Ihmiset voivat tukea toisiaan myös ystävinä ja yhteisöinä. Jotkut osallistujat ovatkin huolissaan siitä, että mielenterveyspuheen yleistyessä nuoret alkavat etsiä erilaisia diagnooseja osaksi identiteettiään. ”Terapiapuheessa” yksilöitä vastuutetaan omasta hyvinvoinnistaan myös silloin, kun ongelmien juuri-syynä ovat yhteiskunnalliset rakenteet ja eriarvoisuus. Pyrimmekö sopeuttamaan ihmisiä vallitseviin olosuhteisiin vai muuttameko olosuhteita kaikille paremmiksi esimerkiksi köyhyyttä ja eriarvoisuutta vähentämällä?

Keskustelijoiden keinoja kohtaamiseen ja vertaistukeen

- Tunnistetaan voimavarat: sosiaaliset verkostot, yhteisöt, vertaiset, luonto.
- Sanoitetaan, mikä arjessa on ehjää ja hyvää.
- Juhlitaan onnistumisia – niistä tulee voimavaroja.
- Osoitetaan kiinnostusta muita ja heidän ajatuksiaan kohtaan.
- Harjoitellaan kaveritaitoja.
- Opetellaan puhumaan tunteista ja kohtaamaan omia ja muiden tunteita.
- Kehutaan kaveria – se voi saada paljon aikaan.
- Muistetaan, että hyvin pienillä asioilla voi auttaa toista. Tärkeää on jo se, että kuuntelee.
- Vaikeassa hetkessä toinen samasta selvinnyt voi antaa kipinän – minäkin selviän.
- Harvinaissairauksissa ja vaikeissa elämäntilanteissa vertaistuen voima on korvaamaton. Jo pelkkä tietoisuus siitä, että joku muukin on tässä tilanteessa, kannattelee.
- Potilasjärjestöjen, yhdistysten ja kriisikeskusten vertaistuki pitää elämässä kiinni, kun sairastuminen tai vaikea elämäntilanne uhkaa eristää ja passivoida.

”Kun lapsi sanoo, että se haluaa jutella, niin sitten tippuu hanskat kädestä. Ihan sama mitä on kesken. (...) Se saattaa se ovi sulkeutua, jos sä toistuvasti tuot esille, että mulla on nyt kiire ja mä en ehdi.”

2. Vahvistetaan yhteisöllisyyttä

Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee yhteisöjä. Erityisen olennaiseksi yhteisöjen merkitys mielen hyvinvoinnille nousi heillä, jotka kokivat yksinäisyyttä omassa arjessaan. Joidenkin keskustelijoiden yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemukset ovat perua jo lapsuudesta, jolloin on kokenut itsensä erilaiseksi tai jäänyt porukan ulkopuolelle. Toisilla yksinäisyys liittyy haastaviin elämäntilanteisiin, joihin kanssaihminen voi olla vaikea samaistua. Myös sairastuminen ja toimintakyvyn heikkeneminen voi syödä voimavaroja, mikä heijastuu sosiaalisiin suhteisiin. Päihde- ja rikostaustaiset keskustelijat puolestaan kuvaavat, kuinka kuntoutuessa tai koevapauteen päästessä täytyy usein irtautua koko vanhasta kaveriporukasta päästäkseen uuden elämän alkuun.

Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä pohtivat myös maahan muuttaneet keskustelijat, joista osa oli joutunut jättämään lähtömaahan oman tärkeimmän yhteisönsä eli perheensä. Mielen voimavaroihin vaikuttavat huoli perheenjäsenten turvallisuudesta, mutta myös perheenyhdistämiseen liittyvä

vaikeus ja byrokraattisuus. Diasporayhteisöt ovat maahan muuttaneille tärkeitä, vaikka globaalit konfliktit synnyttävät niidenkin sisälle jännitteitä. Suomalaisten yhteisöjen toimintaan voi puolestaan olla vaikea päästä mukaan vailla suomen kielen taitoa. Ylipäätään sosiaalisten suhteiden rakentaminen voi uudessa maassa olla hidasta.

Maahan muuttaneiden osallisuutta suomalaisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa pidetään dialogeissa tärkeänä, mutta samaan aikaan kotoutumiselle tunnustetaan monia esteitä. Osallistujat kokevat, että maahanmuutosta puhutaan lähinnä ongelmana, eikä nähdä siihen liittyvää moninaisuutta ja mahdollisuuksia. Syrjintä, ennakkoluulot ja rasismi nujertavat ihmisiä ja vievät uskon tasavertaisiin mahdollisuuksiin. Rasismi järkyttää myös sitä sivusta seuraavia ja vaikuttaa heidän mieleensä.

Yhteisöllisyyttä haastaa myös yhteiskunnan kehitys yksilökeskeisempään suuntaan. Kun ihmisiä kannustetaan yksin pärjäämiseen ja yhteiskunnassa juhlietaan nimenomaan yksilöiden menestystä, niin kuka enää haluaa puhalttaa yhteiseen hiileen? Entä miten tämä vaikuttaa yhteiskunnan kriisinkestävyyteen?



Keskustelijoiden keinoja osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen

- Luodaan arjen kulttuuria, jossa on helppo tervehtiä ja kutsua mukaan.
- Kohdataan avoimesti toiset ihmiset puistoissa, kirjastoissa ja työväenopistoissa.
- Perustetaan kyliin ja kaupunkeihin yhteisiä olohuoneita kaiken ikäisille.
- Tehdään asioita yhdessä talkoilla ja pidetään huolta naapurista.
- Panostetaan kouluissa ryhmähenkeen ja toisiin tutustumiseen.
- Tarjotaan lapsille tuttu ja turvallinen kotiluokka, ryhmä ja rutiinit.
- Tunnistetaan, ennaltaehkäistään ja puututaan kaikkeen kiusaamiseen.
- Vahvistetaan kotien ja koulujen yhteistyötä ja vanhempien keskinäistä tutustumista ja yhteistyötä.
- Luodaan jokaiselle nuorelle mahdollisuus kiinnittyä johonkin harrastusyhteisöön tai joukkueeseen.
- Tuodaan harrastustoiminta kouluun ja madalletaan näin kynnystä liittyä mukaan.
- Tehdään näkyväksi vapaaehtoistoiminnan hyvinvointivaikutuksia – on tärkeää olla hyödyksi toisille.
- Tarjotaan maahan muuttaneille enemmän tietoa ja tukea harrastusmahdollisuuksista, kielikursseista ja palveluista.
- Tarjotaan kaiken ikäisille työkaluja tunnistaa ja puuttua syrjintään ja rasismiin.

”Semmoinen tunne on hirveän tärkeä, että olisi osa yhteisöä – läheisiä ihmisiä, urheiluseura, mikä vaan uskonto, joku mihin mä kuulun. Missä mulla on oma paikka.”

3. Höllätään tahtia

Kansallisten dialogien osallistujien mielen voimavaroja koettelee myös nykyelämän kiivas tahti. Kokemuksen kiireestä ja yhteiskunnan kovista odotuksista jakavat erityisesti opiskelijat ja työikäiset keskustelijat. Monet heistä tuntevat jatkuvaa riittämättömyyttä. Pitäisi olla enemmän, osallistua enemmän, tehdä enemmän ja saada aikaan enemmän.

Monet opiskelijat kokevat painetta valmistua tavoiteajassa, vaikka on käytävä samaan aikaan töissä pärjätäkseen taloudellisesti. Valmistuminenkaan ei ratkaise ongelmaa, sillä edessä häämötävä työllistyminen ja tulevaisuus tuntuu monista kovin epävarmalta:

”Tällä hetkellä työllistymistilanne vastavalmistuneille on tosi huono. Ei ehdi edes ulos yliopistolta, kun on stressiä, että miten mä elätän itseäni.”

Nuoret keskustelijat kuvaavat, kuinka jatkuvasti saa kuulla, että nuoret ovat laisko- ja eivätkä tee tarpeeksi. Samaa aikaan *’yhteiskunta, perhe ja tuttavat odottavat sinulta todella paljon: valmistu tavoiteajassa, mene nuorena kihloihin, hanki talo ja auto’*. Menestyspaineita voimistaa (sosiaalinen) media, joka suoltaa jatkuvaa kuvastoa menestyvistä ihmisistä: *’Pitää olla hyvännäköinen ja hyvässä kunnossa ja hyvä työpaikka’*.

Mutta mitä jos kaikki ei heti onnistukaan? Välillä vaikuttaa siltä, että vain hyväosaiset ihmiset voivat rauhassa haahuilla ja vähän mokaillakin. *’Mutta mitä köyhempi, mitä huonommista lähtökohdista, pienikin virhe, niin siihen puututaan’*. Jotkut keskustelijat ovat huomanneet, että esimerkiksi työttömistä saa nykyään puhua halveksivasti ja epäinhimillistään ”yhteiskunnan pohjasakkana”. Työttöminä itse olevat keskustelijat kuvaavat, kuinka työttömyyttä voi olla itsekkin vaikea hyväksyä. Siihen voi myös liittyä häpeää. Syyllistävä yhteiskunnallinen puhe ei tällöin auta eikä aktivoi. Sen sijaan ihminen vetäytyy syrjään.

Yhteiskunnan työ- ja menestyskeskeisyys tuntuu erityisen haastavalta työkykynsä menettäneistä keskustelijoista. Näkemykset ovat kovenneet siitä, mitä ihmisen pitäisi olla ja tehdä ”ansaitakseen” tukea ja tulonsiirtoja. Yhteiskunnalliseksi ihanteeksi on noussut tuottavuus, *’ja kaikki mikä ei tuota, jätetään: lapset, päihdekuntoutujat, työttömät’*. Yksi osallistujista kuvaa yhteiskuntaa päiväkodin tuolileikkinä, jossa yksi onnistu saamaan takapuolensa tuolille vasta, kun toinen tippuu pois.

Kokonaisuutena dialogien osallistujilta nousee vahva viesti, että tarvitsemme yhteiskunnan, jossa ihmisarvo ei ole kiinni taloudellisesta tuottavuudesta ja välillä vähän vähempikin riittää.



Keskustelijoiden keinoja läsnäoloon ja riittävyyteen

- Luovutaan suorittamisesta ja tuodaan tilalle läsnäoloa.
- Etsitään merkitystä muualtakin kuin työstä ja kuluttamisesta.
- Harjoitellaan pysähtymistä hetkeen – se rauhoittaa mielen.
- Otetaan syliin ja halataan – läsnäolo ja fyysinen kontakti on iso voimavara.
- Tunnistetaan riittävän hyvä – ja se riittää.
- Ollaan armollisia itsellemme ja muille – kaikkea ei tarvitse tehdä juuri nyt tai sataprosenttisen hyvin.
- Lopetetaan vertailu – kaikilla on omat haasteensa ja vahvuutensa.
- Tunnistetaan omat rajamme ja pidetään niistä kiinni.
- Lanseerataan 70% -päivät, jolloin kaikki voivat antaa itsestään vähän vähemmän.
- Opetetaan itsemyötätuntoa kaiken ikäisille.
- Liikutaan luonnossa yksin, kaverin ja eläinten kanssa.
- Hoidetaan kasveja.
- Vaalitaan esteetöntä lähiluontoa ja vihreitä keitaita myös kaupungeissa.
- Puretaan turhautumista lenkillä tai nyrkkeilyssäkillä.

”Mun mielestä menestyjä on sellainen, joka tulee toimeen itsensä kanssa ja on tyytyväinen omaan toimintaansa. Että toimii kaikissa tilanteissa silleen, että itsellä on hyvä olla ja ottaa muut huomioon.”

4. Tehdään inhimillisempi työelämä

Parhaimmillaan työ vahvistaa mielen voimavaroja tuomalla merkityksellisyyden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Dialogien työikäisillä osallistujilla mielen voimavaroihin vaikuttavat kuitenkin monet työelämän paineet ja haasteet. Erityisesti voimavaroja syö epävarmuus, joka on seurausta jatkuvista muutoksista työpaikoilla, työyhteisöissä ja yhteiskunnassa. Järjestökentällä STEA-rahoituksen leikkaukset luovat epävarmuutta toimintojen jatkuvuuteen. Muillakin työpaikoilla rahoitusleikkaukset ja muutosneuvottelut pelottavat. Työnsaannin vaikeus ja ikäsyrrjintä rekrytoinneissa voimistavat muutosneuvotteluiden herättämää pelkoa.

Moni osallistujista on työskennellyt pitkään määräaikaisissa työsuhteissa, jolloin epävarmuuteen on joutunut tottumaan työelämän perusasetuksena:

”Määräaikaisena työntekijänä kaikki on aina epävarmaa. Vaikka itse olisi valmis pysyvämpään sopimukseen, joka vuosi on joutunut odottamaan, että saako työssä jatkaa vai ei, ja välillä päätökset on mennyt ihan viime tippaan.”

Epävarmuus vaikuttaa mieleen ja kehoon: *’taasko pitää todistaa, että olen työni arvoinen ja että minut kannattaa pitää. Ikään kuin koko ajan pitää venyttää itsensä äärirajoille.’* Äärirajoille ihmisiä venyttävät myös jatkuva kiire, informaatiotulva, toistuvat keskeytykset ja monen asian tekeminen päällekkäin. Niin ikään mielelle ovat myrkyä epäselvät tavoitteet työtävissä sekä niistä juontuvat työn hahmottomuus ja alisuoriutumisen pelko. Mielen voimavaroja koetellaan myös tilanteissa, joissa kiireen tai resurssipulan vuoksi ei voi tehdä työtään niin hyvin kuin haluaisi.

Lisääntynyt kiire kääntää huomion kaapeasti omaan suorittamiseen. Tämä puolestaan heikentää yhdessä tekemistä ja työyhteisön liimaa. Kiireessä katoavat myös empaattisuus, uteliaisuus ja inhimillisuus. Mitä enemmän prässä, sitä vähemmän huumorintajua, kuvaa yksi osallistujista.

Välillä työntekijän olkapäällä istuu oma sisäinen kriitikko ihmettelemässä: *’Miksi et jaks, kun muut jaksavat?’* Monissa dialogeissa pohditaankin työssä jaksamista ja työuupumusta. Stressi vie yöunet, sairaaakin raahustetaan töihin, työpäiviä venytetään ja lomia siirrellään. Mikä on se määrä tai laatu, jota työssä pitäisi tavoitella?

**"Kiirekin palautuu
kilpailumentaliteettiin
ehkä, tai ihmiskuvaan,
että kiireinen ihminen on
tuottava tai ahkera, hyvä?
Ehkä se on ihannoitu asia.
Monella työpaikalla moni
kilpailee sillä, kuka on
kiireisin, se ei kuulosta
terveeltä."**

Osallistujat kaipaavat työtä, jota saisi tehdä rauhassa ja tulevaa ennakkoiden. Työn vaikuttavuuden ajatellaan syntyvän siitä, että asioita tehdään suunnitelmallisesti ja laadukkaasti. Työelämältä toivotaan myös joustoa erilaisiin elämäntilanteisiin. Yksi keskustelijoista pitää työn ohella huolta muistisairaasta vanhemmasta, joka ei saa kotiin apua. Toinen kertoo roikkuvansa etäkokouksissa hoitaessaan samaan aikaan sairasta lastaan kotona. Tällöin kaikki vapaa-aika menee palautumiseen, eikä ystäville tai muulle tekemiselle jää voimia.

Kaikkeä kuormitusta työssä ei toki ole mahdollista eikä tarkoituksenmukaistakaan välttää. Monen työarjessa onkin *'saman päivän mittaan sekä ilon pilkahduksia että kuormittavia tilanteita'*. Työkavereiden tuki, avun saaminen ja antaminen sekä avoin keskustelu työn organisoinnista, tehtävien priorisoinnista ja työssä jaksamisesta tukevat hyvinvointia työpaikoilla.



Keskustelijoiden keinoja inhimillisempään työelämään

- Pysähdytään hyvän äärelle: mikä tänään onnistui? Mistä sain tänään iloa ja merkitystä?
- Uskalletaan pyytää ja tarjota apua.
- Tuetaan kollegoita.
- Kokoonnutaan säännöllisesti yhteen etänä ja läsnä.
- Kehitetään kuulumisen tunnetta ja joukkuehenkeä.
- Tehdään yhteisöllisiä tempauksia.
- Pidetään taukoja.
- Erotetaan työ- ja loma-ajat.
- Jätetään työkone ja työpuhelin toimistolle/työmaalle.
- Kyseenalaistetaan kohtuuttomat vaatimukset.
- Määritellään yhdessä, mikä on riittävästi.
- Vaaditaan johdon tukea työn parempaan organisointiin.
- Kartoitetaan matalalla kynnyksellä työssäjaksamista.
- Puututaan hälytysmerkkeihin ajoissa.
- Tarjotaan tukea ja koulutusta esihenkilöille.
- Puhutaan arvoista ja toimitaan niiden mukaan.
- Panostetaan avoimeen keskustelukulttuuriin.
- Vapaaehtoistyössä tuetaan, kannustetaan ja osoitetaan arvostusta – sekä näytetään esimerkkiä rajojen asettamisessa.

”Toisten tukemista ja tsemppaamista tarvittaisiin enemmän. Kun tuo olisi käytäntönä enemmän työpaikoilla ja oppilaitoksissa ja perheissä ja lähipiirissä, niin kyllä se lisäisi ihmisten voimavaroja ja jaksamista. Mä uskon, että se lisäisi tuottavuuttakin tätä kautta.”



5. Turvataan palvelut

Hyvin toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut tukevat ihmisten fyysisiä ja henkisiä voimavaroja. Dialogien osallistujien luottamus julkisiin palveluihin ja hyvinvointiyhteiskuntaan on kuitenkin koetuksella. Luottamusta heikentävät erityisesti valtion velkaantumisen hillitsemiseksi tehtyjen leikkausten vaikutukset sosiaali- ja terveyspalveluihin. Osallistujia huolettavat yhteiskunnallisen eriarvoisuuden kasvaminen, lapsiperheköyhyyden lisääntyminen, ennaltaehkäisevien palveluiden karsiminen ja sosiaalialan järjestöjen toimintaedellytysten heikentäminen. Osa keskustelijoista pelkää, että päättäjät elävät liian etäällä tavallisen kansalaisen arjesta eivätkä he ymmärrä säästötoimien vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin.

”Tuntuu vähän, että kun säästetään jostain kohdasta, niin ei mietitä sitten sitä seuraamusta siellä.”

Useissa dialogeissa pohditaan, pääseekö sairastuessa enää hoitoon ja saako vaikeissa elämäntilanteissa tukea sosiaalipalveluista.

”Jos jonnekin soittaa, ei kukaan vastaa ja ei saa apua tilanteeseen.”

Osallistujilla oli lukuisia kokemuksia tilanteista, joissa palvelut eivät ole toimineet toivotulla tavalla. Yksi elää epätietoisuudessa omaishoidettavan tilanteesta, toinen odottaa toista vuotta pääsyä leikkaukseen, kolmas ei saa aikaa terveyskeskukseen eikä neljäs neuvolaan, ja viides murehtii käyntimaksujen korotuksia.



Erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyshaasteissa avun saaminen koetaan vaikeaksi ja palvelut riittämättömiksi. Yksimielisiä dialogeissa ollaan siitä, että lasten ja nuorten hyvinvointia voidaan parhaiten parantaa tukemalla kokonaisvaltaisesti perheitä ja vanhempia. Vanhemmat kohtaavat kasvatustyössään monenlaisia haasteita. Monet niistä kuuluvat normaaliin elämäntapaan, kuten alakoulusta yläkouluun siirtyminen, murrosiän kipuilut ja nuorten itsenäistyminen. Osa perheistä kohtaa kuitenkin myös erityisempiä haasteita, kuten sairaudet, neurokirjon haasteet, tukiverkkojen puute ja taloudelliset vaikeudet. Osallistujat uskovat, että tukemalla vanhempia näissä kaikissa tilanteissa lisää lasten ja nuorten yhdenvertaisuutta ja ehkäistään eriarvoisuuden syvenemistä:

”Itse olen haastavien vuosien jälkeen ajatellut, että lasten ja nuorten hyvinvointi lähtee siitä, että vanhempi saa riittävän tuen, jotta pystyy olemaan tukena lapselle ja nuorelle.”

Vanhustenhoidossa palveluiden laatu ja saatavuus tuntuu vaihtelevan paikkakuntien välillä. Iäkkäitä keskustelijoita huolettaa, kuinka pitkään on mahdollista pärjätä omassa kodissa asuen: *’Ennen joutui vanhainkotiin, nyt on onnellinen, jos sinne pääsee’*. Kotihoidon piirissä olevat läheiset ovat kertoneet yksinäisyydestään ja turvattomuudestaan, koska hoitajien käynnit ovat niin lyhyitä. Entä kuka pitää huolta niistä vanhuksista, joilla ei ole omia läheisiä?

’Meitä ei ole kukaan auttamassa, edes kaukaa auttamassa, ja kukaan ei pidä ääntä meistä. Kuka meistä huolehtii?’



Dialogeissa nousi vahvasti esille omaishoitajien jaksaminen. Yhä huonokuntoisempia läheisiä hoidetaan kotona samaan aikaan, kun omaishoidontuki pienenee ja palvelut heikkenevät. Tämän seurauksena monen omaishoitajan voimavarat alkavat olla lopussa. Esimerkiksi monessa erityislapsiperheessä eletään jaksamisen äärirajoilla:

”Koko ajan jatkuvaa selviytymistä. Jos joku palikka sortuu, niin mitä sitten?”

Lapsiensä omaishoitajina toimivien vaikeudet yhdistää työssäkäyntiä ja omaishoitoa voivat johtaa myös taloudellisiin ongelmiin. Usein omaishoitajaksi jää äiti, mikä vaikuttaa myös pidemmällä tähtäimellä näiden naisten työllistymiseen, tulotasoon ja eläketurvaan. Vammais- palvelulakia tulkitaan kunnissa kirjavasti. Tämän seurauksena eri kunnissa asuvat omaishoitajat ovat eriarvoisissa asemissa taloudellisesti ja palveluiden saannin suhteen. Myös palveluiden järjestelmälähtöinen lähestymistapa, jossa korostuvat erilaiset suunnitelmat ja lausunnot, koetaan ”täydeksi hepreaksi”. Palvelujärjestelmä on kuin viidakko, jossa täytyy itse raivata tietä:

”Luen kaikki lait ja käyn 100 kertaa kehitysvammaisten tukiliiton lakiwebinaarit ja sen jälkeen itse haen sitä palvelua, jonka nimi täytyy tietää ja pitää vielä vedota lasten oikeuksien vammaisoikeuksien sopimukseen ja mihin kaikkeen mahdolliseen, ennen kuin mä edes saan sen palvelun.”

Julkisten palveluiden digitalisoituminen huolestutti erityisesti iäkkäämpiä keskustelijoita. Saako jatkossa enää palveluita, jos ei ole välineitä digipalveluiden käyttöön? Kuka niiden käyttöön opettaa ja neuvoa? Joidenkin keskustelijoiden mielestä digitaalisuuteen pakottaminen on kokonaisten ihmisryhmien syrjäyttämistä yhteiskunnasta.

Osa keskustelijoista kuvaa eräänlaista palveluihimme syntynyttä paradoksia: mitä heikommin ihminen pärjää yhteiskunnassa, sitä heikommin palveluverkko hänet tavoittaa. Tämä tarkoittaa, että myös mahdollisissa yhteiskunnallisissa kriisitilanteissa heikoimmilla ovat ne, joilla on jo valmiiksi vaikeaa.

Keskustelijoiden keinoja palveluiden kehittämiseen

- Panostetaan ennaltaehkäiseviin ja matalan kynnyksen palveluihin, jotka tuottavat hyvinvointia ja säästävät rahaa raskaista palveluista – eli ehkäistään tulipaloja sen sijaan, että sammutellaan niitä.
- Tuetaan järjestöjen tekemää, syrjäytymistä ehkäisevää työtä.
- Ei oleteta, että asiakas tulee palvelun luo, vaan viedään palvelu asiakkaan luokse.
- Laitetaan neuvolapalvelut kuntoon ja tuetaan perheitä ja vanhemmuutta.
- Hoidetaan koko perhettä ja otetaan koko perhe asiakkuuteen yhden lapsen sijasta.
- Laitetaan erityislapsiperheiden palvelut kuntoon, jotta lapsen yhdenvertaisuus toteutuu ja vanhemmilla on mahdollisuus yhdistää omaishoito ja työssäkäynti.
- Tartutaan heti asiaan, jos nuori puhuu ongelmista ja hakee niihin apua.
- Tehdään lasten ja nuorten palveluista siirtyminen aikuisten palveluihin joustavaksi ja turvalliseksi.
- Huomioidaan lasten ja nuorten kokemukset ja näkemykset, kun kehitetään heille suunnattuja palveluita.
- Lisätään tietoisuutta ja viestintää palveluista.
- Tehdään yhteydenotto palveluihin helpoksi ja sujuvaksi.
- Annetaan mahdollisuus hoitaa asioita myös kasvokkain.
- Tarjotaan ikäihmisille henkilökohtaista opastusta digilaitteiden käyttöön (miehellään omassa kodissa tai hoitopaikassa).
- Kohdataan ihmiset empaattisesti – se kantaa pitkälle.

”Kun me jaksettaisiin panostaa niihin ennaltaehkäiseviin ja matalan kynnyksen ja ihmistä lähellä oleviin palveluihin ja semmoiseen välittämiseen oikeasti, niin se tuottaisi hyvinvointia.”

6. Luodaan kulttuurihyvinvointia

Mielen voimavaroja vahvistetaan myös taiteen, kulttuurin ja luovuuden avulla. Kulttuurilla ja taiteella on tutkitusti hyvinvointivaikutuksia sekä yksilöihin että yhteisöihin. Myös Kansallisten dialogien osallistujat kertovat kulttuurikokemusten tarjoavan paikkoja pysähtymiseen ja nautintoon, ja nostavan mielialaa. Myös kulttuurin tuottaminen yhdessä toisten kanssa antaa voimaa:

”Musiikki ja laulaminen on sellainen voimavara, kun on oikein murheen lyömä niin kansalaisopistossa on mahtavaa tarjontaa. Me eilen illalla saimme laulaa ihania kansanlauluja. Se tuo ihmisille iloa ja musiikki säteilee. Se on minulle sellainen paikka, mistä saan voimaa, laulamalla ja soittamalla ja yhdessä tekemisellä.”

Lapsille ja nuorille kulttuuriharrastus voi tarjota kilpailusta vapaan tilan ja toimia siten vastavoimana suorituskeskeiselle koulu- ja urheilumaailmalle. Koti- ja laitoshoidossa oleville ihmisille pienetkin kulttuuriteot, kuten yhdessä laulaminen tai runon ääneen lukeminen voivat tuoda iloa elämään. Näön heikentyessä kirjan lukemisen ja käsitöiden tekemisen kaltaisista totutuista asioista voi joutua luopumaan, mutta kulttuurin monimuotoisuus voi täyttää tästä syntyvää tyhjiötä. Siksi olisi tär-

keää kuulla, mistä ihminen on kiinnostunut ja vaalia hänen arvokkuuttaan mahdollisimalla kulttuurin kokemista.

Taiteen avulla voidaan myös keskustella vaikeista asioista. Kulttuuri koettuna ja itse tehtynä auttaa käymään läpi erilaisia haastaviakin tunteita ja kokemuksia. Taide eri muodoissaan tarjoaa välineitä itseilmaisuuksiin silloinkin, kun sanat eivät riitä. Taiteen kautta myös erilaiset marginalisoidut ja haavoittuvat ihmisryhmät voivat kokea tulleen kuulluksi ja osalliseksi.

Työpaikoillekin kaivataan luovuutta ja leikkisyyttä. Monet kokevat olevansa työssään vain päitä ja aivoja, vaikka kehotkin kantavat paljon ymmärrystä. Työarkeen voisi tuoda lisää kehoillisuutta, aistillisuutta ja hulluttelua. Kun kiire, suorituspaineeet ja epävarmuus kaventavat mielenmaisemaa, niin luovuus ja leikkisyys voivat vastavoimana rakentaa vapaampaa tilaa ajattelulle. Kun mielikuvitus vahvistuu ja mielen joustavuus lisääntyy, niin haastaviin tilanteisiin saadaan uusia näkökulmia. Mitä silloin saisimme aikaan?



Keskustelijoiden keinoja luovuuteen ja leikkisyyteen

- Lisätään leikkisyyttä arkeen: esimerkiksi piilopäiviä kouluun ja leikkiä opettajanhuoneeseen.
- Lisätään luovaa laiskuutta.
- Huomioidaan saavutettavuus.
- Tuodaan kulttuuria osaksi arjen ympäristöjä, katukuvaa ja kouluja.
- Tuodaan kulttuuri osaksi arkea palvelutaloissa ja hoivakodeissa.
- Mahdollistetaan kaiken ikäisille matalan kynnyksen kulttuuritoimintaa.
- Ylläpidetään paikalliskulttuureita kylien yhteisillä kulttuuriperinteillä.
- Toimitaan kulttuurikavereina.
- Luodaan malleja kulttuurihyvinvoinnin puheeksi ottoon sote-alalla ja päätöksenteossa.
- Hyödynnetään kokemuksellista tietoa ja kulttuurihyvinvoinnin mittareita (esim. ArtWell, TEA-viisari).



7. Rakennetaan luottamusta tulevaisuuteen

Arjen haasteiden ohella Kansallisten dialogien osallistujia koettelee epävakaa ja turvattomuutta herättävä maailmantilanne. Ilmastonmuutos ja sen vaikutukset omaan lähiluontoon ja elinkeinoon askarruttavat. Sotaa ja kuolemaa täynnä oleva uutisvirta saa uskon ihmiseen horjumaan.

Jotkut keskustelijoista pohtivat, voiko Suomikin joutua sotaan. Jos näin käy, keitä kutsutaan rintamalle, kestävätkö talot pommituksia ja onko väestönsuojissa riittävästi tilaa? Myös uutisissa ja sosiaalisessa mediassa kohdatun väkivaltakuvaston vaikutukset ihmisten mieliin huolettavat osallistujia. Aiemmin sotatilanteista nähtiin muutama uutiskuva. Nyt jo alakoululaiset saattavat seurata kypäräkameroilla kuvattua kaupunkisotaa liveinä.

”Ei tarvitse katsoa kauhuleffaa, riittää kun avaa uutiset.”

Venäjän Ukrainassa käymä hyökkäyssoita vaikuttaa erityisesti Suomessa asuvien venäjänkielisten ihmisten voimavaroihin. Missä itse ja läheiset voivat elää turvassa? Miten löytää työmahdollisuuksia ja rakentaa omaa identiteettiä venäläisenä? Osa osallistujista puolestaan pelkää Yhdysvalloissa ja muualla voimistuvaa puhetta ja politiikkaa, joka kieltää sukupuolten moninaisuuden. Miten tämä vaikuttaa vähemmistöjen asemaan ja sitä kautta omaan turvallisuuteen?

”Nyt kun Trump on vallassa ja somessa sanoo ties mitä, varsinkin omassa lähipiirissä kodin ja koulun lähellä oon nähnyt niitä, jotka kannattaa tällaisia ääri-ilmiöitä. Kun ollaan kävelty kampukselle, missä kohtaa pitää pelätä, onko turvallista kulkea kouluun.”

Osallistujat kokevat, että ihmisiä myös etäännyttää toisistaan klikkimedian vastakkainasetteluja luova ja vihapuhetta ruokkiva ansaintalogiikka. Näistä syistä jotkut dialogien osallistujat ovat mieltään suojatakseen rajoittaneet tai jopa kokonaan lopettaneet uutisten ja sosiaalisen median seuraamisen. Keskusteluissa pohdittiinkin, millaista elämämme olisi, jos uutisvirtaamme hyppäisi enemmän hyviä uutisia? Voisiko media myös tuoda meitä yhteen?



Keskustelijoiden keinoja luottamuksen ja tulevaisuudenuskon vahvistamiseen

- Kohdataan ihmisiä tosielämässä – emme todellisuudessa olekaan niin erilaisia ja kaukana toisistamme.
- Kohdataan toiset vihan sijaan uteliaisuudella.
- Luotetaan kanssaihmiin ja heidän hyvään tahtoonsa.
- Uutisoidaan enemmän hyvistä asioista ja kehityskuluista
- Luodaan arvostavampaa, yhteisöllisempää ja tulevaisuutta rakentavaa julkista puhetta.
- Vaalitaan keskinäistä luottamusta yhteiskunnan liimana.
- Luodaan saavutettavia ja turvallisia keskusteluyhteisöjä.
- Tunnistetaan, mikä on auttanut ihmisiä ja yhteiskuntaa selviämään aiemmista kriiseistä ja opitaan niistä.
- Korjataan koronan jälkiä nuorissa ja palautetaan luottamusta yhteiskuntaan.
- Pyritään vaikuttamaan ja saamaan aikaan jotain merkityksellistä.

”Toivottomuuden tila saattaa tulla jostain Palestiinan tilanteesta, ja tulee olo, että ihmiset on ihan kamalia, mutta sitten joku auttaa sinua kadulla ja näkökulma muuttuu. Eivät ihmiset olekaan kamalia.”

8. Tuetaan kaikkien toimijuutta

Kansallisten dialogien osallistujat kokevat, että toimiminen omien arvojen mukaisesti vahvistaa merkittävästi mielen voimavaroja. Haastavissakin elämän- ja maailmantilanteissa voi aina löytää pieniä tekoja, joilla voi yksin tai yhdessä muiden kanssa saada aikaan jotain merkityksellistä.

”Että tekee edes vähän jotain sen verran, mitä omat resurssit antaa myöten, ja että sitä kautta saa itselleen kokemuksen siitä, että voi vähän edes sen pienen siivun tai joku ehkä isommankin sivun vaikuttaa asioihin ja ympärillä tapahtuviin ilmiöihin.”

Vaikka maailmanmeno tuntuu monista usein toivottomalta, niin toivo syntyy ihmisistä, jotka haluavat kantaa kortensa kekoon. Osa dialogien osallistujista kertoo päätyneensä työskentelemään kolmannella sektorilla, jotta voi toimia maailman pelastamiseksi. Toiset toteuttavat arvojaan vapaaehtoistoiminnassa. Joillekin taas on tärkeintä ihmisten luontoyhteyden vahvistaminen ja monilajisen oikeudenmukaisuuden edistäminen. Yhteistä on merkityksellisyyden kokemus, kun pääsee tekemään hyviä asioita toisten ihmisten, yhteiskunnan ja luonnon eteen.

”Se ei tarkoita sitä, että me laitetaan päätä pensaaseen ja ollaan näkemättä kaikkea epävarmuutta tai ikäviä asioita. Mutta joskus fokuksen siirtäminen positiiviseen toivoon ja toimijuuteen niin luo sitä toivoa kaiken kaikkiaan.”

Keskusteluihin osallistuneet ikäihmiset muistuttavat, että myös heillä on tietoja ja taitoja, joita yhteiskunnassa voitaisiin hyödyntää nykyistä laajemmin. He tekevät vapaaehtoistyötä, tukevat kulttuuria, hoitavat omaisiaan ja lapsenlapsiaan. Dialogeissa pohditaankin, kuinka kaikkia ihmisiä ikään katsomatta voidaan kannustaa toimijuuteen ja yhteisiin asioihin vaikuttamiseen. Tämä vahvistaisi myös yhteiskunnan kriinkestävyyttä.



Keskustelijoiden keinoja toimijuuden vahvistamiseen

- Pidetään huolta omasta ja toisten toimintakyvystä.
- Ylläpidetään hallinnan tunnetta: voin vaikuttaa elämäni ja tulevaisuuteeni.
- Vahvistetaan tunnetta kuulumisesta yhteiskuntaan: on eri asia tulla kysytyksi mukaan, kun olla passiivinen vastaanottaja.
- Annetaan lapsille ja nuorille välineitä vaikuttamiseen omissa yhteisöissään – se on demokratian rakentamista.
- Vaaditaan itseltämme myös sinnikkyyttä.

”Mä tiedän monta sellaista nuorta, jotka kokee voivansa vaikuttaa maailmaan, koska heillä on paikka missä heitä kuullaan. He saa vaikka bändikämpän ja he voi tehdä musiikkia ja kertoa miltä heistä tuntuu ja esittää sitä muille.”

Kansallisten dialogien kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen

1. Puhutaan viisaasti mielenterveydestä
2. Vahvistetaan yhteisöllisyyttä
3. Höllätään tahtia
4. Tehdään inhimillisempi työelämä
5. Turvataan palvelut
6. Luodaan kulttuurihyvinvointia
7. Rakennetaan luottamusta tulevaisuuteen
8. Tuetaan kaikkien toimijuutta



Mielen voimavaroja yhteiskunnassa ruokkivat tekijät

Dialogeissa esille nousevat mielen voimavaroja vahvistavat tekijät voidaan hahmottaa myös seuraavista näkökulmista:

Sosiaalinen tuki ja yhteisöllisyys

Perhe, ystävät, läheiset ja vertaiset

Yhteisöllisyys asuinalueilla ja kouluissa

Kohtaamiset ja kuulluksi tuleminen

Matalan kynnyksen palvelut ja tuki

Työelämä ja mielekäs tekeminen

Mielekäs työ ja vapaaehtoistyö

Hyvä työyhteisö ja johtaminen

Onnistumisen kokemukset

Osallisuus ja vaikuttaminen

Taide ja luonto

Kulttuuri ja taide

Harrastukset

Luonnossa liikkuminen ja eläimet

Itsestä huolehtiminen ja armollisuus

Riittävä uni ja lepo

Rajojen asettaminen ja armollisuus

Positiivinen asenne ja toivo

Mielen voimavaroja yhteiskunnassa kuluttavat tekijät

Dialogeissa esille nousevat mielen voimavaroja kuluttavat tekijät voidaan hahmottaa myös seuraavista näkökulmista:

Epävarmuus

Maailmantilanne (sodat, talous, ilmastonmuutos, luontokato)

Negatiivisten uutisten informaatiotulva

Työttömyys

Yksinäisyys ja eristäytyminen

Sosiaalinen ja yhteiskunnallinen paine

Kiire

Suorituskeskeinen kulttuuri

Huono johtaminen

Riittämättömyyden tunne

Vastakkainasettelu ja syrjintä

Kielimuuri ja kulttuurierot

Palvelujärjestelmän puutteet

Leikkaukset palveluissa

Hoitoon pääsyn vaikeus ja pitkät jonot

Vanhustenhoitoon ja omaishoitoon liittyvät haasteet ja tuen puute

Nuorten mielenterveyshaasteisiin vastaaminen

4. Osallistujien kokemuksia dialogista

Dialogi vahvistaa mielen voimavaroja kuulluksi tulemisen, kohtaamisen ja ymmärryksen lisääntymisen kautta. Kansallisten dialogien osallistujat kuvailivat kokemustaan dialogiin osallistumisesta seuraavasti:

"Oli ihana käydä keskustelua näin avoimessa, sallivassa ilmapiirissä. Tällainen dialogisuus on jo itsessään eheyttävää ja voimaannuttavaa."

"Kansalliset dialogit on yhteiskunnallisen vaikuttamisen lisäksi hyvä vertaistukitilaisuus."

"Opin keskustelussa sen, miten voin arjessa tukea muiden hyvinvointia. Loppupeleissä hyvinvointi ei ehkä ole niin vaikea asia, vaan oikeastaan koostuu yksinkertaisista asioista: yhteisö, merkityksellistä tekemistä, läheisten hyvinvointi, perspektiivi asioihin. Ei tarvitse tehdä ihmeellisiä asioita, jotta voi voida hyvin."

"Koen tällaiset tapahtumat tärkeiksi oman kuplan puhkaisemista varten. On hienoa nähdä miten erilaisista taustoista tulevilla ihmisillä voi olla annettavaa yhteistä päämäärää kohti näkemyseroista huolimatta."

"Olisipa enemmän mahdollisuuksia käydä tällaisia keskusteluja; maailmasta tulisi varmasti edes vähän parempi paikka."

"Odotin paljon, enemmän sain."

5. Johtopäätökset

Kansallisten dialogien kahdeksan teesiä mielen voimavarojen vahvistamiseen kuvaavat dialogeissa esille nousseita, mielen voimavaroja haastavia kipukohtia suomalaisessa yhteiskunnassa. Ne myös tuovat näkyviin konkreettisia keinoja näiden haasteiden ratkomiseen. Dialogien osallistujat haluavat elää yhteiskunnassa, jossa voidaan höllätä kiireestä ja suorittamisesta, rakentaa inhimillistä työelämää ja tiedostaa mielen voimavarojen merkitys ihmisen elämänkaareissa. Tällaisessa yhteiskunnassa tarjotaan tasavertaiset palvelut kaikille kansalaisille, luotetaan yhdessä tulevaisuuteen ja tuetaan yhteisöllisyyttä, toimijuutta ja luovuutta.

Teesien pohjalta voidaan tehdä kolme kokoavaa johtopäätöstä:

1. Ihmiset kaipaavat **inhimillisempää yhteiskuntaa**, jossa jokainen tulee nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi omana itsenään, riippumatta yksilön suorituskyvystä tai taloudellisesta tuotteliaisuudesta. Inhimillinen yhteiskunta tukee mielen voimavaroja vähentämällä yksinäisyyttä ja vahvistamalla yhteisöllisyyttä, tarjoamalla turvaa ja osallisuutta, tekemällä tilaa erilaisuudelle sekä rohkaisemalla avoimuuteen ja luovuuteen. Inhimillisemmässä yhteiskunnassa pidetään huolta ihmisistä eri elämäntilanteissa, kehitetään ennaltaehkäiseviä ja ihmisiä kriiseissä kannattelevia turvaverkkoja ja palveluita, tarjotaan vaikutusmahdollisuuksia omaan arkeen ja yhteiskuntaan, sekä edistetään tasa-arvoa ja syrjimättömyyttä kaikilla yhteiskunnan kentillä.

2. Mielen voimavaroja vahvistavat myös **tunnetaidot**. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita sekä kohdata ja huomioida toisten tunteita. Kyky kohdata ja käsitellä omia ja toisten tunteita luo inhimillisempää ja kestävämpää yhteiselämää ja tätä kautta arvokasta yhteiskunnallista luottamuspääomaa. Tunnetaitoja voidaan kehittää yksilötasolla ja yhteiskunnallisesti panostamalla tunnetaitojen harjoitteluun kasvatuksessa, koulutuksessa, työelämässä ja johtamisessa.

3. Tässä ajassa tarvitaan myös **henkistä kriisinkestävyyttä**. Henkinen kriisinkestävyys on yksilön ja yhteiskunnan kykyä selviytyä haasteista ja vastoinkäymisistä, oppia niistä ja sopeutua muutoksiin. Yksilöiden henkistä kriisinkestävyyttä voidaan vahvistaa kannustamalla toimijuuteen, mahdollistamalla merkityksellisyyden kokemuksia ja luomalla toivoa. Yhteiskunnan tasolla voidaan panostaa kriisien ennaltaehkäisyyn ja saavutettaviin palveluihin, sekä tukea hyvinvointia luovaa yhdistys-, vertais- ja kulttuuritoimintaa. Keskeinen osa henkistä kriisinkestävyyttä on yhteiskunnallinen luottamus, jota voidaan vahvistaa tulevaisuudenuskoa luovalla julkisella puheella ja toimijuuteen kutsuvilla tarinoilla.

Liite: Aiemmat Kansalliset dialogit

Syksy 2024: Mikä tuo meidät yhteen?



Syksyn 2024 Kansallisissa dialogeissa yli 1200 eri ikäistä, moninaisista elämäntilanteista tulevaa osallistujaa keskusteli 107 dialogissa siitä, mikä meitä yhdistää ja mikä erottaa. Yhteenvetoraportti kuvaa dialogeissa esiin nousseita ihmisiä erottavia kuiluja sekä heidän välilleen rakentuvia siltoja.

Tärkeimmät havainnot ja johtopäätökset syksyn 2024 Kansallisista dialogeista ovat:

1. Ihmisiä erottavat monet tekijät: fyysiset etäisyydet, elämänpiirien eriytyminen ja siihen kytkeytyvä taloudellinen eriarvoisuus, työelämän murrokset ja digitalisoituminen sekä erilaiset kuplautumista, polarisaatiota ja syrjintää tuottavat toimintatavat. Ihmisten väliset jakolinjat voivat syventyessään johtaa negatiivisiin kierteisiin, jossa osallisuuden ja luottamuksen puute entisestään lisää yksilöiden ja ryhmien etäantymistä toisistaan.
2. Dialogeissa jaettiin myös lukuisia esimerkkejä siitä, millaiset yhdessä toimimisen muodot ihmiset kokevat omassa elämässään merkityksellisiksi, ja millä tavoin he haluavat oppia ymmärtämään toisiaan paremmin. Yhdistävinä tekijöinä toimivat muun muassa erilaiset paikat ja tilat, kuten nuorisotilat, kylätalot, taide, lenkkipolut ja harrastukset. Paikkojen lisäksi esiin nousivat käytännöt ja toimintatavat, joilla rakennetaan avoimia ja kaikille saavutettavia yhteisöjä, sekä utelias ja toisista välittävä asenne.
3. Yhteen tulemiseen, yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden luomiseen tarvitaan tässä ajassa aktiivista ja tietoista yhdessä ponnistelua. Julkinen hallinto voi omalla toiminnallaan tukea näitä ponnisteluja kuulemalla ja oppimalla kansalaisten kokemuksista, tarjoamalla kohtaamispaikkoja ja kutsumalla kansalaisia ratkomaan aikamme haasteita. Tarvitaan selkeää viestiä siitä, että tässäkin haastavassa maailmanajassa meillä on mahdollisuus toimia ja ponnistella yhdessä.

Kevät 2024: Turvallisuus ja luottamus



Kansallisissa dialogeissa kevätkaudella 2024 keskusteltiin Suomessa asuvien ihmisten kokemuksista turvattomuudesta, turvallisuudesta ja luottamuksesta. Dialogeja järjestettiin ympäri Suomen 111. Keskusteluihin osallistuneet 1130 henkilöä tulivat erilaisista sosiaalisista ryhmistä, kulttuurisista taustoista ja ammateista. Iältään he olivat viisivuotiaista esikoululaisista yhdeksänkymmppisiin osallistujiin.

Dialogien kirjausten pohjalta laaditussa yhteenvetoraportissa piirretään näkyviin keskusteluissa hahmottuva ”turvattomuuden maantiede”. Se paikallistaa kansalaisten kokemia turvattomuuden alueita ja esittää niiden syitä ja seurauksia eri yksilöiden elämässä. Tämän rinnalla kuvataan dialogien osallistujien tunnistamat ”luottamuksen lähteet”, joiden avulla vahvistetaan ihmisten luottamusta heidän omassa elämässään, suhteessa toisiinsa ja yhteiskuntaan. Nämä kaksi rinnakkaista näkymää yhteiskuntaamme muodostavat kokonaiskuvan, jossa turvattomuus on selvästi kasvanut, mutta jossa keinot turvan ja luottamuksen rakentamiseen ovat yhä ulottuvillamme.

Tärkeimmät johtopäätökset kevään 2024 Kansallisista dialogeista ovat:

1. Kansalaisten kokema turvattomuus on lisääntynyt. Tämä näkyy erityisesti heikompana luottamuksena yhteiskunnan turvaverkkoihin ja oman elämän ennakoitavuuteen. Lisääntynyt ennakoimattomuus ja turvaverkkojen koettu rapautuminen kaventavat monen ihmisen luottamuksen piiriä ja asettavat yksilöt eriarvoiseen asemaan sen perusteella, minkä verran heidän lähipiirissään on saatavilla tukea ja apua.
2. Turvattomuus ja sen synnyttämä epävarmuus ravistelevat samanaikaisesti monia eri elämänalueita: työtä ja toimeentuloa, hyvinvointia ja hoivaa, yhteiskunnan yhtenäisyyttä, tiedon merkitystä ja luotettavuutta, kansainvälisiä suhteita ja viime kädessä myös planeetan elinehtoja. Useat huonoista muutoksista tuntuvat pysyviltä ja ihmisten on yhä vaikeampi uskoa siihen, että tulevaisuudessa asiat olisivat jossain vaiheessa taas paremmin. Epävarmaan tulevaisuuteen suuntaaminen muuttuu entistään vaikeammaksi, jos ihmiset eivät kykene luottamaan toisiinsa ja yhteiskunnan kannattelukykyyn.

3. Lisääntyneen turvattomuuden keskellä kansalaisilla on vankkoja käsityksiä siitä, miten rapautuvaa luottamusta voidaan korjata ja samalla vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Luottamusta voidaan rakentaa monella tasolla: auttamalla ihmisiä huolehtimaan omasta toimintakyvystään, luomalla yhteisöjä rakentavia kohtaamisia, vahvistamalla kansalaisten osallisuutta ja hallinnon parempaa ymmärrystä päätöksenteon pohjaksi, sekä tekemällä näkyväksi myönteisiä kuvia tulevaisuudesta. Päättäjien ja hallinnon on tärkeää huomioida, että kansalaisten kokemukseen turvallisuudesta ja turvattomuudesta yhteiskunnassa vaikuttavat ennen kaikkea heidän arkensa konkreettiset olosuhteet, julkisten palveluiden saatavuus ja toimivuus sekä poliittisen päätöksenteon oikeudenmukaisuus.

Syksy 2023: Yhdessä ja yksin



Kansallisissa dialogeissa syyskaudella 2023 keskusteltiin aiheesta "Yhdessä ja yksin". Ympäri Suomea järjestetyissä 68 dialogissa rakennettiin 650 keskustelijan voimin aikalaiskuvaa yhteisöistä ja kohtaamisista nykyhetken Suomessa.

Yhteenvedossa kuvataan, miten ihmiset hahmottavat sosiaalisten sidosten merkitystä omassa elämässään, ja millaisia ovat suomalaisten yhteisöjen kipupisteet ja elämäntilanteet, joissa ihmiset ovat vaarassa pudota yhteisöjen ulkopuolelle. Dialogeissa syntynyt kokemustieto valottaa sitä, millainen merkitys ihmisille on lähiyhteisöillä kuten perheellä, ystävillä, työpaikalla, koululla ja harrastusyhteisöillä. Samalla rakentuu myös laajempi näkömä suomalaiseen yhteiskunnan erilaisiin sosiaalisiin kerrostumiin, joihin moni kokee kuuluvansa, mutta joiden ulkopuolelle osa tuntee jäävänsä.

Tärkeimmät johtopäätökset syksyn 2023 Kansallisista dialogeista olivat:

- 1.** Elämme aikaa, jossa etenkin digitalisaatio, hybridityö, erilaiset kriisit ja julkisten palveluiden uudelleenorganisointi vaikuttavat tapoihimme kohdata toisiamme ja toimia yhteisöinä. Tämän rinnalla meillä on yhä enemmän poliittisia ja yhteiskunnallisia haasteita, jotka jakavat ihmisiä leireihin. Ihmiset kokivat, ettemme ole pitäneet yhteisöistämme riittävästi huolta, jonka seurauksena monet yhteisöt ovat vaarassa rapautua.
- 2.** Dialogit tekivät näkyväksi erilaisia elämänkaaren vaiheita, jossa kuka tahansa voi kokea vaikeuksia kiinnittyä uusiin yhteisöihin. Samalla on havaittavissa suurta ihmisjoukkoa koskevaa pysyvää ja kasautuvaa yksinäisyyttä. Mitä enemmän yhteisöt rapautuvat, sitä voimakkaammin se iskee juuri haavoittuvimmissa elämäntilanteissa eläviin ihmisiin. Yhteisöjen rapautuminen myös heikentää sekä yksilöiden että yhteiskunnan kriisinkestävyyttä.
- 3.** Tarvitsemme kulttuurin ja ajattelun muutoksen, jossa yhteisöihin kiinnitetään huomiota, niihin panostetaan ja niitä johdetaan tietoisesti. Tällainen muutos edellyttää yhteisötoimijuutta, eli ymmärrystä, kyvykkyyttä ja halua yhteisöjen rakentamiseen ja johtamiseen. Myös julkisella vallalla ja palveluilla voi olla nykyistä vahvempi rooli yhteisöllisyyden tukijana ja mahdollistajana, sekä hedelmällisen maaperän muokkaajana kansalaisten omaehtoiselle yhteisötoimijuudelle.

Kevät 2023: Elämä epävarmuudessa



Kevään 2023 Kansallinen dialogi "Elämä epävarmuudessa" piirsi kuvan noin 660 henkilön kokemuksista epävarmuudessa elämisestä. Kansallisen dialogin osallistujajoukko oli moninainen, joten yhteenvedossa kuuluvat eri ikäluokkia, ammattiryhmiä ja kulttuurisia taustoja edustavien ihmisten äänet. Yhdessä niistä muodostui kattava kokonaiskuva kansalaisten tavoista ymmärtää ja käsitellä nykyhetkeä, jossa erilaiset kriisit seuraavat toisiaan.

Yhteenvedosta voidaan lukea, miltä epävarmuus tuntuu eri yksilöiden elämässä ja millaisia merkityksiä ihmiset sille antavat. Samalla dialogien tuottama kokemustieto näyttää, millaisia syy-seuraussuhteita osallistujat liittävät kokemuksiinsa epävarmuuksiin. Saamme käsityksen siitä, mihin kaikkeen vaikkapa taloudellinen, terveyteen liittyvä tai globaaleista kriiseistä nouseva epävarmuus vaikuttaa ihmisten elämässä. Näin muodostuu ymmärrystä myös siitä, miten vaikutukset eroavat yksilöiden taustojen ja elämäntilanteiden mukaan.

Tärkeimmät havainnot kevään 2023 Kansallisesta dialogista olivat:

- 1.** Valtaosa keskusteluihin osallistuneista kansalaisista koki epävarmuuden lisääntyneen elämässään. Epävarmuuden koettiin lisääntyneen omassa arjessa, yhteiskunnassa ja globaalisti.
- 2.** Epävarmuutta aiheutti myös se, että yhteiskunnallisten vastakkainasettelujen koettiin lisääntyneen ja kansallisen yhteishengen nähtiin olevan koetuksella.
- 3.** Epävarmuus kohtelee eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä eri tavoin. Epävarmuus kasaantui erityisesti taloudellisesti, sosiaalisesti tai terveydellisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa eläville ihmisille.

- 4.** Lisääntyneen epävarmuuden seurauksena monet kokivat uskonsa tulevaisuuteen heikentyneen. Tulevaisuudessa huoletti erityisesti lasten ja nuorten pärjääminen, hyvinvointivaltion ja sen palveluiden rapautuminen sekä globaalit kriisit koskien taloutta, sotia, demokratian tilaa ja planeetan kantokykyä.

Tärkeimmiksi epävarmuudessa elämistä helpottaviksi tekijöiksi nousivat yhteisöllisyys, arjen hyvinvointitaidot ja omiin arvoihin nojaava toiminta.

Kirjoittaja

Julkaisun kirjoittaja KTT **Elina Henttonen** (Valtaamo Oy) on kokenut dialogin ammattilainen, jolla on monipuolinen kokemus laadullisesta analyysistä sekä dialogien fasilitoinnista, dialogisen kokemustiedon hyödyntämisestä, dialogiosaamisen kouluttamisesta ja dialogimenetelmien kehittämisestä Suomessa ja kansainvälisesti.



**KANSALLISET
DIALOGIT**