

**SAVONIA**



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

# SEKSUAALIHYVINVOINNIN EDIS- TÄMINEN SELKOKIELELLÄ

Opas 13–17-vuotiaille maahanmuuttajataustaisille tytöille

TEKIJÄT    Nina Grönberg  
              Minna Kärkkäinen  
              Nina Tanninen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma		
Työn tekijä(t) Nina Grönberg, Minna Kärkkäinen, Nina Tanninen		
Työn nimi Seksuaalihyvinvoinnin edistäminen selkokielellä		
Päiväys	30.4.2025	30/1
Yhteistyötaho Kuopion Setlementti Puijola Ry, Tyttöjen Talo		
<p>Nuoruudessa seksuaalisuuden käsitteleminen on yksi tärkeimmistä kehitystehtävistä. Hyvä seksuaalikasvatus tukee nuoren oikeutta pohtia omaa sukupuolisuuuttaan ja seksuaalisuuttaan sekä edistää seksuaalista itsemääräämisoikeutta. Oikean ja ymmärrettävän tiedon avulla nuori pystyy paremmin suojelemaan itseään ja tekemään turvallisia valintoja. Seksuaalikasvatus antaa nuorelle valmiuksia ymmärtää omia ja toisten rajoja sekä avaa mahdollisuuksia keskusteluun ihmissuhteista ja turvallisuudesta.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä selkokielinen opas nuorten seksuaalihyvinvoinnista. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa tietoa nuorille seksuaalihyvinvoinnista selkokielellä. Opas tehtiin Setlementti Puijolan käyttöön, jota he voivat käyttää keskustelun tukena kohdatessaan maahanmuuttajataustaisia 13–17-vuotiaita tyttöjä. Oppaan avulla voidaan avata keskustelua nuorten kanssa turvallisesta nettikäyttäytymisestä, ihastumisesta, seurustelusta, omista rajoista ja keskusteluista turvallisen aikuisen kanssa.</p> <p>Opas valmistettiin graafiseen suunnitteluun tarkoitettulla Canva-ohjelmalla. Työn toteutus sisälsi suunnittelu- vaiheen, materiaalin tekemisen ja pilotoinnin kohderyhmällä. Selkokielen kirjoittamisessa meitä auttoivat toimeksiantajan edustajat, pilotointiryhmältä saadut palautteet ja Savonian opettajat.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena laadittu materiaali tarjoaa 13–17-vuotiaille maahanmuuttajataustaisille tytöille tietoa seksuaaliterveydestä, jotta he voisivat tehdä parhaita mahdollisia päätöksiä oman seksuaalihyvinvoinnin hyväksi. Opasta ja sen aiheita voi pohtia yhdessä ohjaajien kanssa, mutta sen voi myös helposti antaa mukaan kotiin, jotta nuori voi itsenäisesti miettiä sosiaalisia suhteita ja niiden erilaisia ilmiöitä.</p> <p>Tutkimusten mukaan nuoret ovat erityisen kiinnostuneita mieheksi ja naiseksi kasvamisesta, seksuaalisesta toiminnasta, seksitaudeista, raskaudesta ja nuorten seurustelusta. Tietoa on paljon saatavilla erilaisissa oppaissa murrosiän fyysisistä muutoksista ja seksitaudeista, mutta vähemmän murrosiän henkisestä muutoksesta ja seurustelusta. Oppaassa on keskitytty nuorten alkaviin seurustelusuhteisiin.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että toimeksiantajalla oli tarve selkokieliselle materiaalille näillä aiheilla. Selkokieliselle materiaalille on kasvava tarve muun muassa lisääntyneen maahanmuuton vuoksi. Jatkossa selkokielistä materiaalia olisi tärkeää tuottaa kohderyhmien tarpeiden mukaan.</p>		
Avainsanat: Nuoret, seksuaaliterveys, maahanmuuttajat, selkokieli, opas		

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	SELKOKIELI.....	5
2.1	Selkokieli .....	5
2.2	Selkokieli terveydenhuollossa .....	6
3	MAAHANMUUTTAJAT JA KULTTUURISENSITIIVISYYS.....	8
3.1	Maahanmuuttajataustaiset nuoret Suomessa.....	8
3.2	Kulttuurisensitiivinen työote.....	9
4	SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	10
4.1	Seksuaaliterveys .....	10
4.2	Seksuaalikasvatus.....	10
4.3	Turvataidot .....	11
4.4	Seurustelu .....	12
4.5	Tunnetaidot .....	13
4.6	Seksuaalioikeudet .....	13
4.7	Grooming.....	14
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	15
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS .....	16
6.1	Kehittämistyön suunnittelu .....	16
6.2	Kehittämistyön toteutus .....	18
6.3	Kehittämistyön arviointi .....	20
7	POHDINTA.....	21
7.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta.....	21
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
7.3	Ammatillinen kasvu .....	25
7.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	26
	LIITE 1: OPAS .....	30

## 1 JOHDANTO

Terveyden edistämässä on tärkeää käyttää viestintätapaa, joka on mahdollisimman helposti ymmärrettävää. Selkokieli on yksinkertaistettua suomea, jonka tarkoituksena on parantaa ymmärrettävyyttä ja edistää osallisuutta. Selkokieli on kehitelty henkilöille, joille yleiskielen ymmärtäminen on vaikeaa. Näihin kuuluvat esimerkiksi kehitysvammaiset, muistisairaat, henkilöt, joilla on lukemis- tai kirjoittamisvaikeuksia tai henkilöt, joiden äidinkielenä ei ole suomen kieli. Arvion mukaan selkokielen tarve on nousemaan päin. Tällä hetkellä Suomessa selkokieltä käyttää arviolta 600 000–750 000 ihmistä eli noin 12 % väestöstä. (Sainio, 2022; Juusola 2019.)

Seksuaaliterveys ja -hyvinvointi ovat keskeinen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Seksuaaliterveys ei kuitenkaan ole kaikille tasavertaisesti saavutettavissa. Eriarvoisuus seksuaaliterveydessä voi ilmetä esimerkiksi sukupuolen, iän tai vähemmistöasemassa olevan väestöryhmän mukaan. Ulkomaalaistaustaisten tiedot seksuaaliterveydestä voivat olla puutteellisia. (Katajisto & Keski-Rahkonen 2022, 60–61.)

Opinnäytetyön aiheena on seksuaalihyvinvoinnin edistäminen selkokielellä. Työn tilaajana on Kuopion Tyttöjen Talo, joka kuuluu Settlementti Puijolan alaisuuteen. Kuopion Tyttöjen Talolla tehdään seksuaaliterveyden edistämistyötä monenlaisissa muodoissa, kuten esimerkiksi seksuaalineuvontana, seksuaaliväkivaltatyötä, seksuaalikasvatuksena, sekä työtä maahanmuuttajien parissa. Se on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton monialajärjestö ja kansanliike, jonka tavoitteena on yhdenvertaisuus, elinikäinen oppiminen ja oikeudenmukaisuus. (Puijola.net n.d.)

Toimeksiantajalla on tarve selkokieliselle oppaalle, joka käsittelee nuorten seksuaalihyvinvointia. Kohderyhmäksi valittiin 13–17-vuotiaat maahanmuuttajataustaiset tytöt. Oppaan sisällöstä on tietoisesti rajattu pois ehkäisy, raskaus, sukupuolitaudit ja murrosiän biologiset muutokset, koska näistä aiheista on saatavilla riittävästi tietoa. Kehittämistyön tarkoitus on tuottaa selkokielinen opas, jonka tavoitteena on antaa tietoa nuorille seksuaalihyvinvoinnista selkokielellä.

## 2 SELKOKIELI

### 2.1 Selkokieli

Selkokieli on yksi kielimuoto, jota ei voida pitää omana kielenään, eikä sitä voi verrata viittomakieleen. Selkokielessä pyritään tekemään kielestä helpommin ymmärrettävää yksinkertaistamalla sitä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi, että käytetään yleisesti tuttua sanastoa, lyhyitä sanoja ja lauseiden rakenteiden muokkaamista niin, että teksti on mahdollisimman selkeää ja helppoa luettavaa. Usein käsitteet selkokieli ja selkeä kieli menevät sekaisin. Niillä kuitenkin on eri merkitykset. Selkeä kieli viittaa tavalliseen yleiskieleen, jota on muokattu ymmärrettäväksi, kun taas selkokieli on suomen kielen erityismuoto, jossa on omat säännöt. (Leskelä 2019, 93–95.)

Selkokielen kehittäminen alkoi Suomessa 1980-luvulla, alun perin kehitysvammaisten osallisuuden parantamiseksi (Leskelä & Lindholm 2023, 33–35). Selkokielen kirjoitusohjeet kehitettiin Suomessa 1980-luvulla, ja niitä alettiin laajentaa erityisesti 1990-luvulla, kun selkokielestä tuli osa yhteiskunnan viestintää (Sainio 2022, 13). Vuosien saatossa määritelmään ei ole tehty suuria muutoksia, mutta ohjeita on tarkennettu ja monipuolistettu selkokeskuksen toimesta selkokielen esikuvana Suomelle on toiminut Ruotsi (Leskelä 2019, 109).

Suomessa ja muissa Pohjoismaissa selkokielestä on tullut osa yhteiskunnallista viestintää, kun havaittiin ettei osa väestöstä ymmärrä yleiskieltä, esimerkiksi kielellisten haasteiden tai lukemisen vaikeuden vuoksi. Aluksi alettiin yksinkertaistamaan uutisia ja kaunokirjallisuutta. Selkokieli on kansainvälisesti tunnistettu tärkeäksi osaksi terveydenlukuparantamista ja useat maat ja kansainväliset organisaatiot ovat käyttäneet sitä. Julkaisuja ja toimintoja on ainakin Hollannissa, Isossa-Britanniassa, Belgiassa, Itävallassa, Sveitsissä, Italiassa, Espanjassa, Australiassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Käsitys selkokielestä ja sitä tarvitsevista ihmisistä vaihtelee maittain, eikä toistaiseksi selkokielelle ole kansainvälisesti yhtenäistä määritelmää. (Leskelä 2019, 90.)

Selkokielen tarve voi olla joko pysyvä tai väliaikainen (Sainio 2022, 17). Selkokielen tarpeessa olevat ihmiset voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat henkilöt, joilla on synnynnäinen tai pysyvä tarve selkokielelle, kuten kehitysvammaiset, autismikirjon henkilöt, kielellisiä erityisvaikeuksia omaavat ja lukivaikeuksista kärsivät. Toiseen ryhmään kuuluvat henkilöt, joilla on elinaikana syntynyt tarve selkokielelle, esimerkiksi etenevästä muistisairaudesta. Kolmannessa ryhmässä ovat ne henkilöt, joilla on väliaikainen selkokielen tarve, kuten maahanmuuttajat ja ne, joiden suomi on toinen tai vieras kieli (Leskelä 2019, 97–102).

Selkokielessä on kolme vaikeustasoa. Niiden tarkka rajaaminen on vaikeaa, mutta vaikeustasojen erottaminen on silti tarpeellista. Tasot jaetaan helppoon selkokieleeseen, perusselkokieleeseen ja vaativaan selkokieleeseen. Helppo selkokieli rajautuu pienelle lukijajoukolle, jonka lukutaito on heikko tai olematon, jolla tarkoitetaan lukutuen tarvetta. Helppo selkokieli on kielellisesti ja visuaalisesti yksinkertaista ja pelkistettyä selkokieltä, jonka tukena voidaan käyttää esimerkiksi kuvia. Perusselkokieli on selkokielen yleistaso, jolla selkokielliset median lähteet ja viranomaistekstit pyritään julkaisemaan. Kohde-ryhmä ovat henkilöt, joilla on suuria lukemisen ja luetun ymmärtämisen ongelmia. Viimeisenä on vaativan selkokielen taso, joka on kahta edellisempää tasoa vaikeampi, mutta silti vielä helpompaa kuin yleiskieli ja tässä tasossa lukijakunta on laajin. Vaativaa tasoa tarvitsevat ja siitä hyötyvät henkilöt, joiden lukemisen vaikeudet ovat lieviä ja saattavat osin käyttää yleiskielen tekstiä. (Leskelä 2019, 160.)

Vaikeustasot voidaan määritellä myös lukijakunnan mukaan, mutta käytännössä sitä on vaikea toteuttaa, koska selkokielen tarpeiden syyt eivät riitä selittämään lukijoiden erilaisia kielellisiä tarpeita. Myös eri kohderyhmissä on yksilöllisiä eroja, eikä voida esimerkiksi määritellä, millainen selkokielen taso tai aihe sopii kehitysvammaisille tai muistisairaalle. Sen sijaan maahanmuuttajien selkokieli ja sen tason tarpeesta on tarkempaa tietoa, koska tässä kohderyhmässä kyse on lähinnä kielitaidon kartuttamisesta, eikä siksi maahanmuuttajien selkokielen tarve ole pysyvä. Selkokielen tarve loppuu, kun kielitaso mahdollistaa yleiskielen käyttöä. (Leskelä 2019, 161–162.)

Yhtenä selkeänä syynä selkokielen tarpeen kasvuun voidaan pitää maahanmuuton lisääntymistä. Maahanmuuton ei odoteta vähenevän ja Euroopassa maahan muuttaneiden määrä todennäköisesti nousee lähitulevaisuudessa. (Leskelä 2019, 104.) Suomesta on vähitellen tullut yhä enemmän maahanmuuttomaa. Lyhyessä ajassa maahanmuutto on rikastuttanut Suomessa puhuttujen kielten monimuotoisuutta ja luonut paremmat edellytykset kaksi- ja monikielisyydelle. Kaksi- ja monikielisyyttä voidaan pitää merkittävänä yhteiskunnallisena voimavarana. On tärkeää muistaa, että uuden kielen oppiminen vaatii aikaa. Ilman riittävää tukea suomen kielen opiskelussa maahanmuuttajien kotoutuminen saattaa jäädä puutteelliseksi. Lisäksi selkokielen tiedon lisääminen julkisessa viestinnässä on olennaista, jotta erityisesti heikommassa asemassa olevat eivät syrjäytyisi. (Satosuo 2023; Rönneberg 2020.)

Vuonna 2023 tehdyn tutkimuksen mukaan terveysohjeita tulisi laatia selkokielellä, jotta suositusten ymmärtäminen, käyttöönotto ja toteuttaminen helpottuisivat. Tutkimustulokset osoittivat, että selkokielliset ohjeet paransivat ohjeiden ymmärrettävyyttä, saavutettavuutta ja käytettävyyttä sekä lisäsivät käyttäjien tyytyväisyyttä. Lisäksi selkokielen käyttö voi edistää yhdenvertaisuutta terveydenhuollossa, sillä se auttaa eri taustoista tulevia ihmisiä saamaan tarvitsemansa tiedon. (Elliot ym. 2023.)

## 2.2 Selkokieli terveydenhuollossa

Sosiaali- ja terveyspalveluissa kielelliseen saatavuuteen on kiinnitettävä huomiota. Sujuva kirjallinen ja suullinen viestintä parantaa asiakaspalvelun laatua ja edistää asiakkaiden ymmärrystä heille annetuista ohjeista. Perustuslaki kieltää ihmisten asettamisen eriarvoiseen asemaan esimerkiksi kielen perusteella. Vaikeaselkoisella kielellä voidaan estää ihmisten osallistuminen yhteiskunnan toimintaan. Selkokieli pyrkii siihen, ettei kieli toimi vallankäytön välineenä, vaan tekee esimerkiksi palveluista saavutettavia. Saavutettavuudella tarkoitetaan esimerkiksi ympäristön ja palveluiden tekemistä mahdollisimman monen käyttöön sopiviksi. Saavutettavuuden ja esteettömyyden tavoitteena on mahdollistaa asiakkaiden itsenäinen toiminta ja päätöksenteko omista asioistaan. Kun palvelut ja tilat ovat esteettömiä, kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet käyttää niitä. Viime vuosina saavutettavuuden merkitys on korostunut erityisesti julkisten palveluiden ja rakennusten kehittämisessä, sillä toimivat palvelut edistävät yhdenvertaisuutta ja lisäävät osallisuutta yhteiskunnassa. (Lamminmäki 2020; Satosuo 2023.)

EU:n saavutettavuusdirektiivin mukaan jäsenvaltioiden on varmistettava, että julkisen sektorin verkkosivustot ja mobiilisovellukset ovat kaikille käyttäjille saavutettavia. Tämä on erityisen tärkeää nykyisessä tilanteessa, jossa asiakaskohtaamiset muuttuvat yhä digitaalisemmiksi ja rakentuvat usein etäyhteyksien varaan. Teknologiset ratkaisut voivat parantaa saavutettavuutta monille, mutta ne voivat myös tuottaa uusia esteitä niille, joilla ei ole tarvittavia laitteita, taitoja tai kielellisiä valmiuksia. Siksi saavutettavuuden parantaminen edellyttää kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa huomioidaan niin fyysiset, kielelliset kuin digitaalisetkin esteet. (Lamminmäki 2020; Direktiivi 2016/2102/EU. Julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta.)

Lain mukaan potilaalle on annettava selvitys hänen terveydentilastaan, hoidon merkityksestä, eri hoitovaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista sekä muista hänen hoitoonsa liittyvistä seikoista, joilla on merkitystä päätettäessä hänen hoitamisestaan. Terveydenhuollon ammattihenkilön on annettava selvitys siten, että potilas riittävästi ymmärtää sen sisällön. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785, 5 §.) Jos sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö ei hallitse asiakkaan käyttämää viittoma- tai muuta kieltä tai asiakas ei vammaisuuden tai muun syyn vuoksi voi tulla ymmärretyksi, on sen lisäksi, mitä 1 ja 2 momentissa säädetään. Palveluja annettaessa mahdollisuuksien mukaan huolehdittava tulkitsemisesta tai tulkin hankkimisesta. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, 5§.)

Satasairaalassa ensimmäinen selkokieline potilasohje julkaistiin vuonna 2012. Vuonna 2014 kaikki potilaille suunnatut verkkosivut muokattiin selkokielisiksi. Selkokielen käyttö on parantanut viestinnän saavutettavuutta ja helpottanut potilaiden ymmärrystä hoitoon liittyvistä asioista. Lisäksi sen on havaittu vaikuttavan myönteisesti asiakaspalveluun, sillä selkeä ja ymmärrettävä viestintä vähentää väärinkäsityksiä ja lisää potilaiden luottamusta hoitoon. Terveydenhuollon henkilöstön mukaan selkokieline materiaali sopii kaikille potilaille, sillä se tekee ohjeista ja tiedosta helpommin omaksuttavaa. (Satosuo 2023.)

### 3 MAAHANMUUTTAJAT JA KULTTUURISENSITIIVISYYS

#### 3.1 Maahanmuuttajataustaiset nuoret Suomessa

Ulkomaalaistaustaisten lasten määrä on ollut kasvussa Suomessa. Ulkomaalaistaustaisten lasten lukumäärä on nyt yli satatuhatta lasta, ja heistä suurin osa on syntynyt Suomessa. Tilastojen mukaan vuoden 2022 lopussa Suomessa asui 112 097 ulkomaalaistaustaista lasta. Vuoteen 2021 verrattaessa lasten määrä oli kasvanut noin 7 000 lapsella. Koko lasten määrästä ulkomaalaistaustaisia on 11 prosenttia. (Pietiläinen & Wallenius 2023.)

Maahanmuuttajataustaisten nuorten elämässä voi tulla monenlaisia ristiriitaisia tilanteita, kun nuori kasvaa ja kehittyy. Identiteetin muovautumiseen vaikuttavat maahantuloikä, maa, josta lähdetään muuttamaan ja aika, joka maahantulo maassa on asuttu. Iso merkitys on myös sillä, miten nuori vastaanotetaan uudessa ympäristössä ja millainen on ympäristön sosiaalinen tunnelma. Omat toiveet ja tavoitteet eivät välttämättä kohtaa vanhempien arvojen tai ympäröivän yhteiskunnan odotusten osalta keskenään. Tutkimusten perusteella tiedetään, että osa nuorista poimii molemmista sekä lähtömaansa kulttuurista, että nykyisen elinympäristön kulttuurista itselleen mieluisimmat kulttuurilliset piirteet, joiden mukaan elävät. Tutkimusten mukaan noin 30 % onnistuu sovittamaan lähtömaan- ja maahanmuuttokulttuurin hyvin yhteen ja se luo myös hyvinvointia yksilölle. Tutkimusten mukaan kolmasosa Suomessa syntyneistä ulkomaalaistaustaisista nuorista ei koe olevansa suomalainen. Ulkopuolisuuden tunteen kokevat nuoret ovat kantasuomalaisiin samanikäisiin nuoriin verrattaessa poikkeuksellisia kouluarvosanojen, yleisten kokemusten ja terveellisten elämäntapojensa puolesta. (Larja 2017.)

On tärkeää käyttää oikeanlaista termiä puhuttaessa ulkomaalta Suomeen muuttaneelle, sillä väärät termit voivat antaa väärän kuvan ja johtavat suoranaisesti virheisiin, sillä osa käytetyistä termeistä perustuu kansainvälisiin sopimuksiin ja kotimaan lainsäädäntöön. Maahanmuuttaja termi on yleisin käytetty termi. Maahanmuuttaja on henkilö, joka on maahan muuttanut. Maahanmuuttaja käsittää kaikki ulkomailta Suomeen muuttaneet, sekä pakolaiset ja EU-kansalaiset. Pakolainen on henkilö, jolla on perustellut aihe pelätä joutuvansa vainotuksi hänen alkuperänsä, uskontonsa, kansalaisuutensa tai poliittisen mielipiteensä vuoksi. Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee suojelua ja oleskeluoikeutta toisesta valtiosta. Jos turvapaikanhakijalle myönnetään turvapaikka, hän saa pakolaisaseman. Määritelmät eivät noudata sanatarkasti lainsäädännössä käytettyjä määritelmiä, mutta virallisissa yhteyksissä tulisi tutustua asianomaiseen lainsäädäntöön. (Maahanmuuttovirasto n.d.)

### 3.2 Kulttuurisensitiivinen työote

Monikulttuurisuuden kasvu Suomessa on ollut merkittävää viimeisen vuosikymmenen aikana, mikä on lisännyt sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kohtaamia eri taustoista tulevien asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Työskentely monikulttuurisessa ympäristössä sekä laadukkaan ja yhdenvertaisen palvelun tarjoaminen edellyttävät ammattilaisilta kulttuurista osaamista. Tämä tarkoittaa muun muassa ymmärrystä siitä, miten ihmisen kulttuuristausta vaikuttaa siihen, millaisena hän näkee terveyden, miten hän käyttäytyy ja toimii eri tilanteissa. Kulttuurinen osaaminen vahvistaa myös ammattilaisen kykyä toimia ja kommunikoida asianmukaisesti eri kulttuuritaustaisten ihmisten kanssa, mikä vahvistaa vuorovaikutusta ja edistää palveluiden saavutettavuutta. (Kaihlanen, Hietapakka, Aalto, Lehtoaro & Heponiemi 2019, 369–379.)

Kulttuurinen osaaminen on laaja käsite, joka koostuu neljästä osa-alueesta. Näihin kuuluvat ammattilaisen motivaatio kohdata eri kulttuureista tulevia henkilöitä, taito ottaa kulttuuristausta huomioon, sekä kunnioittava asenne ja empaattinen suhtautuminen. Kulttuurinen osaaminen ilmenee siis asenteissa ja käytännön taidoissa. (Kaihlanen ym. 2019, 365–379.) Vuonna 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan hoitohenkilökunnan monikulttuurinen osaaminen on tärkeää. Tutkimuksen tarkoituksena oli ottaa selvää hoitajien monikulttuurisesta osaamisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Tutkimus tehtiin yliopistollisessa sairaalassa. Tutkimusosoitti, että osalla henkilökunnasta oli ennakkoluuloja ja stereotyyppioita maahanmuuttajataustaisia potilaita kohtaan. Jotta kulttuurisensitiivinen työote toteutuisi paremmin tulisi lisätä hoitajien kulttuuritietoisuutta ja kehittää koulutusta, joka tukee hoitajien kulttuurista osaamista ja vähentää ennakkoluuloja. (Mulder, Koivula & Kaunonen 2015.)

## 4 SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

### 4.1 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys on laaja käsite, joka kattaa niin fyysisen, henkisen kuin sosiaalisenkin hyvinvoinnin seksuaalisuudessa. Nuoruudessa se on erityisen merkityksellistä, sillä se tukee kehitystä, itsetuntoa ja turvallisuuden tunnetta. Se ei tarkoita vain ongelmien ehkäisyä, vaan myös vastuullisen ja tyydyttävän seksuaalisuuden kehittymistä. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuoret saavat oikea-aikaista ja luotettavaa tietoa, joka tukee heidän kehitystään ja tarjoaa keinoja turvallisten ihmissuhteiden luomiseen. (WHO n.d.)

Nuoruusiässä mielenkiinto omaan kehoon ja seksuaalisuuteen heräävät normaalina osana ihmisen kehitystä (Punjani & Papathanasoglou 2019). Nuoret hakevat tietoa internetistä. Heidän mieltymyksensä keskittyvät helposti ymmärrettävään kieleen ja selkeään tiedon esitystapaan. Erityisesti julkaisijan luotettavuuden merkitys vaihtelee esimerkiksi sukupuolen, etnisestäustan ja koulutustason mukaan. Saksalaisen tutkimuksen mukaan esimerkiksi maahanmuuttajataustaiset ja matalamman akateemisen tason koulua käyvät nuoret pitivät tiedon lähdettä vähemmän tärkeänä. Tärkeänä pidettiin, että seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa on saatavilla ja se on nuoren kehitykseen ja tarpeisiin sopivaa luotettavaa tietoa. (Von Rosen A.J., Von Rosen F., Tinnemann & Müller-Riemenschneider 2017.)

### 4.2 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen ja seksuaalisen hyvinvoinnin käsitteet toimivat teoriapohjana kehittämistyölle. Seksuaalikasvatus on osa lapsen ja nuoren kasvatusta. Se on tavoitteellista ja sisältää tietoa ja taitoja elämää varten. Seksuaalikasvatus tarkoittaa seksuaalisuuteen liittyvien tiedollisten, tunteisiin liittyvien, sosiaalisten, vuorovaikutuksellisten ja kehollisten asioiden oppimista. Se alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on tukea heidän kehitystään ja edistää turvallisuutta. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus ikätasoiseen seksuaalikasvatukseen, jossa seksuaalisuus nähdään luonnollisena ja myönteisenä osana elämää. Sen lisäksi, että seksuaalikasvatus tarjoaa tietoa ja taitoja seksuaalisten ongelmien ehkäisemiseksi. Perustana ovat kansainvälisesti tunnustetut ihmisoikeudet, kuten oikeus tietoon ja itsenäiseen päätöksentekoon. Nuorille on tärkeää tarjota helposti lähestyttäviä, luottamuksellisia ja heidän tarpeensa huomioivia terveys- ja neuvontapalveluja, joista heidän tulee myös saada selkeää tietoa. Seksuaalikasvatus on monialaista, ja koulut voivat tehdä yhteistyötä esimerkiksi terveydenhoitajien ja neuvontakeskusten kanssa, jotta nuoret saavat kokonaisvaltaista tukea. (WHO & BZgA 2010.) Varhain aloitetulla seksuaalikasvatuksella voidaan ehkäistä seksuaaliväkivaltaa (Lahtinen, Laajasalo & Juusola 2023, 131).

Seksuaalinen hyvinvointi on uusi ja monivaiheinen käsite, joka ulottuu seksuaaliterveyttä laajemmalle. Se ei koske pelkästään fyysistä terveyttä, vaan myös psyykkistä ja emotionaalista ulottuvuutta. Seksuaaliseen hyvinvointiin liittyy muun muassa turvallisuuteen, itsetuntoon, kunnioitukseen ja omiin valintoihin seksuaalisessa elämässä. Se tuo esiin yksilön oikeuden elää täysipainoisesti ja ilman pelkoa, painostusta tai väkivaltaa. Seksuaalinen hyvinvointi on tärkeä osa kansanterveyttä, sillä se tukee terveellistä ja tasapainoista elämää sekä edistää sukupuolten tasa-arvoa. Tämä käsite haastaa perinteiset seksuaaliterveyteen liittyvät käsitykset ja avaa laajemman näkökulman siihen, miten seksuaalisuus vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin yhteiskunnassa. (Mitchell, Lewis, O'Sullivan & Fortenberry 2021.)

Seksuaalisuuden portaat -malli tarjoaa lapsille ja nuorille kokonaisvaltaista ja ikätasoaista seksuaalikasvatusta, jossa painotetaan erityisesti emotionaalista kehitystä, positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa. Se rohkaisee nuoria kuuntelemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan seksuaalisuuteen liittyen sekä tekemään vastuullisia päätöksiä esimerkiksi ehkäisyn käytössä ja seksuaalisen kanssakäymisen aloittamisessa. Samalla malli korostaa muiden tunteiden ja rajojen kunnioittamista sekä turvallisuuden edistämistä, kuten suojautumista seksuaaliväkivallalta. Kehittäjät tunnustavat, että malli pohjautuu länsimaiseen kulttuuriympäristöön, ja seksuaalisuuden ymmärtäminen voi vaihdella eri kulttuureissa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Kaltiala 2019.)

#### 4.3 Turvataidot

Turvataitokasvatuksella vahvistetaan nuoren omia voimavaroja, lisätään tietoa seksuaalioikeuksista sekä tuetaan tunnetaitojen kehittymistä. Nuori hakee toimintamalleja aikuisilta ja siksi on tärkeää luoda kuunteleva ja välittävä ilmapiiri turvallisuuden luomiseksi. Turvataitokasvatuksella on yhteisiä rajapintoja mm. seksuaali- ja mediakasvatuksen kanssa. Tarkoituksena on antaa nuorelle tietoisuutta siitä, että hänellä on oikeus suojella itseään väkivallasta, syrjinnästä, häirinnästä ja hyväksikäytöstä. Oman rajan hahmottamisen ja puolustamisen lisäksi nuoren on opittava kunnioittamaan muiden ihmisten asettamia rajoja. Turvataitokasvatus ei saa perustua pelotteluun, vaan turvallisuuden kokemuksella on merkitystä nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Aaltonen 2012, 11–16.)

Lasten ja nuorten turvallisen kasvamisen toteutuminen on aina aikuisten vastuulla. Tämän vuoksi nuoria ohjataan keskustelemaan huolistaan turvalliselle aikuiselle. Turvataitojen vahvistamisessa on tärkeää, että kasvatukseen osallistuu nuoren elämän piirin kaikki tahot, koulu, harrastusseurat ja koti. Kansainvälisissä tutkimuksissa on huomattu, ettei turvataitojen kasvatusohjelmilla ole ollut kielteisiä vaikutuksia pienilläkään lapsilla. (Kalland ym. 2019, 156–157.)

#### 4.4 Seurustelu

Tyttöjen murrosiän ajoituksesta ja seurustelusuhteen laadusta tutkimuksessa on huomioitu, että vanhempien ja murrosiässä olevan nuoren välinen suhde heijastuu myös nuoren meneillään olevaan seurustelusuhteeseen ja tämän mahdollisiin myöhempisiin suhteisiin. Nuoren seurustelutaitoihin vaikutti myös se, miten aikaisessa vaiheessa nuoren murrosiän kehitys alkaa, sillä varhain alkanut murrosiässä oleva nuori aloittaa useimmiten aikaisessa vaiheessa seurustelun. (Reese, Trinh & Halpern 2017, 685–693.) Seurustelu on kuitenkin erilaista eri ikäkausina ja nuorilla seurustelukumppanit voivat vaihtua paljon, koska suhteet ovat melko lyhyitä. Tästä huolimatta lyhyet seurustelusuhteet antavat nuorelle kokemusta ja on tärkeä vaihe, kun nuori opettelee ihmissuhde- ja tunnetaitoja. (Santalampi 2023.)

Seurustelussa nuori pystyy opettelemaan vastuunottamisesta paitsi itsestään, niin myös toisesta. Turvallinen seurustelusuhde perustuu tasa-arvoon ja tasapainoon, jossa seurustelun osapuolet voivat ilmaista ajatuksiaan vapaasti ja tuntea turvalliseksi meneillään olevassa suhteessa. Toisen kunnioittaminen korostuu. Hyvässä ja turvallisessa seurustelusuhteessa nuori voi kasvaa ja kehittyä. Hyvällä seurustelusuhteella on myös myönteisiä vaikutuksia terveyteen. (Santalampi 2023.)

Nuorelle on hyvä muistuttaa, että seurustelusuhde ei tarkoita automaattisesti, että hänen tulisi suosia toisen mieltymyksen takia mihin tahansa, jos nuori itse ei ole valmis. Turvallisessa seurustelusuhteessa nuori voi edetä omaan tahtiin, vaikka lähtökohtaisesti seurustelukumppani olisi valmis. Itselleen asetetut rajat ovat osa vastuunottamista ja itsensä kunnioittamista. Rajat auttavat nuorta myös kunnioittamaan muita ja saamaan toisten kunnioituksen, kun rajoistaan pitää tiukasti kiinni. Ristiriitatilanteita ja erimielisyyksiä olisi hyvä käsitellä rakentavasti. Nuoret usein oppivat ja ottavat ristiriitatilanteiden ratkaisuun taitoja kotioloistaan ja nuorilla voi olla keskenään erilainen tapa käsitellä ristiriitoja. Muita kunnioittava ristiriitojen ratkaisu perustuu sovintoon, ratkaisuun tai kompromissin hakemiseen. Riidat voivat myös lujittaa parisuhdetta, kun ne on saatu sovittua. (Santalampi 2023.)

Toisinaan seurustelusuhde päättyy eroon, johon voi olla monia syitä. Esimerkiksi erimielisyydet, seurustelukumppani ei vastaan nuoren odotuksia tai nuori ei tunne seurustelua enää hyväksi. Seurustelusuhteen päättämiseen kuuluu monia tunteita, oli sitten jättävä tai jätetty osapuoli, tai erosta on sovittu yhteisymmärryksessä. Syy erolle on kuitenkin hyvä sanoittaa seurustelukumppanille, jotta kummallekaan ei jää epäselvyyksiä, eikä syitä tarvitse jäädä miettimään yksin. Nuoren pettymyksen, surun ja vihan tunteita ei saisi ohittaa, koska tilanne voi olla nuorelle uusi ja hänelle voi olla haasteellista etsiä keinoja käsitellä negatiivisia tunteita. Vanhemman tai nuorelle muun luotettavan henkilön kanssa keskustelu, ystäviin ja harrastuksiin keskittyminen auttavat toipumaan erosta. Pettymyksen tunteen käsittely auttaa nuorta aikuisiällä kohtaamiaan pettymyksiä. (Santalampi 2023.)

#### 4.5 Tunnetaidot

Tunteet ja ihmissuhteet sekä niiden käsittäminen kuuluvat nuoren murrosiän kehitykseen, ja on osa seksuaaliterveyttä. Murrosiän hormonien takia nuoren tunne-elämä voi olla koetuksella ja onkin tavallista, että nuoren moninaiset tunteet nousevat yllättäen esille. Negatiiviseksi mielityt tunteet, kuten suru, viha, pettymys, alakulo ja yksinäisyys nousevatkin vahvasti esille. Tunnetaitojen opettelussa on tärkeää tunnistaa tunteet ja sanoittamaan niitä. Murrosiässä nuori hakee rajoja ja itsenäistymiseen valmistautumista. Nuori tarvitsee kuitenkin turvallisen kasvuympäristön, joten perheistä ja taustasta riippuen aikuisten on arvioitava nuorelle sallittuja vapauksia ja vastuunottamista. (WHO & BZgA 2010.)

Nuoret kokevat murrosiän aikana myös uusia tunteita, kuten rakastumista ja suhteen päättymisen tuottamaa pettymystä. Koska tilanne on nuorelle uusi, on aikuisen tärkeää ymmärtää nuorta ja antaa myötätuntoa, jotta nuori selviää uudesta tunteen aiheuttamasta tilanteesta. Näiden lisäksi empatia ja tunteista annettu tieto ja taito ovat tärkeää nuoren kehityksen kannalta. Pelkästään negatiiviset tunteet eivät ole osa nuoren itsenäistymisen kehitystä, vaan siihen kuuluu myös ilo ja hauskuus. Kaikkia tunteita olisi tärkeää oppia ymmärtämään ja säätämään. (WHO & BZgA 2010.)

#### 4.6 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet ovat perusoikeuksia, ja ne ovat määritelty kansainvälisessä sopimuksessa (THL 2024a). Seksuaalioikeudet on määritelty Suomen perustuslaissa siten, että jokaisella on oikeus elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen, koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Suomessa seksuaalisuutta ja sen oikeuksien loukkaaviksi teoksi katsotaan puheet, teot tai eleet, jotka uhri kokee häiritsevinä tai loukkaavina. Seksuaalisen väkivallan muodot täytyvät ahdistelulla, nimittelyllä tai lähentelyllä. Vakavampi muoto seksuaaliselle väkivallalle on raiskaus. (HUS, TYKS, OYS, TAYS & KYS n.d.)

Suomessa uudistettiin vuonna 2023 seksuaalirikoksen lainsäädäntöä. Uusi lakimuutos mahdollistaa, että jokaisella henkilöllä on oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeutta ja vahvistaa henkilökohtaista koskemattomuuden suojaa. Lakimuutos mahdollistaa myös rangaistusten koventamisen. (Oikeusministeriö 2023.) Suomen laissa suojaikärajaksi on määritelty 16 vuotta, mutta joissakin tapauksissa suojaikäraja katsotaan 18 vuotta, joka on tarpeen silloin, jos nuori on perheen sisäisesti erityisen suojelun tarpeessa tai hänellä on kehityksellisiä pulmia. Suojaikäraja tarkoittaa, että yli 16-vuotias ei saa olla seksuaalisessa kanssakäymisessä alle 16-vuotiaan kanssa. Tarkoituksena siis on, että lailla estetään selkeästi vanhemman ja mahdollisesti auktoriteettiasemassa olevan aikuisen alistaa nuorta, jonka kehitys on vielä keskeneräinen. (HUS, TYKS, OYS, TAYS & KYS 2022.)

#### 4.7 Grooming

Yksi seksuaalisenväkivallan muoto on grooming. Grooming tarkoittaa tilannetta, jossa aikuinen pyrkii luomaan sosiaalisen median kautta luottamuksellisen suhteen alaikäiseen tavoitteenaan seksuaalinen hyväksikäyttö. Ilmiö uhkaa nuorten mielenterveyttä. Lapset ja nuoret ovat erityisen haavoittuvaisia verkossa, sillä heidän valvontansa on usein puutteellista, ja he saattavat jakaa henkilökohtaisia tietoja ja kuvia herkemmin kuin kasvokkain. Groomaajat voivat esiintyä samanikäisinä luodakseen luottamusta. Teini-ikäiset tytöt ovat erityisessä riskissä, mutta myös poikia joutuu uhreiksi. Groomingin riski kasvaa, jos nuori viettää aikaa paljon verkossa, osallistuu seksuaalissävytteiseen viestintään, on tuntemattomien ystävinä sosiaalisessa mediassa, pelaa online-pelejä tai käyttää keskustelupalstoja. Lisäksi nuorten uteliaisuus ja puutteellinen tietoisuus riskeistä voivat altistaa heidät hyväksikäytölle. (Bozzola ym. 2022.)

Suomen laissa grooming katsotaan rikokseksi (Väestöliitto 2018). Nuoret eivät usein pysty tunnistamaan tai kertomaan heihin kohdistuvista seksuaalisesta väkivallasta (THL 2024b). Onkin tärkeää, että jos aikuisella herää huoli nuoresta ja hänen hyvinvoinnistaan, aikuisilla on vastuu ja velvollisuus selvittää nuoren seurustelusuhteen välinen ikäero ja liittykö siihen seksuaalista hyväksikäyttöä (Väestöliitto 2019).

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena on tehdä selkokielineen opas nuorten seksuaalihyvinvoinnista.

Kehittämistyön tavoite on antaa lisätietoa nuorelle seksuaalihyvinvoinnista selkokielellä.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyön etenemisessä hyödynnettiin lineaarista mallia, jossa työ eteni selkeässä järjestyksessä vaiheesta toiseen ilman jatkuvaa tuotoksen arviointia. Linearisessa mallissa prosessi eteni loogisesti alusta loppuun ja eri vaiheet eivät olleet päällekkäisiä. Ensimmäisessä vaiheessa valittiin aihe, jolle määritettiin tavoite. Kun toimeksiantaja ja aihe oli valittu, alkoi työn suunnittelu, joka johti sen toteutukseen. Viimeisessä vaiheessa opinnäytetyöprosessi päätettiin ja arvioitiin. (Salonen 2013.)

Yhteisen kiinnostuksen pohjalta ryhdyttiin etsimään sopivaa toimeksiantajaa ja otettiin keväällä 2024 opettajan suosituksesta yhteyttä Kuopion Tyttöjen Taloon. Toimeksiantajan kanssa pidettiin hybriditapaamisen keväällä 2024, jossa käsiteltiin toimeksiantajan mahdollista tarvetta selkokieliselle oppaalle. Toimeksiantaja löytyi ja kehittämistyön prosessi aloitettiin elokuussa 2024.

Aihepiiriin tutustuminen aloitettiin syksyllä 2024 käymällä läpi valmiita oppaita, joissa käsiteltiin selkokieltä, nuoria, maahanmuuttajia ja seksuaaliterveyttä. Haluttiin saada käsitys siitä, millaista materiaalia oli jo saatavilla ja miten selkokielisiä oppaita oli toteutettu. Tämän pohjalta pohdittiin, miten voisi kehittää oppaan, joka vastaisi kohderyhmän tarpeita ja täydentäisi saatavilla olevaa materiaalia.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa oli tärkeää miettiä, kuinka selkokielen periaatteet tulisivat parhaiten esiin oppaassa, jotta se tavoittaisi kohderyhmänsä eli nuoret maahanmuuttajataustaiset tytöt. Tiedossa ei ollut kohderyhmän suomen kielen osaamista, tämän vuoksi pyrittiin varmistamaan, että teksti olisi ymmärrettävää erilaisilla kielitaidon tasoilla. Suunnittelussa kiinnitettiin huomio sanastoon, yksinkertaisiin lauserakenteisiin ja kuvitukseen. Opas on kirjoitettu selkokielellä ja suomeksi, koska sen tavoite on tukea maahanmuuttajanuoria seksuaalisuuteen ja sukupuolirooleihin liittyvien asioiden ymmärtämisessä. Kotoutumiskoulutuksen tehtävänä on vahvistaa maahanmuuttajan valmiuksia sopeutua suomalaiseen yhteiskuntaan ja arkeen. Tämä edellyttää kielitaitoa, kulttuurista osaamista ja elämänhallintakykyjä, jotka auttavat maahanmuuttajaa toimimaan itsenäisesti ja tasavertaisesti. Seksuaalisuuteen ja sukupuolirooleihin liittyvien normien ymmärtäminen edistää vuorovaikutusta ja vähentää väärinkäsityksiä. Lisäksi seksuaaliterveyteen liittyvän sanaston hallinta sekä eri palveluihin tutustuminen tukevat nuoren hyvinvointia. Selkokieli varmistaa, että opas on helposti ymmärrettävissä myös niille, joiden suomen kielen taito on vielä kehittymässä. (Väestöliitto 2020.)

Oppaan sisältöä suunniteltaessa valittiin tarinallinen lähestymistapa, jotta sisältö olisi nuorille puhutteleva ja helposti lähestyttävä. Tarinallisuus mahdollistaa aiheen käsittelyn elämyksellisesti ja joustavasti, mikä on erityisen tärkeää, kun kohderyhmänä ovat eri taustoista tulevat nuoret. Tarinallisuus on lähestymistapa, joka perustuu keholliselle, visuaaliselle, suulliselle tai kirjalliselle ilmaisulle. Se on jostakin aiheesta kerrottu tapahtumasarja. Tarina elää silloin, kun kertoja muuttaa näkökulmaa, hänen mielialansa vaihtuu, olosuhteet muuttuvat tai hän saa virikkeitä ympäristöstä. Tämän takia tarinallisuuden lähestymistavan ehtona on joustavuus. Tarinallisuus voi olla tehokas keino sitouttaa lukija ja tuoda tietoa lähemmäksi hänen omaa elämäänsä. Tarinallinen lähestymistapa voi herättää tunteita ja auttaa samaistumaan tilanteisiin. Tarinallisuudessa hyödynnetään visuaalista, suullista tai kirjallista ilmaisua, ja se edellyttää joustavuutta: näkökulma voi muuttua, kertoja voi saada virikkeitä ympäristöstä ja tunnelmat voivat vaihdella. (THL 2023, 134–136.)

Kuvitus voi helpottaa lukijan ymmärrystä, erityisesti silloin, kun hän pystyy samaistumaan kuvan hahmoihin tai tilanteeseen. Tämän vuoksi selkokielineen materiaali pyritään kuvittamaan monimuotoisesti esittämällä erilaisia ihmisiä ja elämäntilanteita. Tällaisen monimuotoisen toteuttaminen valokuvien voi olla haasteellista, joten usein turvaututaan piirroskuviin, jotka soveltuvat hyvin esimerkiksi oppaisiin. On myös tärkeää huomioida, että kuvat tukevat tekstin sisältöä, eivätkä tee ymmärtämisestä hankalampaa. (Leskelä 2019, 198–199.)

Marraskuussa toimeksiantajan kanssa sovittiin yhteisen tapaaminen, jossa pohdittiin yhdessä aiheita, jotka voisivat olla oppaaseen sopivia. Tavoitteena oli osallistuttaa asiantuntijoita suunnittelu-prosessiin, joka edistää onnistuneen lopputuloksen saavuttamista (Turunen, Pekonen, Korhonen & Tohmola 2025). Toimeksiantaja toivoi, että oppaan teemat keskittyisivät seksuaalihyvinvointiin. Heidän esittämiään aihe-ehdotuksia olivat muun muassa seksuaalioikeudet, turvallinen sosiaalisen median käyttö, omien ja toisten rajojen tunnistaminen, ihastuminen, itsenäistyminen sekä suostumus. Perustelut linjaukselle oli, että materiaalia esimerkiksi murrosiän muutoksista ja seksuaaliterveydestä on saatavilla suhteellisen hyvin. Vaikka toimeksiantaja antoi useita aiheideoita, saatiin lopullisen sisällön suunnittelun ja toteutukseen melko vapaat kädet. Haluttiin myös varmistaa, missä muodossa toimeksiantaja toivoi oppaan toimitettavan, ja saatiin toive toteuttaa se PDF-muotoisena, jotta opas olisi helposti tulostettavissa ja jaettavissa tarvittaessa myös paperisena versiona.

Sisällön suunnittelua varten aloitettiin kattava tiedonhaku, joka perustui ajankohtaiseen, luotettavaan ja tutkittuun tietoon. Tiedonhaussa valittiin sosiaali- ja terveysalan kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä, tieteellisiä artikkeleita ja kirjallisuutta. Kansainvälisiä tietokantoja hyödyntäessä käytettiin hakusanoja kuten cultural sensitivity, immigrant-background girls, plain language, sexual health ja social media, joiden avulla saatiin näkökulmia eri kulttuurisista lähtökohdista, nuorten seksuaalihyvinvoinnista sekä selkokielen merkityksestä ohjauksessa.

Selkokielisissä teksteissä voidaan käyttää hyvin yksinkertaista sanastoa ja runsaasti kuvia tukemaan ymmärtämistä. Toisaalta jotkin selkokielliset materiaalit voivat olla kieliasultaan vaativampia ja sisältää laajempaa sanastoa ilman kuvia. (Leskelä 2019, 161.) Kirjoittajan on hyvä asettua lukijan asemaan. Tekstin tulee edetä johdonmukaisesti ja olla hyvin jäsennelty. Lukijaa puhuttelevan sävyn tulee olla kohtelias mutta ei opettava. (Selkokeskus 2021a; Selkokeskus 2021b.) Selkokieltä tarvitseva lukija ei voi materiaalin saadessaan tietää, kuinka vaikeaa materiaalia on lukea. Tämä voi aiheuttaa epävarmuutta tai epäonnistumisen tunteita. Liian helppo teksti voi puolestaan tuntua aliarvioivalta. Kirjoittajan tulee mieltä tarkasti tekstin tavoitetta ja kohderyhmän ymmärryksen tasoa. (Leskelä 2019, 161; Sainio 2022, 34–38.)

Asetetut kriteerit, kuten saavutettavuus, kulttuurisensitiivisyys ja nuorten tarpeiden huomioiminen täyttyivät hyvin. Opas oli kaikin puolin onnistunut ja kohderyhmälle sopiva. Toimeksiantaja oli myös tyytyväinen työhön.

## 6.2 Kehittämistyön toteutus

Alkuvaiheessa oppaan sisällön toteutus osoittautui haastavaksi, sillä kohderyhmä ei ollut entuudestaan tuttu. Eikä ollut varmuutta millaisesta tiedosta kohderyhmä hyötyisi toimeksiantajan mainitsemista teemoista. Pohdittiin saisiko oppaan tehtyä todelliseen tarpeeseen. Koko prosessin aikana pyrittiin varmistamaan, että oppaan sisältö vastaisi kulttuurisensitiivisesti nuorten maahanmuuttajataustaisten tyttöjen tarpeita ja olisi helposti ymmärrettävä.

Oppaan runkoa suunniteltiin ensiksi jaetulle Word-tiedostolle, johon luonnosteltiin teemoja, sivujen määrä, tarinallisuutta ja teemojen järjestystä. Varsinainen toteutus tapahtui Canva-ohjelmaa käyttäen, joka mahdollisti paremman visuaalisen ilmeen. Canva-ohjelmassa hyödynnettiin myös tekoälyn avulla tehtyjä tekijäoikeusvapaita kuvia.

Selkokiellisen oppaan ulkoasun tulee olla selkeä ja avara. Kappaleet pidetään lyhyinä ja käsittelevät yhtä kokonaisuutta kerrallaan. (Selkokeskus 2024.) Toteutuksen yhteydessä haasteena oli kohderyhmän suomen kielen taidon taso. Tämä epävarmuus teki toteutuksesta kuviteltua haastavampaa, sillä haluttiin varmistaa, että teksti oli ymmärrettävää ilman, että se olisi liian yksinkertaista tai liian vaikeaa.

Oppaan rakenne perustui aluksi viiden sivun suunnitelmaan, johon lisättiin etu- ja takakansi. Ensimmäisen tuotoksen sivumäärä nousi 12:een. Visuaalisuutta ja värimaailmaa miettiessä pyydettiin kommenttia sähköpostilla toimeksiantajalta. Värimaailmaksi valittiin vaaleanpunainen. Valittu vaaleanpunainen värimaailma vaihdettiin palautteen perusteella, sillä se miellettiin tyttöjen väriksi, mikä ei vastannut haluttua yleistä ja kulttuurisesti neutraalia ilmettä. Uudeksi väriksi valittiin vaaleankeltainen, joka vaikutti neutraalilta ja hillityltä. Lisäksi keltaisesta pohjaväristä erottui paremmin teksti. Lopullinen sivumäärä nousi 17:sta, koska palautteen perusteella tarkennettiin käsiteltäviä aiheita. Oppaaseen lisättiin myös sivunumerot selkeyttämään rakennetta.

Alkuperäisessä suunnitelmassa tarinaosuudet oli luonnosteltu sarjakuvamaisiksi, kolmesta ruudusta koostuviksi kuviksi. Rajallisen tilan vuoksi tämä ratkaisu ei toiminut, joten tarinat muokattiin kahdenkolmen lauseen keskusteluiksi, joita kuvitettiin aiheeseen sopivilla kuvilla. Sarjakuvamaisuutta pyrittiin säilyttämään ja kuvat valikoituivat Canva-sivuston tekoälypohjaisella luontityökalulla. Lyhyen tarinan tarkoitus oli luoda neutraali johdatus teemaan. Jokainen teema sisälsi tietolaatikon. Luotiin johdonmukaisesti etenevän ja jäsenneilyn kokonaisuuden, joka on kohtelias, mutta ei opettava.

Toteutusvaiheessa oppaaseen sisältyivät kansilehdet, sisällysluettelo sekä lukijalle-sivu, jossa kerrottiin oppaan kohderyhmä ja käsiteltävät aiheet. Alkuperäisen suunnitelman mukaan yhdeksi teemaksi oli valittu keskustelun avauksia vanhempien kanssa, joka sisälsi kysymyksiä, joita nuori voisi käyttää keskustelun aloittamiseen kotona. Kuitenkin toimeksiantajan kulttuurisensitiivisen kokemuksen perusteella tämä osio poistettiin ja muutettiin nuoren itsenäiseksi pohdinnaksi.

Oppaan toteutus aiheutti noin 80 euron kustannuksen. Premium-tilaus antoi mahdollisuuden laajempaan kuvavalikoimaan, joka katsottiin hyödylliseksi. Premium-tilaus oli voimassa kolmen kuukauden ajan ja aiheutti noin 80 euron kustannukset, joka jaettiin kolmeen osaan tekijöiden kesken. Muita kustannuksia ei aiheutunut, koska opas toteutettiin sähköisessä muodossa.

Oppaassa on kansilehtien ja sisällysluettelon lisäksi Sinulle-sivu, jossa kerrottiin minkä ikäisille opas on suunnattu, mitä aiheita oppaassa käsitellään ja, että se on kirjoitettu selkeällä kielellä. Tämän jälkeen oppaassa on eri teemoista pieni tarinaosuus ja kuvituksen viereisellä puolella tietoboksi, joihin kerättiin aiheen tärkeimmät huomioonotettavat tai muistettavat asiat. Tietoboksien nostot aiheeseen liittyen jatkuvat aina seuraavalla sivulla. Lopussa on minun muistiinpanoni ja kenen kanssa keskustella? -sivut. Kenen kanssa keskustella – sivulle toimeksiantaja halusi omat yhteystietonsa ja lisäksi sinne lisättiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton ja Väestöliiton nuorten sivujen linkit, koska näiltä sivustoilta nuoret saavat monipuolisesti tietoa nuoria mietityttäviin kysymyksiin ja tieto on luotettavaa tietoa.

Kansilehteen lisättiin samanlainen kuvitus kuin mitä käytettiin oppaan sisällössä ja kansilehden otsikkoa muutettiin helpommin ymmärrettäväksi. Saatiin myös palautetta siitä, mitkä sanat eivät tue selkokielistä tekstiä ja miten yksittäisiä sanoja voisi muokata helposti ymmärrettäviksi. Käytettiin selkokielen kirjoittamiseen myös ulkopuolista apua, kuten Savonian viestinnän opettajaa ja selkokielen asiantuntijaa. Kenen kanssa keskustella? -sivulle saatiin toimeksiantajan työntekijöiden yhteystietoja, jotka pystyttiin lisäämään. Lisäksi lisättiin Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Väestöliiton nettiosoitteet, koska katsottiin niiden tukevan nuoren tiedonhakuja itsenäisesti. Loppuvaiheessa toimeksiantajalta saatiin palaute, jonka perusteella sana opas muuttui vihoksi. Opas sanana koettiin liian vihalliseksi. Tässä opinnäytetyössä puhutaan kuitenkin oppaasta.

### 6.3 Kehittämistyön arviointi

Selkokieltä arvioidaan selkomittarin avulla, jonka Selkokeskus on kehittänyt yhdessä Kotimaisten kielten keskuksen kanssa vuonna 2014. Sen tarkoitus on auttaa selkeyttämään, onko teksti selkokieltä vai ei. Selkomittari sisältää arviointikriteerit, jotka jaetaan pääkategoriaan ja alakategoriaan. Kaiken kaikkiaan mittarissa on 80 tekstin kieleen liittyvää kriteeriä. Kriteerit liittyvät tekstikokonaisuuteen, sanastoon ja kielen rakenteista koskevista ohjeista. (Leskelä 2019, 109–113.) Kehittämistyössä käytettiin tarinallisuutta, jonka hyötyihin ja käytettävyyteen perehdyttiin.

Kehittämistyötä arvioitiin selkokeskuksen selkomittarin avulla. Työssä on selkokielen kriteerit täytteenä käytetty Syntax-fonttia. Riviväli on väljä. Tekstit on tasattu vasemmalta lähteviksi, mikä helpottaa lukemista. Otsikko ja aloitukset aiheissa auttavat lukijaa pääsemään aiheeseen sisälle. Teksti jaettiin kappalejaolla pienempiin kokonaisuuksiin selkokielen kriteerien mukaisesti. Tekstissä pyrittiin käyttämään lukijoille entuudestaan tuttua sanastoa. Vaikeat sanat pyrittiin selittämään lukijalle. Tekstissä ei ole käytetty lyhenteitä. Yhdessä lauseessa ilmaistiin vain yksi tärkeä asia. Aihetta käsiteltiin lukijaa kiinnostavasta näkökulmasta. Kuvat ovat selkeitä ja tukevat tekstin sisältöä. Tekstin tausta on yksivärinen eikä tekstejä ole laitettu kuvien päälle.

Tarkoitus oli, että opas pilotoitetaan toimeksiantajan toimesta tammikuussa 2025. Oppaan luonnostelu kuitenkin vei odotettua pidemmän ajan. Oppaan luonnosteluvaiheessa pyydettiin toimeksiantajalta mielipidettä sähköpostitse värimaailmasta ja visuaalisuudesta sekä siitä, kenet laitettaisiin yhteyshenkilöiksi oppaaseen.

Ensimmäinen versio oppaasta valmistui helmikuussa 2025 ja se toimitettiin toimeksiantajalle luettavaksi sovitulla tapaamisella. Tällä tapaamisella saatiin korjausehdotuksia, jotka tehtiin saman viikonlopun aikana, koska toimeksiantajan oli tarkoitus järjestää pilotointi seuraavalla viikolla. Pilotointi tapahtui sovitusti Tyttöjen Talon työntekijöiden toimesta maaliskuussa 2025. Tähän ratkaisuun päädyttiin siksi, että heillä on ennestään kokemusta maahanmuuttajien kanssa työskentelystä ja siten heidän välisensä vuorovaikutus olisi luontevaa. He myös keräisivät kohderyhmältä palautteen pilotoinnin päätteeksi. Sovittiin, että palaute annettaisiin sähköpostin kautta.

Alun perin pilotointi ajateltiin toimeksiantajan kanssa toteutettavaksi useammalle henkilölle kohderyhmästä, mutta lopullinen pilotointi oli tapahtunut yhdelle kävijälle. Hän oli kiinnittänyt huomiota oppaassa ilmenneisiin yksittäisiin sanoihin, jotka olivat vaikeita ymmärtää. Palautetta saatiin myös muilta Tyttöjen Talon työntekijöiltä. Työntekijät pitivät aiheita todella tärkeinä ja oppaan tarinaosuuksien esimerkkitalanteet auttavat heidän mukaansa selkeyttämään tilannetta. Yhden työntekijän palaute oli, että selkokieliä oppaaksi siinä oli liian paljon tekstiä. Kiitosta saatiin aiheen valinnasta, kivasta kuvituksesta, hyvästä tunnelmasta ja monipuolisista nimistä oppaan tarinaosuuksissa, joissa käytettiin sekä suomalaisia että ulkomaisia nimiä henkilöiden välillä.

Opas meni toimeksiantajan käyttöön. Sitä voidaan käyttää sähköisenä tai tulostettavana versiona. Työ luovutettiin toimeksiantajalle opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä selkokiehinen opas nuorten seksuaalihyvinvoinnista. Kehittämistyön tavoitteena oli antaa lisätietoa nuorelle seksuaalihyvinvoinnista selkokielellä. Prosessi itsessään oli juuri sitä, mitä etukäteen voi kuvitella. Useita erilaisia versioita, kunnes lopputulos saatiin tehtyä kasaan. Lopputulosta olisi voinut silti muokata loputtomiin.

Suunnittelu, toteutus ja arviointi etenivät lineaarisen mallin mukaisesti (Salonen 2013). Suunnitteluvaiheessa panostettiin merkittävästi materiaalin ja valmiiden oppaiden tutkimiseen, jotta saatiin selkeä käsitys siitä, millaista sisältöä on jo saatavilla ja mitä tarvittiin. Suunnitteluvaiheessa pidettiin aktiivista yhteyttä toimeksiantajaan ja saatiin palautetta oppaan sisällöstä työn edetessä. Haluttiin luoda opas, joka täyttäisi kohderyhmän tarpeet, ja tämän pohjalta suunnitteluprosessi eteni huolellisen taustatyön ja toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Suunnitteluvaiheessa kartoitettiin laajasti sekä seksuaaliterveyteen liittyvää materiaalia että selkokiehisiä oppaita nuorille. Kartoitus auttoi tunnistamaan olemassa olevat sisällöt ja lähestymistavat sekä arvioimaan, millaiselle tiedolle oli aito tarve.

Eryityisesti kohderyhmän moninaisuus, kuten maahanmuuttajataustaisuus, suomen kielen taito sekä kulttuuriset erot, otettiin huomioon suunnittelussa. Tämä näkyi oppaaseen valituissa sanavalinnoissa, sisällön rajauksessa sekä kuvituksessa. Suunnittelussa painotettiin saavutettavuutta ja kulttuurisensitiivisyyttä, mutta myös sitä, että opas voisi toimia nuoren arjessa aidosti käytännön apuna ja tukena. Toimeksiantajalta saatiin heidän kokemuksensa perusteella tarpeellista ja luotettavaa tietoa siitä, mitkä aiheet koettiin tärkeiksi nostaa juuri tähän materiaaliin juuri nyt. Päästiin asetettuun tavoitteeseen, koska kehittämistyönä tuotettu opas käsittelee seksuaalihyvinvointia ja se on tehty selkokielellä.

Toteutusvaiheessa käytettiin oppaan luomiseen Canvaa, joka on graafiseen suunnitteluun tarkoitettu verkkosivu. Se soittautui monipuoliseksi ja käteväksi työkaluksi. Canvan tekoälytoiminto oli mielenkiintoinen lisä, joka auttoi luomaan visuaalisesti houkuttelevan sisällön. Tavoitteena oli kuvittaa opasta monipuolisesti erinäköisillä henkilöillä, jotta oppaasta tulisi helposti lähestyttävä ja nuorille relevantti. Visuaalisuus ja tarinallisuus olivat keskeisiä elementtejä oppaan suunnittelussa, sillä haluttiin, että se resonoi nuorten kanssa ja houkuttelisi heitä käyttämään opasta. Hyvän oppaan keskeisiä ominaisuuksia ovat selkeys, loogisuus, yksinkertaisuus ja visuaalisuus, ja sen tulee olla suunniteltu siten, että se vastaa kohderyhmän tarpeita. Oppaan tarkoituksena on esittää tietoa helposti ymmärrettävässä muodossa ilman monimutkaista ammattitermistöä, jotta se olisi saavutettavissa myös vähemmän asiantunteville lukijoille, kuten nuorille tai maahanmuuttajataustaisille henkilöille. Opas on usein selkokiehisempi ja käytännöllisempi, vaikka se voi perustua tieteellisiin tietoihin. Oppaassa kieli voi olla rikkaampaa ja kuvailevampaa, kun taas raportti pysyy yleensä asiallisena. Visuaaliset elementit ovat olennainen osa oppaan toimivuutta, sillä ne tukevat tiedon esittämistä ja helpottavat ymmärtämistä. (Turunen, Pekonen, Korhonen & Tohmola 2025.)

Toteutuksen aikana suurimman osan ajasta vei selkokielen kirjoittaminen, joka osoittautui haastavaksi ja aikaa vieväksi. Haluttiin varmistaa, että kieli oli ymmärrettävää, mutta samalla myös asiallista ja nuorille sopivaa. Tässä vaiheessa pyydettiin apua muun muassa Savonian viestinnän opettajalta ja selkokielen asiantuntijalta, joiden asiantuntemus oli äärimmäisen hyödyllistä.

Kulttuurisensitiivinen työ oli uusi alue, mutta oli erittäin opettavaista tehdä yhteistyötä asiantuntevien työntekijöiden kanssa, jotka syvensivät tekijöiden näkökulmia. Kulttuurisensitiivisyys on erityisen tärkeää, sillä haluttiin luoda materiaali, joka ei vain kohtaisi nuoria kulttuurisesti, vaan myös tukisi heitä turvallisessa ja kunnioittavassa ympäristössä. Sisältöön ei haluttu aiheita, joka voisi aiheuttaa väärinkäsityksiä tai vaaratilanteita. Tämä pohdinta oli tärkeä osa prosessia, ja oltiin tyytyväisiä siihen, että saatiin lisätukea asiantuntijoilta.

Toimeksiantajan kanssa yhteistyö sujui hyvin. Yhteyttä pidettiin sähköpostitse ja sovitulla tapaamisilla. Toimeksiantajalta pyydettiin palautetta oppaasta. He osallistuivat prosessiin aktiivisesti ja antoi arvokasta palautetta työn edetessä. Yhteistyönä tehtiin selkokielineen opas maahanmuuttajataustaisille tytöille.

Opas käsittelee asioita, joista selkokielistä materiaalia oli saatavilla vähän tai ei ollenkaan. Kohderyhmän nuoret saavat oppaasta tietoa heidän oikeuksistaan, esimerkiksi parisuhteessa. Se lisää tietoisuutta nuoren elämän vaiheeseen liittyen ja kannustaa nuoria pohtimaan tärkeitä aiheita. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus saada ikätasoonsa sopivaa seksuaalikasvatusta. Seksuaalikasvatusta pohjautuu ihmisoikeuksiin. (WHO & BZgA 2010.)

Oppaalla on tärkeä rooli kohderyhmän hyvinvoinnin edistämässä. Selkokielineen seksuaalihyvinvoinnin käsittelevä opas sisältää tärkeää ja joskus vaikeasti saavutettavaa tietoa ymmärrettäväksi niille, jotka tarvitsevat tukea kielimuurin tai muun esteen vuoksi. Oppaan kautta voidaan kaventaa terveyseroja ja tukea yhdenvertaisuutta tiedonsaannissa. Seksuaalihyvinvointi kuuluu jokaiselle, ja kun sen edistämiseen tarjotaan saavutettavia ja ymmärrettäviä välineitä, vahvistetaan samalla yksilön itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. Yhteiskunnallisesti opas vastaa tarpeeseen lisätä saavutettavaa terveysviestintää sekä vahvistaa marginaaliryhmien asemaa. Sen kautta voidaan myös lisätä yleistä tietoisuutta siitä, että seksuaalisuus on luonnollinen osa jokaisen elämää, eikä siihen liittyvä ohjaus saa rajautua vain heihin, joilla on valmiiksi hyvät tiedot ja taidot etsiä tietoa.

Selkokieltä arvioimme itse selkokielen mittarin avulla. Selkokielen mittari soveltuu parhaiten informoivien tekstien, kuten esitteiden ja tiedotteiden tarkasteluun, ja sillä arvioidaan selkokielen perustaso. Mittarilla voidaan arvioida myös esimerkiksi kaunokirjallisuutta ja mediatekstiä, jolloin tulee huomioida, ettei kaikki kriteerit välttämättä ole olennaisia. Mittarista voi myös puuttua jokin selkopiirteiden kannalta olennainen kriteeri, eikä silloin mittarin antama tulos ole täysin luotettava. (Selkokeskus 2022.) Selkokeskus tarjoaa selkokieliselle materiaalille selkotunnusta. Tunnusta varten asiantuntijat arvioivat vastaako materiaali selkokielen määritelmiä ja onko materiaaliin mahdollista saada selkotunnus. (Leskelä 2019, 264;281.) Selkotunnusta ei lähdetty hakemaan oppaalle, koska toimeksiantaja ei nähnyt sille tarvetta. Mikäli opas olisi tehty julkiseen käyttöön, olisi selkotunnuksen hakeminen ollut tekijöiden mielestä tarpeellista.

Valittu kehittämistyön menetelmä sisälsi suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin (Salonen 2013). Menetelmän avulla pystyttiin tekemään tarkkaa ja kohderyhmän tarpeet huomioivaa työtä. Lisäksi saatiin runsaasti tukea asiantuntijoilta eri vaiheissa, mikä paransi työn laatua ja auttoi meitä saavuttamaan tavoitteet.

Aihekartoituksen olisi voinut kerätä myös kohderyhmältä, joka olisi saattanut muodostaa kehitystyön sisällöstä erilaisen kuin mitä lopullinen tuotos oli. Aihekartoitus jätettiin tekemättä, koska kyseessä oli alaikäisten ryhmä ja lupa-asiat olisivat ajallisesti vieneet aikaa. Ajateltiin myös, että voisi olla hankalaa saada tarpeeksi laajalta joukolta vastauksia.

Kehittämistyön viitekehys keskittyi selkokieleen ja seksuaalihyvinvointiin. Molemmat tukivat työn tavoitteita ja muodostivat perustan oppaan suunnittelulle ja sisällön tuottamiselle. Selkokielen osuus oli erityisen tärkeä, koska kohderyhmän tarpeet edellyttävät mahdollisimman yksinkertaista, mutta silti täsmällistä kieltä. Selkokielen kriteerit ohjasivat, millaista kieltä tulee käyttää, jotta teksti olisi selkeä ja ymmärrettävä. Seksuaalihyvinvoinnin osalta viitekehys sisälsi keskeiset käsitteet. Käsitteet auttoivat rajaamaan, mitkä aiheet ovat olennaisia ja mikä tieto on luotettavaa ja ajankohtaista. Jatkossa viitekehystä voisi täydentää vielä enemmän kulttuurisensitiivisellä näkökulmalla, mikäli kohderyhmä on monikulttuurinen.

Olemme pääosin tyytyväisiä sekä toteutukseen että valmiiseen oppaaseen. Työ eteni suunnitelman mukaisesti ja lopputulos on selkeä, informatiivinen ja visuaalisesti houkutteleva. Opas on käyttökelpoinen ja se täyttää sille asetetut tavoitteet.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset sanovat, että opinnäytetyö prosessi on ensisijaisesti vahvistaa opiskelijan asiantuntijuutta ja ammattitaitoa. Opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä, joka tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja avoimuutta ja muiden tutkijoiden työn kunnioittamista. (Arene 2025.)

Kehittämistyötä aloittaessa perehdyttiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin, jotka löytyivät Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arenesta. Toimeksiantajan kanssa allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus. Sopimuksella varmistetaan, että kummallekin osapuolelle opinnäytetyö prosessin eteneminen on selvää. Kehittämistyön aikana ei oltu vuorovaikutuksessa kohderyhmään kuuluvien nuorten kanssa, joten salassapitosopimusta tai suostumusta heidän vanhemmiltaan ei tarvittu. Pilotointiin osallistuminen oli vapaaehtoista kohderyhmälle. Kaikki lupa-asiat varmistettiin Settlementti Puijolan toiminnanjohtajalta. Kehittämistyö ei aiheuttanut kustannuksia toimeksiantajalle.

Nuorten seksuaaliterveyteen liittyvä tutkimus on erityisen herkkää, koska siihen liittyy useita eettisiä ongelmia, jotka voivat vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Tutkimuksessa on varmistettava nuorten yksityisyyden ja luottamuksen säilyttämisestä. Alle 18-vuotiaiden tutkimuksiin osallistuminen edellyttää yleensä sekä nuoren itsensä että vanhempien suostumusta. Tämä vaatimus voi kuitenkin muodostua haasteeksi, sillä se saattaa estää nuoria osallistumasta tutkimukseen ja heikentää luottamuksellisuutta. (Punjani & Papathanasoglou 2019.)

Kehittämistyössä käytetyt kuvat olivat tekijäoikeusvapaita ja tuotettu Canva-sivuston oman tekoälypohjaa käyttäen. Kehittämistyön tiedonhaussa käytettiin mahdollisimman ajantasaisia lähteitä, joiden julkaisuvuodesta oli aikaa enintään 15 vuotta. Kehittämistyössä hyödynnettiin Väestöliiton tarjoamia materiaaleja, joka yhdistettiin teoriaan. Väestöliitto kuuluu 34 jäsenjärjestöön, tekee yhteistyötä suomalaisten ja kansainvälisten järjestöjen kanssa sekä he päivittävät materiaaleja tarvittaessa, joten katsottiin tarjoavan luotettavaa ja ajantasaista tietoa. Käytettiin myös kansainvälisiä lähteitä sekä tietokantoja, esimerkiksi PubMed ja Cinahl. Lähdemerkinnät on tehty Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyö on tarkastettu plagioinnin tunnistuksessa Turnitin-ohjelmassa prosessin aikana useasti, koska opinnäytetyö on julkinen asiakirja (Arene 2025).

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi Tutkin, oivallan ja kehitän- kursseilla, jossa perehdyttiin opinnäytetyön menetelmiin. Kurssin aikana päätettiin toteuttaa opinnäytetyö kehittämistyön menetelmällä. Kurssi tarjosi hyvän perehdytyksen kehittämistyön menetelmään ja tiedonhakuun. Syksyn aikana aloitettiin hahmottelemaan opinnäytetyön aihetta. Lopulta haluttiin opinnäytetyön käsittelevän selkokieltä, maahanmuuttajataustaisia nuoria ja seksuaaliterveyttä. Aihe esiteltiin toimeksiantajalle, jonka toiveiden pohjalta sisältö rakentui.

Aiheeseen valitsemisen jälkeen aloitettiin tekemään työsuunnitelma. Työsuunnitelma oli prosessi, joka valmistui nopeasti pienillä muokkauksilla. Tiedonhaussa korostuivat hakusanoissa selkokieli, seksuaaliterveys, nuoret, tytöt ja maahanmuuttajat. Nuorten seksuaaliterveydestä tietoa oli löydettävissä hyvin, selkokielen materiaalia oli selkeästi vähemmän saatavilla. Maahanmuuttaja hakusanalla löydettiin vähän tietoa suomen kielellä, mutta saatiin useita hakuvaihtoehtoja englannin kielellä.

Aikataulu venyi suunnitellusta, johon vaikutti selkokieleen perehtyminen ja se, ettei pystytty arvioimaan kuinka pitkäkestoinen kehittämistyön prosessi oli. Kehittämistyön luonnostelu vei myös aikaa odotettua enemmän. Koko prosessin aikana oli tärkeää, että ryhmäläisillä oli yhteisiä näkemyksiä ja joustavuutta.

Opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa sovittujen tapaamisten aikana käyty keskustelut ja palautteet auttoivat meitä hahmottamaan ja arvioimaan opinnäytetyön edistymistä. Opinnäytetyö opetti pitkäjänteisyyttä, kriittistä ajattelua, ryhmässä tiiviisti toimimista ja sitoutumista pitkäaikaiseen prosessiin. Yhteistyö ryhmässä sujui hyvin, keskustelut olivat monipuolisia, ja kaikilla oli mahdollisuus tuoda esiin omia mielipiteitään. Tarvittaessa tehtiin kompromisseja.

Savonian sairaanhoitajan tutkinto-ohjelman osaamisprofiili muodostuu osaamisen osa-alueista ja alakohtaisista kompetensseista. Kompetenssit jaetaan yleisiin ja sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma-kohtaisiin kompetensseihin. Osaamisen osa-alueisiin kuuluvat tieto, taito, vastuu, johtaminen ja yrittäjäyys, arviointi sekä elinikäisen oppimisen taidot (Savonia n.d.).

Opinnäytetyöprosessi on syventänyt tietoa selkokielen käytöstä ja lisännyt ymmärrystä nuoren psyykkisistä ja henkisistä muutoksista ja kulttuurisensitiivisestä työstä. Prosessi on avannut keskeisten käsitysten merkitystä ja auttanut käsittelemään kriittisesti tutkittua tietoa.

Taitokompetensseihin kuuluu kyky soveltaa opittua ja käyttää luovia ratkaisuja toteutuksessa. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jossa luovuutta käytettiin. Oppaan luominen oli kaikille uutta ja siitä tehtiin useita eri versioita, jotta saatiin toimeksiantajan toiveita vastaava kokonaisuus. Teoriatietoa käytettiin oppaan sisällön luomiseen. Varsinaisesti teoriatietoa ei tarvinnut paljon muuttaa opasta tehdessä, mutta sanavalintoja muokattiin selkokieltä vastaaviksi. Yhtenä luovana menetelmänä käytettiin tarinallisuutta. Käytännön taidot kehittyivät, kun haettiin tietoa erilaisista lähteistä ja luettiin tutkimusartikkeleita. Opinnäytetyöprosessin mennessä eteenpäin arvioitiin omaa kehitystä. Elinikäisen oppimisen taidoissa toimittiin ryhmän kesken, mutta myös toimeksiantajan ja opettajien kanssa yhteistyössä. Prosessin ajan huomioitiin eettisyys, johon lukeutuu esimerkiksi lähteiden kriittisyys ja luotettavuus.

Yleisiin kompetensseihin kuuluvat oppiminen, työelämätaidot, eettisyys, kestävä kehitys, kansainvälisyys ja monikulttuurisuus ja ennakoiva kehittäminen (Savonia n.d.). Tämä on opettanut kehittämään ja arvioimaan opinnäytetyöprosessin etenemistä. Arviointia ja kehittämistä ovat tukeneet toimeksiantajalta saadut palautteet ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajan palautteet ohjaustapaamisissa. Työelämätaidoissa opittiin työskentelemään ryhmässä tiiviisti, jakamaan vastuuta ja tekemään päätöksiä yhdessä. Kompromisseja tehtiin, jos oli erilaisia näkemyksiä. Tarvittaessa kysyttiin neuvoa ja apua ulkopuolisilta. Eettisyydessä otettiin huomioon lähdekriittisyys ja tasa-arvo. Kaikkiaan toimittiin ammattietiikan periaatteiden mukaisesti. Kestävässä kehityksessä käytettiin pääasiallisesti oman alan hakukoneita tietoa hakiessa ja tarkasteltiin oppaan käyttämää selkokielen hyödynnettävyyttä tekstissä. Monikulttuurisuuteen perehdyttiin, kun haettiin tietoa maahanmuuttajista. Tähän lukeutui myös kulttuurisensitiivisyyteen perehtyminen. Kansainväliset artikkelit edistivät englannin kieltä, kun haettiin tietoa englanninkielisistä hakukoneista ja luettiin englanninkielisiä artikkeleita. Ennakoiva kehittäminen on auttanut kehittämään ongelmanratkaisutaitoja.

Sairaanhoitajan ammatillisiin kompetensseihin kuuluvat muun muassa asiakaslähtöisyys, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko ja opetus- ja ohjausosaamisen. Asiakaslähtöisyys otettiin huomioon niin, että haluttiin tehdä kohderyhmästä aktiivinen toimija. Samalla kasvatettaisiin heidän osallisuuttaan ja tuettaisiin tätä kautta heidän voimavarojansa. Käytettiin tiedonhakuun terveystieteiden hakukoneita, kuten PubMed ja Cinahl. Muita internetlähteitä käyttäessä tarkasteltiin lähteen antamaa tietoa lähdekriittisesti. Omaa osaamista tarkasteltaessa huomattiin, että asiantuntijuus selkokielissä, seksuaalikasvatuksessa ja seksuaalihyvinvoinnissa on syventynyt opinnäytetyöprosessin aikana. Kehittämistyön myötä opittiin tuottamaan sisällöltään tarkoituksenmukainen opas.

#### 7.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Selkokielen tarvitsijoiden lisääntyessä olisi hyödyllistä tarkastella määrällisen tutkimuksen avulla, miten selkokielen käyttö vaikuttaa asiakastyytyväisyyteen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita käyttäessä ja kuinka hyödylliseksi henkilökunta kokee selkokielen käytön heidän työssään. Selkokielisen materiaalin tuottaminen opetuskäyttöön eri luokka- ja koulutusasteille laajemmin voisi olla kehittämistyönä hyödyllistä. Kehittämistyö käsittelee seksuaalihyvinvointia, jota toimeksiantajan mukaan oli selkokielellä tarjolla hyvin vähän. Opasta voi hyödyntää siis laajasti. Toive olisikin, että opas olisi saatavuudeltaan helposti tarjolla kohderyhmälle ja sitä käytettäisiin toimeksiantajan puolelta monipuolisesti.

Jatkokehitysideoina tuotetusta oppaasta voisi tehdä version, jonka kohderyhmän olisi yli 18-vuotiaat maahanmuuttajataustaiset nuoret aikuiset. Vastaavanlaisen oppaan toteutus tapahtuisi myös selkokielellä, joka käsittelisi ajankohtaisia aiheita.

## LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-611-3>. Viitattu 18.3.2025.
- Arene Ry 2025. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. Päivitetty 18.2.2025. [https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?\\_t=1739803988](https://arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2025/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202025.pdf?_t=1739803988). Viitattu 19.3.2025.
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. 2022. The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>. Viitattu 27.4.2025.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., & Kaltiala, R. 2019. The Steps of Sexuality—A developmental, emotion-focused, child-centered model of sexual development and sexuality education from birth to adulthood. *International Journal of Sexual Health*, 31(3), 319–338. <https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1645783>. Viitattu 27.4.2025.
- Canva 2025. Canva- Graafisen suunnittelun työkalu. Käytetty oppaan luomiseen, kevät 2025. <https://www.canva.com/>
- Direktiivi 2016/2102/EU. Julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta. Euroopan unionin virallinen lehti 26.10.2016. <http://data.europa.eu/eli/dir/2016/2102/oj>. Viitattu 23.3.2025.
- Elliot, S.A., Scot, S.D., Charide, R., Petterson-Stallwood, L., Sayfi, S., Motital, A., Baba, A., Lofti, T., Suvada, J., Klugar, M., Kredo, T., Mathew, J. L., Richards, D.P., Buther, N.J., Offringa, M., Pottie, K., Schünemann, H.J., & Hartling, L. 2023. A multimethods randomized trial found that plain language version improved parents' understanding of health recommendations. *Journal of Clinical Epidemiology*. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2023.06.018>. Viitattu 12.2.2025.
- HUS, TYKS, OYS, TAYS & KYS 2022. Nuoren sairaus ja seksuaalisuus. Suojaikäraja. Verkkojulkaisu. Päivitetty 18.10.2022. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairaus/nuoren-sairaus-ja-seksuaalisuus/suojaikaraja>. Viitattu 5.1.2025.
- HUS, TYKS, OYS, TAYS & KYS n.d. Seksuaaliväkivalta. Itsemääräämisoikeus ja seksuaalioikeudet. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalivakivalta/itsemaaramisoikeus-ja-seksuaalioikeudet>. Viitattu 5.1.2025.
- Juusola, M. 2019. Selkokielen tarvearvio. Verkkojulkaisu. <https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2021/05/Tarvearvio-2019.pdf>. Viitattu 27.4.2025.
- Kaihlanen, A.M., Hietapakka, L., Aalto, A.M., Lehtoaro, S. & Heponiemi, T. 2019. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kulttuurinen kompetenssi ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Yhteiskuntapolitiikka* 84(4). 369–379. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091828783>. Viitattu 12.2.2025.
- Kalland, M., Tenhunen, T., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M., Lajunen, K., Karjalainen, P., Cacciatore, R. & Porras, K. 2019. Turvataitokasvatus. Teoksessa Korpilahti, U., Kettunen, H., Nuotio, E., Jokela, S., Nummi, V. M. & Lillsunde, P. (toim.) *Väkivallaton lapsuus. Toimenpidesuunnitelma lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisystä 2020–2025*. Sosiaali- ja terveysministeriö: PunaMusta Oy, 140–179. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4123-6>. Viitattu 28.4.2025.
- Katajisto, M. & Keski-Rahkonen, A. 2022. Seksuaalisuus ja terveys. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (toim.) *Terveiden edistäminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 60–61.
- Lahtinen, H., Laajasalo, T. & Juusola, A. 2023. Lapsiin kohdistuva seksuaaliväkivalta. Teoksessa Bildjuschkin, K. (toim.) *Seksuaaliväkivallatyön perusteet*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos: PunaMusta Oy, 124–133. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-143-6>. Viitattu 17.2.2025.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/758. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785#L2P3>. Viitattu 1.1.2025.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2021/20210612#Pidm46263580959792>. Viitattu 2.2.2025.

Lamminmäki, R. 2020. Selkokieli sosiaali- ja terveysalalla. Teoksessa Karjalainen, A.L. & Wallenius-Penttilä, K. (toim.) Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveysalan työssä. Tampere: PunaMusta Oy, 27–57. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-359-9>. Viitattu 1.1.2025.

Larja, L. 2017. Joka kolmas ulkomaalaistaustainen nuori samaistuu sekä suomalaisuuteen että taustamaahansa. Verkkojulkaisu. Julkaistu 1.3.2017. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2017/joka-kolmas-ulkomaalaistaustainen-nuori-samaistuu-seka-suomalaisuuteen-etta-taustamaahansa>. Viitattu 4.1.2025.

Leskelä, L. & Lindholm, C. 2023. Selkopuhe kehitysvammaisen henkilön kielellisen osallisuuden tukena. Teoksessa Paananen, J., Lindeman M., Lindholm, C. & Luodonpää-Manni, M. (toim.) Kieli, hyvinvointi ja haavoittuvuus. Kohti kielellistä osallisuutta. Tallinna: Printon Trükikoda, 33–55.

Leskelä, L. 2019. Selkokieli – saavutettavan kielen opas. 2. painos. Turenki: Hansaprint Oy.

Maahanmuuttovirasto n.d. Palvelut. Sanasto. Verkkojulkaisu. [https://migri.fi/sanasto#S\\_fi](https://migri.fi/sanasto#S_fi). Viitattu 17.2.2025.

Mitchell, K. R., Lewis, R., O'Sullivan, L. F., & Fortenberry, J. D. 2021. What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *Lancet Public Health*, 6, 608–13. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00099-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00099-2). Viitattu 17.2.2025.

Mulder, R., Koivula, M. & Kaunonen, M. 2015. Henkilökunnan monikulttuurinen osaaminen - pilottitutkimus. *Tutkiva hoitotyö* 13(1). <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021090717516>. Viitattu 14.2.2025.

Oikeusministeriö 2023. Seksuaalirikoslainsäädäntö uudistui vuoden alussa. Verkkojulkaisu. Julkaistu 16.1.2023. <https://www.finlex.fi/fi/uutiset/434>. Viitattu 17.2.2025.

Pietiläinen, M. & Wallenius, M. 2023. Lasten osuus väestöstä laskenut tuntuvasti - joka kymmenes on ulkomaalaistaustainen. Verkkojulkaisu. Julkaistu 24.11.2023. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2023/lasten-osuus-vaestosta-laskenut-tuntuvasti-joka-kymmenes-on-ulkomaalaistaustainen>. Viitattu 4.1.2025.

Puijola.net n.d. Setlementti Puijola. <https://www.puijola.net/>. Viitattu 27.4.2025.

Punjani, N.S. & Papathanasoglou, E. 2019. Application of the Extended-PLISSIT Model to Improve Sexual Health in the Adolescent Population: A Theory Analysis. *Journal of Community and Public Health Nursing*, 5(4). Viitattu 3.1.2025.

Reese, B.M., Trinh, S.L. & Halpern, C.T. 2017. Implications of Pubertal Timing for Romantic Relationship Quality among Heterosexual and Sexual Minority Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 685–693. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.010>. Viitattu 17.2.2025.

Rönnerberg, M. 2020. Kielelliset ja kulttuuriset oikeudet yhdenvertaisuuden taustalla. Teoksessa Karjalainen, A.L. & Wallenius-Penttilä, K. (toim.) Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveysalan työssä. Tampere: PunaMusta Oy, 11–26. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-359-9>. Viitattu 23.3.2025.

Sainio, A. 2022. Avaimet selkokieleen. 1. painos. Opike: Suomen Uusiokuori Oy.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Verkkojulkaisu. Tampere: Juvenes Print Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-373-8>. Viitattu 16.2.2025.

- Santalahti, T. 2023. Seurustelu. Lääkärikirja Duodecim. Verkkojulkaisu. Julkaisu 20.12.2023. <https://www terveyskirjasto.fi/dlk01356>. Viitattu 17.2.2025.
- Satosuo, S. 2023. Selkokielinen viestintä terveydenhuollossa. Asiantuntijoiden kokemuksia selkokielen käyttöönottoprosessista Satasairaalassa. Maisterintutkielma. Sosiaali- ja terveystutkimuksen ja -johtamisen maisteriohjelma. Helsingin yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/359410>. Viitattu 12.4.2025.
- Savonia n.d. Opinto-opas. SN23KM sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma. Osaamistavoitteet. <https://opinto-opas.peppi.savonia.fi/15594/fi/10887/16775/871>. Viitattu 12.4.2025.
- Selkokeskus 2021a. Näin kirjoitat selkokieltä. Selkotekstien testaus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 25.8.2024. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/selkotekstien-testaus/>. Viitattu 29.12.2024.
- Selkokeskus 2021b. Näin kirjoitat selkokieltä. Vuorovaikutus lukijan kanssa ja tekstin kokonaisuus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 27.7.2021. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/vuorovaikutus-lukijan-kanssa-ja-tekstin-kokonaisuus/>. Viitattu 29.12.2024.
- Selkokeskus 2022. Selkokielen mittari. Selkokielen mittarin ohjeet ja kriteerit. Verkkojulkaisu. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-mittari/selkokielen-mittarin-ohjeet-ja-kriteerit/>. Viitattu 27.4.2024.
- Selkokeskus 2024. Selkokieli. Selkojulkaisun ulkoasu. Verkkojulkaisu. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>. Viitattu 27.4.2024.
- THL 2023. Osallisuuden edistäjän opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvointivaltuutettu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>. Viitattu 18.3.2025.
- THL 2024a. Maahanmuuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveys. Seksuaalioikeudet Suomessa. Verkkojulkaisu. Päivitetty 15.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalioikeudet-suomessa>. Viitattu 15.2.2024.
- THL 2024b. Maahanmuuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveys. Seksuaaliväkivalta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 15.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalivakivalta>. Viitattu 5.1.2025.
- Turunen, E., Pekonen, E., Korhonen, U. & Tohmola, A. 2025. Kehittämistyö opinnäytetyönä. Teoksessa Turunen, E., Pekonen, E. & Elo, S. (toim.) Opinnäytetyön menestystarina. Opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, 29–36.
- Von Rosen, A.J., Von Rosen, F.T., Tinneman, P & Müller-Riemenschneider 2017. Sexual Health and the Internet: Cross-Sectional Study of Online Preferences Among Adolescents. *Journal of Medical Internet Research*, 19(11). <https://doi.org/10.2196/jmir.7068>. Viitattu 27.4.2025.
- Väestöliitto 2018. Nuoret. Mitä on grooming? Verkkojulkaisu. Päivitetty 26.4.2024. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-grooming/>. Viitattu 5.1.2025.
- Väestöliitto 2019. Nuoret. Mitä suojaikäraja tarkoittaa? Verkkojulkaisu. Päivitetty 3.4.2023. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-suojaikaraja-tarkoittaa/>. Viitattu 5.1.2025.
- Väestöliitto 2020. Tasa-arvoa ja seksuaaliterveystietoa maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksiin ja vastaanottotyöhön. Ohjaajan opas. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/cd2f836a-tasa-arvo-ja-seksuaaliterveystietoa\\_ohjaajan\\_opas.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/cd2f836a-tasa-arvo-ja-seksuaaliterveystietoa_ohjaajan_opas.pdf). Viitattu 28.3.2025.
- WHO & BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa: Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhuoltoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Suom. Semantix Lingua Nordica Oy, Helsinki: Valopaino Oy.

WHO n.d. Sexual health. Verkkojulkaisu. [https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3). Viitattu 23.3.2025.

LIITE 1: OPAS



# Mitkä ovat minun rajani?



Vihko on tuotettu yhteistyössä Setlementti Puijolan ja Savonian-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa

## Vihkon sisältö:

- Sinulle.....3
- Netissä.....4-6
- Ihastuminen.....7-9
- Seurustelu.....10-12
- Keskustelu aikuisen kanssa...13
- Kysymyksiä.....14
- Minun muistiinpanoni.....15
- Yhteystietoja.....16



# Sinulle

Olemme iloisia, että luet tätä!

Tämä vihko on tehty 13-17-vuotiaille tytöille ja se on kirjoitettu selkeällä kielellä.

Tässä vihkossa käsittelemme tärkeitä aiheita, kuten nettikäyttäytyminen, ihastuminen ja seurustelu.

Olemme halunneet tehdä vihkosta helposti luettavan ja sinulle hyödyllisen.

Muista, että olet arvokas ja tärkeä juuri sellaisena kuin olet.

Toivomme, että tämä vihko auttaa sinua ymmärtämään paremmin itseäsi ja tekemään hyviä ja turvallisia valintoja elämässäsi.

Lue tämä vihko rauhassa ja mieti, mitä ajatuksia se herättää.

Jos sinulle tulee joku kysymys, kysy neuvoa luotettavalta aikuiselta.

3

## Netissä

Minttu: Olen jutellut netissä kivan ihmisen kanssa. Hän pyytää kuvia minusta ja haluaa nähdä minua.

Milana: Oletko saanut kuvan hänestä?

Minttu: En ole saanut. Uskallanko lähettää kuvan itsestäni?



**Muista turvallisuus:**

Älä kerro netissä tarkkoja tietoja itsestäsi.

Sinä voit kertoa etunimesi ja ikäsi, mutta et sukunimeäsi, osoitettasi, syntymäpäivääsi tai kouluasi.

Mieti minkälaisen kuvan laitat itsestäsi.

Lähetä tai julkaise vain sellainen kuva, minkä voit näyttää kaikille.

Muista, että netissä voi valehdella henkilöllisyyden.

Henkilö ei välttämättä ole se joka sanoo olevansa.

Hän voi laittaa väärän kuvan itsestään nettiin.

4

Mieti kenet hyväksyt seuraajaksesi somessa tai deittisovelluksessa.

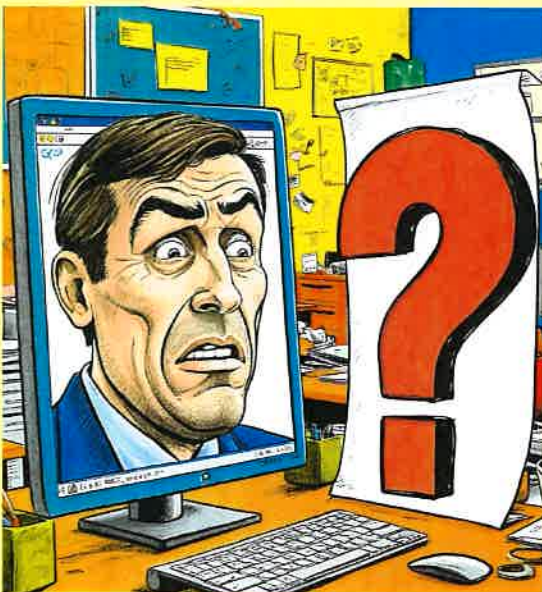
- Älä hyväksy henkilöä, joka on yli 18-vuotias, jos sinä olet alle 16-vuotias. Aikuiset kirjoittavat tekstiä huolellisemmin ja käyttävät erilaisia sanoja kuin nuoret. Kun ihminen kirjoittaa työstä tai koulusta siitä voi arvata henkilön iän.
- Älä hyväksy henkilöä seuraajaksesi, jos hänen profiilissa on jotakin epäilyttävää.
- Epäilyttävän profiilin voi tunnistaa esimerkiksi siitä, ettei siinä ole oikeaa nimeä tai se vaikuttaa keksityltä. Profiili on uusi, tai siinä on vain vähän julkaisuja.

Keskustelu on epäilyttävä, kun:

- Hän on erityisen kiinnostunut kehityksestäsi, seksikokemuksistasi ja seksuaalisesta suuntautumisestasi.
- Hän haluaa keskustella kanssasi usein seksuaalisista asioista: suutelemisesta, koskettelusta, kiihottumisesta, yhdynnästä tai itsetyydytyksestä.
- Hän pyytää, ettet kerro keskustelusta kenellekään.

Jos keskustelu toisen kanssa tuntuu pahalta lopeta keskustelu.

5



Säilytä ja näytä ikävät viestit turvalliselle aikuiselle. Hän osaa auttaa sinua.

Jos huomaat, että joku kokee sinun viestisi ikävinä, pyydä anteeksi ja lopeta viestien lähettäminen.

Älä mene tapaamaan ketään tuntematonta yksin. Tapaa uusia ihmisiä aina julkisilla paikoilla ja niin, että joku tietää tapaamisestasi.

6

# Ihastuminen

Aino: Olen ihastunut meidän luokan henkilöön, mutta en ole varma onko hän kiinnostunut minusta.

Adi: Oletko kertonut hänelle?

Aino: En ole. Hän on usein välitunnilla muiden seurassa.

Minulla on rauhaton ja levoton olo!



Tiesitkö:

Tunteet muuttuvat, kun kasvaa aikuiseksi.

On hyvä puhua tunteista luotettavan aikuisen kanssa.

Joskus ihastuu nopeasti, jopa sekunnissa.

Voit kertoa ihastumisesta puhumalla, viestillä tai soittamalla.

Sinun ei ole pakko kertoa tunteistasi, jos se jännittää.

7

Elämän aikana voi ihastua useaan ihmiseen.

Ihastuminen voi olla tunne.

Se voi olla myös katseita, käsi kädessä kulkemista ja kahden kesken olemista.

Uskalla olla oma itsesi ja toimia niin kuin sinusta tuntuu hyvältä.

Ihastuksesi ei aina tunne samoin kuin sinä.

Hän ei välttämättä sano suoraan 'ei', hän voi näyttää sen ilmeillä ja eleillä.

Esimerkiksi hän voi kääntyä pois, hän ei vastaa viesteihin tai näyttää vaivaantuneelta.



Kaikille läheiset ihmissuhteet eivät sisällä halua seurustella tai olla parisuhteessa. Eikä kaikkiin suhteisiin kuulu seksi.

8

Ihastuminen aiheuttaa sinussa monenlaisia tunteita.

Tunteet tuntuvat sinun koko kehossasi ja näkyvät toiminnassasi.

Tunteet ovat monimutkaisia ja tekevät elämästäsi yhtä aikaa sekä ihanaa ja kamalaa.

Tunteita on hyvä oppia hallitsemaan, jotta sinulle ei tule ongelmia.

Ei siksi, että piilottelet tunteita, vaan jotta ymmärrät, milloin ne ovat sinun parhaaksesi.

Ihastuminen sekoittaa ajatukset. Silloin olo on onnellinen, mutta myös epävarma.



Toista ihmistä ei voi määräillä tai omistaa.

Mustasukkaisuus on omistamisen halua.

Mustasukkaisuuden tunnetta voi tuntea, kun tärkeässä ihmissuhteessa on ongelmia.

Kaikki ihmiset tuntevat joskus mustasukkaisuutta.

Mustasukkaisuus voi olla pientä tai niin voimakasta, että sitä on vaikea hallita.

Mustasukkaisuus voi kertoa, että toinen välittää, mutta se voi myös aiheuttaa riitoja ja pahaa mieltä.

9

## Seurustelu

Fatima: Kun tapasimme, hän halusi suudella minua

Emma: Halusitko itse sitä?

Fatima: En vielä, mutta pitäisikö?



Muista:

Sinä voit päättää omista rajoistasi.  
Kukaan muu ei voi päättää puolestasi.

Kunnioita itsesi ja toisen rajoja.  
Älä painosta, äläkä anna muiden painostaa sinua.

Sinulla ei ole kiire.  
Suhteet etenevät omaan tahtiin.

Seurustelu ei ole aina helppoa.  
Seurustelun taitoja voi oppia.

Pyydä apua. Jos tunnet epävarmuutta tai vaikeuksia, puhu luotettavan aikuisen kanssa.

10

Suhteessa sinulla olisi hyvä olla:

- turvallinen olo
- kunnioitusta
- rehellisyyttä
- luottamusta

Hyvässä suhteessa voit olla oma itsesi.

Suhteessa teillä molemmilla on oikeus kertoa oma mielipide ja teidän molempien mielipidettä kunnioitetaan.

Kunnioitus tarkoittaa oman ajan antamista ja rajojen kunnioittamista.

Hyvä kumppani ei tuomitse toisen valintoja, vaikka ne olisivat erilaisia kuin omasi.

Miettikää yhdessä mitä on kiva tehdä. Molempien mielipide on hyvä huomioida. Ei tarvitse tehdä jotain mitä et ole valmis tekemään.



Suomen laki sanoo, että voit mennä naimisiin 18-vuotiaana, mutta sinun ei ole pakko. Sinä päätät haluatko mennä naimisiin. Sinun ei tarvitse mennä naimisiin, jos haluat vain seurustella.

11



Älä unohda ystäviäsi.

Sinä voit edelleen jutella tärkeistä asioista heidän kanssa.

Jos tulee ero:

Eron jälkeen voit tuntea surua ja tuskaa. Tunteet helpottavat, kun aika kuluu.

Sinä voi toipua erosta helpommin, kun et jää yksin asian kanssa.

Keskustele tunteistasi perheen tai ystävien kanssa. On tärkeää kertoa tunteista muille.

Toisen henkilökohtaisia asioita ei kerrota muille - ei edes eron jälkeen.

Liikunta, musiikki ja muut harrastukset voivat auttaa tunteiden käsittelyssä.

12

# Keskustelu aikuisen kanssa

Isabella: Hei! Meillä oli tänään koulussa terveystietoa, jutelimme esimerkiksi seurustelusta.  
Vanhemmat: Mielenkiintoista.



Suomessa kouluissa opetetaan seksuaalikasvatusta ja se on normaalia.

Jotkin asiat voivat naurattaa tai tuntuvat jännittäviltä, mutta on ihan normaalia puhua niistä.

Sinä voit puhua kenelle tahansa luotettavalle aikuiselle kuten nuorisohjaajalle, kuraattorille, terveydenhoitajalle tai perhetyöntekijälle.

13

## Mitkä ovat minun rajani?

Millaisia asioita pidän tärkeinä suhteessa?

Mitä en hyväksy ihmissuhteissa?

Millainen on turvallinen suhde?

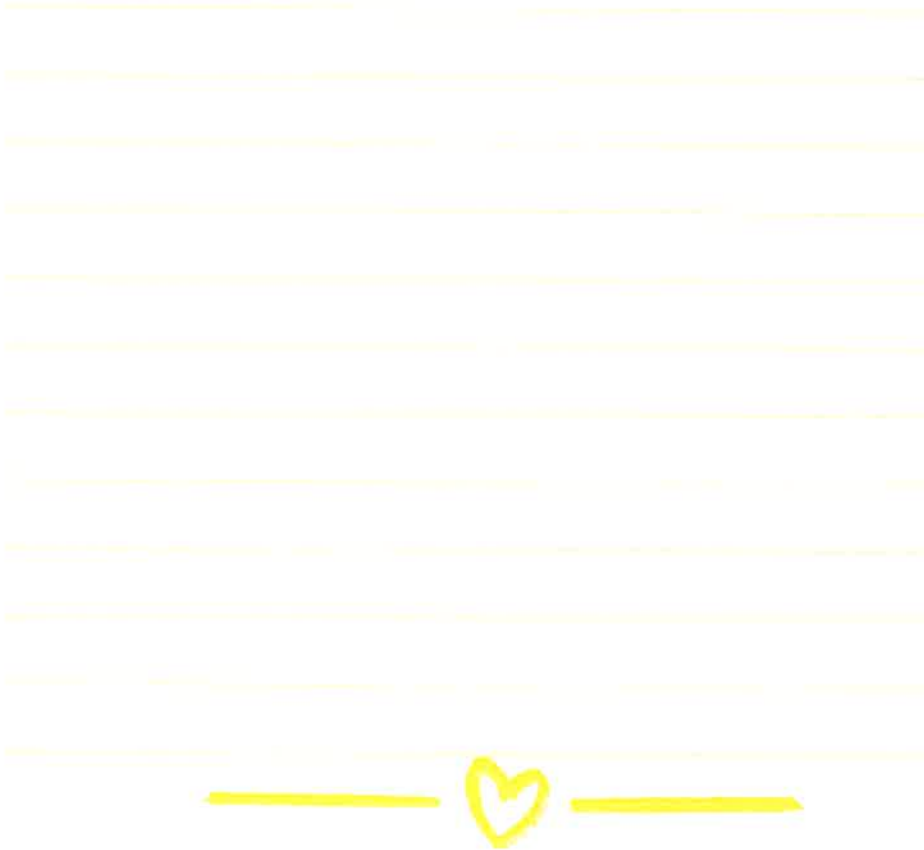
Onko seurustelun pakko sisältää seksiä?

Milloin olen valmis suhteeseen?

Kaikki nuoruuden suhteet eivät kestä ikuisesti, ja se on ok.  
Miten selviän, jos ero tulee?

14

# Minun muistiinpanoni



15

## Kenen kanssa keskustella?

Tyttöjen talo

Sanni, puh. 050 368 8906

Kaisu, puh. 044 787 2868

Julia, puh. 044 797 1805

Mannerheimin Lastensuojeluliitto,  
<https://www.nuortennetti.fi>

Väestöliitto,  
<https://vaestoliitto.fi/nuoret>

16

Setlementti Puijola  
Kuninkaankatu 26 B 26,  
Kuopio, Finland 70110



@kuopiontyttöjentalo

Nina Grönberg, Minna Kärkkäinen ja  
Nina Tanninen.

Vihko on tuotettu yhteistyössä  
Savonia-ammattikorkeakoulun  
sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa