

Espoon hyvinvointisuunnitelma

2026-2029

2.12.2025
Hyvinvointipäällikkö
Taru Ikäheimonen

Espoolaisten hyvinvointi on yhteinen tavoite



Tarve yhteisöllisyydelle, hyväksyville katseille ja kohtaamisille kasvaa. Olemme varmaan havahtumassa siihen, että hyvinvointi edellyttääkin enemmän yhdessä olemista, yhdessä tekemistä ja toisten auttamista. Keskivertoihmisellä tätä haastaa aiempaa enemmän erityisesti liiallinen some-riippuvuus, joka kärjistää vastakkainasetteluja myös arjessa ja saattaa pahentaa kiusaamisen ympärivuorokautiseksi, kun mihinkään ei pääse pakoon näytöllä 24/7 surraavaa sosiaalista asetelmaa. Yhteiskunnan keinot tarttua tähän ovat vähintään tylpät, mutta uskon, että pystymme parempaan. Osa asioista kannattaa lopulta tehdä kansainvälisesti, mutta on parempi hakea hallinnan keinoja kaupunkina ja alueena kuin ei mitään.

Turvallisuus syntyy siitä, ettei meidän tarvitse pelätä toisiamme. Toistemme lisäksi tehtävämme on huolehtia elinympäristöstämme - kaupungista, puistoista ja metsistä – jotta meillä on jatkossakin paikka, jossa elää ja viihtyä.

Espoo-tarina luo raamit kaupunkimme toiminnalle. Valtuustokauden tavoitteet kiteyttävät näkemyksen siitä, miten luomme Espoossa edellytyksiä elää hyvää ja turvallista elämää. Hyvinvointisuunnitelma toteuttaa Espoo-tarinaa kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta: se keskittyy yksinäisyyden vähentämiseen, turvallisuuden lisäämiseen ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Tavoitteenamme on luoda kaupunki, jossa jokainen asukas tuntee kuuluvansa yhteisöön, kokee olonsa turvalliseksi ja voi hyvin niin fyysisesti kuin henkisesti.

Espoolaisten hyvinvointi on yhteinen tavoitteemme ja siinä onnistuminen vaatii meidän kaikkien panosta.

Kai Mykkänen
kaupunginjohtaja

Sisältö

- Esipuhe
- Tiivistelmä
- Hyvinvointisuunnitelman tausta ja valmistelu
- Ilmiöt
 - Yksinäisyys
 - Turvallisuus
 - Mielen hyvinvointi
- Ikäkausittaiset hyvinvointisuunnitelmat
 - Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma
 - Aikuisväestön hyvinvointisuunnitelma
 - Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma
- HYTE-kerroin
- Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa
- Lähteet

Tiivistelmä

Hyvinvointisuunnitelman tausta ja valmistelu

Kunnan tehtävä on edistää hyvinvointia ja terveyttä

Kuntalain (410/2015) mukaan kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen on kunnan perustehtävä. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) velvoittaa kuntia edistämään asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Kunnalla on ensisijainen vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä siltä osin kuin tämä tehtävä kytkeytyy kunnan muihin lakisääteisiin tehtäviin.

Hyvinvointisuunnitelmaan valitut ilmiöt ovat nousseet 24.2.2025 valtuustossa hyväksytystä Espoon hyvinvointikertomuksesta. Yksinäisyys, turvattomuus ja mielenhyvinvoinnin haasteet näkyivät laajoina ilmiöinä kaikissa ikäryhmissä. Hyvinvointisuunnitelmaan ilmiöt on käännetty tavoiteltavaksi tekemiseksi eli yhteisöllisyyden lisäämiseksi, turvallisuuden parantamiseksi sekä mielen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden vahvistamiseksi.

Hyvinvointikäsitys hyvinvointisuunnitelman taustalla

Yhteiskunnan muutokset tuottavat uusia painotuksia ja piirteitä hyvinvointiin; hyvinvointi ja se, miten ihmisten hyvinvoinnin kokevat, muuttuu maailman mukana. Tutkijoiden mukaan kuitenkin käsitys hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on pysynyt melko muuttumattomana. Hyvinvointisuunnitelmamme pohjautuu suomalaisten tutkijan Erik Allardtin hyvinvointiteoriaan *having-loving-being*.

Having kytkeytyy elintasoon ja ihmisen elämän kannalta tärkeisiin perustarpeisiin, kuten ruokaan, juomaan, asumiseen ja turvallisuuden tunteeseen.

Loving eli yhteenkuuluvuus toisten ihmisten kanssa on myös yksi perustarpeistamme; meillä on tarve kuulua johonkin joukkoon. Tämän perustarpeen puutteen vuoksi kärsimmekin fyysisen kaltaista kipua, jos olemme yksinäisiä.

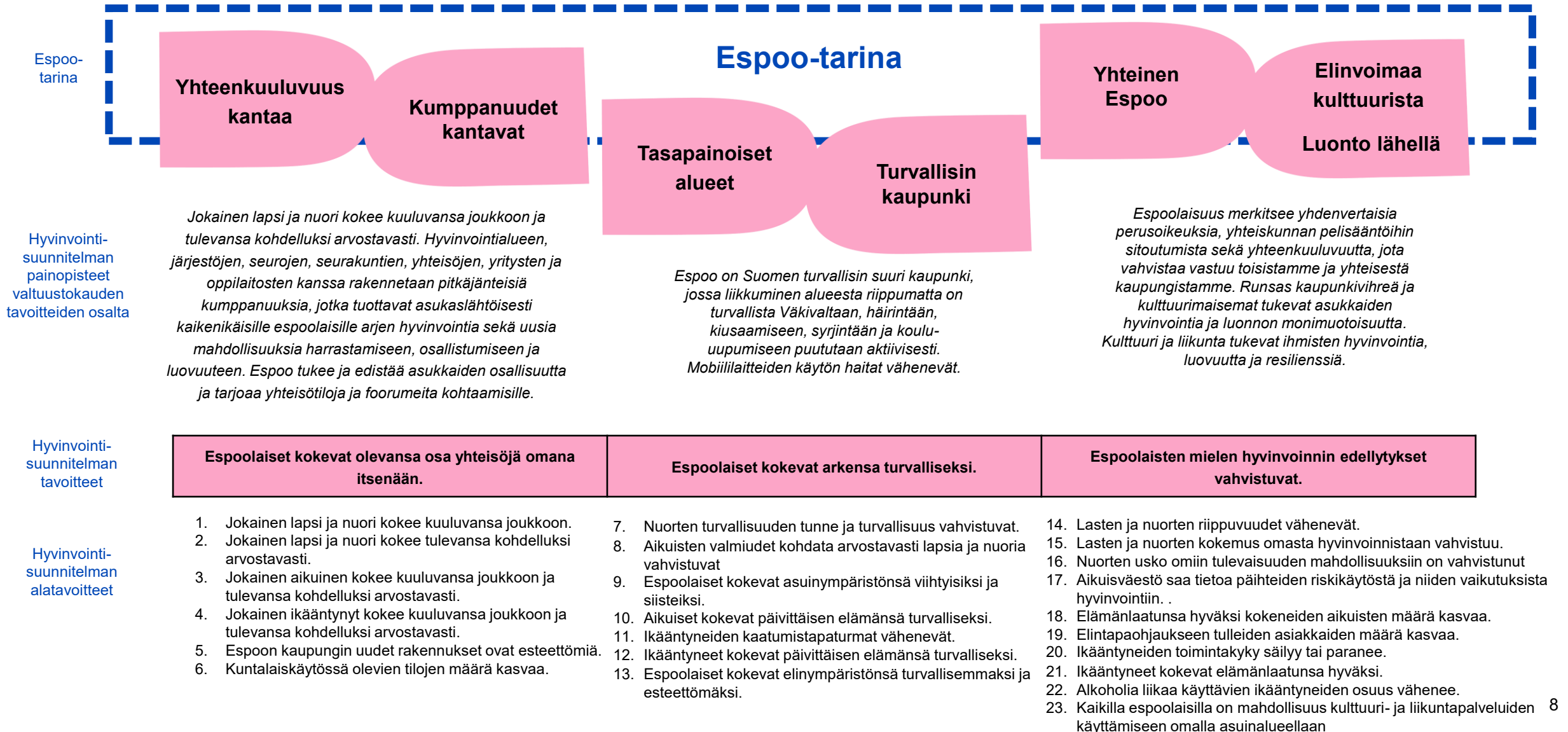
Being kuvastaa parhaiten elämäntyytyväisyyttämme, sitä olotilaa, mitä havittelemme. Tähän ulottuvuuteen liittyy vahvasti terveys, toimintakyky ja elinikä.

Tuula Helne on Allardtinkin 1970-luvun ajatusten pohjalta tuonut tähän kolmijakoon vielä yhden ulottuvuuden: **doing**, joka kuvastaa ihmisen tarvetta autonomiaan ja pystyvyyteen. Tästä uudesta nelijaottelusta puhutaankin nykyään HDLB-viitekehyksenä (Helne, 2023).

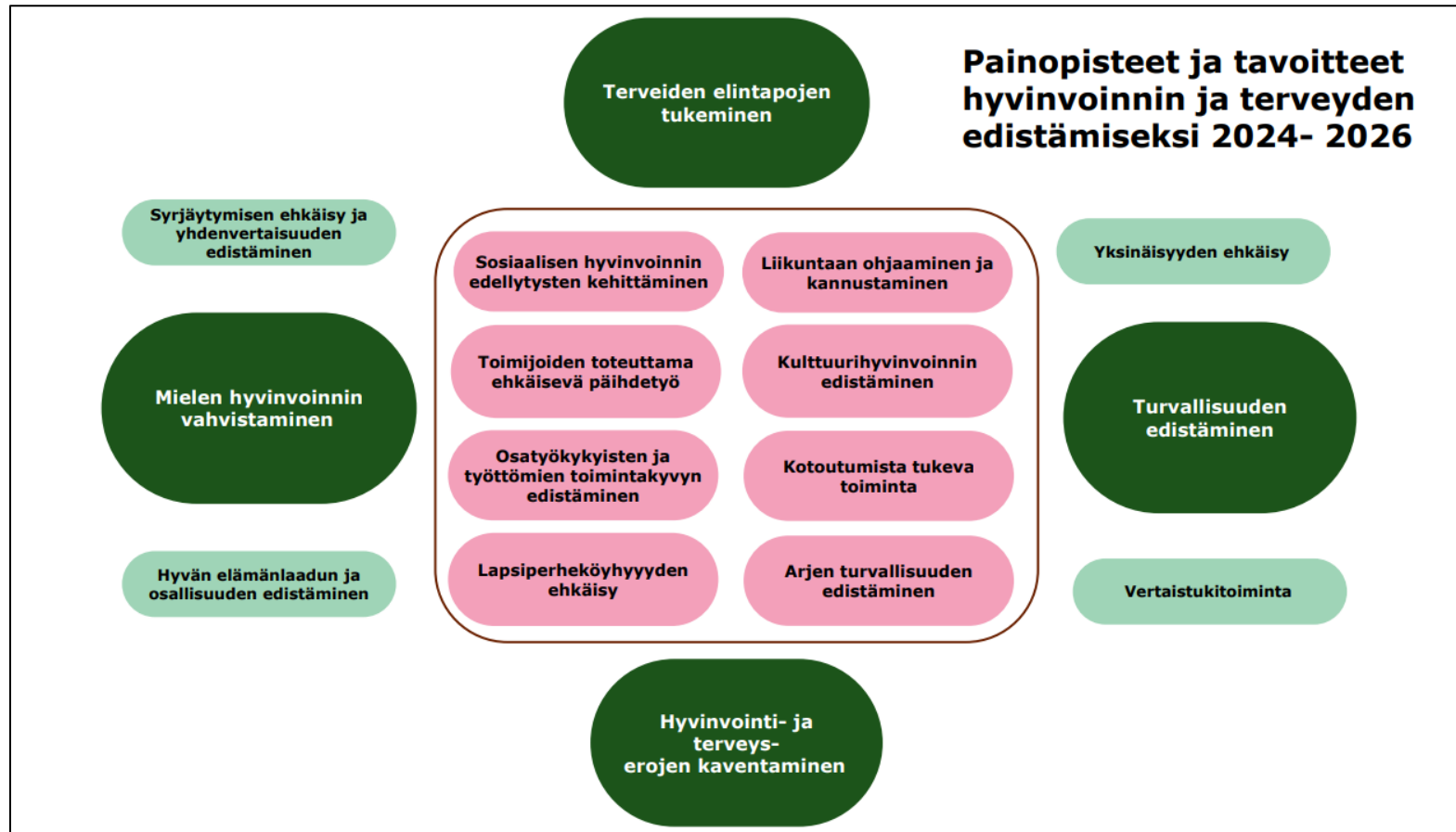
	Objektiiviset hyvinvoinnin resurssit	Subjektiiivinen hyvinvointi
Having (Ihminen materiaalisena olentona)	Objektiiviset elintasoa kuvaavat mittarit: <i>toimeentulo, asuminen</i>	Subjektiiiviset elintasoa koskevat arviot: <i>turvallisuuden tunne</i>
Loving (Ihminen sosiaalisena olentona)	Objektiiviset ihmisten välisiä suhteita kuvaavat mittarit: <i>perhesuhteet, läheisten ystävien määrä</i>	Subjektiiiviset ihmissuhteiden laatua koskevat arviot: <i>yhteenkuuluvuuden kokemus</i>
Doing (Ihminen aktiivisena olentona)	Objektiiviset ihmisen vapausasteita ja toimintamahdollisuuksia kuvaavat mittarit: <i>vaikutusmahdollisuudet</i>	Subjektiiiviset kokemukset itsensä toteuttamisesta: <i>autonomia ja kykeneväisyys</i>
Being (Ihminen kokevana olentona)	Objektiiviset terveyttä ja toimintakykyä kuvaavat mittarit: <i>terveys, toimintakyky, elinikä</i>	Subjektiiiviset kokemukset ja arviot elämän hyvydestä: <i>elämäntyytyväisyys</i>

Taulukko 1. HDLB-viitekehys.

Espoo-tarinan tavoitteiden yhteys hyvinvointisuunnitelman tavoitteisiin



Alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2024-2026 ja valtakunnallinen Terveystieteiden ohjelma tukevat Espoon hyvinvointisuunnitelman painopisteitä



[Länsi-Uudenmaan alueellinen hyvinvointisuunnitelma](#) tukee Espoon hyvinvointisuunnitelman tavoitteita. Alueellinen suunnitelma on laadittu yhteistyössä Länsi-Uudenmaan kuntien kanssa.

Valtakunnallinen [Terveystieteiden ohjelma](#) tukee puolestaan niin alueellista kuin Espoon hyvinvointisuunnitelman tavoitteita. Terveystieteiden ohjelma tavoitteena on vähentää keskeisten kansansairauksien ja niiden riskitekijöiden aiheuttamaa hyvinvointivajetta ja tautitaakkaa, lisätä työ- ja toimintakykyä sekä vähentää väestöryhmien välisiä terveys- ja hyvinvointieroja.

Hyvinvointisuunnitelmaan liittyvät muut suunnitelmat

Hyvinvointisuunnitelma toteuttaa Espoo-tarinaa valittujen painopisteiden eli ilmiöiden kautta. Nämä ilmiöt (yksinäisyys, turvattomuus ja mielen hyvinvoinnin haasteet) ovat nousseet hyvinvointikertomuksesta ja ne on huomioitu Espoo-tarinaa tehdessä.

Hyvinvointisuunnitelmaa on uudistettu Espoo-tarinan mukaisesti siten, että tavoitteet noudattavat valtuustokauden tavoitteita ja mittarit ovat osittain samoja. Samalla hyvinvointisuunnitelmaan liittyy myös muita suunnitelmia, jotka syventävät tiettyjä hyvinvointisuunnitelman tavoitteita sekä mittareita. Hyvinvointisuunnitelmaan on merkitty värikoodein tavoitteen viereen, mikäli syventävää tietoa löytyy alla olevista muista suunnitelmista:



Turvallisuusohjelma
([Turvallisuusohjelma 17-18 1.2017 vedos 0.pdf](#))
(päivityksessä)



Kotoutumisohjelma [Espoon kotouttamisohjelma 2022-2025](#)
(päivityksessä)



Tayv-suunnitelma: [Palvelujen tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman toimenpiteet 2023-2025](#)
(päivityksessä)



Kaupunkitasoinen ehkäisevän päihdetyön suunnitelma
(valmisteilla)

Klikkaa linkkiä!



Hyvinvointisuunnitelma kytkeytyy osaksi taloussuunnittelua. Hyvinvointisuunnitelmasta raportoidaan osana tilinpäätöstä.



Hyvinvointisuunnitelman vaikuttavuusmittarien tieto kerätään PBI-alustalle. Nämä mittarit kertovat pitkällä aikavälillä espoolaisten hyvinvoinnin kehittymisestä hyvinvointisuunnitelman ilmiöiden osalta.

Hyvinvointisuunnitelma on osa kestävän kehityksen työtä

Kestävä kehitys on kehitystä, joka tyydyttää nykyhetken tarpeet vaarantamatta tulevien sukupolvien kykyä tyydyttää omat tarpeensa. Se on tasapainoista kehitystä, joka huomioi neljä ulottuvuutta: ekologisen, taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyys. Keskeinen tavoite on turvata hyvät elinolosuhteet kaikille niin nyt kuin tulevaisuudessakin.

Ympäristöministeriö

Espoossa on pitkään tehty töitä kestävän kehityksen eteen. Työtä on seurattu SDG (Sustainable Development Goals) -mittareiden valossa.

Sosiaalinen kestävyys on kuntatasolla hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistämistä ja sen vuoksi tärkeä nähdä osana kestävä kehitystä.

Sosiaalisen kestävyys osa-alueita ovat ihmisten hyvinvointi ja terveyden edistäminen, osallisuuden ja yhdenvertaisuuden turvaaminen sekä eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentäminen. SDG-mittarit eivät kuitenkaan seuraa hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden kehitystä riittävän tarkasti, minkä vuoksi on perusteltua liittää

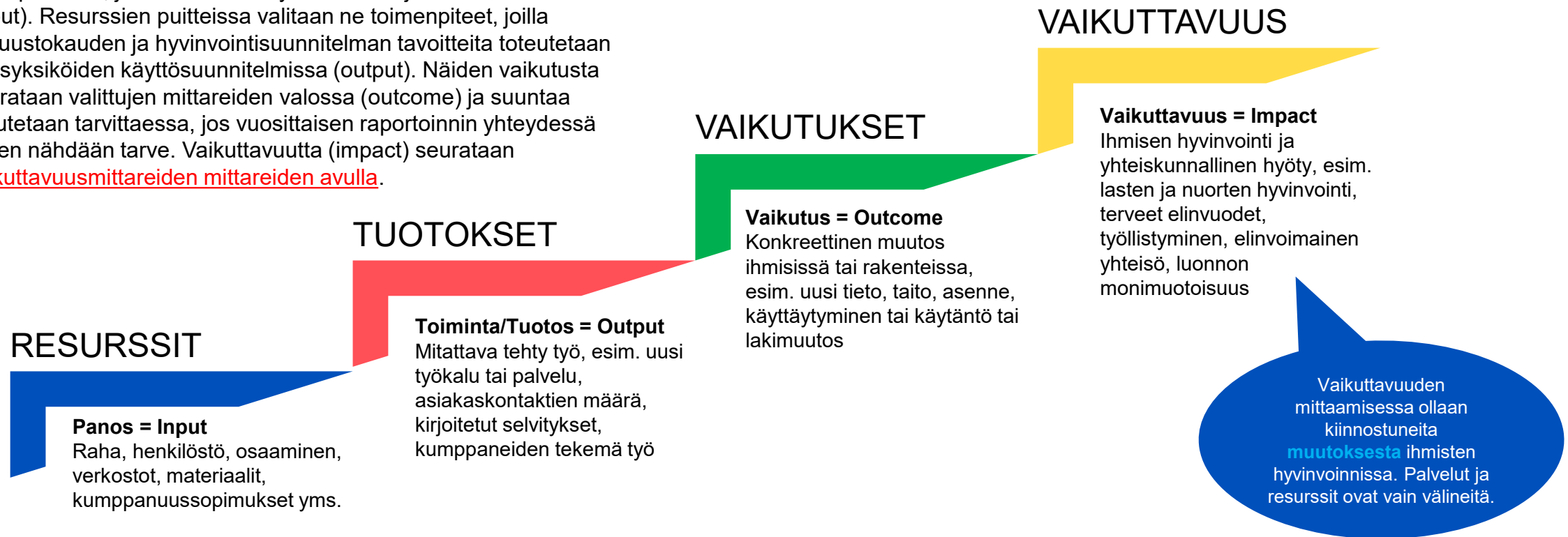
hyvinvointisuunnitelman vaikuttavuusmittarien seuranta osaksi tätä työtä.

kuva

Hyvinvointisuunnitelman vaikuttavuus syntyy konkreettisesta tekemisestä arjessa

Hyvinvointityö vaatii ekosysteemistä ajattelua ja toimintaa. Samaan suuntaan tehdyt toimet johtavat vähitellen toivottuihin vaikutuksiin ja sitä kautta vaikuttavuuteen pitkän aikavälin kuluessa.

Hyvinvointisuunnitelma pohjautuu Espoo-tarinan valtuustokauden painopisteisiin, jonka mukaan myös resursseja kohdennetaan (input). Resurssien puitteissa valitaan ne toimenpiteet, joilla valtuustokauden ja hyvinvointisuunnitelman tavoitteita toteutetaan tulosyksiköiden käyttösunnitelmissa (output). Näiden vaikutusta seurataan valittujen mittareiden valossa (outcome) ja suuntaa muutetaan tarvittaessa, jos vuosittaisen raportoinnin yhteydessä siihen nähdään tarve. Vaikuttavuutta (impact) seurataan [vaikuttavuusmittareiden mittareiden avulla](#).



Hyvinvointisuunnitelma on valmisteltu yhteistyössä

Johdon ja henkilöstön osallisuus	4/25	5/25	6/25	7/25	8/25	9/25	10/25	11/25	12/25	10/25 – 2/26	2/26
	VIRANHALTIJAVALMISTELU							LUOTTAMUSHENKILÖVALMISTELU		VIRANHALTIJAVALMISTELU	PÄÄTÖS
	Valmistelu				Ideointi ja syventäminen			Ideointi ja valinnat		Toimeenpanon valmistelu	Päätöksenteko
	- Valmistelun aikataulu - Tulosjohtoryhmän kanssa evästys- keskustelu Vanhan valtuuston evästys				- Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden ohjausryhmät - PBI-alustan näkymän suunnittelu (vol 1.0) Ehdotusten kerääminen Espoo-tarinan valmistelun seuraaminen			- Liikunta- ja hyvinvointilautakunnan iltakoulu - Lautakunnat		Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden ohjausryhmät Espoo-tarinaa tutustuminen ja hyvinvointisuunnitelman johtaminen valtuustokauden tavoitteista. Toimi- ja tulosalueiden johtoryhmät Kaupungin johtoryhmä 3.2.2026	KH 9.2.2026 ja KV 24.2.2026

		4/25	5/25	6/25	7/25	8/25	9/25	10/25
Asukkaiden ja sidosryhmien osallisuus	Valmistelu			Ideointi			Syventäminen	
	- Howspace-alustan hankinta ja sisällön suunnittelu sekä rakentaminen - Voxit-alustan hankinta ja käyttöönottoon perehtyminen			- Työpajojen suunnittelu - Voxit-keskusteluiden alkuväittämät ja osallistamisen sekä viestinnän aikataulu			Työpajat eri sidosryhmille: - Vanhusneuvosto - Vammaisneuvosto - Nuorisovaltuusto - Järjestöt (myös maahanmuuttajat) - Eri ikäkausien asiantuntijat henkilöstöstä Voxit-keskustelut: - Lapset ja nuoret - Toiminta- ja liikkumisesteiset	

Hyvinvointisuunnitelman valmistelu on ollut pitkä ja monitahoinen prosessi, jonka valmisteluun on osallistunut laaja joukko asiantuntijoita, luottamushenkilöitä ja kuntalaisia. Valmistelussa on hyödynnetty Voxit-osallisuusalustaa erityisesti lasten ja nuorten sekä toiminta- ja liikkumisesteisten henkilöiden kuulemiseksi.

Lisätietoja asukaskeskusteluiden tuloksista ja vaikutuksista valmisteluprosessiin löydät [täältä](#).

ILMIÖ 1

Yksinäisyys

Yleisesti

Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys on tunnetta siitä, että sosiaaliset suhteet eivät vastaa omia toiveita tai tarpeita, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin yksin oleminen, sillä yksin oleminen on itse valittua. Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista ja se vaikuttaa sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen hyvinvointiin.

Tukiverkkojen puute, kasvokkaisen vuorovaikutuksen väheneminen ja vuorovaikutuksen siirtyminen some-alustoille voivat lisätä yksinäisyyden kokemuksia.

Yksinäisyys on yksi psykososiaalisen hyvinvoinnin indikaattori.

Yksinäisyyden vähentäminen on tärkeää

Yksinäisyys on usein juurisyy mielenhyvinvoinnin ongelmiin ja päihteiden käyttöön. Yksinäisyys nakertaa ihmisen terveyttä fyysisesti ja henkisesti.

Neurobiologit ovat todenneet, että yksinäisyys aiheuttaa elimistössä saman reaktion kuin fyysinen kipu. Tutkimusten mukaan sekä yksinäisyys että sosiaalinen eristyneisyys nostavat matala-asteisen tulehdustilan tasoa. Tämä puolestaan edistää useiden sairauksia kehittymistä. Yksinäisyydellä on myös tutkimusten mukaan vahva yhteys masennukseen, unihäiriöihin ja muistisairauksiin.

Yhteisöllisyys vastavoimana yksinäisyydelle

Yhteisöllisyys, eli tunne kuulumisesta johonkin, tarjoaa tukea, turvaa ja merkitystä elämään, kun taas yksinäisyys voi johtaa osattomuuteen ja syrjäytymiseen.

Sosiaalisen aktiivisuuden tarpeiden kartoittaminen ja osallistumisen tukeminen ovat yksi keskeinen osa kuntalaisten terveyttä edistävää toimintaa. Uusien toimintatapojen kehittäminen sosiaalisen osallistumisen mahdollistamiseksi on tarpeen tilanteessa, jossa yhteiskunnan taloudelliset resurssit ovat erittäin tiukalla, mutta pyrkimyksenä on ihmisten hyvinvoinnin tukeminen.

Etenkin elämän riskikohdissa (työttömyys, kotiäitiys, työhön paluu äitiyslomalta, eläköityminen, muutto) tulisi tukea kuntalaisten integroitumista ja seuran löytymistä, luoda kohtaamispaikkoja, joilla tavataan ihmisiä.

Yhteisöllisyys on osallisuuden kulmakivi

Osallisuus puolestaan on kokemus kuulumisesta ja vaikuttamisen mahdollisuudesta, ja se onkin tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Osallisuuden kokeminen ja sosiaalisen verkostot toimivat suojaavina tekijöinä silloin, kun elämässä on muita hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Vertaisryhmät ja kokemus yhteisöön kuulumisesta ovat oppimisen, hyvinvoinnin ja osallisuuden kannalta keskeisiä.

Yksinäisyyden
kokemus on
kasvanut kaikissa
ikäryhmissä.

Lähde: Espoon hyvinvointi-
kertomus 2021-2025

Vaikuttavuus syntyy yhteistyöstä

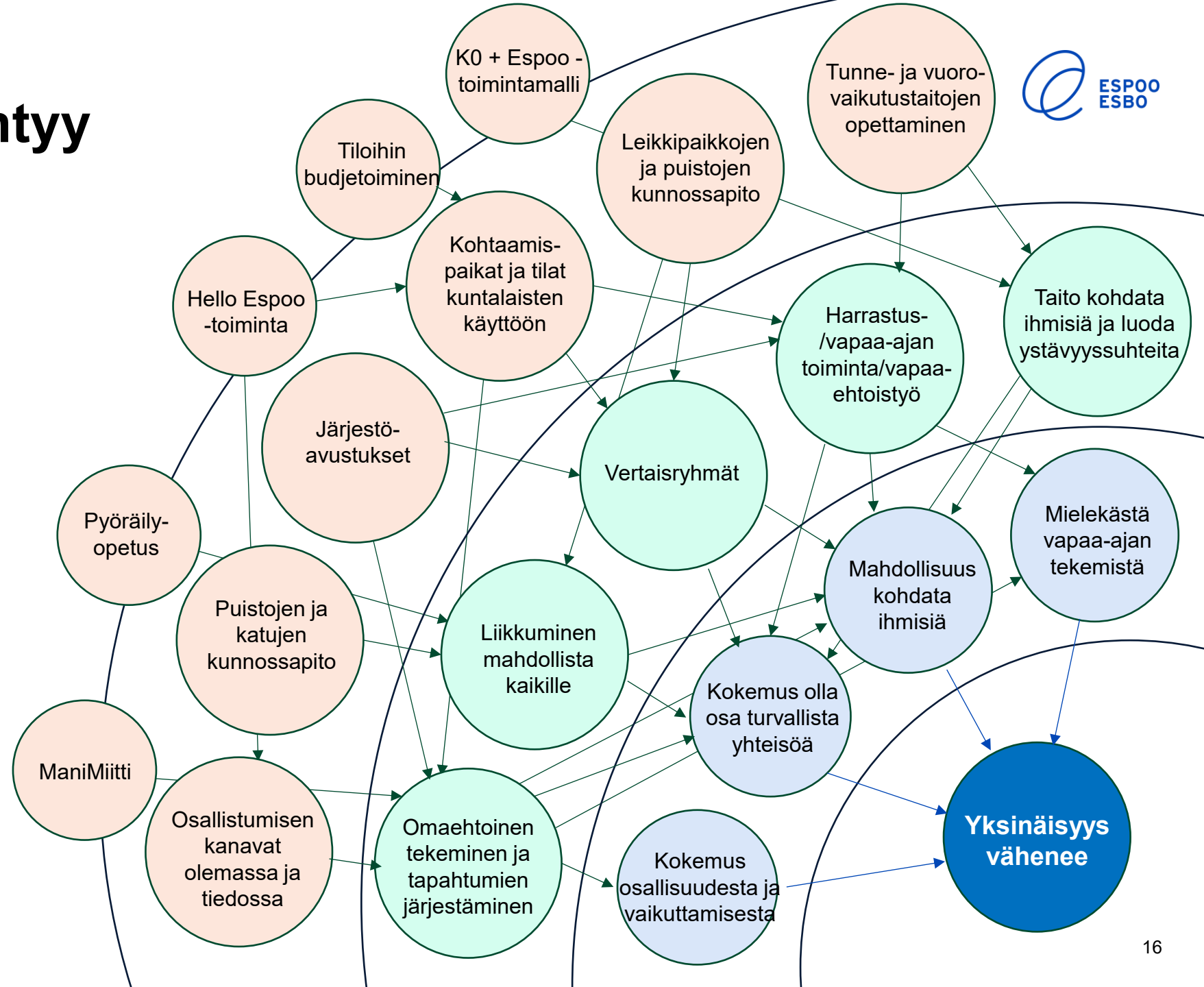
Yksinäisyys

Panos
Tuotos
Tulos
Vaikutus

Tiedolla johtaminen

- Mittarit
- Seuranta
- Arviointi

➡ **vaikuttavuus**



Tavoitteet ja mittarit yksinäisyyden vähentämiseksi ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi

Tavoite		Vuosittain seurattavat mittarit	Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Lapset ja nuoret			
1. Jokainen lapsi ja nuori kokee kuuluvansa joukkoon.	 	Kuulun joukkoon*	Tuntee voivansa olla koulussa oma itsensä, % (KTK) 2025-
		Osallisuusindikaattori yli 15-29 -vuotiaat (Espoon oma kysely)	Tuntee itsensä usein yksinäiseksi, % (KTK)
2. Jokainen lapsi ja nuori kokee tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	 	Nuorisopalveluiden nuorten kohtaamiskerrat	Opettajat ovat kiinnostuneita oppilaan kuulumisista, % (KTK)
Aikuisväestö			
3. Jokainen aikuinen kokee kuuluvansa joukkoon ja tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	 	Osallisuusindikaattori 30-69 -vuotiaat (Espoon oma kysely)	Erittäin heikko osallisuuden kokemus 20–64 -vuotiaat, %
			Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus 20-64 –vuotiaat, %
Ikääntyneet			
4. Jokainen ikääntynyt kokee kuuluvansa joukkoon ja tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	 	Osallisuusindikaattori yli 70-vuotiaat (Espoon oma kysely)	Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus, 65 vuotta täyttäneet,%
			Erittäin heikko osallisuuden kokemus, %
Kaikki ikäryhmät			
5. Espoon kaupungin uudet rakennukset ovat esteettömiä.	 	Uusien rakennusten tosiasiallinen esteettömyys toteutunut (lkm, kyllä/ei). Esteettömyysohjelman päivittäminen.	
6. Kuntalaiskäytössä olevien tilojen määrä kasvaa.		Kuntalaiskäytössä olevien tilojen määrä.	

-  Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma
-  Kotoutumisohjelma
-  Turvallisuusohjelma

*Peruskoulun oppilaskysely/PKS-lukiokysely



ILMIÖ 2

Turvattomuus

Yleisesti

Turvallisuus ja turvallisuuden tunne

Yksi keskeisimmistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävistä on turvallisuuden tunteen lisääminen. Espoossa on tehty [turvallisuusohjelma](#), jonka toimenpiteillä vastataan kaupungin turvallisuushaasteisiin ja –ongelmiin.

Turvallisuusohjelman osa-alueet ovat

- Asuinalueiden ja keskusten turvallisuus
- Lasten ja nuorten turvallisuus
- Päihteet
- Väkivalta
- Väestönryhmien väliset suhteet
- Koti- ja vapaa-ajan tapaturmat
- Liikenneturvallisuus sekä infrastruktuurin haavoittuvuus

Turvattomuuden juurisyyt ovat syrjäytymisessä

Turvattomuuden juurisyyt ovat pitkälti syrjäytymisessä. Syrjäytymisen ennaltaehkäisy onkin pitkällä aikavälillä tehokkainta turvallisuustyötä.

Kaupunki voi vaikuttaa asukkaiden turvallisuuden tunteeseen myös paikallisilla kohdennetuilla toimilla, kuten parantamalla valaistusta ja siisteyttä sekä lisäämällä valvontaa turvattomiksi koetuilla paikoilla. Ehkäisevä päihdetyö, lähisuhdeväkivallan vastainen työ ja hyviä väestösuhteita edistävä yhteisöllisyyttä lisäävä toiminta ovat kaikki toimia, joissa kaupunki, hyvinvointialue ja kolmannen sektorin toimijat tekevät tiivistä yhteistyötä.

Kiusaaminen voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista

Kiusaaminen on toiseen ihmiseen kohdistuvaa väkivaltaa. Luonteeltaan kiusaaminen voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista, ja tilanteeseen liittyy vallankäyttö sekä kiusatun vaikeus puolustautua. Viime vuosina myös verkkomaailmassa tapahtuva kiusaaminen on noussut merkittäväksi.

Lasten kokema kiusaaminen voi merkittävästi vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kokemukseen omasta itsestä sekä johtaa huonoon omanarvon ja itsetunnon muodostumiseen. Samanaikaisesti myös kiusaavan lapsen kehitys vaarantuu ja lapsen käsitys ihmisten välisestä kanssakäymisestä vääristyy. Tutkimuksissa onkin todettu kiusaamisongelmiin usein liittyvän erilaisia psyykkisiä ongelmia ja häiriöitä sekä rikollisuuden riskiä aikuisuudessa

Kiusaamista tutkittaessa on todettu, kaikki paikalla olevat tai kiusaamisesta tietoiset vaikuttavat omalla käytöksellään kiusaamistilanteeseen ja kiusaamisen jatkumiseen. Kiusaamisongelmien tiedostaminen, kaikkien yhteinen näkemys siitä, että kiusaaminen ei ole sallittua sekä hyvät yhteiset toimintamallit kiusaamiseen puuttumisessa auttavat ongelman ratkaisemisessa. Lapset tarvitsevat kuitenkin avuksi omat vanhempansa ja kaikki ympärillä olevat aikuiset – ja heidän avullaan myös kiusaamistilanteessa paikalla olevat lapset.

Lähisuhdeväkivalta ja sen vaikutus hyvinvointiin

Lähisuhdeväkivalta on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma, josta aiheutuu merkittävää inhimillistä kärsimystä, vakavia fyysisiä sairauksia ja mielenterveysongelmia. Se voi johtaa vamman syntymiseen, kehityksen häiriintymiseen, perustarpeiden tyydyttämättä jättämiseen tai kuolemaan.

Lapsuudessaan väkivaltaa kokeneella on suurempi riski joutua väkivallan kohteeksi myös aikuisena.

Väkivalta ja sille altistuminen lisäävät riskiä sairastua kroonisiin sairauksiin kuten astmaan, sekä autoimmuunisairauksien ja syövän riskiä. Lisäksi väkivalta vaikuttaa toimintakykyyn, sekä mahdollisuuksiin tehdä työtä ja opiskella.

**Kiusaaminen ja
väkivalta ovat
lisääntyneet, asenteet
ovat koventuneet.**

Vaikuttavuus syntyy yhteistyöstä

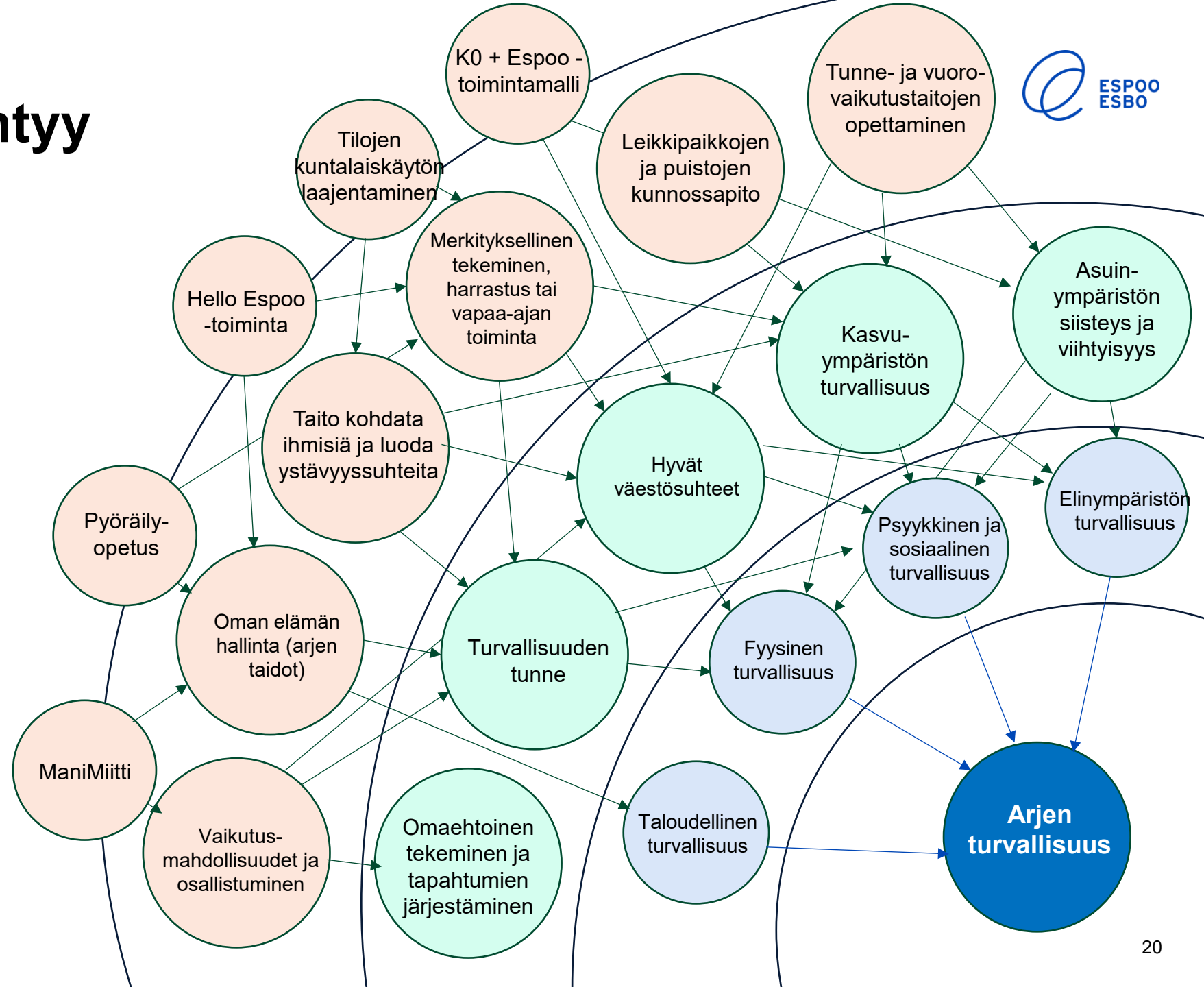
Turvallisuus

Panos
Tuotos
Tulos
Vaikutus

Tiedolla johtaminen

- Mittarit
- Seuranta
- Arviointi

vaikuttavuus



Tavoitteet ja mittarit turvallisuuden lisäämiseksi

Tavoite		Vuosittain seurattavat mittarit	Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Lapset ja nuoret			
7. Nuorten turvallisuuden tunne ja turvallisuus vahvistuvat.		Minua ei kiusata*	Tuntee, että koulussa on turvallinen olo, % (KTK) 2025-
	 	Minulla on koulussa turvallinen olo*	Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % (KTK)
8. Aikuisten valmiudet kohdata arvostavasti lapsia ja nuoria vahvistuvat	 	Opettajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu*	Kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla, % (KTK)
Aikuisväestö			
9. Espoolaiset kokevat asuinympäristönsä viihtyisiksi ja siisteiksi.		Asuinympäristönsä viihtyisäksi kokeneiden määrä***	Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvalliseksi kokeneiden osuus, 20-64 –vuotiaat %
10. Aikuiset kokevat päivittäisen elämänsä turvalliseksi.	 	Häiriöindeksi** Asukkaiden kokema turvallisuus (yleinen järjestys ja turvallisuus, asuinalueen turvallisuus)***	
	Ikääntyneet		
11. Ikääntyneiden kaatumistapaturmat vähenevät.		Katujen ja teiden hoito***	Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä, % (HYTE-indikaattori)
12. Ikääntyneet kokevat päivittäisen elämänsä turvalliseksi.	 	Häiriöindeksi** Asukkaiden kokema turvallisuus (yleinen järjestys ja turvallisuus, asuinalueen turvallisuus)***	Päivittäisen elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus, yli 65-vuotiaat %
	Kaikki ikäryhmät		
13. Espoolaiset kokevat elinympäristönsä turvallisemmaksi ja esteettömäksi.	 	Liikkumisen esteettömyys***	Asuinalueensa olosuhteisiin tyytyväisten osuus, %

-  Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma
-  Kotoutumishjelma
-  Turvallisuusohjelma

*Oppilaskysely

**Poliisin tilasto: julkisilla paikoilla kirjatut henkirikokset, pahoinpitely- ja seksuaalirikokset, ilkivaltarikokset sekä näiden yritykset.

***Kaupunki- ja kuntapalvelututkimus

ILMIÖ 3

Mielen hyvinvoinnin haasteet

Yleisesti

Elintavat luovat mielen hyvinvoinnin perustan

Riittävä uni, kohtuullinen liikunta, terveellinen ravinto, arkirutiinit ja vähäinen päihteiden käyttö luovat hyvän pohjan mielen hyvinvoinnille. Näiden lisäksi ihminen tarvitsee rakkautta, joukon, johon tuntea kuuluvansa sekä mielekästä tekemistä voidakseen hyvin. Taloudellinen turvallisuus luo perustan myös mielen hyvinvoinnille.

Mitä mielen hyvinvointi on?

Positiivinen mielenterveys (mielen hyvinvointi) on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on myös tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useita, mutta yhteistä niille on, että niissä korostetaan eri painotuksin yksilön

- psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoinkäymisiä),
- vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään,
- toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta,
- tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa sekä
- myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (esimerkiksi hyvä itsetunto)

Sosiaalinen media ja laitteet

Some-riippuvuus on yhteydessä mm. ahdistuneisuuteen, huonoon kehookuvaan sekä väsymyksen ja yksinäisyyden kokemuksen yleistymiseen. Valtaosa nuorista katsoo, että he ovat liian usein somessa, jopa silloin, kun eivät oikeastaan haluaisi. Espoossa tähän viittaava luku on reilusti korkeampi kuin Suomessa keskimäärin. Lapset ja nuoret tarvitsevat tässä aikuisia ohjaamaan ja rajaamaan laitteiden käyttöä.

Maailmalta on runsaasti tutkimusnäyttöä siitä, että älypuhelinien käytön rajoittaminen koulussa on parantanut oppimistuloksia. Tutkimus osoittaa myös, miten vahingollista vanhemman älypuhelimien käyttö voi olla lapsen kehitykselle.

Opetushallitus sekä Terveystieteiden tutkimuskeskus on valmistanut 0-13 -vuotiaita lapsia koskevan suosituksen digilaitteiden- ja sisältöjen vapaa-ajan käytöstä. Tavoitteena on edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista. Suosituksilla ehkäistään myös digilaitteiden käytön ja sisältöjen haittoja.

Päihteiden kohtuullinen käyttö

Täysi-ikäisten alkoholinkäytössä puhutaan kohtuukäytöstä ja riskikäytöstä. Kohtuukäyttö on yleensä suhteellisen satunnaista ja alkoholia käytetään kerralla melko pieniä määriä. Huumeiden käytössä ei ole määritelty turvallisia rajoja edes aikuisille.

Mielekäs vapaa-aika

Mielekäs vapaa-ajan tekeminen tuo ihmiselle hyvää mieltä. Meillä kaikilla on tarve tehdä itselle merkityksellisiä asioita. Merkitykselliset asiat voivat olla harrastuneisuutta, vapaaehtoistyötä tai uusien asioiden opiskelua. Itsensä toteuttaminen oman näköisen tekemisen kautta lisää mielen hyvinvointia.

Vapaa-ajan viettoon liittyy myös usein sosiaalinen kanssakäyminen. Motivaatio harrastamiseen voi liittyä samanhenkisiin ihmisiin, joiden seurassa viihtyy.

Vaikuttavuus syntyy yhteistyöstä

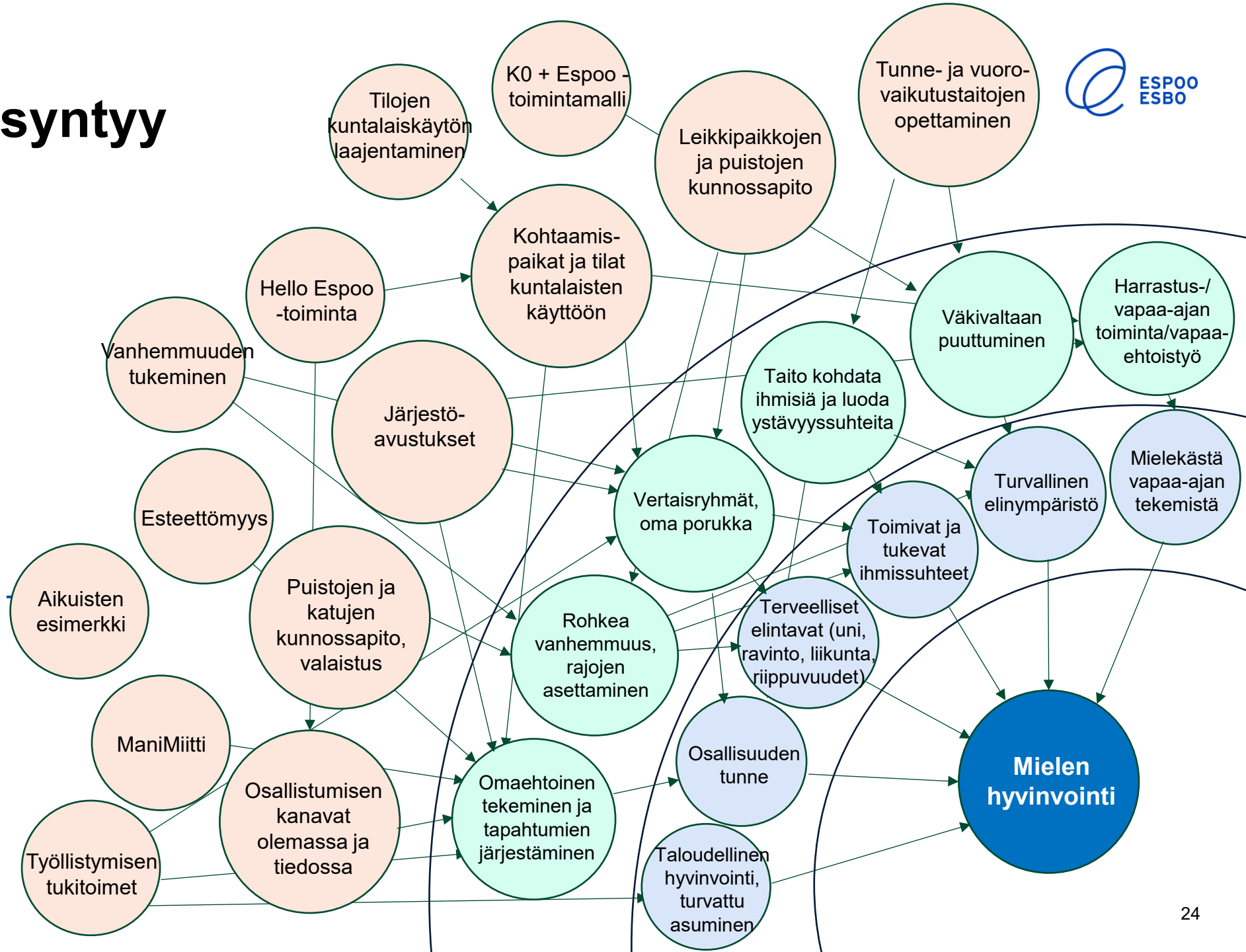
Mielen hyvinvointi

Panos
Tuotos
Tulos
Vaikutus

Tiedolla johtaminen

- Mittarit
- Seuranta
- Arviointi

➡ **vaikuttavuus**



Tavoitteet ja mittarit mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi



Tavoite	Vuositain seurattavat mittarit		Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Lapset ja nuoret			
14. Lasten ja nuorten riippuvuudet vähenevät.		Puhelimen käyttö ei häiritse*	Liialliseksi koettu netin käyttö (summaindikaattori), % (KTK)
		Ehkäisevän päihdetyöhön liittyvien päihdekasvatustuntien vuosittaiset määrät kouluille järjestetyistä päihdekasvatustunneista.	Käyttää nykyisin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja (summaindikaattori, KTK), % Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, % (KTK)
15. Lasten ja nuorten kokemus omasta hyvinvoinnistaan vahvistuu.		Voin koulussa hyvin*	Terveyttä edistäviä elintapoja, % (summaindikaattori, KTK)
		MOVE!-tulokset	Koulu-uupumus, % (summaindikaattori, KTK)
		Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely), 15-29 -vuotiaat	Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, % (KTK)
16. Nuorten usko omiin tulevaisuuden mahdollisuuksiin on vahvistunut		Koulukäynti on tulevaisuuteni kannalta tärkeää*	Voi vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee, % (KTK) 2025-
Aikuisväestö			
17. Aikuisväestö saa tietoa päihteiden riskikäytöstä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin. .	 	Tiedon jakamiseen liittyvien uutisten ja somepostausten määrä.	Alkoholia liikaa käyttävien osuus 20–64 -vuotiaat (AUDIT-C), %
18. Elämänlaatunsa hyväksi kokeneiden aikuisten määrä kasvaa.		Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely), 30-69 -vuotiaat	Elämänlaatunsa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus, %
19. Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä kasvaa.		Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä (hva)	Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) –mittari.
Ikääntyneet			
20. Ikääntyneiden toimintakyky säilyy tai paranee.		Liikuntapalveluita käyttäneiden yli 68-vuotiaiden määrä.	500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, % Terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi kokevien osuus, %
21. Ikääntyneet kokevat elämänlaatunsa hyväksi.	 	Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely) yli 70-vuotiaat	Elämänlaatunsa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus, %
22. Alkoholia liikaa käyttävien ikääntyneiden osuus vähenee.	 		Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C), % Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittari
Kaikki ikäryhmät			
23. Kaikilla espoolaisilla on mahdollisuus kulttuuri- ja liikuntapalveluiden käyttämiseen omalla asuinalueellaan	 	Espoon liikuntapalveluiden vuosittainen asiakaskäyntien määrä.	Turvallisuusohjelma Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma Kotoutumisohjelma Ehkäisevä päihdesuunnitelma
		Espoon kulttuuripalveluiden vuosittainen asiakaskäyntien määrä	

Ikäkausittaisen hyvinvointisuunnitelmat

Ikäkausittaisten hyvinvointisuunnitelmien tavoitteet ja mittarit

Espoon hyvinvointisuunnitelman tavoitteet on asetettu Espoo-tarinan sekä hyvinvointikertomuksesta nousseiden huolenaiheiden pohjalta.

Hyvinvointisuunnitelmien tavoitteita seurataan vuosittain Espoon omien mittareiden pohjalta. Tämän lisäksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kerää joka toinen vuosi tai harvemmin eri ikäkausiryhmien hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavaa tietoa. Näiden vaikuttavuutta pitkällä aikavälillä kertovien mittareiden kehittymistä voi seurata [täällä](#).

Tavoite	Valtuustotavoitteen mittari / vuosittain päivittyvä tieto	Vaikuttavuusmittari (vähimmäistietosisältö / THL)
Yhteisöllisyyden lisääminen		
3. Jokainen aikuinen kokee kuuluvansa joukkoon ja tulevaisuuden kohdealueksi arvostavasti.	Osallisuusindikaattori 30-69 -vuotiaat (Espoon oma kysely)	Erittäin heikko osallisuuden kokemus 20-64 -vuotiaat, % Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus 20-64 -vuotiaat, %
Turvallisuuden edistäminen		
9. Asuinympäristöt ovat viihtyisiä ja siistejä.	Asuinympäristönsä viihtyisäksi kokeneiden määrä, %*** Niiden asukkaiden %- osuus kaikista asukkaista, jotka asuvat 300 metrin etäisyydellä viheralueesta.	Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvallisesti kokeneiden osuus, 20-64 -vuotiaat %
10. Aikuiset kokevat päivittäisen elämänsä turvallisiksi.	Häiriöindeksi** Asukkaiden kokemus turvallisuutta***	
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen		
17. Aikuisväestö saa tietoa päihteiden riskikäytöstä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin.	Tiedon jakamiseen liittyvien uutisten ja somepostauksien määrä.	Alkoholista liikaa käyttävien osuus 20-64 -vuotiaat (AUDIT-C), %
18. Elämänlaatussa hyväksi kokeneiden aikuisten määrä kasvaa.	Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely), 30-69 -vuotiaat	Elämänlaatussa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus, %
19. Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä kasvaa.	Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä (hva)	

Vuosittain seurattavat mittarit

Valtuustokausittain seurattavat mittarit

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma

Tavoite	Vuosittain seurattavat mittarit	Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Yhteisöllisyyden lisääminen		
1. Jokainen lapsi ja nuori kokee kuuluvansa joukkoon.	Kuulun joukkoon*	Tuntee voivansa olla koulussa oma itsensä, % (KTK) 2025-
	Osallisuusindikaattori yli 15-29 -vuotiaat (Espoon oma kysely)	Tuntee itsensä usein yksinäiseksi, % (KTK)
2. Jokainen lapsi ja nuori kokee tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	Nuorisopalveluissa nuorten kohtaamiskerrat	Opettajat ovat kiinnostuneita oppilaan kuulumisista, % (KTK)
Turvallisuuden edistäminen		
7. Nuorten turvallisuuden tunne ja turvallisuus vahvistuvat.	Minua ei kiusata*	Tuntee, että koulussa on turvallinen olo, % (KTK) 2025-
	Minulla on koulussa turvallinen olo*	Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % (KTK)
8. Aikuisten valmiudet kohdata arvostavasti lapsia ja nuoria vahvistuvat	Opettajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu*	Kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla, % (KTK)
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen		
14. Lasten ja nuorten riippuvuudet vähenevät.	Puhelimen käyttö ei häiritse*	Liialliseksi koettu netin käyttö (summaindikaattori), % (KTK)
	Ehkäisevän päihdetyöhön liittyvien päihdekasvatustuntien vuosittaiset määrät kouluille järjestetyistä päihdekasvatustunneista.	Käyttää nykyisin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja (summaindikaattori, KTK), %
		Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, % (KTK)
15. Lasten ja nuorten kokemus omasta hyvinvoinnistaan vahvistuu.	Voin koulussa hyvin*	Terveyttä edistäviä elintapoja, % (summaindikaattori, KTK)
	MOVE!-tulokset	Koulu-uupumus, % (summaindikaattori, KTK)
	Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely), 15-29 -vuotiaat	Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, % (KTK)
16. Nuorten usko omiin tulevaisuuden mahdollisuuksiin on vahvistunut	Koulukäynti on tulevaisuuteni kannalta tärkeää*	Voi vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee, % (KTK) 2025-

Aikuisväestön hyvinvointisuunnitelma

Tavoite	Vuosittain seurattavat mittarit	Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Yhteisöllisyyden lisääminen		
3. Jokainen aikuinen kokee kuuluvansa joukkoon ja tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	Osallisuusindikaattori 30-69 -vuotiaat (Espoon oma kysely)	Erittäin heikko osallisuuden kokemus 20–64 -vuotiaat, %
		Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus 20-64 –vuotiaat, %
Turvallisuuden edistäminen		
9. Asuinympäristöt ovat viihtyisiä ja siistejä.	Asuinympäristönsä viihtyisäksi kokeneiden määrä, %***	Päivittäisen elämänsä erittäin tai hyvin turvalliseksi kokeneiden osuus, 20-64 –vuotiaat %
	Niiden asukkaiden %- osuus kaikista asukkaista, jotka asuvat 300 metrin etäisyydellä viheralueesta.	
10. Aikuiset kokevat päivittäisen elämänsä turvalliseksi.	Häiriöindeksi**	
	Asukkaiden kokema turvallisuus***	
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen		
17. Aikuisväestö saa tietoa päihteiden riskikäytöstä ja niiden vaikutuksista hyvinvointiin.	Tiedon jakamiseen liittyvien uutisten ja somepostausten määrä.	Alkoholia liikaa käyttävien osuus 20–64 -vuotiaat (AUDIT-C), %
18. Elämänlaatunsa hyväksi kokeneiden aikuisten määrä kasvaa.	Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely), 30-69 -vuotiaat	Elämänlaatunsa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus, %
		Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittari
19. Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä kasvaa.	Elintapaohjaukseen tulleiden asiakkaiden määrä (hva)	

Ikääntyneiden hyvinvointisuunnitelma

Tavoite	Vuosittain seurattavat mittarit	Valtuustokausittain seurattavat mittarit
Yhteisöllisyyden lisääminen		
4. Jokainen ikääntynyt kokee kuuluvansa joukkoon ja tulevansa kohdelluksi arvostavasti.	Osallisuusindikaattori yli 70-vuotiaat (Espoon oma kysely)	Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus, 65 vuotta täyttäneet, % Erittäin heikko osallisuuden kokemus, %
Turvallisuuden edistäminen		
11. Ikääntyneiden kaatumistapaturmat vähenevät.	Katujen ja teiden hoito***	Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä, % (HYTE-indikaattori)
12. Ikääntyneet kokevat päivittäisen elämänsä turvallisesti.	Häiriöindeksi**	
	Asukkaiden kokema turvallisuus***	Päivittäisen elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus, yli 65-vuotiaat %
Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen		
20. Ikääntyneiden toimintakyky säilyy tai paranee.	Liikuntapalveluita käyttäneiden yli 68-vuotiaiden määrä.	500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, %
		Terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi kokevien osuus, %
21. Ikääntyneet kokevat elämänlaatusa hyväksi.	Koettu hyvinvointi (Espoon oma kysely) yli 70-vuotiaat	Elämänlaatusa (EuroHIS-8) hyväksi tuntevien osuus, %
		Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittari
22. Alkoholia liikaa käyttävien ikääntyneiden osuus vähenee.		Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C), %

Seuranta ja arviointi

Hyvinvointisuunnitelman seuranta ja arviointi

Laki velvoittaa kuntia seuraamaan ja arvioimaan hyvinvointisuunnitelman toteutumista (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 621/2021). Kunnan on seurattava kuntalaisten elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin. Kunnassa on raportoitava kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle vuosittain. Lisäksi kunnassa on valmisteltava valtuustolle valtuustokausittain hyvinvointikertomus ja -suunnitelma edellä mainituista asioista.

Espoossa hyvinvointikertomus laaditaan valtuustokausittain vanhalle valtuustolle ja hyvinvointisuunnitelma uudelle valtuustolle. Hyvinvointisuunnitelma toimii keskeisenä työkaluna, jonka avulla asetetaan tavoitteet, ja seurataan toiminnan vaikutusta ajantasaisen tilannekuvan pohjalta. Valtuustolle raportoidaan vuosittain tavoitteissa etenemisestä tilinpäätöksen yhteydessä. Tämän lisäksi vaikuttavuutta seurataan valituilla pidemmän aikavälin mittareilla [täällä](#). Liikunta- ja hyvinvointilautakunta seuraa asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä, osallistumisen mahdollisuuksia sekä ehkäisevän päihdetyön toteutumista säännöllisesti.

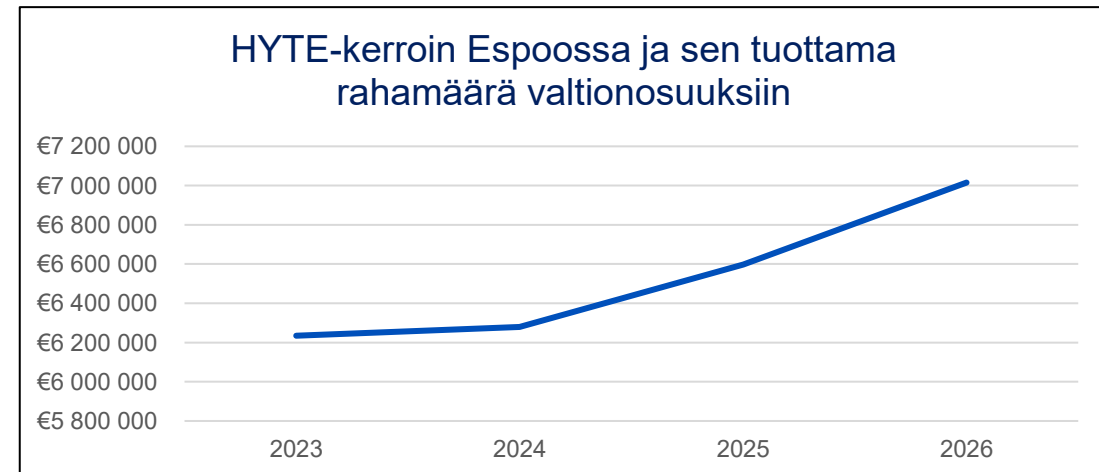
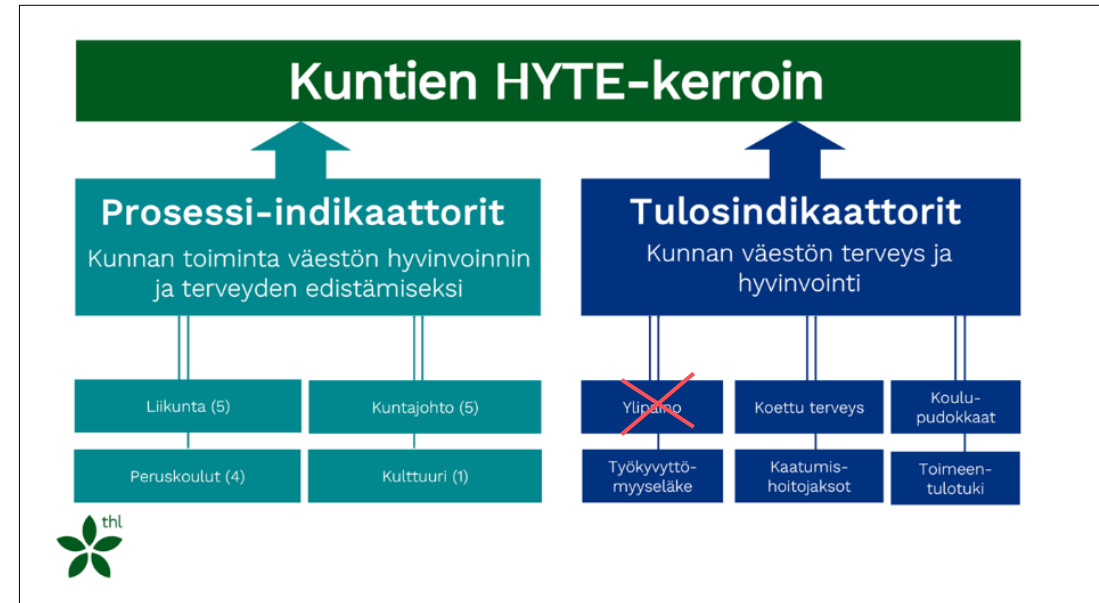
Raportoinnissa huomioidaan tarkemmin mm. vieraskielisen väestön tai muun vähemmistötaustan vaikutus tuloksiin niiltä osin, kun tietoa on saatavilla. Alueellista tarkastelua tehdään myös saatavan tiedon pohjalta.

HYTE-kerroin

HYTE-kerroin

- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin on kannustin, joka tarkoittaa, että **kuntien rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan**. Tällä halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen.
- Kuntien palkitseminen vaikuttavasta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä on tärkeää, koska hyvinvoiva väestö on elinvoimaisen kunnan ja hyvinvointialueen edellytys. Lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten kasvun hillitseminen vaatii, että hyvinvointia ja terveyttä edistetään laajalti ihmisten arkiympäristöissä.
- Edellytyksiä väestön hyvinvoinnille ja terveydelle luovat koulutus, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalvelut, kaavoitus, liikennejärjestelyt sekä monet muut kunnan tehtävät.
- Lisäosan suuruus määräytyy kahdenlaisten indikaattorien perusteella:
 - toimintaa kuvaavista **prosessi-indikaattoreista**
 - tuloksia kuvaavista **tulosindikaattoreista**.

Kuva 1. Kuntien HYTE-kerroin.



Kuvio 1. HYTE-kerroin Espoossa ja sen tuottama osuus valtionosuudesta.

Hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden edistäminen yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa

Lähteet

Aistrich, M. 2014. Kannattaako vaikuttavuutta yrittää mitata? Sitran verkkoartikkeli. 3.3.2014. Viitattu 3.11.2025. Saatavilla: <https://www.sitra.fi/artikkelit/kannattaako-vaikuttavuutta-yrittaamitata/>

[Espoo-tarina 2026-2029](#)

[Espoon hyvinvointikertomus 2021-2025](#)

[Helne, Tuula \(2023\). Edelläkävijä Erik Allardt: Miksi Allardtin hyvinvointiajattelu sopii nimenomaan kestävän hyvinvoinnin tutkimiseen?](#)

[HYTE-kerroin – kannustin kunnille – THL](#)

Kosola, S 2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Suomen lääkärilehti, Vuosikerta. 75, Nro 6, Sivut 324-329 .
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL62020-324.pdf>

Kraav, Siiri-Liisi. Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-4440-5>

[Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä | 612/2021 | Suomen säädöskokoelma | Finlex](#) Viitattu 5.11.2025.

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2024-2026
<https://www.luvn.fi/fi/alueellinen-hyvinvointikertomus-ja-suunnitelma>

[Martela, Frank \(2022\). Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa: Erik Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan](#)

[Mielenterveyden edistäminen – THL](#)

Moisio P, Rämö T (2007). Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. Yhteiskuntapolitiikka 72:4, 392-401. [Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006](#)

Sitran Uusi turvallisuus –foorumin mietintö.
<https://www.sitra.fi/aiheet/uusi-turvallisuus/#uusi-turvallisuus-foorumi>
Viitattu 3.11.2025.

Uusitalo, Hannu & Simpura, Jussi & Saari, Juho & Laihiala, Tuomo (toim.), Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2017. Into Kustannus 2022.

Ympäristöministeriön määritelmä kestäväälle kehitykselle.
<https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys> Viitattu 3.11.2025