

# Helsinkiläisnuorten terveys ja hyvinvointi

Suvi Määttä, tutkija  
Kaupunkitieto, strategiaosasto, kaupunginkanslia  
Helsingin kaupunki

Helsinki

1

## Esityksen rakenne

- Esityksen rakenne:
  - Yleiskuva
  - Osallisuus, harrastukset ja vapaa-aika
  - Elintavat, päihteet
  - Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö
  - Koulunkäynti
- Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi
- Yhteensä **n. 23 800 vastaajaa** Helsingissä: Perusopetuksen 4. ja 5. luokka, perusopetuksen **8. ja 9. luokka**, lukion **1. ja 2. vuosikurssi** (nuorten opetussuunnitelma) ja ammatillisen koulutuksen **1. ja 2. vuosikurssi** (alle 21-v.).
- Kyselyyn vastattiin **kevällä 2021. Osa vastasi etäopetusaikana.**

Helsinki

2.3.2022

2

2

## Helsingiläinen nuori

- 17 % helsinkiläisistä on alle 18-vuotiaita
- 21 % nuorista on vieraskielisiä.
- Suuri osa on tyytyväinen elämäänsä, kokee vahvaa osallisuutta, omaa viikoittaisen harrastuksen, tykkää käydä koulua ja määrittää terveytensä hyväksi.
- Silti hyvinvoinnin kokemus on heikentynyt viime vuosien aikana.
- Myös erilaiset taustatekijät määrittävät hyvinvoinnin kokemusta.



Kuvitus: Silke Ørsted

Helsinki

2.3.2022

3

3

## Osallisuuden kokemus vaihtelee



|   |                         | Osallisuusindikaattori<br>(skaala 0 – 100) |
|---|-------------------------|--|
| Nuoret yhteensä   |                         | 70,8 (vrt. 74,5 v. 2019)                   |
| Sukupuolittain  | Tytöt                   | 66,9                                       |
|   | Pojat                   | 75,9                                       |
| Peruspiirien välinen vaihteluväli                       |                         | 66,8 – 75,5                                |
| Perheen koettu toimeentulo                              | Erittäin hyvä           | 78,7                                       |
|   | Melko hyvä              | 70,4                                       |
|   | Korkeintaan kohtalainen | 62,1                                       |
| Ei tilastollisesti merkitseviä eroja syntyperän mukaan. |                         |  |

Kuvitus: Silke Ørsted

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

Helsinki

2.3.2022

4

4

## Harrastusmahdollisuudet

87 %  
ulkomaalaistaustaisista  
harrastaa jotain  
viikoittain,  
suomalaistaustaisista  
97%

96 %  
harrastaa  
jotain  
viikoittain

Harrastuneisuudessa  
esiintyy alueellisia  
eroja peruspiirien  
välillä (91,5 % -  
100 %)

Tytöt ja pojat  
harrastavat yhtä  
usein, mutta  
harrastustavat  
eroavat



Kuvitus: Silke Ørsted

51 % tietää asuinalueensa  
harrastusmahdollisuuksista

30 % kokee, että  
asuinalueella  
järjestetään  
kiinnostavaa vapaa-  
ajan toimintaa

75 % harrastaa  
liikuntaa  
omatoimisesti  
viikoittain, 44 %  
ohjatusti

59 % harrastaa  
taidetta tai kulttuuria  
viikoittain

Helsinki

2.3.2022

5

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

5

## Arjen rytmissä petrattavaa

- 22 % nuorista liikkuu vähintään tunnin päivässä, mikä on jonkin verran aiempaa enemmän.
- Noin 43 % nuorista ei syö aamiaista joka arkiamu tai ei syö koululounasta päivittäin.
- Myös netin käytön haasteita esiintyy aiempaa enemmän.

Nukkuu arkisin alle 8 tuntia

Perusopetuksen  
8. ja 9. luokka

41,7 %



8,4 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Lukion  
1. ja 2. vuosi

57,9 %



9,0 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Ammatti-  
oppilaitosten  
1. ja 2. vuosi

47,5 %



0,3 %-yks.  
vähemmän kuin  
vuonna 2019

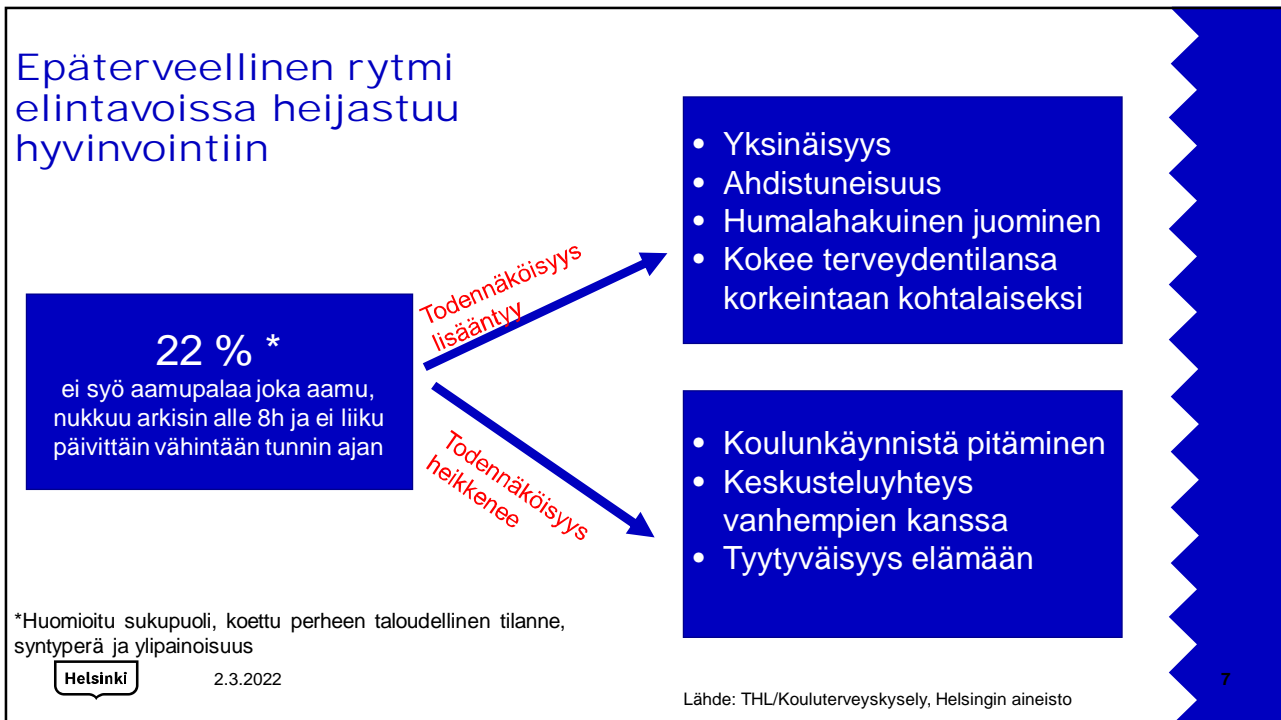
Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

6

6



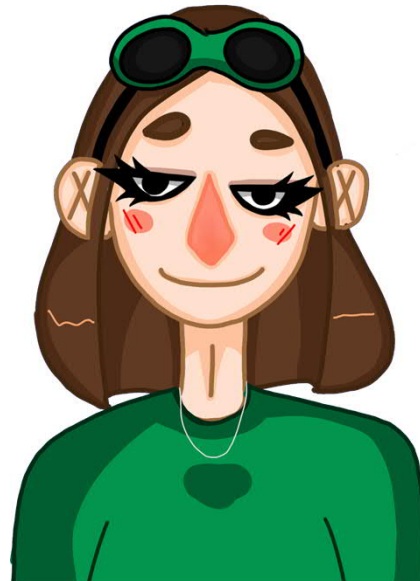
7



8

## Mielen hyvinvointi koetuksella

- Mielen hyvinvoinnin haasteet ovat yleistyneet.
- Varsinkin tyttöjen haasteet yleistyneet: esim. yli 1/3 tytöistä kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun pojista noin 1/10.
- Ne ovat yleisempiä Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin (tai pääsääntöisesti muualla pk-seudulla).
- Olivat yleistyneet jo ennen korona-aikaa, mutta yleistyneet selkeästi vuosien 2019 ja 2021 välillä.



Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

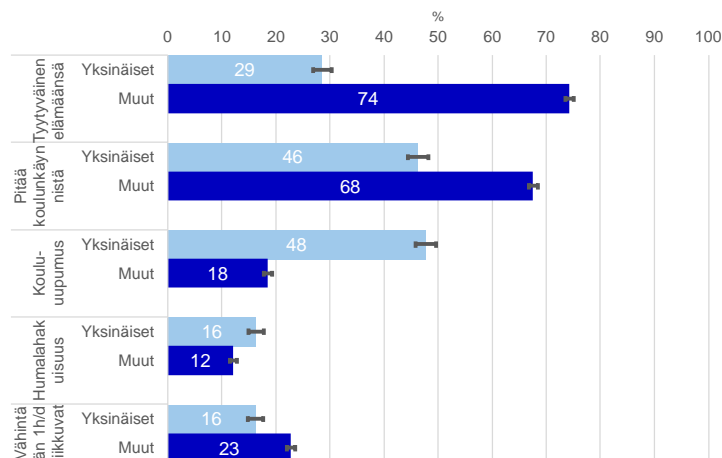
Kuvitus: Silke Ørsted

9

9

## Yksinäisyys heijastuu heikentävästi muuhun hyvinvointiin

- 19 % tuntee itsensä yksinäiseksi usein (tytöistä 25 % ja pojista 11 %).
- Yksinäisyys on ollut yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin viime vuosina ja yleistynyt entisestään vuosien 2019 ja 2021 välillä.



Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

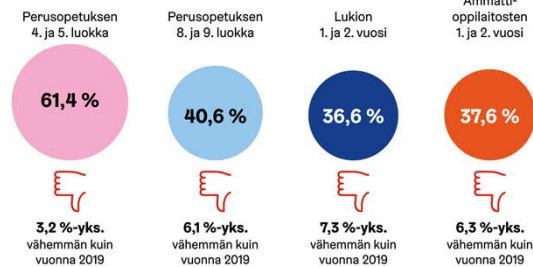
10

10

## Perheolot paikoin haastavia

- Pitkään jatkunut myönteinen kehitys keskusteluyhteyden parantumisessa omien vanhempien kanssa on pysähtynyt. Vastaavasti keskusteluvaikeudet ovat lisääntyneet.
- Myös nuorten kokemus vanhempien aiheuttama **henkinen** (36 %) tai **fyysinen** väkivalta (11 %) edeltävän vuoden aikana on yleistynyt.
- Korona-aikana runsas 40 % koki perheen kanssa vietetyn ajan lisääntyneen, mutta toisaalta runsas 25 % koki myös perheen erimielisyyksien ja ristiriitojen lisääntyneen.

### Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa



Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

11

11

## Kokemus kasvuympäristön turvallisuudesta heikentynyt

- **Monet kasvuympäristön turvallisuutta kuvaavat seikat ovat heikentyneet viime vuosien aikana Helsingissä.**
  - **16 %** nuorista on kokenut **fyysistä uhkaa** edeltävän vuoden aikana. Peruspiirien välinen vaihteluväli 8,8 % – 18,8 % välillä.
  - **35 %** nuorista on kokenut **häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua** edeltävän vuoden aikana. Kokemukset ovat yleisempiä tyttöjen keskuudessa. Tytöistä jopa puolet on kokenut häirintää. Häirintää koetaan erityisesti julkisissa tiloissa, kouluissa harvoin.
  - **28 %** nuorista on kokenut **syrrjintää koulussa tai vapaa-ajalla** edeltävän vuoden aikana. Erityisesti syrjinnän, kiusaamisen ja häirinnän kokemuksia aiheuttaa paino,pituus, kehon tai kasvojen piirteet (18,2 %)
  - **10 % nuorista** on kokenut seksuaaliväkivaltaa edeltävän vuoden aikana. Osuus on korkeampi kuin edelliselläkerralla.

Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

12

12

## Koulussa viihdytään, vaikka koulu-uupumus on yleistynyt

- Valtaosa kokee, että he tulevat hyvin toimeen sekä opettajien että muiden koulukavereiden kanssa.
- Valtaosan mielestä luokan tai ryhmän oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.
- **Joka kymmenes** kokee ettei ole tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä.
- **8 %** on koulukiusattuna viikoittain yläkoulussa. Toisella asteella selkeästi harvinaisempaa.
- Nuorten koulu-uupumus (**24 %**) on yleistynyt ja on yleisempää Helsingissä kuin koko maassa keskimäärin.



Kuvitus: Silke Ørsted

Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

13

13

## Apua ja tukea saadaan koulusta

- Melkein kaikki kokevat, että he saavat tarvittaessa **apua ja tukea hyvinvointiin** koulun aikuisilta (esim. kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, opettaja, koulukuraattori).
- Myös melkein kaikki, jotka ovat olleet **huolissaan mielialastaan** edeltävän vuoden aikana ja kertoneet huolistaan, ovat **saaneet apua ja tukea koulun aikuisilta**.

Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista

Perusopetuksen  
4. ja 5. luokka

54 %



4,9 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Perusopetuksen  
8. ja 9. luokka

41,8 %



2,3 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Lukion  
1. ja 2. vuosi

52,5 %



2,9 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Ammatti-  
oppilaitosten  
1. ja 2. vuosi

50,7 %



0,3 %-yks.  
enemmän kuin  
vuonna 2019

Helsinki

2.3.2022

Lähde: THL/Kouluterveyskysely, Helsingin aineisto

14

14

## Yhteenveto

- Suuri osa voi hyvin.
- Koulussa viihdytään ja sieltä saadaan tukea tarvittaessa.
- Huolestuttavia piirteitä kuitenkin esiintyy mielen hyvinvoinnin haasteiden yleistymisessä, yksinäisyyden lisääntymisessä, kasvuympäristön turvallisuuden heikentymisessä ja epäterveellisten elintapojen tai päihteiden käytön kasautumisessa.
- Nuorten keskuudessa esiintyy eroja hyvinvoinnissa erilaisten taustatekijöiden mukaan.