

Daria Värä ja Kia Pollari

YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET SA- TEENKAARINUORTEN MIELENTER- VEYTEEN

Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitajakoulutus

2025



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	terveydenhoitajakoulutus (AMK)
Tekijä/Tekijät	Daria Värä ja Kia Pollari
Työn nimi	Ympäristön vaikutukset sateenkaarinuorten mielenterveyteen
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2025
Sivut	50 sivua, liitteitä 4 sivua
Työn ohjaaja	Anna-Maija Uusoksa

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla ympäristön vaikutuksia sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: miten ympäristötekijät vaikuttavat sateenkaarinuoren mielenterveyteen? Ympäristö koostuu sosiaalisista, fyysisistä ja kulttuurillisista tekijöitä, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Ympäristö tarkoittaa ihmisen elinympäristönä, johon hän voi vaikuttaa myönteisesti tai negatiivisesti.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tiedonhaku toteutettiin käyttämällä tieteellisiä tietokantoja EBSCO, Medic, Pubmed, Google Scholar ja Kaakkuri. Aineiston keruussa hyödynnettiin sisäänotto- ja poissulkukriteereitä. Tutkimuskysymyksen avulla kirjallisuuskatsaukseen valikoitui seitsemän tutkimusta, joista kolme on englanninkielisiä ja yksi ruotsinkielinen. Aineistoa analysoitiin teema-analyysin avulla.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ympäristön vaikutukset sateenkaarinuorten mielenterveyteen ovat monimuotoisia. Opinnäytetyössä tulee ilmi, että syrjintä aiheuttaa kiusaamista ja väkivaltaa, mikä voi johtaa sateenkaarinuorten kokemaan vähemmistöstressiin. Kyseiset tekijät altistavat mielenterveysongelmille, kuten masennukselle, ahdistukselle ja itsetuhokäyttäytymiselle. Vaikka tietyt tekijät ovat yleisempiä sateenkaarinuorten keskuudessa, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki sateenkaarinuoret voisivat huonosti.

On tärkeää tunnistaa sateenkaarinuorten ympäristössä olevat mielenterveyden riskitekijät ja puuttua niihin ennen kuin ongelmat kasaantuvat. Myös sateenkaarinuorten mielenterveyden suojatekijöitä ja resilienssiä tulisi vahvistaa, jotta voitaisiin ehkäistä mielenterveyden riskitekijöiden vaikutuksia ja vähentää mielenterveysongelmien kehittymisen riskiä.

Asiasanat: nuoret, seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt, ympäristö, mielenterveys, vähemmistöstressi, syrjintä, väkivalta, kiusaaminen

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Daria Värä and Kia Pollari
Thesis title	The impact of the environment on the mental health of rainbow youth
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2025
Pages	50 pages, 4 pages of appendices
Supervisor	Anna-Maija Uusoksa

ABSTRACT

This thesis aims to explore the impact of environment on the mental health of rainbow youth through a literature review. The goal of the study was to examine the impact of environmental factors on the mental health of rainbow youth and increase knowledge of the students of the Social Services and Health Care department at the South-Eastern Finland University of Applied Sciences. The research question of the thesis was: how do environmental factors affect the mental health of rainbow youth?

This thesis used a descriptive literature review as the research method. The data were retrieved from scientific databases such as EBSCO, Medic, PubMed, Google Scholar and Kaakkuri. Inclusion and exclusion criteria were applied in the data collection process. Seven studies were selected for the review based on the research question, of which three were in English and one in Swedish. The data was analysed thematically

The results of the thesis indicate that the effects of the environment on the mental health of rainbow youth are multifaceted. The study reveals that discrimination leads to bullying and violence, which can cause minority stress experienced by rainbow youth. These factors increase the risk of mental health issues such as depression, anxiety, and self-harm behaviour. While certain factors are more prevalent in rainbow youth, it does not mean that all rainbow youth experience poor mental health.

It is crucial to identify the mental health risk factors within the environment of rainbow youth and intervene before problems accumulate. Furthermore, strengthening the protective factors and resilience of rainbow youth is essential to prevent the impact of mental health risk factors and reduce the risk of developing mental health issues.

Keywords: youth, sexual minorities, gender minorities, environment, mental health, minority stress, discrimination, violence, bullying

1	JOHDANTO.....	5
2	SATEENKAARINUORET	6
2.1	Sateenkaarisanasto.....	6
2.2	Seksuaalioikeudet.....	8
2.3	Nuoren sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen	9
2.4	Sateenkaareva nuoruus.....	11
3	NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT JA RISKITEKIJÄT	12
4	NUORTEN YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYSONGELMIA	15
4.1	Masennus	15
4.2	Ahdistus	17
4.3	Itsetuhoisuus.....	19
5	YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET SATEENKAARINUOREN MIELENTERVEYTEEN ..	20
5.1	Vähemmistöstressi	20
5.2	Syrjintä.....	22
5.3	Väkivalta ja kiusaaminen	23
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	24
7	KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ	25
7.1	Aineiston keruu	26
7.2	Aineiston analyysi.....	27
8	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET.....	28
8.1	Vähemmistöstressi	28
8.2	Syrjintä.....	29
8.3	Kiusaaminen.....	30
8.4	Väkivalta	32
9	POHDINTA.....	33
9.1	Tulosten tarkastelu	33
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	36
9.3	Jatkotutkimusehdotukset	38
	LÄHTEET.....	40

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Tiedonhakutaulukko

Liite 3. Teema-analyysitaulukko

1 JOHDANTO

Sateenkaarinuoriin kohdistuu edelleen yhteiskunnassamme kielteisiä asenteita ja syrjintää. Osa nuorista salaa identiteettinsä kokonaan tai osittain perheeltä ja yhteiskunnalta torjunnan, syrjinnän, kielteisen asenteiden ja turvattomuuden vuoksi. Salaaminen ja paljastumisen pelko kuormittavat mielenterveyttä. Lisäksi sateenkaarinuoriin kohdistuu useammin fyysistä ja henkistä väkivaltaa sekä kiusaamista verrattuna muihin nuoriin. Nämä tekijät altistavat sateenkaarinuoria vähemmistöstressille. (Seta 2023.) Sateenkaarinuorten mielenterveyteen vaikuttavat myös muut tekijät, jotka eivät automaattisesti liity heidän seksuaaliseen suuntautumiseensa tai sukupuoli-identiteettiinsä (Seta 2023; THL 2023a).

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ympäristön vaikutuksia 10–25-vuotiaiden sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Suomen nuorisolaissa (21.12.1285/2016, 3 §) nuori on määritelty 29-vuotiaaksi tai sitä nuoremmaksi henkilöksi. Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät kuitenkin nuoren 15–24-vuotiaaksi, mutta edellä mainittua määritelmää käytetään tilastollisista syistä. (YK s.a., 1)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla ympäristön vaikutuksia sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille. Tulevina terveydenhoitajina haluamme erityisesti vahvistaa nuorten parissa työskentelevien tietämystä ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Valitsimme aiheen, koska huomasimme siihen perehtyessämme, että sateenkaarinuorilla on erityisiä ympäristön aiheuttamia mielenterveyden riskitekijöitä, jotka altistavat heidät mielenterveysongelmille. Tämä herätti kiinnostuksemme opinnäytetyön aihetta kohtaan. Ympäristön vaikutuksia sateenkaarinuorten mielenterveyteen on tutkittu hyvin vähän, ja suomenkielisiä tutkimuksia sateenkaarinuorista on rajatusti saatavilla.

2 SATEENKAARINUORET

2.1 Sateenkaarisanasto

Sateenkaareva viittaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin liittyviin asioihin kuten *sateenkaarinuoriin*. Sateenkaarinuoret ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvia nuoria. (Seta 2024.) Ihmiset, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heteroseksuaali, kuuluvat seksuaalivähemmistöihin (Oikeusministeriö s.a.; Seta 2024). Heteroseksuaali viittaa henkilöön, joka kokee seksuaalista tai emotionaalista vetovoimaa vastakkaiseen sukupuoleen, kuten nainen mieheen ja mies naiseen. Tämä viittaa usein kaksijakoiseen sukupuolijakoon naisiin ja miehiin. Sukupuolivähemmistöt koostuvat henkilöistä, jotka eivät identifioitu syntymässä määritellyn sukupuolen kanssa tai joiden sukupuoli, sukupuoli-ilmaisuu tai kokemukset sukupuolesta eivät vastaa normatiivista sukupuolikäsitystä. (Seta 2024.)

Kaikki nuoret eivät välttämättä koe kuuluvansa sateenkaarinuoren käsitteen alle. Osa nuorista kokee olevansa transnuoria eikä halua käyttää itsestään termiä sateenkaarinuori. (Immonen & Harju 2023.) Transsukupuolinen ihminen voi olla esimerkiksi transnainen, transmies tai muunsukupuolinen. Kaikki muunsukupuoliset eivät kuitenkaan koe olevansa transsukupuolisia. (Seta 2024; Oikeusministeriö s.a.) Osa nuorista pitää luontevana käyttää itsestään queer-termiä. Queer-termi on osittain synonyymi sateenkaarelle. Queer voi olla nuorelle identiteetti ja lähestymistapa sukupuolen sekä seksuaalisuuden moninaisuuteen. (Immonen & Harju 2023.)

HLBTIQ-lyhenteellä viitataan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin. Kirjainyhdisteestä on eri versioita, joihin kuuluvat eri seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt. HLBTIQA+:aa käytetään viitatessa sateenkaari-ihmisiin. Lyhenne viittaa homoseksuaaleihin, lesboihin, biseksuaaleihin, transsukupuolisiin, intersukupuolisiin ja queer-henkilöihin sekä aseksuaaleihin. HLBTIQA+ on suomenkielinen muunnos englanninkielisestä lyhenteestä LGBTIQA+. Kyseinen lyhenne on kattava sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen viittavista sanoista. (+) -merkillä viitataan siihen, mitä termissä jää mainitsematta. Ajatuksena on, että ihmiset ovat sukupuoli-identiteetiltään ja seksuaaliselta

suuntautumiselta moninaisia. Tämän vuoksi HLBTIQA-lyhenne on liian rajallinen. (Väestöliitto 2020.)

Mies, joka kuvailee itseään homoseksuaaliksi, kokee romanttista tai seksuaalista vetovoimaa enimmäkseen miehiin. Toisaalta nainen, joka kokee romanttista tai seksuaalista vetovoimaa enimmäkseen naisiin, kuvailee itseään yleensä lesboksi. Henkilö, joka kokee romanttista tai seksuaalista vetovoimaa sekä naisiin että miehiin, voi kuvailla itseään biseksuaaliksi. Biseksuaali saattaa kokea romanttista tai seksuaalista vetovoimaa myös muihin sukupuoliin. (Väestöliitto 2020; Seta 2024.) Panseksuaali kuvaa kokevansa romanttista tai seksuaalista vetovoimaa henkilöön, joka on kiinnostava ihmisenä. Sukupuolella ei ole panseksuaalille merkitystä romanttisen tai seksuaalisen vetovoiman kannalta. (Väestöliitto 2020; Seta 2024.) Termit panseksuaali ja biseksuaali ovat osittain päällekkäisiä (Seta 2024).

Transihminen voi kokea, ettei kuulu yksipuolisesti tai lainkaan siihen sukupuoleen, joka hänelle on syntymässä määritelty. Transihmisistä voidaan käyttää termejä *transgender*, *muunsukupuolinen*, *transnainen* tai *transmies*. Kun ihmistä ei pysty biologisesta näkökulmasta määrittämään naiseksi tai mieheksi, voidaan puhua intersukupuolisuudesta. Intersukupuolisuus voi olla henkilölle myös sukupuoli-identiteetti. (Väestöliitto 2020; Seta 2024.) Intersukupuolinen voi olla sukupuoli-identiteetiltään esimerkiksi tyttö, poika, muunsukupuolinen tai sukupuolijoustava (Väestöliitto 2020; Muunsukupuolisuus s.a.).

Jotkut ihmiset kuvaavat itseään ei-binäärinä. Ei-binäärinen on termi, jota käytetään kuvaamaan henkilöitä, jotka eivät koe olevansa sukupuoleltaan tyttöjä tai poikia. Ei-binääri voi olla esimerkiksi sukupuoleton, intersukupuolinen, muunsukupuolinen tai sukupuolijoustava. (Väestöliitto 2020; Seta 2024; Muunsukupuolisuus s.a.) Ei-binääri voi myös identifioida itsensä heteroseksuaaliksi (Seta 2024).

Queer on akateeminen ja poliittinen näkökulma sekä ajattelumalli. Queer kyseenalaistaa yhteiskunnan sukupuolen sekä seksuaalisuuden sääntöjä ja normeja. Queer viittaa myös identiteettiin. On kuitenkin hyvää huomioida, että

termi queer ei ole neutraali ja voidaan kokea myös loukkaavana. Queer-ihminen voi kokea sukupuolen ja seksuaalisuuden määritelmät rajoittavina. (Väestöliitto 2020; Seta 2024.)

Aseksuaali ei koe seksuaalista vetovoimaa toisiin ihmisiin tai kokee sitä hyvin vähän. Aseksuaalisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö henkilö voi olla kiinnostunut toisesta henkilöstä. Aseksuaali voi toivoa itselleen seurustelusuhdetta romanttisessa tai emotionaalisessa mielessä. (Väestöliitto 2020; Seta 2024.)

2.2 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet tarkoittavat yksilöiden oikeutta tehdä omia päätöksiä seksuaalisuudestaan. Yksilöllä on oikeus tehdä kyseisiä päätöksiä vapaasti, tietoisesti ja vastuullisesti ilman ulkopuolista painostusta tai väkivallan uhkaa. (Ihmisoikeusliitto s.a.) Seksuaalioikeuksien toteutuminen on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja tasapainoista elämää (Ihmisoikeusliitto s.a; Väestöliitto 2019). Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, ja ne koskevat kaikkia. Jos seksuaalioikeudet eivät toteudu, tällöin eivät toteudu myöskään ihmisoikeudet. (Amnesty International 2022, 8–9.) Seksuaalioikeudet ovat haavoittuvaisempia kuin ihmisoikeudet ja ovat jatkuvasti vaarassa tulla loukatuiksi (Ihmisoikeusliitto s.a.).

Seksuaalioikeuksia pyritään turvaamaan useilla eri tavoilla. Suomessa rikoslain (19.12.1889/39, 20. luku), naisten ja miesten välisestä tasa-arvolain (8.8.1986/609, 1. §), perustuslain (11.6.1999/731, 6. §) ja yhdenvertaisuuslain (30.12.2014/1325, 8. §) avulla pyritään turvaamaan seksuaalioikeuksia. Lasten ja nuorten oikeudet turvataan YK:n lasten oikeuksien sopimuksella. Sopimuksen avulla turvataan lasten ja nuorten edun ensisijaisuus. (Lapsenoikeudet s.a.) Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus omaan seksuaalisuuteen ja oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta. Yksilöillä on myös oikeus suojella itseään ja tulla suojelluiksi. Jokaisella on oikeus seksuaaliterveyspalveluihin sekä oikeus vaikuttaa ja osallistua omaan seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Jokaiselle kuuluu myös oikeus näkyä ja oikeus yksityisyyteen. (Ihmisoikeusliitto s.a.; Ilmonen ym. 2019, 9; WHO s.a.)

Suomessa sateenkaarinuorilla on oikeus syrjimättömyyteen, turvalliseen koulunkäyntiin, kuulluksi tulemiseen itseään koskevissa asioissa sekä oikeus saada tietoa seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta (Telakivi 2023). Esimerkiksi 15-vuotiaalla on oikeus päättää omasta etunimestä, mikä on tärkeä osa sateenkaarinuoren identiteettiä (Etu- ja sukunimilaki 19.12.2017/946, 44. §). Yhteiskunnalla on velvollisuus suojella yksilöitä väkivallalta. Jokaisella on oikeus säilyttää kehollinen koskemattomuus. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla on muita suurempi riski joutua seksuaalisen suuntautumisen tai seksuaalisen ilmaisun vuoksi väkivallan kohteeksi. (Ilmonen ym. 2019, 25.)

Sateenkaarinuorten oikeudet toteutuvat Suomessa vain osittain. Sateenkaarinuorten oikeuksien toteutumisen esteinä ovat vanhempien, viranomaisten ja ammattilaisten tiedon puutteet, kielteiset asenteet, ennakkoluulot, syrjintä sekä häirintä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan. Nuoret ovat erityisen haavoittuva ryhmä, minkä vuoksi he ovat oikeutettuja vanhempiensa ja yhteiskunnan eri toimijoiden tukeen. Oikeuksien turvaamiseen tarvitaan nuoria puolustavia vanhempia ja pitkäjänteistä vaikuttamista. Myös nuorten oma osallisuus ja tietoisuus omista oikeuksista ovat keskeisiä välineitä sekä tavoitteita oikeuksien toteuttamiseksi. (Telakivi 2023.)

2.3 Nuoren sukupuoli-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen

Nuorille merkityksellisiä sukupuoli-identiteetti- ja seksuaalisen suuntautumisen määritelmiä on enemmän kuin aikaisemmin (Ilmonen & Harju 2023). Sukupuoli koostuu erilaisista geneettisistä, hormonaalisista, kehityksellisistä, psykologisista, sosiaalisista, fysiologisista ja kulttuurillisista ominaisuuksista koostuvasta jatkumosta (Sukupuolen moninaisuus s.a.). Mikään yksittäinen tekijä ei määritä yksilön sukupuolikokemusta (Santalahti 2024). Sukupuoli ja sen kokeminen sekä sukupuoli-identiteetti ovat keskeisiä osa-alueita yksilön kehityksessä ja ihmissuhteissa (Brusila ym. 2020). Seksuaalinen suuntautuminen on piirre, joka kuvaa kehen yksilö ihastuu, rakastuu, tuntee emotionaalista tai eroottista vetovoimaa (Seta s.a.). Jokainen voi halutessaan itse määrittellä tai olla määrittelemättä omaa seksuaalista suuntautumistaan (Väestöliitto 2019).

Seksuaalisuus on elinikäinen prosessi, joka kehittyy vaiheittain (MLL 2023a; THL 2023b). THL:n (2023b) mukaan seksuaalisuus sisältää seksuaalisen suuntautumisen, sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuoliroolit, mielihyvän, intiimit suhteet, erotiikan ja lisääntymisen. Nuoruudessa seksuaalisuus kehittyy kokonaisvaltaisemmaksi ja sosiaalisemmaksi. Nuorella saattaa esiintyä ihastumisen ja rakastumisen tunteita. Seurustelukokeilut kuuluvat nuoren elämään ja auttavat itsenäistymistä ja irtautumista vanhemmista. On hyvä muistaa, että nuoren seksuaalinen kehitys ja sen eteneminen ovat yksilöllistä. (MLL 2023a.)

Nuoren seksuaalista kehitystä kuvaillaan seksuaalisuuden portaiden avulla (MLL 2023a). Väestöliiton (2019) mukaan seksuaalisuuden portaat ovat: ”olen ihana, tykkäyskaveri, vanhempien ihailu, idoli ihastuttaa, tuttu, mutta salattu, tuttu kaverille kerrottu, tykkään sinusta, käsi kädessä, suudellen ja mikä tuntuu hyvältä sekä rakastella”. Jokaisella seksuaalisuuden portaalla on oma tehtävä, jolloin harjoitellaan tiettyjä asioita. Näiden tiettyjen asioiden oppiminen mahdollistaa seuraavan askeleen ottamisen. Portaita voi nousta eri järjestyksessä ja palata tarvittaessa taaksepäin. (MLL 2023b.)

Seksuaalisuus ja sukupuoli-identiteetti alkaa vahvistumaan lapsuudessa ja nuoruudessa. 9–12-vuotiaat alkavat pohtia omaa seksuaalista suuntautumistaan ja nuoren identiteetti alkaa vahvistua 13-vuotiaana. (Planned Parenthood 2017.) Toisaalta MLL:n (2023c) mukaan seksuaalinen identiteetti alkaa vahvistua 12–20 vuoden iässä ja siihen voi liittyä erilaisia kokeiluja. Seksuaalinen identiteetti alkaa vakiintua varhaisaikuisuudessa, mutta monella on käsitys omasta seksuaalisesta identiteetistä nuoruusikään mennessä. Sukupuolikokemus alkaa vahvistua 2–4-vuotiaana. Sukupuolikokemus on yksilöllinen ja se voi muuttua läpi koko elämän. (Kalliokoski & Karvinen 2019, 5.) Murrosiän tuomat keholliset muutokset voivat olla nuorelle epämieluisia, mikäli nuori ei koe syntymässä määriteltyä sukupuolta omakseen (MLL 2023c). Kasvuympäristön ja yhteiskunnan normit voivat viivästyttää identiteetin löytämistä, erityisesti jos identiteetti poikkeaa enemmistöstä (Mielenterveystalo s.a.). Seksuaalisuuden ja sukupuolen kehitys tapahtuu yksilöllisesti (MLL 2023a). Tämän vuoksi opinäytetyössä tarkastellaan 10–25-vuotiaita sateenkaarinuoria

2.4 Sateenkaareva nuoruus

Nuoret voivat erottaa ja määritellä seksuaalisen ja romanttisen vetovoiman eri tavoin sekä etsiä niihin sopivia termejä. Termit ovat nuorelle yksilöllisiä ja henkilökohtaisia. Sateenkaarinuoret käyttävät monia termejä itsestään, jotka he valitsevat itse. Toisaalta osa nuorista ei halua määritellä itseään. Nuorille määritelmät antavat sekä varmuutta että selkeyttävät omaa sukupuoli-identiteettiä ja seksuaalista suuntautumista. Esimerkiksi queer-termi voi olla nuorelle lähestymistapa identiteettiin ja moninaisuuteen, jossa sukupuoli-identiteettiä tai seksuaalista suuntautumista ei tarvitse määritellä tarkemmin. (Immonen & Harju 2023).

Vanhemman tehtävä on hyväksyä nuoren seksuaalisuus ja sen kehitys. Tärkeää on antaa nuoren edetä omassa tahdissa. (Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden tukeminen s.a.) Nuoret arvostavat vanhempiensa kiinnostusta, tukea ja rohkaisua, kun vanhemmat ovat avoimia keskustelulle. Nuoret arvostavat myös, että vanhemmat käyttävät nuoren toivomia termejä. On tärkeää tukea, kunnioittaa ja arvostaa nuorta hänen identiteettinsä määrittämisessä kullakin hetkellä. Nuorta ei tule painostaa määrittelemään sukupuoli-identiteettiä tai seksuaalista suuntautumista. (Immonen & Harju 2023.)

Nuorella ei ole tarvetta piilottaa omaa sukupuoli-identiteettiä tai seksuaalista suuntautumista turvallisessa ympäristössä (Immonen & Harju 2023). Kaapista ulostulo tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö kertoo omasta sukupuoli-identiteetistään tai seksuaalisesta suuntautumisesta toiselle ihmiselle kuten esimerkiksi ystävälle tai perheenjäsenelle. Termiä voi myös käyttää tilanteessa, jossa heteroseksuaalinen kertoo omasta parisuhteestaan. Usein kuitenkin yhteiskunnan normien vuoksi oletetaan, että ihmiset ovat heteroseksuaalisia ja tämän vuoksi vastakkaisen sukupuolen kanssa seurustelu ei edellytä niin sanottua kaapista ulostuloa. (MLL 2023d.)

Nuoret eivät keskustele sateenkaariasioista, elleivät he tunne tilannetta turvaliseksi. Jos nuori kohtaa mitätöintiä, vähättelyä tai vihapuhetta koulussa tai kotona, hän saattaa pidättäytyä sateenkaariasioista puhumisesta. Tällöin nuori

pidättäytyy puhumasta sateenkaariasioista suojellakseen itseään. Kaapista ulos tulemisen ja turvallisuuden pohtiminen eivät pääty nuoruuteen vaan voivat jatkua aikuisuuteen. (Immonen & Harju 2023.)

3 NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT JA RISKITEKIJÄT

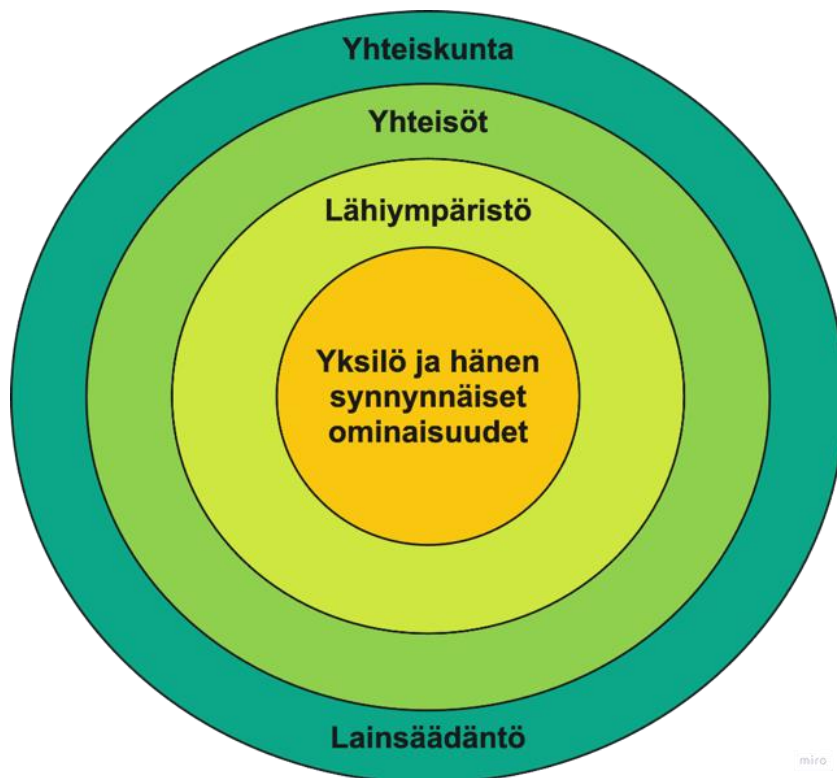
WHO:n (2022) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, joka auttaa ihmistä selviytymään elämän haasteista, tunnistamaan omat vahvuutensa sekä toimimaan ja työskentelemään eri yhteisöissä. Mielenterveyteen vaikuttavat useat tekijät, joiden vaikutus voi vaihdella. Tietyt tekijät voivat olla vahvempia kuin toiset, ja niiden merkitys voi muuttua elämän eri vaiheissa. Hyvät olosuhteet vahvistavat mielenterveyden voimavaroja, kun taas kuormittavat olosuhteet heikentävät niitä. Mielenterveys ei ole kuitenkaan pelkästään mielen hyvinvointia tai ongelmattomuutta. Siihen kuuluu myös muun muassa suru, pettymykset, pelot ja ahdistuksen tunteet. (Terveyskirjasto 2022.)

Mielenterveyden riskitekijät ovat kytköksissä yksilön perinnöllisiin riskeihin ja alttiuksiin. Kyseiset riskitekijät ja alttiudet voivat altistaa yksilöä sairastumaan mielenterveysongelmiin. Mielenterveysongelma tarkoittaa tilaa, jossa tunteet, ajatukset, mieliala tai käytös heikentävät merkittävästi toimintakykyä, ihmissuhteita tai elämänlaatua. Se voi myös aiheuttaa pitkäaikaista kärsimystä. (Terveyskirjasto 2022.) Mielenterveyden ulkoiset uhkatekijät ovat tekijöitä, jotka eivät ole yksilön hallinnassa. (Mieli ry 2022).

Mielenterveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät jaetaan kahteen pääryhmään: sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin (Hietaharju & Nuutila 2016, 11). Suojaavat tekijät voivat olla sellaisia, jotka auttavat estämään riskeille altistumista, korjaavat niitä tai vähentävät ja kompensoivat riskien vaikutuksia. Suojaavat tekijät voivat myös lisätä kykyä selviytyä ja sopeutua hyvän itsetunnon ja omien kykyjen luottamisen kautta. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11; THL 2023c.)

Suoja- ja riskitekijät muodostuvat yhteiskunnan, kulttuurin, elinympäristön ja perheen vuorovaikutuksesta. Yksilön omat valinnat vaikuttavat myös mielenterveyden suoja- ja riskitekijöihin. Suurin osa näistä tekijöistä liittyy elämän eri

osa-alueisiin. (Mieli ry 2022.) Bronfenbrennerin ekologisen teorian mukaan suoja- ja riskitekijät voidaan jakaa yksilöön ja hänen synnynnäisiin ominaisuuksiinsa, lähiympäristöön tai yhteisöihin, yhteiskuntaan ja lainsäädäntöön. Ympäristön olosuhteilla ja ympäristön vuorovaikutuksella on suuri vaikutus siihen, miten ihmiset voivat ja kehittyvät. (Broberg ym. 2015, 46–49.) Ympäristö tarkoittaa sosiaalisia, fyysisiä ja kulttuuritekijöitä, jotka kuuluvat ympäristöön, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Ympäristö nähdään ensisijaisesti ihmisen elinympäristönä, johon hän voi vaikuttaa myönteisesti tai negatiivisesti. (Tilastokeskus s.a.) Kuvassa 1 havainnoidaan Bronfenbrennerin ekologista teoriaa.



Kuva 1. Bronfenbrennerin ekologinen teoria (mukaiillen Broberg ym. 2015 46–49)

Sisäiset- ja ulkoiset riskitekijät voivat olla lyhyt- tai pitkäkestoisia. Lyhytkestoiset riskitekijät, kuten traumat voivat jättää pitkäkestoisia vaikutuksia. Erityisesti riskitekijöiden kasaantuminen on haitallista. Esimerkiksi mielenterveydestä on haastavaa huolehtia, jos on taloudellisia vaikeuksia. Tällöin rahat eivät välttämättä riitä perustarpeisiin, mikä aiheuttaa lisää mielenterveyden riskitekijöitä.

Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat usein yhteydessä toisiinsa. Useat ongelmat syntyvät ja kehittyvät näiden yhteisvaikutuksesta. (Mieli ry 2022.) Taulukossa 1 kuvaillaan mielenterveyteen vaikuttavia suoja- ja riskitekijöitä.

Taulukko 1. Mielenterveyteen vaikuttavat suoja- ja riskitekijät (mukaillen Hannukkala ym. 2014, 19; Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12; Mieli ry 2022)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Sisäisiä riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • hyvä fyysinen terveys ja perimä • riittävän hyvä itsetunto • omasta hyvinvoinnista huolehtiminen • hyväksytyksi tuleminen tunne • ongelmanratkaisutaidot • oppimiskyky • ristiriitojen käsittelytaidot • tunne- ja vuorovaikutustaidot • kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita • mahdollisuus toteuttaa itseään • omien arvojen mukaiset tavoitteet ja arki • mielenterveyttä tukevat arjenvalinnat • vuorovaikutustaidot • joustavuus • luovuus • huumori • elämäntilanteen tunne • tunnetaidot • elämän merkityksellisyys 	<ul style="list-style-type: none"> • biologiset tekijät, esim. geneettiset riskitekijät ja -alttiudet, kehityshäiriöt ja sairaudet • itsetunnon haavoittuvuus • avuttomuuden tunne • huonot ihmissuhteet • seksuaaliset ongelmat • eristyneisyys • vieraantuneisuus • vammautuminen ja toimintarajoitteet • hyvinvointia vaarantava riskikäyttäytyminen • huono sosiaalinen asema • yksinäisyys • haitallinen päihteidenkäyttö • riippuvuus muista
Ulkoisia suojaavia tekijöitä	Ulkoisia riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen tuki, ystävät • oikeus kotiin ja ruokaan • vahvistavat varhaiset ihmissuhteet • myönteiset perhesuhteet • sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa • koulutus- ja opiskelu mahdollisuudet • kuulluksi tuleminen • esteetön liikkuminen • työ tai muu toimeentulo • työ- ja koulu yhteisön tuki • kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet • turvallinen elinympäristö • myönteiset elämäntavat • suvaitsevaisuus • lähellä oleva ja helposti tavoitettava yhteiskunnan apu • riittävä ravinto ja koti • toimivat palvelut • harrastus- ja vertaistoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • erot ja menetykset • hyväksikäyttö ja väkivalta • kiusaaminen • päihteiden käyttö • työttömyys ja sen uhka • syrjäytyminen, talousvaikeudet, leimautuminen, kodittomuus • mielenterveysongelmat perheessä • haitallinen tai vaarallinen elinympäristö • kuormittavat ihmissuhteet • syrjintä • vähemmistöstressi • suvaitsemattomuus • traumaattiset kokemukset • kodittomuus • uupumus • hajanaiset tai vaikeasti saatavissa olevat mielenterveyspalvelut

Ylisukupolvisuus on ilmiö, jossa uhka- ja suojatekijöiden vaikutus voi ulottua sukupolvien yli. Parhaimmillaan ylisukupolviset suojatekijät, kuten säännöllinen perheen tapaaminen säännöllinen perheen tapaaminen, avoin vuorovaikutus, riitojen sopiminen ja toisista huolehtiminen siirtyvät sukupolvelta toiselle. Toisaalta myös ylisukupolviset uhkatekijät voivat siirtyä sukupolvelta toiselle, kuten esimerkiksi väkivalta, salaisuudet, puhumattomuus, päihteiden väärinkäyttö, huono-osaisuus, traumat ja käsittelemättömät kokemukset. On hyvä muistaa, että perheiden lyhytaikaiset haasteet eivät aina johda laajempiin ongelmiin tai syrjäytymiseen. (Mieli ry 2022.)

Mielenterveyden riskitekijöitä tulisi vähentää ja mahdollisuuksien mukaan poistaa. Riskitekijöiden vaikutusta voidaan vähentää vahvistamalla selviytymis- ja sopeutumiskykyjä. Myös itsetuntoon ja omiin kykyihin luottamisella on positiivisia vaikutuksia uhkatekijöiden vaikutuksien vähentämiseksi. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9, 12; Mieli ry 2022.) Lisäksi mielenterveyttä voidaan myös edistää parantamalla elinympäristöä, koulua ja taloudellista perusturvaa ja palveluita (Mieli ry 2022). Iästä riippumatta esimerkiksi asunnottomuuden katkaisemisella ja opiskelemalla voidaan vahvistaa selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Yksilön riski sairastua mielenterveysongelmiin on sitä pienempi, mitä enemmän hänellä on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9, 12; Mieli ry 2022.)

4 NUORTEN YLEISIMPIÄ MIELENTERVEYSONGELMIA

4.1 Masennus

On normaalia tuntea ajoittain surua ja alakuloisuutta. Masennuksesta voi olla kyse siinä tapauksessa, kun normaali alakuloisuus muuttuu pitkäkestoisemmaksi ja voimakkaammaksi. (Nuorten masennus s.a.) Varhaisnuoruudessa masennus ilmenee usein erilaisina käytöshäiriöinä tai kehollisina oireina. Yleisimpiin nuoren masennuksen oireisiin kuuluvat masentunut ja ärtynyt mieliala sekä kiinnostuksen ja mielihyvän puute. (Luoma 2022a; THL 2023d.) Masennus voi ilmentyä myös vihaisuutena ja itkuisuutena (Lumoa 2022a). Nuoren aloitekyky voi heikentyä masennuksen myötä. Uupumusta tai väsymystä voi ilmentyä, vaikka nuori saisikin riittävästi lepoa. (Luoma 2022a; THL 2023d.)

Nuori saattaa vetäytyä pois kaveripiiristään ja harrastuksistaan. Nuoren masentuneisuus voi näkyä itsetunnon haasteina, kapinallisuutena tai päihteiden käytön lisääntymisenä. (Luoma 2022a.) Masennukseen voi liittyä myös muita oireita, kuten unihäiriöitä, ruokahalun muutoksia, toivottomuutta ja itsetuhoikäyttäytymistä (THL 2023d). Pitkäaikainen masentuneisuus saattaa viivästyttää nuoren murrosiän kehitystä (Lumoa 2022a).

Nuoruudessa riskiä sairastua masennukseen kasvaa. Kymmenen ikävuoden jälkeen nuorten riski sairastua masennustilaan voi yleistyä. (Luoma 2022a.) THL:n (2023d) mukaan nuoret sairastuvat masennukseen useimmiten 15–18-vuotiaana. Masennusoireita esiintyy yli 20 % nuorilla. Masennuksen taustalla on useita eri tekijöitä, ja tämän vuoksi masennukseen sairastumisen syy ei ole aina tunnistettavissa. Masennukseen sairastumisen riskiin voivat vaikuttaa muun muassa perinnölliset alttiudet ja erilaiset hankalat elämäkokemukset kuten elämänmuutokset tai kiusatuksi tuleminen. (Luoma 2022a; THL 2023d; Nuorten masennus s.a.)

Masennusta voi ehkäistä monin eri tavoin. Rakastavat ja lämpimät ihmissuhteet, hoiva ja huolenpito sekä onnistumisen kokemukset ennaltaehkäisevät masennusta. Myös terveellisillä elämäntavoilla, kuten riittävällä unella, liikunnalla ja terveellisellä ravitsemuksella, on ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. Väki-
valtakokemusten varhainen tunnistaminen ja lähiympäristön tarjoama riittävä tuki on tärkeää. Myös muiden psyykkisten häiriöiden hyvä hoito voi ehkäistä nuoren masennustilan kehittymistä. (Luoma 2022a.)

Vanhemman antama tuki ja turva ovat tärkeä osa masennuksen itsehoitoa (Luoma 2022a). Avoimesti tunteista ja olosta puhuminen antaa tunteen ymmärretyksi tulemisesta ja lievittää masennuksen oireita (THL 2023d). Myös vaikeista asioista ja itsemurha-ajatuksista on kysyttävä nuorelta suoraan. (Luoma 2022a).

Mikäli masennus kestää useita viikkoja, on suositeltavaa hakea apua ammattilaiselta mahdollisimman varhain. Varhainen masennukseen puuttuminen voi mahdollisesti lyhentää ja estää sen uusiutumista. (THL 2023d.) Tieto masen-

nuksesta voi vähentää nuoren huonoa oloa. Psykoterapeuttisia hoitomenetelmiä käytetään ensisijaisesti nuorten masennustilojen hoidossa. Masennuksen omahoidossa voi hyödyntää esimerkiksi Mielenterveystalon lasten ja nuorten osiota. Masennuslääkkeiden hyöty on vähäistä ennen murrosikää. Nuoren lääkehoito tulee kuitenkin kyseeseen pitkään jatkuneissa masennuksessa tai vakavan masennuksen hoidossa. Yhteistyö koulun ja nuorta hoitavan tahon kanssa on oleellinen osa nuoren masennuksen hoitoa. (Luoma 2022a.)

4.2 Ahdistus

Erilaiset ohimenevät ja lievät pelko- ja ahdistusoireet ovat tavallisia nuoruudessa ja kuuluvat nuorten kehitykseen (Luoma 2022b). Ahdistus on tunne, jonka tarkoitus on varoittaa uhkaavista tilanteista. Pelon ja ahdistuksen kokeminen on luonnollinen ja normaali tunnereaktio. Erityisesti nuoruudessa korostuvat tunteiden äkillinen vaihtelu ja niiden voimakkuus. Joskus ahdistus voi heikentää toimintakykyä ja vaikeuttaa arkea. Tällöin mieli ja keho valmistautuvat pakenemaan ja taistelemaan, vaikka ei olisi mitään todellista uhkaa. Ahdistus voi ilmentyä kohtauksina, hetkellisesti tai olla jatkuvaa. Ahdistus voi aiheuttaa pelkoa, levottomuutta, ärtyneisyyttä ja hermostuneisuutta ja murehtimista. (Nuoren ahdistus s.a.)

Häiriötasoiset pelko- ja ahdistustilat ovat yleisiä nuoruudessa. Niistä kärsii eri tutkimusten mukaan 10–15 % nuorista. Masennusta sairastavilla nuorilla esiintyy usein samanaikaisesti ahdistushäiriöitä. Pelko- ja ahdistusoireiden syyt ja taustat ovat hyvin moniulotteisia. Kyseisiin oireisiin altistavat perintötekijät, temperamentti, erilaiset elämäntapahtumat, traumaattiset kokemukset ja perheilmapiiri. Nuorten pelko- ja ahdistushäiriöihin kuuluvat muun muassa yleistynyt ahdistushäiriö, sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen pelko (THL 2023e.)

Yleistyneeseen ahdistushäiriöön liittyy jatkuva asioiden huolehtiminen ja murehtiminen eli niin sanottu ennakoiva ahdistuneisuus. Kyseiset tunteet valitsevat useana päivänä viikossa vähintään puolen vuoden ajan. Jatkuva asioiden huolehtiminen ja murehtiminen ilmenee usealla elämän osa-alueella. Nuori

tunnistaa usein itse, että asioista huolehtiminen ja murehtiminen ovat olosuhteisiin nähden suhteetonta. Yleistyneessä ahdistushäiriössä ahdistus ja oireet ilmenevät tahdosta riippumattomina, mikä aiheuttaa henkilölle kärsimystä. (Rovasalo 2022.)

Sosiaalisten tilanteiden pelossa nuori pelkää, että tuntemattomat ihmiset kiinnittävät heihin huomiota. Häiriö saattaa aiheuttaa vetäytymistä sosiaalisista tilanteista, puhumattomuutta ja itkuisuutta. Nuori voi vältellä luokassa puhumista ja esiintymistä sosiaalisen pelon vuoksi. Julkisten paikkojen pelossa nuori pelkää vaikeutta poistua jostakin tilanteesta tai saada apua. Nuori pelkää myös, että hän saa leimauttavia tai nolottavia oireita. Julkisten paikkojen pelkoa voi esiintyä myös muiden ahdistushäiriöiden kanssa. (Luoma 2022b.)

Paniikkihäiriössä esiintyy äkillisiä toistuvia ahdistuskohtauksia eri tilanteissa. Kohtauksissa esiintyy useasti sydämentykytystä ja hengenahdistusta, vapiinaa, pahoinvointia, näkökentän hämärtymistä, huimausta ja pyörtymistä. Nuorilla voi esiintyä paniikkikohtauksia, mutta yksittäiset kohtaukset eivät välttämättä tarkoita paniikkihäiriötä. Paniikkihäiriö ilmaantuu tyypillisesti myöhemässä nuoruus- ja aikuisiässä. (Luoma 2022b.)

Pelko- ja ahdistushäiriöitä ehkäisevät tekijät ovat samankaltaiset, kuin masennuksessa. (pitäisikö tässä kuitenkin vielä kerrata mitä ne ovat masennuksessa?) Tämän lisäksi läheiset aikuiset voivat tukea tunne- ja vuorovaikutustaitoja kuuntelemalla nuorta, olemalla läsnä ja pohtimalla asioita nuoren kanssa. Yksittäiset lievät pelot, jotka eivät rajoita nuoren toimintakykyä, korjaantuvat usein ajan kanssa. Jos nuoren ahdistus ja pelot jatkuvat viikosta toiseen rajoittaen nuoren ja perheen elämää, on syytä hakeutua hoitoon. Tiedon lisääminen pelko- ja ahdistushäiriöiden oireista ja tilanteista, joissa oireita esiintyy, voi auttaa nuorta löytämään rentoutumisen ja rauhoittumisen keinoja oireiden lievittämiseksi. Nuorta tulee tukea kohtaamaan asioita, jotka pelottavat, jännittävät tai huolestuttavat. Yhteistyö nuoren hoitotahon ja koulun välillä on keskeistä nuoren ahdistuksen hoidossa. (Luoma 2022b.)

Joskus nuoren pelko- ja ahdistusoireiluun liittyy muita haasteita, kuten tunne-elämän tai käyttäytymisen häiriöitä. Tällöin samanaikaisten häiriöiden hoito ja

tunnistaminen on tärkeää. Jos nuoren ahdistus on voimakasta, eikä muilla hoitomenetelmillä olla saavutettu toivottua tulosta, voidaan käyttää lääkehoitoa muun hoidon lisäksi. Ahdistuksen ja pelkotilojen omahoidossa voi hyödyntää esimerkiksi Mielenterveystalon lasten ja nuorten osiota. (Luoma 2022b.)

4.3 Itsetuhoisuus

Itsetuhoisuus voi ilmetä eri tavoin, eivätkä itsetuhoajatukset aina johda itsetuhoiseen toimintaan (Nuorten itsetuhoisuus s.a.). Itsetuhokäyttäytymisenä pidetään kaikkia tekoja ja ajatuksia, jotka uhkaavat nuoren terveyttä ja henkeä (THL 2024). Itsetuhokäyttäytyminen voi sisältää kuolemantoiveita, itsemurhaan liittyviä ajatuksia tai itsemurhasuunnitelmia. Vaikka olo tuntuu sietämättömältä, itsetuhoiset ajatukset menevät usein ohi, eivätkä aina johda itsetuhokäyttäytymiseen. Lisäksi itsetuhoisuus voi ilmetä itsensä vahingoittamisena. (Nuorten itsetuhoisuus s.a.; THL 2024.) Itsensä vahingoittamisen taustalla voi olla joko pyrkimys kuolemaan tai keino oman olon helpottaminen. Nuorilla itsensä satuttaminen, jossa ei ole tarkoituksena kuolema, on melko tavallista. Tämä voi ilmetä esimerkiksi viiltelemisenä, raapimisena, polttamisena tai lyömisena. (Nuorten itsetuhoisuus s.a.)

Nuoruudessa moni kokee itsetuhoisia ajatuksia. Kasvuun voi liittyä monenlaisia vaikeuksia ja kipuja. Jopa joka kolmas nuori on joskus miettinyt vakavasti itsemurhaa ja joka kymmenes on vahingoittanut itseään tarkoituksellisesti. Itsetuhoisuuden taustana on usein sietämättömiä tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä, yksinäisyyttä, vihaa, tyhjyyttä, pettymystä ja surua. Näiden tunteiden syinä voivat olla esimerkiksi koulukiusaaminen, yksinäisyys, ystävyysuhteiden ongelmat, perheongelmat, väkivallan kokemukset, syrjintä, ero tai petetyksi tuleminen ja menetykset tai kriisit. (Nuorten itsetuhoisuus s.a.)

Nuoren itsetuhoinen käyttäytyminen liittyy usein mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Epämääräinen tai ulkonaisesti vaarattomalta vaikuttava itsemurhayritys on aina merkki siitä, että nuori ei pystynyt hallitsemaan tunteitaan tai on keinoton vaikeassa elämäntilanteessa. Jos itsetuhoisiin ajatuksiin liittyy voimakas kuolemanhalu tai itsemurhasuunnitelma, on nuorella suuri riski yrittää itsemurhaa. (Suomalainen ym. 2018.)

Itsetuhoisuus voi helpottua, kun nuori uskaltaa puhua tilanteestaan, ajatuksistaan ja tunteistaan toiselle henkilölle. Tämä vähentää nuoren kokemaa yksinäisyyttä. Keskustelu muiden kanssa auttaa nuorta ymmärtämään itseä paremmin ja voi tuoda uusia näkökulmia tilanteen helpottamiseksi. Samalla se avaa mahdollisuuden saada tukea ja apua toisilta. (Nuorten itsetuhoisuus s.a.) Itsemurhaa yrittänyt nuori tarvitsee aina erikoissairaanhoidon. Itsetuhoisuuden hoidossa on tärkeää tunnistaa ja käsitellä myös taustalla olevat mielenterveyshäiriöt sekä muita riskitekijöitä. Hoidossa otetaan huomioon muun muassa perhe, koulu ja sosiaalinen verkosto, sillä tuen tarve on usein pitkäaikaista. (THL 2024.)

5 YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET SATEENKAARINUOREN MIELENTERVEYTEEN

5.1 Vähemmistöstressi

Vähemmistöstressiä voi kokea kuka tahansa iästä riippumatta. Sitä voi kokea sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluva henkilö että hänen läheisensä sekä myös henkilö, joka osoittaa tukea vähemmistöjä kohtaan. (Huuska 2023; Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus s.a.) Sateenkaarinuorien kohdalla vähemmistöstressin aiheuttaja on yhteiskunnan cis- ja heteronormatiiviset rakenteet (Huuska 2023). Cisnormatiivisuus tarkoittaa normia tai ajattelutapaa, jonka mukaan ihminen on tai hänen tulisi olla sukupuoleltaan nainen tai mies. Heteronormatiivisuus taas tarkoittaa normia, jonka mukaan ihmisten oletetaan jakautuvan kahteen sukupuoleen naisiin ja miehiin. Heteronormatiivisuus olettaa myös, että yksilöt kokevat vetovoimaa vastakkaiseen sukupuoleen. Ajattelutavan vuoksi heteroseksuaalisuus nähdään muita seksuaalisia suuntautumisia toivotumpana, luonnollisempana ja normaalimpana. (THL 2023g.)

Vähemmistöstressi voi ilmentyä usealla eri tavalla. Vähemmistöstressi on reaktio siitä, kun nuori kohtaa tai pelkää kohtaavansa ennakkoluuloja, vihamielisyyttä, aliarvostusta ja rakenteellisia ongelmia vähemmistöryhmään kuulumi-

sesta. (Huuska 2023; THL 2023f; Vähemmistöstressin omahoito s.a.) Sateenkaarinuori saattaa kohdata ymmärtämättömyyttä ja vihamielisyyttä ystävyys- ja seurustelusuhteissa, perheessä, sosiaalisissa verkostoissa, koulussa, työssä, palveluissa sekä sosiaalisessa mediassa. Ymmärtämättömyys ja vihamielisyys saattavat olla myös häirintää, fyysisen väkivallan uhkaa tai vihapuhetta. (Huuska 2023.)

Useat eri tilanteet voivat aiheuttaa vähemmistöstressiä. Vähemmistöstressiä aiheuttavat ensisijaisesti tilanteet, joissa nuori ilmaisee sukupuoli-identiteettiään, mutta häntä ei kuulla, huomioida tai oteta tosissaan. Sateenkaarinuori voi oppia, että hänen seksuaalinen suuntautumisensa ja/tai sukupuoli-identiteetinsä on joillekin ihmisille ongelma tai asia, johon kiinnittää erityistä huomiota. Vähemmistöstressi voi ilmentyä nuoren haitallisena vertailuna muihin samankäisiin, jotka täyttävät paremmin yhteiskunnan asettamat sukupuolinormit ja ideaalit. Sateenkaarinuori voi yrittää mukauttaa itseään normien mukaiseksi esimerkiksi muuttamalla olemusta tai yrittämällä seurustella henkilön kanssa, johon ei koe vetovoimaa. (Huuska 2023.)

Vähemmistöstressin aiheuttama syrjinnän kokemus vaikuttaa laajasti yksilön hyvinvointiin. Kyseinen stressi vaikuttaa terveyteen, kehoon, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja mielen hyvinvointiin. Vähemmistöstressi aiheuttaa muun muassa pelkoa ja turvattomuuden tunnetta, ahdistusta, häpeää, arvottomuuden tunnetta, täydellisyyden tavoittelua, vihaa ja turhautumista. Vähemmistöstressi voi aiheuttaa muistikuvia syrjintätilanteista sekä lisätä huolestumista ja murehtimista, itsekritiikkiä, katastrofiajatuksia, itsesyrjintää ja itsetuhokäyttämistä. (Huuska 2023.)

Toisaalta kokemukset vähemmistöstressistä kasvattavat sateenkaarinuorten resilienssiä (Huuska 2023). Resilienssi tarkoittaa psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista sekä on osa mielenterveyttä. Se auttaa pärjäämään arjessa kohtalaisen hyvin muutoksista, haasteista tai stressistä huolimatta. Resilienssi muodostuu yksilön ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihminen ei kohtaisi vaikeuksia, jotka voisivat pysäyttää, lamauttaa tai satuttaa häntä. (Mieli 2024.) Etenkin transsukupuoliselle erityisiä resilienssitekijöitä ovat voimaantuminen, aitous ja

konfliktien sieto, jotka voivat kehittyä osana identiteetin kehittymistä (Huuska 2023).

Tärkein vähemmistöstressin suojatekijä on nuorelle vanhemman lämmin, rakastava ja hyväksyvä asenne. Vanhempi voi lievittää vähemmistöstressiä empatialla ja kyvyllä hyväksyä nuoren tunteet. Hän voi myös lisätä nuoren toiveikkuutta tulevaisuudesta. Myös Pride-tapahtumiin osallistuminen perheenä näyttää nuorelle, että monet tukevat ja juhlistavat häntä sekä muita sateenkaarihenkilöitä. Tavallinen arki, johon kuuluu perheen yhdessäoloa, kavereita, koulua, harrastuksia ja sisarus- ja kaverisuhteita, on myös tärkeä suojaava tekijä vähemmistöstressille. Luotettava aikuinen, kuten lähisukulainen tai vanhempi, jonka kanssa sateenkaarinuori voi puhua kaikesta, on huomattava suojatekijä. Lisäksi ystävät ja samaa kokeneet aikuiset voivat antaa sateenkaarinuorelle vertaistukea. Sateenkaarinuoren on tärkeä huomata, ettei hän ole ainoa, joka kokee sateenkaarevuudestaan stressiä. (Huuska 2023.)

5.2 Syrjintä

Sateenkaarinuoriin kohdistuu yhteiskunnassamme edelleen kielteisiä asenteita ja syrjintää (MLL 2024). Syrjintä viittaa tilanteeseen, jossa henkilöä kohdellaan tilanteessa huonommin verrattuna toiseen henkilöön yhden tai useamman henkilökohtaisen ominaisuuden vuoksi (Yhdenvertaisuusvaltuutettu s.a.). Yhdenvertaisuuslain (30.12.2014/1325, 8 §) mukaan ketään ei saa syrjiä muun muassa kansalaisuuden, terveydentilan, vammaisuuden, iän, vakaumuksen, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilön ominaisuuden perusteella. Nuori voi kokea syrjintää sateenkaarevuuden ja myös muiden tekijöiden vuoksi, jotka eivät ole kytköksissä sateenkaarevuuteen (THL 2023f; MLL 2024).

Homo-, bi-, inter- ja transfobia on ilmiönä verrattavissa rasismiin ja seksismiin. Homo-, bi-, inter- ja transfobia tarkoittavat pelkoa, vihaa, vastenmielisyyttä ja inhoa kyseisiä seksuaalisia suuntautumisia ja sukupuoli-identiteettejä kohtaan. Fobinen käyttäytyminen voi ilmentyä vähättelynä, mitätöintinä, poissulkemisena, häirintänä ja syrjintänä. Homofobinen käyttäytyminen voi ilmentyä myös rakenteellisena syrjintänä ja viharikoksina. (Seta 2024.)

Ympäristön kielteiset asenteet sateenkaarinuoria kohtaan saattavat johtaa sisäistettyyn itsesyrjintään. Tällöin nuori voi alkaa kokea itsensä arvottomaksi tai vialliseksi. Sisäistetty itsesyrjintä voi estää nuorta hyväksymästä omaa identiteettiään tai johtaa sen täydelliseen kieltämiseen. Pahimmassa tapauksessa sateenkaarinuoren kokema sisäistetty itsesyrjintä voi johtaa itsetuhoikäyttäytymiseen. (THL 2023f.)

Sisäistetty homofobia viittaa henkilöihin, jotka ovat homofobisia mutta kokevat samalla vetovoimaa samaa sukupuolta kohtaan. Tällöin henkilöillä on negatiivisia asenteita ja ennakkoluuloja henkilöitä kohtaan, jotka kokevat vetovoimaa samaa sukupuolta kohtaan. Lisäksi henkilöt voivat kokea epämukavuutta ja paheksuntaa omaa seksuaalista suuntautumistaan kohtaan, mikä vaikeuttaa sen hyväksymistä. Henkilöt, jotka kärsivät sisäistetyistä homofobiasta, voivat kokea tarvetta niin sanotusti todistaa, että he ovat heteroseksuaalisia käyttäytymällä sukupuolinormien mukaisesti tai jopa kiusaamalla ja syrjimällä homoseksuaaleja. (Planned Parenthood s.a.)

5.3 Väkivalta ja kiusaaminen

Sateenkaarinuorilla on suurentunut riski kokea väkivaltaa (THL 2023h). Väkivallalla on suuri todennäköisyys johtaa kehityksen häiriytymiseen, perustarpeiden tyydyttämättä jättämiseen, fyysiseen ja psyykkiseen vammaan tai kuolemaan (The VPA Approach s.a.). Ihmisen aseman ja sateenkaarevan identiteetin lisäksi myös muut tekijät vaikuttavat väkivallan riskiin. Osa sateenkaari-ihmisistä kuuluu myös muihin vähemmistöihin, joissa suhtautuminen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin saattaa olla latautunut. Kyseisten vähemmistöjen syrjivät normit voivat aiheuttaa väkivaltaa ja häirintää. (THL 2023h.)

Sateenkaarinuorilla on enemmän väkivallan kokemuksia perheessä kuin muilla nuorilla. Henkisen väkivallan muotoja voivat olla muun muassa nuoren identiteetin ja itsemäärityksen sivuuttaminen sekä halveksuminen. Henkistä väkivaltaa on myös se, että sateenkaarinuorta estetään puhumasta omasta identiteetistään ja itsemäärityksestään. (THL 2023h.) Erityisesti sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret ovat alttiita perheväkivallalle (Immonen & Harju

2023). Sukupuolivähemmistöön kuuluvan nuoren vanhemmat saattavat esimerkiksi kieltäytyä käyttämästä nuoren haluamaa nimeä ja rajoittaa nuoren itsem ilmaisua. Lisäksi vanhemmat saattavat rajoittaa nuoren seurustelua ja voivat estää hänen pääsyään vertais- ja ammattituen piiriin. Perhe saattaa hylätä sateenkaarinuoren ja vaatia poismuuttoa, mikä lisää riskiä koulun tai opiskeluiden keskeytymiseen ja lisää asunnottomuuden riskiä. (THL 2023h.)

Sateenkaarinuoret saattavat kohdata fyysistä ja seksuaalista väkivaltaa vanhemmilta tai muilta perheen jäseniltä (THL 2023h). Seksuaalinen väkivalta tarkoittaa kaikkia seksuaalisia tekoja tai yrityksiä, joita tehdään toisen henkilön tahdon vastaisesti. Seksuaalinen väkivalta on riippumatonta ympäristöstä tai tekijän suhteesta uhriin. (Sexual violence s.a.) Joskus seksuaalista väkivaltaa käytetään pyrkimyksessä muuttaa sateenkaarinuoren seksuaalista suuntautumista ja sukupuoli-identiteettiä. Perhe saattaa myös altistaa sateenkaarinuorta niin sanotuille eheytyshoidoille. Hoidon tavoitteena on muuttaa sateenkaarinuorta heteroseksuaaliksi tai cissukupuoliseksi. Kansainväliset ja suomalaiset psykiatri- ja psykologijärjestöt tuomitsevat kyseiset hoidot. Eheyttämishoidot aiheuttavat henkilölle psyykkistä kärsimystä. Seksuaalista suuntautumista ja sukupuoli-identiteettiä ei voi muuttaa hoidoilla. (THL 2023h.)

Sateenkaarinuoret kohtaavat enemmän kiusaamista kuin muut nuoret koulussa ja vapaa-ajalla, mikä voi heikentää heidän mielenterveyttään (Schalin 2021). Kiusaamisella viitataan tahalliseen ja toistuvaan toimintaan, joka aiheuttaa toiselle henkilölle fyysistä ja psyykkistä epämukavuutta. Lyöminen, potkiminen, hakkaaminen, nimittely, mustamaalaaminen ja toisesta pahan puhuminen selän takana ovat myös kiusaamista. (Korhonen 2021.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää ympäristön vaikutusta sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden osastolle. Tulevina terveydenhoitajina haluamme erityisesti vahvistaa nuorten

parissa työskentelevien tietämystä ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: miten ympäristötekijät vaikuttavat sateenkaarinuoren mielenterveyteen?

7 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus tarkoittaa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kyseinen tutkimusmenetelmä etsii tutkimuksista vastausta siihen, mitä ilmiöstä aiemmin tiedetään, mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet sekä miten nämä käsitteet liittyvät toisiinsa. Kuvailevan kirjallisuuskatsaus prosessi perustuu tutkijan oivaluksiin, jotka muodostuvat, kun tutkija yhdistää ymmärtämänsä asiat keskenään aineistossa. (Vilka 2023.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tehdään tiivistys aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Teoriatietoa järjestetään lineaariseksi ja johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan antaa laaja kokonaiskuva käsiteltävästä aiheesta ja sen tilanteesta tieteenalalla. Kirjallisuuskatsaus auttaa myös tunnistamaan jatkotutkimuksien tarpeen. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu siitä, että se on tiedonhakuprosessiltaan satumanvarainen ja epäobjektiivinen. Tutkimusmetodin vahvuutena on kuitenkin, että se antaa mahdollisuuden suuntautua erityiskysymyksiin ja tarkastella niitä aineistolähtöisesti tutkimusprosessin eri vaiheiden kautta. (Vilka 2023.)

Olellainen osa katsausprosessia on käsityksen muodostaminen aiheesta. Tutkimusartikkelien tuloksista luodaan viitekehys tutkimukselle tai löydetään puutteita ja aukkoja olemassa olevasta tutkimustiedosta. Tavoitteena on tutkimuskohteiden tunnistaminen ja asiayhteyden laatiminen. Teema-analyysin avulla luodaan ymmärrystä tutkimuksien laadusta, määrästä ja keskeisistä lähteistä sekä aikaisemmin tutkitun tiedon luonteesta ja tutkimuksissa käytetyistä teoreettisista rajauksista. (Vilka 2023.)

Työn tutkimusmetodiksi valikoitui kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä tarkoituksena oli hyödyntää aikaisemmin tutkittua tietoa ympäristön vaikutuksista sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä tuki tutkimuksen aiheen ymmärtämistä, koska se on laaja ja monitahoinen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus antoi mahdollisuuden tarkastella aihetta kattavasti ja aineistolähtöisesti.

7.1 Aineiston keruu

Opinnäytteen aineistonkeruu toteutui 8.1.–29.9. 2024. Kerääminen toteutui systemaattisena ja manuaalisena tiedonhakuna. Aineiston keruussa hyödynnettiin eri tietokantoja, jotka olivat Medic, Pubmed, EBSCO ja Google Scholar. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ovat havaittavissa tutkimustaulukossa (liite 1). Aineiston hakutulokset löytyvät tiedonhakutaulukosta (liite 2). Kerääminen toteutettiin sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Kyseiset kriteerit ovat havaittavissa taulukossa 2.

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kielet: suomi, ruotsi ja englanti	Muut kielet
Korkeintaan 10 vuotta vanhat tutkimukset, tieteelliset artikkelit ja oppikirjat	Yli 10 vuotta vanhat tutkimukset, tieteelliset artikkelit ja oppikirjat
YAMK-opinnäytetyöt, Pro gradut, tieteelliset artikkelit ja ammattilehdet	AMK-oppinäytetyöt, kandidaatin tutkielmat ja epätieteelliset aineistot
Koko aineisto on saatavilla maksuttomasti.	Aineisto on maksullinen tai on osittain saatavissa maksuttomasti.
Aihe liittyy sateenkaarinuoriin, mielenterveyteen tai mielenterveyden suojaajatekijöihin ja riskitekijöihin.	Aihe ei liity sateenkaarinuoriin, mielenterveyteen tai mielenterveyden suojaajatekijöihin ja riskitekijöihin.
Tutkimusjoukkona on 10–25-vuotiaat nuoret.	Tutkimusjoukkona on muun ikäiset, kun 10–25-vuotiaat nuoret.

Tiedonhaku eri tietokannoissa toteutettiin aiheeseen liittyvillä käsitteillä. Esimerkiksi Google Scholar tietohakukannassa käytettiin: "sateenkaarinuori", "mielenterveys", "mental health", "mielenterveyden suojaavat tekijät OR riskitekijät", "seksuaalinen suuntautuminen", "muunsukupuolisuus", "HLBTIQA+". EBSCO-tietokannassa käytettiin hakusanoja: "adolescents OR teenagers OR young adults OR teen OR youth OR student" AND "sexual minorities" OR "gender minorities" OR lgbtq OR lesbian OR gay homosexual transgender OR queer "AND "factors or causes or reasons". Medic-tietokannassa käytettiin hakusanoja: "mental health or mental illness OR bisexual or ". Seksuaaliväh* OR

sateenkaar* OR sukupuoliwah* OR Vähemmistö* AND mielenter*. Pubmed tietohakukannassa käytettiin hakusanoja: "Mental health" AND "LGBRQ youth".

7.2 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi eli sisällönanalyysi on tapa, jota käytetään kirjallisuuskatsauksessa riippumatta siitä, analysoidaanko tutkimuskohteita laadullisesti vai määrällisesti. Sisällönanalyysissä valitaan ne tutkimukset, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Sisällönanalyysin vaiheet koostuvat valmistelusta, organisoinnista ja raportoinnista. Valmisteluvaiheessa tiedot jäsenetään tutkittavaan muotoon. Kyseisessä vaiheessa selvitetään valittujen tutkimusten aihe, teoria, menetelmä ja tavoite sekä mahdollinen riippuva muuttuja. Organisointivaiheessa aineistosta tutkimuskysymysten kannalta esiin nousevat havainnot kootaan tuloksiksi ja päätelmiksi. Raportointivaiheessa analyysi ja keskeiset tulokset tuodaan esille raportointina niin, että kirjallisuuskatsaus on toistettavissa. (Vilka 2023.)

Sisällönanalyysin keskeinen tavoite on luoda sovellettava asiakokonaisuus ja synteesi. Kirjallisuuskatsauksessa on oleellista, että tutkijat tuntevat hyvin tutkimuskohteensa ja analysoivat tutkimukset. Tämä antaa mahdollisuuden tutkimusten erittelyyn ja vertailuun, mikä mahdollistaa omien päätelmien teon. Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi valikoitui teema-analyysi. Teema-analyysi yhdistelee aineistoa kysymällä, miten eri tutkimuksissa määritellyt keskeiset teemat kytkeytyvät toisiinsa tai ovatko tutkimukset yksimielisiä asiasta vai eroavatko näkemykset toisistaan. (Vilka 2023.)

Käyttämällä teema-analyysimenetelmää saatiin vastaus tutkimuskysymykseen. Ensimmäiseksi tutustuttiin aineistoon lukemalla aineistot huolellisesti läpi. Aineistoon tutustumisen jälkeen etsittiin aineistosta sisällöllisesti tärkeät tekstikohdat ja tehtiin muistiinpanoja. Yhdistelemällä sisällöllisesti tärkeät tekstikohdat havaittiin alustavat pääteemat, minkä jälkeen etsittiin niiden yhteneväisyyksiä. Teema-analyysitaulukon (liite 3) avulla eriteltiin pääteemat, alateemat sekä alateemojen sisältö. Taulukossa nousseiden teemojen ja syvemmän tarkastelun jälkeen tarkasteltiin teemoja alkuperäiseen aineiston kanssa.

Aineistosta nousseet teemat ovat vähemmistöstressi, syrjintä, kiusaaminen ja väkivalta. Aineiston analyysissä järjesteltiin laadulliset, että määrälliset tutkimukset tekstimuotoon. Raportointivaiheessa analyysi ja keskeiset tulokset tuotiin esille raportissa niin, että kuvaileva kirjallisuuskatsaus on toistettavissa.

8 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

8.1 Vähemmistöstressi

Vähemmistöstressiin liittyvät kokemukset syrjinnästä, väkivallasta, uhkauksista ja sosiaalisesta eristäytymisestä. Kyseinen stressi voi myös vaikuttaa avoimuuteen omasta sateenkaarevasta identiteetistä. (Forsberg & Weinberg 2018, 6, 25, 30–31) Lisäksi vähemmistöstressiin liittyvät muun muassa kokemukset ennakkoluuloista ja odotusten hylkäämisestä sekä sisäistetystä homofobiasta (Baams ym. 2015, 2).

Jos nuorella ei ole työkaluja, joilla käsitellä vähemmistöstressiä, hänen riskinsä sairastua mielenterveysongelmiin kasvaa (Russell & Fish 2016, 473; Forsberg & Weinberg 2018, 31). Säännöllinen altistuminen vähemmistöstressille voi johtaa siihen, että sateenkaarinuori käsittelee tunteitaan, kokemuksiinsa ja ongelmiaan negatiivisesti, mikä voi lisätä murehtimista (Russell & Fish 2016, 473; Forsberg & Weinberg 2018, 36). Murehtiminen voi johtaa vähemmistöstressiin ja ahdistukseen (Russell & Fish 2016, 473). Vähemmistöstressi voi myös johtaa mielenterveysongelmiin (Baams ym. 2015, 2, 9; Tobin ym. 2018, 24).

Forsberg ja Weinberg (2018, 36) tuovat esille, että vähemmistöstressille altistuminen voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja syrjäytymistä, mikä voi heikentää mielenterveyttä ja lisätä ennenaikaisen kuoleman riskiä. Itsetuhokäyttäytymisen taustalla voi olla tunne, että sateenkaarinuori kokee itsensä taakaksi ympäristölleen tai kokee huono-osaisuutta (Baams ym. 2015, 3; Russell & Fish 2016, 478). Vähemmistöstressiin liittyy myös kokemukset hylätyksi tulemisesta (Baams 2015, 2; Forsberg & Weinberg 2018, 6, 25).

Läheisten negatiivinen suhtautuminen sateenkaarinuoren identiteettiin voi lisätä stressiä, mikä heikentää nuoren mielenterveyttä (Baams ym. 2015, 2). Myös ympäristön virheelliset oletukset sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta aiheuttavat kuormitusta ja kuormitukseen liittyvää vähemmistöstressiä (Russell & Fish 2016, 473–474). Vähemmistöstressi vaikuttaa muun muassa sateenkaarinuoren seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoli-identiteetin ilmaisuun (Forsberg & Weinberg 2018, 6, 25, 30–31). Vertaistuki ja vanhempien tuki voivat suojata vähemmistöstressiltä (Russell & Fish 2016, 474).

Sateenkaarinuorten omaksumat normatiiviset käsitykset voivat vaikuttaa nuoren minäkuvaan ja käsitykseen omista mahdollisuuksistaan (Alanko 2014, 56). Lisäksi he kokevat sosiaalista painetta kuulua joukkoon, mikä tekee myönteisen minäkuvan rakentamisesta haastavaa. Vähemmistöstressi voi johtaa myös sisäistettyyn itsesyrjintään, kuten homofobiaan ja transfobiaan, mikä voi myös heikentää sateenkaarinuorten minäkuvaa. (Forsberg & Weinberg 2018, 36) Myönteisiä esikuvia on vähän, ja sateenkaarinuoret joutuvat usein puolustamaan, selittämään tai piilottamaan identiteettiään, mikä heikentää mielenterveyttä (Alanko 2014, 37).

8.2 Syrjintä

Sateenkaarinuorten kokema syrjintä heidän sateenkaarevuutensa vuoksi on monimuotoista ja koskettaa nuoren arkea monilla tavoin. Sateenkaarinuorilla on enemmän kielteisiä kokemuksia syrjinnästä, suosimisesta, syrjäytymisvaarasta ja väkivallasta kuin muilla nuorilla. (Alanko 2014, 20.) Sateenkaarinuoret kokevat syrjintää yhteiskunnan erilaisissa palveluissa, kuten koulussa, harrastuksissa ja sosiaali- ja terveydenhuollossa (Alanko 2014, 43; Taavetti 2015, 99–102, 123–128, 14).

Sateenkaarinuoret pohtivat tarkasti, missä tilanteissa puhua omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä suojellakseen itseään syrjinnältä, tungettelevuudelta tai epämukavilta oletuksilta (Taavetti 2015, 34). Nuoret saattavat vältellä sateenkaarevuutensa paljastamista, koska he pel-

käävät, että heidän identiteettinsä paljastuminen johtaa hylkäämiseen tai syrjintään (Alanko 2014, 27, 54–55; Forsberg & Weinberg 2018). Sateenkaarevuuden salaaminen voi suojata syrjinnältä. Toisaalta sen salaaminen voi lisätä riskiä sairastua mielenterveysongelmille. (Russell & Fish 2016, 474–475; Forsberg & Weinberg 2018, 37; Lehtonen ym. 2024, 12)

Erityisesti vanhempien negatiivinen suhtautuminen nuoren kaapista ulos tulemiseen heikentää sateenkaarinuoren mielenterveyttä (Forsberg & Weinberg 2018, 34). Esimerkiksi moni transnuori kokee, että heidän vanhempansa eivät hyväksy heidän sukupuolikokemustaan tai kokevat nuoren ilmaisemansa sukupuolikokemuksensa vieraaksi (Taavetti 2015, 37). Vanhempien heikko tuki voi lisätä muun muassa masennusoireiden riskiä (Tobin ym. 2018, 25).

Vanhempien sateenkaarinuorelle asettamat odotukset saattavat aiheuttaa sateenkaarinuorelle ulkopuolisuuden tunnetta (Alanko 2014, 21). Nuoret jäävät usein yksin syrjintäkokemuksiensa kanssa (Alanko 2014, 7; Taavetti 2015, 149). Kaikki aikuiset eivät aina ymmärrä sateenkaarinuorten kokemuksia syrjinnästä (Alanko 2014, 7).

Sateenkaarinuorten kokemukset syrjivistä tapahtumista ja niiden sisäistäminen voivat aiheuttaa stressiä, joka heikentää heidän mielenterveyttään (Tobin ym. 2018, 23–24). On havaittu, että sateenkaarinuorten keinot käsitellä syrjintää ovat hyvin vähäiset. Osalla sateenkaarinuorista ei ole keinoja käsitellä syrjintää muutoin kuin toivomalla, että ”aika parantaa”. (Taavetti 2015, 137) Erityisesti ne sateenkaarinuoret, jotka jäävät pohtimaan syrjintään liittyviä stressitekijöitä ovat alttiimpia ahdistukselle (Russell & Fish 2016, 473–474). Syrjinnän kokemukset voivat myös lisätä masennuksen riskiä (Alanko 2014, 41) Baams ym. (2015, 3) tutkimuksen mukaan syrjinnän kokemukset voivat myös lisätä itsetuhokäyttämisen riskiä.

8.3 Kiusaaminen

Sateenkaarinuoret pelkäävät kiusatuksi tulemista enemmän kuin muut nuoret (Tobin ym. 2018, 25). Alangon (2014, 26) mukaan eri kiusaamismuotoja ovat

ulkopuolelle jättäminen ja leimaaminen sateenkaarevuuden vuoksi. Myös sannallinen kiusaaminen, loukkaukset ja väkivallalla uhkaaminen ovat yleisiä kiusaamismuotoja. Sateenkaarinuoret kohtaavat suullisen kiusaamisen lisäksi fyysistä väkivaltaa, kuten potkimista ja lyömistä. (Forsberg & Weinberg 2018, 32)

Kiusaamisen seuraukset voivat olla laaja-alaisia ja johtaa muun muassa sateenkaarinuoren syrjäytymiseen (Alanko 2014, 28). Kokemukset taakkana olemisesta lähiympäristölle sekä ulkopuolisuuden tunne ovat yhteydessä sateenkaarinuorten heikentyneeseen mielenterveyteen (Baams ym. 2015, 9). Kiusaamisella on vahva yhteys sateenkaarinuorten heikentyneen mielenterveyden ja yksinäisyyden kanssa, mutta syy-yhteys ilmiöiden välillä voi myös kulkea toisinpäin (Lehtonen ym. 2024, 11). Kiusaamisen on todettu olevan yhteydessä masennusoireiden ja itsemurhayritysten kanssa (Forsberg & Weinberg 2018, 33; Tobin ym. 2018, 25). Lisäksi kiusaaminen voi altistaa ahdistukselle (Forsberg & Weinberg 2018, 33). Russell ja Fish (2016, 471) tuovat tutkimuksessaan erityisesti esille, että nuoret, jotka pohtivat tai kyseenalaistavat omaa seksuaalista suuntautumistaan tai sukupuoli-identiteettiään, ovat alttiimpia kiusaamisen haittavaikutuksille kuin muut nuoret.

Alangon (2014, 55) mukaan koulu on osoittautunut sateenkaarinuorille turvatomaksi ympäristöksi, vaikka heidän kokemuksensa koulusta iän myötä muuttuukin myönteisemmäksi. Forsberg & Weinberg (2018, 33) tuovat kuitenkin tutkimuksessaan esille, että tämä ei aina pidä paikkansa sateenkaarinuorten kohdalla. Sateenkaarinuoret kokevat enemmän kiusaamista koulussa muiden oppilaiden ja opettajien taholta kuin muut nuoret (Lehtonen ym. 2024, 7). Koulussa sateenkaarinuoriin kohdistuvan kiusaamisen luonnetta ei haluta tunnustaa, sillä siihen liittyy seksualisoitunutta ja sukupuolittunutta roolia (Taavetti 2015, 94). Alangon (2015, 27–28) ja Taavetin (2015, 94–97) tutkimusten mukaan enemmistö sateenkaarinuorista koki, että koulukiusaamisesta kertominen opettajalle ei johtanut tukitoimiin tai että heitä syytettiin itse kiusaamisesta. Lisäksi he pelkäsivät kertoa kiusaamisesta, koska he eivät halunneet paljastaa omaa sateenkaarevaa identiteettiään.

Koululla on tärkeä rooli kiusaamisen ennaltaehkäisyssä. Koulujen kiusaamiseen vastaisella toiminnalla ja tukiryhmillä on ehkäisevä vaikutus kiusaamiselle. (Baams ym. 2015, 11; Forsberg & Weinberg 2018, 20; Lehtonen ym. 2024, 12) On myös havaittu, että kiusaamisen vastainen toiminta voi ehkäistä sateenkaarinuorten kokemaa syrjintää (Baams 2015, 11; Russell & Fish 2016, 477).

8.4 Väkivalta

Sateenkaarinuoret kokevat muita nuoria enemmän fyysistä ja psyykkistä väkivaltaa heidän sateenkaarevuutensa vuoksi. Heteronormatiiviset asenteet mahdollistavat homo- ja transfobisen väkivallan. (Lehtonen ym. 2024, 1, 8–9.) Esimerkiksi transnuoret kokevat muita nuoria enemmän fyysistä, psyykkistä, seksuaalista ja henkistä väkivaltaa kuin muut nuoret (Alanko 2014, 43). Sateenkaarinuoret kokevat väkivaltaa ja syrjintää muun muassa kotona, koulussa sekä muissa julkisissa paikoissa (Tobin ym. 2018, 25).

Sateenkaarinuoriin kohdistuva fyysinen ja psyykinen väkivalta on mielenterveyden uhkatekijä (Baams ym. 2015, 2; Russell & Fish 2016, 475; Forsberg & Weinberg 2018, 33). Väkivaltakokemukset altistavat sateenkaarinuoria erityisesti masennukselle (Forsberg & Weinberg 2018, 33). Ne voivat myös lisätä itsetuhokäyttämisen riskiä (Baams ym. 2015, 2).

Henkinen ja fyysinen väkivalta vanhempien tai muilta huolta pitävien aikuisten taholta on yleisempää sateenkaarinuorilla kuin muilla nuorilla (Lehtonen ym. 2024, 1). Sateenkaarinuorten aiemmat vaikeat ja väkivaltaiset suhteet perheenjäseniinsä voivat huonontua entisestään, kun nuori kertoo sateenkaarevasta identiteetistään (Taavetti 2015, 48; Russell ja Fish 2016, 473). Perheväkivalta, joka johtuu nuoren sateenkaarevuudesta, voi muun muassa ajaa nuoren pois kotoa (Tobin ym. 2018, 25).

Erityisesti sateenkaarinuoret kokevat parisuhdeväkivaltaa ja seksuaalista väkivaltaa mikä on yhteydessä heikentyneen mielenterveyden ja itsetuhokäyttämisen kanssa (Alanko 2014, 43). Samaa sukupuolta olevissa suhteissa voi olla yhtä paljon väkivaltaa kuin muissa suhteissa. Samaa sukupuolta olevilla

voi olla entistä haastavampaa hakea apua seurustelusuhteessa koetulle väkivalalle, jos suhteen olemassaolosta ei ole voinut kertoa läheisille. Jos sateenkaarinuori on joutunut eristäytymään perheestään tai ystäväpiiristään ollakseen seurustelukumppanin kanssa, ei hänellä välttämättä ole ketään kenelle kertoa mahdollisesta parisuhdeväkivallasta. Esimerkiksi naissuhteessa toiseen kohdistuva seksuaalinen väkivalta voi olla vaikea käsitellä, ja sitä ei aina ajatella mahdollisena tai virallisena väkivallan muotona. (Taavetti 2015, 78–79)

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää ympäristön vaikutuksia sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Ympäristön vaikutukset sateenkaarinuorten mielenterveyteen ovat monimuotoisia. Sateenkaarinuorten mielenterveyteen vaikuttavat myös muut tekijät, jotka eivät ole suoranaisesti kytköksissä sateenkaarevuuteen. Vähemmistöryhmiin kuuluminen on mielenterveyden riskitekijä (Hannukala ym. 2014, 19; Hietaharju & Nuutila 2017, 11–12; Mieli ry 2022). Toisaalta seksuaalivähemmistöön kuuluva vakiintuneempi identiteetti voi suojata mielenterveysongelmilta (Alanko 2014, 37). Tutkimukset ovat osoittaneet, että sateenkaarinuorilla esiintyy enemmän mielenterveysongelmia, kuten ahdistusta, masennusta ja itsetuhokäyttäytymistä verrattuna muihin nuoriin (Forsberg & Weinberg 2018, 6, 24).

Olemme pyrkineet selvittämään ympäristön vaikutuksia sateenkaarinuorten mielenterveyteen tarkastelemalla keskeisiä teemoja, joita ovat vähemmistöstressi, syrjintä, kiusaaminen ja väkivalta. Opinnäytetyön lähteistä käy ilmi, että syrjintä aiheuttaa kiusaamista ja väkivaltaa, mikä voi johtaa sateenkaarinuorten kokemaan vähemmistöstressiin sekä sisäistettyyn itsesyrjintään, kuten homo- ja transfobiaan. Kuva 2 havainnoi kyseistä ilmiötä.



Kuva 2. Syrjinnän, kiusaamisen ja väkivallan sekä vähemmistöstressin aiheuttama kehä.

Lehtonen ym. (2024, 7–8, 11) tuovat tutkimuksessaan esille, että sateenkaarinooret kokevat enemmän syrjintää kuin muut nuoret. Syrjintä aiheuttaa kroonista stressiä. Sateenkaarinoorten keinot käsitellä syrjintää ovat usein vähäiset ja he jäävät usein yksin syrjivien kokemusten kanssa. Syrjivät kokemukset lisäävät erityisesti sateenkaarinooren ahdistuksen, masennuksen ja itsetuhokäyttämisen riskiä. Sateenkaarevuuden salaaminen voi suojata muun muassa syrjinnältä, mutta salaaminen voi toisaalta lisätä riskiä sairastua mielen-terveysongelmille.

Sateenkaarinooret kokevat koulukiusaamista enemmän kuin muut nuoret. Taavetti ym. (2015, 8) tutkimuksessa koulu näyttäytyy turvattomana ympäristönä sateenkaarinoorelle. Opinnäytetyössä on havaittu samankaltaista ilmiötä. Koulu on sateenkaarinoorille turvaton ympäristö, jossa he kokevat syrjintää, väkivaltaa ja kiusaamista. Tässä opinnäytetyössä ja Taavetti ym. (2015, 8) tutkimuksessa havaittiin, että moni sateenkaarinoori kokee, että heihin kohdistuvaa kiusaamista ei haluta tunnistaa tai ei haluta puuttua. Toisaalta moni sateenkaarinoorista kokee, etteivät he voi kertoa kiusaamiskokemuksistaan opettajalle, sillä he joutuisivat samaan aikaan kertoa sateenkaarevasta identiteetistään. Sateenkaarevuudesta kertominen voi altistaa kiusaamiselle, väkivallalle ja syrjinnälle (Lehtonen ym. 2024, 12). Pelko kiusatuksi tulemisesta voi olla hyvin raskasta (Lehtonen ym. 2024, 11). Kiusaaminen heikentää sateenkaarinoorten mielenterveyttä ja on yhteydessä ahdistukseen, masennukseen sekä itsetuhokäyttämisen kanssa. Erityisesti nuoret, jotka kyseenalaistavat tai pohtivat omaa seksuaalista suuntautumista, ovat alttiimpia kiusaamisen haittoille.

Sateenkaarinuoriin kohdistuu muita nuoria enemmän väkivaltaa, mikä heikentää heidän mielenterveyttään. Myös Alangon (2014, 11, 20) tutkimuksissa tulee esille, että väkivaltakokemukset ovat sateenkaarinuorilla yleisempiä kuin muilla nuorilla. Väkivaltakokemukset altistavat erityisesti masennukselle ja itsetuhokäyttäytymiselle. Erityisesti sateenkaarinuorten mielenterveyttä heikentää vanhempien tai muiden läheisten aikuisten tekemä väkivalta.

Vähemmistöstressille altistuminen voi aiheuttaa kroonista stressiä, mikä vaikuttaa negatiivisesti sateenkaarinuoren mielenterveyteen. Vähemmistöstressi saattaa aiheuttaa myös sisäistettyä itsesyrjintää, kuten homo- ja transfobiaa, joka vaikeuttaa sateenkaarevuuden hyväksymistä. Jos sateenkaarinuorella ei ole työkaluja käsitellä vähemmistöstressiä, on hänellä kohonnut riski sairastua mielenterveysongelmiin. Myös Forsberg ja Weinberg (2018, 31, 36) tuovat samaa ilmiötä esiin tutkimuksessaan. He toteavat myös, että vähemmistöstressi heikentää mielenterveyttä ja voi johtaa muun muassa itsetuhokäyttäytymiseen.

Sateenkaarinuorten huomioon ottaminen on puutteellista muun muassa koulussa ja järjestöissä (Russell & Fish 2016, 479). Koululla on tärkeä rooli sateenkaarinuorten kohtaaman kiusaamisen, väkivallan, syrjinnän ja vähemmistöstressin ehkäisyssä sekä siihen puuttumisessa, sillä nuoret viettävät paljon aikaa koulussa. Kiusaamisen vastainen toiminta voi myös ehkäistä sateenkaarinuorten mielenterveysongelmia. Sateenkaarinuoret tulisi myös ottaa huomioon koulun, harrastustoiminnan, kolmannen sektorin ja sosiaali- ja terveydenhuollon tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmissa. Jokaisella nuorten parissa työskentelevällä on vastuu tunnistaa ja puuttua sateenkaarinuorten kohtaamaan kiusaamiseen, väkivaltaan sekä syrjintään.

Taavetti ym. (2015, 11–12) tutkimuksessa havaitaan, että sateenkaarinuoret kohtaavat syrjintää sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluissa. Sateenkaarinuoret kokevat, että heitä ei osata kohdata asianmukaisesti ja auttaa heidän kokemissa huolissa. On tärkeää tunnistaa sateenkaarinuorten ympäristössä olevat mielenterveyden riskitekijät ja puuttua niihin ennen kuin ongelmat kasaantuvat. Myös sateenkaarinuorten mielenterveyden suojatekijöitä ja resilienssiä tu-

lisi vahvistaa, jotta voitaisiin ehkäistä mielenterveyden riskitekijöiden vaikutuksia ja vähentää mielenterveysongelmien kehittymisen riskiä. Tobin ym. (2018, 28) tuo esiin, että sukupuolivähemmistöjen mielenterveyden riskitekijöiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää samoin kuin resilienssin vahvistaminen.

Sateenkaarinuorten erityistarpeet olisi hyvä huomioida sekä nuorten mielenterveyspalveluiden suunnittelussa että niiden käytännön toteutuksessa. Lisäksi nuorten mielenterveyspalveluiden saatavuutta matalalla kynnyksellä tulisi parantaa. Myös Lehtonen ym. (2024, 12) tuovat ilmi, että nuorten mielenterveyspalveluiden saatavuus, pätevyys sekä oikea-aikaisuus tulisi varmistaa erityisesti transnuorten kohdalla.

Vaikka tietyt ongelmat ovat yleisempiä sateenkaarinuorten keskuudessa, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki sateenkaarinuoret voivat huonommin kuin muut nuoret (Taavetti ym. 2015, 6; Lehtonen ym. 2024, 10). Hyvät tunnesäätelytaidot ja resilienssi suojaavat vähemmistöstressin haittavaikutuksilta sekä suojaavat mielenterveyttä. Sosiaaliset suhteet ja hyvä itsetunto auttavat sateenkaarinuorta käsittelemään vaikeita asioita.

Nuorelle tärkein suojatekijä on perheen ja lähiympäristön hyväksyvä asenne. Taavetti ym. (2015, 7–8) mukaan sateenkaarinuorten on tärkeä löytää ympäristöjä, joissa he voivat olla avoimia ja löytää muita nuoria, joiden kanssa keskustella. Yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tunne ovat sateenkaarinuoren mielenterveyden suojatekijöitä. Myös Lehtonen ym. (2024, 11) tuovat esille, että vanhempien tuki on suuri sateenkaarinuorten mielenterveyden suojatekijä. Muiden sateenkaarinuorten tarjoama vertaistuki on tärkeä voimavara sateenkaarinuorille.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, jotka pohjautuvat eurooppalaisiin tutkimuseettisiin ohjeisiin. Näihin ohjeisiin kuuluvat rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.) Prosessissa noudatettiin sairaanhoitajien

eettisiä ohjeita, kuten kollegialisuutta. Kollegiaalisuudella tarkoitetaan, että arvostetaan omaa ja muiden sairaanhoitajien asiantuntemusta sekä tuetaan ammattiryhmän jäseniä ammatillisessa kehittämisessä ja päätöksenteossa (Sairaanhoitajat 2021). Opinnäytetyössä noudatettiin myös Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettisiä ohjeita ja lähdeohjeita. Eettisten ohjeiden tarkoitus on estää opinnäytetyöhön liittyvää plagiointia, vilppiä ja epäeettisyyttä (Opiskelun eettiset ohjeet 2024, 3–6).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023,13) mukaan tutkimuksissa tulee osoittaa kollegiaalisuutta ja arvostusta muun muassa muita tutkijoita, tutkittuja henkilöitä, ympäristöä sekä yhteiskuntaa kohtaan. Tieteellistä toimintaa tulisi suunnitella, toteuttaa ja dokumentoida huolellisesti ja läpinäkyvästi. Opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Kerättyä aineistoa on käsitelty vastuullisesti viitaten käytettyihin tietolähteisiin. Aineistonkeruussa käytettiin lähdekritiikkiä ja arvostusta lähteiden kirjoittajaa kohtaan. Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja dokumentointi toteutuivat huolellisesti.

Opinnäytetyöprosessissa luotettavuus näyttäytyy tutkimuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyösopimus laadittiin tilaajan ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. Tutkimus toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka sisältö perustuu tutkittuun ja vertaisarvioituun tietoon. Tämän vuoksi ei tarvittu tutkimuslupaa, eettistä ennakoarviointia tai henkilötietojen käsittelyä. Tutkimus toteutettiin parityönä, mikä lisää työn luotettavuutta. Aineiston haku-prosessissa hyödynnettiin sisäänotto- ja poissulkukriteereitä (taulukko 2). Aineistoa haettiin luotettavista tietokannoista hyödyntäen systemaattista ja manuaalista hakua sekä hyödyntäen tietoasiantuntijaa. Tutkijoiden valikoidusta aineistosta muodostettiin yhtenäinen synteesi. Tutkimuksessa käytettiin suomenkielisiä, ruotsinkielisiä ja englanninkielisiä tutkimuksia, mikä lisää opinnäytetyön validiteettia. Opinnäytetyö on käynyt kielentarkistuksessa.

Opinnäytetyön luotettavuutta on lisätty opinnäytetyöprosessin läpinäkyvyydellä. Tiedonhaku toteutui läpinäkyvästi käyttäen tiedonhakutaulukkoa (liite 2). Työn lopullinen versio lähetettiin plagioinnintarkastukseen, mikä lisää työn luo-

tettavuutta. Opinnäytetyö on julkaistu asianmukaisesti Theseukseen. Tutkijoiden kokemattomuus ja lukivaikeus saattavat paikoitellen heikentää opinnäytetyön laatua ja luottavuutta.

Opinnäytetyön tuloksiin ja johtopäätöksiin vaikuttaa usea eri tekijä. Luotettavuuteen ja tulosten johtopäätöksiin vaikuttaa se, että nuorten sateenkaarevuus on monimuotoista. Sateenkaarinuoret tulevat erilaisista taustoista ja kuuluvat eri vähemmistöryhmiin. Myös nuoren avoimuus omasta seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuoli-identiteetistä vaikuttaa tutkimusten tuloksiin. Osa valituista tutkimuksista on tehty Pohjois-Amerikassa, missä yhteiskunnan rakenne on erilainen, mikä vaikuttaa myös niiden pohjalta saatuihin tuloksiin ja tehtyihin johtopäätöksiin. Opinnäytetyössä on kuitenkin hyödynnetty myös ruotsalaista tutkimusta, sillä Ruotsin yhteiskunnan rakenne ja sosiaaliturva ovat lähempänä Suomen yhteiskuntaa.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tarkastellessamme tutkimuksia, jotka käsittelevät sateenkaarinuorten ympäristön vaikutusta sateenkaarinuorten mielenterveyteen, huomasimme, että sateenkaarinuorten huomioiminen sosiaali- ja terveydenhuollossa on edelleen puutteellista. Osa sateenkaarinuorista pelkää oletuksia seksuaalisesta suuntautumisestaan ja sukupuoli-identiteetistään. Lisäksi sateenkaarinuoret joutuvat usein piilottamaan tai selittämään omaa identiteettiään sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselle.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tulisi kehittää toimintamalleja, jotka ottavat huomioon sateenkaarinuorten tarpeet. Mielestämme olisi tärkeää luoda opas sateenkaarinuorten kohtaamisesta sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä lisätä tietämystä sateenkaarinuorista ja heidän eri identiteeteistään. Opinnäytetyöprosessin jälkeen tulemme kehittämään Kymenlaakson hyvinvointialueen koulu- ja opiskeluterveyshuollolle toimintamallin sateenkaarinuorten turvallisuudesta kohtaamisesta. Sosiaali- ja terveydenhuollossa tulisi myös kehittää toimintamalleja sateenkaarinuorten mielenterveyden riskitekijöiden tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen erityisesti koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa,

sillä sateenkaarinuoret viettävät suurimman osaa aikaa päivästä koulussa. Lisäksi sateenkaarinuorten mielenterveyden suojatekijöitä tulisi tunnistaa ja resilienssiä vahvistaa ennen kuin ongelmat kasaantuvat.

Olisi mielenkiintoista nähdä, miten ympäristön vaikutukset sateenkaarinuorten mielenterveyteen muuttuvat iän myötä. Tällä hetkellä sateenkaarinuorista ei ole saatavilla suomenkielisiä pitkäaistutkimuksia. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistö on moninainen ryhmä eri-ikäisiä ja -taustaisia. Sateenkaarihenkilöt voivat kuulua myös eri vähemmistöihin, mikä tulisi ottaa huomioon jatkotutkimuksissa.

LÄHTEET

Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/391/321/902-1> [viitattu 29.12.2024].

Amnesty international. 2022. Puhutaan suostumuksesta – toimintaideoita seksuaalioikeuksien toteutumisen ja suostumuskulttuurin vahvistamiseksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.amnesty.fi/uploads/2022/02/amnesty-suostumusmateriaali_2022-1.pdf [viitattu 17.10.2024].

Baams, L., Grossman A. & Russel S. 2015. Minority stress and mechanism of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4412799/> [viitattu 29.12.2024].

Brusila, P., Kero, K., Piha, J., Räsänen, M., Apter, D., Ripatti-Toledo, T. & Hippeläinen, M. 2020. Seksuaalilääketiede. Helsinki: Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.226679?sid=4821029564> [viitattu 30.9.2024].

Etu- ja sukunimilaki 19.12.2017/946.

Forsberg, E. & Weinberg T. 2018. Hälsa och livsvillkor bland unga HBTQ-personer. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://forte.se/app/uploads/2018/11/unga-hbtq-personers-halsa_se_ta.pdf [viitattu 29.12.2024].

Hannukkala, M., Heiskanen, T., Kaleva, S., Karila-Hietala, R., Kuitunen, S., Lumijärvi, T., Mäenpää, E., Stengård, E. Tuomaala, E., Turhala, S. & Wahlbeck K. 2014. Mielenterveys elämäntaitona: mielenterveyden ensiapu. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sonoma Pro.

Huuska, M. 2023. Vähemmistöstressi vaikuttaa koko perheeseen. Seta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/2023/10/01/vahemmistostressi/> [viitattu 14.10.2024].

Ihmisoikeusliitto s.a. Mitä seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet ovat? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/> [viitattu 16.9.2024].

Ilmonen, K., Korhonen, E., Lipsanen, L., Kaukoranta, R. & Kotiranta, S. (toim.) 2019. Seksuaalioikeudet. Helsinki: Väestöliitto. E-kirja. Saatavissa: https://www.hyvakysymys.fi/uploads/2019/12/12839351-valmiswebseksuaalisuusosoikeus_julkaisu_2019_sisus_web.pdf [viitattu 16.9.2024].

Immonen, S. & Harju, E. 2023. Sateenkaarinuorten omin sanoin. Setä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/2023/09/30/sateenkaarinuoret-omin-sanoin/#:~:text=Sateenkaarinuoret%20ovat%20seksuaali%2D%20ja%20sukupuoliv%C3%A4hemmist%C3%B6ihin,varmuutta%20sek%C3%A4%20selvyytt%C3%A4%20omasta%20identiteetist%C3%A4> [viitattu 17.9.2024].

Kalliokoski, H & Karvinen, M. 2019. Sukupuolen moninaisuus ja lapset. Setä. PDF-dokumentti. Saatavissa: setary.sharepoint.com/Setafitiedostoalue/Forms/AllItems.aspx?id=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat-esitteet-dokumentit%2FOpas_varhaiskasvattajille2019%2Epdf&parent=%2FSetafitiedostoalue%2FOppaat-esitteet-dokumentit&p=true&ga=1 [viitattu 17.1.2025].

Korhonen, L. 2021. Kiusaaminen. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00028> [viitattu 17.1.2025].

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609.

Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden tukeminen s.a. Perhekeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/vanhemmuuden-tuki/lapsen-ja-nuoren-seksuaalisuuden-tukeminen> [viitattu 17.9.2024].

Lapsenoikeudet s.a. Lapsen oikeuksien sopimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus/> [viitattu 29.9.2024].

Lehtonen, J., Majlander, S., Sares-Jäske, L. Jehkoi, A. & Luopa, P. 2024. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien 8.-ja 9- luokkalaisten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019–2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148638/URN_ISBN_978-952-408-279-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 29.12.2024].

Luoma, I. 2022a. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00383> [viitattu 29.12.2024].

Luoma, I. 2022b. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369> [viitattu 29.12.2024].

Mielenterveystalo. s.a. Mitä seksuaalisuuden termit tarkoittavat? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalisuuden-omahoito-ohjelma/mita-seksuaalisuuden-termit-tarchoittavat> [viitattu 4.12.2024].

Mieli ry. 2022. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.8.2022. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/> [viitattu 16.9.2024].

MLL. 2023a. 15–18-vuotiaan seksuaalinen kehitys. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.11.2023. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/> [viitattu 16.9.2024].

MLL. 2023b. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2023. Saatavissa: <https://wdfww.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/seksuaalisuuden-portaat/> [viitattu 16.9.2024].

MLL. 2023c. 12–15-vuotiaan seksuaalinen kehitys. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.7.2023. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/> [viitattu 13.12.2024].

MLL. 2023d. Kaapista ulos. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2023. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-suuntautuminen/kaapista-ulos/> [viitattu 17.9.2024].

MLL. 2024. Syrjintä heikentää sateenkaarinuorten hyvinvointia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/artikkelit/syrjinta-heikentaa-sateenkaarinuorten-hyvinvointia/> [viitattu 14.10.2024].

Muunsukupuolisuus s.a. Seta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/muunsukupuolisuus/> [viitattu 17.9.2024].

Nuorisolaki 21.12. 1285/2016.

Nuorten ahdistus. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/nuorten-ahdistus> [viitattu 29.12.2024].

Nuorten itsetuhoisuus. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus/nuoren-itsetuhoisuus> [viitattu 19.12.2024].

Nuorten masennus. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus> [viitattu 29.12.2024].

Oikeusministeriö s.a. Sateenkaarisanasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://oikeusministerio.fi/sateenkaarisanasto> [viitattu 21.1.2024].

Opiskelun eettiset ohjeet. 2024. Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy. PDF-dokumentti. Päivitetty 12.4.2024. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Julkaisuintraan/Jaetut%20asiakirjat/Forms/Luokit-tain.aspx?id=%2Fsites%2FJulkaisuintraan%2FJaetut%20asiakirjat%2FGeneral%2FOpiskelun%20Eettiset%20Ohjeet%202024%2Epdf&parent=%2Fsites%2FJulkaisuintraan%2FJaetut%20asiakirjat%2FGeneral&p=true&ga=1> [viitattu 3.10.2024].

Perustuslaki 11.6.1999/731.

Planned Parenthood. 2017. Stages of child sexual development. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.plannedparenthood.org/uploads/filer_public/80/f7/80f7ae70-4e3b-4e21-9c0a-482d44fd076f/handout_1_eng_child_sexual_development_-_copy.pdf [viitattu 13.12.2024].

Planned Parenthood. s.a. What is homofobia?. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.plannedparenthood.org/learn/sexual-orientation/sexual-orientation/what-homophobia> [viitattu 12.12.2024].

Rikoslaki 19.12.1889/39.

Rovasalo, A. 2022. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555> [viitattu 29.12.2024].

Russell, S. & Fish, J. 2016. Mental Health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.annual-reviews.org/docserver/fulltext/clinpsy/12/1/annurev-clinpsy-021815-093153.pdf?expires=1737968604&id=id&accname=guest&checksum=D30C861A4081F38DDB35EC37C377BABE> [viitattu 29.12.2024].

Sairaanhoitajat s.a. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/> [viitattu 7.2.2024].

Santalahti, T. 2023. Seurustelu. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01356> [viitattu 17.9.2024].

Schalin, A. 2021. Sateenkaarilaisten asema koulussa on ihmisoikeuskysymys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/sateenkaarilaisten-asema-koulussa-on-ihmisoikeuskysymys/> [viitattu 3.10.2024].

Seta s.a. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/> [viitattu 17.9.2024].

Seta. 2023. Sateenkaarinuorten mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuoret.seta.fi/ammattilaisille/sateenkaarinuorten-mielenterveys/> [viitattu 17.9.2024].

Seta. 2024. Sateenkaarisanasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 3.10.2024. Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/> [viitattu 6.1.2025].

Sexual violence s.a. WHO. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://apps.who.int/violence-info/sexual-violence/> [viitattu 14.10.2024].

Sukupuolen moninaisuus s.a. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuolen-moninaisuus/#:~:text=Sukupuoli%20on%20moninainen%20ilmi%C3%B6%2C%20joka%20ei%20ole%20jaettavissa,moninaisemat.%20Sukupuolen%20moni->

[naisuus%20sis%C3%A4lt%C3%A4%C3%A4%20sek%C3%A4%20sukupuoliv%C3%A4hemmist%C3%B6t%20ett%C3%A4%20sukupuolienemist%C3%B6t.](#) [viitattu 13.12.2024].

Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H. & Marttunen, M, 2018. Nuorten viiltely ja muu itsetuhoinen käyttäytyminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14287> [viitattu 19.12.2024].

Suomen peruslaki 11.6.1999/731.

Taavetti, R. 2015. "Olis siistiä, jos ei tarttis määritellä..." PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/385/315/896-1> [viitattu 29.12.2024].

Taavetti, T., Alanko, K. & Heikkinen, L. 2015. Hyvinvoiva sateenkaarinuori tutkimushanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/388/318/899-1> [viitattu 17.1.2025].

Telakivi, L. 2023. Vanhempi, tunne sateenkaarilaisten ja nuorten oikeudet. Seta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://seta.fi/2023/10/01/lasten-ja-nuorten-oikeudet/#:~:text=Suomessa%20sateenkaarilapsilla%20on%20muun%20muassa%20oikeus%20syrjimm%C3%A4tt%C3%B6myyteen%2C%20turvalliseen,oikeus%20saada%20tieto%20sukupuolen%20ja%20seksuaalisen%20suuntautumisen%20moninaisuudesta> [viitattu 16.9.2024].

Terveyskirjasto. 2022. Mielenterveyden häiriöitä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>[viitattu 28.12.2024].

The VPA Approach s.a. WHO. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach> [viitattu 14.10.2024].

THL. 2023a. Sateenkaari-ihmisten kohtaaminen lastensuojelussa. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/sateenkaari-ihmisten-kohtaaminen-lastensuojelussa#:~:text=Useat%20sateenkaarinuoret%20voivat%20hyvin.%20Mielenterveysongelmat%20ja%20itsetuhoisuus%20ovat,enakkoluuloista%20sek%C3%A4%20kokemukset%20ettei%20tule%20hyv%C3%A4ksytyksi%20omana%20itsen%C3%A4%20n> [viitattu 17.9.2024].

THL. 2023b. Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto> [viitattu 16.9.2024].

THL. 2023c. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> [viitattu 16.9.2024].

THL. 2023d. Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat> [viitattu 25.12.2024].

THL. 2023e. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot> [viitattu 25.12.2024].

THL. 2023f. Yhdenvertaisuus ja syrjintä sateenkaarilaisten ja -nuorten elämässä. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tietopaketti-sateenkaarilapsista-ja-nuorista-ammattilaiselle/yhdenvertaisuus-ja-syrjinta-sateenkaarilasten-ja-nuorten-elamassa> [viitattu 3.10.2024].

THL. 2023g. Tasa-arvosanasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto#cisnormatiivisuus> [viitattu 8.10.2024].

THL. 2023h. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt ja väkivalta. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/vakivalta/eri-ryhmat-ja-vakivalta/sukupuoli-ja-seksuaalivahemmistot-ja-vakivalta> [viitattu 3.10.2024].

THL. 2024. Nuorten mielenterveyshäiriöt. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.5.2024. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [viitattu 25.12.2024].

Tilastokeskus s.a. Ympäristö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stat.fi/meta/kas/ymparisto.html> [viitattu 19.1.2025].

Tobin, V., Bockting, W. & Hughes, T. 2018. Mental health promotion for gender minority adolescents. PDF-dokumentti. Saatavissa: login.ezproxy.xamk.fi/login?url=https://research.ebsco.com%2fc%2fb3hkfh%2fsearch%2ftails%2f7crfyc7yev%3fdb%3dafh%252Cpdh%252Cpsych%252Cbsh%252Cccm%252Cc8h%252Cnlebk%252Ceric%252C8gh%252Clixh%252Ccmedm%252Cddu%252Cbwh%252Cs3h%252Ctrh%26limiters%3dNone%26q%3dmental%2520health%2520promotion%2520for%2520gender%2520minority%2520adolescents [viitattu 29.12.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf [viitattu 15.3.2024].

Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsauksen metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/Record/kaakkuri.229784?sid=4810407212> [viitattu 29.9.2024].

Väestöliitto. 2019. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuuden-portaat/> [viitattu 16.9.2024].

Väestöliitto. 2020. Mitä tarkoittaa HLBTIQ+? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tarκοittaa-hlbtiga/> [viitattu 17.9.2024].

Vähemmistöstressin omahoito s.a. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/omahoito/vahemmistostressin-omahoito/> [viitattu 8.10.2024].

WHO s.a. Sexual and reproductive health and rights. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights#tab=tab_3 [viitattu 29.9.2024].

WHO. 2022. Mental health. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [viitattu 16.9.2024].

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu s.a. Syrjintä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/syrjinta#:~:text=Syrjinn%C3%A4ss%C3%A4%20on%20kyse%20siit%C3%A4%2C%20ett%C3%A4,perusteella%2C%20on%20kyse%20lainvastaisesta%20syrjinn%C3%A4st%C3%A4> [viitattu 14.10.2024].

YK s.a. Definition of youth. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf> [viitattu 22.1.2024].

Ylisukupolvisuus, mitä se tarkoittaa? s.a. Perhekeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/vanhemmuiden-tuki/ylisukupolvisuus-mitae-se-tarκοittaa> [viitattu 17.9.2024].

Tutkimuksen tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset
Forsberg, E. & Weinberg T. 2018. Hälsa och livsvillkor bland unga HBTQ-personer. https://forte.se/app/uploads/2018/11/unga-hbtq-personers-halsa_se_ta.pdf	Tutkimus kuvailee LGBTQ-nuorten suurentunutta riskiä heikentyneeseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin verrattuna muihin nuoriin.	Määrällinen meta-analyysi.	LGBTQ-nuorilla on kohonnut riski sairastua mielenterveysongelmiin kuin muilla nuorilla. LGBTQ-nuoret kokevat myös heidän terveydentilansa ja toimintakykynsä heikommaksi kuin muut nuoret.
Russell, S. & Fish, J. 2016. Mental Health in lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) youth. https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093153	Tutkimuksessa käsitellään LGBT-nuorten mielenterveyden suoja ja riskitekijöitä.	Määrällinen meta-analyysi.	Sateenkaarinuorilla on suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöön, kun muilla nuorilla. Sateenkaarinuoret tulevat entisestään aikaisemmin ulos kaapista, mikä voi altistaa mielenterveysongelmille.
Alanko, K. 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/391/321/902-1	Tutkimus on mitannut sateenkaarinuorten hyvinvointia monella eri tasolla: psyykinen ja fyysinen terveydentila, sosiaaliset suhteet, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, väkivaltakokemuksia, ahdistelua ja syrjintää.	Kyselylomake. Osallistuneita 1619 suomalaista 15–25-vuotiasta nuorta. Kvantitatiivinen tutkimus.	Sateenkaarinuoriin kohdistuu Suomessa eri syrjinnän muotoja, jotka vaikuttavat sateenkaarinuorten mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan sateenkaarinuoret voivat keskimäärin huonommin kuin muut nuoret.
Taavetti, R. 2015. "Olisi siistiä, jos ei tarttis määritellä..." https://edition.fi/nuorisotutkimusseura/catalog/view/385/315/896-1	Tutkimuksessa selvitettiin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointia eri näkökulmista. Tutkimuksessa käsiteltiin seuraavat aiheet: perhe, rakkaus, koulu, vapaa-aika, syrjintä ja yhdenvertaisuus.	Verkkokysely. Osallistuneita 1619 suomalaista 15–25-vuotiasta nuorta. Kvantitatiivinen tutkimus.	Sateenkaarinuoriin kohdistuu Suomessa erimuotoista syrjintää, joka vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Kyselyn mukaan sateenkaarinuoret voivat keskimäärin huonommin kuin muut nuoret.

<p>Lehtonen, J., Majlander, S., Sares-Jäske, L., Jehkoi, A. & Luopa, P. 2024. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien 8.-ja 9-luokkalaisten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019–2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148638/URN:ISBN_978-952-408-279-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>	<p>Tutkimuksessa käsitellään 8. ja 9. luokkalaisten sateenkaarinuorten hyvinvointia.</p>	<p>Otoskoko on 42 210 8. ja 9. luokkalaista sateenkaarinuorta. Menetelmänä toimii kouluterveyskysely.</p>	<p>Sateenkaarinuorten terveys, hyvinvointi ja osallisuus ovat heikompia melkein kaikilla osa-alueilla verrattuna muihin nuoriin.</p>
<p>Baams, L., Grossman A. & Russel S. 2015. Minority stress and mechanism of risk for depression and suicidal ideation among lesbian, gay, and bisexual youth. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4412799/</p>	<p>Tutkimuksessa käsitellään vähemmistöstressiä ja sen aiheuttamia mielenterveyden riskitekijöitä masennukselle ja itsemurha ajatuksille LGB-yhteisössä.</p>	<p>Kyselylomake. Osallistuneita 876 15–21-vuotiaasta LBG-nuorta. Laadullinen pitkittäistutkimus.</p>	<p>Vähemmistöstressi ja stigman yhteisvaikutus aiheuttaa mielenterveysongelmia kuten masennusta ja itsetuhokäyttämistä. Sateenkaarinuoret kokevat usein olevansa taakkana läheisilleen ja ulkopuolisuuden tunnetta, mikä heikentävät heidän mielenterveyttään.</p>
<p>Tobin, V., Bockting, W. & Hughes, T. 2018. Mental health promotion for gender minority adolescents. https://research-ebSCO-com.ezproxy.xamk.fi/c/b3hkfh/search/details/7crfyc7yev?db=afh%2Cpdh%2Cpsyh%2Cbsh%2Cccm%2Cc8h%2Cnlebk%2Ceric%2C8gh%2Clxh%2Ccmedm%2Cddu%2Cbw h%2Cs3h%2Ctrh&limiters=None&q=mental%20health%20promotion%20for%20gender%20minority%20adolescents</p>	<p>Tutkimuksessa käsitellään sukupuolivähemmistöjen mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä.</p>	<p>Määrällinen meta-analyysi.</p>	<p>Sukupuolivähemmistöön kuuluvilla nuorilla on suurempi riski sairastua mielenterveysongelmaan kuin muilla nuorilla. Stigma ja syrjintä aiheuttavat vähemmistöstressiä, mikä voivat altistaa mielenterveysongelmille.</p>

Tietokanta	Hakusanat	Tulokset	Sisällön perusteella valitut
EBSCO	"adolescents OR teenagers OR young adults OR teen OR youth OR student" AND "sexual minorities" OR "gender minorities" OR lgbtq OR lesbian OR gay homosexual transgender OR queer "AND "factors or causes or reasons"	4	1
Medic	"mental health or mentall ilness OR bisexual or ". Seksuaaliväh* OR sateenkaar* OR sukupuoli-väh* OR Vähemmistö* AND mielen-ter*.	0	0
Pubmed	"Mental Health" AND "LGBTQ youth"	3	2
Google Scholar	"hälsa bland unga hltbq personer"	2	1
	"sateenkaarinuoret, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat, mielenterveys"	4	3

Teema	Alateema	Alateeman sisältö
	1. Vähemmistöstressi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Homo- ja transfobia 2. Heteronormatiivisuus 3. Sukupuolinormatiivisuus 4. Haasteita seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen ilmaisussa 5. Haasteita positiivisen minäkuvan luomisessa 6. Joutuvat usein puolustamaan, selittämään tai piilottamaan identiteettiään 7. Vähemmistöstressi altistaa mielenterveysongelmille
	2. Syrjintä	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identiteetin salailu 2. Yksinäisyys 3. Syrjintä voi altistaa mielenterveysongelmille 4. Ympäristön antama tuki suojaa mielenterveysongelmilta 5. Ympäristön heikko tuki on mielenterveyden riskitekijä
Ympäristön vaikutukset sateenkaarinuorten mielenterveyteen		
	3. Väkivalta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Psyykinen ja fyysinen väkivalta 2. Perheväkivalta 3. Parisuhdeväkivalta 4. Seksuaalinen väkivalta 5. Kokemukset väkivallasta altistavat mielenterveysongelmille
	4. Kiusaaminen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoimuus omasta identiteetistä voi altistaa kiusaamiselle 2. Kokemukset kiusaamisesta altistaa mielenterveysongelmille