

Pihla Hakku ja Pauliina Kinnari

# Sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukeminen

Opas

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi
Tekijät	Pihla Hakku, Pauliina Kinnari
Työn nimi	Sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukeminen
Toimeksiantaja	Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry
Vuosi	2024
Sivut	97 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaajat	Hannele Pulkamo ja Hanna-Leena Lipsanen

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisille sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden tukemisesta. Käsitteenä sateenkaari viittaa siihen, että lapsi tai nuori kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Tarkoituksena oli myös antaa ammattilaisille työkaluja kohtaamistilanteisiin sateenkaarilasten ja -nuorten kanssa. Tavoitteena oli, että oppaan avulla ammattilaisten kasvaneen osaamisen ja lisääntyneen tiedon myötä sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyttä kyettäisiin tukemaan ja edistämään yhä paremmin.

Työ toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jonka toiminnallisena osana syntyi opas. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry. Opas tuotettiin Sinuiksi ry:lle, joka sai oikeuden levittää sitä yhteistyöverkostoilleen. Opas löytyy Sinuiksi ry:n verkkosivulta, jossa kaikki aiheesta kiinnostuneet voivat tutustua siihen.

Oppaalla pyrittiin vastaamaan ammattilaisten tarpeisiin sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden tukemiseen liittyen. Lisäksi opinnäytetyöllä pyrittiin löytämään keinoja sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden edistämiseen ammattilaisten toimesta. Opas tuotettiin hyödyntämällä aineistojen lisäksi kolmen sateenkaarinuoren puolistrukturoidusta teemahaastattelusta saatuja analyyskejä. Teemahaastattelujen tuloksia hyödynnettiin myös oppaan sisällön luomisessa. Nuoret otettiin mukaan kehittämään opasta ja sen kehittämisessä hyödynnettiin myös Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry:n asiantuntijoiden ammattitaitoa. Asiantuntijoille teetettiin palautekysely. Sinuiksi ry:n asiantuntijoille teetetyn kyselytutkimuksen vastauksista nousi esiin aito tarve oppaalle. Myös nuorten teemahaastatteluiden pohjalta voitiin todeta, että sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaiset hyötyvät heille tuotetusta oppaasta sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden edistämässä.



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

**Asiasanat:** Mielensterveys, kohtaaminen, seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt, sateenkaarilapsi, sateenkaarinuori

Degree title	Bachelor of social service
Authors	Pihla Hakku, Pauliina Kinnari
Thesis title	Supporting the mental health of LGBTI children and young people
Commissioned by	Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry
Time	2024
Pages	97 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Hannele Pulkamo ja Hanna-Leena Lipsanen

## ABSTRACT

The objective of this thesis was to produce a guide for social, health and education professionals regarding supporting mental well-being of LGBTI children and young people. LGBTI stands for lesbian, gay, bisexual, transgender, and intersex. The purpose was also to give professionals tools for engaging with LGBTI children and young people, to ensure sensitive and appreciative encounters. The goal was that, with the assistance provided by the guide, the mental health of LGBTI children and young people would be able to be supported better and better with the increased expertise and increased knowledge of the professionals.

The thesis was implemented as a functional thesis, the output of which resulted in the guide. The guide aimed to address the needs of professionals by improving the mental health of LGBTI children and young people. In addition, the thesis sought to find ways to promote the mental health of LGBTI children and young people. In addition to the resources mentioned above, materials gathered during themed interviews with three LGBTI youngsters were used for the guide. Young people were involved in the development process of the guide, aligning with knowledge of experts from Pirkanmaan - Seta Sinuiksi ry.

The genuine need for a guide emerged from the answers to a survey conducted with the experts of Sinuiksi ry. Based on the theme interviews with young people, it could also be concluded that social, health and education professionals' benefit from the guide produced for them in support of promoting the mental health of LGBTI children and young people.

**Keywords:** Mental health, encounter, sexual minorities, gender minorities



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>8</b>
<b>1 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE</b> .....	<b>10</b>
<b>2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS</b> .....	<b>11</b>
<b>3 SATEENKAARIVÄHEMMISTÖN MIELENTERVEYS</b> .....	<b>12</b>
3.1 Mielenterveys ja sen tukeminen .....	13
3.2 Mielenterveyden riski- ja suojatekijät .....	15
3.3 Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi .....	18
3.4 Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen .....	19
3.5 Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjänä.....	20
<b>4 TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ OPINNÄYTETYÖNÄ</b> .....	<b>22</b>
<b>5 AINEISTONKERUUMENETELMÄT</b> .....	<b>24</b>
5.1 Puolistrukturoidut haastattelut nuorille .....	24
5.2 Asiantuntijoiden palautekysely .....	26
5.3 Systemaattinen tiedonhaku .....	29
5.4 Manuaalinen tiedonhaku .....	30
<b>6 LINEAARINEN MALLI</b> .....	<b>32</b>
6.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	33
6.2 Ideointi- ja suunnitteluvaihe.....	35
6.3 Toteutusvaihe .....	37
6.4 Tuotos .....	39
6.5 Arviointivaihe.....	39
6.6 Päätösvaihe .....	40
<b>7 INDUKTIIVINEN SISÄLLÖNANALYYSI ANALYYSIMENETELMÄNÄ</b> .....	<b>43</b>
7.1 Aineiston litterointi.....	44
7.2 Analyysimenetelmän valinta.....	45
7.3 Aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi .....	47
<b>8 TEEMAHAASTATTELUJEN ANALYSOINTI</b> .....	<b>50</b>
8.1 Sosiaalinen ulottuvuus.....	51
8.2 Psyykkinen ulottuvuus.....	55
8.3 Fyysinen ulottuvuus.....	59
8.4 Henkinen ulottuvuus .....	63
8.5 Analysoitujen haastatteluaineistojen hyödyntäminen oppaassa.....	66

<b>9</b>	<b>OPAS</b> .....	<b>68</b>
9.1	Suunnittelu ja ideavaihe .....	68
9.2	Toteutus ja kehittäminen .....	69
9.3	Oppaan jatkokehittäminen.....	75
9.4	Arviointi ja hyödynnettävyys.....	76
<b>10</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>77</b>
10.1	Johtopäätökset .....	77
10.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	78
10.3	Prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu .....	81
10.4	Jatkokehittämisideat .....	82
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>85</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>94</b>

## JOHDANTO

Mielenterveys on keskeinen osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, ja siihen kuuluvat psyykinen, fyysinen, sosiaalinen sekä henkinen ulottuvuus. Opinnäytetyö käsittelee mielenterveyttä, sen tukemista ja sitä heikentäviä tekijöitä nimenomaan sateenkaarilasten ja -nuorten näkökulmasta, sillä vähemmistöön kuuluvat yksilöt ovat heikommassa asemassa suhteessa mielenterveyden haasteisiin (Opinvoimala 2022).

Sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveys on heikentynyt vuonna 2020 alkaneen koronan aikana ja haasteet ovat olleet heillä huomattavasti suurempia jo ennen koronaa, verrattuna enemmistöön. Helsinki Pride-yhteisö toteaa artikkelissaan, että sateenkaarilasten ja -nuorten hyvinvointi ei toteudu Suomessa ja vaatii heidän pahoinvointiinsa puuttumista välittömästi (Helsinki Pride-yhteisö ry 2023). Hyvinvointi- ja terveysterot ovat sateenkaarivähemmistöillä merkittävät ja hälyttävät, kun verrataan tilastoja enemmistönuoriin (Seta 2023).

Tutustuimme sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyteen, sen riski- ja suojatekijöihin sekä sen tukemisen keinoihin Mielenterveystyön kurssilla, jossa perehdyimme aiheeseen pintapuolisesti kurssilla tekemämme työn kautta. Halusimme kuitenkin päästä työstämään sitä syvällisemmin niin, että voisimme vaikuttaa myönteisesti sateenkaarilasten ja -nuorten mielen hyvinvointiin tukemalla heidän kanssaan työskentelevien ammattilaisten osaamista aiheeseen liittyen. Aiheen valintaan vaikutti myös kyseiseen vähemmistöön kuuluvien lasten ja nuorten selkeästi heikentynyt mielenterveys, mikä nähtiinkin tutkimusongelmana, jota täytyi työstää.

Opinnäytetyöllä lähdettiin hakemaan vastauksia siihen, millaista tukea sateenkaarilapset ja -nuoret kokevat tarvitsevansa mielenterveytensä edistämisessä. Opinnäytetyön avulla haluttiin kartoittaa myös sitä, miten



sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voisivat edistää kyseiseen vähemmistöön kuuluvien lasten ja nuorten mielenterveyttä. Koimme tärkeäksi, että sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset omaavat riittävät valmiudet kohdata sateenkaarilapsi ja -nuori sensitiivisesti ja tasa-arvoisesti, jolloin he voivat omalta osaltaan edistää kyseisen vähemmistön mielenterveyttä. Tämän vuoksi päätimme toteuttaa työn toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tuotoksena syntyi konkreettinen opas ammattilaisille sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukemisesta.

Tavoitteena oli, että ammattilaisten oppaasta saaman tiedon myötä he kykenisivät edistämään paremmin sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyttä. Työtä rajattiin niin, että ammattilaiset saisivat oppaasta aiheeseen liittyvän merkittävimmän tiedon. Rajauksen myötä työ käsitteli mielenterveyttä ja sen tukemista, mielenterveyden riski- ja suojatekijöitä, sekä sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointia ja kohtaamista. Työn pääkäsitteitä on esitetty luvussa 3.

Työn taustaorganisaatioina toimivat itse työn tilaaja Tampereen Sinuiksi ry, jonka kanssa tehtiin yhteistyötä opinnäytetyön eri vaiheissa, sekä oppilaitoksemme Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu XAMK Savonlinnan kampus, jonka opettajat toimivat työn ohjaajana ja tarkastajina. Työn fyysinen toteutuspaikka oli Tampere, mistä myös työn tilaaja löytyi.

Opinnäytetyön raportti jaettiin rakenteeltaan kymmeneen päälukuun, jotka etenivät johdannon jälkeen seuraavassa järjestyksessä; 1) Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, 2) Toimeksiantajan kuvaus, 3) Sateenkaareva mielenterveys, 4) Toiminnallinen kehittämistyö opinnäytetyönä, 5) Aineistonkeruumenetelmät, 6) Lineaarinen malli, 7) Induktiivinen sisällönanalyysi analyysimenetelmänä, 8) Teemahaastattelujen tutkimustulokset, 9) Opas ja 10) Pohdinta. Kukin pääotsikko jaettiin useampaan alaotsikkoon, jotta raportin rakenne säilyi selkeänä työn edetessä.

## 1 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opinnäytetyö kokosi oppaan muotoon eri lähteiden ja aiempien tutkimusten tuottamaa tietoa sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveydestä, sen tukemisesta ja edistämisestä, sekä heidän kohtaamisestaan. Työn tarkoituksena oli tuottaa konkreettinen opas, joka lisää kohderyhmän kanssa työskentelevien ammattilaisten tietoa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä huomioiden nimenomaan tämän vähemmistön erityisen herkkä asema. Lisäksi tarkoitus oli antaa heille työkaluja sensitiiviseen ja arvostavaan kohtaamistyöhön esimerkiksi sateenkaarisanaston avulla. Tavoitteena oli, että ammattilaisten saaman tiedon ja kasvaneen osaamisen myötä sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyttä voidaan tukea entistä paremmin.

Työn tilaaja Sinuiksi ry voi hyödyntää opasta omassa toiminnassaan, sekä mahdollisesti jakaa sitä yhteistyökumppaneilleen, kuten oppilaitoksille. Oppilaitokset voivat hyödyntää opasta kouluterveydenhuollossa tai kuraattorin palveluissa, jolloin nämä ammattilaiset saavat välineitä ja taitoja sateenkaarilasten ja -nuorten kohtaamiseen ja ymmärtämiseen.

Toiminnallista kehittämistyötämme ohjasivat seuraavat kysymykset, 1) Millaista osaamista ammattilaiset tarvitsevat sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukemiseen ja 2) Millaista tukea sateenkaarilapsi ja -nuori tarvitsee mielenterveytensä edistämiseen.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Työn tilaajana toimi Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry ja yhteyshenkilönämme toiminnanjohtaja Mico Ylimäki. Käytimme työssä lyhennettyä nimeä yhdistyksestä, joka on Sinuiksi ry. Se on pirkanmaalainen yhdistys, jonka tavoite on edistää paikallisesti ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden toteutumista etenkin seksuaalisen suuntautumisen, seksin, sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmaisun osalta sekä vaikuttaa yhteiskuntaan ja yleiseen asenne- ja mielipideilmastoon rakentavassa hengessä (Sinuiksi ry, 2021). Yhdistyksen toimintaan kuuluu lähi- ja etävertaisryhmätoiminta, chat-ryhmät, koulutukset ja tapahtumat ja se on ajanut vähemmistöjen oikeuksia jo on vuodesta 1973.

Sinuiksi ry sai oikeudet jakaa työtä omalle yhteistyöverkostolleen, esimerkiksi oppilaitosten terveydenhuollon työkaluksi. Sinuiksi ry:n vahvan toimijuuden ansiosta työ tavoittaa todennäköisesti suuremman kohderyhmän. Työ julkaistiin myös heidän verkkosivuillaan, jonka kautta asiasta kiinnostuneet voivat tutustua aiheeseen. Sinuiksi ry:n sivujen tietopankista löytyy muitakin vastaavanlaista materiaalia, kuten Sukupuolen moninaisuuden oppaat (Sinuiksi ry, Tietopankki).

### 3 SATEENKAARIVÄHEMMISTÖN MIELENTERVEYS

On tutkittu, että ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä on kustannustehokas vaikutus ja ennakoivilla psykologisilla tukimuodoilla voidaan vähentää riskiä sairastua masennukseen jopa 21 %:lla (Rantala ym. 2019, 2). Tämän tiedon valossa varhainen tuen tarpeen arvio ja oikeanlaisten työkalujen ja työskentelymenetelmien hyödyntäminen voivat olla ratkaisevassa asemassa mielenterveyden haasteiden vähentämisessä. Näin ollen ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä on suurta painoarvoa yhteiskunnalle niin taloudellisesta näkökulmasta kuin terveydenhuollon ylikuormittumista silmällä pitäen. Yhteiskunnan saaman hyödyn lisäksi ennaltaehkäisevällä mielenterveystyöllä on suuri vaikutus myös yksilön hyvinvointiin.

Työn tulokulmana toimi nimenomaan sateenkaarivähemmistön mielenterveyden tukeminen, jolloin pääkäsitteitä olivat mielenterveys, mielenterveystyö, seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt ja kohtaaminen.

Hyödynsimme opinnäytetyön teoriataustana Outi Savolaisen (2022, 11) väitöskirjaa Lasten mielenterveyden edistäminen: Sosioekologinen monimenetelmällinen tutkimus Pohjois-Savossa. Savolaisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää alle 14-vuotiaiden lasten mielenterveyden edistämiseen liittyviä näkemyksiä päivähoidon ja varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja perusterveydenhuollon ammattilaisten, sekä kuntien johtavien viranhaltijoiden ja poliittisten päätöksentekijöiden näkökulmasta sosioekologisen mallin mukaisesti.

Tutkimuksen tuloksista käy esimerkiksi ilmi, että palvelut keskittyivät enemmän jo olemassa olevien ongelmien ja sairauksien hoitoon, eivätkä mielenterveyden edistämiseen, mikä huolestti lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia (Savolainen 2022, 12). Lisäksi kunnan

päätöksentekodokumenteista nousi esiin, että koulujen työtä mielenterveyden edistäjinä ei ollut juurikaan huomioitu, jota poliittiset päättäjät perustelivat strategisen suunnittelun ja toteutuksen haasteina. Kyseisen tutkimuksen avulla voimme osoittaa koulujen toteuttaman ennaltaehkäisevän työn merkityksen mielenterveyden haasteiden syntymisessä. Juuri tällaisen problematiikan välttämiseksi, jossa käytössä olevat resurssit eivät kohtaa palvelun tarpeen kanssa, tarjoamme ammattilaisten käyttöön opasta. Oppaan käyttö tarjoaa kustannustehokkaan ratkaisun kouluille yhden kohderyhmän eli sateenkaarilasten kanssa tehtävään ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön.

Perehdyimme myös Onni Jaskarin ja Anna Keski-Rahkosen (2021) artikkeliin Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Artikkelin on osa Lääkäriseura Duodecimin julkaisemaa ammattilehteä, vuosikerta 137 ja numero 17, jonka lisäksi se on vertaisarvioitu. Artikkelissa kuvataan vähemmistöstressiteoriaa, vähemmistöstressin erilaisia terveysvaikutuksia, sekä keinoja vähentää vähemmistöstressin vaikutuksia eri tasoilla. Tämän avulla pyrimme lisäämään ammattilaisten tietoisuutta siitä, miten he voivat vaikuttaa sateenkaarilapsen ja -nuoren vähemmistöstressin vähentämiseksi.

### **3.1 Mielenterveys ja sen tukeminen**

(WHO 2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mieli 2021).

Kouluikäiset seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen edustajat kokevat pääsääntöisesti cissukupuolisia ja heteroja enemmän ahdistuneisuutta, masennusoireilua, huolta omasta mielialastaan ja kokonaisvaltaisen

terveydentilansa olevan keskinkertainen tai huono. Myös osallisuuden kokeminen on huomattavasti vähäisempää sateenkaarinuorilla verrattuna cis- ja heteronuoriin. Näihin suurena tekijänä on varmasti se, että kouluterveyskyselyn perusteella kiusaamiskokemukset ovat yleisempiä sateenkaarinuorten keskuudessa. (THL 2022, 10.)

Sateenkaarinuoret olivat myös kokeneet muita nuoria enemmän seksuaalista häirintää, sekä fyysistä uhkailua. Sateenkaarinuoret kokivat myös henkistä ja fyysistä väkivaltaa enemmän vanhempien ja muiden huolta pitävien taholta kuin muut nuoret. Huolestuttavaa on myös se, että vuonna 2019 suurempi osa nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä, kuin vuonna 2021. Negatiivinen muutos on myös huomattavasti suurempi seksuaali- ja sukupuoli vähemmistöillä, kuin cis- ja heteronuorilla. Yhä useampi seksuaali- ja sukupuoli vähemmistöjä edustava nuori on huolissaan omasta mielentilastaan ja kokee ahdistusta, yksinäisyyttä ja koulu-uupumusta. (THL 2022, 10—31.)

“Jokainen ammattilainen voi vaikuttaa lapsen ja nuoren mielenterveyden hyvinvointiin”, todetaan THL:n sivuilla (THL 2022a). Voimavaralähtöisellä työskentelyllä kyetään vahvistamaan sateenkaarilasten ja -nuorten toimintakykyä haastavissakin tilanteissa ja rakenteellisella työllä, kuten kehittämällä sote-palvelujen yhdenvertaisia toimintatapoja, voidaan kohentaa vähemmistöön kuuluvien mielenterveyttä. Tunnistamalla lasten ja nuorten tarpeet ja vastaamalla niihin ajoissa, ammattilaiset voivat kaventaa hyvinvointieroja. (THL 2022a.)

THL:n sivuilta löytyy ammattilaisille hyödyllinen lista tietoa siitä, miten voi lievittää sateenkaarilapsen ja -nuoren kokemaa vähemmistöstressiä ja itsesyrjintää (kts. käsitteet alta). Näitä lievittäviä tekijöitä ovat mm. lapsen tai nuoren identiteettityön tukeminen auttamalla häntä rakentamaan identiteettiinsä liittyviä myönteisiä merkityksiä, ohjaamalla yhteisölliseen toimintaan, kuten sateenkaaritoimijoiden vertaistukiryhmiin, etsimällä yhdessä

lapsen tai nuoren kanssa hänelle sopivia stressin hallintakeinoja ja muuttamalla lapsen tai nuoren mahdollista ajatusta hänen vääränlaisuudestaan yhteiskunnan rakenteellisiin ongelmiin ja ennakkoluuloihin. Ammattilaisten tulee huomioida myös se, että osa lapsista ja nuorista voi kuulua moneen eri vähemmistöryhmään eli olla esimerkiksi transsukupuolinen sekä maahanmuuttaja. Tällaisissa tilanteissa tulee ottaa huomioon asioiden moninaisuus ja keskustella niistä kokonaisvaltaisesti, jonka lisäksi on tarpeen mukaan hyvä konsultoida eri alojen ammattilaisia, jolloin yksilö saa kokonaisvaltaista tukea ja apua. (THL 2022a.)

### **3.2 Mielenterveyden riski- ja suojatekijät**

Mielenterveyden riskitekijät heikentävät mielenterveyttä ja niitä on sisäisiä sekä ulkoisia. Yksilön sisäiset riskitekijät muodostuvat geneettisistä riskeistä ja alttiuksista. Sisäisiä riskitekijöitä voivat olla geneettiset riskitekijät ja -alttiudet, vammautuminen, saiaudet, kehityshäiriöt ja toimintarajoitteet, sekä myös muu hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen.

Mielenterveyden ulkoiset riskitekijät taas johtuvat ihmisestä riippumattomista osatekijöistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi perhe, kulttuuri, elinympäristö, yhteisö tai koko yhteiskunta. Ulkoisia riskitekijöitä löytyy todella paljon erillaisia. Yksityiskohtaisemmin ulkoisia riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi talousvaikeudet, kuormittavat ihmissuhteet, asunnottomuus, vaarallinen elinympäristö tai huonot elinolot. Ulkoisiin riskitekijöihin lukeutuvat myös syrjintä ja vähemmistöstressi, traumaattiset kokemukset, kuten erot ja menetykset, väkivalta, hyväksikäyttö ja kiusaaminen. Sekä sisäiset että ulkoiset riskitekijät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia. (Mieli 2022.)

Kuitenkin myös lyhytkestoisilla riskitekijöillä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia. Tästä hyvä esimerkki on lapsen kokema perhe- ja lähisuhdeväkivalta. Tutkimukset osoittavat, että lapsena koettu väkivalta heikentää psyykkistä,

fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia pitkäkestoisesti aikuisuuteen asti (Laajasalo & Peltonen 2021, 22). Tämä tarkoittaa siis, että yksittäisilläänkin väkivallan kokemuksilla voi olla hyvin pitkäkestoiset vaikutukset yksilön hyvinvointiin.

Sateenkaarilapsiin ja -nuoriin kohdistuu useita ulkoisia riskitekijöitä. Ei ole itsestään selvää, että perheet, suku ja läheiset olisivat suvaitsevaisia ja osaisivat tukea sateenkaarilapsia- ja nuoria heidän tarvitsemallaan tavalla. Pahimmassa tapauksessa sateenkaarinuori voi joutua perheensä hylkäämäksi niin henkisesti kuin fyysisesti, mikä on myös yksi syy sille, ettei hän uskalla kertoa omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan tai sukupuoli-identiteetistään kotona (Taavetti ym. 2014, 7).

Sateenkaarilapseen- ja nuoreen voi kohdistua perheväkivaltaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sateenkaarinuoriin kohdistetaan enemmän henkistä sekä fyysistä väkivaltaa vanhempien ja muiden huolta pitävien aikuisten taholta kuin enemmistö nuoriin. Joskus perheet voivat jopa pakottaa lapsen tai nuoren eheytyshoitoihin, jossa pyrkimyksenä on kohteena olevan vähemmistöön kuuluvan henkilön muuttaminen heteroseksuaaliksi tai cissukupuoliseksi. Seksuaali ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa syrjäytyminen ja vähemmistöstressi ovat hyvin yleisiä. (THL 2023b.)

Myös mielenterveyttä suojaavia tekijöitä löytyy ulkoisia ja sisäisiä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vahva fyysinen terveys ja perimä, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, mielenterveyttä tukevat arjen valinnat ja riittävän hyvä itsetunto. Lisäksi hyviä sisäisiä suojatekijöitä voivat olla ongelmanratkaisu- ja ristiriitojen käsittelytaidot, tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita ja omien arvojen mukainen arki ja tavoitteet. Vahvistamalla näitä sisäisiä suojaavia tekijöitä ihminen kykenee kohtaamaan paremmin myös riskitekijät. (Mieli 2022.)



Ulkoisina suojaavina tekijöinä taas voivat toimia hyvät ihmissuhteet varhaisesta iästä alkaen, myönteiset perhesuhteet, sosiaalinen tuki ja hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa. Ulkoisiin suojatekijöihin lukeutuvat myös koulutusmahdollisuudet, työ ja muu toimeentulo, työyhteisön ja esimiehen tuki, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö ja lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät.

Jokainen meistä voi vaikuttaa suojaavissa tekijöissä helpommin omiin sisäisiin suojaaviin tekijöihin, sillä ulkoiset tekijät ovat usein muiden käsissä. Toki myös ulkoisiin suojatekijöihin on mahdollista vaikuttaa jossain määrin. On valitettavaa, että kukaan sateenkaarivähemmistöön kuuluva ihminen ei yksin voi muuttaa kenenkään mielipiteitä tai ennakkoluuloja. Muutoksen tulee lähteä niistä ihmisistä, joilla ennakkoluuloja tai negatiivisia ajatuksia on. Tästä syystä tarvitaan jokaisen ihmisen voimaa muuttamaan tämän maailman epäoikeudenmukaisuus. (Mieli 2022.)

Myös ennaltaehkäiseviä toimia voidaan luokitella suojatekijöiksi. Tällaisia toimia voidaan toteuttaa esimerkiksi kauppakeskuksissa, kouluissa, päiväkodeissa, uimarannoilla ja useissa muissa paikoissa. Esimerkiksi wc-tilat on tärkeää merkitä selkeillä opasteilla erityisesti ajatellen sukupuolten moninaisuutta. Olisi myös tärkeää, että wc-tiloja löytyisi sukupuolettomia. Turvallisuutta ja positiivisia kokemuksia voitaisiin myös lisätä huomioiden riittävä varustelu wc-tiloissa. Olisi esimerkiksi hyvä, että poikien wc:stä löytyisi kannellisia roskakoreja siteitä ja tamponeja varten. Lisäksi olisi hyvä, että wc-istuimen vierestä löytyisi käsisuihku kaikissa wc-tiloissa. (THL 2023a.)

Yksityisen pukeutumis- ja peseytymistilan järjestäminen on myös todella tärkeää. Kenenkään lapsen tai nuoren ei kuulu joutua selittelemään mistä syystä haluaa yksityisyyttä. Vaihtoehtoiset pukeutumis- ja peseytymistilat löytyvät yleensä henkilökunnan tiloista. On tärkeää muistaa, että erilaisia

järjestelyitä on aina mahdollista tehdä, se saattaa vaatia hiukan enemmän organisointia tai joustoa, mutta jokainen on oikeutettu tarvitsemaansa ja haluamaansa yksityisyyteen. Kyseiset tilanteet toki voivat vaatia enemmän suunnittelua, mutta panostamalla näihin asioihin, voivat seuraukset olla hyvin positiivisia pitkälläkin aikavälillä. (THL 2023a.)

Jokaisen aikuisen on käytettävä lapsen valitsemaa nimeä ja käsitettävä itsestään. Näin lapsi kokee tullessa kuulluksi ja arvostetuksi juuri sellaisena, kun hän on. Tällaiset positiiviset kokemukset ovat tyypillisesti hyvin tärkeitä sateenkaarilapsen ja -nuoren itsetunnon kehityksen kannalta. Aktiivinen moninaisuuden ja erilaisuuden esille tuominen auttaa luomaan tiloista turvallisempia myös sateenkaari-ihmisille. (THL 2023a.)

On myös tärkeää, että jokainen ihminen päivittää omaa tietämystään ja osaamistaan ajan tasalle, jolloin erilaisuudesta ja moninaisuudesta kyetään luomaan näkyvämpää. Tähän tarvitaan jokaisen ihmisen panosta. On myös tärkeää huomioida se, että järjestelyt ovat ammattilaisten ja aikuisten vastuulla, eivät lasten. Aikuisten, vanhempien, ammattilaisten ja muiden ihmisten tulee kantaa vastuuta siitä, että jokainen ihminen huomioidaan heidän omalla haluamallaan tavalla. (THL 2023a.)

### **3.3 Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi**

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien lasten ja nuorten kohtaamaa väkivaltaa ja syrjintää aiheuttaa sateenkaarivähemmistöjen moninaisuuden ja kokonaisen ihmisryhmän olemassaolon kieltäminen. Netti on pullollaan tekstejä, joissa enemmistöön kuuluvat ihmiset taistelevat sen puolesta, että seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolten moninaisuuden kertominen ja niistä avoimesti puhuminen tulisi kieltää. Valitettavasti useimmissa kirjoituksissa korostetaan erityisesti sitä, että lapsille ja nuorille näistä asioista ei saisi puhua (Telakivi 2019). Setan nuorisotyön koordinaattori Telakivi

(2019) kirjoittaakin Setan sivuilla julkaistussa artikkelissaan ”mielenterveysongelmille ei altista transsukupuolisuus vaan yhteiskunnan syrjivät normit”.

Sateenkaarilpset ja -nuoret kokevat huomattavasti enemmän syrjintää enemmistöön verrattuna. Sateenkaarivähemmistöihin kuuluvien lasten ja nuorten kokeman väkivallan ja syrjinnän seuraukset ovat merkittäviä, kun tarkastellaan asiaa sateenkaarilasten ja -nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. On selvää, että sateenkaarivähemmistöihin kuuluvien nuorten kohtaamilla epäoikeudenmukaisilla seikoilla on kauaskantoiset vaikutukset. (Honkala, 2021.) Esimerkiksi vähemmistöjen edustajien kohtaama henkinen, sekä fyysinen väkivalta aiheuttavat usein traumaperäistä ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja stressiä. Pitkittyneet ja toistuvat halveksunnan ja vähättelyn kokemukset aiheuttavat hyvin laajasti haasteita itsetunnon, itsensä arvostamisen ja monen muun asian kanssa. (Väkivaltaa ei pidä sietää s.a.)

Lapsilla ja nuorilla on oikeus saada tietoa seksuaali- ja sukupuolenmoninaisuudesta ikätasonsa mukaan. Tieto lisää kaikkien ihmisten ymmärrystä vähemmistöihin kuuluvista, ja vähentää ennakkoluuloja ja syrjiviä normeja. (Seta, 2023.)

### **3.4 Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen**

Yhteiskuntamme kehityksen seurauksena niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin uskaltavat ilmaista itseään vapaammin. Tällä viitataan siihen, että ihmiset esimerkiksi näkevät räjähdysmäisesti lisääntyneiden älylaitteiden käytön seurauksena eri sosiaalisen median kanavien kautta monipuolisempaa ja värikkäämpää materiaalia, jota hyvin eri taustoista tulevat ihmiset voivat tuottaa. Erilaisten ihmisten sosiaaliseen mediaan tuottamalle materiaalille jatkuvasti altistuminen voi muokata yleisesti yhteiskunnassa vallitsevaa

ilmapiiriä suvaitsevaisemmaksi. Tämän vaikutus voi olla osatekijänä siinä, että THL:n vuosien 2019 ja 2021 kouluterveyskyselyitä vertaillen käy ilmi, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistön määrä on lisääntynyt. (THL, Kouluterveyskysely, 2022, 6). Kouluterveyskyselyssä kyseisen vähemmistön näennäisesti kasvanut määrä voi kertoa myös siitä, että edellä kuvaillun ilmiön seurauksena useampi lapsi ja nuori uskaltaa vastata kyselyyn totuudenmukaisesti.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistön edustajien lisääntyessä on tärkeää myös lisätä keskustelua ja tietoisuutta kyseisestä aiheesta. Erityisesti sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ammattilaisten tietoisuutta ja valveutuneisuutta tulee lisätä, jotta he osaavat kohdata tämän vähemmistön edustajat arvostavasti ja tasavertaisesti. Mikään ei ole tärkeämpää kuin se, että jokainen asiakas sosiaali- ja hyvinvointipalveluissa tuntevat olonsa turvalliseksi ja yhtä tärkeäksi. Siksi esimerkiksi kauan alalla työskennelleille ammattilaisille tulisi pitää koulutusta aiheesta. Esimiesten tulisi huolehtia siitä, että työntekijöillä on riittävät valmiudet toimia ammattimaisesti ja avarakatseisesti.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi myös opetuksen, varhaiskasvatuksen sekä nuorisotyön ammattilaiset ovat todella tärkeässä roolissa sateenkaarilasten ja –nuorten mielenterveyden ja yhdenvertaisuuden edistämässä (THL, 2022e).

### **3.5 Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä**

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville lapsille ja nuorille on erityisen tärkeää, että sosiaali- ja terveysalan, opetuksen ja varhaiskasvatuksen ammattilaiset kohtaavat heidät ennakkoluulottomasti, eivätkä tee oletuksia yksilön sukupuoli-identiteetistä tai seksuaalisesta suuntautumisesta. Lisäksi sosiaali- ja terveyspalveluissa käy

sateenkaariperheitä, jotka tahtovat tulla nähdyiksi ja arvostetuiksi (THL, 2022c).

Todella merkittävässä asemassa lapsen ja nuoren elämässä on koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, sillä se tavoittaa kokonaisia ikäluokkia ja tekee tärkeää ennaltaehkäisevää työtä. Se voi osaltaan edesauttaa sateenkaarilasten ja –nuorten kehitystä ja terveyttä, kuten mielenterveyttä. Taitava ammattilainen kykenee luomaan luottamuksellisen ilmapiirin, kohtaamaan jokaisen oppilaan sensitiivisesti ja pysähtymään kuuntelemaan tämän murheita, sekä omaa määritelmäänsä itsestään. Koulumaailmassa usein kouluterveydenhoitaja on se aikuinen, kenen kanssa vähemmistöihin kuuluvat tahtovat keskustella omasta seksuaali-identiteetistään ja muista asioista. Tämä vaatii kouluterveydenhoitajalta aikaa ja tilaa keskusteluille. Yhteiskunta on luonut ahtaat sukupuolta ja seksuaalista suuntautuneisuutta määrittävät normit, joita myös koulun aikuisten on tärkeää horjuttaa (THL, 2022c). Lapset ja nuoret omaksuvat ympäristössään vaikuttavilta aikuisilta ajattelu- ja käytösmalleja, joten hyväksyvän ja avoimen yhteiskunnan luominen lähtee jokaisesta aikuisesta.

Jokaisen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen on ennen kaikkea tärkeää olla läsnä, kuunnella, tukea, neuvoa, kannustaa, näyttää esimerkkiä ja ohjata vertaisryhmiin, harrastuksiin tai muihin saman henkisiin piireihin sateenkaarilapsia ja –nuoria. Kenenkään ammattilaisen ei tarvitse olla sateenkaari-aiheen asiantuntijoita, vaan riittää, kun kohtaa vähemmistöjen edustajat avoimesti, arvostavasti ja hyväksyvästi. Ammattilaisten on hyvä myös tietää sivustoja ja auttavia tahoja, kun lapsi tai nuori pohtii omaa seksuaalista suuntautuneisuuttaan tai sukupuoli-identiteettiään. On tärkeää myös korostaa, ettei mikään sukupuoli-identiteetti tai seksuaalinen suuntautuminen ole toistaan parempia, vaan kaikki ovat yhtä arvokkaita, oikeita ja normaaleja. Sateenkaarilapsen ja –nuoren mielenterveyttä tuetaan myös samoilla tavoilla kuin kenen tahansa lapsen ja nuoren. Tärkeintä on

löytää jokaiselle yksilölliset keinot ja tuki, mikä edistää ja ylläpitää mielenterveyttä.

#### **4 TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ OPINNÄYTETYÖNÄ**

Toiminnallinen opinnäytetyö toimii yhtenä ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muotona ja sen tavoitteena on ohjata, opastaa ja järjestää käytännön toimintaa ammatillisella kentällä. Vilkka ja Airaksinen (2003, 8–10) toteavat, että tuotoksena voi syntyä mm. ohje, opas, käsikirja tai tapahtuma.

Toiminnallisen opinnäytetyön ydin on siis kehittämisessä, jonka avulla päästään halutun ammatillisen tuotoksen toteuttamiseen. Kehittämistyöllä on toimeksiantaja, jonka kohderyhmän havaittuihin tarpeisiin syntyvällä tuotoksella pyritään vastaamaan. Kyseistä kohderyhmää voivat olla toimeksiantajan asiakkaat, henkilöstö tai molemmat. Tuotos voi palvella myös kehittämisen kohteena olevan toimintaympäristön käytänteitä ja tapoja. (Kostamo ym. 2022, 10–12.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tuotoksena syntyi opas, joka noudattaa yllä kuvailtuja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita. Toteutustapa valitaan vastaamaan kohderyhmän tarpeita, joten oli luontevaa toteuttaa työ oppaan muodossa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytäntö ja teoria yhdistyvät, sillä siihen kuuluu oleellisesti sekä käytännön tuotos että sen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Raportointi tarkoittaa opinnäytetyöprosessin dokumentointia ja arviointia tutkimusviestinnällisiä keinoja hyödyntäen, ja siinä kuvataan tuotoksen lähtökohtia ja valintoja. Tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa toiminnallisessa työssä (Vilka & Airaksinen 2003, 20–23.) Työssä huomioitiin tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutusta esimerkiksi kirjoittaessa opinnäytetyösuunnitelmaa, kirjatessa havainnoista muistiinpanoja ja analysoidessa tutkimustuloksia.

Perustelut opinnäytetyössä tehtyihin valintoihin kootaan erilaisista ammatillisista lähteistä ja niitä vahvistetaan muulla opiskelijan keräämällä aineistolla (Kostamo ym. 2022, 10–12). Tällaisia muita kerättyjä aineistoja työssä olivat nuorille ja asiantuntijoille suoritettut laadulliselle tutkimukselle tyypilliset teemahaastattelut sekä palautekysely. Työhön koottiin aineistoa hyödyntämällä myös muita laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä, kuten jo olemassa olevien aineistojen pohjalta hankittua tietoa, muiden tutkijoiden keräämää tietoa ja kulttuurituotteita, kuten sanoma- ja aikakauslehtiartikkeleita.

Toiminnalliseen kehittämistyöhön liittyy vahvasti kohderyhmän osallistaminen prosessiin (Vilka & Airaksinen 2003, 38). Osallistaminen huomioitiin opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa eri kohderyhmää ajatellen.

Suunnitteluvaiheessa arvoitettiin vuosikurssin muiden opiskelijoiden näkemyksiä työn menetelmällisistä valinnoista, mikä osoittautui työn kannalta merkittäväksi, sekä oli mielenkiintoista ajatellen heidän asemaansa tulevana sosiaalialan ammattilaisina. Sinuiksi ry:n asiantuntijat pääsivät vaikuttamaan omalla ammattitaidollaan työn arvioinnin ja kehittämisen vaiheissa, jolloin ammattilaisten tarpeet ja toiveet kyettiin huomioimaan oppaan sisällössä. Koko työn kannalta oleellisin kohderyhmä eli sateenkaarinuoret huomioitiin laadittaessa oppaan sisältöä kattavammaksi, luomalla oppaaseen nuorten haastattelujen tuloksista oma osionsa. Tällä pyrittiin varmistamaan, että nuorten viesti heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille tuli kuulluksi ja ammattilaiset osaisivat edistää nuorten mielenterveyttä oikeilla, nuorten itsensä hyväksi toteamilla keinoilla.

## 5 AINEISTONKERUUMENETELMÄT

Toiminnallisen kehittämistyön aineistonkeruussa suositaan yleensä sekä faktanäkökulmien että tulkinnalliseen näkökulmaan liittyvien aineistojen yhdistämistä. Faktanäkökulmaan lukeutuvaa aineistoa voivat olla esimerkiksi aiemmin tehdyt tutkimukset aiheesta, dokumentit ja asiakirjat sekä tilastot. Työssä hyödynnettiin edellä mainituista mm. tilastoja kouluterveyskyselyiden muodossa. Faktanäkökulmaan kuuluvat aineistot kertovat nimensä mukaan tosiasioita työn kohderyhmästä ja työn aiheesta. Tulkinnalliset aineistot pitävät sisällään puolestaan opiskelijan tuotokseen itse keräämät aineistot. (Kostamo ym. 2022, 46–47.) Työssä käytettyjä tulkinnallisia aineistoja olivat nuorten haastattelut ja asiantuntijoiden palautekysely. Tulkinnallisia aineistoja hyödynnettiin, sillä työssä haluttiin huomioida sekä asiakkaan että asiantuntijan näkökulma, jotta työ vastaisi kummankin osapuolen tarpeisiin ja hyödynsaajien joukko olisi mahdollisimman laaja.

### 5.1 Puolistrukturoidut haastattelut nuorille

Puolistrukturoitu haastattelu on toiselta nimeltään teemahaastattelu. Nimi puolistrukturoitu haastattelu viittaa siihen, että kyseinen haastattelumenetelmä ei ole sidonnainen tiukkaan määrättyihin kysymyksiin, vaan se sallii vapaamman keskustelun, toisin kuin strukturoitu haastattelu. Teemat eli aihealueet ovat kaikille haastateltaville samat ja oleellista on, että haastattelu etenee tutkimuksen kannalta keskeisten teemojen mukaan. Puolistrukturoitu haastattelumenetelmä korostaa yksilön omaa määritelmää tilanteista tuomalla esiin tämän uskomuksia, kokemuksia ja tunteita. Tällöin haastattelussa saadaan yksilön oma ääni kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2022.) Yksilön oman kokemuksen huomioiminen haastattelussa tuo arvokasta tietoa tutkittavasta aiheesta ja toimii loistavasti juuri kehittämistyössä, sillä tällöin voidaan mahdollistaa sidosryhmän osallisuus tai osallistaminen tutkimukseen ja kehittämiseen. Uusimmat tutkimukset määrittelevät osallisuuden olotilana tai prosessina, joka tapahtuu yksilön tasolla tai sosiaalisissa yhteyksissä (Johnston ym. 2018). Brodie ym. (2011) ovat todenneet, että yksilö voi olla



osallinen kolmella tasolla; ajatuksien, tunteiden ja toiminnan tasolla. Osallistamisella on huomattu olevan myönteinen vaikutus tuotoksen jalkauttamisessa kohderyhmälle (Vilkkä 2021).

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret osallistuivat anonyymisti suoritettuihin puolistrukturoituihin haastatteluihin, joten tietosuojalakiin kuuluvia henkilötietoja ei käsitelty. Tämän vuoksi työssä ei tarvittu erillisiä tutkimuslupia. Henkilötiedoilla tarkoitetaan kaikkia niitä tietoja, joista henkilö on tunnistettavissa (Arene 2019, 18). Haastateltaville annettiin kuitenkin tutkimustiedotteet, jossa heitä informoitiin työn sisällöstä ja haastateltavien oikeuksista aineistoon. Haastateltavien kanssa käytiin myös läpi, mitä anonyymi haastattelu tarkoittaa. Anonyymillä haastattelulla tarkoitetaan sitä, että haastateltavien omia tietoja ei käsitellä aineistossa, eikä heitä voida täten tunnistaa (Järvelä 2017). Haastattelujen litteroinnin jälkeen nuorten kanssa käytiin aineisto läpi ennen sen lisäämistä opinnäytetyöhön. Haastateltavat saivat myös tuotetun opinnäytetyön sekä oppaan käyttöönsä. Aineiston litteroinnista kerrotaan enemmän luvussa 8.1.

Haastateltavia sateenkaarinuoria oli kolme ja he olivat kaikki entuudestaan tuttuja Pauliinalle. Pauliina tekee liikkuvaa nuorisotyötä, joten hän pystyi hyödyntämään asiakassuhteitaan. Tämä oli iso etu koko opinnäytetyöprosessia ajatellen, sillä haastateltavien etsimiseen ei kulunut aikaa. Lisäksi Pauliinalla on hyvä ja luottamuksellinen suhde jokaiseen haastateltuun nuoreen, mikä lisäsi varmasti heidän rohkeuttaan kertoa avoimemmin omista kokemuksistaan. Näpärän (2018) mukaan haastattelijalla on oltava läheinen suhde haastateltaviin, jonka myötä luottamuksellinen yhteys on helpompi muodostaa. ”Esimerkiksi vähemmistön edustaja luottaa helpommin toiseen vähemmistön edustajaan kuin enemmistön edustajaan, joka pahimmassa tapauksessa voi näyttäytyä uhkana.” Haastateltavat tiesivät myös haastattelijoiden kuulumisesta seksuaalivähemmistöön, sillä Pauliina oli keskustellut heidän kanssaan aiheesta useaan otteeseen.

Kaksi haastateltavista olivat poikia ja yksi tyttö. Toinen pojista oli 23-vuotias ja toinen 19-vuotias. Tyttö oli 19-vuotias. Haastattelut pidettiin kunkin nuoren itse valitsemassaan paikassa, yhden nuoren kanssa hänen kotonaan, yhden kanssa koirapuistossa ja yhden rauhallisessa kahvilassa. Aidossa toimintaympäristössä, tässä tapauksessa nuorten omassa toimintaympäristössä, suoritettavat haastattelut antavat usein syvällisemmän kuvan haastateltavan todellisista ajatuksista kuin irrallaan asiayhteyksistä tehtävät haastattelut, jolloin myös työn luotettavuus paranee (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2014).

Ensimmäinen haastattelu suoritettiin 24.1.2024 ja se kesti noin 26 minuuttia. Toinen ja kolmas haastattelu suoritettiin 25.1.2024, joista ensimmäinen kesti 18 minuuttia ja toinen 15 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin laadun ja luotettavuuden varmistamiseksi, sillä pelkkien haastattelijan muistiinpanojen analysoiminen saattaa vääristää haastateltavan ilmi tuomia asioita. Mikäli haastattelijat kirjoittaa kiireellä muistiinpanoja, hän saattaa lyhentää haastateltavan puhetta mielivaltaisesti sitä tarkoittamattaan. Tämän vuoksi nauhoittaminen on hyvä tapa saada kokonainen ja kattava otos haastateltavan vastauksista ja ajatuksista, joita lähdetään litteroimalla jälkeen analysoimaan.

## **5.2 Asiantuntijoiden palautekysely**

Sinuiksi ry:n asiantuntijoilta kerättiin kommentteja oppaasta palautekyselyn muodossa. Palautekysely on lähellä laadullista kyselytutkimusta, jossa käytetään avoimia kysymyksiä, mikä mahdollistaa vastaajan laaja-alaisenkin vastauksen (Trustmary 2021). Tällöin saadaan monipuolista tietoa aiheesta, josta ollaan kiinnostuneita. Laadullinen kysely mahdollistaa subjektiivisten havaintojen esimerkiksi mielipiteiden ja erilaisten näkökulmien keräämisen, sekä uusien ideoiden muodostumisen osallistujien avulla (SurveyMonkey 2023). Laadullinen kyselytutkimus on kuitenkin hieman muodollisempi kuin

varsinainen palautekysely, sillä palautekyselyssä ei painoteta niinkään kyselyn tutkimuksellista otetta. Esimerkiksi jonkin palvelun asiakastyytyväisyydestä voidaan tehdä palautekysely, jossa asiakas voi antaa suoraa palautetta saamastaan palvelusta. Palautekyselyt toimivatkin usein palvelun tai tuotteen kehittämisen lähtökohtana, minkä vuoksi se oli loistava keino kerätä asiantuntijoiden kehitysideoita oppaan suhteen.

Sinuiksi ry:n asiantuntijoille suoritettiin pienimuotoinen palautekysely oppaan kehittämisen näkökulmasta. Palautekyselyä pohjusti Sinuiksi ry:n toiminnanjohtajan ja järjestökoordinaattorin kanssa käyty palaveri, jossa heille kerrottiin sanallisesti palautekyselyn tausta eli saatekirje, sekä esiteltiin palautekyselyn kysymykset, joita oli kahdeksan. Saatekirje on kyselytutkimuksen alkuosa, joka kertoo vastaajalle perustiedot tutkimuksesta, kuten kuka tutkimusta tekee ja mihin tuloksia hyödynnetään (Vehkalahti 2019, 47). Saatekirje ei ollut palautekyselyn kannalta oleellinen, sillä toiminnanjohtaja on tiedottanut organisaatiota jo aiemmin tekeillä olevasta tutkimuksesta sekä siitä, että viikkopalaverissa käsitellään kyselyä. Lisäksi vastaajilla oli ammatillinen suhde kyselyyn, toisin kuin useimmiten palautekyselyyn osallistuvilla vastaajilla, joten he eivät kaivanneet samalla tavalla aiheeseen johdattelevaa saatekirjettä. Näin ollen oli perusteltua jättää saatekirje kokonaan pois.

Palautekysely lähetettiin sähköisesti toiminnanjohtajalle ja hän välitti sen organisaation asiantuntijoille heidän seuraavan päivän viikkopalaverissaan. Sinuiksi ry:ssä työskentelee kahdeksan asiantuntijaa, joiden voidaan olettaa osallistuneen viikkopalaveriin ja antaneen palautetta kyselyyn. Yksi kyselyyn vastanneista oli toiminnanjohtaja. Palautekysely käytiin läpi suullisesti työyhteisön palaverissa, josta kerätyt palautteet toiminnanjohtaja välitti meille.

Kehittämistä edistäväksi menetelmäksi valittiin palautekysely, sillä se oli helppo ja nopea tapa selvittää asiantuntijoiden näkemyksiä ja mielipiteitä.

Kysymyksiä laadittaessa niiden ymmärrettävyyteen ei tarvinnut kiinnittää erityistä huomiota, sillä Sinuiksi ry:n ammattilaiset ovat alan asiantuntijoita, ja heillä on laaja tietämys sateenkaarivähemmistöön liittyvistä asioista. Kysymysten ymmärrettävyydellä viitataan siihen, että kysymyksissä esiintyneitä sateenkaarivähemmistöön viittaavia käsitteitä ei avattu. Palautekyselyn avulla pyrittiin selvittämään asiantuntijoiden näkemyksiä oppaan hyödynnettävyydestä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla sekä arvioimaan oppaan asiasisällön kattavuutta ja oppaan visuaalisuutta. Lisäksi palautekyselyn vastaukset vahvistivat työn tarpeellisuuden ja hyödyllisyyden alan ammattilaisille.

Asiantuntijat olivat tarttuneet oppaan kohtaan, jossa käsiteltiin ammattilaisten apukysymyksiä kohtaamistilanteisiin, mikä oli tärkeää, sillä ne ovat yksi merkittävimmistä asioista oppaan koko asiasisällössä.

” Kohta, jossa on hyviä kysymyksiä ammattilaisen tueksi, kannattaa laittaa muistutus: nuoren ei tarvitse vastata kysymyksiin ja nuorella ei ole myöskään velvollisuutta selittää, vaan ammattilaisella on velvollisuus ottaa selvää.”

“Tosi hyvää työtä ootte tehny, ja noi kysymykset kohtaamistilanteeseen on varmasti tosi hyödyllisiä ammattilaisille. Kyllä mä näen, että tällä on arvoa ihan siellä käytännön työssä. Jotain sanavalintoja vois miettiä, että miten ne haluaa ilmaista. Itse olen tarkka noiden suhteen, mutta te arvioitte, millainen painoarvo niillä on tämän työn kannalta.”

Myös oppaan visuaalisuus oli saanut kehittämis ehdotuksia, mikä oli yllättävä, mutta positiivinen asia. Oppaan ulkonäöstä oli hiottu mahdollisimman neutraali, mutta asiantuntijat olivat kiinnittäneet huomiota kansilehteen, joten siitä muokattiin entistä sensitiivisempi.

”Kannen kuvitusta voisi vielä miettiä: väritys ja kuviointi ei ole kauhean neurosensitiivinen.”

“Joo mä kyllä tykkään tämän oppaan visuaalisesta ilmeestä, se on selkeä, mutta kivan värikäs. Noihin hyviin kysymyksiin kohtaamistilanteissa, mä lisäisin alkuun sen, että ammattilainen kertoo ensin, että tila on turvallinen.”

Sinuiksi ry:n ammattilaiset ovat sateenkaarivähemmistön parissa toimivia alan asiantuntijoita, joten heillä on vankka kokemus ja tietämys aiheesta.

Toiminnanjohtajan kanssa käytyjen palaverien myötä kävi ilmi, että kyseisen organisaation asiantuntijat ovat myös tehneet paljon oppilaitosyhteistyötä ja käyneet kouluttamassa opetushenkilökuntaa sateenkaariaiheista, jolloin heillä on myös jonkinlainen käsitys siitä, mikä on oikeasti hyödyllistä tietoa oppilaitosten henkilökunnalle. Tämän vuoksi heidän asiantuntemuksensa koettiin arvokkaaksi oppaan kehittämisen suhteen.

### 5.3 Systemaattinen tiedonhaku

Usein systemaattinen tiedonhaku liittyy systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tekemiseen, mutta kyseistä menetelmää voidaan käyttää ja ohjeita soveltaa muuhunkin tarkkaan ja perusteelliseen tiedonhakuun (Tampereen yliopiston kirjasto, 2023). Systemaattista tiedonhakua suoritettiin tunnettuihin tietokantoihin, kuten alla olevasta taulukosta käy ilmi. Näitä tietokantoja olivat mm. Google Scholar, Valto sekä Finna.fi. Taulukkoon on merkattu tietokannan nimi, hakusanat/hakulauseke, osumien määrä, haun järjestys sekä valittu aineisto.

	Tietokannan nimi	Hakusanat/hakulauseke	Osumien määrä
--	------------------	-----------------------	---------------

1. haku	Google Scholar	vähemmistöstressi	314
2. haku	Valto	sateenkaarinuori	18
3. haku	Finna.fi	sateenkaarinuoren mielenterveys	27
Valittu aineisto	: <a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347566/duo16384.pdf?sequence=1">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347566/duo16384.pdf?sequence=1</a>		

Taulukko 1. Systemaattisen tiedonhaun taulukko.

Aiheeseen tutustuessa huomattiin nopeasti, ettei siitä ollut tehty juurikaan suomalaista tutkimusta. Sateenkaarilapsista ja -nuorista löytyi muuta tutkittua tietoa ja materiaalia, mutta kyseisen vähemmistön suhdetta mielenterveyden haasteisiin ei ollut tutkittu. Niinpä aineistoksi jouduttiin valikoimaan melkein kaikki vähänkään relevantit dokumentit, joita vain löytyi, sillä lähteet ja valikoima olivat suppeat.

Systemaattisessa haussa kartoitettiin ja koottiin yhteen aiempaa tutkimusta mielenterveydestä, sitä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä, sekä sateenkaarilasten ja -nuorten hyvinvoinnista ja pahoinvoinnista. Hakusanoja ja -lausekkeita sekä suomeksi että englanniksi olivat; mielenterveys, mielenterveyden haasteet, sateenkaarinuori, sateenkaarinuorten mielenterveys, seksuaali- ja sukupuoli-vähemmistön mielenhyvinvointi, vähemmistöstressi, mental health of lgbti youths.

#### 5.4 Manuaalinen tiedonhaku

Manuaalisen tiedonhaun eli ns. käsihaun tarkoitus oli täydentää systemaattista tiedonhakua. Pudas-Tähkä ym. (2007, 49) toteavat manuaalisen haun voivan tavoittaa systemaattisen tiedonhaun ulkopuolelle jäävät artikkelit ja julkaisut. Aihealueen keskeiset julkaisijat ja muut sosiaali- ja terveysalalla vaikuttavat julkaisijayhteisöt, kuten Setan, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivustot

käytiin huolella läpi. Näiltä verkkosivuilta etsittiin aihealueeseen sopivaa materiaalia sopivilla hakusanoilla, joita olivat esimerkiksi sateenkaarilapsi, sateenkaarinuori ja sateenkaarivähemmistön mielenterveys. THL:n verkkosivuilla oli paljon asiantuntijoiden tuottamaa materiaalia, jota hyödynnettiin työssä, kuten Kouluterveyskyselyiden tuloksia, jotka sisältävät monipuolista dataa ja kattavat kokonaisia ikäluokkia.

Manuaalisen tiedonhaun lisäksi muita täydentäviä hakumenetelmiä olivat aineistojen lähdeluetteloiden selaus, viittausten seuranta ja harmaa kirjallisuus. Harmaalla kirjallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi raportteja, työpapereita ja opinnäytetöitä (Itä-Suomen yliopisto 2023). Edellä mainituista hyödynnettiin opinnäytetöitä ja niiden lähdeluetteloita ja viittauksia, jolloin päästiin muidenkin opinnäytetöiden tekijöiden kriittisesti arvioimien aineistojen jäljille. Toki työtä tehdessä suoritettiin myös itsenäistä arviointia siitä, mitkä dokumentit olivat luotettavaa lähdemateriaalia.

Lisäksi koko opinnäytetyöprosessin ajan seurattiin aktiivisesti valtamediaa ja uutisointia sateenkaarivähemmistöihin liittyen, sillä näin olisi voitu saada ajankohtaista tietoa aiheeseen liittyen. Tällaiseen uuteen ja ajankohtaiseen uutisointiin sateenkaarilasten tai -nuorten mielenterveyteen liittyen ei kuitenkaan törmätty.

## 6 LINEAARINEN MALLI

Opinnäytetyöprosessin alkaessa oli tarkoitus käyttää kehittämisen lähestymistapana PDCA-mallia, toiselta nimeltään Demingin ympyrää, jota on hyödynnetty jo 1950-luvulta alkaen yhtenä laadunhallinnan keinona (PDCA-malli käytännössä, 2022.) Lähestymistapa vaihdettiin kuitenkin lineaariseen malliin, sillä sen vaiheet koettiin eritellymmiksi, mikä selkeytti koko prosessin hahmottamista. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli toimi yksityiskohdat huomioiden ja toimintaa kohta kohdalta tarkentaen, jolloin työssä päästiin riittävän syvälle kehittämiseen.

Kehittämistoiminta on prosessinomaista toimintaa, jota voidaan kuvata selkeyttä korostaen lineaarisesti seitsemän eri vaiheen kautta, jotka ovat 1) nykykäytänteiden kehittämistarpeiden tunnistaminen, 2) ideointivaihe, 3) suunnitteluvaihe, 4) toteutusvaihe, 5) tulos ja tuotos, 6) arviointivaihe ja 7) päätösvaihe eli tulosten tai tuotoksen levittäminen. (Salonen, Eloranta, Hautala, & Kinos 2017). Käytännössä kehittämistoiminta ei etene näin lineaarisesti, vaan eri vaiheet kulkevat myös limittäin. Kehittämistoiminta kuvattiin lineaarisesti, sillä lineaarisen ajattelun mukaan toiminta etenee rationaalisesti, mikä helpotti mahdollisten muutosten ennakoimista. Tämä teki koko kehittämistoiminnan hahmottamisesta myös selkeämpää. Seitsemänvaiheinen malli esitettiin raportissa kuusivaiheisena niin, että ideointi- ja suunnitteluvaihe yhdistettiin samaan kappaleeseen. Sen koettiin helpottavan kummankin vaiheen toiminnankulun esittämistä.





Kuva 1. Kehittämistoiminnan eteneminen työhömmme sovelletun lineaarisen mallin mukaan.

Toimintaympäristön muutosten nopeuduttua, lineaarinen kehittämis toiminta on saanut rinnalleen konstruktivistisen toimintamallin, jossa eri vaiheet etenevät kehien kautta sykleissä. Konstruktivistiseen työskentelyyn liittyy vahvasti reflektiivisyys, osallisuus, muiden esittämien näkemysten kunnioittaminen, vuorovaikutus ja joustava päätöksenteko eri vaiheissa. (Salonen ym. 2017.) Kehittämistyötä tehtiin pääsääntöisesti kahdestaan, lukuun ottamatta Sinuiksi ry:n asiantuntijoiden esittämiä kommentteja oppaasta, joten oli perusteltua esittää kehittämis toiminnan vaiheet lineaarisen kuvauksen mukaan selkeässä järjestyksessä, jonka mukaan toimittiinkin. Lisäksi kehittämis toiminnan eri vaiheet menivät hyvin yhteen opinnäytetyömme eri vaiheiden kanssa, mikä helpotti kehittämisen ja opinnäytetyön etenemistä eheänä kokonaisuutena.

## 6.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2023. Kehittämis toiminta käynnistyi kehittämistarpeen tunnistamisesta, joka näkyi melko selkeästi.

Nykymaailmassa mielenterveyden haasteet ovat voimakkaasti esillä, jonka lisäksi uutisoidaan myös seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorten

pahoinvoinnista ja heidän kasvaneista mielenterveyshaasteistaan. Sosiaalialalla syntyneiden omakohtaisten kokemusten kautta tiedettiin myös ammattilaisia, joilla ei ole selkeitä työkaluja, menetelmiä tai riittävää osaamista sateenkaarivähemmistön kohtaamiseen. Mielenterveysammattilaisten osaaminen kohdata sateenkaari-ihmiset sensitiivisesti ja yhdenvertaisesti sekä erilaisten riskitekijöiden tunnistaminen vaihtelee sekä alueiden että henkilöstön välillä (Sateenkaarinuorten mielenterveys 2023). Niinpä työllä lähdettiin vastaamaan ammattilaisten tarpeeseen saada apua sateenkaarilasten ja -nuorten kohtaamistyöhön, joka toteutuessaan tukee heidän mielensä hyvinvointia. Kehittämistarve nousi siis selkeästi ammatilliselta kentältä.

“Sensitiivinen kohtaaminen luo perustan luottamukselliselle keskustelulle. Luottamuksen on mahdollista syntyä, kun ihminen kokee tulleen kohdatuksi arvostavasti ja kunnioittavasti. Vähemmistöstressin vuoksi sateenkaari-ihmiset voivat olla erityisen tarkkoja siitä, miten heidät kohdataan.” (Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus, Sensitiivinen kohtaaminen.)

Kehittämistarpeen huomioimisen ja rajaamisen jälkeen käytiin dialogista keskustelua siitä, mikä taho voisi olla toimeksiantajana työlle. Toimeksiantaja haluttiin Pirkanmaan alueelta mahdollisia lähitapaamisia ajatellen, joten lyhyen selvittelyn jälkeen päädyttiin ottamaan sähköpostitse yhteyttä Sinuiksi ry:n toiminnanjohtajaan. Yhdistys lupautui heti työn toimeksiantajaksi ja toiminnanjohtaja yhteyshenkilöksi. Toiminnanjohtajan koettiin olevan paras mahdollinen yhteyshenkilö, sillä hänellä on laaja käsitys kaikesta yhdistyksen toiminnasta, esimerkiksi tapahtumista, koulutuksista, muista tehdyistä opinnäytetöistä ja yhdistyksen historiasta.

## 6.2 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistarpeen tunnistamisen ja perustelujen jälkeen siirryttiin ideointivaiheeseen, jossa ideoidaan vapaasti, mitä muutettavaa nykykäytännössä on ja miten saavuttaa haluttu lopputulos. Laadittiin alustava suunnitelma siitä, miten työn kanssa edetään.

Varsinainen ideointivaihe alkoi jo keväällä 2023, mutta lopullinen aihe hioutui nykyisenlaiseksi vasta syyskuussa 2023 pidetyssä pienryhmätapaamisessa, jossa jokainen opinnäytetyöntekijä esitteli oman ideansa muulle ryhmälle. Ideointivaiheeseen on hyvä osallistaa mahdollisimman paljon henkilöitä ja asianosaisia, jotta voidaan ottaa huomioon mahdollisimman paljon erilaisia näkökulmia (Salonen ym. 2017, 58). Siksi tässä vaiheessa opinnäytetyötä otettiin huomioon pienryhmätapaamisessa muiden opiskelijoiden ajatuksia työhön liittyen, jotka vaikuttivatkin työn etenemiseen. Ideointivaiheessa on tarkoitus käyttää luovuutta, joten myös käytetyt välineet valitaan sen mukaan. Työssä käytettiin aivoriihimenetelmää, mikä mahdollistaa vilsimpienkin ideoiden esiin tuomisen. Aivoriihimenetelmässä määritellään aluksi karkeasti, mihin ongelmaan ollaan ideoimassa ratkaisua ja reunaehdot, jotta pysytään aiheessa (Salonen ym. 2017, 59). Tässä vaiheessa aihe tuntui olevan vielä kohtuuttoman sekalainen ja aiheen rajaaminen tuntui mahdottomuudelta. Rajaamisessa pohdittiin, mitkä olivat tutkimusongelman pohjalta ne ydinasiat, joihin haluttiin paneutua. Kun tutkimusongelma oli määritelty ja aihetta rajattu tarkemmin, aivoriihi eteni siten, että kumpikin kirjoitti tyhjään Word-tiedostoon omia ideoitaan tutkimusongelman työstämisestä. Ideointiin varattiin aikaa noin 20 minuuttia, jonka jälkeen kumpikin esitteli omat ideansa perusteluineen. Tämän jälkeen ideoista keskusteltiin rakentavasti ja kriittisen pohdinnan jälkeen valittiin melko yksimielisesti työn kannalta oleellisimpia seikkoja, teoretietoa ja menetelmiä. Ideoiden kriittinen tarkastelu ja arviointi ovat tärkeitä aivoriihimenetelmässä, jotta voidaan löytää parhaat mahdolliset ratkaisut. Menetelmän yhtenä vahvuutena on esimerkiksi se, että toisen ideoinnit antavat usein erilaista perspektiiviä tarkastella asiaa (Innokylä 2024).

Ideavaihetta seurasi suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa kehitystehtävää lähdettiin tarkentamaan ja mietittiin, mitä toiminnalla on realistista tavoitella sekä mitä se vaatii. Lisäksi pohdittiin kummankin toiveita ja ajatuksia opinnäytetyön suhteen, mikä osoittautui mielenkiintoiseksi ja aihetta rajaavaksi tekijäksi. Heräsi keskustelua siitä, mihin suuntaan halusimme kehittää omaa osaamistamme ja itseämme sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisina. Niinpä kehittämistyön aihetta rajattiin osittain omista kehittämistarpeiden näkökulmista. Aineistojen valikoitumiseen vaikutti eniten kuitenkin tutkimusongelma ja tavoitteen saavuttaminen, mutta omien toiveiden pohtiminen toi perspektiiviä aiheiden valintakriteereihin.

Ideointivaiheen alustavaa suunnitelmaa lähdettiin tarkentamaan, jonka pohjalta syntyi Word-tekstinkäsittelyohjelmalla luotu kirjallinen kehittämissuunnitelma. Kyseinen tarkempi kehittämissuunnitelma tehtiin helpottamaan ja selkeyttämään omaa työtämme, vaikka se ei olisi ollut pakollinen dokumentti. Koimme sen hyödylliseksi työn eri vaiheissa, sillä se toimi koko toiminnan runkona, johon saattoi palata, kun työ tuntui seisovan paikallaan. Kehittämissuunnitelmasta kävi ilmi kehitettävän tutkimusongelman nykytila, miksi ja mihin kehittämistoiminnalla pyritään, miten ja millaisilla keinoilla siihen päästään, työn kannalta oleelliset toimijat ja suunniteltu kommunikointi heidän kanssaan, kehittämistoimintaan mahdollisesti vaadittavat taloudelliset ja ajalliset resurssit ja eri työvaiheet sekä niihin suunniteltu aika. Lisäksi kehittämissuunnitelmassa mainittiin jo hankittua teoretietoa ja mahdollisia hyödynnettävissä olevia lähteitä.

Aiheesta tehtiin tarpeellista taustaselvitystä kirjallisuuteen ja tutkimustietoon perehtymällä, sillä kehittämistoiminnan ehtona on näyttöön tai tutkittuun tietoon perustuvuus (Salonen ym. 2017, 60). Suunnitteluvaiheessa käytettyinä menetelminä toimivat ryhmätyöskentely ja dialogisuus eli vuoropuhelu yhteisen ymmärryksen rakentamiseksi. Word-tekstinkäsittelyohjelmalla luodun kirjallisen kehittämissuunnitelman lisäksi kehittämissuunnitelmasta luotiin graafinen esitys Canva-kuvakäsittelyohjelmalla. Graafinen

kehittämissuunnitelma toimi pohjana oppaalle, joten sen tekeminen jo suunnitteluvaiheessa vähensi työmäärää toteutusvaiheessa. Graafinen kehittämissuunnitelma esitettiin pienryhmätapaamisella joulukuun alussa 2023.

### **6.3 Toteutusvaihe**

Kun opinnäytetyötä ohjaava opettaja oli hyväksynyt suunnitelman, siirryttiin työskentelemään toteutusvaiheeseen. Toteutusvaihe oli vaativin osuus työssä, mutta myös opettavaisin. Salosen ym. (2017, 62) mukaan työstämisessä aktivoituvat monet ammatilliset kvalifikaatiot, kuten suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sieto, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Toteutusvaiheessa edettiin suunnitelman mukaisesti sitä tarkentaen tarpeen vaatiessa. Aktiivinen ulkoinen ja sisäinen viestintä ovat tärkeitä osia toteutuksessa, joista pidettiin huolta viestimällä selkeästi kanssa työskentelevien tahojen kesken.

Toteutusvaiheeseen kuului aineistonkeruu erilaisia menetelmiä hyödyntäen sekä aineistolle tehty sisällönanalyysi. Aineistonkeruumenetelmiksi valikoituivat sateenkaarinuorille suunnatut puolistrukturoidut haastattelut, Sinuiksi ry:n asiantuntijoille suoritettu palautekysely, sekä systemaattinen ja manuaalinen tiedonhaku. Näistä on kerrottu tarkemmin luvun 5 alaluvuissa. Aineiston sisällönanalyysi on eritelty lukuun 7.

Haastattelurungot muotoiltiin tutkimusongelman pohjalta niin, että haastattelut toisivat lisäarvoa muuten valikoidun aineiston rinnalla. Haastatteluilla pyrittiin huomioimaan nuorten ääni asiakaslähtöisten työskentelymenetelmien kehittämiseksi. Sinuiksi ry:n asiantuntijoille suoritettiin palautekysely oppaan sen hetkistä sisältöä koskien. Tämä tehtiin kehittämisprosessin toteutusvaiheessa, jotta kyettiin reagoimaan esiin nousseisiin

kehittämisehdotuksiin, jolloin opas saatiin vastaamaan asiantuntijoiden tarpeita.

Toteutusvaiheessa suoritettuna aineistonkeruun myötä päästiin täydentämään oppaaseen tarvittavaa teoriatieta, sekä haastatteluista ja kyselytutkimuksesta saatua materiaalia. Samalla raporttiosuus täydentyi. Myös oppaan ulkoasua kehitettiin ja muokattiin useaan kertaan ja kokeiltiin eri variaatioita, jotta päästiin lopulliseen varmuuteen oppaan teemaa soveltavasta visuaalisesta ilmeestä. Visuaalinen ilme hioutui myös asiantuntijoiden ehdotusten pohjalta. Raportin ja oppaan tekemisen yhteensovittaminen onnistui vaivatta ja niitä työstettiin rinta rinnan.

Ohjaavalta opettajalta pyydettiin välipalautetta sekä sen hetkisestä raportista että oppaasta. Palautteena saatiin korjauspyyntöjä ja tarkennuksia, jotka suuntasivat huomion oikeisiin seikkoihin. Myös toimeksiantajan kanssa pidettiin välikatsaus työn tilanteesta, jossa käytiin läpi opasta. Toimeksiantajan kanssa käytyjen dialogisten keskustelujen ansiosta saatiin uusia huomionarvoisia näkökulmia ja kehittämisehdotuksia. Sateenkaariaiheeseen asiantuntijana toiminnanjohtajan esittämät näkökulmat esim. siitä, millä sanoilla jokin asia on esitetty oppaassa, olivat hyödyllisiä ja hienosäätivät oppaan ulosantia. Hänen kehittämisehdotuksiaan tuotokseen olivat mm. vinkit kirjoista ja nettisivuista. Lyhyen keskustelun jälkeen tultiin siihen tulokseen, että ne palvelevat opasta hyödyntävää ammattilaista ja tarjoavat tälle entistä kattavamman tiedon aiheesta, jonka vuoksi niille lisättiin oma dia oppaaseen. Lisätietoa tarjoavia vinkkejä päätettiin lisätä niin kirjojen kuin nettisivujen muodossa, sillä oppaan tulevilla käyttäjillä on varmasti erilaisia mieltymyksiä tiedonhankinnan suhteen, joten niiden huomioiminen voi hyvässä tapauksessa kasvattaa oppaan käyttäjäkuntaa. Kaiken kaikkiaan saatujen erilaisten palautteiden koettiin vaikuttavan merkittävästi työskentelymotivaatioon, mikä näkyy työn laadussa.

## 6.4 Tuotos

Kehittämistoiminnan viidennessä vaiheessa esitetään tulokset ja/tai tuotokset, jotka kertovat kehittämistoiminnassa saaduista hyödyistä. Salosen ym. (2017, 63) mukaan on keskeistä huomioida toimijoiden ja hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemykset saavutetuista tuloksista tai muutoksista. Nuorille tehdyt puolistrukturoidut haastattelut ja Sinuiksi ry:n asiantuntijoille suoritettu kyselytutkimus mahdollistivat sekä toimijoiden että hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemysten huomioon ottamisen jo itse kehittämistoiminnan aikana. Toiminnallisen opinnäytteen kehittämistoiminnassa syntynyt tuotos oli opas, jonka tarkoitus oli innovaatiomääritelmää kunnioittaen tuottaa lisäarvoa sitä käyttäville ammattilaisille (Salonen ym. 2017, 63). Opinnäytetyöprosessi päättyi opinnäytetyön palauttamiseen, sen esittämiseen ja julkaisemiseen, joten valmiista oppaasta ei kerätty toimijoiden tai hyödyn kohteena olevien henkilöiden mielipiteitä. Myös sen vuoksi oli perusteltua ottaa heidät mukaan kehittämistoimintaan jo toteutusvaiheessa, jolloin kyettiin toteuttamaan esiin nousseet kehittämissuhteet.

Kehittämistoiminnan tuotoksena syntyneestä oppaasta muokkaantui kattava katsaus aiheeseen. Oppaassa on seuraavat otsikot ja niihin liittyvää aineistoa; Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi, Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen, Turvallisemman tilan periaatteet, Hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen, Sateenkaarisanoja, Yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput, Nuorten viesti ammattilaisille, Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä sekä Nettisivut ja Kirjavinkit. Valikoitujen aiheiden perusteluja löytyy otsikon 6. Opas alaotsikon 6.2 alta.

## 6.5 Arviointivaihe

Kuudenneksi vaiheeksi on eroteltu arviointivaihe, jonka voidaan kuitenkin ajatella sisältyvän kaikkiin muihinkin vaiheisiin syklisten ja reflektiivisten periaatteiden ohjaamina (Salonen ym. 2017, 64). Arviointia suoritettiin lähes

koko kehittämistoiminnan ajan, ja se olikin luonteva tapa tarkastella toimintaa kriittisesti. Hyödynnettyjä arviointimenetelmiä olivat reflektiivinen itsearviointi ja ulkoinen arviointi haastattelujen muodossa. Lisäksi saimme toimeksiantajalta arvioinnin prosessin päätyttyä.

Työn arviointi on keskeinen osa kehittämistä ja kehittämisprosessia. Arvioinnin avulla kyetään tarkastelemaan työn onnistuneisuutta sekä pienissä osissa että kokonaisuutena. (Vilka 2021.) Onnistumista voi olla helpompi tarkastella pienemmissä osissa, jolloin voidaan nähdä myös kaikkein vähäpätöisimmiltä tuntuneet ratkaisut ja niiden vaikutukset kokonaisuuteen. Työn toteuttaja saattoi esimerkiksi kehittämistyön alussa ajatella, että jonkin teoretiedon käyttäminen toisen sijaan on toimiva ratkaisu, mutta työn valmistuttua päätyykin tarkastelemaan asiaa toiselta näkökulmalta. Tuotosta voidaan jatkokehittää entistä toimivampaan suuntaan tällaisten huomioiden kautta. Jotta välttyttiin esimerkin kaltaiselta jälkiviisaudelta, jokaisen vaiheen toteutustapa ja esittämismuoto valittiin kriittisen pohdinnan jälkeen.

Tämä opinnäytetyön raportti toimi kehittämistoiminnan loppuraporttina, josta kävi ilmi mm. kehittämistoiminnan tarpeen tunnistaminen aina tuloksiin saakka, reflektointia opituista asioista, vahvuuksista ja heikkouksista ja selkeä kuvaus koko kehittämistoiminnasta.

## **6.6 Päätösvaihe**

Päätösvaihe on kehittämistoiminnan lineaarisen mallin mukaan viimeinen vaihe, joka nimensä mukaan päättää toiminnan. Päätösvaiheessa sekä tuotos että raportti viimeistellään valmista toiminnallista opinnäytetyötä varten. Tähän on hyvä varata riittävästi aikaa, jotta kumpaakin osiota ehtii käydä useaan kertaan läpi. (Salonen ym. 2017, 19.) Oppaan ja raportin viimeistelyn jälkeen, kumpaakin niistä alettiin käydä läpi kiinnittämällä jokaisella läpilukemisella



huomiota tekstin eri osiin esimerkiksi tekstiviitteisiin, yhdyssanoihin ja välimerkkeihin.

Päättämisvaiheessa suunnitelma työn levittämisestä ja hyödyntämisestä konkretisoituivat. Salonen ym. (2017, 66) mainitsee, että kehittämisen onnistumisen kriteereitä ovat sille asetettujen tavoitteiden ja tulosten saavuttaminen ja loppuraportin kirjoittaminen. Kehittämisen konkreettinen onnistuminen voidaan nähdä ajan kuluessa, mikäli sateenkaarivähemmistöön kuuluvat lapset ja nuoret kokevat saaneensa ammattilaisilta entistä monipuolisempaa tukea oman mielenterveytensä edistämisessä. Ammattilaisten saama hyöty puolestaan voidaan todentaa nopeammin, mikäli he kokevat oppaan auttaneen sateenkaarilasten ja -nuorten kanssa työskennellessä.

Ennen kuin valmis työ lähetettiin toimeksiantajalle, jokainen haastateltavana ollut nuori tavattiin vielä erikseen ja heidän kanssaan käytiin läpi haastatteluiden pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä sen varalta, että he haluaisivat oikaista mahdollisia vääriä johtopäätöksiä. Jokainen nuori oli tyytyväinen tehtyyn työhön ja haastatteluiden analysointiin, joten niihin ei täytynyt enää palata.

Tämän jälkeen toiminnallisen opinnäytetyön raportti sekä opas lähetettiin toimeksiantajalle. Toiminnanjohtajan kanssa oli vielä yksi Teams -palaveri, jossa keskusteltiin valmiista työstä. Hän antoi myös kirjallisen arvioinnin. Sinuiksi ry sai tuotoksena syntyneen oppaan käyttöönsä, jota he levittävät yhteistyöverkostolleen. Lisäksi käyttöoikeudet oppaaseen on oikeutetusti kehittämistyön tekijöillä sekä haastatelluilla sateenkaarinuorilla.

Päätös vaiheessa työ julkaistiin Theseuksessa, joka on Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentava tietokanta. Siellä opinnäytetyö on julkinen asiakirja, jota kuka vain halukas voi tarkastella.

Toiveena oli totta kai, että työ tavoittaisi myös sitä kautta laajemman joukon asiasta kiinnostuneita ammattilaisia.

## 7 INDUKTIIVINEN SISÄLLÖNANALYYSI ANALYYSIMENETELMÄNÄ

Sisällönanalyysi suoritettiin edellisessä luvussa esitellyssä toteutusvaiheessa, mutta sen kuvaus on eritelty omaksi luvukseksi raportin rakenteen selkeyttämiseksi. Opas koottiin keräämällä riittävän kattava tausta-aineisto tutkimusongelman pohjalta, jotta kehittäminen oli mahdollista.

Analyysimenetelmänä käytettiin laadullista sisällönanalyysiä, jonka tekeminen voi olla induktiivista tai deduktiivista sisällönanalyysiä. Nämä eri tavat tehdä sisällönanalyysiä eroavat siinä, mistä näkökulmasta analyysin teko alkaa. Induktiivinen analyysi tarkoittaa aineistolähtöistä analyysiä, jossa keskitytään siihen, millaisten aiheiden, asioiden ja käsitteiden ympärillä aineisto pyörii eli mistä esimerkiksi haastateltavat puhuvat ja mitä asioita teksteissä käsitellään. Deduktiivinen analyysi puolestaan tehdään ennalta määriteltyjen teemojen, kategorioiden tai käsitteiden pohjalta, joiden kautta aineistoa lähdetään analysoimaan. (Kyngäs & Vanhanen 1999.)

Haastatteluaineistojen analysointimenetelmänä hyödynnettiin induktiivista sisällönanalyysiä, sillä oltiin kiinnostuneita nimenomaan nuorten puheen sisällöstä eli millaisten asioiden ja teemojen ympärillä heidän kokemuksensa ja ajatuksensa pyörivät aiheeseen liittyen. Tällaisessa aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään yksittäisistä havainnoista yleisempiin päätelmiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Sisällönanalyysin teon voi yleisesti jakaa kolmeen vaiheeseen; valmisteluvaihe, analysointivaihe ja raportointivaihe (Elo ym. 2022). Induktiivisen sisällönanalyysin prosessissa puolestaan eritellään aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi (Kyngäs & Vanhanen 1999). Valmisteluvaiheessa aineisto litteroidaan, analysointivaiheessa litteroitu aineisto analysoidaan eli pelkistetään ja ryhmitellään, jolloin siitä etsitään tärkeimmät ilmaisut, jotka järjestetään kategorioittain ja lopuksi tehdään abstrahointia eli siirrytään yhä abstraktimmalle tasolle yhdistämällä eri kategorioita. Raportointivaiheessa saadut tulokset raportoidaan. Kumpikin

suoritti erikseen sekä valmistelu- että analysointivaiheen, jonka jälkeen vertailtiin tehtyjä analyysejä.

Tuomen ja Sarajärven (2018, luku 4) mukaan sisällönanalyysillä tavoitellaan selkeää sanallista kuvausta tutkittavasta ilmiöstä, joten kumpikin lähti tiivistämään omasta mielestään aineiston tärkeimmän informaation pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin kautta. Tehtyjä analyysejä vertailtiin ja yhdisteltiin, jonka seurauksena muodostui neljä tärkeintä kategoriaa ja päästiin lopulliseen tulkintaan aiheesta. Lopullisiin tiivistettyihin kuvauksiin ja käsitteisiin pääsyä kutsutaan käsitteellistämiseksi eli induktiivisessa sisällönanalyysissä abstrahoinniksi. Raportointivaiheessa tähän raporttiin täytettiin saadut tulokset niitä avaten ja selittäen.

## **7.1 Aineiston litterointi**

Ennen haastatteluaineiston analysointia se täytyy litteroida, jotta se on mahdollisimman selkeässä muodossa. Litterointi tarkoittaa puheen ja toiminnan eli usein äänitiedoston purkamista kirjoitettuun muotoon (Kallio s.a.). Litterointi kuuluu analyysiprosessissa valmisteluvaiheeseen ja tutkimustehtävä ja -ote määrittävät sen, kuinka tarkasti litterointi suoritetaan (Hirsjärvi & Hurme 2022). Haastattelujen litteroinnissa oltiin kiinnostuneita oleellisesti haastateltavien puheen sisältö, esiin nousseista ajatuksista ja mielipiteistä. Litteroinnin tarkkuudeksi riittää se, että puheen asiasisältö tulee ymmärretyksi (Kallio s.a.).

Aineiston litteroinnissa hyödynnettiin Word -tekstinkäsittelyohjelmaa, johon sekä haastateltavien että haastattelijan puhe kirjoitettiin melkein sana sanalta. Myös haastattelijan puhe litteroitiin, sillä on huomion arvoista, että haastattelu on vuorovaikutustilanne ja näin ollen puhe on tuotettu tiettyssä sosiaalisessa kontekstissa. Tällöin tehdään näkyväksi konteksti, josta vastaukset nousevat

ja voidaan tarkastella, vaikuttaako haastattelijan sanavalinnat tai kysymyksen asettelu saatuun vastaukseen. (Kallio s.a.)

Ennen litteroinnin aloittamista oli sovittu, että epäoleellisia ilmaisuja, kuten täytesanoja ja äännähdyksiä, jätetään suoraan pois. Litteroinnissa ei tullut myöskään esiin puhujan pitämät tauot, sillä kiinnostus kohdistui nimenomaan puheen sisältöön. Kummankin litteroimaa aineistoa kertyi yhteensä noin 20 sivua. Tämä työvaihe koettiin helpoksi ja suhteellisen nopeaksi, sillä litterointiin kului vain noin viikko. Luotettavuuden lisäämiseksi kumpikin suoritti aineiston litteroinnin sekä analysoinnin ja ryhmittelyn ensin erikseen, jonka jälkeen tärkeiksi nousseita kategorioita vertailtiin ja niistä muodostettiin dialogisen keskustelun kautta todellinen kuva tärkeimmistä aiheista ja käsitteistä.

Huolellisesti tehty litterointi toimii tärkeänä apuvälineenä aineiston pelkistämisessä, järjestämisessä ja ryhmittelyssä. Mikäli litteraatio on tehty toimivalla tavalla, ei alkuperäisaineistoon tarvitse enää palata, mikä sujuvoittaa työn kulkua. Litteroidusta aineistosta pystytään tekemään uusia havaintoja, löytää yhtäläisyyksiä ja eroja haastateltavien puheista, sekä hahmottaa aineistosta isoja kokonaisuuksia. (Kallio s.a.). Huolellisesti tehdyn litteroinnin jälkeen aineiston pelkistäminen oli nopea vaihe, mikä puolestaan vaikutti aineiston ryhmittelyn ja abstrahoinnin onnistumiseen.

## **7.2 Analyysimenetelmän valinta**

Opinnäytetyöprosessin alussa oli aikomuksena hyödyntää analyysimenetelmänä laadullisen sisällönanalyysin teema-analyysiä. Kehittämissuunnitelmaan oli kirjattu analysointimenetelmäksi kyseinen teema-analyysi, mutta sen käyttöä alettiin kyseenalaistamaan perehdyttäessä eri analyysimenetelmiin. Analyysimenetelmän valinnan kriittinen pohtiminen tuntui perustellulta, sillä teema-analyysin käyttämistä analyysimenetelmänä oli

pidetty itsestäänselvytenä. Induktiivista sisällönanalyysiä päädyttiin käyttämään menetelmiin perehtymisen jälkeen. Tässä kappaleessa esitetään perusteluja analyysimenetelmän valinnalle.

Graneheim ym. (2017) ovat kuvanneet kaksi tapaa tehdä sisällönanalyysiä, joista ensimmäinen keskittyy esittämään aineiston julkituodut ja ilmeiset sisällöt eli sen, mikä esimerkiksi haastateltavien puheessa on selvästi havaittavissa. Tämä tapa kuvaillaan siis samanlaiseksi kuin induktiivinen sisällönanalyysi. Toinen tapa analyysin tekemiselle puolestaan luonnehtii ns. piilevän sisällön tulkintaa eli se mahdollistaa aineiston analysoinnin pohjautuvan enemmän tutkijan omalle tulkinnalle.

Teemoittelu on yksi sisällönanalyysin muoto, jossa aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta oleelliset aiheet eli teemat, joiden pohjalta tutkija voi tehdä johtopäätöksiä ja saadaan selville jotain tutkimukselle hyödyllistä (Juhila s.a.) Teema-analyysissä on siis suurempi painoarvo tutkijan tekemillä tulkinnoilla eri teemoista, aivan kuten Graneheim ym. (2017) esittämistä analyysitavoista jälkimmäisessä eli ns. piilevän sisällön tulkinnassa. Mahdollisia virheitä ei haluttu tehdä vetämällä omia johtopäätöksiä esiin nousseista teemoista, joten teema-analyysi ei tuntunut turvalliselta vaihtoehdolta.

Nuorten haastatteluja haluttiin analysoida mahdollisimman suoraviivaisesti niin, että kuvataan selkeästi julkituotuja ja ilmaistuja sisältöjä ilman, että tehdään harhaanjohtavia tulkintoja. Haastattelujen tarkoitus oli kuitenkin tuoda esiin nimenomaan nuorten ääni heille suunnatun asiakaslähtöisen menetelmän eli oppaan luomisessa. Niinpä päädyttiin valitsemaan edellä esitetystä kahdesta sisällönanalyysin tavasta ensimmäisen. Niin kuin edellä on todettu, niin induktiivinen sisällönanalyysi toimii myös samalla tavalla keskittyen siihen, mistä haastateltavat puhuvat.

Mietittäessä teemahaastattelujen analysointiin sopivaa menetelmää, törmättiin myös kommenttiin, jossa varoitettiin teemahaastattelun ja teema-analyysin mahdollisesta sekoittamisesta. Juhila (s.a.) toteaa: ”Usein teema-analyysiä tehdään haastatteluaineistosta, mutta on muistettava, että haastattelun teemat eivät ole sama asia kuin analyysin tuloksena syntyvä aineiston teemoittelu. Tämä yleinen sekaannus johtunee siitä, että yksi laadullisen haastattelun perustyyppi on teemahaastattelu.” Tulosten luotettavuuden varmistamiseksi koettiin, ettei ole kannattavaa ottaa tietoisesti riskiä siitä, että kyseiset asiat sekoittuisivat keskenään. Kohdallamme siihen olisi voinut olla pieni mahdollisuus, sillä sisällönanalyysin tekeminen eri vaiheineen tuntui alkuun todella sekalaiselta. Lopulta päädyttiin valitsemaan induktiivinen sisällönanalyysi, sillä se palveli työn tarkoitusta ja tavoitetta, oli selkeästi ymmärrettävä ja riskittömin vaihtoehto. Jälkeenpäin ajateltuna, kun sisällönanalyysin tekeminen tuli tutummaksi ja luontevammaksi, niin teema-analyysin käyttäminen olisi voinut toimia yhtä hyvin kuin induktiivinen analysointitapa, ilman sen suurempia virheellisiä johtopäätöksiä. Siinä hetkessä tuntui kuitenkin turvallisemmalta valita varmempi analyysimenetelmä, ottaen huomioon, että tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen suorittamamme virallinen tutkimus.

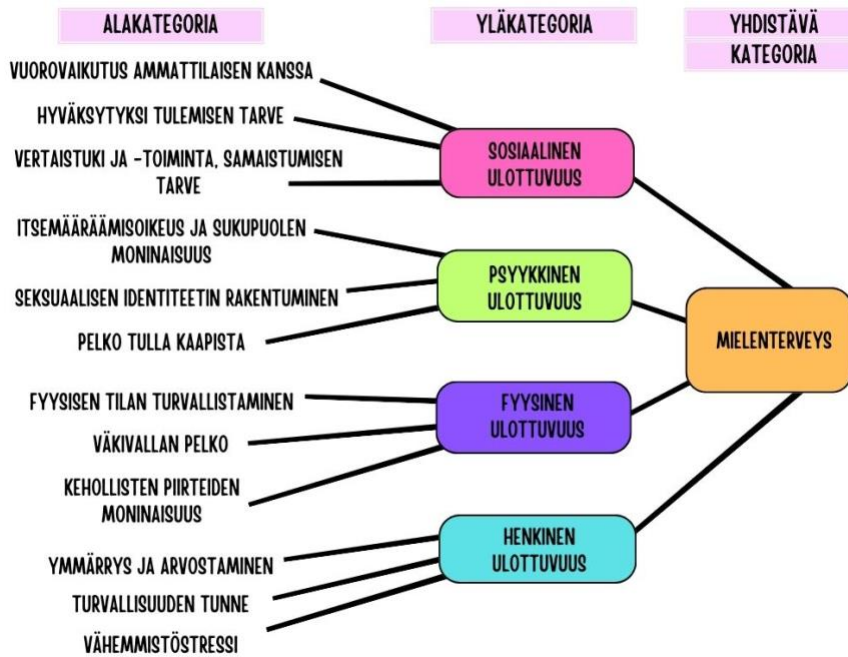
### **7.3 Aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi**

Pelkistäminen on ensimmäinen vaihe kategorioiden muodostamisessa. Se tarkoittaa aineiston koodaamista eli tekstistä etsitään ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimusongelmaan. Tutkija etsii näitä ilmaisuja hakemalla vastauksia tutkimusongelman mukaisiin kysymyksiin, jotka sitten kirjataan ylös ns. aineiston tarkistuslistoiksi. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Nämä ilmaisut kirjattiin yhtä tarkasti ja samoja termejä käyttäen kuin tekstissä, jotta informaatio säilyi sellaisenaan.

Analyysin seuraava vaihe on ryhmittely, jossa pelkistetyistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, joista sitten muodostetaan kategorioita. Kategorialle annetaan sen sisältöä vastaava nimi. Kategorioita induktiivisesti muodostettaessa tutkija päättää oman tulkintansa mukaan, mitä ilmaisuja voidaan ja mitä ei voida yhdistää samaan kategoriaan. Tämä vaihe pitää jo sisällään abstrahointia, sillä kategorioiden muodostaminen vaatii niiden nimeämistä eli käsitteellistämistä. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Tämä oli yllättävän haastava vaihe, sillä oman tulkinnan vapaus koettiin toisaalta myös virheen mahdollistajana. Muodostetuista kategorioista päätellen aineistoa oli onnistuttu erottelmaan ja järjestelemään kuitenkin suhteellisen hyvin, ja vieläpä melko saman suuntaisesti. Osa kategorioista oli toki nimetty eri käsitteillä, mutta sisällöt olivat samoja, joten tehtyjä tulkintoja oli helppo yhdistellä.

Viimeisenä analyysivaiheena on jo mainittukin abstrahointi, jossa yhdistellään ryhmittelyn kautta muodostettuja kategorioita yläkategorioiksi ja annetaan niille sen sisältämien alakategorioiden sisältöä kuvaava nimi. Abstrahointia voi jatkaa niin kauan kuin kategorioita voi yhdistää loogisesti. Yläkategorioiden nimeämisessä voidaan käyttää deduktiivista päättelyä, mikä tarkoittaa jo entuudestaan tunnettujen käsitteiden käyttämistä kategorioiden nimeämisessä. (Kyngäs & Vanhanen 1999.) Analyysin abstrahoinnissa hyödynnettiin edellä kuvattua, entuudestaan tuttujen käsitteiden käyttämistä kategorioiden nimeämisessä, mikä käy ilmi alla olevasta kuviosta. Kuvio havainnollistaa kategoriointia, sekä helpottaa lukijaa hahmottamaan seuraavassa luvussa esiteltyjä tuloksia.





Kuva 2. Aineiston lopullinen tulkinta.

Sitaattien eli aineiston katkelmien esiin nostamisella pyrittiin havainnollistamaan kategoriointia ja tekemään läpinäkyväksi abstrahoinnin lähdeaineistot (Kyngäs & Vanhanen 1999).

”Mä oon cass-seksuaali ja se meinaa sitä, että henkilö, joka on cass, niin sille sillä omalla seksuaalisella suuntautumisella ei oo suurta merkitystä omassa identiteetissä tai elämässä, että niinku monillehan se on tosi iso juttu, niin mulle se ei oo ikinä ollu, et mä oon useemman vuoden kyllä tienny, et mä en oo hetero, mut mulla ei oo ollu mitään mielenkiintoo ettii tarkemmin mitää määritelmää.”

”Ei pakota kertomaan ja sanoo vaikka nuorelle, että jos on vaikea kysymys ja jos aika loppuu kesken kyseisellä tapaamisella, niin nuori voi kirjoittaa kysymyksen ylös, ottaa sen mukaan ja omassa rauhassa miettiä kotona vastausta, niin voidaan sitten yhdessä kattoa seuraavalla kerralla.”

## 8 TEEMAHAASTATTELUIJEN ANALYSOINTI

Teemahaastattelujen litteroinnin jälkeen siirryttiin analysoimaan aineistoa pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin kautta. Kyseisten menetelmien myötä aineistosta nousi esiin selkeästi mielenterveyteen liitännäisiä asioita, joiden pohjalta aineisto järjesteltiin neljän eri yläkategorian alle. Kategorioiden nimeämisessä ja valinnassa käytettiin deduktiivista päättelyä eli ne nimettiin jo ennestään tunnettujen käsitteiden mukaan. Yläkategoriat olivat sosiaalinen -, psyykkinen -, fyysinen - ja henkinen ulottuvuus, joiden yhdistävä kategoria oli mielenterveys. Mielenterveyden eri ulottuvuudet tulisi ottaa huomioon, kun tarkastellaan yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, sillä yksipuolinen tarkastelu voi johtaa vääristyneeseen kuvaan yksilön todellisesta hyvinvoinnista (Toivonen & Kiviaho 2011).

Aineisto kategorioitiin nimenomaan näiden eri osa-alueiden mukaan, jotta välttyttiin vääristyneiltä käsityksiltä nuorten hyvinvoinnista. Näin kyettiin myös tarkastelemaan nuorten mielen hyvinvointia laaja-alaisesti. Mielenterveyden laaja tarkastelu puolestaan auttoi tunnistamaan nuorten puheesta tärkeimmät aiheet. Tehtyjä analyysejä esitellään alaluvuissa näiden neljän yläkategorian mukaan niiden sisältöä avaten. Mielenterveyden ulottuvuudet ovat läheisessä vuorovaikutuksessa keskenään, mikä käy ilmi myös analyysien tarkastelusta, sillä osa alakategorioista liittyy useampaan ulottuvuuteen. Analyysit on pyritty muotoilemaan selkeäksi kokonaisuudeksi niin, että lukijalle käy ilmi, miten kyseisiin kategorioihin ja päätelmiin on päädytty.

Haastattelujen keskeisin tavoite oli selvittää, mitkä asiat ammattilaisen tekemässä työssä voisivat tukea sateenkaarinuoren mielenterveyttä. Asiakaslähtöisen ja osallistavan kehittämisen vuoksi selvitettiin nimenomaan nuorten omaa kokemusta siitä, mitä he kokevat tarvitsevansa oman mielenterveytensä tukemiseen.

Ennen haastattelujen varsinaisiin kysymyksiin ja aiheisiin siirtymistä, nuorten kanssa käytiin keskustelua normaaleista arkisista asioista. Heiltä kysyttiin, miten päivä on mennyt ja mitä heille kuuluu. Lämmittelykysymykset toimivat hyvin haastattelutilanteen avaamisessa rennolla tunnelmalla ja johdattelivat vuoropuheluun.

Haastattelujen analyyseistä esiin nousseet tärkeimmät teemat ovat samansuuntaisia muun raportissa esiintyvän aineiston kanssa. Se, että eri aineistojen informaatio tukee toisiaan, lisää työn luotettavuutta ja asioiden paikkansapitävyyttä.

### **8.1 Sosiaalinen ulottuvuus**

Ensimmäiseksi yläkategoriaksi muodostui sosiaalinen ulottuvuus, jonka alakategorioita olivat vuorovaikutus ammattilaisen kanssa, hyväksytyksi tulemisen tarve sekä vertaistuki ja -toiminta. Sosiaalinen ulottuvuus tarkoittaa sosiaalista hyvinvointia, joka kuvaa mielenterveyden sosiaalista osa-aluetta eli esimerkiksi yksilön sisäistä ja ulkoista vuorovaikutusta ja dialogia, vaikuttamismahdollisuuksia ja osallisuutta, sekä merkityksellisyyden tunnetta. Fadjukoff ym. (2022) mukaan ihmisen yksi keskeisimmistä perustarpeista on yhteenkuuluvuus toisiin ihmisiin ja ihmisellä onkin luonnollinen tarve liittyä ja olla osa yhteisöä. Tämän vuoksi sosiaalisen ulottuvuuden alakategoriat kuvaavat vuorovaikutusta ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta.

Haastattelut alkoivat nuoren tilanteen ja tutkimuksen kannalta oleellisen taustan kartoittamisella. Työn lähtökohtana oli tuottaa ammattilaisille opas, joka ammattilaisen työvälineenä mahdollistaisi sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukemisen heidän tarvitsemallaan tavalla. Sen vuoksi haastattelu aloitettiin kysymällä, oliko nuorella ollut sosiaali-, terveys- ja/tai kasvatustilan ammattilaisen kanssa kohtaamisia, joissa nuoren seksuaalisuuteen tai sukupuoli-identiteettiin liittyvät asiat olisivat tulleet esiin

tai joita kohtaaminen olisi käsitelty. Tämän jälkeen aihetta tarkennettiin jatkamalla siihen, millainen kohtaaminen oli ollut ja, millainen kokemus siitä oli jäänyt. Kysymykset olivat perusteltuja, sillä haluttiin tuoda esille nuorten yksilölliset taustat ja kokemukset, jotta tulosten perusteella voitaisiin tehdä johtopäätöksiä ammattilaisten osaamisesta. Haastatteluista odotettiin myös saatavan mahdollisesti selville ammattilaisten käytössä olleita hyväksi tai huonoksi todettuja työkaluja sateenkaarinuorten kanssa työskenneltäessä. Niiden esiin tuominen oppaassa olisi ollut arvokasta osaamisen jakamista, mikä olisi perustunut kohderyhmän kokemukseen. Tällaisia konkreettisia ammattilaisten käyttämiä menetelmiä nuoret eivät kuitenkaan tuoneet esiin.

Kaikilla kolmella haastatellulla nuorella oli jonkinlainen kokemus ammattilaisen kohtaamisesta ja käydystä keskustelusta liittyen omaan sateenkaarevuuteen. Sateenkaarevuus käsittää tässä asiayhteydessä sekä seksuaalisuuden että sukupuolen moninaisuuden. Kaksi kolmesta nuoresta kertoivat omista kokemuksistaan hyvin positiivisävytteisesti. Yksi kolmesta nuoresta puolestaan kuvaili omia kokemuksiaan ammattilaisten kohtaamisista vaikeiksi ja epämiellyttäväiksi liittyen ammattilaisten vähäiseen tietoon transsukupuolisuudesta.

Yllätykseksi huomattiin, etteivät nuoret antaneet juurikaan painoarvoa sille, miten kohtaaminen ammattilaisen kanssa oli mennyt, vaan jokaisen nuoren puheesta nousi vahvasti esiin olemassa oleva tarve päästä ylipäätään vuorovaikutukseen ammattilaisen kanssa. Nuoret kokivat ammattilaisen kanssa keskustelun tärkeänä, sillä usein tapaamiset käsittelivät jotain muita aiheita kuin itse seksuaalisuuteen tai sukupuoleen liittyviä teemoja, mutta jotka kuitenkin linkittyvät käsiteltäviin asioihin. Tapaamisissa nuoret pääsivät myös korjaamaan ammattilaisen mahdollisia väärinymmärryksiä seksuaalisuuteen tai sukupuoleen liittyen, kuten esimerkiksi jonkin seksuaalisen suuntautumisen määritelmää. Haastateltavien suhtautuminen ammattilaisen tietämättömyyteen esimerkiksi juuri edellä mainituista seksuaalisen suuntautumisen määritelmistä oli pääosin neutraalia, mutta he

kokivat oppaan olevan suureksi hyödyksi, niin ammattilaisen kuin nuoren olemisen helpottamiseksi kohtaamistilanteissa.

”... , että vähän on ollu sitä, että se ei oo meinannu ymmärtää sitä määritelmää ja se on taas tosi vaikeeta siinä.”

” Se kuraattoriki vähä sekotti, että onks toi niinku bi vai pan.”

”On ollut positiivinen kokemus, että ei oo ollut mitään vähättelyä ja on ollut tosi avointa.”

Toinen nuorten puheesta esiin noussut sosiaalisen ulottuvuuden alakategoria oli hyväksytyksi tulemisen tarve. Yksilön hyväksynnän hakeminen liittyy vahvasti ympäröivään yhteisöön, jolloin se kuuluu olennaisesti sosiaaliseen ulottuvuuteen. Kaikki kolme haastateltavaa puhuivat siitä, kuinka tärkeää olisi tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on, niin ammattilaisen, opiskelukaverin kuin vanhemman silmissä. Nuoret painottivat hyväksytyksi tulemisessa nimenomaan omaa sateenkaarevuuttaan ja sen hyväksymistä, sekä ihmisten suhtautumista asiaan. Vastauksista kävi ilmi, että ammattilaiset ovat osoittaneet hyväksyntää ja ymmärrystä nuoren sateenkaarevuuteen liittyen, mutta kotona nuoret eivät uskalla asiasta kertoa, sillä uskovat saavansa kyseenalaistamista ja tuomitsemista osakseen. Tämän kaltaiset huomiot olivat odotettavissa, sillä ammattilaisilla on kohtaamisen alan asiantuntijoina taitoja luoda hyväksyvä ilmapiiri, kun taas vanhemmat saattavat olla keinottomia osoittamaan avarakatseisuutta ja hyväksyntää. Nämä huomiot vahvistivat ajatusta siitä, että oppaasta olisi hyötyä ihan jokaisen lapsen ja nuoren vanhemmalle.

”... , keskusteltiin vähä mun historiasta ja parisuhteista, niin mulle jäi semmoinen kevyempi olo. Siis hän ymmärsi asian, eikä ollut tuomitseva. Hän oli ihan neutraali.”

”Mä veikkaan, että se vähättelis ja kyseenalaistais.”

”Jos kaikki yleistää, että sateenkaari-ihmiset ovat jotenkin negatiivisella tavalla tietynlaisia, niin ei kukaan uskalla enää olla julkisesti sateenkaareva, kun pelkää muiden ihmisten reaktioita.”

Sosiaalisen ulottuvuuden alta löytyi vielä kolmas alakategoria, joka oli vertaistuki ja -toiminta, mikä kumpusi nuorten samaistumisen tarpeesta. Nuoret kokivat tärkeäksi vertaistensa kanssa vietetyn ajan ja jaetut kokemukset, sillä he kertoivat esimerkiksi oman ymmärryksensä itseään ja muita kohtaan lisääntyneen. Sateenkaarinuorille vertaisen kanssa jaettujen kokemusten merkitys on suuri, ja kaikki haastatellut kertoivat esimerkiksi löytäneensä itsensä ja oman määritelmänsä alun perin vähemmistöön kuuluvien ihmisten kautta. Vertaistuen kautta omat tuntemukset ja ajatukset ”normalisoituvat”, mikä helpottaa itsensä ja muiden hyväksymistä. Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa, jonka kautta he pystyvät etsimään tietoa sateenkaarevuuteen liittyen, löytämään tukea vertaisistaan ja jakamaan kokemuksiaan toisilleen. Vertaistuki on tärkeä osa sateenkaarivähemmistön mielenterveyden edistämisessä, minkä vuoksi esimerkiksi koulun henkilökunnalla olisi hyvä olla valmius ohjata sateenkaarevia lapsia ja nuoria vertaisryhmiin ja -toimintaan.

”Mun paras kaveri vinkkas mulle cassin. Se oli sillee, että tää vaikuttaa sulta ja mä olin, et joo toi on kyllä oikeesti minä. Siitä se sitten lähti.”

”Kun on tullut enemmän näitä sateenkaari-ihmisiä elämään, niin on oppinut ymmärtämään muita ihmisiä ja olla tuomitsematta, koska niin

kun vanha sanonta kuuluu, että älä tuomitse kirjaa kannen perusteella, niin sama koskee ihmisiä.”

Viimeisenä esitetyn alakategorian löytäminen haastatteluista herätti ajattelemaan sitä, miten nuorten puheessa esiintyi selvästi enemmän mielenterveyden riskitekijöitä kuin suojatekijöitä. Vertaistuki ja -toiminta kuuluvat kuitenkin suojatekijöihin, joten oli tärkeää, että nuoret olivat nostaneet sen esiin. Edellä kuvattuun ilmiöön havahtuminen herätti huolen ylipäättään nuorten taidoista edistää omaa mielenterveyttään. Mikäli nuoret eivät tunnista omaa mielenterveyttään suojaavia tekijöitä, on syy-seuraus-suhde lisääntyneille mielenterveyshaasteille melko looginen.

## **8.2 Psyykkinen ulottuvuus**

Mielenterveyden psyykkinen ulottuvuus kuvaa sitä, miten yksilö määrittelee ja näkee itsensä, oman toimintakykynsä ja vaikuttamismahdollisuutensa ympäröivässä yhteiskunnassa. Psyykkiseen ulottuvuuteen määriteltiin kolme alakategoriaa, jotka olivat sukupuolen moninaisuus ja siihen liittyen itsemääräämisoikeus, seksuaalisen identiteetin rakentuminen sekä ulostulo. Jokaisella alakategoriolla on jonkinlainen suhde yksilön minuuteen ja itsetuntoon, joten ne ovat perustellusti psyykkisen ulottuvuuden alla.

Seuraavaksi nuorilta kysyttiin, oliko jotain sellaisia asioita, joita ammattilaisen tulisi tietää sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvista nuorista kohtaamisia ajatellen. Kysymyksellä haluttiin herätellä keskustelua siitä, millaisia asioita nuoret toivoisivat ammattilaisilta kyseisen kohderyhmän kanssa työskennellessä. Tähän liittyen nuorilla oli paljon hyviä huomioita ja ajatuksia.

Ensimmäinen alakategoria oli sukupuolen moninaisuus ja siihen liittyen itsemääräämisoikeus. Nuoret toivoivat ammattilaisen ottavan huomioon sukupuolen moninaisuuden siinä, millä käsitteillä he nuoresta puhuvat. Sukupuolen moninaisuus kuvaa sen eri ilmenemismuotoja, joiden kautta sukupuolta voidaan selittää eri näkökulmasta. Oleellisinta sukupuolen määrittelyssä on yksilön kokemus omasta sukupuolestaan, johon viitataan itsemääräämisoikeudella. Yksilö on oikeutettu määrittelemään sukupuolensa oman kokemuksensa kautta ja hänet tulee kohdata sitä arvostaen. Sukupuoli voidaan jakaa biologiseen, sosiaaliseen ja juridiseen sukupuoleen, joista ensimmäinen käsittää geneettisen, anatomisen ja hormonaalisen sukupuolen, jolloin sitä ei voi havaita vain ulkoa päin. Sosiaalinen sukupuoli puolestaan näkyy enemmän ulos päin esimerkiksi pukeutumisessa, rooleissa sekä eleissä. Se on siis yksilön tapa ilmentää omaa sukupuolisuuttaan. Juridinen sukupuoli koostuu yksilön nimestä ja henkilötunnuksesta. (Mielenterveystalo, Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat 2022.) Sukupuolen moninaisuuden nähtiin selkeästi liittyvän psyykkiseen ulottuvuuteen juuri yksilön määrittäessä sen oman kokemuksensa kautta.

Jokainen vastaajista koki, että ammattilaisen on tärkeä huomioida heti ensimmäisestä tapaamisesta saakka nuoren toivoma kutsumanimi ja pronomini. Nuoret kertoivat sen lisäävän turvallisuuden ja arvostuksen tunnetta, mikä puolestaan edistää luottamuksen syntymistä ammattilaista kohtaan.

”Se, että millä pronominilla puhuu siitä nuoresta.”

”Jos ei tiedä, niin voisi käyttää mieluiten henkilö käsitettä, eikä nais- tai miesoletettu. Henkilö on siitä hyvä, että se ei olela.”

”Hei, millä nimellä mä voin kutsua sua? Niin se luo sille nuorelle turvallisuutta ja arvostusta.”



Toiseksi alakategoriaksi muodostui seksuaalisen identiteetin rakentuminen ja sen huomioiminen nuorten mielenterveyden tukemisessa. Seksuaalinen identiteetti käsittää useamman ulottuvuuden, joita ovat esimerkiksi seksuaaliset tarpeet ja toiminta sekä kumppaniin liittyvät mieltymykset ja tavat ilmaista seksuaalisuutta. Tähän kuuluu myös sosiaalinen seksuaalinen identiteetti, joka ilmentää seksuaalisen identiteetin sosiaalista luonnetta, jossa on tärkeää ihmisen kokemus ryhmään kuulumisesta ja sen mukaisesta identiteetistä. (Mielenterveystalo, Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat 2022.) Vaikka sosiaalinen seksuaalinen identiteetti on merkittävä osa itsetuntoa ja kuuluu näin ollen mielenterveyden psyykkiseen ulottuvuuteen, voidaan sen ajatella liittyvän myös mielenterveyden sosiaaliseen ulottuvuuteen juuri sosiaalisen luonteensa vuoksi. Seksuaalisen identiteetin rakentuminen linkittyy vahvasti esimerkiksi sosiaalisessa ulottuvuudessa esiteltyn vertaistukeen ja -toimintaan, mikä tekee näiden ulottuvuuksien läheisen vuorovaikutuksen näkyväksi.

Nuoret toivoivat ammattilaisen rakentavan oppilaitokseen sellaisen kasvuympäristön, jossa tuetaan nuoren seksuaalisen identiteetin rakentumista aktiivisilla teoilla, kuten laajentamalla seksuaalikasvatuksen sisältöä ja lisäämällä yhteisön tietoa mm. eri seksuaalisista suuntautumisista niiden lippujen esillä olon avulla. Seksuaalisen identiteetin tiedetään vakiintuvan vasta varhaisaikuisuudessa, mutta sen rakentumista voidaan tukea jo nuoruusiässä muokkaamalla kasvuympäristön normeja monipuolisemmiksi ja suvaitsevaisemmiksi (Mielenterveystalo, Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat 2022). Varhaisempi seksuaalisen identiteetin muodostuminen lisää yksilön itsetuntoa merkittävästi, mikä on puolestaan yhteydessä parempaan koettuun mielenterveyteen.

”Mun mielestä koulussa vois ylipäätään olla kattavampaa seksuaalikasvatusta, ku miettii, et näitä juttuja käydään vaan vähä joskus terkan tunnilla. Niin se lisäis kaikkien tietoo aiheesta ja auttais

varmasti monta oman seksuaalisen suuntautumisen kans  
kamppailevaa nuorta eteenpäin.”

”Kouluissa olis hyvä olla tulostettuna seinillä esim. niitä turvallisen tilan  
juttuja ja myös eri seksuaalisuuksien lippuja, kun niiden esillä olokin  
tekee niitä asioita näkyvämmiks.”

Kolmas alakategoria oli ulostulo, mikä tarkoittaa oman seksuaalisen  
suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin julkituomista ympäröivässä  
yhteisössä. Ulostulosta käytetään usein sanontaa ”kaapista ulos tuleminen”,  
jossa kaappi käsitteellä viitataan oman identiteetin suojaamiseen.  
Yhteiskunnassa vaikuttavat kapea-alaiset sukupuoli- ja suuntautumisoletukset  
pakottavat osan tähän niin kutsuttuun kaappiin, ja yksilö saattaa myös itse  
kokea oman seksuaalisuutensa tai sukupuolikokemuksensa jollain tavalla  
vääränlaiseksi tai hävettäväksi. (Nissinen, Pesonen & Väisänen 2016.) Oman  
identiteetin peittely ja salailu on kuluttavaa ja psyykkisesti raskasta, sillä yksilö  
joutuu miettimään tarkasti sanomiaan tai tekemiään asioita välttääkseen  
paljastumisensa. Niin kuin yksi nuoristakin totesi, niin oman identiteetin  
peittely johtaa helposti sateenkaarinuoren alentuneeseen mielentilaan.

”Jos et voi olla oma itsesi ja sun täytyy peitellä itseäsi, niin se vaikuttaa  
mielenterveyteen ja lisää masennusta. Totta kai ne sateenkaarinuoret,  
jotka ei vaan uskalla olla mitä ovat, niin on masentuneita, ahdistuneita  
ja ihan loppu, ja joutuu syödä mielialalääkkeitä.”

Ihmisellä on perustarve tulla hyväksytyksi ja nähdyksi sellaisena kuin on, ja  
ulostulo toimii konkreettisenä keinona päästä eroon pelon aiheuttaman  
salailun taakasta. Nuorten vastauksissa esiintyi poikkeuksetta ulostuloon  
liittyvää ahdistusta, jännitystä ja pelkoa. Jokainen nuorista oli tullut ulos  
jollekin läheiselle, mutta kokivat sen edelleen hankalaksi jonkun läheisen

suhteen. Yksi nuorista nosti esiin sen, että ulostulossa ei ole koskaan valmis, vaan sitä on tehtävä läpi elämän. Nissinen ym. (2016, 16) toteavat myös, ettei ulostulo yleensä jää yhteen kertaan, vaan ulostuloja tehdään pitkin elämää. Jotta yksilön ei tarvitsisi kokea ulostulojen aiheuttamaa ahdistusta kerta toisensa jälkeen, ympäröivän yhteiskunnan käsityksiä suhteessa seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin tulisi muuttaa huomattavasti. Sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla työskentelevät ammattilaiset ovat avain asemassa hyväksyvän ja suvaitsevan kulttuurin luomisessa.

”Pikkuveljelle en oo tullut ulos, mut oon vähä vihjaillu. Mä en haluu kertoa sille, ku pelkään et se möläyttää isälle ja isän ei tarvii tietää.”

”Nuoret löytävät itsensä, eivätkä uskalla kertoa siitä kenellekään, koska näkevät netissä niin paljon väkivaltaa sateenkaari-ihmisiä kohtaan.”

”Mulla oli kerran sellainen tilanne, että olin juttelemas kuraattorin kanssa mun jaksamisesta ja sitten se kysy multa, että onko sulla tyttöystävää. Jäin miettii tota jotenki tosi paljon sillee, että pitääks mun nyt tulla kaapista sille kuraattorillekki? Tai niinku typerää, että se oletti jotain mun seksuaalisesta suuntautumisesta ja laitto mut siihen tilanteeseen, että joudun aatella sitä, miten kerron sille... Jotenki tuntuu epäreilulta, että joutuu aina uudestaan tulemaan kaapista eri ihmisille.”

### **8.3 Fyysinen ulottuvuus**

Fyysinen hyvinvointi on oleellinen osa mielenterveyttä. Kolmanneksi yläkategoriaksi muodostuikin fyysinen ulottuvuus, mikä kuvaa fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi esimerkiksi yksilön kokemaa turvallisuuden tunnetta omassa elinympäristössään. Fyysinen ulottuvuus syntyi kolmesta alakategoriasta, jotka olivat fyysisen tilan turvallistaminen, väkivallan pelko sekä kehollisten piirteiden moninaisuus. Edellä luetellut alakategoriat nousivat esiin nuorten vastauksista heidän pohtiessaan ammattilaisten mahdollisuuksia

edistää sateenkaarilasten ja -nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielenterveyttä.

Jokaisen kolmen nuoren puheesta nousi esiin tilan turvallistaminen, ja erityisen vahvana nimenomaan fyysisen tilan turvallistaminen. Turvallinen tila on sellainen paikka, jossa paikallaolija tuntee olonsa fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisiksi (Turvallisempi tila 2022). Jokainen organisaatio voi luoda omat itselleen ja kohderyhmälleen sopivat turvallisemman tilan periaatteet. Yleisen turvallisemman tilan määritelmän mukaan kenenkään ei tarvitse kohdata turvattomuutta esimerkiksi syrjinnän, kiusaamisen, häirinnän tai väkivallan muodossa. Tilan turvallistaminen on ammattilaisen vastuulla ja sitä täytyy ylläpitää. Rukolainen (s.a.) toteaa, että turvallisen tilan syntymiseen vaikutetaan toiminnalla, eikä sitä vain perusteta olemaan, vaan se luodaan olemaan.

”Ei oo mitenkään tunkeileva, vaan antaa sen oman tilan. Esimerkiksi tuoli voi olla se turvatila, että jos se väli ammattilaisen ja nuoren välillä on liian kapea, niin se ammattilainen voi kysyä onko tämä väli sopiva vai haluatko, että siirryn vähän kauemmaksi. Yrittää tehdä nuoren tilasta turvallisemman.”

”Joskus on semmoisia tilanteita, että fyysinen kosketus voisi auttaa ja luoda sille nuorelle turvallisemman olon, niin ammattilainen voi tuoda esiin ne omat fyysiset rajat ja kertoa vaikka, että jos susta tuntuu, että halaus voisi helpottaa sun oloa, niin mua saa halata. Kun se ammattilainenkaan ei voi halata sitä nuorta, mutta noin sen asian voisi ehkä esittää luontevasti.”

Nuoret antoivat esimerkkejä siitä, miten ammattilainen voi huomioida turvallisemman tilan periaatteita omassa toiminnassaan. Nuorille oli erityisen

tärkeää, että ammattilainen tunnistaa ja kunnioittaa nuoren asettamat fyysiset rajat, eikä esimerkiksi kosketa ilman lupaa. Yksi nuorista kertoi esimerkin siitä, miten ammattilainen voi lähestyä nuorta sensitiivisesti omien rajojensa kautta ilman, että nuorelle tulee epämukava olo.

Jokaisen nuoren puheessa painottui turvallisemman tilan merkitys sateenkaarivähemmistöön kuuluvalle nuorelle, sillä he ovat muutenkin heikommassa asemassa ja alttiimpia niin fyysiselle, henkisellet kuin sosiaaliselle turvattomuudelle, kuten väkivallalle. Kahdella kolmesta nuoresta esiintyi selkeästi fyysisen väkivallan pelkoa ja kaikilla kolmella henkisen ja sosiaalisen väkivallan, syrjinnän ja kiusaamisen pelkoa johtuen heidän kuulumisestaan sateenkaarivähemmistöön.

”Joskus 1970-luvulla vielä sateenkaari-ihmiset on joutunu peitteleen niitten seksuaalista suuntautumista, koska ne pelkäs joutuvansa väkivallan uhriksi. Mutta edelleen on kyllä sitä fyysistä ja henkistä väkivaltaa meitä sateenkaari-ihmisiä kohtaan.”

”Nykyään voi kans vaikuttaa se, kun netis näkee niin paljon videoita, mis sateenkaari-ihmisiä hakataan ja siellä on ihan eri tavalla väkivallan pelko. Ei meillä Suomes oo ehkä ihan silleen, mut kyllä mua ainaki välil pelottaa, et jos joku löis mua, ku tykkään miehistä. Siihen varmaan auttais sit se ammattilaisten tekemä työ sen turvallisen tilan tekemiseks ja kans se, että seksuaalisuuksista ja sukupuoli-identiteeteistä puhuttais avoimemmin joka paikas, niin ne ei ois niin epänormaaleja asioita.”

Nuorten vastauksista esiin nousseet alakategoriat fyysisen tilan turvallistamisesta ja väkivallan pelosta linkittyvät vahvasti toisiinsa. Mikäli sateenkaarinuori pelkää joutuvansa väkivallan uhriksi, se todennäköisesti johtuu siitä, että hän tuntee fyysisen ympäristönsä turvattomaksi. Lohduttavaa

nuorten vastauksissa oli kuitenkin se, että he näkivät keinoja tilan turvallisamisessa, mutta on huomioitava se, että he myös näkivät sen olevan mahdollista ammattilaisen tekemien toimien myötä. Nuoret toivoivat ammattilaisen luovan avoimempaa keskustelukulttuuria heidän vaikutuspiirissään, jotta sateenkaarevuus ilmiönä normalisoituisi. Toisin sanoen nuoret luottivat ammattilaisten huolehtivan heidän turvallisuudesta, mikä oli myös viesti tämän oppaan tarpeellisuudesta.

Fyysisen ulottuvuuden viimeinen alakategoria oli kehollisten piirteiden moninaisuus. Tämä viittaa siihen, miten ammattilaisen tulisi ottaa huomioon erilaiset kehot ja sukupuoli-identiteetit työskennellessään lasten ja nuorten kanssa. Niin kuin yksilön seksuaalinen identiteetti, niin myös sukupuoli-identiteetti kehittyy ja vakinaistuu vasta varhaisaikuisuudessa (Mielenterveystalo, Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat 2022). Sen vuoksi olisi ehdottoman tärkeää, että lapsen ja nuoren kanssa käydään keskustelua liittyen sukupuoli-identiteettiin ja kehollisiin piirteisiin jo varhaisessa vaiheessa, sillä se tukee myöhäisempää mielen hyvinvointia. Näistä asioista keskusteleminen vahvistaa yksilön myönteistä kehonkuvaa ja auttaa jäsentämään omia ajatuksia sekä tunteita liittyen omaan sukupuoli-identiteettiin. Näin voidaan myös lieventää sateenkaarinuoren mahdollisesti kokemia sukupuoli- ja kehodysforiaa. Sukupuolidysforia tarkoittaa tunnetta siitä, ettei oma sukupuoli-identiteetti vastaa muiden ihmisten itsessä näkemää sukupuolta, ja kehodysforia puolestaan tunnetta oman kehon sukupuolitettujen piirteiden vääränlaisuudesta (Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus s.a.).

”Ammattilaisen olis hyvä tuoda esiin myös erilaisia kehonkuvia ja sukupuolia, kun nuori voi tuntee olevansa väärässä kehossa, mutta ei myöskään ole varma, että mikä olis oikea. Niin niistä vois keskustella ja se varmaan tarttis ammattilaisille enemmän tietoa noista jutuista.”

## 8.4 Henkinen ulottuvuus

Viimeinen yläkategoria oli henkinen ulottuvuus, mikä pitää sisällään kolme alakategoriaa, jotka olivat ymmärrys ja arvostaminen, turvallisuuden tunne sekä vähemmistöstressi. Henkinen ulottuvuus kuvaa yksilön emotionaalista hyvinvointia eli hyvää ja tervettä elämänlaatua. Emotionaalinen hyvinvointi on psykologinen taito ja mielentila, jossa yksilö kykenee käsittelemään elämän haasteita ja tuntee olonsa hyväksi. Sen avulla stressin ja ahdistuksen vaikutukset vähenevät. (Sabater 2022.)

Alakategorioista ymmärrys ja arvostaminen kuvaavat sitä, kuinka esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon ammattilaisen tulisi luoda yhteisöön sellaisia käytänteitä, jotka mahdollistaisivat jokaiselle yksilölle ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemuksia ja tukisivat näin koettua emotionaalista hyvinvointia. Yksi nuorista puhui siitä, kuinka ammattilaisen tulee olla kiinnostunut ottamaan selvää uusista ja muuttuvista asioista, kuten seksuaalisuus, jotta jokainen yksilö kokee saavansa arvostusta sellaisena kuin on. Ymmärrys kulkee arvostuksen kanssa käsi kädessä, sillä voidakseen arvostaa yksilöä tämän kaikkine ominaisuuksineen, tulee häntä aidosti ymmärtää, ja tähän vaaditaan ammattilaiselta nimenomaan asioiden selvittämistä ja oman tiedon päivittämistä.

”Ammattilaisen olisi hyvä muistaa, että menneisyys on menneisyyttä ja me nuoret ollaan tulevaisuus. Asiat muuttuu ja seksuaalisuusikin on tullut lisää, niin niistä pitäis olla kiinnostunut ja ottaa selvää. Ei ole ok, että me sateenkaarinuoret ollaan jotain syrjittyä vähemmistöä, kun kaikkien pitäis olla saman arvoisia seksuaalisuudesta riippumatta.”

Henkisessä ulottuvuudessa turvallisuuden tunne puolestaan kuvaa kokonaisvaltaista turvallisuuden tunnetta, eikä vain esimerkiksi fyysisen turvallisuuden kokemusta, jota käsiteltiin fyysisessä ulottuvuudessa. Yksilön

kokema pitkään jatkunut henkinen väkivalta vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen jättäen syvän jäljen (Mieli 2023). Turvallisuuden tunne on perustellusti henkisen ulottuvuuden alakategoria, sillä sen järkkyessä emotionaalinen hyvinvointia ja elämänlaatu vähenevät. Yksi nuorista mainitsi sateenkaarevuuden avoimen esiin tuomisen kouluissa, esimerkiksi eri seksuaalisuuksien lippujen ja turvallisemman tilan periaatteiden muodossa, lisäävän kyseiseen vähemmistöön kuuluvien nuorten kokemaa turvallisuuden tunnetta.

Yksi nuorista kertoi kokemastaan henkisestä väkivallasta ja syrjinnästä perheenjäsenensä toimesta liittyen omaan sukupuoleensa. Hän kertoi perheenjäsenensä olevan narsisti ja naisvihaaja, jonka vuoksi nuori ei ole uskaltanut kertoa tälle myöskään omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan. Nuori mainitsi kuitenkin muiden perheenjäsentensä tietävän hänen seksuaalisesta suuntautumisestaan, minkä hän koki turvallisena ja tärkeänä asiana. Lisäksi hän koki muun perheen asiasta tietämisen helpottavan mahdollista kertomista perheenjäsenelle, joka ei tiedä asiasta. Nuoren esiin nostama turvallisuuden tunne ja siihen liittyvä henkinen väkivalta kotona vahvistivat käsitystä oppaan levittämisen tarpeesta myös nuorten vanhemmille. Oppaaseen tutustuminen voisi toimia avarakatseisuutta edistävänä työkaluna ja sillan rakentajana nuoren ja vanhemman välillä.

Nuorten kokema turvattomuus johtuu vähemmistöön kuulumisesta eli vähemmistöstressistä, mikä on yksi mielenterveyden ulkoinen riskitekijä. Mielenterveyden ulkoiset riskitekijät ovat yksilöstä riippumattomia tekijöitä, kuten perhe tai yhteisö (Mieli 2022). Sateenkaarinuorten kohdalla ulkoinen riskitekijä voisi olla esimerkiksi heteronormatiivinen yhteisö. Vähemmistöstressin laaja-alaisten kielteisesti mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden vuoksi se koettiin tärkeäksi nostaa yhdeksi alakategoriaksi, johon haastattelutulosten tarkastelu on hyvä päättää.



Sateenkaarinuoret kokevat vähemmistöstressiä heteronormatiivisia asenteita ja toimintamalleja painottavassa yhteiskunnassa. Jo pelkkä vähemmistöön kuulumisen erottaa nuoren enemmistöstä, minkä vuoksi nuori voi kokea itsensä ulkopuoliseksi, väärällä tavalla erilaiseksi ja yksinäiseksi.

Sateenkaarinuorelle oman seksuaalisen identiteetin esille tuominen ja seksuaalisuuden tarkka kategoriointi voivat toimia kuitenkin turvan tunnetta lisäävinä tekijöinä, sillä niiden kautta he voivat hakea turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muista samaan kategoriaan itsensä luokittelevista sateenkaarinuorista. Tämä liittyy jo psyykkisessä ulottuvuudessa käsiteltyyn sosiaaliseen seksuaaliseen identiteettiin, jolle on ominaista identiteetin mukaiseen ryhmään kuulumisen (Santalahti 2018).

Nuorten vastauksissa näkyi oman seksuaalisuuden kategoriointi ja sen mukanaan tuomat myönteiset vaikutukset, kuten turvallisuuden tunteen lisääntyminen, oman sekä muiden tietämyksen kasvaminen, vertaisten piiriin löytäminen ja erilaisuutta kunnioittavan ilmapiirin rakentaminen omaan ympäröivään yhteisöön. Ammattilainen voi lievittää lapsen ja nuoren kokemaa vähemmistöstressiä huomattavasti keskustelemalla hänen kanssaan siitä, ettei ympäristön kielteiset asenteet ja syrjivät käytänteet johdu hänen vääränlaisuudestaan vaan, että ongelman ydin on heteronormatiivisen yhteiskunnan aiheuttamat ennakkoluulot ja kielteiset asenteet. Se, että lapsi ja nuori tunnistaa tämän, auttaa usein olemaan armollisempi itselleen, jolloin hän ei välttämättä koe yhtä voimakasta tarvetta muuttaa omaa identiteettiä normien mukaiseksi. (THL 2022a.)

”Mulla lukee Tinderissä cass-seksuaali, niin sit oon kans siellä selittäny ihmisille, mitä se tarkoittaa ja se on kyl kivaa. Oon samalla oppinu sen käsitteen itekin paremmin.”

”Jos on trans, niin varmasti on kokenu siitä ahdistusta ja saanu paljo paskaa niskaan, mut loppujen lopuks voi olla itestään ylpee, et uskaltaa näyttää kaikille kuka on. Mä ainaki elän täällä vaan itteeni varten ja haluan olla onnellinen.”

## 8.5 Analysoitujen haastatteluaineistojen hyödyntäminen oppaassa

Haastatteluista saatuja tuloksia haluttiin lisätä oppaaseen tukemaan teoriatietoa, jolloin ne yhdessä muodostivat toimivan kokonaisuuden. Ammattilaisten osaamisen edistämiseksi heidän työskennellessään kyseisen kohderyhmän kanssa, nuorten haastattelujen tulokset olivat perusteltuja ja hyödyllisiä lisätä oppaaseen. Tällöin koko työn idea eli sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden edistäminen heidän omien tarpeidensa mukaan, nousee esiin. Niinpä tehtyjä analyysejä esitettiin oppaassa Nuorten viesti ammattilaisille -otsikon alla.

Haastatteluista saatu aineisto oli todella laaja, joten sitä täytyi tiivistää sopimaan oppaan tiiviiseen tyyliin. Moni haastatteluissa esiin noussut teema oli kuitenkin samaa, jota oli esitelty jo teoriatietoon pohjautuvassa aineistossa. Haastattelutulosten analyysit ja teoriatiedon samanlaiset sisällöt ja teemat helpottivat haastattelutulosten oppaaseen valinnan rajaamista. Opas pyrittiin pitämään tiiviinä, joten myös haastattelutulosten analyysit esitettiin pelkistäen kunkin yläkategorian sanoman ydin. Näin ollen jokaisen yläkategorian analyyseistä syntyi oma lyhyt ja ytimekäs kuvauksensa oppaaseen. Oppaaseen päätyneiden analyyseiden rajaaminen yläkategorioiden mukaan oli perusteltua, sillä tällöin jokaisen ulottuvuuden päätekijät tulivat huomioiduiksi.

Haastattelutulosten analyysejä hyödynnettiin Nuorten viesti ammattilaisille -osion lisäksi muita osioita täydentäen. Haastateltavat nuoret mainitsivat esim. oikean pronominin käytön tärkeyden nuorelle, mikä lisättiin Hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen -osioon seuraavan kysymyksen muodossa; Millä pronominilla haluat, että kutsun sinua? Myös sateenkaarisanasto muokkaantui haastattelujen pohjalta, sillä erään haastatellun nuoren seksuaalisen suuntautumisen käsite oli meillekin vieras, joten se lisättiin

sateenkaarisanastoon. Lisäksi nuoret kommentoivat oppaan ulkoasua ja mainitsivat lukihäiriöisten haasteet lukea pientä tekstiä. Tämän tärkeän kommentin pohjalta oppaan tekstin fonttikokoa suurennettiin.

## 9 OPAS

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena valmistui opas. Oppaan tilaajalla Sinuiksi ry:llä on oikeus julkaista opasta verkkosivuillaan, sekä jakaa sitä omille yhteistyöverkostoilleen, kuten oppilaitoksille. Toive oli, että mahdollisimman moni sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilainen saisi oppaasta apua sateenkaarilasten ja -nuorten kohtaamistyöhön. Sinuiksi ry:llä on merkittävä ja vahva toimijuus Pirkanmaan alueella, joten oppaan ajateltiin saavuttavan laajemman yleisön Sinuiksi ry:n välittämänä. Oppaan löytää toki myös Theseuksesta, jossa opinnäytetyöt julkaistaan.

### 9.1 Suunnittelu ja ideavaihe

Opinnäytetyön suunnitelman esittämisen jälkeen pidettiin ideariihi, jossa pohdittiin oppaan sisältöä ja visuaalista ilmettä. Oppaan suunnitelma syntyi nopeasti ja vaivattomasti, sillä yhteisen näkemyksen muodostaminen siitä, mihin asioihin oppaassa paneudutaan ja, miltä oppaan halutaan näyttävän, oli helppoa. Ideariihin pohjalta lähdettiin tekemään itse opasta.

Opas tehtiin Canva-kuvankäsittelyohjelmalla, jonka avulla saatiin luotua visuaalisesti näyttävä tuotos. Canva on verkkosivu, joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun ja näin ollen se soveltui todella hyvin oppaamme luontiin. Oppaan symboliikka syntyi luontevasti sateenkaari aiheen tiimoilta, sillä Canvassa oli laaja kuvapankki ja monipuoliset sekä näyttävät grafiikat.

Oppaan aiheiden rajaaminen oli haastavaa, sillä jokaisella aiheella ja näkökulmalla on omanlaisensa painoarvo sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukemista ajatellen. Rajaamisella oppaaseen pyrittiin jättämään kaikkein oleellisin informaatio ajatellen juuri niitä ammattilaisia, joiden tieto kyseisestä vähemmistöstä on muutenkin suppeaa. Opinnäytetyön oppaan pääotsikoiksi valikoituivat lopulta sateenkaarilapsen ja -nuoren

hyvinvointi, sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen, hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen, sateenkaarisananasto, nuorten viesti ammattilaisille ja ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä. Aiheet valittiin opinnäytetyön raportin otsikoista, joten aineisto oli helppo vain siirtää sieltä oppaaseen, jäsentäen dataa hieman eri muotoon. Oppaasta haluttiin helppolukuinen, jolloin se motivoisi lukijaa palaamaan oppaaseen tarpeen mukaan aina uudelleen. Tämän vuoksi esimerkiksi oppaan sisältämät sanaselitykset tiivistettiin lyhyiksi ja ytimekkäiksi, jolloin niiden sisältämä informaatio on myös helpompi sisäistää.

Ideoinnin yhteydessä heräsi myös ajatus siitä, että opas voisi alkaa aiheeseen johdattavalla dialla, jossa kerrotaan hiukan yleistä tietoa oppaan teosta.

## **9.2 Toteutus ja kehittäminen**

Oppaan toteutus eteni ideariihen yhteydessä sovitun aikataulun mukaisesti. Oppaan teko alkoi raporttiin etsittyjen aineistojen läpikäynnillä. Aineistoista poimittiin tärkeimmät asiat, joiden pohjalta suoritettiin aineistojen rajaus ja suunniteltiin sisällysluettelo. Rajauksen jälkeen valitut aiheet siirrettiin raportista oppaaseen muuttaen aineiston sävyä ja muotoa hieman. Oppaan visuaalinen ilme muodostui samalla, kun opasta tehtiin eteenpäin. Canvan helppokäyttöisyyden ansiosta myös grafiikat löytyivät helposti aiheeseen sopivilla hakusanoilla, joita olivat esimerkiksi sateenkaari, gay, lesbian, transgender ja pride. Koko oppaan kuvitus ja visuaalinen ilme on ideoitu ja toteutettu itse.

Ensimmäinen versio oppaasta valmistui tammikuun 2024 puolella välissä. Molemmat osallistuivat oppaan tekoon tasapuolisesti omien vahvuusalueidensa mukaan. Kun oppaan ensimmäinen versio oli valmis, opas esiteltiin Sinuiksi ry:n asiantuntijoille. Sinuiksi ry:n asiantuntijoilta kerättiin

kommentit ja kehittämissuositukset oppaasta, joiden pohjalta oppaaseen tehtiin vielä muutoksia. Alla on kuvattu asiantuntijoiden kommenttien pohjalta tehtyjä muutoksia. Myös haastateltavien nuorten kehityssuosituksia otettiin huomioon oppaan viimeisiä muutoksia tehdessä. Näitä nuorten suositusten mukaisia lisäyksiä on avattu myös tarkemmin alla.

Sinuiksi ry:n asiantuntijat nostivat esiin oppaan kansilehden liittyvän huomion. Oppaan ensimmäisessä versiossa ei ollut huomioitu kansilehden sensitiivisyyttä suhteessa neurotyypillisiin ihmisiin. Tämän pohjalta kansilehden tehtiin muokkauksia sen selkeyden ja yksinkertaisuuden lisäämiseksi. Oppaan otsikkoa kehitettiin oppaan työstön ohessa ja lopullisessa otsikossa hyödynnettiin erään haastateltavan nuoren kommenttia.



Kuva 3. Kansilehti.

Sisällysluettelo muokkaantui oppaan teon myötä. Oppaan sisältöön lisättiin erillinen dia turvallisemman tilan periaatteista Sinuiksi ry:n asiantuntijoiden

toiveen mukaan. Asiantuntijat nostivat myös esiin kirjavinkkien ja ajantasaista tietoa tuottavien nettisivujen tärkeyden. Näin ammattilaiset voivat halutessaan tutustua aiheisiin lisää haluamallaan tavalla, joko kirjoista tai netistä lukemalla.

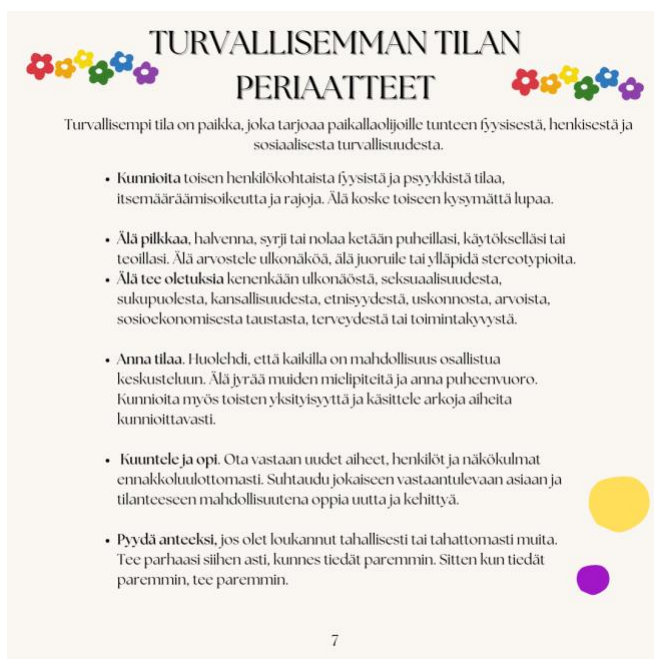
## Sisällysluettelo

Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi .....	4
Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen .....	5
Turvallisemman tilan periaatteet .....	7
Hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen .....	8
Sateenkaarisanasto .....	9
Yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput .....	14
Nuorten viesti ammattilaisille .....	15
Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä .....	17
Nettisivut .....	19
Kirjavinkit .....	20



Kuva 4. Sisällysluettelo.

Turvallisemman tilan periaatteiden esiin nostaminen korostui Sinuiksi ry asiantuntijoiden kommentteissa. Jo oppaan teon alkuvaiheessa pohdittiin turvallisemman tilan periaatteiden lisäämistä työhön, mutta ammattilaisten palautteen myötä sen tärkeys varmistui ja se lisättiin omana diana oppaaseen.



Kuva 5. Turvallisemman tilan periaatteet.

Sateenkaarisanasto -osio sai täydennystä asiantuntijoiden tärkeinä esiin nostamien sanojen myötä, joita olivat esimerkiksi vähemmistöstressi, dysforia ja androgyninen. Näiden tärkeiden täydennysten ansiosta sateenkaarisanastosta muotoutui hyvin kattava.

Jo suunnitteluvaiheessa oli selkeä visio siitä, että opas tulee sisältämään tukikysymyksiä ammattilaisille sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaamistilanteita helpottamaan. Myös valmiiseen työhön syntyi dia näille kysymyksille. Tässä osiossa huomioitiin myös nuorten ajatukset tärkeistä kysymyksistä kohtaamistilanteisiin. Nuorten kokivat tärkeänä ammattilaisen lapsesta ja nuoresta käyttämän kutsumanimen ja pronominin.





Kuva 6. Hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen.

Sinuiksi ry:n asiantuntijat pitivät luodusta diasta, johon oli visualisoitu yleisimpien sateenkaarivähemmistöjen lippujen värit sateenkaaren muotoon. Ammattilainen voi tulostaa sen sellaisenaan julisteeksi työhuoneeseensa, mikä lisää kyseisen tilan turvallisuutta ja luo ammattilaisesta avoimen ja suvaitsevaisen mielikuvan. Sateenkaarilapsen ja -nuoren mennessä huoneeseen, seinällä oleva juliste luo tunteen siitä, että heidät hyväksytään juuri sellaisena kuin he ovat.

Kyseisen dian kuvitus on itse suunniteltu ja toteutettu. Myös cass-lipun lisäämistä oppaaseen pohdittiin pitkään, mutta siihen päädyttiin lisäämään vain yleisimmät liput, mikä piti dian selkeänä. Lippujen määrä on valtava, joten niiden rajaamisessa olisi tullut haasteita, joten myöskään cass-lippu ei päässyt kuvitukseen.



Kuva 7. Yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput.



Kuva 8. Nettisivut.



Kuva 9. Kirjavinkit.

Oppaaseen lisättiin kirjavinkit ja nettisivut, joista ammattilaiset löytävät halutessaan lisää ajantasaista tietoa aiheesta. Sinuiksi ry:n asiantuntijoiden kommenttien pohjalta huomattiin, että oppaan on hyvä pitää sisällään sekä kirjavinkkejä että nettisivuja, jolloin jokaiselle halukkaalle löytyy mieleinen tapa hankkia lisätietoa aiheesta. ”Jotkut tykkäävät lukea kirjoista, kun taas jotkut netistä esimerkiksi artikkeleita”, totesi yksi Sinuiksi ry:n asiantuntijoista.

### 9.3 Oppaan jatkokehittäminen

Oppaan valmistuttua pohdittiin sen mahdollisia jatkokehittämisideoita. Sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisilta voisi kerätä palautetta sen käyttökelpoisuudesta ja hyödynnettävyydestä, jolloin sitä voisi kehittää heidän tarpeisiinsa sopivaksi. Lisäksi jatkokehittämisessä voisi ottaa useamman nuoren näkemykset huomioon järjestämällä mahdollisen ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelun avulla nuoret pystyisivät tarttumaan myös toistensa

kommentteihin ja ajatuksiin, jolloin keskustelu mahdollistaisi laajan ja luovan kehittämisen.

#### **9.4 Arviointi ja hyödynnettävyys**

Työn kohderyhmänä toimivat työn tilaajan Sinuiksi ry:n asiantuntijoiden lisäksi mm. kasvatukseen-, sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset, jotka saivat lisätietoa ja työkaluja työnsä tueksi oppaasta. Esimerkiksi oppilaitosten henkilökunnalla on mahdollisuus hyödyntää oppaan tarjoamaa informaatiota työssään, kuten kouluterveydenhoitajan vastaanotolla tai opettajan yksilöllisessä huomioimisessa suhteessa oppilaaseen. Sosiaalialalla opasta voivat hyödyntää esimerkiksi lastensuojelussa työskentelevät ammattilaiset.

Opas tuo ammattilaisille ymmärrystä siitä, miten erityinen asema sateenkaarilapsella ja -nuorella on suhteessa mielenterveyden haasteisiin sekä, miten ammattilainen voi tukea kyseisen ryhmän mielenterveyttä. Kun ammattilainen ottaa oppaasta kaiken hyödyn irti, ovat tällöin hyödynsaajia sateenkaarilapset ja -nuoret, joita ymmärretään ja osataan tukea entistä paremmin. Toisaalta oppaasta saavat hyötyä myös ammattilaiset, jotka pystyvät kasvattamaan omaa asiantuntemustaan ja näin luomaan sateenkaarilapsille ja -nuorille positiivisia kohtaamisia ammattilaisen kanssa.

Oppaan kirjallinen arviointi saatiin Sinuiksi ry:n toiminnanjohtaja Mico Ylimäeltä.

## 10 POHDINTA

### 10.1 Johtopäätökset

Sateenkaarilasten ja –nuorten kokemalla homofobisella kiusaamisella ja väkivallalla yhdessä heteronormeja vahvistavan ympäristön kanssa, on huomattava vaikutus kyseisen vähemmistön mielenterveyteen (Sateenkaarinuorten mielenterveys, 2023). Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä kohderyhmän kanssa työskentelevien ammattilaisten tietoisuutta mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä ja kohderyhmän erityisen herkästä asemasta mielenterveyden haasteille konkreettisen oppaan muodossa. Lisäksi tarkoitus oli antaa työkaluja sensitiiviseen ja arvostavaan kohtaamistyöhön. Tavoitteena oli, että ammattilaisten osaamisen vahvistumisen myötä sateenkaarilasten ja –nuorten mielenterveyttä voidaan tukea paremmin myös ennakoivasti.

Kun aineisto on hankittu ja se on muutettu selkeään ja loogiseen kirjalliseen muotoon, siitä etsitään vastauksia tutkimusongelmaan hyödyntäen sisällönanalyysiä. Tämän vuoksi on ensisijaista asetella tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, sekä tutkimusongelma niin, että niihin vastaaminen onnistuu sisällön analyysiin kerätyllä aineistolla. (Elo ym. 2022.) Kehittämistyö onnistui ja työ vastasi edellä mainittuihin tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tutkimusongelmaan tuottamalla haastatteluaineiston sisällönanalyysin, sekä muun kerätyn aineiston pohjalta oppaan. Muuta kerättyä aineistoa olivat olemassa oleva tutkimus- ja asiantuntijatieto sekä ammattilaisten palaute työstä, jotka tukivat haastatteluaineistoon tehdyn sisällönanalyysin antamaa informaatiota tutkimusongelmasta.

Opas pyrki vastaamaan sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten tarvitsemaan osaamisen lisäämiseen, jolla onnistuessaan olisi, ainakin haastateltujen nuorten mukaan, suora vaikutus sateenkaarilasten ja –nuorten kokemaan tyytyväisyyteen suhteessa ammattilaisten osaamiseen

mielenterveyden edistäjinä. Riittävän kattava ja monipuolinen tiedonhaku yhdessä suoritettujen teemahaastattelujen kanssa tuotti laajan aineiston, josta löysimme ennakoitujakin vastauksia.

Sinuiksi ry:n asiantuntijoille tehtyjen palautekyselyiden vastauksista nousi esiin aito tarve oppaalle, ja he uskoivat oppaasta olevan hyötyä etenkin oppilaitoksissa sateenkaarilasten ja -nuorten kanssa työskenteleville terveys- ja kasvatusalan ammattilaisille.

## **10.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Koko opinnäytetyöprosessin ajan kiinnitettiin tietoisesti huomiota siihen, että noudatettaisiin hyviä tieteellisiä käytäntöjä eli luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa, jotka ovat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023, 11) määrittelemiä. Tieteellisiä tutkimuksia tuottavat organisaatiot, kuten yliopistot, ammattikorkeakoulut ja tutkimusyhteisöt sitoutuvat noudattamaan näitä hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joten ammattikorkeakoulun opiskelijoina tieteellistä tutkimusta tehdessä, oli meilläkin velvollisuus toimia niitä kunnioittaen.

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteissa luotettavuudella viitataan laatuun. Tutkija varmistaa tieteellisen toiminnan laadun suunnittelussa, menetelmissä, analyyseissä ja voimavarojen käytössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.) Luotettavuuden toteutumiseen panostettiin mm. tekemällä sekä huolellinen kehittämissuunnitelma että vertailemalla eri menetelmien ja analyysitapojen vahvuuksia ja heikkouksia keskenään. Huolella tehty kehittämissuunnitelma toimi työn vakaana runkona ohjaten työskentelyä oikeaan suuntaan ja pitämällä työn sille asetetuissa rajoissa. Kriittisen arvioinnin perusteella valitut menetelmät ja analyysitavat antoivat varmuutta siitä, että työtä tehdään juuri sille sopivimmilla tavoilla.

Rehellisyyden kriteeri täyttyy, kun tutkijan toiminta ja raportointi sekä viestintä on avointa, oikeudenmukaista, puolueetonta ja yksityiskohtia peittelemätöntä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Tämä pyrittiin varmistamaan läpinäkyvällä raportoinnilla ja sidosryhmien kanssa avoimesti viestimällä. Arvostuksen osoittaminen tulee ilmi muiden tutkijoiden tutkimuksiin oikeaoppisesti viittaamalla. Tutkijan on osoitettava tieteellisessä toiminnassa arvostusta myös yhteiskuntaa, ekosysteemejä ja ympäristöä kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Työssä kiinnitettiin huomiota viittaustekniikoihin ja niiden oikeellisuuteen, mikä osoittaa arvostuksen muiden tutkijoiden tekemälle tutkimukselle. Vastuunkanto viittaa koko tieteellisen tutkimuksen prosessiin ja menettelytapoihin, joita noudattaessa hyvät tieteelliset käytännöt ja eettisyys toteutuvat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Tutkijalla on siis velvollisuus noudattaa hyviä tieteellisiä käytäntöjä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa.

Aineiston hankinnassa pohdittiin ensinnäkin, millaiset organisaatiot ovat aiheen asiantuntijoita ja, mistä löytyy sateenkaarilasten ja –nuorten hyvinvoinnista luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Tiedonkeruussa huomattiin nopeasti, että aiheesta ei ole tehty juurikaan suomalaista tieteellistä tutkimusta, joka olisi vertaisarvioitu. Tieteellisten seurain valtuuskunnan (2022) mukaan vertaisarvioinnilla varmistetaan tieteen laatu ja luotettavuus. Käytännössä se tarkoittaa menettelyä, jossa esimerkiksi tutkimuksia tekevä lehti pyytää kyseisen tieteenalan asiantuntijoita suorittamaan julkaisuun menevästä tutkimuksesta ennakoarvioinnin, jolla varmistetaan tieteellinen julkaisukelpoisuus. Näiden tutkimusten puuttuessa päädyttiin kriittisen pohdinnan ja laadun arvioinnin perusteella valitsemaan aineistoksi paljon suomalaisessa yhteiskunnassa arvostettujen organisaatioiden tuottamaa materiaalia, kuten Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen, Mieli ry:n ja Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisuja. Nämä aineistot arvioitiin työn kannalta relevanteiksi, sillä esimerkiksi Terveysten ja hyvinvoinnin laitos tuottaa joka toinen vuosi laajat kouluterveyskyselyt, jotka kertovat tutkimuksen

kohderyhmän hyvinvoinnista, koulunkäynnistä, osallisuudesta, avun saamisesta ja palveluista.

Luotettavuuden arvioinnissa hyödynnettiin myös sisällönanalyysin vaiheessa ns. yksimielisyyskerrointa. Yksimielisyyskerroimen laskemiseksi kumpikin kategorioi nuorille pidettyjen puolistrukturoitujen haastattelujen aineistot ensin erikseen, jonka jälkeen tuloksia verrattiin keskenään. Yksimielisyyskerroimen laskemisessa siis verrattiin, miten yhdenmukaisesti nuorten haastatteluissa esiin nousseita tärkeitä sisältöjä oli tulkittu. Yksimielisyyskerroimet olivat väleillä 83 % - 100 %. Kyngäs ja Vanhanen (1999, 11) toteavat, että yksimielisyyskerroin on laskettavissa, jos kaksi tutkijaa luokittelevat aineiston ja tuloksia voidaan pitää luotettavina, kun yksimielisyyskerroin on vähintään 80 % - 85 %.

Kategoria	Tutkija 1	Tutkija 2	Vertailu	Yksimielisyys (%)
Sosiaalinen ulottuvuus	8	8	$8/8*100$	100
Psyykinen ulottuvuus	10	12	$10/12*100$	83
Fyysinen ulottuvuus	8	9	$8/9*100$	89
Henkinen ulottuvuus	5	5	$5/5*100$	100

Taulukko 1. Jokaiselle kategorialle laskettiin yksimielisyyskerroin kahden tarkkailijan analysointeja toisiinsa verraten, seuraavan kaavan mukaan: Tutkija 1 tulos kategoriasta X / tutkija 2 tulos kategoriasta X \* 100.

Kun kumpikin oli tehnyt oman induktiivisen sisällönanalyysin haastatteluaineistoon, muodostettiin yhdessä neljä yläkategoriaa. Sen jälkeen kumpikin kävi vielä oman analyysinsä läpi ja etsi kuhunkin yhdessä muodostettuun yläkategoriaan mielestään oikean määrän alakategorioita. Alla



oleva taulukko kuvaa siis, miten nuorten haastatteluissa tärkeiksi nousseiden sisältöjen yksimielisyyskerroin on laskettu. Yksimielisyyskerroimen laskemisella pyrittiin varmistamaan eri yläkategorioiden alle sopivat alakategoriat, jotta ne vastaisivat sisältöä.

### **10.3 Prosessin arviointi ja ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli kohdallamme suhteellisen nopeatempoinen ja tehokas, vaikka itse prosessi alkoikin jo keväällä 2023. Kiinnostuksemme aiheita kohtaan heräsi Mielenterveystyön -kurssilla suoritettuna tehtävän myötä. Tämän lisäksi meillä kummallakin on henkilökohtainen kokemus sosiaali- ja terveysalalla esimerkiksi juuri mielenterveyspalveluissa sateenkaarivähemmistöön kuuluvana asiakkaana. Pidimme kuitenkin tietoisesti tutkijoina omat kokemukset ja ajatukset poissa tutkimuksen teosta, etteivät ne tahattomasti vaikuta aineistonkeruuseen tai sen käsittelyyn manipuloivalla tavalla. Otimme tämän huomioon myös nuorille esittämiemme haastattelukysymysten suunnittelussa ja haastattelutilanteiden ohjaamisessa. Oman identiteetin ja mielipiteiden rajaaminen pois työskentelystä oli ajoittain hieman haastavaa, mutta koemme onnistuneemme siinä. Keskustelimme asiasta useaan kertaan työn edetessä, mikä vaikutti olennaisesti myös rajaamisen onnistumiseen ja luotettavuuden säilymiseen.

Omaehtoisen kokemuksen myötä olemme tulleet todella tietoisiksi tuottamamme oppaan tarpeesta ja, kuten Seta Nuoretkin (2023) toteavat, niin ammattilaisten osaamisessa kohdata sateenkaari-ihmiset yhdenvertaisesti sekä erilaisten riskitekijöiden tunnistamisessa on suurta vaihtelua sekä alueiden että henkilöstön välillä. Oppaan toivottu leviäminen maanlaajuisesti voisi yhdenvertaistaa palveluita niin, että ammattilaisilla olisi samantyyppiset keinot ja työkalut sateenkaari-ihmisten kohtaamiseen ja tukemiseen. Yhdenvertaisuuslaki kieltää syrjinnän seksuaalisen suuntautumisen perusteella (Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2023). Koemme vähemmistöjen asioiden eteenpäin ajamisen merkitykselliseksi.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa ja opettavainen kokemus, joka kehitti kummankin ammatillista osaamista huomattavasti. Toiminnallisen kehittämistyön luonteen vuoksi tutustuimme syvemmin kehittämiseen ja sen erilaisiin menetelmiin ja vaiheisiin, mikä oli yksi mielenkiintoisimpia vaiheita työssä. Kehittämisprosessin osaamisen vahvistuminen sosiaalialan kontekstissa tulee varmasti olemaan hyödyllinen taito tulevissa työtehtävissämme. Koimme tämän hyödylliseksi oppimiskokemukseksi, sillä kehittämismyönteinen ja innovatiivinen työote on aina arvostettu ominaisuus alan työmarkkinoilla.

Työelämäkumppanin kanssa yhteistyömme onnistui moitteettomasti ja yhteyshenkilömme oli taitava ammattilainen, joka osasi viestiä, antaa rakentavaa palautetta ja neuvoja, sekä antaa meille tilaa toteuttaa työ meidän parhaaksi katsomallamme tavalla. Emme ehtineet pitää montaa yhteispalaveria, sillä kokoaikaisen työn ja opintojen aikatauluttaminen oli melko haastavaa. Pidimme kuitenkin aktiivisesti yhteyttä sähköisesti, joten yksin emme työn kanssa jääneet.

#### **10.4 Jatkokehittämisideat**

Työelämäkumppanillamme on lupa muokata ja jatkokehittää opasta niin halutessaan, sillä olemme tuottaneet sen heille sekä heidän yhteistyöverkostonsa tarpeisiin. Tahdomme, että mahdolliset hyödynsaajat saavat oppaasta kaiken potentiaalin irti, jolloin sen on oltava myös muokattavissa ajan tasalle esimerkiksi uuden tutkimustiedon myötä. Mikäli toimeksiantajalla tulee tilaisuus levittää opasta yli toimialueensa, on sillä siihen oikeus.

Opinnäytetyöprosessin alussa meillä oli suureellinen ja jokseenkin epärealistinen ajatus siitä, kuinka oppaamme voisi juurtua osaksi Pirkanmaan sosiaali-, terveys- ja kasvatustalojen organisaatioita. Tämän tasoisessa työssä se ei ole kuitenkaan mahdollista jo pelkästään resurssien puutteen vuoksi. Olisi mielenkiintoista päästä hankkeistamaan opas ja markkinoimaan, levittämään ja juurruttamaan se osaksi sosiaalista järjestelmää. Sosiaalinen järjestelmä kuvaa joukkoa yksilöitä, jotka pyrkivät työskentelemään kohti samaa päämäärää joko epävirallisessa ryhmässä tai virallisessa organisaatiossa (Unkila & Savinainen 2020, 289).

Unkila ja Savinainen (2020, 289) määrittelevät juurruttamisen eli disseminaation diffuusioprosessin aikaiseksi aktiiviseksi ja suunnitelluksi innovaation levittämiseksi ja markkinoinniksi sosiaalisessa järjestelmässä. Oppaan tehokas markkinointi ja levittäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden ammattilaisten keskuuteen ja hyödynnettäväksi mahdollistaisi sen juurruttamisen hyvinvointialueiden ja muiden alalla toimivien organisaatioiden ammatillisiin käytänteisiin. Oppaan juurtuminen laajan alueen käytänteisiin yhdenvertaistaisi eri alueiden palveluita ja tukisi saman arvoisesti ammattilaisten osaamisen vahvistumista sateenkaartilasten ja -nuorten mielenterveyden edistäjinä.

Uusien toimintamallien ja menetelmien juurruttaminen voi kuitenkin olla haastavaa useistakin syistä. Unkila ja Savinainen (2020) tutkivat työmenetelmän juurruttamista palvelujärjestelmän asiakastyöhön ja olivat kiinnostuneita nimenomaan juurtumista estävistä ja mahdollistavista tekijöistä. He päätyivät seuraavanlaisiin tuloksiin ja päätelmiin; uusien innovaatioiden juurruttamisessa tulee ottaa huomioon sen käyttöönoton helppous, sen on todistettava tuottamansa hyöty, sovittava yhteen sosiaaliseen järjestelmään ja oltava integroitunut prosessiin. Lisäksi he totesivat, että menetelmän varhaisiin omaksujiin on kannattavaa kohdistaa juurruttamisinterventioita. (Unkila & Savinainen 2020, 287–301).

Esittelimme edellä tutkimusta innovaatiomenetelmien juurruttamisesta, koska olemme miettineet paljon kyseistä aihetta opinnäytetyöprosessin aikana. Koemme uusien menetelmien juurruttamisen olevan oleellinen osa kehittämistyötä, jonka vuoksi keskustelimmekin toimeksiantajan kanssa toiveestamme oppaan levittämisen suhteen. Järjestelmällisempi ja laajempi juurruttaminen vaatisi kuitenkin huomattavan määrän enemmän resursseja, kuten aikaa, henkilöitä, kouluttamista ja mahdollisesti käytössä olevan budjetin.

Mikäli oppaan juurruttaminen hankkeistamisen avulla toteutuisi, juurtumista voisi edesauttaa esimerkiksi kouluttamalla ammattilaisia. Sinuiksi ry:n ammattilaiset ovat pitäneet oppilaitoksissa erilaisia koulutuksia liittyen sateenkaarivähemmistöihin ja heidän kohtaamiseensa, mutta ne ovat päättyneet. Tämän ansiosta kouluttamiselle olisi hyvät lähtökohdat jo olemassa olevien yhteistyöverkostojen ansiosta. Koulutukset olisivat suunnattu nimenomaan oppilaitosten ja mielenterveyspalveluiden ammattilaisille ja niiden yhteydessä osallistujat saisivat oppaan materiaalin käyttöönsä. Koulutuksia voisi organisoida järjestettäväksi myös verkossa, mikä lisäisi palveluiden saavutettavuutta ja koulutuksiin pääsisi osallistumaan muutkin kuin pirkanmaalaiset ammattilaiset. Digitaalisten palveluiden saavutettavuus on varmistettu sitä koskevalla lainsäädännöllä (Laki digitaalisten palveluiden tarjoamisesta 306/2019). Aluehallintovirasto (2023) toteaa verkkosivuillaan, että saavutettavuus on keskeinen toiminnan periaate, joka tulisi huomioida niin verkkosisältöjen ja -palvelujen suunnittelussa kuin toteutuksessa.

## LÄHTEET

Aluehallintovirasto. 2019. Digipalvelulain vaatimukset. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.10.2023. Saatavissa: <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/> [viitattu 3.2.2024].

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382> [viitattu 23.1.2024].

Brodie, R.J., Hollebeek, L.D., Juric, B. and Ilic, A. (2011) Customer Engagement: Conceptual Domain, Fundamental Propositions, and Implications for Research. *Journal of Service Research*, 14, 252-271. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1094670511411703> [viitattu 28.1.2024].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028?acceptCookies=1> [viitattu 20.1.2024].

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2022:59, 327–335. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/111453/72464> [viitattu 14.2.2024].

Grant, M & Booth, A. 2009. A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal* 26(2):91.108. Research Gate. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/26260835\\_A\\_typology\\_of\\_reviews\\_An\\_analysis\\_of\\_14\\_review\\_types\\_and\\_associated\\_methodologies](https://www.researchgate.net/publication/26260835_A_typology_of_reviews_An_analysis_of_14_review_types_and_associated_methodologies) [viitattu 30.11.2023].

Honkala, S. 2021. Sateenkaarilapset ja -nuoret joutuvat ikätovereitaan useammin syrjinnän kohteeksi – IDAHOT-päivä peräänkuuluttaa yhtäläisiä ihmisoikeuksia kaikille. Opetushallitus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/blogi/sateenkaarilapset-ja-nuoret-joutuvat-ikatovereitaan-useammin-syrjinnan-kohteeksi-idahot-paiva> [viitattu 4.2.2024].

Helsinki Pride-yhteisö ry. 2023. Ylpeys muuttaa maailmaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pride.fi/> [viitattu 26.4.2023].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229077?sid=3857662289> [viitattu 27.1.2024].

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2023:2. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) [viitattu 4.9.2023].

Innokylä. 2024. Aivoriihi. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.2.2024. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi> [viitattu 9.3.2024].

Itä-Suomen yliopisto. 2023. Systemaattinen katsaus ja systemaattinen tiedonhaku. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.8.2023. Saatavissa: <https://blogs.uef.fi/tiedonhaku-sosiaaliterveysjohtaminen/systemaattinen-tiedonhaku/> [viitattu 23.1.2024].

Jaskari, O. & Keski-Rahkonen, A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Duodecim. Vuosikerta. 137, Nro 17, 1781–1788. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347566/duo16384.pdf?sequence=1> [viitattu 4.9.2023].

Johnston, K., Taylor, M. & Blackwell, W. 2018. The handbook of communication engagement. Handbooks in communication and media. Hoboken, NJ: Wiley Blackwell. E-kirja. Saatavissa: <https://finna.fi/Record/jamk.993643290306251?sid=3858027968> [viitattu 19.1.2024].

Juhila, K. s.a. Analyysitavan valinta ja yleiset analyysitavat. Teemoittelu. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 19.1.2024].

Järvelä, K. 2017. Näin anonymisoi kvalitatiivisen tutkimusaineiston. Blogi. Päivitetty 24.4.2017. Saatavissa: <https://tietoarkistoblogi.blogspot.com/2017/04/kvalitatiivisissa-tutkimusaineistoissa.html> [viitattu 9.1.2024].

Kallio, A. s.a. Laadullisen tutkimuksen prosessi. Litterointi. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/> [viitattu 19.1.2024].

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Helsinki: Art House. E-kirja. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/colibri.80094?sid=3857337800#versions> [viitattu 29.1.2024].

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11, 1–12. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://peda.net/jyu/okl/ko/kl/djm/demo-3/materiaalit/kvsa:file/download/cbc6d1571e180d91eb814eb851a5f912ad27a870/Kyngas\\_Vanhanen\\_Sisallon\\_analyysi.pdf](https://peda.net/jyu/okl/ko/kl/djm/demo-3/materiaalit/kvsa:file/download/cbc6d1571e180d91eb814eb851a5f912ad27a870/Kyngas_Vanhanen_Sisallon_analyysi.pdf) [viitattu 23.1.2024].

Laajasalo, T. & Peltonen, K. 2021. Lapseen kohdistuva lähisuhdeväkivalta – keskiössä lasten traumaperäisten oireiden ehkäisy ja hoito. *Kasvun tuki aikakauslehti* 1, 21–27. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/download/126968/76638> [viitattu 30.1.2024].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Miten puhua lapselle seksuaalisesta houkuttelusta ja häirinnästä? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/turvallisesti-digitaalisissa-ymparistoissa/miten-puhua-lapselle-seksuaalisesta-houkuttelusta-ja-hairinnasta/> [viitattu 26.4.2023].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Opasta nuorta miten toimia epämiellyttävässä tilanteessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/turvallisesti-digitaalisissa-ymparistoissa/opasta-nuorta-miten-toimia-epamiellyttavassa-tilanteessa/> [viitattu 26.4.2023].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Seksuaalinen häirintä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/> [viitattu 26.4.2023].

Marjamaa, M. & Sinisalo, R. 2022. Kirjallisuuskatsauksen ohjausperustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu. *Kreodi*. 2/2022 Ohjauksen ja oppimisen teemanumero. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html> [viitattu 30.11.2023].

Mielenterveystalo. 2022. Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat? WWW-dokumentti. Päivitetty 11.10.2022. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalisuuden-omahoito-ohjelma/mita-seksuaalisuuden-termit-tarchoittavat> [viitattu 18.2.2024].

Mieli. 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/> [viitattu 26.4.2023].

Mieli. 2022. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.8.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/> [viitattu 26.4.2023].

Mieli 2023. Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin. WWW-dokumentti. Päivitetty 28.7.2023. Saatavissa: <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/vakivalta/henkinen-vakivalta-satuttaa-sisaltapain/> [viitattu 19.2.2024].

Nissinen, J., Pesonen, T. & Väisänen, M. 2016. Sinuiksi tuleminen: turvallinen ulostulo. Valtakunnallinen tuki- ja neuvontapalvelu Sinuiksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.pirkanmaanseta.fi/wp-content/uploads/2014/05/Sinuiksi\\_tuleminen\\_ulostulo-opas-2017.pdf](https://www.pirkanmaanseta.fi/wp-content/uploads/2014/05/Sinuiksi_tuleminen_ulostulo-opas-2017.pdf) [viitattu 18.2.2024].

Näpärä, L. 2018. Haastateltavien löytäminen. Luottamus. Spoken. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://spoken.fi/haastateltavien-loytaminen/> [viitattu 29.1.2024].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. WSOY pro. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/jykdok.1128926> [viitattu 15.12.2023].

Opinvoimala. 2022. Vähemmistöt ja mielenterveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.2.2022. Saatavissa: <https://www.opinvoimala.fi/sivu/saavutettavuusseloste> [viitattu 29.1.2024].

PDCA-malli käytännössä. 2022. Arter. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.8.2022. Saatavissa: <https://www.arter.fi/pdca-malli-kaytannossa-laadunhallinnan-kivijalkana/> [viitattu 19.1.2024].

Pudas-Tähkä, S-M., Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M., Ääri, R-L., Leino-Kilpi, H., Tähtinen, H., Routasalo, P., Virtanen, H., Salanterä, S., Flinkman, M. & Kontio, E. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku. Turun yliopisto. Kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.134670?sid=3850426637> [viitattu 26.1.2024].

Rantala, N., Keppo, J., Karadeniz, S., Hulkkonen, T. & Karla, T. 2019. Ennaltaehkäisevät digitaaliset mielenterveyspalvelut, tekoäly ja nuorten mielenterveys. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisuja 2019:76. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Informaatioteknologian tiedekunta. E-kirja. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/88457/978-951-39-7704-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.1.2024].



Rukolainen, J. s.a. Turvallisemman tilan lähtökohdat. Mikä on turvallisempi tila. Rauhankasvatusinstituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rauhankasvatus.fi/turvallisemman-tilan-lahtokohdat/> [viitattu 30.1.2024].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html) [viitattu 30.1.2024].

Sabater, V. 2022. 5 yksinkertaista tapaa saavuttaa emotionaalinen hyvinvointi jokapäiväisessä elämässä. Mielen ihmeet. Päivitetty 21.12.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/5-tapaa-saavuttaa-emotionaalinen-hyvinvointi/> [viitattu 19.2.2024]

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan Yliopisto. Opetusjulkaisuja 62. Julkisjohtaminen 4. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf) [viitattu 1.12.2023].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/2203550/mod\\_resource/content/1/Kehitt%C3%A4mistoiminta%20ja%20kehitt%C3%A4misen%20menetelmi%C3%A4%20ammatillisesa%20korkeakoulussa.pdf](https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/2203550/mod_resource/content/1/Kehitt%C3%A4mistoiminta%20ja%20kehitt%C3%A4misen%20menetelmi%C3%A4%20ammatillisesa%20korkeakoulussa.pdf) [viitattu 16.1.2024].

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus. 2022. Sensitiivinen kohtaaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://perhesuhdekeskus.fi/ammattilaisille/sensitiivinen-kohtaaminen/> [viitattu 10.1.2024].

Sateenkaarinuorten mielenterveys. 2023. Seta. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.11.2023. Saatavissa: <https://nuoret.seta.fi/ammattilaisille/sateenkaarinuorten-mielenterveys/> [viitattu 11.1.2024].

Savolainen, O. 2022. Lasten mielenterveyden edistäminen: Sosioekologinen monimenetelmällinen tutkimus Pohjois-Savossa. Itä-Suomen yliopisto. Terveystiede. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27461/urn\\_isbn\\_978-952-61-4502-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27461/urn_isbn_978-952-61-4502-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 4.9.2023].

Seksuaalivähemmistöt ja yhdenvertaisuus. 2023. Yhdenvertaisuusvaltuutettu. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.11.2023. Saatavissa:

<https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/seksuaalivahemmistot> [viitattu 23.1.2024].

Seta Ry. 2023. Seta ja HPY: Suomi on pettänyt sateenkaarilapsensa ja –nuorensa. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.2.2023. Saatavissa:

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/seta-ja-hpy-suomi-on-pettanyt-sateenkaarilapsensa-ja--nuorensa?publisherId=69817783&releaseId=69966042> [viitattu 4.2.2024].

Sinuiksi ry. 2021. Tietopankki. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.12.2021. Saatavissa:

<https://yhdistys.sinuiksi.fi/toiminta/tietopankki/> [viitattu 23.11.2023].

Sinuiksi ry. 2021. Sinuiksi ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.12.2021. Saatavissa:

<https://yhdistys.sinuiksi.fi/> [viitattu 21.1.2024].

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. s.a. Sukupuolidysforian omahoito. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/omahoito/sukupuolidysforia-omahoito/> [viitattu 19.2.2024].

SurveyMonkey. 2023. Laadullisen ja määrällisen datan hyödyt toisiinsa verrattuna. www-dokumentti. Päivitetty 1.8.2023. Saatavissa:

<https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/#H2-4> [viitattu 31.1.2024].

Taavetti, R., Alanko, K. & Heikkinen, L. 2015. Hyvinvoiva sateenkaarinuori - tutkimushanke. Tulosten tiivistelmä. Nuorisotutkimusseura. PDF-dokumentti.

Saatavissa:

[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hyvinvoiva\\_sateenkaarinuori\\_tivistelmat.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hyvinvoiva_sateenkaarinuori_tivistelmat.pdf) [viitattu 7.3.2024].

Tampereen yliopiston kirjasto. 2023. Systemaattinen tiedonhaku: Haun dokumentointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2023. Saatavissa:

<https://libguides.tuni.fi/systemaattinen-tiedonhaku/dokumentointi> [viitattu 23.1.2024].

Telakivi, L. 2019. Sateenkaarilasten ja -nuorten pahoinvointiin on puututtava. Seta. WWW-dokumentti. 12.4.2019. Saatavissa:

<https://seta.fi/2019/04/12/sateenkaarilasten-ja-nuorten-pahoinvointiin-on-puututtava/> [viitattu 11.1.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Jokainen voi vahvistaa sateenkaarilapsen ja –nuoren mielenterveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2022. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti->

[sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/miten-kohdata-sateenkaarilapsi-ja-nuori-sensitiivisesti/jokainen-voi-vahvistaa-sateenkaarilapsen-ja-nuoren-mielenterveytta](https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/miten-kohdata-sateenkaarilapsi-ja-nuori-sensitiivisesti/jokainen-voi-vahvistaa-sateenkaarilapsen-ja-nuoren-mielenterveytta) [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Miten tuetaan sateenkaarilapsen ja –nuoren perhesuhteita. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/miten-tuetaan-sateenkaarilapsen-ja-nuoren-perhesuhteita> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022c. Sote-ammattilainen sateenkaarilapsen ja –nuoren tukena. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/sote-ammattilainen-sateenkaarilapsen-ja-nuoren-tukena> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022d. Pieni sateenkaarisanasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/pieni-sateenkaarisanasto> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022e. Tietopaketti sateenkaarilapsista ja –nuorista ammattilaiselle. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022f. Tietoa ja tukea tarjoavia järjestöjä. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/tietoa-ja-tukea-tarjoavia-jarjestoja> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi -tuloksia Kouluterveyskyselystä. PDF-dokumentti. Päivitetty 25.4.2022. Saatavissa: [https://skooppi.fi/wp-content/uploads/1300-sateenkaarinuoret-poikkeusoloissa\\_smaj.pdf](https://skooppi.fi/wp-content/uploads/1300-sateenkaarinuoret-poikkeusoloissa_smaj.pdf) [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Tilat ja käytännöt tulee muokata kaikille turvallisiksi. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.2.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/tilat-ja-kaytannot-tulee-muokata-kaikille-turvallisiksi> [viitattu 26.4.2023].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Yhdenvertaisuus ja syrjintä sateenkaarilasten ja –nuorten elämässä. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon->

[edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/yhdenvertaisuus-ja-syrjinta-sateenkaarilasten-ja-nuorten-elamassa](#) [viitattu 26.4.2023].

Tieteellisten seurain valtuuskunta. 2022. Lisätietoa vertaisarvioinnista. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.2.2022. Saatavissa: <https://www.tsv.fi/fi/palvelut/tunnus/lisatietoa-vertaisarvioinnista> [viitattu 23.1.2024].

Toivonen, V-M. & Kiviaho, M. 2011. Tässä suhteessa: erilaisuus, yhteys ja yhteistyö: NLP vuorovaikutuskirja. 2. painos. Helsinki: Ai-ai kustannus.

Trustmary. 2021. Laadullisen kyselyn laatiminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.8.2021. Saatavissa: <https://trustmary.com/fi/asiakaskokemus/miten-kyselytutkimuksia-voi-hyodyntaa-asiakastytyvaisyyden-kehittamisessa/> [viitattu 30.1.2024].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/3amk.269589?sid=3772948691> [viitattu 23.1.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Päivitetty 10.5.2023. Päivitetty 21.12.2020. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk> [viitattu 4.9.2023].

Unkila, K. & Savinainen, M. 2020. ”Ei mennyt turha työ hukkaan” - tutkimus työmenetelmän juurtumisesta palvelujärjestelmän asiakastyöhön. *Hallinnon Tutkimus* 4, 287–301. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/download/102253/59585/182391> [viitattu 2.2.2024].

Vantaan kaupunki. Turvallisempi tila. Mitä turvallisempi tila tarkoittaa? 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vantaa.fi/fi/kaupunki-ja-paatoksenteke/vastuullisuus/turvallisempi-tila> [viitattu 19.2.2024].

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Helsingin yliopisto. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/bc1c2c8a-0eb8-4881-ba8f-510ce386b810/content> [viitattu 1.2.2024]

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 1.2.2024].

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. Kirja. Saatavissa: <https://www.finna.fi/Record/kaakkuri.124759?sid=3857092700> [viitattu 29.1.2024].

Väkivaltaa ei pidä sietää s.a. Mielenterveyden keskusliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/vakivalta/> [viitattu 4.2.2024].

**LIITTEET**

Liite 1

Tutkimustiedote haastateltaville asiantuntijoille.

TUTKIMUSTIEDOTE

1(1)

Pvm 9.1.2024

**TUTKIMUSTIEDOTE****Sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukeminen****Opinnäytetyöntekijät**

Pauliina Kinnari ja Pihla Hakku

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Pauliina Kinnari, Puh. +358 44 509 5957, pauliina.kinnari@netikka.fi

**Opinnäytetyön tarkoitus**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoisuutta sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveydestä. Tavoitteena on myös lisätä kyseisten ammattilaisten käsitystä siitä, kuinka suuri merkitys on sateenkaarilasten ja -nuorten oikeanlaisella kohtaamisella.

**Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön**

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuoja-asetukseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

**Vapaaehtoisuus**

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Keräämme Sinuiksi Ry:n ammattilaisilta palautetta opinnäytetyömme opas osiosta sen teon aikana. Tämä mahdollistaa oppaan jatkokehittämisen kehittämistyön ideologian mukaisesti. Setä ry:n ammattilaiset saavat opinnäytetyön oppaan luettavakseen ennen sen julkaisemista.

## Tutkimustiedote haastateltaville nuorille.

TUTKIMUSTIEDOTE

1(1)

Pvm 9.1.2024

**TUTKIMUSTIEDOTE****Sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyden tukeminen****Opinnäytetyöntekijät**

Pauliin Kinnari ja Pihla Hakku

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Pauliina Kinnari, Puh. +358 44 509 5957, pauliina.kinnari@netikka.fi

**Opinnäytetyön tarkoitus**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoisuutta sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveydestä. Tavoitteena on myös lisätä kyseisten ammattilaisten käsitystä siitä, kuinka suuri merkitys on sateenkaarilasten ja -nuorten oikeanlaisella kohtaamisella.

**Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön**

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

**Vapaaehtoisuus**

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Tutkittavieni kanssa käydään läpi vielä litteroidut haastatteluaineistot, ennen aineistojen lisäämistä opinnäytetyöhön. Tutkittavat saavat myös käyttöönsä valmiin opinnäytetyön.

## Palautekyselyrunko Sinuiksi ry:n asiantuntijoille.

### **Sinuiksi ry:n ammattilaisille esitetyt kysymykset oppaasta:**

1. Mitä mieltä olette alan ammattilaisina oppaamme hyödynnettävyydestä sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisten työkaluna?
2. Näettekö oppaan käytössä mahdollisuuksia?
3. Jos kyllä, niin millaisia?
4. Näettekö oppaan käytössä uhkia/riskejä?
5. Jos kyllä, niin millaisia?
6. Onko oppaan asiasisällössä mielestänne täydennettävää?
7. Jos kyllä, mitä?
8. Mitä mieltä olette oppaan visuaalisesta ilmeestä?

Vapaat kommentit:



## Puolistrukturoitu teemahaastattelurunko sateenkaarinuorille.

### Sateenkaarinuorille esitetyt kysymykset ja keskustelurunko:

Ensin esittelemme oppaan, jonka yhteydessä käymme avointa keskustelua oppaaseen liittyen. Nuoret saavat kertoa oppaan pohjalta esiin nousseita ajatuksia. Tämän jälkeen käymme läpi kysymykset. Nuorilta pyydetään kehittämisideoita oppaan sisältöön ja visuaalisuuteen liittyen. Tällä tavoin nuoret saavat mahdollisuuden osallistua oppaan sisällön laatimiseen, mikä on oleellista myös kehittämisen näkökulmasta.

1. Onko sinulla ollut kohtaamisia ammattilaisten kanssa, joissa seksuaalisuutesi olisi tullut esiin tai joita itse tapaaminen olisi käsitelty? (oppilaitosten henkilökunta, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset yms. tahot)

2. Jos on, niin millainen kokemus kohtaamisesta on jäänyt?

3. Onko jotain tiettyjä asioita, joita ammattilaisten tulisi sinun mielestäsi tietää sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvista nuorista kohtaamisia ajatellen?

4. Näettekö oppaan käytössä mahdollisuuksia?

5. Jos kyllä, niin millaisia?

6. Millaista tietoa oppaaseen voisi vielä lisätä?

- Lisäyksiä kohtaamistilanteen kysymyksiin?

- Puuttuuko sateenkaarisanastosta mielestäsi tärkeitä sanoja?

- Olemmeko jättäneet jonkun lipun huomioimatta, jonka voisimme lisätä vielä diaan, yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput?



“MILLÄ NIMELLÄ JA  
KÄSITTEELLÄ VOIN  
KUTSUA SINUA?”

---

OPAS

SOSIAALI-, TERVEYS- JA KASVATUSALAN  
AMMATTILAISILLE SATEENKAARILAPSEN JA  
-NUOREN MIELENTERVEYDEN TUKEMISESTA

PIHLA HAKKU & PAULIINA KINNARI

# Lukijalle

Tämä opas on tuotettu toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistyönä. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti sosiaali-, terveys-, sekä kasvatusalan ammattilaisille lisäämään tietoa sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden tukemisesta.

Sateenkaarilapsilla ja -nuorilla tarkoitetaan niitä lapsia ja nuoria, jotka oman sukupuoli-identiteetin tai seksuaalisen suuntautumisen pohjalta määrittelevät itse kuuluvansa vähemmistöihin.

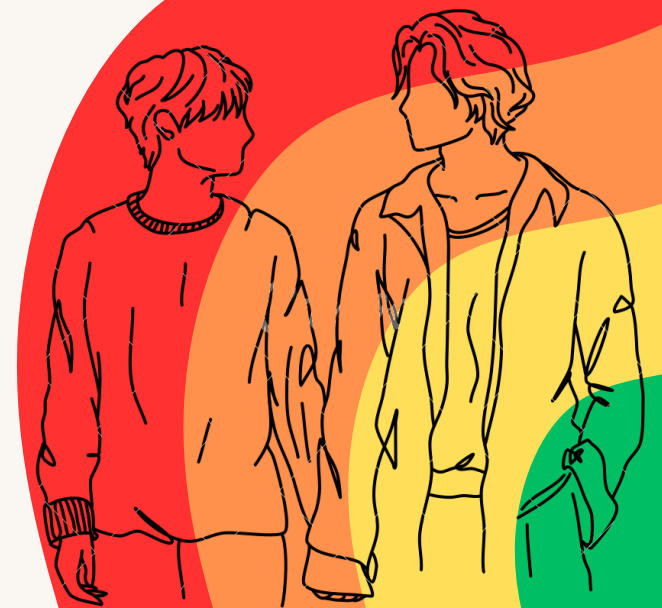
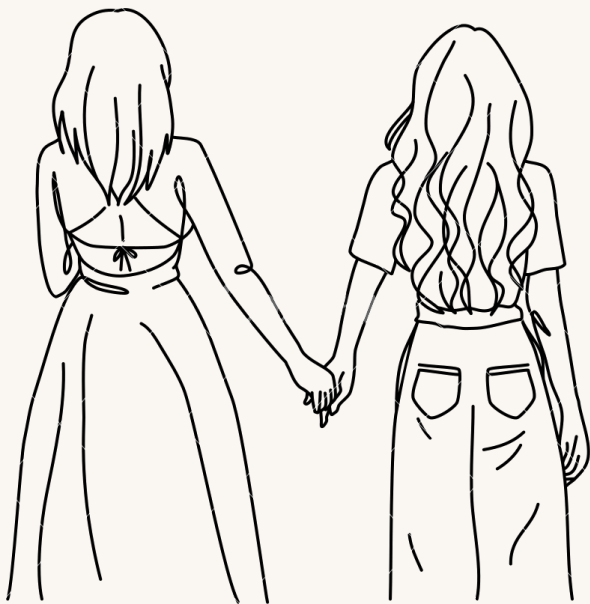
Oppaan avulla haluamme esimerkiksi tuoda ammattilaisten tietoon, miten nuoret itse toivovat, että heidät kohdataan. Oppaassa annamme muunmuassa konkreettisia esimerkkejä kysymyksistä, joita ammattilaiset voivat hyödyntää kohtaamistilanteissa sateenkaarivähemmistön edustajien kanssa käydyissä keskusteluissa. Opas pitää sisällään myös yleistä sateenkaarisanastoa, jonka tuntemus lisää ammattilaisten valmiuksia sensitiiviseen kohtaamiseen. Lisäksi oppaasta löytyy yleistä tietoa sateenkaarilapsista ja -nuorista.

Tämä opas on tehty yhteistyössä Pirkanmaan Seta - Sinuiksi ry:n kanssa. Oppaan teossa hyödynnettiin Sinuiksi ry:n ammattilaisten ammattitaitoa, sekä muutaman itsensä vähemmistöihin luokittelevan nuoren kokemuksia, sekä tietoa sateenkaarivähemmistöistä. Opas toimii opinnäytetyön tuotoksena ja se on luotu XAMK:in Savonlinnan kampuksen Sosionomi (kouluhyvinvointi ja kuraattorityö) opiskelijoiden Pauliina Kinnarin ja Pihla Hakun toimesta.



# Sisällysluettelo

Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi .....	4
Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen .....	5
Turvallisemman tilan periaatteet .....	7
Hyviä kysymyksiä kohtaamistilanteeseen .....	8
Sateenkaarisanasto .....	9
Yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput .....	14
Nuorten viesti ammattilaisille .....	15
Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä .....	17
Nettisivut .....	19
Kirjavinkit .....	20





# SATEENKAARILAPSEN JA-NUOREN HYVINVOINTI

- Sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveys ja tämän myötä kokonaisvaltainen hyvinvointi heikentyi entisestään vuonna 2020 alkaneen koronapandemian aikana. Haasteet ennen koronaa olivat jo huomattavasti suuremmat sateenkaarilapsilla ja -nuorilla verrattuna enemmistöön.
- On valitettavaa, että vielä nykyään 2024-luvulla sateenkaarilasten ja -nuorten terveys ja hyvinvointi eivät toteudu Suomessa. Seta ja Helsinki Pride ry vaativat tilanteeseen välitöntä puuttumista.
- Hyvinvointi- ja terveystulokset kertovat, että enemmistöön kuuluvien ja sateenkaarivähemmistön nuorten välillä on huolestuttavan suuria eroja koetussa mielenterveydentilassa.
- Suuri osa sateenkaarivähemmistöön kuuluvista lapsista ja nuorista kärsivät vähemmistöstressistä. Näin ollen sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen tulee kiinnittää erityisesti huomiota. Muutos lähtee meistä kaikista.
- Mielenterveysongelmille eivät altista vähemmistöihin kuulumisen vaan yhteiskunnan syrjivät normit.

# SATEENKAARILAPSEN JA -NUOREN KOHTAAMINEN

Tasavertainen ja arvostava kohtaaminen luovat edellytykset luottamuksellisen suhteen syntymiselle.

- Voit luoda tilasta ja tilanteesta turvallisen kiinnittämällä huomiota sanavalintoihin ja äänen voimakkuuteen, kehonkieleen, ilmeisiin ja eleisiin, fyysiseen tilaan ja välimatkaan ja henkiseen läsnäoloon.
- Ympäristön ja tilan turvallistamiseen hyviä apuvälineitä ovat esimerkiksi sateenkaariliput, erilaiset vähemmistöihin liittyvät julisteet, pinssit ja avainnauhat.
- Lapsille ja nuorille on tärkeää, että heidät nähdään ja kohdataan juuri sellaisena kuin he ovat.
- Kohtaamisia sateenkaarilasten ja -nuorten kanssa helpottaa sateenkaarisanan tuntemus. Kohtaamisten sujumista ja positiiviseen kokemukseen vaikuttavat myös aito kiinnostuksen osoittaminen nuoren keskusteluun tuomia asioita kohtaan ja oman moninaisuutta sekä erilaisuutta arvostavan asenteen osoittaminen.
- On tärkeää, että keskustelussa tartutaan lapsen tai nuoren kertomiin asioihin ja esitetään jatkokysymyksiä tilanteen mukaan. Keskustelussa on myös tärkeää käyttää lapsen tai nuoren itsestään valitsemaa kutsumanimeä ja käsitettä.

- Lähtökohtaisesti kysyminen ja uteliaisuus ovat parempi vaihtoehto kuin kysymättä jättäminen, mikä voi luoda lapselle tai nuorelle kuvan siitä, että asia ei olisi tärkeä ja se pyritään sivuuttamaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että sinulla on ammattilaisena velvollisuus selvittää esimerkiksi erinäisten sanojen merkityksiä, mikäli lapsi tai nuori ei itse halua niistä enempää kertoa.
- On tärkeää muistaa, että koskaan ei voi tietää mitä kukin ihminen itse kokee olevansa. Tämän takia ammattilaisena ei voi tehdä oletuksia kenenkään sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, toimintakyvystä, taustasta tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista missään tilanteissa.
- Lapsen ja nuoren fyysisten, henkisten ja sosiaalisten rajojen kunnioittaminen on ensiarvoisen tärkeää. Mikäli tilanne vaatii esimerkiksi lähikontaktia, muista kysyä: Onko tämä ok?
- Jokainen ihminen ansaitsee tulla kohdatuksi ja kohdelluksi taustoistaan, mielenterveydentilastaan tai vähemmistöihin kuulumisesta huolimatta tasavertaisesti. Nämä asiat eivät määrittele ketään ihmisenä.
- Ikävät kohtaamiset jättävät jäljen siinä samassa missä positiivisetkin. Ikävillä kohtaamisilla voi olla kauas kantoisia negatiivisia vaikutuksia esimerkiksi lapsen tai nuoren mielenterveydentilan kannalta. Toisaalta myös positiiviset kohtaamiset voivat nimenomaan parantaa sateenkaarilapsen tai -nuoren mielenterveydentilaa.



# TURVALLISEMMAN TILAN

## PERIAATTEET



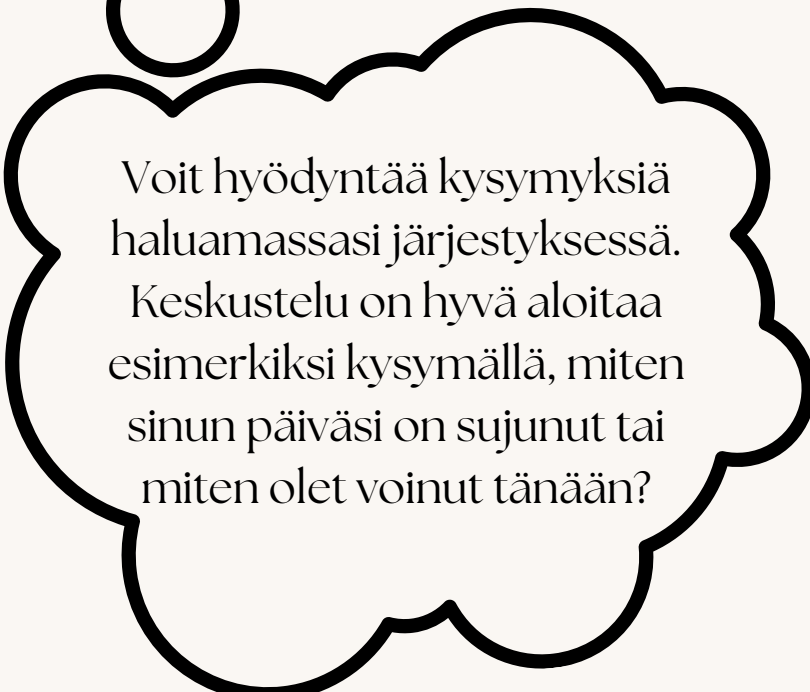
Turvallisempi tila on paikka, joka tarjoaa paikallaolijoille tunteen fyysisestä, henkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta.

- Kunnioita toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa, itsemääräämisoikeutta ja rajoja. Älä koske toiseen kysymättä lupaa.
- Älä pilkkaa, halvenna, syrji tai nolaa ketään puheillasi, käytökselläsi tai teoillasi. Älä arvostele ulkonäköä, älä juoruile tai ylläpidä stereotypioita.
- Älä tee oletuksia kenenkään ulkonäöstä, seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, terveydestä tai toimintakyvystä.
- Anna tilaa. Huolehdi, että kaikilla on mahdollisuus osallistua keskusteluun. Älä jyrää muiden mielipiteitä ja anna puheenvuoro. Kunnioita myös toisten yksityisyyttä ja käsittele arkoja aiheita kunnioittavasti.
- Kuuntele ja opi. Ota vastaan uudet aiheet, henkilöt ja näkökulmat ennakkoluulottomasti. Suhtaudu jokaiseen vastaantulevaan asiaan ja tilanteeseen mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.
- Pyydä anteeksi, jos olet loukannut tahallisesti tai tahattomasti muita. Tee parhaasi siihen asti, kunnes tiedät paremmin. Sitten kun tiedät paremmin, tee paremmin.





# HYVIÄ KYSYMYKSIÄ KOHTAAMISTILANTEeseen



Voit hyödyntää kysymyksiä haluamassasi järjestyksessä. Keskustelu on hyvä aloittaa esimerkiksi kysymällä, miten sinun päiväsi on sujunut tai miten olet voinut tänään?

Mitä toiveita sinulla on tämän keskustelun/ palvelun/ tapaamisen suhteen?

Mistä meidän olisi mielestäsi tärkeää keskustella?

Mitä haluat itse kertoa omasta tilanteestasi?

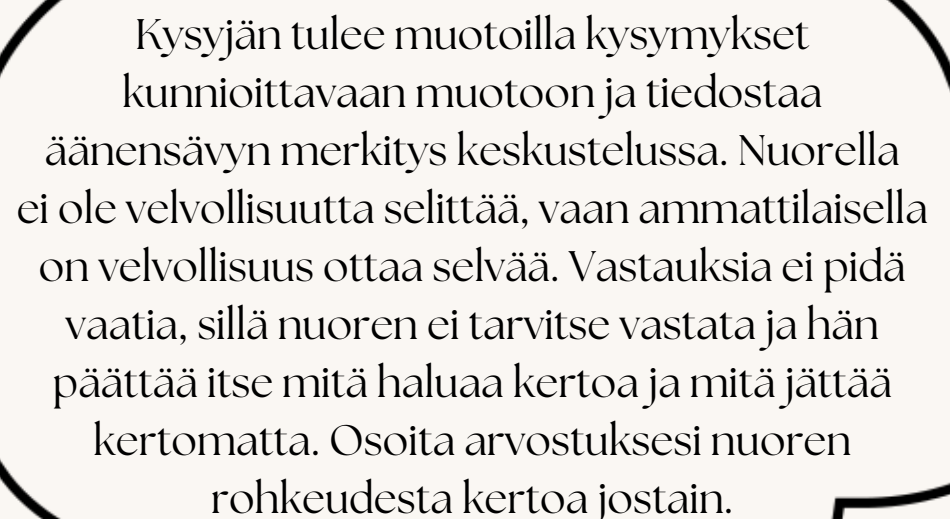
Mitkä asiat ovat vaikuttaneet tilanteeseesi?

Mitä haluat kertoa lähisuhteistasi/ itsestäsi?

Keitä ovat sinulle merkitykselliset ihmiset?

Millä nimellä haluat, että kutsun sinua?

Millä pronominilla haluat, että kutsun sinua?



Kysyjän tulee muotoilla kysymykset kunnioittavaan muotoon ja tiedostaa äänensävyn merkitys keskustelussa. Nuorella ei ole velvollisuutta selittää, vaan ammattilaisella on velvollisuus ottaa selvää. Vastauksia ei pidä vaatia, sillä nuoren ei tarvitse vastata ja hän päättää itse mitä haluaa kertoa ja mitä jättää kertomatta. Osoita arvostuksesi nuoren rohkeudesta kertoa jostain.

# SATEENKAARISANASTO

Setan sivuilta löydät hyvin kattavan sateenkaarisanaston. Edes osittainen sanaston hallitseminen voi lisätä huomattavasti nuoren positiivisia kokemuksia kohtaamistilanteista.

Sateenkaarisanastot muuttuvat ja kasvavat jatkuvasti. Jokainen ihminen osaa parhaiten itse määritellä oman seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin. Ole utelias ja kysy rohkeasti, kun kohtaat uusia sanoja ja asioita.

## Aseksuaalisuus ja aromanttisuus

Aseksuaali tuntee hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan. Aromanttinen henkilö taas tuntee hyvin vähän tai ei lainkaan romanttista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan.

## Bi- ja panseksuaalisuus

Biseksuaalisuus ja panseksuaalisuus toimivat osittain päällekkäisinä termeinä. Biseksuaalit tuntevat vetovoimaa sekä samaa että eri sukupuolta oleviin henkilöihin. Panseksuaalit taas tuntevat vetovoimaa kaikkia sukupuolia oleviin ihmisiin.

## Cass-seksuaali

Cass-seksuaali ei koe omalla seksuaalisella suuntautumisellaan suurta merkitystä suhteessa omaan identiteettiin eikä elämään. Cass-seksuaalit eivät välttämättä ole kiinnostuneita etsimään itselleen mitään tarkempaa määritelmää. Cass-seksuaalit voivat kuitenkin tiedostaa, etteivät ole heteroita vaan huomaavat itsessään useiden eri seksuaalisten suuntautumisten piirteitä.

## Cissukupuolisuus

Cissukupuolisten ihmisten sukupuoli-identiteetti vastaa hänen syntymässään määriteltyä sukupuoltaan.

## Queer

Queer sanalla viitataan yleisimmin poliittiseen kannanottoon, jolla kyseenalaistetaan yhteiskunnan seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoliin liittyviä normeja. Queer sanaa voidaan käyttää myös identiteetin luokituksena, jolla tarkoitetaan ihmistä, joka ei halua määrittää omaa sukupuoltaan tai seksuaalista suuntautumistaan.

## Heterous

Heterot tuntevat vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan. Myös osa muunsukupuolisista voi luokitella itsensä heteroksi.

## Homous, lesbous

Homot ja lesbot tuntevat vetovoimaa samaa sukupuolta oleviin henkilöihin. Homo -sanaa käytetään suppeammin kuvaamaan miestä, joka tuntee vetovoimaa toista miestä kohtaan. Lesbo -sanaa käytetään vastaavasti kuvaamaan naista, joka tuntee vetovoimaa toista naista kohtaan. Osa muunsukupuolisista voi luokitella itsensä homoksi tai lesboksi.

## Intersukupuolisuus

Intersukupuolisuus tarkoittaa joukkoa erilaisia kehon variaatioita, joissa sukupuolitetut piirteet kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset. Ihmisellä, jolla on intersukupuolista kehollisuutta, voi sukupuoli-identiteettinä olla esimerkiksi mies, nainen tai muunsukupuolinen. Intersukupuolisuus on luonnollista kehollista vaihtelua ja tekee näkyväksi sen, että ihmisiä ei voi biologisestikaan luokitella kahteen toisensa poissulkevaan sukupuoliin.

## Muunsukupuolisuus

Muunsukupuolinen ihminen voi olla sekä mies että nainen, jotakin mieheyden ja naiseuden väliltä tai kokonaan tämän jaon ulkopuolelta. Muunsukupuolisuus voi toimia kattokäsitteenä binäärisen nainen-mies-luokittelun ulkopuolisille sukupuoli-identiteeteille.

## Sateenkaari

Sateenkaari-alkuisilla sanoilla viitataan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin. Voidaan puhua esimerkiksi sateenkaarilapsista ja -nuorista, sateenkaariperheistä tai sateenkaarisenioreista. Sana sateenkaari tulee seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksia ajavan pride-liikkeen tunnuksesta, joka on sateenkaarilippu. Sateenkaari-alkuisten sanojen käytöllä voidaan välttää erilaisten vähemmistöjen luetteleminen ja lyhenteiden käyttö. Tällaisia lyhenteitä voivat olla esimerkiksi LHBTIQ (lesbot, homot, bi-ihmiset, transihmiset, intersukupuoliset ja queerit) tai LGBT (lesbot, homot, bi-ihmiset, transihmiset).

## Seksuaalinen ja romanttinen suuntautuminen

Tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, keihin ihminen tuntee seksuaalista ja/tai emotionaalista ja/tai romanttista vetovoimaa.

## Seksuaalivähemmistöt

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ihmiset, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heterous.

## Sisäistetty itsesyrjintä

Sisäistetty itsesyrjintä saa lapsen tai nuoren tuntemaan itsensä vialliseksi tai kieltämään identiteettinsä kokonaan.

## Sukupuolen ilmaisu

Sukupuolen ilmaisu pitää sisällään kaiken yksilön toiminnan ja käyttäytymisen, jolla ihminen ilmaisee omaa sukupuoltaan. Näitä kulttuurisidonnaisia sukupuolitettuja ilmaisun tapoja ovat esimerkiksi vaatetus, meikkaaminen ja muut ulkonäköön liittyvät seikat, puhetyyli, ilmeet ja eleet, sekä paljon muuta. Kulttuurista riippuen erilaisia asioita pidetään feminiinisinä, maskuliinisina tai androgyynisinä. Androgyynisellä tarkoitetaan miesten ja naisellisten asioiden sekoittumista samalla henkilöllä. Myös transvestisyys on yksi tapa ilmaista sukupuolta.

## Sukupuoli

Sukupuoli on yksi ihmisten luokittelun kategoria ja juridinen määre. Sukupuoli nähdään usein kaksijakoisena, joka pitää sisällään miehet ja naiset. Käsitteenä sukupuoli merkitsee kuitenkin jatkumoa, joka koostuu erilaisista geneettisistä, kehityksellisistä, hormonaalisista, fysiologisista, psykologisista, sosiaalisista ja kulttuurisista ominaisuuksista. Sukupuolen moninaisuuden käsitteellä tarkoitetaan niin sukupuoli-identiteetin, sukupolven ilmaisua kuin kehon sukupuolitettujen piirteidenkin ominaisuutta. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä, tai jättää määrittelemättä oma sukupuoli-identiteetti.

## Sukupuoli-identiteetti

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan ihmisen omaa sisäistä ymmärrystä omasta sukupuolestaan tai sukupuolettomuudestaan.

## Sukupuolitetut kehon piirteet

Kehon piirteet liitetään yhteiskunnassamme usein ainoastaan naisten ja miesten kehon piirteiksi. Ne voidaan kuitenkin nähdä ensisijaisesti ihmisen piirteinä: samoja piirteitä (hormonit, sukurauhaset, kromosomit) voi olla kehoissa, olipa ihminen mies, nainen tai esimerkiksi muunsukupuolinen.

## Transsukupuolisuus

Transsukupuolinen ihminen kokee dysforiaa eli epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita hänen syntymässä määritellyä sukupuoltaan kohtaan. Transsukupuolinen henkilö voi luokitella oman sukupuoli-identiteettinsä olevan esimerkiksi nainen, mies, muunsukupuolinen tai sukupuoleton.

## Vähemmistöstressi

Vähemmistöstressi tarkoittaa pitkäaikaista stressiä, joka johtuu kuulumisesta vähemmistöryhmään, jota pidetään erilaisena tai johon suhtaudutaan kielteisesti. Se on lapsen tai nuoren reaktio ymmärtämättömyyteen, ennakkoluuloihin ja vihamielisyyteen, joita hän on kohdannut tai pelkää kohtaavansa.

Seuraavasta diasta löydät yleisimpiä vähemmistöjen lippujen väriyhdistelmiä. Lippuja tulee jatkuvasti lisää ja niistä pysyt parhaiten ajantasalla esimerkiksi sateenkaarikaupan sivuilta. Sieltä pystyt myös halutessasi tilaamaan erilaisia lippuja.

Voit myös hyödyntää seuraavaa diaa julisteena työpaikkasi, työhuoneesi tai luokkasi seinälle tehostamaan ympäristön ja tilan turvallistamista.

VINKKI!

Setan sivuilta voit tilata myös esimerkiksi pinssejä, avainnauhoja, heijastimia ja keskustelukortteja.

# QUEER TEAM



Sateenkaari



Trans



Queer



Panseksuaali



Ei-binääri



Lesbo



Aromanttinen



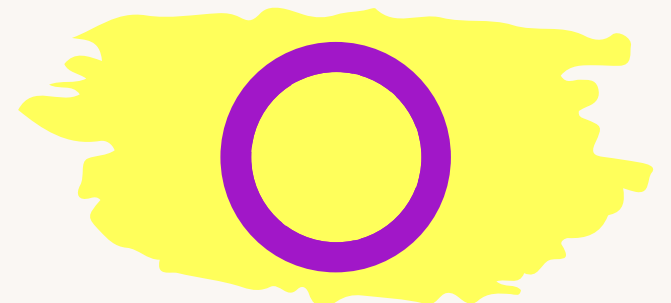
Muunsukupuolinen



Biseksuaali



Aseksuaali



Intersukupuolinen

# NUORTEN VIESTI AMMATILAISILLE

Nuorten viesti ammattilaisille oli hyvin selkeä. Nuoret nostivat keskusteluissa esiin keskenään yhteneviä teemoja. Eniten nuorten puheissa toistui nuorten arvostavan ja sensitiivisen kohtaamisen merkitys. Nuoret kokivat kaikista tärkeimmäksi sen, että he saavat olla juuri sellaisia kuin ovat. Tärkeimpänä kuitenkin se, että ammattilaiset kohtaavat heidät näin kunnioittavasti arvostaen itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Nuorten haastatteluista poimittiin neljä teemaa, jotka olivat sosiaalinen ulottuvuus, psyykinen ulottuvuus, fyysinen ulottuvuus ja henkinen ulottuvuus.

## Sosiaalinen ulottuvuus

Keskustelussa nuorten kanssa nuoret kertoivat, että kohtaamiset ammattilaisten kanssa olivat sujuneet pääosin todella hyvin. Haasteita nuorten mielestä aiheutti ammattilaisten vähäinen tieto sateenkaarevuudesta. Nuorten tarve ammattilaisen tuelle on todella suuri, mutta nuoret eivät antaneet lopulta kovin suurta painoarvoa sille, miten haastattelu oli edennyt. Tärkeintä nuorille oli päästä vuorovaikutukseen ammattilaisen kanssa ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta. Nuorilta heräsi myös toive siitä, että ammattilaiset osaisivat yhdessä nuoren kanssa etsiä juuri heille sopivan vertaistuen muodon.





## Psyykinen ulottuvuus

Ammattilaisen on tärkeää huomioida nuoren toivoma kutsumanimi ja pronomini, sillä se lisää turvallisuuden ja arvostuksen tunnetta. Nuoret toivoivat, että ammattilaiset loisivat kouluihin sellaisen kasvuympäristön, jossa tuetaan seksuaalisen identiteetin rakentumista aktiivisilla teoilla. Nuoret kertoivat esimerkkeinä seksuaalikasvatuksen kehittämisen ja kuvien ja lippujen lisäämisen oppimisympäristöön. Näin ympäristö mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuuden pohtia ja tutkia avoimesti omaa identiteettiään laajemmin.

## Fyysinen ulottuvuus

Nuorille oli erittäin tärkeää, että ammattilaiset kunnioittavat nuorten rajoja, eivätkä esimerkiksi kosketa nuoria ilman lupaa. Nuoret kertoivat, että joskus kuitenkin voisivat hyötyä siitä, että ammattilainen esimerkiksi halaa heitä. Tällöin ammattilainen voi kysyä, tuntuuko sinusta siltä, että halaus voisi helpottaa oloasi. Nuoret nostivat myös esiin tilan turvallistamisen tärkeyden. Pienillä teoilla voi olla nuorille todella suuri merkitys. Nuoret kokivat myös tärkeänä, että ammattilaisilla on laaja käsitys kehollisten piirteiden moninaisuudesta. Keskustelu liittyen sukupuoli-identiteettiin ja kehollisiin piirteisiin vahvistaa nuoren myönteistä kehon kuvaa ja lieventää nuoren mahdollisesti kokemaa sukupuoli- ja kehodysforiaa.

## Henkinen ulottuvuus

Nuoret toivoivat ammattilaisilta löytyvän motivaatiota selvittää muuttuvia termejä ja asioita. Näin ammattilaiset pystyvät lisäämään nuorten ymmärretyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemusta. Nuoret toivoivat myös, että ammattilaiset voisivat tarvittaessa lisätä vanhempien tietoa ja ymmärrystä sateenkaarevuudesta.





# AMMATTILAISTEN TYÖ MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ

- Mielenterveyden edistämisellä tarkoitetaan erityisesti sen vahvistamista. Mielenterveystaidot pitävät sisällään esimerkiksi tunteiden säätelyyn ja käsittelyyn liittyviä taitoja.
- Lapset ja nuoret ottavat mallia aikuisista. Tämän takia on tärkeää, että jokainen ammattilainen edistää omalla esimerkillään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.
- Mielenterveyden riski- ja suojatekijöiden tunnistaminen ja niiden vaikutusten tiedostaminen sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointiin, toimivat avainasemassa sateenkaarilasten ja nuorten mielenterveyden edistämisessä.
- Esimerkin näyttäminen, moninaisuuden ja erilaisuuden tuominen aktiivisesti esiin omalla työpaikallasi ovat tärkeä osa lapsille ja nuorille välittyviä arvoja ja asenteita ammattilaisten keskuudessa.
- Omalla toiminnallasi pystyt luomaan edellytyksiä myös lasten ja nuorten moninaisuutta arvostavalle toiminnalle. Yhdenvertaisuuslaki edellyttää, että työyhteisöillä on yhdenvertaisuussuunnitelma tarvittavista toimenpiteistä yhdenvertaisuuden lisäämiseksi.


- Erityisesti voimavaralähtöisellä työskentelyllä kyetään vahvistamaan sateenkaarilapsen ja -nuoren toimintakykyä haastavissakin tilanteissa. Lapsen ja nuoren itsetuntoa kyetään kasvattamaan jo olemassa olevien voimavarojen tunnistamisella ja niiden vahvistamisella.
- Rakenteellisella työllä, kuten kehittämällä sote-palvelujen yhdenvertaisia toimintatapoja, voidaan kohentaa vähemmistöön kuuluvien mielenterveyttä.
- Tunnistamalla lasten ja nuorten tarpeet ja vastaamalla niihin ajoissa, ammattilaiset voivat kaventaa hyvinvointieroja vähemmistöön ja enemmistöön kuuluvien välillä.
- Varhainen puuttuminen asioihin on todella tärkeää mielenterveyden edistämisen kannalta. Mitä varhaisemmassa vaiheessa riskejä ja haasteita tunnistetaan, sitä helpompaa niihin on puuttua.
- Vertaistukiryhmiin, harrastuksiin ja muihin samanhenkisiin piireihin ohjaamisesta on myös yleensä apua. Tällöin lapsi tai nuori pääsee jakamaan kokemuksiaan, ajatuksiaan ja luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita.



# LISÄTIETOA LÖYDÄT NÄILTÄ NETTISIVUILTA

Materiaalitus s.a. Seta. WWW-dokumentti. Saatavissa:  
<https://seta.fi/palvelut/materiaalitus/> [viitattu 10.1.2024].


Oppimateriaalit s.a. Amnesty. WWW-dokumentti. Saatavissa:  
<https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/ihmisoikeuskasvatus/oppimateriaalit/> [viitattu 10.1.2024].



Sateenkaarinuori & kohtaaminen s.a. Ehyt. PDF-dokumentti.  
Saatavissa: [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/huoneentaulu\\_sateenkaarinuoret\\_verkkoon\\_s.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/huoneentaulu_sateenkaarinuoret_verkkoon_s.pdf) [viitattu 30.1.2024].

Schalin. A. 2021. Sateenkaarilasten asema koulussa on ihmisoikeuskysymys. Lapsen oikeudet. WWW-dokumentti.  
Päivitetty 28.6.2021. Saatavissa:  
<https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/sateenkaarilasten-asema-koulussa-on-ihmisoikeuskysymys/> [viitattu 30.1.2024].

Tietopaketti sateenkaarilapsista ja -nuorista ammattilaiselle s.a. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa:  
<https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle> [viitattu 10.1.2024].



Setan sivuilta löytyy myös paljon tietoa sateenkaari vähemmistöistä. <https://seta.fi>  
Tietoa sateenkaariperheistä löydät kyseisestä linkistä.  
<https://sateenkaariperheet.fi>

# LISÄTIETOA LÖYDÄT NÄISTÄ KIRJOISTA

## Kirjoja sukupuolista

Ristkari, M., Suni, N. & Tyni V. 2018. Sukupuolena ihminen. Tammi.

Järvenpää, V. & Tervonen, K. 2018. Näkymätön sukupuoli - Ei-binäärisiä ihmisiä. Into Kustannus & Voima.

Nousiainen, S. 2020. Sukupuoleen katsomatta: Kuinka kohdata monimuotoisuus. Atena.

## Kirjoja seksuaalisuuksista

Hentilä, J. 2012. Saanko olla totta?: Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Gaudeamus.

Kihlström, M. 2020. Oikeilla nimillä: Seksuaalikasvatusopas aikuisille. Kosmos.

## Kirjoja sateenkaariperheistä

Aarnio, K., Kylmä, J., Solantaus, T. & Rotkirch, A. 2018. Sateenkaariperheiden vanhemmat: kokemuksia lasten hyvinvoinnista, perhesuhteista ja tuen saannista. Väestöliitto.

Lahti, A. 2020. Perhe- ja läheissuhteet sateenkaaren alla. Gaudeamus.



# LÄHTEET

## Sateenkaarilapsen ja -nuoren hyvinvointi

Karstinen, E., Hänninen, O. & Särkelä, V. 2020. Nuorten parissa työskentelevien rooli mielenterveyden edistäjinä. *Nuorisotyölehti* 2. Verkkolehti. Saatavissa: <https://nuorisotyolehti.fi/nuorten-parissa-tyoskentelevien-rooli-mielenterveyden-edistajina/> [viitattu 2.2.2024].

Seta Ry. 2023. Seta ja HPY: Suomi on pettänyt sateenkaarilapsensa ja -nuorensa. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.2.2023. Saatavissa: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/seta-ja-hpy-suomi-on-pettanyt-sateenkaarilapsensa-ja--nuorensa?publisherId=69817783&releasId=69966042> [viitattu 10.1.2024].

Telakivi, L. 2019. Sateenkaarilasten ja -nuorten pahoinvointiin on puututtava. Seta. WWW-dokumentti. 12.4.2019. Saatavissa: <https://seta.fi/2019/04/12/sateenkaarilasten-ja-nuorten-pahoinvointiin-on-puututtava/> [viitattu 11.1.2024].

## Sateenkaarilapsen ja -nuoren kohtaaminen

Jokainen kohtaaminen jättää jäljen – 4 vinkkiä mielenterveyden haasteita kokevan henkilön kohtaamiseen. 2021. Mielenterveyden keskusliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2021. Saatavissa: <https://www.mtk.fi/ajankohtaista/jokainen-kohtaaminen-jattaa-jaljen-4-vinkkia-mielenterveyden-haasteita-kokevan-henkilon-kohtaamiseen/> [viitattu 2.2.2024].

Sateenkaari-ihmisten perhesuhdekeskus. 2022. Sensitiivinen kohtaaminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://perhesuhdekeskus.fi/ammattilaisille/sensitiivinen-kohtaaminen/> [viitattu 16.1.2024].

## Turvallisemman tilan periaatteet

Opetushallitus. 2023. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnittelu. Toiminnallisen yhdenvertaisuussuunnitelman laatiminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnittelu> [viitattu 17.1.2024].

Sateenkaarihistorian ystävät. 2023. Turvallisemman tilan periaatteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sateenkaarihistoria.fi/sateenkaarihistorian-ystavat/turvallisemman-tilan-periaatteet/> [viitattu 16.1.2024].

Turvallisemman tilan ohjeistus. 2022. Yhdenvertaisuus. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.10.2022. Saatavissa: <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus> [viitattu 2.2.2024].

## Sateenkaarisanasto

Sateenkaarisanasto. 2023. Seta. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.10.2023. Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/> [viitattu 29.12.2023].

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Pieni sateenkaarisanasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.11.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/pieni-sateenkaarisanasto> [viitattu 10.1.2024].

## Yleisimmät sateenkaarivähemmistöjen liput

Sateenkaari- ja pride- liput s.a. Sateenkaarikauppa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sateenkaarikauppa.fi/category/5/pride-liput> [viitattu 14.12.2023].

## Ammattilaisten työ mielenterveyden edistäjinä

Karstinen, E., Hänninen, O. & Särkelä, V. 2020. Nuorten parissa työskentelevien rooli mielenterveyden edistäjinä. *Nuorisotyölehti* 2. Verkkolehti. Saatavissa: <https://nuorisotyolehti.fi/nuorten-parissa-tyoskentelevien-rooli-mielenterveyden-edistajina/> [viitattu 2.2.2024].

Opetushallitus. 2023. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnittelu. Toiminnallisen yhdenvertaisuussuunnitelman laatiminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnittelu> [viitattu 17.1.2024].

Telakivi, L. 2019. Sateenkaarilasten ja -nuorten pahoinvointiin on puututtava. Seta. WWW-dokumentti. 12.4.2019. Saatavissa: <https://seta.fi/2019/04/12/sateenkaarilasten-ja-nuorten-pahoinvointiin-on-puututtava/> [viitattu 11.1.2024].

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Jokainen voi vahvistaa sateenkaarilapsen ja -nuoren mielenterveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.12.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/miten-kohdata-sateenkaarilapsi-ja-nuori-sensitiivisesti/jokainen-voi-vahvistaa-sateenkaarilapsen-ja-nuoren-mielenterveytta> [viitattu 16.1.2024].

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.

