



## **MIELI Suomen Mielenterveys ry**

**Velat ja mielenterveys – mitä tiedämme, mitä pitäisi vielä tietää?**

**Näyttöön perustuvat suositukset käytännön työhön**

# **mieli**

## Sisällys

Tiivistelmä .....	3
Tausta.....	3
Mitä tiedämme velan ja mielenterveyden yhteydestä.....	3
Näyttöön perustuvat suositukset mielenterveystyöhön ja -politiikkaan .....	3
Johdanto .....	4
Mitä on velkaantuminen? .....	6
Mitä velkaongelmista voi seurata? .....	9
Empiiriset tutkimukset veloista ja mielenterveydestä .....	12
Nuoret .....	13
Aikuiset.....	14
Iäkkäät.....	16
Velat ja itsetuhoisuus.....	17
Mistä havaittu yhteys velkojen ja heikentyneen mielenterveyden välillä johtuu? .....	19
Mitä vielä pitäisi tietää?.....	22
Mitä tulokset tarkoittavat käytännön mielenterveystyössä ja -politiikassa? .....	24
(1) <i>Velkavaikeuksien ehkäisy on myös mielenterveystyötä</i> .....	24
(2) <i>Häpeän ja velkaongelmiin liittyvän stigman vähentäminen</i> .....	25
(3) <i>Velkojen yhdistäminen todennäköisesti parantaa velkaongelmaisten mielenterveyttä</i> .....	25
(4) <i>Velkaongelmaisten lapsiperheiden tukeminen on tärkeää</i> .....	26
(5) <i>Maksuttomat mielenterveyspalvelut raskaasti ylivelkaantuneille</i> .....	26
(6) <i>Henkilökohtaisen konkurssin mahdollisuus voi olla tehokas keino parantaa velallisten elämää</i> .....	26
Rinteen hallituksen toimet ylivelkaantumisen ehkäisemiseksi .....	27
MIELI Suomen Mielenterveys ry:n suosituksia velkaantumisongelmien käsittelyyn kriisiauttamisen näkökulmasta.....	27

## Tiivistelmä

### Tausta

Suomalaisten velkaantuminen ja velkaongelmat ovat kasvaneet merkittävästi viime vuosikymmeninä. Virkamiehet ovat varoitelleet kotitalouksien velan kasvuun liittyvistä kansantaloudellista riskeistä mutta hyvin vähän on puhuttu velkaongelmiin liittyvistä kansanterveydellisistä riskeistä, ylivelkaantuneiden mielenterveydestä tai siitä, miten velkaongelmat tulisi huomioida mielenterveystyössä ja -politiikassa.

### Mitä tiedämme velan ja mielenterveyden yhteydestä

Kansainvälinen tutkimuskirjallisuus osoittaa, että velat kietoutuvat vahvasti heikompaan mielenterveyteen, itsetuhoisuuteen, masennukseen sekä muihin spesifeihin mielenterveysoireisiin niin nuorilla, aikuisilla kuin iäkkäämmillä. Muutamat suomalaiset määrälliset tutkimukset ovat osoittaneet, että velkaongelmista kärsivillä on selvästi suurempi riski mielenterveyden häiriöihin, työkyvyttömyyseläkkeisiin mielenterveyssyistä sekä mielenterveyteen liittyvään lääkitykseen. Useat kotimaiset laadulliset tutkimukset ovat dokumentoineet velkaantuneiden kokemaa häpeää, sosiaalista leimaa, koettua stressiä sekä toivottomuutta, jotka yhdistyvät erityisesti masennuksen syihin.

Vakuuttavaa kansainvälistä näyttöä on kertynyt siitä, että velkaongelmilla on ainakin osittainen syy-yhteys heikompaan mielenterveyteen. On myös mahdollista, että heikompi mielenterveys altistaa velkaantumiseen tai että muut sosioekonomiset ongelmat voivat aiheuttaa sekä heikompaan mielenterveyttä että velkaongelmia. Kausaalitulkintaa mahdollistavia tutkimuksia ei ole Suomesta.

### Näyttöön perustuvat suositukset mielenterveystyöhön ja -politiikkaan

Käytännön mielenterveystyön tulisi:

- tiedostaa velkaongelmat merkittävänä yksilön mielenterveyden määrittäjänä
- ohjata ylivelkaantuneet saamaan apua velkaongelmiinsa
- vähentää velkaongelmiin liittyvää stigmaa ja häpeää
- viestiä ylivelkaantuneille, etteivät he ole yksin velkaongelmiensa kanssa.

Politiikan tulisi:

- ehkäistä velkaongelmia esimerkiksi rajoittamalla epäedullisten velkatuotteiden tarjontaa ja erityisesti niiden kohdennettua markkinointia mieleltään hauraille väestöryhmille
- integroida velkaneuvonta- ja mielenterveyspalvelut tiiviimmin
- tarjota raskaasti ylivelkaantuneille maksuttomia mielenterveyspalveluita
- tukea velkaongelmaisia lapsiperheitä
- tarjota erityisesti sellaista velka-apua, joissa yhdistetään eri velkoja, ja jossa otetaan huomioon velallisten mahdollisesti heikentynyt mielenterveys
- selvittää ja arvioida henkilökohtaisen konkurssin mahdollisuutta ylivelkaantuneiden elämänlaadun ja mielenterveyden parantamiseksi.

Raportin kirjoittaja Aapo Hiilamo on tohtoriopiskelija London School of Economics and Political Science yliopistossa. Hän tutkii ikääntyneiden velkaantuneisuutta ja mielenterveyttä.

## Johdanto

Suomalaisten kotitalouksien velat ja velkavaikeudet ovat kasvaneet ennätyslukemiin. Vuonna 2017 yli puolella kotitalouksista oli velkaa ja 10 %:lla kaikista kotitalouksista velan arvo ylitti kolminkertaisesti käytettävissä olevat vuositulot [1]. Vuoden 2018 lopussa lähes 400 000 suomalaisella oli maksuhäiriömerkintä [2].

Kotitalouksien velkaantumisen ja erityisesti epäedullisten pikalainojen räjähdysmäinen kasvu on ymmärrettävästi herättänyt huolta [3]. Taloustieteilijät ja virkamiehet ovat varoittaneet kotitalouksien velan kasvun kansantaloudellisista riskeistä [4, 5]. Ilmiön kansanterveydellinen ulottuvuus on kuitenkin jäänyt tämän keskustelun jalkoihin; tieteellinen kirjallisuus osoittaa, että velat kietoutuvat vahvasti heikentyneeseen mielenterveyteen ja mielenterveyden häiriöihin [6, 7]. Erityisesti velkavaikeudet aiheuttavat huolta, häpeän tunnetta ja ahdistusta maksuseuraamuksista sekä taloudellisia ja sosiaalisia ongelmia. Tästä huolimatta velkaantuneiden mielenterveydestä on käyty hyvin vähän keskustelua.

On siis tarpeellista koota yhteen ajantasainen tieteellinen näyttö velan ja velkavaikeuksien vaikutuksesta mielenterveyteen ja pohtia, miten tätä tietoa tulisi hyödyntää mielenterveystyössä ja -päätöksenteossa. Tämä kirjallisuuskatsaus siis selvittää, miten velat yhdistyvät mielenterveyteen Suomessa ja muissa maissa. Lisäksi esitetään näyttöön perustuvia suosituksia tieteellisen kirjallisuuden pohjalta.

Ajantasaisen tieteellisen kirjallisuuden avulla voidaan erityisesti tunnistaa niitä riskiryhmiä, joille mielenterveyspalveluiden kohdentaminen on erityisen tärkeää, esittää politiikkasuosituksia, joilla voidaan ehkäistä mielenterveyden heikkenemistä, sekä nostaa esiin tarpeellisia jatkoselvityksen aiheita. Tämä kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on edistää laaja-alaista ajattelua mielenterveystyöhön. On tärkeää pohtia, tulisiko mielenterveystyössä ottaa huomioon mahdolliset velkaongelmat ja, päin vastoin, tulisiko velkaneuvontaan yhdistää mielenterveyden tukipalveluita.

Tämän kirjallisuuskatsauksen fokuksena on kansallisen ja kansainvälisen pääosin kvantitatiivinen, siis määrällinen, tutkimus, joka käsittelee velkojen ja mielenterveyden yhteyttä. Myös kotimaisia laadullisia tutkimuksia hyödynnetään. Niiden avulla syvennyttään velkavaikeuksista kärsivien kokemuksiin sekä mahdollisiin mekanismeihin velkojen ja mielenterveyden välillä. Tämän katsauksen ulkopuolelle on rajattu kirjallisuus, joka keskittyy kehitysmaihin, muihin taloudellisiin vaikeuksiin tai fyysiseen terveyteen.

Kirjallisuuskatsaus alkaa velan määritelmän pohdinnalla, jonka jälkeen analysoidaan velan kehitystä Suomessa ja sitä, millaisia seurauksia velkavaikeuksilla voi olla. Tämän jälkeen arvioidaan aikaisempi tutkimus veloista ja mielenterveydestä kolmessa väestöryhmässä eli nuorissa, työikäisissä ja ikääntyneissä. Sitten arvioidaan, mistä havaittu yhteys velkojen ja mielenterveyden välillä voi johtua ja missä määrin voidaan väittää kausaalivaikutusta siinä, että velat *aiheuttavat* mielenterveyden heikkenemistä tai mielenterveyden häiriöitä. Lopuksi esitetään näyttöön perustuvia suosituksia siitä, miten mielenterveyttä voitaisiin parantaa niin käytännön työssä kuin politiikassa ottaen huomioon velkaongelmat.

### **Mitä on velkaantuminen?**

Kotitalouksilla on monenlaisia velkoja: asuntolainoja, kulutusluottoja, opintolainoja, velkoja maksamattomista laskuista sekä informaaleja velkoja. Kaikille veloille on yhteistä se, että ne tulisi maksaa takaisin (korkojen kera) velkojalle yhdessä sovitun ajan kuluessa. Velat sisältävät lähes aina korkoja ja mahdollisia maksuseuraamuksia, mikäli velkoja ei makseta sovitusti takaisin. Velkojilla on käytössä monia keinoja saataviensa perimiseksi maksumuistutuksista ulosottovaatimuksiin. Velkojat käyttävät usein apunaan perintätoimistoja, jotka pyrkivät saamaan velan maksetuksi muun muassa uhkaamalla maksuhäiriömerkinnällä. Perinnän kustannukset yritetään myös maksattaa velalliselle.

Eri velkatyypit eroavat ratkaisevasti niiden keskimääräisessä arvossa (asuntolainat ovat yleensä suurempia kuin muut velat) sekä velkojen ominaisuuksissa eli koroissa, maksuaikatauluissa, mahdollisista seuraamuksista sekä velanantajan luonteessa. Velkojen ominaisuuksien erot vaikuttavat myös perintätoimien aggressiivisuuteen. Nämä erot on tärkeä ottaa huomioon velan ja mielenterveyden käsittelyssä, sillä ne ovat yhteydessä siihen, missä määrin velat koetaan taakaksi ja aiheuttavat stressiä.

Keskeisin jako eri lainamuodoissa on suojattujen, kuten asuntolainojen, ja vakuudettomien lainojen välillä. Esimerkiksi asuntolainat ovat suuria arvoltaan mutta koroiltaan ja maksuaikatauluiltaan muita lainoja selvästi edullisempia. Vakuudettomat lainat sen sijaan voivat sisältää hyvinkin korkeita korkoja, lyhyitä takaisinmaksuaikatauluja sekä epämiellyttäviä maksuseuraamuksia, vaikka nämä lainat eivät arvoltaan ole keskimäärin kovin suuria. Lisäksi on otettava huomioon, että maksuhäiriömerkinnät negatiiviset vaikutukset esimerkiksi työnhaussa, asunnon etsimisessä ja luottokortin saamisessa voivat olla samanlaisia riippumatta siitä, miten suuresta velasta maksuhäiriö on aiheutunut.

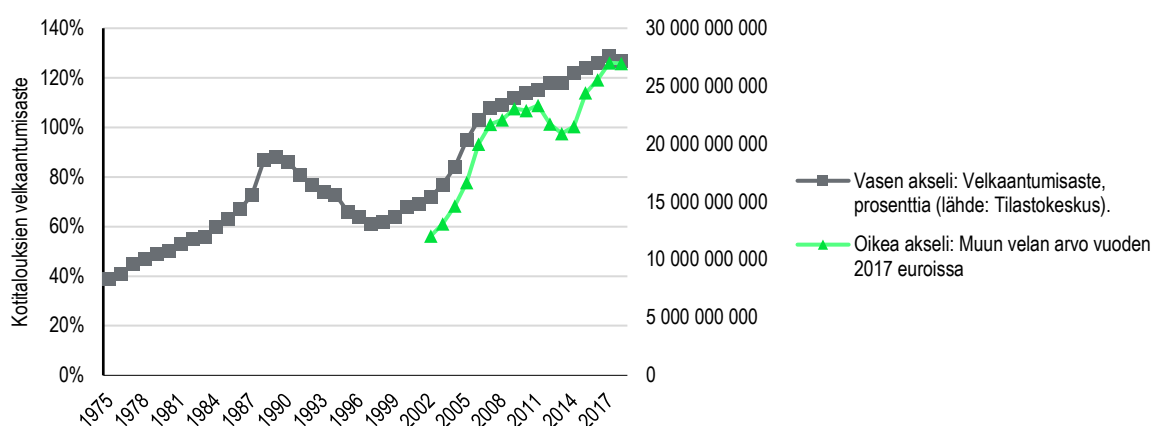
Ennen velan ja mielenterveyden tarkempaa käsittelyä on syytä korostaa, että hallittu velanotto voi olla hyödyllistä monelle kotitaloudelle. Lainan tarkoitus on siirtää kulutusta tulevaisuudesta nykyhetkeen. Ihmiset lainaavat silloin, kun heillä on korkeat kulutustarpeet ja vähän varallisuutta, mutta odotukset lainan maksuun riittävistä tuloista. Lainat luovat siis mahdollisuuden kuluttaa ilman säästämistä tai ainakin yli säästetyn rahamäärän. Lainojen avulla voidaan investoida tulevaisuuteen, esimerkiksi koulutuksen. Usealle lainaaminen on myös ainoa tie omistusasumiseen. Lisäksi velat voivat auttaa ennakoimattomien menojen maksussa. Tasapainoisessa taloudessa korkea absoluuttinen lainamäärä voi olla merkki hyvästä tulotasosta, koska suurten lainojen myöntäjät vaativat vahvaa maksukykyä.

Näin ollen velallisia, velanottoa ja velkaantuneisuutta ei tulisi demonisoida itsessään, vaan keskittyä erityisen vaarallisiin velkatuotteisiin ja velkaongelmiin. Velka ei siis ole aina ongelmallista, vaan sen vaikutukset riippuvat pitkälti velan luonteesta eli koroista, takaisinmaksukyvyistä ja -aikataulusta sekä mahdollisista velkaseuraamuksista. Aikaisempi kirjallisuus osoittaa yksiselitteisesti, että juuri vakuudettomat lainat ovat kuluttajille ongelmallisempia kuin vakuudelliset lainat. Näin ollen on tärkeää erottaa hallittava ja hallitsemattoman velkaantuminen eli ns. ylivelkaantuminen toisistaan sekä huomioida eri velkatuotteiden luonteet.<sup>1</sup>

On myös syytä huomata, että velalliset voivat erota ratkaisevasti siinä, miten velat on hankittu. Velkaantuminen voi johtua joko passiivisesta maksujen maksamattomuudesta (kuten moposakkojen unohtamisesta) tai aktiivisesta prosessista, jossa on otettu lainaa, joka voi mahdollisesti myöhemmin osoittautua hallitsemattomaksi [8].

#### *Kotitalouksien velkaantuminen Suomessa*

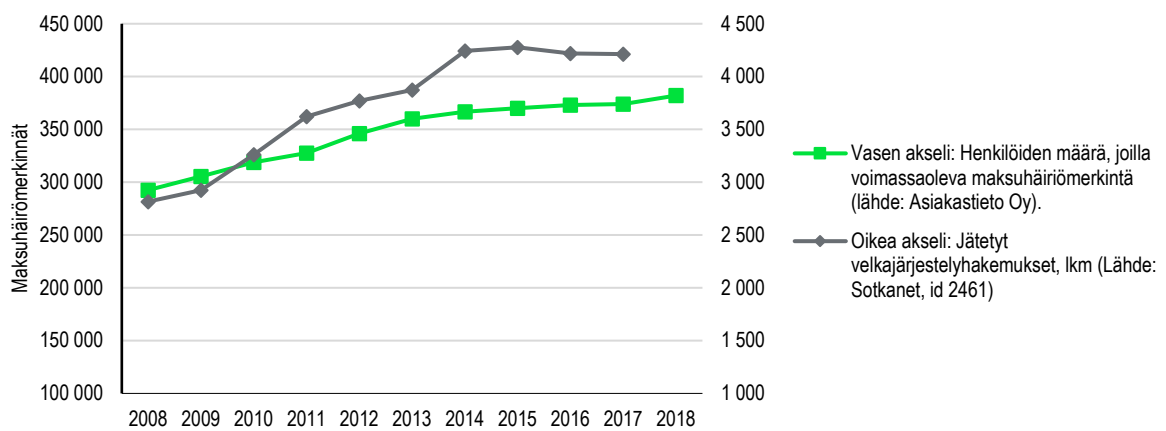
Suomalaisten velkaantuminen suhteessa kotitalouksien tuloihin on kehittyneiden maiden kärkitasoa mutta muita pohjoismaita matalampaa [9]. Velkatasot ovat kuitenkin yli kaksinkertaistuneet edellisen 20 vuoden aikana. Suomessa yli puolella kaikista kotitalouksista on velkaa. Noin kolmanneksella velallisista velkaa on yli 100 000 euroa, ja viidenneksellä velan määrä ylittää kolminkertaisesti käytävissä olevat vuositulot. Erityisesti niin sanotut finanssivelat (eli muut kuin asuntovelat) ovat kasvaneet. Muun (usein vakuudettoman) velan arvo on yli kaksinkertaistunut edellisen 15 vuoden aikana; vuonna 2002 suomalaisilla kotitalouksilla oli noin 12 miljardin euron (vuoden 2017 rahassa) arvosta muuta velkaa, kun vastaava luku oli 27 miljardia euroa vuonna 2018 [1].



Kuvio 1. Kotitalouksien velkaantumisaste ja muun lainan kokonaisarvo.

<sup>1</sup> Usein hallitsemattomasta velkaantuneisuudesta käytetään myös termiä ylivelkaantuminen tai raskaasti velkaantuminen vaikka tälle ole olemassa yhtä määritelmää (Hiilamo 2018)..

Kotitalouksien velan kasvu ei sinällään ole ongelma, jos kasvanut velka on otettu kestävästi eli niin, että kotitaloudet kykenevät maksamaan velat takaisin ilman ongelmia. Huolestuttavaa on kuitenkin erityisesti ulosottojen, maksuhäiriömerkintöjen sekä velkajärjestelyhakemusten kasvu kymmenen vuoden aikana [1, 2, 10]. Kotitalouksien velkaantumisen kasvu on johtanut siis myös velkaongelmien kasvuun. Vuoden 2018 lopussa jo yli 380 000 suomalaisella oli voimassa oleva maksuhäiriömerkintä [2]. Näiden lukujen pohjalta on perusteltua puhua yksityishenkilöiden velkakriisistä Suomessa.



Kuvio 2. Maksuvaikeuksien kehitys Suomessa 2008- 2018.



### **Mitä velkaongelmista voi seurata?**

Velkaantuminen muuttuu ongelmaksi, kun velan määrä on liian suuri suhteessa käytettävissä oleviin tuloihin, sen maksaminen aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia, stressiä tai huolta, tai luo säröjä sosiaaliin suhteisiin. Kun velka muuttuu hallitsemattomaksi, sillä voi olla useita vakavia taloudellisia, sosiaalisia ja psyykkisiä seurauksia velallisille. Näiden seurausten käsittely on tärkeää sen ymmärtämiseksi, miksi velat kietoutuvat mielenterveyteen.

#### *Taloudelliset seuraukset*

Velkaongelmat aiheuttavat vakavia taloudellisia vaikeuksia sekä syventävät jo olemassa olevia talousongelmia. Velan korot ja perintäkulut sekä takaisin maksu vähentävät muihin kotitalouden menoihin käytettävissä olevia varoja. Koska velkaseuraukset ovat niin vakavat, velalliset voivat karsia menojaan muista välttämättömyyksistä velkojen maksamiseksi. Lisäksi ulosottoon päätyvät velat voivat ajaa ihmisiä taloudelliseen ahdinkoon silloin, kun palkasta ja muista tuloista pidätetään vasten tahtoa velkamenoja.

Velkaantuminen voi aiheuttaa taloudellisia vaikeuksia myös epäsuorasti. Maksuhäiriömerkinnät vaikeuttavat vuokra- tai omistusasunnon hankintaa ja työllistymistä, kun työnantaja vaatii luottotietoja. Ne voivat estää muiden välttämättömyyksien, kuten internet-liittymän, hankintaa tai johtaa heikompisiin sopimusehtoihin niiden hankinnassa. Tämä tarkoittaa, että velkaongelmallisille syntyy taloudellinen kaksoistaakka; heidän on kyettävä hankkimaan tuloja velkojen ja korkojen maksamiseksi, kun samaan aikaan maksuhäiriömerkinnät heikentävät mahdollisuuksia näiden tulojen hankintaan.

#### *Sosiaaliset seuraukset*

Velkavaikeuksilla on vaikutuksia sosiaaliin suhteisiin. Perheen sisällä velkaongelmat voivat johtaa konflikteihin rahan käytöstä ja niukkuudesta. Ei ole yllättävää, että kansainväliset väestötutkimukset ovat osoittaneet velkaantuminen ennustavan eroriskiä [11]. Kun velan takaajat tulevat lähipiiristä, velkavaikeudet vaikuttavat myös heidän taloudelliseen tilanteeseensa ja siten myös suhtautumiseen velalliseen.

Velkaongelmat johtavat sosiaalisen stigmaan eli leimaantumiseen ja eristäytymiseen. Lainaaminen ja laajemmin koko moderni talousjärjestelmä perustuvat luottamukseen siitä, että velvoitteet tullaan täyttämään niin, kuin on ennalta sovittu. Tämä normi velkojen maksamisesta on hyvin vahva länsimaaisissa yhteiskunnissa, joissa velalla on suuri merkitys. ”Takaisinmaksu”-normin rikkominen luo sosiaalisen stigmaan eli leiman kyvyttömyydestä velallisille ja etenkin ylivelkaantuneille [12]. Velkoihin liittyvä stigma voi ilmetä muiden ihmisten syrjivänä suhtautumisessa (”velkaongelmaiset ovat itse

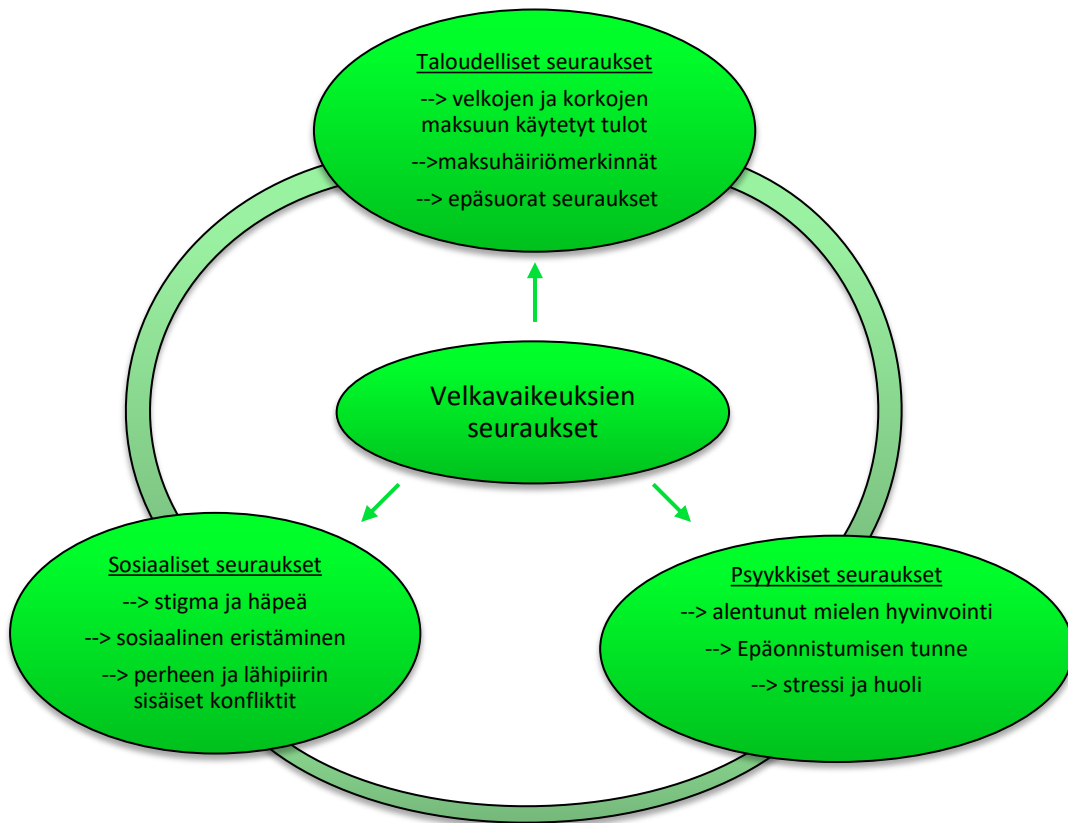
ongelmansa aiheuttaneet”) tai instituutionaalisissa rakenteissa, joissa luottotiedot määrittävät yksilön mahdollisuudet edetä eri elämäalueilla. Velkaongelmista kärsivien kokemaa stigmaa on kuvattu laajasti Suomessa ja muualla tehdyissä laadullisissa tutkimuksissa [13–16], joissa myös kuvataan sitä, miten velkaongelmat usein nähdään itseaiheutettuna ja merkinä kyvyttömyydestä.

#### *Psyykkiset seuraukset*

Velkavaikeudet johtavat psyykkisiin seurauksiin, joita käsitellään laajemmin tämän katsauksen tutkimuskirjallisuusosuudessa. Stressiä voi aiheuttaa pelko maksuseuraamuksista, häpeä omasta tilanteesta tai taloudellinen niukkuus, joka johtuu velkojen maksamiseen käytetyistä menoista. Pahimmillaan jatkuva velkoihin liittyvä stressi johtaa itsetuhoisuuteen ja toivottomuuteen, jossa ei nähdä ulospääsyä talousongelmista. Moni voi kokea suurta epäonnistumisen ja kyvyttömyyden tunnetta siitä, ettei kykene hoitamaan velvollisuuksiaan kuten on luvannut.

Erityisen ongelmallista on, että velkoihin liittyvä häpeä ja kyvyttömyyden leima voivat estää monia hakemasta apua ongelmiinsa. Näitä tunteita on dokumentoitu laajasti suomalaisissa laadullisissa tutkimuksissa ja opinnäytetöissä, joissa kuvataan ylivelkaantuneiden kokemuksia [17–21]. Velkoihin liittyvä mentaalinen kuormittavuus voi myös estää velkaantuneita nauttimasta positiivisista kokemuksista, kuten itsensä toteuttamisesta, ja siten heikentää mielenhyvinvointia. Aikaisemmat tutkimukset talousongelmista viittaavat siihen, että erityisesti taloudellinen epävarmuus yhdistyy heikentyneeseen itsetuntoon ja heikompaan positiiviseen mielenterveyteen [22].

Edellä kuvatut velkaantumisen taloudelliset, sosiaaliset ja psyykkiset seuraukset vaikuttavat yhdessä velallisten elämään. Ne voivat kokonaisuudessaan aiheuttaa heikompaa fyysisistä ja psyykkistä terveyttä, mielenterveyden häiriöitä, riskikäyttäytymistä sekä ajaa ihmisiä syrjään yhteiskunnasta. On siis tärkeää korostaa, että velkaongelmilla on moninaisia seurauksia eikä mielenterveys ole suinkaan ainoa syy puuttua velkaongelmiin.



## Empiiriset tutkimukset veloista ja mielenterveydestä

Kokemustiedon pohjalta velkaantuminen on yhdistetty itsemurhakuolleisuuteen, suruun ja heikompaan terveyteen jo pitkään. Velan ja mielenterveyden yhteyttä koskeva empiirinen tutkimuskirjallisuus on moniulotteinen, mikä tekee sen tiiviistä käsittelystä haastavaa. Aihetta on tutkittu taloustieteessä ja sosiologiassa sekä sosiaalipolitiikan, sosiaaliepideemiologian ja psykologian aloilla. Tämä tutkimuskirjallisuus sisältää paljon erilaisia tulokulmia, tutkimusasetelmia- ja aineistoja sekä määritelmiä velkaantuneisuudesta ja mielenterveydestä. Osa tutkimuksista on keskittynyt yleisiin mielenterveyden indikaattoreihin, kun taas osa spesifeihin itsetuhoisuuteen tai mielenterveyden häiriöihin, kuten masentuneisuuteen ja ahdistuneisuushäiriöihin.

Nykyinen tietämys velan ja mielenterveyden yhteydestä perustuu havaintotutkimuksiin, joiden tulokinnassa tulee muistaa kunkin tutkimuksen rajoitukset. Lukemisen helpottamiseksi on liitetaulukossa 1 kerrattu lyhyesti tutkimusasetelmat, joita tässä katsauksessa käsiteltävät tutkimukset ovat hyödynneet.

Seuraavassa käydään läpi velkaisuuden ja mielenterveyden yhteyttä koskeva kirjallisuus, joka koskee nuoria, aikuisia ja vanhempia ikäluokkia. Tässä hyödynnetään kolmea aikaisempaa järjestelmällistä katsausta [6, 7, 23], näihin viittaavia myöhempiä tutkimuksia ja hakukoneilla erikseen löydettyjä tutkimuksia sekä julkaisemattomia tutkimuksia.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Yhtenä pääasiallisena lähteenä on käytetty kirjoittajan tohtoritutkinnon osaan kuuluvaa laajennettua tutkimussuunnitelmaa. Tähän kategoriaan kuuluvat myös Lehtosen ja Tanskasen gradut ja muutkin opinnäytteet.

## Nuoret

Nuorilla sekä omat että vanhempien velat ja velkaongelmat voivat vaikuttaa mielenterveyteen ja yleiseen hyvinvointiin. On olemassa joitakin viitteitä siitä, että velalla voi olla ylisukupolvisia vaikutuksia. Velat ja velkahuolet ennustavat äidin raskauden jälkeistä masennusta [24], jolla voi olla negatiivinen yhteys myös lapsen hyvinvointiin vauva-aikana ja myöhemmin. Yhdysvaltalaisessa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että vanhempien vakuudeton velka heikensi lasten emotionaalista hyvinvointia, kun taas muilla lainatyypeillä ei ollut vaikutusta [25]. Tutkimuksen tekijät spekuloiivat, että tämä yhteys voisi selittyä vanhempien kokemalla stressillä ja sen aiheuttamalla muutoksella kasvatustavoissa.

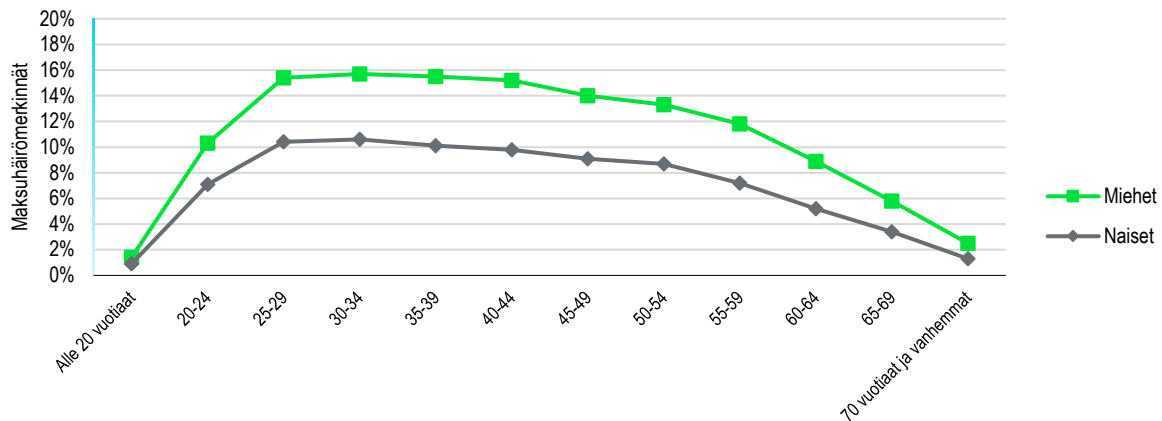
Suomessa on havaittu, että vanhempien raskas ylivelkaantuminen ennustaa lasten myöhempää masennuslääkitystä myös sen jälkeen, kun vanhempien aikaisempi masennus, koulutus ja siviilisääty on otettu huomioon [26]. Suomalaisilla aineistoilla on myös osoitettu, että vanhempien ylivelkaantuminen linkittyy myöhemmin lasten suurempaan riskiin saada toimeentulotukea [27].

Pääasiassa tutkimustieto nuorten omista veloista ja mielenterveydestä perustuu tutkimuksiin, joissa keskitytään yhdysvaltalaisiin tai brittiopiskelijoihin. Yhdysvalloissa ja Britanniassa opiskelijat ottavat merkittäviä opintolainoja opintojensa kustantamiseen. Lukuisat poikittaistutkimukset ja muutamat pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijoiden velat tai velkahuolet ennustavat mielenterveysoireita tai päihteiden ongelmakäyttöön [28–31]. Esimerkiksi Yhdysvalloissa havaittiin, että opintolainan dollarimäärä ennusti selvästi heikompa psykologista hyvinvointia pitkittäisanalyyseissä [31]. Näiden tutkimustulosten yleistämisessä Suomen kontekstiin on kuitenkin oltava varovainen, koska Yhdysvalloissa lukukausimaksut ovat suuri taloudellinen satsaus nuorille, kun taas Suomessa lukukausimaksuja ei ole.

Suomessa nuorten velkaantuneisuuden syitä ja sosioekonomisia seurauksia on tutkittu paljon niin laadullisissa kuin määrällisissä tutkimuksissa [32, 33], mutta nämä eivät ole juurikaan käsitelleet mielenterveyttä. Ainoa nuorten velkaisuutta ja mielenterveyttä koskeva määrällinen tutkimus on Oksasen ym. poikkileikkausanalyysi 18–25 -vuotiaista suomalaisista nuorista ja uhkapeli-ongelmista [34]. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että kulutuslainat ennustivat yleistä psykologista huonovointisuutta ja että osa ongelmauhkapelaamisen psykologisista haittavaikutuksista selittyi juuri velan otolla.

Suomalaiset laadulliset tutkimukset antavat joitakin viitteitä velkaantuneiden nuorten kokemuksista ja mielenterveydestä. Lukuisat laadullisiin aineistoihin perustuvat opinnäytetyöt ovat raportoineet ylivelkaantuneiden nuorten kokemasta häpeästä, stigmasta ja stressistä [13, 18, 35]. Esimerkiksi

Kaikkosen ja Suutarin haastattelututkimus nuorten aikuisten ylivelkaantuneisuuden seurauksista nosti esiin velkaantuneiden kokeman stressin asunnon hankinnasta [36]. Määrällisiä pitkittäistutkimuksia nuorten tai opiskelijoiden (yli)velkaantuneisuudesta ja mielenterveydestä ei Suomen kontekstissa kuitenkaan ole – siitäkään huolimatta, että etenkin nuorten miesten kohdalla ongelmavelat ovat yleisiä [2] (Kuvio 3).



Kuvio 3. Niiden henkilöiden osuus ko. ikäryhmästä, joilla on voimassa oleva maksuhäiriömerkintä 31.12.2018. Lähde Asiakastieto Oy.

### Aikuiset

Lukuisat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että velkojen määrä, velkahuolet ja muut velkaisuutta kuvaavat muuttujat ennustavat masennusta, ahdistuneisuushäiriöitä, itsetuhoisuutta, työttömyyseläkkeitä mielenterveyssyistä sekä muita mielenterveysvasteita. Nämä tutkimukset ovat pääasiassa perustuneet poikkileikkausasetelmiin ja itse raportoituun velkaan, vaikka muutamissa tuoreemmissa tutkimuksissa on hyödynnetty pitkittäisasetelmia ja kausaalipäätelyä tukevia tilastollisia menetelmiä.

Tähän asti laajimman meta-analyysin<sup>3</sup> mukaan vakuudeton velka yhdistyy moninkertaiseen riskiin kärsiä mielenterveyden häiriöistä, masennuksesta, itsetuhoisuudesta, päihderiippuvuudesta, neuroosista ja psykoosista [6]. Näiden tulosten tulkinnessa on kuitenkin oltava varovainen, koska osa velkoihin liittyvästä riskistä voi selittyä myös käänteisellä yhteydellä tai kolmannella tekijällä, kuten myöhemmin todetaan.

<sup>3</sup> Meta-analyysi on tutkimus, jossa yhdistetään tietoa useista toisistaan riippumattomista tutkimuksista.

Useat tutkimukset ovat keskittyneet yleisiin mielenterveyden ja hyvinvoinnin indikaattoreihin, kuten psyykkiseen toimintakykyyn tai yleisiin mielenterveysoireisiin. Niin poikkileikkaustutkimukset [24, 34, 37–53] kuin pitkittäistutkimukset [25, 29, 31, 54–62] osoittavat, että velkaisuus ennustaa selvästi heikompaa yleistä mielenterveyttä, hyvinvointia sekä elämään tyytyväisyyttä. Esimerkiksi hyvin suurssa saksalaisessa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että velan ja mielenterveyden yhteys oli vahva myös silloin, kun tarkasteltiin yksilöiden sisäistä vaihtelua näissä muuttujissa (eli velkastatuksen ja mielenterveyden muutoksia samalla henkilöllä yli ajan). Tutkittavilla oli heikompi psyykinen toimintakyky niillä tutkimusjaksoilla, joilla heillä oli suurempi määrä vakuudetonta velkaa. Sen sijaan tutkimusjaksoilla, joilla heillä oli pienempi määrä velkaa, heidän psyykinen toimintakykynsä oli parempi [63]. Tämä tarkoittaa, etteivät yksilön pysyvät ominaisuudet selittäneet velan ja mielenterveyden yhteyttä.

Erityisen tarkasti on tutkittu velan yhteyttä masennukseen. Poikkileikkaustutkimuksissa on havaittu, että niillä, joilla on velkaa tai velkahuolia, on selvästi kohonnut riski masennukseen tai masennusoireisiin. Niin suurempi velan määrä kuin suurempi määrä eri velkatyyppejä on yhdistetty korkeampaan masennus- tai muuhun mielenterveysriskiin [43, 54, 63]. Pitkittäistutkimukset ovat osoittaneet, että velkaantuneiden suurempi masennuksen riski ei selity velkaantuneiden pysyvillä ominaisuuksilla [54]. Kansainvälisten tutkimusten mukaan on kuitenkin oleellista kiinnittää huomio velan luonteeseen. Masennuksen ja asuntovelan suhde voi olla epäselvempi, koska asuntovelka tarjoaa mahdollisuuden omistusasumiseen. Sen sijaan vakuudeton velka ennustaa lähes poikkeuksetta masennusta ja mielenterveyttä [54]. Aikaisemmissa tutkimuksissa erityisesti ongelmavelka tai velkahuolet yhdistyvät korkeampiin masennus- ja mielenterveysriskeihin [62–64].

Aikuisia koskevat tutkimukset ovat keskittyneet myös muihin spesifeihin mielenterveysvasteisiin, kuten ahdistuneisuushäiriöihin ja itsetuhoisuuteen. Englantilaisia koskevassa poikkitaistutkimuksessa havaittiin, että niillä, joilla oli velkaa, oli selvästi kohonnut riski muun muassa pelkotiloihin (phobiaan), paniikkihäiriöön ja yleiseen ahdistuneisuushäiriöön, kun sosiodemografiset erot velkaantuneiden ja muiden välillä oli otettu huomioon [43]. Britanniassa on myös havaittu, että eri velkojen määrä ennustaa selvästi itsemurha-ajatuksia ja neuroosia altiste-vaste -suhteessa eli suurempi määrä eri velkoja on yhteydessä suurempaan riskiin [44, 48].

Rekisteripohjaisesti ylivelkaantumista ja mielenterveyden häiriöitä on tutkinut Blomgrenin tutkimusryhmä [65–67]. Heidän aineistonsa 1990-luvun laman aikana maksuhäiriömerkinnän saaneista suo-

malaisista on osoittanut, että ylivelkaantuminen ennustaa etenkin naisilla lähes kaksi kertaa suurempaa psykoosiriskiä sekä noin 2–4 kertaa suurempaa riskiä mielenterveyssyistä johtuvaan työkyvyttömyyseläkkeeseen verrattuna kontrollihavaintoihin. Tosin nämä luvut eivät ole vertailukelpoisia muiden velkatutkimusten kanssa, sillä käytetty aineisto sisälsi vain hyvin vakavasti ja pitkäaikaisesti ylivelkaantuneita henkilöitä.

Edellä mainituissa tutkimuksissa on kuitenkin merkittäviä rajoituksia. Tutkimuksissa velkamuuttujat on määritelty vaihtelevasti, mikä vaikeuttaa tulosten tulkintaa ja keskinäistä vertailua. Osa tutkimuksista on keskittynyt vain velkastatukseen eli siihen, onko velkaa vai ei, kun taas osa on käyttänyt muuttujia, jotka kuvaavat kotitalouden velkataakkaa suhteessa maksukykyyn. Tutkimuksissa velka on lähes aina ollut itseraportoitua. Tämä on ongelmallista, koska kotitalouksilla on tapana raportoida epäluotettavasti velkojaan niihin liittyvän stigman vuoksi [68].

Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa mielenterveyttä on tutkittu vaihtelevilla mittareilla. Tulosten vertailua tutkimusten välillä vaikeuttavat myös vaihtelevat tutkimusasetelmat sekä käytetyt kontrollimuuttujat; jotkin pitkittäistutkimukset ovat vakioineet kaikki yksilöön liittyvät pysyvät ominaisuudet, kun taas osassa poikkileikkaustutkimuksista mitään eroja velkaantuneiden ja muiden välillä ei ole otettu huomioon. Selvää on, että osa velkoihin liittyvistä mielenterveysriskeistä selittyy muilla ominaisuuksilla, minkä vuoksi kontrollimuuttujien käyttö on tärkeää. Velkojen ja mielenterveyden yhteyteen voi vaikuttaa myös lainsäädännöllinen ja kulttuurinen konteksti. Voidaan spekuloida, että velkojen oikeuksia velallisten oikeuksien sijaan korostavissa maissa veloilla on todennäköisesti negatiivisempia vaikutuksia mielenterveyteen kuin velallisten oikeuksia painottavissa maissa. Tämä tarkoittaa, ettei kansainvälisten tutkimustulosten johtopäätöksiä voida varauksetta yleistää eri maiden välillä.

### **lääkkäät**

Vain muutamat tutkimukset ovat tarkastelleet velkaa ja mielenterveyttä myöhemmässä iässä. Ikääntyneillä velkaantuminen voi olla erityisen ongelmallista, koska eläköitymisen myötä tulot eivät yleensä enää kasva ja ikääntyneet ovat muita riippuvaisempia aiemmista säästöistä, julkisista tuista ja epävirallisesta avusta. Lisäksi monet ikääntyneet eivät ole välttämättä valmistautuneet eläköitymisestä johtuvaan ansiopudotukseen. Ikääntyneillä voi siis olla heikompi kyky hoitaa velkansa ilman ongelmia.



Voidaan myös väittää, että vanhemmilla ikäpolvilla velkaan liittyy enemmän häpeää ja epäonnistumisen tunnetta. Perinteisesti myöhemmät elämänvaiheet on omistettu aikaisempien säästöjen käyttämiseen ja perinnön jättämiseen jälkipolville. Velkaantuminen myöhemmällä iällä on vastoin tätä normia. Lisäksi ikääntyneet voivat olla erityisen alttiita epäreilujen velkatuotteiden markkinoinnille, jos heidän taloudenlukutaitonsa ovat heikentyneet.

Aikaisemmat tutkimukset velasta ja mielenterveydestä ikääntyneillä ovat peräisin pääasiassa Yhdysvalloista [39, 40, 52, 59, 69], mutta muutamia tutkimuksia on Japanista [46], Koreasta [70] ja Keski-Euroopasta [55]. Yhdysvaltalaisessa aineistossa velallisuus ennusti masennusta, ahdistusta sekä vihan tunnetta ikääntyneillä riippumatta tuloista, kotitalouksien varoista, koulutuksesta tai ammatillisesta asemasta. Keskieurooppalaisessa yli 50-vuotiaisiin keskittyneessä tutkimuksessa vahvistettiin yhteys velan ja masennusoireiden välillä myös silloin, kun hyödynnettiin yksilöiden sisäistä vaihtelua velkastatuksessa ja masennusoireissa pitkäikäisasetelmassa [55].

Yhdysvaltalaisessa yli 50-vuotiaisiin keskittyneessä pitkäikäistutkimuksessa todettiin niin ikään, että asuntolainojen maksuongelmat ennustivat selvästi korkeampaa myöhempää masennusriskiä [60]. Useissa muissa poikittais- ja pitkäikäistutkimuksissa on havaittu, että velkaantuminen, niin määrällisesti kuin kategorisesti mitattuna, ennustaa mielenterveysoireita ikääntyneillä [39, 40, 52, 59, 69].

Tulosten yleistämisessä Suomeen on oltava kuitenkin jälleen varovainen. Suurin osa ikääntyneitä koskevasta tutkimustiedosta on Yhdysvalloista, jossa sosiaaliturva ja velkalainsäädäntö ovat hyvin erilaisia Suomeen verrattuna. Suomessa ei ole tutkittu ikääntymistä, velkaisuutta ja mielenterveyttä määrällisesti tai laadullisesti.

### **Velat ja itsetuhoisuus**

Itsemurhakuolleisuudesta ja velkaantuneisuudesta on niukasti epidemiologisia tutkimuksia. Hongkongilaisissa aineistoissa on havaittu velkaantumisen olevan yhteydessä korkeampaan itsemurhariskiä [71–73]. Myös yhdysvaltalaisessa ekologisessa tutkimuksessa havaittiin, että osavaltioiden sisäiset vaihtelut keskimääräisissä velkaongelmissa korreloivat itsemurhakuolleisuuden kanssa [74]. Havaintoa siitä, että velat linkittyvät itsetuhoisuuteen, ovat tukeneet poikkileikkaustutkimukset, joissa velkaantuneet raportoivat muita useammin itsemurha-ajatuksia [44, 50].

Hintikan tutkimusryhmän tutkimukset velasta ja itsemurha-ajatuksista ovat olleet ensimmäisiä, joissa velkaa ja mielenterveyttä on analysoitu Suomessa [49, 50]. Heidän analyysinsä vuosina 1993–

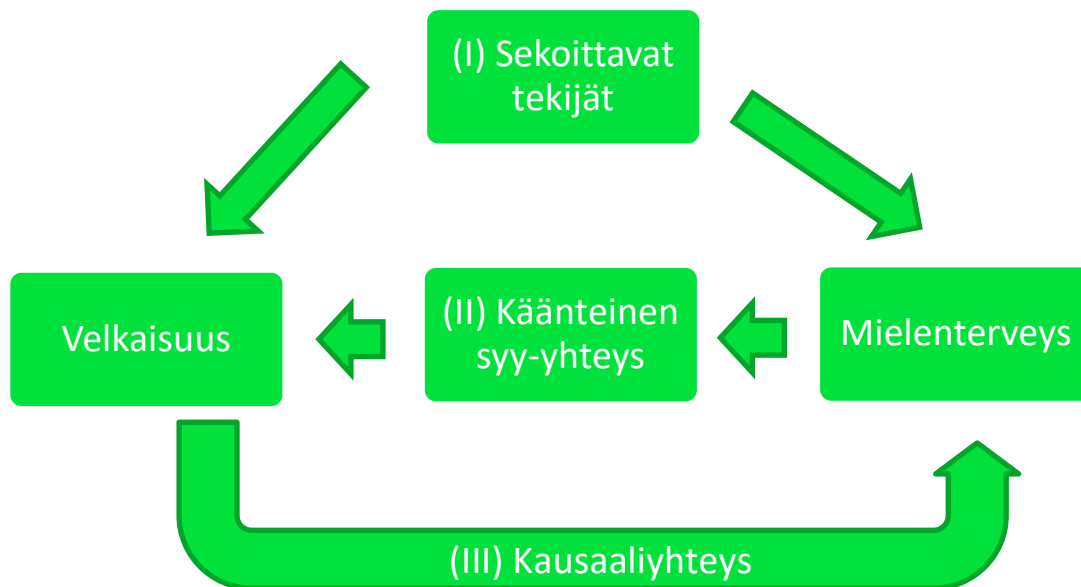
1995 kerätystä suomalaisia edustavasta aineistosta osoitti, että ne, joilla oli ongelmia velan maksussa, raportoivat selvästi muita useammin itsemurha-ajatuksista tai kertoivat aikaisemmasta itsemurhayrityksestä [50].

### Mistä havaittu yhteys velkojen ja heikentyneen mielenterveyden välillä johtuu?

Tutkimukset osoittavat johdonmukaisesti, että velkaantuneisuutta kuvaavat muuttujat ennustavat heikompaa mielenterveyttä. Kausaalisuhteen osoittaminen eli sen todentaminen, että velka itsessään heikentää mielenterveyttä tai aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä, on haastavaa, koska aihetta ei ole voitu tutkia satunnaistetuissa koeasetelmissa.

Velan ja mielenterveyden välinen yhteys mahdollistaa useita uskottavia tulkintoja:

- I. Muut havaitsemattomat tekijät eli niin sanotut sekoittavat tai kolmannet tekijät selittävät havaitun yhteyden velan ja mielenterveyden välillä.
- II. Havaittu yhteys johtuu käänteisestä syy-yhteydestä eli siitä, että mielenterveyden heikkeneminen lisää velkaantuneisuutta ja velkaongelmia.
- III. Velalla tai velkaongelmilla on kausaalisuhde eli syy-yhteys mielenterveyteen.



#### *Sekoittavat tekijät*

On olemassa useita mahdollisia havaitsemattomia tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa sekä heikompaa mielenterveyttä että velkaantumista. Hyvä esimerkki ovat rahapeliongelmat. Rahapeliiriippuvuus saattaa johtaa heikompaan mielenterveyteen ja samaan aikaan rahapelaaminen kustannetaan laina-

rahalla. Varteenotettava sekoittava tekijä on persoonallisuuteen liittyvät ominaisuudet (kuten ylenpalttinen riskinotto), jotka johtavat sekä heikompaan mielenterveyteen että velkaantumiseen. Kuitenkin, kuten kirjallisuusosuudessa mainittiin, osa pitkittäistutkimuksista on osoittanut, että yksilöiden pysyvät ominaisuudet, mukaan lukien persoonallisuus, eivät todennäköisesti täysin selitä havaittua yhteyttä. On kuitenkin mahdollista, että ajassa muuttuvat havaitsemattomat tekijät selittävät yhteyden, ja näin ollen varovaisuus on perusteltua myös pitkittäistutkimusten tulosten tulkinnassa.

#### *Käänteinen syy-yhteys – heikentynyt mielenterveys aiheuttaa velkaantuneisuutta*

Havaittu yhteys velan ja mielenterveyden välillä voi heijastaa sitä tosiasiaa, että mielenterveyden heikkeneminen aiheuttaa velkaantumista ja velkaongelmia. Näin voi olla esimerkiksi silloin, kun lääke- tai sairaanhoitokustannuksia maksetaan lainoilla tai kun heikentynyt mielenterveys aiheuttaa elämänhallinnan vaikeutta tai työkyvyttömyyttä ja ansionmenetykset paikataan lainoilla.

Masennus ja muut mielenterveyden häiriöt saattavat vaikuttaa myös elämänhallinnallisiin voimavaroihin sekä heikentää taloudenlukutaitoa, mikä johtaa velkaantumiseen. Lisäksi yksi spekulatiivinen käänteisen syy-yhteyden mekanismi voi olla pikalainayhtiöiden saalistava markkinointistrategia. Pikalainayhtiöt voivat kohdistaa mainontansa heikompiin väestöryhmiin ja hyödyntää ihmisten osaaamisen puutteita, kuten kyvyttömyyttä ymmärtää prosenttilaskutoimituksia. On siis mahdollista (vaikka vielä todistamaton), että pikavippiyhtiöt saalistavat luottotuotteillaan tietoisesti tai tiedostamatta myös henkilöitä, joiden mielenterveys on heikentynyt.

#### *Kausaaliyhteys velasta heikentyneeseen mielenterveyteen*

Olemassa olevan näytön perusteella on kuitenkin kohtuullista väittää, että erityisesti velkaongelmat heikentävät ainakin osittain kausaalisesti mielenterveyttä. Tieteellisessä kirjallisuudessa kausaalisuhteen esittäminen on erittäin vahva väite, joka vaatii suuren määrän erilaista näyttöä tukemaan väitettä. Lisäksi on myös korostettava, että niissä ilmiöissä, joissa satunnaistetut kokeet eivät ole mahdollisia, kausaalisuhteen näyttö on lähes aina epätäydellistä.

On olemassa kourallinen tutkimuksia, joiden tarkoituksena on yksiselitteisesti testata kausaalisuhtea siitä, aiheuttaako raskas velkaantuminen mielenterveyden heikkenemistä. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet, että ainakin osa havaitusta velkaongelmien ja mielenterveyden yhteydestä on todennäköisesti kausaalista [64, 75, 76]. Esimerkiksi chileläisessä tutkimuksessa, jossa hyödynnettiin instrumenttimuuttujatekniikkaa ja maantieteellistä vaihtelua kulutuslainojen saatavuudessa, havait-

tiin, että ylivelkaantuneisuudella (määriteltynä velanhoitomaksu/tulo -suhteella) oli masennusoireisiin kausaalivaikutus, joka vastasi kooltaan noin puolta perheenjäsenen menetyksen efektistä [75]. Useat kausaalitulkintaan tukevia menetelmiä hyödyntävät tutkimukset ovat vahvistaneet tämän havainnon [64, 76–78].

Toistaiseksi vakuuttavin todiste kausaalisuhteesta on esitetty hiljattain julkaistussa singaporelaisessa tutkimuksessa [78]. Siinä hyödynnettiin kvasikoeasetelmaa vakavasti velkaantuneille suunnatusta velkahelpotusohjelmasta. Tässä tutkimuksessa velkahelpotusohjelma, joka ei vain vähentänyt velkojen määrää vaan myös velkasitoumusten määrää (eri velalliset), alensi selvästi ahdistuneisuusoireiden todennäköisyyttä. Mielenkiintoista on, että tutkijoiden mukaan velkahelpotusohjelman tuoma vähennys ahdistuneisuushäiriöriskiin selittyi pitkälti sillä, että eri velkojen määrä vähentyi. Tämä tarkoittaa, että ajatus monista eri velkojista voi olla velkaantuneille erityisen stressaavaa ja että pelkällä velkojen yhdistämisellä voi olla positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen.

On tärkeää korostaa, että kausaalitulkinnan keskeisimpiä kriteerejä on juuri uskottava mekanismi, jonka kautta velat johtavat mielenterveyden heikkenemiseen tai mielenterveyden häiriöihin. Kuten luvussa 2.2. todettiin, velkaantuneisuudella voi olla hyvin vakavia vaikutuksia yksilön taloudelliseen, sosiaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin. On selvää, että velka aiheuttaa stressiä, joka on nykytiedon valossa keskeinen tekijä eri mielenterveyden häiriöiden puhkeamiseen [79, 80]. Sosiaaliset ja taloudelliset tekijät voivat heikentää entisestään elämäntilannetta, mikä vaikeuttaa palautumista velkoihin liittyvästä stressistä. Kaiken kaikkiaan on siis perusteltua väittää, että velkaongelmat heikentävät mielenterveyttä ja aiheuttavat mielenterveyden ongelmia, vaikka lisää tutkimusta aiheesta tarvitaan suomalaisilla aineistoilla.

### **Mitä vielä pitäisi tietää?**

Vaikka tieteellinen näyttö velan vaikutuksesta mielenterveyteen on laajentunut merkittävästi, emme tiedä vielä tarpeeksi velan ja mielenterveyden yhteydestä Suomessa. Ensiarvoisen tärkeitä tutkimattomia alueita ovat nuoria ja iäkkäämpiä koskevat suomalaiset tutkimukset, velka-avun ja helputusten vaikutus mielenterveyteen, velkoihin liittyvien lainsäädäntömuutosten vaikutus velallisiin sekä kausaalitulkintaan tähtäävät kotimaiset tutkimukset.

Suomessa on puute tutkimuksista, jotka keskittyvät velkaan ja nuorten mielenterveyteen. Nuorten velkaongelmien syitä ja seurauksia on tutkittu laajasti, mutta määrällisiä tutkimuksia velkaongelmien vaikutuksesta heidän mielenterveyteensä on vähemmän. Nuorilla mielenterveyden määrittäjät ovat erityisen tärkeitä ymmärtää, koska mielenterveysoireet ovat nuorilla merkittävimpiä työkyvyttömyyden ja kuolleisuuden syitä [81-83]. Laadullisia tutkimuksia nuorten velallisten kokemuksista on paljon, mutta näiden tutkimusten johtopäätöksiä on vaikeaa yleistää laajempaan väestöön. Tarvitaan laajoja nuoria koskevia tutkimuksia, joilla voidaan arvioida luotettavasti kasvavien velkaongelmien mielenterveydellisiä seurauksia.

Suomessa ei ole tieteellistä näyttöä myöskään iäkkäämpien velkaantuneisuudesta ja mielenterveydestä. Velkaongelmat ovat viime vuosina kasvaneet erityisesti vanhemmissa ikäpolvissa [84]. Lisäksi iäkkäämmät ovat kasvaneet entistä suuremmaksi väestöryhmäksi. Iäkkäämmät eivät välttämättä hae apua velkaongelmiin vahvan sosiaalisen leiman pelossa. Ei myöskään tiedetä, missä määrin ikääntymiseen usein liittyvät kasvavat terveydenhuollon kustannukset vaikuttavat ikääntyneiden velkaongelmiin. Tämän vuoksi iäkkäämpien velallisten tilanteesta tulisi saada luotettavaa ja ajantasaista tietoa.

Lisäksi tarvitaan määrällistä tutkimusta velka-avun ja velkahelputusten vaikuttavuudesta velallisten mielenterveyteen. Velka-avun rahoituksen ja kustannus-hyötyanalyysin kannalta on tärkeää ymmärtää, missä määrin velka-avulla on myös mielenterveyttä edistävä ulottuvuus. Tällä hetkellä velka-apua käsitellään pääasiassa sosiaalipoliittisena työkaluna, mutta velka-avun avulla voidaan edistää myös mielenterveyttä sekä mahdollisesti vähentää mielenterveyteen liittyviä kuluja, kuten sairauspoissaoloja. Kansainväliset määrälliset tutkimukset [78] ja suomalaiset laadulliset tutkimukset ovat antaneet lupaavia viitteitä velka-avun positiivisista mielenterveysvaikutuksista [17, 85]. Nämä tulokset tulisi kuitenkin varmentaa kotimaisilla määrällisillä tutkimuksilla.

Tutkimukset velkaa koskevien lainsäädäntöuudistusten vaikutuksesta velallisten mielenterveyteen auttavat päättäjiä arvioimaan tulevia lainsäädäntöuudistuksia monipuolisesti. Esimerkki suurista velallisia koskevista uudistuksista oli vuoden 2008 uusi ulosottokaari, jossa velallisten asema parani siinä suhteessa, että vanhemmat tuomioistuimen päätöksen vahvistamat velat vanhenevat nopeammin kuin aikaisemmin. Tärkeä uudistus oli myös vuoden 2010 maksuhäiriömerkintäsäännökset, joiden mukaan maksuhäiriömerkinnät oli poistettava sen jälkeen, kun velka vanheni. Emme tällä hetkellä tiedä luotettavasti, missä määrin näillä politiikkamuutoksilla oli heijastusvaikutuksia velallisten mielenterveyteen.

Lopuksi on syytä todeta, että kausaalitulkintaan tähtäävät tutkimukset velan vaikutuksesta mielenterveyteen auttavat ymmärtämään kasvavan velkaongelman mielenterveysseurauksia Suomessa. Suomalaiset rekisteriaineistot yhdistettynä kyselytietoihin tarjoavat tähän erinomaiset mahdollisuudet. Tätä tietoa tarvitaan luomaan ymmärrystä siitä, missä määrin on perusteltua rajoittaa haitallisten velkatuotteiden saatavuutta myös kansanterveydellisin perustein.

### **Mitä tulokset tarkoittavat käytännön mielenterveystyössä ja -politiikassa?**

Edellä on esitetty tutkimusnäyttö, joka osoittaa lähes yksiselitteisesti, että velkavaikeuden linkittyvät mielenterveyden heikkenemiseen ja mielenterveyden häiriöihin. Vaikka tämä näyttö velan vaikutuksista ei vielä ole täydellistä etenkin Suomen kontekstissa, seuraavassa esitetään viisi kansainväliseen näyttöön perustuvaa suositusta niin mielenterveystyöhön kuin -politiikkaan. Viesti kokonaisuudessaan on, että keskusteluun yksityisen velan kasvusta tulisi liittää tiiviimmin mielenterveysnäkökulma eli nostaa esiin velkaongelmien mielenterveysseuraukset sekä velkaongelmaisten hyvinvointi ja sen parantaminen.

#### ***(1) Velkavaikeuksien ehkäisy on myös mielenterveystyötä***

On olemassa hyvin vahvoja viitteitä siitä, että velkavaikeudet johtavat mielenterveyden heikkenemiseen ja mielenterveyden häiriöihin. Näin ollen velkavaikeuksien ehkäisy ei ole vain huono-osaisuuden ehkäisyä, vaan myös mielenterveyden edistämistä.

Velkavaikeuksia voidaan ehkäistä joko puuttamalla epäedullisten lainojen tarjontaan eli sääntelyllä tai vaikuttamalla kysyntään eli puuttamalla niihin juurisyihin, jotka ajavat ihmisiä ottamaan hallitsematonta velkaa. On laaja yksimielisyys siitä, että aggressiivisten lainojen tarjontaa on tarpeen rajoittaa. Esimerkiksi pikavippien korkokatot sekä kohdennetun markkinoinnin sääntelyn lisääminen voivat olla toimivia keinoja vähentää velkaongelmia. Sääntelyä tarvitaan rajoittamaan pikavippiyhtiöiden kykyä hyödyntää ihmisten luontaisia käyttäytymisharhoja, kuten niin sanottua nykyisyys-harhaa, jossa velkaa hakevat eivät ota huomioon myöhempiä velkojen maksamiseen tarvittavia resursseja. Toinen esimerkki on Suomen Pankin hiljattain ehdottama tulosidonnainen velkakatto, jonka tarkoituksena on pienentää finanssiriskejä [4]. Tulosidonnainen velkakatto voi ehkäistä hallitsematonta velkaantumista ja sen myötä ehkäistä myös ongelmavelan aiheuttamaa mielenterveyden heikkenemistä tai mielenterveyden häiriöitä.

Velan kysyntään liittyviä toimia on monia, kuten taloudenlukutaidon edistäminen, ensisijaisen toimeentulon vahvistaminen sekä säästämiseen kannustaminen. Velkakierteen juurisyyt ovat kuitenkin monimutkaisia ja voivat riippua myös ikäluokasta. Ikäluokkaspesifit toimet velkaongelmien ehkäisyssä voivat olla tarpeellisia. Esimerkiksi nuorilla velkakierre voi alkaa uhkapelaamisesta tai moposakkoveloista, jotka myöhemmin eskaloituvat vakaviin velkaongelmiin [86]. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn kontekstissa on aikaisemmin ehdotettu, että nuorten maksuhäiriömerkintä olisi enimmäkseen voimassa vain vuoden ja moposakkojen sijaan määrättäisiin ajokieltoja [87]. Näillä toimilla voitaisiin myös ehkäistä nuorten velkaongelmia sekä ongelmien aiheuttamaa stressiä ja toivottomuutta,



jotka voivat johtaa mielenterveyden heikkenemiseen ja mielenterveyden häiriöihin. Eläkeiän lähestyessä voitaisiin puolestaan tarjota aktiivisesti tietoa siitä, kuinka on mahdollista ja tarpeellista varautua eläkkeelle siirtymisen aiheuttamiin taloudellisiin muutoksiin.

### ***(2) Häpeän ja velkaongelmiin liittyvän stigman vähentäminen***

Niin laadulliset kuin määrälliset tutkimukset viittaavat siihen, että velkoihin liittyy tärkeä sosiaalinen puoli, nimittäin velkaisuuden stigma ja siihen liittyvä häpeä. Tätä ilmiötä on tutkittu vakuuttavasti Britanniassa, jossa havaittiin, että velka aiheutti vähemmän mielenterveysoireita niillä alueilla, joilla velkaongelmat olivat keskimäärin yleisempiä [64]. Tämä havainto voidaan tulkita todisteeksi siitä, että velkaisuuden sosiaalinen stigma määrittyy paikallisesti ja määrää sen, missä määrin velat aiheuttavat heikompaa mielenterveyttä. Tätä havaintoa ovat tukeneet myös suomalaiset laadulliset tutkimukset, joissa ylivelkaantuneet kertovat leimautumisesta ja sen aiheuttamasta häpeän tunteesta [17-21].

Näin ollen niin velkaneuvonnan kuin mielenterveystyön tulisi pyrkiä vähentämään tai ainakin välttämään velkoihin liittyvän stigman ja häpeän tunteen vahvistamista. Ylivelkaantuneille tulee viestiä, etteivät he ole yksin velkaongelmien kanssa, vaan samat ongelmat ovat hyvin yleisiä myös muilla. Tällä viestillä voi olla stigmaa ja häpeää vähentävä vaikutus.

Laajemmasta mielenterveyden tutkimuksesta on opittu, että yksi vaikuttavimmista tavoista vähentää stigmaa on antaa ongelmille tunnistettavat kasvot [88]. Velkaantuneisuuden kohdalla tämä voi tarkoittaa vertaistukiryhmiä sekä ylivelkaantuneisuuskokemusten jakamista laajemmalle yleisölle.

### ***(3) Velkojen yhdistäminen todennäköisesti parantaa velkaongelmaisten mielenterveyttä***

Velkaongelmaisia auttavat palveluntarjoajat, kuten Suomessa Takuu-säätiö, ovat tukeneet velallisia yhdistelemällä velkoja. Edellä mainitussa singaporelaisessa tutkimuksessa on havaittu viitteitä siitä, että ei vain velan rahamäärän vaan myös eri velkojen määrän vähentäminen parantaa velallisten mielenterveyttä [78]. Stressi ja toivottomuus voivat vähentyä, kun velallisen ei tarvitse keskittyä yhtä aikaan useampaan eri lainaan, niiden takaisin maksuun ja mahdollisiin velkaseurauksiin.

***(4) Velkaongelmaisten lapsiperheiden tukeminen on tärkeää***

Suomessa ja ulkomailla on havaittu, että vanhempien velkaantuminen ennustaa lasten heikentyneitä mielenterveyttä. Näin ollen on tärkeää tukea niitä lapsiperheitä, joilla on velkaongelmia. Näyttöä siitä, mitkä ovat tehokkaimmat tavat tukea ylivelkaantuneita lapsiperheitä, ei vielä kuitenkaan ole. Yksi velallisten lapsiperheiden asemaa parantava uudistus voi olla vanhempainrahojen määrittäminen kelvottomiksi ulosmittaukseen.

***(5) Maksuttomat mielenterveyspalvelut raskaasti ylivelkaantuneille***

Velkaneuvonta ja mielenterveyspalvelut on tarpeen nivoa tiiviimmin yhteen siten, että velkaneuvonnassa tunnistetaan psyykkisen tuen tarve ja ohjataan asiakas tarvittaessa mielenterveyspalveluihin arvioitavaksi. Mielenterveyspalveluissa puolestaan on tärkeää tiedostaa velkaongelmat yhtenä merkittävänä mielenterveyden määrittäjänä ja ohjata potilas tarvittaessa velkaneuvonnan palveluihin. Kelan järjestämä kuntoutuspsykoterapia on tarkoitettu kuntoutujan työ- tai opiskelukyvyyn tukemiseen tai parantamiseen, kun mielenterveyden häiriö uhkaa henkilön työ- tai opiskelukykyä. Kuntoutuspsykoterapian omavastuuosuus voi sulkea osan ylivelkaantuneista psykoterapiapalveluiden ulkopuolelle. Tilannetta ei auta edes toimeentulotuki, sillä kaikkia velkoihin liittyviä kustannuksia ei hyväksytä toimeentulotukeen oikeuttaviksi menoiksi. Ylivelkaantuneiden mielenterveyspalveluiden saaminen tulisi turvata esimerkiksi ehkäisevän toimeentulotuen avulla.

***(6) Henkilökohtaisen konkurssin mahdollisuus voi olla tehokas keino parantaa velallisten elämää***

Suomalainen oikeusjärjestys on velallisia kohtaan länsimaiden tylyimpiä [12]. Suomessa ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen konkurssiin.

Henkilökohtaisen konkurssin vaikutuksia on tutkittu hyvin perusteellisesti Yhdysvalloissa. Vaikka Yhdysvaltojen hyvinvointivaltiomalli on kehittymätön, paradoksaalisesti velallisille sen lainsäädäntö on yksi kehittyneiden maiden myönteisimpiä. Henkilökohtaisen konkurssin mahdollisuutta on pidettykin Yhdysvaltojen laajimpana sosiaalipoliittisena ohjelmana. Arvostetussa taloustieteen lehdessä julkaisussa tutkimuksessa havaittiin, että mahdollisuus henkilökohtaiseen konkurssiin paransi velallisten elämää; heidän ansionsa nousivat ja kuolleisuusriski pieneni merkittävästi [89]. Japanilainen tutkimus, joka yhdisti haastattelu- ja tilastoaineistoa, osoitti, että henkilökohtaisen konkurssin mahdollisuus voi olla merkittävä velallisten stressin, stigman ja itsemurhakuolleisuuden vähentämisessä [90].

Näin ollen on syytä pohtia, olisiko niin sanottu toisen mahdollisuuden eli henkilökohtaisen konkurssin malli perusteltu Suomessa ei vain sosiaalipoliittisista syistä vaan myös kansanterveyden näkökulmasta. Tämä on erittäin ajankohtainen kysymys nyt, kun yksityisen velan määrä on suurempi kuin koskaan aikaisemmin Suomen historiassa.

### **Rinteen hallituksen toimet ylivelkaantumisen ehkäisemiseksi**

Rinteen hallitusohjelma tunnistaa ylivelkaantumisen ongelman [91]. Hallitus lupaa toimia työryhmävalmistelun pohjalta ylivelkaantumisen ja siihen liittyvien ongelmien vähentämiseksi. Ehdotettuja toimenpiteitä ovat talous- ja velkaneuvonnan saatavuuden parantaminen, sosiaalisen luottotuksen ulottaminen koko maahan ja talousosaamisen lisääminen koulutuksen eri asteissa ja erityisesti sosiaalitalouden koulutuksessa. Lisäksi hallitus lupaa asettaa euromääräiset ylärajat perintäkuluille, korottaa ulosoton suojaosaa, ottaa käyttöön positiivisen luottorekisterin ja samalla lyhentää maksuhäiriömerkintöjen kestoaikaa.

### **MIELI Suomen Mielenterveys ry:n suosituksia velkaantumisongelmien käsittelyyn kriisiauttamisen näkökulmasta**

- Kriisiauttamisessa otetaan puheeksi yhteydenottajan taloudellinen tilanne ja velat eli tunnistetaan velkaongelma asiakkaan toimintakykyyn vaikuttavana tekijänä.
- Kriisiauttajat tuntevat talous- ja velkaneuvonnan mahdollisuudet ja osaavat ohjata niihin.
- Kriisiauttamisen valikoimaan on hyvä lisätä vertaistuki ylivelkaantuneille esimerkiksi ryhmämuotoisena tukena verkossa tai kasvokkain.
- Kriisiauttamisessa on hyvä ideoida uusia tukimuotoja esimerkiksi velkaantuneille lapsiperheille yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa. Esimerkiksi ohjattu vertaistuki on toimiva tukimuoto monissa vaikeissa elämän tilanteissa.
- Itsetuhoisuudesta kysyminen on osa normaalia kriisiauttamisen toimintaa, mutta siitä on tärkeää kysyä myös velkaantumisongelman kanssa painivilta, sillä heillä on kohonnut itsemurhariski.
- Velkaneuvonnassa osataan ohjata asiakkaat maksuttoman keskusteluavun piiriin, jossa voi asioida anonyymisti.
- Velkaongelmien kanssa työskentelevien ammattilaisten mielenterveysosaamista ja mielenterveys- ja kriisiavun tuntemusta tulee vahvistaa, jotta he osaavat tukea ja ohjata asiakkaita tarpeen mukaan.

## Lähteet:

1. Tilastokeskus, *Velkaantumistilasto*. 2019. [https://www.stat.fi/til/velk/2017/velk\\_2017\\_2019-01-25\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/velk/2017/velk_2017_2019-01-25_kat_001_fi.html)
2. Asiakastieto oy, *Kuluttajien maksuhäiriöissä vaikea vuosi: tuomiomerkinnot lisääntyivät ja summat kasvoivat*. 2019. <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/kuluttajien-maksuhairioissa-vaikea-vuosi-tuomiomerkinnot-lisaantyyvat-ja-summat-kasvoivat.html>
3. Suomen Pankki, *Vakuudettomien kulutusluottojen nostot lisääntyneet entisestään 2018*, <https://www.suomenpankki.fi/fi/Tilastot/rahalaitosten-tase-lainat-ja-talletukset-ja-korot/tiedotehistoria/2018/vakuudettomien-kulutusluottojen-nostot-lisaantyneet-entisestaan>
4. Suomen Pankki, *Velat mitoitettava takaisinmaksukyvyyn mukaan, Euro & Talous*. 2019. <https://www.eurojalous.fi/fi/2019/2/vakausarvio-velat-mitoitettava-takaisinmaksukyvyyn-mukaan/>
5. Ijäs, J., *VM:n kansliapäällikkö Hetemäki huolissaan yritysten ja kotitalouksien velkaantumisesta, Demokraatti*. 2019. <https://demokraatti.fi/vmn-kansliapaallikko-hetemaki-huolissaan-yritysten-ja-kotitalouksien-velkaantumisesta/>
6. Richardson, T., P. Elliott, and R. Roberts, *The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Psychology Review*, 2013. **33**(8): p. 1148-1162.
7. Turunen, E. and H. Hiilamo, *Health effects of indebtedness: a systematic review*. *BMC Public Health*, 2014. **14**: p. 489.
8. Dwyer, R.E., *Credit, Debt, and Inequality*. *Annual Review of Sociology*, 2017(0).
9. OECD, *Household debt (indicator)*. 2018. <https://data.oecd.org/hha/household-debt.htm>
10. Sotkanet.fi, *Jätetyt velkajärjestelyhakemukset, lkm (ind. 2461)*. 2018. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=velkaj%C3%A4rjestely>
11. Dew, J., *The association between consumer debt and the likelihood of divorce*. *Journal of Family and Economic Issues*, 2011. **32**(4): p. 554–565.
12. Hiilamo, H., *Household Debt and Economic Crises*. 2018: Edward Elgar Publishing
13. Heikkinen, S., *ARVOKAS NUORUUS Nuorten velkaongelmille luotuja merkityksiä luottoyhteiskunnassa*. 2016. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitos. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20161305/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20161305.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20161305/urn_nbn_fi_uef-20161305.pdf)
14. Keene, D.E., S.K. Cowan, and A.C. Baker, *"When you're in a crisis like that, you don't want people to know": mortgage strain, stigma, and mental health*. *American journal of public health*, 2015. **105**(5): p. 1008–12.
15. Sweet, E., *"Like you failed at life": Debt, health and neoliberal subjectivity*. *Social science & medicine* (1982), 2018. **212**: p. 86–93.
16. Sweet, E., L.Z. DuBois, and F. Stanley, *Embodied Neoliberalism: Epidemiology and the Lived Experience of Consumer Debt*. *International Journal of Health Services*, 2018. **48**(3): p. 495–511.
17. Matikainen, T. and M. Ranni, *Kulutusluotoilla velkakierteeseen: Jyväskylän seudun talousjavelkaneuvonnan asiakkaiden kokemuksia ylivelkaantumisesta*. 2007 Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/17698>
18. Vitikka, I.-K., *Nuorena hukkuneet: ylivelkaantuminen nuorten kertomuksissa*. 2013. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61496>

19. Valkama, E., *Elämä velan varjossa: Haastattelututkimus ylivelkaantuneiden kokemuksista ja selviytymisestä 2000-luvun alussa*. 2002. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/12636>
20. Pärnänen, A., " *Enää minun ei tarvitse orjaila...*": itse-identiteetti, luottamus ja kuluttajuus ylivelkaantuneiden puhunnassa. 2000. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntatieteden ja filosofian laitos. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/12771>
21. Koskela, M. and T. Väänänen, " *Kyllähän se omat ongelmansa tuo, mutta ei se kaikkeen vaikuta*": Pienituloisuus ja velkaantuminen pikkulapsiperheiden arjessa ja vanhemmuudessa vanhempien kokemana. 2015. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu <https://www.theseus.fi/handle/10024/99661>
22. Sohlman, B., *Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana*. 2004. Tutkimuksia 137. Stakes, Helsinki.
23. Fitch, C., et al., *The relationship between personal debt and mental health: a systematic review*. *Mental Health Review Journal*, 2011. **16**(4): p. 153–166.
24. Reading, R. and S. Reynolds, *Debt, social disadvantage and maternal depression*. *Social Science & Medicine* (1982), 2001. **53**(4): p. 441–53.
25. Berger, L.M. and J.N. Houle, *Parental Debt and Children's Socioemotional Well-being*. *Pediatrics*, 2016. **137**(2): p. e20153059.
26. Tanskanen, J., *Parental over-indebtedness as a predictor for children's psychiatric morbidity. A 13 year follow-up of the 1987 birth cohort*. 2015. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/155266>
27. Lehtonen, I., *Periytyvätkö velan vaikutukset?* 2016. Pro Gradu- tutkielma. Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/167194>
28. Nelson, M.C., et al., *Credit card debt, stress and key health risk behaviors among college students*. *American Journal of Health Promotion*, 2008. **22**(6): p. 400-406.
29. Richardson, T., et al., *A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students*. *Community mental health journal*, 2017. **53**(3): p. 344–352.
30. Stuhldreher, W.L., T.J. Stuhldreher, and K.Y. Forrest, *Gambling as an emerging health problem on campus*. *Journal of American College Health*, 2007. **56**(1): p. 75-88.
31. Walsemann, K.M., G.C. Gee, and D. Gentile, *Sick of our loans: Student borrowing and the mental health of young adults in the United States*. *Social Science & Medicine* (1982), 2015. **124**: p. 85–93.
32. Oksanen, A., M. Aaltonen, and K. Rantala, *Suomalaisten nuorten aikuisten vakavat taloudelliset ongelmat: rekisteritutkimus ulosotosta ja elämäntilanteista vuosina 2005–2013*. Nuoret ja velka-akatemiahankeen tutkimuskoosteita: nuorten velkaongelmat-velkatyytit, selviytyminen ja vastuukysymykset, 2017.
33. Oksanen, A., M. Aaltonen, and K. Rantala, *Social determinants of debt problems in a Nordic Welfare State: a Finnish register-based study*. *Journal of Consumer Policy*, 2015. **38**(3): p. 229–246.
34. Oksanen, A., et al., *Problem gambling and psychological distress: a cross-national perspective on the mediating effect of consumer debt and debt problems among emerging adults*. *Harm Reduct J*, 2018. **15**(1): p. 45.
35. Kimpanpää, R., *Holtitonta tuhlausta vai olosuhteiden uhreja? Tutkimus Internetin keskustelupalstan velkaantumisrepertuaareista*. 2008. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopiston sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/80362>
36. Kaikkonen, J. and N. Suutari, *Nuorten velkaantuminen: laadullinen tutkimus nuorten aikuisten velkaantumisen syistä ja seurauksista*. 2019. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/166214>

37. Sweet, E., C.W. Kuzawa, and T.W. McDade, *Short-term lending: Payday loans as risk factors for anxiety, inflammation and poor health*. *SSM - Population Health*, 2018. **5**: p. 114–121.
38. Addo, F.R., *Seeking relief: Bankruptcy and health outcomes of adult women*. *SSM Population Health*, 2017. **3**: p. 326–334.
39. Gillen, M., K.A. Zurlo, and H. Kim, *Do Financial Constraints Affect Depressive Symptomatology Among Mid-Aged and Older Adults?* *International journal of aging & human development*, 2017. **85**(4): p. 438–455.
40. Zurlo, K.A., W. Yoon, and H. Kim, *Unsecured consumer debt and mental health outcomes in middle-aged and older Americans*. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 2014. **69**(3): p. 461–9.
41. Lau, C. and L.A. Leung, *Mortgage debt as a moderator in the association between unemployment and health*. *Public health*, 2014. **128**(3): p. 239–45.
42. Gong, Y., et al., *Debt and depression among the Dibao population in northwestern China*. *The International journal of social psychiatry*, 2014. **60**(7): p. 637–45.
43. Meltzer, H., et al., *The relationship between personal debt and specific common mental disorders*. *European journal of public health*, 2013. **23**(1): p. 108–13.
44. Meltzer, H., et al., *Personal debt and suicidal ideation*. *Psychol Med*, 2011. **41**(4): p. 771–8.
45. Selenko, E. and B. Batinic, *Beyond debt. A moderator analysis of the relationship between perceived financial strain and mental health*. *Social Science & Medicine*, 2011. **73**(12): p. 1725–1732.
46. Kaji, T., et al., *Relationship between late-life depression and life stressors: large-scale cross-sectional study of a representative sample of the Japanese general population*. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 2010. **64**(4): p. 426–34.
47. Meltzer, H., et al., *Job insecurity, socio-economic circumstances and depression*. *Psychological medicine*, 2010. **40**(8): p. 1401–7.
48. Jenkins, R., et al., *Debt, income and mental disorder in the general population*. *Psychol Med*, 2008. **38**(10): p. 1485–93.
49. Hintikka, J., et al., *Viekö velka terveyden*. *Suomen lääkirilehti*, 1999. **54**(34): p. 4209–4212.
50. Hintikka, J., et al., *Debt and suicidal behaviour in the Finnish general population*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1998. **98**(6): p. 493–496.
51. Hatcher, S., *Debt and deliberate self-poisoning*. *British Journal of Psychiatry*, 1994. **164**(1): p. 111–4.
52. Drentea, P., *Age, debt and anxiety*. *Journal of Health and Social Behavior*, 2000. **41**(4): p. 437–50.
53. McLaughlin, K.A., et al., *Home foreclosure and risk of psychiatric morbidity during the recent financial crisis*. *Psychological Medicine*, 2012. **42**(7): p. 1441–8.
54. Berger, L.M., J.M. Collins, and L. Cuesta, *Household debt and adult depressive symptoms in the United States*. *Journal of Family and Economic Issues*, 2016. **37**(1): p. 42–57.
55. Hiilamo, A. and E. Grundy, *Household debt and depressive symptoms among older adults in three continental European countries*. *Ageing & Society*, 2018: p. 1–27.
56. Hojman, D.A., A. Miranda, and J. Ruiz-Tagle, *Debt trajectories and mental health*. *Social Science & Medicine (1982)*, 2016. **167**: p. 54–62.
57. Yilmazer, T., P. Babiarz, and F. Liu, *The impact of diminished housing wealth on health in the United States: evidence from the Great Recession*. *Social Science & Medicine (1982)*, 2015. **130**: p. 234–41.
58. Hodson, R., R. Dwyer, and L. Neilson, *Credit Card Blues: The Middle Class and the Hidden Costs of Easy Credit*. *The Sociological Quarterly*, 2014. **55**(2): p. 315–340.
59. Drentea, P. and J.R. Reynolds, *Neither a Borrower Nor a Lender Be: The Relative Importance of Debt and SES for Mental Health Among Older Adults*. *Journal of Aging and Health*, 2012. **24**(4): p. 673–695.

60. Alley, D.E., et al., *Mortgage delinquency and changes in access to health resources and depressive symptoms in a nationally representative cohort of Americans older than 50 years*. American Journal of Public Health, 2011. **101**(12): p. 2293–8.
61. Bridges, S. and R. Disney, *Debt and depression*. Journal of Health Economics, 2010. **29**(3): p. 388–403.
62. Białowolski, P., D. Węziak-Białowolska, and T.J. VanderWeele, *The impact of savings and credit on health and health behaviours: an outcome-wide longitudinal approach*. International Journal of Public Health, 2019: p. 1–12.
63. Keese, M. and H. Schmitz, *Broke, ill, and obese: is there an effect of household debt on health?* Review of Income and Wealth, 2014. **60**(3): p. 525–541.
64. Gathergood, J., *Debt and Depression: Causal Links and Social Norm Effects*. Economic Journal, 2012. **122**(563): p. 1094–1114.
65. Blomgren, J., N. Maunula, and H. Hiilamo, *Sairastuttaako velka? 15 vuoden seurantatutkimus pitkäaikaisesti ylivelkaantuneista*. Yhteiskuntapolitiikka, 2014. **79**(3): p. 245–263.
66. Blomgren, J., N. Maunula, and H. Hiilamo, *Over-indebtedness and chronic disease: a linked register-based study of Finnish men and women during 1995–2010*. International journal of public health, 2016. **61**(5): p. 535–544.
67. Blomgren, J., N. Maunula, and H. Hiilamo, *Do debts lead to disability pension? Evidence from a 15-year follow-up of 54,000 Finnish men and women*. Journal of European Social Policy, 2017. **27**(2): p. 109–122.
68. Zinman, J., *Where is the missing credit card debt? Clues and implications*. Review of Income and Wealth, 2009. **55**(2): p. 249–265.
69. Lee, Y. and S. Brown, *Financial distress and depressive symptoms: How Do older women and Men differ*. Hallym International Journal of Aging, 2007. **9**(2): p. 125–144.
70. Han, C.-K. and S.-I. Hong, *Assets and life satisfaction patterns among Korean older adults: Latent class analysis*. Social Indicators Research, 2011. **100**(2): p. 225–240.
71. Chen, E.Y., et al., *Suicide in Hong Kong: a case-control psychological autopsy study*. Psychological Medicine, 2006. **36**(6): p. 815–825.
72. Wong, P.W., et al., *Suicide among adults aged 30–49: A psychological autopsy study in Hong Kong*. BMC Public Health, 2008. **8**(1): p. 147.
73. Yip, P.S., et al., *Financial debt and suicide in Hong Kong SAR 1*. Journal of Applied Social Psychology, 2007. **37**(12): p. 2788-2799.
74. Jones, R.W., *The Impact of Student Loan Debt and Student Loan Delinquency on Total, Sex-, and Age-specific Suicide Rates during the Great Recession*. Sociological Inquiry, 2019.
75. Hojman, D., A. Miranda, and J. Ruiz-Tagle, *Over indebtedness and depression: Sad debt or sad debtors*. Serie de documentos de trabajo, 2013. **384**: p. 1–45.
76. French, D. and D. McKillop, *The impact of debt and financial stress on health in Northern Irish households*. Journal of European Social Policy, 2017. **27**(5): p. 458–473.
77. Lau, C. and L. Leung, *Effect of mortgage debt on health*. Department of Economics, CUNY Graduate Center, NY, 2011.
78. Ong, Q., W. Theseira, and I.Y. Ng, *Reducing debt improves psychological functioning and changes decision-making in the poor*. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2019: p. 201810901.
79. Monroe, S.M. and A.D. Simons, *Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for the depressive disorders*. Psychological bulletin, 1991. **110**(3): p. 406.
80. Hilsman, R. and J. Garber, *A test of the cognitive diathesis-stress model of depression in children: Academic stressors, attributional style, perceived competence, and control*. Journal of personality and social psychology, 1995. **69**(2): p. 370.
81. Eläketurvakeskus and Kansaneläkelaitos, *Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2017*. 2018: Helsinki. <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/tilasto-suomen-elakkeensaajista-2017.pdf>



82. Kansaneläkelaitos, *Kelan sairausvakuutusilasto 2017*. 2018.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/244518/Kelan\\_sairausvakuutusilasto\\_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/244518/Kelan_sairausvakuutusilasto_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
83. Tilastokeskus, *Kuolemansyyt 2005. Suomen virallinen tilasto (SVT)*, in *Kuolemansyyt [verkkojulkaisu]*. 2019, Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/til/ksyyt/index.html>
84. Majamaa, K., L. Sarasoja, and K. Rantala, *Viime vuosien muutokset vakavissa velkaongelmissa. Analyysi velkomustuomioista*. Yhteiskuntapolitiikka, 2017. 82(6), 676–686.
85. Uusitalo, M., *Vapaaehtoisesta velkasovittelusta ja velkaneuvonnasta saatu apu: Työntekijöiden ja ylivelkaantuneiden kokemuksia*. 2018. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/handle/10024/158370>
86. Rantala, K.E., A.K. Majamaa, and A. Oksanen, *Mopoilun nurjat puolet: laittomat ulottuvuudet ja oikeudelliset seuraamukset*. Nuorisotutkimus, 2015. 33: 1, s. 38-54
87. Hiilamo, H., et al., *Nuorten osallisuuden edistäminen: Selvitysmiehen raportti*. 2017.
88. Rüsç, N., M.C. Angermeyer, and P.W. Corrigan, *Mental illness stigma: Concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma*. European psychiatry, 2005. 20(8): p. 529–539.
89. Dobbie, W. and J. Song, *Debt Relief and Debtor Outcomes: Measuring the Effects of Consumer Bankruptcy Protection*. American Economic Review, 2015. 105(3): p. 1272–1311.
90. West, M.D., *Dying to get out of debt: consumer insolvency law and suicide in Japan*. 2003.
91. Pääministeri Antti Rinteen hallitus, *Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta*. , in *Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019*. 2019, Valtioneuvoston julkaisuja <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161662>
92. Zimmerman, F.J. and W. Katon, *Socioeconomic status, depression disparities, and financial strain: what lies behind the income-depression relationship?* Health Economics, 2005. 14(12): p. 1197–215.



Liite taulukko 1. Tutkimusasetelmat velkaisuutta ja mielenterveyttä koskevissa tutkimuksissa.		
Tutkimusasetelma	Kuvaus	Esimerkit velka- ja mielenterveystutkimuksista
Poikittaistutkimus	Määrällinen tutkimus, jossa samoilta henkilöiltä on hankittu tietoa altiste- ja vastemuuttujista (eli mielenterveydestä ja velasta) vain kerran. Tutkimusasetelma enemmän deskriptiivinen kuin kausaalipäätelyä tukeva.	[24, 34, 37-53]
Pitkittäistutkimus	Määrällinen tutkimus, jossa samoilta henkilöiltä on hankittu tietoa useammalta ajankohdalta. Mahdollistaa yksilön sisäisen vaihtelun hyödyntämisen altiste- ja vastemuuttujissa (ns. kiinteiden vaikutusten mallit). Voi mahdollistaa tulkinnan lähemmäksi kausaalipäätelyä vaikei kaikkia ajassa muuttuvia muita tekijöitä voidaan kontrolloida.	[25, 29, 31, 54-61]
Instrumenttimuuttujaa hyödyntävä tutkimus	Tilastollinen tekniikka, jonka avulla voidaan poissulkea käänteinen syy-yhteys käyttämällä ylimääräistä muuttujaa. Tämä tekniikka (oikein käytettynä) mahdollistaa kausaalipäätelyn eli sen, että velkaongelmat aiheuttavat mielenterveysongelmia.	[64, 75, 76, 92]
Kvasikokeellinen tutkimus	Interventiotutkimus, jossa ei ole toteutettu satunnaistamista. Mahdollistaa kausaalipäätelyn.	[78]
Laadullinen tutkimus	Tutkimus, joka auttaa ymmärtämään mitä itse tutkittava ilmiö on eli tässä tapauksessa velkaantuminen, ja mitkä ovat sen mahdolliset mekanismit tutkittavaan vasteeseen eli mielenterveyteen.	[14-16]

**Mielenterveyttä voi vahvistaa  
mieli.fi**