



Kuva: Joonas Brandt / Suomen Punainen Risti

Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnan vaikutusten arviointiraportti

2026

Suomen Punainen Risti

Lukijalle

Meistä jokainen tarvitsee toisen ihmisen seuraa. Suomen Punainen Risti pyrkii ystävätoiminnalla välittämään ystäviä sinne, missä ystävää tarvitaan. Ystävätoiminnan vapaaehtoiset ystävät tuovat iloa yksinäiseen arkeen ja antavat monenlaista tukea erilaisissa elämäntilanteissa. Suomen Punaisella Ristillä on noin 9000 koulutettua vapaaehtoista ystävää.¹ Ystävät toimivat eri elämäntilanteissa olevien ihmisten, kuten ikäihmisten, nuorten ja maahan muuttaneiden, kanssa. Ystävätoimintaa tarjotaan eri muodoissa, kasvokkain ja verkossa.

Ystävätoiminta on tärkeä osa Suomen Punaisen Ristin työtä sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Se on vakiintunutta ja tunnustettua toimintaa, josta on ollut apua tuhansille ihmisille. Toiminnalle on tarve, sillä yksinäisyys on suomalaisessa yhteiskunnassa kasvava ongelma esimerkiksi nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa.² Ystävätoiminnan kautta tuetaan ihmisten hyvinvointia antamalla nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia sekä konkreettista apua ihmisten arkeen.

Tämä raportti esittelee vuonna 2026 kerättyjä ystävätoiminnan vaikutuskyselyn tuloksia. Kyselyyn vastasi ihmisiä, joilla on tai on ollut vapaaehtoinen ystävä kasvokkain tai verkossa. Kyselyllä selvitettiin, millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut heidän yksinäisyyden kokemukseensa ja hyvinvointiinsa. Samalla kartoitettiin yleisimmin vastaajien hyvinvoinnin ja yksinäisyyden kokemuksia sekä heidän ajatuksiaan ystävätoiminnasta ja sen merkityksestä.

Vaikutuskyselyn tulokset vahvistavat, että ystävätoiminnan kautta tavoitetaan yksinäisyyttä kokevia ja tuen tarpeessa olevia ihmisiä. Vastauksissa näkyy tarve vapaaehtoisen ystävän läsnäololle ja tuelle. Kyselyn 355 vastaajasta suurin osa on myös tyytyväisiä saamaansa tukeen ja ystävään. Läsnäolo ja keskustelut virkistävät ja lisäävät turvallisuudentunnetta. Eräs vastaaja kuvaa ystäväsuhteen vaikutuksia näin:

”Ei tunnu niin yksinäiseltä olo, kun tietää, että on ystävä olemassa.”

Suomen Punainen Risti, Keskustoimisto

¹ Suomen Punainen Risti 2026a, 16.

² Suomen Punainen Risti 2026b.

Sisällysluettelo

Lukijalle.....	2
1 Johdanto	1
1.1 Vaikutuskyselyn toteutus.....	1
1.2 Ketkä hakevat apua ystävätoiminnasta?.....	2
2 Ystäväsuhteen elinkaari ja merkitys	6
2.1 Yhteydenpito ystävän kanssa.....	6
2.2 Muut ihmiset elämässä.....	7
2.3 Miksi ystävää etsitään?	9
2.4 Kokemus avun saamisesta Punaiselta Ristiltä.....	13
3 Koettu yksinäisyys ja vapaaehtoisen ystävän tuki.....	15
3.1 Yksinäisyyden kesto ja toistuvuus.....	15
3.2 Yksinäisyyden tekijöitä	18
3.3 Ystävän vaikutus yksinäisyyden tunteeseen	22
4 Koettu hyvinvointi ja vapaaehtoisen ystävän tuki	25
4.1 Kokemus omasta hyvinvoinnista	25
4.2 Osallisuuden kokemus	32
4.3 Suhde ystävään ja sen tuoma hyvinvointi	33
4.4 Ystävätoiminnan merkitys ja vaikutus hyvinvointiin.....	36
4.5 Ystävätoiminta osallistujien kuvailemana	38
5 Yhteenveto ja johtopäätökset	42
5.1 Ystävätoiminnalla tavoitetaan vaikeassa tilanteessa olevia.....	42
5.2 Vapaaehtoisten koetaan tukevan omaa hyvinvointia	44
5.3 Punaisen Ristin rooli yksinäisyyden vähentämisessä	45
Lähteet.....	50
Liitteet	52

Kuviot

Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.....	2
Kuvio 2. Vastaajien asema työmarkkinoilla.....	4
Kuvio 3. Vastaajien asumismuodot.....	4
Kuvio 4. Vastaajien ystäväsuhteen kesto SPR:n ystävän kanssa.....	6
Kuvio 5. Vastaajien sosiaaliset kontaktit.....	7
Kuvio 6. Ystävän hakemiseen vaikuttaneet tekijät.....	9
Kuvio 7. Arvio avun saamisen helppoudesta.....	13
Kuvio 8. Ystäväsuhteen vastaaminen tarpeeseen.....	14
Kuvio 9. Yksinäisyyden kokeminen.....	15
Kuvio 10. Yksinäisyyden kesto.....	17
Kuvio 11. "On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua".....	18
Kuvio 12. "Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani".....	19
Kuvio 13. "Löydän halutessani seuraa".....	20
Kuvio 14. "Tunnen olevani ulkopuolinen".....	20
Kuvio 15. "SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani".....	22
Kuvio 16. "Olen tyytyväinen elämääni".....	25
Kuvio 17. "Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni".....	26
Kuvio 18. "Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni".....	27
Kuvio 19. "Olen tyytyväinen itseeni".....	28
Kuvio 20. "Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini".....	29
Kuvio 21. "Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä".....	30
Kuvio 22. "Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen".....	31
Kuvio 23. Suhde Punaisen Ristin ystävään.....	33
Kuvio 24. Arvio Suomen Punaisen Ristin ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin.....	36
Kuvio 25. Arvio ystävätoiminnan tärkeydestä itselle.....	38

1 Johdanto

Raportti esittelee vuonna 2026 kerättyjä ystävätoiminnan vaikutuskyselyn tuloksia. Kyselyyn vastasi ystävätoiminnasta apua hakeneita, joilla on tai on ollut vapaaehtoinen ystävä, jonka kanssa nähdään useimmiten kasvatusten tai vapaaehtoinen verkkoystävä, jonka kanssa pidetään yhteyttä verkossa. Raportissa heistä käytetään nimitystä kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saanut ja verkkoystävätoiminnasta apua saanut. Tuloksia esitellään niin kokonaisuutena kuin vertailemalla erilaisia ryhmiä keskenään, kuten esimerkiksi verkkoystävätoiminnasta ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneita. Lisäksi tämän vaikutuskyselyn tuloksia verrataan edelliseen, vuonna 2023 tehtyyn vaikutuskyselyyn. Aineiston pohjalta on mahdollista koostaa myös jatkoanalyyskejä eri muuttujilla.

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien yksinäisyyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemusta, ystävätoiminnan vaikutuksia yksinäisyyden ja hyvinvoinnin kokemuksiin, vastaajien suhdetta vapaaehtoiseen ystävään tai verkkoystävään sekä toiminnan merkitystä heille. Lisäksi kysyttiin osallistumisesta muuhun Punaisen Ristin toimintaan sekä kiinnostusta muita toimintamuotoja kohtaan. Vastaajilla oli myös mahdollisuus antaa avointa palautetta tai kehitysehdotuksia ystävätoiminnasta.

Kyselyyn vastasi 355 ystävä- tai verkkoystävätoiminnasta apua saanutta. Suurin osa toimintaan osallistuneista on tyytyväisiä saamaansa tukeen ja ystävään. Vastauksissa näkyy kiitollisuus ja tarve vapaaehtoisen ystävän läsnäololle. Huonommat kokemukset taas liittyvät siihen, että ystävää on tavattu liian harvoin, hänen kanssaan ei ole tultu toimeen tai hänen seurassaan ei ole saatu kuulluksi tulemisen kokemuksia. Osalla tapaamisten järjestäminen on ollut hankalaa ja osa on joutunut odottamaan ystävää hyvin pitkään. Suurimmalle osalle vapaaehtoinen ystävä on kuitenkin ollut tärkeä tuki ja arjen piristys, jolla on ollut myönteinen vaikutus omaan hyvinvointiin.

1.1 Vaikutuskyselyn toteutus

Ystävätoiminnan vaikutuskysely toteutettiin sähköisellä lomakkeella. Vastaukset kerättiin sähköpostissa lähetetyn kyselylinkin kautta. Lisäksi vastauksia kerättiin puhelinhaastatteluilla. Sähköiseen kyselyyn oli mahdollista vastata suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Puhelinhaastattelut käytiin suomeksi. Sähköisen linkin kautta tulleita vastauksia oli yhteensä 324 kappaletta ja puhelinhaastatteluiden kautta kerättyjä vastauksia 31 kappaletta. Sähköposti lähetettiin 1052 osoitteeseen onnistuneesti. Näin ollen sähköisen kyselyyn vastasi noin

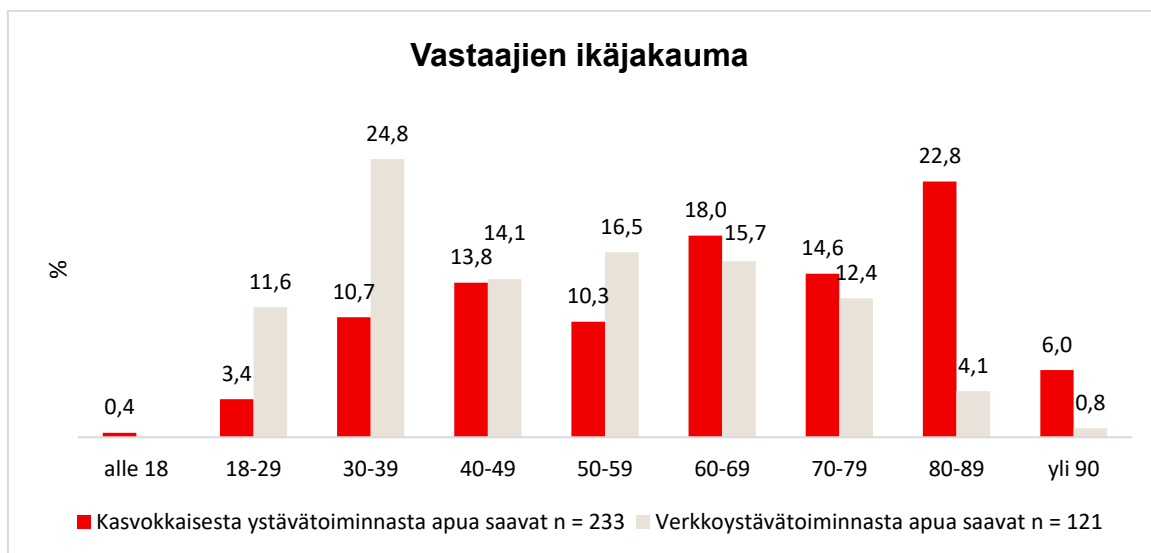
kolmasosa (31 %) viestii vastaanottajista. Aktiivisia ystäväsuhteita sähköisessä ystävälitysjärjestelmässä on tällä hetkellä noin 3300.

Puhelinhaastatteluita tehtiin yli 80-vuotiaille ystävöiminnasta apua saaville. Tähän päädyttiin, koska yli 80-vuotiaista harvalla oli tiedossa oleva sähköpostiosoite. Puhelinhaastatteluilla haluttiin varmistaa, että myös tämän ikäryhmän kokemukset saadaan huomioon. Sähköinen kysely sekä puhelinhaastattelut toteutettiin kahden viikon aikana huhti-toukokuussa 2026.

Kysely toteutettiin anonymyminä eikä kyselyyn osallistuneita voi tunnistaa aineistosta vastausten perusteella. Taustatietona kerättiin vastaajan ikä, sukupuoli, äidinkieli, työmarkkina-asema, asuinmaakunta sekä asumismuoto. Kysely koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Kyselyn vastauksiin oli pääosin vapaaehtoisia vastata, joten yksittäisten kysymysten kohdalla vastaajamäärä vaihtelee.

1.2 Ketkä hakevat apua ystävöiminnasta?

Kyselyyn vastanneista 65 prosenttia saa apua kasvokkaisesta ystävöiminnasta ja 32 prosenttia saa apua verkkoystävöiminnan kautta. Kolmella prosentilla on sekä vapaaehtoinen ystävä että verkkoystävä.



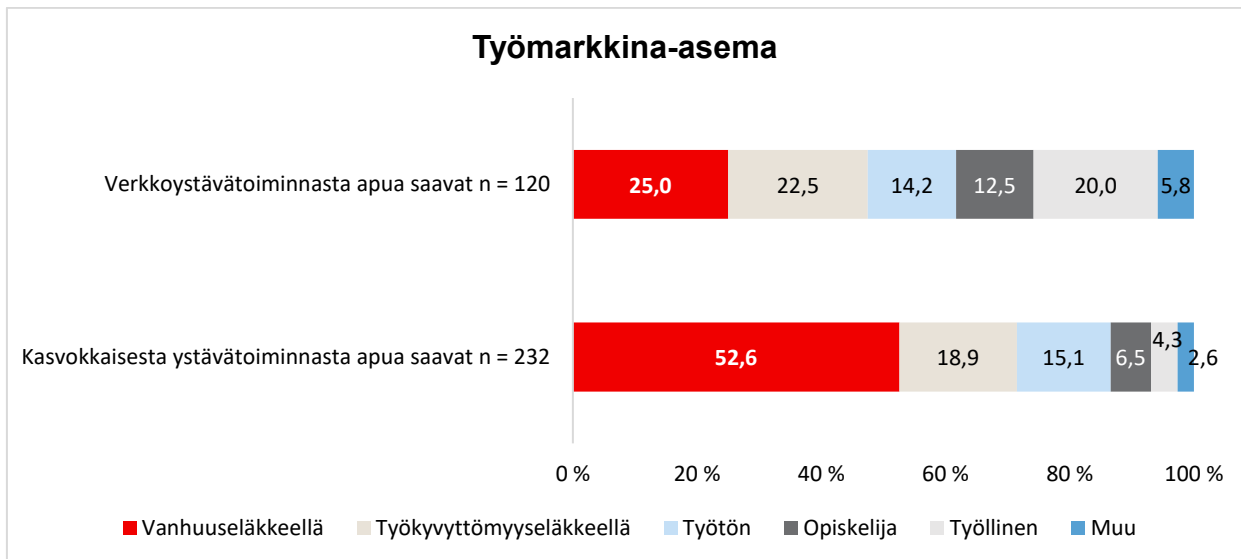
Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma.

Kysymykseen iästä saatiin 354 vastausta. Noin puolet vastaajista (52 %) on yli 60-vuotiaita. Vastaajien ikäjakauma on melko samanlainen kuin vuoden 2023 kyselyssä. Tämän vuoden kyselyn vastaajat ovat hieman iäkkäämpiä aikaisempaan verrattuna. Kyselyyn vastanneiden

kasvokkaisessa ystävätoiminnassa ja verkkoystävätoiminnassa mukana olevien välillä on kuitenkin huomattavissa eroja ikäjakaumissa. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista yli 80-vuotiaita on reilu neljäsosa (29 %), kun taas verkkoystävätoiminnassa mukana olevista vain viisi prosenttia on yli 80-vuotiaita. Sähköisestä ystävävalityksestä löytyvien tietojen mukaan jopa 52 prosenttia kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista on yli 80-vuotiaita. Verkkoystävätoiminnasta apua saavien yli 80-vuotiaiden osuus on sähköisessä ystävävalityksessä kuusi prosenttia. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista noin puolet (51 %) on alle 50-vuotiaita. Sähköisessä ystävävalityksessä verkkoystävätoiminnasta apua saavista lähes 70 prosenttia on alle 50-vuotiaita.

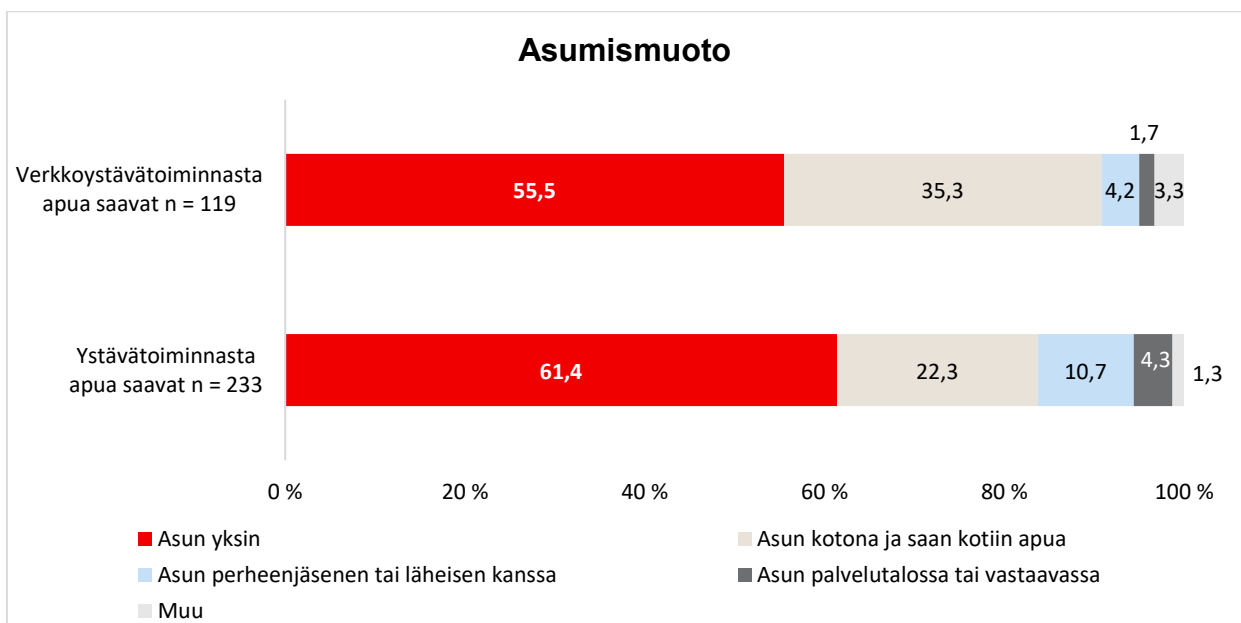
Kysymykseen sukupuolesta saatiin 353 vastausta. Vastaajista suurin osa, 76 prosenttia kertoo sukupuolensa olevan nainen ja 21 prosenttia kertoo sukupuolensa olevan mies. Vastaajista loput kolme prosenttia (n = 11) vastasi ”muu”, ”en määrittele” tai ”en halua vastata”. Määrä on niin pieni, ettei ryhmiä ole mahdollista vertailla luotettavasti. Sähköisessä ystävävalityksessä naisten osuus on 79 prosenttia, miesten 20 prosenttia ja muiden yksi prosentti. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta ja verkkoystävätoiminnasta apua saavien tulokset ovat samankaltaiset. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista naisia on 74 prosenttia (n = 89) ja miehiä 22 prosenttia (n = 26) kun taas kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista naisia on 78 prosenttia (n = 180) ja miehiä 20 prosenttia (n = 47).

Kysymykseen äidinkielestä saatiin 353 vastausta. Enemmistö (84 %) vastaajista ilmoitti äidinkielekseen suomen. Vastaajista ruotsinkielisiä on alle 2 prosenttia (n = 6). Kotimaisten kielten puhujien osuus vastaajista on siten 86 prosenttia. Ei-kotimaisten kielten puhujia vastaajista on 14 prosenttia (n = 50). Sähköisestä ystävävalityksestä löytyvien tietojen mukaan 9 prosenttia ystävätoiminnasta apua saavista on ilmoittanut äidinkielekseen muun kuin suomen tai ruotsin. Äidinkieleksi kerrottiin muun muassa englanti (n = 6), ukraina (n = 7), arabia (n = 5), farsi (n = 5), venäjä (n = 5) sekä muita kieliä, joiden osuus on alle viisi vastaajaa. Näiden kieliryhmien osuudet ovat niin pieniä, ettei kieliryhmiä voi vertailla yksittäin. Siksi niitä vertaillaan yhteisenä ei-kotimaisten kielten puhujien ryhmänä. Suurin osa, 90 prosenttia ei-kotimaisten kielten puhujista on alle 60-vuotiaita.



Kuvio 2. Vastaajien asema työmarkkinoilla.

Kysymykseen työmarkkina-asemasta saatiin 352 vastausta. Vastaajista 43 prosenttia kertoo olevansa vanhuuseläkkeellä ja 20 prosenttia työkyvyttömyyseläkkeellä. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista vanhuuseläkkeellä on yli puolet, mikä selittyy sillä, että apua saavien eläkeikäisten tai melkein eläkeikäisten eli yli 60-vuotiaiden osuus on yli 60 prosenttia. Työllisiä vastaajista on 10 prosenttia ja työttömiä 15 prosenttia. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista selvästi suurempi osuus on työelämässä nuoremman iän takia.



Kuvio 3. Vastaajien asumismuodot.

Kysymykseen asumismuodoista saatiin 352 vastausta. Suurin osa eli 59 prosenttia ($n = 209$) vastaajista asuu yksin. Toiseksi eniten (27 %, $n = 94$) vastaajat kertovat asuvansa perheenjäsenen tai läheisen kanssa. Vastaajista yhdeksän prosenttia ($n = 30$) kertoo asuvansa kotona ja saavansa kotiin apua. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 61 prosenttia asuu yksin, kun taas verkkoystävätoiminnasta apua saavista 56 prosenttia.

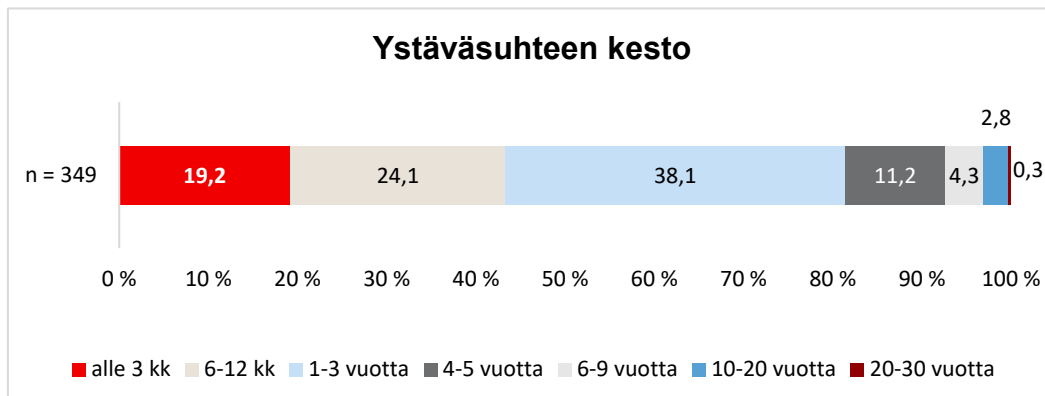
Verkkoystävätoiminnasta apua saavista vain neljä prosenttia asuu perheenjäsenen tai läheisen kanssa, kun kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien vastaava luku on 11 prosenttia.

Verkkoystävätoiminnassa mukana olevista suurempi osa saa kotiin apua, vaikka kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista suurempi osa on iäkkäitä.

Kysymykseen asuinalueesta saatiin 339 vastausta. Vastaajia on kaikista Suomen 19 maakunnasta. Suurin osa vastaajista eli 41 prosenttia on Uudeltamaalta. Muista maakunnista vastaajia on 12 prosenttia Pirkanmaalta, seitsemän prosenttia Keski-Suomesta, seitsemän prosenttia Pohjois-Pohjanmaalta, viisi prosenttia Kanta-Hämeestä ja viisi prosenttia Varsinais-Suomesta. Muiden maakuntien vastausprosentit ovat alle viisi. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista lähes puolet, 48 prosenttia ($n = 105$) on Uudeltamaalta. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista vain 28 prosenttia ($n = 33$) on Uudeltamaalta. Sähköisestä ystävävalityksestä löytyvien tietojen mukaan kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneista 31 prosenttia asuu Uudellamaalla ja verkkoystävätoiminnasta apua saaneista 39 prosenttia.

2 Ystäväsuhteen elinkaari ja merkitys

2.1 Yhteydenpito ystävän kanssa



Kuvio 4. Vastaajien ystäväsuhteen kesto SPR:n ystävän kanssa.

Kysymykseen ”**Kuinka kauan sinulla on ollut SPR:n ystävä?**” saatiin 349 vastausta. Kyselyyn vastanneista 43 prosentilla suhde Punaisen Ristin ystävän kanssa on kestänyt alle vuoden. Lähes puolet (49 %) ystäväsuhteista on kestänyt 1–5 vuotta. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneista 22 prosenttia (n = 51) kertoo ystäväsuhteen kestoksi alle 3 kuukautta, kun vastaava tulos verkkoystävätoiminnasta apua saaneista on 13 prosenttia (n = 16). Puolestaan 6–12 kuukautta kestäneitä suhteita on enemmän verkkoystävätoiminnan puolella. Verkkoystävätoiminnasta apua saaneista 28 prosenttia (n = 34) kertoo suhteen kestäneen 6–12 kuukautta, kun taas kasvokkaisessa ystävätoiminnassa vastaava tulos on 22 prosenttia (n = 50). Pitkäaikaisia, yli 4 vuotta kestäneitä suhteita on 19 prosenttia ystäväsuhteista.

Kysymykseen ”**Kuinka usein pidät yhteyttä SPR:n ystävän kanssa?**” saatiin 351 vastausta. Selvä enemmistö (75 %) pitää yhteyttä ystäväänsä vähintään kerran kuukaudessa. Tähän ei ole tullut muutosta vuoden 2023 kyselystä. Tyypillisintä on pitää yhteyttä kerran viikossa (25 %), kerran kuukaudessa (24 %) tai joka toinen viikko (22 %). Vastaajista 12 prosenttia pitää yhteyttä ystäväänsä harvemmin kuin kerran kuukaudessa ja 13 prosenttia ilmoittaa suhteen ystävään päättyneen. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 78 prosenttia (n = 180) on yhteydessä ystäväänsä vähintään kerran kuukaudessa ja verkkoystävätoiminnan puolella vastaavasti 69 prosenttia (n = 83). Avoimien vastausten perusteella osa kokee tapaamis- tai yhteydenpitotiheyden riittämättömänä ja toivoisi tapaamisia tai yhteydenpitoa useammin:

”Olemme tavanneet liian vähän ja harvoin. Avuntarpeeni olisi suurempi.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

”Kontaktit vähäisiä ystävän kiireen takia, ystävää pitäisi tavata vähintään kerran viikossa.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 30–39 vuotta

2.2 Muut ihmiset elämässä



Kuvio 5. Vastaajien sosiaaliset kontaktit.

Kysymykseen ”**Keitä muita ihmisiä tapaat tai kenen kanssa vaihdat kuulumisia SPR:n ystävän lisäksi?**” saatiin 353 vastausta. Kysymyksessä oli mahdollisuus valita

useampia vastausvaihtoehtoja. Vastausvaihtoehtoja lisättiin ja muokattiin vuoden 2023 kyselystä tarkemmiksi, joten eri vuosien tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia. Suurin osa, 60 prosenttia (n = 210) vastaajista kertoo tapaavansa tai pitävänsä yhteyttä perheenjäsenten, puolison tai seurustelukumppanin kanssa. Vastaajista 56 prosenttia (n = 196) pitää yhteyttä ystävien kanssa, mikä viittaa samalla siihen, että **reilulla 40 prosentilla vastaajista ei ole Punaisen Ristin ystävän lisäksi muita ystäviä, joiden kanssa he olisivat tekemisissä**. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteivät henkilöt olisi yhteydessä kavereiden tai tuttavien kanssa, jotka ovat vastausvaihtoehtoina. Verkkoystävätoiminnasta apua saavilla on enemmän ystäviä elämässään kuin kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevilla. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista 63 prosenttia kertoo pitävänsä yhteyttä ystävien kanssa, kun taas kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 52 prosenttia vastaa näin.

Kolmanneksi eniten pidetään yhteyttä sukulaisiin (41 %, n = 146). Verkkoystävätoiminnasta apua saavista suurempi osuus pitää yhteyttä myös sukulaisiin. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista 44 prosenttia ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 40 prosenttia pitää yhteyttä sukulaisiinsa. Verkkoystävätoiminnasta apua saavat pitävät myös enemmän yhteyttä ystäviin ja tuttaviin netissä verrattuna kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana oleviin. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista vain 17 prosenttia kertoo pitävänsä yhteyttä ystäviin ja tuttaviin netissä, kun taas verkkoystävätoimintaan osallistuvista näin tekee 34 prosenttia. **Vastaajista 9 prosenttia (n = 33) kertoo, ettei tapaa tai vaihda kuulumisia kenenkään muun kuin Punaisen Ristin ystävän kanssa**. Tulos on pysynyt samana vuodesta 2023. Vastaajilla oli mahdollisuus kertoa tarkemmin yhteydenpidosta avoimen vastauksen kautta. Monet viittaavatkin syvään yksinäisyyden kokemukseen sekä suppeaan sosiaaliseen verkostoon.

”Minulla ei ole yhtään ystävää. Sukulaiset eikä perhe pidä mitään yhteyttä.

Täysin yksin olen.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

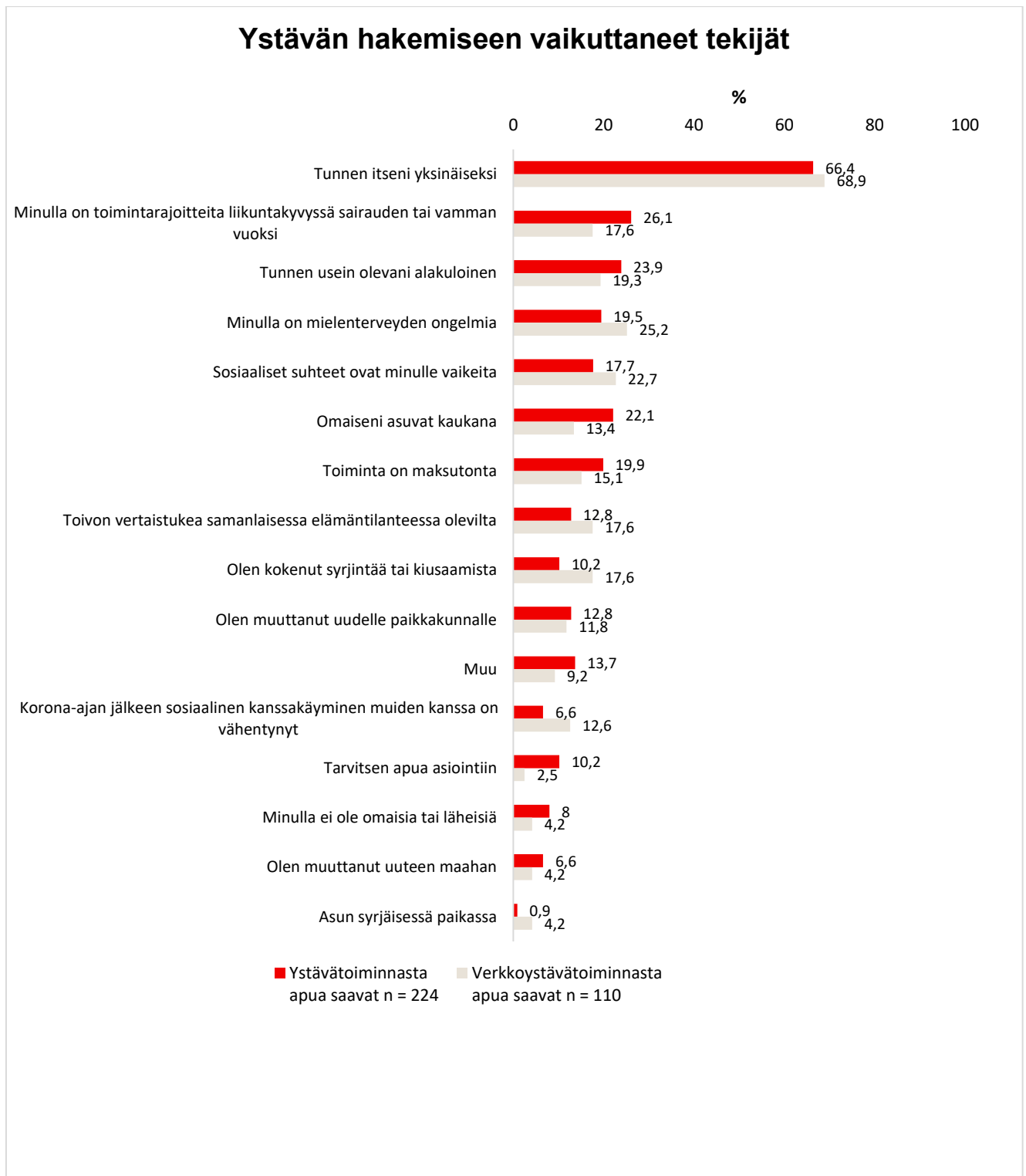
”Ei ole enää ystäviä puhelimenkaan päässä, kaikki kuolleet.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen yli 90 vuotta

”Minulla ei ole ketään läheisiä. On kyllä lapset, mutta he ovat alaikäisiä. Lisäksi on tuttuja, joiden kanssa kahvitella. On ollut ihana, että on henkilö, joka on vähän enemmän turvana.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 30–39 vuotta

2.3 Miksi ystävää etsitään?



Kuvio 6. Ystävän hakemiseen vaikuttaneet tekijät.

”Olen todella yksinäinen ja sukulaisetkaan eivät ole yhteydessä, saati omat lapset, joten olisi turvallista, jos on edes yksi, joka tietää.”
Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

”Ei ollut ketään kenen kanssa jakaa päivän asioita.”
Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, mies 40–49 vuotta

Kysymykseen **”Miksi hait itsellesi SPR:n ystävää?”** saatiin 345 vastausta. Tämän kysymyksen kohdalla oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto. Suurin syy hakea ystävää on yksinäisyyden kokemus. Vastaajista 67 prosenttia vastasi yksinäisyyden syyksi hakea Punaisen Ristin ystävää. Vuoden 2023 kyselyssä vastaajista 75 prosenttia vastasi yksinäisyyden kokemuksen olevan syy hakea ystävää. Tämän vuoden kyselyssä on kuitenkin enemmän vastausvaihtoehtoja, jonka takia tulokset eivät ole suoraan verrannollisia. Vuoden 2023 kyselyssä verkkoystävätoiminnasta apua saaneista 83 prosenttia ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneista 68 prosenttia vastasi yksinäisyyden kokemuksen syyksi hakea ystävää. Vastaavat luvut tämän vuoden kyselyssä ovat verkkoystävätoiminnan osalta 69 prosenttia ja kasvokkaisen ystävätoiminnan osalta 66 prosenttia.

Ikäryhmien välisessä vertailussa eniten itsensä yksinäiseksi kertoo tuntevansa 40–49-vuotiaat, joista 81 prosenttia (n = 39) kertoo syyksi yksinäisyyden kokemuksen. Vähiten yksinäisyyden kokemuksen syyksi hakea ystävää kertoo yli 80-vuotiaat, joista kuitenkin 51 prosenttia (n = 35) valitsi tämän vaihtoehdon. Ei-kotimaisten kielten puhujista vain 43 prosenttia (n = 21) kertoo ystävän hakemisen johtuvan yksinäisyyden kokemuksesta. Tämä kertoo siitä, että Punaisen Ristin ystävää haetaan muihin tarpeisiin, kuten kielen opetteluun. Avoimet vastaukset vahvistavat tätä väitettä, sillä ei-kotimaisten kielten puhujista useampi kertoo hakeneensa ystävää oppiakseen suomen kieltä:

”Wanted to learn Finnish language.”
Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 30–39 vuotta

“Someone to assist me with the language. Assist in the system here in Finland.”
Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 40–49 vuotta

Ei-kotimaisia kieliä puhuvilla vastausvaihtoehto ”olen muuttanut toiseen maahan” korostuu syyksi hakea ystävää. Ei-kotimaisten kielten puhujista 39 prosenttia (n = 19) kertoo syyksi muuton uuteen maahan.

Toiseksi eniten (23 %) kaikkien vastaajien kesken kerrotaan syyksi hakea ystävää toimintarajoitteet liikuntakyvyssä sairauden tai vamman vuoksi. Tämä voi selittyä sillä, että suuri osa vastaajista on iäkkäitä ja toimintarajoitteet voivat siten olla vanhuudesta johtuvia. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien kohdalla tulos on 26 prosenttia (n = 59) ja verkkoystävätoiminnan kohdalla puolestaan 18 prosenttia (n = 21). Avoimissa vastauksissa kerrotaan toimintarajoitteiden vaikutuksesta elämään:

”Liikuntarajoitteisena en voi mihinkään yksin lähteä, seuraa kaipaisin enemmän.”

Ystävätöiminnasta apua saanut, nainen 80–89 vuotta

Verkkoystävätöiminnasta apua saavista neljäsosa (n = 30) kertoo mielenterveyden ongelmat syyksi hakea ystävää, kun taas kasvokkaisesta ystävätöiminnasta apua saavista viidesosa (n = 44). Alakuloisuus puolestaan on yleisempi syy hakea ystävää kasvokkaisen ystävätöiminnan puolella kuin verkkoystävätöiminnasta apua hakevilla. Verkkoystävätöimintaan hakeutuneista 19 prosenttia (n = 23) kertoo alakuloisuuden olevan syy ystävän hakemiselle. Kasvokkaisesta ystävätöiminnasta apua hakeneista hieman useampi, 24 prosenttia (n = 54) kertoo alakuloisuuden syyksi.

Sosiaalisten suhteiden haastavuus korostuu syynä hakea ystävää nuorilla aikuisilla ja verkkoystävätöiminnassa. Alle 30-vuotiaista 44 prosenttia (n = 10) vastasi sosiaalisten suhteiden vaikeuden syyksi hakea itselleen ystävää. Myös syrjintä- ja kiusaamiskokemukset korostuvat alle 30-vuotiailla verrattuna muihin ikäryhmiin (39 %, n = 9), kun vastaava luku kaikkien vastanneiden kesken on vain 13 prosenttia. On kuitenkin hyvä huomioida, että vastaajamäärät ovat hyvin pieniä. Verkkoystävätöimintaan hakeutuneiden kohdalla syrjinnän ja kiusaamisen kokemukset ovat 18 prosenttia (n = 21) kun taas vastaavasti kasvokkaiseen ystävätöimintaan mukaan tulleilla vain 10 prosenttia (n = 23).

Vastaajat saivat kertoa lisää syistä hakea ystävää avoimen vastauskentän kautta. Myös avoimista vastauksista tulee ilmi, että ystävää haetaan suurelta osin yksinäisyyden lievittämiseksi. Ystävää haetaan, sillä kaivataan merkityksellistä ihmistä elämään, jonka kanssa pitää yhteyttä säännöllisesti. Vastaajat etsivät usein erityisesti henkilöä, jonka kanssa keskustella elämän asioista. Vastausten perusteella ystävän hakemisen taustalla on usein muuttunut elämäntilanne, joka on johtanut yksinäisyyden kokemukseen tai ystävän tarpeeseen. Esimerkiksi muutto ja läheisen kuolema voivat johtaa yksinäisyyden kokemukseen ja ystävän tarpeeseen.

”Mieheni kuoleman jälkeen tunsin tarvitsevani ystäviä.”

Verkkoystävätöiminnasta apua saanut, nainen 80–89 vuotta

”Muutin ensimmäistä kertaa omilleni. Samanaikaisesti koko ystäväpiiri hajautui eri puolille

Suomea. Ei ollut enää sosiaalisia kontakteja samalla tavalla.”

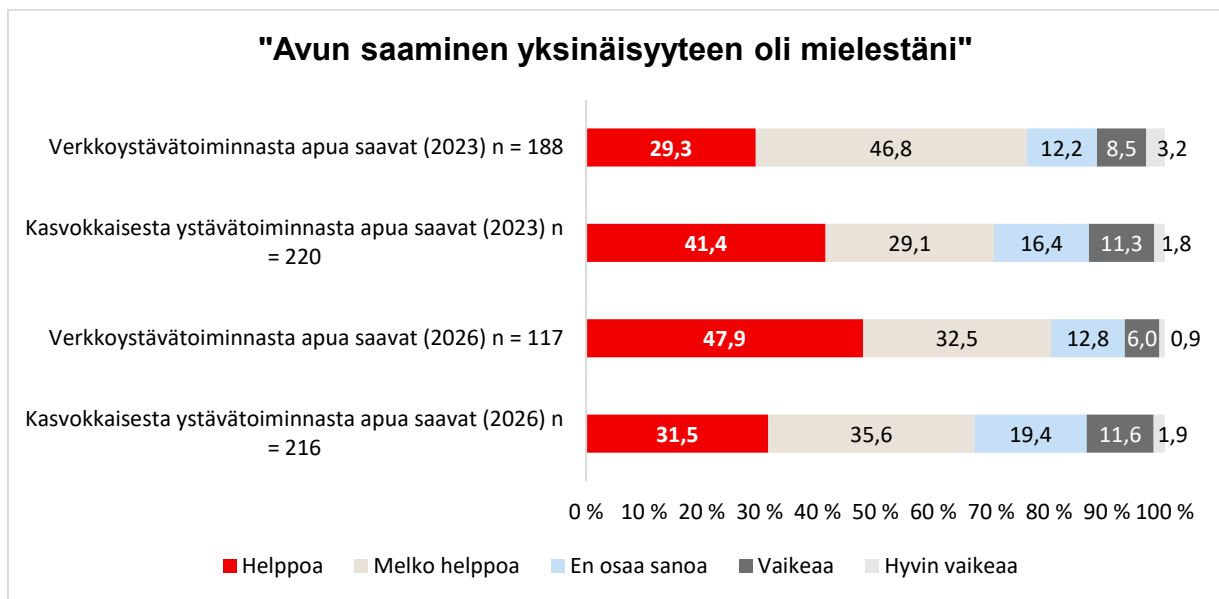
Verkko- ja ystävätöiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

Vastauksissa tulee myös ilmi, että osa vastaajista ei ole itse hakenut ystävää. Tämä tuli ilmi myös puhelinhaastatteluissa. Osalle ystävää oli ehdottanut tai hakenut joku muu, kuten läheinen tai kotihoidon henkilökunta. Tämä voi johtua siitä, etteivät henkilöt tiedosta omaa tarvettaan ystävälle, mutta läheinen tai hoitohenkilökunta on huomannut sen. Toisaalta syynä

voi myös olla tietämättömyys Suomen Punaisen Ristin ystävätoiminnasta ja siksi vastaaja ei ole itse osannut hakea ystävää.

2.4 Kokemus avun saamisesta Punaiselta Ristiltä

Kysymykseen ”**Avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta oli mielestäni...**” saatiin 333 vastausta. Vastaajista 72 prosenttia kertoo avun saamisen yksinäisyyteen olleen helppoa tai melko helppoa. Tulos on pysynyt samana vuoden 2023 selvityksestä.



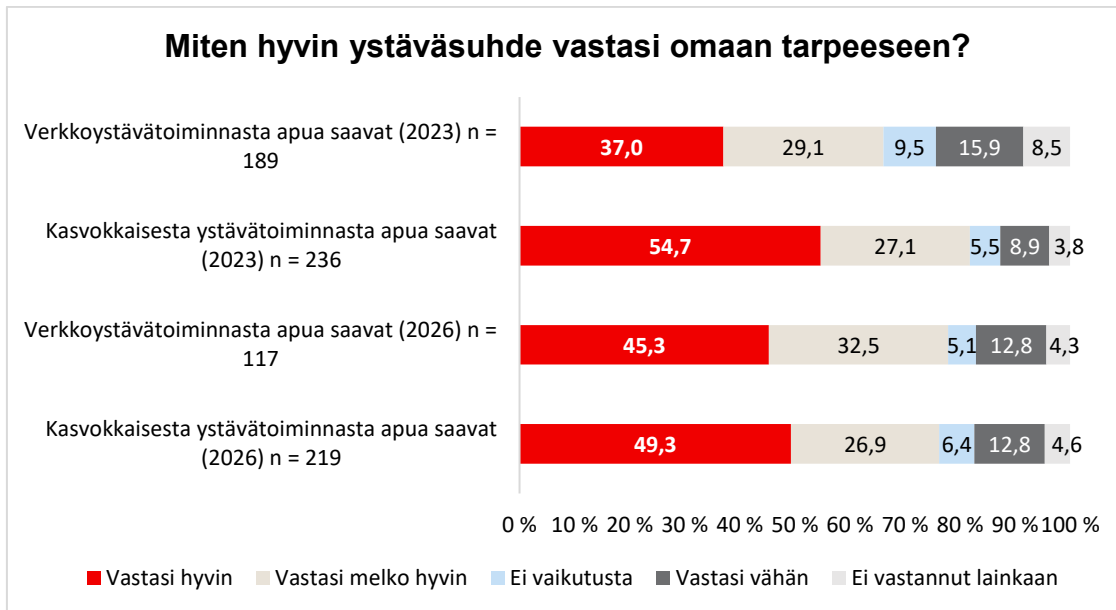
Kuvio 7. Arvio avun saamisen helppoudesta.

Merkittävä muutos on tapahtunut verkkoystävätoiminnan puolella vastaajien kokemuksessa avun saamisen helppoudesta. Lähes puolet (48 %) verkkoystävätoimintaan hakeutuneista kokee avun saamisen helpoksi, kun vastaava luku oli vuoden 2023 kyselyssä vain 29 prosenttia. Kasvokkaisen ystävätoiminnan kohdalla puolestaan vuonna 2023 helpoksi avun saamisen kertoi 41 prosenttia vastaajista ja vastaava luku on tässä kyselyssä 32 prosenttia. Ystävän saaminen voidaan kokea vaikeammaksi pitkien odotusaikojen takia. Tämä johtuu siitä, että ystävälityksissä voi olla pitkiä jonoja vapaaehtoisten liian vähäisen määrän takia.

Avoimista vastauksista löytyy syitä sille, miksi avun saaminen yksinäisyyteen koetaan vaikeaksi. Avoimet vastaukset kertovat laajemminkin tyytymättömyydestä ystävätoimintaa kohtaan, ei pelkästään avun saamiseen yksinäisyyteen. Vastauksissa korostuu erityisesti tyytymättömyys siihen, kuinka kauan ystävän saamista joutuu odottamaan.

”Nopeampi reagointi ystävän tarpeeseen.”
Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

”Enemmän vapaaehtoisia toimintaan, ettei yksinäisen tarvitse odottaa kohtuuttoman kauan. Minä odotin yli vuoden, se on liian pitkä aika.”
Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta



Kuvio 8. Ystäväsuhteen vastaaminen tarpeeseen.

Kysymykseen **”Koetko, että SPR:n ystävän saaminen vastasi omaan tarpeeseesi?”**

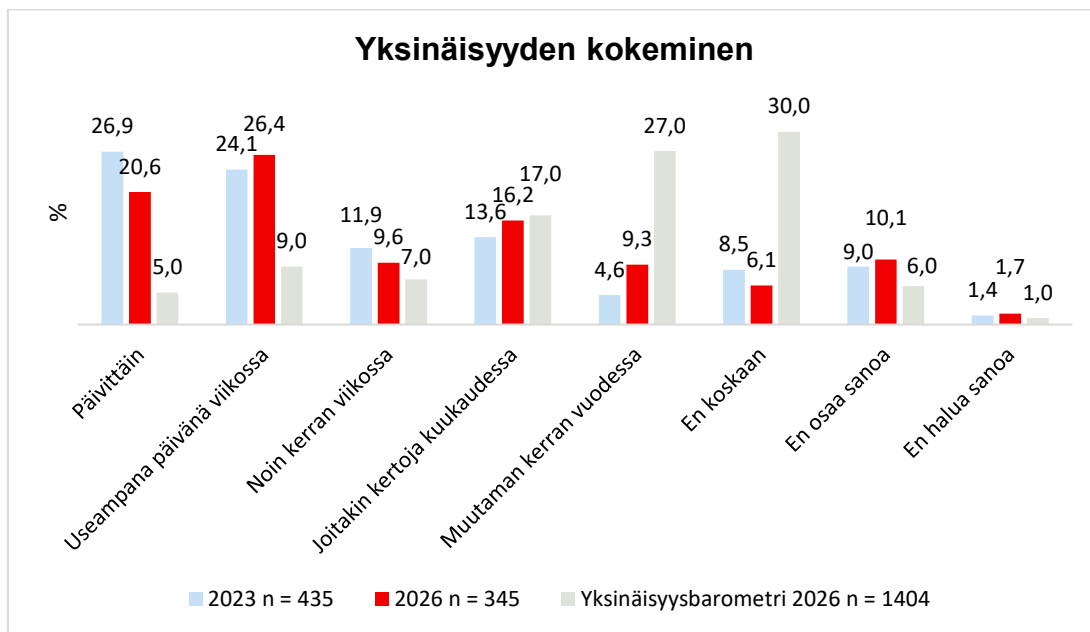
saatiin 336 vastausta. Kaikista vastanneista 77 prosenttia kertoi Punaisen Ristin ystävän vastanneen hyvin tai melko hyvin vastaajan omaan tarpeeseen. Tulos on hieman parempi verrattuna vuoden 2023 tulokseen (74 %, n = 320). Verkkoystävätoiminnan kohdalla eroja löytyy vuosien välisessä vertailussa. Vuonna 2023 verkkoystävätoiminnasta apua hakeneista 66 prosenttia kertoi ystäväsuhteen vastaavan omaan tarpeeseen hyvin tai melko hyvin. Nyt samainen tulos on jonkin verran parempi eli 78 prosenttia.

Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneista lähes puolet (49 %) kokee ystävän vastanneen tarpeeseensa hyvin. Tulos on kuitenkin hieman laskenut edellisestä kyselystä, jolloin vastaava määrä oli 55 prosenttia. Verkkoystävätoiminnasta apua saaneista hieman harvempi (45 %) kokee ystävän vastanneen tarpeeseensa hyvin. Määrä on kuitenkin suurempi kuin vuonna 2023, jolloin se oli 37 prosenttia. Tyytyväisyys verkkoystäväsuhteita kohtaan onkin lisääntynyt vuodesta 2023. Tyytymättömyys johtuu muun muassa siitä, ettei vastaajan toiveet ystäväsuhdesta toteudu. Tyytymättömyyteen on erilaisia syitä, joita tuodaan esiin raportin eri osissa. Kehitysehdotuksia ja haasteita esitellään raportin loppupuolella.

3 Koettu yksinäisyys ja vapaaehtoisen ystävän tuki

Kyselyn kolmannessa osiossa kysyttiin yksinäisyyden kokemukseen ja ystävään liittyviä kysymyksiä. Koettua yksinäisyyttä arvioitiin erityisesti monivalintakysymyksillä, jotka koskivat erilaisia yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Kysymyksien pohjana on hyödynnetty Kalifornian yliopiston yksinäisyysmittaria (UCLA Loneliness Scale).³

3.1 Yksinäisyyden kesto ja toistuvuus



Kuvio 9. Yksinäisyyden kokeminen.

Kysymykseen ”**Kuinka usein koet yksinäisyyttä**” saatiin 345 vastausta. Kaikista kyselyyn vastanneista yli puolet (57 %) kokee yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa. Vastaava tulos oli vuonna 2023 hieman suurempi (63 %). Vaikka yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa kokevien määrä on ystävätoiminnasta apua saavien keskuudessa vähentynyt, on tulos huomattavasti suurempi kuin Suomen Punaisen Ristin vuosittain teettämässä Yksinäisyysbarometrissa vuonna 2026 saatu tulos. Suomen koko väestöä edustavan Yksinäisyysbarometrin vastaajista vain

³ Ks. esim. Tiikkainen & Pynnönen 2018, 7–8. UCLA:n yksinäisyysmittari tai -asteikko on yksi tieteessä tunnetuimmista yksinäisyyden mittareista. Sitä on kokeiltu ja hyödynnetty erilaisissa konteksteissa myös Suomessa. Mittarissa on lisäksi olemassa lyhyempi versio. Alkuperäinen UCLA-mittari: Russell, Peplau & Cutrona, 1980.

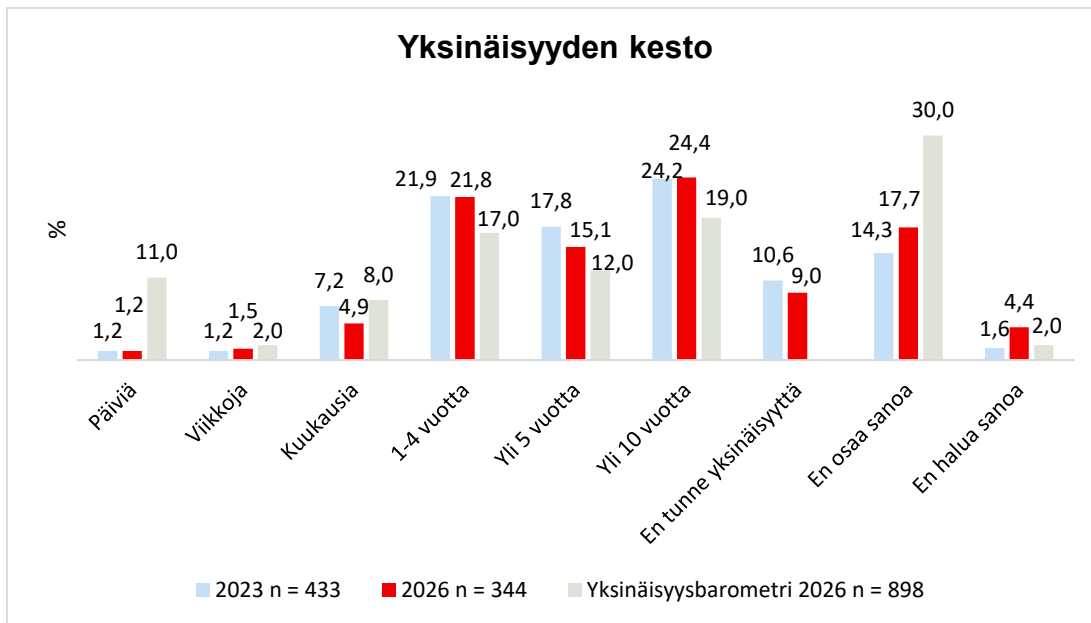
viidesosa (21 %) kokee yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa.⁴ Yksinäisyysbarometrin vastaajista 30 prosenttia kertoo, ettei koe yksinäisyyttä koskaan, kun taas vastaava luku vaikutuskyselyyn vastanneista on vain kuusi prosenttia.

Lähes puolet ystävätoiminnan vaikutuskyselyyn vastanneista kokee yksinäisyyttä päivittäin tai useamman kerran viikossa.

Verkkoystävätoiminnasta apua saavien kohdalla on huomattavissa merkittävä muutos yksinäisyyden kokemuksen säännöllisyydessä. Vuoden 2023 kyselyssä jopa 73 prosenttia (n = 137) verkkoystävätoiminnasta apua saavista koki yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa, kun taas nyt vastaava tulos on 57 prosenttia (n = 68). Verkkoystävätoiminnassa mukana olevat eivät siten enää koe niin usein yksinäisyyttä, mutta edelleen lähes 60 prosenttia vastaajista kokee yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa. Muutos on tapahtunut erityisesti päivittäin koetussa yksinäisyydessä. Päivittäin yksinäisyyttä kokee 16 prosenttia (n = 19) verkkoystävätoiminnasta apua saavista. Vastaava tulos oli vuonna 2023 jopa puolet enemmän eli 32 prosenttia (n = 60).

Ikäryhmien välisessä vertailussa useimmiten yksinäisyyttä kokevat 50–69-vuotiaat. 50-59-vuotiaista 70 prosenttia (n = 31) kokee yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa ja 60-69-vuotiaista 69 prosenttia (n = 42). Puolestaan yli 80-vuotiaat kokevat yksinäisyyttä harvimminkin, sillä vain 35 prosenttia (n = 24) kertoo kokevansa yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa. Tämä voi johtua siitä, ettei vanhempien ihmisten keskuudessa aina tunnisteta yksinäisyyttä. Ei-kotimaisten kielten puhujista puolestaan 41 prosenttia (n = 20) kokee yksinäisyyttä vähintään kerran viikossa. Myös sukupuolten välisessä vertailussa löytyy eroja. Miehistä 67 prosenttia (n = 47) kertoo kokevansa yksinäisyyttä ainakin kerran viikossa, kun taas naisista näin kokee 53 prosenttia (n = 141).

⁴ Suomen Punainen Risti, 2026b.



Kuvio 10. Yksinäisyyden kesto.

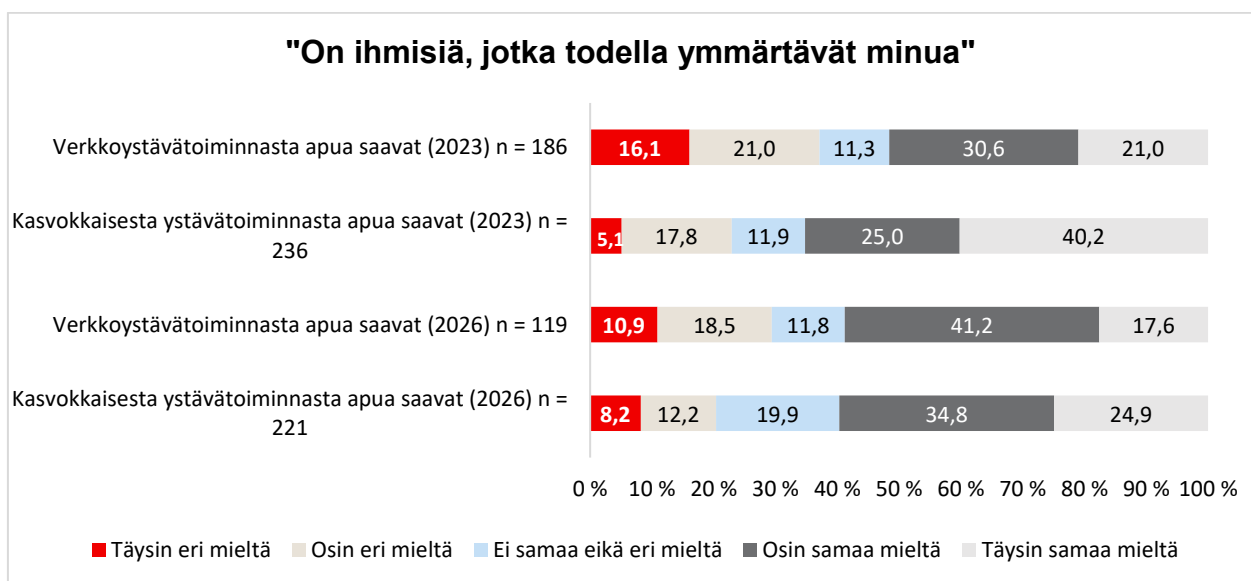
Kysymykseen ”**Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?**” saatiin 344 vastausta. Kyselyyn vastanneiden suurin joukko, 24 prosenttia, kertoo yksinäisyyden jatkuneen yli 10 vuotta. Tulos on sama kuin vuonna 2023. Pitkittynyt yksinäisyyden kokemus korostuu verkkoystävätoiminnassa mukana olevilla ja miehillä. Verkkoystävätoiminnassa mukana olevista 31 prosenttia (n = 37) kertoo yksinäisyyden kestoksi yli 10 vuotta, kun taas kasvokkaisessa ystävätoiminnassa vastaava luku on 21 prosenttia (n = 47). Verkkoystävätoiminnasta apua saavien luku on pysynyt samana vuodesta 2023 ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavienkin tulos on lähes sama (19 %, n = 45). Miehistä 33 prosenttia (n = 22) kertoo yksinäisyyden tunteen jatkuneen yli 10 vuotta, kun vastaava luku naisilla on 22 prosenttia (n = 57). Yli 10 vuotta kestänyt yksinäisyys on yleisintä 50-59-vuotiailla (35 %, n = 15).

Vastaajista yli puolella (61 %) yksinäisyys on kestänyt pidempään kuin vuoden. Tulos on hieman vähentynyt vuoden 2023 tuloksesta, joka oli 64 prosenttia. Yksinäisyysbarometrissa vastaava tulos oli 48 prosenttia. Vastaajista yli 40 prosentilla yksinäisyys on kestänyt yli viisi vuotta. Vastaava tulos oli vuonna 2023 42 prosenttia ja yksinäisyysbarometrissa 31 prosenttia. Vastaajista yli viidesosa (22 %) ei osannut sanoa tai halunnut vastata kysymykseen yksinäisyyden kestosta. Vain harvalla, kahdeksalla prosentilla yksinäisyyden kesto on päiviä, viikkoja tai kuukausia. Ei-kotimaisten kielten puhujilla yksinäisyyden kesto on yleisimmin 1-4 vuotta (25 %, n = 12).

Ystävätoiminnasta apua hakevien yksinäisyys on pitkäkestoista. Vastaajista 61 prosenttia kertoo yksinäisyyden jatkuneen vähintään vuoden. Noin 40 prosenttia kertoo yksinäisyytensä jatkuneen yli viisi vuotta.

3.2 Yksinäisyyden tekijöitä

Kyselyssä tiedusteltiin yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä emotionaaliseen tai sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyviä muuttujia. Sosiaalinen yksinäisyys on yksinäisyyttä, jonka taustalla on sosiaalisten verkostojen puute tai kokemus, ettei kuulu mihinkään ryhmään. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen taustalla on taas se, ettei ihmisellä ole läheistä ihmissuhdetta, jossa voisi keskustella ”mistä tahansa”.⁵ Sosiaalisesti yksinäisellä ei siis ole riittävästi sosiaalisia verkostoja ja emotionaalisesti yksinäisten ihmissuhteista puuttuu riittävä merkityksellisyys ja läheisyys.⁶ Kyselyssä yksinäisyyden kokemusta mittaavia muuttujia sai arvioida viisiportaisella asteikolla: täysin eri mieltä, eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Yksinäisyyden tekijöiden mittaamiseen käytettiin samoja kysymyksiä kuin vuonna 2023. Kuitenkin yksi kysymyksistä on sama, kuin THL:n osallisuusindikaattorissa kysytyistä kysymyksistä, joten se kysyttiin vain osallisuusindikaattorin yhteydessä.

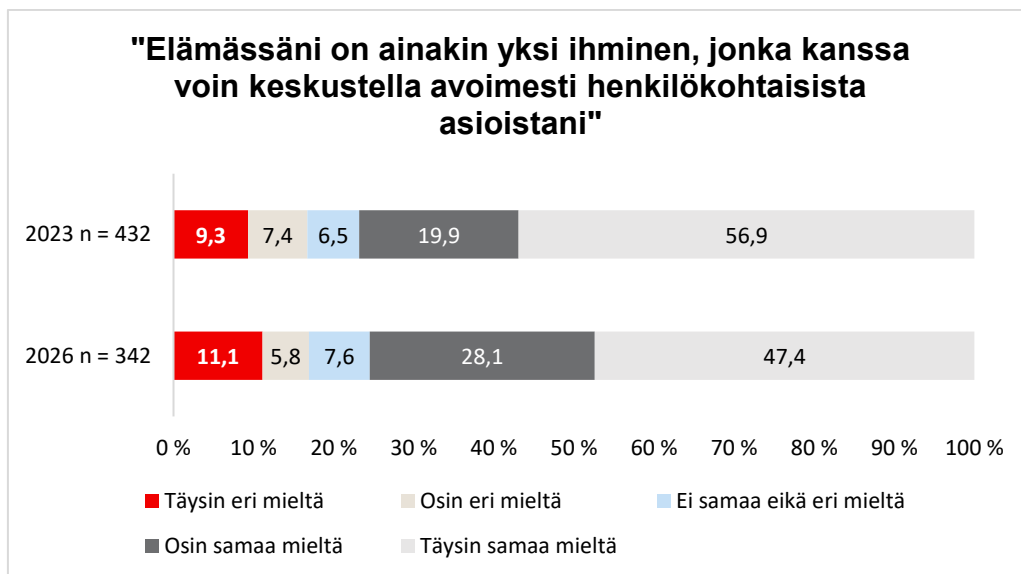


Kuvio 11. "On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua".

⁵ Saari, 2016.

⁶ Mielenterveystalo, 2026.

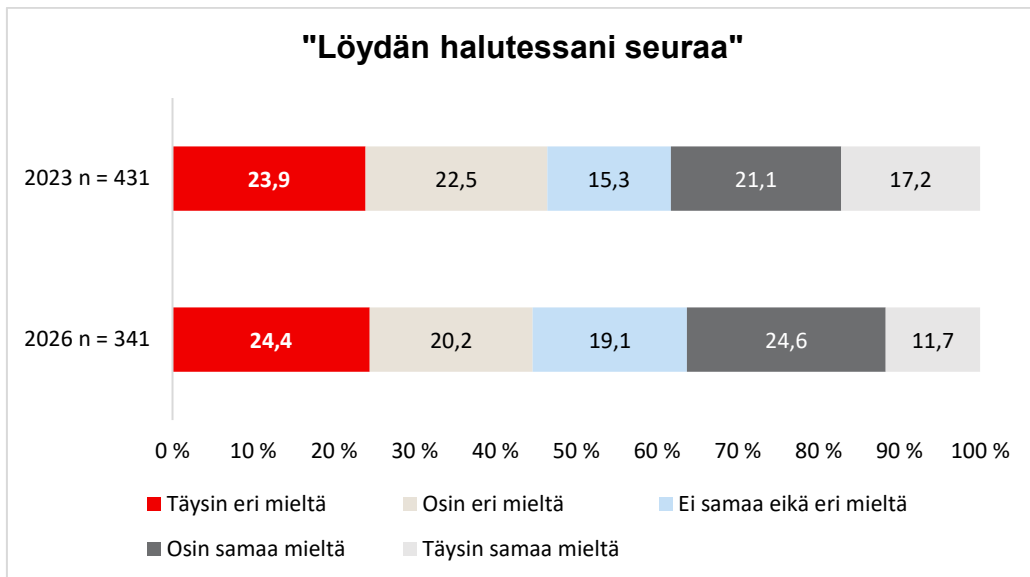
Kysymykseen ”On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua” saatiin 340 vastausta. Vastaajista 24 prosenttia on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Luku on vähentynyt hieman vuodesta 2023, jolloin se oli 29 prosenttia (n = 126). Vastaajista 59 prosenttia puolestaan kertoo, että väittämä kuvastaa täysin tai osin heidän tilannettaan. Luku on pysynyt samana vuodesta 2023. Kasvokkaisesta ystävöiminnasta apua saavien kohdalla täysin tai osin samaa mieltä olevien määrä on vähentynyt vuodesta 2023. Vuonna 2023 tulos oli 65 prosenttia, kun taas tässä kyselyssä tulos on 60 prosenttia. Verkkoystävöiminnasta apua saavien täysin tai osin samaa mieltä olevien osuus on lisääntynyt, sillä vuonna 2023 tulos oli 52 prosenttia ja nyt se on 59 prosenttia.



Kuvio 12. "Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voinkeskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani".

Kysymykseen ”Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voinkeskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani” saatiin 342 vastausta. Vastaajista täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa on 17 prosenttia. Tulos on pysynyt lähes samana vuodesta 2023. Kuitenkin selvä enemmistö, 76 prosenttia vastaajista on täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa. Tulos on lähes sama edellisen kyselyn kanssa (77 %). Täysin samaa mieltä vastanneiden osuus on jonkin verran vähentynyt vuodesta 2023.

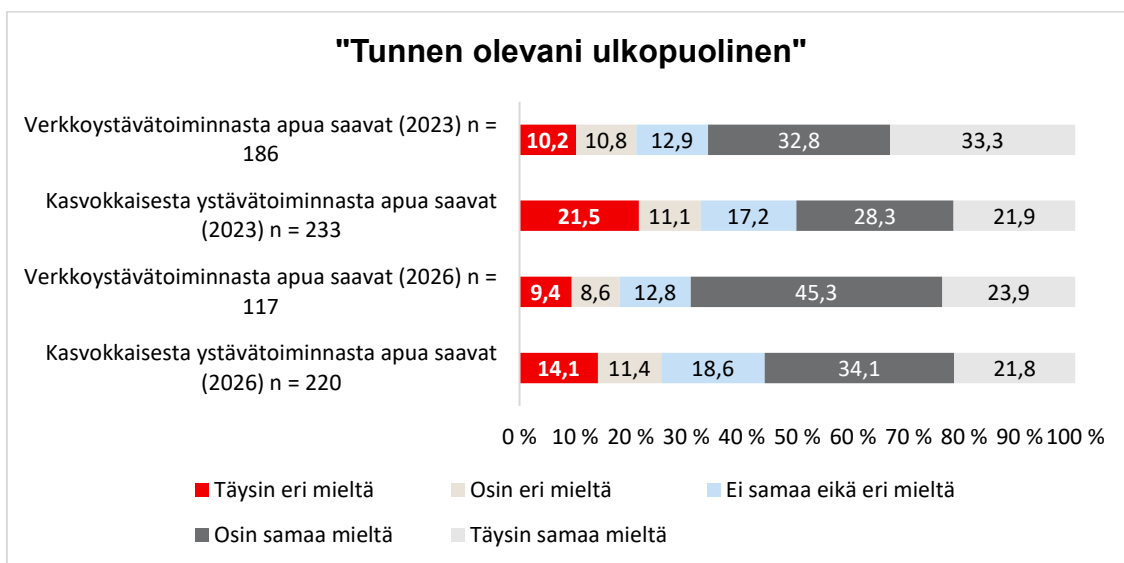
Verkkoystävöiminnasta apua saavat ovat kasvokkaisesta ystävöiminnasta apua saavia enemmän eri mieltä väittämän kanssa. Verkkoystävöiminnassa mukana olevista lähes neljännes (23 %, n = 27) kertoo, että on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Kasvokkaisessa ystävöiminnassa vastaava luku on 14 prosenttia (n = 31). Avoimien vastausten perusteella monelle ystävä- ja verkkoystävöiminnasta apua saavalle vapaaehtoinen ystävä on ihminen, jonka kanssa omista asioista voi keskustella avoimesti.



Kuvio 13. "Löydän halutessani seuraa".

Kysymykseen **"Löydän halutessani seuraa"** saatiin 341 vastausta. Vastaajista 44 prosenttia kertoo olevansa täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Luku on pysynyt lähes samana vuodesta 2023, jolloin se oli 46 prosenttia. Vastaavasti täysin ja osin samaa mieltä olevien osuus vastaajista on 36 prosenttia, joka on lähes sama kuin edellisessä kyselyssä (38 %).

Verkkoystävätoiminnan ja kasvokkaisen ystävätoiminnan välillä ei näy merkittäviä eroja vastauksissa, vaan osuudet ovat lähes samat jokaisen vastausvaihtoehdon kohdalla. Muutoksia on kuitenkin tapahtunut vuodesta 2023. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista vuoden 2023 kyselyssä täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa oli 52 prosenttia (n = 98), kun vastaava luku nyt on 45 prosenttia (n = 54). Vastaavat luvut kasvokkaisen ystävätoiminnan kohdalla ovat vuonna 2023 41 prosenttia (n = 97) ja nyt 44 prosenttia (n = 98).



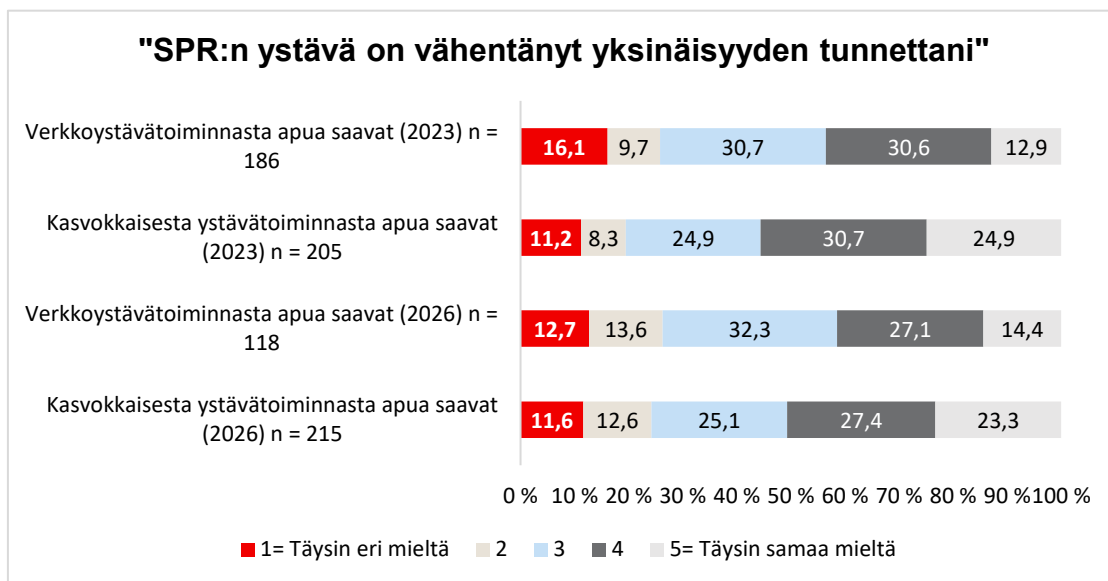
Kuvio 14. "Tunnen olevani ulkopuolinen".

Kysymykseen ”**Tunnen olevani ulkopuolinen**” saatiin 337 vastausta. Yli puolet vastaajista, 61 prosenttia, kertoo olevansa täysin tai osin samaa mieltä väitteen kanssa. Tulos on hieman suurempi kuin vuonna 2023 (58 %, n = 245). Ulkopuolisuutta ei koe tuntevansa viidesosa vastaajista, sillä täysin tai osin eri mieltä olevien osuus vastaajista on 23 prosenttia. Tulos on vähentynyt vuodesta 2023, jolloin se oli 27 prosenttia (n = 116).

Ulkopuolisuuden kokemukset ovat lisääntyneet kaikilla vastaajilla. Vuoden 2023 kyselyssä verkkoystävöitymisen apua saavista 66 prosenttia oli täysin tai osin samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaava tulos nyt on hieman suurempi, 69 prosenttia. Myös kasvokkaisen ystävöitymisen kohdalla ulkopuolisuuden kokemus on hieman lisääntynyt. Vuonna 2023 tulos oli 50 prosenttia ja nyt vastaavasti 56 prosenttia. Ulkopuolisuutta eniten kokevat 30-39-vuotiaat, joista täysin tai osin samaa mieltä väitteen kanssa on 73 prosenttia (n = 40). Vähiten ulkopuolisuutta taas kokee yli 80-vuotiaat (48 %, n = 31).

Kasvokkaisesta ystävöitymisen apua saavien vastauksissa sosiaalinen yksinäisyys näkyy emotionaalista yksinäisyyttä yleisempänä muotona. Huomattavan moni ystävöitymisen apua hakevista kokee ulkopuolisuuden tunnetta. Osalle myös seuran löytäminen on haastavaa. Moni onneksi myös kokee elämässään olevan ihmisiä, joiden kanssa tulee ymmärretyksi sekä ihmisiä, joille voi puhua henkilökohtaisista asioistaan avoimesti. Tällaiset ihmiset vastaavat emotionaaliseen tarpeeseen, kun arvioidaan emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä. Kokonaisuudessaan verkkoystävöitymisen mukana olevat vastaajat kokevat kasvokkaisessa ystävöitymisen mukana olevia hieman useammin ja voimakkaammin emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä.

3.3 Ystävän vaikutus yksinäisyyden tunteeseen



Kuvio 15. "SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani".

"SPR:n ystävä käy viikoittain ja nyt en enää tunne itseäni lainkaan yksinäiseksi."

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

Kysymykseen **"SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani"** saatiin 333 vastausta. Väitteellä selvitettiin vapaaehtoisen ystävän vaikutusta vastaajan yksinäisyyden kokemukseen. Väittämään sai vastata asteikolla 1–5 (1= täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä). Vastausten keskiarvo 3,3, joka on sama kuin vuoden 2023 kyselyssä. Lähes puolet (47 %) vastaajista kokee, että vapaaehtoinen ystävä on vähentänyt heidän yksinäisyyden tunnettaan (vastauksena 4 tai 5). Vastaajista 12 prosenttia ei kokenut vapaaehtoisen ystävän vähentävän yksinäisyyden tunnetta ollenkaan (vastauksena 1).

Verkkoystävätoiminnasta apua saavien kohdalla vastausten keskiarvo on 3,2 ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien kohdalla 3,4. Vastaavat keskiarvot oli vuoden 2023 kyselyssä verkkoystävätoiminnan osalta 3,1 ja ystävätoiminnan osalta 3,5. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista noin puolet (51 %) vastaa vaihtoehdon 4 tai 5. Vastaavasti verkkoystävätoiminnasta apua saavista vastausvaihtoehdon 4 tai 5 valitsee 42 prosenttia. Vuoden 2023 kyselyssä kokemus vapaaehtoisen ystävän vaikutuksesta yksinäisyyden vähentämiseen on ollut hieman parempaa. Verkkoystävätoiminnan kohdalla tulokset ovat lähes samat, mutta kasvokkaisen ystävätoiminnan kohdalla tulos on hieman heikentynyt.

Ei-kotimaisten kielten puhujien vastaajien keskiarvo on 3,3, joka on sama kuin kaikkien vastaajien keskiarvo. Ikäryhmistä korkein keskiarvo, 3,6 väittämään on alle 30-vuotiailla ja yli

80-vuotiailla. Alhaisin keskiarvo on 40–49-vuotiailla (3,0). Naisilla vastausten keskiarvo on kaikkien vastaajien keskiarvoa parempi, sillä se on 3,4. Miehillä puolestaan keskiarvo on alhaisempi (3,1).

Ystäväsuhteen kesto voi vaikuttaa siihen, miten kokee ystäväsuhteen vaikuttaneen omaan yksinäisyyden tunteeseen. Vastaajat, joiden suhde ystävään on kestänyt yli neljä vuotta kokevat ystävän vaikuttaneen enemmän yksinäisyyden kokemukseen. Yli 4 vuotta ystävätoiminnassa mukana olleiden vastausten keskiarvo on 3,7, joka on kaikkien vastaajien keskiarvoa parempi.

Vastaajat saivat kuvailla myös omin sanoin, kuinka Punaisen Ristin ystävä on vaikuttanut heidän yksinäisyyden kokemukseensa. Avointen vastausten perusteella ystävätoiminnalla on pääosin myönteinen vaikutus yksinäisyyden kokemukseen. Suurin osa vastaajista kuvailee yksinäisyyden vähentyneen tai lievittyneen edes jonkin verran. Vastauksissa nousee esiin, että ystävä mahdollistaa kuulluksi tulemisen, piristää mielialaa ja ystävän yhteydenotto tai kohtaaminen on odotettu tapahtuma.

”SPR:n ystävän myötä on yksinäisyyteni lähtenyt helpottamaan ja uskon, että ilman tätä mahdollisuutta en olisi edistynyt näin paljon ja olisin vieläkin eristäytynyt ja yksinäinen.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 30–39 vuotta

”SPR:n ystävä ’katkaisee’ yksinäisyyden.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, mies 60–69 vuotta

”Viiltävin yksinäisyyden tunne on lieventynyt.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 70–79 vuotta

”Virkistänyt mieltä ja parantanut elämänlaatua. Yksinäisyys vähentynyt merkittävästi ystävän myötä, sillä omaiset asuvat kaukana.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 40–49 vuotta

Monissa vastauksissa kerrotaan ystävän tuovan arkeen muun muassa piristystä ja turvaa.

Vastaajat pitävät tärkeänä tietoa siitä, että on olemassa ihminen, ketä voi tavata ja joka kuuntelee. Mahdollisuus jutella ja kertoa oman elämän asioita koetaan hyvin tärkeäksi. Monille on myös tärkeää, että on saanut seuraa ulkoilemiseen, kuten kävelyyn.

Joillekin suhde Punaisen Ristin ystävään lievittää yksinäisyyttä kokonaisvaltaisesti ja parantaa mielialaa pysyvämmiin. Osalle kuitenkin ystävän tuoma lievitys yksinäisyyteen on vain hetkellistä ja yksinäisyyden tunne saattaa lieventyä vain ystävän tapaamisen ajaksi:

”Hetkellisesti vaikuttanut positiivisesti, mutta sitten takaisin alas perushukemiini.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

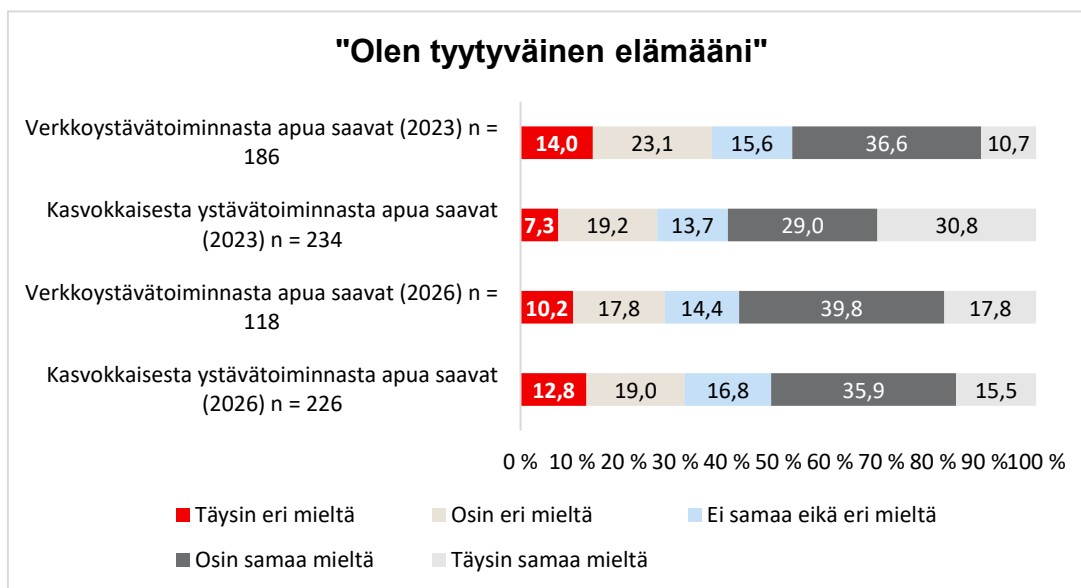
*”Silloin kun hän on luonani, piristyn. Psyykkisen sairauteni takia piristyminen ei kestä
kauaa.”*

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 70–79 vuotta

4 Koettu hyvinvointi ja vapaaehtoisen ystävän tuki

Kyselyn kolmannessa osiossa kartoitettiin vastaajien koettua hyvinvointia ja ystävän vaikutusta hyvinvoinnin kokemukseen. Vastaajia pyydettiin ensin arvioimaan esimerkiksi tyytyväisyyttä elämäänsä, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä, ihmissuhteisiinsa ja itseensä. Lisäksi pyydettiin arvioimaan, onko vastaajalla elämässään mielekästä tekemistä tai tietääkö vastaaja, mistä hakea apua. Kyselyssä käytetyt hyvinvointia kuvaavat väittämät ovat olleet laajemminkin käytössä Punaisen Ristin kyselyissä, myös vuoden 2023 vaikutuskyselyssä. Väittämien muotoilussa on hyödynnetty Maailman terveysjärjestön elämänlaadun mittaria.⁷ Osa vuoden 2023 kyselyssä käytetyistä väittämistä esitettiin osana THL:n osallisuusindikaattorin väittämiä, eikä osallisuusindikaattorin väittämiä käsitellä tässä erikseen. Osallisuuden kokemusta haluttiin selvittää, sillä se on keskeinen hyvinvoinnin tekijä.⁸

4.1 Kokemus omasta hyvinvoinnista

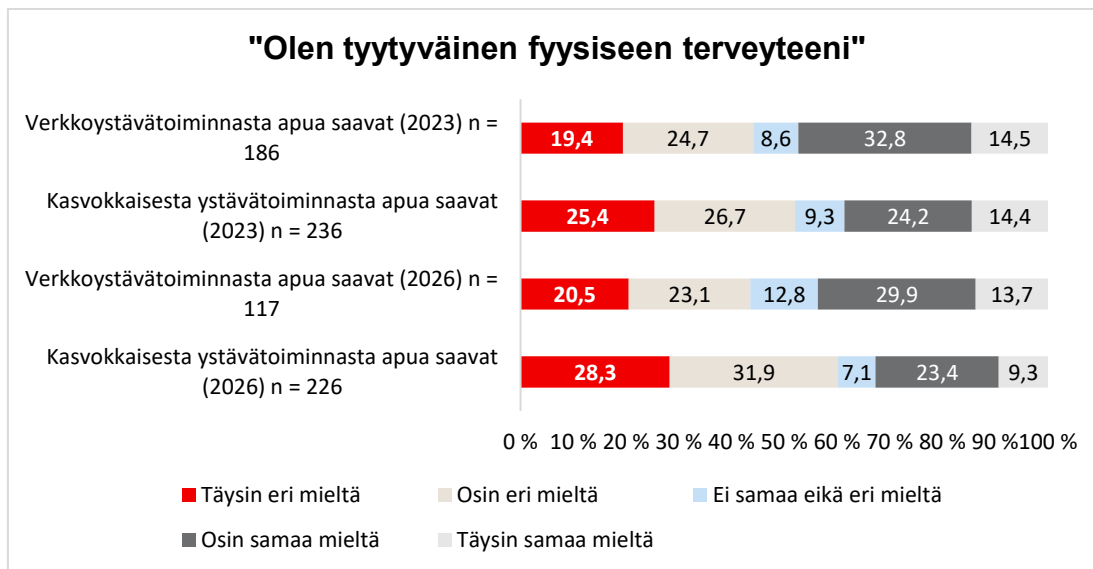


Kuvio 16. "Olen tyytyväinen elämääni".

⁷ Esim. Hietaranta 2020, 22–24. Hyvinvoinnin kokemusta on samoin kysymyksin mitattu esimerkiksi ruoka-apukyselyissä. WHO:n "lyhyen elämänlaadun mittarissa" (WHOQOL-BREF) taas samansuuntaisia muuttujia on tiedusteltu kysymysmuodossa.

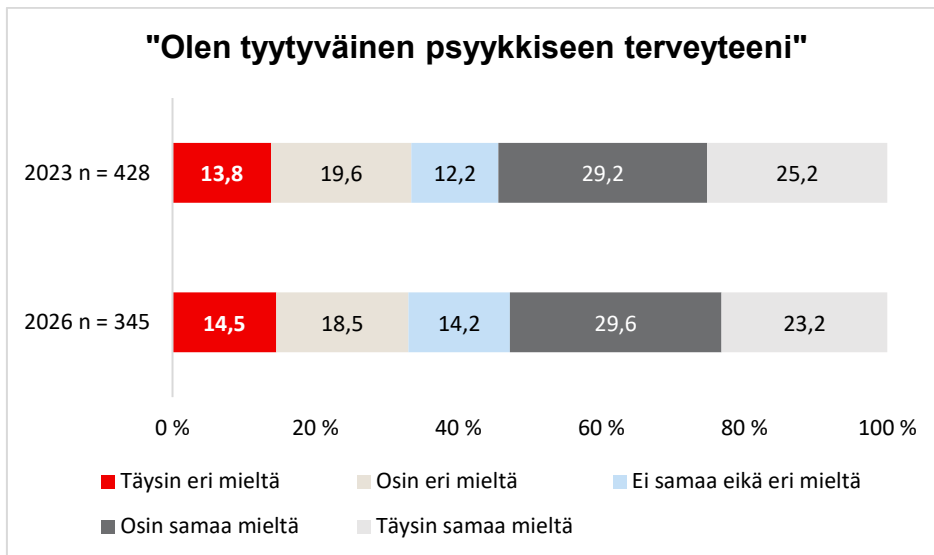
⁸ Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2025.

Kysymykseen ”**Olen tyytyväinen elämäni**” saatiin 344 vastausta. Vastaajista noin kolmasosa (31 %) kertoo olevansa täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Yli puolet (54 %) kuitenkin kertoo olevansa täysin tai osin samaa mieltä eli tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyys elämää kohtaan on jonkin verran suurempaa verkkoystävätoiminnasta apua saavilla verrattuna kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavilla. Verkkoystävätoiminnassa mukana olevista täysin tai osin samaa mieltä on 58 prosenttia ja vastaavasti ystävätoiminnassa mukana olevista 51 prosenttia. Vuoden 2023 kyselyssä tulokset olivat päinvastaiset, sillä verkkoystävätoiminnasta apua saavista vain 47 prosenttia oli täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa ja ystävätoiminnasta apua saavista jopa 60 prosenttia. Näin ollen tähän kyselyyn vastanneet verkkoystävätoiminnasta apua saaneet ovat tyytyväisempiä kuin vuoden 2023 vastaajat. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saaneet olivat puolestaan tyytyväisempiä vuoden 2023 kyselyssä.



Kuvio 17. ”Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni”.

Kysymykseen ”**Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni**” saatiin 343 vastausta. Vastaajista 55 prosenttia kertoo olevansa täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Tämä tarkoittaa, että yli puolet vastaajista ovat tyytymättömiä fyysiseen terveyteensä. Täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa on 36 prosenttia vastaajista. Tyytymättömyys fyysiseen terveyteen korostuu kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevien kohdalla, mikä voi johtua korkeammasta iästä ja iän tuomista toimintarajoitteista. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista täysin tai osin tyytymättömiä fyysiseen terveyteensä on 60 prosenttia vastaajista, kun vastaava tulos on verkkoystävätoiminnasta apua saavilla 43 prosenttia. Kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevien tyytymättömyys omaan fyysiseen terveyteen on lisääntynyt vuodesta 2023, jolloin tulos oli 52 prosenttia.

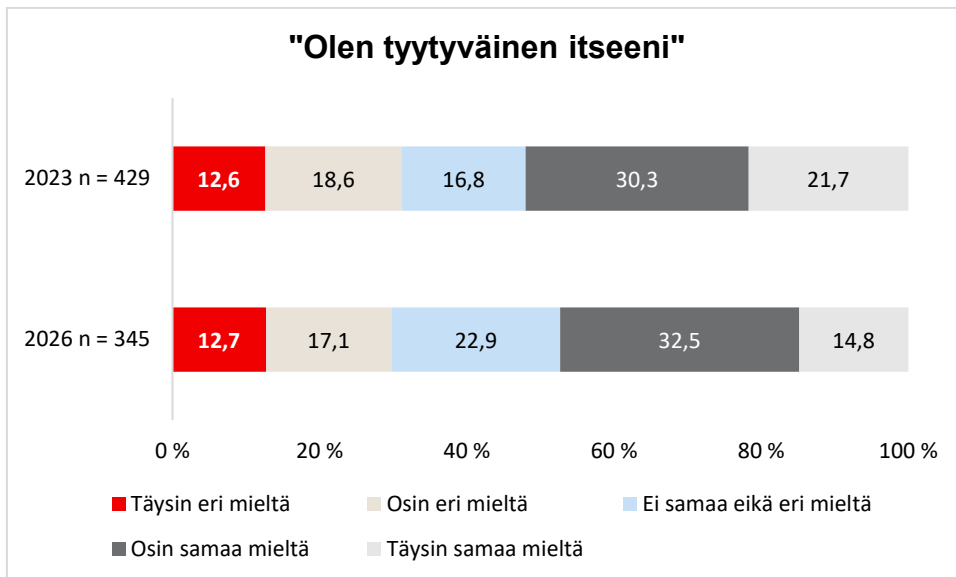


Kuvio 18. "Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni".

Kysymykseen **"Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni"** saatiin 345 vastausta.

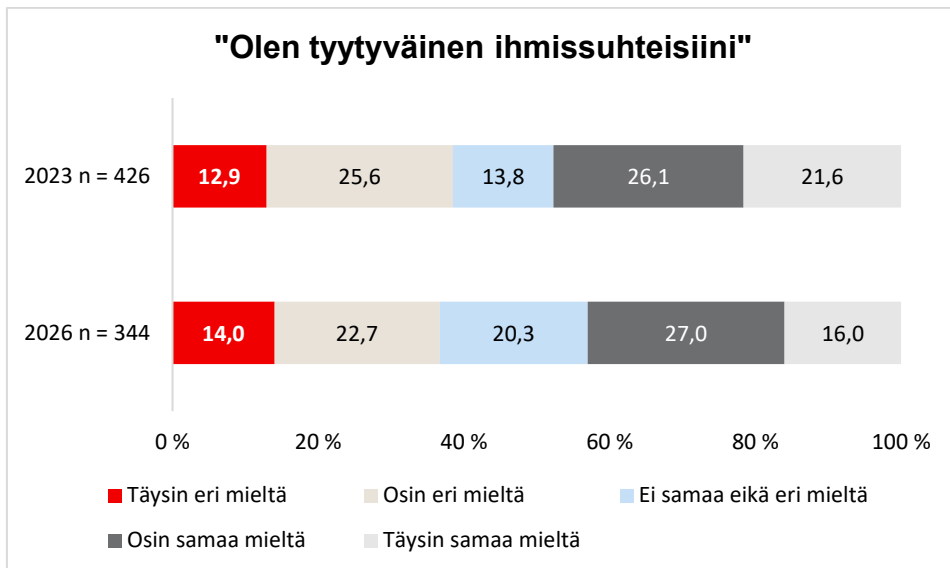
Tyytyväisyys psyykkiseen terveyteen on fyysistä terveyttä korkeampaa, sillä vain 33 prosenttia vastaajista kertoo olevansa täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista 53 prosenttia kertookin, että on täysin tai osin tyytyväinen psyykkiseen terveyteensä.

Verkkoystävätoiminnasta ja ystävätoiminnasta apua saavien välillä ei näy merkittäviä eroja tyytyväisyydessä psyykkiseen terveyteen. Vastaajien osuudet ovat pysyneet lähes samoina verrattuna vuoden 2023 kyselyyn. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista harvempi kertoo olevansa täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa verrattuna vuoden 2023 kyselyyn. Nyt luku on 52 prosenttia (n = 119), kun se oli vuonna 2023 59 prosenttia (n = 139). Verkkoystävätoiminnasta apua saavilla sama luku on 53 prosenttia (n = 63) ja vuonna 2023 47 prosenttia (n = 89).



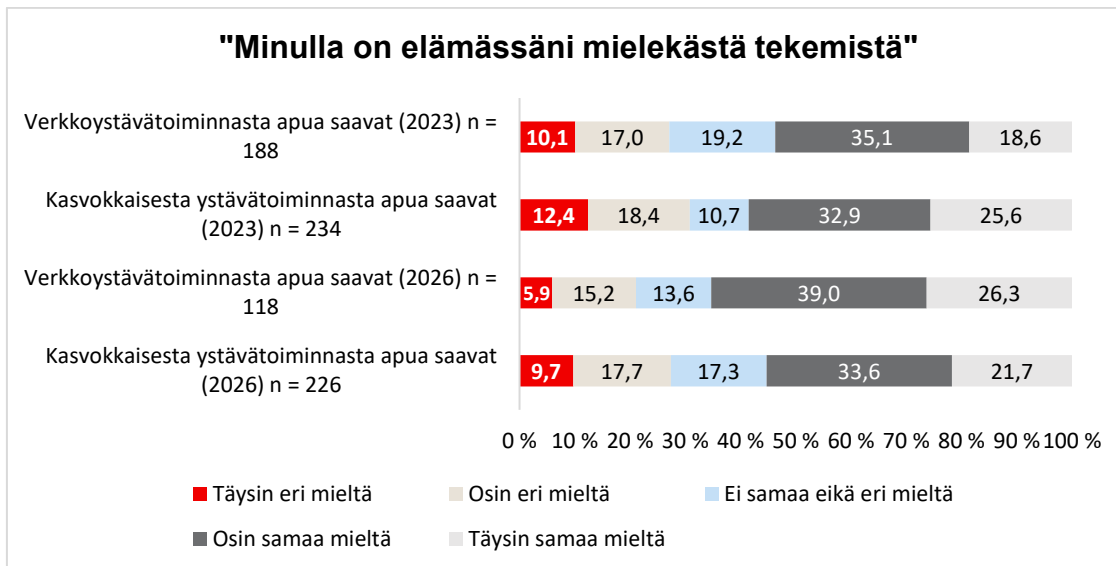
Kuvio 19. "Olen tyytyväinen itseeni".

Kysymykseen **"Olen tyytyväinen itseeni"** saatiin 345 vastausta. Vastaajista lähes kolmannes (30 %) kertoo olevansa täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Lähes puolet (47 %) vastaajista puolestaan kertoo olevansa täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa. Täysin samaa mieltä olevien osuus on vähentynyt jonkin verran vuodesta 2023, jolloin täysin samaa mieltä olleiden osuus oli 22 prosenttia. Nyt sama tulos on 15 prosenttia. Muutos ei kuitenkaan näy täysin tai osin eri mieltä olevien kohdalla, vaan muutos näkyy siinä, että välivaihtoehdon "ei samaa eikä eri mieltä" osuus on 23 prosenttia. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista 34 prosenttia (n = 40) on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa, kun taas kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista tätä mieltä on 28 prosenttia (n = 63). Vuonna 2023 kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevista 57 prosenttia (n = 134) oli täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa, kun taas nyt tulos on 49 prosenttia (n = 111).



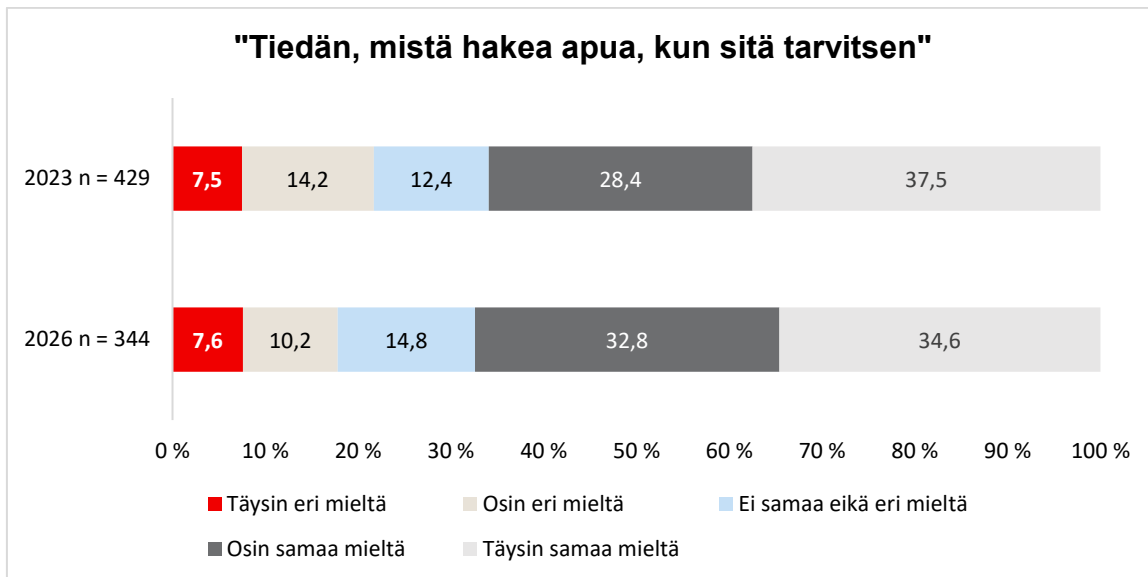
Kuvio 20. "Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini".

Kysymykseen **"Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini"** saatiin 344 vastausta. Vastaajista 37 prosenttia on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Täysin tai osin tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa on 43 prosenttia vastaajista. Muutosta vuoteen 2023 on tapahtunut erityisesti täysin samaa mieltä olevien kohdalla, sillä vuonna 2023 täysin samaa mieltä olevien osuus oli 22 prosenttia. Nyt vastaava luku on vain 16 prosenttia. Tämänkin väittämän kohdalla välivaihtoehdon "ei samaa eikä eri mieltä" osuus on kasvanut. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien tyytyväisyys ihmissuhteisiin on vähentynyt hieman, sillä vuonna 2023 täysin tai osin samaa mieltä olevien määrä oli 58 prosenttia (n = 134) ja vastaava luku nyt on 44 prosenttia (n = 100). Eri mieltä olevien osuus ei kuitenkaan ole lisääntynyt merkittävästi, vaan yhä useampi vastasi "ei samaa eikä eri mieltä" vaihtoehdon. Verkkoystävätoiminnasta apua saavien tyytyväisyys ihmissuhteisiin on lisääntynyt hieman. Vuonna 2023 täysin tai osin tyytyväisiä oli 36 prosenttia (n = 66), kun taas nyt vastaava tulos on 40 prosenttia (n = 48).



Kuvio 21. "Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä".

Kysymykseen **"Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä"** saatiin 344 vastausta. Vastaajista 25 prosenttia on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Täysin tai osin samaa mieltä puolestaan on 59 prosenttia vastaajista. Verkkoystävätoiminnasta apua saavien osalta täysin tai osin samaa mieltä olevien osuus on lisääntynyt jonkin verran. Vuonna 2023 verkkoystävätoiminnassa mukana olevista täysin tai osin samaa mieltä oli 54 prosenttia vastaajista, kun taas nyt sama tulos on 65 prosenttia. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 55 prosenttia on täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa. Tulos on laskenut hieman vuodesta 2023, jolloin tulos oli 59 prosenttia. Kokemukseen mielekkään tekemisen puuttumisesta voi vaikuttaa esimerkiksi liikuntakyvyn heikkenemistä johtuvat hankaluudet tehdä itselle tärkeitä asioita sekä arkipäivän askareita. Monet kuitenkin mainitsevat, että mielekästä tekemistä on löytynyt uuteen tilanteeseen.



Kuvio 22. "Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen".

Kysymykseen **"Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen"** saatiin 344 vastausta. Vain 18 prosenttia vastaajista kertoo, että on täysin tai osin eri mieltä väittämän kanssa. Tämä tarkoittaa, että suurin osa, 67 prosenttia vastaajista tietää täysin tai osin, mistä hakea apua tarvittaessa. Verkkoystävällisyydestä apua saavien tulos on parantunut vuodesta 2023. Heistä 63 prosenttia (n = 118) vastasi olevansa täysin tai osin samaa mieltä väittämän kanssa vuonna 2023, kun vastaavasti nyt tulos oli hieman parempi, 66 prosenttia (n = 79). Samalla myös täysin tai osin eri mieltä olleiden osuus on vähentynyt verkkoystävällisyydestä apua saavilla. Vuonna 2023 tulos oli 23 prosenttia (n = 44), kun taas nyt tulos on 16 prosenttia (n = 19).

Verkkoystävällisyydestä apua saavien koettu hyvinvointi on kehittynyt edellisestä kyselystä pääosin myönteiseen suuntaan, kun taas kasvokkaisesta ystävällisyydestä apua saavien kehitys on ollut useammin heikkenevää tai muuttunut epävarmemmaksi. Verkkoystävällisyydestä apua saavilla on nähtävissä parannusta erityisesti tyytyväisyydessä elämään, psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä mielekkään tekemisen kokemisessa. Kasvokkaisesta ystävällisyydestä apua saavien kohdalla sen sijaan korostuvat lisääntynyt tyytymättömyys fyysiseen terveyteen sekä lasku tyytyväisyydessä ihmissuhteisiin ja omaan elämään. Muutos ei kuitenkaan näy yksiselitteisesti tyytymättömyyden kasvuna, vaan pikemminkin epävarmuuden lisääntymisenä, mikä ilmenee neutraalien vastausten yleistymisenä useissa väittämässä.

4.2 Osallisuuden kokemus

Kyselyssä käytettiin THL:n osallisuusindikaattoria⁹, jolla selvitettiin vastaajien osallisuuden kokemusta. Kyselyyn sisältyi osallisuusindikaattorin kymmenen väittämää, joihin vastaaja vastasi asteikolla: täysin samaa mieltä, osin samaa mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, osin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Osallisuusindikaattori voidaan laskea vain, jos kaikkiin väittämiin on vastattu, jolloin väittämät pystytään muuntamaan summapistemääräksi (0–100 pistettä). Osallisuusindikaattorissa tarkastellaan summapisteiden keskiarvoa. THL:n osallisuusindikaattoria on käytetty monissa THL:n omissa tutkimuksissa, mutta myös SPR:n toiminnassa. Vaikutusselvityksen tuloksia voidaankin verrata muiden tutkimusten keskiarvoihin. Osallisuusindikaattori mahdollistaa myös erittäin heikon osallisuuden kokemuksen (alle 50 pistettä) osuuksien vertailun.

Vaikutuskyselyn vastaajista 328 vastasi jokaiseen osallisuusindikaattorin väittämään. Kaikkien vastaajien summapisteiden keskiarvo on 59,47. Erittäin heikon osallisuuden kokemus on vastaajista 30,2 prosentilla. THL:n tutkimuksessa koko väestön 20–74-vuotiaiden keskiarvo oli vuonna 2022 73,6.¹⁰ Erittäin heikon osallisuuden kokemus oli vuonna 2024 koko väestön tasolla yli 20-vuotiailla 10,1 prosenttia.¹¹

Osallisuusindikaattorin keskiarvot laskettiin erikseen myös verkkoystävätoiminnasta ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien osalta. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavat vastasivat väittämiin 219 kertaa ja vastausten keskiarvo on 58,74.

Verkkoystävätoiminnasta apua saavista 110 vastasi väittämiin ja vastausten keskiarvo on 61,02. Erittäin heikko osallisuuden kokemus on kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 31,1 prosentilla, kun taas vastaava tulos verkkoystävätoiminnan puolella on 28,2 prosenttia. Osallisuusindikaattorin mukaan kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavilla on hieman heikompi osallisuuden kokemus verrattuna verkkoystävätoiminnasta apua saaviin.

Osallisuuden kokemusta haluttiin selvittää myös ei-kotimaisten kielten puhujien osalta. Ei-kotimaisten kielten puhujista väittämiin vastasi 46 ystävätoiminnasta apua saanutta. Ei-kotimaisten kielten puhujien vastausten keskiarvo on 67,28. Kotimaisten kielten puhujista 281 vastasi väittämiin. Kotimaisten kielten puhujien keskiarvo on 58,18. Erittäin heikko osallisuuden kokemus on ei-kotimaisten kielten puhujista 17,4 prosentilla ja kotimaisten kielten puhujista 32,4 prosentilla. Ei-kotimaisten kielten puhujien osallisuuden kokemus on siten vahvempi kuin kotimaisten kielten puhujilla. Myös THL:n tutkimuksessa maahan

⁹ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022.

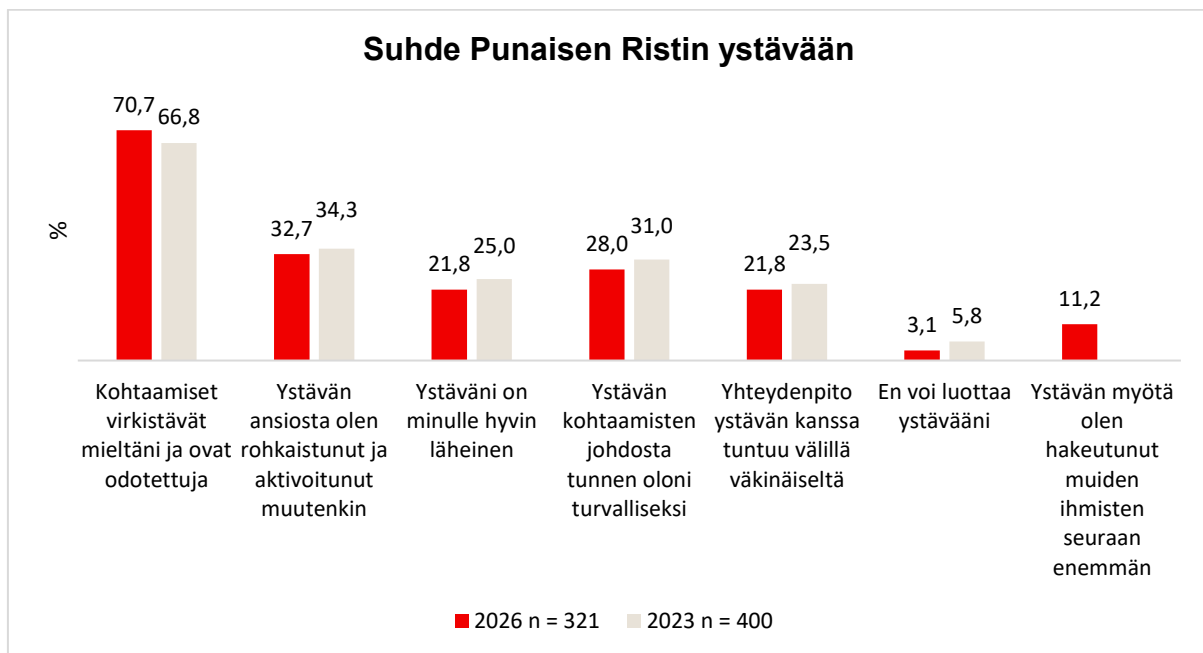
¹⁰ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022.

¹¹ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2024.

muuttaneiden osallisuuden kokemus oli koko väestöä parempi.¹² Ei-kotimaisten kielten puhujien ryhmää ei pystytä tässä selvityksessä tarkastelemaan erillisinä kieliryhminä, sillä vastaajamäärät kieliryhmittäin ovat liian pienet.

4.3 Suhde ystävään ja sen tuoma hyvinvointi

Ystävätoiminnan kyselyyn vastanneet saivat kuvailla ystäväsuhdettaan valitsemalla väittämiä, jotka kuvaavat omaa suhdetta Punaisen Ristin ystävään. Vastaajat saivat valita useamman väittämän.



Kuvio 23. Suhde Punaisen Ristin ystävään.

Suurin osa vastaajista (71 %) kokee kohtaamiset ystävän kanssa virkistävinä ja kohtaamiset ovat odotettuja, kun taas sama tulos vuonna 2023 oli hieman vähemmän (67 %). Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien selvä enemmistö, 80 prosenttia (n = 167) kertoo kohtaamisten virkistävän mieltä ja olevan odotettuja. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista näin kokee huomattavasti vähemmän (54 %, n = 60). Tulos on kuitenkin parantunut vuoden 2023 kyselystä, jolloin se oli 45 prosenttia (n = 80). Kysymyksen muotoilu voi vaikuttaa eroihin vastausmäärissä. Verkkoystävätoiminnan kohdalla olisi voinut olla osuvampaa puhua esimerkiksi yhteydenpidosta eikä kohtaamisista. Päättelmää tukee se, että merkittävä osa

¹² Terveiden hyvinvoinnin laitos (THL), 2022.

verkkoystävässä mukana olevista kokee hyvinvointinsa parantuneen vapaaehtoisen ystävän myötä. Yli 80-vuotiaista vastaajista jopa 85 prosenttia (n = 55) kokee kohtaamiset virkistäviksi ja niiden olevan odotettuja.

Toiseksi eniten vastaajat valitsivat väittämän ”**ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin**”. Kolmasosa (33 %) vastaajista kertoo rohkaistuneensa ja aktivoituneensa Punaisen Ristin ystävän myötä. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista jonkin verran suurempi osa kertoo väittämän kuvaavan suhdettaan ystävään. Heistä 36 prosenttia (n = 75) valitsi tämän väittämän, kun taas verkkoystävätoiminnasta apua saavista vain 27 prosenttia (n = 30). Vuoteen 2023 verrattuna kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien tulos on jonkin verran huonompi ja verkkoystävätoiminnasta apua saavilla hieman parempi. Silloin vastaavat luvut olivat ystävätoiminnassa 43 prosenttia (n = 94) ja verkkoystävätoiminnassa 24 prosenttia (n = 43). Ei-kotimaisten kielten puhujista jopa 51 prosenttia (n = 23) kertoo rohkaistuneensa ja aktivoituneensa ystävän ansiosta. Yksi vastaajista kuvailee ystäväsuhteen vaikutusta näin:

”Olen aktiivisempi, ystävä on rohkaissut minua ja tukenut aina tilanteissa kuin tilanteissa. Ystävyyssuhteemme on turvallinen ja vakaa.”
Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 30–39 vuotta

Ystävätoiminnassa vapaaehtoinen voi kenties konkreettisemmin kannustaa ja tukea ystäväänsä lähtemään kotoaan esimerkiksi ulkoilemaan, ja lähteä jopa mukaan ensimmäisillä kerroilla. Toisaalta kaikki eivät tällaista rohkaisua ja tukea tarvitse vaan ovat ystävätoiminnassa mukana esimerkiksi sen takia, että kaipaavat seuraa päiviinsä. Verkkoystävätoiminnassa taas verkkoystävä ei ole samalla tavoin arjen tukena kuin vapaaehtoiset ystävät, vaikka hänkin voi sanoillaan rohkaista ja kannustaa. Lisäksi eroihin voi tässäkin kohtaa vaikuttaa se, että verkkoystävätoiminnassa koettu hyvinvointi on alhaisemmalla tasolla kuin ystävätoiminnassa.

Kolmanneksi eniten valittiin väittämää ”**ystävän kohtaamisten johdosta tunnen oloni turvalliseksi**”. Vastaajista 28 prosenttia kokee, että ystävä on lisännyt omaa turvallisuuden tunnetta. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 35 prosenttia (n = 73) kokee turvallisuuden tunteen lisääntyneen. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista puolestaan vain 15 prosenttia (n = 17) kokee näin. Ystävätoiminnan kohdalla tulos on vähentynyt vuodesta 2023, jolloin se oli 43 prosenttia (n = 96). Verkkoystävätoiminnan kohdalla tulos on lähes sama. Vastaajaryhmien välistä eroa selittää todennäköisesti ainakin se, että kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavat ovat iäkkäämpiä ja heillä on enemmän toimintarajoitteita, jolloin vapaaehtoinen ystävä vaikuttaa erityisesti heidän turvallisuuden kokemukseensa.

Turvallisuuden tunteen syntymistä voivat tukea kasvokkaiset kohtaamiset, jotka tarjoavat vuorovaikutukseen sellaisia elementtejä, joita verkkotoiminta ei täysin korvaa ¹³.

Vastaajista 22 prosenttia valitsi väittämän ”**ystävä on minulle hyvin läheinen**”. Jälleen kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista suurempi osuus kokee väittämän kuvaavan suhdettaan ystävään kuin verkkoystävätoiminnasta apua saavat. Ystävätoiminnassa mukana olevista 27 prosenttia (n = 56) kokee Punaisen Ristin ystävän hyvin läheiseksi, kun taas verkkoystävätoiminnassa näin kokee vain 13 prosenttia (n = 14). Vapaaehtoisen ystävän kokee läheiseksi erityisesti yli 80-vuotiaat, joista 40 prosenttia (n = 26) kertoo ystävän olevan hyvin läheinen. Väittämän muotoilu ”hyvin läheinen” viittaa melko syvälliseen ihmissuhteeseen ja usein ystäväsuhteiden muotoutuminen hyvin läheiseksi ottaa aikaa. Myös henkilökemiat eivät aina kohtaa niin hyvin, että mieluinenkaan ihmissuhde muotoutuisi hyvin läheiseksi. Tällaiset asiat voivat vaikuttaa siihen, ettei enemmistö pidä ystäväänsä hyvin läheisenä. Verkkoystävätoiminnassa osa ystäväpareista keskustelee anonyymisti, jolloin ystäväsuhdetta voi olla vaikea kuvata läheisenä.

Noin viidesosa (22 %) vastaajista kertoo yhteydenpidon ystävän kanssa tuntuvan välillä väkinäiseltä. Verkkoystävätoiminnasta apua saavat kokevat yhteydenpidon kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevia useammin väkinäiseksi. Verkkoystävätoiminnassa mukana olevista 27 prosenttia (n = 30) ja ystävätoiminnassa mukana olevista 19 prosenttia (n = 40) kertoo yhteydenpidon tuntuvan välillä väkinäiseltä. Ihmisiä yhteen tuodessa huomioidaan esimerkiksi yhteiset kiinnostuksenkohteet, mutta se ei takaa henkilökemioiden kohtaamista. Avoimien vastausten perusteella väkinäisyyden kokemukseen vaikuttaa muun muassa se, ettei ystävän kanssa välttämättä löydy riittävästi puheenaiheita. Väkinäisyys koskee useimmiten verkkoystäväsuhteita:

”Sähköpostiviestit kerran kahdessa viikossa. Ihan jotain tyhjämpäiväistä ja yleistä.

Mitä voi täysin ventovieraan ihmisen kanssa viestitellä?!”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

Vain kolme prosenttia kaikista vastaajista kertoo, ettei voi luottaa ystäväänsä. Määrä on puolittunut vuodesta 2023, jolloin se oli kuusi prosenttia (n = 23). Luottamuksen puutteeseen voi vaikuttaa ystäväsuhteen lyhyt kesto, jolloin luottamusta ei ole vielä ehtinyt muodostua.

Vastaajista 11 prosenttia vastasi vaihtoehdon ”**ystävän myötä olen hakeutunut muiden ihmisten seuraan enemmän**”. Tätä vastausvaihtoehtoa ei ollut vuoden 2023 kyselyssä. On syytä huomioida, että monien vastaajien kohdalla toimintarajoitteet voivat vaikuttaa siihen,

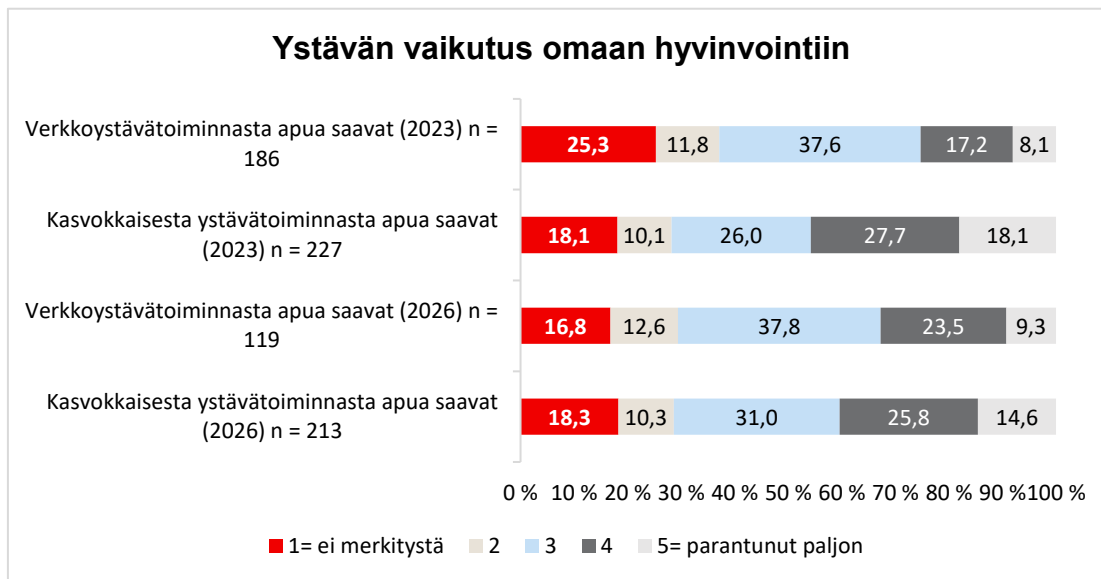
¹³ Fernández ym., 2025.

ettei muiden ihmisten seuran pääse hakeutumaan, vaikka tahtoisikin. Näin eräs vastaaja kertoo ystävän vaikutuksesta:

”Se oli ensimmäinen askel uskaltaa etsiä uusia ystävyysuhteita pitkän tauon jälkeen.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

4.4 Ystävätoiminnan merkitys ja vaikutus hyvinvointiin



Kuvio 24. Arvio Suomen Punaisen Ristin ystävän vaikutuksesta omaan hyvinvointiin.

Kysymykseen **”Oletko huomannut hyvinvointisi parantuneen SPR:n ystävän myötä?”** saatiin 332 vastausta. Kysymykseen sai vastata asteikolla 1-5 (1= ei merkitystä, 5= parantunut paljon). Kaikkien vastanneiden keskiarvo on 3,0, joka on sama kuin vuoden 2023 kyselystä saatu tulos. Vastaajista 38 prosenttia vastasi vaihtoehdon 4 tai 5, eli heidän hyvinvointiinsa ystävällä on ollut merkittävä vaikutus. Vuoden 2023 kyselyssä tulos oli lähes sama (37 %, n = 153). Vastaajista vaihtoehdon 3 valitsi 33 prosenttia, vaihtoehdon 2 valitsi 11 prosenttia ja vaihtoehdon 1 eli ei merkitystä hyvinvointiin valitsi 18 prosenttia.

Verkkoystävätoiminnasta apua saavien ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien vastausten keskiarvoissa ei ole suurta eroa, sillä verkkoystävätoiminnan keskiarvo on 3,0 ja ystävätoiminnan 3,1. Tarkemmassa tarkastelussa kuitenkin näkyy ero, sillä kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavat kokevat hyvinvoinnin parantuneen verkkoystävätoiminnassa mukana olevia enemmän. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista vaihtoehdon 4 tai 5 valitsi 40 prosenttia, kun taas verkkoystävätoiminnasta apua saavista näin teki 33 prosenttia. Verkkoystävätoiminnan kohdalla vaikutus hyvinvointiin on kuitenkin lisääntynyt, sillä vuoden

2023 kyselyssä vain 25 prosenttia valitsi vaihtoehdon 4 tai 5. Tällöin myös neljäsoosa verkkoystävätoimintaan osallistuvista kertoi, ettei ystävällä ole mitään vaikutusta omaan hyvinvointiin. Vastaava tulos on nyt 17 prosenttia.

Ei-kotimaisten kielten puhujien vastausten keskiarvo on kaikkia vastaajia parempi, sillä se on 3,4. Ikäryhmistä alle 30-vuotiaiden vastausten keskiarvo on korkein eli 3,3, joka on kaikkien vastaajien keskiarvoa korkeampi. Alhaisin keskiarvo on ikäryhmistä 50–59-vuotiailla (2,8). Miehillä keskiarvo on 3,0 ja naisilla hieman parempi, 3,1.

Ystäväsuhteen kestolla voi olla vaikutus siihen, miten kokee ystäväsuhteen vaikuttaneen omaan hyvinvointiin. Vastaajat, joiden suhde ystävään on kestänyt yli neljä vuotta kokevat ystävän vaikuttaneen myönteisemmin hyvinvointiinsa. Yli 4 vuotta ystävätoiminnassa mukana olleiden vastausten keskiarvo on 3,4, joka on kaikkien vastaajien keskiarvoa parempi.

Vastaajat saivat myös kuvailla omin sanoin, kuinka ystävä on vaikuttanut omaan hyvinvointiin. Vastauksissa kuvaillaan ystävän yhteydenpidon ja tapaamisten virkistävän ja piristävän mieltä. Ystävä myös kannustaa ja kuuntelee. Avoimet vastaukset olivat tässä kohdassa samanlaisia kuin yksinäisyyden vähenemiseen liittyneet vastaukset. Osa vastaajista kuitenkin kertoo, että piristyminen tai positiivinen vaikutus hyvinvointiin on vain hetkellistä. Osa vastaajista kertoo, että ulkoileminen yhdessä ystävän kanssa vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin. Avoimissa vastauksissa käy kuitenkin ilmi, ettei kaikki vastaajista koe ystävän vaikuttaneen hyvinvointiin mitenkään tai vaikutus on negatiivista.

”Ystävän kanssa ulkoilu on osa hyvinvointiani.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, mies 30–39 vuotta

”Päivä, jolloin hän vierailee luonani virkistää mielialaani.”

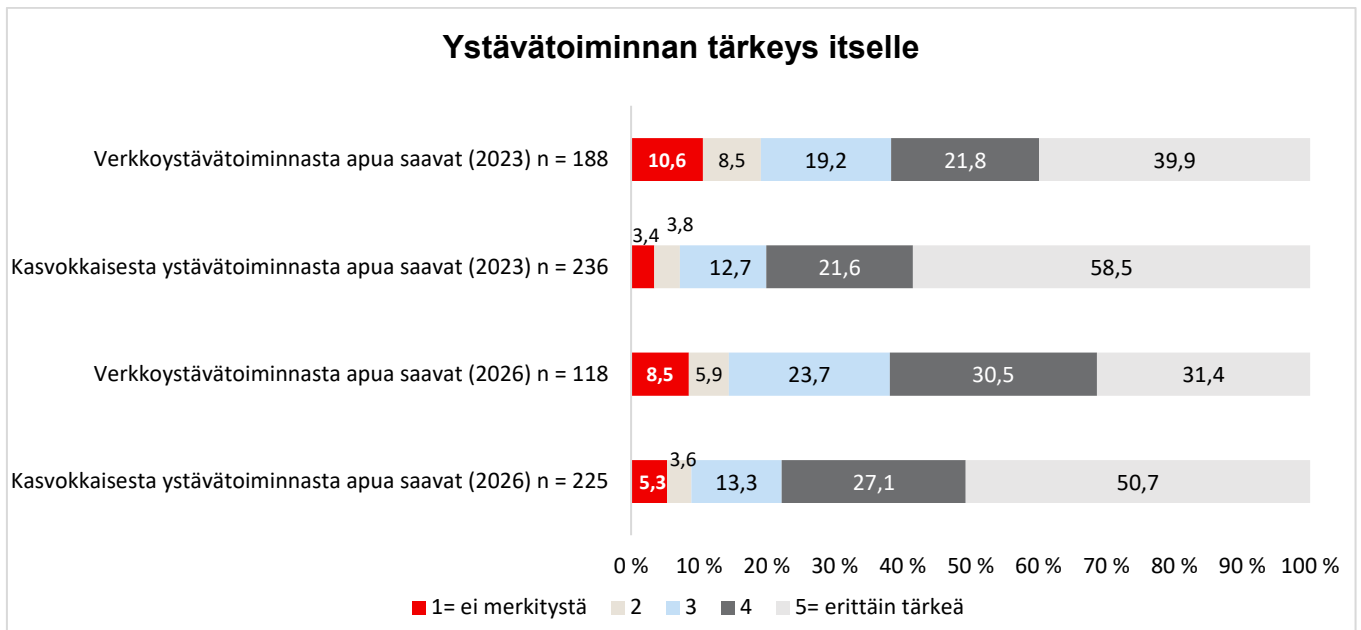
Ystävätoiminnasta apua saanut, mies 70–79 vuotta

”Ystävä kohtaa minut juuri tällaisena kuin olen. Hän kannustaa. Hän ei vähättele.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

”On sentään joku, jolle tulen näkyväksi ja kohdatuksi. En tiedä mitä elämäni olisi täysin näkymättömänä.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, mies 80–89 vuotta



Kuvio 25. Arvio ystävätoiminnan tärkeydestä itselle.

Kysymykseen ”**Kuinka tärkeänä itsellesi pidät Punaisen Ristin ystävätoimintaa?**”

saatiin 343 vastausta. Kysymykseen sai vastata asteikolla 1-5 (1= ei merkitystä, 5= erittäin tärkeä). Kaikkien vastaajien vastausten keskiarvo on 4,0, joka on sama kuin vuonna 2023. Vastaajista 72 prosenttia pitää ystävätoimintaa tärkeänä (vastausvaihtoehdot 4 ja 5), joka on sama määrä kuin edellisessä vaikutuskyselyssä. Vain kuusi prosenttia vastaajista kertoo, ettei pidä toimintaa ollenkaan tärkeänä ja neljä prosenttia on vastannut vaihtoehdon 2. Näin ollen 89 % vastaajista kokee toiminnan vähintään jokseenkin tärkeäksi (vaihtoehdot 3–5).

Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavat kokevat toiminnan hieman verkkoystävätoiminnassa mukana olevia tärkeämmäksi. Ystävätoiminnasta apua saavien vastausten keskiarvo on 4,1 ja verkkoystävätoiminnan puolella puolestaan 3,7. Vuonna 2023 vastaavat luvut olivat 4,3 ja 3,7. Kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana olevista noin puolet (51 %) kertoo ystävätoiminnan olevan erittäin tärkeää, kun taas verkkoystävätoiminnassa näin kokee vain 31 prosenttia. Kasvokkaisen ystävätoiminnan erityisen tärkeäksi kokee iäkkäimmät vastaajat. Yli 80-vuotiaiden vastausten keskiarvo on 4,3.

4.5 Ystävätoiminta osallistujien kuvailemana

Vastaajille annettiin kyselyssä mahdollisuus kuvailla tapaamisia tai yhteydenpitoa vapaaehtoisen ystävän kanssa omin sanoin. Useimmat vastaajista kertovat tapaamisten sisältävän keskustelua ja kuulumisten vaihtoa. Keskustelu sisältää niin kevyttä juttelua kuin

myös syvällisempää keskustelua. Keskustelu tapahtuu yleensä muun toiminnan ohella, kuten kahvitellessa tai ulkoillessa.

”Tapaamiset ovat mukavia ja rentoja. Keskustelut ovat helppoja ja tuntuvat hyviltä.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, mies 30–39 vuotta

”Hän tulee tapaamaan minua tunnin ajaksi joka viikko. Juomme kahvit ja kenties kävelemme ulkona ja keskustelemme kaikenlaisista asioista.

Hänestä on tullut hyvin tärkeä osa elämääni!”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 70–79 vuotta

“We meet usually in library discussing about how to learn Finnish language how to survive in a new country and other things about the culture of Finland.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

”Keskustelemme erilaisista asioista ja teemme pieniä nikkarointeja ja kunnon mukaan käymme kävelemässä rollaattorien avustuksella.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, mies 70–79 vuotta

Monet vastaajat kertovat, että kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tuleminen on tärkeä osa ystäväsuhdetta. Moni vastaajista arvostaa kiireettömyyttä ja kuvailee positiivisesti niitä tapaamisia tai yhteydenpitoa, joissa on kiireettömyyden tuntu. Puolestaan sellaiset tapaamiset, joissa koetaan kiireen tunnetta tuottavat pettymyksen tai tyytymättömyyttä.

”Kiireetöntä kahvitelua, pieniä kävelyjä, hyviä juttuja.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 40–49 vuotta

Yhteydenpito ystävän kanssa tapahtuu usein sähköposteilla, videopuheluilla tai soittelemalla. Osa vastaajista kuvailee viestien olevan kirjeenomaisia. Keskusteluissa kerrotaan kuulumisia ja arkisia elämän asioita, mutta myös vaikeampia ja syvempiä asioita. Ystävältä saa tukea ja kannustusta ja joissain tilanteissa myös vertaistukea. Osa vastaajista kertoo, että heitä ilahduttaa vapaaehtoisen ystävän lähettämät kuvat, esimerkiksi luonnosta. Verkkoystävätoiminnasta apua saavat kuvailevat yhteydenpitoa vapaaehtoisen ystävän kanssa näin:

”Tuntuu siltä, että ystävä on kiinnostunut siitä, mitä minulle kuuluu, vaikka itseä välillä kirjoittelu väsyttäisikin. Olen kirjoittelussa ollut sillä asenteella, että voin kirjoittaa sen, mitä mieleen tulee. Eikä minun tarvitse keksimällä keksiä ajatuksia, se on vapauttavaa. Voin luottaa siihen, että ystävä vastaa aikanaan esim. kuukauden sisään. Se riittää minulle oikein hyvin.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, mies 30–39 vuotta

”On kiva, kun voi kirjoittaa verkkoystävälle, hän on vähän niin kuin kirjekaveri.

Ujous ei haittaa niin paljon.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

”Asiallista keskustelua elämän tosiasioista. Saan tukea ja kannustusta elää ja neuvoja mitä pitäisi tehdä. On kiva saada vastauksia viesteihin.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 80–89 vuotta

”Satunnaista viestittelyä, ilman paineita. Silloin kun kummastakin tuntuu hyvältä.”

Verkko- ja ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

Osa vastaajista kertoo, että he kokevat roolien vaihtuneen vapaaehtoisen ystävän ja heidän itsensä välillä. Avoimissa vastauksissa kerrotaan tilanteista, joissa vastaaja kokee olevansa pelkästään kuuntelijan roolissa ja vapaaehtoinen ystävä lähinnä puhuu. Näissä tilanteissa vastaaja kokee, ettei hän tule kuulluksi. Vastauksissa kuvaillaan myös tilanteita, joissa vapaaehtoinen ystävä ei taas jaa omasta elämästään tarpeeksi ja ystäväsuhte jää etäiseksi. Vastaajat toivoisivatkin vastavuoroisuutta ystäväsuhteilta. Toive vastavuoroisuudesta näkyy myös siinä, että yhteydenpito koetaan välillä yksipuoliseksi ja vastaaja kokee olevansa aktiivisempi osapuoli. Näissä tilanteissa vastuu yhteydenpidosta tai tapaamisten sopimisesta jää ystävää hakeneelle.

Verkkoystävätoiminnasta apua saavat kertovat epäsäännöllisen yhteydenpidon ja nimettömyyden vaikuttavan siihen, miksi yhteydenpito koetaan etäiseksi tai väkinäiseksi. Osa verkkoystävistä käyttää nimimerkkejä ja osa vastaajista kokee sen etäännyttäväksi:

”Minua jäi vaivaamaan, että verkkoystäväni ei käyttänyt omaa nimeään vaan nimimerkkiä. Nykypäivänä tietysti joutuu olemaan hieman varovainen kenen kanssa yhteystietojaan jakaa, mutta minusta se vaikutti siihen, ettemme tutustuneet koskaan oikein kunnolla”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, nainen 50–59 vuotta

”Sähköpostiviestit ovat etäisiä. SPR:n ystävä ei kerro nimeään, eikä elämästään. Missä hän asuu ja mitä harrastaa.”

Verkko- ja ystävätoiminnasta apua saanut, nainen yli 90 vuotta

Kyselyssä annettiin myös mahdollisuus kertoa avointa palautetta tai kehitysideoita ystävätoimintaan liittyen. Avoimesta palautteesta nousee tarpeita ystävätoiminnan kehittämiseksi. Ystävätoiminnan pitkät odotusajat ja vapaaehtoisten riittävyys nousevat kehityskohteiksi vastauksista. Useissa vastauksissa tuodaan esiin, että ystävän saaminen kestää liian kauan. Tämä koetaan raskaaksi erityisesti tilanteissa, joissa yksinäisyys on akuutti ongelma. Vastaajat kokevat pitkien odotusaikojen johtuvan vapaaehtoisten ystävien vähäisestä määrästä. Osa vastaajista kokee, etteivät vapaaehtoiset ole tarpeeksi sitoutuneita toimintaan ja

tästä syystä esimerkiksi yhteydenpitoa ei ole tarpeeksi usein. Vastaajat toivovatkin, että vapaaehtoisten ystävien sitoutuneisuus varmistettaisiin paremmin.

”Toivon, että ihmiset ketkä lähtevät mukaan tähän toimintaan ovat sitoutuneita. Osat eivät saa olla päinvastaiset. Ystävän pitää osata kuunnella ja kysellä, olla mukana asioissa.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 18–29 vuotta

Vastaajat myös toivovat, että ystäväparin yhteensopivuus voitaisiin varmistaa paremmin, jotta keskusteluaiheita löytyisi helpommin. Osa vastaajista kertoo avoimissa vastauksissa, ettei yhteisiä keskustelunaiheita tai keskusteluyhteyttä löydy. Eräs vastaajista ehdottaa, että vapaaehtoisen ystävän voisi valita itse:

”Oisko joku ’treffipalsta’ hyvä, jossa voisi itse kertoa itsestään ja lukea toisen kiinnostuksista?

Sieltä voisi sitten lähettää viestin haluamalleen henkilölle.”

Verkkoystävätoiminnasta apua saanut, mies 40–49 vuotta

Suurimmaksi osaksi palaute on kuitenkin positiivista ja ystävätoiminnan kerrotaan olevan merkityksellistä ja siitä ollaan kiitollisia.

”Kehittämistoiveita ei minulla ole. SPR:n ystävä on suurimerkityksellinen, virkistävä ja turvallisuudentunnetta tuova tärkeä asia elämässäni.”

Ystävätoiminnasta apua saanut, nainen 60–69 vuotta

5 Yhteenveto ja johtopäätökset

5.1 Ystävätoiminnalla tavoitetaan vaikeassa tilanteessa olevia

Ihmisten yksinäisyyden kokemukseen vastaaminen ja vaikeassa tilanteessa olevien auttaminen on Punaisen Ristin ystävätoiminnan keskeinen lähtökohta. Ystävätoiminnan vaikutuskyselyn tulokset vahvistavat, että tavoitamme ystävätoiminnallamme yksinäisyyttä kokevia sekä muulla tavoin vaikeassa tilanteessa olevia avuntarvitsijoita. Kaikista yleisin ystävätoimintaan osallistumisen taustatekijä on yksinäisyyden kokemus. **67 prosenttia vastaajista kertoo hakeneensa ystävää yksinäisyyden vuoksi.** Ystävää haetaan myös monista eri syistä, jotka ovat osin päällekkäisiä. Vastaajista 23 prosenttia kertoo hakeneensa ystävää toimintarajoitteiden takia, 22 alakuloisuuden, 21 prosenttia mielenterveyden ongelmien ja 19 prosenttia sosiaalisten suhteiden haastavuuden takia.

Yhdeksälle prosentille vastaajista vapaaehtoinen ystävä on ainoa sosiaalinen kontakti ja 19 prosentilla omaiset asuvat kaukana. Yli 40 prosentilla ei ole Suomen Punaisen Ristin ystävän lisäksi muita ystäviä, joiden kanssa he pitäisivät yhteyttä. Monelle vapaaehtoinen ystävä onkin keskeinen ja ainoa säännöllinen sosiaalinen kontakti elämässä. Usein ystävän hakemisen taustalla on myös muuttunut elämäntilanne, kuten sairastuminen, läheisen kuolema, eläköityminen tai muuttaminen uuteen paikkaan. Erityisesti ei-kotimaisten kielten puhujilla syynä hakea ystävää on uuteen maahan muuttaminen. Ystävältä toivotaan tukea muun muassa kielen oppimiseen.

Ystävätoiminnasta apua hakevien yksinäisyys on selvästi yleisempää ja pitkäkestoisempaa kuin väestössä keskimäärin. Jopa 57 prosenttia vastaajista kokee yksinäisyyttä vähintään viikoittain, kun Yksinäisyysbarometrin mukaan 21 prosenttia koko väestöstä kokee yksinäisyyttä näin usein. Samoin ystävätoiminnan ryhmä- ja kohtaamispaikkatoimintaan osallistuviin verrattuna ystäväparitoiminnasta apua saavat kokevat yksinäisyyttä huomattavasti enemmän.¹⁴

Ystävätoiminta tavoittaaakin syvää ja pitkittynyttä yksinäisyyttä kokevia ihmisiä.

Noin neljäsosa vastaajista kertoo yksinäisyyden kestäneen yli 10 vuotta. Yksinäisyysbarometrin vastaajista 19 prosentilla yksinäisyys on kestänyt saman verran. Lisäksi ystävätoiminnan kyselyyn vastanneista 61 prosentilla yksinäisyys on kestänyt yli vuoden.

Vastaajien ulkopuolisuuden kokemus on hieman lisääntynyt vuodesta 2023.

Kyselyyn vastanneista 61 prosenttia kertoo olevansa täysin tai osin samaa mieltä väitteen

¹⁴ Ryhmä- ja kohtaamispaikkatoiminnan kävijöistä yksinäisyyttä koki jatkuvasti 6 %, 14 % melko usein, 37 % joskus, 25 % hyvin harvoin ja 18 % ei koskaan. Suomen Punainen Risti, 2025.

”Tunnen itseni ulkopuoliseksi” kanssa. Ulkopuolisuuden kokemus on hieman lisääntynyt niin verkkoystävätoiminnasta kuin ystävätoiminnasta apua saavilla. Verkkoystävätoiminnassa mukana olevista jonkin verran suurempi osuus kokee ulkopuolisuutta kasvokkaisessa ystävätoiminnassa mukana oleviin avunsaajiin verrattuna. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista 69 prosenttia ja kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista 56 prosenttia kertoo tuntevansa ulkopuolisuutta. Eniten ulkopuolisuutta kokee 30–39-vuotiaat ja vähiten yli 80-vuotiaat.

Myös elämänlaatu on kyselyyn vastanneilla heikolla tasolla. Yli puolet vastaajista kertoo tyytymättömyydestä fyysiseen terveyteensä, ja 33 prosenttia ei ole tyytyväinen psyykkiseen terveyteensä. 54 prosenttia kertoo olevansa tyytyväinen elämäänsä. Verkkoystävätoiminnasta ja ystävätoiminnasta apua saavien välillä oli vuoden 2023 kyselyssä selvä ero, jolloin ystävätoiminnassa mukana olevilla avunsaajilla oli merkittävästi parempi koettu hyvinvointi. Erot ryhmien välillä ovat tasaantuneet, sillä verkkoystävätoiminnasta apua saavien koettu hyvinvointi on kohonnut ja ystävätoiminnasta apua saavien laskenut. Epävarmuus hyvinvoinnin väittämiä kohtaan on kuitenkin lisääntynyt, mikä ilmenee neutraalien vastausten lisääntyneessä määrässä.

Ystävätoimintaan osallistuvien avunsaajien osallisuuden kokemus on huomattavan heikko. Vastaajien osallisuusindikaattorin keskiarvo on 59,47, kun taas väestötason keskiarvo on 73,6.¹⁵ Ystävätoiminnan avunsaajien tulos on myös huomattavasti heikompi kuin ystävätoiminnan kohtaamispaikka- ja ryhmätoimintaan osallistuvilla, keskiarvo oli 79,2. Ruoka-apua hakevien osallisuuden kokemuksen keskiarvo on ollut vuoden 2023 mittauksessa 72,66¹⁶. Ruoka-avussa vierailevilla avunsaajilla erittäin heikko osallisuuden kokemus oli 12,7 prosentilla vastaajista. Ystävätoiminnasta apua saavilla erittäin heikko osallisuuden kokemus on 30,2 prosentilla, kun koko väestössä se on 10,1 prosenttia.¹⁷ Erittäin heikko osallisuuden kokemus viittaa syrjäytymisvaaraan. Ystävätoiminnalla tavoitetaankin henkilöitä, joiden osallisuuden kokemus on heikompaa kuin muihin Punaisen Ristin toimintamuotoihin osallistuvilla.

¹⁵ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2022.

¹⁶ Suomen Punainen Risti, 2023a.

¹⁷ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), 2024.

5.2 Vapaaehtoisten koetaan tukevan omaa hyvinvointia

Kun seurantatietoa vastanneiden tilanteesta ennen toimintaan osallistumista ei ole, toiminnan vaikuttavuudesta ei voi tämän aineiston perusteella tehdä suoria johtopäätöksiä. **Kyselyn perusteella ystävätoiminnan vaikutukset vastaajien omaan hyvinvointiin ja yksinäisyyden kokemukseen ovat kuitenkin merkittäviä.** Vastaajat saivat arvioida Punaisen Ristin ystävän vaikutusta omaan hyvinvointiin asteikolla 1-5 (1 = ei merkitystä, 5 = parantunut paljon). Vastaajien antama keskiarvo toiminnan hyvinvointivaikutuksille on 3,0, joka on sama kuin vuonna 2023. Ystävätoiminnasta apua saavat kokevat ystävän parantaneen hyvinvointia verkkoystävätoimintaan osallistuvia avunsaajia enemmän. Verkkoystävätoimintaa osallistuvien antama keskiarvo on kuitenkin parantunut vuodesta 2023. Ystävän vaikutus hyvinvoinnin kohentumiseen näkyy enemmän niillä vastaajilla, joiden ystäväsuhte on kestänyt yli 4 vuotta (vastaukset 4 tai 5). Vastaajista 18 prosenttia kertoo, ettei koe vapaaehtoisen ystävän vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa.

Ystävän vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen selvitettiin väittämän ”SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani” avulla. Asteikolla 1-5 (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) annettujen vastausten keskiarvo on 3,3, joka on sama kuin vuonna 2023. **Lähes puolet vastaajista kokee, että vapaaehtoinen ystävä on vähentänyt heidän yksinäisyyden tunnettaan** (vaihtoehto 4 tai 5). Ystävätoiminnasta apua saavista vaihtoehtojen 4 tai 5 valitsi noin puolet vastaajista ja verkkoystävätoiminnasta apua saavista 42 prosenttia. Eniten vapaaehtoinen ystävä on vähentänyt yksinäisyyttä alle 30-vuotiailla ja yli 80-vuotiailla. Yli 80-vuotiaat ovat myös ikäryhmistä se, joka kokee harvimmin yksinäisyyttä. Tämä voi kertoa siitä, että iäkkäämmille vapaaehtoisen ystävän kanssa tapaaminen tai yhteydenpito on elämänvaiheeseen nähden riittävän usein tapahtuvaa ja lievittää yksinäisyyttä.

Suurin osa vastaajista kertoo, että yksinäisyys on lieventynyt ystävän takia, mutta kokemukset siitä ovat yksilökohtaisia. Osa kokee yksinäisyyden lieventyvän vain vähän tai vain hetkellisesti. 12 prosenttia taas kertoo, ettei koe ystävän vaikuttavan yksinäisyyden kokemukseen. Vaikutus yksinäisyyden vähenemiseen on voimakkaampaa pitkäkestoisissa ystäväsuhteissa. Avunsaajien, joiden ystäväsuhteet ovat kestäneet yli 4 vuotta, vastausten keskiarvo on 3,7.

Lisäksi kysyttiin kokemusta Punaisen Ristin ystävätoiminnan tärkeydestä itselle. Vastaajat saivat arvioida tärkeyttä asteikolla 1-5 (1 = ei merkitystä, 5 = erittäin tärkeä). **72 prosenttia ystävätoimintaan osallistuvista avunsaajista pitää toimintaa itselleen hyvin tärkeänä** (vastausvaihtoehto 4 tai 5). Vastaajien vastausten keskiarvo on 4,0, joka on pysynyt samana vuodesta 2023. Ystävätoiminnassa mukana olevat avunsaajat pitävät ystävätoimintaa verkkoystävätoimintaan osallistuvia tärkeämpänä. Ystävätoiminnasta apua saavien keskiarvo on 4,1 ja verkkoystävätoiminnasta apua saavien 3,7. Toiminnan vaikutuksista kertoo myös se, että kaikista vastaajista **77 prosenttia kokee ystävän vastanneen omaan tarpeeseen**

hyvin tai melko hyvin. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavien kohdalla tyytyväisyys on laskenut hieman, sillä vuonna 2023 82 prosenttia kertoi ystävän vastanneen omaan tarpeeseensa hyvin tai melko hyvin, kun vastaavasti nyt näin kokee 76 prosenttia.

Verkkoystävätoiminnasta apua saavien tyytyväisyys toimintaa kohtaan on lisääntynyt, sillä vuonna 2023 tulos oli 66 prosenttia ja nyt vastaavasti 78 prosenttia.

Ystävätoiminnan avunsaajista 71 prosenttia kertoo kohtaamisten ystävän kanssa olevan virkistäviä ja odotettuja. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavista näin kokee jopa 80 prosenttia. Verkkoystävätoiminnasta apua saavista harvemmat ovat kokeneet näin, mihin vaikuttaa todennäköisesti väittämän muotoilu ja verkkoystävätoiminnassa mukana olevien avunsaajien yleisemmät hyvinvoinnin haasteet, kuten mielenterveysongelmat. Kasvokkaisen ystävätoiminnan avunsaajista 33 prosenttia myös kertoo, että ”ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin”.

Vapaaehtoinen ystävä lisää turvallisuuden tunnetta. **Ystävätoiminnasta apua saavista 28 prosenttia kertoo väittämän ”ystävän kohtaamisten johdosta tunteen oloni turvalliseksi” pitävän kohdallaan paikkansa.** Kasvokkaiseen ystävätoimintaan osallistuvista avunsaajista näin kokee 35 prosenttia ja verkkoystävätoiminnan puolella 15 prosenttia. Turvallisuuden tunteesta kerrottiin myös avoimissa vastauksissa. Kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua saavat ovat iäkkäämpiä ja heillä on enemmän toimintarajoitteita, jolloin vapaaehtoinen ystävä tuo konkreettista tukea ja turvaa arkeen, ja voi mahdollistaa ulkoilun yhdessä. Vapaaehtoinen ystävä tuo turvaa myös säännöllisellä yhteydenpidolla. Turvallisuuden tunteen syntymistä voivat tukea kasvokkaiset kohtaamiset, jotka tarjoavat vuorovaikutukseen sellaisia elementtejä, joita verkkotoiminta ei täysin korvaa ¹⁸.

5.3 Punaisen Ristin rooli yksinäisyyden vähentämisessä

Punaisen Ristin ystävätoiminnan roolia yksinäisyyden vähentämisessä on hahmoteltu Masin ym. ¹⁹ meta-analyysissään esittämien yksinäisyyden ratkaisukeinojen pohjalta. Perinteinen ystävätoiminta, jossa vapaaehtoinen kohtaa ystävää pyytänyttä joko kahden kesken, ryhmätoiminnassa tai kohtaamispaikoissa, on tarkoitettu **lisäämään yksinäisyyttä kokevan sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia** (keino 1). Myös muuhun vapaaehtoistoimintaan vapaaehtoisena tai avunsaajana osallistuminen tarjoaa sosiaalisia kontakteja ja vähentää osaltaan yksinäisyyttä. Muulla Punaisen Ristin yksinäisyystyöllä, kuten kampanjoilla

¹⁸ Fernández ym., 2025.

¹⁹ Masi ym., 2011.

vaikutetaan ihmisten **asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen** (keino 2). **Sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja** vahvistetaan Kaveritaitoja-ohjelmien ja yksinäisyys-podcastien kautta (keino 3). **Negatiivisten ajattelumallien murtamiseen** (keino 4) vaadittavaa ammattiapua Punainen Risti tarjoaa Nuorten turvatalojen kautta. Ystävätoiminnan rooli kohtaamisten mahdollistajana on matalan kynnyksen tukea vapaaehtoisten antamana.

Tuen löytäminen edellyttää jonkinlaista aloitteellisuutta ja toimintakykyä yksinäisyyttä kokevalta. Mitä pidempään ja voimakkaampana yksinäisyys on jatkunut, sitä enemmän siihen liittyy negatiivisia ajatusvääristymiä, joiden korjaamiseen tarvitaan ammattiapua. Tällaisissa tilanteissa ystävätoiminta ei usein ole riittävä ainoaksi tukimuodoksi yksinäiselle. Tämä tulee esiin erityisesti verkkotoiminnassa, sillä **verkkoystävätoiminnan avunsaajien kohdalla mielenterveysongelmat ja sosiaalisten suhteiden vaikeus ovat yksinäisyyden rinnalla merkittävimpiä syitä hakeutua ystävätoimintaan**. Vaikeassa tilanteessa olevan voi olla helpompi hakea apua verkkoystävätoiminnasta kuin kasvokkaisesta ystävätoiminnasta. Yksinäisyyteen liittyy edelleen vielä häpeää, mikä voi vaikuttaa siihen, ettei yksinäisyyttä kokeva halua kasvokkaista ystävää omalta paikkakunnaltaan. Verkossa vapaaehtoisen ystävän saa myös nopeammin.

Myös sosiaalisen suhteen luominen viestittelemällä voi olla helpompaa varsinkin sosiaalisia tilanteita jännittävälle. Verkkoystävätoiminta onkin havaittu erityisen toimivaksi silloin, kun kynnys muunlaiseen toimintaan lähtemiselle on korkea esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden jännittämisen, vaikean yksinäisyyden tai mielenterveysongelmien vuoksi.

Verkkoystävätoiminnasta apua hakevat ovat kuitenkin kokeneet ystävätoiminnan vaikuttavan heidän yksinäisyyden kokemukseensa ja hyvinvointiinsa kasvokkaisesta ystävätoiminnasta apua hakevia vähemmän. Vaikeassa tilanteessa ystävätoiminta ei välttämättä yksin riitä tueksi, vaan avunsaajat voivat tarvita vahvempaa tukea ja esimerkiksi ammattiapua.

Kasvokkaiseen ystävätoimintaan osallistuvat avunsaajat puolestaan hakeutuvat ystävätoimintaan yksinäisyyden lisäksi erityisesti toimintakyvyn rajoitteiden takia ja ovat keskimäärin vanhempia kuin verkkoystävätoiminnan avunsaajat. Tämän kaltaisiin avuntarpeisiin vapaaehtoisen ystävän on helpompi vastata ja tällöin myös toiminnan koetut vaikutukset ovat ilmeisempiä. **Onkin tärkeää, että erilaisten kohderyhmien erilaisiin elämäntilanteisiin on tarjolla erilaisia ystävätoiminnan tukimuotoja**.

Ystävätoiminnan kyselyyn vastanneista 72 prosenttia kokee, että avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta on ollut helppoa tai melko helppoa. Avun löytämistä onkin parannettu viime vuosina. Sekä verkkoystävätoiminnassa että noin puolessa paikkakuntien ystävävälityksistä ystävää voi pyytää nykyisin sähköisellä lomakkeella. Samoin

ystävälitysten yhteystietojen ja aukioloaikojen löydettävyyttä on parannettu ja tiedot löytyvät oman postinumeron perusteella helposti.

Kokemus avun saamisen helppoudesta on parantunut merkittävästi

verkkoystävätoiminnasta apua saavilla. Vuonna 2023 verkkoystävätoimintaan osallistuvista avunsaajista 29 prosenttia kertoi kokevansa avun saamisen helpoksi, kun nyt näin kokee 48 prosenttia vastaajista. Tulos on hyvä, sillä ystävätoiminnassa on pulaa vapaaehtoisista, eikä vapaaehtoisen ja ystävää hakevan toiveet aina kohtaa. Lisäksi ystävävälityksissä on välillä pitkiäkin odotusaikoja. Sen lisäksi, että ihmiset itse hakevat apua ystävätoiminnasta, osalle ystävää on ehdottanut joku muu, usein läheinen tai ammattilainen. Tämä kertoo siitä, että myös osa ammattilaisista ja läheisistä tuntee Punaisen Ristin ystävätoiminnan ja pitää sitä vaikuttavana keinona vähentää yksinäisyyttä. Toisaalta saamme palautetta siitäkin, että viestimme toiminnasta liian vähän ja ystävätoimintamme pariin on vaikea löytää. Uusia tapoja tavoittaa kohderyhmiä onkin edelleen paikallaan kehittää.

Vaikka ystäväparitoiminnan kautta tavoitetaan usein yksinäisyyttä kokevia ja heitä, joilla osallisuuden kokemus on huomattavan heikko, **vaikutuskyselyn tulokset viittaavat myös siihen, että toiminnalla ei silti välttämättä aina tavoiteta kaikkein**

haavoittuvimmassa asemassa olevia kohderyhmiä. Väestötasolla ikäihmisten tiedetään kokevan nuorten rinnalla yksinäisyyttä kaikkein eniten, mutta yksinäisyyttä kokevien vastaajien keskuudessa heitä on muihin ikäryhmiin nähden vähemmän: yli 80-vuotiaista 51 prosenttia kertoo kokevansa yksinäisyyttä, kun alle 80-vuotiaiden ikäryhmien kohdalla osuus vaihtelee 66 prosentista 81 prosenttiin. Toisaalta tulos voi kertoa myös onnellisuusmuurista, joka voi ikääntyneiden kohdalla olla korkeampi kuin muilla, sillä heille voi olla tärkeää tuoda esille omaa pärjäävyyttään.²⁰ Ihmiset eivät myöskään aina tunnista yksinäisyyttään.

Keskeisenä kehittämistoimenpiteenä onkin pohtia, miten tavoitamme eri kohderyhmiä paremmin. Tämä on sidoksissa myös erilaisiin toimintamuotoihin: on tärkeää, että pystymme tavoittamaan kasvokkaisella ystävätoiminnalla ja verkkoystävätoiminnalla ihmisiä, jotka parhaiten hyötyvät toimintamuotojen eduista. Nuoremista kohderyhmistä enemmistö on mukana verkkoystävätoiminnassa, mutta heitä tulisi tavoittaa myös kasvokkain tapahtuvan ystävätoiminnan piiriin.

Ystävätoiminnassa onkin syytä jatkossa kehittää enemmän etsivää, löytävää ja saattavaa työtä, jotta toiminta tavoittaa heidätkin, joiden voimavarat avun hakemiseen ovat vähäisemmät tai joilla ei ole läheisiä tai ammattilaisia, jotka voisivat etsiä heille apua.

²⁰ Lumme-Sandt, 2005.

Ystävätoiminnassa on viime vuosina kehitetty paljon ryhmä- ja kohtaamispaikkatoimintaa. Tämä toiminta tavoittaa tällä hetkellä vain heidät, joiden toimintakyky on niin hyvä, että he pystyvät itse hakeutumaan toimintaan ja pääsevät myös paikalle, ilman että psyykkiset tai fyysiset esteet rajoittavat osallistumista. Myös ystäväparitoimintaan osallistuvat avunsaajat hyötyisivät ryhmistä ja kohtaamispaikoista.

Jatkossa ystävävälityksiä on tarpeen kehittää monipuolisiksi ”yksinäisyyden ratkaisukeskuksiksi”, joiden avun valikoimasta tarjotaan entistä enemmän ystävää pyytävälle myös ryhmä- ja kohtaamispaikkatoimintaa. Lisäksi on syytä kehittää saattavaa työtä, jossa vapaaehtoiset rohkaisevat ja tukevat ystävää hakeneita muiden ihmisten pariin. Tämä lievittäisi yksinäisyyttä tehokkaammin kuin pari kertaa kuukaudessa kotona vieraileva vapaaehtoinen. Näin pystyttäisiin lisäämään enemmän haavoittuvissa tilanteissa olevien osallisuutta ja tukemaan kokonaisvaltaisemmin heidän hyvinvointiaan.

Kyselyn vastausten perusteella voidaan todeta, että **yksinäisyys on syventynyt**. Näin kertoo myös Suomen Punaisen Ristin teettämä Yksinäisyysbarometri vuodelta 2026. Yksinäisyyttä myös tunnistetaan paremmin ja siitä kerrotaan avoimemmin. Ystävää pyytävien tilanteet ovat usein vaikeita ja koettu hyvinvointi heikko. Tällöin pelkkä vapaaehtoisen vierailu parin viikon välein ei ratkaise tilannetta tai poista yksinäisyyttä kokonaan. **Vapaaehtoistoiminnalla pystytään kuitenkin lievittämään yksinäisyyttä ja lisäämään hyvinvointia**, mikä on tärkeää aikana, jolloin yksinäisyys on lisääntynyt koskettamaan yhä useampaa.

Yksinäisyys on syytä tunnistaa merkittäväksi, yhteiskunnalliseksi haasteeksi, jonka ratkomiseen tarvitaan laajaa eri toimijoiden sitoutumista. Myös Maailman terveysjärjestö WHO on nostanut yksinäisyyden ja sosiaalisen eristäytymisen keskeisiksi kansanterveyden ja hyvinvoinnin haasteiksi ja käynnistänyt kansainvälisen ohjelman niiden vähentämiseksi²¹. Punainen Risti koordinoi Järjestöjen yksinäisyysverkostoa, joka toteuttaa omalta osaltaan Suomen kansallista Osallistujien Suomi -toimenpideohjelmaa yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden lisäämiseksi. Ohjelma kokoaa yhteen eri organisaatioita vaikuttamaan hyvinvointihaasteiden keskeiseen juurisyyhyn, yksinäisyyteen. Tavoitteena on yhdessä vahvistaa kuulumisen, nähdyn tulemisen ja merkityksellisyyden kokemuksia ja lisätä yhteisöllisyyttä yhteiskunnassamme. Järjestöillä on keskeinen rooli ohjelman toteuttamisessa.

Punaisen Ristin uudessa toimintalinjauksessa 2027–2029 paikallisten yhteisöjen vahvistaminen on nostettu yhdeksi keskeiseksi tavoitteeksi. Ystävätoiminta on tässä merkittävässä roolissa. Huolehtiessamme siitä, ettei kukaan jää yhteisön ulkopuolelle,

²¹ World Health Organization (WHO), 2025.

turvallisuuden tunne niin yksilön, yhteisön kuin koko yhteiskunnankin tasolla vahvistuu ja kriisinkestävyys kasvaa. Samaan aikaan vaikea taloustilanne haastaa hyvinvointiyhteiskuntaa ja järjestöjen toiminnalle on yhä enemmän tarvetta. Kun järjestöjen rahoitusta leikataan, yhä useampi järjestö ja avuntarvitsija tukeutuu Punaiseen Ristiin. Tulevat vuodet ovat tasapainoilua kasvavien ja nopeasti muuttuvien avun tarpeiden sekä niukentuvien resurssien keskellä.

Lähteet

Fernández, Aurelio & Elmer, Timon & Sádaba, Charo & García-Manglano, Javier & Vanden Abeele, Mariek. (2025). The quality of face-to-face and digitally mediated social interactions: two experience sampling studies exploring the moderating role of physical location, interaction partner familiarity, and interaction purpose. *Journal of Computer-Mediated Communication*. Volume 30, Issue 2, March 2025, zmafo04. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmafo04>

Hietaranta, Marianne. (2020). Suomen Punaisen Ristin Kemin ja Rovaniemen Ruoka-apuun turvautuvien ruoka-avunsaajien koettu hyvinvointi. Pro gradu terveystieteiden oppiaineessa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68988/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202005153210.pdf>.

Lumme-Sandt, Kirsi. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Johanna, Ruusuvaara & Liisa, Tiitula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 125–21.

Masi, Christopher M., His-Yuan Chen, Louise C. Hawkey and John T. Cacioppo. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Pers Soc Psychol Rev*. 2011 Aug; 15(3).
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/>.

Mielenterveystalo. (2026). ”Mitä yksinäisyys on?”
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyyys>.

Russell, Dan, Letitia A Peplau & Carolyn E Cutrona. (1980). “The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence.” *Journal of personality and social psychology* 39(3) 472-480. APA, Washington. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>.

Saari, Juho. (toim.). (2016) ”Yksinäisten Suomi”. Gaudeamus.

Suomen Punainen Risti. (2023a). Ruokaa ja osallisuutta -hankkeen tuloksellisuusraportti (2023). Julkaisematon.

Suomen Punainen Risti (2023b). Suomen Punaisen Ristin Ystävöiminnan vaikuttavuuden arviointi. <spr-ystavatoiminnan-vaikuttavuuden-arviointi-2023.pdf>.

Suomen Punainen Risti. (2025). Yksi Näistä -hankkeen tuloksellisuusraportti. Julkaisematon.

Suomen Punainen Risti. (2026a). Vuosikertomus 2025.

https://www.punainenristi.fi/globalassets/6.-tyomme--paasivu/jarjestotoiminta/jarjestotoimintaan-liittyvat-julkaisut/vuosikertomukset/spr_vuosikertomus_2025_fi.pdf

Suomen Punainen Risti. (2026b). Suomen Punaisen Ristin Yksinäisyysbarometri. (2026).

https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2026/yksinaisyysbarometri-uutinen-2026/spr-yksinaisyysbarometri-2026_raportti.pdf.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Moni-Suomi 2022- ilmiöraportti.

https://www.thl.fi/monisuomi_verkkoraportit/monisuomi22/indikaattorit/ms_esis_score.html#top.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Terve Suomi 2024 -tutkimus.

https://www.thl.fi/tervesuomi_verkkoraportit/kyselyosuus_2024/ts_esis_50.html#koko-maa.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2025). ”Erittäin heikko osallisuuden kokemus.”

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadata/indicators/404#groupMembers>.

Tiilikainen Pirjo & Pynnönen Katja. (2018). *Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksessa*. Suositus. TOIMIA.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

World Health Organization (WHO) 2025. *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

Liitteet

Kyselylomake



Kysely henkilölle, jolla on Punaisen Ristin ystävä

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä kysely on suunnattu sinulle, jolla on Punaisen Ristin ystävä tai verkkoystävä. Siinä tiedustellaan kokemuksia ja näkemyksiä ystävätoiminnasta.

Kysely auttaa Suomen Punaista Ristiä kehittämään toimintaansa. Sen kautta saadaan tärkeää palautetta toiminnan merkityksestä. Vastauksia käytetään ystävätoiminnan vaikuttavuuden arviointiin. Vastauksia voidaan myös myöhemmin hyödyntää muissa kehittämis- ja tutkimustarkoituksissa. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Vastaamalla kyselyyn hyväksyt, että vastauksia voidaan käyttää edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Kyselyn kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömästi, jolloin yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa.

Vastaathan 3.5.2026 mennessä.

Kyselyssä on avoimia ja monivalintakysymyksiä. Kyselyyn on hyvä varata aikaa 10-15 minuuttia.

Vastaajien kesken arvotaan 10 kpl 30 euron arvoisia S-ryhmän lahjakortteja! Osallistuaksesi arvontaan, anna yhteystietosi erillisellä kyselylomakkeella. Saat linkin lähetettyäsi vastaukset. Yhteystietoja käytetään vain arvontaan osallistumiseen.

Kysely on lähetetty SPR:n vapaaehtoisen ystävän tai verkkoystävän saaneille. Tiedot on saatu SPR:n ystävävälityksestä.

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Jos sinulla on kysyttävää ystävätoiminnasta, ole yhteydessä paikalliseen ystävävälitykseen. [Täältä löydät yhteystiedot.](#)

Jos sinulle tulee kysyttävää lomakkeesta, ota yhteyttä:

Sosiaalisen hyvinvoinnin koordinaattori Maaret Alaranta, 040 358 3257
maaret.alaranta@redcross.fi ja Korkeakouluharjoittelija Rosa Tiainen
rosa.tiainen@redcross.fi

Tietosuojaselosteen löydät [täältä](#).

1. Avoimia vastauksiani saa käyttää ystävätoiminnasta tiedottaessa tai viestiessä

- ☐ Kyllä
☐ Ei

Taustatiedot

Tässä osiossa kysytään taustatietoja.

2. Ikä (vuotta)

- ☐ alle 18
☐ 18-29
☐ 30-39
☐ 40-49
☐ 50-59
☐ 60-69
☐ 70-79
☐ 80-89
☐ yli 90

3. Sukupuoli

- ☐ Nainen
☐ Mies
☐ Muu

- ☐ En määrittele
- ☐ En halua vastata

4. Äidinkieli

- ☐ suomi
 - ☐ ruotsi
 - ☐ saame
 - ☐ englanti
 - ☐ arabia
 - ☐ farsi
 - ☐ ukraina
 - ☐ venäjä
 - ☐ somalia
 - ☐ muu, mikä?
-

5. Asuinalue

- ☐ Ahvenanmaa
- ☐ Etelä-Karjala
- ☐ Etelä-Pohjanmaa
- ☐ Etelä-Savo
- ☐ Kainuu
- ☐ Kanta-Häme
- ☐ Keski-Pohjanmaa
- ☐ Keski-Suomi
- ☐ Kymenlaakso
- ☐ Lappi
- ☐ Pirkanmaa
- ☐ Pohjanmaa
- ☐ Pohjois-Karjala
- ☐ Pohjois-Pohjanmaa
- ☐ Pohjois-Savo

- ☐ Päijät-Häme
- ☐ Satakunta
- ☐ Uusimaa
- ☐ Varsinais-Suomi
- ☐ Muu

6. Kirjoita halutessasi asuinalue

7. Asun tällä hetkellä

- ☐ Asun yksin
- ☐ Asun kotona ja saan kotiin apua
- ☐ Asun perheenjäsenen tai läheisen kanssa
- ☐ Asun palvelutalossa tai vastaavassa
- ☐ Muu

8. Kirjoita halutessasi, miten asut

9. Työmarkkina-asema

- ☐ Työllinen
- ☐ Työtön
- ☐ Opiskelija
- ☐ Vanhuuseläkkeellä
- ☐ Työkyvyttömyyseläkkeellä
- ☐ Muu, mikä?

Ystävätoimintaan osallistuminen

Tässä kysymme, kuinka kauan olet ollut mukana ystävätoiminnan piirissä ja missä muodossa.

10. Minulla on ollut *

- ☐ SPR:n ystävä
- ☐ SPR:n verkkoystävä
- ☐ Molemmat

11. Jos vastasit molemmat: Valitse, kumpaan liittyen haluat vastata - ystävään vai verkkoystävään.

Voit kertoa avoimissa kysymyksissä myös molemmista. *

- ☐ Vastaukseni koskee SPR:n verkkoystävää
- ☐ Vastaukseni koskee SPR:n ystävää

12. Kuinka kauan sinulla on ollut SPR:n ystävä?

- ☐ alle 3 kuukautta
- ☐ 6 - 12 kuukautta
- ☐ 1 - 3 vuotta
- ☐ 4 - 5 vuotta
- ☐ 6 - 9 vuotta
- ☐ 10-20 vuotta
- ☐ 20-30 vuotta
- ☐ yli 30 vuotta

13. Kuinka usein pidät yhteyttä SPR:n ystävän kanssa?

- ☐ kaksi kertaa viikossa tai useammin
- ☐ kerran viikossa
- ☐ joka toinen viikko
- ☐ kerran kuukaudessa

- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ suhteeni vapaaehtoiseen ystävään on päättynyt

14. Keitä ihmisiä tapaat tai kenen kanssa vaihdat kuulumisia SPR:n ystävän lisäksi? Voit valita useamman.

- ☐ Perheenjäseniä, puolisoa tai seurustelukumppania
- ☐ Sukulaisia
- ☐ Ystäviä
- ☐ Koulu-, opiskelu- tai työkavereita
- ☐ Tuttavia mm. harrastuksista
- ☐ Ystäviä ja tuttavien netissä
- ☐ Tuntemattomia netissä
- ☐ Naapureita
- ☐ Kotihoidon henkilökuntaa
- ☐ Muu ammattiapu (esim. siivooja)
- ☐ Ei ketään muita
- ☐ Muu _____

15. Kerro halutessasi lisää

Ystävän saaminen

Tässä osassa kysytään, miksi hait ystävää.

16. Miksi hait itsellesi SPR:n ystävää? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- ☐ Tunsin itseni yksinäiseksi
- ☐ Toivon vertaistukea samanlaisessa elämäntilanteessa olevilta (esim. sairaus, elämäntilanne tai kokemus)

- ☐ Minulla on toimintarajoitteita liikuntakyvyssä sairauden tai vamman vuoksi
- ☐ Olen muuttanut uudelle paikkakunnalle
- ☐ Olen muuttanut uuteen maahan
- ☐ Minulla on mielenterveyden ongelmia
- ☐ Tunnen usein olevani alakuloinen
- ☐ Asun syrjäisessä paikassa
- ☐ Sosiaaliset suhteet ovat minulle vaikeita esim. ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi
- ☐ Olen kokenut syrjintää tai kiusaamista
- ☐ Korona-ajan jälkeen sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa on vähentynyt
- ☐ Omaiseni asuvat kaukana
- ☐ Minulla ei ole omaisia tai läheisiä
- ☐ Tarvitsen apua asiointiin (esim. kauppa- tai lääkärikäynti)
- ☐ Toiminta on maksutonta
- ☐ Muu, mikä _____

17. Kerro halutessasi lisää, miksi hait ystävää

18. Avun saaminen yksinäisyyteen Punaisen Ristin kautta oli mielestäni

- ☐ Helppoa
- ☐ Melko helppoa
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Vaikeaa
- ☐ Hyvin vaikeaa

19. Koetko, että SPR:n ystävän saaminen vastasi omaan tarpeeseesi?

- ☐ Vastasi hyvin
- ☐ Vastasi melko hyvin
- ☐ Ei vaikutusta
- ☐ Vastasi vähän
- ☐ Ei vastannut lainkaan

Yksinäisyyden kokemus

Tässä osiossa kysytään yksinäisyyden kokemuksesta tarkemmin.

20. Kuinka usein koet yksinäisyyttä?

- ☐ Päivittäin
- ☐ Useampana päivänä viikossa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Joitakin kertoja kuukaudessa
- ☐ Muutaman kerran vuodessa
- ☐ En koskaan
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En halua kertoa

21. Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?

- ☐ Päiviä
- ☐ Viikkoja
- ☐ Kuukausia
- ☐ 1-4 vuotta
- ☐ Yli 5 vuotta
- ☐ Yli 10 vuotta
- ☐ En tunne yksinäisyyttä
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ En halua kertoa

22. Kerro, kuvaavatko nämä asiat tilannettasi.

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Löydän halutessani seuraa	☐	☐	☐	☐	☐
On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua	☐	☐	☐	☐	☐
Elämässäni on ainakin yksi ihminen, jonka kanssa voin keskustella avoimesti henkilökohtaisista asioistani	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen olevani ulkopuolinen	☐	☐	☐	☐	☐

23. SPR:n ystävä on vähentänyt yksinäisyyden tunnettani (1=Täysin eri mieltä, 5= Täysin samaa mieltä).

	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

24. Kuvaile omin sanoin, kuinka SPR:n ystävä on vaikuttanut yksinäisyyden kokemukseesi

Ystävä ja hyvinvointi

Tässä kysymme hyvinvointiisi ja SPR:n ystävään liittyviä kysymyksiä.

25. Kerro, kuvaavatko nämä asiat tilannettasi.

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Olen tyytyväinen elämään	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen fyysiseen terveyteeni	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen psyykkiseen terveyteeni	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen itseeni	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	☐	☐	☐	☐	☐
Minulla on elämässäni mielekästä tekemistä	☐	☐	☐	☐	☐
Tiedän, mistä hakea apua, kun sitä tarvitsen	☐	☐	☐	☐	☐

26. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	☐	☐	☐	☐	☐
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	☐	☐	☐	☐	☐
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	☐	☐	☐	☐	☐
Olen tarpeellinen muille ihmisille	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	☐	☐	☐	☐	☐
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	☐	☐	☐	☐	☐
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	☐	☐	☐	☐	☐
Koen, että minuun luotetaan	☐	☐	☐	☐	☐

	Täysin samaa mieltä	Osin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	☐	☐	☐	☐	☐

27. Valitse väittämät, jotka mielestäsi kuvaavat suhdettasi Punaisen Ristin ystävään. Voit valita useamman.

- ☐ Kohtaamiset virkistävät mieltäni ja ovat odotettuja
- ☐ Ystävän ansiosta olen rohkaistunut ja aktivoitunut muutenkin
- ☐ Ystäväni on minulle hyvin läheinen
- ☐ Ystävän kohtaamisten johdosta tunnen oloni turvalliseksi
- ☐ Yhteydenpito ystävän kanssa tuntuu välillä väkinäiseltä
- ☐ En voi luottaa ystävääni
- ☐ Ystävän myötä olen hakeutunut muiden ihmisten seuraan enemmän

28. Oletko huomannut hyvinvointisi parantuneen SPR:n ystävän myötä? (1= ei merkitystä, 5=parantunut paljon).

	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

29. Kuvaile omin sanoin, kuinka ystävä on vaikuttanut hyvinvointiisi

30. Kuvaile omin sanoin, millaisia tapaamiset tai yhteydenpito ystävän kanssa ovat

Ystävätoiminnan merkitys sinulle

Tässä osassa kysytään, mitä ystävätoiminta merkitsee sinulle.

31. Kuinka tärkeänä itsellesi pidät Punaisen Ristin ystävätoimintaa? (1= ei merkitystä, 5= erittäin tärkeänä)

	1	2	3	4	5
	☐	☐	☐	☐	☐

32. Anna halutessasi palautetta Punaisen Ristin ystävätoiminnasta / Miten kehittäisit Punaisen Ristin ystävätoimintaa?

Muu Punaisen Ristin toiminta

Tässä osassa selvitetään osallistumista ja kiinnostusta Punaisen Ristin muuta toimintaa kohtaan.

33. Oletko osallistunut johonkin muuhun Punaisen Ristin toimintaan viimeisen 12 kuukauden aikana?

	Vapaaehtoisena	Osallistujana
Ruoka-apu	☐	☐
Kotoutumisen tuki (esim. läksyhelppi, kielikahvila, neuvonta maahanmuuttajille)	☐	☐
Nuorisotoiminta	☐	☐

	Vapaaehtoisena	Osallistujana
Terveysten edistäminen (esim. terveystiete, päihdetyö, tapaturmat)	☐	☐
Ensiaputoiminta	☐	☐
Nuorten turvatalo	☐	☐
Verenluovutus	☐	☐
Lipaskerääjä	☐	☐
Muu	☐	☐

34. Kuinka kiinnostunut olisit osallistumaan seuraaviin toimintamuotoihin?

	Kiinnostunut	En ole kiinnostunut	En osaa sanoa
Yksinäisten vertaisryhmä kasvokkain	☐	☐	☐
Yksinäisten vertaisryhmä verkossa	☐	☐	☐
Kerhot ja harrasteryhmät	☐	☐	☐
Yksinäisille suunnatut kohtaamispaikat ja tapahtumat kasvokkain	☐	☐	☐
Yksinäisille suunnatut kohtaamispaikat ja tapahtumat verkossa	☐	☐	☐
Kaikille avoimet kohtaamispaikat ja tapahtumat kasvokkain	☐	☐	☐
Kaikille avoimet kohtaamispaikat ja tapahtumat verkossa	☐	☐	☐
Vapaaehtoisena toimiminen	☐	☐	☐

35. Kerro halutessasi lisää, millaisesta toiminnasta olet kiinnostunut

Kiitos vastauksistasi!

Muista lopuksi painaa "Lähetä".