



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

SEKSUAALIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN NUORTEN MIELENTERVEYS JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

TEKIJÄ: Laura Asikainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Laura Asikainen	
Työn nimi Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät	
Päiväys	13.11.2014
Sivumäärä/Liitteet	43/2
Ohjaaja(t) TtT, yliopettaja Liisa Koskinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuopion Yliopistollinen sairaala (KYS), Yleissairaalapsykiatrisen päiväosasto 2703	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten kokemuksia omasta mielenterveydestään ja siitä, mitkä asiat tukevat tai heikentävät heidän mielenterveyttään. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat oman mielenterveytensä sekä viedä tämä tieto työelämässä Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) yleissairaalapsykiatrisella osastolla toimiville sairaanhoitajille, jotta he pystyvät hyödyntämään tietoja omassa työssään. Tämän lisäksi myös muissa organisaatioissa toimivat henkilöt voivat hyödyntää työn tuloksia tukieksaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyttä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin sähköisesti quizer-nimisellä verkkosivustolla, joka on seksuaalivähemmistöihin kuuluville henkilöille tarkoitettu yhteisö sekä keskustelupalsta. Vastaaminen tapahtui Webropol-sivuston kautta siten, että vastaajat kirjoittivat essee-muotoisen kirjoitelman kokemuksistaan. Esseitä palautui yhteensä 25 kappaletta. Kirjoittajat olivat 15–25 vuotiaita. Vastaajista suurin osa oli miehiä. Vastaajien seksuaalinen suuntautuminen vaihteli homoseksuaalien ja biseksuaalien välillä. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Yläluokiksi muodostuivat myöntämisen ja hyväksynnän ristiriitaisuuteen vaikuttavat tekijät, seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttävyyteen itselle ja muille vaikuttavat tekijät sekä sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikuttavat tekijät.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat tai ovat kokeneet ongelmia oman identiteettinsä kanssa. Oma identiteetti on voitu kieltää itseltä, identiteettiä on saatettu salailla muilta tai muille on esitetty itsen olevan muuta kuin oikeasti on. Kouluelämässä nuori on voinut joutua seksuaalisen suuntautumisen takia kiusatuksi tai syrjityksi. Vastaajat kokivat toivottomuutta, yksinäisyyttä sekä häpeää. Osa vastaajista koki, että seksuaalinen suuntautuminen ja siihen liittyvät lieveilmiöt ovat aiheuttaneet mielenterveyshäiriön. Perheeltä ja ystäviltä saatu hyväksyntä koettiin tärkeänä. Yhteiskunnan asenteet nähtiin kielteisinä ja syrjivinä. Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia tekijöitä tuli esille vain muutamissa vastauksissa. Näitä tekijöitä olivat muun muassa oman identiteetin ja ”lokeron” löytäminen, ystävien tuki ja hyväksyntä, perheen suhtautuminen asiaan positiivisesti sekä vertaistuki.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää työelämässä. Asioita voi käsitellä nuoren kanssa esimerkiksi hoitosuhdekusteluissa tai terapiassa. Mielenterveyttä heikentävät tekijät tulisi saada minimoitua ja auttaa nuorta hyväksymään oma identiteettinsä. Näihin asioihin voitaisiin puuttua ennaltaehkäisemällä koulukiusaamista, muuttamalla yhteiskunnallisia rakenteita, lisäämällä yhteiskunnan suvaitsevaisuutta sekä lisäämällä tietoa niillä aloilla, joissa työntekijät kohtaavat seksuaalivähemmistöihin kuuluvia nuoria, kuten kouluissa, terveydenhuollossa sekä nuorisotyössä. Sen sijaan mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia asioita tulisi tukea ja vahvistaa.</p>	
Avainsanat seksuaalivähemmistöt, nuoret, mielenterveys, mielenterveyshäiriöt	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Laura Asikainen			
Title of Thesis Mental health of sexual minority youths and factors that affect it			
Date	13.11.2014	Pages/Appendices	43/2
Supervisor(s) PhD, Principal lecturer Liisa Koskinen			
Client Organisation /Partners Kuopio University Hospital (KUH), General Hospital Psychiatry Day Ward 2703			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to describe how sexual minority youths experience their own mental health and factors that support or weaken their mental health. The aim of the thesis was to produce information on how sexual minority youths experience their mental health and transfer this information to the nurses who work on the day ward of general hospital psychiatry at Kuopio University Hospital (KUH) so that they can utilize this information at their work. Furthermore, also employees at other organizations may utilize the results and support the mental health of sexual minority youths.</p> <p>This thesis was a qualitative study. The data of the study was collected online at quaiser.com, which is a community and a discussion board meant for sexual minorities. The respondents used Webropol to write an essay about their experiences. 25 essays were returned. The respondents' age varied from 15 to 25. Most of the respondents were male. The respondents' sexual orientation varied from homosexuals to bisexuals. The research material was analyzed by using the inductive content analysis. The upper classes consisted of incoherence factors between admittance and approval, inner and outer factors of sexual orientation acceptance and social relationships and environmental factors.</p> <p>The research results showed that sexual minority youths experience or have experienced troubles with their identity. Identity may have been denied, kept secret from the others or one can pretend to be something he/she is not. A youth may have been bullied or suffered from discrimination at school because of his/her sexual orientation. The respondents experienced hopelessness, loneliness and shame. A part of the respondents felt that their sexual orientation and byproducts of that have caused a mental disorder. Acceptance given by family and friends was important. Society's attitude was seen negative and discriminatory. The positive factors that affect one's mental health were mentioned only in a few essays. These factors were finding one's own identity, support and acceptance from friends, family's positive reaction and peer support.</p> <p>The research results can be utilized in working life. It's possible to talk about the things with youths for example in nurse-client relationship discussions or in therapy. The things that affect negatively one's mental health should be minimized and help the youth to accept his/her identity. It's possible to affect these things by preventing bullying at school, changing social structures, adding social tolerance and increasing the knowledge in the areas where workers face sexual minority youths, such as at schools, health care or youth work. Therefore, the things that affect one's mental health positively should be supported and strengthened.</p>			
Keywords sexual minorities, youths, mental health, mental disorder			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	SEKSUAALIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN NUORTEN MIELENTERVEYS.....	8
2.1	Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät.....	8
2.2	Nuorten mielenterveyshäiriöt	9
2.3	Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyshäiriöt.....	10
2.4	Seksuaali-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen.....	11
3	YHTEISKUNNAN VAIKUTUS SEKSUAALIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN NUORTEN MIELENTERVEYTEEN	13
3.1	Suhtautuminen homoseksuaalisuuteen	13
3.2	Sukupuolinormatiivinen ajattelu	14
3.3	Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret koulussa	15
3.4	Median merkitys identiteetin kehittymiseen.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN	19
5.1	Laadullinen tutkimus	19
5.2	Essee tiedonkeruumenetelmänä ja kohderyhmä.....	19
5.3	Induktiivinen sisällönanalyysi ja aineiston analysointi	20
6	TULOKSET	22
6.1	Myöntämisen ja hyväksynnän ristiriitaisuuteen vaikuttavat tekijät	22
6.2	Seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttävyyteen itselle ja muille vaikuttavat tekijät.....	23
6.3	Sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikuttavat tekijät	25
7	POHDINTA.....	27
7.1	Tutkimustulokset ja niiden hyödynnettävyys	27
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	31
7.3	Jatkotutkimukset.....	32
7.4	Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana	33
	LIITE 1: OHJEISTUS KIRJOITELMAA VARTEN	42
	LIITE 2: KUVANKAAPPAUS WEBROPOL-SIVUSTOSTA	43

1 JOHDANTO

Seksuaalivähemmistöillä tarkoitetaan homoseksuaaleja sekä biseksuaaleja. Homoseksuaalit tuntevat vetovoimaa samaa sukupuolta oleviin ja voivat olla miehiä tai naisia. Biseksuaalit kokevat vetovoimaa molempia sukupuolia kohtaan. Transsukupuoliset sekoitetaan usein seksuaalivähemmistöihin, mutta he kuuluvat sukupuolivähemmistöihin. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien määrää on vaikea arvioida, mutta Setan mukaan heitä on Suomessa noin 5-15 % väestöstä. (Seta 2010a.)

Suomen perustuslain (11.6.1999/731) mukaan jokaisella kansalaisella on oikeus yhdenvertaisuuteen. Yhdenvertaisuus koskee myös seksuaalisia vähemmistöjä, sillä kansalaisia ei saa laittaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun syyn perusteella. Lain mukaan jokaisella kansalaisella on oikeus koskemattomuuteen, turvallisuuteen, elämään sekä henkilökohtaiseen vapauteen. Tämän lisäksi kansalaisilla on oikeus sananvapauteen, joten kansalaisilla on oikeus ilmaista itseään kenenkään sitä estämättä. Kenenkään ihmisarvoa ei saa loukata. Läheskään aina tämä perustuslain yhdenvertaisuuden ideaali ei toteudu seksuaalivähemmistöjen kohdalla.

Identiteetillä tarkoitetaan ihmisen käsityksiä omasta persoonallisuudestaan. Identiteetti kehittyy läpi elämän. Identiteettiä voidaan katsoa sekä yksilöllisen että sosiaalisen identiteetin kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että oman identiteetin kautta omaa itseä tuodaan esille ja se tekee ihmisestä yksilön, mutta sen kautta yksilö voidaan myös yhdistää johonkin ryhmään. Identiteetin kehitykseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten fyysiset, seksuaaliset, emotionaaliset, uskonnolliset, rotuun sekä perheeseen liittyvät käsitykset. Sosiaalinen identiteetti kehittyy vuorovaikutussuhteiden kautta. (Salokoski & Mustonen 2007, 55–56).

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen identiteettiä. Ihmisen seksuaalisuus (seksuaalinen identiteetti ja minäkuva) kehittyvät läpi elämän. Seksuaalinen identiteetti ja minäkuva vahvistuvat sitä mukaa, kun käsitys omasta seksuaalisuudesta vahvistuu. Seksuaalisuudella ei ole yhtä oikeaa määritelmää. Lyhyesti voidaan kuitenkin sanoa, että seksuaalisuus tarkoittaa sitä, mitä me olemme ja seksi sitä, miten me toteutamme seksuaalisuuttamme. Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt seksuaalisuuden seuraavan laisesti: "Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, seksuaaliset suhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisia kokemuksia ja seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus voi pitää sisällään kaikki nämä ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. Biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, eettiset, lailliset, historialliset, uskonnolliset ja hengelliset tekijät vaikuttavat vuorovaikutuksessa seksuaalisuuteen". (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien asemasta ja oikeuksista on viime aikoina puhuttu paljon medias-
sa. Vuonna 2013 Suomessa perustettiin Tahdon2013-kampanja, jonka tavoitteena oli tehdä kansalaisaloite tasa-arvoisen avioliittolain puolesta. Yhteensä 166 851 henkilöä allekirjoitti aloitteen, ja

aloite luovutettiin eduskunnan puhemiehelle joulukuussa 2013. Helmikuussa 2014 aloite siirrettiin eduskunnan lähetekeskusteluun. (Tasa-arvoinen Suomi ry 2013a.) Suomessa on tutkittua tietoa hyvin vähän seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten tai aikuisten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Sen sijaan ulkomailla seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorten mielenterveyttä ja siihen kytkeytyviä positiivisia ja negatiivisia asioita on tutkittu enemmän. Tutkimuksissa on huomattu, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat syrjintää ja kiusaamista muita nuoria enemmän. (Seta 2010b.)

Vuonna 2008 International Planned Parenthood Federation (IPPF) julkaisi maailmanlaajuiset seksuaalioikeudet, jotka pohjautuvat YK:n ihmisoikeusjulistukseen. Molempien julistusten perustana on ihmisen vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus. IPPF:n julistuksen tarkoituksena on edistää ja suojella jokaisen seksuaalioikeuksia riippumatta poliittisesta, taloudellisesta tai kulttuurisesta yhteiskuntajärjestelmästä. Seksuaalioikeuksiin kuuluu muun muassa oikeus tasa-arvoon ja elämään ilman syrjintää. (Ihmisoikeudet.net 2013a; IPPF 2013.) Suomessa Väestöliiton asiantuntijat ovat muokanneet suomalaisnuorille soveltuvat seksuaalioikeudet. Näissä oikeuksissa on mainittu oikeus seksuaalisen suuntautumisen mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään. (Ihmisoikeudet.net 2013a; Väestöliitto 2013.)

Mielenterveysongelmat ovat yleisiä seksuaalivähemmistöön kuuluvilla nuorilla. Lewis (2009) tutki meta-analyysissa, jossa oli mukana pohjois-amerikkalaisia ja eurooppalaisia tutkimuksia, seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorten mielenterveysongelmia. Hänen johtopäätöksensä tutkimusten pohjalta oli se, että masennus ja ahdistus sekä itsemurha-ajatukset ovat yleisempiä seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla kuin heteroseksuaaleilla. Ruotsissa vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan homonuorten mielenterveysongelmat sekä yleinen pahoinvointi ovat jopa kaksi tai kolme kertaa suuremmat verrattuna saman ikäisiin heteroseksuaalisiin nuoriin. (Seta 2010b.)

San Franciscossa vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan lukioikäisillä seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla raportoitiin olevan enemmän päihteiden käyttöä, kiusatuksi joutumista sekä korkeampi riski tehdä itsemurha. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret myös suunnittelivat itsemurhan tekemistä useammin kuin heteroseksuaalit nuoret. (Shields, Whitaker, Glassman, Franks & Howard 2011, 418–420.) Suomessa vastaavia tutkimuksia ei ole tehty (Seta 2010b).

Opinnäytetyöni aihe on seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys sekä siihen vaikuttavat tekijät. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten kokemuksia omasta mielenterveydestään ja siitä, mitkä asiat tukevat tai heikentävät nuoren mielenterveyttä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat oman mielenterveytensä sekä viedä tämä tieto työelämässä Kuopion yliopistollisen sairaalan (KYS) yleissairaalapsykiatrisella osastolla toimiville sairaanhoitajille, jotta he pystyvät hyödyntämään tietoja omassa työssään. Tämän lisäksi myös muissa organisaatioissa toimivat henkilöt voivat hyödyntää työn tuloksia.

Työni yhteistyökumppani on KYS:in yleissairaalapsykiatrinen päiväosasto 2703, joka haluaa hyödyntää työn tuloksia. Osastolla on melko vähän seksuaalivähemmistöihin kuuluvia nuoria, minkä vuoksi hoitajille ei synny rutiinia siitä, mitä asioita nuorten kohdalla tulisi ottaa huomioon. Asioita voidaan käsitellä esimerkiksi hoitosuhdekeskusteluissa ja tätä kautta auttaa nuorta luomaan omaa identiteettiään, saamaan hyväksyntää ja mahdollisesti toipumaan esimerkiksi masennuksesta tai syömishäiriöstä. Myös yleissairaalapsykiatrian poliklinikka voi tarvittaessa hyödyntää työtä.

Haluan tutkia aihetta, koska tunnen seksuaalivähemmistöihin kuuluvia henkilöitä, joilla on ollut vaikeaa varhaisnuoruudessa. Koen, että hyödyn aiheen tutkimisesta, sillä haluaisin joskus tulevaisuudessa työskennellä seksuaalivähemmistöön kuuluvien nuorten parissa ja auttaa heitä. Aiheen ajankohtaisuus on myös yksi syy siihen, että haluan tutkia kyseessä olevaa aihetta tarkemmin.

2 SEKSUAALIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN NUORTEN MIELENTERVEYS

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys tarkoittaa *”älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalitilanteissa, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä”* (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007). Hyvä mielenterveys voidaan siis nähdä voimavarana, jonka avulla yksilö voi kokea elämän mielekkääksi, solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä toimia tuottavana ja luovana yhteisön jäsenenä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2011). Nuoruusiän nimeäminen on liukuva käsite ja se vaihtelee eri lähteiden välillä. Myös eri lakiteksteissä nuoruus määritellään eri tavalla. Nuorisolain (27.1.2006/72) mukaan nuori on alle 29-vuotias kun taas lastensuojelulain (13.4.2007/417) mukaan nuori on 18–20-vuotias. Omassa työssäni tarkoitan nuorilla 15–25-vuotiaita, sillä kyseessä olevien ikävuosien välillä nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia, esimerkiksi opiskelupaikan vastaanottaminen ja mahdollisesti muutto kotoa.

2.1 Nuorten mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät

Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa suojaaviin sekä heikentäviin tekijöihin. Suojaavien tekijöiden ajatellaan kannattelevan yksilöä elämän vaikeissa tilanteissa. Ne auttavat yksilöä kohtaan vaikeat tilanteet ja pääsemään niistä yli. Suojaavien tekijöiden tarkoituksena on mielenterveyden, elämäntapa- ja toimintakyvyn vahvistaminen. Heikentävät tekijät (riskitekijät) alentavat elämän ja toimintojen jatkuvuutta sekä turvallisuuden tunnetta. Heikentävät tekijät estävät tai vaikeuttavat yksilön mahdollisuuksia terveelliseen tai tasapainoiseen elämään. (Stakes 2008, 18.) Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat myönteinen minäkuva, itseluottamus, turvallisuuden tunne, ystävien ja perheen tuki, yhteisön tuki, ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutustaidot, oppimiskyky, positiivinen varhainen vuorovaikutus sekä stressinhallintataidot. Mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä ovat vanhempien mielenterveydenhäiriöt tai päihteiden käyttö, lapsen kaltoinkohtelu, menetykset ja kuormittavat elämäntapahtumat, heikko menestys koulussa, huumeiden ja alkoholin saatavuus helposti, puute koulutuksesta tai asunnosta, syrjintä, yksinäisyys, köyhyys, puute ravinnosta, väkivalta, työttömyys tai työhön liittyvä stressi, krooninen unettomuus tai kipu, somaattinen sairaus tai heikko stressinsietokyky. (Laajasalo & Pirkola 2012, 11; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 10.)

Mielenterveys voidaan jakaa neljään eri kategoriaan, joita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset (tunteet, toiminta, identiteetti, itsetunto), sosiaalinen vuorovaikutus (perhe, koulu, opinnot, työ, sosiaaliset verkostot), yhteisön rakenteet ja voimavarat (yhteisön toiminta, työelämä, asuntotilanne, talous) sekä kulttuuriset arvot (yhteisön arvot, säännöt, erilaisuuden suvaitseminen). Nämä asiat voivat olla mielenterveyttä suojaavia tai heikentäviä tekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 9.)

2.2 Nuorten mielenterveyshäiriöt

Vuonna 2013 KELA-korvausta masennuslääkkeistä sai 5,9 % 18–24-vuotiaista nuorista. Vastaava luku vuonna 2011 oli 5,7 %. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b.) (Taulukko 1). Masennuslääkkeiden käytön lisääntyminen voidaan nähdä kahdella tavalla. Yhä useampi nuori hakeutuu hoidon piiriin ja tämän vuoksi lääkkeiden käyttö lisääntyy. Nuoren masennus tunnistetaan paremmin ja mahdollisuudet hoitoon ovat lisääntyneet. Tämän lisäksi ahdistuneisuushäiriöitä hoidetaan masennuslääkkeillä. Toisen selityksen mukaan lääkkeitä määrätään nuorille liian helposti. On todettu, että masennuslääkkeet eivät auta lievään masennukseen. (Seppänen 2013.)

Taulukko 1. Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 18 - 24-vuotiaat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet 2005–2013).

Vuosi	2011	2012	2013
Depressiolääkkeistä korvausta saaneet prosentteina	5,7	5,8	5,9

Tutkimusten mukaan noin joka viides nuori kärsii jonkinlaisesta mielenterveyden ongelmasta. Nuorten yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- sekä päihdehäiriöt. Nuorille on tyypillistä monen eri häiriön samanaikainen esiintyminen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Masennuksen esiintyvyys on huipussaan 15–18 –vuotiailla nuorilla. Vakavan masennuksen osuus nuorten mielenterveyshäiriöistä on 85 % ja pitkäaikaisen masennuksen osuus on 10 %. Väestötutkimusten arvioiden mukaan nuoruusiän vakavan masennuksen yhden vuoden aikainen esiintyvyys on noin 5-10 % ja pitkäaikaisen masennuksen noin 1-2 %. 40–80 %:lla masentuneista nuorista on yksi tai useampi muu mielenterveydenhäiriö. (Karlsson & Marttunen 2007, 6.) Masennuksen lisäksi nuorilla esiintyy usein ahdistuneisuushäiriöitä sekä erilaisia käytöshäiriöitä. Samanaikaiset mielenterveyshäiriöt lisäävät riskiä masentumisen uusiutumiselle sekä itsetuhoisuudelle, pidentävät masennusjakson kestoa sekä aiheuttavat vakavampaa toimintakyvyn heikkenemistä kuin pelkkä masennus (Marttunen & Kaltiala-Heino 2011).

Nuorilla psyykkiset ongelmat ovat yleisempiä kuin lapsilla. Noin 16. ikävuoden paikkeilla alkavat yleensä sellaiset mielenterveysongelmat, jotka saattavat haitata toimintakykyä aikuisiällä. Nuorten mielenterveysongelmien hoidossa on tärkeää aikainen puuttuminen sekä alhainen kynnys hoitoon pääsemiselle. (Pyökkänen 2009.) Masentunut nuori oireilee useasti ”sisäänpäin kääntyvyytenä” ja oireet vastaavat yleisesti ottaen aikuisten masennuksen oireita. Näitä oireita ovat masentunut mieliala, mielialan muutokset (itkuisuus, ärtyväisyys, vihaisuus), mielihyvän kokemisen menettäminen, väsymys, aloitekyvyttömyys sekä vetäytyminen pois ihmissuhteista ja harrastuksista. Pitkään masentuneella nuorella puberteetti eli murrosikä saattaa pidentyä. Vastaavasti murrosiälle ominaiset itsetunto-ongelmat, kapinallisuus sekä päihteiden käyttö voivat lisääntyä. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Masentuneen nuoren itsemurhariski on kohonnut. Itsemurhariski kasvaa entisestään, jos masennukseen liittyy päihdeongelma. Laukaisevana tekijänä itsemurhalle on yleensä joku ajankohtainen tapahtuma, kuten ongelmat ystävyys- tai parisuhteessa. (Huttunen 2011.)

Tutkimusten mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla miehillä on suurempi riski sairastua syömishäiriöihin kuin saman ikäisillä heteropojilla. Syy tähän ei ole selvä, mutta on ajateltu, että homopojilla on suuremmat ulkonäköpaineet kuin heteropojilla. Vastaavasti seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla tytöillä on pienempi riski sairastua syömishäiriöihin kuin saman ikäisillä heterotytöillä. (Alanko 2014, 34–35.) Vuonna 2011 Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan joka kymmenes nainen on kärsinyt syömishäiriöstä nuoruudessa. Nuorten miesten kohdalla syömishäiriöt ovat harvinaisia, mutta eivät mahdottomia. (Isomaa 2011, 33, 39.) Syömishäiriöt ovat moniolotteisia mielenterveydenhäiriöitä, joihin liittyy psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vakava häiriintyminen. Syömishäiriöt esiintyvät yleensä varhaisnuorilla sekä nuorilla aikuisilla. Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat laihuushäiriö (anorexia nervosa), ahmimishäiriö (bulimia nervosa) sekä epätyypillinen syömishäiriö eli ahmintahäiriö (binge eating disorder= BED). Tarkkaa syytä syömishäiriöille ei tunneta. Laukaisevana tekijänä syömishäiriön syntymiselle on useasti ankara laihduttaminen, joka on saattanut saada alkunsa painoon liittyvästä kriittisestä kommentista. Suomalaistutkimuksen mukaan laihuushäiriön esiintyvyys on 2,2 %, ahmimishäiriön 2,3 % ja epätyypillisen syömishäiriön 2,9 %. Syömishäiriöiden kulku on jaksoittaista ja pitkäaikaista, laihuushäiriö- sekä ahmimishäiriöpotilaista noin 50–70 % toipuu sairaudestaan, 20–30 %:lla oireilu jatkuu ajoittaisena ja 10–20%:lla oireilu pitkittyy. Laihuushäiriöön liittyy nuorten psyykkisten sairauksien korkein kuolleisuus. (Suokas & Rissanen 2011, 346–347.)

2.3 Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyshäiriöt

Setan (2010) mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla on enemmän masentuneisuutta, ahdistusta, stressiä, levottomuutta sekä itsemurha-ajatuksia ja -yrityksiä kuin saman ikäisillä heteroseksuaaleilla nuorilla. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat sekä henkistä että fyysistä kiusaamista. Suomessa seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyttä ei ole tutkittu paljoa.

Nuorten itsemurhista puhutaan paljon ja niistä ollaan huolissaan, mutta seksuaalista suuntautumista ei ole Suomessa tunnustettu merkittäväksi syyksi itsemurhalle. Aihe on vaiettu niin Suomessa kuin ulkomailakin, vaikka tutkimustietoa aiheeseen liittyen löytyy. Yleisesti ottaen ymmärretään, että nuori on masentunut tai ahdistunut ennen itsemurhaa. Seksuaalinen hyväksikäyttö tai seurustelusuhteen ongelmallisuus ymmärretään itsemurhariskiä kasvattavana tekijänä. Pojat eivät mielellään hae apua tai puhu ongelmistaan. Pojat tai nuoret miehet tekevätkin itsemurhan useammin kuin naiset. (Lehto & Kovero 2010, 123.)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa 14–19 - vuotailta nuorilta kysyttiin seksuaalisesta suuntautumisesta sekä itsemurhayrityksistä. Tulokset osoittivat, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla oli enemmän itsemurha-ajatuksia ja -yrityksiä kuin heteroseksuaalisilla vastaajilla. Saman ikäisillä hete-

roseksuaalisilla nuorilla oli myös enemmän suojaavia, mielenterveyttä ylläpitäviä tekijöitä elämässään (yhteydet perheen kanssa, välittävä aikuinen tukena, turvallisuus koulussa) kuin homoseksuaalisilla nuorilla. (Eisenberg & Resnick 2006.) Tutkimusten mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret joutuvat suurempien haasteiden eteen kuin heteroseksuaalit nuoret. Haasteita aiheuttaa positiivisen minäkuvan luominen seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä sekä vaikeudet sukupuolen ilmaisussa. Myönteisiä esikuvia löytyy harvemmin ja nuorten täytyy salailla tai selitellä omaa seksuaalista suuntautumistaan. Tämän lisäksi nuoret saattavat kohdata väkivaltaa tai syrjintää. Itsetuhoiset ajatukset tai yritykset voivat johtua omasta seksuaalisesta suuntautumisesta. (Alanko 2014, 37–39.)

2.4 Seksuaali-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen

Oman seksuaali-identiteetin löytäminen ja seksuaalisen suuntautumisen hyväksyminen ovat tärkeitä askeleita nuoren mielenterveyden kannalta. Seksuaali-identiteetillä tarkoitetaan yksilön omaa, sisäistä kokemusta ja tietoisuutta siitä, onko hän mies vai nainen. Tämä kokemus voi olla pysyvä ja selkeä, jolloin puhutaan vakaasta seksuaali-identiteetistä. Seksuaali-identiteetti on laaja ulottuvuus, joka määräytyy biologisen, anatomisen, psykologisen ja sosiaalisen sukupuolen perusteella. Seksuaali-identiteettiin yhdistyy vahvasti *sukupuoli-identiteetti*. (Virtanen 2004, 48.)

Seksuaali-identiteetin nähdään koostuvan seuraavista asioista:

1. Ensimmäisten ikävuosien aikana lapselle kehittyy ydinseksuaali-identiteetti (core sexual identity, CSI), jonka kautta lapsi muodostaa käsityksen miehenä ja naisena olemisesta sekä omasta sukupuolestaan.
2. Jokaiselle yksilölle muodostuu sukupuolirooli (gender role). Tämä rooli on yhteiskunnan asettama, kulttuuri- ja aikakausisidonnainen viitekehys ja se sisältää kaiken toiminnan yksilön elämässä, joilla hän osoittaa olevansa mies, nainen tai jotain muuta. Yksilön odotetaan käyttäytyvän näiden normien mukaisesti. Yhteisön odotuksen mukainen normatiivinen rooli on seksuaalisuuden etiketti, joka määrittelee sukupuolisuuden ilmaisemisen ja sen reunaehdot.
3. Ihmisellä on seksuaalinen suuntautuminen (sexual orientation), joka määrittelee, onko ihminen hetero-, homo- vai biseksuaali.

Seksuaalinen suuntautuminen pitää sisällään yksilön sukupuolivietin ja sukupuolikäyttäytymisen joko vastakkaiseen (heteroseksuaalisuus) tai samaan sukupuoleen (homoseksuaalisuus) (Virtanen 2004, 48). Seksuaalinen suuntautuminen on osa ihmisen seksuaali-identiteettiä, ja se voi muuttua elämän aikana (Mielenterveyden keskusliitto). Nykykäsityksen mukaan seksuaalinen suuntautuminen koostuu seitsemästä eri tekijästä, joita ovat seksuaalinen käyttäytyminen (kenen kanssa ihminen harrastaa seksiä), emotionaalinen suuntautuminen (kenestä hän pitää ja ketä hän rakastaa), seksuaaliset fantasiat (kenestä ihminen unelmoi ja millaisia fantasiat ovat), seksuaalinen mielenkiinto (kehen mielenkiinto kohdistuu), sosiaalinen suuntaus (kenen kanssa ihminen muodostaa parin ja parisuhteen), elämäntapa, sosiaalinen maailma ja yhteisö (mihin yhteisöön tuntee kuuluvan-

sa ja kenen kanssa viettää aikaansa) sekä oma identiteetti (miten itse kokee oman seksuaalisen suuntautumisensa). (Mielenterveyden keskusliitto.)

3 YHTEISKUNNAN VAIKUTUS SEKSUAALIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVIEN NUORTEN MIELENTERVEYTEEN

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat kiusaamista koulussa viikoittain. Kiusaamisen vaikutukset ovat kauaskantoiset, sillä pahimmassa tapauksessa kiusaaminen aiheuttaa poissaoloja koulusta, koulun keskeyttämistä, eristäytymistä sekä syrjäytymistä. Syrjintä voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tai yksinäisyyden tunnetta, eristäytymistä, masennusta, katkeruutta tai vihaa. Syrjintäkokemukset vaikuttavat yksilön minäkuvaan sekä kokemukseen ympäristöstä. Asenteet sekä normatiiviset ajattelutavat voivat vaikuttaa siihen, mitä nuori harrastaa vapaa-ajallaan, sillä pelko ulkopuoliseksi jäämisestä vaikuttaa harrastuksen aloittamiseen tai harrastuksessa käymiseen. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret voivat pelätä perheen painostusta uskollisen yhteisön taholta. Tämän lisäksi uskollisten yhteisöjen suhtautuminen seksuaalivähemmistöjä kohtaan nähdään negatiivisena. Urheilumaailmassa heteronormatiivinen ajattelutapa on juurtunut käytäntö, joten seksuaalivähemmistöihin kuuluva nuori voi kohdata syrjintää tai negatiivista kohtelua urheilupiireissä. (Alanko 2014, 28, 31, 33–34, 41.)

Alangon (2014) mukaan monet nuoret ajattelevat yhteiskunnassamme olevan ongelmia, jotka liittyvät seksuaalivähemmistöihin kuuluviin. Yleisenä pidetään ajatusta siitä, että henkilöä suositetaan tai syrjitään seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Tämän lisäksi kielteistä asennoitumista tai suhtautumista seksuaalivähemmistöjä kohtaan pidetään tavallisena. Ongelmana nähdään myös muun muassa koulut, terveys- ja sosiaaliala sekä nuorisotyö, sillä nuoret kokevat, ettei yhteiskunnan palveluissa ole valmiuksia kohdata seksuaalivähemmistöihin kuuluvia.

3.1 Suhtautuminen homoseksuaalisuuteen

Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuden kuvaamista varten on määritelty termit heteroseksuaali, homoseksuaali sekä biseksuaali. Tämä luokittelu kuitenkin pelkistää moninaisuuden kirjon ja jättää huomioimatta yksilölliset tekijät. (Ihmisoikeudet.net 2013b.) Homoseksuaalit kokevat emotionaalisia ja/tai eroottisia tunteita samaa sukupuolta oleviin, kun taas biseksuaalit kokevat emotionaalisia ja/tai eroottisia tunteita sekä omaa että vastakkaista sukupuolta kohtaan. Luokittelutapa perustuu käsitykseen kahdesta sukupuolesta. Olemassa on vain miehiä tai naisia, jotka tuntevat vetoa samaan, molempiin tai vastakkaiseen sukupuoleen. (Alanko 2014, 4, 6-7.)

Maailmassa on ollut aina homoseksuaalisuutta, mutta vasta toisen maailmansodan jälkeen se on noussut julkiseksi puheenaiheeksi. Raamatun oppien mukaan homoseksuaalisuus on kiellettyä. Tämän vuoksi monet uskavaiset eivät hyväksy homoseksuaaleja. Koraani kieltää homoseksuaalisuuden, mutta ei pidä sitä rangaistavana. Antiikin Kreikassa homoseksuaalinen käytös oli hyväksyttävää ja jopa merkki vauraudesta. (Lehto & Kovero 2010, 24–25, 273, 279–284.) Homoseksuaalinen käytös on edelleen laitonta osassa maailmaa, ja esimerkiksi Iranissa siitä voidaan rankaista kuolemantuomiolla. Vastaavasti osassa maailmaa, esimerkiksi Ranskassa, homoseksuaalit saavat solmia avioliiton keskenään. Yhdysvalloissa homoseksuaalien avioliitto on osavaltiokohtaista. (ILGA 2009.)

Suomessa homoseksuaalinen kanssakäyminen laillistettiin vuonna 1971. Tautiluokituksesta homoseksuaalisuus poistettiin vuonna 1981. (Seta a.) Vuonna 2002 Suomessa astui voimaan Laki rekisteröidystä parisuhteesta, jonka perusteella samaa sukupuolta olevien parisuhde voidaan rekisteröidä (Laki rekisteröidystä parisuhteesta 9.11.2001/950). Kesäkuussa 2014 eduskunnan lakivaliokunta äänesti siitä, tulisiko se esittämään eduskunnan täysistunnolle tasa-arvoisen avioliittolain hyväksymistä. Vaikka valiokunta äänesti tasa-arvoista avioliittolakia vastaan, tullaan sitä luultavasti käsittelemään vuoden 2014 aikana eduskunnan täysistunnossa. Jos tasa-arvoinen avioliittolaki menee läpi eduskunnassa, tulisi siitä ensimmäinen kansalaisaloitteesta alkunsa saanut laki Suomessa. Toteutuessaan laki antaisi samaa sukupuolta oleville mahdollisuuden mennä naimisiin sekä hakea adoptiota pariskuntana. (Tasa-arvoinen Suomi ry 2013b.)

Kristillisen luomiskertomuksen mukaan ihminen luotiin mieheksi ja naiseksi ja näin ollen he ovat luodut toisiaan varten. Ihminen luotiin lisääntymään, etsiytymään parisuhteeseen, ilmaisemaan seksillä rakkautta ja yhteenkuuluvuutta ja samalla nauttimaan seksistä. Raamatussa homoseksuaalista käyttäytymistä ei hyväksytä. Ehkä juuri tästä syystä Raamattu sisältää vain muutaman kohdan, joissa homoseksuaalisuuteen otetaan kantaa. Vanha testamentti sisältää tällaisia kohtia enemmän kuin Uusi testamentti. Vanhan testamentin puolella miesten makaaminen toistensa kanssa kielletään kun taas Uudessa testamentissa lesboseksikin torjutaan. Raamatussa ei ole mainintaa Jeesuksen kannanotosta homoseksuaalisuutta kohtaan. Tämän vuoksi evankeliumtraditiolla tai alkukirkon käytännöllä ei voida perustella, etteikö Jeesus olisi suhtautunut asiaan myönteisesti. (Kuula 2005, 1, 34, 81.)

Raamatullisten kannanottojen vuoksi kristikunnan keskuudessa homoseksuaalisuuteen suhtauduttiin kielteisesti aina 1900-luvulle asti. Viime vuosisadan loppupuolella tapahtui muutos – länsimaisessa psykologiassa ja psykiatriassa alettiin arvioida homoseksuaalisuutta uudelleen. Tämän tuloksena homoseksuaalisuutta ei tulkittu enää sairautena. Yleisen mielipiteen muuttuessa aikaisempaa suvaitsevammaksi, homoseksuaalisuutta ei enää yleisesti pidetty häpeällisenä tai peiteltävänä asiana. Länsimainen yhteiskunta reagoi näihin muutoksiin ja luopui homoseksuaalisen käyttäytymisen kriminalisoinnista. (Kuula 2005, 1.)

Raamatun yleisiä opetuksia seksuaalisuudesta voidaan tulkita kahdella eri tavalla. Ensimmäinen tulkinta on, että niiden voidaan katsoa puhuvan heteroerotiikan normatiivisuuden puolesta ja selvästi torjuvan homoerotiikan. Toinen tulkinta seksuaalisuudesta on laaja ja avara, ja se kattaa myös homoseksuaalisuuden. Molemmat tulkintalinjaukset ovat mahdollisia eikä kummankaan kohdalla ajautuda huutavaan ristiriitaan Raamatun perusopetusten kanssa. (Kuula 2005, 95.)

3.2 Sukupuolinormatiivinen ajattelu

Sukupuolinormatiivisuuden lähtökohtana on, että on olemassa vain kaksi sukupuolta, mies ja nainen. Ihmisten tulisi käyttäytyä tietyllä tavalla riippuen siitä, mikä heidän sukupuolensa on. (Seta 2008.) Sen sijaan heteronormatiivisuus on ajattelutapa, joka sisältää kapean näkemyksen ihmisistä miehinä tai naisina, ja automaattisesti heteroseksuaaleina. Heteronormatiiviselle ajattelutavalle on tyypillistä,

että ihmisten tulisi käyttäytyä biologiselle sukupuolelleen tyypillisellä tavalla, naisten odotetaan meikkaavan ja miesten pukeutuvan housuihin. Virallisissa lomakkeissa lukee vaihtoehtoina ainoastaan mies ja nainen. Heteroseksuaalinen maskuliinisuus sekä heteroseksuaalinen feminiinisyys nähdään ainoana, itsestään selvänä sekä luonnollisina lähtökohtina seksuaalisuudelle. Heteronormatiivinen ajattelutapa näkyy usein koulujen käytänteissä, työelämässä sekä ihmissuhteissa. Heteroseksuaalinen maskuliinisuus sekä heteroseksuaalinen feminiinisyys edustavat näissä asioissa luonnollisia, oikeutettuja, toivottuja ja usein ainoita mahdollisuuksia olla ihminen tai työryhmän jäsen. Heteronormatiivisuus merkitsee erilaisia asioita eri ihmisille johtuen heidän omasta seksuaalisesta suuntautumisestaan, kulttuuristaan tai perhetaustoistaan. Tästä syystä johtuen se asettaa myös erilaisia paineita ja odotuksia eri-ikäisille ja erilaisista perhetaustoista tai kulttuureista tuleville. Heteronormatiiviset käsitykset seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyen nähdään luonnollisina, koska oletukset kyseessä olevista asioista linkittyvät moniin erilaisiin käytänteisiin arjessa. Heteronormatiivisuus on sosiaalisesti ja kulttuurisesti tuotettua. (Lehtonen & Malinen 2004, 22–23; Seta b.)

Homonormatiivisuuden käsitettä ei tutkimuksista kovinkaan usein löydy. Homonormatiivisuudessa homoseksuaalisuus nähdään normaalina, luonnollisena, hyvänä sekä huomiota herättämättömänä. Homonormatiivisuus voi asettaa muut seksuaalisuudet poikkeaviksi. (Arola 2008, 9.)

Queer-tutkimus syntyi 1990-luvulla puolustamaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvien oikeuksia. Sen tarkoituksena on tarkastella kriittisesti sukupuolta, seksuaalisuutta ja heteronormatiivisuutta. Normaalina, luonnollisena ja itsestään selvänä nähdyt asiat kyseenalaistetaan. Queer-tutkimus kuitenkin kritisoi sekä hetero- että homonormatiivisuutta. Queer-tutkimus näkee, että homoseksuaalinen ydinperheversio vahvistaa heteronormia sekä siihen liittyviä instituutioita. (Pikkala 2010.) Queer-identiteetin omaavat eivät yleensä käytä yhteiskunnassa vallitsevia termejä kuvaamaan sukupuoli- tai seksuaali-identiteettiään, sillä he kokevat nuo luokitukset ahtaina (Alanko 2014, 6).

Normikriittisyydellä tarkoitetaan pinnalla olevien normien tarkastelua kriittisesti, syrjivien rakenteiden tunnistamista sekä pyrkimystä näiden muuttamiseen. Kriittinen ajattelutapa auttaa tunnistamaan sellaiset normit, jotka rajoittavat yksilön elämää. Normikriittisyys nähdään asenteena sekä keinona syrjimistä vastaan. Normikriittisessä koulussa jokainen oppilas saa tilaa olla oma itsensä, huolimatta heidän taustoistaan tai ulkoisista tekijöistä. (Seta ry 2013, 11.)

3.3 Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret koulussa

Vuonna 2004 julkaistun opetussuunnitelman mukaisesti yläkouluiässä annetaan seksuaalikasvatusta terveystiedon tunneilla. Biologian kurseilla opiskellaan seksuaalisuuden erilaisia ilmenemismuotoja. (Opetushallitus 2004, 182, 201.) Silti hetero- ja sukupuolinormatiivisuusajattelu näkyy kouluissa. Luokassa saatetaan puhua seksuaalivähemmistöihin kuuluvista ulkopuolisina, jolloin ei oteta huomioon sitä, että luokalla saattaa olla vähemmistöryhmiin kuuluvia oppilaita tai ainakin vähemmistöryhmiin kuuluvien tuttuja. Oppilaat halutaan opettaa ymmärtämään ja suvaitsemaan erilaisuutta, mutta samaan aikaan vähemmistöryhmiin kuuluvat jätetään ulkopuoliksi. (Seta 2008.)

Malinen (2005) tutki yläkoululaisten suhtautumista seksuaalivähemmistöihin kuuluvia henkilöitä kohtaan. Tulosten mukaan seksuaalivähemmistönuoret kokivat, että kouluissa ei huomioida tai käsitellä tarpeeksi seksuaalivähemmistöjä eivätkä he saa tukea koulun taholta. Hetero-opiskelijat olivat tietoisia siitä, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvia oppilaita kiusataan. Myös Alanko (2014) tutki laajasti vähemmistöryhmiin kuuluvien nuorten hyvinvointia kouluympäristössä. Hänen tutkimuksessaan kävi ilmi, että suuri osa nuorista salasi seksuaalisen suuntautumisen tai identiteettinsä sekä sukupuolen ilmaisunsa opettajaltaan tai luokkatovereiltaan. Syyt kertomatta jättämiselle perustuivat itsesuojeluun. Vastaajat pelkäsivät kiusatuksi tulemista, syrjintää tai väkivaltaa.

Varsinkin yläkouluiässä oppilaat ”homottelevat” toisiaan, vaikka ihmistä ei edes mielletäisi homoseksuaaliseksi. Homo-sanaa käytetään vain muuten halventamaan ihmistä. Tämän vastakohta on tilanne, jossa kiusatun tiedetään tai epäillään olevan homoseksuaali. Tällöin nuori saattaa saada homon leiman ja hänet hylätään, koska homouden pelätään tarttuvan. (Lehtonen 2003, 160–162.)

Homoksi tai lesboksi leimaaminen on asia, jota nuoret pelkäävät. Tämän vuoksi peruskouluikäiset nuoret eivät välttämättä kerro avoimesti ei-heteroseksuaalisista tunteistaan tai kokemuksistaan. Osa nuorista ei välttämättä osaa edes määritellä omaa seksuaalista suuntautumistaan. Sama koskee niitä homonuria, jotka ajautuvat heteroseksuaaliin suhteisiin. Osa nuorista kokee homo- sekä lesbokategoriat liian rajaaviksi, eivätkä he halua sitoutua niihin loppuelämäksi. Pääasiallinen ongelma kertomattomuuden suhteen on kuitenkin se, että nuoret eivät ole varmoja saamastaan palautteesta. Kielteiseksi koettu asenneilmapiiri voi vaikuttaa siihen, ettei nuori uskalla kertoa homoseksuaalisuudestaan. (Lehtonen 2003, 194.)

Kertominen omista homoseksuaalisista tunteista voi olla erityisen hankalaa silloin, jos nuoren oma suhtautuminen homoseksuaaleihin on kielteinen. Tällöin homonuri saattaa osallistua homotteluun ja homoseksuaalien kiusaamiseen, koska hän ei hyväksy omaa seksuaalista suuntautumista tai se halutaan peittää. Osa homonurista saattaa aktiivisesti luoda itsestään kuvaa heteroseksuaalina ja kulissisuhteiden avulla tämä saattaa onnistua. Nuori saattaa aloittaa seurustelun, seksisuhteet tai jopa hankkiutua raskaaksi vahvistaakseen omaa heteroseksuaalisuuttaan sekä itselle että muille. Osa tytöistä saattaa koettaa salata seksuaalisen suuntautumisen ja vahvistaa heteroseksuaalisuuttaan muiden silmissä korostamalla feminiinisyyttään meikkaamalla sekä pukeutumalla ylinaisellisesti ja pojat puolestaan saattavat aggressiivisesti ”machoilla” ja bodata. (Lehtonen 2003, 194–195.)

Salaamiseen saattaa nuoren lisäksi osallistua muitakin. Jos nuori on kertonut seksuaalisesta suuntautumisestaan esimerkiksi kavereilleen, saattaa hän vannottaa ystävänsä olemaan kertomatta asiasta muille. Ilmiöstä on käytetty muun muassa nimeä salaamisovinto. Osa nuorista haluaisi kertoa seksuaalisesta suuntautumisestaan, mutta ilmapiirin sekä pelkojen takia ei tee niin. Osa nuorista saattaa paljastua vahingossa. (Lehtonen 2003, 196–197.)

3.4 Median merkitys identiteetin kehittymiseen

Media vaikuttaa nuoren identiteetin kehittymiseen ja seksuaali-identiteetti on osa nuoren kokonai-
sidentiteettiä. Mediaan liittyvät kanavat laajentavat kokemuksia maailmasta, tarjoavat stereotyyppioita
sekä ideologisia ajatusmalleja. Massamedian antamat kuvat ja arvot voivat vaikuttaa siihen, kuinka
ihmiset kohtelevat toisiaan kulttuurillisista tai stereotyyppisistä käsityksistä johtuen. Median luomien
mielikuvien vuoksi voi helposti syntyä ennakkokäsityksiä muista ihmisistä. Nuorten on helppo löytää
idoleita median kautta. Idolit voivat vaikuttaa nuoren pukeutumiseen, ulkonäköön tai arvomaail-
maan. Mediakäyttämisen kautta nuori pystyy ilmaisemaan omaa identiteettiään, esimerkiksi
kuuntelemalla rock-musiikkia ja pukeutumalla rock-henkisiin vaatteisiin. Kun identiteettiä luodaan
median kautta, siihen liittyy ongelmia. Median kautta nuorille luodaan kuvia kauneusihanteista sekä
siitä, millaiselta pitäisi näyttää. Tyttöjen on todettu olevan vartaloihinsa tyytymättömämpiä kuin poi-
kien. Tällaiset epärealistiset kauneusihanteet voivat aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, eristäyty-
neisyyttä sekä itseinhoa. Vuonna 2003 tehdyssä Mastronaddin katsauksessa todettiin, että alipai-
noisten mallien kuvien katsominen aiheutti depressiota, stressiä ja syyllisyyden, häpeän sekä itsein-
hon tuntemista omaa kehoa kohtaan. Normaalipainoisten mallien kuvien katsominen ei aiheuttanut
samanlaista reaktiota. Jos nuorella on valmiiksi heikko itsetunto sekä itseinho omaa kehoaan koh-
taan, voivat median luomat kauneusihanteet altistaa syömishäiriön syntymiselle. Median luomat ku-
vat aiheuttavat pojille vähemmän ulkonäköpaineita kuin tytöille, joskin median vaikutus ja siitä ai-
heutuvat ulkonäköpaineet poikia kohtaan ovat kasvaneet tämän vuosikymmenen aikana. (Salokoski &
Mustonen 2007, 55–57, 60–62.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten kokemuksia omasta mielenterveydestään ja siitä, mitkä asiat tukevat tai heikentävät heidän mielenterveyttään. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat oman mielenterveytensä sekä raportoida tämä tieto Kuopion yliopistollisen sairaalan yleis-sairaalapysykiatrisella osastolla toimiville sairaanhoitajille, jotta he pystyvät hyödyntämään tutkimuksen tuottamaa tietoa omassa työssään. Tämän lisäksi myös muissa organisaatioissa toimivat henkilöt voivat hyödyntää työn tuloksia.

Tutkimuskysymyksiä en käyttänyt työssäni, sillä halusin työhön aineistolähtöisen lähestymistavan. Aineistolähtöisen tutkimuksen pääpaino on aineistossa, jolloin analyysiyksiköt eivät ole ennalta määrättyjä. Tarkoituksena ei ole testata teoriaa tai hypoteesejä, eikä tutkija määrää sitä, mikä aineistossa on tärkeää. Aineistolähtöinen analyysi voi vaikuttaa sattumanvaraiselta tai intuitiiviselta, joten tutkijan tulee reflektoida tekojaan, arvioida tutkimuksen luotettavuutta sekä välittää lukijalle tietoa tutkimuksen taustoista ja tutkimusprosessin aikana tehdyistä valinnoista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TOTEUTTAMINEN

5.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus oli luonteeltaan laadullinen tutkimus. Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusmuotoa, jossa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta tutkittavalle ilmiölle. Aineiston koko on yleensä pieni tai vähäinen määrälliseen tutkimukseen verrattuna. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkittavat henkilöt tietävät mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on kokemusta asiasta. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkittavat henkilöt hankitaan harkitusti ja tarkoitukseen sopivalla tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.) Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhallintaa ja aineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 160.) Valitsin laadullisen tutkimuksen, koska tutkittavilla henkilöillä (seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla) on omakohtaisia, ainutlaatuisia kokemuksia kerrottavanaan, eikä niitä ole Suomessa paljoakaan tutkittu.

5.2 Essee tiedonkeruumenetelmänä ja kohderyhmä

Essee on pitkäkö, pohtiva kirjoitelma annetusta aiheesta. Vapaassa esseessä aihe sekä otsikko kulkevat vapaasti. Esseessä kirjoittajan subjektiivinen kokemus, ”minä”, saa olla näkyvissä. Kirjoittajan mielipiteet sekä yksilölliset kokemukset painottuvat subjektiivisessa esseessä. (Opetushallitus 2009.) Keräsin aineiston pyytämällä seksuaalisiin vähemmistöihin kuuluvia nuoria kirjoittamaan vapaamuotoisen esseen omista kokemuksistaan (Liite 1). Keräsin aineiston netin avulla jakamalla esseeseen johtavaa linkkiä seksuaalivähemmistöihin kuuluville tarkoitetulla keskustelupalstalla. Cruiser on homo- ja biseksuaaleille, transpersoonille sekä queereille tarkoitettu suljettu yhteisö ja keskustelupalsta. Myös heteroseksuaalit voivat liittyä palstalle. (Cruiser.) Koska aihe on henkilökohtainen ja intiimi, oli tärkeää, että vastaajien anonymiteetti säilyi. Vastausalustana toimi Webropol, jonne loin pohjan esseelle (Liite 2).

Aloitin aineiston keräämisen kesäkuussa 2014. Aineiston hankintaa varten varasin aikaa neljä viikkoa. Aineiston kerääminen tapahtui seksuaalivähemmistöihin kuuluville henkilölle tarkoitetulla suljetulla keskustelupalstalla. Aloitin keskustelun aiheeseen liittyen, ja liitin ohjeistuksen esseeseen (Liite 1) viestiini. Viestissä oli linkki Webropoliin (Liite 2). Laitoin keskustelualueelle säännöllisin väliajoin viestejä siitä, kuinka kauan kysely on vielä auki. Tutkimukseni kohderyhmä oli siis seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret. Kirjoitelman suuntasin 16–23-vuotiaille nuorille. Esseitä palautui yhteensä 25 kappaletta. Kirjoittajat olivat 15–25 vuotiaita. Vastaajista suurin osa oli miehiä. Vastaajien seksuaalinen suuntautuminen vaihteli homoseksuaalien ja biseksuaalien välillä. Osa identifioi itsensä cis-ihmiseksi. Cis-ihminen on vastakohta transihmiselle. Cis-ihmisen sukupuoli-identiteetti ja sukupuolen ilmaisu vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta. Voidaan siis ajatella, että cisnainen on henkilö, joka on syntymässä määritelty kehonsa perusteella naiseksi ja jolle kehittyy naisen sukupuoli-

identiteetti. (Alanko 2014, 5.) Muita määritelmiä omasta seksuaalisuudesta olivat panromanttinen, aseksuaalisuus sekä panseksuaalisuus.

5.3 Induktiivinen sisällönanalyysi ja aineiston analysointi

Esseiden analysoinnin tein induktiivisen (yksittäisestä yleiseen) sisällönanalyysin avulla. Induktiivinen sisällönanalyysi on aineistolähtöistä analyysia ja se voidaan karkeasti jakaa kolmeen osaan: 1) aineiston *redusointi eli pelkistäminen*, 2) *klusterointi eli ryhmittely* sekä 3) *abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luonti*. Aineiston pelkistämässä teksteistä etsitään tutkimuskysymyksiin haluttavia vastauksia ja vastauksista muodostetaan pelkistettyjä ilmauksia. Ryhmittelyssä pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi. Abstrahoinnissa alaluokista muodostetaan yläluokka sekä sen jälkeen pääluokka. Luokkien muodostamista jatketaan niin kauan, että saadaan jäsenneyt kokonaisuudet tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan sekä päättelyyn, jossa edetään aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta asiasta. Kun uutta teoriaa muodostetaan, voidaan jo tiedettyä teoriaa verrata alkuperäisaineistoon. Tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmät, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat tai luokat. Tutkija pyrkii ymmärtämään, mitä asiat merkitsevät tutkittavalle. Tärkeää on ymmärtää tutkittavaa heidän omasta näkökulmastaan analyysin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108–113.)

Luin aineistoa läpi sitä mukaa, kun kirjoitelmia kertyi. Täten sain jo aineiston keruuvaiheessa jonkinlaisen kuvan siitä, millaista aineiston sisältö on. Aluksi ajattelin, että käsitteisin aineistoa tutkimuskysymysten kautta. Aineiston analysointivaiheessa päädyin kuitenkin siihen lopputulokseen, että aineistosta saa enemmän irti, jos aineistoa ei sido tutkimuskysymyksiin.

Aineiston analysoinnin aloitin lukemalla aineiston läpi kolme kertaa. Aineiston lukemisen ajoitin eri päiville, jotta sain luettua aineiston syvällisesti ja ymmärsin sen sisällön. Varsinaiseen redusointiin eli pelkistämiseen käytin aikaa viisi päivää. Jokaisena päivänä kävin läpi yhden osa-alueen (yhtenä mielen terveyden, toisena kiusaamisen ja niin edelleen). Merkitsin kirjoitelmista samankaltaiset asiat (esimerkiksi kiusaamiseen liittyvät asiat) tietyillä väreillä. Lopuksi luin aineiston vielä läpi, jotta sain siitä selkeän kokonaiskuvan. Pidin viikon tauon aineiston käsittelystä ja luin sen sitten vielä uudelleen, koska halusin varmistua siitä, että olin analysoinut aineiston läpi huolellisesti enkä ollut jättänyt huomioimatta tärkeitä asioita. Jaottelin lauseet värien mukaisesti omiin osastoihin. Tämän jälkeen muodostin alkuperäisilmaisista pelkistettyjä ilmaisuja (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisilmaisujen muuttamisesta pelkistetyiksi ilmaisuiksi.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
”Pahinta on esittää muille jotakin muuta, kuin mitä olen.”	Muille esitetään, että on jotain muuta kuin oikeasti on
”Minua syrjittiin koulussa seksuaalisen suuntautumiseni takia”	Syrjinnän kokeminen seksuaalisen suuntautumisen vuoksi
”Pienellä paikkakunnalla homous ei ole näkyvää ja yleensä siitä ei kovinkaan kivasti puhuta.”	Asuinpaikkakunnan vaikutus henkilön seksuaalisen suuntautumisen julkisuuteen

Pelkistämisen jälkeen aloitin aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn. Aloin muodostaa pelkistetyistä ilmaisuista alaluokkia (Taulukko 3).

Taulukko 3. Esimerkki pelkistettyjen ilmaisujen muuttamisesta alaluokiksi.

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Muille esitetään, että on jotain muuta kuin oikeasti on.	Teeskentely
Syrjinnän kokeminen seksuaalisen suuntautumisen vuoksi	Syrjintä
Asuinpaikkakunnan vaikutus henkilön seksuaalisen suuntautumien julkisuuteen	Julkisen kuvan kielteisyys

Alaluokkien muodostumisen jälkeen muodostuivat yläluokat (Taulukko 4). Yläluokkien muodostamiseen meni aikaa, jotta niistä sai selkeitä ja ne vastasivat aineiston sisältöä sekä opinnäytetyön tarkoitusta tarpeeksi kattavasti. Yläluokkien muodostamisessa sain apua ohjaajaltani.

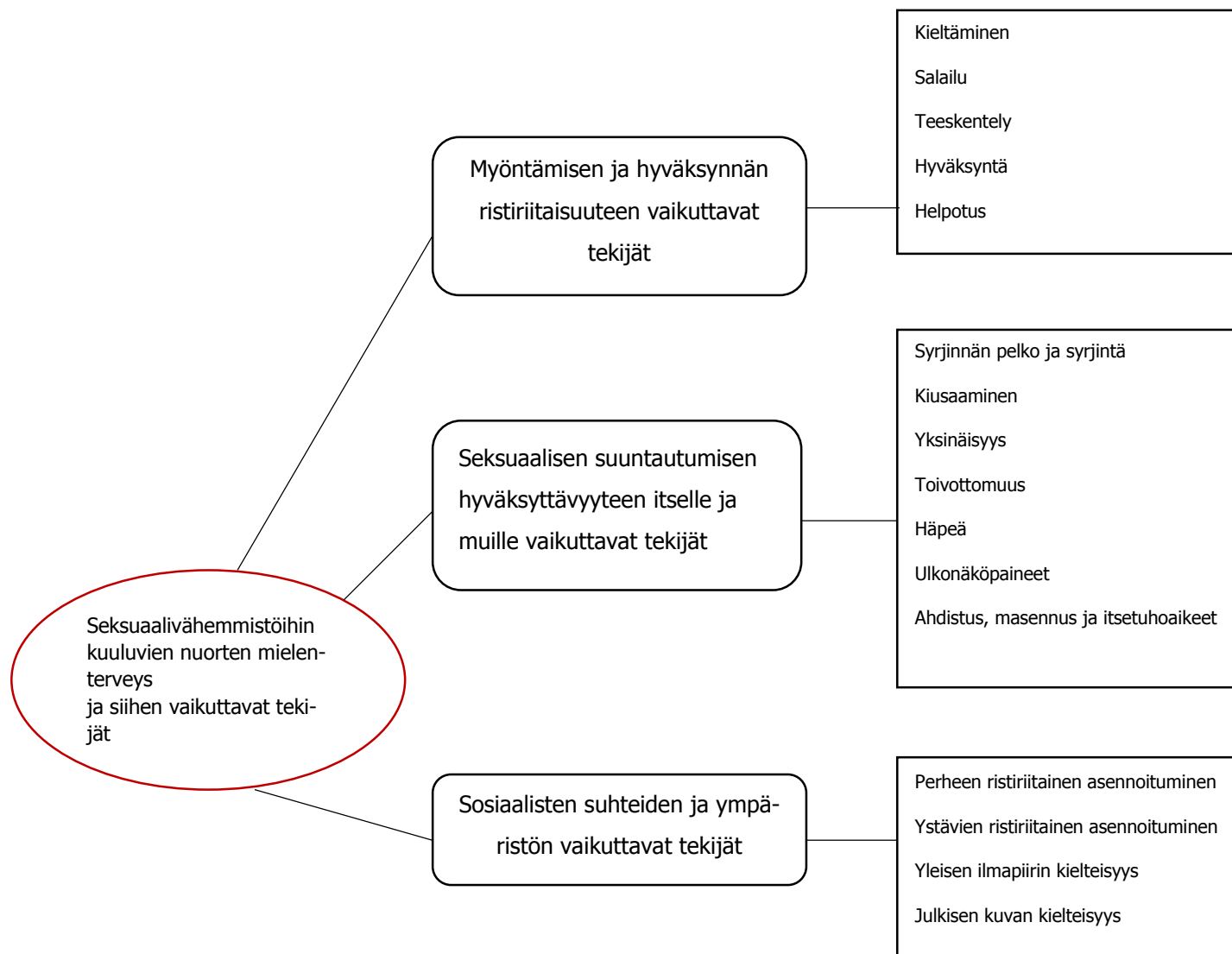
Taulukko 4. Esimerkki alaluokkien muuttamisesta yläluokiksi.

Alaluokka	Yläluokka
Teeskentely	Myöntämisen ja hyväksynnän ristiriitaisuuteen vaikuttavat tekijät
Syrjintä	Seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttävyyteen itselle ja muille vaikuttavat tekijät
Julkisen kuvan kielteisyys	Sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikuttavat tekijät

Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavat tekijät jätin pois analyysistä, sillä niitä tuli esille vain yksittäisissä kirjoitelmissa. Sen sijaan positiivisesti vaikuttavat tekijät on mainittu luvussa 7.1.

6 TULOKSET

Tässä luvussa käsittelen tutkimustuloksia. Kuvio 1 esittää koostetta analysointivaiheessa muodostetuista ala- ja yläluokista.



Kuvio 1. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielen-terveys ja siihen vaikuttavat tekijät.

6.1 Myöntämisen ja hyväksynnän ristiriitaisuuteen vaikuttavat tekijät

Myöntämisen ja hyväksynnän ristiriitaisuuteen vaikuttavat tekijät muodostuivat viidestä alaluokasta, joita olivat kieltäminen, salailu, teeskentely, hyväksyntä ja helpotus.

Kieltäminen. *"Kun huomasin saman sukupuolen kiinnostavan, niin yritin kieltää sen. En halunnut sallia sitä."*

Vastauksista kävi ilmi, että omaa seksuaalista suuntautumista ei aina haluttu myöntää itselle. Seksuaalinen suuntautuminen haluttiin kieltää, lisäksi omaa seksuaalista suuntautumista saatettiin vihata.

Seksuaalisen suuntautumisen kieltämiseen vaikuttivat yhteiskunnan asettamat normit, yleinen asenne homouteen sekä muiden suhtautuminen asiaan.

Salailu. *”Kukaan ei tiedä vielä toistaiseksi siitä, mitä olen oikeasti - enkä tiedä tulevatko he tietämäänkään. Tiedän kuitenkin itse, mitä olen.”*

Seksuaalinen suuntautuminen saatettiin salata muilta, sillä ajateltiin, ettei kaapista tulo auta asiaa millään tavalla, sen sijaan joutuisi kohtaamaan ennakkoluulot henkilökohtaisella tasolla. Vaikka oma suuntautuminen oli hyväksytty henkilökohtaisella tasolla, ongelmallisena koettiin seksuaalisesta suuntautumisesta kertominen muille. Kaapissa olemisen ja seksuaalisen suuntautumisen salailun vuoksi potentiaalinen parisuhde oli jouduttu lopettamaan, sillä pelko paljastumisesta oli painanut liikaa molempien osapuolien mieltä. Salailu oli aiheuttanut pelkotoiloja sekä henkistä pahoinvointia, yksinäisyyttä sekä alakuloisuutta. Osa vastaajista koki, että asiat olisivat paremmin, jos he olisivat heteroita.

Teeskentely. *”Pahinta on esittää muille jotakin muuta, kuin mitä olen.”*

Oma seksuaalinen suuntautuminen saatettiin salata muilta ja esittää muuta kuin on. Teeskentely koettiin kuitenkin vaikeana, koska omaa seksuaalista suuntautumista ei voitu näyttää ja muille esitettiin heteroa. Teeskentelyn vuoksi omaa itseään ei voitu aidosti tuoda esille. Teeskentelyyn vaikutti pelko kiusaamisesta tai läheisten ihmisten menettämisestä.

Hyväksyntä. *”Sen jälkeen kun tajusin oman seksuaalisen suuntautumiseni ja aloin toteuttaa sitä, olen löytänyt itseni.”*

Osa vastaajista oli hyväksynyt oman seksuaalisen suuntautumisen sekä tulleet kaapista ulos. Oman identiteetin hyväksymiseen vaikuttivat erilaiset asiat. Kaapista saatettiin esimerkiksi tulla ulos ainoastaan ystäville, koska ystäviin on luotettu ja heidän on odotettu hyväksyvän homous. Osa vastaajista koki kaapista ulos tulon helppona.

Helpotus. *”Peloista huolimatta tulin kaapista ulos perheelleni.”*

Osa vastaajista koki, että oman lokeron löytämisen ja kaapista ulos tulon jälkeen olo oli vapautunut ja helpottunut. Kaapista tulo saatettiin kokea myös helppona. Enää ei tarvinnut salailla sitä, mitä oikeasti on. Lisäksi oloa helpotti tunne siitä, ettei kaikkien hyväksyntää tarvitse saada. Ahdistuneisuus saattoi helpottaa oman identiteetin hyväksymisen sekä kaapista tulon jälkeen.

6.2 Seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttävyyteen itselle ja muille vaikuttavat tekijät

Seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttävyyteen itselle ja muille vaikuttavat tekijät muodostuivat seitsemästä alaluokasta, joita olivat syrjinnän pelko ja syrjintä, kiusaaminen, yksinäisyys, toivottoisuus, häpeä, ulkonäköpaineet sekä ahdistus, masennus ja itsetuhoaikeet.

Syrjinnän pelko ja syrjintä. *”Halusin tulla hyväksytyksi ja olin huolissani siitä, että minua syrjittäisiin tai jopa vihattaisiin seksuaalisen suuntautumisen vuoksi.”* *”Minua syrjittiin koulussa seksuaalisen suuntautumiseni takia”*

Pelko siitä, että seksuaalisen suuntautumisen vuoksi joutuisi syrjityksi tuli esille monissa vastauksissa. Tämän vuoksi seksuaalinen suuntautuminen salattiin. Koulukiusaamista saattoi kokea jo valmiiksi, jolloin lisäaihetta syrjimiseen ei haluttu antaa. Avoimen homoseksuaalisen suuntautumisen vuoksi saattoi kokea syrjintää. Syrjintä esiintyi kouluissa monissa tilanteissa yksinjäntämisenä, eikä samassa tilassa haluttu viettää aikaa seksuaalivähemmistöön kuuluvan kanssa. Syrjintä koettiin myös perheenjäsenten sekä yhteiskunnan taholta, esimerkiksi epätasa-arvon muodossa.

Kiusaaminen. *”Myöhemmin koulukiusaaminen jatkui ja siihen aikaan mielenterveysongelmat alkoivat.”*

Osa vastaajista oli kokenut tai koki kiusaamista kouluaikoina. Kiusaaminen johtui sekä seksuaalisesta suuntautumisesta että muista syistä, joita ei kerrottu sen tarkemmin. Osa vastaajista salasi seksuaalisen suuntautumisen, jotta kiusaajat eivät saaneet lisäaihetta kiusaamiselle. Lisäksi esille tuotiin pelko kiusaamisen aloittamisesta, jos oma seksuaalinen suuntautuminen olisi paljastanut. Kiusaaminen on ollut henkistä (haukkumista, uhkailua) sekä fyysistä väkivaltaa. Pitkäaikainen kiusaaminen nähdään osittaisena syyinä mielenterveyshäiriöiden syntymiselle.

Yksinäisyys. *”Kiusaamisen aiheuttaman mielipahan kanssa koin olevani yksin”*

Yksinäisyyttä koettiin sekä henkisesti että fyysisesti. Henkinen yksinäisyys liittyi kiusaamisen aiheuttamaan mielipahaan sekä siihen, että omien asioiden ja ajatusten kanssa oli yksin. Vaikka ystävien läsnäolo koettiin hyvänä, subjektiivinen tuntemus oli, etteivät ystävät ymmärrä millaista on joutua kiusatuksi seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Omista tuntemuksistaan ei välttämättä pystytty puhumaan kenenkään kanssa. Fyysinen yksinäisyys liittyi seksuaalisen suuntautumisen salaamiseen, opiskeluajan ulkopuolella ei voinut viettää aikaa kenenkään kanssa, koska ei pystynyt vapaasti olemaan sitä mitä on.

Toivottomuus. *Varsinkin nuorempana homoseksuaalisuuteni aiheutti toivottomuutta sekä masennuksen syventymisestä, sillä tunsin itseni luonnonoikuksi”.*

Oman seksuaalisen suuntautumisen vuoksi saatettiin kokea toivottomuutta. Toivottomuus liittyi tulevaisuuteen sekä seksuaalisuuteen ylipäätänsä. Toivottomuutta koettiin myös seksuaalista suuntautumista salattaessa, siitä ettei vapaasti saa olla sitä mitä on.

Häpeä. *”Seksuaalisuuteni oli erittäin arka aihe, tunsin häpeää ja syyllisyyttä, enkä voinut edes kuvitella olevani miehen kanssa, vaikka kiinnostuksen miehiä kohtaan olin osittain hyväksynyt.”*

Seksuaalisuus tai oma seksuaalinen suuntautuminen aiheuttivat häpeää. Häpeän vuoksi seksuaalista suuntautumista salailtiin eikä seksiä samaa sukupuolta olevan kanssa voitu edes ajatella. Häpeän tunteesta kuitenkin pystyi pääsemään yli, kun oma seksuaalinen suuntautuminen oli hyväksytty.

Ulkonäköpaineet. *”Ulkonäköpaineet ahdistavat ja pelottavat” ”Homojen ulkonäköpaineet ovat valtavat.”*

Ulkonäöstä johtuvat paineet aiheuttivat ahdistusta ja pelottivat. Ulkonäköpaineiden vuoksi seurustelukumppanin löytäminen arvelutti, koska ajateltiin, ettei omalla ulkonäöllä ole tarpeeksi komea saa-

maan ketään. Homoseksuaalien yhteisö koetaan pinnalliseksi varsinkin ulkonäön suhteen. Ahdistusta aiheuttivat oma ulkonäkö, paino sekä vartalo.

Ahdistus, masennus ja itsetuhoaikheet. *”Olen ollut tunnesyöjä aina, siihen on liian helppo palata. Päästyäni eroon lähes anorektisesta ajattelutavasta, ajattelen ainoastaan laihtumista. Kun sorrun syömään likaa, buliimiset tavat nousevat esiin.”* *”Masennus ja itsetuhoisuus eivät johtuneet ainoastaan syrjinnästä, mutta se oli iso tekijä.”*

Mielenterveyshäiriöistä esille nousivat masennus, ahdistuneisuusongelmat, syömishäiriöt, alakuloisuus, itsetuhoiset ajatukset, paniikkihäiriöt sekä sosiaalisten tilanteiden pelot. Mielenterveyshäiriöiden syntyyn vaikuttivat monet tekijät. Osa vastaajista koki, ettei seksuaalivähemmistöön kuuluminen ollut laukaissut häiriötä, mutta vaikutti siihen negatiivisesti. Osa vastaajista taas koki, että seksuaalivähemmistöön kuuluminen ja siitä aiheutuneet lieveilmiöt (yksinäisyys, kiusaaminen, syyllisyys..) olivat pääsyy häiriön syntymiselle. Joidenkin vastaajien mielestä suoraa yhteyttä oman suuntautumisen ja mielenterveyshäiriöiden välillä ei ole.

Masennusta ja ahdistuneisuusongelmia aiheuttivat vaikeat ihmissuhteet, koulukiusaaminen, seksuaalisen suuntautumisen salailu ja peittely, identiteettikriisit, syrjintä sekä muut ulkopuoliset syyt, joita ei kerrottu. Lisäksi ahdistusta ja alakuloisuutta aiheutti pelko siitä, ettei koskaan löytäisi kumppania vierelleen. Parisuhteen puute aiheutti myös yksinäisyyttä ja surua. Syömishäiriöille altistivat ulkonäköpaineet ja tunne siitä, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Itsetuhoiset ajatukset, paniikkihäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden pelot liittyivät masennukseen tai ahdistuneisuuteen. Osa vastaajista haki apua ongelmiinsa, ja terapia sekä masennuslääkkeet auttoivat eteenpäin ja helpottivat oireita. Myös päinvastaisia kokemuksia oli, ja terapiassa käynti oli ainoastaan pahentanut ahdistusta.

6.3 Sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikuttavat tekijät

Sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikuttavat tekijät muodostuivat neljästä alaluokasta, joita olivat perheen ristiriitainen asennoituminen, ystävien ristiriitainen asennoituminen, yleisen ilmapiirin kielteisyys sekä julkisen kuvan kielteisyys.

Perheen ristiriitainen asennoituminen. *”Äitiäni lukuun ottamatta kaikki ottivat asian ihan hyvin.”*

”En tiedä hyväksyisikö perheeni sitä, jos seurustelisin tytön kanssa.”

Moni vastaajista koki tärkeänä perheen hyväksynnän. Osa vastaajista pelkäsi perheen reagointia, ja tämän vuoksi kaapista ulos tuleminen ei onnistunut. Ne henkilöt, jotka olivat tulleet kaapista ulos perheilleen, kokivat erilaisia suhtautumistapoja uutiseen. Osan kohdalla perheen suhtautuminen oli positiivista, asia hyväksyttiin ja siitä ei tehty suurta numeroa. Osa vastaajista kertoi, että muu perhe suhtautui asiaan hyvin, mutta äiti ei hyväksynyt asiaa. Myös sukulaisten puolelta oli koettu mitätöintiä ja epätasa-arvoista kohtelua.

Ystävien ristiriitainen asennoituminen. *”Puberteetin aikoihin oli vaikeaa, minulla oli lähinnä miespuolisia ystäviä enkä voinut kertoa asioistani oikeastaan kenellekään”*

Suurin osa kaapista ulos tulleista vastaajista koki, että ystävät suhtautuivat uutiseen positiivisesti. Lisäksi osa vastaajista sai vertaistukea seksuaalivähemmistöihin kuuluvilta ystävilta. Osa vastaajista koki, että ystävät eivät ottaneet vakavasti seksuaalista suuntautumista. Ystäville ei myöskään saatettu kertoa omaa seksuaalista suuntautumista, sillä ystävät saattoivat haukkua ja puhua pahaa seksuaalivähemmistöihin kuuluvista henkilöistä. Miespuoliset vastaajat kokivat vaikeaksi kertoa suuntautumisestaan miespuolisille heteroystäville.

Yleisen ilmapiiirin kielteisyyys. *”En tiedä pystyisinkö koskaan julkisesti seurustelemaan tytön kanssa, koska miettin liikaa mitä muut ajattelee.”* *”Homoseksuaalisuus oli aluksi vaikea hyväksyä; yhteiskunnan yleinen asenne, vanhempien mielipiteet ja muualta ulkopuolelta tulevat mielipiteet/asenteet homoseksuaalisuudesta ja sitä kohtaan vaikeuttivat oman itseni hyväksymistä”*

Yhteiskunnan vaikutus näkyy seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten elämässä. Seurustelua samaa sukupuolta olevan kanssa saatetaan välttää, koska mietitään liikaa mitä muut ajattelevat. Ulkopuolisten mielipiteillä on suuri vaikutus, sillä osa vastaajista kertoi näiden mielipiteiden vaikuttaneen oman itsensä hyväksymiseen. Oma seksuaalinen suuntautuminen saatettiin kokea outona, jopa inhottavalta, ihmisten mielipiteiden vuoksi. Yhteiskunnan heteronormatiivisuus, suvaitsemattomuus, vihapuheet, epätasa-arvo sekä stereotypiat nousivat esille ongelmallisina asioina, jotka aiheuttivat epävarmuutta, suuttumusta, ahdistusta, jopa halua väkivaltaisiin tekoihin homoseksuaalien vainoajia kohtaan. Myös maailmalla nouseva homoviha aiheuttaa huolta Suomessa. Esille nostettiin myös eri seksuaalivähemmistöryhmien väliset ongelmat. Tärkeänä asiana nähtiin tietoisuuden lisääminen muista kuin homo-, lesbo- tai transidentiteeteistä.

Julkisen kuvan kielteisyyys. *”Pienellä paikkakunnalla homous ei ole näkyvää ja yleensä siitä ei kovinkaan kivasti puhuta.”*

Asuinpaikkakunnan vaikutus näkyy siinä, onko henkilö tullut kaapista ulos vai salaako hän seksuaalisuutensa. Suuremmilla paikkakunnilla oman seksuaalisen suuntautumisen näyttäminen koettiin helpompina kuin pienemmillä paikkakunnilla. Joillakin paikkakunnilla homoseksuaalisuus voidaan nähdä jopa tabuna. Median luoma kuva, paikkaansa pitämättömät väitteet ja negatiiviset kommentit internetissä seksuaalivähemmistöihin kuuluvista henkilöistä aiheuttivat kirjoittajissa ahdistusta ja sauttivat henkisesti.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulokset ja niiden hyödynnettävyys

Tutkimustulokset osoittivat, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat. Mielenterveyteen positiivisesti vaikuttavia asioita olivat oman identiteetin ja ”lokeron” löytäminen, tyytyväisyys omaan itseensä, avoimuus omaan seksuaaliseen suuntautumiseen liittyen, kaapista tuleminen, ystävien tuki ja hyväksyntä, perheen suhtautuminen asiaan positiivisesti sekä vertaistuki. Nämä asiat voidaan nähdä mielenterveyttä suojaavina tekijöinä. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä, elämänhallintaa sekä pärjäävyyttä vaikeissa tilanteissa. Suojavien tekijöiden nähdään olevan syynä siihen, miksi kaikki vaikeita tilanteita kohdanneet yksilöt eivät sairastu mielenterveydenhäiriöihin. (Laajasalo & Pirkola 2012, 10.)

Mielenterveyteen negatiivisesti vaikuttavia asioita tuli aineistosta esille enemmän ja ne toistuivat kirjoitelmissa. Näitä asioita olivat kieltäminen, salailu, teeskentely, syrjinnän pelko ja syrjintä, kiusaaminen, yksinäisyys, toivottomuus, häpeä, ulkonäköpaineet, ahdistus, masennus, itsetuhoaiheet, perheen ja ystävien ristiriitainen suhtautuminen sekä yleisen ilmapiirin ja julkisen kuvan kielteisyyttä. Nämä asiat voidaan nähdä mielenterveyttä heikentävinä tekijöinä. Heikentävät tekijät lisäävät sairastumisriskiä, oireiden kestoa sekä vakavuusastetta (Laajasalo & Pirkola 2012, 10). Saamieni tutkimustulosten sekä aikaisempien tutkimustulosten (Lewis 2009; Alanko 2014) mukaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten kohdalla mielenterveyshäiriöihin vaikuttavat monet eri syyt.

Tutkimustuloksista nousi esille, että osa vastaajista kokee tai on kokenut identiteettikriisiä oman seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Identiteettikriisi on minuutta koskeva vaikea murrosvaihe, joka koetaan yleensä murrosiässä. Identiteetin muodostuessa nuori joutuu rakentamaan minuutensa itse. Identiteetin muodostumiseen vaikuttavat nuoren omakohtaiset kokemukset itsestään ihmisenä (fyysiset ja psyykkiset puolet), temperamentti, kouluun ja osaamiseen, kodista irtautumiseen, ystävyys- ja seurustelusuhteisiin sekä omaan seksuaalisuuteen liittyvät kokemukset. Psykoanalyttikko Erik H. Eriksonin kehittämän teorian mukaan ihminen kohtaa elämänsä aikana kahdeksan erilaista kehityshaastetta, kriisiä. Kriisien ratkaisemiseen vaikuttavat perhe-, työ- ja ystävyysuhteet sekä yhteiskunnalliset olot. Kustakin kriisistä selviäminen antaa vankan pohjan tulevia vaiheita varten. Jos jokin kriiseistä jää ratkaisematta, psyykinen kehitys vaikeutuu ja henkilö joutuu ratkaisemaan seuraavan vaiheen aikana myös edellisen vaiheen ongelmia. Myöhemmissä vaiheissa positiiviset elämäkokemukset voivat korvata aiempia negatiivisia kokemuksia. Selvittämättömistä ongelmista huolimatta elämäkulkua voi olla myönteistä. Nuoruusiän kohdalla osuu identiteetin tai roolien hajaannuksen kriisi. Tämän kriisin aikana nuori etsii itseään, tyyliään ja luo pohjaa aikuisuuteen astumiselle. Ideaalitalanteessa identiteetti integroituu eli identiteetin eri puolet (fyysinen olemus, sosiaalisuus, tiedot) ovat tasapainossa ja nuori tuntee olevansa ehjä. Roolien hajaannus on uhkana niillä nuorilla, jotka eivät löydä omaa paikkaansa yhteiskunnassa. (Vilkko-Riihelä 2005, 116, 178–179.) Vastaajilla oli erilaisia kokemuksia siitä, kuinka oma identiteetti on löytynyt ja mitkä asiat ovat vaikuttaneet identiteetin kehittymiseen. Identiteettikriisit liittyivät oman seksuaalisen suuntautumisen hyväksymiseen ja ne ratkesivat, kun oma identiteetti oli selkeytynyt.

Seksuaalisen suuntautumisen kieltäminen, salailu tai teeskentely ovat arkipäivää joillekin nuorille. Näihin asioihin vaikuttavat kielteinen asenneilmapiiri kouluissa, pelko muiden suhtautumisesta sekä pelko kiusaamisesta, nimittelystä tai syrjinnästä. Tämän lisäksi seksuaalinen suuntautuminen saataan salata, etteivät samaa sukupuolta olevat ystävät luule henkilön yrittävän iskeä tätä. Salaaminen voidaan kokea kuluttavana ja nuori voi ajatella pettävänsä ystäviään, koska ei kerro heille olennaisia asioita itsestään. (Lehtonen 2003, 144, 194, 197, 200; Alanko 2014, 27.) Toisaalta nuori voi pelätä, että hän joutuu kaveripiirin ulkopuolelle koulussa tai vapaa-ajalla, jos kertoo suuntautumisestaan. Seksuaalinen suuntautuminen voidaan salata myös kaikilta tai osalta perheenjäsenistä. Asiasta ei kerrota perheenjäsenille, sillä he pelkäävät, että heidät ajetaan pois kotoa. (Alanko 2014, 22, 54-55.) Tutkimusaineistossani samankaltaiset asiat nousivat esille. Seksuaalista suuntautumista salattiin, koska pelättiin kuinka ystävät tai perheenjäsenet suhtautuvat asiaan. Tämän lisäksi esille nousi pelko kiusaamisesta tai syrjityksi tulemisesta seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Seksuaalinen suuntautuminen saatettiin salata muilta, jottei kyseessä olevia ongelmia syntyisi. Osa vastaajista oli avoimia seksuaaliseen suuntautumiseensa liittyen eikä yllämainittuja ongelmia esiintynyt heidän arjessaan.

Tutkimusaineistossa koulukiusaaminen, syrjintä ja syrjityksi tuleminen pelko nousivat esille vahvasti. Tämän vuoksi seksuaalista suuntautumista ei välttämättä paljastettu koulussa, jotta koulukiusaamiselta vältyttiin. Osa vastaajista kiusattiin sekä syrjittiin seksuaalisen suuntautumisen vuoksi. Kiusaaminen oli muun muassa haukkumista, uhkailua sekä fyysistä väkivaltaa. Koulukiusaamisesta on puhuttu viime aikoina paljon mediassa ja kiusaamisen vaikutukset saattavat olla kauaskantoisia. Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, että oppilas joutuu koulussa yhden tai usean oppilaan taholta kohdistuvan loukkaamisen, vahingoittamisen ja/tai syrjimisen kohteeksi. Koulukiusattu ei pysty puolustautumaan tai vaikuttamaan samaansa kohteluun. Kiusattu on usein alakynnessä ja puolustuskyvytön. Kiusaaminen voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suora koulukiusaaminen on uhrin fyysistä tai verbaalista satuttamista. Fyysisellä satuttamisella tarkoitetaan lyömistä, potkimista tai tönimistä. Fyysiseksi koulukiusaamiseksi katsotaan myös uhrin omaisuuden tai koulutöiden varastaminen tai tuhoaminen. Verbaalisella satuttamisella tarkoitetaan loukkaavaa nimittelyä, uhkailua, pakottamista ja kiristämistä sekä kiusatun olemuksen, ulkonäön tai käyttäytymisen pilkkaamista tai kiusatun naurunalaiseksi tekemistä. Epäsuora koulukiusaaminen tarkoittaa uhrin sosiaalisten suhteiden vahingoittamista, selän takana puhumista sekä vahingollisten ja perättömien juurujen levittämistä. Lisäksi epäsuoraa kiusaamista on vihjaileminen sekä vuorovaikutusnormien rikkominen, esimerkiksi tervehdittä tai kysymyksiin vastaamatta jättäminen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.) Koulukiusaamisesta kärsivät myös hetero-opiskelijat, mutta opinnäytetyöni aiheen vuoksi käsittelen ainoastaan seksuaalivähemmistöihin kuuluvien kokemuksia. Vuonna 2012 EU:n perusoikeusvirasto toteutti laajan kyselyn Euroopassa asuville seksuaalivähemmistöihin kuuluville, vähintään 18-vuotiaille henkilöille. Vastauksia kertyi yli 93 000, joista 3400 vastaajaa oli Suomesta. Tutkimuksen mukaan yli 80 % vastaajista oli kuullut koulussa negatiivisia kommentteja liittyen seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluviin nuoriin. (Seta 2013.)

Nissinen (1995) on kuvannut jo melkein kaksi vuosikymmentä sitten, kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat saattavat tuntea häpeää, joka johtuu ympäristön heteroseksistisestä asenteesta. Nissi-

sen mukaan häpeästä voi seurata huono itsearvostus, masennusta, ahdistusta, vaikeutta luottaa muihin ihmisiin, eristäytymistä tai itsemurhayrityksiä. Tutkimusaineistossani yksinäisyys, toivottoisuus ja häpeä olivat tuntemuksia, joita seksuaalivähemmistöön kuuluminen aiheuttaa. Syrjiminen sekä seksuaalisen suuntautumisen salailu aiheuttavat yksinäisyyttä. Häpeä aiheutui seksuaalivähemmistöön kuulumisesta ja omista tunteista samaa sukupuolta olevaan henkilöön. On mielenkiintoista nähdä, että 19 vuoden aikana seksuaalivähemmistöihin kuuluvien tuntemukset ovat pysyneet samankaltaisina.

Media altistaa ulkonäköpaineille. Naisille tarjotaan langanlaihoja, sileäihoisia ja täydellisesti meikattuja esikuvia, kun taas miehille tarjotaan karvattomia, lihaksikkaita ja sliipattuja ulkomuotoja. Median luoma kauneusihanne naisesta on alipainoinen ja sairaalloisen laiha henkilö. Mediassa nähdyn täydellisen vartalon tavoittelu saattaa vaikuttaa itsetuntoon ja altistaa jatkuvalle itsensä tarkkailulle. (Nuorten netti.) Koulumaailmassa tyttöjä voidaan kiusata, jos he näyttävät poikamaisilta ja poikia voidaan kiusata, jos he näyttävät tyttömäisiltä (Lehtonen 2003, 157). Tutkimusaineistostani kävi ilmi, että etenkin homoseksuaalit miehet kokevat ulkonäköpaineita. Syyksi koettiin homoseksuaalien pinnallinen yhteiskunta. Vastaajat kokivat, että ulkonäköpaineet aiheuttivat ahdistusta. Myös Alanko (2014) toteaa tutkimuksessaan, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kärsivät masennuksesta ja ahdistuksesta sekä itsetuhoisista ajatuksista ja käyttäytymisestä muita nuoria useammin. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret ovat ylipäättään tyytymättömämpiä psyykkiseen terveydentilaansa kuin heteronuoret.

Seksuaalivähemmistöön kuuluva nuori voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi perheessään kotoa tulevien odotusten, paineiden sekä vanhempien asenteiden vuoksi. Vanhemmat voivat määrittellä, millainen nuoren tulisi olla ja mitä hänen tulisi tuntea. Vanhempien reaktiot nuoren seksuaalista suuntautumista kohtaan vaihtelevat. Vanhemmat voivat suhtautua nuoren seksuaaliseen suuntautumiseen positiivisesti ja nuorta tukien tai he voivat torjua sen. Tutkimuksesta saa sen käsityksen, että äidit torjuvat seksuaalivähemmistöihin kuuluvan nuorensa isiä useammin, vaikka aiemmin asian on ajateltu olevan juuri päinvastoin. Nuoret voivat myös salata seksuaalisen suuntautumisen perheeltään tai kertoa siitä osalle perheenjäsenistä. Vanhemmille kertomatta jättämiseen vaikuttavat pelot siitä, että vanhemmat katkaisevat välit nuoreensa tai heittävätkin hänet pois kotoa. (Alanko 2014, 21–22.) Tutkimusaineistostani nousi esille samankaltaisia asioita. Vastaajilla oli erilaisia kokemuksia siitä, kuinka perheenjäsenet olivat hyväksyneet nuoren seksuaalisen suuntautumisen. Osa vastaajista salasi tiedon vanhemmiltaan, koska he pelkäsivät vanhempien reaktioita ja sitä, että välit vanhempiin katkeaisivat. Osa vastaajista kertoi, että nimenomaan heidän äitinsä eivät olleet hyväksyneet nuoren seksuaalista suuntautumista, vaikka muut perheenjäsenet olivat suhtautuneet asiaan hyväksyvästi. Joidenkin vastaajien kohdalla perheenjäsenten suhtautuminen asiaan oli neutraali ja nuoren seksuaalisen suuntautumisen hyväksyttiin ongelmitta.

Vaikka nuori olisi kertonut ystävilleen olevansa homo- tai biseksuaali, saatetaan häntä siitä huolimatta painostaa heteroseksuaalisiin suhteisiin. Homoseksuaalisten tunteiden saatetaan kuvitella olevan ohimenevä vaihe. Kertomistilanne vaikuttaa siihen, kuinka muut reagoivat tuttavien seksuaalidentiteettiin. Tilanteet voidaan sivuuttaa ja asiaa ei kommentoida millään tavalla. On tilanteita, jol-

loin homoseksuaalisista tunteista kertomista ei hyväksytty lainkaan, vaan se sivuutetaan, vaietaan ja tehdään näkymättömäksi. Vastaavasti seksuaalisesta suuntautumisesta kertominen voi parantaa ystävyyssuhteita. (Lehtonen 2003, 199–200.) Tutkimusaineistostani nousi esille, että ne henkilöt jotka olivat kertoneet seksuaalisesta suuntautumisestaan osalle ystävästään tai kaikille ystävilleen, saivat suurimmalta osalta positiivista palautetta ja heidän suuntautumisensa oli hyväksytty. Muutaman vastaajan kohdalla ystävät olivat joko sivuuttaneet uutisen tai ystävillä oli mennyt vuosia aikaa uutisen sulatteluun. Oli myös niitä vastaajia, jotka eivät olleet kertoneet seksuaalisesta suuntautumisestaan ystävilleen. He pelkäsivät, että ystävät eivät hyväksyisi heitä sellaisenaan.

Asuinpaikkakunnan koko vaikuttaa siihen, kuinka avoin oman seksuaalisuuden kanssa voi olla. Pienellä paikkakunnalla avoimuus on vaikeampaa. Heteronormatiivisuus näkyy myös harrastuspiireissä, jolloin niin sanotusti ”väärää lajeja” (esimerkiksi poika harrastaa tanssia) harrastavia voidaan kiusata. Harrastusten lisäksi epäily henkilön homoudesta voi syntyä, jos mies käyttäytyy feminiinisesti pukeutumisen, eleiden tai käyttäytymisen kautta tai vastaavasti nainen käyttäytyy maskuliinisesti. (Lehtonen 2003, 94, 111, 190, 194.) Yhteiskunnan normit ja asenteet vaikuttavat siihen, kuinka nuoret ajattelevat seksuaalisesta suuntautumisestaan tai sukupuoli-identiteetistään. Tiedotusvälineissä ja arjessa lähestymistapa seksuaalisuuden moninaisuutta kohtaan on usein hyökkäävä ja moninaisuutta kohtaan esiintyy edelleen tuomitsevaa asennoitumista. Nuoret kokevat, että monilla aloilla työskentelevien henkilöiden tietämys seksuaalisuuden moninaisuudesta on puutteellista. Tämän vuoksi esimerkiksi hoitoalalla työskentelevät eivät välttämättä tiedä, kuinka he voisivat tukea seksuaalivähemmistöön kuuluvaa nuorta. (Alanko 2014, 11–12.)

Tutkimusaineistostani nousi esille stereotypiat, asuinpaikkakunnan vaikutus, heteronormatiivisuus, median luomat kuvat seksuaalivähemmistöistä sekä hoitohenkilöstön negatiiviset asenteet. Osa vastaajista kertoi, että he välttivät tuomasta esille homoseksuaalisuuden stereotypisia puolia ja täten joutuvat kontrolloimaan käyttäytymistään ja sitä, millaisia he ovat. Pienemmällä asuinpaikkakunnalla esiintyi enemmän suvaitsemattomuutta seksuaalivähemmistöjä kohtaan, kun taas suuremmilla paikkakunnilla seksuaalisen suuntautumisen kanssa pystyi olemaan avoimempi. Osa vastaajista koki heteronormatiivisuuden vaikeuttaneen oman seksuaalisen suuntautumisen näyttämistä muille. Tämän lisäksi negatiiviset kommentit mediassa, yhteiskunnan suvaitsemattomuus ja kielteiset asenteet homoseksuaalisuutta kohtaan sekä epätasa-arvo satuttavat ja jättävät jälkensä yksilöön. Muutama vastaaja kertoi kokemuksistaan terveydenhuollossa. Kokemukset olivat sekä positiivisia että negatiivisia. Positiivisten kokemusten myötä terapiasta saatu hyöty auttoi eteenpäin. Negatiiviset kokemukset liittyivät siihen, että terveydenhuoltohenkilöstö pahensi ahdistusta ajattelemattomilla kommentteillaan.

Mielestäni seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyteen voitaisiin vaikuttaa muun muassa seuraavin tavoin:

- koulukiusaamisen ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen
- yhteiskunnallisten rakenteiden muuttaminen, kuten tasa-arvon lisääminen sekä normatiivisten ajattelutapojen muuttaminen
- yhteiskunnan suvaitsevaisuuden lisääminen
- tiedon lisääminen niillä aloilla, joissa työntekijät kohtaavat seksuaalivähemmistöihin kuuluvia nuoria, kuten kouluissa, terveydenhuollossa sekä nuorisotyössä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella erilaisten kriteerien kautta, joita ovat siirrettävyys/sovellettavuus, totuudellisuus, vahvistettavuus sekä uskottavuus. Siirrettävyydelä/sovellettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimusaineistoa kuvaillaan tarpeeksi monipuolisesti. Täten lukija voi päätellä, kuinka paljon tutkimuksen tuloksia voitaisiin hyödyntää muissa vastaavissa tutkimuksissa. Totuudellisuudella tarkoitetaan sitä, kuinka paljon tutkijan tekemät johtopäätökset aineistosta vastaavat tutkimustulosten todellisuutta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka paljon aineistosta tehdyt johtopäätökset vastaavat toisten vastaavanlaisten tutkimusten tuloksia. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija (hänen ennako-odotukset, johtopäätökset) ovat mukana tutkimuksessa, mutta hänen tulee säilyttää neutraali käsitys tutkimuksen tuloksia kohtaan. (Willberg 2009.) Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kulusta kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. Tämä koskee tutkimuksen jokaista vaihetta. Laadullista aineistoa analysoidessa keskeistä on luokitteluiden tekeminen (luokittelun syntymisen alkujuuret sekä luokitteluiden perusteet). (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sen tulokset voivat olla uskottavia vain silloin, kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkijan eettisyys sekä tutkimuksen uskottavuus kulkevat rinnakkain. Uskottavuus perustuu siihen, kuinka hyvin tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön tunnustamat hyvät käytännöt (rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimusten arvioinnissa), tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaiset ja eettisesti kestävät tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus tutkimuksen tuloksia julkaistessa. Hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa on muun muassa puutteellinen viittaaminen aikaisempiin tutkimuksiin, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton ja harhaanjohtava raportointi sekä tulosten puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen. Suomen Akateeminen Tutkimuseettinen neuvottelukunta erottelee lisäksi tieteellisen vilpin, jolla tarkoitetaan sepitettyjen, vääristettyjen tai luvottomasti hankittujen havaintojen tai tulosten esittelyä omana tietonaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

Tutkimusta tehdessäni noudatin hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Nämä käytännöt kulkivat työssäni aihekuvausten hyväksymisestä aina valmiin työn esittämiseen saakka. Täytin kirjallisen hankkeistamis-sopimuksen työni yhteistyökumppanin sekä ohjaavan opettajani kanssa. Ennen aineiston keruuvaihetta sain quiser.comin ylläpidolta luvan aineiston keräämistä varten. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, joka mainittiin myös aloittamassani keskustelussa (Liite 1) quiser.comin verkkosivulla. Informoin yhteistyökumppaniani työn edistymisen vaiheista sähköpostin välityksellä. Tämän lisäksi pidimme yhden isomman palaverin, jossa keskustelimme tarkemmin opinnäytetyöstä, aineiston keräämisestä sekä mahdollisista ongelmista aineiston sisältöön liittyen.

Siirrettävyys toteutui opinnäytetyössäni kohtalaisesti. Tutkimustulosten kuvailu osoittautui hankalaksi, sillä vastaukset olivat henkilökohtaisia ja osa vastauksista sisälsi melko intiimejä asioita. Alkuperäisilmauksien käyttöä mietin pitkään aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi. Keskusteltuani ohjaajani

kanssa asiasta päädyin siihen lopputulokseen, että käytän alkuperäisilmauksia opinnäytetyön tulososiossa. Alkuperäisilmauksia on kuitenkin muokattu. Sanat on muutettu kirjakielisiksi ja lausejärjestyksiä on muutettu, siten kuitenkin, ettei lauseen tarkoitus tai idea muuttuneet. Tällä halusin suojata vastaajien anonymiteettiä.

Luotettavuutta lisää se, että vastauksista löytyi samankaltaisia asioita ja näitä asioita on myös saatu aiemmissa samanlaisissa tutkimuksissa. Olen pyrkinyt käsittelemään aineistoa neutraalisti, mutta totta kai tämän kaltainen tutkimus herättää tuntemuksia tutkijassa. Olen kuitenkin mielestäni ohjaajani avulla onnistunut siinä, että omat tuntemukseni eivät näy tutkimustuloksissa. Alkuperäisilmaisut tukevat tätä asiaa. Tutkimustulosten luotettavuutta heikentää se, että tutkijoita on ollut vain yksi. Tämän vuoksi olen saattanut epähuomiossa jättää tärkeitä asioita huomioimatta aineistosta. Tein kuitenkin parhaani aineiston analysointivaiheessa, ja yritin nostaa esille tärkeimmät asiat.

Henkilötietolain (22.4.1999/523) tarkoituksena on taata jokaiselle yksityiselämän suoja, toteuttaa muita yksityiselämän suojaa turvaavia perusoikeuksia henkilötietojen käsittelyssä sekä edistää hyvää tietojenkäsittelytavan kehittymistä ja noudattamista. Henkilötietojen käsittely tulee tehdä laillisesti, noudattaa huolellisuutta sekä hyviä tietojenkäsittelytapoja. Tiedot tulee suojata siten, etteivät ulkopuoliset henkilöt pääse niihin käsiksi. Jos henkilötietoja käsitellessä käsittelijä saa tietoonsa arkaluontoisia asioita, häntä sitoo vaitiolovelvollisuus, eikä asioista saa kertoa ulkopuolisille henkilöille. Kun tietoja ei enää tarvita, tulee ne hävittää tai arkistoida asianmukaisella tavalla. Vaikka opinnäytetyössäni esseisiin vastaaminen tapahtui anonyymisti eikä vastaajien henkilötietoja tullut esille, noudatin henkilötietolain perusteita aineiston käsittelyssä. Käsitelin aineistoa huolellisesti ja varovaisesti. Alkuperäiseen aineistoon on ollut pääsy vain minulla. Noudatin vaitiolovelvollisuutta aineistoon ja sen sisältöön liittyen. Työn valmistuttua aineisto hävitettiin asianmukaisella tavalla.

Tutkimuksessa käytettävien lähteiden tulee olla korkeatasoisia ja kirjallisuuden tulisi olla alle 10 vuotta vanhaa. Poikkeuksena tästä voidaan pitää klassikoita tai muita alkuperäisiä, tärkeitä lähteitä, joihin myös muut tutkijat ovat tukeutuneet. Kansainvälisten lähteiden käyttö tutkimuksessa on tärkeää, esimerkiksi kansainväliset tieteelliset artikkelit ovat suositeltavia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 159.) Opinnäytetyössäni lähteet ovat suurimmalta osalta alle 10 vuotta vanhoja. Poikkeuksen tästä tekevät erilaiset Suomen lait sekä kaksi muuta lähdeä, kirjalähde, joka on Lehtonen 2003 sekä pro gradu – tutkielma, Nissinen 1995. Lehtonen 2003 -kirjalähteeseen viitataan kuitenkin muissa tutkimuksissa. Nissisen tutkielman otin lähteeksi, koska seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla henkilöillä on edelleen samankaltaisia tuntemuksia kuin 19 vuotta sitten.

7.3 Jatkotutkimukset

Kuten työn teoriaosuudesta tulee esille, aihetta ei ole tutkittu Suomessa kovinkaan laajasti. Aihetta pystyisi siis tutkimaan Suomessa erittäin paljon sekä erilaisista näkökulmista. Resurssien rajallisuuden vuoksi opinnäytetyössä käsiteltiin ainoastaan nuorten kokemuksia. Mielenkiintoista olisi nähdä, kuinka esimerkiksi keski-ikäiset tai sitä vanhemmat seksuaalivähemmistöihin kuuluvat henkilöt kokevat mielenterveytensä ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Lisäksi samaa asiaa voisi tutkia sekä nuorten että vanhojen trans-ihmisten näkökulmasta.

Sain sähköpostia henkilöltä, joka oli liian vanha osallistuakseen tutkimukseen. Hän kuitenkin nosti esille erittäin tärkeän asian, jota mielestäni voisi tutkia tarkemmin. Asia liittyi siihen, kuinka helposti seksuaalivähemmistöihin kuuluvat (etenkin nuoret) uskaltavat hakea apua terveydenhuollon puolelta, sillä mielenterveydenhäiriöön johtanutta syytä (esimerkiksi kiusaaminen, yksinäisyys) ei hoideta, vaan häiriön syntymisen syynä nähdään seksuaalinen suuntaus ja sen ”vääränlaisuus”. Mielestäni tätä aihetta voisi tutkia kahdesta näkökulmasta, siitä miten terveydenhuollossa työskentelevät henkilöt suhtautuvat seksuaalivähemmistöihin kuuluviin sekä kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat kokevat terveyspalveluiden laadun. Lisäksi aihetta voisi tutkia koulussa toimivien terveydenhoitajien ja opettajien näkökulmasta – kuinka he suhtautuvat seksuaalivähemmistöihin kuuluviin nuoriin ja onko heillä valmiuksia kohdata nuoria, jotka tarvitsevat tukea ja apua.

7.4 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessin aikana

Työtä tehdessä noudatin Savonia-ammattikorkeakoulun osaamistavoitteita, jotka koskevat opinnäytetyötä sekä tutkimustyön tekemistä. Sairaanhoidajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu tutkimus- ja kehittämistyö. Sairaanhoidajien tulee kehittää tutkimus- ja hoitotyötä tunnistamalla hoitotyöhön liittyviä sekä hoitotyöstä nousevia tutkimus- ja kehittämistarpeita. Tämän lisäksi sairaanhoidajien tulee tutkia, arvioida ja kehittää omaa työtään kriittisesti sekä raportoida ja julkistaa kehittämistoimintaansa. (Savonia 2010.) Opinnäytetyöprosessin aikana opiskelijan tulee ymmärtää ja ottaa vastuuta omasta ammatillisesta kehittämisestään, alansa kehittämisestä sekä noudattaa tutkimuseettisiä ohjeita. Tämän lisäksi opiskelija osaa käyttää näyttöön perustuvaa tietoa hyväkseen, osaa esitellä opinnäytetyötään sekä perustella omia valintojaan julkisesti. (Savonia 2011.)

Aiheen opinnäytetyöhön keksin itse, ohjaajan avulla aihe muotoutui lopulliseen muotoonsa. Kun opinnäytetyön tekemisen aloittaminen oli ajankohtaista, mediassa keskusteltiin paljon tasa-arvosta sekä seksuaalivähemmistöön kuuluvien henkilöiden asemasta ja oikeuksista. Siinä vaiheessa tiesin, että haluan tehdä opinnäytetyön merkittävästä ja ajankohtaisesta aiheesta. Lisäksi tiesin median sekä omien tuttavieni kautta, että erityisesti seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla on ongelmia mielenterveyden kanssa.

Opinnäytetyötä tehdessä opin tarkastelemaan lähdetietoja kriittisesti. Etsin ajankohtaista tutkimustietoa sekä suomalaisilta että ulkomaisilta terveysalan sivustoilta. Näitä sivustoja olivat terveyskirjasto, CINAHL, Medic sekä PubMed. Hakusanojani olivat: seksuaalivähemmistöt, nuoret, mielenterveys, sexual minorities, mental health, adolescent.

Tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen tutkimustyöni. Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin opettavasta ja kiinnostavaa. Aiheen rajaaminen oli hankalaa, sillä aihetta pystyisi tutkimaan erittäin laajasti ja monesta eri näkökulmasta. Mielenkiintoisin vaihe oli aineiston analysointi. Sisällönanalyysissä koin vaikeaksi yläluokkien muodostamisen. Tässä kohtaa koin haasteelliseksi tehdä työtä yksin, sillä yläluokkia muodostaessa oli ainoastaan oma mielipide käytettävissä. Sen vuoksi ohjaajaltani saamani apu ja tuki oli erittäin tärkeää ja auttoi minua eteenpäin työssäni.

Alkuperäisen vastauspohjan tein yhdessä opettajan kanssa, joten sain hyviä neuvoja aineistonkeräämiseen sekä vastauspohjan (Liite 2) tekemiseen liittyen. Aineistoa kerätessäni sain kuitenkin palautetta vastauspohjan puutteista, joten muokkasin vastauspohjaa palautteen mukaisesti. Palautteen saaminen oli mielestäni hyvä asia, koska sen avulla sain muokattua vastauspohjaa sopivammaksi vastaajille. Kysymykseen kolme (seksuaalinen suuntautumiseni) lisäsin vastausvaihtoehdon ”joku muu, mikä?”. Sain palautetta myös siitä, että olin eritellyt erikseen lesbon ja homoseksuaalin. Tämä erittely oli tehty tarkoituksella aineiston analysointia nopeuttaakseni. Kun nyt jälkikäteen mietin, aineiston analysointia varten erittelyllä ei ollut mitään merkitystä, joten olisin voinut jättää vastausvaihtoehdon lesbo kokonaan pois.

Työn tekeminen toi minulle paljon uutta tietoa siitä, kuinka seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret kokevat mielenterveytensä. Tämän tiedon pohjalta minulla on edes jonkinlaiset valmiudet auttaa seksuaalivähemmistöihin kuuluvia nuoria, jos joskus tulevaisuudessa kohtaan heitä työssäni. Lisäksi pystyn viemään tietoa eteenpäin työelämään, ja siten mahdollisesti auttamaan sellaisia henkilöitä, jotka työssään kohtaavat harvoin seksuaalivähemmistöihin kuuluvia nuoria.

Opinnäytetyön valmistumiseen meni aikaa melkein kaksi vuotta. Aihekuvaus hyväksyttiin joulukuussa 2012 ja opinnäytetyö valmistui lokakuussa 2014. Tähän vaikutti muun muassa se, että tein opinnäytetyön yksin ja kaiken muun koulutyön ja normaalin arkielämän ohella aikaa opinnäytetyön tekemiseen ei ollut riittävästi. Hankalissa tilanteissa ei ollut kaveria jonka kanssa miettiä asioita, vaan asiat piti ratkaista omin päin. Joissain tilanteissa ohjaajan apu oli korvaamatonta, jotta opinnäytetyö edistyi.

Tutkimuksen tekemiseen liittyi sekä sisäisiä ja ulkoisia riskejä ja nämä tuli ottaa huomioon työn tekemisen varrella. Kuviossa 2 kuvaan tärkeimmät asiat, jotka minun tuli ottaa huomioon tutkimusprosessin aikana. SWOT-analyysia voidaan käyttää silloin, kun halutaan analysoida oppimisessa tai työpaikalla tapahtuvaa oppimista sekä oppimisympäristöä. SWOT tulee sanoista strenghts (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) sekä threats (uhat). (Opetushallitus.) SWOT-analyysin tein työsuunnitelmaa varten vuonna 2013. Sisäiset vahvuudet ja heikkoudet tulivat esille työtä tehdessä. Aihe oli erittäin mielenkiintoinen ja opin paljon työtä tehdessä. Siitä huolimatta turhauduin aina välillä, koska minusta tuntui, ettei työ etene. Pienten taukojen sekä muiden asioiden tekeminen auttoi kuitenkin pääsemään turhautumisesta yli. Välillä sokaistuini työlle ja kirjoittamalleni tekstile, mutta ohjaajani antaman palautteen perusteella huomasin virheet tai epäselvyydet tekstissä. Ulkoiset uhat eivät toteutuneet, sillä vastauksia tuli paljon ja vastausten sisällöt vastasivat pääpiirteittäin toisiaan sekä muista vastaavanlaisista tutkimuksista saatuja tietoja.

<p>(Sisäinen) Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - vahva kiinnostus asiaan - mielenkiinto tutkimuksen tekemiseen - oma eettisyys 	<p>(Sisäinen) Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - työn tekeminen yksin, työlle sokaistuminen - pitkäjänteisyyden puute (teen mielelläni aina välillä jotain muuta) - turhautuminen helposti, vaikka aihe kiinnostava
<p>(Ulkoinen) Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> - uutta, päivitettyä tietoa työelämään - mahdollisuus jatkaa työtä myöhemmin 	<p>(Ulkoinen) Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> - vastauksia ei tule riittävästi - vastaukset eivät tue kirjoittamaani teoriaa

Kuvio 2. Opinnäytetyön SWOT-analyysi prosessin alussa.

Opinnäytetyön tekeminen laittoi minut todella miettimään asioita eri näkökulmista. Teorialähteitä sekä aineistoani lukiessa pystyin jollain tapaa kuvittelemaan, millaista seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten elämä pahimmillaan voi olla. Oli kuitenkin positiivista huomata, ettei kaikilla seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla mene huonosti, vaan he ovat tyytyväisiä itseensä ja elämäänsä kokonaisuutena. Mielestäni on hyvä, että netistä löytyy paikkoja (esimerkiksi quiser), jossa nuoret pystyvät avoimesti tuomaan esille oman seksuaalisen suuntautumisen. Tämän lisäksi samassa elämäntilanteessa olevat nuoret (tai samankaltaisen elämäntilanteen kokeneet henkilöt) voivat vaihtaa kokemuksiaan ja mahdollisesti auttaa toisiaan pääsemään vaikeasta tilanteesta yli.

Mielestäni seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveyshäiriöitä voitaisiin ehkäistä monin tavoin. Ehkäisevä mielenterveystyö voisi mahdollisesti auttaa niitä yksilöitä, jotka kärsivät esimerkiksi lievästä ahdistuksesta seksuaalisen suuntautumisensa vuoksi. Ehkäisevä mielenterveystyö jaetaan kahteen osaan: mielenterveyden edistämiseen (promootio) sekä mielenterveyshäiriöiden ehkäisyyn (preventio). Osat limittyvät toisiinsa sekä teoriassa että käytännössä, mutta niiden painopisteet ovat erilaiset. Promootion tarkoituksena on suojella ja vaalia yksilöiden mielenterveyttä, prevention tarkoituksena on ehkäistä mielenterveysongelmia ja –häiriötä etenkin riskiryhmien kohdalla. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 7.) Tämä kuitenkin edellyttäisi sitä, että nuoret pystyisivät puhumaan mieltä painavista asioistaan terveydenhuoltohenkilöstölle, opettajalleen tai vanhemmilleen siten, ettei heidän tarvitsisi pelätä kuinka asioihin reagoidaan. Mielestäni heteronormatiivisuus on iso ongelma yhteiskunnassa, sillä sen avulla mahdollistetaan yhteiskunnan tasolla tapahtuva seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvien syrjintä. Yhteiskunnallisia rakenteita tulisi muuttaa, jotta tasa-arvo toteutuisi paremmin. Tästä hyvänä esimerkkinä toimii tasa-arvoinen avioliittolaki, joka eduskunnassa läpi mennessään mahdollistaisi tasa-arvon toteutumisen. Tällön hetero- ja homoseksuaalit sekä transsukupuoliset olisivat samassa asemassa. Seta tekeekin yhdessä muiden tahojen kanssa tärkeää työtä, jotta yhteiskunnastamme saataisiin suvaitsevampi ja tasa-arvoisempi.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä T. & Marttunen, M. 2007. *Nuoren psyykinen oireilu - häiriö vai normaalia kehitystä?* Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. [viitattu 21.11.2012]
 Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>
- Alanko, K. 2014. *Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa?* [verkkajulkaisu] [viitattu 6.10.2014]
 Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>
- Arola, A. 2008. *”Jos jossain vilahti lesbo-sana, mä olin kiitollinen” – Haastattelututkimus median merkityksestä lesbisen identiteetin rakentamisessa.* Tiedotusopin pro gradu-tutkielma. Tiedotusopin laitos. Tampereen yliopisto.
- Eisenberg, M. E. & Resnick, M. D. 2006. Suicidality among Gay, Lesbian and Bisexual Youth: The Role of Protective Factor. *Journal of Adolescent Health* 39 (5) 662–668.
- Henkilötietolaki 22.4.1999/523.* Finlex. [verkkosivu] [viitattu 11.10.2014] Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita.* 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2011. *Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt.* [verkkosivu] [viitattu 25.11.2012]
 Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dllk00383
- Ihmisoikeudet.net. 2013a. *Seksuaalioikeudet.* [verkkosivu] [viitattu 10.9.2013] Saatavissa:
<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaalioikeudet>
- Ihmisoikeudet.net. 2013b. *Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus.* [verkkosivu] [viitattu 6.10.2014] Saatavissa: <http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=seksuaalisen-suuntautumisen-moninaisuus>
- ILGA – International lesbian, gay, bisexual, trans and intersex association. 2009. [verkkosivu] [viitattu 1.5.2013] Saatavissa: <http://ilga.org/ilga/en/index.html>
- IPPF - International Planned Parenthood Federation. 2013. *Sexual Rights: An IPPF declaration.* [verkkosivu] [viitattu 10.9.2013] Saatavissa: <http://ippf.org/resource/Sexual-Rights-IPPF-declaration>
- Isomaa, R. 2011. *Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence.* [verkkajulkaisu] [viitattu 14.10.2014] Saatavissa:
http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74491/isomaa_rasmus.pdf?sequence=1

Karlsson, L. & Marttunen, M. 2007. *Nuorten depressio - Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 10/2007. [viitattu 14.10.2014] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78210/2007b10.pdf?sequence=1>

Kuula, K. 2005. *Raamattu ja homoseksuaalisuus – Eksegeettinen ja raamattuteologinen selvitys Raamatun viittauksista homoseksuaaliseen käyttäytymiseen*. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: http://files.kotisivukone.com/karikuula.kotisivukone.com/tiedostot/raamattu_ja_homoseksuaalisuus.pdf

Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. *Ennen kuin on liian myöhäistä - Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille*. [verkkopublication] [viitattu 2.10.2014] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90874/URN_ISBN_978-952-245-686-1.pdf?sequence=1

Laki rekisteröidystä parisuhteesta 9.11.2001/950. Finlex. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010950?search\[type\]=pika&search\[pika\]=rekister%C3%B6ity](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010950?search[type]=pika&search[pika]=rekister%C3%B6ity)

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Nuor%2A>

Lehto, J. E. & Kovero, C. 2010. *Homoseksuaalisuus – tieteen näkökulmasta ja miesten kertomana*. Helsinki: Osuuskunta Liliith.

Lehtonen, J. & Malinen K. 2004. Seksuaalisuuden ja sukupuolen työssä – tutkimuksen tausta ja keskeiset käsitteet. Teoksessa Lehtonen, J. & Kati Mustola (toim.) *”Eihän heterotkaan kerro...”*. Seksuaalisuuden ja sukupuolen rajankäyntiä työelämässä. Työministeriö. Tutkimukset ja selvitykset 2/04. Equal-hanke. Helsinki: Oy Edita Ab, 22-23.

Lehtonen, J. 2003. *Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Lewis, N. M. 2009. Mental health in sexual minorities: Recent indicators, trends, and their relationships to place in North America and Europe. *Health & Place* 15 (4) 1029–1045.

Malinen, J. 2005. *Peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten käsitykset seksuaalivähemmistöistä*. Erityispedagogiikan pro gradu –tutkielma. Erityispedagogiikan laitos. Jyväskylän Yliopisto.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. *Mitä kiusaaminen on?* [verkkosivu] [viitattu 13.10.2014] Saatavissa: <http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/mita-kiusaaminen-on/>

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2011. Nuoruuden tärkeimmät mielenterveyshäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Mielenterveyden keskusliitto. *Seksuaalinen suuntautuminen*. [verkkosivu] [viitattu 1.5.2013] Saatavissa: http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/hankkeet/prinsessa-koulukampanja/vaikeat-asiat-puheeksi/seksuaalinen-suuntautuminen/

Nissinen, J. 1995. Homo- ja biseksuaalisuuden huomioonottaminen päihdehuollossa. Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologian laitos. Helsingin yliopisto

Nuorisolaki 27.1.2006/72. Finlex. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Nuor%2A>

Nuorten netti. *Ulkonäköpaineita*. [verkkosivu] [viitattu 15.10.2014] Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

Opetushallitus. 2004. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. [verkkojulkaisu] [viitattu 3.10.2014] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf

Opetushallitus. *SWOT-analyysi*. [verkkosivu] [viitattu 11.10.2014] Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Opetushallitus. 2009. *Tekstin rakenteita ja merkityksiä 1 – hyvä essee*. [verkkosivu] [viitattu 14.10.2013] Saatavissa: http://www02.oph.fi/etalukio/aidinkieli/hyva_essee.html

Pikkala, S. 2010. *Queer – kaksikymppinen kapinallinen*. [verkkosivu] [viitattu 3.10.2014] Saatavissa: http://www.minna.fi/web/guest/queer_kaksikymppinen_kapinallinen

Pylkkänen K. 2009. Nuoren psykiatrinen tutkiminen ja hoitoonohjaus. Teoksessa Jousimaa, J., Alenius, H., Atula, S., Kattainen, A., Kunnamo, I. & Teikari, M. (toim.) *Lääkärin käsikirja*. Helsinki: kustannus Oy Duodecim 2009.

Qruiser. *Usein kysytyjä kysymyksiä (FAQ)*. [verkkosivu] [viitattu 9.10.2014] Saatavissa: https://www.qruiser.com/info/faq/?id=2&parts_id=7

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka. 2006. *KvaliMOTV – Aineisto- ja teorialähtöisyys*. [verkkojulkaisu] [viitattu 14.10.2014] Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. *Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin*. [verkkajulkaisu] [viitattu 6.10.2014] Saatavissa: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Savonia. 2011. *Hoitotyön koulutusohjelma, opintojaksokuvaus*. [verkkosivu] [viitattu 12.10.2014] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetus suunnitelmat?yks=KS&krtid=360&tab=6&krtid2=5414>
- Savonia. 2010. *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen*. [verkkajulkaisu] [viitattu 12.10.2014] Saatavissa: http://webd.savonia.fi/terta/OPS_yleinen/SH_ammattillinen%20osaaminen_22112010.pdf
- Seppänen, A. 2013. *Yhä useammalla nuorella on masennuslääkitys*. [verkkouutinen] [viitattu 3.10.2014] Saatavissa: http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=13367/type=1
- Seta. 2013. *Hlbt-ihmisiin kohdistuva syrjintä ja viharikokset yleisiä Euroopassa*. [verkkouutinen] [viitattu 13.10.2014] Saatavissa: <http://seta.fi/hlbt-ihmisiin-kohdistuva-syrjinta-ja-viharikokset-yleisia-euroopassa/>
- Seta. 2010a. *Homo-, lesbo- ja bi-nuorten vanhemmille*. [verkkajulkaisu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: http://www.seta.fi/doc/materiaali/Microsoft_Word_-_Hlb-nuorten_vanhemmille.pdf
- Seta a. *Merkkipaaluja*. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: <http://www.seta.fi/index.php?k=16474>
- Seta. 2008. *Moninaisuus mahtuu kouluun – vinkkejä lhbt-sensitiiviseen opetukseen*. [verkkajulkaisu] [viitattu 21.11.2012] Saatavissa: http://www.seta.fi/doc/materiaali/Microsoft_Word_-_Moninaisuus.pdf
- Seta b. *Nuori vs. normit*. [verkkosivu] [viitattu 1.5.2013] Saatavissa: <http://www.seta.fi/index.php?k=17507>
- Seta. 2010b. *Tiedote: Seta huolissaan suomalaisten lhbt-nuorten hyvinvoinnista*. [verkkosivu] [viitattu 15.11.2012] Saatavissa: <http://www.seta.fi/uutiset.php?aid=17505&k=16207>
- Seta ry. 2013. *Älä oleta - Normit nurin!* [verkkajulkaisu] [viitattu 6.10.2014] Saatavissa: <http://normit.fi/wp-content/uploads/2013/06/AlaOletaNormitnurin.pdf>

Shields, J. P., Whitaker, K., Glassman, J., Franks, H. M. & Howard, K. 2011. Impact of Victimization on Risk of Suicide Among Lesbian, Gay, and Bisexual High School Students in San Francisco. *Journal of Adolescent Health* 50 (4) 418–420.

Stakes. 2008. *Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen*. [verkkojulkaisu] [viitattu 2.10.2014]
Saataavissa: http://www.epshp.fi/files/5469/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen.pdf

Suokas, J. & Rissanen, A. 2011. Syömishäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Finlex. [viitattu 2.10.2014] Saataavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tasa-arvoinen Suomi ry. 2013b. *Lakivaliokunnan rohkeus ei riittänyt*. [verkkosivu] [viitattu 2.10.2014] Saataavissa: <http://www.tahdon2013.fi/uutiset/lakivaliokunnan-rohkeus-ei-riittany/>

Tasa-arvoinen Suomi ry. 2013a. *Mikä Tahdon2013?* [verkkosivu] [viitattu 7.3.2014]
Saataavissa: <http://www.tahdon2013.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. *Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 18 - 24-vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä*. [verkkosivu] [viitattu 3.10.2014] Saataavissa:
<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. *Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa – Aineistoa suunnittelun tueksi*. [verkkojulkaisu] [viitattu 13.10.2014] Saataavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/bdea673d-8c0f-45f5-90ed-41463001ad7e>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. *Mielen hyvinvointi*. [verkkosivu] [viitattu 2.10.2014] Saataavissa: <http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. *Mielenterveyden edistäminen kouluissa*. [verkkosivu] [viitattu 2.10.2014] Saataavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2007. *Mielenterveys*. [verkkosivu] [viitattu 21.11.2012]
Saataavissa: <http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/Mielenterveys-ksite.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. *Seksuaalisuus*. [verkkosivu] [viitattu 7.2.2014]
Saataavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/seksuaalinen_hyvinvointi/seksuaalisuus

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

Vilkko-Riihelä, A. 2005. *Mielen maailma – Kehityspsykologia*. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki: WSOY.

Virtanen, J. 2004. *Kliininen seksologia*. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa: WSOY

Väestöliitto. 2013. *Nuorten seksuaalioikeudet*. [verkkosivu] [viitattu 10.9.2013] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>

Willberg, E. 2009. *Laadullisen aineiston luotettavuus*. [verkkójulkaisu] [viitattu 9.3.2014] Saatavissa: <https://www.jyu.fi/edu/laitokset/eri/opiskelu/opiskelu-info/prosem/laadullinen>

LIITE 1: OHJEISTUS KIRJOITELMAA VARTEN

Viestiketjun otsikko: 16-23-vuotiaat nuoret, katse tänne päin :)

Hyvä seksuaalivähemmistöön kuuluva nuori!

Olen hoitotyön opiskelija ja tulevana sairaanhoitajana haluaisin ymmärtää ja auttaa erilaisia nuoria nykyistä paremmin. Nyt sinulla on mahdollisuus kertoa, millaista on kuulua seksuaalivähemmistöön.

Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun ja Kuopion Yliopistollisen sairaalan kanssa aiheesta "Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät". Olen saanut luvan aineiston keräämiseen quizer.comin ylläpidolta.

Asia on ajankohtainen ja sitä on tutkittu paljon ulkomailla, mutta Suomessa vastaavanlaisia tutkimuksia ei ole oikeastaan tehty.

Pyydän sinua kirjoittamaan vapaasti aiheesta: Minun mielenterveys ja miten seksuaalivähemmistöön kuuluminen on siihen vaikuttanut

Käsittelen kirjoitelmia luottamuksellisesti ja tekstejä ei näe kukaan muu kuin minä. Opinnäytetyösiäni analysoin kirjoitukset siten, että kirjoittajia ei pystytä tunnistamaan. Tekstit hävitetään heti analysoinnin jälkeen.

Jos sinulla herää kysymyksiä opinnäytetyöhöni liittyen, voit laittaa minulle sähköpostia osoitteeseen Laura.K.Asikainen@edu.savonia.fi

Kirjoita ja lähetä kirjoitelma nimettömänä. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Vastaaminen tapahtuu alla olevan linkin kautta.

<https://www.webropolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin808958&SID=f7664482-5655-475c-a49b-5f457c7bf6fb&dy=1159639505>

Kiitos vastaamisesta jo etukäteen!

LIITE 2: KUVANKAAPPAUS WEBROPOL-SIVUSTOSTA

Webropol Oy [FI] <https://www.webpolsurveys.com/Answer/SurveyParticipation.aspx?SDID=Fin808958&SID=f7664482-5655-475c-a49b-!>

Fresh

Kysely seksuaalivähemmistöön kuuluville nuorille

1. Sukupuoli *

Tyttö

Poika

En ole vielä varma sukupuolestani

Joku muu, mikä?

2. Ikäni *

Olen

3. Seksuaalinen suuntautumiseni *

Homoseksuaali

Lesbo

Biseksuaali

Joku muu, mikä?

Kirjoita vapaasti seuraavasta aiheesta:

4. Minun mielenterveyteni ja miten seksuaalivähemmistöön kuuluminen on siihen vaikuttanut