



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Emma Ruokokoski & Jenna Koski

---

“Tutustumalla muihin vertaisiin olen saanut vahvistusta siitä,  
että olen hyvä juuri tällaisena kuin olen”

Vertaistuen merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin  
tukemisessa

Opinnäytetyö  
Kevät 2025  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Emma Ruokokoski ja Jenna Koski

Työn nimi: ”Tutustumalla muihin vertaisiin olen saanut vahvistusta siitä, että olen hyvä juuri tällaisena kuin olen”: Vertaistuen merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa

Ohjaaja: Taja Kiiskilä

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 74

Liitteiden lukumäärä: 3

---

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vertaistuen merkitystä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kokemuksia siitä, millainen merkitys vertaistuella on ja miten vertaistuki tukee mielen hyvinvointia. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, sillä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asema yhteiskunnassamme on edelleen haavoittuva verrattuna valtaväestöön. Opinnäytetyön aiheen myötä Etelä-Pohjanmaan alueella vaikuttava Lakeuden sateenkaari ry toimi yhteistyötahonamme.

Tutkimuksemme toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella Webropol-sovellusta hyödyntäen. Kysely sisälsi neljä suljettua kysymystä ja seitsemän avointa kysymystä. Lähetimme valmiin kyselylomakkeen linkin esittelykuvan kera Lakeuden sateenkaari ry:lle, joka jakoi sitä oman sosiaalisen median kanavallaan. Kysely toteutettiin anonyyminä ja aineisto kerättiin huhtikuussa 2025. Kyselyyn saatiin vajaan kahden viikon aikana 33 vastausta. Analysointimenetelmänä tutkimuksessa on käytetty teemoittelua ja koodaamista, sekä suljettujen kysymysten osalta tutkimustuloksia on kuvattu visuaalisesti kaavioita ja diagrammia hyödyntäen.

Tutkimustulosten perusteella erityisesti kasvotusten tapahtuva vertaistuki koetaan merkitykselliseksi. Sen kautta koettu yhteisöllisyys luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja auttaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kokemaan ja tuntemaan itsensä nähdyksi, kuulluksi, kohdatuksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Vertaistuki on vastaajien mukaan myös auttanut oman identiteetin rakentumisessa ja ylipäättään oman itsensä hyväksymisessä. Tapahtui vertaistuki sitten kasvotusten tai verkon välityksellä niin turvallinen sekä tukea antava tila ja ilmapiiri ovat olleet vastaajille erityisen tärkeitä. Tutkimustulosten perusteella matalan kynnyksen tukimuotoja, joissa hyödynnetään erilaisia menetelmiä, kuten vertaistukea, on tärkeä kehittää ja ennen kaikkea ylläpitää mielen hyvinvoinnin sekä osallisuuden kokemuksen näkökulmasta.

<sup>1</sup> Asiasanat: seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt, mielen hyvinvointi, vertaistuki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author/s: Emma Ruokokoski and Jenna Koski

Title of thesis: "By connecting with other peers, I have received affirmation that I am good just as I am": The Meaning of Peer Support in Promoting the Mental Well-being of Sexual and Gender Minorities

Supervisor(s): Taja Kiiskilä

Year: 2025

Number of pages: 74

Number of appendices: 3

---

The aim of this thesis was to explore the meaning of peer support in supporting the mental well-being of sexual and gender minorities. The purpose of the thesis was to investigate the experiences of sexual and gender minorities on the importance of peer support and how peer support benefits mental well-being. The topic of the thesis is topical, as the position of sexual and gender minorities in our society is still vulnerable compared to the general population. Lakeuden sateenkaari Ltd, which operates in the South Ostrobothnia region, acted as our co-operation partner.

Our research was carried out as a qualitative study, where the data was collected using a Webropol electronic questionnaire. The survey included four closed questions and seven open questions. A completed questionnaire link was sent with a demonstration photo to the co-operation partner who shared it on their own social media channel. The survey was conducted anonymously, and the data was collected in April 2025. In less than two weeks, 33 responses were received. Themes and coding have been used as a method of analysis. In the case of closed questions, the research results have been visually described in diagrams.

Based on the research results, face-to-face peer support in particular is perceived as relevant. The sense of community experienced through it creates a sense of togetherness and helps sexual and gender minorities to feel seen, heard, encountered and accepted as themselves. According to the respondents, peer support has also helped in the construction of one's own identity and in the acceptance of one's own self in general. Peer support through online platforms and social media has also been important. Whether peer-to-peer or online, such a safe and supportive space and atmosphere have been particularly important for respondents. Based on the research results, low-threshold forms of support that utilize different methods, such as peer support, are important to develop and, above all, maintain the well-being of the mind, as well as inclusion from the perspective of experience.

<sup>1</sup> Keywords: sexual minorities, gender minorities, mental well-being, peer support

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO .....	8
1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	8
1.2 Opinnäytetyön aiheen valinta .....	8
1.3 Opinnäytetyön yhteistyötahon esittely .....	9
2 SEKSUAALI- JA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖT .....	11
2.1 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin liittyviä käsitteitä .....	11
2.2 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen tilanne Suomessa .....	12
2.3 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt haavoittuvassa asemassa .....	14
2.4 Vihapuhe ja häirintä.....	16
2.5 Kohtaaminen sosiaali- ja terveyspalveluissa .....	17
2.6 Järjestölähtöisen matalan kynnyksen tuen merkitys.....	19
3 MIELENTERVEYS .....	21
3.1 Mielenterveyden määritelmä .....	21
3.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät.....	23
3.3 Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi .....	26
3.4 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointi ja mielenterveys .....	28
3.5 Vähemmistöstressi .....	30
4 VERTAISTUKI.....	34
4.1 Vertaistuen määritelmä ja siihen liittyviä käsitteitä.....	34
4.2 Vertaistuki käytännössä ja sen eri muotoja .....	35
4.3 Vertaistuen tarjoamat hyödyt ja mahdolliset haasteet .....	37
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	41
5.1 Tutkimusprosessi .....	41

5.2	Laadullinen tutkimus.....	42
5.3	Aineistonkeruu.....	43
5.4	Aineiston analysointi.....	45
5.5	Eettisyys ja luotettavuus.....	47
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	50
6.1	Suljetut kysymykset.....	50
6.2	Merkittävät vertaistuen muodot .....	53
6.3	Yhteisöllisyys.....	54
6.4	Mielen hyvinvointi.....	56
6.5	Haasteet.....	57
7	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	59
7.1	Vertaistuen merkitys mielen hyvinvoinnin tukemisessa.....	59
7.2	Vertaistuen rooli mielen hyvinvoinnin tukemisessa .....	62
8	POHDINTA.....	65
8.1	Oma oppiminen peilattuna sosionomin kompetensseihin.....	65
8.2	Mahdolliset jatkotutkimukset ja opinnäytetyömme lopputulema .....	68
	LÄHTEET .....	70
	LIITTEET .....	75

## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Mielenterveyden kaksi ulottuvuutta (mukaillen MIELI, 2022a) .....	22
Kuvio 2. Millaisessa vertaistukitoiminnassa olet ollut mukana tai millaisia vertaistuen muotoja olet saanut? (Webropol, 2025).....	51
Kuvio 3. Kuinka paljon koet tarvitsevasi vertaistukea mielen hyvinvointisi tueksi? (Webropol, 2025).....	51
Kuvio 4. Kuinka hyödyllisenä koet saamasi vertaistuen mielenterveytesi ja mielen hyvinvointisi kannalta? (Webropol, 2025). .....	52
Kuvio 5. Oletko missään vaiheessa elämääsi kokenut syrjintää, stressiä tai ahdistusta seksuaali- tai sukupuolivähemmistönä olemisen vuoksi? (Webropol, 2025).....	53
Taulukko 1. Taulukko teemoista ja alateemoista (Koski & Ruokokoski, 2025). .....	46
Kuva 1. Sateenkaarisanastoa (mukaillen Seta, 2025) .....	11

## Käytetyt termit ja lyhenteet

<b>Heteronormatiivisuus</b>	Ajattelutapa, jossa heterous nähdään muita suuntautumisia toivotumpana, luonnollisempana ja parempana.
<b>Mielen hyvinvointi</b>	Psyykinen tasapaino, kykyä selviytyä arjen haasteista, tunnistaa ja säädellä omia tunteita, sekä kokea elämän merkityksellisyyttä. Voidaan käyttää myös termiä positiivinen mielenterveys.
<b>Seksuaalinen suuntautuminen</b>	Keihin ihminen kokee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetovoimaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä tai olla määrittelemättä oma seksuaalinen suuntautumisensa.
<b>Seksuaalivähemmistöt</b>	Ihmiset, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heterous.
<b>Sukupuolen moninaisuus</b>	Sukupuoli on moninainen ilmiö, eikä sitä voi jakaa täysin kahteen, toisilleen vastakkaisiin sukupuoliin. Sukupuoli koostuu ainutlaatuisista ja yksilöllisistä piirteistä ja on näin moninainen.
<b>Sukupuolivähemmistöt</b>	Henkilöt, jotka eivät koe syntymässä määriteltyä sukupuolta omakseen. Myös henkilöt, joiden sukupuoli, sen ilmaisu ja kokemus eivät vastaa normatiivista käsitystä sukupuolesta (transsukupuoliset, transvestiitit, muunsukupuoliset, intersukupuoliset).
<b>Vertaistuki</b>	Vertaistuki on kokemusten jakamista samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vertaistuen merkitystä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa vertaistuen merkityksestä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille ja miten vertaistuki tukee heidän mielensä hyvinvointia.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Mikä merkitys vertaistuella on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa?
- Miten vertaistuki tukee seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvointia?

Tutkimuskysymykset kohdistuvat ensisijaisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien henkilöiden antamiin merkityksiin, sillä tarkoituksena ei ole etsiä vaikutuksia vaan nimenomaan merkityksiä, jonka vastaajat antavat itse omalla kokemustiedollaan aiheesta. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat haavoittuvassa asemassa oleva vähemmistöryhmä, joten koimme tärkeäksi tutkia ja lisätä tietoisuutta erilaisista menetelmistä, jotka voisivat tukea heidän mielen hyvinvointiaan ja mahdollisesti myös ehkäistä syrjäytymistä sekä erilaisia mielenterveyden haasteita ja ongelmia. Opinnäytetyön avulla saimme myös kyseisen vähemmistöryhmän omat kokemukset aiheesta esille sekä heidän äänensä kuuluviin.

## 1.2 Opinnäytetyön aiheen valinta

Aiheena meitä kiinnosti jo opinnäytetyön alkuvaiheessa mielenterveys ja kohderyhmänä erityisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, sillä vaikka tietoa ja tutkimuksia seksuaali- ja

sukupuolivähemmistöjen mielenterveydestä löytyy, sitä on kuitenkin vielä vähän verrattuna muihin kohderyhmiin. Olemme myös kohdanneet ja havainneet vähättelevää asennetta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla. Ihmisten tietous ja ymmärrys siitä, kuinka haavoittuvassa asemassa nämä vähemmistöt ovat, on tänäkin päivänä melko vähäistä.

Erityisesti huolestamme seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielenterveydestä on herättänyt tuoreet uutisoinnit Suomessakin esiintyvistä vihapuheista ja -rikoksista. Seta (2024b) julkaisi artikkelin siitä, kuinka moneen vuoden 2023 Pride-tapahtumaan kohdistui vihatekoja. Artikkelin mukaan jopa yli puoleen tapahtumista kohdistui vihatekoja, joita olivat esimerkiksi uhkaukset, häirintä, vihapuhe ja ilkivalta. Vihatekoja ilmeni niin sosiaalisessa mediassa kuin tapahtumapaikoilla. Vihateoilla on vaikutus seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointiin ja turvallisuudentunteeseen. Myös Etelä-Pohjanmaalla, Seinäjoella sateenkaarilippuja poltettiin ja varastettiin Pride-viikon aikana (Yle, 2023).

Kiinnostuimme tutkimaan vertaistukea mielen hyvinvointia tukevana tekijänä saatuaamme tietää Lakeuden sateenkaaren järjestämästä vertaistukiryhmästä. Vertaistuesta löytyy jonkin verran aikaisempia tutkimuksia, mutta niistäkin suuri osa tarkastelee vertaistukea nimenomaan hoidollisena muotona. Ajattelimme, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kohdalla vertaistuki voisi toimia mielen hyvinvointia tukevana sekä syrjäytymistä ja mielenterveyden ongelmia ehkäisevänä tekijänä. Tästä näkökulmasta ja tähän kohderyhmään suunnattuja tutkimuksia ei vielä aiheesta ole.

### **1.3 Opinnäytetyön yhteistyötahon esittely**

Aiheen valikoitumisen ja opinnäytetyön suunnitelman myötä yhteistyötaho oli melko selkeä, sillä Etelä-Pohjanmaan alueella toimii yksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvoinnin hyväksi toimiva järjestö. Lakeuden sateenkaari ry olikin heti kiinnostunut yhteistyöstä. Lakeuden sateenkaari on vuonna 2021 perustettu kansalaisjärjestö (Lakeuden Sateenkaari, i.a.). Yhdistys toimii vapaaehtoisten avulla ja sen tavoitteena on parantaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointia, ihmisoikeuksia ja yhdenvertaisuutta pääsääntöisesti Etelä-Pohjanmaan alueella, mutta myös muualla Suomessa jakamalla tietoa ja järjestämällä

kohtaamis- ja vertaistukimahdollisuuksia. Lakeuden sateenkaari ry jakoi sähköistä kyselyämme heidän sosiaalisen median kanavallaan, tässä tapauksessa Instagram-tilillään, jonka kautta saimme näkyvyyttä tutkimuksellemme ja vastaajia kyselyyn. Tällä hetkellä Lakeuden sateenkaari ry:llä on Instagramissa noin 1650 seuraajaa. Valmis opinnäytetyö on lähetetty Lakeuden sateenkaari ry:lle ja heillä on oikeus käyttää sitä.

## 2 SEKSUAALI- JA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖT

### 2.1 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin liittyviä käsitteitä

Tässä luvussa avaamme lisää opinnäytetyömme aiheen kannalta olennaisia termejä ja käsitteitä, joita ei ole avattu tutkimuksen teoreettisessa perustassa. Olemme koostaneet näistä termeistä kuvan (kuva 1) käyttäen Sukupuolen osaamiskeskuksen (Seta, 2025) saateenkaarisanaa.

<p><b>Terveys &amp; hyvinvointi</b></p> <p><b>Sukupuolen korjaus</b> Lääketieteelliset hoidot, joiden avulla transsukupuolinen tai muunsukupuolinen henkilö voi korjata kehoaan vastaamaan sukupuoli-identiteettiään. Sukupuolen korjaaminen on sosiaalinen sekä juridinen prosessi.</p>	<p><b>Seksuaalinen &amp; romanttinen suuntautuminen</b></p> <p><b>Aromanttinen</b> Ihminen, joka kokee hyvin vähäistä rakastumista, ihastumista tai romanttista vetovoimaa toista ihmistä kohtaan tai ei tunne sitä lainkaan. He kuitenkin voivat tuntea sen sijaan muunlaista, kuten seksuaalista vetovoimaa toista ihmistä kohtaan.</p>	<p><b>Sukupuolen moninaisuus</b></p> <p><b>Gender fluid</b> Ihminen, jonka sukupuoli-identiteetti on liukuva eli sukupuolen sisäinen ymmärrys ja sen määrittely vaihtelee.</p> <p><b>Intersukupuolisuus</b> Ihminen, jonka sukupuolitetut piirteet (kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta) eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset.</p>	<p><b>Ihmisoikeudet &amp; yhdenvertaisuus</b></p> <p><b>Normitietoisuus</b> Lähestymistapa, jossa tarkastellaan yhteiskunnan rakenteita, tehdään normit näkyviksi ja kyseenalaistetaan niitä. Normit ovat tässä yhteydessä yhteiskunnassa vallalla olevia käsityksiä siitä, mitä pidetään "normaalina".</p>
<p><b>Perheet &amp; suhteet</b></p> <p><b>Sateenkaariperhe</b> Lapsiperheet, lastaa odottavat tai perheenlisäystä suunnittelevat perheet, joissa yksi tai useampi vanhempi kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön.</p>	<p><b>Aseksuaalisuus</b> Henkilö, joka kokee hyvin vähän tai ei ollenkaan seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan. Aseksuaaliset voivat kuitenkin kokea esimerkiksi romanttista tai emotionaalista vetovoimaa.</p> <p><b>Biseksuaalisuus</b> Henkilö kokee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetovoimaa samaa sekä eri sukupuolta olevia henkilöitä kohtaan.</p>	<p><b>Muunsukupuolinen</b> Ihminen, jonka sukupuoli on jotain muuta, kuin mies tai nainen. Hänen sukupuolensa voi olla sekä mies että nainen, jotain näiden väliltä, tai jotain näiden ulkopuolelta.</p> <p><b>Sukupuolidysforia</b> Tämä voidaan jakaa sosiaaliseen dysforiaan (tarkoittaa vierauden tai/ja ahdistuksen tunnetta ja epämukavuutta oma sukupuoli-identiteetti ei vastaa sitä sukupuolta, jonka muut ihmiset näkevät) ja keholliseen dysforiaan (tarkoittaa esimerkiksi inhoa, kipua, vierautta, irrallisuuden tunnetta tai psyykkistä kipua oman kehon sukupuolitettuja piirteitä kohtaan).</p>	<p><b>Sukupuolineutraalius</b> Ajattelutapa, jossa sukupuolta ja sen erilaisia merkityksiä ei oteta huomioon.</p> <p><b>Sukupuolinnormatiivisuus</b> Yhteiskunnan kirjoittamattomat säännöt siitä, miltä miesten ja naisten tulisi näyttää ja miten heidän tulisi käyttäytyä tyypillisesti. Normin mukaan sukupuoli on kaksi, ne ovat vastakkaisia ja sukupuoli voidaan määrittellä anatomisten ja biologisten piirteiden mukaisesti, sekä ulkoisen olemuksen tai itseilmaisun mukaan.</p>
<p><b>Sateenkaarikulttuuri</b></p> <p><b>LGBTIQ+ (suomeksi Lhbtq+ tai lhbtq+)</b> Tämä kirjainyhdistelmä viittaa sekä seksuaali- että sukupuolivähemmistöihin (aromanttiset, homot, intersukupuoliset, biseksuaalit, queerit, lesbot, transihmiset ja aseksuaalit). Plus-merkki kirjainyhdistelmän lopussa tarkoittaa niitä muita sateenkaari-identiteettejä, joita kirjainyhdistelmä ei mainitse.</p> <p><b>Pride</b> Maailmanlaajuinen liike ja ajattelutapa, jossa korostuu jokaisen oikeus omaan seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun. Pridet ovat yleensä värikkäitä ihmisoikeus- ja kulttuuritapahtumia.</p>	<p><b>Hetero</b> Henkilö, joka kokee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetovoimaa vastakkaisesta sukupuolta olevia kohtaan.</p> <p><b>Homous</b> Homo eli homoseksuaali kokee seksuaalista ja/tai emotionaalista vetoa samaa sukupuolta olevia kohtaan.</p> <p><b>Homofobia</b> Viha, pelko tai inho samaan sukupuoleen kohdistunutta vetoa kohtaan. Fobinen käyttäytyminen voi ilmetä mitätöintinä, vähättelynä, häirintänä tai syrjintänä.</p> <p><b>Lesbo</b> Nainen, joka tuntee seksuaalista vetovoimaa nimenomaan naisia kohtaan. Osalle tämä kattaa myös emotionaalisen ja romanttisen vetovoiman.</p> <p><b>Panseksuaali</b> Henkilö tuntee emotionaalista tai/ja seksuaalista vetoa kaikkia sukupuolia olevia ihmisiä kohtaan, eikä hänelle ole merkitystä, mitä sukupuolta ihminen edustaa.</p>	<p><b>Sukupuoliristiriita</b> Ihmisen tunne omasta sukupuolestaan ei vastaa hänelle syntymässä määritettyä eikä toisten hänessä näkemää sukupuolta.</p> <p><b>Transfobia</b> Viha, pelko tai inho transsukupuolisia kohtaan. Fobinen käyttäytyminen voi ilmetä mitätöintinä, vähättelynä, häirintänä tai syrjintänä.</p> <p><b>Transihminen</b> Yleiskäsite, jolla kuvataan kaikkia, joiden sukupuolen ilmaisu tai sukupuoli-identiteetti eroaa heille syntymässä määritellystä sukupuolesta.</p> <p><b>Transsukupuolisuus</b> Ihmisen sukupuoli-identiteetti ei vastaa hänelle syntymässä määritellyä sukupuolta. Tähän kuuluu transnaiset, transmiehet sekä muunsukupuoliset.</p>	<p><b>Sukupuolisensitiivisyys</b> Ajattelutapa, jossa huomioidaan sukupuoli ja siihen liittyvät normit ja niiden vaikutukset niin yksilö kuin yhteiskunta tasolla.</p> <p><b>Yhdenvertaisuus</b> Perusoikeus, jolla tarkoitetaan, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia riippumatta heidän sukupuolestaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä.</p>

Kuva 1. Sateenkaarisanaa (mukaillen Seta, 2025)

## 2.2 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen tilanne Suomessa

Homoseksuaaliset teot luokiteltiin aiemmin rikollisiksi Suomessa. Vuonna 1917 homoseksuaalisten tekojen kriminalisointi poistettiin, mutta niiden suojaikäraja nostettiin ja voimaan astui kehotuskielto, jolla kielletään julkinen kehottaminen kahden samaa sukupuolta olevien henkilöiden väliseen haureuteen. Lain voimassaoloaikana ketään ei tuomittu kertakaan, mutta se vaikutti kuitenkin siihen, miten homoista puhuttiin esimerkiksi mediassa (Holma, 2021). Tämä taas vaikutti ihmisten käsityksiin ja ennakkoluuloihin seksuaalivähemmistöistä. Vasta vuonna 1981 homoseksuaalisuutta ei enää pidetty sairautena ja vuonna 1999 kehotuskielto kumotaan sekä hetero- ja homoseksuaalisen seksin suojaikäraja yhtenäistetään (Seta, i.a.). 2000-luvulta lähtien on astunut voimaan paljon sellaisia lakimuutoksia, kuten yhdenvertaisuuslaki ja translaki, jotka ovat edistäneet seksuaalivähemmistöjen oikeuksia.

Yhdenvertaisuuslain (1325/2014) tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää. Laissa määritellään niin viranomaisten, työnantajan kuin koulutuksenkin velvollisuuksista edistää yhdenvertaisuutta. Yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei myöskään saa syrjiä seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Myös perusopetuksessa on tapahtunut edistystä, sillä vuonna 2016 uusien perusopetuksen opetussuunnitelmien mukaan koulussa tulee lisätä tietoa ja ymmärrystä sukupuolen moninaisuudesta (Seta, i.a.). Vuonna 2017 tasa-arvoinen avioliittolaki astui voimaan, ja se mahdollistaa myös kahden samaa sukupuolta olevan henkilön välisen avioliiton.

Uusimpana muutoksena on Translain kokonaisuudistus, joka astui voimaan vuonna 2023. Ennen tätä juridisesti sukupuolen vahvistaminen on vaatinut lisääntymiskyvyttömyyttä, lääketieteellisiä hoitoja sekä osoituksen siitä, että henkilö on elänyt uudessa sukupuoliroolissa. Tämä vanha laki on loukannut ihmisoikeuksia (Amnesty, 2020). Uudistuneessa translaissa täysi-ikäinen henkilö voi vahvistaa juridisesti sukupuolensa hakemuksella. Hänen on kuitenkin esitettävä perusteltu selvitys siitä, että kokee pysyvästi kuuluvansa korjattavaan sukupuoleen. Sukupuolen juridinen vahvistaminen ei siis enää vaadi lisääntymiskyvyttömyyttä eikä lääketieteellisiä hoitoja (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2021). Sukupuolen juridisella vahvistamisella tarkoitetaan väestötietojärjestelmään merkityn sukupuolen korjaamista vastaamaan henkilön sukupuoli-identiteettiä (Digi- ja väestötietovirasto, i.a.).

Suomen Psykiatriyhdistys (i.a.) kertoo, etteivät eheytyshoidot ole hävinneet Suomesta. Heidän mukaansa suomalaisessa terveydenhuollossa esiintyy yhä käsityksiä, joiden mukaan suhtautuminen sateenkaari-ihmisiin ja eheyttämiseen olisi mielipideasia. Jotkut ammattilaiset myös uskovat eheytyshoitojen olevan hyväksytyjä, jos potilas sitä itse toivoo. Eheytysterapia ei kuitenkaan ole psykiatrisen ammattietiikan mukaista toimintaa. Eheytystoiminnalla tarkoitetaan moninaisia interventioita, joilla pyritään muuttamaan henkilön seksuaalista suuntautumista heteroseksuaaliseksi tai sukupuoli-identiteettiä cissukupuoliseksi (Oikeusministeriö, 2021, s. 108–109). Yleensä toiminta on salaista ja sitä voi tapahtua esimerkiksi uskonnollisissa ja hengellisissä yhteisöissä. Eheytyshoitoon osallistuneet ihmiset ovat usein uskonnollisesta yhteisöstä, perheen piiristä, ystäväpiiristä tai terveydenhuollon piiristä. Eheytyshoidot voivat aiheuttaa itsetuhoisuutta ja lisätä mielenterveysongelmia.

Vuonna 2023 eduskuntaan on lähetetty käsiteltäväksi kansalaisaloite ”Rikkomaton – kieltään eheytyshoidot”, jonka tavoitteena on kriminalisoida eheytyshoidot ihmisoikeuksien turvaamiseksi (Kansalaisaloite.fi, 2023). Myös Kristina Stenman (2024), yhdenvertaisuusvaltuutettu, kannattaa eheytyshoitojen kieltämistä laintasoisesti. Hänen mielestään eheytyshoidot tulisi kieltää kattavasti eri muodoissa ja kiellon tulisi kattaa myös ulkomaille järjestetyt eheytyshoitomatkat. Tämän lisäksi lain tulisi kieltää eheytyshoitojen mainostaminen ja ilmoittelu. Yhdenvertaisuusvaltuutettu kertoo seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen olevan yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa ja heidän perus- ja ihmisoikeuksien turvaaminen ja toteutuminen vaatii julkiselta vallalta erityisiä toimenpiteitä.

Vaikka lyhyen ajan sisällä on tapahtunut paljon seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksia edistäviä lakimuutoksia, on silti paljon tehtävää, jotta heitä oikeasti kohdeltaisiin kaikkialla tasa-arvoisesti ja että ihmisten asenteet muuttuisivat. Näkyvimmin ihmisten kielteiset asenteet seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä kohtaan tulevat esiin sosiaalisessa mediassa. Olemme huomanneet, että uutisoidessa uusista laista on aina olemassa ihmisiä, jotka kovaäänisesti vastustavat näitä lakeja, jotka parantavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asemaa. Vielä nykypäivänäkin ihmisten keskuudessa käydään kiivasta keskustelua siitä, miten kouluissa tulisi puhua seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä ja saisiko tästä asiasta edes opettaa lapsille.

On siis täysin selvää, että Suomessa on vieläkin paljon ihmisiä, jotka eivät hyväksy seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä ja nämä negatiiviset asenteet sekä hyväksymättömyys vaikuttavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvointiin sekä heidän asemaansa yhteiskunnassa.

### **2.3 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt haavoittuvassa asemassa**

Kuten aiemmassa luvussa avattiin, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat haavoittuvassa asemassa oleva ihmisryhmä. Siihen vaikuttavat niin ihmisten kuin yhteiskunnankin asenteet, yhteiskunnassa vallitseva heteronormatiivisuus sekä esimerkiksi jotkut lait. Myös tutkimusten ja tiedon puute koskien seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä asettavat heidät eriarvoiseen ja haavoittuvaan asemaan. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat enemmän koulukiusaamista sekä syrjintää koulussa verrattuna muihin nuoriin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL), 2024). Myös koulun tarjoama tieto seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä on vieläkin puutteellista ja oppikirjat sekä aiheen käsittelytapa voi olla hyvinkin heteronormatiivista (Oikeusministeriö, 2021, s.110–111). Oppikirjoja olisi hyvä muokata nykypäivään sopiviksi ja opettajilla tulisi olla enemmän tietoa aiheesta ja opettajien tulisi olla tietoisia heidän sekä oppikirjojen heteronormatiivisesta lähestymistavasta.

Ilga-Europen vuoden 2024 raportti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asemasta nostaa erityisesti esille transsukupuolisten korkeamman työttömyyden, vaikeuden työllistyä sekä työpaikkakiusaamisen Suomessa. Raportti käyttää lähteenä Pohjoismaiden ministerineuvoston (2024) hanketta, joka kokoaa yhteen tutkimuksia ja tietoa transsukupuolisten työolosuhteista pohjoismaissa. Useiden tutkimusten mukaan transihmisten työttömyysaste on jopa kaksinkertainen muuhun väestöön verrattaessa. Tämän lisäksi he ovat yliedustettuina matalapalkkaisilla aloilla. Transsukupuolisia myös syrjitään huomattavasti rekrytointiprosesseissa. Heille voi tulla eteen tilanteita, joissa heidän on pakko rekrytointivaiheessa kertoa transsukupuolisuudestaan esimerkiksi työnantajan vaatiessa vanhempia todistuksia, joista käy ilmi entinen nimi. Transsukupuolisista ihmisistä johtotehtävissä on todella vähän tietoa, mikä mahdollisesti kertoo transsukupuolisten vaikeuksista edetä työuralla.

Työpaikalla transihmiset kokevat häirintää niin asiakkailta, potilailta tai palvelunkäyttäjiltä kuin myös kollegoilta. Monilla on kokemusta negatiivisesta kohtelusta, kuten väärinsukupuolittamisesta (Pohjoismaiden ministerineuvosto, 2024). Tällaiset asiat vaikuttavat tutkimusten perusteella työmotivaation vähenemiseen sekä stressin kasvuun työpaikalla. Työpaikkaviihtyvyyttä lisää mahdollisuus olla avoin omasta sukupuoli-identiteetistään. Joskus avoimuus voi kuitenkin johtaa syrjinnän ja häirinnän lisääntymiseen. On selvää, että esimerkiksi johtajilla ei ole aina tarpeeksi tietoa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä. Tässäkin tapauksessa tiedon lisääminen olisi tärkeää, jotta esimerkiksi työpaikan fyysiset tilat voitaisiin suunnitella sopivimmiksi myös sukupuolivähemmistöille (yksityisyys, sukupuolineutraalit vessat ja pukuhuoneet) ja että työpaikoillakin kiinnitettäisiin huomiota heteronormatiivisuuteen.

Lakeihin ja erilaisiin suosituksiin tulee koko ajan päivityksiä, joissa otetaan yhä enemmän seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä huomioon. Kuitenkin on myös olemassa paljon heitä ulosjättäviä ja syrjiviä lakeja. Esimerkiksi nykyinen hallitus on tehnyt esityksen lakimuutoksesta, joka palauttaisi hedelmöityshoitojen Kela-korvaukset (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024). Muutoksen tavoitteena on auttaa tahattomasta lapsettomuudesta kärsiviä, parantaa hedelmöityshoitojen saatavuutta ja edistää syntyvyyttä. Tämän uudistuksen ulkopuolelle jäävät kuitenkin itsenäiset naiset sekä naisparit, koska hallituksen esityksessä todetaan, että hedelmöityshoidot voivat tulla korvattavaksi vain sairauserusteisesti (Sateenkaariperheet, 2024). Onkin hyvä pohtia, mistä syystä naisparit on jätetty tämän uudistuksen ulkopuolelle ja onko takana kenties syrjivät ja eriarvoistavat asenteet.

Myös perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyössä esiintyy toimintatapoja ja tietämättömyyttä, joka johtaa sateenkaari-ihmisiä syrjivään käytökseen (Oikeusministeriö, 2021, s. 115–117). Perhe- ja lähisuhteiden tukipalveluissa tulisi lisätä tietoisuutta ja osaamista seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta. Tukipalveluissa voi nimittäin olla vaikeuksia tunnistaa sateenkaari-ihmisten kohtaamaa lähisuhdeväkivaltaa. Ylipäättään sateenkaari-ihmisten kohtaamasta lähisuhde- ja seksuaaliväkivallasta on vain vähän tietoa. Pelko syrjinnästä saattaa estää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien uhrien hakeutumista tukipalveluiden piiriin. Ratkaisuna tähänkin olisi sateenkaarierityinen väkivaltatyö.

Tällä varmistettaisiin työntekijöiden asiantuntemus ja palvelujen sensitiivisyys. Sitä kautta uhrin saivat myös vertaisuuden kokemuksia.

## 2.4 Vihapuhe ja häirintä

Poliisiakatemia selvityksen mukaan raportoitujen viharikoksien määrä nousi vuonna 2024 vuoteen 2023 verrattuna ja on korkein koko viharikollisuusselvitysten aikana (Poliisiammattikorkeakoulu, 2024). Yleisimpiä viharikosepäilyjä olivat kunnianloukkaukset ja pahoinpitelyt, ja yleisin motiivi oli uhrin etninen tai kansallinen tausta, mutta myös sukupuoli-identiteettiin, seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuolen ilmaisuun liittyviä viharikoksia raportoitiin merkittävä määrä. Selvityksessä olevasta taulukosta käy ilmi, että juuri seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun liittyvät viharikokset ovat nousseet joka vuosi (2018–2023), vaikka asenteet ja yleinen ilmapiiri on jokseenkin muuttunut suvaitsevamaksi.

Oikeusministeriön julkaisemasta selvityksestä (2022, s. 109–111) käy ilmi, että suuri osa kyselyyn vastanneista seksuaali- ja sukupuolivähemmistöistä oli kokenut häirintää tai vihapuhetta muutaman kerran vuodessa tai jopa kuukausittain. Useimmissa tapauksissa häirinnän tai vihapuheen tekijä on pääväestöön kuuluva ja usein myös uhrille tuntematon henkilö. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat voivat näiden lisäksi kokea häirintää ja vihapuhetta myös lähipiiriltä. Selvityksessä on nostettu esille myös esimerkiksi terveydenhuollossa tapahtunut häirintä ja vihapuhe. Muita yleisiä paikkoja, joissa koetaan vihapuhetta ja häirintää ovat julkiset paikat ulkona sekä sosiaalinen media.

Vihapuheen ja häirinnän muodot vaihtelevat usein riippuen siitä, kuka sitä tekee. Yleisimmin tuntemattomien osalta se on huutelua, nimittelyä ja uhkailua (Oikeusministeriö, 2022, s. 109–115). Muita häirinnän ja vihapuheen muotoja ovat olleet sukupuolittunut halventaminen ("homottelu", "huorittelu", muu nimittely), sanalliset loukkaukset, nöyryytys, väärinsukupuolittaminen (tahallisesti sekä pyynnöstä huolimatta) sekä niin sanottu hiljainen häirintä. Hiljainen häirintä voi olla huomiotta jättämistä sekä ryhmän ulkopuolelle jättämistä. Väärinsukupuolittelua tapahtuu niin perheen, sukulaisten, koulun ja työpaikan toimesta kuin myös terveydenhuollossa. Näiden lisäksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön

kuuluva henkilö voi kohdata oman identiteetin kyseenalaistamista ja vähättelyä sekä sitä saatetaan pitää mielenterveyden häiriönä.

Selvityksestä käy myös ilmi, että vain pieni osa oli ilmoittanut kokemastaan vihapuheesta tai häirinnästä jollekin. Suuri osa tapahtumista jää siis ilmoittamatta, eikä niitä näy tilastoissa. Jos uhri ilmoittaa kokemastaan vihapuheesta tai häirinnästä, he usein silti jäävät vaille tarvitsemaansa tukea ja itse toimintaan puuttumista (Oikeusministeriö, 2022, s. 117–120). Selvityksessä kyselyyn vastanneet kertovat, että ilmoitettuihin tapauksiin on reagoitu vähättelevästi eikä niihin aina puututa. Yleisin syy ilmoituksen tekemättä jättämiselle onkin se, ettei uskota, että asiaan oikeasti puututtaisiin. Yksi vastaajista myös kertoi, ettei luota poliisin kykyyn käsitellä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kohdistunutta väkivaltaa asiallisesti tai vähättelemättä.

Selvityksestä mukaan kyselyyn vastanneet kokevat vihapuheen ja häirinnän vaikuttavan eniten heidän yleiseen turvallisuuden tunteeseensa sekä psyykkiseen terveyteen (Oikeusministeriö, 2022, s. 121–123). Vihapuheen ja häirinnän pelko näkyy paikkojen välttelystä sekä itsensä peittelyä. Kokemukset vihapuheesta ja häirinnästä vaikuttavat myös luottamukseen tutustua ihmisiin, mikä voi sitten vaikuttaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen. Nämä kaikki vaikutukset asettavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat henkilöt haavoittuvaan asemaan. Henkilöt saattavat myös vältellä esimerkiksi lääkäriin menoa tai muihin palveluihin hakeutumista, koska pelkäävät sitä, miten heihin suhtaudutaan. Tämä vaikuttaa suoranaisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveyteen sekä asemaan yhteiskunnassa. He ovat myös suuressa riskissä syrjäytyä ja sen tutkitusti altistaa mielenterveyden ongelmille (Journal of Family Medicine and Primary Care, 2024). Tämä myös puoltaa tutkimuksemme aihetta, että vertaistuki eri muodoissa voisi olla hyvä keino tukea seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvointia sekä ehkäistä mielenterveysongelmia ja syrjäytymistä.

## **2.5 Kohtaaminen sosiaali- ja terveystalveissa**

Monet seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvista ihmisistä kokevat, ettei sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilla ole tarpeeksi tietoa ja osaamista kohdata näihin

vähemmistöryhmiin kuuluvia asiakkaita. Sosiaali- ja terveyspalveluissa esiintyy syrjiviä asiakaskäytäntöjä ja monet ovat kokeneet myös syrjintää palveluissa (Oikeusministeriö, 2021, s. 95–97). Eniten syrjintää ovat kokeneet intersukupuoliset sekä transihmiset. He saattavat kokea esimerkiksi sopimatonta kommentointia tai ammattilaisten kiinnostusta heidän taustaansa kohtaan. 17 % kyselyyn vastanneista transihmisistä on kokenut painostusta mennä lääketieteelliseen tai psykologiseen testiin. Ammattilaisten tietämättömyys ja osaamattomuus kohdata asiakkaita sensitiivisesti voi ilmetä esimerkiksi loukkaavana kielten käyttönä sekä oletuksena potilaan sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Myös suuri osa yli 50-vuotiaista sateenkaarisenioreista kokee, että sosiaali- ja terveydenalalla työskentelevien ammattilaisten tiedot seksuaalisuuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta ovat heikot (Oikeusministeriö, 2021, s. 122). Selvityksessä kerrotaan myös, että osa sateenkaarisenioreista oli jättänyt käyttämättä palveluita, koska ovat pelänneet epäasiallista käytöstä. He saattavat kokea hetero-olettamuksia sekä sukupuolinormatiivista ajattelua terveyspalveluissa ja he toivoisivatkin, että perheiden moninaisuus huomioidaisiin ammattimaisemmin ikääntyneidenkin palveluissa. Monet ammattilaiset eivät välttämättä edes ajattele sateenkaarisenioreiden olevan osa sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaita, ja tällöin he jäävät usein näkymättömäksi asiakasryhmäksi.

Sateenkaariperheet kohtaavat syrjiviä asiakaskäytäntöjä myös esimerkiksi äitiysneuvolassa, sillä palvelut on rakennettu ja suunnattu heteroydinperheille (Oikeusministeriö, 2021, s. 95–96). Kyselyyn vastanneet kertovat, ettei äitiysneuvolassa olla tietoisia sateenkaariperheiden erityistarpeista. Sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattilaisten osaamista tulisi kehittää järjestelmällisemmin sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvoinnista tulisi kerätä enemmän tietoa. Tällä hetkellä eniten tietoa on sateenkaarinuorten hyvinvoinnista. Tämä tieto on saatu uudistuneen kouluterveyskyselyn kautta (Oikeusministeriö, 2021, s. 96–97). Vaikka ammattilaisilla on enemmän tietoa ja heidän osaamisensa on vahvistunut, koulutuksien järjestelmällisyydessä on puutteita. Suurin osa koulutuksista järjestetään osana yksittäisiä hankkeita ja tieto jää yksittäisiin asioihin perehtyneiden työntekijöiden vastuulle. Sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattilaiset tarvitsisivat erityisesti lisää tietoa ja osaamista liittyen sukupuolen moninaisuuteen sekä intersukupuolisuuteen.

## 2.6 Järjestölähtöisen matalan kynnyksen tuen merkitys

Järjestöjen tuki- ja palvelumuodot täydentävät julkisia palveluita ja ne voivat olla osa palvelukokonaisuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023). Kunnat ja hyvinvointialueet tekevät yhteistyötä järjestöjen kanssa, sillä ne tavoittavat laajan määrän ihmisiä. Järjestötoiminnan avulla vahvistetaan ja edistetään asukkaiden terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Ne tarjoavat myös oman alansa asiantuntijuutta, mutta heillä on tärkeä rooli myös asukkaiden osallisuuden vahvistamisessa ja järjestöjen osaamista hyödynnetään ylipäättään palveluiden kehittämisessä, jossa myös vertaistuen verkostoilla on merkitystä.

Vahva kansalaisyhteiskunta ja valtio ovat pohjoismaisen hyvinvointimallin perusta (Suomen sosiaali ja terveys (SOSTE), 2019). Riski pitkäaikaiseen laitoshoittoon tai vakaviin sairauksiin sairastumiseen (kuten sydän- ja verisuonisairaudet ja masennus) vähentyy sosiaalisen aktiivisuuden avulla. Järjestötyö ja -toiminta tukee yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia sekä tarjoaa erilaisia matalan kynnyksen vaikuttamisen ja osallistumisen väyliä, joiden kautta kansalaiset saavat mahdollisuuden ilmaista yhteiskunnallisia identiteettejä ja näkemyksiä luoden julkista keskustelua ja näin voivat vaikuttaa politiikkaan. Siksi haavoituvassa asemassa olevien, kuten vähemmistöjen, kokemusten ja näkemyksien esiin tuomista tarvitaan, sillä ne eivät välttämättä esimerkiksi äänestämisen kautta välity päätöksentekoon.

Järjestöt tarjoavat yleisesti tukea, apua ja neuvoa, mutta myös järjestötoimintaan osallistumalla esimerkiksi vapaaehtoisena tai vertaisena toimimisen kautta voi antaa oman panoksensa yhteisen hyvinvoinnin eteen (SOSTE, 2018). Järjestöt tarjoavat myös vaikuttamisen ja osallisuuden paikkoja heikommassa asemassa oleville ja vähemmistöryhmille. Arjen ympäristöt, missä ihmiset voivat luontaisesti ja matalalla kynnyksellä tavata toisiaan, edistävät parhaiten osallisuutta. Osallisuuden tunne syntyy, kun ihminen saa itselleen merkityksellisen ja tärkeän yhteisön. Toimintaan osallistumisen kautta ihminen saa itselleen tunteen, että hän kuuluu johonkin ja se ilmenee esimerkiksi arvostuksena, luottamuksena, yhdenvertaisuutena ja ylipäättään vaikuttamismahdollisuuksina oman yhteisön sisällä. Tällaisen yhteisön voi löytää itselleen esimerkiksi järjestötoiminnan kautta, sillä keskeisin edellytys osallisuuden kokemukseen on, että ihminen kykenee ja hänelle on annettu tila omien voimavarojensa hyödyntämiseen. Tähän lukeutuu esimerkiksi sosiaalinen pääoma,

yhteisöllisyys ja voimaantuminen. Erityisesti haasteiden ja vaikeuksien keskellä ihmiset tarvitsevat apua ja tukea, etteivät osallisuuden kokemukset tai kyvyt päätöksentekoon vaarannu.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (2022) tuloksellisuuskatsauksessa todetaan, että eri seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen järjestöt toimivat yhteistyössä toisensa kanssa. Yhteistyö ylipäättään myös muiden sosiaali- ja terveysalan järjestöjen kanssa edisti kohderyhmien tarkoituksenmukaista tukemista ja ylipäättään heidän tavoittamistaan. Tällöin asiakasohjaus eri tahoille, mutta myös järjestöjen toimintaan on ollut hyvin tärkeässä osassa. Sateenkaarijärjestöillä on ollut myös suuri merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asemaan. Järjestöjen avulla seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen näkökulmaa voidaan tuoda esiin myös yhteiskunnallisessa päätöksenteossa näin ollen osallistamalla tätä usein unohdettua vähemmistöryhmää.

Seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluvan henkilön voi kuitenkin olla vaikeampi lähteä mukaan poliittiseen toimintaan, sillä he voivat pelätä vihapuheen ja syrjinnän kohteeksi joutumista (Oikeusministeriö, 2024, s. 50–53). Viime vuosina on uutisoitu myös paljon Pride-tapahtumiin liittyneistä vihateoista sekä uhkauksista. Tällaiset hyökkäykset erilaisia sateenkaarijärjestöjä kohtaan aiheuttavat pelkoa, turvattomuuden tunnetta sekä rajoittavat näiden toimijoiden toimintamahdollisuuksia.

## 3 MIELENTERVEYS

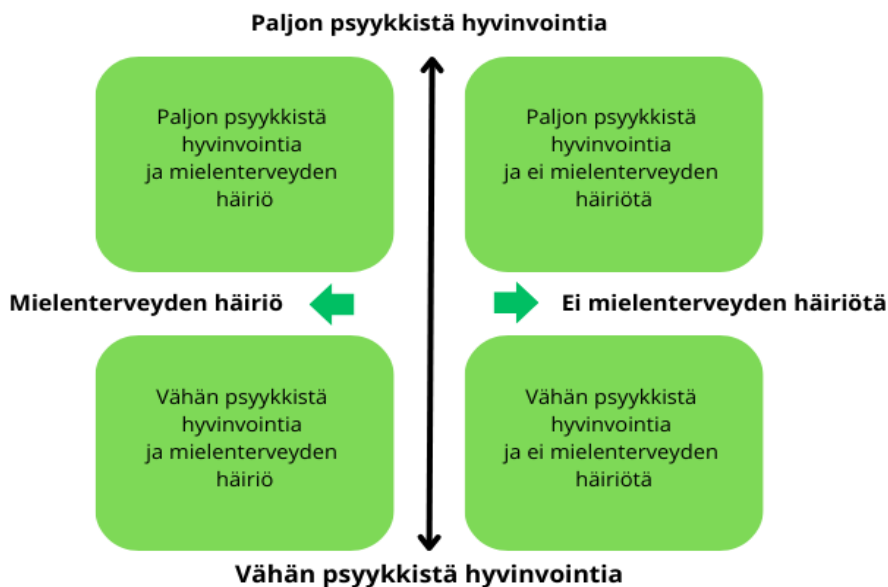
### 3.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja vaikeuksista, näkemään oman arvonsa ja omat kykynsä, työskentelemään ja osallistumaan, sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (World Health Organization (WHO), i.a.). Mielenterveys on moniosainen kokonaisuus, johon vaikuttavat erilaiset yksilölliset, yhteisölliset ja rakenteelliset tekijät. Jotkut tekijät voivat toimia joko heikentävänä tai vahvistavana tekijänä. Esimerkiksi väkivalta, köyhyys, vammaisuus ja eriarvoisuus altistavat suuremmalle riskille sairastua erilaisiin mielenterveyden häiriöihin. Mielenterveyden häiriöihin kuuluvat erilaisten psyykkisten sairauksien lisäksi myös psykososiaaliset toimintarajoitteet sekä muut mielentilat, jotka aiheuttavat merkittävää kärsimystä, toimintakyvyn heikentymistä tai itsetuhoisuuden riskiä.

Mielenterveys rakentuu Suomen mielenterveys ry:n (MIELI, 2022a) mukaan toimintakyvystä ja voimavaroista. Perinnölliset ja yksikölliset tekijät vaikuttavat ihmisen itsetuntoon, temperamenttiin ja näin ollen omiin reagointi- ja vuorovaikutustapoihin. Valmiudet vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavat osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja ylipäättään yksilön mahdollisuuksiin vaikuttaa. Kulttuuriset uskomukset ja arvot taas muokkaavat yksilön käsityksiä siitä, mikä on normaalina pidettyä, tavoiteltavaa ja arvokasta, luoden perustan omille asenteille. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät vaikuttavat myös osallistumismahdollisuuksiin, mutta myös ylipäättään ihmisoikeuksiin, työhön, toimeentuloon ja koulutukseen, sekä asumiseen, palvelujen toimivuuteen ja elinympäristön turvallisuuteen. Yhteiskunnallisesta mielenterveydestä puhuttaessa mielenterveyteen vaikuttaa myös yhteiskunnalliset tekijät ja kasvuympäristö. Se, miten oikeudenmukainen yhteiskunta on ja millaisia vaikuttamismahdollisuuksia se tarjoaa, sekä miten yhteiskunnassa toteutetaan ja pidetään huolta ihmisoikeuksista tukevat myös merkittävästi kansalaisten mielenterveyttä. Vahvistavia toimenpiteitä kansalaisten mielenterveyden vahvistamiseksi ovat esimerkiksi riittävä toimeentulon turvaaminen ja koulutuksen mahdollistaminen, terveellisten elinolojen turvaaminen, tarpeenmukaisen tuen turvaaminen varsinkin haavoittuvassa asemassa

oleville sekä yhdenvertaisten palveluiden saatavuuden ja laadun huolehtiminen eriarvoisuuden vähentämisen vuoksi. Mielen terveyden häiriöiden ja haasteiden ennaltaehkäisy ja viiveetön hoito on myös erityisen tärkeää, sillä jokaisen yksilön hyvinvointia edistämällä lisätään myös yhteiskunnan yhteisöllisyyttä ja oikeudenmukaisuutta.

Mielen terveyttä voidaan ajatella esimerkiksi kahden ulottuvuuden mallina (kuvio 1), jossa mielen terveyden häiriö ja ihmisen psyykinen hyvinvointi on erotettu toisistaan, jolloin mielen terveyden häiriötä sairastava ihminen voi silti psyykkisesti voida hyvin tai vastaavasti voida psyykkisesti pahoin ilman diagnosoitua mielen terveyden häiriötä (MIELI, 2022a).



Kuvio 1. Mielen terveyden kaksi ulottuvuutta (mukaillen MIELI, 2022a)

Tällöin nähdään, että mielen terveys on yhteiskunnallinen ja elämäntaidollinen käsite, eikä niinkään lääketieteellinen, kun erotetaan mielen sairaus ja mielen terveys käsitteellisesti toisistaan. Lähtökohtaisesti mielen terveys voidaan kuitenkin myös määritellä niin, että henkilöllä on riittävän hyvä psyykkisen hyvinvoinnin taso tai hänellä ei ole mielen terveyden häiriötä (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS), i.a.). Hyvä mielen terveys toimii voimavarana, joten siitä voi ja kannattaa pitää huolta. Mielen terveyteen sisältyy eheä minäkäsitys, tieto omista rajoista ja kyvyistä, tunnetaidot, kyky sopeutua sosiaaliseen ja muihinkin

ympäristöihin, sekä psyykkinen joustavuus muutos- ja ongelmatilanteissa. MIELI ry:n (2021) mukaan mielenterveys on myös omakohtainen kokemus hyvänolon tunteesta, sekä yhdistelmä henkilön omia kykyjä, vahvuuksia ja yksilöllisiä valmiuksia, kuten hallinnan tunnetta, optimismia ja omanarvontuntoa. Se on myös elämän eri muutosten ja kehityskriisien onnistunutta läpikäymistä.

### **3.2 Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät**

MIELI ry:n (2021) mukaan mielenterveys on kykyä huomata omaa mielenterveyttä heikentäviä ja vahvistavia tekijöitä eli mielenterveyden riski- ja suojatekijöitä. Riskitekijät heikentävät hyvää mielenterveyttä, kun taas suojatekijät rakentavat sitä. Yksilö voi itse vaikuttaa omilla valinnoillaan joihinkin molemmista tekijöistä, mutta monet niistä rakentuvat elinympäristön, kulttuurin ja yhteiskunnan, sekä perheen sisäisen vuorovaikutuksen välityksellä. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi mielenterveyttä tukevat arjen valinnat, omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen, vahva fyysinen perimä ja terveys, riittävän hyvä itsetunto, kykyä käsitellä ongelmia ja ristiriitoja, tunne- ja vuorovaikutustaidot, sekä kykyä ylläpitää ja luoda ihmissuhteita, sekä ylipäättään tavoitteet ja arki, jotka ovat omien arvojen mukaisia. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat myönteiset perhesuhteet ja varhaiset hyvät ihmissuhteet, joissa ihminen tulee hyväksytyksi ja saa sosiaalista tukea. Myös turvallinen elinympäristö, koulutusmahdollisuudet ja toimeentulo ovat tärkeitä ulkoisia suojaavia tekijöitä. Yhteiskunnan tavoitettavat auttamis- ja tukijärjestelmät ovat myös merkittävä suojaava ulkoinen tekijä mielenterveyden tukemisessa.

Sisäiset riskitekijät liittyvät taas yksilön geneettisiin alttiuksiin ja riskeihin tai niiden toteutumiseen sairastumisen muodossa (MIELI, 2022b). Niitä ovat geneettisten tekijöiden lisäksi esimerkiksi erilaiset sairaudet, kehityshäiriöt, toimintarajoitteet, vammautuminen ja omaa hyvinvointia vaarantava mahdollinen riskikäyttäytyminen. Ihmisestä riippumattomat tekijät, kuten perhe, yhteisö, elinympäristö, kulttuuri ja yhteiskunta tai näiden yhdistelmä liittyvät taas mielenterveyden ulkoisiin riskitekijöihin. Näiden lisäksi myös asunnottomuus, vähemmistöstressi, syrjintä, sekä traumaattiset elämäkokemukset kuten hyväksikäyttö, väkivalta ja kiusaaminen ovat ulkoisia riskitekijöitä. Molemmat riskitekijät voivat olla joko pitkä- tai lyhytkestoisia, mutta

myös lyhytkestoisilla riskeillä, kuten erilaisissa traumailla, voi hyvin olla pitkäaikaisia vaikutuksia yksilön mielenterveyteen. Mielenterveyden riskitekijöiden kasaantuminen on erittäin haitallista ja tällöin omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen voi olla erittäin haastavaa. Silti riskeistä huolimatta ihmisen sopeutumis- ja selviytymiskykyä voidaan lisätä hänen itsetuntoaan ja minäpystyvyyttään vahvistamalla erilaisin menetelmin ja keinoin. Myös monet mahdollisuudet ja vaihtoehdot selviytyä yhdestä haastavasta tai vaikeasta tilanteesta toimivat vahvana suojaavana tekijänä sen sijaan, että mahdollisuuksia olisi olemassa vain yksi ja ainoa.

Mielenterveyteen vaikuttavia elämän osa-alueita ovat tunnetaidot, sosiaalinen ympäristö, stressinhallinta ja itsemyötätunto (YTHS, i.a.). Hyvän mielenterveyden perustana ovat tunnetaidot, jotka tarkoittavat kykyä säädellä, ilmaista ja havaita omia tunteita. Tämä auttaa myös hahmottamaan muiden ihmisten tunteita, mikä taas on olennainen osa vuorovaikutusta ja vuorovaikutustilanteissa toimimista. Tunnetaidot auttavat toimivien ihmissuhteiden lisäksi säätelemään ja ilmaisemaan omia tunteita, sekä tunnistamaan omia tarpeita ja rajoja, sekä näin huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Nämä taidot eivät kuitenkaan synny itsestään ja tunnetaitojen pohja luodaankin jo lapsuudessa. Lapsuuden kokemukset tunteiden tunnistamisesta, säätelystä ja ilmaisemisesta vaikuttavat paljon siihen, miten selvitä elämän vaikeuksista ja haasteista, sekä miten toimit vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja millainen itsetuntemuksesi on. Tunnetaitoja voi kuitenkin vahvistaa ja harjoittaa. Ne toimivat myös merkittävänä voimavarana läpi elämän.

Jokaisella ihmisellä on luontainen halu ja tarve kuulua joukkoon ja tuntea olevansa osa jotain ryhmää, jossa tulee nähdä, kuulla, kohdata ja ymmärretä. Keskeinen osa ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia ovat sosiaaliset suhteet. Toisille riittää yksi tai useampi läheinen ystävä ja joillekin tämä tarkoittaa laajempaa sosiaalista verkostoa (YTHS, i.a.). Sosiaaliset suhteet tai kuuluminen johonkin ryhmään toimii myös suurena voimavarana, joka auttaa elämän ylä- ja alamäissä. Sosiaalisia taitoja edellytetään sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Tunnetaitojen tavoin sosiaaliset taidot rakentuvat jo lapsuudessa ja siihen vaikuttavat niin kasvuympäristö kuin sosiaalisista suhteista saadut kokemukset. Kasvuympäristö on voinut tukea hyvien sosiaalisten taitojen kehittymistä antamalla esimerkiksi hyvän

esimerkin vuorovaikutustavoista ja niitä on yhdessä harjoiteltu. Positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista taas vahvistavat minäkuvaa ja vuorovaikutussuhteista on helpompi luoda jatkossakin, kun taas kiusaaminen, pettymykset ja syrjintä vaikuttavat negatiivisesti uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. Omalla temperamentilla on myös suuri vaikutus, sillä toiset ovat enemmän ulospäin suuntautuneempia kuin toiset ja jotkut tarvitsevat enemmän omaa aikaa ja kuormittuvat sosiaalisista tilanteista. Myöhemmällä iällä sosiaalisten taitojen kehittäminen vaatii minäkuvan tarkastelua, uusien taitojen omaksumista ja vanhoista taidoista poisoppimista.

Kun sosiaaliset suhteet tai sosiaalinen verkosto ei vastaa omiin tarpeisiin voi ihminen kokea yksinäisyyttä, mikä tarkoittaa eri asiaa kuin yksin oleminen. Yksinäisyyttä voi tuntea myös ryhmässä ollessa ja yksin oleminen taas voi olla tavoiteltu olotila (YTHS, i.a.). Yksinäisyys vaikuttaa kuitenkin merkittävästi psyykkiseen hyvinvointiin ja pitkäaikaisesti se voi altistaa esimerkiksi mielialaoireille, joilla on heikentävä vaikutus itsetunnolle ja sosiaalisten suhteiden luomiselle. Syitä yksinäisyydelle voi olla monia ja ne voivat johtua vaikeudesta muodostaa ylipäätään ihmissuhteita, joka taas vaikeuttaa negatiivisesti minäkuvaan. Myös erilaiset elämäntilanteeseen liittyvät tekijät voivat vaikuttaa tilapäiseen yksinäisyyden kokemukseen kuten lasten saanti, parisuhteen päättymisen tai muutto uudelle paikkakunnalle. On kuitenkin erityisen tärkeää muista, että yksinäisyys ei ole oma syy tai valinta.

Sosiaalisella medially on myös nykypäivänä merkittävä vaikutus siihen, miten ihminen voi verkostoitua tai lisätä mahdollisuuksia yhteydenpitoon (YTHS, i.a.). Sillä on kuitenkin myös kääntöpuolensa. Altistuminen somevihalle, epärealistisille odotuksille, vertailulle ja yksinäisyyden kokemukselle voi lisääntyä. Vaikka sosiaalisessa mediassa kaverimäärä saattaa olla suuri, voi läheisten ihmissuhteiden määrä olla vähäinen tai olematon. Sosiaalinen media saattaa luoda myös vääristyneitä käsityksiä ihmisten elämästä, kun siellä nähdään usein vain niin sanotusti parhaita paloja ja onnistumisia. Vaikeiden ja haastavien hetkien jakaminen voi taas antaa vertaistukea muille samassa tilanteessa oleville, jolloin tuen ja keskustelun mahdollisuus on myös olemassa. On hyvä osata tarkastella omaa sosiaalisen median käyttöä ja pohtia sen vaikutuksia omaan hyvinvointiin mediakriittisyyttä unohtamatta.

### 3.3 Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi

Olennainen osa hyvinvointia ja terveyttä on positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi, mikä on myös merkittävää niin yksilön oman hyvinvoinnin kuin toimintakyvynkin näkökulmasta (THL, 2023). Yhteistä useiden positiivista mielenterveyttä koskevien käsitteiden kanssa on, että niissä korostetaan ja painotetaan eri tavoin seuraavia asioita: yksilön psyykkisiä voimavaroja kuten resilienssiä, jolla tarkoitetaan MIELI ry:n (2024) mukaan psyykkistä joustavuutta ja se on hyvin olennainen osa mielenterveyttä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen pärjää arjen haasteista erilaisista muutoksista, vastoinkäymisistä ja stressistä huolimatta. Resilienssi muodostuu vuorovaikutuksessa ympäristön ja yksilön kanssa, sillä muiden ihmisten antama tuki onkin myös resilienssiä ylläpitävä tekijä. Tuen ja avun pyytäminen, sekä myös muiden ihmisten tukeminen elämän haastavissa tilanteissa on merkittävä osa resilienssiä.

Yksilön psyykkisten voimavarojen lisäksi positiivisessa mielenterveydessä painotetaan myös THL:n (2023) mukaan itsearvostusta ja kehittymismahdollisuuksia (kuten hyvä itsetunto), omia vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, elämönhallinnan tunnetta ja toiveikkuutta, sekä tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa. Positiivinen mielenterveys voidaan myös nähdä eriasteisesti seuraavien osa-alueiden mukaisesti: fyysinen (fyysinen kunto ja terveys), emotionaalinen (tunteet), sosiaalinen (suhteet yhteiskuntaan ja muihin ihmisiin), hengellisenä (merkityksellisyyden tunne), ja psykologisena (positiivinen toiminta) hyvinvointina.

Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä MIELI ry:n (2021) mukaan ovat toimintakyky, jonka avulla ihminen kykenee huolehtimaan oman hyvinvointinsa edellytyksistä ja toimivasta arjesta, sekä olemaan sosiaalisesti itsenäinen. Tällöin ihminen kykenee työntekoon ja osallistumaan sosiaaliseen toimintaan. Myös menetysten ja haasteiden kohdalla ihmisellä on tällöin kykyä etsiä tukea ja selviytymiskeinoja niiden käsittelyyn, sekä hallita ahdistustaan riittävästi ja olla tilanteeseen sopivalla tavalla valmis elämän erilaisiin muutoksiin. Tärkeää on myös erottaa ulkoinen todellisuus ja oma sisäinen maailma, jolloin puhutaan todellisuudentajusta - tämän erottaminen on tärkeää myös stressitasojen kohotessa ja erilaisissa vaikeissa elämäntilanteissa. Myös luovuuden ilmaiseminen ja elämän merkityksellisyyden kokeminen tukevat

hyvää mielenterveyttä. Hyvän mielenterveyden omaavalla on myös ylipäätään halu ja kyky ilmaista omia tunteitaan ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, sekä luoda kestäviä ja tyydyttäviä ihmissuhteita, joissa kykenee myös itse välittämään ja rakastamaan. Siihen liittyy myös ylipäätään halu sekä kyky ilmaista omia tunteitaan ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi tuo elämään monia hyötyjä ja se edistää esimerkiksi terveellisempiä elämäntapoja, sekä fyysistä terveyttä (Pohde, i.a.). Se ei tarkoita pelkästään sitä, että mielenterveyden ongelmia ja haasteita käsitellään. Positiivisessa mielenterveyden käsitteessä pyritään kuitenkin myös siirtymään pois sairaus- ja ongelmakeskeisestä ajattelusta, sillä positiivinen mielenterveys on enemmän kuin puuttumista mielenterveyshäiriöihin ja mielenterveyden haasteisiin (THL, 2023). Psykkisessä hyvinvoinnissa voi olla puutteita vaikkei henkilöllä olisikaan virallista diagnoosia mielenterveyden häiriöstä ja myös diagnoosin saaneella voi olla kohtalaisesti psyykkistä hyvinvointia. Usein mielen hyvinvointiin liitetään käsitteitä kuten hyvä elämä, tasapainoisuus ja onnellisuus. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei elämään ei kuuluisi tai liittyisi negatiivisia tunteita ja kokemuksia, kuten ahdistusta, alakuloisuutta tai mielenterveyden haasteita tai jopa häiriöitä. Nämä voidaan liittää usein elämänkriiseihin kuten ihmissuhdeongelmiin, taloudellisiin vaikeuksiin, työ- ja koulupaineisiin, sekä erilaisiin menetyksiin elämässä. Moni edellä mainittu voi horjuttaa mielen hyvinvointia muttei kuitenkaan poistaa sitä.

Omia voimavaroja vahvistamalla voi pitää mielen hyvinvoinnista huolta esimerkiksi huolehtimalla säännöllisestä uni- ja valverytmistä, arjen rutiineista, ruokavaliosta ja liikkumisesta (Mielenterveystalo, i.a.). Nämä luovat vahvan perustan niin fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille. Tunnetaidot, kuten omien tunteiden ilmaiseminen, tunnistaminen ja sanoittaminen on myös hyvin tärkeä osa mielen hyvinvointia. Arjen omat valinnat vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja fyysisen terveyden ylläpidon, tarpeellisen levon ja hyvien ihmissuhteiden lisäksi on muistettava myös armollisuus ja myötätunto itseä kohtaan (Pohde, i.a.). Positiiviseen mielen hyvinvointiin kuuluu elämää tukevat kyvyt ja voimavarat, sillä tasapainoinen mielenterveys auttaa elämän ja arjen haasteissa, sekä vahvistaa ylipäätään elämänlaatua - kun mieli on kunnossa voi tuntea enemmän elämäniloa, sekä tuntea olonsa myönteisemmäksi ja

luottavaisemmaksi oman selviytymisen suhteen arjessa ja elämässä erilaisista haasteista huolimatta.

### **3.4 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointi ja mielenterveys**

Ihmisten asenteet ja suhtautuminen vaikuttavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien turvallisuuden tunteeseen jokapäiväisessä elämässä, mikä taas voi vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti koettuun hyvinvointiin. Esimerkiksi asenneilmapiiri niin kotiympäristössä kuin kouluyhteisössä vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin arjessa. Hyväksytyksi tulemisen kokemus omana itsenään turvallisessa ympäristössä tukee merkittävästi hyvinvointia ja mielenterveyttä kaikissa eri ikä- ja elämänvaiheissa - erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa, sillä silloin rakennetaan perustaa oman itsearvostuksen ja itsetunnon kehittymiselle. Osana sateenkaarinuorten oikeuksia on nimenomaan hyvä mielenterveys (Seta, 2023). Tukea antava ympäristö, jossa lapsi tai nuori tulee nähdyksi omana arvokkaana itsenään vahvistaa mielenterveyttä ja ennen kaikkea auttaa myönteisen oman identiteetin rakentamisessa ja näkemään sen arvokkaana. Sateenkaarinuoret ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöryhmään kuuluvia nuoria, kuten bi- ja panseksuaaleja, muunsukupuolisia, transsukupuolisia, homoja, aromanttisia, intersukupuolisia, aseksuaaleja, lesboja ja gender fluideja. Nuoret, jotka ovat tyytyväisiä syntymässä määritettyyn sukupuoleensa ovat cissukupuolisia. Erot näiden kahden ryhmän välillä ovat siis selkeät, mitä tulee hyvinvointiin.

Syrjintä ja kielteiset asenteet altistavat sateenkaarilapset- ja nuoret yhteiskunnassamme mielenterveysongelmille (Seta, 2023). Heillä on myös ikätovereitaan suurempi riski joutua koulussa tai kotona fyysisen tai henkisen väkivallan kohteeksi heiltä hoitavien aikuisten taholta. Nuoren itsemäärittelyn tai identiteetin sivuuttaminen, halventaminen tai kieltäminen on esimerkiksi henkistä väkivaltaa. Tähän lukeutuu myös kyseiseen vähemmistöryhmään kuuluvista ihmisistä negatiivisesti puhuminen. Syrjinnän kokemukset ja näin ollen myös sosiaalisen syrjäytymisen uhka ovat usein läsnä seksuaali- ja sukupuolivähemmistönuorien jokapäiväisessä elämässä, erityisesti oman perheen sisällä tai kouluympäristössä (Sateenkaari-ikkuna, 2024, s. 11). Yleisimmät kokemukset liittyvät hyljeksintään, kiusaamiseen ja häirintään, jotka taas edistävät pelon ja vihamielisyyden kuormittavaa ympäristöä ja lisäävät yksilön toivottomuuden ja eristäytyneisyyden kokemuksia. Tästä syystä

vertaissuhteiden merkitys on erittäin suuressa roolissa ja varsinkin nuoruudessa hyvin ratkaiseva tekijä ihmisen henkilökohtaisessa kehityksessä.

Tutkitusti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöissä esiintyy paljon mielenterveysongelmia. Seta (2024a) on julkaissut artikkelin *Kouluterveyskysely vahvistaa tiedon sateenkaarinuorten heikommasta mielenterveydestä sekä hyväksytyksi tulemisen myönteisistä vaikutteista*, jossa viitataan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuun sateenkaarinuorten hyvinvoinnista. Julkaisusta käy ilmi, että sateenkaarinuorten hyvinvointi, terveys ja osallisuus olivat heikompia verrattaessa cis- ja heteronuoriin. Syyksi tähän on mainittu esimerkiksi moninaisuuden näkyvämmät myönteiset vaikutteet, vähemmistöstressi, syrjintä sekä väkivalta ja koulukiusaaminen. Tässäkin julkaisussa mainitaan, että hyvinvointia lisäävänä tekijänä on koettu vertaisryhmät ja hyväksytyksi tuleminen.

Vuonna 2019 Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan sateenkaarinuoret kokevat oman terveydentilansa selvästi heikommaksi verrattuna muihin nuoriin (Oikeusministeriö, 2021, s. 188). Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvilla nuorilla oli useita koulunkäyntiin liittyviä vaikeuksia, kuten yksinäisyudentunnetta, kiusaamista ja uupumusta. Tähän liittyi vahvasti myös kokemus siitä, etteivät sateenkaarinuoret kokeneet kuuluvansa osaksi kouluyhteisöä. Nämä kokemukset heikentävät elämänlaatua ja ne vaikuttavat mahdollisiin terveysongelmien ilmaantumiseen myöhemmin elämässä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Edellä mainitut vaikeudet liittyvät myös vahvasti mielenterveyden haasteisiin ja mielenterveysongelmiin. Esimerkiksi masennusoireilu ja ahdistuneisuus olivat sateenkaarinuorten keskuudessa kolme kertaa yleisempää kuin muilla nuorilla. Lisäksi sateenkaarinuorten osallisuuden kokemukset olivat myös vähäisempiä verrattuna muihin nuoriin (THL, 2020). Myös itsemurha-ajatusten tai -käyttäytymisen riski oli selvästi muita nuoria korkeampi sateenkaarinuorilla (Oikeusministeriö, 2021, s. 106–107). He myös kokevat muita nuoria enemmän fyysistä uhkaa, häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua, seksuaalista häirintää sekä seksuaaliväkivaltaa. Sateenkaariperheiden lasten ja nuorten psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen hyvinvointi koetaan kuitenkin yhtä hyväksi kuin muidenkin nuorten. Useat heistä ovat kuitenkin joutuneet kuulemaan aikuisten loukkaavia sanoja koskien heidän sateenkaariperhettään. He saattavat myös jännittää sateenkaariperheestään kertomista peläten, että suhtautuminen heihin muuttuu.

Pelon vuoksi sateenkaarinuoret voivat olla valikoivasti avoimia omasta identiteetistään eri tilanteissa (Seta, 2023). Jotkut saattavat olla hyvinkin avoimia oman identiteettinsä kanssa eivätkä koe tarvetta piilotella sitä missään tilanteissa, kun taas osa salaa identiteettinsä osittain tai kokonaan. Pelko liittyy usein edellä mainittuihin kielteisiin asenteisiin, joihin syrjinnän lisäksi liittyy esimerkiksi myös torjunnan pelko ja turvattomuuden kokemus. Paljastumisen pelko ja oman itsensä salailu on psyykkisesti hyvin kuormittavaa, mikä tutkimusti näkyy esimerkiksi aikuisiällä työelämässä heikompana suoriutumisenä. Myös oman seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin hyväksymisen prosessi voi aiheuttaa merkittävää stressiä (Sateenkaari-ikkuna, 2024, s. 8). Hylkäämisen ja väkivallan pelko voi johtaa oman identiteetin piilotteluun, mikä taas voi johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen.

Seta ry:n (2023) mukaan on myös muita sateenkaarinuorten mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä, jotka eivät liity tai ole kytköksissä itsessään sateenkaarevuuteen. Näitä ovat esimerkiksi heikko sosioekonominen asema, neuromonimuotoisuuteen kytkeytyvät liitännäissairaudet, epävakaa kasvuympäristö tai jos kuuluu johonkin toiseen vähemmistöön yhtäaikaaisesti.

Syrjintä, kielteiset asenteet sekä näkymättömyys yhteiskunnassa vaikuttavat kielteisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien ihmisten mielenterveyteen (Oikeusministeriö, 2021, s. 106–107). He eivät koe mielenterveyspalveluita riittävän saavutettavaksi tai heille tarpeeksi sopiviksi. Monet myös kokevat, ettei mielenterveysalan ammattilaisilla ole riittävästi tietoa sateenkaari-ihmisistä. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat siis erittäin haavoittuvassa asemassa mielenterveydellisesti, eivätkä he kuitenkaan saa tarpeeksi apua. Sateenkaarijärjestöjen järjestämät palvelut koetaan kuitenkin hyviksi. Erityisesti kasvokkain tapahtuvalla vertaistoiminnalla on erityinen merkitys nimenomaan transihmisten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin tukemisessa.

### **3.5 Vähemmistöstressi**

Kokemukset syrjivistä asenteista ja syrjinnästä aiheuttavat vähemmistöstressiä, joka voi olla seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen heikommaksi koetun terveydentilan ja

mielenterveysongelmien taustalla (THL, 2020). Jokainen ihminen kokee elämänsä aikana stressiä, jotka liittyvät esimerkiksi erilaisiin elämänkriiseihin. Vähemmistöasema sen sijaan altistaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ylimääräiselle krooniselle stressille, joka johtuu yhteiskunnassa vallitsevista rakenteellisista ja sosiaalisista olosuhteista. Lainsäädännöstä huolimatta seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kohtaavat syrjintää ja sen tuottamat häpeän ja pelon tunteet, sekä salailun tarve lisäävät stressiä. Riskinä ei ole sairastuminen pelkästään päihde- ja mielenterveysongelmiin vaan myös fyysisiin sairauksiin (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Riski sairastua esimerkiksi diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin on suuri.

Vähemmistöstressin kehittäjänä pidetään Ilan H. Meyeria (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Hänen teoriansa mukaan vähemmistöstressi koostuu distaalista stressitekijöistä, proksimaalisista stressitekijöistä sekä yksilön itseensä kohdistamasta syrjinnästä. Sisäistetty itsesyrjintä on merkittävä osa vähemmistöstressin stressitekijöistä. Viha omaa identiteettiä ja omaa itseä kohtaan syntyy syrjintäkokemuksista, jonka seurauksena yksilön kokemus syrjintä vaikuttaa välillisesti kaikkiin. Stressin kokemus lisääntyy, kun henkilö kokee ja havainnoi itsensä vähempiarvoisena yhteiskunnallisella tasolla.

Kaikki alkaa sosiaalisista olosuhteista ja ympäristötekijöistä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Näitä ovat esimerkiksi yhteiskunnan hetero- ja cis normatiivisuus sekä negatiivinen suhtautuminen vähemmistöihin. Distaalisilla stressitekijöillä tarkoitetaan objektiivisesti stressiä aiheuttavia tilanteita ja asenteita, esimerkkinä ennakkoluulot, leimaavat asenteet, syrjintä, ahdistelu, kiusaaminen, kokemuksen mitätöinti ja väärin sukupuolittaminen. Proksimaaliset stressitekijät taas syntyvät distaalisten stressitekijöiden vaikutuksesta, mutta riippuvat myös syrjityn omasta kokemuksesta. Esimerkiksi ennakkoluulot ja syrjintä (distaaliset stressitekijät) aiheuttavat sen, että vähemmistöön kuuluva yksilö alkaa olettaamaan ja pelkäämään syrjintää, salaamaan omaa identiteettiään ja kokee itsensä vähempiarvoiseksi (proksimaaliset stressitekijät). Muita proksimaalisia stressitekijöitä ovat varuillaanolo, kokemusten jatkuva toistuminen mielessä sekä sisäistetty itsesyrjintä. Kaikki nämä tekijät selittävät siis vähemmistöjen kokemaa kroonista stressiä, joka taas selittää heidän heikentyneen terveydentilan verrattuna muuhun väestöön.

Vähemmistöjen kokema syrjintä voi olla suoraa tai rakenteellista (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Suora syrjintä on esimerkiksi häirintää ja vihapuhetta, kun taas rakenteelliseen syrjintään kuuluu eriarvoistavat lait, käytännöt ja palvelut. Sisäistetty syrjintä on sitä, kun yksilö on sisäistänyt leimaavat asenteet. Se aiheuttaa häpeää, epämukavuutta sekä vihaa omaa identiteettiään sekä itseään kohtaan. Tämä sisäistetty syrjintä voi myös kohdistua muihin samaan vähemmistöryhmään kuuluviin. Yhteiskunnan sekä ympäristön kielteiset asenteet vähemmistöjä kohtaan voi johtaa yksilön identiteetin salailuun ja peittelyyn. Se taas lisää stressiä ja sosiaalista eristäytymistä. Trans- ja muunsukupuolisille on usein välttämätöntä ”tulla kaapista ulos” julkisesti, jotta he voivat elää oman sukupuolikokemuksensa mukaista elämää. Tämä ulostulo altistaa syrjintätilanteille ja aiheuttaa entistä enemmän stressiä. He saattavat elää jatkuvassa pelossa siitä, milloin asia tulee puheeksi tai milloin asiasta pitää kertoa jollekin uudelle ihmiselle ja pelko siitä, miten ihmiset suhtautuvat asiaan on aina läsnä. Edellä mainittujen lisäksi he voivat kokea ylimääräistä syrjintää esimerkiksi erilaisten virallisten asiakirjojen sukupuolimerkintöjen takia.

Esimerkiksi Yhdysvalloissa tehdyn, GLSEN (the Gay, Lesbian & Straight Education Network) toteuttaman kyselyn mukaan 70,1 % LGBTQ+-ryhmään kuuluvista opiskelijoista ilmoitti kokevansa sanallista ahdistelua seksuaalisen suuntautumisen vuoksi ja 59,1 % taas sukupuolensa ilmaisun vuoksi (Sateenkaari-ikkuna, 2024, s. 7). Tämänkaltaiset kokemukset häirinnästä ja syrjinnästä vaikuttavat kielteisesti mielenterveyteen, lisäten esimerkiksi ahdistusta, masennusta ja itsemurha-ajatuksia. Myös Trevor-projekti, joka on johtava LGBTQ+-nuorten itsemurhien ehkäisyä ja kriisityötä edistävä voittoa tavoittelematon järjestö, toteutti vuonna 2021 kansallisen kyselyn kyseisen kohderyhmän nuorten mielenterveydestä, jonka mukaan 42 % nuorista ilmoitti harkinneensa itsemurhaa viimeisen vuoden aikana. Transsukupuolisten ja ei-binääristen määrä oli taas 50 %. Nämä kyselyn tulokset kertovat myös siitä, miten suuri vaikutus sosiaalisella syrjinnällä ja stigmalla on LGBTQ+-ryhmän sisällä olevien ihmisten henkiseen hyvinvointiin.

Yhteisöllisyys auttaa vähentämään koettua vähemmistöstressiä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Erilaiset yhteisöt ovat luoneet turvapaikkoja vähemmistöille ja järjestöt ovatkin tärkeä mahdollistaja turvapaikoille sekä yhteisöille. Omassa yhteisössä vertaisten kanssa olemisen tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta, mahdollistaa kokemusten jakamisen ja sen,

että voi olla vapaasti oma itsensä ilman syrjintää ja näin ollen auttaa suojelemaan vähemmistöstressiltä.

## 4 VERTAISTUKI

### 4.1 Vertaistuen määritelmä ja siihen liittyviä käsitteitä

Vertaistuki on kokemusten jakamista sellaisen henkilön tai henkilöiden kanssa, joilla on samankaltaisia haasteita tai kokemuksia. Se on kokemustietoon perustuvaa tukea, jossa kuunteleminen ja kertominen ovat tärkeimmät elementit (Terveyskylä, 2024a). Kun kuulija ja kertoja jakavat samanlaisen kokemuksen, mahdollistuu toisen tarinan ymmärtäminen, missä taas ilmenee vertaistuen arvo. Vertaistukijan kanssa on helpottavaa jakaa oma kokemus, sillä verrattuna läheisiin ihmisiin vertaistukija on sopivan etäällä, mutta ymmärrys jaettavasta aiheesta on yhdistävä tekijä ja se tuo syvän ymmärretyksi tulemisen tunteen.

Tuen määrittelystä tai sen sisällöstä ei ole yksimielisyyttä, sillä se on käsitteenä monimuotoinen, jota voidaan lähestyä esimerkiksi vuorovaikutussuhteiden, verkostojen laajuuksien, sisältöjen ja tuen tavoitteiden näkökulmista (Mattila, 2011, s. 16–19). Vertaistuesta puhuttaessa lähikäsitteitä ovat vertaistukihenkilö, -työntekijä, -ohjaaja, tai -mentori, tukiryhmä, tukihenkilö, keskinäinen tuki, kokemuksellinen tieto, kokemusasiantuntija ja oma-apu (Kippola-Pääkkönen, 2018). Vertaisryhmät ja -verkostot sekä vertaisuus käsitteet mielletään osaksi laajempaa ilmiötä, jossa samassa tai samankaltaisessa tilanteessa oleminen toimii yhdistävänä tekijänä.

Vertaistuki on tukimuotona ainutlaatuinen, sillä sen avulla hyödynnetään jaettuja kokemuksia ja tunteita, sekä empatiaa (Sateenkaari-ikkuna, 2024, s.15). Vertaistuen voima on nimenomaan vastavuoroisessa kokemuksessa, jolloin vertaistukija tai vertainen omien oivalluksensa ja selviytymisstrategiansa kautta pystyy luomaan yhteyden muihin, ymmärtämään ja tukemaan heitä samankaltaisten kokemusten myötä. Vertaiset voivat tarjota toisilleen sosiaalista, käytännöllistä ja emotionaalista tukea. Vertaistuki voi auttaa vähentämään stigmaa, rakentamaan resilienssiä ja normalisoimaan omia kokemuksia, sekä tunteita. Sen kautta myös yksilöt voivat tarjota toisilleen ymmärrystä, luoda toivoa ja validoida yhdessä jaettuja tunteita. Tukea tarjoava ympäristö ja yhteisö auttaa yksilöä tuntemaan olonsa vähemmän yksinäiseksi ja voi saada hänet kokemaan voimaantumisen tunteita, jolloin hän kokee voivansa selviytyä

elämän haasteista. Vertaistuen tarjoamia positiivisia hyötyjä ja mahdollisia haasteita käsitellään vielä myöhemmin tässä kappaleessa.

## 4.2 Vertaistuki käytännössä ja sen eri muotoja

Vertaistuessa henkilöiden välinen tuki perustuu siihen, että molemmat ovat tuen vastaanottajia ja tarjoajia (Terveyskylä, 2024b). Vastavuoroisuus on vertaistuen perusta. Vertaistuki voi olla joko organisoitua, jolloin itse vertaistukija jakaa oman samankaltaisen kokemuksen tuettavan kanssa, mutta saattaa olla jo pidemmällä omassa prosessissaan. Organisoidussa vertaistuessa on yleensä vapaaehtoinen vertaistukija, joka on kuitenkin tehtävänsä koulutettu ja ennen kaikkea sitoutunut vaihtoon. Suunnittelematon kohtaaminen kohtalotovereiden välillä voi olla myös vertaistukea. Ammatilainen tai vertaiskoulutuksen käynyt voi toimia ohjaajan tai ryhmän vetäjän roolissa, mutta kuka tahansa saman kokenut voi toimia toiselleen vertaisena, sillä pääpaino on kokemuksessa eikä koulutuksessa. Vertaistukea tarjotaan myös ryhmämuodossa ja vertaistukea tarjoavat ryhmät voivat olla joko suljettuja, jolloin ryhmä edellyttää osallistujilta sitoutumista sovittuun ryhmän tapaamisiin. Ryhmä voi olla myös avoin, jolloin siihen saa osallistua aina halutessaan. Vertaistukea voidaan järjestää monella eri menetelmällä eikä siihen ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa, mutta niissä voi olla jokin seuraavista tekijöistä, jolloin ryhmän toiminta nimenomaan perustuu vertaistukeen: jäsenet, jotka ovat vertaisia toistensa kanssa ja ryhmä kokoontuu ilman varsinaista ohjaajaa, mutta sillä voi olla nimetty koollekutsuja.

Vertaistoiminta, sekä kokemusosaaminen ja kokemustieto limittyvät toisiinsa (THL, 2024). Kokemusosaamisen tai -tiedon hyödyntämistä voi tarkastella vertaistoiminnan näkökulmasta, jossa samantyyppisiä asioita tai samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset tukevat vastavuoroisesti toisiaan. Kokemuksen tuomaa tietoa ja ymmärrystä kutsutaan kokemusosaamiseksi, jota hyödyntämällä voidaan tukea ja auttaa toisia ihmisiä. Kokemustieto antaa kokemuspohjaisen näkökulman tieteellisen ja ammatillisen tiedon rinnalle. Kokemustoimijat ja kokemusasiantuntijat ovat saaneet koulutusta kokemustarinansa työstämiseen, sekä voidakseen toimia asiantuntijana.

Vertaisryhmä voi kokoontua keskustelemaan tai vaihtoehtoisesti tapaaminen perustuu jonkin muun aihepiirin tai teeman, kuten kulttuurin, harrastuksen tai liikunnan ympärille (Terveyskylä, 2024). Vertaistukiryhmässä voi olla myös vapaaehtoinen vertaisohjaaja tai vaihtoehtoisesti ammattilainen ohjaaja. Ryhmä voi tavata kasvotusten, mutta myös internetin ja sosiaalisen median kautta. Etäyhteydellä tapaavat ryhmät tai yhteisöt tarjoavat myös mahdollisuuden vertaistukeen. Etäryhmien toteutumiseen panostettiin poikkeustilan vuoksi vielä aiempaa enemmän, sillä kasvotusten luotujen ystävyysuhteiden lisäksi myös verkossa ylläpidettävät ja luodut ystävyys- ja vuorovaikutussuhteet voivat olla aivan yhtä tärkeitä (Vainio ym., s. 51). Tällöin ryhmissä on usein joko ylläpitäjä tai muu valvoja.

Yhteisten sääntöjen noudattaminen, sekä turvallisen tilan ja ilmapiirin luominen ovat ohjaajien keskeisimpiä tehtäviä - oli sitten kyseessä kasvokkain tai etänä tapaava ryhmä (Vainio ym., 2021, s. 52). Osallistujat osallistuvat yhdessä sovittuihin pelisääntöihin ja ohjaajien vastuu myös korostuu niissä ryhmätilanteissa, jossa osallistuja osallistuu ensimmäistä kertaa toimintaan ja halutaan taata osallistujalle tervetullut olo jo ensihetkestä alkaen. Myös tilan luominen osallistujan omista lähtökohdista on ohjaajan tehtävä ja se vaatii myös tilannetajua. Sääntöjen läpikäyminen yhdessä on tärkeää ja niitä tulisi päivittää tarvittaessa. Erityisen tärkeää on myös se, että kukaan osallistujista ei kerro ryhmässä jaettuja asioita eteenpäin - näin ylläpidetään luottamuksen ilmapiiriä. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kohdalla on myös tärkeää huomioida, että ryhmän ulkopuolella siviilissä "vedetään kaapista" siten, että kerrotaan henkilön osallistuvan ryhmätoimintaan. Tämä täytyy jokaisen osallistujan kanssa sopia, haluavatko he, että heitä tervehditään myös ryhmän ulkopuolella.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille suunnatuissa ryhmissä, kuten sateenkaarikahviloissa rajojen vetämisen taito opettaa myös osallistujille pyrkimistä turvallisempaan tilaan (Vainio ym., 2021, s. 53). Tarve yhteenkuuluvuuden kokemuksesta on syy sille, miksi esimerkiksi Turun seudun Seta ry:n organisoima sateenkaarikahvila on olemassa. Välillä kyseiseen vähemmistöryhmään kuulumisen voi aiheuttaa ikävällä tavalla huomioiduksi tulemisen, joka voi toimia monille myös yhdistävänä tekijänä. Kuitenkin sateenkaarevuudesta voi olla erityisen ylpeä ja iloita omasta identiteetistä, sekä siihen liittyvistä kokemuksista ja tunteista muiden samaan yhteisöön kuuluvien kanssa, sekä saada myös mahdollisesti luotua myös ystävyysuhteita.

Pääkkönen (2018) toteaa, että vertaistuki on myös osana sosiaalista tukea ja sosiaalista verkostoa, joka sisältää emotionaalisen, vastavuoroisen, tiedollisen ja emotionaalisen tuen elementtejä. Erilaisia sosiaalisen tuen muotoja ovat välineellinen (konkreettinen, materiaallinen, käytännöllinen), tiedollinen (ohjeet ja neuvot), yhteenkuuluvuus (yhdessäolo ja jaetut kokemukset) ja emotionaalinen (huolehtiminen ja välittäminen). Kuitenkin koettu tuen tarve voi olla ristiriidassa saadun tuen kanssa.

### **4.3 Vertaistuen tarjoamat hyödyt ja mahdolliset haasteet**

Omien kokemusten ja tunteiden jakaminen vertaisten kanssa voi antaa valtaistumisen, energian ja toivon tunnetta (Kippola-Pääkkönen, 2018). On tärkeää, että vertaistuen elementit hahmotetaan, ymmärretään vuorovaikutusdynamikkaa, tunnistetaan vertaisryhmän ohjaajan ominaisuudet ja piirteet, sekä tiedostetaan vertaistuen kautta koetut myönteiset ja kielteiset vaikutukset. Tällöin avataan mahdollisuudet erilaisia vertaistuen muotoja toteutettavien toimintaympäristöjen suunnittelu ja toteuttaminen, joka taas mahdollistaa osallistujien voimaantumisen ja myönteisten kokemusten saamisen.

Hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta kokemus- ja vertaistoiminta voi lisätä minäpystyvyyttä ja itsevarmuutta, sekä tarjota merkityksellistä sisältöä elämään ja mielekästä tekemistä arkeen (THL, 2024). Myös kokemuksellisuus vertaisuudesta eli ihminen jakaa kokemuksensa ja tunteensa tasavertaisesti toisen kanssa eikä kumpikaan ole niin sanotusti toisen yläpuolella. Omien kokemusten ja tunteiden jakaminen vertaisten kanssa vahvistavat myös luottamusta. Myös haastavien ja vaikeiden tunteiden sanoittaminen ja jakaminen muiden kanssa auttavat kyseisten tunteiden työstämisessä. Kaiken edellä mainitun myötä myös ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, sekä näkemys omasta yhteiskunnallisesta vaikuttamismahdollisuudesta avartuu. Ylipäätään myös kokemus siitä, että omaa valmiudet tehdä itselleen merkityksellisiä asioita ja uskoa tulevaan haasteista huolimatta.

Sensitiivinen työote korostuu erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kanssa. Yhdenvertaisuuslaista huolimatta monella ammattilaisella on sensitiivisyys hakusessa, vaikka laki sitä edellyttää (Vainio ym., 2021, s. 47–48). Jos työntekijöitä ei ole koulutettu tarpeeksi sensitiivisiksi tai palvelut ei ole riittävän yhdenvertaisia moneen vähemmistöön kuuluvat

ihmiset saattavat jäädä huomiotta. Ei ole täysin itsestäänselvyys tiedostaa omia ennako-asenteitaan tai reagoida asianmukaisesti. Esimerkiksi väärän termin käyttäminen ammattilaisen puolesta voi saada nuoren tilanteeseen, jossa hän joutuu pohtimaan milloin ja miten voi tilanteeseen reagoida. Syrjintää tapahtuu myös ihan arkisissa tilanteissa ja keskusteluissa, joihin puuttuminen on yksittäisen ihmisen aktiivisuuden varassa.

Poikkeusajan myötä ylipäättään erilaisen etätapaamisalustat ja niiden hyödyntäminen on jäänyt käyttöön monessa eri organisaatiossa (Vainio ym., 2021, s. 51). Ohjaajilta, mutta myös osallistujilta vaaditaan verkkoryhmien kannalta eri tavalla panostusta ja ajankäyttöä, sillä verkkoympäristöissä toimivat ryhmät vaativat tekniikkaa ja sen osaamista, mikä tuo omanlaisensa lisän tilanteisiin. Paineensietokyky ja rauhallisuus korostuvat erityisesti verkkoympäristössä toimiessa, sillä haasteena voi olla erilaiset järjestelmät ja niiden tunteminen, sekä niihin opettelu niin, että järjestelmän käyttö on turvallista. Esimerkiksi emojien lisääminen, kameran ja mikrofonin käyttö, sekä yleiset kohteliaisuussäännöt: miten saan etäryhmässä puheenvuoron, etten puhu toisen päälle. Vainion ym. (2021, s. 52) mukaan myös etäryhmän turvallisuudesta huolehtiminen on ohjaajan näkökulmasta myös haasteellista ja eteen tuleviin häiriötilanteisiin on reagoitava.

Erityisesti myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kannalta turvallisen tilan periaate on tärkeää ottaa huomioon. Vainio ym. (2021, s. 47) mukaan kuten muillekin nuorille, sateenkaarinuorille on myös välttämätöntä saada heidän tarpeensa huomioon ottava turvallinen tila. Turun Seudun Seta ry:n puheenjohtaja Teija Ahlstedt korostaa turvallisen tilan politiikan olevan nimenomaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille erittäin tärkeää, koska he kokevat epämiellyttäviä tilanteita jo arjessaan, joissa on turvatonta puhua ylipäättään omasta identiteetistä tai joutuvat syrjinnän pelossa piilottelemaan sitä. Se voi olla todella ratkaiseva käänne, kun tuntee ja kokee, ettei ole yksin. Esimerkiksi Turun Seudun Seta ry:ssä on nimetty häirintäyhdyshenkilö, johon voi olla joko itse tai työntekijöiden kautta yhteydessä turvallisemman tilan politiikkaa mietityttävissä asioissa ja eteen tulevat haastavat tilanteet selvitetään toimenpidepolun mukaan. On tärkeää, että turvallisen tilan periaatteet kirjataan, sillä se tuo asioihin konkretiaa. Häiriökäyttäytymisestä ja ongelmatilanteista kertominen on myös työntekijöiden vastuulla ja jokaista onkin ohjeistettu siihen, sillä kun edellä mainituista tilanteista ollaan tietoisia niin niihin voidaan puuttua ja reagoida. Puheeksi ottamisen kulttuurin

tulisi korvata vaikenemisen kulttuuri, sillä sietämisen sijaan tarvitaan palveluja, joissa pohditaan millä tavoin tilanteista voidaan mahdollisesti ratkaista.

Vaikka Vainio ym. (2021, s. 48) toteavatkin, että järjestökentällä jokaisen pitäisi miettiä, miten ja milloin tulisi puuttua hankaliin ja haastaviin tilanteisiin – niin tämä pätee myös jokaisella muullakin sosiaali- ja terveysalan, sekä kasvatus- ja ohjausalan työkentillä. Kun pyritään turvallisempaan tilaan, kohdataan keskeneräisyys ja inhimillisuus, sekä toimitaan rakentavasti. Myös osallistujien toimijuuden taso on hyvä välillä tarkistaa, etteivät he ole vain toiminnan kohteita vaan aktiivisia toimijoita.

Romakkaniemen (2011) mukaan riippuvuuden tunne ja oman pystyvyyden tunteen heikkeminen voivat lisääntyä liiallisen sosiaalisen tuen ja tuen vastaanottamisen myötä. Tämä taas vaikuttaa siihen, että oma aktiivinen toimijuus heikentyy. Myönteiset ja kielteiset hyvinvointivaikutukset kuitenkin riippuvat annetun ja saadun tuen olosuhteista ja miten tukea annetaan. Ryhmädynamiikan merkitys korostuu esimerkiksi vertaistukiryhmän tapaamisissa. Kippola-Pääkkönen (2018) toteaa, että yksilön negatiivisuudella voi olla haitallinen vaikutus koko ryhmään. Ryhmässä voi myös ilmetä mahdollisesti kielteistä ja kilpailevaa sosiaalista vertailua liittyen siihen, kenellä on pahimmat kokemukset tai tilanne elämässään. Toisten tilanteet voivat myös aiheuttaa stressiä, huolta tai jopa järkyttää, jolloin vertaisten tapaaminen voi myönteisten tunteiden ja kokemusten sijaan aiheuttaa enemmän syyllisyyttä, ahdistusta tai jopa kateutta. Tällöin vertaistukeen ja mahdollisiin tukiryhmiin kuulumiseen voi liittyä emotionaalisen ja vastavuoroisen sitoutumisen haasteita. Myös sosiaalisten median eri kanavien kautta tapahtuva vertaisten kohtaamiseen liittyy riskejä ja henkilö voi altistua esimerkiksi harhaanjohtavalle tiedolle tai halventavien ja vihamielisten kommenttien, sekä viestien saamiselle. Näillä kaikilla edellä mainituilla asioilla on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin ja ennen kaikkea myös mielen hyvinvointiin.

Vertaistuki voi siis tarjota etänä tai kasvokkain kokoontuvan itselle mielekkään ja tärkeän yhteisön, johon kuulua. Sosiaaliset suhteet tukevat yksilön mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia, kuten mielenterveyttä käsittelevässä kappaleessa todettiin. Yhteisö ja sen sisällä olevat yksilöt, sekä yhteisössä vallitseva ilmapiiri ja toimivuus vaikuttavat myös resilienssiin (MIELI, 2024). Yksilöiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat huomattavasti yhteisöt. Resilienssiä vahvistava yhteisö voi olla esimerkiksi oma perhe, oppilaitos tai opiskeluyhteisö,

varhaiskasvatus tai työyhteisö. Kulttuurin näkökulmasta siihen vaikuttaa myös se, että nähdäänkö yhteisöjen ja yksilöiden hyvinvointi yhteisenä vai yksityisenä asiana eli ajatellaanko sen olevan jokaisen yksilön omalla vastuulla vai onko se yhteistä selviytymistä ja vastuuta elämän haastavista ja vaikeista tilanteista.

Kokemus vertaisuudesta ja vertaistoiminta itsessään tuottavat tasa-arvoa, joka pitää sisällään jaetun kokemuksen tai kokemuksia, sekä siitä seuraavan vastavuoroisen keskustelun, jossa osallistujat suhtautuvat toisiinsa kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti (Hannula, 2021, s. 173). Vertaisten kanssa jaettu aika ja tila tarjoavat mahdollisuuden yksilölle omien haasteiden tarkasteluun ennakkoluulottomasti, arvokkaasti ja turvallisesti, sekä rohkaisee yksilöä parhaimmillaan myös omien haasteiden esiin tuomiseen myös yhteisönsä ulkopuolella, esimerkiksi terveydenhuollossa. Vaikka Hannula puhuu tässä yhteydessä nimenomaan mielenterveydestä, sen haasteista ja oirehdinnasta, sekä vertaisuuden merkityksestä tässä yhteydessä, niin tämä pätee myös ylipäätään siinä, mitä vertaistoiminta tai vertaisten kanssa keskustelu voi tarjota. Hannulan ja Mikkosen (2020, s.15) mukaan vertaisuus onkin jo itsessään vertaistukea tai suurempi käsite kuin vertaisryhmä: diagnoosien sijaan sen ympärille voi rakentaa yhteenkuuluvuutta ja ystävyyttä tukeva yhteisö.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusprosessi

Meillä oli aluksi hankaluuksia päättää opinnäytetyömme aihe ja aiheen pohtimiseen kului paljon aikaa. Me molemmat olemme kiinnostuneet mielenterveysasioista ja meillä oli jo entuudestaan paljon tietoa liittyen erilaisiin mielenterveysongelmiin ja niiden hoitoon, sekä siihen, miten mielenterveyttä voi tukea ja mielenterveysongelmia ennaltaehkäistä. Tiesimme kuitenkin jo varhain, että mielenterveys on sellaisenaan todella laaja aihe, joten sitä piti jotenkin rajata. Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt jo varhain, sillä olimme kiinnittäneet huomiota siihen, miten negatiiviseen ja vähättelevään sävyyn tästä vähemmistöryhmästä puhutaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Myös uutiset Pride-tapahtumiin kohdistuneista vihateoista aiheutti meille huolta tästä ihmisryhmästä. Jo ennen teoriaan perehtymistä olimme tietoisia siitä, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat haavoittuvassa asemassa oleva ihmisryhmä, joten halusimme jotenkin tutkittavamme lisätä tietoisuutta heidän asemastaan ja mahdollisesti tukea heitä jollakin tavoin.

Ensimmäisen kerran olimme sähköpostitse yhteydessä mahdolliseen yhteistyötahoon, Lakeuden Sateenkaari ry:hyn, jo vuoden 2023 syksyllä. Koska meillä oli vaikeuksia aiheen valinnan kanssa, kysyimme heiltä suoraan neuvoa, minkälaiselle opinnäytetyölle ja tutkimukselle olisi mahdollisesti tarvetta. Pyörittelimme ensin ideoita erilaisista oppaista tai työpaikoista. Lakeuden Sateenkaari ry kertoi meille alkavasta vertaistukiryhmästä, ja aluksi suunnitelimme järjestävämmme tälle ryhmälle jonkinlaista mielen hyvinvointia tukevaa työpajatoimintaa yhdistettynä toiminnallisiin menetelmiin. Tällöin emme kuitenkaan muilta kiireiltä ehtineet aloittaa opinnäytetyön toteutusta, joten sovimme palaavamme asiaan sitten, kun aihe on tarkentunut. Vuoden 2024 alussa olimme yhteydessä opinnäytetyötä ohjaavaan opettajaan, sillä emme vielä olleet päättäneet aihetta opinnäytetyölle. Olimme kuitenkin saaneet listattua jo muutaman aiheen, joihin pyysimme kommentteja. Tutkimme eri aiheiden muita tutkimuksia ja pohdimme myös sitä, mikä olisi meille mieluisin toteuttaa ja johon meillä olisi kiinnostuksen kautta motivaatiota tutkimusprosessiin.

Sitten muistimme Lakeuden Sateenkaari ry:n järjestämän vertaistukiryhmän, joka oli vieläkin käynnissä. Ajattelimme, että tätä kautta voisimme saada haastateltavia, joten vihdoinkin päädyimme lopulliseen aiheeseemme ”Vertaistuen merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa”. Aluksi aiheemme otsikossa oli mukana myös sana mielenterveys, mutta jätimme sen pois, sillä ajattelimme sen olevan liian lähellä mielenterveysongelmia ja -haasteita, joita meidän tutkimuskysymyksemme eivät koske. Mielenterveyttä kuitenkin käsitellään tutkimuksemme teoriaosuudessa positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnin käsitteen lisäksi, sillä ne kuitenkin liittyvät vahvasti toisiinsa. Vuoden 2024 maaliskuussa palautimme opinnäytetyömme suunnitelman ja osallistuimme seminaariin, jossa esittelimme suunnitelmamme.

Seuraava vaihe oli teoriaan tutustuminen ja siitä kirjoittaminen ennen haastattelukysymyksien pohdintaa. Tässä kohtaa opinnäytetyöprosessiimme tuli pitkä tauko. Vasta vuoden 2025 alussa pääsimme kunnolla vauhtiin. Olimme motivoituneita valmistumaan vuoden 2025 keväällä, joten teimme alustavan aikataulun ja sovimme ohjausajan opinnäytetyömme ohjaajan kanssa, jonka jälkeen aloitimme työnteon. Alkuvuodesta kirjoitimme teoriaa ja pohdimme tarkentavia haastattelukysymyksiä. Teorian kirjoittamisvaiheessa koimme tarpeelliseksi ajankäytön kannalta tehdä työnjakoa kappaleiden suhteen, jotka olivat muotoutuneet jo melko hyvin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Tästä työnjaosta huolimatta seurasimme aktiivisesti toistemme työn etenemistä. Meille oli alusta asti selvää, että tutkimus olisi laadullinen, sillä halusimme ymmärtää syvemmin, millainen merkitys vertaistuella on seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvointiin vastaajien näkökulmasta. Alustavasti olimme suunnitelleet haastattelevamme Lakeuden Sateenkaari ry:n järjestämän vertaistukiryhmän osallistujia ryhmähaastattelun avulla, sillä emme olleet varmoja, kuinka monta osallistujaa ryhmässä oli. Ryhmähaastattelu oli tarkoitus äänittää ja litteroida. Päädyimme lopulta kuitenkin sähköiseen anonyymiin kyselylomakkeeseen.

## **5.2 Laadullinen tutkimus**

Laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tai kohdetta ja siihen vaikuttavia asioita syvällisemmin. Aineiston keruussa käytetään useimmiten haastatteluja tai

havainnointia (Kiviniemi, 2001). Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, laadullisessa tutkimuksessa tutkittava joukko on pienempi ja tarkkaan valittu. Laadulliseen tutkimukseen pyritään valitsemaan sellainen joukko ihmisiä, joilla on eniten oikeanlaista tietoa ja kokemusta tutkittavasta aiheesta. Aineistonalyysi on aineistolähtöistä. Aineistoista voidaan poimia erilaisia teemoja, joiden kautta aineistoa lähdetään jaottelemaan ja analysoimaan. Kiviniemi (2001) luonnehtii kirjoituksessaan laadullista tutkimusta oppimisprosessiksi, jossa tutkijakin oppii samalla uusia asioita. Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on myös se, että sillä ei välttämättä ole etukäteen määritettyä hypoteesia, eli olettamusta tutkimustuloksesta. Tutkimuksen edessä tutkijakin oppii ja huomaa uusia asioita, jotka voivat ehkä viedä tutkimusta toiseen suuntaan.

### 5.3 Aineistonkeruu

Keräsimme opinnäytetyön tutkimukseen tarvittavan aineiston Webropol-kysely- ja raportointisovelluksella tehdyllä sähköisellä kyselylomakkeella. Päädyimme tähän menetelmään haastattelun sijasta, sillä emme olleet varmoja, kuinka hyvin onnistuisimme luomaan rennon ja luotettavan ilmapiirin haastattelua varten. Olisimme menneet täysin tuntemattomina ihmisinä suljettuun ryhmään kyselemään sensitiivisestä aiheesta, joten se olisi ymmärrettävästi ollut erikoinen ja ehkä jopa epämukava tilanne niin haastateltaville kuin meille haastatteliijoillekin. Aihe voi olla kuitenkin sensitiivinen ja kysymyksiin vastaaminen saattaa vaatia hieman pohdintaa, joten koimme anonyymin kyselyn paremmaksi vaihtoehdoksi.

Ryhmähaastattelussa olisi ollut muitakin haasteita, kuten se, miten olisimme varmistaneet sen, että kaikki olisivat päässeet ääneen ja jakamaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Tietojemme mukaan vertaistukiryhmässä on vain muutamia osallistujia, joten sähköisellä kyselyllä tavoitimme myös suuremman joukon vastaajia. Koska tutkimuksemme on laadullinen, käytimme kyselyssä enimmäkseen avoimia kysymyksiä. Lopullisessa kyselyssä oli neljä suljettua kysymystä ja seitsemän avointa kysymystä. Kysely tehtiin sähköisenä, sillä

ajattelimme sillä tavalla saavuttavamme eniten kohderyhmään kuuluvia halukkaita vastaajia.

Teimme Canva-verkkotyökalulla valmiin kuvan (liite 1) jaettavaksi Lakeuden Sateenkaari ry:lle, jossa esittelemme itsemme ja opinnäytetyömme aiheen. Kuvasta löytyi myös QR-koodi kyselyyn. Kyselyä jaettiin Lakeuden Sateenkaari ry:n Instagram-tilillä, jossa heillä on noin 1650 seuraajaa. Tämän lisäksi jaoimme yhteistyötahomme tekemää julkaisua opinnäytetytyömme kyselystä omissa henkilökohtaisissa sosiaalisen median kanavissa. Kysely oli avoinna 16.4.–27.4.2025, ja siihen tuli vastauksia vajaan kahden viikon aikana yhteensä 33 kappaletta. Aineistoa kertyi yhteensä 11 sivua.

Jotta saimme tutkimuksellemme oleellisia vastauksia, meidän piti kiinnittää erityistä huomiota kysymyksien asetteluun, muotoiluun sekä käytettyihin sanavalintoihin (Valli & Aarnos, 2018). Ennen kyselyn luomista perehdyimmekin hyvin opinnäytetyömme aiheen teoriaan ja muotoilimme tutkimuskysymykset. Lähdimme pohtimaan kyselyn kysymyksiä tutkimuskysymyksien avulla. Käytimme erityistä huolellisuutta kysymyksiä laatiessa, jotta ne olisivat helposti ymmärrettäviä eivätkä kuitenkaan johdattelisi vastaajia (Valli & Aarnos, 2018). Pidimme myös kohderyhmämme mielessä kysymyksiä laatiessa, välttämällä vaikeiden termien ja ammattisanaston käyttöä. Lähetimme kyselyn ohjaavalle opettajalle ja tutuillemme luettavaksi ennen sen julkaisua ja otimme vastaan palautetta siitä, olivatko kysymykset ymmärrettäviä muillekin kuin sosionomiopiskelijoille.

Vallin ja Aarnoksen (2018) mukaan helpot niin sanotut taustatieto kysymykset olisi hyvä sijoittaa kyselyn alkuun. Niiden avulla vastaajat johdatellaan aiheeseen. Sen jälkeen voi tulla hieman vaikeampia ja henkilökohtaisempia kysymyksiä. Kun kysely aloitetaan helpoilla kysymyksillä, vastaajat eivät ainakaan heti lannistu ja lopeta kyselyn täyttämistä. Usein vastaajien motivaatio laskeekin kyselyn edetessä, joten halusimme pitää kyselyn mahdollisimman lyhyenä. Sijoitimme alkuun kolme suljettua kysymystä, joilla johdatelimme vastaajan aiheeseen. Kysyimme muun muassa, että minkälaisiin vertaistoimintoihin vastaajat olivat osallistuneet, kokivatko he vertaistuen merkitykselliseksi ja kuinka paljon he kokivat tarvitsevänsä vertaistukea. Emme kokeneet tutkimuksellemme tarpeelliseksi kysyä vastaajien sukupuolta, ikää, kotipaikkakuntaa tai esimerkiksi seksuaalista suuntautumista.

## 5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analyysissä käytimme apuna teemoittelua ja värikoodausta. Aineiston teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineistosta etsitään keskeiset ja useasti toistuvat aihepiirit, eli teemat (Hakala, 2024). Nämä toistuvat aiheet voivat esiintyä aineistoissa eri muodoissa. Aineistoon perehtyessä on tärkeää muistaa ennakkoluuloton ote, jotteivät omat olettamukset tuloksesta ohjaa liikaa aineiston analyysia. Väreillä koodaaminen tarkoittaa käytännössä haluttujen tekstikohtien merkitsemistä värillisillä fonteilla tai tekstikohdan korostamista värillä esimerkiksi valitsemalla oman päävärin jokaiselle pääkoodille ja käyttäen taas alakoodissa päävärien eri sävyjä (KvaliMOTV, i.a.). Tärkeintä on, että koodit ja niiden määrittelyt on itselle tunnistettavissa selkeällä tavalla.

Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla sitä lävitse ja perehtymällä siihen syvemmin. Siirsimme aineiston Webropolista Word-tekstinkäsittelyohjelmaan, jossa pystyimme helposti muokkaamaan ja jaottelemaan sitä. Perehtyessämme aineistoon, sieltä löytyi heti muutamia pääteemoja ja meillä alkoi jo alkumetreillä olla hyvä käsitys useasti esiintyvistä isoimmista pääteemoista. Pääteemojen hahmottelussa meitä auttoi palaaminen aikaisemmin laadittuihin tutkimuskysymyksiimme. Alussa pääteemoiksi nousivat vertaistuen ilmeneminen, vaikutukset mielen hyvinvointiin, vertaistuen puute ja haasteet. Käytyämme läpi aineistoa vielä tarkemmin uudestaan ja uudestaan, lopuksi pääteemoiksi tarkentui merkittävät vertaistuen muodot, yhteisöllisyys, mielen hyvinvointi ja haasteet. Pääteemat, niiden värikoodit sekä alateemat ovat esiteltynä tekemässämme taulukossa (taulukko 1).

Taulukko 1. Taulukko teemoista ja alateemoista (Koski &amp; Ruokokoski, 2025).

Merkittävät vertaistuen muodot	Yhteisöllisyys	Mielen hyvinvointi	Haasteet
keskustelut vertaisten kanssa	tunteiden/ajatuksien jakaminen ja niiden validointi	identiteetin ja minäkuvan rakentuminen ja vahvistuminen	ryhmän sisällä tapahtuva syrjintä ja vähättely, vallitsevat normit
ohjatut vertaistukiryhmät	tuki ja turva (emotionaalinen ja fyysinen )	itsensä hyväksyminen	vertaistukiryhmä ei vastaa tarpeita
tapahtumat	ymmärrys, kuulluksi tuleminen, yhteenkuuluvuus	voimaantumisen	vertaistuen puute

Löydettyämme ensimmäiset pääteemat aloimme koodaamaan aineistoa värien avulla. Koodaamisella tarkoitetaan Hakalan (2024) mukaan aineiston ryhmittelyä. Koodatessa aineistosta etsitään säännönmukaisuuksia, joita voidaan sitten aleta ryhmittelemään ja nimeään käsitteiden avulla. Kun aineistosta on löytynyt yhtäläisyyksiä, voidaan näille keksiä yksi yhtenäinen nimi, eli käytännössä teema. Anoinme kullekin teemalle oman värin: merkittävät vertaistuen muodot punainen, yhteisöllisyys oranssi, mielen hyvinvointi vihreä ja haasteet sininen. Näitä värejä apuna käyttäen kävimme uudestaan läpi aineistoa merkatien vastaukset sillä värillä, mihin teemaan ne mielestämme kuuluivat. Tässä kohtaa merkkasimme myös sellaisia vastauksia, jotka eivät toistuneet, mutta liittyivät kuitenkin teoriaan ja joita halusimme mahdollisesti ottaa esille pohdinnassa.

Kyselyssämme oli neljä suljettua kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, millaisessa vertaistukitoiminnassa he ovat olleet mukana tai millaisia vertaistuen

muotoja he ovat saaneet. Tämä oli monivalintakysymys ja kysymyksessä oli valmiit vastausvaihtoehdot, joita oli yhteensä 8. Tähän kyseiseen kysymykseen, sekä muiden kysymysten sisältöön palataan vielä tarkemmin myöhemmässä kappaleessa, jossa käsitellään tutkimuksen tuloksia. Suljetuista kysymyksistä teimme visuaaliset diagrammit, joilla on helppo havainnollistaa näiden kysymysten vastausjakaumaa. Tässä hyödynsimme Canvaa, graafisen suunnittelun verkkotyökalua. Ensimmäisen kysymyksen tuloksista teimme palkkikaavion, jossa näkyy selkeimmin vastausten jakauma ja lopuista kolmesta taas ympyrädiagrammit eli piirakkakaaviot. Vastaukset esitetään lukumäärinä ( $n=x$ ) prosenttimäärien sijaan, sillä se helpotti myös aineiston analysointivaiheessa tulosten tulkintaa ja antaa myös selkeämmän ja konkreettisemmän kuvan tuloksista.

## 5.5 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä meidän on kunnioitettava tutkimukseen osallistuvien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Tämän lisäksi meidän tulee huolehtia siitä, että tutkittavien yksityisyys ja anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen osallistujat vastasivat kyselylomakkeeseen täysin nimettömästi emmekä me keränneet heiltä mitään henkilötietoja, sillä ne eivät ole oleellisia tutkimuksemme kannalta.

Tutkimuksen suorittamiseen tarvitsemme jokaiselta vastaajalta suostumuksen osallistua tutkimukseen. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös se, että tutkittavilla on laajasti tietoa tutkimuksesta, sen tavoitteista sekä toimenpiteistä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Liitimme sähköisen kyselyn (liite 2) alkuun saatekirjeen (liite 3). Kyselyn alussa käy myös ilmi, että vastaajat antavat meille luvan käyttää aineistoa tutkimuksessamme vastamalla tähän kyselyyn. Kaikkia kyselyyn vastaajia on siis tiedotettu tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä kaikilta vastaajilta on saatu lupa heidän vastauksiensa käyttöön opinnäytetyössä. Saatekirjeessä on ilmoitettu myös tutkimuksen tutkijat sekä heidän yhteystietonsa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole niin yksiselitteistä kuin määrällisen tutkimuksen, mutta samoja periaatteita ja mittareita voidaan soveltaa. Laadullisessa

tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia sekä itse tutkijaa, joka on myös olennainen tutkimusväline (Eskola & Suoranta, 1998). Luotettavuuden arvioinnissa käytetään useasti käsitteitä validiteetti sekä reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen uskottavuutta ja pätevyyttä. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa on onnistuttu tutkimaan haluttua ilmiötä ja kuinka hyvin tulokset sekä johtopäätökset vastaavat sitä, mitä tutkittavat oikeasti ajattelevat. On tärkeää, etteivät tutkijoiden ennako-oletukset ja omat tulkinnat vaikuta liikaa aineistosta tehtyihin tulkintoihin. Tutkijoiden on pystyttävä perustelemaan ja todistamaan tekemänsä tulkinnat, jotta tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tehtyjen tulkintojen ja johtopäätöksien sekä aineiston välisen suhteen pätevyyttä. Tutkimusprosessi sekä analysointivaihe tulisi pystyä selittämään niin hyvin, että lukija voi itse pohtia, onko tulokset yleistettäviä muuallekin.

Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, ettei aineiston tulkinnassa ole ristiriitaisuuksia (Eskola & Suoranta, 1998). Luotettava tutkimus tulisi olla toistettavissa ja johdonmukainen. Laadullisessa tutkimuksessa tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi dokumentoidaan, kuvataan ja perustellaan niin tarkasti, että epäilevä lukija vakuuttuu tehdyistä valinnoista ja johtopäätöksistä. Olemme perehtyneet ja esitelleet tutkimuksellemme olennaista teoriaa opinnäytetyön teoriaosuudessa. Olemme pyrkineet käyttämään kattavasti erilaisia, luotettavia sekä ajankohtaisia lähteitä. Käytetyt lähteet ovat merkitty asianmukaisesti tekstiin sekä lueteltu lähdeluettelossa. Käytimme paljon aikaa kyselyn kysymyksien pohtimiseen, jotta ne eivät olisi johdatteluvia ja antaisivat meille vastauksia juuri meidän laatimiimme tutkimuskysymyksiin. Olemme saaneet palautetta kyselylomakkeesta usealta eri lähteeltä (sosionomiopiskelijat sekä kohderyhmään kuuluvat tutut) ja näin ollen olemme pyrkineet varmistamaan kysymyksien ymmärrettävyyden. Emme kuitenkaan pysty olemaan täysin varmoja siitä, että vastaajat ovat ymmärtäneet kysymykset tarkoittamallamme tavalla, sillä emme ole olleet läsnä vastaushetkellä. Emme myöskään pysty todistamaan, että kaikki vastaajat ovat osa tarkoittamaamme kohderyhmää. Opinnäytetyössä käytetyt aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmät ovat kuvattu ja perusteltu teoriaa käyttäen, tekemämme tulkinnat on perusteltu sekä olemme käyttäneet aineistosta poimittuja lainauksia tukemaan

tulkintojamme. Olemme molemmat tehneet samanlaiset tulkinnat saamastamme aineistossa, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Näiden lisäksi on olennaista arvioida aineiston riittävyttä sekä analyysin kattavuutta (Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisessa tutkimuksessa on hyvin vaikeaa arvioida ennalta sopivan kattavan aineiston suuruutta. Meidän kyselyymme saimme 33 vastausta, joka ylitti ainakin meidän omat odotuksemme. Koska Lakeuden Sateenkaari on Etelä-Pohjanmaalle keskittynyt järjestö, voisimme olettaa, että suurin osa kyselyyn vastanneista asuvat, tai ovat asuneet Etelä-Pohjanmaan alueella osittain kaventaen kohderyhmää. Tällä on myös voinut olla vaikutuksia tuloksiin. Kuitenkin tekemämme tulkinnat ja johtopäätökset vastaavat tutkimuksemme teoreettista perustaa.

Analyysin kattavuudella tarkoitetaan sitä, etteivät tekemämme tulkinnat perustu satunnaisiin poimintoihin aineistosta (Eskola & Suoranta, 1998). Analysointivaiheessa kiinnitimmekin erityisesti huomiota eniten toistuviin teemoihin. Opinnäytetyössä käytetyt aineistonkeruu- sekä analysointimenetelmät ovat myös kuvattu ja perusteltu teoriaa käyttäen, tekemämme tulkinnat on perusteltu sekä olemme käyttäneet aineistosta poimittuja lainauksia tukemaan tulkintojamme. Olemme molemmat tehneet samanlaiset tulkinnat saamastamme aineistossa, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta.

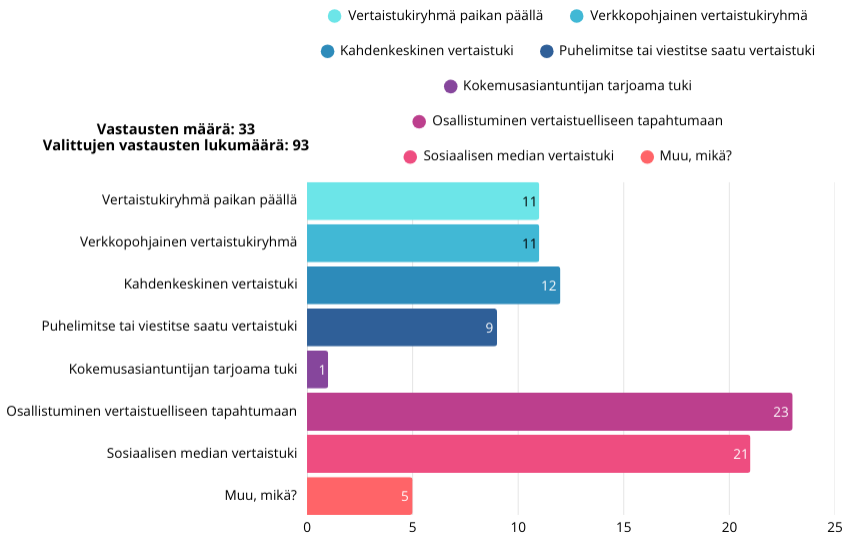
## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä kappaleessa esittelemme opinnäytetyömme keskeisempiä kyselytutkimuksen tuloksia. Kyselyyn tuli kaiken kaikkiaan 33 vastausta. Suljettujen kysymysten tulokset esitetään visuaalisten diagrammien ja kaavioiden avulla. Avoimet kysymykset esitetään teemoittelun kautta esiin nousseiden pääteemojen avulla. Lisäksi kyselyn asetukset oli asetettu Webropol-sovelluksessa niin, että jokaiseen kysymykseen oli pakko vastata, että kyselyssä pääsi ylipäättään eteenpäin. Tälläkin varmistimme, että saimme kyselyn jokaiseen kysymykseen vastauksia.

### 6.1 Suljetut kysymykset

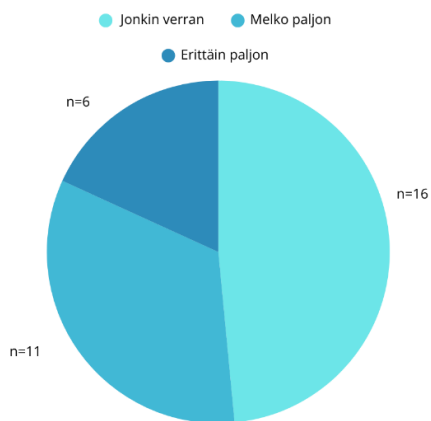
Ensimmäisellä suljetulla kysymyksellä halusimme selvittää, minkälaisissa vertaistukimuotoihin vastaajat olivat osallistuneet tai minkälaista vertaistukea he olivat saaneet. Tässä kysymyksessä oli yhteensä kahdeksan eri vastausvaihtoehtoa, joista vastaajat pystyivät valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Viimeinen vaihtoehtoisista vastauksista oli sellainen, johon vastaajat pystyivät halutessaan lisäämään saamansa vertaistuen muodon, jota ei ollut mainittu aikaisemmissa vaihtoehtoisissa.

Kuten Kuviosta 2 tulee ilmi, eniten valittu vastaus oli ”Osallistuminen vertaistuelliseen tapahtumaan”. Seuraavaksi eniten valintoja oli saanut ”Sosiaalisen median vertaistuki” ja kolmanneksi eniten ”Kahdenkeskinen vertaistuki”. ”Vertaistukiryhmä paikan päällä” sekä ”Verkko-pohjainen vertaistukiryhmä” saivat yhtä paljon valintoja. ”Muuhun, mikä?” kohtaan oli lisätty esimerkiksi kumppani, Gay-baarit sekä oma kaveripiiri.



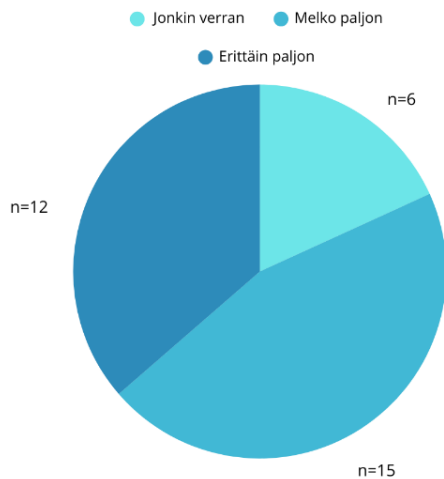
Kuvio 2. Millaisessa vertaistukitoiminnassa olet ollut mukana tai millaisia vertaistuen muotoja olet saanut? (Webropol, 2025).

Toisella kysymyksellä halusimme selvittää, kuinka paljon vastaajat kokevat tarvitsevansa vertaistukea heidän mielen hyvinvointinsa tueksi. Kuten kuviossa 3 käy ilmi, suurin osa (16) vastasi tarvitsevansa vertaistukea jonkin verran, 11 melko paljon ja kuusi (6) erittäin paljon. Kysymyksessä oli myös vaihtoehto valita ”En lainkaan”, mutta yksikään vastaajista ei valinnut sitä vaihtoehtoa.



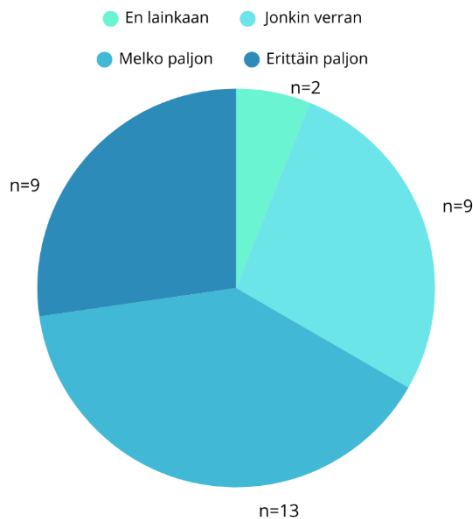
Kuvio 3. Kuinka paljon koet tarvitsevasi vertaistukea mielen hyvinvointisi tueksi? (Webropol, 2025).

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, kuinka hyödylliseksi vastaajat kokevat saamansa vertaistuen mielenterveyden ja mielen hyvinvointinsa kannalta. Kuten kuviossa 4 käy ilmi, että eniten vastauksia sai vaihtoehto ”Melko paljon” (15), toiseksi eniten vaihtoehto ”Erittäin paljon” (12) ja vähiten vaihtoehto ”Jonkin verran” (6). Tässäkin oli mahdollista valita vaihtoehto ”En lainkaan”, mutta kukaan vastaajista ei valinnut sitä.



Kuvio 4. Kuinka hyödyllisenä koet saamasi vertaistuen mielenterveytesi ja mielen hyvinvointiasi kannalta? (Webropol, 2025).

Lopuksi suljetuissa kysymyksissä vastaajilta kysyttiin, ovatko he missään vaiheessa elämää kokeneet syrjintää, stressiä tai ahdistusta seksuaali- ja sukupuolivähemmistönä olemisen vuoksi. Kuviosta 5 ilmenee, että eniten vastauksia sai vaihtoehto ”Melko paljon” (13), vaihtoehdot ”Jonkin verran” ja ”Erittäin paljon” saivat saman verran vastauksia (9) ja vähiten vastauksia sai vaihtoehto ”En lainkaan” (2).



Kuvio 5. Oletko missään vaiheessa elämäsi kokenut syrjintää, stressiä tai ahdistusta seksuaali- tai sukupuolivähemmistönä olemisen vuoksi? (Webropol, 2025).

Tämä suljettu kysymys liittyi seuraavaan avoimeen kysymykseen, jossa vastaajilta kysyttiin, miten vertaistuki on mahdollisesti auttanut tällaisissa tilanteissa.

## 6.2 Merkittävät vertaistuen muodot

Kysyttäessä millaisesta vertaistuesta kohderyhmämme oli kokenut saavansa eniten apua mielen hyvinvointinsa tukemiseksi, vastaajat mainitsivat useasti keskustelut niin kavereiden, kumppanin tai muiden yhteisöön kuuluvien kanssa. Monet vastaajista eivät kirjoittaneet tarkemmin, tarkoittivatko he keskusteluilla kasvokkain tapahtuvia vai netin välityksellä tapahtuvia keskusteluja.

“Ihan yleiskeskustelusta ihmisten kanssa, joilla on samankaltaisia kokemuksia kuin itselläni.” (V15)

“muiden sateenkaarevien kanssa keskustelu” (V32)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvasta vertaistuesta mainittiin muutaman kerran. Esimerkiksi erilaisten keskustelualustojen ja sosiaalisen median ryhmistä saatu vertaistuki, kuten vähemmistöryhmää koskevien tai siihen liittyvien tilien ja käyttäjien seuraaminen. Nämä esiintyivät

vastauksissa kuitenkin harvemmin verrattuna siihen, kuinka useasti vastaajat mainitsivat kasvokkain näkemisen merkityksellisyyden.

“...sosiaalisen median meemitilit (jälkimmäinen siis ihan vakavasti sanottuna, sillä koen vakavien asioiden käsittelyn huumorin kautta itselleni ominaiseksi)” (V27)

“...sosiaalisessa mediassa samanhenkisten ihmisten ja järjestöjen seuraaminen” (V11)

Vastaajat mainitsivat myös erilaisia tapahtumia ja konkreettisia tiloja, joissa kohtaa ja voi keskustella muiden seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien kanssa.

“Kasvotusten tavatessa saa paljon iloa ja hyvää mieltä, kun kohtaa samanhenkisen ihmisen.” (V2)

“Tietysti tapahtumat, missä näkee ihmisiä kasvotusten on voimaa ja siitä tulee yhteisöllinen olo!” (V28)

Vain kolme kolmestakymmenestä kolmesta vastaajasta mainitsi jonkin organisaation järjestämät ja ohjatut vertaistukiryhmät.

“Paikan päällä olevista, ja erityisesti ryhmissä joissa ohjaajat huomioivat että kaikki ovat jokseenkin mukana. Nettipohjaiset olivat ainoa vertaistukimuotoni n. 10+ vuotta ja ovat nytkin ainoa aktiivinen mahdollisuus. Tapahtumapohjaisissa valitettavasti yksin tulevat tuppaaavat jäämään yksin.” (V9)

“Lasten saannin jälkeen sateenkaariperheiden vertaistukiryhmät ovat olleet tärkeitä ja ne ovat onnistuneet osallistumalla avoimeen perhekahvilaan.” (V21)

### 6.3 Yhteisöllisyys

Kysyttäessä millaisesta vertaistuesta kohderyhmään kuuluvat kokevat saavansa eniten apua ja tukea, vastauksissa mainittiin useasti tunteiden, ajatuksien ja kokemusten jakaminen vertaisten kanssa. Vastaajat kokivat tärkeäksi, että heillä on mahdollisuus päästä puhumaan ja keskustelemaan kokemistaan asioista, tunteista ja ajatuksista vertaisten kanssa. Samat

teemat toistuivat myös kysyttäessä millaisissa tilanteissa ja miten vertaistuki koetaan hyödylliseksi.

“Voi jutella ja jakaa myös yhteiskunnan epäkohtia ja pohtia niitä yhdessä.” (V2)

“...että voi kertoa omista tunteista ja kokemuksesta jollekin, joka ymmärtää tai jolla on samoja kokemuksia.” (V8)

Edellä aiemmin esitellyn neljännen suljetun kysymyksen jälkeen kysyimme kohderyhmältä, miten vertaistuki on mahdollisesti auttanut silloin, kun he ovat kokeneet syrjintää, stressiä tai ahdistusta. Myös tässä kohdassa vastaajat nostivat esille kokemusten ja tunteiden jakamisen ja niiden läpikäymisen vertaisten kanssa.

“Silloin kun on ollut vähemmistöstressiä, dysforiaa ja/tai huijarisyndroomaa, ja on päässyt juttelemaan kokemuksista muiden samaan vähemmistöön kuuluvien kanssa.” (V13)

Useista vastauksista kävi myös ilmi, että erilaisissa tilanteissa vertaisilta saatu tuki ja turva on myös koettu tärkeäksi ja mielen hyvinvointia tukevaksi. Myös turvallinen tila, niin fyysinen kuin emotionaalinenkin, mainittiin vastauksissa tekijänä, joka tukee vastaajien mielen hyvinvointia ja mahdollistaa esimerkiksi juuri oman identiteetin tutkiskelun turvallisessa ja luotettavassa ympäristössä.

“Kun on ollut epävarma omasta identiteetistä tai tunteista, vertaisten tuki ja kokemukset ovat olleet avuksi hahmottamaan mihin suuntaan kannattaa lähteä” (V19)

“Vertaistuki on auttanut tunnistamaan itsestäni erilaisia puolia auttanut luomaan omaa identiteettiä turvallisessa tilassa.” (V4)

“Tiloista, joissa on meitä ja saadaan olla ilman pelkoa” (V10)

Vastauksissa, joissa kerrottiin tunteiden, kokemusten ja ajatuksien jakamisesta, mainittiin lisäksi tärkeäksi usein se, että tulee ylipäättään ymmärretyksi ja kuulluksi. Vastaajien mukaan

näistä asioista yhdessä keskusteleminen luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja on auttanut heitä huomaamaan, etteivät he ole yksin ajatustensa ja kokemustensa kanssa.

“Kun on tuntunut siltä, että koko maailma on meitä vastaan, tulee tunne et ei ole yksin <3” (V9)

“Keskustelut ovat katkoittaneet yksinäisyyttä vahvistamalla ajatusta, että omien kokemusten kanssa ei ole yksin ja että omat kokemukset eivät ole harvinaisuuksia” (V12)

“Olen oppinut ymmärtämään itseäni paremmin, huomannut, että voin olla oma itsemi ja se on ok! Olen saanut ympärille hyviä ihmisiä, jotka tukevat minua ja minä tuen heitä” (V2)

#### 6.4 Mielen hyvinvointi

Monet vastaajista kokivat vertaistuen erityisen hyödylliseksi oman identiteetin ja minäkuvan rakentumisen ja vahvistumisen kannalta. Tässäkin yhteydessä vastaajat kokivat saavansa apua, kun saivat vertaisiltaan varmistusta omille tunteilleen ja kokemuksilleen, sekä hyväksymisen kokemuksia.

“...vertaistuen avulla voin peilata omia kokemuksia, vahvistaa identiteettiäni” (V23)

“Se on vahvistanut luottamusta omaan identiteettiin ja rohkeutta rehelliseen itseilmaisuuksiin.” (V16)

“On omaa identiteettiä vahvistavaa päästä välillä muiden sateenkaari-ihmisten luo” (V14)

Joidenkin vastaajien kohdalla vertaistuesta on ollut hyötyä myös erityisesti itsensä hyväksymisessä.

“Vertaistuki on auttanut olemaan rohkeasti sinut itsensä kanssa ja sillä tavalla myös auttanut olemaan avoimesti sosiaalisesti sinut itsensä kanssa.” (V8)

“Tutustumalla muihin vertaisiin, olen saanut vahvistusta siitä, että olen hyvä juuri tällaisena kuin olen” (V21)

Vastauksista halusimme myös nostaa esiin erityisesti arvostuksen ja voimaantumisen tunteen, joita jotkut vastaajat ovat kokeneet muiden vertaisten avulla.

“Ne (vertaiset) ovat tukeneet olotilaani, että olen arvokas ja arvostettu kaveri.” (V33)

“Empatian saaminen on ihan kivaa, ja samalla se voimaannuttaa vaikeiden tilanteiden keskellä.” (V13)

“Minulla on jonkin verran uskonnollista traumaa liittyen seksuaaliseen suuntautumiseeni ja vertaistuki on etenkin sen käsittelyssä ollut äärimmäisen arvokasta.” (V13)

## 6.5 Haasteet

Koska tavoitteenamme oli myös tutkia itse vertaistukea, halusimme kysyä kohderyhmälämme, ovatko vertaiset tai vertaistoiminta aiheuttaneet heille jotakin vaikeuksia tai haasteita. Useat vastaajat kertoivat vähemmistöryhmän sisällä tapahtuvasta syrjinnästä ja vähättelystä esimerkiksi eri suuntautumisia kohtaan. Muutama vastaaja mainitsi vähemmistöryhmienkin sisällä olevan normien ja ennako-oletuksien aiheuttavan ikäviä tilanteita.

“Vaikka itse kuulun vähemmistöön minut oletetaan cisnaiseksi. Jos en tiedä termistöä, minut tuomitaan helposti.”(V20)

“Myös queer-yhteisön sisällä kohtaa syrjintää jos on bi, pan tai heterorepresentoivassa suhteessa. Myös muunsukupuolisten ja transihmisten syrjintää esiintyy.”(V29)

“Olen muunsukupuolinen synnyttänyt vanhempi ja parisuhteessa cis-miehen kanssa. Välillä tulee olo, etten kelpaa tai ole tarpeeksi sateenkaareva. Samalla en sovi enemmistöön, eli olen aina ulkopuolinen.”(V14)

Edellisen kysymyksen kautta muutama vastaaja nosti esiin kohderyhmällemme suunnattujen vertaistukiryhmien ongelmia. Haasteeksi ja ongelmaksi oli havaittu myös näissä ryhmissä syrjiminen ja se, etteivät ryhmät välttämättä aina vastaa kaikkien tarpeita.

“Nurkkakuntalaisuus suoraan sanottuna tuntuu hirveämmältä kun se että olisin jätännyt menemättä. Vertaisryhmät eivät ole vertaisryhmiä niiden muuttuessa yhden kaveripiirin tuokioiksi joissa muut jäävät täysin ulkopuolisiksi kaikista yrityksistä huolimatta.”(V9)

“Jos aihe ollut liian arka ja keskustelun henki ei ole ollut riittävän avoin ja turvallinen.”(V4)

Lopuksi kysyimme kohderyhmältämme, miten mahdollinen vertaistuen puute tai vähäisyys on vaikuttanut heidän mielen hyvinvointiinsa. Tässä useat vastaajat kertoivat negatiivisista tunteista, kuten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteesta sekä näiden vaikutuksesta hyvinvointiin.

“Mahdollisesti kärjistetty vastaus: ei vertaistukea-> olo ettei kukaan ymmärrä ja yksinäisyys -> negatiiviset ajatukset”(V6)

“Olin kovin nuori tajutessani olevan sateenkaareva, se oli todella (henkisesti) raskasta, kun ei siihen aikaan ollut minkäänlaista vertaistukea EP:n alueella. Se oli semmoista olan taakse katsomista ja häpeilyä omasta seksuaalisuudesta eli vaikutti negatiivisesti hyvinvointiin.”(V18)

“Olo on ollut hyljätty, mitätöity ja ”yks hailee”. En ole kokenut olevani minkää arvostuksen arvoinen.”(V33)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä kappaleessa esittelemme opinnäytetyömme tutkimustuloksista tehdyt johtopäätökset peilaten niitä tutkimuksemme teoriaosuuteen. Johtopäätökset on jaettu kahteen alaotsikkoon, jotka vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiimme. Tutkimuskysymyksemme käsittelevät vertaistuen merkityksellisyyttä mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja vertaistuen roolia mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Ne vertaistukeen liittyvät asiat, joita vastaajat ovat tuoneet vastauksissaan esille ja pitäneet tärkeinä, kuvaavat nimenomaan aiheen merkityksellisyyttä. Vertaistuen rooli taas avaa enemmän sitä, miten ja millä tavoin vertaistuki tukee mielen hyvinvointia. Nämä kaksi asiaa liittyvät väistämättäkin toisiinsa, joten niitä myös peilataan keskenään teorian lisäksi.

### 7.1 Vertaistuen merkitys mielen hyvinvoinnin tukemisessa

Moni kyselyyn vastanneista kertoi suoraan, että vertaistuella on suuri merkitys heidän mielen hyvinvointinsa tukemisessa, kun taas vertaistuen puute saa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen olon yksinäiseksi ja ulkopuoliseksi. Kuten teoriassa tuotiin ilmi, miten vuonna 2019 toteutuneen Kouluterveyskyselynkin mukaan monet seksuaali- ja sukupuolivähemmistönuoret kokevat syrjintää ja yksinäisyyden tunnetta. Vertaiset ja vertaistoiminta onkin erityisen tärkeää kohderyhmällemme, sillä usein ulkopuolisuuden tunnetta aiheuttaa se, etteivät he tunne kuuluvansa yhteisöön. Nimenomaan tukea tarjoava ympäristö ja yhteisö voi auttaa yksilöä tuntemaan olonsa vähemmän yksinäiseksi ja sen sijaan saada kokemaan voimaantumisen tunteita (Sateenkaari-ikkuna, 2024, s. 15). Vertaistoiminta voi siis auttaa yksinäisiä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvia ja tukea heidän sosiaalisia taitojaan ennaltaehkäisten syrjäytymistä. Ennaltaehkäisyn merkitys on myös avainasemassa, sillä kuten Terveystieteiden tutkimuskeskus (2023) totesi, että huolimatta siitä, onko henkilöllä diagnosoitu mielenterveyden häiriötä, hänen psyykkisessä hyvinvoinnissaan voi olla puutteita. Siksi hyvinvointi tai siitä huolehtimisen mahdollisuus on turvattava oikea-aikaisesti, sekä mieluiten ennaltaehkäisevästi.

Merkittävimmiä koettujen vertaistuen muotojen yhteydessä parissa vastauksessa tuotiin ilmi, että koettiin ylipäätään tärkeäksi, että on edes joku, jonka kanssa keskustella ja joku,

joka aidosti kuuntelee. Kaikilla ei kuitenkaan ole esimerkiksi valmiina sellaista ystäväpiiriä tai yhteisöä, jotka kuuluvat samaan vähemmistöryhmään. Vastauksista ei kuitenkaan käy ilmi, mitä kautta esimerkiksi mainitut ystävyys-suhteet ovat syntyneet. Esimerkiksi jo lapsuudessa tai nuoruudessa vai onko nämä sosiaaliset suhteet luotu osallistumalla johonkin etänä tai kasvotusten tapahtuvaan toimintaan tai tapahtumaan, jossa on voinut tutustua vertaisiinsa tai sattumoisin itsenäisesti sosiaalisen median kanavan kautta. Tarjoamalla vertaistoimintaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille voitaisiin heitä auttaa löytämään samanhenkisiä ja esimerkiksi samaan vähemmistöryhmään kuuluvia ystäviä, joilta sitten olisi mahdollista saada tällaista todella matalan kynnyksen ja niin sanotusti koko aikaista vertaistukea.

Kyselyn vastauksissa ilmaistiin myös, että kaikilla ei ole välttämättä omaa sateenkaariyhteisöä ja sen puute aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyyden kokemukset korostuvat entisestään erityisesti oman vähemmistöryhmän sisällä yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden sijaan. Esimerkiksi vastauksissa mainittiin juuri vertaistukitoiminnan sisällä muodostuneet omat ryhmät, joihin on vaikea päästä mukaan. Kuten aikaisemmassa kappaleessa Pääkkönen (2018) totesi, miten saatu ja koettu tuki voivat olla keskenään ristiriidassa. Jos omat tarpeet eivät täyty esimerkiksi siinä yhteisössä tai tässä tapauksessa vertaistuen piirissä, voi ihminen kokea olevansa silti yksin ryhmästä ja siihen kuulumisesta huolimatta. Tämä taas tutkitusti vaikuttaa merkittävästi psyykkiseen hyvinvointiin ja voi altistaa itsetunnon heikentymiselle ja pitkällä aikataulilla mielialaoireille (YTHS, i.a.). Syrjintä ja pettymykset vaikuttavat negatiivisesti myös sosiaalisten suhteiden luomiseen, kun taas positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista vahvistavat minäkuva ja helpottavat vuorovaikutussuhteiden luomista myös jatkossa.

Saamiemme vastauksien perusteella seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kokevat tärkeäksi sen, että he saavat jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan vertaisille. Kuten jo teoriaosuudessa käy ilmi, edes kaikki ammattilaiset eivät osaa kohdata seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä tarpeeksi sensitiivisesti. Vainion ym. (2021, s. 47–48) mukaan nimenomaan puutteet sensitiivisessä työtöteessä esimerkiksi koulutuksen ja tiedon puutteena ohjaajien ja työntekijöiden osalta monet vähemmistöön kuuluvat ihmiset saattavat jäädä huomiotta, jolloin palvelut eivät ole riittävän yhdenvertaisia. Heiltä saattaa myös puuttua tärkeää tietoa, jonka vuoksi

esimerkiksi huomaamatta käyttää loukkaavaa termistöä tai tehdä heteronormatiivisia oletuksia. On myös ymmärrettävää, että vertaisille puhuminen koetaan tärkeäksi ja ehkä jopa helpommaksi. On myös todennäköisempää, että samassa asemassa oleva henkilö ymmärtää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvan tunteita ja kokemuksia, eikä tälle välttämättä tarvitse selittää omaa identiteettiään ja erilaisia termejä, joka voi myös käydä henkisesti kuormittavaksi. Tähän lisättyä myös pelko siitä, tuleeko hyväksytyksi omana itsenään.

Turvan ja tuen tarjoaminen vertaisten ja vertaistoiminnan eri muotojen kautta on vastausten perusteella saanut tunteen siitä, ettei ole yksin omien tunteiden, kokemusten ja haasteiden kanssa ja niiden jakaminen on mahdollistanut tunteiden ja kokemusten validoinnin vertaisten ansiosta, joka on helpottanut ahdistusta ja antanut voimaantumisen kokemuksia. Pohde (i.a.) totesikin, että ylipäätään omien tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja sanoittaminen onkin hyvin tärkeä osa mielen hyvinvointia. Lisäksi vertaistuen piirissä kehittyvät omat tunnetaidot auttavat myös hahmottamaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (i.a.) mukaan muiden ihmisten tunteita, mikä taas on olennainen osa vuorovaikutusta ja vuorovaikutustilanteissa toimimista. Tunnetaidot auttavat toimivien ihmissuhteiden luomisen lisäksi tunnistamaan omia tarpeita ja rajoja, sekä näin huolehtimaan omasta hyvinvoinnista.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvilla turvallisuuden tunne saattaa olla usein uhatuna, sillä ympäristön kielteiset asenteet ja väheksyvä sekä halventava puhe vaikuttavat siihen negatiivisesti (Oikeusministeriö, 2022, s. 121–123). Tutkimustulosten mukaan vertaisten luoma ympäristö ja ilmapiiri antaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille mahdollisuuden olla omia itseään ja keskustella avoimesti tunteista, ajatuksista sekä kokemuksista ilman pelkoa häirinnästä. Aiemmin todettu omien rajojen vetäminen on siis keskeinen taito, mitä tulee omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Rajojen vetämisen taito Vainion ym. (2021, s. 53) mukaan opettaakin vertaistukiryhmiin osallistujia myös ylipäätään myös itse pyrkimään turvallisempaan tilaan. Tutkimuksemme vastausten perusteella vertaistuen muotojen ja vertaisten olemassaolon mahdollistama turvallinen ympäristö koetaan tärkeäksi. Vertaisten luoma ympäristö antaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille mahdollisuuden olla omia itseään ja keskustella avoimesti tunteista, ajatuksista sekä kokemuksista ilman pelkoa häirinnästä.

Kyselyn tuloksissa kuitenkin varsinaiset vertaistukiryhmät eivät näyttäneet erityisen suosituilta vertaistuen muodoilta. Pohdimme, olisikohan tämän osuuden tulos tutkimuksessa eri, jos kyselyä olisi jaettu esimerkiksi pääkaupunkiseudulla päin, jossa luultavasti järjestetään esimerkiksi enemmän ohjattuja vertaistukiryhmiä. Muutamat kyselyn vastaukset saivat meidät myös pohtimaan sitä, millainen vertaistukiryhmä olisi hyvä ja tarpeisiin vastaava juuri meidän kohderyhmällemme. Vastauksissa jotkut kertoivat saavansa enemmän irti rennommasta hengailusta, kun taas osa toivoi ohjattua vertaistukiryhmää, jossa ohjaaja varmistaisi kaikkien yhdenvertaisen osallistumisen ryhmään. Opinnäytetyön teoriaosuudessa onkin aikaisemmin jo kirjoitettu vertaistukiryhmän ohjaajan roolista, sillä Vainion ym. (2021, s. 52) mukaan ohjaajan keskeisempiä tehtäviä on turvallisen tilan ja ilmapiirin luominen yhteisten sääntöjen noudattamisen varmistamisen lisäksi. Ohjaajan merkitys korostuu myös ensihetkestä alkaen, kun uusi tulokas osallistuu toimintaan, jotta hän kokisi olonsa tervetulleeksi alusta alkaen.

## **7.2 Vertaistuen rooli mielen hyvinvoinnin tukemisessa**

Kuten Pääkkönen (2018) totesi, vertaistuki on osa sosiaalista verkostoa ja tukea. Se sisältää esimerkiksi tutkimustuloksistakin esille nousseet sosiaalisen tuen muodot, kuten välineellinen (konkreettinen, materiaallinen, käytännöllinen), joka tutkimuksen tuloksiin peilaten sisältää esimerkiksi turvalliset tilat kokoontumiselle, sekä ylipäättään myös konkreettisesti erilaisten ryhmien ja tapahtumien järjestämisen. Sosiaalisen tuen muotoja on myös tiedollinen tuki (ohjeet ja neuvot), joka voisi olla esimerkiksi erilaisten kohderyhmää koskevien sosiaalisen median kanavien seuraaminen, jota kautta saa helposti tietoa ajankohtaisista aiheista, kuten tapahtumista, mutta myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta vähemmistöryhmän tilanteesta, sekä vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksista. YHTS:n (i.a.) mukaan sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Osallistumalla vertaisryhmiin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt saavat mahdollisuuden luoda, sekä ylläpitää sosiaalisia suhteitaan ja näin ollen vertaistoiminta voi toimia mielen hyvinvointia tukevana ja mielenterveyden ongelmia ehkäisevänä toimenä. Myös MIELI ry (2021) totesi, kuinka tavoitettavat yhteiskunnan tuki- ja auttamisjärjestelmät ovat merkittävä suojaava ulkoinen tekijä, mitä tulee kansalaisten mielenterveyden tukemiseen.

Ryhmään tai yhteisöön kuuluminen on myös meidän tutkimuksemme mukaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille tärkeä asia. Monet mainitsivat vastauksissaan jo sen auttavan, että pääsee ympäristöön, jossa on turvallista olla avoimesti toisten samanhenkisten ihmisten kanssa. Johonkin ryhmään tai yhteisöön kuuluminen mahdollistaa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille kuulluksi tulemisen sekä ymmärretyksi tulemisen tunteet. Nämä taas vaikuttavat positiivisesti yksilön itsetuntoon, mikä tukee mielen hyvinvointia. MIELI ry:n (2022b) mukaan yksilön itsetuntoa ja minäpystyvyyttä vahvistamalla voidaan lisätä hänen sopeutumis- ja selviytymiskykyään erilaisia keinoja ja menetelmiä hyödyntäen, jota myös vertaistuki ja sen eri muodot, sekä vertaisilta saatu tuki myös on ja mitä ne tarjoavat tämän opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella. Myös Seta ry:n mukaan (2023) mielenterveyttä ja myönteisen oman identiteetin rakentamista vahvistaa tukea antava ympäristö, jossa on mahdollisuus tulla nähdyksi omana arvokkaana itsenään.

Useat kyselyyn vastanneet mainitsivat myös vertaisilta saadun tuen auttaneen heitä oman identiteetin etsimisessä sekä kohottaen itsetuntoa. Eheä minäkuva, vahva itsetunto sekä itsearvostus voidaan yhdistää mielen hyvinvointiin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan positiivisessa mielenterveydessä eli mielen hyvinvoinnissa painotetaan yksilön psyykkisten voimavarojen lisäksi itsearvostusta ja hyvää itsetuntoa, sekä vaikuttamismahdollisuuksia omassa elämässä. Tutkimustulokset osoittavat siis, että vertaistuki ja vertaisilta saatu tuki on auttanut itsetunnon kohottamisessa. Yksi vastaaja toi myös kyselyssä ilmi, että ilman vertaistukea on voinut tuntua jopa arvottomalta. Vertaistuen avulla tällaisten asioiden ja tunteiden kanssa kamppailevat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat voivat saada hyväksyntää ja tuntoa toivoa kuunnellen muiden kannustavia tarinoita. Vastauksissa kerrottiin myös vertaisten auttaneen itsensä hyväksymisen kanssa. Itsesyrjintä onkin yksi merkittävä vähemmistöstressin tekijä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Siihenkin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat saavat apua, tukea ja hyväksyntää vertaisiltaan kyselymme vastauksien perusteella.

Yhteenkuuluvuus eli yhdessäolo ja jaetut kokemukset mainittiin kyselyn vastauksissa useaan otteeseen, sekä vertaisten kautta saatu emotionaalinen tuki. Muiden ihmisten antama tuki, mutta myös muiden tukeminen on MIELI ry:n (2024) mukaan resilienssiä ylläpitävä tekijä.

Resilienssi muodostuu nimenomaan vuorovaikutuksessa yksilön ja ympäristön kanssa. Resilienssiä painotettiin myös positiivisen mielenterveyden eli mielen hyvinvoinnissa ja tarkoittaa käytännössä sitä, että ihminen pärjää arjen haasteista erilaisista muutoksista, vastoinkäymisistä ja stressistä huolimatta. Tutkimustulosten myötä voidaan todeta, että vertaistuen kautta yhteisöön kuulumisen ja sieltä saatu tuki vahvistavat myös resilienssiä, joka auttaa myös yksilön selviytymistä ja ylipäättään kokemusta siitä, että hän voi itsenäisesti selviytyä omassa arjessaan ja elämässään haasteista huolimatta - ennen kuin on mahdollisesti tarvetta esimerkiksi julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin. Sillä SOSTEn (2018) mukaan ne arjen ympäristöt, missä ihmiset voivat luontaisesti ja matalalla kynnyksellä tavata toisiaan, edistävät parhaiten myös osallisuutta. Järjestöjen ja niiden tarjoaman toiminnan keskeisenä tehtävänä on nimenomaan vaikuttamisen ja osallisuuden paikkojen tarjoaminen matalalla kynnyksellä heikommassa asemassa oleville ja vähemmistöryhmille, johon myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt kuuluvat.

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat edelleen haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassamme ja tämänkin opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, että tarve on edelleen suuri seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille suunnatuille nimenomaan matalan kynnyksen tuki- ja palvelumuodoille. Mahdollisuus tavata vertaisia on hyvinvoinnin näkökulmasta välttämätöntä. Tutkimustuloksemme osoittavat ja vahvistavat tutkimuksen teoriaosuuden lisäksi, että vertaistuen merkitys ja tarve on mielen hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Myös MIELI ry (2022a) totesi, että miten ja millaisia vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnassa toteutetaan ja miten ihmisoikeuksista pidetään huolta, tukevat merkittävästi kansalaisten mielenterveyttä. Varsinkin haavoittuvassa asemassa olevien tarpeenmukaisen ja yhdenvertaisten palveluiden saatavuus, sekä turvaaminen vähentää eriarvoisuutta.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Oma oppiminen peilattuna sosionomin kompetensseihin

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkoston (2023) mukaan sosionomin kompetensseja käytetään kuvaamaan sosiaalialalla tarvittavaa osaamista. Osaamista kuvaavia kompetensseja on kuusi ja ne ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. Olemme kehittäneet kaikkien osa-alueiden osaamista koko opiskelun ajan erilaisten kurssien ja työharjoitteluiden avulla, sekä opinnäytetyöprosessi on tukenut näitä osaamisalueita. Itsenäisesti yhteistyötahon miettiminen ja yhteistyön aloitus, sekä sen toteuttaminen on ollut tärkeä osa myös työyhteisöosaamista, sekä mahdollisuus kokemusten jakamiseen opinnäytetyöseminaarien yhteydessä muiden opiskelijoiden kanssa.

Haluamme opinnäytetyöllämme edistää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen yhdenvertaisuutta, lisätä ja tehdä työtä tasa-arvon eteen sekä tuoda moninaisuutta enemmän ihmisten tietoisuuteen. Opinnäytetyöllämme edistämme haavoittuvassa asemassa olevan yhteisön asemaa perehtymällä heidän hyvinvointiinsa sekä siihen vaikuttaviin tekijöihin ja tekemällä tutkimusta tästä aiheesta. Tiedostamme myös, kuinka tärkeää oman toiminnan, omien arvojen sekä ennako-oletuksien huomioiminen, reflektointi sekä arviointi on sosiaalialan työkentällä. Tutkimusta tehdessä olemme pyrkineet toimimaan mahdollisimman objektiivisesti. Opintojen sekä opinnäytetyön aikana olemme toimineen sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ja aiomme myös jatkossa toimia niitä kunniottaen.

Tiukasta aikataulusta huolimatta oma kiinnostuksemme aihetta kohtaan antoi motivaatiota perehtymään tutkimuksemme teoreettiseen perustaan syvällisesti ja tekemään tutkimusosuuden laadukkaasti. Teoriaosuudessa käsitelimme seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terminologiaa, ajankohtaista tilannetta ja asemaa Suomessa monipuolisista lähteistä löytyvien uutisartikkeleiden, tutkimustulosten ja lakimuutosten kautta. Käsitelimme teoriaosuudessa myös mielenterveyttä, siihen liittyviä suoja- ja riskitekijöitä, sekä millainen on

hyvä mielenterveys. Olemme tutkineet erityisesti positiivista mielenterveyttä eli mielen hyvinvointia koskevaa tietoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä, sekä tutkineet vertaistukea juuri ennaltaehkäisevänä ja hyvinvointia suojaavana tekijänä. Avasimme myös vertaistukeen liittyviä käsitteitä, vertaistuen eri muotoja ja sen tarjoamia hyötyjä niin yksilökohtaisesta kuin yhteiskunnallisestakin näkökulmasta, sekä mahdollisia haasteita yksilötasolla ja ryhmänohjauksessa.

Olemme perehtyneet ja oppineet tunnistamaan hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöitä erityisesti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen näkökulmasta. Yksi opinnäytetyömme tavoitteista onkin edistää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointia sekä tutkia ja tuoda näkyvämmäksi vertaistuen merkitystä mielen hyvinvointia tukevana menetelmänä. Käsitteelimme tästä syystä erikseen omana alaotsikkonaan nimenomaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen hyvinvointia ja mielenterveyttä tutkimustulosten ja artikkeleiden kautta, sekä avasimme vähemmistöstressin käsitettä, joka liittyy nimenomaan tähän vähemmistöryhmään. Olemme tutkineet ja lukeneet erilaisista haasteista niin alueellisesti kuin kansainvälisestikin ja tulleet tietoisiksi siitä, miten nämä eri haasteet vaikuttavat niin yksilö- kuin yhteiskunnallisella tasolla, sekä kuinka mahdolliset haasteet vaikuttavat sosiaali- ja terveyspalveluihin, sekä julkista sektoria täydentävien kolmannen sektorin, kuten erilaisten järjestöjen tarjoamiin palveluihin. Meille on niin opintojen kuin opinnäytetyöprosessin aikana tullut tutuksi sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisen ja tuottamisen tavat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen näkökulmasta. Erityisesti olemme päässeet perehtymään järjestöiden tarjoamiin tuki ja -palvelumuotoihin, sillä ne kattavat huomattavan osan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöille järjestetyistä palveluista. Tämän ansiosta osaamme myös kiinnittää huomiota ja tarttua eri sektoreiden sosiaali- ja terveyspalveluissa esiintyviin epäkohtiin.

Olemme perehtyneet myös lakeihin ja säädöksiin, joista taas olemme havainneet eriarvoistavia ja syrjiviä käytäntöjä, joita siellä vielä ilmenee. Pystymme myös analysoimaan ja pohtimaan sitä, miten nämä eriarvoistavat ja syrjivät lait sekä yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat eri vähemmistöryhmiin, sekä miten yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan ulottuvuuden linkittyvät toisiinsa hyvinvoinnin näkökulmasta. Näiden lisäksi olemme myös kiinnittäneet huomiota seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen osallisuuden toteutumiseen ja pohtineet,

miten voisimme edistää sitä toiminnallamme niin opiskelijan kuin myöhemmin sosiaalialan ammattilaisen roolissa omista lähtökohdistamme.

Teoriaosuuden kirjoittamisessa ylipäättään aiheen rajaaminen tuotti välillä hankaluuksia ja välillä joutui kesken kirjoittamisen toteamaan, että tämä ei enää välttämättä liity nimenomaan meidän aiheeseemme ja asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Ylipäättään myös pari-työnä toteutettu opinnäytetyö on kokonaisuudessaan opettanut työyhteisöosaamista työn jakamisen ja toisen, mutta myös omaan osaamiseen luottamista. Yhteinen keskustelu ja pohdinta on ollut myös erityisen tärkeää koko opinnäytetyöprosessin ajan, sekä helpottanut työskentelyä, kun ei ole tarvinnut yksin tehdä ja pohtia vaan ajatuksia ja näkemyksiä on voinut jakaa työparin kanssa. Tämä on varmasti rikastuttanut tutkimuksemme sisältöä johtopäätöksien ja pohdinnan kirjoittamisessa.

Vaikka tavoitteemme oli saada opinnäytetyö melko tiukalla aikataululla valmiiksi, siitä huolimatta prosessi vei mennessään ja syventyminen aiheeseen oli oppimisen ja ammatillisen kehittymisen kannalta tärkeä kokemus, sillä tutkimuksen tekijöinä siinä tuli vielä paremmin sisäistettyä aiheen merkityksellisyys ja teoreettisen tietoperustan kautta myös aiheen ajankohtaisuus. Kuitenkin opinnäytetyöprosessi on kestänyt alkuperäistä suunnitelmaa kauemmin, minkä vuoksi aiheeseen liittyvä tieto, tutkimukset ja tilastot ovat saattaneet päivittyä. Tästä syystä emme ole enää ehtineet hyödyntää uusinta tietoa omassa tutkimuksemme. Olemme kuitenkin tutkimuksemme antaneet äänen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä edustaville henkilöille. He ovat saaneet vastata kyselyyn ja jakaa omia kokemuksiaan ja toiveitaan vertaistukeen liittyen. Nimenomaan vastaajat ovat antaneet merkityksen vertaistuelle kokemuksiaan jakamalla.

Opinnäytetyömme kyselyyn tuli 33 vastausta ja verrattuna yhteistyötahomme sosiaalisen median kanavan seuraajamäärään, joka on noin 1650, tiedostamme otannan olevan melko pieni. Aikataulullisista syistä johtuen kyselyn vastausaika oli vajaat kaksi viikkoa ja olisimme saaneet suuremman vastausmäärän ja aineiston analysoitavaksi, jos kyselyaika olisi ollut pidempi. Tästä huolimatta tutkimusta voidaan pitää onnistuneena, sillä se vastaa johdonmukaisesti asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Otanta edustaa myös oletettavasti suurimmilta osin Etelä-Pohjanmaan alueen väestöön kuuluvia eikä esimerkiksi koko Suomen alueelta, vaikka emme kokeneet tarpeelliseksi kysyä tätä kyselyssämme. Joka

tapauksessa tämä vastaajaryhmä kuuluu oletettavasti seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin ja julkisella opinnäytetyöllä nostamme heidän äänensä kuuluviin. Tutkimusta tehdessä olemme myös tutustuneet ja noudattaneet tutkimuseettisiä periaatteita ja ohjeita. Olemme opinnäytetyöllämme tuottaneet sosiaalialalle olennaista tietoa seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnista sekä mielen hyvinvointia tukevista tekijöistä, sekä millainen rooli ja merkitys vertaistuellalla niihin on.

## **8.2 Mahdolliset jatkotutkimukset ja opinnäytetyömme lopputulema**

Opinnäytetyömme tutkimustulokset osoittivat myös, että vaikka vertaistuki koettiin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvien vastaajien mielestä selkeästi merkityksellisenä ja tärkeänä, sekä mielen hyvinvointia tukevana menetelmänä niin siitä huolimatta kyseisellä vähemmistöryhmällä on monenlaisia haasteita ja ongelmia niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisella tasolla. Kyselymme vastauksista nousi esiin muutamakin vastaus, jotka saivat meidät pohtimaan mahdollisia jatkotutkimuksia. Parissa vastauksessa kerrottiin siitä, kuinka sateenkaarikristittyinä on joutunut kokemaan syrjintää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen keskuudessa. Sateenkaarikristittyjen asemasta ja hyvinvoinnista olisikin mielenkiintoista saada lisää tutkimusta, sillä he saattavat joutua syrjityksi niin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kuin kristillistenkin piirien puolelta, joten heräsi kysymys, miten voivat tällaiset yksilöt, jotka ovat ulkopuolisia kaikissa kuulumissaan yhteisöissään. Vertaisten toimesta koettu syrjintä omaksi koetun vähemmistöryhmän sisällä mainittiin vastauksissa useammankin kerran. Myös tämä on mielenkiintoinen ilmiö ja kaipaisi varmasti lisätutkimuksia.

Tutkimuksen kyselyssä nousi esiin myös vastauksia, joissa erikseen korostettiin, miten tärkeää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä koskevat tutkimukset ylipäätään ovat ja vastaajat kertoivat samassa yhteydessä, miten heille tulee kyselyyn vastatessa nähty ja kuultu olo, sekä voimaantumisen kokemuksia. Tämäkin osoittaa, että tarve seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä koskeviin tutkimuksiin on edelleen suuri ja osoittaa, miten tutkimusten kautta tuotettu tieto ja sisältö voi edistää omalta osaltaan tämän vähemmistöryhmän

osallisuutta ja tuoda heidän kokemuksiaan mahdollisesti julki myös yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Julkaisemme ja jaamme opinnäytetyömme ja toivomme sen tuovan näkyväksi niin teoreettisen perustan kuin tutkimustulosten, sekä johtopäätösten kautta esille niitä syitä, miksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat nykypäivänäkin haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassamme ja sitä, miten heidän asemaansa, sekä osallisuuttaan voisi parantaa, sekä miksi eri matalan kynnyksen palvelumuotojen kehittäminen, mutta ennen kaikkea myös ylläpitäminen on tärkeää nimenomaan kyseiseen vähemmistöryhmään kuuluvien näkökulmasta. Vertaistuki koetaan merkitykselliseksi ja se tukee mielen hyvinvointia sekä vahvistaa yhteisöllisyyden kokemusta. Tämän kautta myös yksilön osallisuuden kokemukset ja aktiivinen toimijuus mahdollistuvat yhteiskunnassamme.

## LÄHTEET

- Amnesty. (2020). *Laki, joka loukkaa ihmisoikeuksia - Mikä Suomen translaissa mättää?* <https://www.amnesty.fi/laki-joka-loukkaa-ihmisoikeuksia/>
- Digi- ja väestövirasto. (i.a.). *Sukupuolen vahvistaminen.* <https://dvv.fi/sukupuolen-vahvistaminen-suomessa>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen.* Vastapaino.
- Hakala, J. T. (2024). *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle.* Gaudeamus.
- Hannula, T. (2021). Sosiaalipedagoginen mielenterveystyö ja vertaisuus. Teoksessa P. Nieminen, & E. Lahikainen (toim.), *Vertaistuen moninaisuus* (s. 173). (Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021). Kansalaisareena. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen\\_moninaisuus\\_WEB1494.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf)
- Hannula, T., & Mikkonen, M. 2020. *Tampereen Kulttuuripaja Virran vertaisohjaajien jatkokoulutus* [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202003143431>
- Holma, A. (28.6.2021). *Antti Holma: RIP kehotuskielto 1971–1999.* <https://www.amnesty.fi/antti-holma-rip-kehotuskielto-1971-1999/>
- Ilga-Europe. (2024). *Annual review 2024.* <https://www.ilga-europe.org/report/annual-review-2024/>
- Jaskari, O., & Keski-Rahkonen, A. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim: Lääketieteellinen aikakauskirja*, 137(17), 1781–1788. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16384>
- Journal of Family Medicine and Primary Care. (2024). *Mental health challenges within the LGBTQ community: A societal imperative.* [10.4103/jfmpc.ifmpc.321.24](https://doi.org/10.4103/jfmpc.ifmpc.321.24)
- Kansalaisaloite.fi. (2023). *Rikkomaton – kielletään eheytyshoidot.* <https://kansalaisaloite.fi/fi/aloite/12094>
- Kippola-Pääkkönen, A. (2018). *Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa.* Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää & K. Kostamo-Pääkkö (toim.), *Sosiaalinen kuntoutuksessa.* Lapland University Press, 174–191.

- Kiviniemi, K. (2001). *Laadullinen tutkimus prosessina*. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. Jyväskylä PS-kustannus.
- KvaliMOTV. (i.a.). *Värien käyttö koodauksessa*.  
[https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_2\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2_2.html)
- Lakeuden Sateenkaari. (i.a.). <https://www.lakeudensateenkaari.fi/>
- Mattila, E. (2011). *Aikuispotilaan ja perheenjäsenen emotionaalinen ja tiedollinen tuki sairaalahoidon aikana*. Acta Universitatis Tamperensis 1646. Tampere University Press.
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Mitä mielen hyvinvointi on?*  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys/mita-mielen-hyvinvointi>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (18.7.2024). *Resilienssi auttaa selviytymään*.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (19.11.2021). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (25.8.2022b). *Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät*.  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>
- MIELI Suomen mielenterveys ry. (28.1.2022a). *Mistä mielenterveys rakentuu?*  
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>
- Mäenpää, T. (2023). *Pride-viikko sujui Seinäjoella pääosin hyvin, yksi lippu tosin poltettiin tankoon*. Yle. <https://yle.fi/a/74-20036274>
- Oikeusministeriö. (2021). *Kohti sateenkaariystävällisempää Suomea: Tilannearvio seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen perus- ja ihmisoikeuksien toteutumisesta Suomessa 2021*.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163566/OM\\_2021\\_26\\_SO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163566/OM_2021_26_SO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Oikeusministeriö. (2022). *“Että puututtaisiin konkreettisesti”*: Seurantaselvitys vihapuheesta ja häirinnästä ja niiden vaikutuksista eri väestöryhmiin.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164248/OM\\_2022\\_10\\_SO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164248/OM_2022_10_SO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Pohjoismaiden ministerineuvosto. (2024). *Trans people's working life conditions in the Nordic region*. <https://pub.norden.org/temanord2024-528/index.html>
- Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde). (i.a.). *Positiivisen mielenterveyden vahvistaminen*. <https://pohde.fi/palvelumme/reittis-kohti-hyvinvointia/mielen-hyvinvointi/positiivisen-mielenterveyden-vahvistaminen/>
- Poliisiammattikorkeakoulu. (2024). *Viharikosepäilyjen määrä viime vuonna korkeimmillaan*. <https://polamk.fi/-/viharikosepailyjen-maara-viime-vuonna-korkeimmillaan>
- Romakkaniemi, Marjo (2011). *Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentumisesta*. Acta Universitatis Lapponiensis 209. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Sateenkaari-ikkuna ry - a Finnish LGBTQ+ movement against homelessness. (2024). *Manual about peer support among young LGBTIQ+ people*. <https://sateenkaari-ikkuna.fi/gallery/Manual-about-peer-support-among-young-LGBTIQ-people.pdf>
- Sateenkaariperheet. (2024). *Lausunto sosiaali- ja terveysvaliokunnalle hedelmöityshoitojen kelakorvauksesta: Asia: Sairausvakuutuslain 3. luvun 3§:n muuttaminen (HE 174/2024vp)*. <https://sateenkaariperheet.fi/lausunnot/lausunto-sosiaali-ja-terveysvaliokunnalle-hedelmoytyshoitojen-kelakorvauksesta-he-174-2024vp/>
- Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA). (2022). *Vähemmistöryhmien järjestöt: Tavoitteet ja resurssit*. <https://www.stea.fi/vahemmistoryhmien-jarjestot-tavoitteet-ja-resurssit/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2024). *Hallitus uudistaa KELA-korvauksia*. <https://stm.fi/-/hallitus-uudistaa-kela-korvauksia>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2021). *Translaki*. <https://stm.fi/hanke?tunnus=STM009:00/2021>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2023). *Järjestöt ja yhdistykset osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää*. <https://stm.fi/jarjestot-ja-yhdistykset>
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto (SOAMK). (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (Seta). (10.11.2023). *Sateenkaarinuorten mielenterveys*. <https://nuoret.seta.fi/ammattilaisille/sateenkaarinuorten-mielenterveys/>

- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (Seta). (13.3.2024a). *Kouluterveyskysely vahvistaa tiedon sateenkaarinuorten heikommasta mielenterveydestä sekä hyväksytyksi tulemisen myönteisistä vaikutuksista*. <https://seta.fi/2024/03/13/kouluterveyskyselyn-2023-tulokset-vahvistavat-tietoja-sateenkaarinuorten-heikommasta-mielenterveydesta-seka-hyvaksytyksi-tulemisen-myonteisista-vaikutuksista/>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (Seta). (15.3.2024b). *Kahteen kolmesta Pride-tapahtumasta kohdistui vihatekoja vuonna 2023*. <https://seta.fi/2024/03/15/kahteen-kolmesta-pride-tapahtumasta-kohdistui-vihatekoja-2023/>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (Seta). (2025). *Sateenkaarianasto*. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarianasto/>
- Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus (Seta). (i.a.). *Sateenkaarihistoria Suomessa*. <https://seta.fi/ihmisoikeudet/sateenkaarihistoria-suomessa/>
- Suomen Psykiatriyhdistys (PSY). (i.a.). *Suomen Psykiatriyhdistyksen kannanotto eheytysterapioihin*. <https://psy.fi/suomen-psykiatriyhdistyksen-kannanotto-eheytysterapioihin/>
- Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE). (2018). *Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin*. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>
- Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE). (2019). *Vapaa ja vahva kansalaisyhteiskunta – järjestöjen merkitys yhteiskunnassa*. <https://www.soste.fi/vapaa-ja-vahva-kansalaisyhteiskunta-jarjestojen-merkitys-yhteiskunnassa/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2020). *Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi*. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN\\_ISBN\\_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (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](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148638/URN_ISBN_978-952-408-279-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (26.11.2020). *Mieliala huolettaa yli puolta sateenkaarinuorista – moni jää ilman tarvitsemaansa tukea*. <https://thl.fi/fi/-/mieliala-huolettaa-yli-puolta-sateenkaarinuorista-moni-jaa-ilman-tarvitsemaansa-tukea>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (5.12.2023). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (5.2.2024). *Kokemusosaaminen*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/osallisuutta-edistava-hallintomalli-tukee-osallisuustyon-johtamista/kokemusosaaminen>
- Terveyskylä. (19.12.2024a). *Mitä on vertaistuki?* <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>
- Terveyskylä. (19.12.2024b). *Vertaistuen muodot*. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019)*. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Vainio, K., Laiti, M., & Sainio, R. (2021). Turun seudun Setan nuorten toiminta turvallisena tilana sateenkaarinuorille Varsinais-Suomessa. Teoksessa Nieminen, P., & Lahikainen, E. (toim.), *Vertaistuen moninaisuus* (s. 47-53). (Kansalaisareenan julkaisuja 1/2021). Kansalaisareena. [https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen\\_moninaisuus\\_WEB1494.pdf](https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2021/01/Vertaistuen_moninaisuus_WEB1494.pdf)
- Valli, R., & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- World Health Organization (WHO). (i.a.). *Mental Health*. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- Yhdenvertaisuusvaltuutettu. (2024). *Yhdenvertaisuusvaltuutetun lausunto eheytyshoitosten kieltämisestä koskevasta kansalaisaloitteesta*. <https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/-/yhdenvertaisuusvaltuutetun-lausunto-eheytyshoitosten-kieltamista-koskevasta-kansalaisaloitteesta>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (i.a.). *Mielenterveys*. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/>

## **LIITTEET**

**Liite 1. Jaettu Instagram-kuva**

**Liite 2. Kyselylomake**

**Liite 3. Saatekirje**

## Liite 1. Instagram-kuva



**Heippa!**

Toivomme, että ehtisit vastata lyhyeen kyselyyn opinnäytetyötämme koskien - se vie vain hetken!

Olemme Emma Ruokokoski ja Jenna Koski, sosionomiopiskelijat SeAMKista. Opinnäytetyömme aiheena on *“Vertaistuen merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa”*.



Jokainen vastaus on meille arvokas ja vie tutkimustamme eteenpäin!



*Kiitos paljon ajastasi – se merkitsee meille paljon!*

Linkki kyselyyn löytyy postauksen kuvauksesta!

## Liite 2. Kyselylomake

Pakolliset kysymykset on merkitty tähdellä (\*).

- Suostun, että antamiani vastauksia käytetään opinnäytetyössä.\*
  - Kyllä
- Millaisessa vertaistukitoiminnassa olet ollut mukana tai millaisia vertaistuen muotoja olet saanut? (Voit valita yhden tai useamman)\*
  - Vertaistukiryhmä paikan päällä (esim. yhdistyksen tai järjestön järjestämä ryhmätoiminta)
  - Verkkopohjainen vertaistukiryhmä (esim. suljettu Facebook tai Discord-ryhmä, Teams-tapaamiset)
  - Kahdenkeskinen vertaistuki (esim. tapaaminen tai keskustelu toisen vertaistomijian kanssa)
  - Puhelimitse tai viestitse saatu vertaistuki
  - Kokemusasiantuntijan tarjoama tuki (esim. koulutettu vertaistukihenkilö)
  - Osallistuminen vertaistuelliseen tapahtumaan (esim. Pride-tapahtuma, leiri, retki, seminaari, teemapäivä)
  - Sosiaalisen median vertaistuki (esim. keskustelut ryhmissä tai foorumeilla)
  - Muu, mikä?
- Kuinka paljon koet tarvitsevasi vertaistukea mielen hyvinvointisi tueksi?\*
- En lainkaan
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon
- Kuinka hyödyllisenä koet saamasi vertaistuen mielenterveytesi ja mielen hyvinvointisi kannalta?\*
- En lainkaan
- Jonkin verran
- Melko paljon
- Erittäin paljon
- Millaisesta vertaistuen muodosta koet saavasi eniten apua mielen hyvinvointisi tueksi?\*
- Millaisissa tilanteissa ja miten vertaistuki on ollut hyödyllistä?\*
- Millainen merkitys vertaistuellalla on ollut suhteessa itseesi, identiteettiisi tai sosiaalisiin suhteisiisi?\*

- Oletko kokenut vertaisryhmätoiminnan tai vertaisten aiheuttaneen sinulle haasteita tai negatiivisia kokemuksia? Jos olet, millaisia vaikeuksia tai negatiivisia kokemuksia olet kohdannut?\*
- Oletko missään vaiheessa elämääsi kokenut syrjintää, stressiä tai ahdistusta seksuaali- tai sukupuolivähemmistönä olemisen vuoksi?\*

  - En lainkaan
  - Jonkin verran
  - Melko paljon
  - Erityisen paljon

- Jos vastasit edelliseen kysymykseen Jonkin verran, Melko paljon tai Erittäin paljon: Miten vertaisilta saatu tuki on auttanut edellä mainituissa tilanteissa?\*
- Miten mahdollinen vertaistuen puute tai vähäisyys on mielestäsi vaikuttanut mielenterveyteesi ja hyvinvointiisi?\*
- Onko jotain, mitä et ole vielä päässyt kertomaan, mutta joka mielestäsi on tärkeää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielenterveyteen, mielen hyvinvointiin tai vertaistukeen liittyen?\*

### Liite 3. Saatekirje

Hei,

Lämmin kiitos, että olet valmis osallistumaan tutkimukseemme! Olemme Emma Ruokokoski ja Jenna Koski, neljännen vuoden sosionomiopiskelijoita. Opinnäytetyömme aiheena on vertaistuen merkitys seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Tässä kyselyssä vertaistuellla tarkoitetaan tukea, jota saat tai annat ihmisille, joilla on samankaltaisia kokemuksia kuin sinulla liittyen seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöasemaan (esimerkiksi sukupuoli-identiteetti, mielen hyvinvointi, elämäntilanne). Vertaistuki on kokemusten jakamista ja rinnalla kulkemista - tunnetta siitä, että joku toinen oikeasti ymmärtää. Kyselyllä haluamme selvittää millainen merkitys tällaisella vertaistuellla on sinun mielen hyvinvoinnillesi.

Kysely on täysin anonymi eikä siinä kerätä minkäänlaisia henkilötietoja. Voit halutessasi keskeyttää kyselyn missä vaiheessa tahansa.

Kaikki vastaukset ovat arvokkaita tutkimuksellemme.

Jos sinulla herää kysymyksiä kyselyymme tai opinnäytetyöhömmme liittyen, voitte olla meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä.

Ystävällisin terveisin

Emma Ruokokoski & Jenna Koski

emma.ruokokoski@seamk.fi

jenna.koski1@seamk.fi