



# Transnuoren psyykkinen hyvinvointi - Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoitta- miseen kouluterveystarkastuksessa

Meri Järvensivu & Heta Pehkonen

2023 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Transnuoren psyykinen hyvinvointi - Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen kouluterveydstarkastuksessa**

Meri Järvensivu & Heta Pehkonen  
Terveystieteiden koulutus  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2023

Meri Järvensivu, Heta Pehkonen

**Transnuoren psyykinen hyvinvointi - Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen kouluterveystarkastuksessa**

Vuosi

2023

Sivumäärä

46

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelua varten kouluterveystarkastuksessa Vantaan ja Keravan yläkoulujen terveydenhoitajille. Oppaan tavoitteena oli tuoda työkaluja ja apuvälineitä kouluterveydenhoitajalle transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun terveyden edistämiseksi. Opas perustuu tutkittuun tietoon ja käsittelee transnuorten psyykkistä hyvinvointia, keskeisiä teemoja ja niiden esiintyvyyttä sekä keinoja teemojen puheeksiottamiseen.

Oppaassa käsiteltäviä teemoja ovat sosiaalinen hyvinvointi, koettu väkivalta ja kiusaaminen, psyykkisen oireilun kartoittaminen ja sukupuolidysforia. Opas avaa myös keskeisiä käsitteitä transnuoren kanssa työskentelyyn ja tarjoaa kouluterveydenhoitajalle keinoja teemojen käsittelyyn transnuoren kanssa. Opas myös tarjoaa tietoa, miten terveydenhoitaja voi ohjata transnuorta sukupuolenkorjaushoitoihin liittyen. Opinnäytetyön onnistumista arvioitiin toimeksiantajan, ohjaavien opettajien ja terveydenhoitajaopiskelijoiden avulla, ja opas koettiin hyödylliseksi tukemaan käytännön työtä sekä lisäämään tietoa transnuorten psyykkisistä haasteista. Oppaan avulla kouluterveydenhoitajat voivat arvioida ja tukea transnuoren psyykkistä hyvinvointia kouluterveystarkastuksessa terveyden edistämiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisyksi, erityisesti kun transnuorilla on tutkimusten mukaan suurempi riski syrjäytyä ja sairastua psyykkisiin sairauksiin verrattuna cisnuoriin.

Asiasanat: transnuori, transsukupuolisuus, psyykinen hyvinvointi, kouluterveystarkastus, opas

Meri Järvensivu, Heta Pehkonen

**Mental wellbeing of transgender youth - A guide for assessing the mental wellbeing of transgender youth in school health examinations**

Year 2023

Pages

46

---

The purpose of this thesis was to create a guide for examining the mental wellbeing of transgender youth in school health examinations at the upper comprehensive schools of Vantaa and Kerava. The guide had a goal of providing tools and aid for public health nurses for advancing transgender youth's mental wellbeing and promoting their mental health. The guide addressed the mental wellbeing of transgender youth, central themes and their prevalence, as well as conversation methods for bringing up the aforementioned themes, all based on research.

Central themes in the guide include social wellbeing, bullying and violence experienced, collecting information about mental symptoms, and gender dysphoria. The guide discussed the relevant concepts for working with transgender youth and offered school public health nurses ways of addressing central themes with transgender youth. The guide also offered information on further gender-affirming treatments. The success of the thesis was evaluated with the help of the client, tutors, and an evaluation group of public health nurse students. The guide was seen as useful in supporting work on the field and raising awareness of the mental wellbeing of trans youth. With the help of the guide, public health nurses will be able to more effectively assess and support the mental wellbeing of transgender youth in school health examinations, especially considering research proving that trans youth are at a higher risk of marginalization and mental illness compared to cisgender youth.

Keywords: transgender youth, transgenderism, mental wellbeing, school health examination, guide

## Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	8
3	Keskeiset käsitteet .....	8
3.1	12-15-vuotiaan psyykinen kehitys .....	8
3.2	Sukupuoli-identiteetti .....	9
3.3	Transnuori ja transsukupuolisuus .....	9
3.4	Cissukupuolisuus ja cisnormatiivisuus .....	10
3.5	Sukupuolidysforia .....	10
3.6	Mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi .....	10
3.7	Kouluterveystarkastus ja seulonta .....	11
4	Transnuoren psyykinen hyvinvointi - tutkimuspohja oppaaseen .....	12
4.1	Kiusaaminen ja väkivalta.....	12
4.2	Psyykinen oireilu .....	13
4.3	Sosiaalinen tukiverkosto .....	14
4.4	Sukupuolidysforia .....	15
5	Terveydenhoitaja transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittajana .....	15
5.1	Sosiaalisen hyvinvoinnin kartoittaminen .....	16
5.2	Väkivallan ja kiusaamisen kartoittaminen .....	16
5.3	Psyykkisen oireilun kartoittaminen .....	16
5.4	Suhtautuminen transsukupuolisuuteen .....	17
6	Opinnäytetyön toteutus .....	17
6.1	Teoreettiseen viitekehykseen tutustuminen ja tutkimuspohjan luominen .....	18
6.2	Oppaan sisältö .....	19
6.3	Oppaan arviointi.....	21
7	Pohdinta .....	23
7.1	Eettisyys .....	23
7.2	Luotettavuus .....	24
7.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimukset .....	26
	Lähteet.....	27
	Liitteet .....	32

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen opas Vantaan ja Keravan yläkoulujen terveydenhoitajille transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun kouluterveystarkastuksessa. Oppaan sisältö perustuu tutkittuun tietoon transnuorten psyykkisestä hyvinvoinnista. Opas sisältää tietoa transnuorista ja heidän psyykkisestä hyvinvoinnistaan sekä menetelmiä ongelmien puheeksiottoon ja neuvontaan. Oppaan tavoitteena on tuoda työkaluja ja apuvälineitä kouluterveydenhoitajalle transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun. Oman kokemuksemme mukaan terveydenhoitajan koulutuksessa ei tällä hetkellä oteta paljoakaan kantaa transnuoriin koulumaailmassa, minkä vuoksi heidän kohtaamisensa työssä voi olla vaikeaa.

Työn idea lähti pinnalla olleen translain uudistuksen uutisoinnista. Vuoden 2023 lakiuudistuksen myötä täysi-ikäinen, Suomen kansalainen saa vaihtaa sukupuolensa väestörekisteristä ilman lääketieteellisiä vaatimuksia. (Digi- ja väestövirasto 2023.) Lakiuudistus edistää tasa-arvoisuutta transaikuisten piirissä, mutta se ei vielä vaikuta transnuoriin, sillä he jäävät lakiuudistuksen ulkopuolelle. Terveydenhoitajan näkökulmasta heräsi kysymys, miten transnuoret huomioidaan koulussa ja terveydenhuollossa. Ristiriitana on, että esimerkiksi voimassa olevassa terveystarkastuksessa (Hietanen-Peltola 2021) transsukupuolisuutta ei huomioida paljoakaan. Aihe on tärkeä ja ajankohtainen, mutta siihen liittyvää tutkimusta tai kehittämisideoita ei ole tehty paljoakaan (Huttunen 2022, 78-79).

Kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä on edistää lapsen ja nuoren psyykkistä terveyttä ja ennaltaehkäistä psyykkisiä sairauksia. Kouluterveydenhuollossa työskentelee moniammatillinen tiimi. (THL 2022a.) Transnuoret ovat suuremmassa riskissä sairastua moneen eri psyykkisiin sairauksiin, ja syrjäytymis- sekä itsemurhariski on suurempi verrattuna cisnuoriin (Jokela, Luopa, Hyvärinen, Ruuska, Martelin & Klementti 2020, 27-28; Valojää 2021, 1-2). Esimerkiksi vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että noin 43 prosenttia sukupuolivähemmistöön kuuluvista nuorista on kokenut vähintään 2 viikon mittaisia masennusjaksoja (Jokela ym. 2020, 58). Alangon (2014, 42) tutkimuksessa noin 80 prosenttia transnaisista ja noin 75 prosenttia transmiehistä oli kokenut henkistä väkivaltaa, kun taas 44 prosenttia transnaisista ja 39 prosenttia transmiehistä oli kokenut fyysistä väkivaltaa. Seksuaalista väkivaltaa transnuoret olivat kohdanneet vähemmän. 8 prosenttia vastanneista transnaisista ja 6 prosenttia vastanneista transmiehistä oli kokenut seksuaalista väkivaltaa.

Näitä asioita ei välttämättä huomioida, jos transnuorelle tehdään cisnuorelle mukautettu terveystarkastus. Kuitenkaan vielä ei ole kehitetty juuri transnuorille räätälöityä terveystarkastusta. Erityisesti olisi tärkeää huomioida juuri psyykinen terveyden edistäminen mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen riskin pienentämiseksi. Transnuoria on tuettava ja suojattava

jo nuoruudesta lähtien, koska sillä on suuri vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin (Valojää 2021, 3). Psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen ja tasa-arvon takaamiseksi myös transnuorten tulisi saada heille oikeutettu ja räätälöity kouluterveystarkastus, joka ottaa huomioon myös heidän keskuudessaan koetut haasteet. Aiheesta ei ole aiemmin tehty vastaavaa terveystarkastuspohjaa psyykkiseen hyvinvointiin liittyen. Tämän vuoksi opinnäytetyö ja opas on tärkeä ja ajankohtainen.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelua varten kouluterveystarkastuksessa Vantaan ja Keravan yläkoulujen terveydenhoitajille. Kouluterveydenhoitajat pystyvät hyödyntämään ja soveltamaan oppaan runkoa transnuoren terveystarkastuksessa sekä puuttumaan sen avulla nuoren kokemuksiin epäkohtiin ja huoliin.

Oppaan tavoitteena on tuoda työkaluja ja apuvälineitä kouluterveydenhoitajalle transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun terveyden edistämiseksi. Lisäksi tuodaan ilmi transnuoriin liittyviä keskeisiä ongelmia, kuten itsetuhoisuus ja kiusaaminen (Alanko 2014, 27; Alanko 2014, 39). Tiedon tuominen tuo lisää tietoisuutta kouluterveydenhoitajien työhön. Tiedon ymmärtäminen auttaa transnuorten riskien ja sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä auttaa ymmärtämään, mitä transnuoret kokevat.

## 3 Keskeiset käsitteet

### 3.1 12-15-vuotiaan psyykinen kehitys

Opinnäytetyön kehittämä opas terveydenhoitajille kohdennetaan kouluterveydenhuoltoon ja on rajattu koskemaan yläkouluja. Tämän vuoksi on 12-15-vuotiaan psyykkisen kehityksen kuvaaminen tärkeää. Ikävuosista 12-15 käytetään termiä varhaisnuoruus (Mielenterveystalo 2023). Tällöin nuori etsii usein itseään ja muodostaa aktiivisesti identiteettiä ja minäkuvaansa. Nuori saattaa kokeilla uusia asioita ja vanhat, lapsena tärkeältä tuntuvat asiat saattavat menettää mielenkiinnon. Lisäksi vertailu ja yhteenkuuluvuuden tarve omiin ikätovereihin kasvaa. Nuorelle on tärkeää kuulua joukkoon ja pieneltäkin tuntuva erilaisuus saattaa tuntua suurelta ja kamalalta. Tämän lisäksi seksuaalinen identiteetti alkaa muodostumaan sekä seurustelu ja seksi alkavat kiinnostamaan. Nuori myös tutustuu murrosiän muutoksia kokevaan kehoonsa ja vaatii usein yksityisyyttä. (MLL 2021a; MLL 2021b; MLL 2021c.)

Nuori yrittää hakea roolia ja mallia omalle käytökselleen kasvuympäristöstään, esimerkiksi median tai vanhempien arvojen ja asenteiden kautta. Tämän vuoksi nuorelle voi olla haasteellista löytää harmoniaa omien aatteiden sekä odotusten ja kasvuympäristön odotusten välille. Lisäksi halu ja tarve kuulua joukkoon nostaa painetta sopeutua ympäristön odotuksiin ja arvoihin, joka vastineeksi lisää nuoren pelkoa, ahdistusta sekä stressiä ja laskee itseluottamusta. Nämä tunteet voivat myöhemmin kehittyä masennukseksi ja ahdistuneisuudeksi. Murosiässä myös nuoren sukupuoli-identiteetin merkitys vahvistuu. (Mielenterveystalo 2023.)

### 3.2 Sukupuoli-identiteetti

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan henkilön omaa kokemusta sukupuolestaan. Sukupuoli-identiteetit ovat moninaisia. Sukupuoli-identiteettejä voi olla esimerkiksi transsukupuolisuus, cissukupuolisuus, intersukupuolisuus ja muunsukupuolisuus. Muunsukupuolisuus tarkoittaa sitä, että ihminen voi olla sekä mies tai nainen tai jotakin näiden väliltä, taikka jotain täysin muuta. Intersukupuolisuus tarkoittaa taas kehollisia piirteitä, jotka eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset. Kaikilla yksilöillä on oikeus määrittellä oma sukupuoli-identiteettinsä, sekä seksuaalinen suuntautuminen tai olla määrittelemättä näitä. Ihminen voi esimerkiksi kokea olevansa sukupuoli-identiteetiltään transsukupuolinen. (Seta 2021.)

### 3.3 Transnuori ja transsukupuolisuus

Transsukupuolisuudesta puhutaan silloin, kun henkilö kokee syntyneensä toiseen sukupuoleen, mikä hänelle on syntymässä määritetty. Koettu sukupuoli voi olla joko vastakkainen sukupuoli tai henkilö voi kokea, ettei kuulu kumpaankaan sukupuoleen. Esimerkiksi transnainen on syntymässä määritetty pojaksi, mutta kokee olevansa sukupuoli-identiteetiltään nainen. Vastineeksi transmies olisi syntymässä määritetty tytöksi, mutta on sukupuoli-identiteetiltään mies. Jos ihminen ei koe kuuluvansa kumpaankaan sukupuoleen, käytetään usein termiä muunsukupuolisuus. Transsukupuolisuus ei ole mielenterveyden häiriö, vaan osa normaalia luontoa ja ihmisen monimuotoisuutta. (Kärnä 2021; Seta 2023.)

Ennen vuotta 2022 sukupuolen vaihtaminen väestörekisteriin on vaatinut täysi-ikäisyyttä sekä pitkän, lääketieteellisen prosessin jälkeistä lääkärintodistusta. Kuitenkin vuonna 2023 translain uudistuksen ansiosta riittää vain, että täysi-ikäinen, Suomen kansalainen tai Suomessa pysyvästi asuva ilmoittaa hakemuksessaan Digi- ja väestötietovirastoon kokemansa sukupuolen. (Digi- ja väestövirasto 2023.)

Nuorisotutkimusseuran ja Katariina Alangon teettämässä tutkimuksessa (Alanko 2014, 16-18) käy ilmi, että suurin osa vastakkaiseen sukupuoleen jo lapsena identifioituneista nuorista piti kantansa koetusta sukupuolestaan myös nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa. Yleisesti ottaen sukupuoliristiriitaisessa tilanteessa lapsen voi olla vaikeaa samaistua synnytyksessä todennetun sukupuolen ryhmiin ja yhteiskunnan asettamiin normeihin. Lapsi saattaa kokea enemmän

yhteenkuuluvuutta vastakkaisen sukupuolen ryhmiin. Murrosiässä puberteetin aiheuttamat kehon muutokset voivat tuntua epämiellyttäviltä ja raskailta sekä tulevaisuuden suunnittelu ahdistavalta. Transnuori voi kokea kateutta koetun sukupuolensa cisnuoriin ja tämän lisäksi transnuori voi kokea olonsa ulkopuoliseksi ja vieraaksi ikätovereihinsa verrattaessa. Transnuori kohtaa cisnormatiivisessa yhteiskunnassa paljon sukupuolirooliodotuksia, mikä voi tuntua loukkaavalta ja halveksuttavalta. (Seta 2023.)

#### 3.4 Cissukupuolisuus ja cisnormatiivisuus

Cissukupuolinen henkilö kokee olevansa juuri sitä sukupuolta, mikä hänelle on syntymänsä aikana määritetty. Cisnormatiivisuus tarkoittaa ajattelutapaa tai normia, jossa ajatellaan ihmisen kuuluvan toiseen kahdesta sukupuolesta, mies tai nainen. (THL 2022c.) Yhteiskunnassa elää ajattelutapana cisnormatiivisuus esimerkiksi julkisten vessojen ja pukuhuoneiden sukupuolijaon kautta. Cissukupuoliset eivät koe samoja haasteita, kuin transsukupuoliset, esimerkiksi sukupuolidysforiaa (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 30-31).

#### 3.5 Sukupuolidysforia

Sukupuolidysforia eli sukupuoliristiriita tarkoittaa negatiivisia tunteita, jotka kohdistuvat kehon sukupuolitettuihin piirteisiin, eli kehodysforiaan, tai sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä pahan olon tunnetta, jossa henkilö ei koe tulevansa nähdyksi omana itsenään, eli sosiaaliseen dysforiaan. Kehodysforiassa sukupuolitettut piirteet, kuten rinnat, penis tai vagina, voivat aiheuttaa pahan olon tunteita, kuten ahdistusta, vierautta ja inhoa omaa kehoa kohtaan. Sosiaalinen dysforia tarkoittaa tunnettua pahaa oloa ja ahdistusta silloin, kun sosiaalisissa tilanteissa henkilö kohdataan ja oletetaan väärässä sukupuolella. (Seta 2021; Ristkari ym. 2018, 30-31.)

Ruotsissa sukupuolidysforia voidaan diagnosoida terveydenhuollossa, jonka kautta nuori tai lapsi voi päästä sukupuolenkorjaushoitoihin. Suomessa sukupuolidysforiaa ei diagnosoida, vaan hoitoon päästään transsukupuolisuus- tai muu sukupuoli-identiteetin häiriö- diagnoosilla. Kuitenkin Ruotsin sukupuolidysforia- ja Suomen transsukupuolisuus- diagnoosi jakavat saman F64-koodin ICD-10 tautiluokituksessa. (Socialstyrelsen 2022 13-20; Ristkari ym. 75-77.) Sukupuolidysforia on yhteydessä hoitamattomana vakaviin mielenterveydenongelmiin, kuten masennukseen ja pahimmillaan itsemurhaan (Valojää 2018; Ristkari ym. 2018, 30).

#### 3.6 Mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi

Mielenterveys on hyvinvointiin liittyvä keskeinen voimavara, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Mielenterveys on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Hyvän mielenterveyden piirteitä ovat muun muassa, että ihminen pystyy selviytymään elämän tuomista haasteista, tunnistamaan omat kykynsä ja vahvuutensa, kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä sekä tulemaan toimeen itsensä ja muiden ihmisten kanssa. Mielenterveyteen

liittyvät myös joustavuus ja sinnikkyys, elämän kokeminen merkityksellisenä, tunne- ja vuoro-vaikutustaidot ja elämän hallinta. (Suomen mielenterveys ry 2019.)

Psyykinen hyvinvointi on mielenterveyteen liittyvä ulottuvuus. Psyykinen hyvinvointi on henkilön kokemusta omasta hyvinvoinnista, sekä mielen tasapainosta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät, kuten arjen askareet. Näitä ovat muun muassa uni, ruoka, ihmissuhteet ja liikunta. (THL 2022d.) Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti myös henkilön itsetunto ja minäkuva. Huono itsetunto voi järkyttää psyykkisen hyvinvoinnin tilaa ja johdattaa moneen eri mielenterveydenongelmiin, kuten masennukseen, syömishäiriöihin tai ahdistuneisuushäiriöön. (THL 2017.)

Mielenterveyden häiriöistä puhutaan, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen on poikkeavaa ja haittaa huomattavasti henkilön elämänlaatua ja toimintakykyä. Mielenterveyden häiriöt voivat esiintyä ja oireilla monella tavalla. Ne voivat esiintyä esimerkiksi uniongelmina tai mielihyvän, sekä kiinnostuksen katoamisena. (Terveyskirjasto 2022.) Mielenterveydenongelmat ovat yleisiä ja niitä kohtaavat lähes jokainen henkilö jossakin vaiheessa elämänsä aikana (Suomen mielenterveys ry 2019). Näitä voidaan ehkäistä jo varhaisessa vaiheessa kouluterveystarkastuksessa tunnistamisen ja tuen tarjoamisen avulla (THL 2022a).

### 3.7 Kouluterveystarkastus ja seulonta

Kouluterveystarkastukset ovat kouluterveydenhuollon järjestämiä lakisääteisiä palveluita. Niiden tarkoitus on seurata jo neuvolassa alkanutta lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin seuranta. Muita terveystarkastuksen tavoitteita ovat varhainen puuttuminen lapsen poikkeukselliseen kasvuun, kehitykseen ja koettuihin ongelmiin sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveystarkastuksissa annetaan myös terveysneuvontaa yksilöllisesti oppilaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Terveystarkastuksessa voidaan käyttää apuna erilaisia seulontatutkimuksia, mittausmenetelmiä ja lomakkeita. Terveystarkastuksessa on tärkeää tarkastella hyvinvointia ja terveyttä kaikilta terveyden osa-alueilta: fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta. Kouluterveystarkastusten tavoitteena on myös kartoittaa lapsen perheen hyvinvointia ja voimavaroja sekä tukea perheen jaksamista. (Hieta-nen-Peltola 2021.)

Seulonnan tavoitteena on sairauksien varhainen löytäminen ja riskien tunnistaminen ennen niiden puhkeamista. Seulonnat ovat ajankohtaisia silloin, kun koettua sairautta esiintyy huomattavasti tietyssä väestöryhmässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023a.) Esimerkiksi transnuorten keskuudessa tämä tarkoittaa mielenterveyden ongelmia, kuten itsetuhoisuutta. (Valojää 2021, 1). Mielialaa voidaan seuloa esimerkiksi R-BDI-kyselylomakkeella (Jahnukainen ym. 2021).

## 4 Transnuoren psyykinen hyvinvointi - tutkimuspohja oppaaseen

### 4.1 Kiusaaminen ja väkivalta

Kiusaamisella on vaikutuksia nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mutta erityisesti vaikuttaa nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Kiusaaminen voi aiheuttaa muun muassa itsetunnon heikentymistä, masennusta, ahdistuneisuutta, itsetuhoisuutta sekä jopa itsetuhoisia ajatuksia. (MLL 2023.) Väkivallalla on myös selkeitä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Väkivallan psyykkisiä vaikutuksia voi olla muun muassa ahdistuneisuus, itseinho, painajaiset, erilaiset pelkotilat ja itsetunnon heikentyminen (Suomen mielenterveys ry 2023).

Kiusaamista ja kielteistä kohtelua esiintyy transnuorten keskuudessa enemmän kuin cisnuorten keskuudessa (Heino, Ellonen, Kaltiala 2021, 1). Kiusaamista esiintyy yleisimmin koulumaailmassa ja nuorten suosimissa paikoissa, mutta sitä tapahtuu myös julkisilla paikoilla ja jopa kotona. Alangon (2014, 23-28) tutkimuksessa ilmenee, että noin 35 prosenttia tutkimukseen osallistuneista transnuorista oli kokenut asiatonta kohtelua, syrjintää tai kiusaamista kotona joskus ja noin 9 prosenttia usein. Noin 82 prosenttia vastanneista ilmoitti kokeneensa koulumaailmassa usein tai silloin tällöin asiatonta kohtelua, kiusaamista tai syrjintää. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt pitivät koulua turvattomana ympäristönä. Useammat tutkimuksen transnuoret, noin 20-40 prosenttia, jättäytyivät pois koulusta koetun kiusaamisen, negatiivisen kohtelun tai syrjinnän vuoksi. Nuoret kokivat, että kiusaamiseen ei puututtu oikealla tavalla opettajien toimesta (Alanko 2014, 55.)

Kiusaaminen voi esiintyä monella eri tavalla, kuten esimerkiksi fyysisenä väkivaltana, internetissä tapahtuvana kiusaamisena tai sanallisena häirintänä. (Heino ym. 2021, 2) Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että transnuorten, sekä muiden seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa kohdataan enemmän väkivaltaa kuin cisnuorten keskuudessa. Väkivalta ja kiusaaminen ovat suoraan yhteydessä transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (Alanko 2014, 10; Alanko 2014, 37)

Väkivaltaa voi esiintyä esimerkiksi fyysisen-, henkisen- ja seksuaalisen väkivallan muodossa. Henkinen väkivalta voi tarkoittaa muun muassa alistamista, haukkumista, arvostelua, halveksuntaa ja uhkailua, kun taas fyysinen väkivalta on nimensä mukaan fyysistä. Fyysinen väkivalta voi olla tönimistä, raapimista, potkimista ja lyömistä. Seksuaaliväkivalta tarkoittaa taas raiskausta tai sen yritystä, seksuaalisiin tekoihin pakottamista tai tekoja, jotka vahingoittavat henkilön oikeuksia ja rajoja. (THL 2022c.) Henkistä väkivaltaa esiintyy eniten transnuorten keskuudessa. Alangon (2014, 42) tutkimuksessa noin 80 prosenttia transnaisista ja noin 75 prosenttia transmiehistä oli kokenut henkistä väkivaltaa, kun taas 44 prosenttia transnaisista ja 39 prosenttia transmiehistä olivat kokeneet fyysistä väkivaltaa. Seksuaalista väkivaltaa

transnuoret olivat kohdanneet vähiten. 8 prosenttia vastanneista transnaisista ja 6 prosenttia vastanneista transmiehistä olivat kokeneet seksuaalista väkivaltaa.

On tutkittu, että henkilön ollessa avoin omasta sukupuoli-identiteetistään kasvattaa se väkivallan kohteeksi joutumisen riskiä. Itsesuojelun vuoksi monet saattavatkin salata oman sukupuoli-identiteettinsä, jotta eivät joutuisi kohtaamaan väkivaltaa tai kiusaamista. Transnuoret kertovat, että he kokevat yksin kulkemisen vaarallisena, sillä he pelkäävät väkivallan kohteeksi joutumisen uhkaa. (Alanko 2014, 27; Alanko 2014, 41.)

#### 4.2 Psykkinen oireilu

Transnuorten keskuudessa esiintyy huomattavasti enemmän psyykkistä oireilua, sillä heillä on paljon haavoittuvuustekijöitä verrattuna cisnuoriin. Näin ollen transnuorilla on suurempi riski sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen. Transnuorten psyykkistä hyvinvointia heikentäviä ja psyykkistä oireilua lisääviä tekijöitä on useita. Näitä ovat muun muassa kiusaaminen, syrjintä, koettu väkivalta ja sukupuolidysforia. (Lehtinen 2022, 8-9).

Masennusta ja ahdistuneisuutta esiintyy transnuorten keskuudessa huomattavasti enemmän kuin cisnuorten keskuudessa. Ne ovat jopa kolme kertaa yleisempiä häiriöitä transnuorten kohdalla kuin cisnuorten kohdalla. (Valojää 2021, 1.) Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksissa ilmenee, että noin 43 prosenttia sukupuolivähemmistöistä on kokenut vähintään 2 viikon mittaisia masennusjaksoja, kuin taas cissukupuolisista 16 prosenttia. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvista vastaajista 56 prosenttia on ollut huolissaan omasta mielialastaan viimeisen 12 kuukauden aikana, cissukupuolisista 29 prosenttia. (Jokela ym. 2020, 58.) Erot ovat merkittäviä.

Alangon (2014, 39) tutkimuksessa ilmenee, että yli puolet tutkimukseen osallistuneista transnuorista on ajatellut itsensä vahingoittamista. Toteutetun itsetuhoisuuden osuus tutkimuksessa vaihteli tutkimusryhmän mukaan 22 ja 65 prosentin välillä. Tutkimuksen luvut ovat suuria ja huolestuttavia. Itsetuhoiset ajatukset ja itsensä vahingoittaminen voivat toimia jatkuvana itsemurha-ajatuksille ja jopa itsemurhan toteuttamiselle. On tutkittu, että itsetuhoisuuden syyksi transnuorilla on nimetty taakkana kokemisena oleminen, ulkopuolisuus, sukupuolidysforia, masennus, syrjintä, ympäristön negatiivinen suhtautuminen transsukupuolisuuteen ja päihteet (Valojää 2021, 1-5).

Pohjoismaissa transnuorten, jotka ovat ajatelleet itsemurhaa, määrä on valtava. Pohjoismaista Suomen osuus itsemurha-ajatuksista oli kaikista korkein. (Valojää 2021, 1.) Alangon (2014, 39) tutkimukseen osallistuneista transnaisista 56 prosenttia, muunsukupuoliseksi itsensä kokevista 58 prosenttia ja transmiehistä 68 prosenttia kertoi ajatelleensa itsemurhaa. Itsemurha yrittäneiden osuus vaihteli tutkimusryhmän mukaan neljän ja 25 prosentin välillä.

### 4.3 Sosiaalinen tukiverkosto

Sosiaalisilla suhteilla on vahva vaikutus terveyteen. Sosiaaliset suhteet toimivat ihmisille voimavaroina eri ulottuvuuksissa, kuten tieto- ja arvostustukena sekä henkisenä ja aineellisenä tukena. Erityisesti arvostus- ja henkisellä tuella on vahva vaikutus psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Arvostustuella tarkoitetaan esimerkiksi sellaisia tilanteita, kun henkilö antaa positiivista arviota toisen henkilön taidoista ja teoista. Henkinen tuki käsittää sisälleen monta psyykkistä hyvinvointia edistävää piirrettä, kuten halukkuuden auttaa, luottamuksellisuuden, empaattisuuden, halun kuunnella ja rohkaista. Vahva ja laaja sosiaalinen verkosto sisältää yllä listattuja arvoja ja täten toimii voimavarana psyykkisessä hyvinvoinnissa. (Vahtera & Uutela 1994.) Vastaavasti yksinäisyydellä on merkittävä negatiivinen vaikutus psyykkiselle hyvinvoinnille. Yksinäisyys aiheuttaa sen kokijalle ulkopuolisen olon ja sillä on myös tiedetysti suuri vaikutus nuorilla ahdistukseen, masennukseen ja riskikäyttäytymiseen. (Punainen risti 2020.) Alangon (2014, 20-27) tutkimuksessa käy ilmi, että transnuorten kokema yksinäisyys on paljon suurempaa verrattuna cisnuorten kokemaan yksinäisyyteen.

Alangon (2014, 20-27) tutkimus ottaa kantaa myös transnuorten perhe- ja kaverisuhteisiin. Tutkimuksessa ilmenee, että transnuorista reippaasti yli puolet olivat avoimia sukupuoli-identiteetistään perheensä kanssa. Suhtautuminen perheen ja kavereiden keskuudessa transsukupuolisuuteen herättää kuitenkin mielenkiintoa. Vastanneista nimittäin jopa 35 prosenttia kertoi kohdanneensa kotona syrjintää. Erityisesti vanhempien reaktiot nostettiin transnuorten yhdeksi pelon ja stressin aiheuttajiksi. On lisäksi tutkittu, että ne perheet, jossa vanhemmat tukivat ja antoivat lapsensa elää heidän kokemassaan sukupuoliroolissa, oli koettu mielenterveys samalla tasolla, kuin vastaavan ikäisillä cisnuorilla (Valojää 2018, 3). Voidaan siis sanoa, että vanhemmilla on tärkeä rooli lapsen elämässä ja myös heidän suhtautumisellaan on keskeinen merkitys lapsen mielenterveysongelmien kehittymiseen.

Murrosiässä kaverisuhteiden merkitys kasvaa. Ystävät toimivat itsenäistyvälle nuorelle voimavarana ja auttavat nuorta selviämään vaikeissa asioissa. Ystäville asioiden jakaminen tuntuu helpommalta ja koettu yhteenkuuluvuuden tunne helpottaa mieltä. Lisäksi nuoruudessa porukkaan kuulumisen tärkeys kasvaa ja paine kuulua porukkaan on vahva. Tämän vuoksi erilaisuus ja eroavat mielipiteet voivat tuntua raskaalta, kun ympäristö jakaa erilaiset arvot ja asenteet. (MLL 2021d; Mielenterveystalo 2023.) Alangon (2014, 20-27) tutkimuksessa nousee transnuorien huoli samanikäisten keskustelukumppaneiden ja tukihenkilöiden puutteesta. Tämän lisäksi tyytymättömyys ystävien lukumäärään ja ystävyysuhteiden laatuun on suurempi cisnuoriin verrattuna. 14 prosentilta tutkimuksen transnuorista puuttui läheinen ystävä ja iso osa kertoi myös pelkäävänsä kaveriporukansa menettämistä, jos he olisivat avoimia sukupuoli-identiteetistään. Alangon tutkimuksen lisäksi vastaavia tutkimuksia on tehty Ruotsissa. Eräässä tutkimuksessa 14 prosenttia transihmisistä oli tyytymättömiä kaverisuhteisiinsa, joskin vain osa vastanneista oli 15-19-vuotiaita (Folkhälsomyndigheten 2015, 26, 47).

Transsukupuolisuuden kokemuksista kertominen voi olla haastavaa jollekin sellaiselle, joka kokee olevansa oikeassa sukupuolella eikä täten jaa samoja tunteita esimerkiksi sukupuolidysforiasta (Ristkari ym. 2018, 59-60). Transnuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta olisi siis hyvin tärkeää, että transnuorella olisi joku, kenen kanssa puhua transsukupuolisuudesta ja sukupuoli-identiteettiin liittyvistä asioista.

#### 4.4 Sukupuolidysforia

Sukupuolidysforiaa kokevat nuoret kärsivät monista mielenterveysongelmista (Valojää 2018, 3). Sukupuolidysforia sisältää käsitteenä myös käsitteet sosiaalinen dysforia ja kehodysforia, jotka molemmat vaikuttavat transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisessa dysforiassa jatkuva väärinoleminen koetusta sukupuolesta aiheuttavat nuorelle voimakasta epämielipyyntöä, ahdistuksen ja vierauden tunnetta. Kehodysforia taas voi aiheuttaa nuorelle vierauden, irrallisuuden ja inhon tunnetta kehoa kohtaan sekä psyykkistä pahoinvointia. Aivan kaikki transnuoret eivät koe kehodysforiaa ja kehodysforia kohdistuu osalla vain kehon sukupuolitettuja osia kohtaan. Oli tilanne mikä tahansa, sukupuolidysforia vaikuttaa transnuoreen ahdistuksena, inhona omaa kehoa kohtaan, epävarmuutena ja toivottomuutena. (Salakka 2021; Ristkari ym. 2018, 30-31.)

Sukupuolidysforiaa voidaan hoitaa sukupuolenkorjaus- ja hormonihoidoilla erikoissairaanhoidossa, johon voidaan saada lähete perusterveydenhuollon lääkäriltä tai psykiatrilta. Sukupuolidysforian hoito erikoissairaanhoidossa koostuu usein monialaisesta yhteistyöstä, jossa eri erikoisalojen ammattilaiset, kuten psykiatrit, psykologit, endokrinologit ja kirurgit, tekevät yhteistyötä hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Hoitoa suunnitellaan aina potilaan tarpeiden mukaan, ja hoitosuunnitelma voi sisältää erilaisia hoitomuotoja tai yhdistelmiä niistä. Hoito voi sisältää esimerkiksi mielenterveydenhäiriöiden hoitoa, hormonihoitoa ja kirurgista hoitoa. Hoito on jokaisen kohdalla yksilöllistä ja tarkasti harkittua. Hoidon tavoitteena on lopettaa tai vähentää sukupuolidysforian kokeminen. (Ristkari ym. 2018, 75-83; Socialstyrelsen 2022 16-17.)

## 5 Terveystarkastaja transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittajana

Kouluterveydentarkastuksissa yksi oleellisimpia terveystarkastajan tehtäviä on koululaisen psyykkisen hyvinvoinnin ja siihen liittyvien tekijöiden kartoittaminen. Nuoren tilannetta kartoitetaan kokonaisvaltaisesti keskustellen ja havainnoiden, minkä perusteella tehdään arvio nuoren psyykkisestä hyvinvoinnista. Psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamisessa arvioidaan esimerkiksi koululaisen sosiaalisia suhteita, kuten perhesuhteita, koettua kiusaamista ja väkivaltaa, jaksamista ja mielialaa. (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021.)

### 5.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin kartoittaminen

Sosiaalisilla suhteilla on vahva vaikutus terveyteen. Sosiaaliset suhteet toimivat ihmisille voimavaroina ja ehkäisevät mielenterveysongelmien syntymistä. Myös niiden puutteellisuudella on merkitystä mielenterveysongelmiin. (Vahtera & Uutela 1994.) Yksinäisyyttä sekä tyytymättömyyttä kaveri- ja perhesuhteisiin esiintyy transnuorten keskuudessa enemmän kuin cisnuorilla (Alanko 2014, 20-27; Valojää 2018, 3; Folkhälsomyndigheten 2015, 47). Transnuoren sosiaalisen hyvinvoinnin kartoittaminen on tärkeää terveydenhoitajan näkökulmasta, jotta hän pystyy tarjoamaan tarvittavaa tukea ja hoitoa transnuorelle. Terveydenhoitaja voi tukea transnuorta sosiaalisissa ihmissuhteissa tarjoamalla keskustelu-, neuvonta- ja kuunteluapua. Terveydenhoitaja voi keskustella transnuoren kanssa tämän mielipiteistä ja ajatuksista transsukupuolisuudesta ja siitä, millaisia haasteita tai esteitä hän kohtaa arjessaan. On tärkeää muistaa, että transnuorten sosiaalisen hyvinvoinnin kartoittaminen ja tukeminen on jatkuvaa ja vaatii herkkyyttä ja joustavuutta terveydenhoitajalta. Keskustelun avulla voidaan selvittää nuoren lähipiirin asenteita ja suhtautumista transsukupuolisuuteen. Tässä terveydenhoitaja voi käyttää apunaan HEEADSSS-kyselymallia, jossa kartoitetaan nuoren kokemia sosiaalisia ongelmia, kuten syrjintää, perhedynamiikkaa, kiusaamista tai eristämistä. Näitä asioita terveydenhoitaja voi kysyä avoimilla kysymyksillä. Näin terveydenhoitajan on mahdollista tarkastella nuoren sosiaalista verkostoa ja arvioida, onko hänellä turvallisia ja tukevia ihmissuhteita nuoren elämässä ja tarjota tarvittaessa tukipalvelujen nuoren tarpeiden mukaisesti. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 55-59; Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021.)

### 5.2 Väkivallan ja kiusaamisen kartoittaminen

Väkivallan ja kiusaamisen kartoittaminen kouluterveystarkastuksessa on transnuorten kohdalla tärkeää, sillä transnuorten sekä muiden seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa kohdataan enemmän väkivaltaa ja kiusaamista kuin cisnuorten keskuudessa. Väkivalta ja kiusaaminen ovat suoraan yhteydessä transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (Alanko 2014, 10; Alanko 2014, 37) Terveydenhoitajana on tärkeää ottaa väkivalta ja kiusaaminen puheeksi transnuoren kanssa, sillä nämä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat negatiivisesti nuoren mielenterveyteen. Puheeksiotossa kannattaa hyödyntää motivoivan keskustelun menetelmiä eli hyödyntää avoimia kysymyksiä, refleктоivaa ja heijastavaa kuuntelua. Nämä antavat nuorelle mahdollisuuden kertoa asiasta omin sanoin. Aiheesta kannattaa myös kysyä suoraan. (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021.)

### 5.3 Psykkisen oireilun kartoittaminen

Psykkisen oireilun kartoittaminen kouluterveystarkastuksessa on oleellista, koska transnuorten keskuudessa esiintyy huomattavasti enemmän psyykkistä oireilua ja heillä on enemmän haavoittuvuustekijöitä kuin cisnuorilla. Näin ollen transnuorilla on suurempi riski sairastua

erilaisiin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen. (Lehtinen 2022, 8-9.) Terveydenhoitajana psyykkistä oireilua arvioidaan havainnoiden ja keskustellen näihin liittyvistä teki-  
jöistä. Mieliala ja mielenterveys ovat tärkeitä aiheita, jotka tulee ottaa puheeksi transnuoren  
kohdalla. Puheeksiotossa kannattaa hyödyntää motivoivan keskustelun menetelmiä eli hyö-  
dyntää avoimia kysymyksiä, refleктоivaa ja heijastavaa kuuntelua. Nämä antavat nuorelle  
mahdollisuuden kertoa asiasta omin sanoin. Aiheesta kannattaa myös kysyä suoraan. Mikäli  
terveydenhoitajalla herää huoli transnuoren psyykkisestä hyvinvoinnista, voidaan hyödyntää  
erilaisia kyselylomakkeita, kuten masennus- ja mielialatestejä (R-BDI, BDI-21 tai PHQ-9) tai  
ahdistuneisuuskyselyä (GAD-7). (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021.)

#### 5.4 Suhtautuminen transsukupuolisuuteen

Sukupuolidysforialla on suuri merkitys transnuoren sukupuoli-identiteettiin ja minäkuvaan. Su-  
kupuolidysforiaa hoidetaan sukupuolenkorjaus- ja hormonihoidoilla erikoissairaanhoidossa, jo-  
hon voi saada lähetteen lääkäriltä perusterveydenhuollosta. (Ristkari ym. 2018, 75-77) Vaikka  
kouluterveydenhuollon terveydenhoitaja ei varsinaisesti pysty vaikuttamaan nuoren pääsemi-  
seen sukupuolidysforiaa helpottaviin hoitoihin, pystyy terveydenhoitaja silti tarjoamaan trans-  
nuorelle tärkeää tukea ja tietoa. Terveydenhoitaja voi jakaa tietoa transsukupuolisuudesta,  
sukupuolidysforian oireista ja hoitomahdollisuuksista. Tämä auttaa transnuorta ymmärtämään  
paremmin tilannettaan ja tarjolla olevia hoitovaihtoehtoja. Terveydenhoitaja voi myös auttaa  
nuorta käsittelemään sukupuolidysforiaa ja sen vaikutuksia nuoren elämään, kuten esimerkiksi  
sukupuolidysforiasta aiheutuvaa ahdistusta. Terveydenhoitaja pystyy tarjoamaan tukea joko  
itse tai antaa erilaisten vertaistukiryhmien tietoja ja muuta sosiaalista tukea, kuten transnuo-  
rille tarkoitettujen järjestöjen nettisivuja. On tärkeää, että terveydenhoitaja kohtelee trans-  
nuorta kunnioittavasti, kuuntelee hänen tarpeitaan ja auttaa häntä tekemään tietoisia pää-  
töksiä hoitonsa suhteen. (Salakka 2023; Socialstyrelsen 2022, 44-47.)

## 6 Opinnäytetyön toteutus

Kehittämispinnäytetyössä tarkoituksena on luoda ratkaisu valittuun aiheeseen. Kehittämis-  
opinnäytetyössä tärkeänä kulmakivenä on toimeksiantajan kanssa tehty tiivis yhteistyö. Kehit-  
tämispinnäytetyön tuloksena syntyy toimeksiantajan toivoma tuote, esimerkiksi opas, jota  
toimeksiantaja voi hyödyntää työelämässä. Kirjoitettava opinnäytetyö toimii raporttina koko  
prosessista. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023.) Tässä kehittämispinnäytetyössä tarkoituk-  
sena oli luoda toimeksiantajan tilaama sähköinen opas, joka perustuu aiempaan kirjallisuus-  
teen ja tutkimuksiin aiheista transsukupuolisuus ja psyykinen hyvinvointi.

Kehittämispinnäytetyö tarvitsee usein itselleen toimeksiantajan. Toimeksiantaja voi tuoda  
kehittämispinnäytetyön tarpeen kehittämispinnäytetyön tekijöille joko itse tai toimia

toimeksiantajana kehittämisiopinnäytetyön tekijöiden idealle. Koko opinnäytetyöprosessin ajan toimeksiantaja saa antaa kehittämissuhteita ja toiveita kehittämistyöhön liittyen. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2023.) Tässä kehittämissuhteissa valmis, kehittämisiopinäytetyön tekijöiden kehittelemä idea esiteltiin kiinnostustaan aiheeseen esittäneelle toimeksiantajalle, Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue muodostaa merkittävän osan Suomen terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden kenttää, tarjoten kattavan spektrin palveluita asukkailleen. Yhtenä Suomen suurimmista hyvinvointialueista Vantaan ja Keravan hyvinvointialue kattaa Vantaan ja Keravan kaupungit palvelun vuonna 2023 yhteensä yli 280 000 asukasta. Yksi hyvinvointialueen tarkoituksista on varmistaa, että asukkaat saavat tasapuolisesti ja oikeudenmukaisesti kaikki tarvitsemansa palvelut. Hyvinvointialueen tavoitteena on luoda toimintamalli, jossa palvelut tuotetaan lähellä asiakasta, ja jossa korostuu ennaltaehkäisevä työ ja varhainen tuki. Tämä tarkoittaa esimerkiksi kouluterveydenhuollon palveluja nuorille. (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2023; Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2022, 13-15.) Toimeksiantajalle esiteltiin idea oppaasta ja sovittiin kehittämistyön aikataulusta. Toimeksiantaja antoi kehittämisiopinnäytetyön tekijöille vapaat kädet oppaan tekoon, mutta sai kuitenkin osallistua aktiivisesti oppaan sisällön kehittämiseen kehitysehdotusten ja -toiveiden kautta.

Opas on joukko toimintaohjeita, jotka ovat tarkoitettu auttamaan ihmisiä suorittamaan tiettyjä tehtäviä tai toimimaan tietyllä tavalla. Hyvät ohjeet ovat usein kirjallisia sekä helposti saatavilla, ja niitä käytetään monissa eri yhteyksissä, esimerkiksi työnteossa kuten tässä opinnäytetyössä työvälineenä terveystarkastuksessa. Hyvät ohjeet ovat selkeitä, ajantasaisia, johdonmukaisia ja helposti ymmärrettäviä, jotta ne auttavat sen käyttäjää saavuttamaan halutun lopputuloksen mahdollisimman tehokkaasti. (Sarkkinen 2021.) Nämä asiat huomioiden haluttiin luoda opas, joka ohjaa kouluterveydenhoitajaa transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamisessa kouluterveydestarkastuksessa. Riippuen oppaasta, perustuvat sen sisällöt usein kokemukseen, tietoon, asiantuntemukseen tai tutkimukseen (Sarkkinen 2021). Tässä tapauksessa opas perustuu aiemmin tehtyihin hoitosuosituksiin ja tutkimuksiin.

## 6.1 Teoreettiseen viitekehykseen tutustuminen ja tutkimuspohjan luominen

Oppaan teko aloitettiin tutustumalla aiheeseen ja luomalla teoreettinen viitekehys aiheeseen. Opas perustuu aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja hoitosuosituksiin, jotka koottiin yhteiseksi kokonaisuudeksi. Aiemmat tutkimukset toivat esille transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat asiat, koetut ongelmat sekä vertailun cisnuoriin. Aineiston valinta ja tiedonhankinta toteutettiin etsimällä aiheesta tietoa sähköisistä sekä painetuista lähteistä. Aineistoista poimittiin ne oleelliset asiat, joita ei mahdollisesti huomioida voimassa olevassa terveystarkastusrungossa (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021) mutta jotka ovat kuitenkin läsnä transnuorten keskuudessa. Tällaisia ovat esimerkiksi kohonnut itsetuhoisuuden riski, kiusaaminen, kehonkuvaongelmat ja yksinäisyys (Alanko 2014, 38-44). Aiheesta on tehty

jo pitkällä aikavälillä paljon tutkimuksia eri tahoilta. Tämän vuoksi lähdeaineistot rajattiin ajankohtaisuuden ja luotettavuuden takaamiseksi enintään kymmenen vuotta vanhoihin aineistoihin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 93). Tämä takasi laajan ja monipuolisen lähdeviitekehityksen opinnäytetyön ja oppaan pohjaksi. Käytettäviä hakusanoja tiedon etsinnässä olivat: transsukupuolisuus, transnuori, psyykinen hyvinvointi, tutkimus, kouluhyvinvointi, koettu hyvinvointi, mielenterveys, itsetuhoisuus, itsemurha, väkivalta ja kiusaaminen. Englanninkielisiä hakusanoja olivat: transgender, trans adolescent, research, wellbeing, mental health, bullying ja depression. Hakukoneina käytettiin Googlea, Google Scholaria, Libguidesia, Finnaa, NEUKO-tietokantaa sekä Nuorisotutkimusseuran arkistoa. Useimmat tutkimukset käsittelivät jo täysi-ikäisiä transsukupuolisia. Nämä tutkimukset rajattiin pois, sillä ne eivät ole oleellisia oppaan toteutuksessa. Viitekehikseen jätettiin kuitenkin toista astetta käyvien transnuorten tutkimukset, sillä myös heidän kokemiinsa haasteisiin voidaan preventiivisesti puuttua hyvissä ajoin. Opinnäytetyön kohteena ovat 12-15-vuotiaat yläkouluikäiset transnuoret. Tämän vuoksi jätettiin pois myös alle 12-vuotiaista tehdyt tutkimukset.

Kun tutkimuksiin oli perehdytty tarpeeksi, otettiin aineistosta huomioon ne asiat, joilla on suuri merkitys transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin heikentävänä tekijänä ja jotka esiintyvät toistuvina teemoina. Näitä asioita olivat kiusaaminen ja väkivalta, heikko sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen oireilu ja sukupuolidysforia (Alanko 2014, 23-28; Alanko 2014, 39-47; Jokela ym. 2018; 58; Heino ym. 2021, 1). Nämä teemat jakaisivat oppaan sisällöt myös omiin keskeisimpiin sisältöihinsä.

## 6.2 Oppaan sisältö

Teoreettiseen viitekehikseen tutustumisen jälkeen aloitettiin oppaan sisällön suunnittelu ja teko. Keskeisimmiksi sisällöiksi valittiin sosiaalisen hyvinvoinnin kartoittaminen, koetun väkivallan ja kiusaamisen kartoittaminen, psyykkisen oireilun kartoittaminen ja koettu sukupuolidysforia. Nämä teemat nousivat vahvimmin tutkimuksissa esille, erityisesti Alangan (2014) ja Jokisen ym. (2020) tutkimuksissa. Tutkimustieto tiivistettiin ja referoitiin lyhyesti oppaaseen, jotta se toisi tavoitteiden mukaan lisää tietoa terveydenhoitajille transnuorten kokemista psyykkisistä haasteista. Laadukas opas on selkeä ja helppolukuinen. Siinä on johdonmukainen rakenne ja se jaetaan osiin väliotsikoiden avulla, joista luodaan myös lopullinen sisällysluettelo (Sarkkinen 2021). Keskeisimmät sisällöt määräsivät oppaan rakenteen. Jokainen sisältö sai oppaasta oman väliotsikon. Keskeisimpien sisältöjen väliotsikot olivat sosiaalinen hyvinvointi, kiusaaminen ja väkivalta, psyykinen oireilu ja suhtautuminen transsukupuolisuuteen. Oppaassa sosiaalisen hyvinvoinnin sisältö käsittelee transnuoren tukiverkostoa ja sen suhtautumisen transsukupuolisuuteen. Kiusaamista ja väkivaltaa käsittelevä sisältö kartoittaa nimensä mukaisesti transnuoren kokemaa kiusaamista ja väkivaltaa. Psyykkisen oireilun tarkoituksena on tarkastella nuoren oireilua ahdistukseen, masennukseen ja itsetuhoisuuteen liittyen. Sukpuolidysforian käsite päätettiin otsikoida

oppaassa suhtautumiseksi transsukupuolisuuteen. Tässä osiossa käsitellään transnuoren kokemaa sukupuolidysforiaa ja kehonkuvaongelmia sekä nuoren keskeisiä ajatuksia ja asenteita transukupuolisuutta kohtaan.

Yllä mainitut osiot sisältävät teorian transnuorten kokemien ongelmien lisäksi terveydenhoitajalle keinoja näihin asioihin puuttumiseen. Hyvässä oppaassa oppaan sisältö kattaa kaiken tärkeän tiedon ilman ylimääräistä tekstiä. Tieto on ajantasaista sekä tutkimuksiin perustuvaa ja tarkoitus on toimia yhtenäisenä työvälineenä ja toimintatapana tasa-arvon turvaamiseksi. (Sarkkinen 2021.) Tässä oppaassa jokainen osio käsittelee sisälleen alaotsikon ”Miten lähestyä asiaa terveydenhoitajana?”. Näissä alaotsikoissa tuodaan terveydenhoitajalle keinoja, tapoja ja työkaluja osion aiheen esiin tuomiselle ja keskustelulle. Näiden osioiden tietojen lähteet ovat kouluterveydenhuollon hoitosuosituksista, NEUKO-tietokannasta, ja Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskusten julkaisuista.

Oppaaseen haluttiin myös avata keskeisimmät käsitteet, joita tarvitaan transnuoren kanssa. Näitä ovat muun muassa transsukupuolisuus, muunsukupuolisuus, cissukupuolisuus ja sukupuolidysforia. Käsitteiden avaaminen on tärkeää, sillä se on olennaista transnuoriin liittyvässä tiedon ymmärtämisessä ja transnuorten kanssa kunnioittavassa keskustelussa (Seta 2021). Oppaassa keskeiset käsitteet saivat myös oman väliotsikkonsa ”Keskeiset käsitteet”.

Lisäksi oppaaseen haluttiin sisällyttää oma väliotsikkonsa sukupuolidysforian hoidosta, sillä sukupuolidysforia on merkittävän suuri psyykkistä hyvinvointi heikentävä tekijä transnuorten keskuudessa (Ristkari ym. 2018, 30-31). Sukpuolidysforiaa hoidetaan erikoissairaanhoidossa, johon tarvitaan lääkärin lähete (Ristkari ym. 2018, 75-77). Tämän vuoksi kouluterveydenhuollon terveydenhoitaja ei varsinaisesti voi edesauttaa nuoren pääsemistä sukupuolidysforiaa helpottaviin hoitoihin, mutta terveydenhoitaja voi silti tarjota tärkeää tukea ja tietoa transnuorelle. Opas sisältääkin ohjeistuksia terveydenhoitajalle siitä, mihin nuori voi olla yhteyksissä sukupuolidysforian ja sukupuolenkorjaushoidoista ja hyperlinkkejä materiaaleihin sukupuolenkorjaus- ja hormonihoidoista. Tämä osio on väliotsikoitu oppaaseen nimellä ”Mihin olla yhteyksissä sukupuolenkorjauksesta?”

Oppaaseen haluttiin myös sisällyttää oma osionsa vertaistuki- ja tukiryhmille. Vertaistukiryhmät ja tietoa antavat verkkosivut ovat kolmannen sektorin järjestöjen hallinnoimia, ja niiden yhteystiedot ja verkko-osoitteet löytyvät oppaasta. Osio väliotsikoitiin oppaaseen nimellä ”Hyvät tahot olla yhteyksissä ja vertaistuki”. Terveydenhoitaja voi suositella näitä tahoja joko nuorelle itselleen tai tämän perheelle.

Oppaaseen päätettiin vielä erikseen luoda lyhyt ja ytimekäs ohje oppaan käytöstä sekä kertoa oppaan taustasta eli sen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Tähän osioon haluttiin myös painottaa se, ettei opas tulisi korvaamaan voimassa olevaa terveystarkastusrunkoa ja että oppaan sisältö perustuu ajankohtaiseen tietoon, joka voi muuttua. Osio väliotsikoitiin nimellä

”Lukijalle”. Oppaaseen luotiin myös kansikuva ja lähdeluettelo. Oppaasta tuli kokonaisuudestaan kymmenen sivua pitkä, kymmenen väliotsikon kokonaisuus. Johdonmukaisuuden takaamiseksi väliotsikoista ensimmäiseksi valittiin ”Lukijalle”-osio, sillä se kiteyttää lyhyesti oppaan tarkoituksen ja tavoitteen sekä ohjeistuksen oppaan käytöstä. Tämän jälkeen päätettiin kuvata väliotsikkona keskeiset käsitteet, sillä niitä tarvitaan myöhempien osioiden ymmärtämisessä. Seuraavaksi oppaassa esiteltiin sosiaalinen hyvinvointi, väkivalta ja kiusaaminen, psyykinen oireilu ja suhtautuminen transsukupuolisuuteen omina väliotsikkoina. Järjestyksen määräsi haastattelukysymysten järjestely, joissa yleensä edetään siten, että viimeisimmät kysymykset ovat kaikista henkilökohtaisimpia (Hyvärinen, Suoninen, Vuori 2023). Lopuksi päätettiin laittaa väliotsikot ”Mihin olla yhteyksissä sukupuolenkorjauksesta?” ja ”Hyvät tahot olla yhteyksissä ja vertaistuki”, sillä niitä voidaan hyödyntää kronologisessa järjestyksessä yhteenvedossa, jossa terveydenhoitaja voi antaa tietoa näistä asioista jatkotoimina (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021).

### 6.3 Oppaan arviointi

Ennen oppaan julkaisua opas annettiin ammattilaisten arvioon. Oppaan arviointiin osallistuvat toimeksiantaja, ohjaavat opettajat, opponointipari sekä terveydenhoitajaopiskelijoista muodostettu arviointiryhmä. Toimeksiantaja ja terveydenhoitajaopiskelijaryhmä arvioivat opasta työvälteenä, ohjaavat opettajat ja opponointipari kehittämistyöopinnäytetyönä. Lisäksi kaikki arvioijat arvioivat oppaan visuaalisuutta ja helppolukuisuutta. Arvioijien antamat kehittämissuunnitelmat huomioitiin oppaan viimeistelyssä ennen julkaisua. Toimeksiantaja, opponointipari ja ohjaavat opettajat saivat antaa vapaamuotoista palautetta haluamallaan tavalla. Terveydenhoitajaopiskelijoista muodostetulle arviointiryhmälle luotiin palautteen antamista varten Google Forms-kyselylomake (liite 1), jossa he saivat antaa arvosanoja eri osa-alueista. Osa-alueet olivat oppaan visuaalisuus, sisällön hyödyllisyys, tekstin selkeys sekä oppaan tarjoaman tiedon oleellisuus. Kysely tehtiin anonymisti ja se jaettiin Canvas-työtilan kurssialustalla opintojensa loppuvaiheessa oleville terveydenhoitajaopiskelijoille.

Toimeksiantajan palaute saapui kirjallisesti sähköpostitse. Toimeksiantajan mielestä jo oppaan ensimmäinen versio oli kokonaisuutena hyvä. Ensimmäisessä oppaan versiossa käsiteltiin kuitenkin vain pintapuolisesti sukupuolidysforian hoitoa ja toimeksiantaja toivoi, että tätä sisältöä tuotaisiin lisää oppaaseen. Tämän vuoksi oppaaseen lisättiin hyperlinkkejä, jonka kautta terveydenhoitaja voi joko itse antaa tietoa transnuorelle sukupuolenkorjaus- ja hormonihoidoista tai jakaa tämän materiaalin nuorelle. Tämän lisäksi toimeksiantaja toivoi, että oppaan yleiskieltä voitaisiin muokata osittain asianmukaisempaan muotoon, jotta asiateksti välittyisi informatiivisesti ja johdonmukaisesti. Tämä otettiin huomioon.

Terveydenhoitajaopiskelijoiden arviointi oli pääosin positiivista ja rakentavaa. Vastauksia terveydenhoitajaopiskelijoilta tuli ainoastaan viisi. Vastauksista ilmenee, että vastaajat pitivät oppaan ulkomuotoa, kirjainkokoja ja tekstityyppiä miellyttävinä ja selkeinä. Neljä vastaajista valitsi näihin kysymyksiin vaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” ja yksi vastaajista vaihtoehdon ”jokseenkin samaa mieltä”. Vastauksista ilmenee myös, että terveydenhoitajaopiskelijat kokivat oppaan kielen helposti ymmärrettäväksi, kieliopillisesti oikeaksi ja oppaan sisällön johdonmukaiseksi. Näihin kysymyksiin valittiin vain vastausvaihtoehto ”täysin samaa mieltä”. Oppaan tieto koettiin myös oleelliseksi ja ajankohtaiseksi, sillä kaikki vastaajat valitsivat vastausvaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” myös tästä. Suurin osa vastaajista koki myös saavansa uutta tietoa transnuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyen. Neljä vastaajista valitsi tähän vaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” ja vain yksi vaihtoehdon ”ei samaa, eikä eri mieltä”. Kaikki vastaajat kokivat, että opas voisi olla tiedoltaan hyödyllistä kouluterveydenhoitajan työssä, vastaajat olivat yksimielisiä myös tästä. Erityisesti vastaajia miellytti oppaan tarjoama tieto, johdonmukaisuus, selkeys ja visuaalisuus. Yksi vastaajista piti erityisesti oppaan konkreettisista kysymyksistä, joita terveydenhoitaja voi käyttää. Pääasiassa palaute oli positiivista, mutta tuli myös kehitysideoita, jotka otettiin huomioon. Kehitysehdotukset liittyivät suurimmaksi osaksi oppaan kieleen, erityisesti lauserakenteisiin.

Ohjaavien opettajien arvioinnit käsittelivät pääasiassa samoja teemoja kuin toimeksiantajan ja terveydenhoitajaopiskelijoiden arvioinnit ja kehittämisideat. Opettajien keskeisimmäksi kehitysehdotukseksi nousi kielioppi ja lauseiden muokkaaminen. Kehitysehdotukset koskivat erityisesti helppolukuisuutta ja tekstin asianmukaisuutta. Kommentteja tuli myös tekstin paljoudesta ja sisällön laajuudesta, mutta koska toimeksiantaja oli niihin tyytyväinen, sisältöä ei supistettu. Kehitysideat kielioppiin ja lauserakenteisiin liittyen otettiin huomioon.

Opponointiparin arviointi tuli suullisesti opinnäytetyön julkaisuseminaarissa. Tämän lisäksi he palauttivat raportin sähköpostitse oppaan tekijöille. Raportti piti sisällään arvion opinnäytetyöstämme. Arvio oli pääosin positiivinen. Suurin osa kehittämis ehdotuksista liittyi opinnäytetyön raporttiin. Itse oppaasta opponointipari ei antanut kehittämis ehdotuksia, vaan molemmat pitivät tätä visuaalisesti miellyttävänä sekä sisällöltään hyvänä. Opponointipari kritisoi opinnäytetyötä erityisesti arvioinnista ja luotettavuudesta. Opponointipari kritisoi opinnäytetyötä erityisesti arvioinnista ja luotettavuudesta sekä katsoi, että arvioinnissa olisi mahdollisesti voinut olla mukana terveydenhoitajat, joille opas kohdennetaan. Lisäksi opponointipari kehotti kehittämään raportin kieltä. Kehittämis ehdotukset otettiin huomioon.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Eettisyys

Opinnäytetyössä on sovellettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukseen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeistus ja sen hyödyntäminen takaa opinnäytetyömme luotettavuuden ja eettisen hyväksynnän. Olennaisia lähtökohtia tutkimusetiikalle ovat muun muassa työn avoimuus, suunnittelun ja toteutuksen selkeä raportointi sekä oikeaoppinen lähdeviittaaminen aineistoihin. (TENK 2012, 4-10; Laurea-ammattikorkeakoulu 2022, 4.) Opinnäytetyön eettinen arvio perustui myös sosiaali- ja terveydenhuollon eettisiin suosituksiin. Suositukset jakavat tärkeitä arvoja, jotka ovat olennaisia eettisesti luotettavan tutkimuksen kannalta. Näitä ovat tasa-arvoisuus, erilaisuuden hyväksyminen, sensitiivisyys ja vuorovaikutus. Suosituksessa nousee esiin haavoittuvien ryhmien, kuten sukupuolivähemmistöjen ja nuorten, suojelu ja erityinen huomiointi, joita opinnäytetyössä myös käsitellään. (Etene 2011, 5-7; Etene 2011, 20-23.) Transsukupuolisuus ja oma sukupuoli-identiteetti on henkilökohtainen ja tunteita herättävä asia. Tämän vuoksi erityisesti yllä mainitut asiat otetaan huomioon aineistoja analysoinnissa sekä oppaan suunnittelussa.

Opinnäytetyössä oli pyrkimyksenä menetellä eettisesti oikein ja siksi lähteet valittiin asianmukaisesti. Eettisesti hyvässä opinnäytetyössä lähteet valitaan huolellisesti niihin perehtyen ja huomioiden lähteiden luotettavuus (TENK 2012, 4-10.) Tämän lisäksi on tärkeää, että käytettyjä tutkimuksia ei esitetä omina ja niiden asiasisältöä esitetään todenmukaisesti aikaisempaa tekijää kunnioittaen (Kylmä & Juvakka 2007, 137-139). Mitään tässä opinnäytetyössä tai oppaassa käytettyjä tutkimuksia ei esitetty omina eikä mitään niistä saatua tietoa olla väärennetty opinnäytetyöhön tai oppaaseen.

Väärinkäsitysten ja loukkausten ehkäisemiseksi käsitteet avattiin ymmärrettävästi ja oikeaoppisesti. Käsitteet ja muu teksti kirjoitettiin asianmukaisesti huomioiden kieliopinmukaiset lauseenrakenteet ja taivutusmuodot. Opinnäytetyön ja oppaan sisältö on asiallista ja puolueetonta. Tämä huomioitiin tekstiä kirjoittaessa sanavalinnoilla ja lauseiden muotoilulla tehden tekstistä neutraalia, eikä provosoivaa. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

Henkilötiedot ovat tietoja, joista henkilö voidaan tunnistaa näitä tietoja kerrottaessa. Henkilötietoja käsitellessä tulee olla varovainen, jotta henkilö, kenen tietoja käsitellään, ei kärsisi niistä opinnäytetyön vuoksi. Voi olla, että henkilön osallistuessa tutkimukseen tai kyselyyn, tämä ei välttämättä tiedä antavansa tietojaan käytettäväksi. Tämän vuoksi on hyvä saada osallistujalta aina tietoon perustuva suostumus. (Kylmä & Juvakka 2007, 140-141; Kylmä & Juvakka 2007, 149-152.) Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa tehtiin tutkimuslupa, sillä työ jaettiin Canvas-työtilaan, jossa esiintyi myös opiskelijoiden nimiä. Tutkimusluvassa luvataan tietosuojaselosteessa, että vastaajien henkilötietoja ei käsitellä tulosten analysoinnissa, mutta henkilötietoja kuitenkin käytetään hetkellisesti kyselyn lähettämisessä.

Tutkimusluvassa luvataan, että henkilötiedot hävitetään kyselyn lähettämisen jälkeen. Lisäksi kyselylomakkeen (liite 1) alussa luvataan, että tulokset esitetään siten, ettei niistä ole tunnistettavissa vastaajaa. Vaikka arvioinnin analysoinnissa ei käsitelty henkilötietoja, kysyttiin vastaajilta silti lupa kyselyn alussa siihen, että heidän vastauksiaan saataisiin käyttää opinnäytetyössä. Tämän lisäksi muita arviointiin osallistuneilta tahoilta, toimeksiantajalta, ohjaavilta opettajilta ja opponointipareilta, oli informoitu siitä, että heidän arviointejaan ja kehitysehdotuksiaan käytäisiin läpi opinnäytetyön lopullisessa raportissa, kuitenkin sellaisessa muodossa, että heitä ei olisi tunnistettavissa. Tähän kysyttiin myös heidän kirjallinen suostumuksensa. Toimeksiantajan kanssa tehtiin myös toimeksiantosopimus toimeksiantajan ja Laurea-ammattikorkeakoulun välillä.

## 7.2 Luotettavuus

Luotettavaa opinnäytetyötä ja sen tuomia tuloksia tai tuotetta voidaan käyttää hyödyksi ja luottaa siihen, että sen sisältö on asianmukaista. Luotettavaa opinnäytetyötä voidaan myös käyttää ja kehittää tulevaisuudessa siihen liittyvissä tutkimuksissa. Opinnäytetyön luotettavuutta on tärkeää arvioida koko opinnäytetyön teon ajan. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.)

Teoreettista viitekehystä tehdessä valitut tutkimukset valittiin mahdollisimman tarkasti. Teoreettista viitekehystä luodessa on tärkeää arvioida tutkimusten luotettavuutta. Hyvät tutkimukset ovat tieteellisesti perusteltuja, selkeitä ja tutkimuskysymykseen vastaavia. Tämän lisäksi aineiston otanta ja aineistonkeruu on merkittävässä osassa. Tämän lisäksi tutkimusten tiedon tulisi olla ajankohtaista, mielellään maksimissaan kymmenen vuotta vanhaa. Laadukkaat tutkimukset ovat myös vertaisarvioituja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 91-97.) Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset noudattavat pitkälti näitä vaatimuksia. Valitettavasti aiheen kuitenkin ollessa melko tuore ja uusi tieteessä, ei kaikkia tutkimuksia oltu vielä vertaisarvioitu.

Muita lähteitä valittaessa tarkoituksena oli, että opinnäytetyön tietoperusta olisi mahdollisimman vahva ja perusteltu. Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää, että laaja teoriaan tutustuminen auttaa tunnistamaan ja tutustumaan opinnäytetyön aiheeseen, määrittää keskeiset käsitteet ja antaa luotettavan perustan työn pohjalle. Tärkeää olisi myös, että lähteet olisivat mahdollisimman alkuperäisiä toissijaisuuden sijasta, monitieteellisiä sekä objektiivisesta näkökulmasta luotuja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 93-99.) Opinnäytetyön ja oppaan lähteiden valinta tehtiin nämä asiat huomioiden. Lähteistä, mukaan lukien tutkimukset, pyrittiin valitsemaan alkuperäiset versiot. Vaikka käytetyistä lähteistä löytyy toisen henkilön referoimia raportteja alkuperäisistä tutkimuksista (Valojää 2018; Valojää 2021), on alkuperäisiin tutkimuksiin (Alanko 2014; Folkhälsomyndigheten 2015; Heino ym. 2021; Jokela ym. 2020) myös perehdytty tarkasti. Kokonaisuutena teoreettinen viitekehys on myös hyvin monitieteellinen, sillä sen lähteet edustavat montaa eri tieteen aluetta, kuten lääketiedettä,

hoitotieteitä, sosiaalitieteitä ja oikeustieteitä. Lähteet ovat myös objektiivisesta näkökulmasta kirjoitettuja ja useassa niistä kohderyhmänä on juuri terveydenhoitajat, joille opas on luotu.

Luotettavassa opinnäytetyössä opinnäytetyön valmis tuote vastaa hyvin alussa suunniteltua lopputulosta (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129). Tätä kohtaa voidaan tässä opinnäytetyössä verrata teoreettiseen viitekehukseen, josta opas on pohjautunut. Tässä opinnäytetyössä tavoite oli alusta asti tehdä opas terveydenhoitajille yläkouluun, jonka avulla he voivat käsitellä transnuoren psyykkistä hyvinvointia kouluterveystarkastuksessa. Lopputuloksena syntyi suunniteltu tuote. Opinnäytetyö ja opas käsittelevät samoja aiheita, mutta poikkeavat hieman toisistaan käsiteltävien aiheiden laajuuden suhteen. Tämä voidaan selittää sillä, että opinnäytetyö sisältää itsessään kaiken tiedon, mukaan lukien perustiedon, mitä aiheesta tulisi tietää. Vastineeksi opas on räätälöity nimenomaan terveydenhoitajien käyttöön, joilta voidaan oletuksena olettaa, että perustieto on tiedossa. Tämän vuoksi esimerkiksi mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät käsitteet puuttuvat oppaasta, mutta ne ovat avattuina opinnäytetyössä.

Jotta opinnäytetyö olisi luotettava, tulisi sen sisältää kaikki tieto, mitä sen taustalla on ollut ja mitä sitä tehdessä on tehty. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki oleellinen, vääristämätön ja tärkeä tieto opinnäytteen prosessista on kirjattu lopulliselle raportille (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129). Tämän opinnäytetyön raportti sisältää kaiken oleellisen tiedon koko opinnäytetyön prosessista ja kaikki siinä esitetty tieto, arviointitulokset ja opinnäytetyöprosessit mukaan lukien, ovat todellisia ja vääristämättömiä. Erityisen tärkeää on painottaa, että oppaan arvioineiden terveydenhoitajaopiskelijoiden vastaukset ovat alkuperäisessä muodossaan ja tähän raporttiin on liitetty jokainen terveydenhoitajaopiskelijan arvio.

Opinnäytetyötä ja sen luotettavuutta on tärkeää arvioida myös kriittisestä näkökulmasta. Transsukupuolisuus on aiheena melko uusi ja vaikka siitä onkin tehty paljon määrällisiä tutkimuksia, ei niistä voida tehdä kuitenkaan yleistystä, joka kuvaisi kaikkia transsukupuolisia. Tämän takia on hyvä muistaa, että opinnäytetyö ja opas tuovat esille sitä, mitä psyykkisiä haasteita transnuoret voivat kokea ja tuoda tietoisuutta näistä asioista. Se ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki transnuoret kokevat näitä psyykkisiä haasteita. Kritiikkiä voidaan myös antaa lähteiden alkuperäisyyden suhteen. Transnuorille ei olla vielä luotu minkäänlaisia hoitosuosituksia kouluterveydenhoitoon. Tämän vuoksi tätä opinnäytetyötä ja opasta tehdessä on pitänyt etsiä tietoja eri lähteistä ja yhdistää ne yhdeksi, suureksi kokonaisuudeksi. Tässä asiassa ollaan pyritty onnistumaan tässä luvussa tuotujen keinojen ja ohjeistusten avulla, mutta on tärkeää pitää mielessä se, ettei opas perustu mihinkään yksittäiseen hoitosuositukseen, kuten Käypä hoito- suositukseen. Kritiikkinä voidaan myös sanoa, että arviointiryhmä on muodostunut opinnäytetyön tekijöiden vuosikurssin opiskelijoista, jotka tuntevat tekijät

henkilökohtaisesti. Tällä voi olla vaikutuksia vastaajien lopullisiin vastauksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 128-129).

### 7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimukset

Vaikka oppaan tavoite oli alun perin vain tuoda työkaluja ja apuvälineitä kouluterveydenhoitajalle transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun, voidaan ajatella sen vaikuttavan muutenkin merkittävästi kouluterveydenhuoltoon terveyden edistämisen ja tasa-arvon kautta. Terveyden edistämisen tarkoituksena on ehkäistä sairauksia, joka tarkoittaa myös transnuoren psyykkisten sairauksien syntymisen ehkäisyä. Hyvällä seulonnalla voidaan säästää paljon resursseja sairaanhoidosta ja niihin kuluvista kuluista. Terveyden edistämisen tavoitteena on myös kartoittaa riskejä sekä suoria ja epäsuoria tekijöitä, jotka vaikuttavat transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023b). Jos transnuoren oireilu huomataan jo perusterveydenhuollon tasolla, säästetään paljon resursseja yksilö-, yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Tämän vuoksi on tärkeää, että terveydenhoitajilla on kouluterveydenhuollossa työkaluja, joilla he voivat puuttua jo varhaisessa vaiheessa transnuorten psyykkiseen oireiluun.

Oppaalla on myös toinen tavoitteellinen näkökulma tasa-arvon edistämässä. Suomen oppilas- huoltolaissa taataan, että jokainen olisi oikeutettu hyvään kouluterveydenhuoltoon, riippumatta taustasta. Tämä on myös säädetty Suomen Oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (1287/2013). Tämä ei kuitenkaan toteudu täydellisesti, jos väitettä tarkastellaan transnuoren kohdalta. Nykyinen terveystarkastusrunko (Jahnukainen, Hakulinen & Hietanen-Peltola 2021) ei ota ollenkaan kantaa transnuorten kokemuksiin psyykkisiin ongelmiin, kuten kehonkuvaongelmiin tai suurentuneeseen riskiin mielenterveydenhäiriöissä. Luotu opas tarjoaa myös transnuorelle paremman mahdollisuuden tulla nähdyksi ja edistää tämän terveyttä. Kouluterveydenhuollon tasa-arvon lisäksi opas edistää myös itse transnuorten tasa-arvoa. Sateenkaarijärjestöjen pitkäaikainen tavoite on ollut tehdä arkielämästä myös transnuorelle helppoa ja transnuoret huomioivaa. Helsingissä tämä on huomioitu esimerkiksi uimahalleissa sukupuoli-neutraaleilla pukuhuoneilla Helsingin kaupungin toimesta (Koivuranta 2018).

Transnuoren kouluterveydestä voitaisiin kehittää myös muilla terveyden osa-alueilla, kuten fyysisen ja seksuaaliterveyden kannalta. Myös näissä asioissa voitaisiin tarkastella transnuoren näkökulmaa kouluterveydestä. Lisäksi opinnäytetyössä tehtyä opasta voitaisiin kehittää vielä lisää esimerkiksi lisäämällä ja muokkaamalla sisältöä. Opasta saa muokata, kunhan alkuperäisten tekijöiden nimet tulisivat esille myös muokatussa versiossa ja oppaan muokkaukseen saataisiin lupa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelta. Transsukupuolisuus on ajankohtainen teema translain ja muun median tuoman huomion vuoksi, jonka takia on myös tärkeää kehittää jatkuvasti kouluterveydenhuoltoa.

## Lähteet

## Painetut

Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. SanomaPro. Viitattu 31.3.2023.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita. Viitattu 31.3.2023.

Ristikari, M., Suni, N. & Tyni V. 2018. Sukupuolena ihminen. Tammi. Viitattu 22.2.2023.

## Sähköiset

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori H. & Marttunen M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmientuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL. Viitattu 25.3.2023.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020\\_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinoorille Suomessa? Nuorisotutkimusseura. Viitattu 12.2.2023. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinoori.pdf>

Etene 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Viitattu 13.2.2023. 13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841 (etene.fi)

Folkhälsomyndigheten 2015. Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige. Viitattu 23.2.2023.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/c5ebbb0ce9aa4068aec8a5eb5e02bafc/halsan-halsans-bestamningsfaktorer-transpersoner.pdf>

Digi- ja väestövirasto 2023. Sukupuolen vahvistaminen. Viitattu 3.2.2023. <https://dvv.fi/sukupuolen-vahvistaminen>

Heino, E., Ellonen, N. & Kaltiala, R. 2021. Transgender Identity Is Associated With Bullying Involvement Among Finnish Adolescents. Viitattu 23.2.2023. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.612424/pdf>

Hietanen-Peltola, M. 2021. Kouluterveydenhuolto. NEUKO-tietokanta. Viitattu 3.2.2023.  
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00018?toc=1112230>

Huttunen, A. 2022. Transihmisten kokemuksia kehollisesta tiedosta ja tietokäytännöistä. SUKUPUOLENTUTKIMUS-GENUSFORSKNING 35 (2022). Viitattu 21.4.2023. <https://journal.fi/sukupuolentutkimus/article/view/126876/76597>

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2023. Haastattelut. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 1.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>

Jahnukainen, J., Hakulinen, T. & Hietanen-Peltola, M. 2021. Psykkisen terveyden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin arviointi. NEUKO-tietokanta. Viitattu 6.2.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00027?toc=1112230>

Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen A., Ruuska T., Martelin T. & Klementti, R. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019. THL. Viitattu 24.2.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN\\_ISBN\\_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Juva, K. 2019. Jääkö translain uudistus puolitiehen? Miten alaikäiset pitäisi huomioida? LSV. Viitattu 20.2.2023. <https://lsv.fi/2019/10/jaako-translain-uudistus-puolitiehen-miten-alaikaiset-pitaisi-huomioida/>

Karelia-ammattikorkeakoulu 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. Viitattu 16.2.2023. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>

Koivuranta, E. 2018. Tässä ei pitäisi olla mitään ongelmaa, sanoo Seta: Itäkeskuksen uimahallissa avataan kaikille avoin unisex-pukuhuone eikä se jää ainoaksi (yle.fi). Yle. Viitattu 12.2.2023. <https://yle.fi/a/3-10393259>

Kotimaisten kielten keskus 2023. Yleiskieli ja asiatyylit. Viitattu 2.3.2023. <http://www.kieli-toimistonohjepankki.fi/haku/yleiskieli/ohje/751>

Kärnä, T. 2021. Transsukupuolisuus. Lääkärikirja Duodecim 5/2021. Viitattu 6.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01195>

Laurea-ammattikorkeakoulu 2022. Lähdeviitteet ja lähteiden merkintätavat Laureassa. Viitattu 16.2.2023. <https://laureauas.sharepoint.com/sites/Opiskelijaintranet/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FOpiskelijaintranet%2FJaetut%20asiakirjat%2FL%20A4hdeviitteet%20ja%20l%20A4hteiden%20merkitseminen%20Laureassa%2Epdf&parent=%2Fsites%2FOpiskelijaintranet%2FJaetut%20asiakirjat>

Laurea-ammattikorkeakoulu 2023. Kumppaniyhteistyötä opinnäytetyönä. Viitattu 13.5.2023. [https://www.laurea.fi/globalassets/laurea/documents/opinnaytetyo\\_a4\\_kumppaniversio.pdf](https://www.laurea.fi/globalassets/laurea/documents/opinnaytetyo_a4_kumppaniversio.pdf)

Lehtonen, A. 2022. Transnuoren psyykinen hyvinvointi psykologin arviossa sukupuoli-identiteetin tutkimusjaksolla. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Lääketieteellinen

tiedekunta. Helsinki. Viitattu 24.2.2023. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347323/Lehtinen\\_Aino\\_pro\\_gradu\\_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/347323/Lehtinen_Aino_pro_gradu_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Mielenterveystalo 2023. Tietopaketti murrosiästä. Viitattu 11.2.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

MLL 2021a. 12-15-vuotiaan ajattelun ja moraalin kehitys. Viitattu 10.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>

MLL 2021b. 12-15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 10.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL 2021c. 12-15-vuotiaan seksuaalinen kehitys. Viitattu 10.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>

MLL 2021d. 12-15-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 23.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013). Viitattu 12.2.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Punainen risti 2020. Yksinäisyys koskettaa monia. Viitattu 23.2.2023. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-yksinaisyyteen/mita-yksinaisyys-on/>

Sarkkinen, M. 2021. Millainen on hyvä ohje? Kahdeksan vinkkiä ohjeiden tekemiseen työpaikalla. Työterveyslaitos 6/2021. Viitattu 13.2.2023. <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>

Salakka, M. 2023. Sukupuolidysforian omahoito. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Viitattu 23.2.2023. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/omahoito/sukupuolidysforia-omahoito/>

Seta 2021. Sateenkaarisanasto. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 3/2021. Viitattu 8.2.2023. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

Seta 2023. Transsukupuolisuus. Viitattu 6.2.2023. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/>

Socialstyrelsen 2022. Vård av barn och ungdomar med könsdysfori. Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer till profession och beslutsfattare. Viitattu 26.2.2023.

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2022-12-8302.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023a. Seulonnat. Viitattu 3.2.2022. <https://stm.fi/seulonnat>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023b. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Viitattu 20.3.2023. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Suomen mielenterveys ry 2023. Väkipalsta. Viitattu 23.2.2023. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/tietoa-kriiseista/vakivalta/>

Suomen mielenterveys ry 2019. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 3.2.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.2.2023. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Terveyskirjasto 2022. Mielenterveyden häiriöitä. Lääkärikirja Duodecim 5/2022. Viitattu 3.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

THL 2017. Mielenterveys. Viitattu 6.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/terveys/mielenterveys>

THL 2022a. Terveystarkastusten sisältö ja tarkoitus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 11/2022. Viitattu 2.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/terveystarkastusten-sisalto-ja-tarkoitus>

THL 2022b. Tasa-arvosanasto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 12/2022. Viitattu 6.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto>

THL 2022c. Elintavat ja mielenterveydenhäiriöt. Viitattu 6.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>

THL 2022d. Väkipalstan muodot. Viitattu 23.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/vakivalta/vakival-lan-muodot>

Vaahtera, J. & Uutela, A. 1994. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki terveysresursseina. Duodecim Aikakausikirja. Viitattu 23.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219>

Valojää, A. 2018. Moninaiset lapsemme. Raportti translasten ja intersukupuolisten lasten hyvinvoinnista, hoidosta ja juridisesta asemasta. Seta 4/2018. [https://www.dropbox.com/sh/copnqdn4ckhlbj3/AAC4tY4hyQ2AZng57nCncrgFa?dl=0&preview=Moninaiset\\_lapsemme\\_2018\\_korjattusivunumerot.pdf](https://www.dropbox.com/sh/copnqdn4ckhlbj3/AAC4tY4hyQ2AZng57nCncrgFa?dl=0&preview=Moninaiset_lapsemme_2018_korjattusivunumerot.pdf)

Valojää, A. 2021. Transnuoret ja itsemurha. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. Viitattu 12.2.2023. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/2021/06/Transnuoret-ja-itsemurha-tutkimuskatsaus-2021.pdf>

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2022. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue -strategia. Viitattu 13.5.2023. [https://vakehyva.fi/sites/default/files/document/Vakehyva\\_Strategia\\_hyv%C3%A4ksytty.pdf](https://vakehyva.fi/sites/default/files/document/Vakehyva_Strategia_hyv%C3%A4ksytty.pdf)

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2023. Tietoa meistä. Viitattu 13.5.2023. <https://vakehyva.fi/fi/tietoa-meista>

## Liitteet

Liite 1: Terveystenhoitajaopiskelijoiden arviointilomake oppaasta .....	33
Liite 2: Opas.....	37

## Liite 1: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arviointilomake oppaasta

## Transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin arviointi yläkoulun kouluterveystarkastuksessa- opas: terveydenhoitajaopiskelijaryhmän arviointi

"Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelua varten kouluterveydenhuollossa"

Opinnäytetyön tuloksena on luotu opas yläkoulujen terveydenhoitajille työkaluksi transnuorten psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun kouluterveystarkastuksessa. Opas sisältää rungon transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun kouluterveystarkastuksessa. Kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää ja soveltaa runkoa transnuoren kohdalla terveystarkastuksessa ja puuttumaan keskustelusta nousseisiin epäkohtiin ja nuoren huoliin.

Nyt tarvitsemme terveydenhoitajaopiskelijoiden arvioiteja oppaan hyödynnettävyydestä terveydenhoitajan työvälineenä sekä arviointia oppaan visuaalisuudesta ja helppolukuisuudesta. Kysely tehdään anonyymisti, henkilötietoja ei kerätä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 5 minuuttia. Arvostamme vastauksiasi kyselyyn. Vastausten perusteella viimeistelemme oppaan sisältöä, joten kaikki palaute on arvokasta. Kyselylomakkeen kysymysten vastauksia käytetään myös opinnäytetyön

arvioinnissa.

[Tässä linkki oppaaseen!](#)

Kiitos paljon!

-Meri Järvensivu ja Heta Pehkonen

Vastaamalla tähän kyselyyn ymmärrän ja annan luvan käsitellä vastauksiani opinnäytetyössä \*  
anonyymisti.

Selvä!

Oppaan visuaalisuus

Vastaa kysymysvaihtoehdoista se vaihtoehto, mikä kuvaa mielestäsi väitettä parhaiten.

Oppaan ulkomuoto on miellyttävä. \*

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Ei samaa eikä eri mieltä

Oppaan kirjainkoko ja tekstityyppi ovat selkeitä. \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Helppolukuisuus

Vastaa kysymysvaihtoehdoista se vaihtoehto, mikä kuvaa mielestäsi väitettä parhaiten.

Oppaan kieli on helposti ymmärrettävissä \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä



Oppaan kieli on kieliopillisesti oikein \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Opas on sisällöltään johdonmukainen \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Opas työvälineenä

Vastaa kysymysvaihtoehtoista se vaihtoehto, mikä kuvaa mielestäsi väitettä parhaiten.

Oppaan tieto on oleellista ja ajankohtaista \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Opas tarjosi minulle uutta tietoa transnuorten psyykkiseen hyvinvointiin liittyen \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Koen, että oppaan tarjoama tieto voisi olla hyödyllistä työssäni kouluterveydenhoitajana \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Mistä pidit oppaassa erityisesti? \*

- Sisällysluettelo
- Käsitesanasto
- Asiasisältö
- Johdonmukaisuus
- Visuaalisuus
- Oppaan tarjoama tieto
- Oppaan selkeys
- Muu...

Kehitysideat/muut kommentit.

Pitkä vastausteksti

---

Kiitos vastauksestasi!

Kuvaus (valinnainen)

Liite 2: Opas



# Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen kouluterveystarkastuksessa

Tekijät: Meri Järvensivu & Heta Pehkonen



Vantaan ja Keravan  
hyvinvointialue

**LAU  
REA**

AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences

## Oppaan käyttäjälle

Tämä opas perustuu opinnäytetyöhön Transnuoren psyykinen hyvinvointi - Opas transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen kouluterveystarkastuksessa. Opas on kohdennettu yläkoulujen kouluterveydenhoitajien käyttöön apuvälineeksi transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamiseen.

Oppaan tavoitteena on tuoda työkaluja ja apuvälineitä kouluterveydenhoitajalle transnuoren psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun terveyden edistämiseksi sekä lisätä tietoisuutta kouluterveydenhoitajille transnuorilla esiintyvistä keskeisistä ongelmista, kuten itsetuhoisuudesta, väkivallasta ja kiusaamisesta. Tiedon ymmärtäminen auttaa transnuorten riskien ja sairauksien ennaltaehkäisyssä sekä auttaa ymmärtämään, mitä transnuoret kokevat.

Opas ei korvaa voimassa olevaa terveystarkastusrunkoa vaan toimii lisämateriaalina terveystarkastuksen rinnalla. Opas sisältää paljon tietoa transnuorten kokemista haasteista, joita voimassaoleva terveystarkastusrunko ei välttämättä käsittele. Opas myös sisältää keinoja teemojen puheeksiottoon transnuoren kanssa ja mistä transnuori voi saada tukea ja apua jaksamiseen ja transsukupuolisuuteen liittyen. Oppaan suosittelemia materiaaleja (vihreä teksti) voidaan avata hyperlinkkeinä sähköisessä versiossa.

Tämä opas on luotu keväällä 2023 ja tietoperustana on sen aikaiset tutkimukset ja ohjeistukset. Aihe on muuttuva ja tämän vuoksi oppaan käyttäjän on huomioitava ajankohtaiset tiedot ja suositukset transsukupuolisuudesta ja heihin kohdistuvasta hoitotyöstä. Oppaaseen liittyvistä muokaus- ja kehittämis ehdotuksista voidaan olla yhteyksissä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueeseen.



## Sisällysluettelo

- 4 Käsitteet tutuksi transnuoren kanssa työskenteleville
- 5 Sosiaalinen hyvinvointi
- 6 Väkivalta ja kiusaaminen
- 7 Psykkinen oireilu
- 8 Suhtautuminen transsukupuolisuuteen
- 9 Toiveena sukupuolenkorjaus
- 9 Hyvät tahot olla yhteydessä ja vertaistuki
- 10 Oppaassa käytetyt lähteet

## Käsitteet tutuksi transnuorten kanssa työskenteleville



Sukupuoli-identiteetti: henkilön oma kokemus sukupuolesta. Sukupuoli-identiteetit ovat moninaisia. Sukupuoli-identiteettejä voi olla esimerkiksi transsukupuolisuus, cissukupuolisuus, intersukupuolisuus ja muunsukupuolisuus.

Cissukupuolisuus: henkilö kokee olevansa juuri sitä sukupuolta, mikä hänelle on syntymänsä aikana määritetty

Transsukupuolisuus: henkilö kokee syntyneensä toiseen sukupuoleen, mikä hänelle on syntymässä määritetty. Koettu sukupuoli voi olla joko vastakkainen sukupuoli tai henkilö voi kokea, ettei kuulu kumpaankaan sukupuoleen. Esimerkiksi transnainen on syntymässä määritetty pojaksi, mutta kokee olevansa sukupuoli-identiteetiltään nainen.

Muunsukupuolisuus: henkilö voi kokea olevansa sekä mies tai nainen tai jotakin näiden väliltä, taikka jotain täysin muuta.

Intersukupuolisuus: henkilöllä on kehollisia piirteitä, jotka eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypillisiä.

Queer: henkilö ei halua määrittää omaa sukupuoltaan.

Sukupuolidysforia: tarkoittaa negatiivisia tunteita kohdistuen kehon sukupuolitettuihin piirteisiin. Sukupuolidysforia muodostuu kehodysforiasta ja sosiaalisesta dysforiasta.

- Kehodysforia: sukupuolitetut piirteet, kuten rinnat, penis tai vagina, voivat aiheuttaa pahan olon tunteita, kuten ahdistusta, vierautta ja inhoa omaa kehoa kohtaan.
- Sosiaalinen dysforia: tarkoittaa tunnettua pahaa oloa ja ahdistusta silloin, kun sosiaalisissa tilanteissa henkilö kohdataan ja oletetaan väärässä sukupuolella.

Sukupuolen korjaus: Juridinen ja lääketieteellinen prosessi, jossa keho korjataan koettuun sukupuoleen lääketieteellisesti.

## Sosiaalinen hyvinvointi



Hyvä sosiaalinen tukiverkosto ehkäisee mielenterveysongelmien syntymistä. Nuorille vahvat perhesuhteet ovat edelleen tärkeitä, mutta itsenäistymisen myötä myös kaverisuhteiden tärkeys kasvaa. Lisäksi tarve kuulua joukkoon lisää toivoa tukiverkoston hyväksynnästä, esimerkiksi transsukupuolisuuteen. Perheelle ja ystäville nuoret voivat jakaa huoliaan ja saada tukea vaikeissa asioissa. Yksinäisyys on taas yhteyksissä monen eri mielenterveysongelman kehittymiseen ja lisää riskiä syrjäytymiseen.

Transnuorten vanhempien reaktiot transsukupuolisuuteen aiheuttavat stressiä ja pelkoa. Useat transnuoret ovat myös tyytymättömiä kaverisuhteisiinsa. Suurempi osa transnuorista on tyytymättömiä kaverisuhteidensa määrään ja laatuun verrattuna cisnuoriin. Transnuoret tuovat myös esille sen, että heiltä usein puuttuu ystävä, kenelle puhua transsukupuolisuudesta ja joka ymmärtäisi tämän tilanteen.

## Miten lähestyä asiaa terveydenhoitajana?



Nuoren kanssa on hyvä keskustella tämän kaveri- ja perhesuhteista. On tärkeää, että nuori ei ole yksin ja että nuorella olisi joku, jonka kanssa puhua transsukupuolisuudesta ja sukupuoli-identiteetistä. Terveydenhoitajana voit myös arvioida nuoren ja vanhempien välistä vuorovaikutusta, jos vanhemmat ovat vastaanotolla ja kysyä, mitä mieltä vanhemmat ovat nuoren transsukupuolisuudesta. Tätä voi myös kysyä nuorelta itseltään ja lisäksi kysyä, miten nuori kokee kavereiden suhtautumisen asiaan. Vanhemmille voi tarjota myös Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskuksen [Kasvetaan yhdessä](#)-oppaan, jossa kerrotaan transsukupuolisuudesta ja miten vanhemmat voivat tukea lasta.

Hyviä kysymyksiä, jota terveydenhoitaja voi hyödyntää puheeksiottamisessa:

- Oletko kertonut kavereille/perheellesi transsukupuolisuudestasi?
- Miten kaverisi/perheesi suhtautuvat transsukupuolisuuteesi?
- Onko sinulla joku, kenen kanssa voit puhua transsukupuolisuudesta?

## Väkivalta ja kiusaaminen



Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että transnuorten, sekä muiden seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa kohdataan enemmän väkivaltaa ja kiusaamista kuin cis-nuorten keskuudessa. Väkivalta ja kiusaaminen ovat suoraan yhteydessä transnuoren psyykkiseen hyvinvointiin.

Henkistä väkivaltaa esiintyy nuorten keskuudessa eniten. Tutkimukset osoittavat, että noin 80 prosenttia transnaisista ja noin 75 prosenttia transmiehistä oli kokenut henkistä väkivaltaa.

Kiusaamista esiintyy yleisimmin koulumaailmassa ja nuorten suosimissa paikoissa, mutta sitä tapahtuu myös julkisilla paikoilla ja jopa kotona. Tutkimukset osoittavat, että noin 82 prosenttia kokevat koulumaailmassa usein tai silloin tällöin asiatonta kohtelua, kiusaamista tai syrjintää. Lisäksi noin 35 prosenttia transnuorista on kokenut joskus asiatonta kohtelua, syrjintää tai kiusaamista kotona ja noin 9 prosenttia vastanneista usein.

## Miten lähestyä asiaa terveydenhoitajana?



Väkivalta ja kiusaaminen olisi tärkeää ottaa puheeksi transnuoren kanssa. Puheeksi otossa kannattaa hyödyntää motivoivan keskustelun menetelmiä eli hyödyntää avoimia kysymyksiä, refleктоivaa ja heijastavaa kuuntelua. Nämä antavat nuorelle mahdollisuuden kertoa asiasta omin sanoin. Asiasta kannattaa kysyä suoraan.

Hyviä kysymyksiä, joita terveydenhoitaja voi hyödyntää puheeksiottamisessa:

- Oletko kokenut väkivaltaa? Haluatko kertoa siitä lisää?
- Onko sinua kiusattu? Haluaisitko kertoa siitä lisää? Milloin ja miksi sinua on kiusattu?
- Oletko kokenut häirintää? Milloin ja missä?
- Onko sinua tai sinun sukupuoli-identiteettiäsi loukattu joskus?

## Psyykkinen oireilu



Transnuorten keskuudessa esiintyy huomattavasti enemmän psyykkistä oireilua, sillä heillä on paljon haavoittuvuustekijöitä verrattuna cis-nuoriin. Näin ollen transnuorilla on suurempi riski sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen.

Masennusta ja ahdistuneisuutta esiintyy transnuorten keskuudessa huomattavasti enemmän kuin cis-nuorten keskuudessa. Masennus ja ahdistuneisuus ovat jopa kolme kertaa yleisempiä häiriöitä transnuorten kohdalla kuin cis-nuorten kohdalla. Eräässä tutkimuksessa myös ilmenee, että yli puolet transnuorista on ajatellut itsensä vahingoittamista. Myös itsemurha-ajatukset ovat yleisiä transnuorilla.

## Miten lähestyä asiaa terveydenhoitajana?



Psyykkinen oireilu, mieliala ja mielenterveyteen liittyvät tekijät olisi tärkeää ottaa puheeksi transnuoren kanssa. Puheeksi otossa kannattaa hyödyntää motivoivan keskustelun menetelmiä eli hyödyntää avoimia kysymyksiä, refleктоivaa ja heijastavaa kuuntelua. Nämä antavat nuorelle mahdollisuuden kertoa asiasta omin sanoin. Asiasta kannattaa kysyä suoraan.

Hyviä kysymyksiä, joita terveydenhoitaja voi hyödyntää puheeksi ottamisessa:

- Miten olet voinut viimeaikoina?
- Millaiseksi koet mielialasi?
- Koetko itsesi toivottomaksi?
- Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia? Haluaisitko kertoa siitä lisää?
- Oletko koskaan yrittänyt satuttaa itseäsi? Miten ja miksi?
- Oletko kokenut ahdistuneisuutta? Millaisissa tilanteissa koet ahdistusta?

Tarvittaessa terveydenhoitaja voi hyödyntää erilaisia kyselylomakkeita, kuten masennus- ja mielialatestejä (R-BDI, BDI-21 tai PHQ-9) ja ahdistuneisuuskyselyä (GAD-7).

## Suhtautuminen transsukupuolisuuteen



Mitä enemmän nuori kokee sukupuolidysforiaa, sitä vaikeampaa hänen voi olla suhtautua transsukupuolisuuteen. Sukupuolidysforia voi vaikuttaa transnuoreen ahdistuksena, inhona omaa kehoa kohtaan, epävarmuuden ja toivottomuuden tunteena. Sosiaalinen dysforia ja jatkuva väärin oletus koetusta sukupuolesta voivat aiheuttaa nuorelle voimakasta epä mukavuuden, ahdistuksen ja vierauden tunnetta. Kehodysforia voi aiheuttaa nuorelle vierauden, irrallisuuden ja inhon tunnetta kehoa kohtaan ja psyykkistä pahoinvointia. Sukupuolidysforia on yhteydessä hoitamattomana vakaviin mielenterveydenongelmiin, kuten masennukseen ja pahimmillaan itsemurhaan.

Transsukupuolisuus ja sukupuoli-identiteetti on elävä käsite. Tämä tarkoittaa sitä, että koettu sukupuoli-identiteetti voi vaihdella ja muuttua. Tämän vuoksi on tärkeää, ettei transnuorta pakoteta lokeroitumaan ja sitoutumaan vain yhteen sukupuoleen.

### Miten lähestyä asiaa terveydenhoitajana?



Itse sukupuolidysforiaa voidaan yleisimmin hoitaa hormonihoidoilla tai muilla sukupuolenkorjaushoidoilla. Terveydenhoitaja voi auttaa nuorta tiedon ja tuen antamisella. Terveydenhoitaja voi esimerkiksi antaa tietoa sukupuolidysforiasta ja kuunnella nuoren huolia ja tunteita ja antaa tämän ilmaista itseään. Terveydenhoitaja voi myös antaa ohjeistusta sukupuolenkorjaushoitoihin hakeutumiseen liittyen. Tämän lisäksi terveydenhoitaja voi neuvoa keinoja sukupuolidysforiasta aiheutuvan ahdistuksen käsittelyyn.

Hyviä kysymyksiä, joita terveydenhoitaja voi hyödyntää puheeksi ottamisessa:

- Voisitko kertoa lisää siitä, miten olet kokenut oman sukupuolesi?
- Tiedätkö, mitä tarkoittaa sukupuolidysforia? Onko sinulla kokemuksia sukupuolidysforiasta?
- Kuinka tärkeää sinulle on, että muut ihmiset kunnioittavat sinun sukupuoli-identiteettiäsi?

## Toiveena sukupuolenkorjaus



Mikäli nuori haluaa aloittaa hormonihoidot tai toivoo sukupuolenkorjausta, tarvitsee hän lääkärin tekemän lähetteen joko HYKS:in tai TAYS:in sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikalle, arkikielessä ”transpolille”, erikoislääkärin tekemää diagnoosia (ICD-10: F64.0 transsukupuolisuus/F64.8 muu sukupuoli-identiteetin häiriö) varten. Helsingissä alaikäisten tutkimukset tehdään Pasilan nuorisopsykiatrian poliklinikalla, Tampereella EVA-yksikössä.

Sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikalle lähetteen voi tehdä lääkäri, esimerkiksi terveysasemalta. Riippuen lääkäristä ja yksiköstä, mistä lähete tulee, lääkäri voi tehdä lähetteen joko suoraan transpolille tai psykiatriseen yksikköön, josta voidaan tehdä lähete edelleen sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikalle.

Terveydenhoitajana voit antaa tietoa [sukupuolenkorjaus- ja hormonihoidoista](#) nuorelle ja perheelle. Lisäksi voit neuvoa, mihin nuori ja tämän perhe voivat olla yhteydessä tähän liittyen.

## Hyvät tahot olla yhteydessä ja vertaistuki

[Mannerheimin lastensuojeluliiton nuortennetti](#): Tarjoaa apua nuorille mielenterveyteen ja muihin mieltä painaviin asioihin. Vaihtoehtoina ovat puhelinneuvonta, chat-keskustelu, sekä mahdollisuus kasvokkain tapaamiseen työntekijän kanssa.

[www.sukupuolenosaamiskeskus.fi](http://www.sukupuolenosaamiskeskus.fi): Nettisivut tarjoavat tietoa transsukupuolisuudesta. Lisäksi on mahdollista saada tukea ja neuvontaa joko sähköpostitse tai puhelimitse. Mahdollista myös tavata työntekijän kanssa kasvotusten.

[www.perhesuhdekeskus.fi](http://www.perhesuhdekeskus.fi): Tarjoaa tietoa, vertaistukea ja apua sukupuolivähemmistöille ja heidän perheille.

[www.sinuiksi.fi](http://www.sinuiksi.fi): Tarjoaa neuvontaa liittyen sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuteen liittyvissä asioissa puhelimitse ja verkossa. Lisäksi tarjolla myös vertaistukichatteja.

## Oppaassa käytetyt lähteet:

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori H. & Marttunen M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmientuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020\\_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa?. Nuorisotutkimusseura.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>
- Heino, E., Ellonen, N. & Kaltiala, R. 2021. Transgender Identity Is Associated With Bullying Involvement Among Finnish Adolescents. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.612424/pdf>
- Hietanen-Peltola, M. & Saarinen, M. 2021. Kahdeksannen luokan laaja terveystarkastus. NEUKO-tietokanta.  
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00013?toc=1112230>
- Huuska, M. 2020. Kasvetaan yhdessä. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.  
<https://setary.sharepoint.com/Setafitiedostoalue/Forms/AllItems.aspx?id=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat%2Desitteet%2Ddokumentit%2FSMOK%20%28materiaalit%2C%20tutkimuskatsaukset%2C%20pdf%29%2FKasvetaan%5Fyhdessa%5F2020%2Epdf&parent=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat%2Desitteet%2Ddokumentit%2FSMOK%20%28materiaalit%2C%20tutkimuskatsaukset%2C%20pdf%29&p=true&ga=1>
- Huuska, M. 2023. Vanhemmille. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.  
<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/tietoa-transihmisten-laheisille/vanhemmille/>
- Jahnukainen, J., Hakulinen, T. & Hietanen-Peltola, M. 2021. Psykkisen terveyden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin arviointi. NEUKO-tietokanta.  
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00027?toc=1112230>
- Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen A., Ruuska T., Martelin T. & Klementti, R. 2020. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN\\_ISBN\\_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kärnä, T. 2021. Transsukupuolisuus. Lääkärikirja Duodecim 5/2021.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01195>
- Ristikari, M., Suni, N. & Tyni V. 2018. Sukupuolena ihminen. Tammi.
- Salakka, M. 2023. Sukupuolen korjausprosessi. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.  
<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuolen-korjaus/sukupuolen-korjaaminen/>
- Salakka, M. 2023. Sukupuolidysforian omahoito. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.  
<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/omahoito/sukupuolidysforia-omahoito/>
- Socialstyrelsen 2022. Vård av barn och ungdomar med könsdysfori. Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer till profession och beslutsfattare.  
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2022-12-8302.pdf>
- Seta 2021. Sateenkaarisanasto. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 3/2021.  
<https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Seta 2023. Transsukupuolisuus. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/>
- Seta 2023. Tuki- ja neuvontapalvelut. [https://seta.fi/palvelut/tuki-ja-neuvontapalvelut/?gclid=CjwKCAjwiOCgBhAgEiwAfv5whP138wNdmybQhESoIdfY4d1RjqmFQCOexM74DZs-qxyOSJyF9SdbxoC-vlQAvD\\_BwE](https://seta.fi/palvelut/tuki-ja-neuvontapalvelut/?gclid=CjwKCAjwiOCgBhAgEiwAfv5whP138wNdmybQhESoIdfY4d1RjqmFQCOexM74DZs-qxyOSJyF9SdbxoC-vlQAvD_BwE)
- THL 2022. Tasa-arvosanasto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 12/2022.  
<https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli-tasa-arvosanasto>
- Ristikari, M., Suni, N. & Tyni V. 2018. Sukupuolena ihminen. Tammi.
- Valojää, A. 2021. Transnuoret ja itsemurha. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus.  
<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/2021/06/Transnuoret-ja-itsemurha-tutkimuskatsaus-2021.pdf>
- Kuvat ja oppaan layout: Canva-työkalu.