



Elämä epävarmuudessa

Kevään 2023 kansallisten
dialogien yhteenveto

Kai Alhanen & Elina Henttonen

**KANSALLISET
DIALOGIT**

Sisältö

Tiivistelmä	4
1. Johdanto	6
2. Tiedot keskusteluista	8
2.1 Keskustelut ja järjestäjät	8
2.2 Aineiston analyysi	9
3. Epävarmuudessa eläminen	10
3.1 Epävarmuus arjessa	11
3.1.1 Riittävätkö rahani?	11
3.1.2 Osaanko ja jaksanko töissä?	12
3.1.3 Entä jos sairastun?	13
3.1.4 Miten selviydyn vammaisena?	13
3.1.5 Millaiseen maailmaan lapsemme kasvavat?	14
3.2 Epävarmuus ympäröivässä yhteiskunnassa	16
3.2.1 Vastakkainasettelut ja turvattomuus	16
3.2.2 Poliittika ja päätöksenteko	18
3.2.3 Hyvinvointivaltion tulevaisuus	18
3.2.4 Digitalisaation nopeus ja tekoäly	20
3.3 Globaali epävarmuus	21
3.3.1 Sodan synnyttämä pelko	21
3.3.2 Demokratiaa uhkaavat kehityskulut	22
3.3.3 Ilmastomuutos, luontokato ja planeetan kantokyky	22
4. Havaintoja epävarmuuden luonteesta ja vaikutuksista	24
4.2 Epävarmuus mahdollisuutena	25
4.3 Epävarmuuksien kasautuminen	26
5. Keinoja epävarmuuden lievittämiseen	28
5.1 Kanssaihmiset ja yhteisöt	28
5.2 Arjen toimet, tiedot ja taidot	29
5.3 Arvojen ja toimijuuden vahvistaminen	31
6. Johtopäätökset dialogeista	34



Tiivistelmä

Kevään 2023 Kansallinen dialogi ”Elämä epävarmuudessa” piirtää kuvan noin 660 henkilön kokemuksista epävarmuudessa elämisestä. Kansallisen dialogin osallistujajoukko oli moninainen, joten yhteenvedossa kuuluvat eri ikäluokkia, ammattiryhmiä ja kulttuurisia taustoja edustavien ihmisten äänet. Yhdessä niistä muodostuu kattava kokonaiskuva kansalaisten tavoista ymmärtää ja käsitellä nykyhetkeä, jossa erilaiset kriisit seuraavat toisiaan.

Yhteenveto perustuu keskustelujen järjestäjien Kansallisen dialogin operatiiviselle ydinryhmälle toimittamiin kirjauksiin dialogien sisällöistä. Dialogien tuottama informaatio on erityistä. Kyseessä on ihmisten omakohtainen kokemustieto, jota kuvataan heidän omilla ilmaisuillaan pitäen sisällään laajan kirjon erilaisia havaintoja, ajatuksia, tunteita, muistoja ja kuvitelmia. Tästä syystä dialogien avulla voidaan saada asioista ja ilmiöistä sellaista ymmärrystä, jota on muilla keinoin vaikeaa tavoittaa.

Yhteenvedosta voidaan lukea, miltä epävarmuus tuntuu eri yksilöiden elämässä ja millaisia merkityksiä ihmiset sille antavat. Samalla dialogien tuottama kokemustieto näyttää, millaisia syy-seuraussuhteita osallistajat liittävät kokemuksiinsa epävarmuuksiin. Saamme käsityksen siitä, mihin kaikkeen vaikkapa taloudellinen, terveyteen liittyvä tai globaaleista kriiseistä nouseva epävarmuus vaikuttaa ihmisten elämässä. Näin muodostuu ymmärrystä myös siitä, miten vaikutukset eroavat yksilöiden taustojen ja elämäntilanteiden mukaan.

Tärkeimmät havainnot kevään 2023 Kansallisesta dialogista ovat seuraavat:

1. Valtaosa keskusteluihin osallistuneista kansalaisista kokee epävarmuuden lisääntyneen elämässään. Epävarmuuden koetaan lisääntyneen omassa arjessa, yhteiskunnassa ja globaalisti.
2. Epävarmuutta aiheuttaa myös se, että yhteiskunnallisten vastakkainasettelujen koetaan lisääntyneen ja kansallisen yhteishengen nähdään olevan koetuksella.
3. Epävarmuus kohtelee eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä eri tavoin. Epävarmuus kasaantuu erityisesti taloudellisesti, sosiaalisesti tai terveydellisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa eläville ihmisille.
4. Lisääntyneen epävarmuuden seurauksena monet kokevat uskonsa tulevaisuuteen heikentyneen. Tulevaisuudessa huolettava erityisesti lasten ja nuorten pärjääminen, hyvinvointivaltion ja sen palveluiden rapautuminen sekä globaalit kriisit koskien taloutta, sotia, demokratian tilaa ja planeetan kantokykyä.
5. Tärkeimmiksi epävarmuudessa elämistä helpottaviksi tekijöiksi nousevat yhteisöllisyys, arjen hyvinvointitaidot ja omiin arvoihin nojaava toiminta.

1. Johdanto

Keväällä 2023 järjestettiin ensimmäinen Kansallinen dialogi, jonka aiheena oli *Elämä epävarmuudessa*. Mukaan keskusteluihin lähti 61 järjestäjää, joihin lukeutui kansalaisjärjestöjä ja yhdistyksiä, kuntia ja kaupunkeja, valtionhallintoa ja koulutusorganisaatioita, säätiöitä ja instituutteja, yrityksiä sekä yksittäisiä kansalaisia. Yhdessä nämä toimijat toteuttivat 86 dialogia, joissa oli osallistujina noin 660 eri ikäluokkia, ammattiryhmiä ja kulttuuritaustoja edustavaa ihmistä.

Kansallisen dialogin malli alkoi muotoutumaan viime vuosina toteutettujen, eri aiheita luotaavien dialogikokonaisuuksien yhteydessä ([Poikkeusajan dialogit](#), [Suuri Luontodialogi](#), [Demokratian puolustusdialogit](#), ja [Maahanmuuttodialogit](#)). Nykyiseen muotoonsa malli suunniteltiin keväällä 2022 kuntaministerin asettamassa työryhmässä, johon osallistui valtionhallinnon, kuntien ja kansalaisyhteiskunnan edustajia.

Kansallisilla dialogeilla on kaksi keskeistä tavoitetta:

1. Tarjota kansalaisille mahdollisuuksia kokoontua yhteen ja keskustella tärkeistä aiheista rakentavasti ja avoimesti.
2. Luoda osallistujien kokemusten kautta julkishallintoa ja muita toimijoita hyödyttävää ymmärrystä ja ajankohtaista tilannekuvaa erilaisista yhteiskunnallisista ilmiöistä, haasteista ja mahdollisuuksista.

Lisäksi Kansallisilla dialogeilla halutaan vahvistaa yhteiskunnallista luottamusta, osallisuutta ja eri toimijoiden kyvykkyyttä käsitellä asioita dialogin keinoin.

Kansallisen dialogin malli perustuu julkishallinnon ja kansalaisyhteiskunnan tasa-arvoiselle, avoimelle ja läpinäkyvälle yhteistyölle. Toimintaa ohjaa operatiivinen ydinryhmä, joka vastaa keskusteluserjojen koordinoinnista, dialogien järjestäjille tarjotun materiaalin tuottamisesta, järjestäjien kutsumisesta ja perehdytyksestä, sekä dialogien yhteenvedon tuottamisesta ja julkaisemisesta. Keskustelunjärjestäjille tarjotaan perehdytys [Erätauko](#)-menetelmään ja tukimateriaali keskustelun järjestämiseen ja ohjaamiseen.

Mikä tahansa toimija tai kuka tahansa kansalainen voi tulla mukaan järjestämään omia Kansallisia dialogeja. Keskusteluserjojen tukipilarina toimivat yli 30 toimijaa, jotka ovat sitoutuneet järjestämään jokaisen keskusteluserjan yhteydessä dialogeja omalla toimialueellaan. Tämän lisäksi jokaisella kierroksella kutsutaan erikseen mukaan kunkin aiheen kannalta olennaisia keskustelunjärjestäjiä. Tavoitteena on se, että mahdollisimman monen eri ihmisryhmän ääni kuuluisi Kansallisissa dialogeissa ja että ääneen pääsisivät erityisesti ne ihmisryhmät, joita ei muutoin yhteiskunnallisessa keskustelussa kuulla.

Jatkossa on tarkoitus järjestää joka vuosi kaksi Kansallista dialogia. Aiheenvalinta tehdään neljän kriteerin ohjaamana:

1. Suomessa tarvitaan lisää monipuolista ymmärrystä aiheesta
2. Aihe koskettaa laajaa joukkoa kansalaisia koko valtakunnan tasolla
3. Aiheen käsittely ei sulje pois mitään tiettyä ihmisryhmää
4. Laajempi ymmärrys aiheesta hyödyttää myös julkishallintoa

Joulukuussa 2022 järjestetyissä aiheenvalintadialogeissa keskusteltiin monista suomalaista yhteiskuntaa koskettavista asioista. Paikalle tulleet osallistajat pohtivat muun muassa nuorten huonovointisuutta, kasvavaa eriarvoisuutta, sodan vaikutuksia, disinformaation leviämistä, Suomen talustilannetta, digitalisaatiota, ympäristön tilaa ja toiveikkouden lähteitä kriisien ravistelemassa maailmassa. Keskustelut kirjattiin tarkasti ja operatiivinen ydinryhmä muotoili niiden pohjalta kattoteeman ensimmäiselle Kansalliselle dialogille. Teemaksi valittiin ”Elämä epävarmuudessa”, koska monia edellä mainittuja aiheita yhdisti epävarmuuksien lisääntyminen, pitkittyminen ja kasaantuminen. Niinpä vuoden 2023 alussa Suomen asukkaat kutsuttiin järjestämään dialogeja epävarmuuden kokemuksista ja vaikutuksista eri ryhmien ja yksilöiden elämässä.

Tämä yhteenveto perustuu keskustelujen järjestäjien Kansallisen dialogin operatiiviselle ydinryhmälle toimittamiin kirjauksiin dialogien sisällöistä. Niiden välityksellä piirtyy kuva noin 660 henkilön kokemuksista epävarmuudessa elämisestä. Osallistujajoukko oli moninainen, joten yhteenvedossa kuuluvat eri ikäluokkia, ammattiryhmiä ja kulttuurisia taustoja edustavien ihmisten äänet. Yhdessä niistä muodostuu kattava kokonaiskuva kansalaisten tavoista ymmärtää ja käsitellä nykyhetkeä, jossa erilaiset kriisit seuraavat toisiaan. Kuvaamme yhteenvedossa dialogeissa syntyneet näkemykset epävarmuutta aiheuttavista tekijöistä, niiden syistä ja seurauksista sekä osallistujien kuvaamia keinoja selviytyä epävarmuuksien kanssa.

Toivomme, että yhteenvetoa luetaan monilla erilaisilla linssillä. Tekstistä voi poimia erilaisia teemakokonaisuuksia (esimerkiksi talous, terveys, turvallisuus tai vaikkapa politiikka). Sitä voi myös tarkastella eri ihmisryhmien näkökulmasta (kuten lapset ja nuoret, ikäihmiset, yrittäjät tai maaseudun asukkaat). Keskusteluiden osallistujat ja järjestäjät voivat peilata omaa keskusteluaan muiden dialogien antiin ja näkökulmiin. Kansallisten dialogien vakiöjärjestäjät voivat hyödyntää yhteenvedon sisältöä omassa toiminnassaan ja seuraavan dialoginsa suunnittelussa. Valtion, kuntien ja hyvinvointialueiden hallinnolle yhteenveto tarjoaa ajankohtaisen kuvan kansalaisten elämästä epävarmuudessa ja monipuolista kokemustietoa eri hallinnonaloilla tehtävän työn ja palveluiden kehittämiseksi sekä poliittisen päätöksenteon tueksi.

2. Tiedot keskusteluista

2.1 Keskustelut ja järjestäjät

86

Keskustelua

660

Keskustelijaa

Osallistuja olivat iältään

13-89

 - vuotiaita

Keskusteluja pidettiin

3

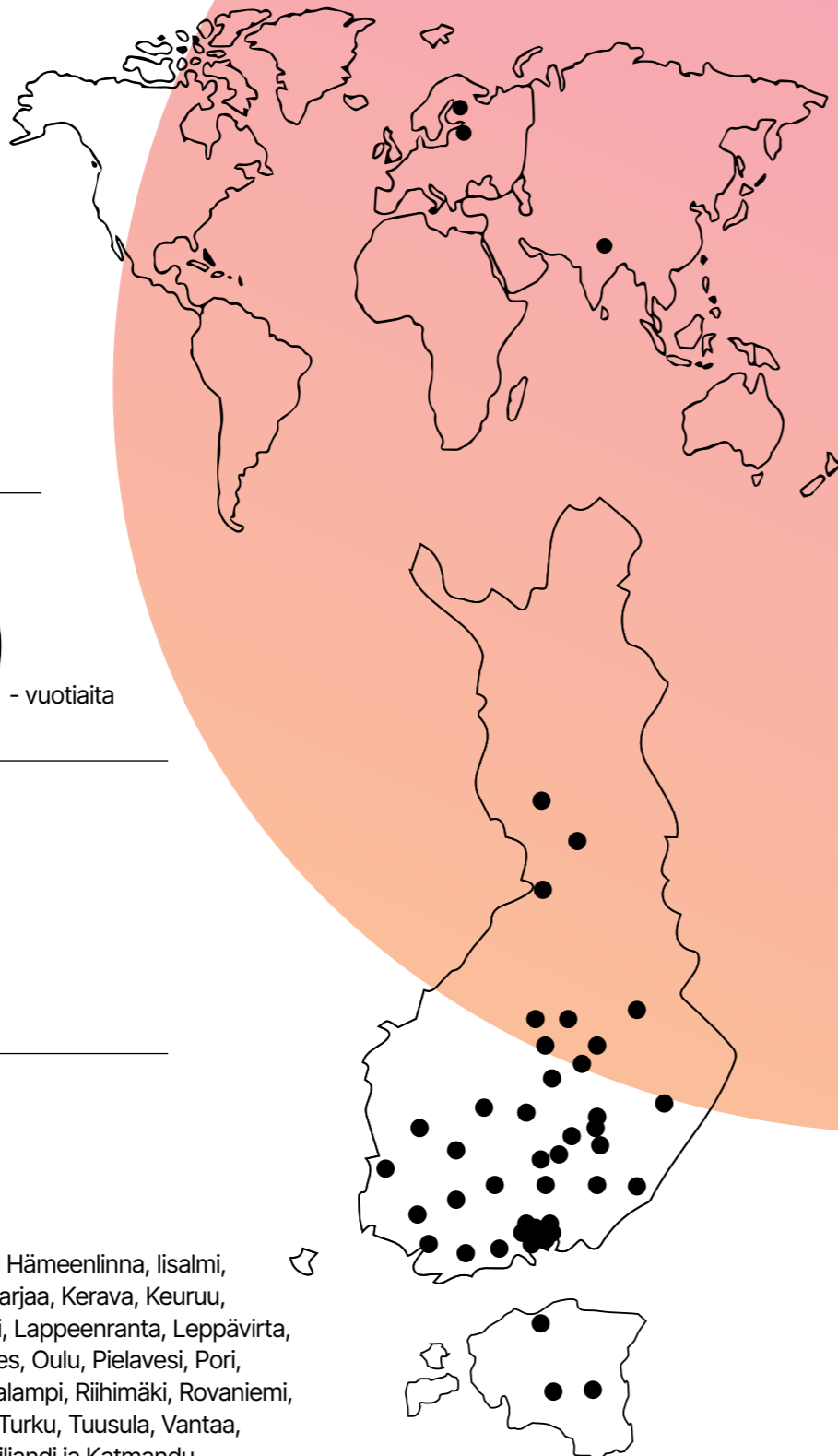
 maassa

Suomi, Viro, Nepal

43

 paikkakunnalla

Espoo, Forssa, Heinola, Helsinki, Hämeenlinna, Iisalmi, Ikaalinen, Joensuu, Jyväskylä, Karjaa, Kerava, Keuruu, Kiuruvesi, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Leppävirta, Lohja, Mikkelä, Mynämäki, Nurmes, Oulu, Pielavesi, Pori, Pornainen, Porvoo, Ranua, Rautalampi, Riihimäki, Rovaniemi, Siilinjärvi, Suonenjoki, Tampere, Turku, Tuusula, Vantaa, Varkaus, Vihti, Tallinna, Tartto, Viljandi ja Katmandu



2.2 Aineiston analyysi

Keskustelukirjauksista koostuva aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti. Kumpikin kirjoittajista luki kokonaisuudessaan kaikkien keskustelujen kirjaukset, jonka jälkeen muodostimme niiden pohjalta yhteenvedon keskeiset jäsenyykset ja näkökulmat. 86 keskustelun kirjausten muodostama aineisto on laaja ja rikas, ja se sisältää suuren määrän informaatiota osallistujien ainutlaatuisista kokemuksista. Emme ole keskittyneet analysoimaan yksittäisten dialogien erityispiirteitä, vaan aikaisempien kansallisten dialogisarjojen yhteenvetojen tavoin olemme käsitelleet koko keskusteluaineistoa "suurena dialogina", jossa eri ryhmien ja osallistujien äänet ovat vuoropuhelussa keskenään. Tekstissä käytämme paljon suoria anonyymejä lainauksia aineistosta. Tällä tavoin lukija voi tavoittaa osallistujien äänet ja heidän itse käyttämänsä ilmaisut, kun he kuvaavat kokemuksiaan epävarmuudesta.

Dialogien tuottama informaatio on erityistä. Kyseessä on ihmisten omakohtainen kokemustieto, jota sanoitetaan heidän omilla ilmaisuillaan pitäen sisällään laajan kirjon havaintoja, ajatuksia, tunteita, muistoja ja kuvitelmia. Tästä syystä dialogien avulla voidaan saada asioista ja ilmiöistä sellaista

ymmärrystä, mitä on muilla keinoin vaikeaa tavoittaa. Tässä yhteenvedossa voimme lukea, millä epävarmuus tuntuu eri yksilöiden elämässä ja millaisia merkityksiä ihmiset sille antavat. Samalla dialogien tuottama kokemustieto näyttää, millaisia syy-seuraussuhteita osallistujat liittävät kokemuksiinsa epävarmuuksiin. Saamme käsityksen siitä, mihin kaikkeen vaikkapa taloudellinen, terveyteen liittyvä tai globaaleista kriiseistä nouseva epävarmuus vaikuttaa ihmisten elämässä. Näin muodostuu ymmärrystä myös siitä, miten vaikutukset eroavat yksilöiden taustojen ja elämäntilanteiden mukaan. Epävarmuuden kokemusten rinnalla dialogeissa nousi esille myös osallistujien tärkein pitämiä keinoja epävarmuuden käsittelemiseksi ja lieventämiseksi sekä luottamuksen vahvistamiseksi.

3. Epävarmuudessa eläminen

Dialogeista käy voimallisesti ilmi, että kansalaisilla on tarve pohtia ja jäsentää kokemaansa epävarmuutta ja hahmottaa erilaisten epävarmuutta aiheuttavien asioiden vaikutuksia elämäänsä. Monet dialogit käynnistyivät epävarmuuksien kirjon kartoittamisella. Osallistujat kertoivat lukuisista epävarmuuksista *omassa arjessaan ja lähiympäristönsään, yhteiskunnan tasolla, sekä globaalisti.*

Näkyville ryöpsähti moninainen joukko isoja ja pieniä epävarmuustekijöitä, jotka vaikuttavat keskustelijoiden elämään. Keskustelijoiden *arjessa* epävarmuus liittyy taloudelliseen pärjäämiseen, työelämään, sairauksien ja vammojen kanssa elämiseen, sekä lasten ja nuorten tulevaisuuteen. *Yhteiskunnan tasolla* epävarmuutta aiheuttavat tur-

vattomuuden ja vastakkainasettelun kokemukset, politiikka ja päätöksenteko, hyvinvointivaltion tulevaisuus sekä digitalisaation vauhti. Kansallisiin dialogeihin heijastuivat myös pelkoa ja epävarmuutta aiheuttavat *globaalit kriisit*: sota, demokratian vastaiset kehityskulut, sekä ilmastonmuutos ja luontokato. Keskusteluissa nämä kolme epävarmuuden tasoa kytkeytyvät monin tavoin toisiinsa: globaalit kriisit tuottavat epävarmuutta arkeen, ja toisaalta arkiset kokemukset vaikuttavat siihen, miten yhteiskunnan kehityssuunnat ja maailmantilanne koetaan.



3.1 Epävarmuus arjessa

Lähdemme liikkeelle osallistujien kokemasta taloudellisesta epävarmuudesta, jota aiheuttavat erityisesti hintojen ja korkotason nousu. Työelämässä epävarmuutta aiheuttavat puolestaan huoli oman osaamisen riittävydestä, työn kuormittavuus ja vastuu, sekä erilaiset siirtymävaiheet. Erityistä epävarmuutta keskustelijoiden arkeen tuo oma tai läheisen sairastuminen, sekä vammaisena ihmisenä palveluiden saatavuus ja omien oikeuksien toteutuminen. Keskusteluissa pohditaan myös sitä, millaiseen maailmaan tämän päivän lapset ja nuoret kasvavat, ja miten digimaailma heihin vaikuttaa.

3.1.1 Riittävätkö rahani?

Lukuisat keskusteluihin osallistuneet ihmiset nostavat esille kokemansa **taloudellisen epävarmuuden**. Sillä on monia vaikutuksia arjen valintoihin, psyykkiseen kuormitukseen ja tulevaisuudenuskoon.

"Se valtaa ajatukset, kun joutuu miettimään sitä rahaa koko ajan."

Erityisesti ruoan ja energian hintojen nousu on osunut keskustelijoihin: *'ruoan hinta huolettaa, ei raaskita ostaa vihanneksia, kuten kurkkua, juostaan tarjousten perässä, kuljetaan kauaskin halvempaa kauppaan'*. Yksi keskustelija kuvaa, kuinka *'tomatit ja paprikat ovat jääneet hyllyyn'*. Yhtä lailla sähkölaskut tuntuvat kohtuuttomilta: *'Sähkönkulutusta pienennetty koko perheellä 40 prosenttia, mutta silti sähkölasku oli noin 50 prosenttia kovempi. Tämä tuntuu kohtuuttomalta, enkä ymmärrä mitä järkeä tässä on.'* Nuori keskustelija kertoo, että *'meillä kotona ei sähkökiuasta ole lämmitetty koko talvena. Isä sai jostain ilmaiseksi puukiukaan, pressua ja puuta ja rakensi pihalle puusaunan.'*

Samaan aikaan osa keskustelijoista ajattelee, että *'Meillä olisi varaa vähentää kulutusta. Vaikka ei*

minkään pakon edessä olekaan, niin on huomattu, kuinka helposti on saatu sähkölaskua alaspäin ja kuinka saa ruokalaskua pienennettyä, mitä voi kasvattaa itse.' Yksi keskustelijoista toteaa, että *'ruokakassin hinta kuukaudessa ei ole noussut, kun ei osta kaviaaria. Kauppaan ei kannata lähteä tyhjällä vatsalla. Puutelistan tekeminen on tärkeää, ettei tule heräteostoksia.'* Toinen jatkaa, että *'nyt on hyvä opettaa tulevia sukupolvia siihen, että kaikkea ei saa. Raha ei kasva puussa ja lapset tietävät joisain perheissä sen.'*

Osaan osallistujista hintojen nousu osuu toisia rajuemmin. Erityisesti silloin, kun tulot ovat pieniä eikä ole mahdollisuutta hankkia lisätienestiä, joutuu rahan riittävydestä kantamaan huolta. Yksi eläkkeellä oleva keskustelija kuvaa, kuinka *'20 vuoden aikana toimeentulo on tasaisesti heikentynyt, samalla kun matkakorvaukset vähenevät ja omavastuu katot nousevat. Eläkkeet ja tuet eivät nouse samaa tahtia.'* Myös opiskelijat ovat kovilla: *'Meitä huolestuttaa hintojen nousu ja inflaatio, mistä saadaan toimeentulo, kun on opinnot päällä.'* Hintojen noustessa työpaikkakaan ei aina takaa taloudellista turvaa, sillä *'palkkaanhan tulee tietysti näitä indeksikorotuksia, mutta ei ne kyllä riitä kompensoimaan läheskään kohonneita kustannuksia'*.

'Taloudellinen epävarmuus heijastuu sitten stressiin ja hyvinvointiin ja pahaan oloon', kuvaavat osallistujat. Epävarmuudessa eläminen nakertaa myös uskoa tulevaisuuteen. Vanhempia keskustelijoita huolettaa, *'kuinka nuoret ajattelevat, että uskaltaako ruveta perhettä perustamaan. Voittaako rakkaus vai pelko siitä, kuinka tulee toimeen, jos olisi lapsia.'* Nuoremmat pohtivat *'pystynkö sitten tulevaisuudessa ostamaan asunnon ja lyhentämään lainaa'*. Myös yleisemmät talousnäkökymät *'aiheuttavat huolta. Ihmiset ovat nyt tottuneet säästämään ja leikkaamaan ja tähän totutaan vielä enemmän. Mistä tulee talouskasvu, kun ihmiset tottuvat säästämään eivät osta enää mitään? Millä ihmiset saa sitten tuhlaamaan, kun on pitkään säästetty ja leikkattu menoja?'*

Yhdessä keskustelussa pohditaan, että *'osa nykyisestä elinkustannuskriisistä on keskiluokan kriisiä',* kun *'aiemmin varmat asiat ovat muuttuneet epävarmoiksi nimenomaan keskiluokalle'.* *'Köyhille pudotus ei ole yhtä iso',* eikä asiaan liity *'kasvojen menetystä'.* Eräs osallistujista vertaa keskiluokan ja vähävaraisten kriisiä toisiinsa seuraavasti: *'saunaa ei lämmitetä solidaarisuudesta yleisen tilanteen vuoksi, vaikka oma sähkösovimus olisi edullinen. Samaan aikaan toiset käyvät kylmässä suihkussa ja säästävät sähköä koska on pakko.'*

3.1.2 Osaanko ja jaksanko töissä?

Suomalaisessa työelämässä koetaan monenlaisia epävarmuutta. Osa keskustelijoiden kokemasta työelämän epävarmuudesta liittyy viime vuosien yhteiskunnallisiin ja globaaleihin mullistuksiin ja niiden vaikutuksiin oman alan tulevaisuuteen ja työoloihin. Toisaalta **oman osaamisen riittävyys, vastuun ja kuormitus** ovat kysymyksiä, joita lähes kaikki pohtivat eri vaiheissa työuriaan. Dialogien valossa vaikuttaa siltä, että epävarmuus on lisääntynyt melkein kaikilla aloilla, mutta vaikutukset ja haasteet ovat erilaisia riippuen siitä, työskennelläänkö julkisella, yksityisellä vai kolmannella sektorilla.

"Arkiset epävarmuudet on juuri siinä työelämässä. Miten pärjään töissä, onnistunko?"

Yhteiskunnan nopea muuttuminen ja lisääntyvät vaatimukset laittavat monet pohtimaan oman osaamisensa riittävyyttä. *'Mulla tulee välillä täällä olo, että kaikki on niin cooleja ja fiksuja ja en ymmärrä mistään mitä ne puhuu ja hymyilen ja nyökkään vaan',* kuvaa eräs keskustelijoista omaa epävarmuuden kokemustaan työelämässä. Toinen kertoo jännittävänsä sosiaalisia tilanteita, ja olevansa *'epävarma sellaisissa tilanteissa missä pitäisi olla tosi varma'.* Keskustelijoita mietityttää yhtä lailla *'se henkilökohtainen epävarmuus itsestään, osaako ja pystyykö kertomaan asioistaan niin kuin pitä-*

si ja osaisi huomioida muut', kuin *'kokonaisuuden hahmottaminen ja epävarmuus siitä, että pitäisi olla asiantuntija näissä muutoksissa'.* Asiantuntijan saappaiden täyttäminen tuntuu vaikealta tilanteessa, jossa *'oma rooli on hakusessa, eikä kokonaisuutta hallitse'.* Tällöin pintaan nousee *'hujari-syndrooma - olenko oikea ihminen tekemään sitä työtä mitä olen nyt tekemässä?'*

Myös erilaiset **siirtymävaiheet**, kuten opiskelusta työelämään siirtyminen ja uuden työn aloittaminen, nostavat epävarmuuden pintaan: *'Loppuviimein kaikki on mennyt hyvin, mutta on tuntunut hirveän epävarmalta niissä hetkissä.'* Toisille *'kokeet, opinnot ja valmistuminen'* luovat epävarmuutta, toisille taas *'työelämään siirtyminen aiheuttaa harmaita hiuksia'.* Yksi nuorista keskustelijoista pohtii: *'Entä jos ei pääse, minne haluaisi? Tai jos alalle, jonne haluaa, käy jotenkin kurjasti?'* Työelämän ja osaamistarpeiden muuttuessa keskustelijat myös pohtivat, *'kantaako opinnot sinne, minne haluaa, nähdäänkö näiden taitojen merkitys työmarkkinoilla?'*, ja toisaalta *'onko mun asialle vielä tänään tarpeeksi kysyntää yritysmaailmassa? Muuttuuko maailma tarpeeksi nopeasti?'*

Dialogeissa puhuttiin myös **työn kuormittavuuden aiheuttamasta epävarmuudesta.** Yksi osallistujista kertoo, kuinka *'epävarmuuden sietäminen meni ihan uudelle tasolle itsellä. Kun se menee uniin ja arkeen tosi pitkälle ollaan aika syvissä vesissä.'* Muutama keskustelijoista pohtii, jaksavatko he työssään eläkeikään asti: *'Nuorena pohtii mitä kouluja käy ja niin edelleen, mutta nyt pohtii jaksako töissä eläkeikään asti.'*

Erityisesti yrittäjiin ovat viime vuosina osuneet lukuisat liiketoiminnan epävarmuustekijät, kuten *'kuluttajien maksukyvyyn heikentyminen, nousseet korot ja energian hinnan vaihtelut'.* Epävarmuus on erityisen tukalaa osalle keskusteluihin osallistuneista yksin- ja pienyrittäjistä, joilla on *'liian suuret YEL-maksut ja silti huono eläke- ja sosiaaliturva',* ja jotka siksi *'kokevat olevansa yhteiskunnan marginaalissa'.*

Myös järjestötyössä epävarmuus on vahvasti läsnä: *'Talous on aina epävarmaa, kun rahoittajia on paljon. Rahaa tarjolla yleensä vuodeksi ja tieto saadaan usein vasta keväällä. Pitkän tähtäimen suunnittelu on vaikeaa'.* Järjestötyötä tekevät kokevat, että *'maailmanlaajuiset kriisit ovat lisänneet lyhytjänteisyyttä'* entisestään. Samaan aikaan kuitenkin *'työn merkitys on vain korostunut',* ja *'järjestötyön merkityksellisyys ja aatteellisuus auttaa epävarmoina aikoina jaksamaan'.*

Etenkin sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla *'niukkojen resurssien, liiallisen työmäärän ja lisääntyvän stressin pelätään vaikuttavan paitsi mahdollisuuksiin käytännössä tehdä oma työ hyvin, myös koko alan houkuttavuuteen tulevaisuudessa.'* Eräs keskustelijoista kertoo halunneensa *'aina hoitoalalle ja nyt tuo epävarmuutta, kun kaikkialla puhutaan, että hoitoalalla on kaikki huonosti ja työ on niin raskasta ja silleen. Että uskaltaako sitä sitten sinne ollenkaan lähteä opiskelemaan.'* Huoli näyttää aiheelliselta, sillä keskustelijat kertovat, kuinka *'omaa jaksamista on joutunut ajattelemaan kutsumusammattissa',* millaista on *'jatkuva painiskelu'* työntekijäpulan ja työntekijöiden jaksamisen kanssa, tai kuinka *'työtä ei saa tehdä rauhassa ja se aiheuttaa mulle henkistä kuormaa, kun työskentelen esihenkilönä'.*

3.1.3 Entä jos sairastun?

Kansallisiin dialogeihin osallistui paljon ihmisiä, joilla on kokemusta vakavista sairauksista itsellä tai lähipiirissä, sekä sairastuneita kohtaavia ammattilaisia. Vakava sairastuminen lisää aina elämän epävarmuutta, ja epävarmoina aikoina sairastuminen näyttää aiempaakin uhkaavampana. Myös globaalit kriisit voivat lisätä sairastavien ihmisten ja heidän läheistensä epävarmuutta: Mitä jos lääkkeet loppuvat pandemian tai sodan takia? Mitä mahdolliset sähkökatkot tarkoittavat avusteista hengitystä tarvitseville ihmisille? Miten saadaan tarvittaessa suojaan kaikki sairastavat ja vammat ihmiset?

Jo pelkkä sairastumisen mahdollisuus voi herättää epävarmuutta ja pelkoa, etenkin jos omassa

perheessä tai suvussa on perinnöllisiä sairauksia. *'Olen huolissani tilanteesta, tutkikaa mun muisti ja jos vaikka saisin jonkun pillerin mikä hidastaisi',* toivoo yksi keskustelija. Monen suurin huoli on juuri se, *'kun ei tiedä, kuka pitää itsestä huolen'.* Keskustelijat ovat pohtineet, mitä tarkoittaa, kun sairastumisen tai ikääntymisen myötä joutuu *'täysin toisten varaan'.* Yksi keskustelijoista kuvaa, kuinka *'omat terveysaasteet, työkyvyttömyys ja omaishoitajan rooli aiheuttavat suurta epävarmuutta, kun ei tiedä, miten tulevaisuudessa apua on tarjolla. Hoitopaikat ja palvelut ovat kiven alla. Sitä elää pelossa, että mitä tapahtuu ja milloin.'* Sairastamisen myötä myös perheenjäsenten roolit saattavat kääntyä ympäri epävarmuutta aiheuttavalla tavalla: *'nyt mä en olekaan enää vanhempieni lapsi, vaan mä oon se henkilö, jonka täytyy pitää huolta heistä'.*

Sairastua voi myös nuori ihminen. Keskusteluihin osallistui syöpään sairastuneita nuoria, joiden elämän vakava sairaus oli pysäyttänyt. Omaan sairauteen liittyen kaivataan nopeasti tietoa, sillä *'jokainen minuutti ylimääräistä odotusta lisää epävarmuutta'.* Sairastumisen osuessa elämänvaiheeseen, jossa nuori vasta hakee suuntaa elämälleen, kohdistuu epävarmuus sairaudesta selviämisen ohella myös minäkuvaan, sosiaalisiin suhteisiin ja tulevaisuudenhaaveisiin. Kuoleman mahdollisuus saa pohtimaan: *'Häviänkö maailmasta, muistaako minua kukaan?'*

3.1.4 Miten selviydyn vammaisena?

Vammaisuuden kanssa eläminen tarkoittaa yleensä, että ihminen tarvitsee jatkuvasti tukea toisilta ihmisiltä ja yhteiskunnalta. Dialogeihin osallistuneet vammat kertoivat monia esimerkkejä siitä, miten yhteiskunnallisen epävarmuuden lisääntyminen usein moninkertaistuu vammaisuuden kanssa elävillä.

Vaikka *'normaalit elämäntapaan liittyvät asiat aiheuttavat kaikille epävarmuutta',* niin erilaisten vammojen kanssa elävät keskustelijat tunnistavat lukuisia asioita, joissa *'on jo enemmän vammais-*

kierrättä'. Toimivatko arjen peruspalvelut, milloin ja missä tilanteissa tarvitsen avustajaa, saatko tarvittavat kuljetuspalvelut ja toimivatko ne, löytyykö parkkipaikka, mitä jos tutulla reitillä onkin este, onko suojatie ääniohjattu? Toisin sanoen: 'mitä epävarmempia palvelut ovat ja esteettömyys ei ole kunnossa, niin sitä epävarmempaa elämä on'.

"Eläminen vamman tai sairauden kanssa luo epävarmuutta, kun ei voi koskaan tietää mitä tapahtuu."

Viime vuosina epävarmuus 'on ollut poikkeuksellista', sillä käynnissä on isoja muutoksia hyvinvointialueista energiakriisiin. Esimerkiksi 'autismikirjon ihmisillä muutokset ovat keskivertoa kuormittavampia', kuvaa eräs osallistujista, sillä 'epävarmuuksien kautta rutiinit rikkoutuvat ja sitä kautta turva ja turvallisuuden tunne rikkoutuu'.

Vammaisen lapsen vanhempi kokee olevansa 'riippuvainen siitä, millaiset eettiset arvot työntekijällä on, jos lapsi asuu kodin ulkopuolella. Luo turvattuutta ja epävarmuutta, kun joutuu miettimään, millainen työntekijä sattuu lapsen kanssa työskentelemään.' Yleisemminkin 'vanhemmille aiheuttaa epävarmuutta, kun ei tiedä miten vammaista lasta tullaan kohtelemaan'. Epävarmuutta aiheuttaa erityisesti se, 'kuka lapsesta huolehtii, kun ikää tulee ja vanhemmista aika jättää?'

Myös vammaisten ihmisten työllistymiseen liittyy monia epävarmuuksia. 'Muistan jo pienenä pohitineeni ottaako kukaan minua töihin', kertoo yksi osallistujista. Toinen jatkaa, että 'jos ajatellaan vammaisia lapsia ja nuoria, niin heillä on paljon paineita sen suhteen, miten päästään kouluun, töihin, yhteiskuntaan'. Eräs keskustelija kuvaa, kuinka hän 'vammaisena kokee epävarmuutta jatkosta, vaikka mulla on tosi hyvä cv ja olen tosi hyvä mun työssä'. Vammaisena joutuu pohtimaan, 'asettaako itsensä

framille, ilmoittaako työhakemuksessa vammasta, laittaako deittiprofiilissa pyörätuolin kuvaan, pohtii kahteen kertaan miten tekee, vaikka sillä ei olisi vaikutusta, niin pohtii mitä reaktioita herättää muissa'.

Kun yhteiskuntaa ravistelevat monet kriisit, niin muistetaanko päätöksenteossa huomioida eri ihmisryhmien tarpeet? Vammaisissa osallistujissa erityistä epävarmuutta herättää se, 'miten hyvin vähän jotkut keskeiset poliitikot tietävät vammaisten arjesta', ja kuinka 'ihmiset, jotka tekevät päätöksiä, ovat tietämättömiä'. Yksi keskustelijoista toteaa, että 'en mä näe muuta keinoa kuin tietoisuuden lisääminen, vammaisten pyrittävä vaikuttamaan, oltaava esillä (...) jotta epävarmuustekijöitä ei olisi niin paljon'. Toinen keskustelija jatkaa, että 'tavallaan tämä on parhaassa tapauksessa positiivinen spiraali, silloin kun palvelut pelaa ja vammaiset pääsee mukaan ja osallisuus mahdollistuu, silloin olemme näkyvillä mukana ja meistä tulee luonnollinen osa ihmiskirjoa ja ne tarpeet huomataan'.

3.1.5 Millaiseen maailmaan lapsemme kasvavat?

Kansallisissa dialogeissa puhutaan paljon siitä, miten viime vuosien muutokset ja kriisit vaikuttavat lapsiin ja nuoriin. Monet keskustelijat pohtivat, millaiseen maailmaan uudet sukupolvet kasvavat, ja millaista heidän arkensa tulee olemaan. Yksi keskustelijoista kuvaa, kuinka 'mä oon omien lasten kohdalla ja muiden ihan pienestä alkaen tajunnut, et ne kasvaa ihan eri maailmaan siinä, että niiden tulevaisuus on huomattavasti epävarmempi, kun heidän maailmassa on oikea uhkia et mitä ilmastolle ja maailmalle tapahtuu'.

Keskustelijoita huolettavat yhteiskunnan muutokset, kasvavat vaatimukset, kulutuskulttuuri ja kiihtyvä tahti: 'nuorista tuntuu, että on liikaa kaikkea, on vaatimuksia koulussa, koronaa, sotaa, koko ajan uusia kriisejä ja maailmakin pitäisi pelastaa'. Muutoksilla ja kriiseillä ajatellaan olevan vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Keskustelijat kantavat huolta siitä, 'miten nuoret jaksaa, kun on ollut jo pandemia, luontokatoa, ja nyt sota', ja kuinka 'uuti-

sointi ja kaikki ilmastonmuutos- ja globalisaatiokeskustelu vaikuttaa nuoriin ja nostaa pahoinvoinnin määrää'.

Vanhempien ja isovanhempien roolissa moni muurehtii erityisesti oman jälkikasvunsa tulevaisuutta: 'Eläkeläisellä ei ole itsestään suurin huoli vaan lapsista ja lapsenlapsista, jotka joutuvat tämän kaiken läpi käymään, itse olen saanut elää hyvän elämän.' Yhdessä keskustelussa pohditaan lasten kasvattamista ja sitä, 'oliko hyvä ratkaisu tuoda lapsia tähän rikkinäiseen maailmaan'.

Jotkut keskustelijoista kokevat, että nuorilla 'ei ole oikein tulevaisuudenuskoa', mutta katse kääntyy myös itseensä: 'emmekö ole riittävästi sitä osanneet viestiä?'. Yhdessä todetaan, että 'elämä kantaa -tyyppinen ajatus olisi hyvä viestiä varsinkin nuorille'. Vanhempien on myös tärkeää kysyä, että 'peilaanko miten omassa elämässä asiat ovat menneet ja heillä pitäisi mennä samoin. Eivät elä samassa maailmassa kuin minä. He ovat menossa erilaiseen maailmaan. Ehkä heillä meneekin tosi hyvin.'

"Mietityttää lapset, jotka kasvavat nuoriksi. Miten erilaiseen maailmaan he kasvavat. Mitenhän heidän käy?"

Erytystä huolta keskusteluissa kannetaan digitaalisen maailman vaikutuksista nuoriin. 'Osaavatko enää kirjoittaa ja lukea, mutta tarvitseeko osatakaan, kun on koneet?', kysyy yksi osallistuja. Toinen ehdottaa, että 'menkää yläasteelle ja kokeilkaa, montako katsekontaktia saatte. Kokeile moniko lapsi pystyy menemään kyykkyyyn. Moniko lapsi osaa ajaa pyörällä, moniko osaa hiihtää, moniko hyppää pituutta, moniko juoksee'. Älylaitteisiin liittyvät ongelmat eivät kuitenkaan rajoitu vain lapsiin ja nuoriin. Aikuisväestön tulisi yhtä lailla tunnistaa osuutensa asiaan. 'Meillä on huomattava ongelma, kuinka addiktoituneita ihmiset ovat älylaitteisiin. Se on musta kansallinen ongelma', huomauttaa yksi keskustelijoista.

Suurena ongelmana pidetään myös nuorten kohtaamaa eriarvoisuutta, joka vaivaa sekä nuoria että aikuisia keskustelijoita: 'koulumaailmassa yhdenvertaisuus ei toteudu isoissa kouluryhmissä ja erityistuen puutteessa ja miten eriarvoisuus siitä lähtee etenemään'. Monet ovat huolissaan rasismista, syrjinnästä ja kiusaamisesta, ja toivovat jokaista nuorta kohdeltavan yhdenvertaisesti. Joitakin keskustelijoita huolettava nuorten pahoinvointi ja päihitteiden käyttö: 'On ihan tavallista, että käytetään ainakin jotain ja aina vaan nuoremmat oppilaat joutuu miettimään, että pitäisikö käyttää, että tekee, niin kuin muut odottaa. Ja isommat oppilaat ja aikuiset tarjoa ja hakee niille kaikkee.'

Kaikilla ei kuitenkaan ole yhtä synkkä kuva lapsen ja nuorten hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta. Joillekin oma usko tulevaisuuteen on nimenomaan vahvistunut 'sitä kautta, että tavannut mahtavia nuoria'. Keskustelijat ovat huomanneet, että 'nuoret on niin paljon fiksumpia, ajattelutapa on niin erilainen, kun kuulee, kun nuoret puhuu ja ratkoo, voi että kun osattais kuunnella niitä, kuinka paljon itse oppii nuorista'. Voikin olla, että 'Maailma muuttuu hiljalleen paremmaksi, kun näin fiksuista lapsista tulee aikuisia.'

Dialogeihin osallistuneet nuoret tunnistivat aikuisten huolet, mutta nuorten omin silmin tilanne näyttää osittain toiselta. Tulevaisuus huolettava, mutta siihen voi suhtautua monin eri tavoin. Yksi keskusteluun osallistunut nuori pohtii: 'ei tarvitse vielä huolehtia kaikesta, mutta toisaalta miettii kuitenkin, että pitäisikö huolehtia enemmän ja pystyä tekemään asioiden eteen enemmän'. Toinen on puolestaan 'ruvennu ajattelemaan, että nyt mä voin elää mun nuoren elämää, eikä mun tarte nyt koko ajan miettiä noita juttuja ja kantaa niistä huolta'. Ja kuuluuko vastuu tulevaisuudesta itse asiassa vielä nuorten harteille? Eikö sen pitäisi olla aikuisten vastuulla? 'Jos tämän hetken aikuiset eivät ota huomioon ilmastokysymyksiä, kuinka meidän nuorten tulevaisuudelle käy?'



3.2 Epävarmuus ympäröivässä yhteiskunnassa

Keskustelu arjen epävarmuuksista ulottui usein kattamaan myös laajoja yhteiskunnallisia ilmiöitä. Kansallisissa dialogeissa pohdittiin suomalaisessa yhteiskunnassa lisääntyviä turvallisuuden kokemuksia, vastakkainasetteluja sekä maahanmuuton ja väestösuhteiden vaikutuksia sisäiseen turvallisuuteen. Erityisen voimakkaasti keskusteluissa nousi esille epävarmuus hyvinvointivaltion tulevaisuudesta. Useissa dialogeissa myös käsiteltiin keskustelujen aikaan käynnissä olleita hallitusneuvotteluja ja poliittiseen päätöksentekoon liittyvää epävarmuutta. Huolta kannetaan myös kansallisen digitalisaation vauhdista.

3.2.1 Vastakkainasettelut ja turvallisuus

Kansallisten dialogien osallistajat kokevat **voimistuvaa vastakkainasettelua** eri ihmisten ja ihmisryhmien välillä. Yhdelle keskustelijalle *'epävarmuutta tuo ihmisten väliset konfliktit. Etenkin jos kärjistetään tahallaan ja haetaan vastakkainasettelua, eikä ymmärretä ja taustoiteta asioita'*. Toinen kuvaa, kuinka *'ihmiset puolueellistuvat, vastakkainasettelu kasvaa, ja sitä myöten kasvaa aggressio niin netissä kun mediassa. Aletaan käyttää selkeistä kieltä, mitä ei 10 vuotta sitten käytössä ollut'*. Osallistajat kokevat, että tällainen *'ihmisten ja eri sosiaaliluokkien kova vastakkainasettelu on uutta'*.

"Epävarmuudet ja pelot voivat ruokkia ennakkoluuloja ja luoda otollisia tilanteita yksinkertaistaa monimutkaisia asioita."

Kärjistävässä keskusteluilmapiiressä *'monet sanoo, että eivät uskalla vaikka sosiaalisessa mediassa kertoa omia näkemyksiä, koska pelkää että tulee jotain hyökkäyksiä ja tulee konfliktitilanteita'*. Pahimmillaan tämä johtaa siihen, että *'kuplautuminen tapahtuu, kun ne vaan jotka uskaltavat, eli ne jotka on kaikista fanaattisimpia'* osallistuvat näkyvästi keskusteluun ja *'ne siinä välissä olevat ei välttämättä oikein uskalla osallistua'*. Yksi keskustelijoista tarjoaa esimerkiksi sitä, *'miten helposti ihmiset joukkoistuvat, ja miten lietsovat sodan tuomaa vihollisuutta toisiaan kohtaan, miten helposti me tuomitaan kaikki, kuitenkin joka kerta kun me puhutaan Ukrainan sodasta, me lietsotaan sitä, lisää bensaa liekkiin, se tapahtuu niin helposti ettei me edes huomata sitä.'*

Osa keskustelijoista kokee **turvallisuutta myös omassa elinympäristössään**. *'Tämä oli ennen turvallinen, mukava kaupunki. Nykyään valitetaan kaikista ja viranhaltijat puhuvat eri kieltä kuin asukkaat'*, kuvaa yksi osallistuja omaa kotikaupunkiaan. Jotkut pelkäävät lisääntyvää väkivaltaa: *'lehdissä tulee esille väkivaltaisuutta, liikkuminen kaupungilla on haastavaa vanhemmille ihmisille. Vaimollekin olen sanonut, ettei ala juttusille outojen ihmisten kanssa'*. Joillakin osallistujilla on myös omakohtais-

ta kokemusta väkivallasta ja ahdistelusta: *'Joudun kiertämään ja kotiinkin menemään varovasti, kun henkilö seuraa perässä'*.

Myös vähemmistöjen turvallisuuden ajatellaan lisääntyneen. *'Yhteiskunta on sirpaloitunut, sosiaalinen kontrolli on hajonnut, ihmiselle voidaan huudella mitä vaan'*, kuvataan yhdessä keskustelussa. Erään keskustelijan *'harrastuspiirissä on paljon transnuoria ja siellä kuulee, että pelottaa kävellä ja on väkivallan riski'*. Eräs osallistuja ihmettelee, kuinka *'ei ole kysymys enää epävarmuudesta, vaan suoranaisesta turvallisuudesta. Tilanne on käsittämätön hyvinvointivaltiossa. Mitä kaikkea tässä oikein tapahtuu?'* Kanssaihminen välinpitämättömyys harmittaa ja se, että *'poliisi ei voi tehdä asialle mitään'*.

Useammassa dialogissa turvallisuuden kokemukset yhdistetään ääriilikkeiden nousuun. Kun ihmisten oma turvallisuuden tunne heikkenee, niin ääriilikkeet saavat lisää kannatusta ja tämä puolestaan tuottaa lisää turvallisuutta: *'Turvallisuuden tunnetta ei ole, ja sitten ihmetellään, miksi ihmiset äänestävät äärioikeistoa. Kuka kannattelee minua? Jos kukaan ei kannattele, se luo edellytykset ääriilikkeiden nousulle.'* Erityistä pelkoa joissakin osallistujissa herättääkin *'äärioikeiston nousu Suomessa'*. Yksi keskustelijoista toteaa, että *'on pelottavaa, että on taas natsseja kadulla ja siihen ei puututa'*. Toinen kertoo, että *'tulimme muistotilaisuudesta, ja skinheadit tulivat vastaan. He olivat palanneet takaisin katukuvaan. Se oli iso herätys – nuoria miehiä. Tässäkö me taas ollaan – pahoinvoinnin ja syrjäytymisen näkökulmasta?'*

Joissakin keskusteluissa liitetään yhteen **sisäinen turvallisuus ja maahanmuutto**: *'Sisäinen turvallisuus on suurin haaste. Miten kestämmme sisäisesti? Miten hallitsemme maahanmuuttoa, joka on väistämätöntä?'* Keskustelijoita puhuttaa erityisesti maahan muuttaneiden kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan: *'Maahanmuutosta on muista maista myös huonoja esimerkkejä, mikä tuo tietopohjaa meille, jotka lähdemme takamatkalta tähän'*

muutokseen. Meillä on työkaluja kotouttamiseen. Huippuosaajien hamuajien pitäisi tunnustaa, että uuteen maahan juurtumiseen tarvitaan perhettä, ja varautua siihen, että mukana tulee kaksi sukupolvea sukua. Kaikki ulkomailla työskennelleet tietävät perheen merkityksen.'

Dialogeihin osallistui myös maahanmuuton ja väestösuhteiden parissa työskenteleviä ihmisiä. Keskustelujen aikaan he *'odottavat jännityksellä hallitusohjelmaa'*. Pelkona on, *'että resurssit tulee vähenemään, nykyään ollut paljon määrärahaa'*. Osallistujat pohtivat myös turvapaikanhakijoiden vastaanottojärjestelmän varautumista epävarmuuden aikoina, jolloin *'tilanteet vaihtelevat erittäin paljon'*, ja monet tekijät vaikuttavat siihen, keitä Suomeen tulee, millä tavoin ja mitä kautta. Aiempiin maahantulotilanteisiin verrattuna keskustelijat pohtivat, että *'nyt on taas ihan uusi tilanne, kun tulijat menivät ihan eri paikkoihin ja töihin'*, mutta seuraava tilanne voi taas olla erilainen.

Joitakin kansallisten dialogien keskustelijoita häiritsee väestöryhmien lokerointi ja sen vaikutus eri ryhmien välisiin suhteisiin: *'ukrainalaiset ovat hyviä pakolaisia, venäläiset huonoja. Työperäinen maahanmuutto hyvää, humanitaarinen huonoa. Ihan kuin ne olisivat omissa bokseissaan. Jokainen tänne tullut pakolainen, hänellä on, ja sille on hyvä syy ja haluaa löytää oman paikkansa'*.

'Pelko ja epävarmuus kutistavat ihmisiä ja omaa olemista ja tekemistä ja näkökulmia asioihin', kuvaa yksi osallistujista. Toinen jatkaa, kuinka *'epävarmuudet ja pelot voivat ruokkia ennakkoluuloja luoda otollisia tilanteita yksinkertaistaa monimutkaisia asioita'*. Tämä voi johtaa esimerkiksi siihen, *'että pelkoa ja epävarmuutta aletaan tuntea kaikkia etnisiä vähemmistöjä kohtaan. Pelko ja epävarmuus lisäävät vihapuhetta ja helposti lisääntyvät myös vihateot.'*

3.2.2 Poliitikka ja päätöksenteko

Monissa keskusteluissa kritisoidaan **poukkoilevaa päätöksentekoa**: *'Ei ole selkeää visiota tai suuntaa mihin mennään. Hypoteettinen esimerkki: jonkun asian x rahoitus turvataan yhden vaalikauden ajaksi, sitten ei enää turvata, sitten ehkä taas turvataan.'* Joidenkin osallistujien mielestä *'ihan ne eturivin poliitikotkin puhuu ihan huuhaata ja itsensä kanssa on ristiriidat, puhuu yhteen suuntaan yhtä ja toiseen suuntaan toista'*. Kaikki eivät luota poliitikkojen rehellisyyteen: *'Rehellisyys on poliitikolle vain optio, ei lähtökohta'*. Myös sukupolvien välisen kuilun koetaan vaivaavan päätöksentekoa: *'Vanhat poliitikot eivät aja nuorten asioita', ja 'pelottaa, että nuorison tulevaisuuden tekijöinä on vanhat päättäjät, jotka ajavat vain omaa etuaan'*.

"Pitäisikö politiikassa olla enemmän dialogisuutta?"

Vaikka osassa keskusteluista epäillään *'päättäjien pätevyyttä ja tarkoituseriä – hoitavatko he ensisijaisesti omaa, puolueen vai kansan asioita'*, niin samaan aikaan kannetaan myös huolta *'poliittisen elämän henkilöiden ryöpytyksestä ja haukkumisesta'*. Joillakin osallistujista on *'huoli siitä, ettei sinne saada tolkun ihmisiä enää tekemään töitä meidän eteemme'*. Siksi kysytäänkin: *'Pitäisikö politiikassa olla enemmän dialogisuutta?'*

Kansallisten dialogien aikana käynnissä olleet **hallitusneuvottelut ja niitä ohjaavat arvot** askarruttivat useissa keskusteluissa: *'Me olemme epävarmassa tilanteessa, kun odottelemme hallitusohjelmaa ja hallitusta, niiden arvoja ja miten ne tuovat mukanaan'*. Keskustelijat ovat huomanneet, *'että nyt puhutaan taas rahasta ja tasapainottamisesta, harvoin yhteiskunnan eheydestä ja eriarvoistumisen pahentamisesta'*.

Julkisessa keskustelussa pyörineet **leikkauslistat** pelottavat monia: *'kuuden miljardin säästöt, pelottaa uusi hallitus, valtiovarainministeriö on pistänyt hirveet linjaukset, me kiihdytään kaikki, ostovoima menee ja verotulot vähenee'*. Toisessa keskustelussa

sa arvellaan, että *'nyt tällä hetkellä kun valtiovarainministeriön asiantuntijat laskevat kamreerimaisesti kalkyyliä ja esittelevät ne kauheat madonluvat paljonko tää säästää ja sitten puolueet sitä ruotii (...)'* jokainen viilaa miljardeja niin että paljonko montako sataa miljoonaa tästä ja montako sataa tuosta, semmoinen kilpajuoksu ja kilpahuuto (...) että eihän yhteiskuntaa voi tällä tavalla rakentaa'.

3.2.3 Hyvinvointivaltion tulevaisuus

Keskeiseksi pohdinnanaiheeksi dialogeissa nousikin suomalainen hyvinvointivaltio ja sen tulevaisuus. Monia osallistujista askarruttaa, *'onko hyvinvointivaltiota enää olemassa, onko se rapautunut'*. Tämä huoli kumpuaa erilaisista kokemuksista, joissa **yhteiskunnan turvaverkot ovat pettäneet tai julkisia palveluita ei ole saatu**.

Yksi keskustelijoista kertoo, kuinka *'mun isä sai sydänkohtauksen ja ambulanssilla kesti 15 minuuttia tulla, vei päivystykseen ja oli siellä kuusi tuntia, kunnes hänet lähetettiin kotiin, koska siellä oli liikaa potilaita'*. Toinen kertoo, että *'mä aina pääsin ennen terkkarille. Ja se aina laitto lähetteen eteenpäin, jos tartti. Nyt pitää aamulla soittaa, ja ne soittaa ehkä iltpäivällä takasin, ja joskus ei soita ollenkaan. Jos Maisaan laittaa sen oma-arvion niin ei ne lue niitä oma-arvioita'*. Kolmas kuvaa *'palveluiden saavuudesta kokemusta meidän kyliltä. Pankit ei toimi, mutta entäs kun Kela ei toimi, nyt jännitetään hyvinvointialueella terveydenhuoltoa'*. Haja-asutusalueilla asuvat ikäihmiset ovat puolestaan huolissaan kuljetuspalveluiden heikentymisestä.

"Onko Suomi enää hyvinvointivaltio meille kaikille?"

Hyvinvointivaltiossa palveluiden tulisi osallistujien mielestä olla tasa-arvoisesti saatavilla, mutta nyt *'terveydenhuollon ja vanhuspalvelujen taso ja eriarvoisuus riippuu siitä, missä asuu'*. Keskustelijat kertovat, että *'jossain kaukana voi avun saaminen kestää kauan'* ja *'monessa paikassa sairaalaan on todella pitkä matka'*. Osallistujat myöntävät, että on *'jossain määrin oma valinta, jos haluat että moni palvelu on lähellä, niin ei ole muuta vaihtoehtoa kuin asua kaupungissa tai isossa kunnassa. Mutta esimerkiksi perusterveydenhoito, ei niissä pitäisi joutua valitsemaan, vaikka asuisi jossain ryteikössä.'*

Keskusteluihin osallistuneet erityislasten vanhemmat kokevat, että jopa lakisääteisistä palveluista joutuu tänä päivänä taistelemaan: *'Olet vaatimassa lapsellesi liikaa, vaikka palvelut olisivat lakisääteisiä. Viranhaltijan tulisi tietää palveluista ja auttaa vanhempia, mutta vanhemmilla on kokemus, että avun saaminen on haasteellista'*. Osa on jo kynnistynyt ja luovuttanut avun saamisen suhteen. Yksi vanhemmista toteaa, että *'ei hae enää palveluja, koska ne on työläitä hakea ja tulee pettymys, kun niitä ei hakemisesta huolimatta saa'*.

Eriarvoisuus ei ole vain alueellista tai tiettyihin erityisryhmiin kohdistuvaa. Myös ihmisen harjoittama elinkeino voi asettaa hänet eriarvoiseen asemaan palveluiden saamisessa. Eräällä keskustelijalla on mennyt *'startup-yritys konkurssiin koronan alkaessa. Olin tilanteessa, jossa piti miettiä, että pystynkö pitämään kotitaloni vai joudunko myymään sen (...)'* vaikka meillä on tää upea hyvinvointiyhteiskunta, niin yrittäjää se ei vielä koske'. Muitakin kun yrittäjiä askarruttaa, että kun vastoinkäymiset iskevät tai *'kun itsellä on tilanne jos sairastuu, saako itse apua, jos sitä tarvitsee'*.

Juuri toimintansa aloittaneiden **hyvinvointialueiden toimivuus** jännittää keskustelijoita: *'miten sotealue toimii jatkossa, riittääkö resurssit ja onko tulossa muutoksia'*. Joissakin osallistujissa *'hyvinvointialuemuutos luo epävarmuutta'*, ja heitä huolettaa, *'ettei jää lasten ja asukkaiden asiat hoitamatta, kun nyt on niin moni asia sekaisin'*. Nyt

ollaan tilanteessa, jossa *'osa hyvinvointialueista on vielä ihan lähtökuopissa ja palkkaharmonisointi on todella iso asia ja vaikea ja vie rahaa'*. Organisaatiot hakevat muotoaan, ja *'juuri kun luulet, että tiedät kehen yhteys, niin onkin eri organisaatio ja taas potmot vaihtuneet'*.

Myös julkisen sektorin **ammattilaisten työhyvinvointi ja työssä jaksaminen** puhuttaa keskusteluissa. *'Opettajista mun mielestä joku 70 prosenttia on jossain uupumuksen rajamailla (...), terveydenhuollon ammattilaiset on ihan niin tippumassa'*, arvelee yksi osallistuja. Toinen kuvaa, kuinka tehostaminen on tullut *'yritysmaailman puolelta, jossa sitten on näitä tällaisia kaikenlaisia johtamisen oppeja, jossa puhutaan laadusta ja tehokkuudesta ja niin edelleen, ja se on sitten yritetty sulloa julkisen sektorin toimintaan'*. Näyttää siltä, että *'siellä on vaan ollut tällainen kylmä kalkyyli taustalla, jossa on resurssija eli rahaa vähennetty ja sanottu, että tulkkaa noilla toimeen ja pistäkää vähän vipinää töihin'*. Tämä on johtanut siihen, että *'ennen hoitaja sai keskittyä hoitajan työhön, kohtaamaan ja hoitamaan. Nyt kun kaikki paperityö, kirjaaminen ja tietokonehommat vie niin paljon aikaa, ettei ehdi kunnolla tehdä sitä oikeaa hoitotyötä'*. Keskeinen kysymys on: *'Miten niille työntekijöille saataisiin semmoiset olot, että ne jaksaisi siellä olla?'*

Toisenlaisiakin ääniä keskusteluissa kuuluu. *'Uskotaan että hallinnolliset muutokset ovat suurimmat, muutoin samanlailla pääsee ihmiset hoitoon ja nykyisistä palveluista pidetään kiinni'*, uskoo yksi osallistuja. Toinen pohtii, *'miksi vallalla on sellainen käsitys tai miksi siitä puhutaan kaikkein suurimmalla äänellä, että miten huonossa jamassa terveydenhoito on, ja kuitenkin kun on suuri joukko ihmisiä täällä Helsingissä ainakin omalla ihan julkisen puolen terveysasemalla, jossa kaikki on tyytyväisiä. Siellä on tyytyväiset työntekijät, ja sitten siellä kun käy aina kiittää heitä, että miten hirmu hyvin te hoidatte meidän asioita'*. Yleisestikin *'onnistumisista ehkä puhutaan paljon pienemmällä äänellä kuin epäonnistumisista ja se ehkä ruokkii sitten sellaista negatiivista'*.

Dialogeissa esitetään moneen kertaan kysymys: voidaanko hyvinvointivaltio vielä pelastaa? Eräs osallistuja toteaa, että *'valtion tehtävä on mielestäni turvata hyvinvointi kansalaisilleen, niin mikä voisi olla tärkeämpää? Siitä ei puhuta riittävästi, mitä hyvinvointi on, ja mitä sen yhteinen rakentaminen tarkoittaa. Ei riitä, että sille laitetaan hintalappu ja sanotaan, että nyt leikataan.'* Toinen kokee, että hyvinvointivaltion romuttamista pidetään jopa vaarallittina: *'että kuka uskaltaa kertoa, että romuttaa tai kuka leikkaa eniten sieltä ja täältä ja tuolta'*. Hyvinvointivaltion rapautuminen lisää epävarmuutta: *'saako ihmiset hoivaa, omatkin sukulaiset jotka asuu kaukana. Mitä se edellyttää itseltä, pitääkö muuttaa hoitamaan itsejä ja äitejä?'*

3.2.4 Digitalisaation nopeus ja tekoäly

"Kuinka nopeasti kaikki muuttuu, kuinka nopea minun tulee olla, kuinka monta asiaa minun tulee omaksua?"

Myös yhteiskunnan digitalisoituminen ja keskustelu jatkuvasti kehittyvästä tekoälystä heijastui Kansallisiin dialogeihin. Moni osallistuja kokee epävarmuutta siitä, kuinka pysyä digikelkassa mukana: *'Tekninen kehitys on huimaa. Miten itsekin pysyä mukana?'* Erityisesti muutoksen nopea tahti herättää huolta, ja joku jopa kysyy, *'tuliko digitalisaatio sietämättömällä vauhdilla?'* Toiset taas kokevat positiivisella tavalla jännittävänä asiana, *'miten innovaatiot tulevat arkeen ja työhön'*. Keskustelijat ajattelevat, että *'olemme nyt luovien alojen ja symbolityön teollisen kumouksen äärellä, murros vaikuttaa moniin aloihin, kuten markkinointiviestintään, media-aloihin, opettamiseen'*. Tähän liittyy myös pelkoja: *'viekö tekoäly työt?', 'missä määrin se alkaa vaikuttaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen', ja 'voiko se tulla pian viisaammaksi kuin ihminen?'*

Useat osallistajat kantavat huolta *'digipudokkaista kaikissa ikäryhmissä'*. Monet ikäihmiset eivät osaa käyttää älylaitteita, kaikki nuoremmatkaan eivät niitä halua, ja osa ihmisistä jää muista syistä digikehityksen ulkopuolelle. Yhtä keskustelijaa harmittaa, ettei *'keskustella siitä, että digikin on arvovalinta: kuinka paljon haluaa ja kuka haluaa digitalisoida kaikki? Tietyt ryhmät ovat päättäneet, mihin olemme menossa. Monet ryhmät eivät ole saaneet sanoa mielipidettään, mutta digiä pidetään yhteisenä konsensusmielipiteenä.'* Toisen mielestä *'palveluntuottajat on päästetty liian vähällä. Pankit ovat klasinen esimerkki. Pankit siirtyivät verkkoon, mutta eivät huolehtineet, että asiakkaat pysyvät muutoksessa mukana.'* Vaikka erityisesti ikäihmisen pelättään putoavan digikelkasta, niin yhdessä keskustelussa asetelma käännetään ympäri: *'ikäihmisten pärjäämisestä digimaailmassa ei tarvitse olla niin huolissaan. Enemmän huolissaan tuleekin nykyään ehkä olla lapsista ja nuorista ja heidän pärjäämisestään reaali maailmassa.'*

3.3 Globaali epävarmuus

Kansallisissa dialogeissa näkyivät voimakkaasti ajankohtaiset globaalit kriisit. Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan herättää monissa osallistujista pelkoa, ja laajemmat demokratiaa uhkaavat kehityskulut näyttävät koskevan myös Suomea. Samaan aikaan meitä uhkaavat toisiinsa limittyvät ekologiset kriisit kuten ilmastonmuutos ja luontokato. Monissa tämä synnyttää toivottomuutta planeettamme kantokyvystä ja ihmislajin selviytymisestä, mutta osa puolestaan toivoo, että yhteiset uhat herättävät ihmiskunnan toimimaan.

3.3.1 Sodan synnyttämä pelko

Keskustelujen aikaan toista vuotta käynnissä oleva Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan on synnyttänyt osallistujista aivan uudenlaista epävarmuutta: *'Se tuo epävarmuutta, epävarmuuden tuntua, semmoista pohjavirettä arkeen, kun tietää, että meillä on valtava naapurivaltio, joka toimii vähän sekopäisesti, niin jotenkin sellainen epävarmuus siitä, että miten tää tilanne voi vielä eskaloitua, ja miten se tulee koskettamaan mahdollisesti omaa elämää.'* Toinen keskustelija kuvaa, kuinka *'mäkin ajattelin ihan järjellä aluksi, että kun Venäjä hyökkäsi, että ei se tänne Suomeen hyökkää. Ei Suomella ole hätää. Mutta sitten joku toinen ääni sanoi, että kun ei oikein tiedä, että miten järjetön se Putin oikein on ja se on itsevaltiainen, että mitä voi oikeastaan ennustaa sen ihmisen käyttäytymisestä.'*

Toiset puhuvat epävarmuuden sijaan suoranaista pelosta: *'pelko ja uskomaton tunne, miten on mahdollista, että ihmiset voivat olla niin pahoja. Ja miten tämä kaikki päättyy.'* Osa keskustelijoista on kasvanut aikuiseksi sodanjälkeisessä Suomessa, mikä vaikuttaa heidän kokemukseensa: *'Olen kasvanut siinä ilmapiirissä, jossa sota on lähellä. Vieläkin voin nähdä painajaisia siitä, kuinka hyökätään aidan läpi, mulla on koko ajan sellainen tunne, että me voidaan joutua sotaan.'* Yksi keskustelijoista kertoo, että *'olen 50-luvun alussa syntynyt ja muistan hyvin Kuuban kriisin ja sen, miten vanhemmat odottivat jännittyneinä, syntykö sota ja se oli päivittäin puheena perheessä.'*

Mediaa kritisoidaan siitä, että se *'leikkii meidän tunteilla. Tekevät dramaattisia lööppejä, jotka aiheuttavat aiheetonta pelkoa. Sodan syttyessä oli turvaton.'* Toinen osallistuja kokee, että media läväyttää sodan naamalle, *'ja me kaikki räpiköidään sen kanssa. Itsellä on suojautumiskeino, että blokkaa kaiken ulos'*. Toinen on päättänyt keskittyä *'vaan niihin asioihin joihin mä voin itse vaikuttaa. Mä en halua lukea ilmastonmuutoksesta, mä jätän Ukrainan pahimmat uutiset, mun elämä on aika kevyt.'*

Keskusteluihin osallistuneet ukrainalaiset puolestaan kertovat, kuinka *'joka päivä, kun luemme uutisia ja jos luemme että jotain hyvää tapahtuu, meidän armeija menee eteenpäin niin siitä tulemme iloiseksi. Jos tapahtuu jotain pahaa (...), niin se tekee todella surulliseksi.'* He kertovat, kuinka *'sodan keskellä eläessä rakettien ja lentokoneiden äänet muuttuivat tavallisiksi asioiksi, aivot tottuivat siihen ja väsyvät, ei ollut toivoa'*. Suomessa sitten *'hävittäjien harjoitukset aiheuttivat pelkoa'* ja *'lu-*

"Miten tää tilanne voi vielä eskaloitua ja miten se tulee koskettamaan mahdollisesti omaa elämää?"

mien tippuminen katolta oli aiheuttanut pelkotilan, että mitä täällä tapahtuu, osuiko joku taloon'. Ukrainalaisten *'päällimmäinen toive on, että sota lopuisi Ukrainassa'*.

Epävarmuutta ovat joutuneet sietämään myös Venäjällä asuvat ja työskentelevät keskustelijat, joiden työn jatkuvuus on vaakalaudalla samaan aikaan, kun he *'tasapainottelevat oman turvallisuuden ja Ukrainan tukemisen välillä'*. Myös he, joilla on iäkkeitä perheenjäseniä Venäjällä, kantavat huolta siitä, *'mikäli aletaan kohdistaa rajalle toimia, että pääsy vaikeutuu'*.

Muutamat dialogien osallistajat kertovat, että heidän suhteensa *'armeijaan menoon on muuttunut'*. Jos *'ennen sotaa armeija oli vain joku juttu, joka piti käydä, mutta nykyään ei pidä itsenäistä Suomea itsestään selvyytenä'*. Tässä hetkessä armeija merkitsee jotain ihan muuta, kuin muutama vuosi sitten.

3.3.2 Demokratiaa uhkaavat kehityskulut

Autoritäärisen Venäjän hyökkäyssota demokratiin suuntautuneeseen Ukrainaan on saanut monet osallistajat pohtimaan laajemminkin demokratiaa ja sen haasteita. Yksi osallistujista kertoo, että *'joudun omassa työssäni jatkuvasti enemmän ja enemmän perustelemaan demokratian perusasioita. Tuntuu, että populistiset ja tieteen vastaiset mielipiteet kasvavat ja kovenevat.'* Toinen pelkää, *'että länsimainen ajattelu, demokraattinen elämä, mureneeko se pikkuhiljaa pois?'* Keskusteluissa todetaan, että *'maailman väestöstä yhä pienempi osa asuu maissa, joissa on vapaa kansalaisyhteiskunta'*. Erityisesti Venäjän aloittaman sodan koetaan *'rikkovan Euroopan, Naton ja lännen kehityskulkuja. Suurempaa ja pienempää irrottautumista lännestä on käynnissä'*.

Toisaalta koetaan, että *'Suomessa demokratia on vahvaa ja siihen uskotaan'*. Dialogien osallistujien joukossa on myös luottoa siihen, että *'me ollaan fiksuja ja päättäväisiä. Meidän täytyy tinkiä muuttua, että oltaisiin kestävämpi yhteiskunta. Vaikka tulisi isojakin ongelmia niin uskon, että pystymme siihen, kun vaan pidetään kaikki mukana.'* Yhden keskustelijan sanoin: *'voimme kehittää tätä yhteiskuntaa eteenpäin. Isojakin ongelmia ei tarvitse katsoa vain sivusta ja päivitellä vaan voimme yhdessä tehdä asioille jotain ja se luo toivoa ja helpottaa epävarmuutta.'*

3.3.3 Ilmastonmuutos, luontokato ja planeetan kantokyky

Kansallisissa dialogeissa käsiteltiin myös **ekologisia kriisejä ja niiden aiheuttamaa epävarmuutta**. *'Kuivuudet ja kuumuus ovat olleet kaukaisia mutta lähenevät meitä, 'elinympäristöt murenevät entistä nopeammin kuin mihin olemme tottuneet' ja 'pölyttäjiä pitää olla huolissaan'*, ennustetaan keskusteluissa. Toistaiseksi *'täällä voi vielä turvallisesti kauhistella muualla tapahtuvaa murenemistä'*, mutta *'kun vesi loppuu, niin tulee uusia globaaleja muuttoliikkeitä'*. Tulevaisuuteen piirtyy massiivisiakin uhkakuvia: *'mutta jos tänne alkaakin tulla kymmeniä miljoonia pakolaisia, kun heillä ei sitä vettä ole, niin mitä se sitten tarkoittaa Suomen kannalta?'*

Keskustelijoita huolettaa, että *'ilmastonmuutos ja luontokato jäävät helposti pimentoon, kun jäämme puhumaan näistä muista kriiseistä'*. Osa kokee, että *'ilmastonmuutos ja siihen liittyvä toiminta tuntuu laimenevan poliittisessa keskustelussa koronan ja sodan takia. Sietävätkö ihmiset jo liian hyvin epävarmuutta ja sitä kautta eivät tartu toimeen ilmaston suhteen?'* Yksi vaihtoehto olisi *'kääntää tärkeitä ilmastokysymyksiä huoltovarmuusnäkökulmiksi'*. Kestävyysratkaisuille voidaan myös laskea hintalappuja: *'Mitä pölyttäjiä vähentäminen tarkoittaa Kainuun pelloilla? Pitäisikö osallisuuttakin kääntää talouden kielelle?'* Tässä kuitenkin *'olisi myös riskejä'*.

"Pitääkö minun muuttaa omaa elämäni? Voinko matkustaa ulkomaille, onko jatkossa turismia, miten lämmitän kotiani, voinko pitää edelleen kesämökkini, minkälaisen auton hankin, mikä on sallittua, mikä paheksuttua?"

Epävarmuus nousee monien kokemuksessa erityisesti siitä, miten ekologiset kriisit vaikuttavat omaan elämään: *'Jos tuntuu, että oma elämäntapa on uhattuna tai ne lainalaisuudet minkä mukaan elää, niin varmaan tuo epävarmuutta kyllä'*. Asioista on vaikea luopua, ja osallistajat pohtivat voivatko he esimerkiksi tulevaisuudessa matkustaa, miten oman yrityksen toimintaa pitäisi muuttaa, tai *'mitkä toimialat kuihtuvat kokonaan? Mitä uusia mahdollisuuksia on yrittämisen näkökulmasta?'*

Keskeinen, mutta vaikea kysymys on: *'Mitä pitäisi tehdä? Mikä on oikein?'* Monilla on *'jatkuva huono omatunto; ei ehdi selvittää asioita, ei ymmärrä, tiedot vanhenee, juuri kun opin uuden toimintamallin, niin kuulen, että se on väärä.'* Tähän liittyy syyllisyyden tunteita, mutta samaan aikaan edessä oleva

muutos tuntuu niin suurelta, että sitä ei edes *'pysty ymmärtämään, on vaikea miettiä tulevaisuutta'*.

Keskustelijat huojuvat *'toiveikkuuden ja skeptisyyden välillä'*. Monilla päällimmäiseksi nousee kuitenkin tunne siitä, että ongelmien *'ratkaisemiseksi ei tehdä tarpeeksi'*. Eräs osallistujista pohtii: *'kuinka kauan saamme ja voimme elää tällaista arkea, miksi olemme niin pitkään eläneet kognitiivisen dissonanssin vallassa suhteessa hallussamme kuitenkin olevaan tietoon ja miksi sen jatkaminen vaikuttaa joillekin olevan poliittinen valinta, kuinka paljon omassa elämässä tulisi, pitäisi ja voisi muuttaa ja miten?'* Osallistajat myös kysyvät: *'miten jaksaa ylläpitää toiveikkuutta tammöisessä tilanteessa, kun on tammöisiä isoja, isoja asioita tässä taustalla koko ajan?'*



4. Havaintoja epävarmuuden luonteesta ja vaikutuksista

Epävarmuuden kokemusten ohella kansallisten dialogien keskustelijat pohtivat yleisemmin epävarmuuden luonnetta ja sen vaikutuksia. Valtaosa keskustelijoista ajattelee, että epävarmuus on tavalla tai toisella osa elämää, mutta sen sietokyvyssä on eroja eri ihmisten välillä. Osa näkee epävarmuuden myös mahdollisuutena luovuuteen ja muutokseen, ja jopa nauttii siitä. Dialogit kuitenkin osoittavat, että epävarmuus kohdistuu eri asemassa ja elämäntilanteissa oleviin ihmisiin eri tavoilla. Epävarmuus kasautuu eriarvoisesti.

”Epävarmuudessa on eletty aina ja selvitty enemmän tai vähemmän tulevaisuuteen uskoen.”

4.1 Epävarmuus kuuluu elämään

Keskusteluissa kysytään, että jos nyt elämme epävarmuuden aikaa, niin *’milloin sitten on ollut varmuuden aika?’*. Yksi keskustelijoista sanoittaa asian seuraavasti: *’Epävarmuutta on aina, kaikkialla ja jokaisella. Voit vaikuttaa vain siihen, miten itse siihen suhtaudut ja miten toimit.’* Toinen pohtii, että *’epävarmuus ei ole uutta, mutta globaali, yhteiskunnallinen epävarmuus on nyt näkyvämpää ja koskettaa jokaista, koska se on niin näkyvää ja kokonaisvaltaista, ja ulottuu meidän arkeemme’*. Koronapandemian myötä myös *’valtaväestö sai kokemuksen siitä, miltä tuntuu elää epävarmuudessa’*.

Keskustelijat ovat kuitenkin huomanneet, että eri ihmiset sietävät epävarmuutta eri tavoin: *’epävarmuus on pysyvää, mutta sen vastaanottokyky,*

sietäminen ja hyväksyminen vaihtelee’. Olemme tottuneet *’hallitsemaan epävarmuutta’*, ja uskomme, että *’kun tehdään kaikki tiedon mukaan oikein, että on kontrollissa eikä tapahdu mitään pahaa’*. Läkäämmät osallistujat arvelevat, että vanhempi väki on käynyt läpi enemmän kriisejä, mutta nuoremmat sukupolvet ovat päässeet helpolla ja siksi *’ottaneet tämän kriisin raskaasti’*. On kuitenkin joi-tain elämänmuutoksia, jotka laittavat kenellä tahansa elämän uusiksi. Eräs osallistuja kuvaa, että *’elämän hauraus on siinä, lapsi syntyy terveenä, yhtäkkiä sitten onkin sairaana, vaikka kuinka teet hyviä valintoja’*. Yksi osallistujista puolestaan kertoo, kuinka *’erityislapsen vanhempana koko elämä on epävarmuutta, kysymys on oikeasti elämästä ja kuolemasta päivittäin’*.

Erilaiset vaikeudet ovat kasvattaneet joidenkin osallistujien psyykkistä sietokykyä: *’Resilienssi on kasvanut, kun on pitkään elänyt erityislapsen vanhempana. Sietää epävarmuutta paremmin kuin aiemmin.’* Toinen osallistuja on *’elänyt useita vuosia paljon kompleksisemmässä maailmassa kuin Suomi. Siksi kestin pandemian Suomessa paremmin.’*

Toisaalta *’missä oman epävarmuuden sietoraja kulkee, se riippuu ympäristöstä’*. Erilaisia epävarmuuksia *’ei voi verrata, se on sidottu kontekstiin missä ollaan’*. Yhdessä keskustelussa pohditaan, kuinka *’me suomalaisina katsomme tätä epävarmuutta varmasti aivan eri tasolta kuin nämä ukrainalaiset äidit, joiden puoliset jääneet sotimaan, millaista heidän epävarmuutensa on’*.

4.2 Epävarmuus mahdollisuutena

Eräs dialogien osallistujista kuvaa tilannetta, jossa *’lapsena näki ojan ja mietti, pääseekö siitä yli, vaiko ei, tai voiko jäällä kävellä. Kaikessa tässä oli jotain houkuttelevaa. Jos kaikki olisi varmaa esimerkiksi leikissä tai peleissä, olisi lopputulos todella tylsää.’* Toinen toteaa, että *’parhaat tarinat jäävät vähän*

auki, ne eivät ole mustavalkoisia’. Kolmannen mukaan *’kun kaikki on vasta tulossa, on ilmassa paljon mahdollisuuksia’*.

”Jos kaikki on varmaa, ei voi löytyä mahdollisuuksien ja avoimuuksien kulmaa.”

’Jos kaikki olisi varmaa ei olisi toivoa, ei olisi mahdollisuutta vaikuttaa’, pohditaan keskusteluissa. Epävarmuus voi siis olla myös *’synonyymi muutokselle’*. Ja *’mitä epävarmempaa, sitä suuremmat mahdollisuudet muutokseen’*. Toisille epävarmuus merkitsee vapautta, ja siihen liittyy myös *’houkutus ja halu - toisaalta myös pelko siitä, nolaako itsensä’*.

Epävarmuus tarjoaa myös mahdollisuuden kasvuun ja kehittymiseen: *’Ihmismieli pystyy epävarmuuden ja kriisin kautta kehittymään’*. Itsensä asettaminen epävarmaan ja haavoittuvaankin asemaan *’vaatii rohkeutta, mutta voi myös palkita todella paljon’*. Eräs osallistuja kuvaa, *’kun käy läpi hankalia paikkoja, niin tulee sitä omaa luottamusta ja sopeutumiskykyä. Että tiedän pystyväni selviytymään’*. Epävarmuuden kautta kehittyä *’kyky löytää voimavarat ja mennä eteenpäin uutta tulevaisuutta kohti’*. Hankalien aikojen jälkeen, kun *’kaikesta pääsee yli, ja myöhemmin selviytymistä voi tarkastella lempeästi’*.

Keskusteluissa lainataan muutamaankin otteeseen Muumitarinoista tuttua Tuutikkia: *’kaikki on epävarmaa, mutta juuri se saa tuntemaan olon levolliseksi’*. Sitä paitsi: *’Mistä tiedämme, mitä tapahtuu puolen vuoden päästä? Entä jos kaikki kääntyy paremmaksi?’*



4.3 Epävarmuuksien kasautuminen

Kansallisten dialogien keskustelijat pohtivat yhdessä myös sitä, kuinka epätasaisesti epävarmuus jakautuu yhteiskunnassamme. Epävarmuus voi tuntua mahdollisuudelta vain tilanteessa, jossa sen kokijalla on riittävät voimavarat ja näkymät tulevaisuuteen. Joillekin ihmisille epävarmuudet näyttävät kasautuvan kohtuuttomasti.

'Toiselle pienetkin epävarmuudet aiheuttavat suurta tuskaa, mutta toinen porskuttaa', kuvailevat keskustelijat. Voi olla monia syitä, siihen miksi *'toiset ovat ahdistuneita ja toiset näkevät mahdollisuuksia ja ovat valmiimpia tarttumaan. Riippuu varmaan myös lähtökohdista.'* Niinpä *'kun pohja kunnossa elämässä, kestät paremmin epävarmuutta'*. Keskustelijat tiedostavat, että *'kun oma asema on hyvä, voi katsoa epävarmuutta mahdollisuuksien läpi'*, eli *'hyvä asema suojaa epävarmuuden negatiivisilta vaikutuksilta'*. Kun tänä päivänä muutoksessa elämisestä on tullut normi, *'osalle se sopii ja he osaavat sitä myös jopa hyödyntää'*, mutta *'osa taas kärsii siitä, jopa aiempaa enemmän.'*

Haasteena on, että yhteiskunnassamme *'sosiaaliset ongelmat kasaantuvat samoille henkilöille ja terveydenhuollon haasteet koostuvat samoille'*. Keskustelijat ovat havainneet, että *'ne, joilla ei ole verkostoa, on heikommassa, syntyy kerrostumisia paljon'*. Ja *'mitä syvemmin on syrjäytynyt, sitä enemmän on steppejä otettavaksi'*.

Keskustelijoilla on sekä omakohtaista kokemusta että tietoa tutkimusten perusteella siitä, että *'vammainen ja toimintarajoitteisten kohdalla haasteet ja epävarmuustekijät kasautuvat'*. Eräs osallistuja havainnollistaa tätä seuraavasti: *'Kuka tahansa voi kohdata työttömyyttä ynnä muuta, mutta vammaisen kohdalla sillä voi olla vaikutusta siihen, että miten pystyy maksamaan lääkkeitä tai omavastuita, jotta saa tarvittavaa hoitoa ja kuntoutusta'*. Toinen arvelee, *'että vammaisten kohdalla on niin, että vammaisilla on jo kasautunut ja ihmiset elää pienemmällä liekillä, sillä ajattelet, että tulee inhottavia*

"Jos niitä pieniä epävarmuuksia on paljon, niin se voi aiheuttaa sen, että kamelin selkä katkeaa."

asioita lisää, joita joudut ratkomaan (...), ja siihen tavalliseen elämään liittyy jo niin paljon säätämistä, ettei halua lisää ongelmia (...) kun se epävarmuus on jo kasautunut'.

Myös syrjinnän kohteeksi joutuminen lisää epävarmuutta: *'Tässä tulee esille myös vähemmistön vähemmistöt, jos olet vaikka maahanmuuttaja ja sitten vielä vammairyhmään kuuluva ja sitten vielä seksuaalivähemmistöön kuuluva, niin kuormittaa enemmän, jos joudut kohtaamaan aina enemmän syrjintää, ja voi tuottaa aika monenlaista epävarmuutta'*.

Dialogeissa elämää ja epävarmuuksia Suomessa verrataan myös muihin maihin. Toisessa maassa luonnonmullistusten keskellä elävä keskustelija kertoo, kuinka *'maanjärjestykset saivat ihmiset pelkäämään, että maa kirjaimellisesti vajoaa jalkojen alta'*. Moni ajattelee, että *'Suomessa kuitenkin yhteiskunta toimii paremmin kuin monessa muussa maassa'* ja *'elämä on kaiken keskellä loppujen lopuksi hyvin. Aamulla voit lähteä ulos turvallisesti'*. Keskustelijat toteavat, että *'kun ajattelee isossa kuvassa maailmaa ja sotaa, meillä on asiat täällä kuitenkin hyvin'*, ja *'yhteiskunta pysyy kasassa, vaikka kriisit ovat ympärillä'*. Yksi osallistuja kiteyttää ajatuksensa epävarmuuden suhteellisuudesta näin: *'Mikä on sen ukrainalaisen henkilön epävarmuustilanne sodan keskellä - äitinä, isovanhempana, lapsena, isänä? Mikä on Suomessa työttömän epävarmuustilanne, joka johtuu kriiseistä, hinnannousuista, lainan korkojen noususta? Mikä on minun epävarmuustilanteeni? Se asettuu asteikolle, ehkei se ole niin suuri epävarmuus. Mulla on asiat hyvin, jos murheeni on näin pieni'*.

Epävarmuuksien kasautuminen ja eriarvoisuus koskettaa jollain tavalla kaikkia, sillä silloin *'yhteisön kannalta ei mene niin hyvin'*. *'Omat etuoikeudet on hyvä tiedostaa ja 'jopa potea huonoa omaatuntoa'*, muistuttaa yksi osallistujista. *'Miten elää sen kanssa ja toivottavasti muuttaa rakenteita'*, keskustelijat kysyvät. Dialogeissa toivotaankin kanssaihmisille kykyä myötäelää ja asettua toisten asemaan.





5. Keinoja epävarmuuden lievittämiseen

Kansallisten dialogien osallistujat tunnustivat omassa arjessaan lukuisia asioita, jotka vahvistavat luottamuksen ja merkityksellisyiden tunteita elämässä ja auttavat näin sietämään tai vähentämään epävarmuutta. Yhteys kanssaihmiin ja osallisuus yhteisöissä kannattelee epävarmuuden keskellä. Arjen toimet sekä käytännön taitojen ja tunnetaitojen harjoittaminen luovat vakautta arkeen. Tiedon hankkiminen ja asioihin perehtyminen tukee monia epävarmuudessa, mutta samaan aikaan osa keskustelijoista tietoisesti rajaa esimerkiksi uutisten seuraamista. Omien arvojen seuraaminen taas auttaa siirtymään toivosta toimijuuteen.

5.1 Kanssaihmiset ja yhteisöt

Dialogeissa oltiin yksimielisiä siitä, että **'yhdessä oleminen vähentää epävarmuuden tunnetta'**. Keskustelijat tietävät, että *'ihmiset ovat toisilleen*

voimavara' ja *'ainakin yksi kaveri, jonka kanssa jaksaa ahdistuksensa, on tosi tärkeää'*. Sen sijaan *'jos jää pirttiin, tilanne pahenee'*. Eräs osallistuja kertoo, kuinka *'usein huomaa sen, että jotain pätkäilee, että voi vitsi tääkin asia, nyt menee tää homma ihan plörinäksi ja miten tää ja tuo ja tää, niin sitten kun vaan avaa suunsa ja juttelee jostain niistä asioista, niin huomaa yhtäkkiä, että ne jotenkin asettuu semmoisiin järkevämpiin mittakaavoihin'*.

Osallistujat ajattelevat, että *'ois tärkeää että kaikilla ihmisillä ois sellainen ympäristö, jossa saat vähennettyä sun epävarmuuksia eikä semmonen, joka lisää niitä'*. Aivan pienetkin kohtaamiset arjessa voivat osoittautua merkityksellisiksi. *'Yhteisöllisyys, ystävät, arjen pienet ystävälliset teot muille'* luovat turvallisuutta ja välittämistä. *'Vanhukset kaipaavat seuraa ja keskustelijat tuntevat toivoa ja onnellisuutta kyetessään auttaa'*, kuvaa eräs osallistuja. Toinen kertoo, kuinka *'saan voimaa per-*

heestä - lapsista, lapsenlapsista, lastenlastenlapsista'. Joillekin tämä tuki voi löytyä myös verkossa: *'olen kokenut sosiaalisen median hyödyllisenä, jos ajattelee omaa elämää lapsuudessa ilman nettiä, en tuntenut ketään vammaisia lapsia ja suuri pelko tulevaisuudesta. Nyt käytän paljon Instagramia ja siellä on esillä paljon inspiroivia ihmisiä ja vahva vertaistuki.'*

'Meillä on vastuu olla hereillä ja rakentaa verkkoja ympärillemme, ei vain oman perheen ympärille', muistutetaan dialogeissa. Keskustelijat pohtivat, kuinka *'meidän kaikkien pitäisi enemmän huolehtia toisistamme'*, sekä *'puhua yhdessä siitä, miten ollaan turvaverkko'*. Keinoja tähän voisivat olla yhteisölliset taloyhtiöt, eri ikäisiä tavoittavat asukastilat, kulttuurikerhot, monitoimitaloina toimivat kyläkoulut ja yhteisöruokailut: *'Miksi ei panosteta enempää esimerkiksi yhteisöruokailuihin? Ne ovat aina täynnä, tila loppuu kesken (...)'* Yhteisöruokailu on konkreettista ja merkityksellistä toimintaa.' Keskustelijoilla on myönteisiä kokemuksia yhtä lailla naapuriavusta: *'meidän kulmilla naapuriapu kyllä toimii (...), esimerkiksi hoidetaan kissaa tai koiraa, autetaan huonekalujen siirtämisessä, siivouksessa'*. Osa on myös havainnut, kuinka nuorten kaveripiirit tekevät toisilleen remontteja ja kaupunginosissa kukoistaa pieniä yhteisöjä, joissa *'voi oikeasti tuntea ihmisiä ja kokea vertaisuutta'*.

"Ihminen kestää lähes mitä tahansa, kun sitä ei tarvitse kestää yksin."

Myös työyhteisöjen rooli on tärkeä, ja työyhteisöissäkin voidaan ottaa *'ihmisten tunteet huomioon ja olla kartalla siitä, mitä ajatuksia tämä ihmisissä herättää, ja sitten ollaan tietoisia siitä, että mitä ne tunteet on ja voidaan sitten tarttua niihin'*. Eräs keskustelijoista kuvaa, kuinka *'minun epävarmuuden sietokykyäni kantaa kollegoiden vahva tuki ja se, miten on otettu vastaan, kun laittaa kysymyksen,*

niin aina joku vastaa tai antaa asiantuntevan kommentin. Vaikka en itse tiedä, niin joku tietää. Nimenomaan meistä joku tietää, on sellainen identiteetti "me", että me täällä teemme näin.'

Vaikeissa elämäntilanteissa oleville ihmisille erilaisista palveluista ja niissä toimivista ammattilaisista voi muodostua merkittävä elämää kannatteleva yhteisö. Dialogeihin osallistunut syöpään sairastunut nuori kuvaa sairaanhoidon ammattilaisten merkitystä epävarmassa elämäntilanteessa: *'Itsellä oli tosi hyvä tuuri, että hoitaja oli sama koko hoidon ajan...juteltiin koko hoitoaika. Oli rento olo. Perjantaista tuli mun lemppariaika viikosta. Sitä oikein odotti aina, että pääsee näkemään hoitajaa ja pystyi osaavan henkilökunnan kanssa käymään asioita läpi, vaikkakin hoito oli käynnissä. Hyvä että pääsi juttelemaan niitä mitä ei kotona puhu.'*

5.2 Arjen toimet, tiedot ja taidot

Dialogeissa jaetaan myös lukuisia esimerkkejä **arjen toimista ja taidoista**, jotka tuottavat turvaa ja hyvää mieltä epävarmuuden keskellä. Vakautta ja helpotusta epävarmaan elämään voi luoda niin rutiinien, kädentaitojen, liikunnan ja ulkoilun avulla kuin harkitulla varautumisella kriiseihin, oikein anostellulla tiedolla ja tunnetaitoja harjoittelemalla.

'Leivoin sämpylöitä, kun en pystynyt nukkumaan', kertoo yksi osallistuja, kun toiselle *'ompelubuumi on tuonut lohtua ja välitunteja huolista'*. Osalle lenkkeily tuo hyvää mieltä ja uusia ideoita, jotkut unohtavat ikävät asiat tallilla tai lemmikkien kanssa puuhatessa. Toisille *'musiikin kuuntelu on terapiaa'*, ja joku rentoutuu videopelejä pelaamalla. Raittiissa ilmassa ja luonnossa liikkuminen ja mökkeily rauhoittavat mieltä, ja saunominen tekee hyvää: *'kun pesen itseni, pesen sydämeni ja se auttaa minua hallitsemaan epävarmuutta'*.

Myös *'asioiden organisointi on keino hallita epävarmuutta'*. Rutiinien kehittäminen ja ylläpito *'luo luottamusta ja turvallisuutta. Tähän aikaan viikosta teen*

näin, aamupuuro syödään näin. Se on arkinen keino: tuotan ja ylläpidän rutiineja.' Myös kaikenlainen 'arkinuukailu', kuten kierrättäminen, kasvattaminen, tuunaaminen ja korjaaminen 'tuo epävarmuuden ajassa tuntumaa kestävämmistä valinnoista, voimaa ja varautumista'.

Monet keskustelijat ovatkin ylpeitä **käytännön taidoistaan**: 'Vaikka sähköit menee, osaan sytyttää tulet ja leipoa leivän'. Yksi kertoo, kuinka 'olla varauduttu kotona niin, että vaikka kaikki menisi pariksi viikoksi kiinni, niin pärjää ruuan kanssa'. Maaseudulla asuvat toteavat, että 'täällä on hyvät perusedellytykset, kun voi kalastaa ja metsästää'. Myös 'lämpöä ja vettä saa maalla aina, kun on tulisija ja oma kaivo'. Yhdessä tuumitaan, että 'mitä enemmän on taitoja ja tietää mitä tehdä, sitä vähemmän pelkää epävarmuutta'.

Myös töissään osallistujat ovat joutuneet pohtimaan **epävarmuuteen varautumista**: 'Varautuminen, suunnitelmallisuus ja konkreettisten toimintaohjeiden laatiminen on myös luonut turvaa ja uskoa selviytymiseen'. Eri aloilla on viime vuosina 'opittu paljon kriisitilanteissa toimimisesta'. Koska 'tulevaisuutta ei voi varmuudella ennustaa, epävarmuutta voi sietää luomalla ennakoivat rakenteet ja prosessit', kuvaa yksi keskustelijoista omaa työkenttäänsä. Toinen kertoo, että tulossa on 'valmiusharjoitus, jossa joutuu käymään tosi epämukavia tilanteita läpi, mutta täytyy vaan sietää epävarmuutta ja harjoitella. Mitä valmiimpia olemme epävarmuudessa elämiseen, sitä varmempia ollaan varautumaan'. Armeijataustainen osallistuja taas 'on alkanut varautumaan tulevaan laittamalla itsensä kuntoon ja miettimällä, miten voisi muuten varautua'.

Epävarmuutta lievittää myös **tiedon hankkiminen ja asioihin perehtyminen**: 'kun on epävarma jostain asiasta, niin se tieto helpottaa'. Yhdelle 'utelaisuus erilaisia ilmiöitä kohtaan on ollut semmoinen kantava voima', toinen haluaa ottaa asioita 'älyllisesti haltuun', ja kolmas perehtyy 'kirjallisuuteen ja asiantuntijanäkemyksiin' oppiakseen uutta. Tekno-

logia, innovaatiot ja 'uutta luovat tiedeuutiset luovat toivoa', mutta yhtä lailla 'tarvitaan kriittistä ajattelua, lähdekritiikkiä' monien erilaisten tietokanavien äärellä.

Myös historiantuntemus ja pidempi aikaperspektiivi auttaa **suhteuttamaan asioita**: 'historiasta on hyvä huomata, että huono aika menee joskus ohi'. Yksi keskustelijoista ehdottaa, että 'kokemustaan voi aina testata suhteellisuudentajalla eli onko tämä laajemmassa perspektiivissä, jopa historiallisessa perspektiivissä, merkittävää?' Vaikka tässä hetkessä 'tuntuu, että nää on poikkeuksellisen hurjia nää ajat, niin on niitä ollut hurjempiakin aikoja'.

Käytännön taitojen ja asioihin perehtymisen ohella monet osallistujat harjoittavat tunteita ja 'epävarmuuden sietämiseksi, resilienssin kasvattamiseksi ja yhteisöllisen ja omien sosiaalisten tarpeiden tunnistamiseksi'. Jooga- ja mindfulnessharjoitukset tuovat osalle rauhaa: 'mun hermosto kuormittuu tosi nopeasti ja mä menen vähän semmoiseen tärinätilaan, kun tulee stressaavia asioita, ja sitten kaikenlainen jooga ja rentoutumisharjoitukset on semmoista, mitä mä yritän enemmässä määrin integroida arkipäivän osaksi'. Toinen osallistuja kertoo, että 'olen itse harjoitellut paljon omien ajatusten kanssa työskentelyä. Pysin tuomaan niitä tähän hetkeen, kun mieli lähtee laukalle (...) Se rauhoittaa. Koska harvoin tässä tilanteessa on hätä. Mieli vaan saa sen vaikuttamaan siltä'.

'Arjen hyvinvointitaidot on semmoinen asia mistä toivoisi, että puhuttaisiin enemmänkin tässä yhteiskunnassa', ehdottaa yksi keskustelijoista, sillä kun 'arjen hyvinvointia saa kasvatettua, niin se auttaa sitten mun mielestä resilienssiin, että kestää niitä isompia tuulia'. Keskustelijat muistuttavat myös huumorin merkityksestä: 'Että sitten myös osaa heittää vähän lekeriksi ja että vaikeistakin asioista voi puhua ja niistä voi myös heittää vitsiä.' Joku kiteyttääkin: 'huumori pelastaa monesta tilanteesta'.

Omaa hyvinvointia tukeakseen ja epävarmuuden tunteita hallitakseen moni keskustelijoista on päättänyt rajaamaan omaa tapaansa seurata uutisia. 'Uutisia voi lukea koko ajan päivät pitkä ja uutisten kieli on niin rajua ja ehdotonta', kuvataan keskusteluissa. Yksi osallistujista havainnollistaa, että 'kun tv:n avaa, tulee ikäviä asioita'. Toinen kuvaa, kuinka alkuun tuli 'seurattua enemmän sotauutisia. Aina kun näkee huonoja uutisia, niin täytyy katsoa uudelleen, että eikö ole mitään hyviä uutisia, pikkuhiljaa huonoihin uutisiin turtuu'. Kolmas on 'tehnyt sen valinnan, etten seuraa vaan suojelen itseäni. Uutiset ruokkivat epävarmuutta ja epätoivoa. Ei voi kokonaan sulkea itseään maailman menolta, mutta voi valita, minkä verran seuraa asioita'.

Eräs keskustelija on päättänyt luopua sosiaalisen median käytöstä: 'Viisi vuotta sitten päätin, että lopetan kaiken somettamisen. Poistuin Instagramista, poistuin Facebookista, poistuin kaikesta (...) Vuosi sitten päätin luopua puhelimesta, joten minulla ei ole ollut puhelinta vuoteen (...) Itseasiassa tunnen nyt itseni paljon enemmän osa yhteiskuntaa. Aluksi oli tosi vaikeaa olla ilman puhelinta, mutta lopulta siihen tottuu ja se todella toimii'.

5.3 Arvojen ja toimijuuden vahvistaminen

Keskustelijoiden tukena epävarmuudessa toimivat myös **omat arvot**, jotka auttavat pitämään suunnan silloinkin, kun elämä ja maailma ympärillä mullistuu. 'Kun on se oma arvomaailma ja kompassi on hirveän selkeä, niin tietää että mitä itse haluaa, että mitä kohti on matkalla', kuvaavat osallistujat. Epävarmuutta vähentää 'eettinen ja moraalinen tapa suhtautua asioihin. Kun toimit eettisen tai moraalisin koodeksin mukaan, se helpottaa'.

Lukuisille keskustelijoille keskeinen arvo on **muiden auttaminen**: 'Vapaaehtoistyössä koen, että autan monia nuoria. Olen turvallinen aikuinen, kuulevat korvat ja näkevät silmät. Kun on omaa kokemusta

mielenterveysasioissa, niin pystyy keskustelemaan nuorten kanssa ja toivottavasti he saa siitä apua ja tukea. Kun on itsekkin saanut aiemmin apua ja tukea niin haluaa myös antaa sitä eteenpäin toisille.' Auttaminen on palkitsevaa: 'kun näkee, että on pienikin askel otettu eteenpäin, puhumattakaan suurista'. Tuntuu hyvältä, kun 'tuntee itsensä tarpeelliseksi'. Erään keskustelijan vapaaehtoistyö tekee onnelliseksi: 'mun usko ihmisiin on kasvanut niin paljon'.

Osaa keskustelijoista kannattelee epävarmuudessa **usko Jumalaan**: 'Usko jumalaan ja kohtaloon auttaa mua. On jotain suurempaa ja se elämä kantaa. Vaikka näyttää haastavalta, niin yritän miettiä, että taustalla on joku korkeampi voima ja jotain tästä tulee.' Eräs osallistuja kuvaa, kuinka 'teknis-matemaattistaloudellinen maailma ei yksin riitä, jonkinlainen henkisyys tarvitaan'. Rukouksen voima vahvistaa, ja 'minunkin puolestani rukoillaan, arvostan sitä'. Toinen kiteyttää, että 'kun on kristitty, niin voi luottaa siihen ja se on elämän perusta. Epävarmuus tuntuisi paljon epävarmemmalta, jos ei olisi luottoa siihen, että kaikki käy lopulta hyvin'.

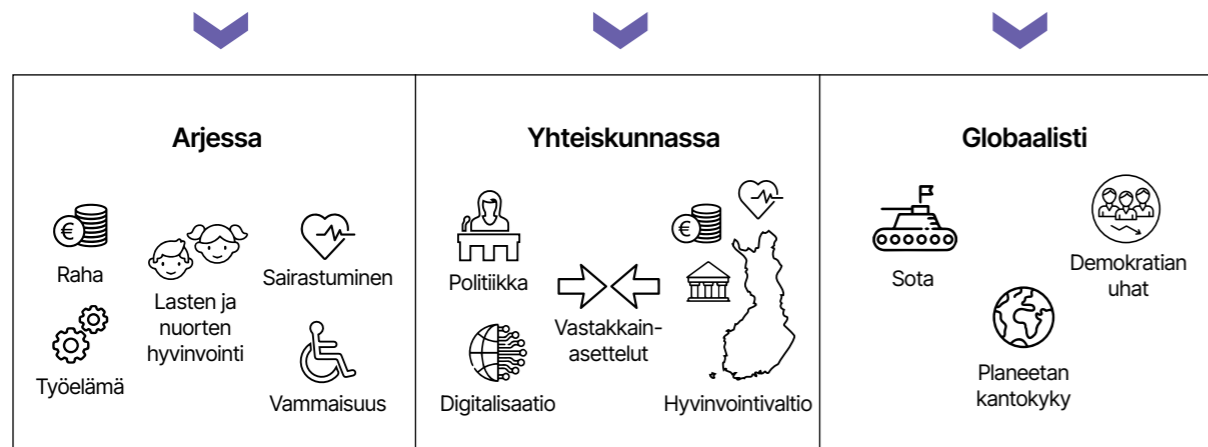
Luottamuksen tunnustavat epävarmuuden vastakohtaksi myös monet muut keskustelijat: 'luottamus siihen, että huominen kantaa ja resurssit riittävät'. Esimerkiksi koronapandemia tuntui pelottavalta, 'mutta samaan aikaan siinä oli jotain perustavanlaatuisesti yhteistä, oltiin uuden edellä yhdessä'. Yksi keskustelija taas muistelee, kuinka pelottavaa oli päästää lapsia ensi kertoja yksin liikenteeseen, mutta samalla oli vain 'luotettava siihen, että kaikki menee hyvin'.

Ekologisissa haasteissa osa keskustelijoista luottaa siihen, että 'yrityksissä otetaan asiat vakavasti', sillä 'vihreä siirtymä nähdään oikeasti tammöisenä tulevaisuuden uutena bisnesmallina, jossa on valtavat mahdollisuudet'. Aiemmat onnistumiset, kuten otsonikadon torjuminen ja happosateiden vähentäminen luovat toivoa, että ongelmia on mahdollista ratkoa, ja nyt onkin käynnissä 'vety-, maalämpö- ja muu energiamurros'.

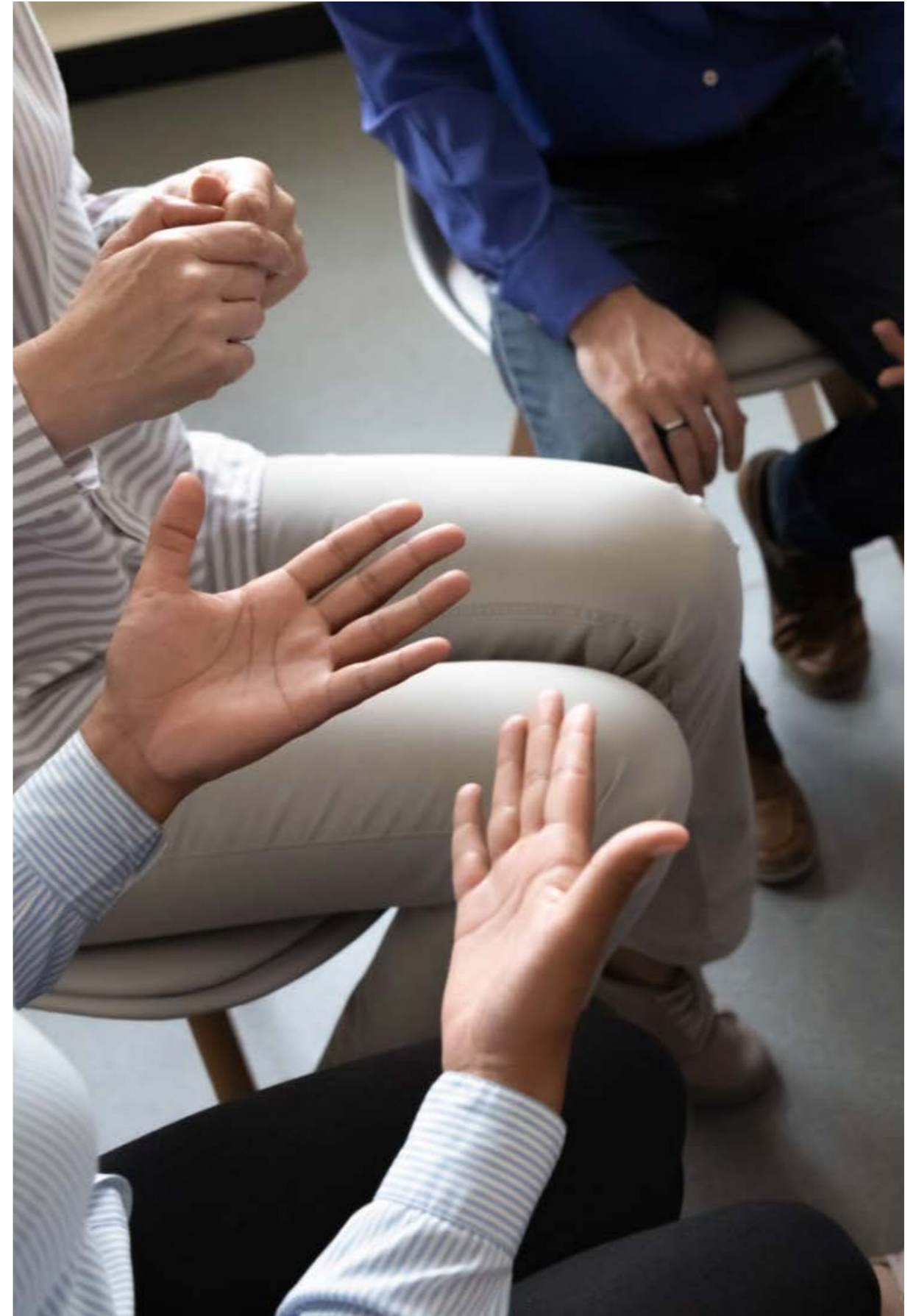
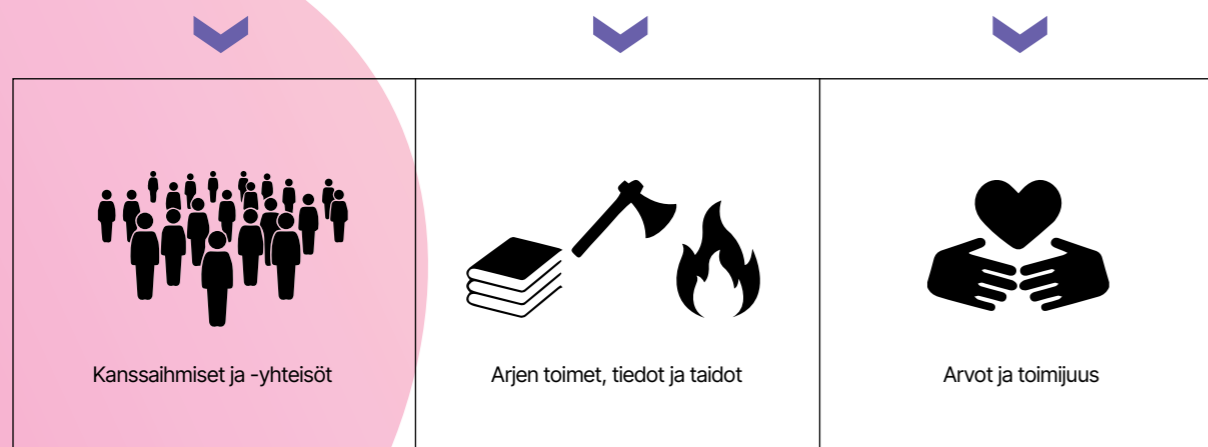
Muutamissa keskusteluissa halutaankin kääntää ajatuksia 'toivosta toimijuuteen'. Tämä pohjautuu kokemukseen siitä, että 'epävarmuuden keskellä toimijuus ja asioihin tarttuminen ovat tärkeimpiä asioita. Esimerkiksi Ukrainan kriisiin pystyi konkreettisesti tarttumaan tekemällä vapaaehtoistyötä'. Keskusteluissa kysytään, miten tehdä esimerkiksi 'nuorille mahdolliseksi tehdä asioita paremman maailman hyväksi? Nuoret ovat kyllästyneet resi-

lienssiin, sanovat, että on jo kuultu se viesti, nuoret tarvitsevat apua tekemiseen.' Kysymys on siitä, 'miten painopiste pitäisi pystyä sitomaan toimintaan ja vahvistaa erityyppisten ja asteisten ongelmien ratkaisukykyä. Jos ihminen voimaantuu, hän alkaa nähdä myös ratkaisuja.'

Epävarmuuden lähteet



Epävarmuutta lievittävät



6. Johtopäätökset dialogeista

Dialogiaineiston kokonaisuudesta voidaan tehdä seuraavat kokoavat johtopäätökset.

Kevään 2023 Kansallinen dialogi osoittaa, että **valtaosa keskusteluihin osallistuneista kansalaisista kokee epävarmuuden lisääntyneen elämässään**. Epävarmuuden koetaan lisääntyneen omassa arjessa, yhteiskunnassa ja globaalisti. Arjessa epävarmuus liittyy taloudelliseen pärjäämiseen, työelämään, sairauksien ja vammojen kanssa elämiseen, sekä lasten ja nuorten hyvinvointiin. Yhteiskunnan tasolla epävarmuutta aiheuttavat turvattomuuden ja vastakkainasettelun kokemukset, epäluottamus politiikkaan ja päätöksentekoon, huoli hyvinvointivaltion tulevaisuudesta sekä digitalisaation vauhti. Kansallisiin dialogeihin heijastuivat myös pelkoa ja epävarmuutta aiheuttavat globaalit kriisit: sota, demokratian vastaiset kehityskulut, sekä ilmastonmuutos ja luontokato. Lisääntyneen epävarmuuden seurauksena monet kokevat **uskonsa tulevaisuuteen heikentyneen**.

Dialogit tekevät myös näkyväksi, kuinka **epävarmuus kohtelee eri elämäntilanteissa olevia ihmisiä eri tavoin**. Epävarmuus kasaantuu erityisesti taloudellisesti, sosiaalisesti tai terveydellisesti haavoittuvassa elämäntilanteessa oleville ihmisille. Vaikka epävarmuudessa nähdään myös mahdollisuuksia, niin epävarmuus voi tuntua mahdollisuudelta vain tilanteessa, jossa sen kokijalla on riittävät voimavarat ja näkymät tulevaisuuteen. Kaikilla näin ei ole.

Tärkeimmiksi epävarmuudessa elämistä helpottaviksi tekijöiksi nousevat **yhteisöllisyys, arjen hy-**

vinvointitaidot ja omiin arvoihin nojaava toiminta. Kanssaihmiset ja yhteisöt kannattelevat arjessa, käytännöt toimet ja taidot luovat vakautta arkeen, ja omien arvojen seuraaminen luo toivoa ja merkityksellisyyttä. Keskusteluissa tärkeään rooliin nousevan arjen tunne- ja hyvinvointitaitojen vahvistamisen lisäksi dialogeissa on tunnistettavissa merkkejä siitä, ettei pelkkä ihmisten psyykkinen joustavuuden vahvistaminen riitä. Samaan aikaan on kyettävä kannustamaan ja tukemaan ihmisiä (erityisesti nuoria) omia arvoja vahvistavaan toimintaan ja vaikuttamiseen. Myös tiedon hankkiminen ja asioihin perehtyminen tukee monia epävarmuudessa, mutta osa keskustelijoista pyrkii tietoisesti rajaamaan uutisten seuraamista oman hyvinvointinsa vuoksi. Tämä herättää pohtimaan tiedon ja toivon, sekä tunteiden ja toiminnan suhteita ihmisten elämässä. Se myös herättää kysymyksiä median roolista epävarmuutta tuottavien tekijöiden käsittelijänä.

Syksyn 2023 Kansalliset dialogit käydään teemasta *"Yhdessä ja yksin"*. Tavoitteena on syventää ymmärrystämme siitä, millainen rooli kanssaihmisillä ja erilaisilla yhteisöillä on kansalaisten hyvinvoinnille epävarmuuden ajassa. Ensimmäisten kansallisten dialogien keskustelijoiden mukaan *'yhteisesti jaettu ihmisyys vahvistaa oloa'* ja *'kanssaihmissen läheisyys tuo toivoa ja lieventää epävarmuutta'*. Isompikin huoli on kevyempi kantaa yhdessä, ja keskustelu auttaa ymmärtämään niin kanssaihmiä kuin monimutkaisia kysymyksiäkin: *'ehkä siksi kansalliset dialogit ovat niin tärkeitä, että ymmärtetään yhdessä kompleksisia asioita tai annetaan tilaa niille'*.

Kirjoittajat

Julkaisun kirjoittajat TT, FM **Kai Alhanen** (Aretai Oy/DialogiAkademian) ja KTT **Elina Henttonen** (Valtaamo Oy) ja ovat kokeneita tutkijoita ja dialogin ammattilaisia, joilla on monipuolinen kokemus laadullisesta analyysistä sekä dialogien fasilitoinnista, dialogisen kokemustiedon hyödyntämisestä, dialogiosaamisen kouluttamisesta ja dialogimenetelmien kehittämisestä Suomessa ja kansainvälisesti.



**KANSALLISET
DIALOGIT**