



**MIELIEN-  
TERVEYDEN  
TULOS-  
VAROITUS**

# Millaista on olla opiskelijan tai vastavalmistuneen saappaissa tässä ajassa?

**S**ammumaton uutisvirta vyöryttää päällemme uusia huolia ja pelkoja. On sotia, ilmastokriisi, vastakkainasettelua, hyökääviä keskusteluja ja lama. Maailma on hirveä ja huonoja uutisia tulee jatkuvalla syötöllä.

Samaan aikaan opiskelijoiden arki on monimutkainen ristiaallokko, jossa opiskelu, työnteko ja matala tulotaso kohtaavat. Pitää tasapainotella menestyspainoiden kanssa, tuottaa tulosta niin opinnoissa kuin työelämässä ja kantaa huolta Suomen talouden tulevaisuudesta.

Suomen Ekonomien jäsentutkimuksessa (2022) selvisi, että kylterit kautta linjan kaipeavat lisää tietoa ja puhetta jaksamisesta ja mielenterveydestä.

Niinpä me tutkimme ja puhumme, mutta pelkkä puhe ei selvästi riitä. Pitää korottaa ääntä: nyt julistamme mielenterveyden tulosvaroituksen.

Tähän raporttiin on koottu faktaa opiskelijoiden ja nuorten ekonomien jaksamisesta ja toimeentulosta sekä pahoinvointikriisin talousvaikutuksista. Näiden tietojen tulisi herättää meidät kaikki toimimaan hyvinvoinnin ja mielenterveyden puolesta.

Jos sama meno jatkuu, nuoret ovat pulassa. Ja jos nuoret ovat pulassa, niin voi veljet – me vanhemmat vasta pulassa olemmekin.

Jokaisella nuorella on oikeus voida hyvin. Ja Suomi tarvitsee ehjiä ekonomia. Yhteiskunnan kaikkien eri toimijoiden on korkea aika ottaa nuorten vaikeudet tosissaan.

Lopuksi muutama sana sekä nuorille että entisille nuorille:

Me vanhemmat tykkäämme tökkiä nuoria holtittomasta rahankäytöstä ja kyseenalaistaa heidän vaikeutensa, sillä näemme ehkä vain juhliivan haalarikansan tai känny-



köihinsä imeytyneet zombiet – emme nuorten todellisia kokemuksia tai fiiliksiä. Kuuntele ja yritä ymmärtää.

Opiskelija: Mene ulos ja nauti elämästä. Etsi itseäsi. Mokaile kerran ja toisenkin ja ole kerta kaikkiaan epätäydellinen. Epätäydellisyys on opettavaista, ja voin luvata, että minä olen mokaillut paljon enemmän kuin sinä. Thomas Edisonkin totesi, että ennen hehkulampan keksimistä hän oppi 200 tapaa, miten hehkulamppua ei kannata tehdä. Pahin mitä voit tehdä, on jäädä yksin kotiin ja eristää itsesi.

## Martin Paasi

Puheenjohtaja,  
Suomen Ekonomit

# Mielenterveysongelmien vaikutus Suomen talouteen



## Elias Erämaja

Pääekonomisti,  
Suomen Ekonomit

Mielenterveysongelmilla on sekä suoria että epäsuoria vaikutuksia talouteen. Ne lisäävät terveydenhuollon kustannuksia, aiheuttavat sairauspoissaoloja ja johtavat pahimmillaan työkyvyttömyyteen. Myös kytkös työn tuottavuuteen ja työllisyyteen on ilmeinen.

Koska tuottavuus ja työllisyys ovat niin vahvasti sidoksissa mielenterveyteen, on mie-

lenterveyspolitiikka ajateltava osana talous- ja työllisyyspolitiikkaa.

Mielenterveyden merkitys korostuu osamiseen ja innovaatioihin nojaavassa yhteiskunnassa, jossa yksilöön kohdistuvat odotukset ovat korkealla. Hyvä mielenterveys edistää työssä jaksamista ja työn tuottavuutta.

## 1/5 kokee mielenterveyden häiriötä

Vähintään joka viides suomalainen kokee vuosittain mielenterveyden häiriötä ja jopa viidennes suomalaisista sairastuu elämänsä aikana masennukseen.

## 1/5 lukiolaisista ahdistuneita

THL:n kahden vuoden välein lukiolaisille teetämissä kyselyssä ahdistuneisuutta kokevien määrä on ollut hurjassa kasvussa. Kun kymmenen vuotta sitten noin joka kymmenes lukiolainen koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, oli vastaava kokemus vuonna 2023 jo yli viidenneksellä lukiolaisista.

## 1/3 nuorista naisista ahdistuneita

Ero sukupuolten välillä on merkittävä. Nuorista miehistä ahdistuneisuutta koki 7,4 %, mutta naisista lähes kolmannes (30,7 %).

---

## **30 prosenttiyksikköä** alhaisempi työllisyysaste

Masennuksesta kärsivien työllisyysaste on selvästi muuta väestöä alhaisempi kaikkialla Euroopassa. Suomessa työllisyysasteiden ero on noin 30 prosenttiyksikköä. Tämä on merkittävä haaste, kun tavoitellaan 80 prosentin työllisyysastetta koko väestön tasolla. Sen saavuttamiseksi työelämään tarvitaan mukaan myös osatyökykyiset.

---

## **6–7 kertaa isompi** työttömyysriski

OECD:n selvityksen mukaan vakavasta mielenterveysongelmasta kärsivän työttömyysriski on 6–7 kertainen muuhun väestöön verrattuna ja lievästä tai kohtalaisesta mielenterveysongelmastakin kärsivällä 2–3 kertainen.

---

## **1/2 työkyvyttömyyseläkkeistä** mielenterveyden häiriöiden takia

Suomessa yli puolet kaikista työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden häiriöiden vuoksi, eli merkittävä osa työikäisistä on sen takia työvoiman ulkopuolella.

---

## **5,3 % bruttokansantuotteesta** kuluu mielenterveyden kustannuksiin

Tämä tarkoittaa, että vuonna 2022 kustannukset olisivat olleet yli 14 miljardia euroa. Summa koostuu työmarkkinoiden ja terveyspalveluiden kustannuksista sekä sosiaaliturvasta.

---

## **1/2 vähemmän** mielenterveysongelmia ratkaisisi kestävyysvajeen

Kustannusten mittakaavasta kertoo se, että mielenterveyden ongelmat puolittamalla Suomen kestävyysvajeongelma tulisi käytännössä ratkaistua.

---

## Kauppätieteiden opiskelijoiden hyvinvointitutkimus 2023

# Lähes kaksi viidestä opiskelijasta voi psyykkisesti huonosti

### Riikka Sipilä

Työmarkkina- ja yhteiskunta-  
politiikan erityisasiantuntija,  
Suomen Ekonomit



### Sirja Kulmala-Portman

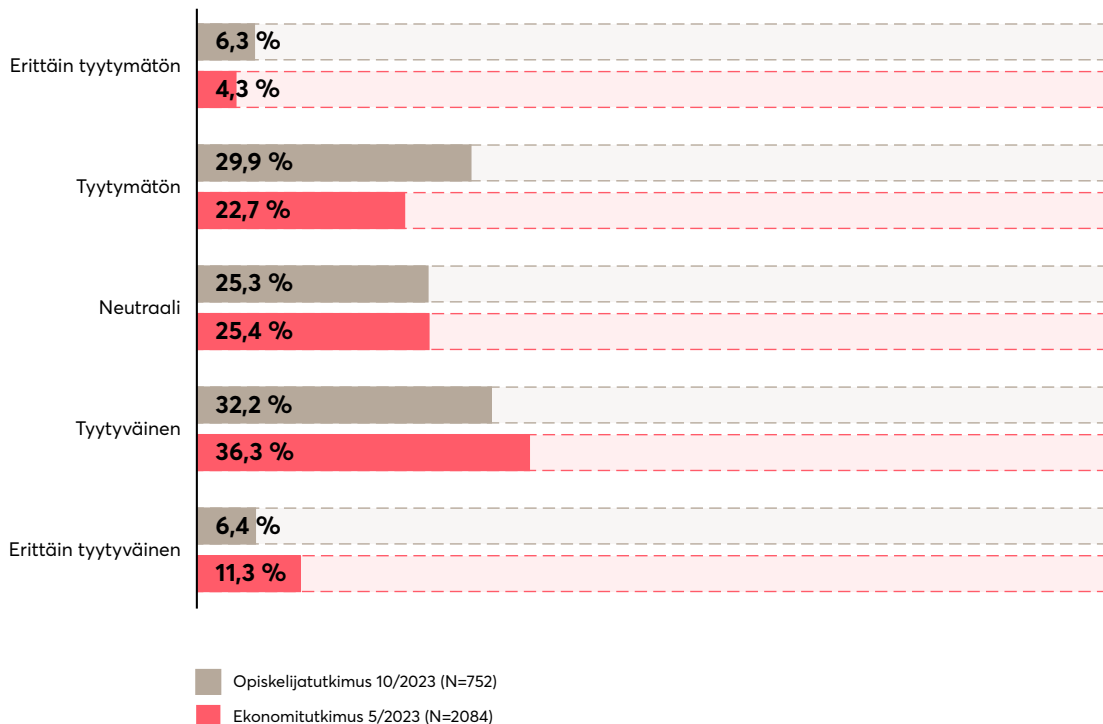
Uravalmentaja,  
Suomen Ekonomit



Kauppätieteiden opiskelijat antoivat Suomen Ekonomien hyvinvointitutkimuksessa psyykkisestä hyvinvoinnistaan heikommat arviot kuin työikäiset ekonomit.

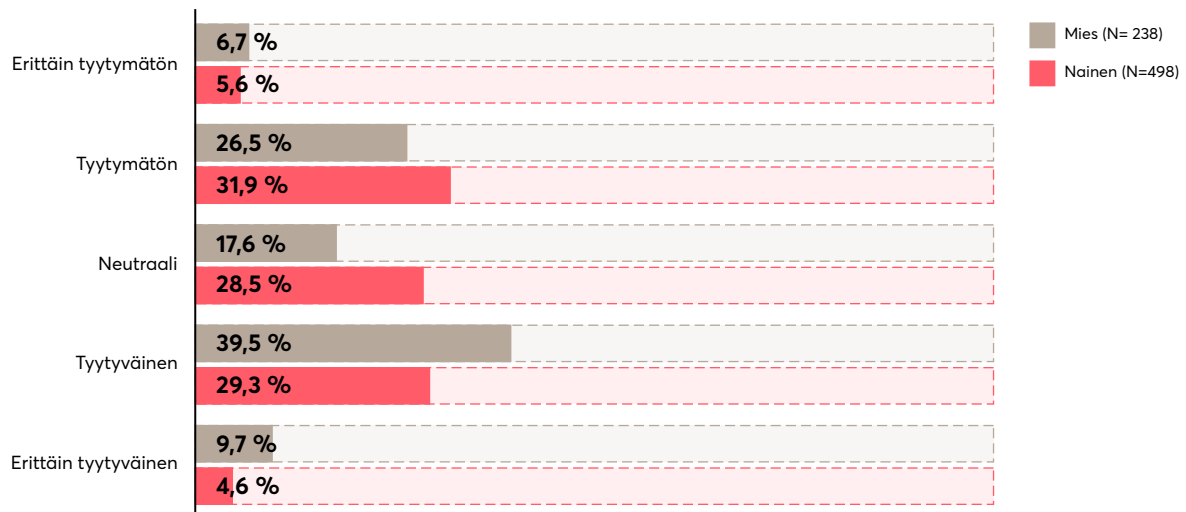
Jopa 36 % opiskelijoista on tyytymättömiä tai erittäin tyytymättömiä omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa. Työikäisillä vastaava luku on 27 %.

### Psyykinen hyvinvointi



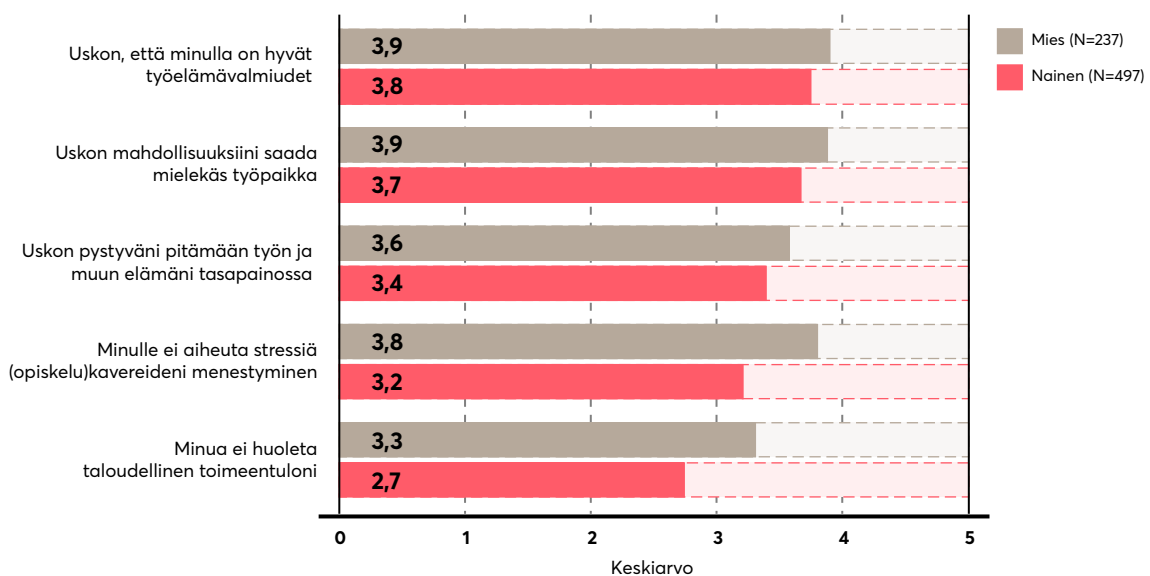
Miesopiskelijat ovat naisopiskelijoita tyytyväisempiä psyykkiseen hyvinvointiinsa. Miehistä lähes puolet on tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä omaan hyvinvointiinsa. Naisista vastaavasti vain noin kolmannes on tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.

### Psyykinen hyvinvointi



Miesopiskelijat suhtautuvat myös työelämään siirtymiseen luottavaisemmin kuin naisopiskelijat. Miehet antoivat kaikista työelämään liittyvistä teemoista paremmat arviot kuin naiset.

### Työelämään siirtyminen. Kun nyt mietit tulevaa työuraasi, arvioi seuraavia väittämiä:



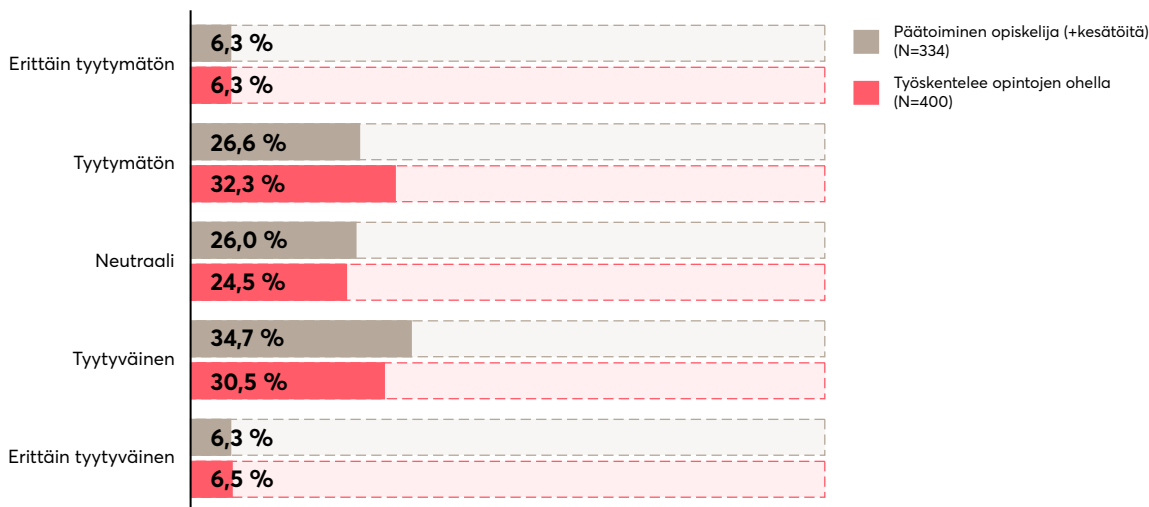
Opintojen ohella työskentely haastaa opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia jossain määrin, mutta erot päätoimisten opiskelijoiden ja opintojen ohella työskentelevien välillä eivät ole suuria.

Avoimissa vastauksissa kuitenkin näkyi, että opiskelijat kokevat opintojen ja työn yhteensovittamisen yhtenä suurimpana

stressin aiheuttajana.

"Tämä yhdistelmä koetaan niin kuormittavana, että aikaa ei jää sosiaalisiin suhteisiin tai fyysisen kunnon ylläpitoon, mikä näkyi avoimissa vastauksissa selvästi", uravalmentaja **Sirja Kulmala-Portman** Suomen Ekonomeilta sanoo.

### Psyykinen hyvinvointi

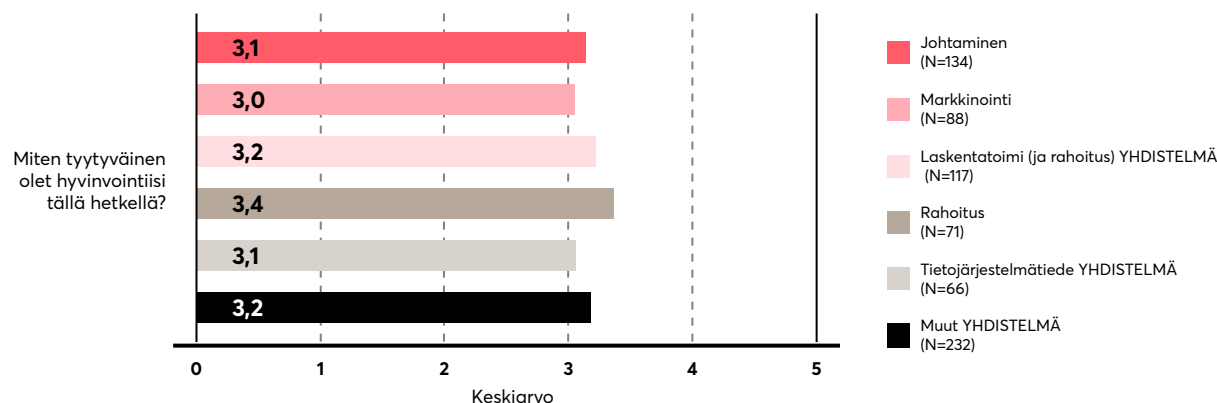


Eri pääaineita opiskelevien välillä sen sijaan on merkittäviä eroja hyvinvoinnissa. Ääripäissä ovat rahoituksen pääaineopiskelijat, jotka antoivat parhaat arviot hyvinvoinnistaan, ja markkinoinnin pääaineopiskelijat, jotka antoi-

vat huonoimmat arviot.

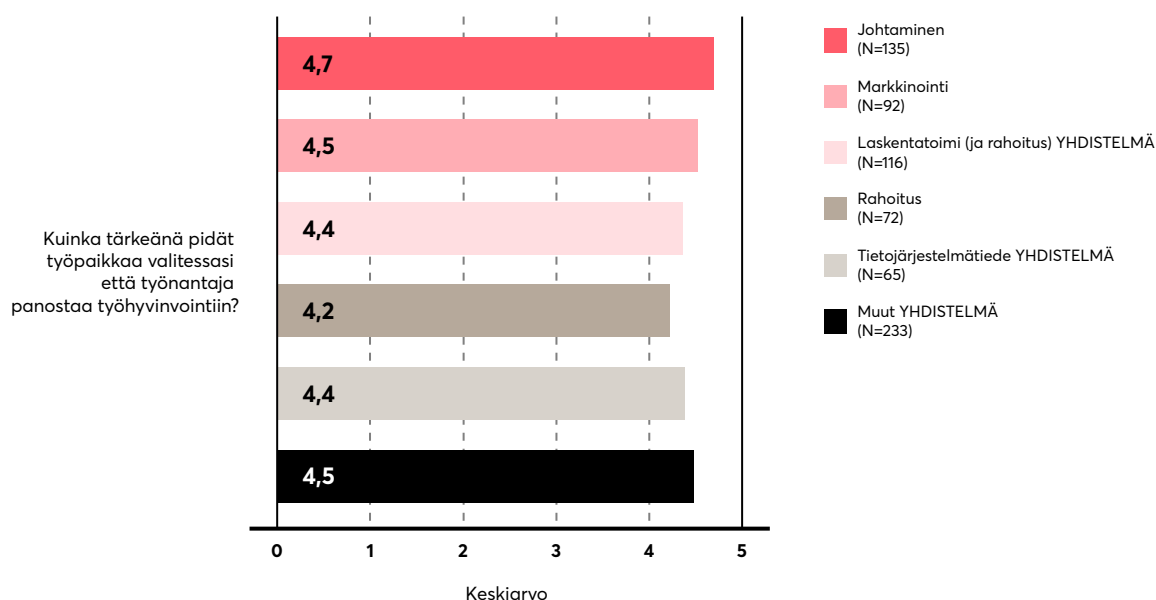
Rahoituksen pääaineopiskelijat antoivat parhaat arviot kaikista kolmesta hyvinvoinnin eri osa-alueesta, eli fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista.

### Arvioi aluksi hyvinvointiasi kokonaisuutena



Kauppätieteiden opiskelijat pitävät kulta linjan tärkeänä, että työnantajat panostavat työhyvinvointiin. Johtamisen pääaineopiskelijoille tämä oli erityisen tärkeää.

### Tärkeys



### Faktaa tutkimuksesta:

- **Kauppätieteiden** opiskelijoiden hyvinvointitutkimus toteutettiin syksyllä 2023. Vastaukset kerättiin 5.10–31.10.2023. Tutkimukseen vastasi 751 kauppätieteiden opiskelijaa ympäri Suomen.
- **Vastaajista 67 %** oli naisia, 32 % miehiä ja 1 % ei halunnut määritellä tai kertoa sukupuoltaan.
- **Vastaajista puolet** oli kandidivaiheen ja puolet maisterivaiheen opiskelijoita.
- **Vastaajista hieman alle** puolet oli päätoimisia opiskelijoita ja hieman yli puolet työskenteli opintojen ohella joko osaaikaisesti tai täyspäiväisesti.

**SUOMEN EKONOMIT**  
lahjoitti jokaisesta ekonomien tai kylterien hyvinvointitutkimukseen vastanneesta 1 euron Mieli ry:lle. Lahjoituspotti oli yhteensä 3 000 €. Kiitos vastanneille!



# Korkeakoulusta valmistuneella voi olla lainaa yli 30 000 euroa



## Sari Takala

Henkilöasiakkaiden lainoista  
vastaava johtaja,  
Danske Bank

Omistusasunto on edelleen suomalaisnuoren unelma. Kun nuori aikuinen valmistuu, siirtyy työelämään ja ryhtyy hankkimaan ensimmäistä omaa kotia, opintolaina saattaa tuottaa ikävän yllätyksen.

Opintolaina on investointi omaan osaamiseen ja työllistymiseen, ja siksi hyvä osa opiskelun mahdollistamista. Yhä kasvava opintolainamäärä kuitenkin vaikuttaa myös nuoren aikuisen mahdollisuuksiin tehdä työelämään siirryttyään fiksua talouspäätöksiä kuten ostaa ensiasunto tai rakentaa taloudellinen puskuri sijoittamalla.

Koska lainaa myönnettäessä otetaan huomioon senhetkiset tulot, menot, varat sekä velat, opintovelka voi pienentää myönnettävän asuntolainan määrää ja rajata asunon ostajan vaihtoehtoja etenkin pääkaupunkiseudulla.

Viime vuosina opiskelijoiden toimeentulo on muuttunut velkapainotteisemmaksi, ja korkeakoulusta valmistuneella lainaa voi olla jo yli 30 000 euroa.

Tyypillisesti yhteiskunnallisessa keskustelussa halutaan hillitä kotitalouksien velkaantumista ja luoda yhdenvertaisia mahdollisuuksia hyvään elämään. Siksi onkin ristiriitaista, miten opintolainan ottaminen on tehty helpoksi, ja siihen on luotu myös kannustimia. Sen seurauksena on käynyt näin:

- **Huoli kasvaa:** Opiskelijat itse ovat tällä hetkellä selvästi aiempaa enemmän huolissaan siitä, etteivät selviä luotoistaan ja lainoistaan. Lainoista selviytyminen huolettaa jo lähes joka viidettä opiskelijaa, selvisi Danske Bankin teettämässä *Taloudellinen mielenrauha 2023* -kyselytutkimuksesta.
- **Epävarmuus nousee:** Nopeasti kohonnut korkotaso ja suuremmat opintolainapäätömat ovat lisänneet kokemusta taloudellisesta epävarmuudesta, jonka moni opiskelija kokee kohdistuvan pidemmälle ajalle kuin vain opintoaikaan. Omistusasuntounelman toteuttaminen siirtyy koko ajan myöhemmäksi. Ensiasunnonostajien keski-ikä on vuosituhannen alkupuolelta noussut alle 28 vuodesta lähes 30 ikävuoteen.
- **Eriarvoisuus lisääntyy:** Opintojen velkapainotteisuus voi myös lisätä entisestään taloudellista eriarvoisuutta. Nuoren mahdollisuudet kerryttää omaa varallisuuttaan hankkimalla ensiasunto heikkenevät, jos nuoren perhe ei pysty tukemaan häntä taloudellisesti opiskeluvaiheessa tai asunnon ostossa.

## Mitä sitten pitäisi tapahtua, jotta nuorten aikuisten taloudellinen mielenrauha vahvistuisi?

Poliittisten päättäjien on havahduttava siihen, että opintolainan painottamisella entistään voi olla hankalia pidempiaikaisia vaikutuksia, joita on arvioitu vielä vähän.

Kestävän tulevaisuuden rakentamiseksi on tärkeää luoda kannustimia opintojen suorittamiseen suositusaikojen mukaisesti ja vahvistaa nuorten työllistymismahdollisuuksia, etteivät opinnot ja niiden kautta velkaantuminen muodostu kovin pitkäaikaisiksi.

Kodeissa, kouluissa sekä yhteiskunnalli-

sisä keskusteluissa tulee vahvistaa lasten ja nuorten taloustaitoja entistä laajemmin keinoin, sillä taloustaidoilla on suuri merkitys oman talouden hallinnalle.

Ja jokaisen meistä tulee ottaa oma talous omiin käsiimme. Oman talouden pitkäjänteinen suunnittelu sekä säästäminen ja sijoittaminen kannattaa mahdollisuuksien mukaan aloittaa jo opiskeluaikana. Se on kaikki kotiinpäin, kun oman kodin hankinta tulee ajankohtaiseksi.

## Puheenvuoro

# Paineet tapissa – nuoret haluavat olla tulevaisuus, mutta jaksavatko?

### Lotta Leinonen

Puheenjohtaja,  
Suomen ylioppilaskuntien liitto



Paine ja vastuu nuoren sukupolven harteilla on kova. Meille on asetettu haaste kyetä ratkaisemaan valtavia yhteiskunnallisia ongelmia. Tulevaisuudessa meidän tehtävämme on esimerkiksi ratkaista ilmastokriisi ja korjata huoltosuhteen aiheuttamia ongelmia.

Opiskelijoilla on muutenkin paljon paineita. Valmistumisen tavoiteaika luo painetta saada opinnot etenemään, lähestyvät deadlineet painavat ja sosiaalinen media sekä ympäröivä suorituskeskeinen yhteiskunta luovat painetta pärjätä.

Edeltävä listaus kuulostaa toki dramaattiselta. Jos siitä haluaa hakea jotain positiivista niin sanotaan, että timantit hioutuvat pai-

neen alla. Opiskelupaikan vastaanottaneet opiskelijat ovat motivoituneita ja tarmokkaita etenemään kohti valmistumista. Monet saavat ympäriltä kannustusta ja opetushenkilöstö auttaa meitä eteenpäin, vaikka he kamppailevatkin usein resurssipulan kanssa.

Huolen meidän jaksamisestamme jakavat monet. Mutta tehdäänkö sen ratkaisemiseksi tarpeeksi?

Poliitikot ovat varoitelleet etenkin viime kevään eduskuntavaalien myötä siitä, että valtion valtava velkataakka on tippumassa nuorten syliin.

Kuitenkin Orpon hallituksen tekemillä päätöksillä ollaan nyt siirtämässä valtion velka-

**"Opiskelijoiden velkaantuminen on voimistunut huomattavasti. Opintolainakanta on yli kaksinkertaistunut vuoden 2017 jälkeen. Maisteriksi valmistuneilla on tällä hetkellä keskimäärin yli 20 000 euroa lainaa."**

taakkaa nuoren sukupolven harteille. Opintotuen indeksi jäädytetään ja asumistukea leikataan. Näiden paikkaamiseksi opintolainan valtiontakauksen määrää todennäköisesti korotetaan. Seurauksena nuorten velkataakka kasvaa. Velka kipataan valtiolta nuorille.

Heikko toimeentulo haastaa mielen-terveyttä. Taloudellisesti hyvin pärjävistä opiskelijoista mielen hyvinvointi on matala yhdellätoista prosentilla, kun taas niillä, joiden toimeentulo on niukka tai epävarma, osuus on yli kaksinkertainen, 27 prosenttia.

Opiskelijan elämässä huoli rahojen riittä- vyydestä voi olla jatkuvasti läsnä. Opiskelijat jännittävät vuosittain, saavatko he kesätöitä, kun kesätyöpaikkojen kysyntä on valtava.

Opintoja täytyy saada etenemään riit- tävässä tahdissa, jotta saa opintotukea. Ja jos valmistuminen viivästyy, tukikuukaudet loppuvat. Rahamuotoiset etuudet riittävät peruselämiseen vain harvalla, joten suurin osa opiskelijoista nostaa opintolainaa arjesta selviämiseen. Toimeentulotukea opiskelijat eivät yleensä saa, koska opintolaina on ensi- sijainen tulonlähde.

Tällä hetkellä kaavaillut heikennykset opiskelijoiden toimeentuloon johtavat hyvin todennäköisesti siihen, että vastavalmistuneiden opintolainat kasvavat nopeasti. Nähtävissä on, että lähivuosina lainamäärät nousevat kohti 30 000 euroa.

Näin iso velka ei luo nuorelle sukupolvelle

luottamusta tulevaan. Valmistumisen jäl- keen olisi ihanaa ostaa oma asunto tai haa- veilla perheen perustamisesta, mutta iso lainataakka lykkää haaveita. Valtavat opin- tolainat heikentävät mahdollisuuksia saada asuntolainaa. Lisäksi ensiasunnon varain- siirtoverosta vapautuksen poisto osuu suo- raan nuoriin aikuisiin. Yhdessä opintolaina ja ensiasunnon verovapauden poisto voivat siir- tää asunnon hankintaa jopa vuosilla.

Tulevaisuuden usko on siis koetuksella valmistumisen jälkeenkin, mutta mielen- terveyden haasteet osuvat erityisesti opiske- luaikaan. Mielen-terveysongelmat ovat kor- keakouluopiskelijoiden keskuudessa tutkitusti yleisempiä kuin muulla aikuisväestöllä.

Mielen-terveyskriisi on näkynyt mielen- terveyspalveluiden kysynnän merkittävänä kasvuna YTHS:llä, eikä paluuta takaisin näy.

On hyvä, että Orpon hallituksen ohjel- massa tunnistetaan mielen-terveyden haas- teet ja niiden merkitys yksilölle ja yhteis- kunnalle, mutta konkreettiset toimenpiteet niiden taklaamiseksi jäävät vajaiksi.

Nuoret ovat valmiita ratkaisemaan tule- vaisuuden haasteita. Me kuitenkin tarvit- semme siihen reilummat lähtökohdat. Tar- vitsemme riittävän toimeentulon, joka mahdollistaa opiskelun sekä tukea mielen- terveyspalveluista silloin, kun sitä tarvit- semme. Silloin kestämmme paineet. Silloin nuo- rissa on yhteiskunnan kaipaama tulevaisuus.

**"Opiskelijat tarvitsevat nyt kipeästi tukea mielen-terveys- haasteisiin sekä opintorahan tasokorotuksen."**