

# **Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen (2022–2025) -hankkeen loppuraportti**

Ylivelkaantuneiden perheiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen sekä ongelmien ylisukupolvisuuden ehkäiseminen syventämällä ammattilaisten ja vapaaehtoisten mielenterveysosaamista sekä viestintä- ja vaikuttamistyön avulla.



Minna Magnusson ja Janette Vesterinen  
MIELI Suomen Mielenterveys ry, 2026

## Alkusanat

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n hallinnoima YLVA - Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen -hanke käynnistyi keväällä, vuonna 2022. Hankkeen teema ja tavoitteet osoittautuivat erityisen ajankohtaisiksi. Lapsiperheiden taloudellisesta ahdingosta uutisoitiin paljon. Inflaatio ja esimerkiksi sähkön hinnan ja asuntolainojen korkojen nousu koskettivat yhä useamman kotitalouden arkea. Hankkeen loppuvaiheessa, vuonna 2025, erityisesti sosiaaliturvan leikkaukset ja kasvaneet työttömyysluvut vaikuttivat myös monien perheiden taloustilanteeseen ja velkaantumisriskiin.

Tämä YLVA-hankkeen loppuraportti pohjautuu lähdeviittausten lisäksi YLVA-hankkeen projektityöntekijöiden näkemyksiin, havaintoihin ja saatuihin kokemuksiin sekä palautteisiin hankevuosien (2022–2025) ajalta. Loppuraportin tavoitteena on esitellä hankkeen tuloksia ja hankkeessa tuotettuja sisältöjä.

YLVA-hanke vahvisti näkemystä, että suomalaisten lapsiperheiden ylivelkaantumisesta, talousvaikeuksista ja siihen kytkeytyneistä mielenterveysvaikutuksista on tarve lisätä tietoa ja kehittää moniammatillisesti keinoja ylivelkaantumisen ylisukupolvisten haasteiden pysäyttämiseksi. Hankkeessa vahvistettiin eri sektoreiden ammattilaisten ymmärrystä ylivelkaantuneista ja talousvaikeuksissa olevista lapsiperheistä sekä edistettiin ammattilaisille konkreettisia toimintatapoja, joiden avulla voi lisätä koko perheen osallisuutta ja mielenterveyttä.

Hankkeen aikana ohjausryhmässä oli edustajia Takuusäätiöstä, Ensi- ja turvakotien liitosta, Yhden Vanhemman Perheiden liitosta, Kirkkohallituksesta, Oikeuspalveluvirastosta, ITLA – Itsenäisyyden juhlaruuden lastensäätiöstä, Marttaliitosta, Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martoista ja Socca – Etelä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksesta. Hanke toimi valtakunnallisesti, mutta sillä oli lapsiperheille suunnattuja tapahtumia erityisesti yhteistyökumppaneina toimivien Marttapiirien alueilla: Etelä-Karjalassa, Keski-Suomessa, Varsinais-Suomessa ja Keski- ja Etelä-Pohjanmaalla.

Monipuolinen yhteistyöverkosto koostui eri organisaatioiden ammattilaisista niin hyvinvointialueilta, järjestöistä, kunnista, oppilaitoksista sekä vapaaehtoisista. Kiitämme jokaista YLVA-hankkeeseen osallistunutta vanhempaa, perhettä, vapaaehtoista ja ammattilaista.

Erityinen kiitos jokaiselle vanhemmalle, joka vastasi vuonna 2022 hankkeessa toteutettuun kyselyyn lapsiperheiden ylivelkaantumisesta. Kyselyaineiston pohjalta hanke teki selvityksen ylivelkaantumisen vaikutuksista suomalaisten lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen. Kyselyyn (N=572) vastanneiden vanhempien kokemuksia ja toiveita viestitettiin päättäjille, viranomaisille, järjestöjen, kuntien- ja hyvinvointialueiden ammattilaisille, kansalaisille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille eri medioissa sekä asiayhteyksissä. Lisäksi kyselyssä esiin tuodut tarpeet loivat perustan hankkeessa tehdylle kehittämistyölle.

**Helsingissä 13.1.2026**

***Minna Magnusson & Janette Vesterinen, MIELI Suomen Mielenterveys ry***

## TIIVISTELMÄ

YLVA – Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen –hankkeen (2022–2025) tavoitteena oli syventää ylivelkaantuneita perheitä ja vanhempia kohtaavien ammattilaisten ja vapaaehtoisten ymmärrystä talousvaikeuksien ja mielenterveyden yhteyksistä sekä lisätä hankkeen kohderyhmien mielenterveysosaamista koulutusten ja materiaalien avulla. Tämän tavoitteen edistämiseksi hankkeessa tuotettiin esimerkiksi verkkokurssi ammattilaisille, joka tavoitti satoja ammattilaisia sekä järjestettiin muita teemaan liittyviä koulutuksia.

Hankkeen aikana vahvistettiin perhekeskeistä ja lapsia huomioivaa lähestymistapaa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden ammattilaisille suunnattujen Lapset puheeksi® -menetelmäkoulutusten ja järjestöjen vapaaehtoisille suunnattujen Hyvä arki lapselle -koulutusten kautta. Lisäksi koulutettiin Lapset puheeksi® -menetelmän ja Hyvä arki lapselle -kouluttajia.

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, järjestöjen työntekijöille, vapaaehtoisille, opiskelijoille ja muille yhteistyöorganisaatioiden työntekijöille järjestettiin 47 koulutusta, joihin osallistui yhteensä 1313 henkilöä. Lyhytkoulutusten avulla lisättiin osaamista kohdata ja tukea asiakkaita, joilla on taloudellisia haasteita.

Hankkeen aikana lisättiin tietoisuutta ylivelkaantumisen ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä ja puututtiin rakenteellisiin ongelmiin viestintä- ja vaikuttamistyön avulla. Hanke piti eri tilaisuuksissa yhteensä 36 puheenvuoroa, joiden läpileikkaavana teema oli perheiden talousvaikeudet ja mielenterveys. Tilaisuuksissa oli kuulijoita yhteensä 3200 henkilöä. Ylivelkaantumista käsiteltiin myös laaja-alaisemmin taloushuolten ja talousongelmien näkökulmista, sillä ylivelkaantumista voidaan pitää osittain päällekkäisenä haasteena köyhyyden ja muun huono-osaisuuden kanssa. Hankkeessa ylivelkaantumisen määrittelyssä huomiottiin ihmisten subjektiivinen kokemus, objektiivinen velkataakka sekä hallinnollinen asema.

Hankkeen aikana tuettiin talousvaikeuksissa olevia lapsiperheitä löytämään omia voimavarojaan perheille suunnattujen tapahtumien, kurssien, vertaistukiryhmien ja materiaalien avulla. Lapsiperheille suunnattuja tapahtumia järjestettiin 15, joihin osallistui yhteensä 3308 henkilöä. Perheitä kannustettiin myös avun ja tuen hakemiseen viestintäkampanjoiden myötä.

YLVA-hankkeessa julkaistujen mediasisältöjen määrien ja niiden tavoittavuuden perusteella keskustelu ja tieto ylivelkaantumisen mielenterveysvaikutuksista lapsiperheisiin lisääntyi erilaisissa tilaisuuksissa sekä mediassa. Myös YLVA-hankkeessa tuotettu politiikkasuositus avaa toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla talousvaikeuksissa olevia vanhempia ja perheitä voitaisiin tukea monella tasolla.

Koulutuksista kerättyjen palautteiden pohjalta voidaan todeta, että perheitä kohtaavien ammattilaisten ja vapaaehtoisten mielenterveysosaaminen sekä ymmärrys talouden ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä vahvistui hankkeen aikana. Koulutuksiin osallistuneet kokivat esimerkiksi mielenterveyden edistämisen ja perheen voimavarojen tukemisen keinojensa vahvistuneen koulutusten myötä. Koulutusta ja tietoisuuden lisäämistä koko perheen näkökulmasta on tärkeä jatkaa ja kehittää palveluissa, joissa kohdataan lapsiperheitä. Hankkeessa tehdyn selvityksen avulla pystyttiin nostamaan esiin perheiden inhimillisiä tilanteita ja kokemuksia. Jakamalla selvityksestä saatua tietoa ja kokemuksia, lisättiin ammattilaisten, päättäjien ja vapaaehtoisten ymmärrystä lapsiperheiden talousvaikeuksista ja mielenterveydestä.

## Sisällys

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Alkusanat.....                                                                                                          | 2  |
| TIIVISTELMÄ.....                                                                                                        | 3  |
| 1. MIKSI YLVA-HANKETTA TARVITTIIN?.....                                                                                 | 6  |
| Ylivelkaantumisen vaikutukset mielenterveyteen .....                                                                    | 6  |
| Hankkeen tavoitteet lapsiperheiden tukemiseksi.....                                                                     | 7  |
| Päivitetty tavoitteet.....                                                                                              | 7  |
| Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys.....                                  | 7  |
| Millaista tukea lapsiperheet kaipaavat?.....                                                                            | 8  |
| Häpeä ja syyllisyys voivat lamaannuttaa .....                                                                           | 8  |
| Tilannetta on tarkasteltava koko perheen näkökulmasta.....                                                              | 9  |
| 2. TAPAHTUMAT, MATERIAALIT JA KOULUTUKSET.....                                                                          | 10 |
| Ammattilaisten tarpeiden kartoitus suunnittelun tukena .....                                                            | 10 |
| Ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnatut koulutukset, tapahtumat ja materiaalit.....                                | 10 |
| Huomaa perhe, muista mieli -verkkokurssi.....                                                                           | 11 |
| Ammattilaisten muistilista talousvaikeuksissa olevan kohtaamiseen .....                                                 | 11 |
| Lapset puheeksi® -menetelmä- ja -kouluttajakoulutukset.....                                                             | 11 |
| Hyvä arki lapselle -koulutukset.....                                                                                    | 12 |
| Muut koulutukset ja esitykset .....                                                                                     | 13 |
| Perheille suunnattu toiminta ja materiaalit .....                                                                       | 14 |
| Perheet yhdessä -tapahtumamalli .....                                                                                   | 14 |
| Muut tapahtumat.....                                                                                                    | 15 |
| Penninvenyttäjän kokkikurssit.....                                                                                      | 15 |
| Vertaistukiryhmät talousvaikeuksia kokeville vanhemmille .....                                                          | 16 |
| Raha stressaa -voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen -vihko .....                                                     | 16 |
| 3. MEDIA JA VAIKUTTAMINEN.....                                                                                          | 18 |
| Jos velka valvottaa -kampanja.....                                                                                      | 18 |
| Jos velka valvottaa kampanjoiden -teemachat .....                                                                       | 19 |
| Politiikkasuositus: Talousvaikeuksissa olevien perheiden tukea parannettava.....                                        | 19 |
| Päättäjäseminaari: Päämääränä toivo, ratkaisuja lapsiperheköyhyteen .....                                               | 19 |
| Hankkeen webinaari: Huomaa perhe, muista mieli – Miten tukea talousvaikeuksissa olevien perheiden mielenterveyttä?..... | 20 |
| Kirjoitukset, videot, podcastit .....                                                                                   | 21 |
| 4. YHTEISTYÖ JA VERKOSTOT .....                                                                                         | 24 |
| Keskeiset verkostot ja yhteistyökumppanit .....                                                                         | 24 |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Oppilaitos- ja tutkimusyhteistyö .....                                               | 24 |
| Verkostoissa ja yhteistyöryhmissä edistetyt asiat.....                               | 25 |
| 5. KESKEISET TULOKSET .....                                                          | 26 |
| 6. JOHTOPÄÄTÖKSET .....                                                              | 27 |
| Toipumisorientaation viitekehys talousvaikeuksia kokevien perheiden tukemisessa..... | 27 |
| Jatkosuositukset .....                                                               | 28 |



## 1. MIKSI YLVA-HANKETTA TARVITTIIN?

Ylivelkaantumista pidetään kasvavana haasteena niin yksilön kuin kansantalouden näkökulmasta (Salo, Tahvonen & Lassander, 2025). Suomalaisten velkaantumistaso on pääasiassa kasvanut viimeisinä vuosikymmeninä. Erityyppisistä velallisista asuntokunnista suurimmat velat suhteessa tuloihin ovat vähintään kahden aikuisen asuntokunnilla, joissa on lapsia (Tilastokeskus, 2024). Ilmiön yleisyyttä kuvaa myös se, että noin puoli miljoonaa suomalaista on ulosotossa (Ulosottolaitos, 2024). Henkilöiden määrä, joilla on maksuhäiriömerkintä, on kasvanut lähes kahden vuoden ajan (Asiakastieto, 2025). Vähintään myös joka kymmenes lapsi asuu perheessä, jossa yhdellä vanhemmalla on maksuhäiriömerkintä (Hiilamo ym., 2023).

Taloudellisten haasteiden ja ylivelkaantumisen taustalla voi olla lukuisia erilaisia syitä. Äkilliset elämänmuutokset kuten työttömyys, erot, sairastuminen tai useiden tilanteiden kasautuminen saattavat johtaa taloudelliseen ahdinkoon ja siten ylivelkaantumiseen. Myös omat kulutustottumukset ja taloudellinen väkivalta voivat aiheuttaa taloushaasteita. (esim. Kuvaja ym., 2023.) Ylivelkaantumisen riski on suuri erityisesti yhden vanhemman perheillä, pienituloisilla ja esimerkiksi henkilöillä, joilla on vähäinen koulutus (Aalto ym., 2016). Ylivelkaantumisen taustalla ovat usein myös mielenterveysongelmat ja peliriippuvuus (esim. Rantala & Tarkkala, 2010).

### **Ylivelkaantumisen vaikutukset mielenterveyteen**

Tutkimusten mukaan velka- ja talousongelmilla on monenlaisia vaikutuksia sekä velallisen että hänen läheistensä mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Velkaongelmat ovat myös merkittävä lapsiperheköyhyyteen liittyvä ulottuvuus, jolla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia lasten myöhempään elämään. Suomalaisten pitkittäistutkimusten mukaan tiedetään, että lapsuudessa koettu taloudellinen niukkuus lisää myöhemmin elämässä riskiä työttömyyteen (Lallukka ym., 2019), mielenterveysongelmiin (Bask ym., 2021), heikkoon koulumenestykseen (Ristikari ym., 2018) ja ylivelkaantumiseen (Hiilamo ym., 2021).

Talousongelmat heikentävät tutkitusti niin aikuisten kuin perheen lasten mielenterveyttä sekä lasten elämäntyytyväisyyttä (esim. Blomgren ym., 2014, Berger & Houle 2016; Toikka, 2023). Ylivelkaantumisen aiheuttama stressi on todennäköisesti mekanismi, jonka kautta velat johtavat mielenterveyden heikkenemiseen (Hiilamo, 2019). Lisäksi talousvaikeuksiin liittyy usein sosiaalisten suhteiden kapeutuminen, itseluottamuksen laskua sekä stigmaa ja häpeää, mitkä voivat osaltaan lisätä ylivelkaantumisen mielenterveyttä kuormittavaa vaikutusta (Kuvaja ym., 2023). Ylivelkaantuminen on myös yhteydessä fyysisiin oireisiin ja sairastamiseen (Blomgren ym., 2024).

Toisaalta heikentyneen terveyden ja talousvaikeuksien yhteys toimii molempiin suuntiin (Ten Have ym., 2021). Psykkinen kuormittuneisuus tai sairastaminen voivat vaikeuttaa esimerkiksi työssäkäyntiä ja raha-asoiden hoitamista. Pohdittaessa ratkaisuja, on hyvä huomioida molempiin suuntiin kulkevat vaikutukset: auttamalla talousvaikeuksissa ja riittävän toimeentulon turvaamisella voidaan edistää mielenterveyttä, ja mielenterveyttä tukemalla voidaan ennaltaehkäistä talousvaikeuksia tai lisätä voimavaroja talousvaikeuksista selviämiseksi.

## Hankkeen tavoitteet lapsiperheiden tukemiseksi

Suomessa lapsiperheiden ylivelkaantumista on tutkittu vähän. YLVA-hanke käynnistyi maaliskuussa 2022 aikaisempien tutkimusten, selvitysten ja käytännön työn esiin tuomien tarpeiden vuoksi. Hankkeen alussa kerättiin lisää ymmärrystä muun muassa kohderyhmien tarpeista erilaisten kyselyiden ja tapaamisten avulla.

Oli selvää, että talousvaikeuksia kokevia lapsiperheitä kohdatessa tarvitaan kokonaisvaltaisempaa työskentelyä eri ammattilaisten toimesta. Kokonaisvaltainen tuki tarkoittaa muun muassa sitä, että eri palveluissa esimerkiksi talous- ja velkaneuvonnan ohella ymmärrettäisiin, miten koko perheen mielen-terveyttä voidaan tukea ja huomioida. Vanhempia ja perheitä kohtaavissa palveluissa on hyvä huomioida talousvaikeuksien kuormittavuus koko perheen näkökulmasta. Lisäksi perheiden talousvaikeuksien ylisukupolvisiin vaikutuksiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi hankkeessa hyödynnetyn Lapset puheeksi® -lähestymistavan avulla, joka tukee vanhempien voimavaroja ja lasten pärjäävyyttä sekä ehkäisee ongelmien ylisukupolvisuutta.

## Päivitetyt tavoitteet

YLVA-hankkeen tavoitteita, mittareita ja tuloksia päivitettiin marraskuussa 2023 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA):n edustajien kanssa. Päivityksen myötä hankkeessa pystyttiin paremmin vastaamaan kohderyhmien tarpeisiin ja osoittamaan työn tuloksellisuutta.

Tavoite 1: Järjestöjen ammattilaisten ja vapaaehtoisten sekä muiden talousvaikeuksissa olevia perheitä kohtaavien ammattilaisten mielenterveysosaaminen vahvistuu.

Tavoite 2: Vapaaehtoisten, ammattilaisten ja hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden valmiudet kohdata ylivelkaantuneita perheitä vahvistuvat ja perhekeskeinen sekä lapsilähtöinen toimintatapa lisääntyy.

Tavoite 3: Keskustelu ja tieto ylivelkaantumisen mielenterveysvaikutuksista lapsiperheisiin lisääntyy erilaisissa tilaisuuksissa sekä sosiaalisessa ja perinteisessä mediassa.

Tavoite 4: Lisätään perheiden tietämystä ja ymmärrystä mielenterveyttä tukevista asioista arjessa. Vahvistetaan ylivelkaantuneiden perheiden mielenterveysosaamista, mielenterveyttä ja vanhemmuuden voimavaroja.

## Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys

Syksyllä 2022 YLVA-hanke toteutti Suomessa asuvien lapsiperheiden vanhemmille suunnatun anonyymien verkkokyselyn, jossa kartoitettiin vanhempien omia kokemuksia siitä, miten ylivelkaantuminen ilmenee lapsiperheissä ja millaisia vaikutuksia sillä on koko perheen hyvinvointiin, vanhemmuuteen ja arjen voimavaroihin. Verkkokyselyyn vastasi 572 henkilöä ympäri Suomea, lukuun ottamatta Ahvenanmaata. Vastausten määrä ja sisältö ilmentävät, että kyselyyn osallistuneilla vanhemmilla on ollut suuri tarve saada äänensä kuuluville aiheesta, josta puhuminen herättää usein häpeää. Selvitys nimettiin ”Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen” (Kuvaja ym., 2023), jonka sisältöä kuvataan tässä luvussa.

Kyselyn vastauksista välittyi kuva, että palvelut eivät vastanneet vastaushetkellä riittävästi ylivelkaantuneiden perheiden moninaisiin tarpeisiin tai huomioineet nykymuodossaan koko perheen hyvinvointia. Vanhempien kokemusten mukaan ylivelkaantuminen ja rahahuolet vaikuttivat hyvin kokonaisvaltaisesti perheiden arkeen ja hyvinvointiin: 91 % vastaajista kuvasi lisääntyntä stressiä, 67 % häpeän kokemusta ja 63 % sosiaalisista tilanteista vetäytymistä talousvaikeuksien takia. Kyselyyn vastanneista vanhemmista 59 % kertoi talousvaikeuksien heikentäneen jaksamistaan vanhempana ja 52 % vastanneista oli huolissaan lastensa hyvinvoinnista.

Selvityksen (Kuvaja ym., 2023) mukaan kuormittuneena vanhempien oli haastavampaa huolehtia oman mielen hyvinvoinnin ja vanhempana jaksamisen voimavaroista. Vanhempien huolet, stressi ja psyykkiset oireet varjostivat monen perheen arkea ja välittyivät lapsille kodin ilmapiiriin kautta. Lisäksi rahahuolet loivat kitkaa vanhempien välisiin suhteisiin.

Moni vanhempi kuvasi kyselyvastauksissa joutuvansa säästämään perheen hyvinvointiin vaikuttavista asioista ja pakollisista menoista. Osalle perheistä riittävän ja ravitsevan ruuan ostaminen ja terveydenhoidon kustannukset aiheuttivat stressiä. Vanhemmat kuvasivat erityisesti vapaa-ajan aktiviteettien kuten harrastusten karsimista tai harrastamisen mahdottomuutta. Selvityksen mukaan perheen talousvaikeudet olivat vaikuttaneet myös lasten kaverisuhteisiin sekä altistaneet lapsia kiusaamiselle. (Kuvaja ym., 2023.)

### **Millaista tukea lapsiperheet kaipaavat?**

Selvityksen perusteella ylivelkaantuneiden lapsiperheiden vanhemmat toivovat palveluissa ammattilaisilta avointa ja arvostavaa kohtaamista, ymmärtäväisyyttä sekä rohkaisua ja toivon luomista. Hyödylliseksi koettiin psykososiaalinen tuki (esim. terapeutin keskustelu), tiedollinen tuki (esim. neuvonta), taloudellinen tuki ja empaattinen, kohtaava vuorovaikutus. Myös perheen yhteinen tekeminen ja läheiset ihmissuhteet lisäsivät voimavaroja. (Kuvaja ym., 2023.)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että riittävä apu ja tuki on saatavilla silloin, kun sitä kokee tarvitsevana. Kyselyyn vastanneet toivoivatkin varhaista ja matalan kynnyksen keskustelutukea perheen kokonaistilanteen selvittämiseksi. Lisäksi kaivattiin ammattilaisia, jotka kulkevat rinnalla sekä vertaistukea. Yhteiskunnan tarjoamat riittävät tuet niin etuuksien, materiaalsen tuen muodossa kuin vapaa-ajan sekä harrastusten tukemisessa koettiin tärkeäksi. (Kuvaja ym., 2023.) Talousongelmat aiheuttavat häpeää ja onkin jokaisen ihmisen vastuulla kiinnittää huomiota, miten puhutaan henkilöistä, joilla on taloudellisia haasteita ja siten myös normalisoida talousvaikeuksista puhumista.

***”Joku, joka auttaisi, kun omat voimat eivät riitä enää edes laskujen avaamiseen.”***

Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys (2023)

### **Häpeä ja syyllisyys voivat lamaannuttaa**

Perheiden ylivelkaantumisen taustalla oli moninaisia tilanteita. Ylivelkaantumiseen olivat johtaneet muun muassa muutokset elämäntilanteissa kuten ero, työttömyys tai sairastuminen. Vakuudettoman lainan saaminen koettiin liian helpoksi ja velkojen selvittely työlääksi. Lisäksi omien tulojen ja menojen hahmottaminen tuotti haasteita. (Kuvaja ym., 2023.)

Yleisesti taloudellisiin ongelmiin liittyvä häpeä ja syyllisyys voivat lamaannuttaa ja tehdä siten avun ja tuen hakemisesta haastavampaa, etenkin jos henkilöllä on ajatus, että ”yksin pitää pärjätä.” Oman tilanteen kokeminen toivottomaksi ja tunne siitä, ettei tilanteeseen ole ratkaisua voi vaikeuttaa taloustilanteen selvittämistä ja edistämistä. Taustalla voi olla myös tietämättömyyttä sopivista palveluista ja tukimuodoista. Ulkopuolisen avun ja tuen hakeminen sekä saaminen voi kuitenkin katkaista syvempää velkaantumista, selkeyttää omaa tilannetta ja siten mahdollistaa pienin askelin muutosta. Yleensä aina jokin on tehtävissä oman taloudellisen tilanteen edistämiseksi.

### Tilannetta on tarkasteltava koko perheen näkökulmasta

Perheen stressimallin mukaan taloudelliset vaikeudet vaikuttavat kodin tunneympäristöön. Taloudelliset vaikeudet voivat aiheuttaa stressiä sekä lapsille että vanhemmille ja lisätä vanhempien välisiä konflikteja sekä vaikuttaa vanhemmuuden laatuun. (Bucelli & McKnight, 2024.) Tutkijoiden Bucelli & McKnight (2024) mukaan vanhemman psykologinen hyvinvointi, lämmin vuorovaikutus ja tukea antavat verkostot voivat kuitenkin lieventää köyhyyden kielteisiä vaikutuksia lapseen, joten on erittäin tärkeää, että jatkossa kiinnitetään vielä enemmän huomiota keinoihin tukea talousvaikeuksissa olevien vanhempien vanhemmuutta ja lisätä heidän voimavarojansa.

Selvityksen avulla pystyttiin nostamaan esiin perheiden inhimillisiä tilanteita ja kokemuksia. Jakamalla selvityksestä saatua tietoa ja kokemuksia lisättiin ammattilaisten, päättäjien ja vapaaehtoisten ymmärrystä lapsiperheiden talousvaikeuksista ja mielenterveydestä sekä koko perheen tukemisen tärkeydestä.

- **Tutustu selvitykseen:** *Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen.* [Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen](#) (Kuvaja ym., 2023) (avautuu uuteen välilehteen)

**”Siinä on koko perheen psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi koetuksella, kun huolettua kuinka selviää tästä elämästä.”**

- **59 % kertoi talousvaikeuksien heikentäneen jaksamistaan vanhempana**
- **52 % oli huolissaan lastensa hyvinvoinnista**

Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys  
Mieli ry, 2023



mieli.fi

## 2. TAPAHTUMAT, MATERIAALIT JA KOULUTUKSET

Hankkeessa tuotettiin erilaisia koulutuksia, tapahtumia ja materiaaleja ammattilaisille sekä perheille. Materiaalien ja koulutusten sisällöissä hyödynnettiin hankkeessa tehdyn selvityksen ja ammattilaiskyselyn tuloksia.

|                                                                | Lukumäärä (kpl) | Osallistujamäärä (hlöä) |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| Koulutukset (ammattilaisille, vapaaehtoisille, opiskelijoille) | 47              | 1313                    |
| Puheenvuorot                                                   | 36              | 3200                    |
| Perhetapahtumat                                                | 15              | 3308                    |

Kuvio 1: YLVA-hankkeen itse järjestämät koulutukset tai muiden järjestämiin tilaisuuksiin osallistuminen omalla sisällöllä. Tilaisuuksien lukumäärät ja osallistujamäärät.

### Ammattilaisten tarpeiden kartoitus suunnittelun tukena

Syksyllä 2022 toteutettiin ammattilaisille kohdistettu anonyymi verkkokysely (n=94) koskien talousvaikeuksissa olevien perheiden kohtaamista ja tukemista. Kyselyn avulla selvitettiin myös ammattilaisten mielenterveyden teemaan liittyvää osaamista sekä koulutustarvetta. Vastaajissa painottui talous- ja velkaneuvojat sekä oikeusapusihteerit (65 %) ja toiseksi eniten diakoniatyöntekijät (21 %). Loput vastaajista olivat ennakoivaa talousneuvontaa tekeviä, sosiaali- ja terveysalalla toimivia tai muissa tehtävissä olevia henkilöitä. Kerättyä tietoa hyödynnettiin hankkeen aikana ammattilaisille suunnattujen koulutusten, materiaalien ja tilaisuuksien kehittämisessä.

Talous- ja velkaneuvontaa tekevät henkilöt tarvitsivat enemmän tietämystä mielenterveyden vahvistamisesta ja mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä, kuin diakoniatyössä ja sote-alalla työskentelevät. Osaamisen kehittämiseksi kaivattiin eniten tietoa tahoista, joihin asiakkaan voi ohjata mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Kaikissa vastaajaryhmissä kaivattiin lisäkoulutusta erityisesti koko perheen huomioimisesta velkatilanteen selvittämisessä. Erityisesti talous- ja velkaneuvontaa tekeviä henkilöitä kiinnosti myös esimerkiksi tunnetaidot asiakastyössä, arjen valintojen merkitys mielenterveyden edistämässä sekä koulutus yleisimmistä mielenterveyden haasteista. Koko vastaajajoukkoa kiinnosti tieto velkaantumisen ylisukupolvisuudesta ja viidennes vastaajista kaipasi tietoa oman hyvinvointinsa vahvistamiseksi.

### Ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnatut koulutukset, tapahtumat ja materiaalit

Hankkeessa järjestettiin erilaisia tilaisuuksia ja koulutuksia sekä tehtiin *Huomaa perhe, muista mieli* -verkkokurssi. Lisäksi vapaaehtoisten, ammattilaisten ja hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden perhekeskeistä sekä lapsilähtöistä toimintatapaa lisättiin erityisesti Lapset puheeksi®- ja Hyvä arki lapselle -koulutusten kautta.

### **Huomaa perhe, muista mieli -verkkokurssi**

Ammattilaisille tarkoitettu Huomaa perhe, muista mieli -verkkokurssi on suunnattu työssään ylivelkaantuneita tai talousvaikeuksissa olevia vanhempia ja perheitä kohtaaville ammattilaisille. Kurssi tarjoaa tietoa, tukea ja työvälineitä asiakkaan mielenterveyden ja koko perheen voimavarojen tukemiseen.

Kurssi on MIELI ry:n nettisivuilla helposti kaikkien saatavilla ja sen tekemiseen menee kokonaisuudessaan noin 8 tuntia. Kurssi kehitettiin yhteistyössä Takuusäätiön, Marttaliiton, Lounais-Suomen Martat ry:n, Ensi- ja turvakotien liiton Stressistä säätelyyn-hankkeen ja Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n kanssa.

Kurssi koostuu kahdeksasta erillisestä teema-alueesta, joita voi käydä myös yksittäin läpi:

Teema 1: *Lapsiperheiden ylivelkaantuminen ja köyhyys*

Teema 2: *Arvostava ja ammatillinen kohtaaminen*

Teema 3: *Talousasiat vaikuttavat koko perheen mielenterveyteen*

Teema 4: *Tilanteen kartoittaminen*

Teema 5: *Tukea kuormittumisen tunnistamiseen ja käsittelyyn*

Teema 6: *Mielenterveyden tukeminen talousvaikeuksissa*

Teema 7: *Koko perheen huomioiminen*

Teema 8: *Työntekijän oma mielenterveys voimavarana asiakastyössä*

- **Linkki verkkokurssiin *Huomaa perhe, muista mieli*: [Huomaa perhe, muista mieli – verkkokurssi ylivelkaantuneita vanhempia työssään kohtaaville - MIELI ry](#)** (avautuu uuteen välilehteen)

### **Ammattilaisten muistilista talousvaikeuksissa olevan kohtaamiseen**

Hankkeen keskeisistä näkökulmista koottiin ammattilaisille muistilista talousvaikeuksissa olevien asiakkaiden kohtaamisen tueksi. Muistilistaan on koottu tietoa raha-asioiden puheeksiotosta, arvostavasta kohtaamisesta, kokonaistilanteen kartoittamisesta, sujuvan arjen ja voimavarojen vahvistamisesta ja koko perheen tukemisesta. Muistilistassa olevien linkkien kautta ohjautuu myös hankkeen keskeisten tuotosten ja materiaalien äärelle.

- **Linkki muistilistaan: [Ammattilaisen muistilista talousvaikeuksissa olevan kohtaamiseen](#)** (avautuu uuteen välilehteen)

### **Lapset puheeksi® -menetelmä- ja -kouluttajakoulutukset**

Näyttöön perustuvan Lapset puheeksi® -menetelmän tarkoituksena on tukea lapsen ja nuoren sekä hänelle tärkeiden aikuisten välistä yhteistä ymmärrystä sujuvasta arjesta. Menetelmän tavoitteena on

lapsen hyvinvoinnin tukeminen ja ennaltaehkäistä mahdollisten haasteiden kasautumista. Keskustelu sopii käytäväksi myös vanhempien ja lapsen/nuoren kanssa, joita kuormittavat taloushuolet.

YLVA-hankkeen järjestämissä Lapset puheeksi® -menetelmän koulutuksissa lisättiin koulutussisältöihin tietoa perheiden talousvaikeuksista. Hankkeen työntekijät pitivät Lapset puheeksi® -menetelmäboosteritilaisuuksissa sekä kouluttajakoukoksissa esityksiä, miten huomioida Lapset puheeksi® -keskustelussa perheiden talousvaikeuksia. Esitykset on viety menetelmäosaajien ja kouluttajien Moodlessa olevaan tietopankkiin laajemmin hyödynnettäväksi.

Hankkeen aikana järjestettiin yhdeksän (9) Lapset puheeksi® -menetelmäkoulutusta ja kolme (3) Lapset puheeksi® -menetelmän kouluttajakoulutusta. Lapset puheeksi® -menetelmäosaajia koulutettiin YLVA-hankkeen aikana yhteensä 71 henkilöä, joista menetelmäpätevyyden sai 58 henkilöä. Osallistujat olivat enimmäkseen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia järjestöistä, hyvinvointialueilta sekä kasvatuksen ja oppilaitosten henkilöstöä sekä seurakunnan työntekijöitä.

Lapset puheeksi® -menetelmän kouluttajia koulutettiin hankkeen aikana yhteensä 23 henkilöä. Osallistujien sen hetkiset työtehtävät asettuivat varhaiskasvatukseen, järjestöihin, ammattikorkeakouluun, peruskouluihin ja toisen asteen ammatilliseen koulutukseen.

- **Lue lisää Lapset puheeksi® -menetelmästä:** [Lapset puheeksi® -menetelmä - MIELI ry](#) (avautuu uuteen välilehteen)

## Hyvä arki lapselle -koulutukset

Hyvä arki lapselle -koulutus on järjestöissä toimivien vapaaehtoisten koulutuspolkua täydentävä lisäkoulutus. Tietopohja perustuu Lapset puheeksi® -lähestymistapaan, joka on tutkitusti vaikuttava vanhemmuuden tuen menetelmä. Hyvä arki lapselle -koulutuksessa keskitytään universaalin ja positiivisen vanhemmuuden käsitteisiin tuoden esiin pärjäävyyden teemoja sekä arjen pienten kohtaamisten ja kannustamisen merkitystä vanhemmuudessa. YLVA-hankkeessa tuotettiin koulutuskokonaisuuteen uutta sisältöä tukemaan ymmärrystä ylivelkaantumisen ja taloushuolten vaikutuksista koko perheeseen. Näitä sisältöjä on tuotu kouluttajan käsikirjaan sekä esitysdioihin.

Hankkeessa toteutettiin Hyvä arki lapselle -koulutusta pääasiassa kouluttajakoulutuksina (5 kpl), jotta järjestöt ja seurakunnat voisivat räätälöidä pitämänsä Hyvä arki lapselle -koulutukset omaan vapaaehtoistoimintaansa sopivaksi. Lisäksi hanketyöntekijät järjestivät muutaman Hyvä arki -lapselle koulutuksen suoraan eri järjestöjen vapaaehtoisille. Hyvä arki lapselle -kouluttajakoulutuksiin osallistui 38 työntekijää eri organisaatioista. Hankkeen aikana kouluttajakoulutuksen käyneissä organisaatioissa pidettiin 3–5 Hyvä arki lapselle -koulutusta, mutta moni koulutuksen käynyt ilmoitti hyödyntävänsä koulutuksen lähestymistapaa muutoin työssään.

- **Tutustu Hyvä arki lapselle koulutukseen:** [Hyvä arki lapselle -koulutus - MIELI ry](#) (avautuu uuteen välilehteen)

## Muut koulutukset ja esitykset

Hankkeessa järjestettiin keskeisten yhteistyöorganisaatioiden työntekijöille lyhytkoulutuksia, joilla vahvistettiin järjestöjen, esimerkiksi Marttaliiton ja Takuusäätiön asiantuntijoiden sekä diakoniatyöntekijöiden osaamista kohdata ja tukea asiakkaita, joilla on taloudellisia haasteita. Nämä koulutussisällöt pohjautuivat YLVA-hankkeen *Huomaa perhe, muista mieli* -verkkokurssissa oleviin sisältöihin sekä *Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen* -selvitykseen (2023).

Ammattilaisille ja opiskelijoille (Sosionomi AMK + YAMK) kehitettiin verkkoluento "*Talousvaikeudet kuormittavat koko perheen mielenterveyttä: Miten ottaa huomioon perheen talousvaikeudet ja mielen hyvinvointi*". Luentoja järjestettiin myös hyvinvointialueille (KEUSOTE, HYVAKS, EKHVA) ja kaupungeille (Järvenpää, Lappeenranta), ammattikorkeakouluryhmille (Laurea, Metropolia, LAB), talous- ja velkaneuvojille ja MIELI ry:n työntekijöille sekä kriisikeskuksille. Luennon läpileikkaavat teemat kytkeytyivät mielenterveyteen, lapsiperheköyhyyteen, lapsiperheiden talousvaikeuksiin, ylivelkaantumiseen, kohtaamisen tärkeyteen, puheeksi ottoon sekä avun ja tuen mahdollisuuksiin.

Perheiden talousvaikeudet ja mielenterveys -teemasta pidettiin esityksiä myös muiden tahojen järjestämissä ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnatuissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

**Vuoden 2023** aikana pidettiin muun muassa seuraavanlaisia esityksiä: Hankkeen selvityksen tuloksia esiteltiin julkaisuwebinaarissa ammattilaisille, tutkijoille ja päättäjille. Päihdepäiville rakennettiin yhteistyökumppanien kanssa *Talousvaikeudet haastavat koko perheen hyvinvointia* -ohjelmasisältö, jossa oli myös YLVA-hankkeen puheenvuoro. *Talous- ja velkaneuvojen ajankohtaiskatsauksessa* pidettiin esitys siitä, miten talous- ja velkaneuvojat voivat olla ylivelkaantuneiden lapsiperheiden tukijoina. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia tavoitettiin *Taloudellinen väkivalta - sekä POSKE:n Aamupaloja sosiaalityöstä* -webinaareissa. Kansanedustajan järjestämässä *Talous & mielenterveys* -tilaisuudessa pidettiin puheenvuoro päättäjille ja ammattilaisille eduskunnan Pikkuparlamentissa. Lisäksi MIELI ry:n vapaaehtoisille pidettiin *Huomaa perhe, muista mieli -lyhytkoulutus* talousvaikeuksissa olevien henkilöiden kohtaamistaitojen vahvistamiseksi.

**Vuoden 2024** aikana tavoitettiin kirkon nuorisotyöntekijöitä kirkon *Kukaan ei jää yksin* -päivillä. Hankkeen työntekijä oli mukana *Vuokravelkapäivillä* pidetyssä yhteispuheenvuorossa Kelan ja Ulosottolaitoksen Ennakoivan talousneuvolan asiantuntijoiden kanssa jakamassa Ylivelkaantumisen ekosysteemiin<sup>1</sup> Virtuaalisen talousneuvola -kokeilun oppeja. Hankkeessa osallistuttiin Ulosottolaitoksen Ennakoivan talousneuvonnan järjestämään *Raha! Talous! Tunteet! -paneelikeskusteluun* NUORI2024 -tapahtumassa. Lisäksi vapaaehtoisryhmää tavoitettiin Mannerheimin Lastensuojeluliitolle pidetyssä koulutuksessa, joka pidettiin yhteistyössä ennakoivan talousneuvonnan asiantuntijoiden kanssa.

**Vuoden 2025** aikana YLVA-hanke piti työpajan *Kirkon Kasvatuksen ja diakonian päivillä* talousvaikeuksiin liittyvän ulkopuolisuuden vähentämiseksi. Lisäksi osallistuttiin Väestöliiton parisuhdekeskus Katajan järjestämiin *Talousvaikeudet ja parisuhde* -tilaisuuksiin pitämällä puheenvuorot eduskunnan kansalaisinfossa ja ammattilaiswebinaarissa sekä puheenvuorolla valtakunnalliselle parisuhdeverkostolle sekä eduskunnan parisuhdeverkostolle.

<sup>1</sup> Ylivelkaantumisen ekosysteemi oli vuosina 2022–2024 toiminut verkosto, jota Verohallinto koordinoi.

MIELI ry:n vapaaehtoisille ja vapaaehtoiskoordinaattoreille pidettiin Takuusäätiön kanssa tietoisuuskaaos mielessä ja kukkarossa - tietoa ja tukea talous- ja velkaongelmien kohtaamiseen. Tämän lisäksi Takuusäätiön kanssa tuotettiin vapaaehtoisten materiaalipankkiin syventävä materiaali talousteemasta. MIELI ry:n Nuori mieli -ohjaajien osaamista perheiden talousvaikeuksien vaikutuksista nuoren hyvinvointiin lisättiin luennon avulla, josta tehtiin myös tallenne jaettavaksi.

Lappeenrannan kaupungin HYTE-työryhmälle, Etelä-Karjalan HYTE-verkostolle ja erityislapsiperheiden asemaa edistävälle Pähkinänsärkijät -verkostolle pidettiin hankkeen esitykset lapsiperheiden talousvaikeuksista ja perheiden tukemisesta. Lisäksi ammattilaisia tavoitettiin hyvin loppuvuonna 2025 Takuusäätiön aamukahvitilaisuudessa ja hankkeen itse järjestämässä etäaamukahvitilaisuudessa, jossa esiteltiin YLVA-hankkeen tuotoksia.

### Perheille suunnattu toiminta ja materiaalit

Hankkeessa jatkokehitettiin MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Osaava -vanhemmuus hankkeessa<sup>2</sup> (2018–2021) pilotoitua perheille suunnattua Perheet yhdessä -tapahtumamallia.

YLVA-hankkeen tavoitteena oli lisätä perheiden tietämystä ja ymmärrystä mielenterveyttä tukevista asioista arjessa. Hankkeessa vahvistettiin ylivelkaantuneiden perheiden mielenterveysosaamista, mielenterveyttä ja vanhemmuuden voimavaroja. Talousongelmia käsiteltiin tapahtumissa yleisesti, eikä ainoastaan ylivelkaantumisen näkökulmasta, tuoden esiin myös taloushuolia ennaltaehkäisevä näkökulma.

### Perheet yhdessä -tapahtumamalli

Hankkeen aikana järjestettiin yhteistyössä paikallisten Marttapiirien ja alueellisten järjestöjen sekä toimijoiden kanssa yhdeksän (9) Perheet yhdessä -tapahtumaa. Tapahtumat järjestettiin Turussa (2 kpl), Kokkolassa (2 kpl), Helsingissä (1 kpl), Jyväskylässä (2 kpl) ja Lappeenrannassa (2 kpl). Tapahtumien tavoitteena oli tarjota mukava hengähdys hetki koko perheelle. Jokainen tapahtuma oli erilainen, mutta teemat keskittyivät mielen hyvinvointiin, tunnetaitoihin, yhdessä olemiseen ja taloudenhallintaan. Osallistujamäärät vaihtelivat muutamista osallistujista jopa satoihin henkilöihin. Etenkin Jyväskylässä Yläkaupungin yön -Festivaalin yhteydessä järjestetty Perheet yhdessä -tapahtuma Mäki-Matin perhepuistossa keräsi lukuisia lapsiperheitä kiertämään puiston alueella olevia rasteja. Rasteilla rakennettiin tunnerobotteja, tunnistettiin Marttojen toimesta syötäviä yrttejä sekä kokeiltiin taloudenhallintaan liittyvää Välttämätön, turha, tarpeellinen -lautapeliä (Martat & Takuusäätiö). Osallistujilla oli mahdollisuus tutustua myös paikallisiin lapsiperheitoimijoihin. Tapahtumien kestoosuusikkina toimi pyöritettävä Hyvän mielen onnenpyörä, jonka avulla käytiin keskustelua perheenjäsenten kanssa arkeen, tunteisiin, vanhemmuuteen ja mielen hyvinvointiin liittyen.

***”Laadukas ja monipuolinen lapsille ja perheille suunnattu perheiden hyvinvointia ja tunnetaitoja edistävä ohjelma sopivassa ympäristössä.”***

Perheet yhdessä -tapahtumaan osallistunut

<sup>2</sup> MIELI ry:n Osaava -vanhemmuus hanke (2018–2021) tuki lasten arkea ja kehitti Lapset puheeksi® -työmenetelmään perustuva Hyvä arki lapselle -mallin sote-alan järjestöjen käyttöön



Kuva: Matti Rajala. Kuvan henkilöt eivät liity tapahtumaan.

### Muut tapahtumat

**Tammikuussa 2024** järjestettiin vanhemmille suunnattu verkkovanhempainilta teemalla ”*Mistä voimaa ja toivoa, kun raha-asiat huolestuttavat?*” Tilaisuudessa oli YLVA-hankkeen työntekijöiden lisäksi puhumassa taloudellista hyvinvointia tutkinut psykologian tohtori, psykoterapeutti Maarit Lassander.

**Huhtikuussa 2024** YLVA-hanke toteutti Lapsimessujen tapahtumalavalla kaksi esitystä aiheella ”*Raha-huolet stressaa -mistä hyvää mieltä arkeen?*” Messupisteellä keskusteltiin vanhemmuudesta, mielenterveydestä ja perheiden taloudesta. Messukävijöille jaettiin hankkeessa tuotettua Raha stressaa -voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen -vihkoa.

Hankkeen aikana pidettiin esityksiä sekä oltiin näytteilleasettajina myös muiden tahojen järjestämissä vanhemmille suunnatuissa tilaisuuksissa tuomassa esiin talousvaikeuksien ja mielenterveyden näkökulmaa. Osallistuttiin esimerkiksi Kouvolan Mielessä tuulee -tapahtumaan (2025), Oulun kaupungin järjestämään lapsiperheille suunnattuun webinaariin (2024), MLL:n Varsinais-Suomen piirin Moodi-alustan Vauvatreffeille (2024), Barnavårdsföreningin Familjekarneval-tapahtumiin (2022 ja 2023), Helsingin kirjasto Oodin Talousneuvolaan (2023), Vauvan päivään Lappeenrannassa (2024) sekä Marttapiirin työntekijä jalkautui seurakunnan perhekerhoihin Kokkolassa. Lounais-Suomen Martat ry jalkautuivat Mannerheimin Lastensuojeluliiton perhekerhoihin vuonna 2024 YLVA-hankkeen teemalla. Paikat olivat: Varsinais-Suomen piirin kohtaamispaikka perhe Ipana-Messi (Uusikaupunki), Marakatti (Turku), Sateliitti (Raisio), Salon avoin päiväkot, Mukulamesta (Laitila) ja Loimaalla (Hirvikoski).

### Penninvenyttäjän kokkikurssit

Vuosina 2023–2024 järjestettiin yhteistyössä Lounais-Suomen Marttojen, Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Marttojen, Kaakkois-Suomen Marttojen ja Keski-Suomen Marttojen kanssa Penninvenyttäjän kokkikurssit. Kurssit olivat joko kolmen kerran maksuttomia kokonaisuuksia tai yksittäisiä kurssikertoja. Kurssikertojen tavoitteena oli kokoontua lapsen ja vanhemman tai koko perheen kanssa ruokapatojen äärelle ja kokata yhdessä edullista ja lompakolle sopivaa kotiruokaa sekä samalla pohtia hyvän arjen

rakennuspalikoita sekä talouteen liittyviä teemoja. Martat vastasivat kokkikurssien toteutuksesta ja jokainen osallistuja sai halutessaan MIELI ry:n ja Lounais-Suomen Marttojen yhdessä tekemän Raha stressaa -voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen -vihon, johon oli koottuna mielen hyvinvoinnin vinkkejä. Kokkikurssikokonaisuuksia järjestettiin 16 kpl, joissa oli yhteensä 35 erillistä kurssikertaa. Näissä oli yhteensä 298 kohtaamiskertaa, joista noin puolet osallistujista oli aikuisia ja puolet lapsia.

***”Yhteinen aika, sen merkitys ja hyvä ruoka sekä huippu vetäjä. Lapsi totesi, että haluaisi tulla uudestaan.”***

Palaute Penninvenyttäjän kokkikurssille osallistuneelta

### **Vertaistukiryhmät talousvaikeuksia kokeville vanhemmille**

Hankkeessa toteutettiin talousvaikeuksia kokeville vanhemmille kaksi erillistä vertaistukiryhmää yhdessä MIELI Kriisikeskus Helsingin ryhmätoimintojen kanssa. Ryhmät tarjosivat mahdollisuuden vertaistukeen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa sekä luottamuksellisen tilan pohtia omaa jaksamistaan ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Ryhmät toteutettiin etäyhteyksin verkossa, jotta osallistujia tavoitettiin valtakunnallisesti. Ryhmät pidettiin kahdeksan kerran kokonaisuuksina, ja lisäksi ryhmillä oli yksi jatkotapaaminen 1–3 kuukauden kuluttua viimeisestä tapaamisesta.

Ryhmästä saatujen kokemusten ja palautteiden pohjalta vertaistuki lisäsi osallistujien hyvinvointia monella tapaa. Osallistajat kertoivat ryhmän lopussa toiveikkuutensa lisääntyneen sekä arjen toimintakyvyn vahvistuneen. Osallistajat korostivat ryhmän myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja vanhemmuuden voimavaroihin. Talousvaikeuksia kokevien vanhempien vertaistukiryhmät osoittautuivatkin pilottikokeilujen perusteella vaikuttavaksi tavaksi lisätä osallistujien hyvinvointia ja mielenterveyttä.

***”Häpeä omasta taloudellisesta tilanteesta on vähentynyt. Tietoisuus vertaistuen mahdollisuuksista ja hyödyistä on konkretisoitunut. Ymmärrys itseä, lapsia ja toisia kohtaan on kasvanut.”***

Palaute vertaistukiryhmään osallistuneelta vanhemmalta

Hankkeessa tuotettiin ryhmänohjaajan opas, jotta malli leviäisi laaja-alaisesti erilaisten toimijoiden toteuttamana ja tavoittais siten mahdollisimman monta lapsiperheen vanhempaa, jotka kamppailevat taloushuolten kanssa.

- **Tutustu:** Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokeville vanhemmille suunnattuun ryhmänohjaajan oppaaseen [Vertaistukiryhmä talousvaikeuksia kokeville vanhemmille -ryhmänohjaajan opas - MIELI ry](#) (avautuu uuteen välilehteen)

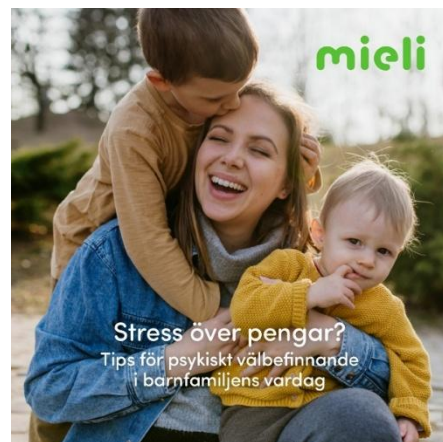
### **Raha stressaa -voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen -vihko**

YLVA-hankkeessa tuotettu *Raha stressaa – voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen* -vihko tarjoaa vinkkejä vanhemmuuden tueksi sekä koko perheen mielen hyvinvoinnin edistämiseksi, kun raha-asiat kuormittavat perheen arkea. Vihossa käsitellään mielen hyvinvoinnista huolehtimista mielenterveyden

käden osa-alueiden avulla, ottaen huomioon rahahuolien vaikutukset perheiden arkeen. Sisältö auttaa oivaltamaan, kuinka pienillä arkeilla teoilla voidaan ylläpitää ja vahvistaa koko perheen voimavaroja ja mielen hyvinvointia.

Materiaalissa käydään läpi levon, ravinnon, liikunnan, ihmissuhteiden, tunteiden ja vapaa-ajan merkitystä perheen hyvinvoinnille, sekä miten arvot vaikuttavat valintoihimme. Materiaali tarjoaa myös keskustelun avauksia, miten ja miksi on tärkeä puhua lapsen kanssa tiukasta rahatilanteesta.

Vihkoa on jaettu erityisesti vanhemmille lapsiperhetapahtumissa, mutta myös ammattilaistapahtumissa perheiden parissa työskenteleville. Lounais-Suomen Marttojen kanssa yhteistyössä toteutettu vihko on ladattavissa mieli.fi-sivuston materiaalipankista suomeksi ja ruotsiksi.



*Raha stressaa – voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen vihko, MIELI ry 2023*

#### Lataa vihko suomeksi tai ruotsiksi

- Raha stressaa - voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen: [Raha-stressaa—voimavaroja-ja-hyvaa-mielta-lapsiarkeen-vihko.pdf](#), MIELI ry
- Stress över pengar Tips för psykiskt välbefinnande i barnfamiljens vardag: [Stress över pengar Tips för psykiskt välbefinnande i barnfamiljens vardag aukeamat SV.pdf](#), MIELI ry

### 3. MEDIA JA VAIKUTTAMINEN

#### Jos velka valvottaa -kampanja

Jos velka valvottaa -kampanjan tavoitteena oli tavoittaa erityisesti lapsiperheiden vanhempia, joilla on taloudellisia haasteita ja kannustaa heitä hakemaan tukea ja apua. Kampanjalla pyrittiin vähentämään talousvaikeuksiin liittyvää stigmaa sekä lisäämään ymmärrystä ylivelkaantuneita perheitä kohtaan. Mainostoimisto Kaski Creative Agency teki kampanjaa varten lyhyen sosiaalisessa mediassa näytettävän videon sekä muut visuaaliset materiaalit, joita olivat somekuvat, julisteet, screen-mainoskuva ja esitteet. Lisäksi kampanjan somepostauksissa haluttiin nostaa esiin keinoja, miten mielekästä arkea voi elää talousvaikeuksista huolimatta ja miten puhua lapsen kanssa rahahuolista.

Kampanja toteutettiin kaksi kertaa ajankohtina 4.11.–10.11.2024 ja 10.–16.11.2025. Vuonna 2024 kampanjan esitteitä ja julisteita postitettiin hyvinvointialueille, seurakuntien perhe-, varhaiskasvatus- ja diakoniatyöhön, MIELI ry:n kriisikeskuksiin, HOPE ry:n toimipisteisiin, Oikeusaputoimistoihin ja muihin järjestöihin. Kampanja oli valtakunnallisesti esillä useiden kymmenien kaupunkien valotaulujen katukuvassa, jolloin mainoksen näyttökertoja oli jopa 5,4 miljoonaa. Vuonna 2025 materiaalien postituksen painopisteenä olivat MIELI ry:n omat kriisikeskukset ja paikallisyhdistykset eri puolilla Suomea sekä muut kiinnostuneet yhteistyötahot. Kampanjan julisteet ovat olleet monien yhteistyötahojen toimipisteissä esillä kampanjan jälkeenkin.



Kampanjan toteutuksesta vastasi Kaski Creative Agency.

### **Jos velka valvottaa kampanjoiden -teemachat**

Vuonna 2024 MIELI ry ja Takuusäätiö järjestivät *Jos velka valvottaa -kampanjan* yhteydessä kaksi talous-teemaista chattia kello 21–00. Erikoisaikaan toteutettavissa anonyymeissä chateissa pystyi käsittelemään luottamuksellisesti velkoihin ja taloushuoliin liittyviä ajatuksia. Tarvittaessa chatistä ohjattiin myös eteenpäin talousasioita järjestäviin auttaviin palveluihin. Syksyllä 2025 kaksi teemachattia toteutettiin myös ilta-aikaan, mutta tällä kertaa MIELI ry:n työntekijöiden voimin keskittyen psykososiaaliseen tukeen. Teemachattien kautta haluttiin lisätä tietoisuutta siitä, että MIELI Kriisichat tarjoaa tukea myös taloudellisiin huoliin.

Kampanjoiden aikana pidettiin talous ja mielenterveys -teemaa esillä myös muilla tavoin. Vuonna 2025 kampanjaa edeltävänä aikana järjestettiin 11.-25.10.2025 somekysely talousvaikeuksien mielenterveysvaikutuksista ja hoitoon pääsystä. Kyselyn tuloksia nostettiin esiin kampanjan yhteydessä. Lisäksi MIELI ry:n podcastissa käsiteltiin Köyhyys ja mielenterveys -teemaa podcast-vieraan kanssa.

- **Kampanjan verkkosivu, jossa on koottuna kampanjaan liittyvät artikkelit ja tietosivut:** [Jos velka valvottaa - MIELI ry](#) (avautuu uuteen välilehteen)

### **Politiikkasuositus: Talousvaikeuksissa olevien perheiden tukea parannettava**

YLVA-hankkeessa tuotettu politiikkasuositus avaa toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla talousvaikeuksissa olevia vanhempia ja perheitä voitaisiin tukea monella tasolla. Politiikkasuosituksessa on hyödynnetty Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvityksestä (2023) ilmenneitä asioita sekä yhteistyöverkostojen kanssa käytyjä keskusteluja. Suosituksissa on huomioitu talousvaikeuksien taustalla olevien syiden moninaisuus ja mahdollinen päällekkäisyys. Ymmärtämällä talousvaikeuksien juurisyytä ja yhteyksiä mielenterveyteen, apua ja tukea pystytään kohdentamaan paremmin.

Politiikkasuositus korostaa ennaltaehkäisevän ja varhaisen tuen merkitystä, jonka avulla on mahdollista estää ongelmien syvenemistä. Haasteiden ylisukupolvisuutta voidaan vähentää tukemalla vanhemmuutta ja koko perheen hyvinvointia. Varmistamalla riittävä toimeentulo ja sosiaaliturva suojataan perheiden jaksamista ja mielenterveyttä. Talousvaikeuksia kokevien perheiden kokonaisvaltainen tukeminen tulisi huomioida päätöksenteossa paremmin.

- **Tutustu:** [Politiikkasuositus: Talousvaikeuksissa olevien perheiden tukea parannettava - MIELI ry](#) (avautuu uuteen välilehteen)

### **Päättäjäseminaari: Päämääränä toivo, ratkaisuja lapsiperheköyhyyteen**

YLVA-hanke järjesti yhteistyössä monitoimijaisen Rahapuhetta ja ratkaisuja -verkoston kanssa päättäjäseminaarin Päämääränä toivo, ratkaisuja lapsiperheköyhyyteen 8.11.2023 Eduskunnan kansalaisinfossa. Tilaisuutta emännöi kansanedustaja Paula Werning (sd.) Ulosottoon joutuneiden tukijat Eduskunnassa -ryhmän puheenjohtaja.

Tilaisuus oli suunnattu päättäjille ja kaikille teemasta kiinnostuneille. Tilaisuus tarjosi tietoa lapsiperhe-  
köyhyyden yhteiskunnallisista ja yksilötason vaikutuksista. Tutkimuspuheenvuorot valottivat politiikka-  
toimien vaikutusta lapsiperheköyhyyteen yhteiskunnassa, lapsena koettua köyhyyttä eri ikäkausina sekä  
sitä, millaisilla käytännön, auttamistyön ja poliittisilla ratkaisuilla voimme rakentaa toivoa ja teitä pois  
köyhyydestä. Olisi joku, joka kuuntelee – paneeli kutsui kansanedustajat ja vaikuttajat pohtimaan rat-  
kaisuja ajankohtaisiin perheiden arjen haasteisiin.

Tilaisuuteen osallistui paikan päällä 35 henkilöä ja livestreamin kautta 157 henkilöä.



- **Lue lisää seminaarin sisällöstä** EAPN-Fin – Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisen verkoston lapsiperheköyhyytyöryhmän puheenjohtajan Aino Sarkian kirjoittamasta blogista: [Seminaarissa etsittiin keinoja vähentää lapsiperheköyhyyttä | EAPN-Fin – Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto](#). (avautuu uuteen välilehteen)

### **Hankkeen webinaari: Huomaa perhe, muista mieli – Miten tukea talousvaikeuksissa olevien perheiden mielenterveyttä?**

Hanke järjesti viimeisenä hankevuonna 26.3.2025 webinaarin, jossa kuultiin puheenvuoroja ja keskustelua talousvaikeuksia kokevien perheiden tukemisen mahdollisuuksista. YLVA-hankkeen esitys, Lapset puheeksi®- ja Lapsiperheen vahvat rahataidot -työmallien esittely sekä paneelikeskustelu tarjosivat näkökulmia, miten erilaiset ratkaisut ja yhteiskunnan eri tasoilla toteutetut toimet tukevat mielenterveyttä ja koko perheen hyvinvointia. Tilaisuus oli suunnattu ammattilaisille, päättäjille ja kaikille aiheesta kiinnostuneille. Webinaari tavoitti 160 henkilöä ja myöhemmin MIELI ry:n YouTube-kanavalla julkaistiin tallenne, jolle on kertynyt useita satoja katselukertoja.

- **Katso webinaarin tallenne: [Huomaa perhe, muista mieli – miten tukea talousvaikeuksissa olevien perheiden mielenterveyttä?](#)** (avautuu uuteen välilehteen)

## Kirjoitukset, videot, podcastit

Hankkeen teemat olivat monipuolisesti esillä sosiaalisessa mediassa, TV:ssä, radiokanavissa, mielipidekirjoituksina, blogiteksteinä ja podcasteina. MIELI ry:n nettisivu- ja somesisältöihin lisättiin talousnäkökulmaa kytkien sitä erilaisiin teemoihin kuten joulun aikaan, Black Friday -kampanjaan tai koulujen aloitukseen. Yhteistyössä Marttojen kanssa tuotettiin vanhemmille suunnattuja kirjoituksia Marttaliiton internetsivulle liittyen edullisiin ruokahankintoihin, kulutuspaineisiin, sujuvaan arkeen sekä leikin tärkeyteen talousvaikeuksista huolimatta.

Hankkeessa osallistuttiin Osuuspankin Raha puhetta -podcast sarjaan aiheella ”Miten puhua lapselle rahaan” sekä Alli Paasikiven säätiön podcast -sarjaan yhdessä Pelastakaa Lapset ry:n lapsiperhe-koöhyysasiantuntijan kanssa aiheesta ”Perheiden ylivelkaantumisen vaikutuksista lapsiperheiden arkeen.”

MIELI ry:ssä valmistui vuonna 2023 murrosikäisten lasten vanhemmille videosarja, jonka yhtenä jaksona oli ”Miten puhua raha-asioista ja talousvaikeuksista nuoren kanssa.” Videolla pohditaan, millaisia oppeja kotoa voi antaa nuorelle talous- ja raha-asioissa.

- **Katso video: [Miten puhua raha-asioista ja talousvaikeuksista nuoren kanssa?](#)**, (YouTube-video, MIELI ry, 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- **Lue lisää: [Miten puhua lapsen kanssa rahahuolista?](#)** Artikkelista löytyy vanhemmalle tai aikuiselle vinkkejä, miten puhua lapsen kanssa rahahuolista. (Janette Vesterinen ja Minna Magnusson, MIELI ry 2024) (avautuu uuteen välilehteen)

YLVA-hankkeen työntekijä osallistui yhdessä Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:n asiantuntijan kanssa MTV3 Huomenta Suomen aamuhastatteluun vuonna 2023, koskien YLVA-hankkeen *Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvityksen* julkaisua. Selvityksen päälöydöksiä päästiin avaamaan myös Yle:n Radio Suomen päivässä.

***”Raha aiheuttaa huolta ja stressiä etenkin silloin, jos perustarpeisiin ei ole varaa. Pitkään jatkuneet taloushuolet kuormittavat mielenterveyttä, jolloin on myös vähemmän voimavaroja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.”***

(Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys, 2023)

## Kirjoituksia

- **[Taloushuolet painavat mieltä - MIELI ry](#)** (Janette Vesterinen, Minna Magnusson ja Emma Kuvaaja MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)

- Ylivelkaantumisen riskitekijöiden tunnistaminen helpottaa velkaantuneiden perheiden tukemista (Emma Kuvaja, MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Lapsi ei tarvitse syksyllä uusia hankintoja, vaan aikuisen läsnäoloa ja tukea (Minna Magnusson, MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Miten lievittää kesäloman aiheuttamaa rahastressiä (Janette Vesterinen, MIELI ry 2024) (avautuu uuteen välilehteen)
- Mielekästä arkea talousvaikeuksista huolimatta - MIELI ry (Janette Vesterinen ja Minna Magnusson, MIELI ry 2024) (avautuu uuteen välilehteen)
- Mielen hyvinvointia ja hyvää arkea voi vahvistaa rahahuolienkin keskellä - Takuusäätiö (Minna Magnusson, Takuusäätiö & MIELI ry 2025) (avautuu uuteen välilehteen)
- Yhteistyöllä kokonaisvaltaisempaa tukea talous- ja velkavaikeuksissa - Takuusäätiö (Minna Magnusson ja Minna Markkanen, Takuusäätiö & MIELI ry 2025) (avautuu uuteen välilehteen)

### Marttaliiton ja Marttapiirien kanssa tehdyt kirjoitukset

- Perheiden ruokahankinnat taloudellisesti | Martat (Tuija Elomäki, Keski-Suomen Martat ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Arki rullaa yhdessä | Martat (Tuija Biskop, Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Lepää elämäsi kuntoon | Martat (Enni Tuuliainen, Kaakkois-Suomen Martat ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Leikin ja luovuuden avulla voimaa arkeen | Martat (Pia Niemonen, Lounais-Suomen Martat ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisten tukea kulutuspainoiden keskellä | Martat (Janette Vesterinen ja Minna Magnusson, MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)
- Tarvitseeko kaveri säästövinkkejä – vai sittenkin kuuntelevaa läheistä? - Martat-lehti (Janette Vesterinen, Minna Minna Magnusson/MIELI ry ja Katri Pellikka/Marttaliitto 2024) (avautuu uuteen välilehteen)
- Hyvää arkea talousvaikeuksista huolimatta - Rahahuolia on turha hävetä - Martat-lehti (Tuija Elomäki, Keski-Suomen Martat ry 2025) (avautuu uuteen välilehteen)

### Mielipidekirjoitukset

#### Turun Sanomien mielipidekirjoitukset

- ”Lapsella on oikeus avoimeen ja ikätasoon sopivaan keskusteluun perheessä” (Janette Vesterinen & Minna Magnusson, MIELI ry 2022) (avautuu uuteen välilehteen)
- ”Lapsiperheiden tukeminen taloudenhallinnassa ennaltaehkäisee ylisukupolvisia talousongelmia” (Anu Raijas, Suomen Pankki & Janette Vesterinen, MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)

#### Helsingin Sanomien mielipidekirjoitus

- ”Talousvaikeudet kuormittavat perheenjäsenten mielenterveyttä” (Minna Magnusson & Jenni Suvikas, MIELI ry 2022) (avautuu uuteen välilehteen)

Aamulehden mielipidekirjoitus

- ["Talousvaikeuksissa oleva syyllistää helposti itseään ja häpeä estää toimimasta"](#) (Janette Vesterinen & Minna Magnusson MIELI ry, 2024) (avautuu uuteen välilehteen)

### **Muut kirjoitukset tai haastatteluiden pohjalta tehdyt jutut**

Sosiaali- ja kuntatalous -lehti (Yritysmailma) artikkeli

- [Talousvaikeudet kuormittavat koko perheen mielenterveyttä – kokonaisvaltaista tukea tarvitaan](#) (Janette Vesterinen & Minna Magnusson, MIELI ry 2023) (avautuu uuteen välilehteen)

Toimittajien kirjoittamat jutut haastattelujen pohjalta:

- [Pitkittyneet taloushuolet haastavat perheiden mielenterveyttä – jaksamista tarvitaan tilanteen muuttamiseksi | Jobly](#) Minna Magnusson, Jobly & MIELI ry 2025) (avautuu uuteen välilehteen)
- [Yhä useampi elää veitsenterällä velkojensa kanssa. Ulosottotilastojen ennätyslukemat kertovat epävarmasta maailmasta.](#) Minna Magnusson & Juha Pantzar, Uusi Juttu 2025) (avautuu uuteen välilehteen)

Lapuan hiippakunnan uutiskirje

- [Talousvaikeudet kuormittavat koko perhettä](#) (Minna Magnusson, MIELI ry 2024) (avautuu uuteen välilehteen)



## 4. YHTEISTYÖ JA VERKOSTOT

### Keskeiset verkostot ja yhteistyökumppanit

Keskeisinä yhteistyökumppaneina ja samalla hankkeessa koulutettavana kohderyhmänä ovat olleet muun muassa henkilöstöä Takuusäätiöstä, Marttaliitosta, Kaakkois-Suomen Martoista, Keski-Suomen Martoista, Lounais-Suomen Martoista, Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martoista, MIELI ry:n kriisikeskuksesta, Ensi- ja turvakotien liitto – Stressistä säätelyyn -hankkeesta (2020-2023), Taloudellinen väkivalta tutuksi -hankkeesta (2021-2024), Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry:stä, Kirkon diakoniatyöstä, Syöpäjärjestöistä, Socca – Etelä-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksesta, Talous- ja velkaneuvonnasta ja Ulosottolaitoksen ennakoivasta talousneuvonnasta.

Yhteistyötä on tehty myös Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n, Suomen Uusperheiden Liitto ry:n ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton keskusjärjestön ja osan heidän paikallisyhdistysten kanssa.

Hankkeen tavoitteisiin liittyvää yhteistyötä tehtiin lisäksi Helsingin kaupungin sosiaalisen luototuksen, Filha ry:n, Suomen Pankin neuvonantajan, Järvenpään kaupungin Puheeksi ottava kunta -hankkeen, THL:n stigma -työryhmän, Monikulttuurinen varhaiskasvatus koti ja koulu ry:n, Pelastakaa Lapset ry:n ja Väestöliiton Parisuhdekeskus Katajan kanssa.

YLVA-hanke on osallistunut myös Verohallinnon Ylivelkaantumisen ekosysteemiverkostoon, EAPN-Fin Lapsiperheköyhyystyöryhmään, Peliklinikan-, Oikeusministeriön, Ulosottolaitoksen- sekä Diakoniatyön-verkostoihin.

Yhteistyötä tehtiin lisäksi kansanedustajien kanssa järjestämällä tai osallistumalla tilaisuuksiin eduskunnan kansalaisinfossa tai pitämällä esityksiä eduskunnassa toimiville verkostoille.

### Oppilaitos- ja tutkimusyhteistyö

YLVA-hankkeessa kerätyn kyselyaineiston (2022) pohjalta tehdyt muut julkaisut:

- Helsingin yliopiston sosiaalityön maisterivaiheen opiskelijoiden käytäntötutkimusraportti (2023): Tietoa ja toivoa – Ylivelkaantuneiden lapsiperheiden vanhempien kuvauksia saadusta tuesta ja tuen tarpeista. **Linkki käytäntötutkimusraporttiin: [Tietoa ja toivoa – Ylivelkaantuneiden lapsiperheiden vanhempien kuvauksia saadusta tuesta ja tuen tarpeesta](#)** (avautuu uuteen välilehteen)
- Heidi Vesanen (2023): Lapsiperheiden vanhempien kuvauksia ylivelkaantumisen ja maksuvaikeuksien taustoista. Sosiaalityön maisterintutkielma, Helsingin yliopisto. **Linkki Pro gradu -tutkielmaan: <http://hdl.handle.net/10138/566521>** (avautuu uuteen välilehteen)
- Jasmin Luomavuori (2024): Lapsiperheiden vanhempien kuvauksia ylivelkaantumisesta selviytymiseen vaikuttamista yhteiskunnallisista tekijöistä. Sosiaalityön maisterintutkielma, Helsingin yliopisto. **Linkki Pro gradu -tutkielmaan: <http://hdl.handle.net/10138/573300>** (avautuu uuteen välilehteen)

YLVA-hankkeessa oli hankevuosien aikana työharjoitteluissa tai tutustumassa järjestötyöhön kasvatus tieteiden maisterivaiheen opiskelija, sairaanhoitaja YAMK opiskelija, sairaanhoitaja AMK opiskelija sekä sosiaalityön opiskelija.

### Verkostoissa ja yhteistyöryhmissä edistetyt asiat

- YLVA-hanke toteutti vuonna 2023 THL:n ja Rikoksettoman elämän tukisäätiön järjestämässä Eriarvoisuudesta yhdenvertaisuuteen – tilaisuudessa työpajan talousongelmiin liittyvän stigman vähentämisestä sekä osallistui tapahtuman pohjalta tehdyn ”*Tarkistuslista sosiaalialan ammattilaisille stigman vähentämiseksi*” toteutukseen.
- Ylivelkaantumisen ekosysteemiverkostossa hankkeen työntekijä oli toteuttamassa verkoston kanssa vuonna 2023 haastatteluita vanhemmille, jotka kokivat olevansa ylivelkaantuneita. Niistä saatua tietoa jaettiin koko verkostolle asiakasymmärryksen lisäämiseksi kohderyhmän tarpeista.
- Hankkeen työntekijät osallistuivat Talousvaikeuksien vaikutus hyvinvointiin -luvun kirjoittamiseen julkaisussa ”Taloudellinen toipuminen: Opas rahapeliongelman tuen ja hoidon ammattilaisille”, THL 2024.
  - **Tutustu oppaaseen: [Taloudellinen toipuminen: Opas rahapeliongelman tuen ja hoidon ammattilaisille](#)** (avautuu uuteen välilehteen)
- YLVA-hanke osallistui THL:n koordinoiman Stigma-verkkokoulun suunnitteluryhmään vuosina 2023–2024 tuoden keskusteluun mukaan talousvaikeuksiin liittyvän stigman näkökulmaa. Ryhmän yhteistyön tuloksena syntyi verkkokoulutus: ”Verkkokoulu stigmasta ja syrjinnästä – kohtaaminen kerrallaan parempia palveluita”.
  - **Tutustu THL:n verkkokouluun: [Verkkokoulut - THL](#)** (avautuu uuteen välilehteen)
- YLVA-hanke oli mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa Ylivelkaantumisen ekosysteemiverkoston jäsenten (Verohallinto, Kirkkohallitus, Takuusäätiö) kanssa talousasioiden puheeksioton kokeilua vuonna 2024. Puheeksiottoa kokeilivat tahot, jotka kohtaavat myös lapsiperheiden vanhempia työssään (MLL vanhempainnetti, MIELI Kriisikeskukset Helsingissä ja Sastamalassa, Turun ja Imatran seurakuntien perhekerhot ja perhetyö). Kokeilun kautta saatiin arvokasta tietoa puheeksiotosta ja kokemuksen oppeja jaettiin muulle verkostolle sekä tietoa hyödynnettiin YLVA-hankkeen esityksissä.
- Ylivelkaantumisen ekosysteemiverkoston kautta hanke oli mukana Virtuaalinen talousneuvola -kokeilussa toteuttamassa talousasiantuntijoiden kanssa (Ulosottolaitos, Talous- ja velkaneuvonta, Kela, Verohallinto) kuuden kerran Rahahuolet lapsiperheissä -ryhmächat-kokeilun Tukinetissä. Ryhmächat oli suunnattu talousvaikeuksia kokeville vanhemmille ja siinä oli mahdollista jutella lapsiperheen rahahuolista muiden vanhempien, MIELI ry:n YLVA-hankkeen työntekijöiden sekä talousneuvolan asiantuntijoiden kanssa.

## 5. KESKEISET TULOKSET

Seuranta- ja palautetiedon sekä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA):lle tehtyjen tuloksellisuusraporttien valossa YLVA-hanke saavutti asetetut tavoitteet riittävästi ja hyvin.

Koulutuksista kerättyjen palautteiden pohjalta voidaan todeta, että perheitä kohtaavien ammattilaisten ja vapaaehtoisten mielenterveysosaaminen sekä ymmärrys talouden ja mielenterveyden välisestä yhteyksistä hankkeen aikana vahvistui. Koulutuksiin osallistuneet kokivat esimerkiksi mielenterveyden edistämisen ja perheen voimavarojen tukemisen keinojensa vahvistuneen koulutusten myötä. Opittujen asioiden koettiin olevan hyödynnettävissä omassa työssä.

***”Sain paljon ajateltavaa, ja uusia työvälineitä hyödynnettäväksi omien asiakkaideni kanssa.”***

Palaute hankkeen koulutukseen osallistuneelta ammattilaiselta

Vapaaehtoisten, ammattilaisten ja hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden perhekeskeinen ja lapsilähtöinen toimintatapa lisääntyi, kun ammattilaiset olivat omaksuneet Lapset puheeksi® -koulutusten kautta kokonaisvaltaisemman ja lapsen hyvinvoinnin huomioivan tavan kohdata ja tukea perheitä. Ammattilaiset raportoivat koulutuksen käytyään mielenterveysosaamisensa lisääntyneen sekä enemmistö koki koulutuksen antavan valmiuksia kohdata ylivelkaantuneita perheitä. Osalla koulutuksen käynneistä toiminta oli joiltain osin juurtunut myös pysyvämmiksi toimintatavoiksi. Monet vanhemmista kokivat saaneensa Lapset puheeksi® -keskustelun kautta keinoja vanhemmuutensa tueksi.

YLVA-hankkeessa julkaistujen mediasisältöjen määrien ja niiden tavoitavuuden perusteella keskustelu ja tieto ylivelkaantumisen mielenterveysvaikutuksista lapsiperheisiin on lisääntynyt erilaisissa tilaisuuksissa sekä mediassa.

***”Etenkin paneelikeskustelu oli todella hyvä ja lisäsi kerralla tietämystä perheiden taloustilanteesta ja siihen vaikuttamisesta monesta eri näkökulmasta. Paneelikeskustelu oli riittävän konkreettinen ja siinä nousi esille paljon asioita, joihin tulevana ammattilaisena pystyy ottautumaan, mutta neuvoja myös ihan kanssaihmisensä.”***

Palaute hankkeen webinaarin osallistujalta

Lapsiperheille järjestettyjen tapahtumien, Penninvenyttäjän kokkurssien sekä vanhempien vertaistukiryhmien kautta lisättiin tietämystä ja ymmärrystä mielenterveyttä tukevista asioista arjessa sekä arjen rahataidoista. Samalla vahvistettiin perheiden mielenterveysosaamista, mielenterveyttä ja vanhemmuuden voimavaroja. Erityisesti talousvaikeuksia kokevien vanhempien vertaistukiryhmät osoittautuivat hyvin toimivaksi tavaksi tukea vanhempien hyvinvointia.

***”Aloin ajattelemaan asioistani aiheeseen liittyen hieman valoisammin ja positiivisemmin tulevaisuuden suhteen. Pääsin ylös epätoivon suosta ja olo on talouteni suhteen parempi.”***

Palaute vertaistukiryhmään osallistuneelta vanhemmalta

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

Hankkeen aikana tuli monella tavoin esiin, että talousvaikeudet ja mielenterveys kytkeytyvät vahvasti toisiinsa ja vaikutukset ulottuvat koko perheeseen. Perheiden ylivelkaantuminen on moniulotteinen ilmiö, joka ovat sidoksissa ihmisten erilaisten elämäntilanteiden ja yhteiskunnallisen tilanteen ohella myös rahankäyttöön ja kuluttamiseen.

Rahaan ja sen käyttöön liittyy paljon erilaisia arvoja ja odotuksia. Henkilökohtainen rahasuhde muodostuu elämäkokemusten myötä, mutta taustat ovat kuitenkin lähtöisin jo pitkälti lapsuudenperheen rahaan liittyvistä kokemuksista ja malleista (Lassander, 2020). Kotitaloudet voivat kokea tilanteensa eri tavoin – se, mikä on yhdelle hyvä taloudellinen tilanne, voi toinen samassa tilanteessa oleva kokea taloustilanteensa heikentyneen. Näin ollen kotitalouden taloudellinen tilanne sekä taloudellisen tilanteen muutos ovat keskeisiä tekijöitä ylivelkaantumisen selittämisen näkökulmasta. (Salo, Tahvonen & Lassander 2025, 15.)

Rahaan ja kulutustottumuksiin kiinnittyvät myös yhteiskunnan arvot. Yksilö- ja kulutuskeskeinen kulttuuri ja helppo luottojen saatavuus ruokkivat vaivihkaa ylikuluttamista sekä kuluttamiseen liittyvää sosiaalista vertailua. Ajassamme tarvitaan myös eri yhteiskunnan tasoilla tapahtuvaa arvokeskustelua siitä, mitä on kestävä kuluttaminen ja kestävä hyvinvointi, jossa taloudellisten edellytysten lisäksi huomioidaan sosiaalinen ja ekologinen kestävyys (ks. Helne, 2021).

Ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielenterveyttä tarkasteltaessa onkin ensisijaista muistaa, että taloudellinen hyvinvointi on yksi keskeinen hyvinvoinnin osatekijä. Henkilöiden talousosaamisen vahvistaminen, talousvaikeuksissa monipuolinen avun saaminen ja riittävä toimeentulo vahvistavat koko perheen mielenterveyttä. Lisäksi talousvaikeuksia kokevien perheiden hyvinvoinnin tukeminen on erityisen tärkeää, koska taloushaasteet kuluttavat vanhemmuuden voimavaroja ja vaikuttavat myös perheen lasten mielenterveyteen.

### **Toipumisorientaation viitekehys talousvaikeuksia kokevien perheiden tukemisessa**

Toipumisorientaatio pohjautuu moneen eri taustateoriaan kuten sosiaalisen konstruktionismiin, terveyden edistämisen teorioihin, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen (THL, 2025). Monipuolisuutensa takia se soveltuu hyvin myös talousvaikeuksia kokevien perheiden tukemisen tarkastelun viitekehykseksi, vaikka orientaatiota onkin käytetty erityisesti hoito- ja kuntoutustyön kontekstissa. Toipumisorientaatioon liittyvän CHIME-mallin (Leamy ym., 2011) voi katsoa edistävän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sopeutumista elämän haasteisiin. Auttamistyössä on tällöin olennaista nähdä ihmisen elämä kokonaisuutena eikä pelkän sairauden tai elämän haasteen kautta.

YLVA-hankkeessa edistetyistä tuen muodoista voi löytää CHIME-malliin liittyviä elementtejä: yhteys muihin (Connectedness), toivo ja tulevaisuusoptimismi (Hope and optimism), positiivinen minäkuva (Identity), elämän merkityksellisyys (Meaning) ja oman elämän hallinta (Empowerment). Ammattilaisille ja vapaaehtoisille pidetyissä koulutuksissa ja tilaisuuksissa on korostettu erityisesti arvostavan ja toivoa luovan kohtaamisen tärkeyttä. Arvostava ja myötätuntoinen kohtaaminen voi yhteyden tunteen ohella vahvistaa asiakkaan myönteisempää käsitystä itsestään. Ammattilaisia on kannustettu myös pohtimaan

yhdessä asiakkaan kanssa pieniä hyvinvointia tai talouteen liittyviä saavutettavissa olevia tavoitteita, mitkä voivat lisätä tulevaisuuden toiveikkuutta ja hallinnan tunnetta oman elämän suhteen.

Ihmissuhteiden ja tukevien verkostojen merkitystä on korostettu hankkeen tuottamissa tuotoksissa. On tärkeää, että talousvaikeuksia kokevat perheet eivät jäisi yksin huoliensa kanssa tai sinnittelisi liian pitkään omien voimavarojensa kustannuksella. Esimerkiksi Talousvaikeuksia kokevien vanhempien -vertaistukiryhmämalli on yksi toimivaksi osoittautunut tapa vahvistaa vanhempien yhteyttä muihin ihmisiin. Toisaalta vertaistukiryhmässä on mahdollista myös vapautua häpeää aiheuttavasta identiteetistä, kun kohtaa muita samassa tilanteessa olevia ja voi nähdä oman ja muiden tilanteet laajemmassa kontekstissa ja tulla hyväksytyksi ryhmässä.

Elämän merkityksellisyyskokemuksen tukeminen ja hyvän arjen eläminen talousvaikeuksista huolimatta on ollut yksi keskeinen teema hankkeen ammattilaiskoulutuksissa sekä vanhemmille suunnatussa Raha stressaa -voimavaroja ja hyvää mieltä lapsiarkeen -vihossa. Talousvaikeuksiin löytyy harvoin nopeaa ratkaisua, mutta perheitä on tärkeä kannustaa löytämään elämästä voimavaroja ja merkityksellisyttä, mikä ei ole kytköksissä suoraan rahaan.

MIELI ry:n Mielenterveyden käsi -työkalu on ollut hankkeessa konkreettinen väline, minkä avulla perheiden hyvinvointia voidaan vahvistaa. Vanhempi ja perhe voivat pieniä arkisia asioita tekemällä vaikuttaa omiin voimavaroihinsa ja toisaalta huomata perheen vahvuuksia. Tämä voi voimaannuttaa ja lisätä elämän hallinnan tunnetta, vaikka raha-asioihin ei pystyisikään kaikilta osin vaikuttamaan.

## Jatkosuositukset

Talous- ja velkaneuvonnan, Ulosottolaitoksen sekä muiden sidosryhmien yhteistyössä toteuttama Talousneuvola tarjoaa matalan kynnyksen maksutonta tukea jo yli 30 paikkakunnalla ympäri Suomea. Talousneuvolan toimintaa tulisi saada valtakunnallisesti kattavaksi, sillä palvelussa voi keskustella raha-asioista yhden luukun -periaatteella ilman ajanvarausta useiden eri ammattilaisten kanssa. Jatkossa olisi hyödyllistä, että mielenterveyspalvelut olisivat osa moniammatillista yhteistyötä Talousneuvoloissa.

YLVA-hanke koulutti eri ammattiryhmiä, kuinka huomioida lapsiperheiden taloushuolia työssään. Koulutusta ja tietoisuuden lisäämistä koko perheen näkökulmasta on tärkeä jatkaa ja kehittää palveluissa, joissa kohdataan lapsiperheitä. Mielenterveyden edistämisen näkökulmasta on keskeistä, että ammattilaiset ottavat talousasiat puheeksi osana muuta elämäntilanteen kartoitusta, ymmärtävät talousvaikeuksien ja mielenterveyden välisen yhteyden ja osaavat kohdata talousvaikeuksia kokevat asiakkaat arvostavasti ja tunnistaa tilanteen kuormittavuus sekä tukea asiakasta. Pitkittyneet talousvaikeudet tai velkaongelmat voivat lisätä voimakasta ahdistuneisuutta ja masennusoireita, siksi on tärkeää, että ammattilaisella on osaamista kysyä myös mahdollisesta itsetuhoisuudesta ja itsemurha ajatuksista (kts. Hiilamo, 2019; Rojas, 2021).

Ylivelkaantuneille ja talousvaikeuksia kokeville lapsiperheille tulisi kohdistaa arjen voimavaroja vahvistavaa tukea, kuten vanhemmuuteen ja arjen tasolle ulottuvaa apua. Moni ylivelkaantunut vanhempi koki (ks. Kuvaja ym., 2023), että he hyötyisivät esimerkiksi lastenhoito- ja siivousavusta, tukihenkilötoiminnasta tai harrastus- ja vapaa-ajan tuista. On myös ensisijaista kohdentaa tukimuotoja erityisesti perheisiin, joissa on suurempi riski velkaantua, kuten yhden vanhemman perheisiin, monilapsisiin perheisiin sekä perheisiin, joissa vanhemmilla on taustalla työttömyyttä, matala koulutus ja pienet tulot (Hiilamo

ym., 2023). Lapset puheeksi® -menetelmä on yksi tutkitusti vaikuttava menetelmä tukea vanhemmuutta ja perhettä kuormittavassa elämäntilanteessa erityisesti lapsen näkökulma ja perheen vahvuudet sekä lähiympäristön merkitys huomioiden.

Vertaistukiryhmät osoittautuivat talousvaikeuksia kokevien vanhempien osalta erityisen merkitykselliseksi ja hyvinvointia vahvistaviksi. Ryhmämuotoisuutensa takia niissä tavoitetaan isompi määrä kohderyhmää kerralla kuin yksilötyössä. Järjestöille, seurakunnille ja hyvinvointialueille tarvitaan riittäviä resursseja ryhmämuotoisen toiminnan toteuttamiseen sekä yhteistyön vahvistamiseen ryhmien toteuttamisen ja markkinoinnin suhteen.

On selvää, että erilaiset politiikkatoimet vaikuttavat perheiden taloudelliseen pärjäämiseen. Takaamalla perheille riittävä sosiaaliturva ja toimeentulomahdollisuudet, voidaan ehkäistä perheiden riskiä ylivelkaantua sekä taloudellisen niukkuuden haitallisia ylisukupolvisia vaikutuksia lasten myöhempään tulevaisuuteen.



## Lähteet

Aalto, K., Järvinen, R., Lehtinen, A.-R. & Peura-Kapanen, L. (2016). *Ylivelkaantumisen ehkäisyn ja hoidon tehostaminen*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 26/2016,20. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-261-6>

Asiakastieto (6.10.2025). *Maksuhäiriöisiä kuluttajia on nyt 380 000 – uusia yksittäisiä maksuhäiriöitä 30 % vähemmän kuin edellisellä neljänneksellä*. Haettu 7.1.2026 osoitteesta: <https://www.asiakastieto.fi/web/fi/asiakastieto-media/tiedotteet-ja-uutiset/2025/10/maksuhairioisia-kuluttajia-on-nyt-380-000-uusia-yksittaisia-maksuhairioita-30-vahemman-kuin-edellisella-neljanneksella.html>

Bask, M., Haapakorva, P., Gissler, M., & Ristikari, T. (2021). Growing up in economic hardship: The relationship between childhood social assistance reciprocity and early adulthood obstacles. *International Journal of Social Welfare*, 30(2), 130-139. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12444>

Blomgren J., Maunula N., & Hiilamo H. (2014). Sairastuttaako velka? 15 vuoden seurantalutkimus pitkäaikaisesti ylivelkaantuneista. *Yhteiskuntapolitiikka*, 79(3), 245–263. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014061126415>

Berger L. M. & Houle J. N. (2016). Parental debt and children's socioemotional well-being. *Pediatrics*, 137(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2015-3059>

Buccelli, I. & McKnight, A. (2024). *Review of the mechanisms underlying the intergenerational transmission of poverty*. Itla Reports 3, 2024. <https://itla.fi/wp-content/uploads/2024/10/Review-of-the-mechanisms-final.pdf>

Helne, T. (2021). Well-being for a better world: the contribution of a radically relational and nature-inclusive conception of well-being to the sustainability transformation. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/15487733.2021.1930716>

Hiilamo A. (2019). *Velat ja mielenterveys – mitä tiedämme, mitä pitäisi vielä tietää? Näyttöön perustuvat suositukset käytännön työhön*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. [https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/velkaongelmat\\_ja\\_mielenterveys\\_-raportti-web.pdf](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/velkaongelmat_ja_mielenterveys_-raportti-web.pdf)

Hiilamo, A., Keski-Säntti, M., Kääriälä, A., & Hiilamo, H. (2021). *Nuorten aikuisten maksuhäiriömerkinnät: rekisteritutkimus ikäkohorteilla 1987 ja 1997*. ITLA:n tutkimukset 2021,2. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7458-01-3>

Hiilamo, A., Luotonen, N. & Hakovirta, M. (2023). Suomalaisten lapsiperheiden ylivelkaantuneisuus maksuhäiriömerkintöjen valossa. *Yhteiskuntapolitiikka* 88,2. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022122173154>

Kuvaja, E., Vesterinen, J. & Magnusson, M. (toim.) (2023). *Ylivelkaantumisen vaikutukset lapsiperheiden arkeen ja mielenterveyteen -selvitys*. MIELI Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2023/05/Selvitys-ylivelkaantuminen-ja-mielenterveys-2023-korjattu.pdf>

Lallukka, T., Kerkelä, M., Ristikari, T., Merikukka, M., Hiilamo, H., Virtanen, M., Øverland, S., Gissler, M. & Halonen, J. I. (2019). Determinants of long-term unemployment in early adulthood: A Finnish birth cohort study. *SSM-population health*, 8, 100410. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100410>

Lassander, M. (2020). *Rahaviisaus – Mitä jokaisen tulisi tietää rahasta ja mielen hyvinvoinnista?* Otava.

Leamy, M., Bird, V., Boutillier, C.L., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6):445–52. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (2023). *Politiikkasuositus: Talousvaikeuksissa olevien perheiden tukea parannettava*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/politiikkasuositus-talousvaikeuksissa-olevien-perheiden-tukea-parannettava/>

Rantala, K. & Tarkkala, H. (2010). Luotosta luottoon. Velkaongelmien dynamiikka ja uudet riskiryhmät yhteiskunnan markkinalogiikan peilinä. *Yhteiskuntapolitiikka* 75(1), 19–33. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117689>

Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T. & Pekkarinen, E. (2018). *Suomi lasten kasvuympäristönä: Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä*. Raportti 2018,7. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-152-2>

Rojas, Y. (2021). Financial indebtedness and suicide: A 1-year follow-up study of a population registered at the Swedish Enforcement Authority. *International Journal of Social Psychiatry*. 2021;68(7):1445–1453. <https://doi.org/10.1177/00207640211036166>

Salo, J., Tahvonen, O. & Lassander, M. (2025). *Kokonaistarkastelu velkaantumisolmiöstä*. Oikeusministeriön julkaisuja, Selvityksiä ja ohjeita 2025, 25. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-265-3>

Suomen virallinen tilasto (SVT): *Velkaantumistilasto* [verkkajulkaisu]. Viiteajankohta: 2024. ISSN=1797–8793. Helsinki: Tilastokeskus [Viitattu: 8.12.2025]. Saantitapa: <https://stat.fi/julkaisu/cm1hcsqgn5mxb07w0om3ccqv>

Ten Have, M., Tuithof, M., Van Dorsselaer, S., De Beurs, D., Jeronimus, B., De Jonge, P. & De Graaf, R. (2021). The bidirectional relationship between debts and common mental disorders: Results of a longitudinal population-based study. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 48(5), 810–820. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01131-9>

THL. (ei pvm.). *Toipumisorientaatio*. Haettu 10.12.2025 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>

Toikka, E. (2023). Lasten ja nuorten elämäntyytyväisyys koetun köyhyyden ja materiaallisen puutteen kontekstissa. Turun yliopiston julkaisuja, 2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-9237-9>

Ulosottolaitos. Valtakunnanvoudin kanslia. (2025). *Ulosotto Suomessa. Ulosottolaitoksen tilastoja vuodelta 2024 (UOL/3/2025)* [verkkajulkaisu]. Valtakunnanvoudin kanslia. [https://www.ulosottolaitos.fi/app/uploads/sites/6/2025/10/Ulosotto\\_Suomessa2024.pdf](https://www.ulosottolaitos.fi/app/uploads/sites/6/2025/10/Ulosotto_Suomessa2024.pdf)

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n hallinnoimaa YLVA-hanketta rahoitti vuosina (2022–2025) Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskus (STEA).

Kannen kuva: iStock

**Hankkeesta vastasi MIELI Suomen Mielenterveys ry:n työntekijät**

Janette Vesterinen, projektipäällikkö 03/2022–02/2025

Minna Magnusson, projektisuunnittelija 03/2022–04/2023  
asiantuntija 05/2023–02/2025  
projektipäällikkö 03/2025–12/2025

**Mielenterveyttä voi vahvistaa**  
**mieli.fi**