

# **Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyössä sosiaalista mediaa hyödyntäen**

**Opas Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöille**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2024

Elisa Hasu, Miia Maaranen & Riina Tähtinen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Elisa Hasu Miia Maaranen Riina Tähtinen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 30+24	Valmistumisaika 2024
Työn nimi <b>Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyössä sosiaalista mediaa hyödyntäen</b> Opas Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöille		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Nuorten mielenterveyden haasteet ovat olleet kasvussa viime vuosina mielen hyvinvointia koskevien tutkimusten mukaan. Nuorisotyö on keskeisessä roolissa mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Digitaalisuus ja sosiaalinen media ovat mahdollistaneet nuorten ja nuorisotyöntekijöiden kohtaamisen uudella tavalla.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda nuorisotyöntekijöille suunnattu opas, joka esittelee keinoja hyödyntää sosiaalista mediaa nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisessa nuorisotyön kentällä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Sen kehittämismenetelmänä hyödynnettiin kyselyn avulla Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöiden ammatillista osaamista ja näkemystä. Opinnäytetyön suunnittelussa hyödynnettiin kirjallisuuslähteitä, verkkolähteitä ja tutkimuksia.</p> <p>Opas sisältää ajankohtaista tietoa sosiaalisen median palveluista, niiden käytöstä, sosiaalisessa mediassa toimimisesta ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukemisesta. Opas sisällön suunnittelussa on huomioitu työelämän tarve, ja se on sellaisenaan käytettävissä ennaltaehkäisevänä työvälineenä nuorisotyössä. Koska digitaalinen ohjaustyö on aiheena laaja ja jatkuvasti muuttuva, opasta on mahdollista myös jatkokehittää. Opasta voidaan soveltaen käyttää myös muussa nuorten kanssa tehtävässä työssä.</p>		
Asiasanat Nuorisotyö, sosiaalinen media, nuoret, mielen hyvinvointi		

## Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Elisa Hasu	Thesis, UAS	2024
Miia Maaranen	Number of Pages	
Riina Tähtinen	30+24	
Title of Publication		
<b>Supporting the mental well-being of young people by using social media in youth work</b>		
A guide for youth workers in the city of Lappeenranta		
Degree, Field of Study		
Bachelor of Social Services (UAS)		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract		
<p>The mental health challenges of young people have been on the rise in recent years, according to studies on mental well-being. Youth work plays a key role in supporting mental well-being. Digitalization and social media have enabled young people and youth workers to meet each other in a new way.</p> <p>The aim of this thesis was to create a guidebook for youth workers, which presents ways to use social media to support the mental well-being of young people when working with them.</p> <p>The thesis was executed as a functional thesis. Youth workers of Lappeenranta were invited to share their competence and vision through a survey. The survey answers were used as a development method of the thesis. Literature sources, online sources and studies were also used in the making of the thesis.</p> <p>The guidebook contains current information on social media platforms and how to use them, as well as working on social media and supporting the mental well-being of young people through it. The needs of working life have been considered when planning the contents of the guidebook, and it is accessible as a preventive tool in youth work. Because digital guidance work is a subject of extensive and constant change, it is possible to further develop the guidebook. The guidebook can also be applied to other work with young people.</p>		
Keywords		
Youth work, social media, young people, mental well-being		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Nuorisotyö Suomessa.....	3
2.1	Nuorisotyön tarkoitus ja tehtävä .....	3
2.2	Digitaalinen nuorisotyö .....	4
3	Mielen hyvinvoinnin edistäminen .....	5
3.1	Nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	5
3.2	Ennakointi ja nuoren tukeminen .....	6
4	Työskentely digitaalisessa ympäristössä.....	8
4.1	Sosiaalinen media .....	8
4.2	Sosiaalisen median alustat .....	8
4.3	Työtä ohjaava lainsäädäntö.....	11
4.4	Nuoriin kohdistuvat rikokset sosiaalisessa mediassa.....	12
4.5	Nuorisotyöntekijä sosiaalisessa mediassa.....	13
5	Oppaan kehittämisprosessi.....	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	16
5.2	Kysely kehittämistyön menetelmänä.....	16
5.3	Tietoperusta .....	18
5.4	Oppaan rakentaminen.....	19
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	21
6.1	Opinnäytetyön arviointi .....	21
6.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	22
6.3	Hyödynnettävyys ja kehitysehdotukset .....	23
	Lähteet .....	25

Liite 1. Kyselylomake Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöille

Liite 2. Parempaa mieltä somessa - opas

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheen valinnan taustalla on huoli nuorten mielen hyvinvoinnin haasteista, joiden määrä on viime vuosina ollut kasvussa. Korona-aika aiheutti nuorille stressiä, ja pandemian jälkeen mielenterveyden häiriöihin liittyvien diagnoosien määrä nuorilla kasvoi 18,5 % vuoden 2020 kesäkuun ja 2021 syyskuun välisenä aikana (Gyllenberg ym. 2023). Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi, että noin kolmasosa perusopetuksen 8.- ja 9. luokan sekä lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Saman ikäisillä pojilla ahdistuneisuutta ilmenee alle kymmenellä prosentilla. Ahdistuneisuutta kokevien tyttöjen osuus kasvoi huomattavasti vuosien 2019 ja 2021 välillä, ja erityisesti perusopetuksessa olevien tyttöjen osuus jatkoi kasvuaan vuonna 2023. (Helenius & Kivimäki 2023.)

Lisäksi tiedetään, että koronapandemia toi sosiaali- ja terveysalalle uusia käytänteitä, eikä nuorisotyö ole siitä poikkeus (Ravelin ym. 2021, 220). Teknologia ja digitalisaatio kehittyvät jatkuvasti, ja avaavat uusia ovia myös nuorisotyön kentällä. Digitaalisessa nuorisotyössä pätevät samat arvot ja tavoitteet, kuin fyysisessä nuorisotyössä, ja teknologian sekä sosiaalisen median hyödyntäminen tulisi tukea kyseisiä tavoitteita. Digitaalisuus toimii välineenä, sisältönä sekä toimintaympäristönä. (Verke 2024.)

Nuorisotyö on merkittävässä roolissa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Sen tavoitteena on nuoren itsenäistymisen, kasvun sekä osallisuuden vahvistaminen yhteiskunnassa. Isona teemana on myös syrjäytymisen ehkäiseminen ja mielenhyvinvoinnin tukeminen. (Allianssi 2018.) Jokainen kohtaaminen nuoren kanssa on merkityksellinen ja mahdollistaa nuoren terveen kasvun ja kehityksen (Erkko & Hannukkala 2019, 5). Nuorisotyössä sosiaalinen media helpottaa nuorten tavoittamista. Sen kautta nuorisotyöntekijät saattavat tuntua helposti lähestyttäviltä ja tulla nuorille tutuiksi. Nuori voi kokea, että asioista on helpompi kertoa työntekijälle sosiaalisen median kautta kuin kasvotusten. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2019.)

Opinnäytetyömme aiheena on tarkastella sosiaalisen median mahdollisuuksia nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi heidän kanssaan työskennellessä. Nuorisotyön kenttä voi hyötyä digitaalisesta ympäristöstä nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisessa muun muassa nuorisotoimen markkinoinnilla, turvallisilla sosiaalisen median ympäristöillä, mielenterveyttä tukevan materiaalin jakamisella, keskusteluaiheilla sekä uusilla keinoilla tuottaa merkityksellistä nuorisotyötä. Digitaalisuus ja sosiaalinen media voivat auttaa luomaan uusia merkityksellisiä suhteita myös haavoittuneimmassa asemassa oleviin nuoriin. Sovellettavuus näkyy myös verkossa tapahtuvassa ohjauksessa, nuoren tavoittamisessa sosiaalisen median avulla sekä osallistamisella hyödyntämällä digitaalisia välineitä. (Verke 2024.)

Opinnäytetyöllä ei ole varsinaista toimeksiantajaa, mutta yhteistyökumppanina toimii Lappeenrannan nuorisotoimi. Lappeenrannan kaupungin nuorisotyötä toteutetaan alle 29-vuotiaiden kuntalaisten parissa yksilö- ja ryhmätyöskentelynä. Nuorisotoimen tavoitteena on tukea nuorten kasvua ja hyvinvointia, itsenäistymistä sekä osallisuutta monipuolisten harrastus- ja toimintamahdollisuuksien avulla. Lappeenrannassa nuorisotyötä toteutetaan kaupungin viidellä eri nuorisotilalla, Ohjaamossa, alueellisena nuorisotyönä, etsivässä nuorisotyössä, koulunuorisotyössä, toiminnallisissa pienryhmissä, leireillä, nuorisovaltuustossa ja lasten parlamentissa sekä erilaisissa hankkeissa. Lisäksi nuorisotoimi tekee tiivistä yhteistyötä muiden lasten ja nuorten parissa työskentelevien tahojen kanssa. (Lappeenrannan kaupunki 2024.) Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöiden ammatillinen näkökulma sosiaalisen median hyödyntämisestä auttaa meitä rakentamaan opinnäytetyömme tuotoksen sisällöstä työelämän tarpeisiin vastaavan.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin tietoa sosiaalisen median mahdollisuuksista nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi nuorisotyön kentällä. Taustalla on tieto kasvussa olevasta digitalisaatiosta ja huoli nuorten lisääntyneistä mielenterveyden haasteista. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy opas, jonka tavoitteena on toimia matalan kynnyksen työvälineenä nuorisotyössä. Opas sisältää kattavasti ja selkeästi tietoa sosiaalisen median alustoista ja keinoja hyödyntää niitä nuorten kanssa työskennellessä. Tarkoituksena on luoda nuorten mielen hyvinvointia tukeva ja haasteita ennaltaehkäisevä työväline, jota myös muut nuorten kanssa työskentelevät toimijat voivat soveltaen käyttää.

## 2 Nuorisotyö Suomessa

### 2.1 Nuorisotyön tarkoitus ja tehtävä

Nuorisotyö on alle 29-vuotiaille suunnattu työmuoto. Nuorisotyötä toteuttavat kunnat, järjestöt ja seurakunnat. Sen vakiintuneita muotoja ovat esimerkiksi jalkautuva työ, etsivä nuorisotyö, digitaalinen nuorisotyö ja kansainvälinen nuorisotyö. (Allianssi 2018.) Paikallisesta nuorisotyöstä vastaavat kunnat, ja se käsittää muun muassa nuorisotilojen ylläpidon, nuorten yhdistysten ja ryhmien avustamisen sekä erityisnuorisotyön (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Nuorisotyötä ohjaa nuorisolaki (1285/2016), joka määrittää nuorisotyön tarkoituksiksi nuoren kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemisen yhteiskunnassa.

Kinnusen (2015, 61–63) mukaan nuorisotyön työkenttä on laaja ja nuorisotyön tehtäviä ovat

- nuoren yksilöllisen kasvun ja kehityksen tukeminen vahvistamalla nuoren itsetuntoa, itsetuntemusta ja itseilmaisua
- ohjata nuorta terveellisiin elämäntapoihin ja osalliseksi yhteisöä ja yhteiskuntaa
- vahvistaa nuoren mahdollisuuksia toimia ryhmissä ja tukea nuoren sosiaalisten taitojen ja verkoston kehittymistä
- vahvistaa nuoren toimimista vanhempien sukupolvien kanssa
- ohjata nuorta tarvittavien palveluiden pariin sekä tukea nuorta työelämään, koulutukseen ja terveyteen liittyvissä valinnoissa
- tukea nuoren osallisuutta ja toimintamahdollisuuksia jokapäiväisessä elämässä sekä vahvistaa nuoren paikallisidentiteettiä
- kannustaa nuoria hyödyntämään vaikutusmahdollisuuksiaan sekä edistää nuorten asemaa päätöksenteossa
- tarjota kulttuurielämyksiä, tapahtumia ja mahdollisuuksia tutustua luontoon ja maailmaan sekä tukea identiteetin kehittymistä.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen näkyy kaikissa nuorisotyön tehtävissä. Nuoren itsetunnon vahvistaminen, terveellisten elämäntapojen ohjaaminen sekä osallisuuden tukeminen vahvistavat tervettä kehitystä kohti aikuisuutta. Nuorisotyö toimii ennaltaehkäisevästi mielen-terveyden häiriöihin puuttumalla niihin varhaisessa vaiheessa, tarjoamalla tukea sekä luomalla turvallisia kohtaamispaikkoja ja tapahtumia. Nuorisotyön edistämä yhteisöllisyys voi lisätä nuoren sosiaalisia taitoja, joita myös tarvitaan mielenhyvinvoinnin ylläpitämiseen. Nuorisotyöntekijät voivat olla ensimmäisiä aikuisia, joille nuoret uskoutuvat kertomaan omista haasteistaan. Näin ollen heillä on vastuu kasvattaa nuoren henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Nuorisotyössä tapahtuva mielenhyvinvoinnin tukeminen on keskeinen osa

nuorisotyötä, sillä se auttaa nuoria kasvamaan tasapainoisiksi ja hyvinvoiviksi aikuisiksi. (Erkko & Hannukkala 2019, 12, 29–32, 124.)

## 2.2 Digitaalinen nuorisotyö

Digitaalisen nuorisotyön perusajatuksena on saada palvelut nuorille laadukkaammiksi ja saavutettavammiksi teknologiaa hyödyntäen. Digitaalisessa nuorisotyössä keskitytään nuorisotyön käytäntöjen digitalisointiin, mutta se ei ole nuorisotyön työmuoto, vaan digitaalisuus kietoutuu kaikkiin osa-alueisiin nuorisotyössä. Digitaalista nuorisotyötä voi tehdä myös ilman minkäänlaisia digilaitteita, ja se voi olla myös esimerkiksi nuoren kanssa keskustelua pelikulttuurista tai ohjeistamista käyttäytymään kunnioittavasti sosiaalisessa mediassa. (Verke.)

Lauha (2019, 15–18) nimeää yhdeksi nuorisotyön tärkeimmäksi tehtäväksi sen, että ymmärtää digitalisaation vaikutusta yhteiskuntaan, nuoriin sekä nuorisotyöhön. Teknologia on osa nuorten arkea. Nuorisotyössä on oltava sopeutuva, joustava ja kokeilunhaluinen uuden teknologian suhteen, jotta voidaan pysyä kiinni nuoren elämässä ja ajassa sekä reagoida muutoksiin. Tavoitteena digitaalisen median ja teknologian hyödyntämisessä on edistää ja kehittää nuorisotyön laatua. On mahdollista ja todennäköistä, että digitaalisuudesta tulee niin luonnollinen osa nuorisotyötä, että digitaalisen nuorisotyön ja nuorisotyön käsitteitä ei tarvitse eritellä. Ennen tämän tapahtumista tarvitaan työkaluja digitaalisen nuorisotyön määrittämiseen ja kehittämiseen.

Digitaalisuutta käytettäessä välineenä nuorisotyössä on painopiste toimintojen digitalisoinnissa, jonka tavoitteena on luoda nuorille suunnatuista palveluista ja toiminnoista saavutettavampia ja merkityksellisempiä. Digitaalisia välineitä voidaan hyödyntää myös osallistamisessa. Sosiaalisen median avulla pyritään tavoittamaan nuoria, ja voidaan tarjota verkko-ohjausta. Toiminnan painopiste on tekemällä oppimisessa ja käytännön toiminnassa. Digitaalinen toiminta nuorisotyössä voi olla pelikasvatuksellista toimintaa, tai se voi käsittää esimerkiksi paikkatietopalvelujen hyödyntämistä. Digitaalisuutta käyttäessä sisällön painopisteenä toimii digitalisaatioon liittyvät kysymykset. Sisältöihin voivat lukeutua keskustelut erilaisista verkon ilmiöistä, digitaalisiin kulttuureihin liittyvien tapahtumien järjestäminen sekä digitaalisen median hyödyntäminen itseilmaisussa. (Verke.)

### 3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

#### 3.1 Nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Kokon (2023, 55) mukaan mielen hyvinvointia voidaan kuvata esimerkiksi ihmisen kokemuksena omasta hyvinvoinnistaan sekä henkisestä tasapainostaan. Usein sen ajatellaan olevan vastakohta mielen pahoinvoinnille sekä mielenterveyshäiriöille. Henkilö voi kuitenkin kokea olevansa hyvinvoiva, vaikka sairastaisikin jotakin mielenterveydenhäiriötä. Elämän tarkoituksellisuus, myönteiset tunteet, yksilön voimavarat sekä ympäristön positiiviset vaikutukset ylläpitävät mielen hyvinvointia ja ehkäisevät esimerkiksi uupumusta tai muita haitallisia oireita.

Nuoren mielen hyvinvointiin liittyy oleellisesti kasvu ja kehitys. Erityisesti nuorisotyön nuorimmilla asiakkailla kasvuun kuuluu pikainen keskushermoston kehitys sekä myös nopeaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Nuorten keskushermosto ja erityisesti aivojen tapa reagoida ulkoisiin haitallisiin ärsykkeisiin on herkempää aikuisiin verrattuna. (Marttunen ym. 2013, 7.) Sen vuoksi heillä on taipumusta voimakkaisiin tunnekuuhuihin ja äkkipiikaisiin valintoihin (Mielenterveystalo). Nämä voivat johtua murrosiästä, jolloin nuoren biologinen ja fysiologinen kehitys kiihtyy sekä hormonitoiminta käynnistyy aiheuttaen sukupuolisen ja seksuaalisen kasvamisen (Kinnunen 2011, 22). On tärkeää huomata, että jokainen nuori kasvaa omaa yksilöllistä tahtia ja usein eri osa-alueet kehittyvät eri aikoihin (Erkko & Hannukkala 2019, 49).

Mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä keskeisiä ovat suojaavat tekijät. Nämä voivat liittyä arkisiin asioihin, kuten monipuoliseen ruokavalioon, liikuntaan, riittävään uneen, harrastusmahdollisuuksiin, perheeseen ja ystäviin sekä tunteiden jakamiseen. Rutiinit tuovat nuoren arkeen turvallisuutta ja tasapainoa, jotka voivat lisätä yleistä hyvinvointia ja kasvattaa voimavaroja. (Erkko & Hannukkala 2019, 29, 33.) Nuoruuteen kuuluu lisäksi paljon epävarmuutta. Nuorisotyöntekijät voivat omalla toiminnallaan rohkaista ja tukea nuoren kasvua ja kehitystä. (Pitkänen ym. 2022, 16.)

#### **Suojaavat tekijät**

Mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja tukemiseen tarvitaan suojaavia tekijöitä. Ne voivat olla sisäisiä tai ulkoisia, ja ne auttavat selviytymään vastoinkäymisistä. Mitä enemmän nuorella on suojaavia tekijöitä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä nuoren mielen tasapaino säilyy kuormittavissakin tilanteissa. (Erkko & Hannukkala 2019, 31–32.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä on muun muassa fyysisestä terveydestä huolehtiminen, tunteiden sanoittaminen ja ilmaisu, vaikeista asioista puhuminen, itsensä toteuttaminen, arvostus

ja hyväksyminen sekä kyky ylläpitää ja luoda ystävyysuhteita (Erkko & Hannukkala 2019, 32). Myös perimä, varhaiset ihmissuhteet sekä hyväksytyksi tulemisen tunne ovat sisäisiä suojaavia tekijöitä (Aalto-Setälä ym. 2023, 19). Kun nuori kykenee tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan omia tunteitaan, hänen itsetuntemuksensa vahvistuu ja ihmissuhdetaidot kehittyvät (Erkko & Hannukkala 2019, 75).

Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat puolestaan läheiset ihmiset, perhe ja ystävät, turvallinen kasvuympäristö, koulunkäynti, turvaverkosto, kyky uskaltaa hakeutua avun piiriin sekä myös osaltaan vanhempien toimeentulo ja kuuluksi tuleminen. Nuorisotyössä voidaan vaikuttaa nuoren kuuluksi tulemiseen ja turvallisen verkoston luomiseen. Nuorten välinen kommunikointi ja vertaistuki yhdessä hyväksytyksi tulemisen kanssa voivat olla tärkeitä ulkoisia tekijöitä, jotka suojelevat nuoren mieltä. (Erkko & Hannukkala 2019, 32.)

### **Riskitekijät**

Suojaavien tekijöiden lisäksi on olemassa riskitekijöitä, jotka voivat heikentää nuoren toimintakykyä ja lisätä turvattomuutta. Nämäkin voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä nuoren mielen hyvinvoinnin riskitekijöitä ovat heikot ihmissuhteet, itsetunnon haavoittuvuus, eristäytyminen sekä tunne avuttomuudesta tai huonommuudesta. Lisäksi erilaiset sairaudet ja kehityshäiriöt voivat vaarantaa nuoren hyvinvointia. (Erkko & Hannukkala 2019, 31–32.)

Ulkoisia riskitekijöitä ovat nuoresta itsestään riippumattomia muuttujia. Erilaiset menetykset, väkivalta, kiusaaminen, hyväksikäyttö, päihteet, syrjäytyminen ja turvaton elinympäristö kuormittavat nuoren psyykkistä hyvinvointia valtavasti. (Erkko & Hannukkala 2019, 32.) Myös ympäristön vaikutukset, kuten perheen köyhyys, on riskitekijä nuoren kehitykselle ja hyvinvoinnille. (Wahlbeck ym. 2017)

## **3.2 Ennakointi ja nuoren tukeminen**

Nuoren mielen hyvinvointia tuetaan digitaalisessa ympäristössä samalla lailla, kuin kasvokkain kohtaavassa nuorisotyössä. Nuoret tarvitsevat erilaista tukea elämän muutoksiin aikuisilta, ja se on osa kasvatustyötä (Erkko & Hannukkala 2019, 12). Tukea saatetaan tarvita esimerkiksi itsenäistymiseen tai tietynlaisilta vaaroilta suojautumiseen (Marttunen ym. 2013, 8). Aidosti kohtaava ja kuunteleva nuorisotyöntekijä voi olla jollekin nuorelle tärkeä tukihenkilö. Hän voi luoda nuorelle merkityksellisyden tunteen ja kasvattaa nuoren henkistä hyvinvointia (Mieli Ry 2022). Nuoren taustoihin liittyvät tekijät kuten koulunkäynti, perhesuhteet, aiemmin saatu tuki ja kokemukset siitä, ongelmien kasautuminen, selviytymistaidot sekä mahdollinen vähemmistöasema vaikuttavat siihen, millaista tukea nuori mahdollisesti tarvitsee (Pitkänen ym. 2022, 17).

Mielen hyvinvointia voidaan kehittää yhteistyössä nuoren kanssa. Nuori voi harjoitella yhdessä nuorisotyöntekijän kanssa tunne- ja selviytymistaitoja, kasvattaa itsetuntemusta, opetella joustavuutta ristiriitatilanteissa sekä löytää keinoja sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia (Erkko & Hannukkala 2019, 12). Myös arjen rytmin ylläpitäminen ja sen merkityksen ymmärtäminen hyvinvoinnin kannalta, rauhoittumiskeinojen opettelu sekä rohkaiseminen huolista puhumiseen auttavat nuorta jaksamaan paremmin. Tunne siitä, että nuori on ainutlaatuinen ja tärkeä antaa nuorelle mahdollisuuden olla oma itsensä ja kasvattaa hänen omaa itseluottamustaan sekä itsetuntemustaan. (Mieli Ry 2022.)

Nuorisotyöntekijä voi omalla toiminnallaan näyttää olevansa läsnä ja kiinnostunut nuoren asioista. Kannustaminen, rohkaiseminen, puheeksi ottaminen, turvallisen ympäristön luominen, kiusaamiseen ja häiriköintiin puuttuminen sekä toimiva yhteistyö myös muiden ammattilaisten kanssa näyttäytyy nuorisotyöntekijän ammattimaisena osaamisena. (Mieli Ry 2022.) Esimerkiksi varhainen puheeksi otto nuoren mieltä painavista asioista edistää nuoren vahvistumista ja ehkäisee huolten kasaantumista (Erkko & Hannukkala 2019, 124).

## 4 Työskentely digitaalisessa ympäristössä

### 4.1 Sosiaalinen media

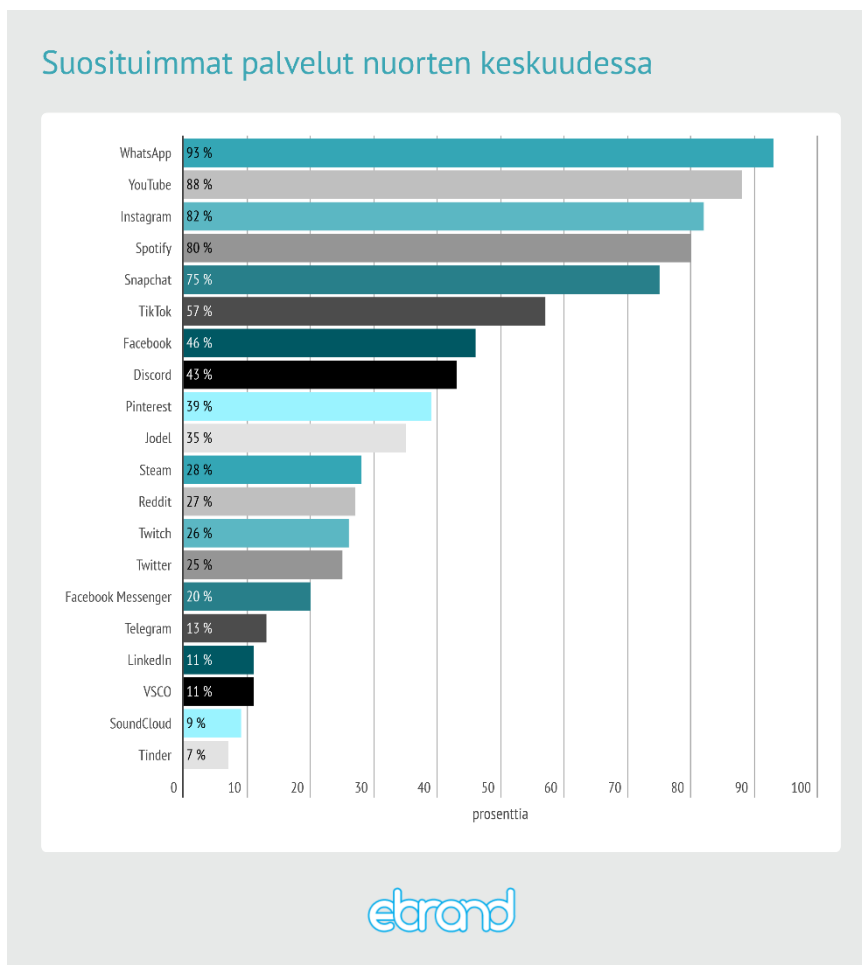
Sosiaalinen media tarkoittaa internetissä olevia palveluita ja sovelluksia, jotka mahdollistavat niiden käyttäjien välisen kommunikaation ja oman sisällöntuotannon. Se mahdollistaa yksittäisten mediaa kuluttavien netin käyttäjien verkostoitumisen toisiinsa. (Pönkä 2014, 11.) Erityisesti nuorille sosiaalinen media on tärkein alusta tiedonhankintaan ja yhteydenpitoon muiden käyttäjien kanssa, sekä merkittävässä roolissa sosiaalisten suhteiden ylläpidossa (Betton & Woollard 2019, 12–13).

Sosiaalisessa mediassa viestintä voi olla reaaliaikaista tai viivästynyttä. Sanallisen viestinnän ohella voidaan käyttää muita viestinnän keinoja, kuten kuvia ja videoita. Muihin viestinnän kanaviin verrattaessa sosiaalinen media erottuu positiivisesti nopeudellaan, avoimuudellaan, monimediaisuudellaan sekä laajuudellaan. Mahdolliset haasteet sosiaalisen median viestinnässä voivat liittyä väärinymmärryksiin, eriäviin tulkintoihin viestinnän sisällöstä tai puheenvuorojen esiin nostamiseen vuosien päästä ja niiden irrottamiseen alkuperäisestä asianyhteydestä. Haastavia tilanteita voi välttää kehittämällä omia sosiaalisen median ja verkkoviestinnän taitoja. (Honkonen & Rongas 2016.)

Jalkautuvaa nuorisotyötä voidaan toteuttaa myös digitaalisessa ympäristössä, kuten erilaisilla sosiaalisen median alustoilla. Sen keskeisenä ajatuksena on tarjota tukea nuorille myös nuorisotilojen ja keskusteluchatien ulkopuolella, joihin osallistumista pitkälti määrittävät aukioloajat. Sosiaalisessa mediassa nuorisotyöntekijä on helposti nuorten saatavilla. (Kettukuja ym. 2022.)

### 4.2 Sosiaalisen median alustat

Tämän päivän nuoret ovat kasvaneet sosiaalisen median parissa, ja valtaosa heistä käyttää sosiaalista mediaa useita tunteja päivässä. Nuoret näkevät sosiaalisessa mediassa paljon mahdollisuuksia, mutta samaan aikaan siellä näyttäytyvä kiusaaminen ja vihapuhe huolestuttaa. (Alanen & Haring 2021.) Nuorten keskuudessa vuonna 2022 suosituimmat sosiaalisen median palvelut olivat WhatsApp, YouTube, Instagram, Spotify, Snapchat, TikTok, Facebook, Discord, Pinterest, Jodel ja Steam (Nisula & Weissenfelt 2022). Käsitlemme seitsemän suosituimman palvelun joukossa olevia sosiaalisen median alustoja Spotifyta lukuun ottamatta, sillä sitä emme näe aiheen kannalta tarpeelliseksi. Lisäksi käsitlemme Telegramia, joka sai pari mainintaa nuorisotyöntekijöiltä kysyttäessä heidän sosiaalisen median käytöstään kyselyssämme. Palveluiden käytön yleisyyttä nuorten keskuudessa on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut nuorten keskuudessa vuonna 2022 (Nisula & Weissenfelt 2022)

WhatsApp on älypuhelimille tarkoitettu pikaviestipalvelu, jonka välityksellä pystyy lähettämään tekstin lisäksi kuvia, videoita, ääniviestejä sekä jakamaan omia yhteistietojaan ja sijaintiaan. Keskusteluja voi käydä yhden ihmisen kanssa tai ryhmissä. WhatsAppin ikäraja on 16 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a.) WhatsApp on erityisesti nuorten keskuudessa suosittu kommunikaation väline, ja vuonna 2022 sitä käytti peräti 93 % kyselyyn vastanneista 13–29-vuotiaista nuorista (Nisula & Weissenfelt 2022).

YouTube on videopalvelu ja sovellus netissä. Palveluun voi luoda käyttäjän sekä lisätä, katsoa ja kommentoida videoita. Henkilöitä ja ryhmiä, jotka tuottavat sisältöä YouTubeen, kutsutaan tubettajiksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a.) YouTubeessa oman kanavan perustamiseen tarvitsee myös oman Google-tunnuksen. Google-tunnuksen luonti edellyttää palvelun käyttöehdoissa ikärajaa 16 vuotta. Kuitenkin jotkut huoltajat sallivat alle 16 vuoden vaaditun ikäisen lapsen luoda YouTubeen sisältöä edellyttäen, että huoltaja hallinnoi tiliä yhdessä lapsen kanssa. YouTubeessa voidaan asettaa myös erillisiä ikärajoituksia sisällöille. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022b.)

Instagram on kuvien ja videoiden jakamiseen tarkoitettu sovellus. Muiden jakamista kuvista ja videoista on mahdollista tykätä ja niitä kommentoida. Instagramissa on käyttäjien välinen pikaviestimahdollisuus sekä Story-osio, johon voi jakaa kuvia ja lyhyitä videopätkiä vuorokauden ajaksi. Instagramin ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a.)

Snapchat on kuvaviestipalvelu, joka mahdollistaa kuvien ja lyhyiden videoiden eli ”snäppien” lähettämisen muille sovelluksen käyttäjille. Käyttäjä voi itse määrittää, kuinka kauan vastaanottaja näkee lähetetyt ”snäpit”. Määritetyn ajan jälkeen kuvat poistuvat palvelimelta ja vastaanottajalta. Muiden lähettämiä kuvia ja videoita voi kuitenkin tallentaa ruutukaappauksen avulla. Lähettäjä pystyy itse tallentamaan omia kuviaan ja videoitaan Snapchatin tai puhelimen galleriaan. ”Snäpit” voidaan lähettää joko yksittäisesti muille tai omaan julkiseen tarinaan. Snapchatissa on käytössä myös kartta, joka voi näyttää omien Snapchat kavereiden sijainnin. Snapchatin ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a.)

TikTok on lyhyiden videoiden tekemiseen ja kuvaamiseen tarkoitettu sovellus. Muiden käyttäjien videoita pääsee selaamaan ja kommentoimaan sekä niistä tykkäämään. TikTokissa voi myös ottaa seurantaan käyttäjiä ja siellä tehtyjä videoita on mahdollista jakaa muissa sosiaalisen median sovelluksissa. TikTokin ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a.)

Facebook on sovellus ja nettisivu, johon luodaan profiili. Sen avulla voidaan pitää yhteyttä viesteillä, kuvilla ja videoilla. Facebookissa voi liittyä myös erilaisiin ryhmiin. Nuoret eivät käytä Facebookia enää niin aktiivisesti kuin ennen, mutta saattavat kuitenkin seurata Facebookissa itselleen mielenkiintoisia tai tärkeitä ryhmiä, sivuja tai tapahtumia. Nuoret saattavat käyttää Facebookia myös yhteydenpitoon esimerkiksi sukulaisten kanssa. Facebookin käytön ikäraja on 13 vuotta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022b.)

Telegram on sovellus, jossa voi luoda ryhmäkeskustelun jopa 200 000 henkilölle ja soittaa äänipuheluita sekä videopuheluita. Telegram-sovelluksessa on myös rajoittamaton pilvitalennustila ja mahdollisuus ladata kahden gigatavun tiedostoja. Sovelluksesta on myös saatavilla maksullinen Telegram Premium-versio. EU- maissa rekisteröityäkseen Telegram-käyttäjien tulee olla vähintään 18-vuotiaita. (Telegram.)

Sosiaalisen median alustoilla käytetään avainsanoja eli hashtageja apuna tiedon etsimisessä tietyistä aiheista. Hashtagit helpottavat tiedon jaottelua. Esimerkiksi Instagramissa pystyy hakemaan tietyllä sanalla julkaisuja, joissa on käytetty kyseistä sanaa hashtagina. Avainsanoja pystyy myös seuraamaan. Instagramissa yhtä julkaisua kohden sallitaan 30 hashtagia, mutta suositeltu määrä on usein noin 5–11. Kuitenkin avainsanoja voi käyttää

myös enemmän, jos haluaa tavoittaa enemmän yleisöä tai oman alan ihmisiä. Hashtagit kannattaa valita julkaisun sisällön mukaan. Hashtageja miettiessä kannattaa tutkia muun muassa omaa kohderyhmää, kilpailijoita ja seuraajia sekä testailta. Instagram-tilin voi muokata asetuksista maksuttomasti yritystiliksi, jotta pääsee näkemään tilin tilastoja. Tilastoista näkee muun muassa, kuinka moni on nähnyt julkaisusi hashtagien perusteella. (Norha 2020.)

### 4.3 Työtä ohjaava lainsäädäntö

Sosiaalisessa mediassa työskentelyä ohjaavat tietyt lait ja asetukset, jotka liittyvät sekä työntekijän että asiakasnuoren oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Keskeisimmät sosiaalisen median käyttöä koskevat lait liittyvät yksityisyyteen, viestintään, sananvapauteen ja tekijänoikeuksiin. Työsuhteessa ollessa sähköistä viestintää säätelee työelämän tietosuojalaki (Pesonen 2013, 69, 100). Näiden lisäksi toukokuusta 2018 alkaen on sovellettu yleistä EU:n tietosuoja-asetusta, joka vahvistaa yksilön oikeuksia omiin henkilötietoihinsa. Tietosuoja-asetus määrittää organisaatioille tarkat vaatimukset liittyen henkilötietojen keräämiseen, säilyttämiseen ja käsittelyyn. Henkilötietoja ovat kaikki tunnistettua tai tunnistettavissa olevaa henkilöä koskevat tiedot. Yritys ei voi käsitellä sellaisia tietoja, joista käy ilmi henkilön etninen tausta, seksuaalinen suuntautuminen, poliittinen kanta, uskonnollinen tai filosofinen vakaumus, ammattiliiton jäsenyys ja poikkeustapauksia lukuun ottamatta geneettiset, biologiset ja terveydelliset tiedot sekä rikostuomiota ja rikkomuksia koskevat tiedot. (Your Europe 2022.)

Lisäksi tietosuoja-asetusta täydentää tietosuojalaki, jolla täsmennetään ja säädetään tietyissä tilanteissa poikkeuksia siihen. Tietosuoja-laissa muun muassa säädetään siitä, että lapsen on oltava vähintään 13-vuotias käyttääkseen sosiaalisen median palveluita tai muita henkilötietojen antamista edellyttäviä palveluita ilman vanhemman suostumusta. Vastuu suostumuksen tarkastamisesta on rekisterinpitäjällä. Lain mukaan ikäraja on yleisen tietosuoja-asetuksen ikärajaa alempi, joka on 16 vuotta. (Oikeusministeriö 2018.)

Sosiaalisessa mediassa esiintyy sekä kohdeviestintää että joukkoviestintää. Kohdeviestinnässä osapuolia on useimmiten kaksi, kun taas joukkoviestinnän vastaanottajamäärää ei pystytä määrittelemään. (Pesonen 2017, 55.) Yksilöiden välinen kohdeviestintä on Suomessa suojattua. Perustuslaissa säädetään yksityiselämän suojasta ja oikeudesta luottamukselliseen viestintään. Viestin luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, etteivät muut kuin viestin lähettäjä ja tarkoituksen mukainen vastaanottaja saa katsoa tai puuttua viestin sisältöön, viestin tunnistamistietoihin tai sen perille menemiseen. Viestiä ei saa käsitellä, tallentaa tai luovuttaa ulkopuolisten henkilöiden toimesta. (Pesonen 2013, 99).

Vaitiolovelvollisuus kieltää väärää vastaanottajaa ilmaisemasta tai käyttämästä hyväksi luottamuksellista viestiä ilman viestinnän tarkoituksen mukaisen osapuolen suostumusta. Vaitiolovelvollisuus koskee viestin sisältöä, tunnistamistietoja ja olemassaoloa. Henkilö on vaitiolovelvollinen myös silloin, kun on saanut tietää viestistä palvelusuhteessa ollessaan tai vastaanottajan puolesta toimiessaan. Vaitiolovelvollisuuden voi kumota vain lain määräyksellä tai vähintään yhden viestinnän osapuolen suostumuksella. (Pesonen 2013, 102–103.)

Suomessa tekijänoikeuslaki määrittää kirjallisen tai taiteellisen teoksen tekijälle oikeudet omaan teokseensa. Tekijänoikeus suojaa luovaa sisältöä sosiaalisessa mediassa. Se tarkoittaa tekijän taloudellisia oikeuksia määrätä teoksestaan ja sen julkaisemisesta, valmistamisesta ja muuttamisesta yleisölle. Lisäksi tekijällä on moraalaisia oikeuksia. Nimioikeuden velvoittamana tekijän nimi on ilmoitettava teoksen käytön yhteydessä. Respektioikeus tarkoittaa teoksen käyttöä tekijää ja teosta kunnioittavalla tavalla. Teosta ei saa muuttaa tai esittää tekijää, hänen arvoaan tai teoksen omalaatuisuutta loukkaavassa muodossa tai yhteydessä. (Pesonen 2013, 129–130.)

Työntekijän lojaliteettivelvollisuus työnantajaa kohtaan rajoittaa sananvapautta siten, että työntekijän on mielipiteitään esittäessä muistettava työsuhteeseensa liittyvät salassapito- ja vaitiolovelvollisuutensa. Tämä tarkoittaa, että samat velvollisuudet rajoittavat kertomasta sähköisessä viestinnässä sellaisia organisaation luottamuksellisia asioita, joita ei muutenkaan tule ulkopuolisille kertoa. Velvollisuudet ovat voimassa myös työajan ulkopuolella. (Pesonen 2017, 261–262.) Lojaliteettivelvollisuus tarkoittaa, että työntekijän on vältettävä sellaista viestintää, jolla voi aiheuttaa haittaa työnantajalle (Pesonen 2017, 271). Se ei estä työntekijää osallistumasta oman alansa ammattilaisena tai yksityishenkilönä alaansa liittyvään keskusteluun ja ilmaisemasta mielipiteitään, kunhan ne esitetään erillään työnantajasta (Pesonen 2017, 281).

#### 4.4 Nuoriin kohdistuvat rikokset sosiaalisessa mediassa

Sosiaalisessa mediassa laittoman ja haitallisen sisällön näkeminen, kiusaamiskokemukset ja yksityisyyden loukkaukset voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren mielenterveyteen. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tunnistaa nämä riskit. (Deep 2015, 742.) Päädyimme tästä syystä tarkastelemaan, mihin rikoksiin nuoret yleisimmin syyllistyvät ja miten nuorta rikoksen uhria voi tukea. Nuorten keskuudessa esiintyy yhä enemmän kiusaamista ja häirintää. Sosiaalisessa mediassa tehtävät rikokset liittyvät pääasiassa kiusaamiseen. Tällaisia rikoksia ovat koulu-uhkaukset, viharikokset, petokset, identiteettivarkaudet ja tekijänoikeusrikokset. (Haasio 2016, 28.) Kiusaamiseen liittyviä rikosnimikkeitä voivat olla

kunnianloukkaus, yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen, laitton uhkaus, viestintärauhan rikkominen, vainoaminen ja lähestymiskiellon rikkominen (Forss 2014, 187–214).

Nettikiusaamisesta puhuttaessa ei välttämättä tiedetä, että kyseessä voi olla rikos. On mahdollista, että tekijä joutuu vahingonkorvausvelvollisuuteen. Nuorta tulee kannustaa kertomaan netissä kokemastaan häirinnästä luotettavalle aikuiselle. (Poliisi.fi) Kiusaamisen lisäksi sosiaalisessa mediassa esiintyy seksuaalirikollisuutta eri muodoissa. Lapsiin kohdistuvista rikoksista yleisin on alaikäisen seksuaalinen houkuttelu eli grooming. (Haasio 2016, 28.)

### **Apua rikoksen uhreille**

Lapsia ja nuoria auttavia tahoja on internetissä useita. Nuoriin kohdistuvissa rikoksissa avunsaannin edellytys on, että poliisi saa tiedon rikoksesta esimerkiksi rikosilmoituksen kautta. Vuonna 2023 julkaistulta sisäministeriön ja poliisiin kehittämältä nuoretjarikollisuus.fi-sivustolta löytyy kootusti tietoa palveluista rikoksen uhriksi joutuneille lapsille ja nuorille sekä ohjeet rikosilmoituksen tekemiseen. Nuorille suunnattuja auttavia palveluita ovat muun muassa Rikosuhripäivystys, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetti, Nuorten Exit ja Sekaisin-chat. Sivustolta löytyy myös nuorten kanssa työskenteleville suunnattuja ohjeita erilaisten oppaiden muodossa. (Poliisihallitus ja sisäministeriö 2023.)

Ankkuritoimintaa toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä muun muassa poliisin, nuorisotoimen sekä sosiaali- ja terveyden alan ammattilaisten välillä. Tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen, rikosten ennaltaehkäiseminen ja alkaneen rikoskierteen katkaiseminen. Nuorelle ja perheelle tarjotaan tarpeellista, oikea-aikaista ja yksilöllistä tukea ja apua. Toiminnalla pyritään ehkäisemään nuorten syrjäytymistä ja väkivaltaista radikalisoitumista. (Ankkuri.)

## **4.5 Nuorisotyöntekijä sosiaalisessa mediassa**

Sosiaalisen median käyttö nuorisotyössä on tärkeää nuorten tavoittamisen kannalta, ja samalla siellä toimiminen voi olla myös uskottavuuskysymys. Nuorisotyöntekijän sosiaalisen median hyödyntäminen on suurilta osin markkinointia sekä viestintää. Sisältö voi olla tiedottamista, kommunikaatiota ja keskustelun herättämistä. Sosiaalisen median kautta saatetaan olla avoimempia kertomaan asioita, joita ei kasvotusten välttämättä kerrotaisi. Sen kautta nuorisotyöntekijät voivat tuntua helposti lähestyttäviltä ja tulla nuorille tutuiksi. Voi olla kannattavampaa keskittyä vain muutama sosiaalisen median kanava jokaisen kanavan sijaan. Sosiaalisessa mediassa keskeistä on säännöllisyys päivittämisessä sekä sisällön kiinnostavuus ja laatu. Sosiaalisessa mediassa kannattaa uskaltaa tuoda esille omaa

ammattitaitoaan, persoonaa ja osaamistaan. Nuorten avun saannin kannalta tärkeää on ajantasainen tieto sosiaalisessa mediassa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2019.)

Nuorisotyöntekijät voivat puuttua sosiaalisessa mediassa tapahtuviin uhkaaviin tilanteisiin ja häirintään useilla eri tavoilla. Tärkeintä on luoda nuorelle tunne turvallisesta tilasta ja aikuisesta, jolle voi kertoa myös verkossa tapahtuvista asioista. Loukkaavan sisällön, häiriköinnin ja kiusaamisen tunnistaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa auttaa ehkäisemään sisällön jakamista eteenpäin. Myöhemmin haitallista sisältöä voi olla vaikeaa poistaa. Nuoren kokemukset nettikiusaamisesta tulee ottaa aina vakavasti ja puuttua asiaan heti sen ilmaannuttua. Nuoren kanssa on hyvä selvittää, mitä on tapahtunut, ketä asiaan liittyy, mihin ympäristöön tapahtumat sijoittuvat ja kuinka pitkään sitä on jatkunut. Tarvittaessa tilanteen selvittämiseen voi ottaa mukaan nuoren muita tärkeitä kontakteja, kuten koulun, harrastustoiminnan, huoltajat ja mahdollisesti poliisin sekä muut viranomaiset. Tärkeää on myös nuoren kehuminen rohkeudesta kertoa asiasta ja olla hänen tukena ratkaisemassa tilannetta. (Rahja & Helenius 2021, 14–15.)

### **Sisällön jakaminen**

Nuorisotyössä voidaan hyödyntää sosiaalista mediaa hyvinvointia edistävän materiaalin jakamisessa. Viestiminen sosiaalisessa mediassa on tällä hetkellä yksipuolista, jossa auktoriteetti jakaa sisältöä ja nuoret kohderyhmänä selaavat materiaalia. Jotta viestinnästä saadaan enemmän vaikuttavaa, tarvitaan suunnitelmallisuutta, osallisuutta sekä reaaliaikaista ja kiinnostavaa sisältöä. Mielenkiinnon säilyttämiseksi kannattaa kiinnittää huomiota säännöllisyyteen ja valita vastuhenkilöt, jotka sosiaalista mediaa aktiivisesti päivittävät. (Verke 2019, 52–53.)

Kiinnostavuuteen vaikuttaa se, minkälaista materiaalia sosiaalisen median tileillä jaetaan. Nuoret ovat kiinnostuneita esimerkiksi liikuntaan, lepoon, palautumiseen, ravintoon sekä mielenterveyden teemoihin liittyvistä sisällöistä. Nuoret toivovat lisää vaikuttajia kertomaan avoimesti mielenterveyden haasteisiin liittyvistä asioista. (Olli 2022, 41–42.) Sisällön lisäksi on hyvä pohtia omaa viestintää, jotta se saavuttaisi mahdollisimman suuren yleisön ja pysyä ajan tasalla siitä, minkälaisia ihmisiä nuoret seuraavat omilla tileillään. Suosituimmat sosiaalisen median vaikuttajat kehittävät jatkuvasti uusia ilmiöitä sekä trendejä, joita muut jäljittelevät omassa toiminnassaan sosiaalisen median kentällä. Ajankohtaiset filtterit, hashtagit tai musiikki voivat tuoda jaetulle sisällölle merkittävästi enemmän katselukertoja. (Verke 2019, 62.)

Kiinnostavuuden lisäksi hyvinvointiin liittyvän materiaalin tulee olla luotettavaa. Nuoret pitävät sosiaalisen median vaikuttajia luotettavina lähteinä, sillä heidän julkaisema sisältö koskettaa monia henkilökohtaisesti (Verke 2019, 62). Sosiaalisessa mediassa luottamus

ansaitaan jatkuvalla verkostoitumisella, viestinnällä ja relevantin tiedon jakamisella (Matiainen & Huovila 2017, 1005–1006). Nuorisotyöntekijä voi toimia virheellisen tiedon suodattimena ja valikoida sekä jakaa tietoa tieteellisistä lähteistä. Asiantuntijateksti voidaan muokata kiinnostavammaksi ja tunteita herättäväksi ilman, että tiedon merkitys ja luotettavuus katoaa. (Viitanen 2020, 23–24.) Ajankohtaista tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen jakaa muun muassa THL omilla sosiaalisen median kanavillaan, josta nuorisotyöntekijät voivat jakaa validia tietoa eteenpäin omilla sosiaalisen median alustoillaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024).

## 5 Oppaan kehittämisprosessi

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena kehittämishankkeena. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutuu yhteistyössä työelämän kanssa, ja sen tuotos on useimmiten konkreettinen (Salonen 2013, 12). Työn tuotoksena syntyi työelämän yhteistyökumppanin käyttöön tarkoitettu opas. Suunnittelimme opinnäytetyön etenevän Salosen (2013, 15) lineaarisen toimintamallin mukaan, jossa työskentelyvaiheet etenevät yksi kerrallaan vaiheesta seuraavaan. Aloitimme työskentelyn tammikuussa 2024 määrittelemällä työlle tavoitteen ja luomalla suunnitelman määräajassa. Sen jälkeen etenimme muihin vaiheisiin, jotka ovat toteutus, työskentelyn päättäminen sekä arviointi.

Suunnitteluvaiheessa laadimme Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöille suunnatun kyselylomakkeen Webropol-ympäristössä. Pohdimme, mistä aiheista on mielestämme tärkeää kysyä oppaan sisältöä ajatellen. Päädyimme kysymään nuorisotyöntekijöiltä muun muassa kuinka paljon he sosiaalista mediaa käyttävät työskennellessään, mitä alustoja käyttävät, kokevatko sen madaltavan kynnystä nuorten yhteydenottoon sekä millaisiin asioihin nuoret tukea työntekijöiltä tarvitsevat. Pyrimme muotoilemaan kysymykset selkeiksi ja pitämään kysymysmäärän maltillisena, jotta kyselyyn vastaaminen olisi mahdollisimman yksinkertaista. Alustavan kyselyrunгон luotuaamme pyysimme kyselystä palautetta Lappeenrannan kaupungin yhteisöllisen nuorisotyön päälliköltä. Häneltä saadun palautteen perusteella teimme pieniä muutoksia kysymysten sisältöön ja muotoiluun. Kyselylomake on liitteessä 1.

Kun opinnäytetyösuunnitelmamme oli hyväksytty, haimme tutkimuslupaa Lappeenrannan kaupungin nuorisotoimelta. Tutkimusluvan saatuamme toimitimme sähköisen linkin kyselylomakkeeseen yhteisöllisen nuorisotyön päällikölle, joka jakoi linkin kaupungin nuorisotyöntekijöille sähköpostitse. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, ja vastaukset käsiteltiin anonymieinä. Kyselystä saatuja vastauksia hyödynsimme opinnäytetyön tietoperustan muodostamisessa ja oppaan sisällön suunnittelussa. Kysely toteutettiin maaliskuussa 2024.

### 5.2 Kysely kehittämistyön menetelmänä

Opinnäytetyössä hyödynnettiin kehittämismenetelmänä kyselyä. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa oppaan tarvetta, ja kyselystä saatujen vastausten avulla luoda oppaan sisällöstä työelämän tarpeeseen vastaava. Kysely toteutettiin sähköisesti Webropol-ympäristössä. Kyselylinkin mukaan laitoimme tietosuojailmoituksen sekä saatekirjeen, jossa kerroimme

lyhyesti, keitä olemme, opinnäytetyömme tarkoituksesta ja kyselystä saatujen vastausten säilyttämisestä sekä käsittelystä. Lisäksi kerroimme kyselyyn vastaamisen olevan täysin vapaaehtoista ja vastauksia käsiteltävän anonyymeinä. Kyselyyn osallistujia muistutettiin vastaamaan avoimiin kysymyksiin siten, ettei heitä tai muita henkilöitä pystytä vastausten perusteella tunnistamaan.

Kyselystä saatuja vastauksia lukivat ja käsittelivät ainoastaan opinnäytetyön tekijät, ja niitä säilytettiin Webropol-ympäristössä. Aineisto hävitettiin viipymättä, kun sille ei enää katsottu tarvetta oppaan suunnittelun kannalta.

Kyselyn vapaaehtoisuuden vuoksi emme muistuttaneet kyselyn saaneita siihen vastaamisesta. Kysely toteutettiin anonyymisti, eikä vastauksista voinut tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Kysely koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus esittää vapaamuotoisesti toiveita oppaan sisältöön liittyen. Arvioimme kyselyyn vastaamisen kestävän noin 10 minuuttia. Kyselylinkki oli avoinna kahden viikon ajan, jonka jälkeen suljimme linkin. Kyselyyn saimme 9 vastausta.

### **Kyselyn tulokset**

Sosiaalisen median käytön määrä työaikana nuorten kanssa viestiessä jakautui kyselyyn vastanneiden kesken tasaisesti. Määrät vaihtelivat alle tunnista yli kuuteen tuntiin viikossa. Kysymykseen vastanneista 5 on osallistunut joko työnantajan tai muun tahon järjestämään koulutukseen sosiaalisen median käyttöön liittyen. Loput 4 vastanneista ei ole koulutukseen osallistunut esimerkiksi siksi, ettei koe sille tarvetta tai muista, että sellaista olisi järjestetty. Yleisimmät sosiaalisen median alustat, joita työssä käytetään sisällön tekemiseen ja jakamiseen, ovat Instagram, Facebook, Snapchat ja WhatsApp. Muita mainittuja sosiaalisen median alustoja ovat TikTok, Discord, YouTube, Telegram ja Twitch. Vastanneista 5 kokee sosiaalisen median käytön nuorisotyössä erittäin tärkeäksi, ja 4 jokseenkin tärkeäksi. Vastanneista seitsemällä on yksityiselämästä erillinen, nuorten kanssa viestimistä varten luotu käyttäjä jollain sosiaalisen median alustalla. Nuorten kanssa viestiessä yleisimpiä sosiaalisen median alustoja ovat WhatsApp, Instagram, Snapchat ja Facebook. Muita mainittuja alustoja ovat Telegram, Discord ja Signal.

Jokaiselle kyselyyn vastaajista nuori on kertonut kokeneensa sosiaalisessa mediassa kiusaamista. Työntekijät vastaavat nuorten kertovan heille myös muista sosiaalisessa mediassa koetuista asioista. Kiusaamisen lisäksi yleisimpiä ovat valheellisen tiedon levittäminen, väkivaltaisen sisällön näkeminen, seksuaalinen häirintä, ja huijausyritykset. Nuoret kertovat kokeneensa myös yksinäisyyttä, luvatonta henkilötietojen levittämistä, väkivallalla uhkaamista, groomausta, haasteita vuorovaikutuksessa ja päihteiden myyntiä.

Kyselyyn vastanneista 7 kokee voivansa vaikuttaa nuoren mielenterveyteen omalla sosiaalisen median toiminnallaan. Työntekijät kokevat voivansa vaikuttaa esimerkiksi jakamalla tietoa, keskustelemalla ja viestimällä. Jokainen kyselyyn vastanneista kokee sosiaalisen median madaltavan nuorten kynnystä ottaa yhteyttä nuorisotyöntekijöihin. Vastanneista seitsemän kokee nuorten löytävän sosiaalisen median kautta nuorisotiloille.

Kyselyyn vastanneista 8 kertoo puuttuneensa jollain tavalla nuoren sosiaalisessa mediassa kohtaamaan häirintään. Kysymys on avoin, ja vastaajat ovat saaneet vastata siihen omin sanoin. Vastausten perusteella yleisimmin häirintään puututaan keskustelemalla nuorten kanssa ja olemalla yhteydessä poliisiin. Vastanneista 7 kertoo puuttuneensa nuoren sosiaalisessa mediassa aiheuttamaan häirintään, useimmiten keskustelemalla nuoren kanssa aiheesta.

### 5.3 Tietoperusta

Opinnäytetyötä varten kerättiin kattava tietoperusta, jolla pystyttiin osoittamaan opinnäytetyön aiheen ajankohtaisuus ja oppaan tarve. Tiedonkeruu aloitettiin jo suunnitteluvaiheessa hyödyntäen muun muassa LAB Prima, LABin ja LUTin tiedekirjastoa sekä Google Scholaria. Käytettyjä hakusanoja olivat muun muassa nuorisotyö, digitaalinen nuorisotyö, nuoren mielen hyvinvointi, mielen hyvinvoinnin tukeminen ja sosiaalinen media sekä englanninkielisiä hakusanoja teenager, social media, mental health ja mental well-being. Tietoperusta muodostui erilaisista asiantuntijoiden kirjoittamista ajankohtaisista verkkojulkaisuista, tutkimuksista, tieteellisistä artikkeleista ja kirjallisuudesta. Lähteiden luotettavuutta, sisältöä ja hyödynnettävyyttä arvioitiin jatkuvasti.

Nuorten mielenterveyden oireilun kasvua kuvataksemme vertailimme eri vuosien kouluterveyskyselyiden tuloksia. Nuorten psyykkisten häiriöiden ei ole todettu lisääntyneen merkittävästi viime vuosikymmeninä, mutta nuoret itse kertovat tutkimuksissa mielenterveyden haasteiden lisääntyneen erityisesti tyttöjen keskuudessa ja arjen tuen olevan riittämätöntä (Aalto-Setälä ym. 2023, 13). Oppaan tarvetta perustellaan nuorten kasvavalla tuen tarpeella. Opas on nuorisotyöntekijöiden käytettävissä ennaltaehkäisevänä välineenä nuorten mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Nuorisotyön yhtenä tehtävänä on tarjota nuorille varhaista tukea (Aalto-Setälä ym. 2023, 29).

Opinnäytetyön aihetta rajatessamme ja sisältöä suunnitellessamme etsimme ja vertailimme jo olemassa olevia digitaaliseen nuorisotyöhön ja nuorten mielen hyvinvointiin liittyviä oppaita liiallisia samankaltaisuuksia välttääksemme. Theseuksesta löytyi useita erilaisia nuorisotyölle suunnattuja sosiaalisen median käyttöön liittyviä opinnäytetöitä ja niiden pohjalta tehtyjä oppaita. Loisto Settlementti Ry:n ja Nicehearts Ry:n ylläpitämällä Sua varten

somessa-palvelulta löytyi opas nuorten kanssa työskenteleville sosiaalisen median käyttöön ja digitaalista väkivaltaa kokeneiden nuorten tukemiseen. Oppaita vertailllessamme huomasimme, että nuorisotyössä sosiaalisen median käytön yhdistämistä mielen hyvinvoinnin tukemiseen ei juurikaan ole oppaissa käsitelty.

#### 5.4 Oppaan rakentaminen

Kun opinnäytetyön tietoperustasta oli kirjoitettu valmiiksi noin puolet, aloimme hahmottelemaan oppaan sisällysluetteloa. Karsimme hankitusta tiedosta aiheet, jotka koimme tärkeimmiksi oppaan sisällön kannalta sekä selvitimme, mistä aiheista tietoperustaa tulee hankkia vielä lisää. Tietoa hankittiin lisää muun muassa yhteistyökumppanin kyselyn yhteydessä esittämiin aihetoiveisiin, lainsäädäntöön ja sosiaalisessa mediassa tapahtuviin rikoksiin liittyen. Lisäksi olemassa olevaa tietoperustaa syvennettiin etsimällä aineistoa liittyen nuorisotyöntekijöiden käytännön työskentelyyn digitaalisessa ympäristössä.

Oppaasta haluttiin luoda käytännönläheinen, ja sen keskittyvän sosiaaliseen mediaan työskentely-ympäristönä. Pidimme mielessä, että opas on kohdennettu nimenomaan nuorisotyön ammattilaisille. Päädyimme rajaamaan raportin tietoperustasta oppaan ulkopuolelle sisältöä perustuen siihen, tarjoaako se mahdollisesti uutta tietoa aiheesta ja vastaako työelämän tarpeisiin. Näin ollen rajasimme esimerkiksi nuorisotyön tehtävien ja tarkoituksen käsittelyn oppaan ulkopuolelle.

Halusimme luoda selkeän ja loogisen oppaan, jota on helppo käyttää työskentelyn tukena. Oppaan visuaalisen ilmeen toteutuksessa meillä oli vapaat kädet. Sisällön suunnittelussa otimme huomioon yhteistyökumppanin kyselyn yhteydessä esittämät toiveet. Esiin nousi työtä ohjaava lainsäädäntö ja lista rikosnimikkeistä, joihin nuoret sosiaalisessa mediassa usein syyllistyvät. Päädyimme sisällyttämään oppaaseen tietoa näistä aiheista.

Kirjoitettuumme noin 60–70 % opinnäytetyöraportista valmiiksi aloimme suunnittelemaan oppaan rakennetta, ulkomuotoa ja sitä, millaisen siitä konkreettisesti haluamme toteuttaa. Oppaan suunnittelu eteni sujuvasti opinnäytetyön raportin kirjoittamisen rinnalla. Opas päätettiin toteuttamaan pdf-muotoisena tiedostona Canva-ohjelmalla, jolla oli mahdollista tehdä oppaasta helppolukuinen, personaalinen ja visuaalinen. Sähköisessä muodossa opas on helposti saatavilla oleva työväline, jonka halutessaan voi myös tulostaa perinteiseksi oppaaksi.

Opasta suunnitellessamme perehdyimme hyvän oppaan kriteereihin. Pohdimme oppaalle määritellyn kohderyhmän eli nuorisotyöntekijöiden näkökulmasta tekstin ymmärrettävyyttä sekä sitä, millaisissa tilanteissa opasta tullaan lukemaan ja käyttämään. Teksti kirjoitettiin selkeällä kielellä jäsentäen sitä väliotsikoilla ja lyhyillä kappaleilla. Oppaan visuaaliseen ja

yhtenäiseen ilmeeseen kiinnitettiin huomiota. Kansilehden, sisällysluettelon, saatesanojen ja pidemmistä tekstiosioista tiivistettyjen vinkkilistojen avulla pyrittiin herättämään lukijan mielenkiinto. (Kostamo ym. 2022.)

Muokkasimme oppaan sisällöt helppolukaiseen, loogiseen järjestykseen suurimmasta aihekokonaisuudesta pienempään edeten. Lisäsimme oppaan loppuun lähdeluettelon hyvän tutkimustavan mukaisesti avoimuuden varmistamiseksi. Valmis opas toimitettiin Lappeenrannan nuorisotoimelle sähköisessä muodossa, ja on sellaisenaan vapaasti käytettävissä työvälineenä. Opas on liitteessä 2.

## 6 Yhteenveto ja pohdinta

### 6.1 Opinnäytetyön arviointi

Toteutimme opinnäytetyön suurimmaksi osin opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Päädyimme ennen toteutuksen aloittamista muuttamaan suunnitelmassa yhtenä keskeisenä käsitteenä olleen nuorten mielenterveyden mielen hyvinvointiin, sillä koimme sen käsitteenä sopivan aiheeseemme paremmin. Samalla teimme muutoksia opinnäytetyön otsikkoon. Työelämän yhteistyökumppanin toiveiden perusteella lisäsimme opinnäytetyöhön kappaleet työtä ohjaavasta lainsäädännöstä sekä sosiaalisessa mediassa nuoriin kohdistuvista rikoksista. Myös toteutuksen aikataulu poikkesi alkuperäisestä suunnitelmasta.

Lopullisen tuotoksen arviointia toteutetaan kaikkien toimijoiden kesken. (Salonen 2013, 18). Valmista opasta arvioivat sekä työelämän yhteistyökumppani, että me opinnäytetyöntekijät itsearvioinnilla. Valmis opas ja opinnäytetyöraportti lähetettiin ennalta sovitusti Lappeenrannan kaupungin yhteisöllisen nuorisotyön päällikölle, joka arvioi oppaan sisältöä, hyödynnettävyyttä ja sen vastaamista työelämän tarpeisiin. Opas sai kiitosta ulkoasustaan, käytännönläheisyydestään, selkeydestään ja lainsäädännön sisällyttämisestä. Opas koettiin helposti luettavaksi ja sisäistettäväksi työn ohessa ja sen olevan kohderyhmälleen suunnattu. Osa oppaan sisällöistä nähtiin yksinkertaisina, mutta niiden koettiin palvelevan laajempaa lukijakuntaa taustasta ja aiemmasta kokemuksesta riippumatta.

Vaihtoehtoisena palautteenkeruumenetelmänä pohdimme Flinga-alustaa, jonka kautta nuorisotyöntekijöillä olisi ollut mahdollisuus antaa anonymisti vapaamuotoista palautetta oppaan luettuaan. Riskinä oli, ettemme saisi palautetta tai sen kerääminen hidastuttaisi opinnäytetyön valmistumista, joten päädyimme jättämään sen pois. Halusimme kuitenkin yhteistyökumppanin edustajan arvioivan valmista opasta, sillä hän osaa parhaiten kommentoida työelämän näkökulmasta oppaan onnistumisia ja kehityskohteita. Jälkeenpäin ajateltuna olisi ollut mielenkiintoista kerätä palautetta siitä, millaisissa tilanteissa opasta käytetään ja onko se koettu hyödylliseksi. Tämä olisi myös mahdollisesti viivästyttänyt opinnäytetyön valmistumisaikataulua, jonka vuoksi emme sitä toteuttaneet.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa saimme aiheideallemme kannatusta Lappeenrannan kaupungin nuorisotoimen puolesta, ja sille nähtiin tarvetta työelämässä. Opinnäytetyöllemme ei ollut toimeksiantajaa ja ajatus aiheesta oli lähtöisin meiltä itseltämme. Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijät valikoituivat yhteistyökumppaniksemme, ja heiltä kyselystä saadut vastaukset olivat arvokkaita oppaan kehittämisen kannalta. Prosessin edetessä huomasimme tutkimustulosten perusteella nuorten kokemien mielen hyvinvoinnin haasteiden ja kokemusten tukitoimien riittämättömyydestä lisääntyneen.

Yhteistyökumppanilta saatu hyväksyntä ja huolestuttavat tutkimustulokset puolsivat opin-  
näytetyön tarpeellisuutta ja sitä, että oppaasta tulee olemaan hyötyä työelämälle.

Tietoperustaa muodostaessamme huomasimme, että sosiaalinen media ja nuorten mielen  
hyvinvointi yhdistetään usein negatiivisessa mielessä. Aiheeseen perehtyäksimme tarvit-  
simme myös kriittistä näkökulmaa. Sosiaalisen median käytöstä ja digitaalisesta nuorisoy-  
työstä löytyi verrattain paljon lähdemateriaalia. Niistä relevantteimpia ja aiheen kannalta tär-  
keimpiä valitessa korostui lähdekriittisyys. Samalla opimme uutta tiedonhausta ja muun mu-  
assa hakusanojen käytön merkityksestä.

Oppaan sisältö perustui hankkimaamme teoriapohjaan, omaan näkemykseen aiheen  
kannalta olennaisesta tiedosta sekä Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöiltä saa-  
tuihin aihetoiveisiin ja kokemuksiin käytännön työstä. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voi-  
neet pyytää myös keskeneräisestä oppaasta palautetta nuorisotoimelta ennen oppaan vii-  
meistelyä. Luotimme kuitenkin omaan ja nuorisotyöntekijöiden näkemykseen siitä, mitä  
opinnäytetyön aiheen kannalta on olennaista käsitellä. Koska opinnäytetyöllä ei ollut toi-  
meksiantajaa, oli meillä myös hyvin vapaat kädet oppaan sisällön ja ulkomuodon suhteen.  
Pidimme kuitenkin koko prosessin ajan mielessä nuorisotyön tarpeen oppaalle ja pohdimme  
sen hyödynnettävyyttä heidän näkökulmastaan.

Opinnäytetyön tekeminen oli helppoa yhdessä, sillä pidimme aihetta mielenkiintoisena ja  
tärkeänä. Meitä kaikkia kolmea kiinnostaa nuorten kanssa työskentely ja mielen hyvinvoin-  
nin edistäminen. Työskentelimme yhdessä sekä etänä että kasvotusten. Jaoimme työsken-  
telyvaiheita ja vastuuta keskenämme, ottaen huomioon jokaisen toiveet ja vahvuudet kir-  
joittamisessa. Kirjoitimme raporttia myös itsenäisesti, pitäen samalla toisemme ajan tasalla  
muutoksista. Yksi meistä teki oppaalle alustavan rungon ja visuaalisen ilmeen, joita yh-  
dessä muokkasimme. Suunniteltu opinnäytetyön valmistumisaikataulu muuttui työskentelyn  
edetessä, ja olimme yhdessä valmiita joustamaan alkuperäisestä suunnitelmasta. Keskus-  
telimme paljon opinnäytetyön aiheesta, ja teimme työn edetessä jokainen vuorollaan kom-  
promisseja liittyen oppaan sisältöön ja ilmeeseen. Yhteinen tavoite työskentelylle kuitenkin  
säilyi koko ajan.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa laadittiin Lappeenrannan kaupungin nuorisotoimen  
kanssa yhteistyösopimus. Sopimuksessa määriteltiin opinnäytetyön aihe, aikataulu sekä  
kummankin osapuolen oikeudet, velvollisuudet ja vastuut, jottei niihin liittyen synny ristiriit-  
toja. Hyvän tutkimustavan mukaisesti yhteistyökumppanilta haettiin tutkimuslupa ennen ky-  
selyn toteuttamista. (Arene 2020, 21.) Yhteistyökumppanin näkemykset sekä

kyselylomakkeen että oppaan sisällöistä huomioitiin ja niiden perusteella tehtiin korjauksia. Yhteistyökumppania pidettiin ajan tasalla opinnäytetyöprosessin aikataulumuutoksista.

Kyselyn eettisyyden varmistamiseksi noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta (2019, 7–8). Osallistujille annettiin tietoa siitä, että vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja sen saa keskeyttää milloin tahansa. Jokainen vastaaja antoi suostumuksensa käyttää vastauksiaan osana opinnäytetyötä. Vastaajalle kerrottiin, että suostumuksen voi peruttaa milloin tahansa, ennen kuin hän lähettää vastaukset. Kyselylinkin mukana lähetettiin saatekirje ja tietosuojailmoitus, joista kävi ilmi opinnäytetyön sisältö ja tavoite, aineiston käsittely ja säilytys sekä mitä tietoja käsitellään.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostui kirjallisuudesta, artikkeleista, tutkimuksista ja verkkojulkaisuista. Jokaiseen käytettyyn aineistoon viitattiin hyvän tutkimustavan mukaisesti tekstissä. Sekä raportissa että oppaassa listattiin lähdeluetteloon kaikki käytetty aineisto asianmukaisesti. (Arene 2020, 12.) Tietoperustaa valikoidessa tarkasteltiin aineiston ajankohtaisuutta, julkaisijaa, ikää ja tieteellistä perustaa. Luotettavan, tutkitun tiedon varmistamiseksi iso osa lähteistä on peräisin LAB Primosta sekä LABin ja LUTin tiedekirjastosta. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, ja se julkaistaan valmistuttuaan kaikille avoimena Theseuksessa (Arene 2020, 24).

### 6.3 Hyödynnettävyys ja kehitysehdotukset

Opas on hyödynnettävissä työvälineenä etenkin nuorisotyössä. Opas on toteutettu siten, että niillä, jotka eivät sosiaalista mediaa aktiivisesti käytä, on mahdollisuus perehtyä aiheeseen. Niille, jotka sosiaalista mediaa käyttävät, voivat esimerkiksi palvelut olla entuudestaan tuttuja. Oppaan sisällöt on koottu siten, että ne ovat helposti löydettävissä niitä tarvittaessa. Opas on nuorisotyöntekijöille suunnattu, mutta sitä voivat hyödyntää myös muut nuorten parissa työskentelevät henkilöt esimerkiksi järjestötoiminnassa.

Sosiaalisen median viestinnällä ei missään nimessä ole tarkoitus korvata kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta ja kohtaamista. Verkkovälitteisessä kommunikaatiossa puuttuvat esimerkiksi ilmeet, eleet ja kehonkieli, jotka kasvokkain jutellessa tukevat puhetta. Oppaassa esitellyt mielen hyvinvoinnin tukemiseen tarkoitetut keinot ovat hyödynnettävissä myös kasvokkain tapahtuvassa ohjaustyössä. Sosiaalisessa mediassa nuorisotyöntekijät ovat kuitenkin matalalla kynnyksellä nuorten tavoitettavissa, sillä suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa ja viestii sen kautta.

Digitaalinen ohjausympäristö kehittyy jatkuvasti. Samalla ilmestyy uusia sosiaalisen median palveluita, ja nuorten keskuudessa suosittu palvelut voivat muuttua nopeastikin. Oppaassa esitellään sen valmistumishetkellä nuorten suosimia sosiaalisen median alustoja. Tieto

niistä tulee todennäköisesti jossain vaiheessa vanhenemaan tai muuttumaan, eikä tällöin ole ajankohtaista ja paikkansapitävää. Koska opas on pdf-muodossa, on muiden kuin sen tekijöiden mahdotonta sitä muokata ilman pääsyä Canva-alustalle alkuperäiseen tiedoston. Oppaasta voisi tehdä muokattavan version, jota työntekijät itse pystyisivät päivittämään ajan tasalle. Opasta voisi jatkokehittää esimerkiksi syventämällä sitä rikoksen uhriksi joutuneen nuoren tukemiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esiin tietoa sosiaalisen median mahdollisuuksista nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi nuorisotyössä ja luoda matalan kynnyksen työväline nuorisotyöntekijöille. Arvioimme, että onnistuimme luomaan käytännönläheisen oppaan, jota on mahdollista käyttää sosiaalisessa mediassa tehtävän työn tukena. Tulevaisuudessa oppaan avulla voidaan edistää nuorten mielen hyvinvointia ja ehkäistä mielenterveyden haasteita edellyttäen, että nuorisotyöntekijät löytävät oppaan ja kokevat sen käytön hyödylliseksi.

## Lähteet

- Aalto-Setälä T., Huikko E., Appelqvist-Schmidlechner K., Haravuori H. & Marttunen M. 2023. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.2.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147334/URN\\_ISBN\\_978-952-408-131-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147334/URN_ISBN_978-952-408-131-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alanen, O. & Haring, K. 2021. Unelmien some: Mitä nuoret toivovat tulevaisuuden sosiaaliselta medialta. Lasten ja nuorten säätiö. Viitattu 26.1.2024. Saatavissa <https://www.nuori.fi/unelmien-some-2021/>
- Allianssi Ry 2018. Nuorisotyö Suomessa. Viitattu 17.1.2024. Saatavissa <https://nuori-soala.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 29.1.2024 Saavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Ankkuri. Ankkuritoiminnan tavoitteet ja toimintaa ohjaavat periaatteet. Ankkuritoiminnan käsikirja. Viitattu 30.8.2024. Saatavissa <https://ankkuritoiminta.fi/kasikirja/ankkuritoiminnan-tavoitteet-ja-periaatteet>
- Betton, V. & Woollard, J. 2019. Teen mental health in an online world: Supporting young people around their use of social media, apps, gaming, texting and the rest. E-kirja. London: Jessica Kingsley Publisher. LAB Primo.
- Deep, G. 2015. Social media and mental health of teenagers: An insight. Indian Journal of Health and Wellbeing. Vol 6 (7), 741-743. Viitattu 26.1.2024. Saatavissa rajoitetusti.
- Diakonia- ammattikorkeakoulu 2019. Miten nuorisotyön ammattilainen ottaa somen haltuun? Viitattu 6.8.2024 Saatavissa <https://www.diak.fi/2019/12/09/miten-nuorisotyön-ammattilainen-ottaa-somen-haltuun/>
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveys voimaksi. 6. painos. Suomen mielenterveysseura.
- Forss, M. 2014. Sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: CrimeTime.
- Gylleberg, D., Bastola, K., Yunus, W., Mishina, K., Liukko, E., Kääriälä, A. & Sourander, A. 2023. Comparison of new psychiatric diagnoses among Finnish children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: A nationwide register-based study. Viitattu

14.9.2024. Saatavissa <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1004072>

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskimääräiseksi tai huonoksi. Tilastoraportti 48/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.9.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048\\_2023\\_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Honkonen, K. & Rongas, A. 2016. Vuorovaikutus ja viestintätaidot. Opetushallitus. Viitattu 29.1.2024. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/vuorovaikutus-ja-viestintataidot>

Kettukuja, M., Hänninen, R., Talvitie, M., Keilonen, J., Vainio, N., Knutti, A., Eskola, H., Pätilä, A. & Suhonen, J. 2022. Jalkaudu someen! Käsikirja nuorten kanssa työskenteleville. Viitattu 11.9.2024. Saatavissa [https://loistosetlementti.fi/wp-content/uploads/2022/09/suavarten\\_jalkaudusomeen\\_190822\\_netti.pdf](https://loistosetlementti.fi/wp-content/uploads/2022/09/suavarten_jalkaudusomeen_190822_netti.pdf)

Kinnunen P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta: Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 1.2.2024. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kinnunen, V. 2015. Nuorisotyön tavoitteet ja perusteet. Teoksessa T. Kiilakoski, V. Kinnunen & R. Djupsund. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 5. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 169.

Kokko K. 2023. Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi - Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen (pp. 55–63). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu, 6/2022. Saatavissa [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86285/1/Kokko\\_TUVJ-6-22.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86285/1/Kokko_TUVJ-6-22.pdf)

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. LAB Primo.

Lappeenrannan kaupunki. 2024. Nuorten palvelut. Viitattu 22.1.2024. Saatavissa <https://www.lappeenranta.fi/fi/nuorten-palvelut>

Lauha, H. 2019. Miksi tarvitsemme digitaalista nuorisotyötä. Teoksessa Digitalisaatio ja nuorisotyö. Viitattu 26.1.2024. Saatavissa <https://www.verke.org/uploads/2021/01/37b0da65-digitalisaatio-ja-nuorisotyoverke.pdf#page=15>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022a. Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia. Viitattu 29.1.2024. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022b. Lapsi haluaa tubettaa. Viitattu 7.5.2024. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-haluaa-tubettaa%E2%80%AF/>

Marttunen M., Huurre T., Strandhol, T. & Viialainen R. (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Juvenes Print–Suomen yliopistopaino. Viitattu 17.1.2024. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Matikainen J. & Huovila J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämisessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10/2017: 1003–1007. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 19.8.2024. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>

Mieli Ry 2022. Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä. Viitattu 26.1.2024. Saatavissa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa/>

Mielenterveystalo. Tietoa sekavasta käytöksestä nuoruudessa. HUS. Viitattu 23.1.2024. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggressio-vakivalta/tietoa-sekavasta-kaytoksesta-nuoruudessa>

Nisula, J. & Weissenfelt, J. 2022. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 27.1.2024. Saatavissa <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2022/>

Norha, T. 2018. Oikeat hashtagit Instagramiin – vinkit avainsanojen käyttöön. Oppila Oy. Viitattu 6.8.2024. Saatavissa <https://www.oppila.fi/oikeat-hashtagit-instagramiin/>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 26.1.2024. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Oikeusministeriö 2018. Uusi tietosuojalaki voimaan vuoden 2019 alusta. Tiedote 5.12.2018. Viitattu 31.8.2024. Saatavissa <https://oikeusministerio.fi/-/uusi-tietosuojalaki-voimaan-vuoden-2019-alusta>

Olli, S. 2022. Nuoria kiinnostava terveystietä sosiaalisessa mediassa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 20.8.2024. Saatavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754402/Opinnaytetyo\\_Olli\\_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754402/Opinnaytetyo_Olli_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotyö. Viitattu 14.9.2024. Saatavissa <https://okm.fi/nuorisotyö>

Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.

Pesonen, P. 2017. Viestinnän lait. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Pitkänen T., Tourunen J., Huhta H., Kaskela T., Takala J., Helfer A., Jurvanen S., Laine R., Larivaara M. & Suurpää L. 2022. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa. Valtion neuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65. Viitattu 23.1.2024. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS\\_2022\\_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Poliisihallitus ja sisäministeriö 2023. Nuoret ja rikollisuus- sivusto tarjoaa lapsille ja nuorille hyödyllistä tietoa rikoksista. Viitattu 15.8.2024. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/-/1410869/nuoret-ja-rikollisuus-sivusto-tarjoaa-lapsille-ja-nuorille-hyodyllista-tietoa-rikoksista>

Poliisi. Poliisin ohjeet lapsille ja nuorille netissä. Viitattu 16.8.2024. Saatavissa <https://poliisi.fi/nettiohjeet-lapsille-ja-nuorille>

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

Rahja R. & Helenius J. 2021. Nuori ja media – 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 4.8.2024. Saatavissa [https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media\\_2021\\_www.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf)

Ravelin A., Laukka E., Heponiemi T., Kaihlanen A. & Kanste O. 2021. Perusterveydenhuollon johtajien kokemuksia koronaviruspandemian vaikutuksista digitaaliseen työkuultuuriin ja sen johtamiseen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 58/2021: 220–234. Viitattu

13.2.2024. Saatavissa <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/33185/nbnfi-fe2021101250707.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.1.2024. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.1.2024. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Telegram. Terms of service. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa <https://telegram.org/tos/eu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Sosiaalinen media. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa <https://thl.fi/ajankohtaista/sosiaalinen-media>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 5.9.2024. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Verke. Digitaalinen nuorisotyö – tarkoittaa digitaalisen median ja teknologian hyödyntämistä tai käsittelemistä nuorisotyössä. Viitattu 17.1.2024. Saatavissa <https://www.verke.org/verke/digitaalinen-nuorisotyö/>

Verke 2019. Mitä nuorisotyön tulisi tietää – havaintoja teknologisoituvasta maailmasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa [https://www.verke.org/uploads/2021/01/07d257a7-mita-nuorisotyon-tulisi-tietaa-havain-toja-teknologisoituvasta-maailmasta-2019\\_verke.pdf](https://www.verke.org/uploads/2021/01/07d257a7-mita-nuorisotyon-tulisi-tietaa-havain-toja-teknologisoituvasta-maailmasta-2019_verke.pdf)

Viitanen O. 2020. Sosiaalinen media terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työvälineenä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 20.8.2024. Saatavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267783/viitanen\\_outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267783/viitanen_outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Wahlbeck K., Hannukkala M., Parkkonen J., Valkonen J. & Solantaus T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10/2017: 985–992. Viitattu 31.1.2024. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Your Europe 2022. Yleinen tietosuoja-asetus. Viitattu 31.8.2024. Saatavissa [https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index\\_fi.htm](https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm)

## Liite 1. Kyselylomake Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöille

**Sosiaalisen median käyttö nuorisotyössä nuorten mielenterveyden edistämiseksi**

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tästä kyselystä saatuja vastauksia hyödynnetään LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyössä. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa nuorisotyöntekijöiden kokemuksia ja mielipiteitä sosiaalisen median käytöstä nuorten kanssa työskennellessä. Näitä kokemuksia ja mielipiteitä hyödynnetään nuorisotyöntekijöille suunnatun oppaan sisällön rakentamisessa. Opas käsittelee sosiaalisen median hyödyntämistä nuorisotyössä nuorten mielenterveyden tukemiseksi.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyssä ei kysytä henkilötietoja eli se toteutuu anonymisti.

**1. Vastaamalla "Kyllä" annan suostumuksen vastauksieni käyttämiseen osana opinnäytetyötä. \***

Kyllä

**2. Kuinka paljon käytät sosiaalista mediaa työaikana nuorten kanssa viestiessä?**

- Vähemmän kuin 1 h/ viikko
- 1-2 h/ viikko
- 3-4 h/ viikko
- 5-6 h/ viikko
- Enemmän kuin 6 h/ viikko

**3. Oletko osallistunut työnantajan/muun tahon järjestämään koulutukseen sosiaalisen median käyttöön liittyen?**

- Kyllä
- En, miksi? \_\_\_\_\_

**4. Mitä sosiaalisen median alustoja käytät työssäsi jos teet/jaat sisältöä?**

---

---

---

---

---

**5. Kuinka tärkeäksi koet sosiaalisen median käytön nuorisotyössä?**

- Erittäin tärkeäksi
- Jokseenkin tärkeäksi
- En lainkaan tärkeäksi

**6. Onko sinulla yksityiselämästäsi erillinen, nuorten kanssa viestimistä varten luotu käyttäjä jollain sosiaalisen median alustalla?**

- Kyllä
- Ei

**7. Mitä sosiaalisen median alustoja käytät nuorten kanssa viestiessäsi?**

---

---

---

---

---

**8. Onko nuori kertonut sinulle kokeneensa sosiaalisessa mediassa jotain seuraavista asioista (voit valita useamman vastausvaihtoehdon):**

- Kiusaaminen
- Seksuaalinen häirintä
- Grooming
- Valheellisen tiedon levittäminen
- Väkivallalla uhkaaminen
- Väkivaltaisen sisällön näkeminen
- Huijausyritys
- Henkilötietojen levittäminen luvatta
- Yksinäisyys
- Vuorovaikutushaasteet
- Ei mistään näistä
- Jostain muusta, mistä? \_\_\_\_\_

**9. Oletko joutunut puuttumaan nuoren sosiaalisessa mediassa kohtaamaan häirintään? Miten? (esim. keskustelu nuoren kanssa, yhteys poliisiin tai huoltajiin, lastensuojeluilmoitus, nettivihje tms.)**

---

---

---

---

---

**10. Oletko joutunut puuttumaan nuoren sosiaalisessa mediassa aiheuttamaan häirintään? Miten?**

---

---

---

---

---

**11. Koetko voivasi vaikuttaa nuoren mielenterveyteen sosiaalisen median toiminnallasi? (esim. viestinnän tai jakamasi sisällön avulla)**

Kyllä, miten? \_\_\_\_\_

Ei

**12. Koetko sosiaalisen median madaltavan nuorten kynnystä ottaa yhteyttä nuorisotyöntekijöihin?**

Kyllä

En

En osaa sanoa

**13. Koetko nuorten löytävän sosiaalisen median kautta nuorisotiloille?**

Kyllä

En

En osaa sanoa

**14. Millaista sisältöä kaipaisit valmiiseen oppaaseen? Vapaata palautetta aiheeseen liittyen**

---

---

---

---

---

## Liite 2. Parempaa mieltä somessa - opas



**Opas on kolmen sosionomi (AMK) opiskelijan opinnäytetyön tuotos. Oppaan aiheena on nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyössä sosiaalista mediaa hyödyntäen. Oppaan laatimisessa työelämän tarpeisiin vastaavaksi on hyödynnetty Lappeenrannan kaupungin nuorisotyöntekijöiden ammatillista näkemystä ja kokemusta.**



# Sisällys

**Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen 1**

**Sosiaalisen median alustat 3**

**Nuorisotyöntekijä somessa 6**

**Millaista sisältöä someen? 7**

**Työtä ohjaava lainsäädäntö 9**

**Nuoriin kohdistuvat rikokset 11**

**Uhkaaviin tilanteisiin puuttuminen 13**

**Lähteet 16**

## Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen

1

Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen digitaalisessa ympäristössä täyttää samat periaatteet kuin kasvokkain tapahtuvassa nuorisotyössä.



Aidosti kohtaava ja kuunteleva nuorisotyöntekijä voi olla jollekin nuorelle tärkeä tukihenkilö, ja luoda nuorelle merkityksellisyyden tunteen sekä kasvattaa hänen henkistä hyvinvointiaan.

Nuorisotyöntekijä voi omalla toiminnallaan näyttää olevansa läsnä ja kiinnostunut nuoren asioista. Kannustaminen, rohkaiseminen, puheeksi ottaminen, turvallisen ympäristön luominen, kiusaamiseen ja häiriköintiin puuttuminen sekä toimiva yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa näyttäytyy nuorisotyöntekijän ammatillisena osaamisena. Esimerkiksi varhainen puheeksi ottaminen nuoren mieltä painavista asioista edistää nuoren vahvistumista ja ehkäisee huolten kasaantumista.

### Tiivistetyt pointit

- Aito ja kuunteleva kohtaaminen
- Läsnäolo ja kiinnostuminen
- Kannustus, rohkaisu ja puheeksiotot
- Turvallinen tila ja ympäristö
- Puuttuminen
- Yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa



## 2

**Mielen hyvinvointia voidaan kehittää yhteistyöllä nuoren kanssa. Yhdessä voidaan harjoitella tunne- ja selviytymistaitoja, kasvattaa itsetuntemusta, opetella joustavuutta ristiriitatilanteissa, sekä löytää keinoja sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia.**



**Rutiinit tuovat nuoren arkeen turvallisuutta ja tasapainoa, joiden avulla voidaan lisätä yleistä hyvinvointia ja kasvattaa voimavaroja. Arjen rytmin ylläpitäminen ja sen merkityksen ymmärtäminen hyvinvoinnin kannalta, rauhoittumisen keinojen opettelu sekä rohkaiseminen puhumaan huolista auttavat nuorta jaksamaan paremmin. Tunne siitä, että nuori on ainutlaatuinen ja tärkeä, antaa nuorelle mahdollisuuden olla oma itsensä ja kasvattaa näin hänen omaa itseluottamustansa sekä itsetuntemustansa.**



## Tiivistetyt pointit

- Yhteistyö nuorten kanssa
- Tunnetaidot ja selviytymistaidot
- Itsetunnon kasvattaminen
- Keinoja sietää pettymyksiä
- Arjen rytmin ja merkityksen ylläpito
- Rohkaisu puhumaan huolista



3

## Sosiaalisen median alustat



### Instagram

Kuvien ja videoiden jakamiseen tarkoitettu sovellus. Muiden jakamista kuvista ja videoista on mahdollista tykätä ja kommentoida niitä. Instagramissa on käyttäjien välinen pikaviestimahdollisuus sekä Story- osio, johon voi jakaa kuvia ja lyhyitä videopätkiä vuorokauden ajaksi.

**IKÄRAJA 13V**

### Facebook



Sovellus ja nettisivu, johon voi luoda profiilin. Sen avulla voidaan pitää yhteyttä viesteillä, kuvilla ja videoilla. Facebookissa voi liittyä myös erilaisiin ryhmiin. Nuoret eivät käytä Facebookia enää niin aktiivisesti kuin ennen. Nuoret kuitenkin saattavat seurata Facebookissa itselleen mielenkiintoisia tai tärkeitä ryhmiä, sivuja tai tapahtumia sekä käyttää Facebookia yhteydenpitoon esimerkiksi sukulaisiinsa.

**IKÄRAJA 13V**

### Whatsapp



Älypuhelimille tarkoitettu pikaviestipalvelu, jonka välityksellä pystyy lähettämään tekstin lisäksi kuvia, videoita, ääniviestejä sekä jakamaan omia yhteistietojaan ja sijaintiaan. Keskusteluja voi käydä yhden ihmisen kanssa tai ryhmissä. WhatsApp on erityisesti nuorten keskuudessa suosittu kommunikaation väline.

**IKÄRAJA 16V**

## Youtube



4

Videopalvelu ja sovellus netissä. Palveluun voi luoda käyttäjän sekä lisätä, katsoa ja kommentoida videoita. Henkilöitä ja ryhmiä, jotka tuottavat sisältöä YouTubeen, kutsutaan tubettajiksi. Huoltajat voivat sallia alle 16 vuoden vaaditun ikäisen lapsen luoda YouTubeen sisältöä edellyttäen, että huoltaja hallinnoi tiliä yhdessä lapsen kanssa. YouTubeessa voidaan asettaa myös erillisiä ikärajoituksia sisällöille.

**IKÄRAJA 16V**



## Snapchat

Kuvaviestipalvelu, jolla on mahdollista lähettää kuvia ja lyhyitä videoita eli "snäppejä". Sovelluksen käyttäjä voi määrittää sen, kuinka kauan lähetetyt "snäpit" näkyvät vastaanottajalle. Määritetyn ajan jälkeen kuvat poistuvat palvelimelta ja vastaanottajalta. Muiden lähettämiä kuvia ja videoita voi kuitenkin tallentaa ruutukaappauksen avulla. Omia kuviaan ja videoita pystyy tallentamaan Snapchatin tai puhelimen galleriaan. "Snäpit" voidaan lähettää joko yksittäisesti vastaanottajalle tai omaan julkiseen tarinaan. Snäpissä myös kartta, joka voi näyttää kavereiden sijainnin.

**IKÄRAJA 13V**

## TikTok



Lyhyiden videoiden tekemiseen ja kuvaamiseen tarkoitettu sovellus. Muiden käyttäjien videoita pääsee selaamaan ja kommentoimaan sekä niistä tykkäämään. TikTokissa voi myös seurata muita käyttäjiä. TikTokissa tehtyjä videoita on mahdollista jakaa muissa sosiaalisen median sovelluksissa.

**IKÄRAJA 13V**

## Telegram



5

Sovellus, jossa voi luoda ryhmäkeskustelun jopa 200 000 henkilölle ja soittaa ääni- sekä videopuheluita. Telegram-sovelluksessa on myös rajoittamaton pilvitallennustila ja mahdollisuus ladata 2 Gt:n tiedostoja.

Sovelluksesta on myös saatavilla maksullinen Telegram Premium versio. EU-maissa Telegram käyttäjien tulee olla vähintään 18-vuotiaita rekisteröityäkseen.

**IKÄRAJA 18V**



## Mikä hashtag?

Hashtag tarkoittaa avainsanaa. Niiden tarkoituksena on auttaa etsimään julkaisuja tietyistä aiheista sosiaalisen median alustoilla. Hashtagit helpottavat tiedon jaottelua.

Esimerkiksi Instagramissa voi kirjoittaa hakukenttään tietyn sanan, jolloin näkee sellaiset julkaisut, joissa on käytetty kyseistä sanaa hashtagina. Avainsanoja pystyy myös seuraamaan. Instagramissa yhtä julkaisua kohden sallitaan 30 hashtagia, mutta suositeltu määrä on usein noin 5-11. Avainsanoja voi käyttää myös enemmän, jos haluaa tavoittaa enemmän yleisöä tai oman alan ihmisiä.

Hashtagit kannattaa valita julkaisun sisältöön liittyen.

Hashtageja miettiessä kannattaa tutkia muun muassa omaa kohderyhmää, kilpailijoita ja seuraajia sekä testata niitä. Instagram-tilin voi muokata asetuksista maksuttomasti yritystiliksi, jotta pääsee näkemään tilin tilastoja. Tilastoista näkee muun muassa sen, kuinka moni on nähnyt julkaisusi hashtagien perusteella.

## Nuorisotyöntekijä somessa 6

### Mitä sisältö voi olla?

Markkinointia ja viestintää

Tiedottamista, kommunikaatiota, keskustelujen herättämistä ja niiden käymistä

Työntekijöiden tekemistä tutuiksi ja helpommin lähestyttäväksi

Nuorten tavoittamista



Kiinnitä huomiota sisällön kiinnostavuuteen ja laatuun

### Miten ylläpitää somea?

Päivitä säännöllisesti

Pidä tieto ajantasaisena

Oma persoona näkyviin!

7

## Millaista sisältöä someen?



Nuorisotyössä voidaan hyödyntää sosiaalista mediaa hyvinvointia edistävän materiaalin jakamisessa. Viestiminen sosiaalisessa mediassa on tällä hetkellä melko yksipuolista, kun työntekijät jakavat sisältöä ja nuoret kohderyhmänä selaavat materiaalia. Jotta viestinnästä saadaan enemmän vaikuttavaa, tarvitaan suunnitelmallisuutta, osallisuutta sekä ajantasaista ja kiinnostavaa sisältöä. Mielenkiinnon säilyttämiseksi kannattaa kiinnittää huomiota säännöllisyyteen ja valita vastuhenkilöt, jotka sosiaalista mediaa aktiivisesti päivittävät.



### Kiinnostavuus

Somesisällön kiinnostavuuteen vaikuttaa se, minkälaista materiaalia sosiaalisen median tileillä jaetaan. Nuoret ovat kiinnostuneita esimerkiksi liikuntaan, lepoon, palautumiseen, ravintoon sekä mielenterveyden teemoihin liittyvistä sisällöistä.



### Ajankohtaisuus

Sisällön lisäksi on hyvä pohtia omaa viestintää, jotta se saavuttaisi mahdollisimman suuren yleisön. Kannattaa pysyä ajan tasalla siitä, minkälaisia ihmisiä nuoret seuraavat omilla tileillään. Suosituimmat sosiaalisen median vaikuttajat kehittävät jatkuvasti uusia ilmiöitä ja trendejä, joita muut jäljittelevät omassa toiminnassaan sosiaalisessa mediassa. Trendaavat filterit, hashtagit tai musiikki voivat tuoda jaetulle sisällölle merkittävästi enemmän katselukertoja.

## Luotettavuus



8

Hyvinvointiin liittyvän materiaalin tulee olla luotettavaa. Nuoret pitävät sosiaalisen median vaikuttajia luotettavina lähteinä, sillä heidän julkaisema sisältö koskettaa monia henkilökohtaisesti. Somessa luottamus ansaitaan jatkuvalla verkostoitumisella, viestinnällä ja relevantin tiedon jakamisella. Nuorisotyöntekijä voi suodattaa virheellistä tietoa ja valikoida sekä jakaa tietoa tieteellisistä lähteistä. Asiantuntijateksti voidaan muokata kiinnostavammaksi ja tunteita herättäväksi ilman, että tiedon merkitys ja luotettavuus katoaa. Ajankohtaista tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyen jakaa muun muassa THL omilla sosiaalisen median kanavillaan.



## Sitouttavuus

Sitouttaminen tarkoittaa, että sisältöä seurataan, jaetaan ja muokataan omaksi ja se herättää keskustelua. Kommentointi ylläpitää näkyvyyttä ja osallisuutta nuoren näkökulmasta sekä luo yhteisiä sääntöjä siitä, millainen kommentointi on sallittavaa ja mikä ei. On tärkeää myös puuttua häiritsevään ja ahdistavaan kommentointiin sekä asiattomaan käytökseen. On nuoren kannalta tärkeää, että hän näkee asioihin puuttuttavan. Kommentoiminen voi madaltaa nuorten kynnystä ottaa yhteyttä. On tärkeää näyttää nuorille olevansa turvallinen aikuinen, joka on nuorten puolella ja heitä varten. Kommentointi voi olla myös kannustavaa. Työntekijä voi kehua nuoren tekemää videota tai postausta, ihastella kuvaa lemmikistä tai ilmaista nuoren sanomaa sisällössään tärkeäksi ja hyväksi.

## Lempeys



Lempeys on tärkeää näkyä sosiaalisessa mediassa, erityisesti nuorten parissa. Postauksissa voidaan käsitellä lempeyttä itseä kohtaan, jaksamista, avun hakemista ja nuoren arvokkuutta omana itsenään. Keskustellessa nuorten kanssa kohtaaminen on empaattista, tahti rauhallista ja sanat kannustavia.

## Työtä ohjaava lainsäädäntö

### Tietosuoja-asetus ja tietosuojalaki

Vahvistaa yksilön oikeuksia omiin henkilötietoihinsa määrittämällä sovellusorganisaatioille vaatimukset henkilötietojen keräämiseen, säilyttämiseen ja käsittelyyn liittyen. Tietosuojalaki täydentää asetusta. Laissa säädetään mm. lapsen ikäraajaksi 13 vuotta käyttääkseen somepalveluita tai muita henkilötietojen antamista edellyttäviä palveluita ilman vanhemman suostumusta. Vaikka tietosuoja-asetus ei suoraan säädä somessa tehtävästä työstä, tulee huolehtia siitä, miten ja millaisia henkilötietoja työssä joutuu käsittelemään. Henkilötietoja ovat kaikki sellaiset tiedot, josta henkilö on tunnistettavissa.



### Työntekijän lojaliteettivelvollisuus

Velvoittaa työntekijää mielipiteitään esittäessä muistamaan työsuhteeseensa liittyvät salassapito- ja vaitiolovelvollisuutensa. Rajoittaa kertomasta somessa organisaation luottamuksellisia asioita ja aiheuttamasta viestinnällä haittaa työnantajalle. Velvollisuudet ovat voimassa myös työajan ulkopuolella.

## Yksityiselämän suoja ja oikeus luottamukselliseen viestintään

10

Suojaa yksilöiden välistä viestintää. Viestin luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, etteivät muut kuin viestin lähettäjä ja tarkoituksen mukainen vastaanottaja saa katsoa tai puuttua viestin sisältöön, viestin tunnistamistietoihin tai perille menemiseen. Viestiä ei saa käsitellä, tallentaa tai luovuttaa ulkopuolisten henkilöiden toimesta.

## Vaitiolovelvollisuus

Kieltää väärää vastaanottajaa ilmaisemasta ja käyttämästä hyväksi luottamuksellisesta viestiä ilman tarkoituksen mukaisen osapuolen suostumusta. Koskee viestin sisältöä, tunnistamistietoja ja olemassaoloa. Pätee myös silloin, kun henkilö on saanut tietää viestistä palvelusuhteessa ollessaan tai toisen henkilön puolesta toimiessaan.

## Tekijänoikeuslaki

Suojaa luovaa sisältöä somessa. Tekijällä on oikeus määrätä teoksestaan sekä sen julkaisemisesta, valmistamisesta ja muuttamisesta yleisölle. Nimioikeus velvoittaa ilmoittamaan tekijän nimen teoksen käytön yhteydessä. Respektioikeus tarkoittaa teoksen käyttöä tekijää ja teosta kunnioittavalla tavalla.



## Nuoriin kohdistuvat rikokset



Sosiaalisessa mediassa tehtävät rikokset liittyvät pääasiassa kiusaamiseen. Tällaisia rikoksia ovat:

- koulu-uhkaukset
- viharikokset
- petokset
- identiteettivarkaudet
- tekijänoikeusrikokset

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen liittyviä rikosnimikkeitä voivat olla:



- kunnianloukkaus
- yksityiselämää loukkaava tiedon levittäminen
- laiton uhkaus
- vainoaminen

Nettikiusaamisesta puhuttaessa ei välttämättä tiedetä, että kyseessä voi olla rikos. On mahdollista, että tekijä joutuu vahingonkorvausvelvollisuuteen. Kiusaamisen lisäksi sosiaalisessa mediassa esiintyy seksuaalirikollisuutta eri muodoissa. Lapsiin kohdistuvista rikoksista yleisin on grooming.

## 12

Lapsia ja nuoria auttavia tahoja on internetissä useita. Avunsaannin edellytys on, että poliisi saa tiedon rikoksesta esimerkiksi rikosilmoituksen kautta. Tietoa palveluista rikoksen uhriksi joutuneille lapsille ja nuorille sekä ohjeet rikosilmoituksen tekemiseen löytyy kootusti [nuoretjarikollisuus.fi](http://nuoretjarikollisuus.fi)-sivustolta. Samalta sivustolta löytyy myös nuorten kanssa työskenteleville suunnattuja ohjeita oppaiden muodossa.

**Nuorille suunnattuja auttavia palveluita netissä**

ovat muun muassa

- **Rikosuhripäivystys**
- **Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetti**
- **Nuorten Exit**
- **Sekaisin-chat**



13

**Miten voin nuorisotyöntekijänä puuttua sosiaalisessa mediassa tapahtuviin uhkaaviin tilanteisiin ja häirintään?**



**Puutu nettikiusaamiseen heti asian ilmaannuttua**



**Ota aina vakavasti nuoren puheet nettikiusaamisesta**

**Pyri tunnistamaan varhaisessa vaiheessa loukkaava sisältö, häiriköinti ja kiusaaminen. Se auttaa ehkäisemään sisällön jakamista eteenpäin**



**Luo tunne turvallisesta tilasta**

**Ole turvallinen aikuinen**

## 14



**Ole nuoren  
tukena  
ratkaisemassa  
tilanteita**

**Selvitä nuoren kanssa:**

- **Mitä on tapahtunut?**
- **Ketä asiaan liittyy?**
- **Mihin ympäristöön tapahtumat sijoittuvat?**
- **Kuinka pitkään on jatkunut?**



**Tilanteen selvittämiseen voi ottaa mukaan  
nuoren tärkeitä kontakteja kuten**

- **koulu**
- **harrastustoiminta**
- **huoltajat**
- **poliisi ja viranomaiset**

**Muista kehua nuorta!**

- **Olet rohkea**
- **Olet vahva**
- **Olen ylpeä sinusta**



**Toivottavasti löysit  
tästä oppaasta vinkkejä  
nuorten mielen  
hyvinvoinnin  
tukemiseen! Teet  
tärkeää työtä.  
Kiitos, kun luit  
oppaamme.**



**Riina, Elisa & Miia**

# Lähteet

Diak 2019. Miten nuorisotyön ammattilainen ottaa somen haltuun? Viitattu 6.8.2024  
Saataavissa <https://www.diak.fi/2019/12/09/miten-nuorisotyon-ammattilainen-ottaa-somen-haltuun/>

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2019. Mielenterveys voimaksi. 6. painos. Suomen mielenterveysseura.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin: Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Kettukuja, M., Hänninen, R., Talvitie, M., Keilonen, J., Vainio, N., Knutti, A., Eskola, H., Pätilä, A. & Suhonen, J. 2022. Jalkaudu someen! Käsikirja nuorten kanssa työskenteleville. Viitattu 11.9.2024. Saataavissa [https://loistosetlementti.fi/wp-content/uploads/2022/09/suavarten\\_jalkaudusomeen\\_190822\\_netti.pdf](https://loistosetlementti.fi/wp-content/uploads/2022/09/suavarten_jalkaudusomeen_190822_netti.pdf)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2022a. Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia. Viitattu 29.1.2024. Saataavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2022b. Lapsi haluaa tubettaa. Viitattu 7.5.2024. Saataavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-haluaa-tubettaa%E2%80%AF/>

Matikainen J. & Huovila J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 10/2017: 1003–1007. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 19.8.2024. Saataavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>

Mieli Ry. 2022. Nuorten mielenterveyden vahvistaminen nuorisotyössä. Viitattu 26.1.2024. Saataavissa <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-mielenterveyden-vahvistaminen-nuorisotyossa/>

Norha, T. Oppila ry. 2018, päivitetty 27.12.2020. Oikeat hashtagit Instagramiin – vinkit avainsanojen käyttöön. Viitattu 6.8.2024. Saataavissa <https://www.oppila.fi/oikeat-hashtagit-instagramiin/>

Olli, S. 2022. Nuoria kiinnostava terveysviestintä sosiaalisessa mediassa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 20.8.2024. Saataavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754402/Opinnaytetyo\\_Olli\\_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754402/Opinnaytetyo_Olli_Sanna.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Pesonen, P. 2013. Sosiaalisen median lait. Helsinki: Lakimiesliiton kustannus.

Pesonen, P. 2017. Viestinnän lait. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Poliisihallitus ja sisäministeriö. 2023. Nuoret ja rikollisuus-sivusto tarjoaa lapsille ja nuorille hyödyllistä tietoa rikoksista. Viitattu 15.8.2024. Saatavissa <https://valtioneuvosto.fi/-//1410869/nuoret-ja-rikollisuus-sivusto-tarjoaa-lapsille-ja-nuorille-hyodyllista-tietoa-rikoksista>

Poliisi. Poliisin ohjeet lapsille ja nuorille netissä. Viitattu 16.8.2024. Saatavissa <https://poliisi.fi/nettiohjeet-lapsille-ja-nuorille>

Rahja R. & Helenius J. 2021. Nuori ja media – 7 vinkkiä digiajan kasvattajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 4.8.2024. Saatavissa [https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media\\_2021\\_www.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2021/02/01103148/mll-nuori-ja-media_2021_www.pdf)

Rikosuhripäivystys. Somekysäminen – tietoa ja toimintaohjeita uhreille. Viitattu 18.6.2024. Saatavissa <https://www.riku.fi/erilaisia-rikoksia/somekysaaminen/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Sosiaalinen media. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa <https://thl.fi/ajankohtaista/sosiaalinen-media>

Verke. 2019. Mitä nuorisotyön tulisi tietää – havaintoja teknologisoituvasta maailmasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa [https://www.verke.org/uploads/2021/01/07d257a7-mita-nuorisotyon-tulisi-tietaa-havaintoja-teknologisoituvasta-maailmasta-2019\\_verke.pdf](https://www.verke.org/uploads/2021/01/07d257a7-mita-nuorisotyon-tulisi-tietaa-havaintoja-teknologisoituvasta-maailmasta-2019_verke.pdf)

Viitanen O. 2020. Sosiaalinen media terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työvälineenä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 20.8.2024. Saatavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267783/viitanen\\_outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267783/viitanen_outi.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Telegram. Terms of service. Viitattu 20.8.2024. Saatavissa <https://telegram.org/tos/eu>

Your Europe 2022. Yleinen tietosuoja-asetus. Viitattu 31.8.2024. Saatavissa [https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index\\_fi.htm](https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm)