

KUULE NUORTEN ÄÄNI!

26 toivetta nuorilta päättäjille





Pamfletti Punaisen Ristin Nuorten turvatalon
järjestämien Digiraatien loppulausumista.

Työryhmä: Sara Nurmilaukas, Satu Rantakärkkä,
Henriika Lassinharju, Erika-Evely Ee Eisen ja Ida Valpas.

Teksti: Ida Valpas, Sara Nurmilaukas, Satu Rantakärkkä,
Päivi Honkatukia ja Leena Suurpää.

Ulkoasu: Pauliina Vuorinen, Guilty Designers Club.

Digitaalinen pamfletti: bit.ly/kuule-nuorten-aani

ISBN 978-951-658-217-0 Kuule nuorten ääni! 26 toivetta nuorilta päättäjille, suomi, painettu
ISBN 978-951-658-218-7 Kuule nuorten ääni! 26 toivetta nuorilta päättäjille, suomi, elektroninen
ISBN 978-951-658-219-4 Kuule nuorten ääni! 26 toivetta nuorilta päättäjille, ruotsi, elektroninen
ISBN 978-951-658-220-0 Kuule nuorten ääni! 26 toivetta nuorilta päättäjille, englantia, elektroninen

Trinket, Helsinki 2023

- 4** Mikä on Digiraati?
- 6** Esipuhe: Nuorten ajatuksia avuksi päätöksentekoon
- 9** Puheenvuoro: Osallistuminen nuorten oikeutena ja hyvinvoinnin lähteenä

-
- 13** Lisää matalan kynnyksen palveluja nuorille – heti
- 16** Yksinäisyys sairastuttaa
- 19** Kukaan ei synny syrjiväksi
- 22** Itsenäistyvä nuori jää liian yksin
- 25** Nuori tarvitsee tilaisuuksia vaikuttaa

-
- 29** Lähteet

Mikä on Digiraati?

DIGIRAATI.FI ON YKSI oikeusministeriön ylläpitämistä demokratiapalveluista. Palvelun tarkoituksena on tarjota kaikille alle 29-vuotiaille vaikuttamisväylä ja mahdollisuus saada äänensä kuuluviin heille tärkeissä kysymyksissä.

Keskustelut ovat anonyymeja ja niissä noudatetaan turvallisemman tilan sääntöjä. Keskeiset ajatukset kootaan yhteen Digiraati-sivustolle julkiseksi loppulausumaksi.

Raateja voivat järjestää esimerkiksi ministeriöt, kunnat, hyvinvointialueet, muut viranomaiset tai kansalaisjärjestöt. Digiraatien käyttöönottoa tukee Osallisuuden osaamiskeskus ja Koordinaatti, ja niitä ovat järjestäneet muun muassa Nuorten Akatemia, Punaisen Ristin Nuorten turvatalo ja SOS-Lapsikylä.

Punaisen Ristin Nuorten turvatalon Digiraadit

Punaisen Ristin Nuorten turvatalot tarjoavat apua nuorille ja heidän läheisilleen viidellä eri paikkakunnalla ja valtakunnallisesti verkossa. Nuorten turvatalot järjestävät nuorille muun muassa tilapäismajoitusta, tukea itsenäistymiseen ja keskusteluapua niin nuorille kuin heidän läheisilleen.

Digiraati on yksi Nuorten turvatalojen tarjoamista vapaaehtois- ja kansalais-toiminnan mahdollisuuksista, ja niitä on toteutettu vuoden 2020 syksystä alkaen. Raadit ovat ohjattuja keskusteluja, joihin tavallisesti osallistuu 10-15 nuorta. Nuorten turvatalojen Digiraadeissa lähtökohtana keskustelulle on nuoria kiinnostava aihe, kuten sateenkaareva nuoruus, mielenterveys ja itsenäistyminen.

Digiraadit on suunnattu erityisesti niille, joiden ääni ei muuten kuuluisi yhteiskunnassa ja joille yhteiskunnallinen vaikuttaminen ei ole tuttua. Keskusteluja ohjaavat pääasiassa Nuorten turvatalojen koulutetut vapaaehtoiset ja harjoittelijat.

Jos olet kiinnostunut järjestämään Digiraateja tai kuulemaan enemmän Nuorten turvatalojen Digiraadeista, ota yhteyttä Satu Rantakärkkään:

satu.rantakarkka@redcross.fi.



Lue lisää Nuorten turvatalosta:

[Nuortenturvatalo.fi](https://nuortenturvatalo.fi)

 [@nuortenturvis](https://www.instagram.com/nuortenturvis)

 [@nuortenturvis](https://www.tiktok.com/@nuortenturvis)

 [Nuorten turvatalo, Punainen Risti](https://www.facebook.com/Nuorten%20turvatalo,%20Punainen%20Risti)

Lue lisää Digiraadeista:

[Digiraati.fi](https://digiraati.fi)

 [@digiraadit](https://www.instagram.com/digiraadit)

Nuorten ajatuksia avuksi päätöksentekoon

"Nään myös että tulevaisuuteen mahtuu paljon mielenkiintosisia haasteita, ja että haluan olla mukana miettimässä ja tekemässä meidän uutta tulevaisuuden suuntaa :)"

– DIGIRAATIIN OSALLISTUNUT NUORI

TÄHÄN PAMFLETTIIN OLEMME koonneet tärkeimmät viestit kaikista Digiraadeista, joita Punaisen Ristin Nuorten turvatalot ovat tähän asti järjestäneet. Digiraatien ansiosta meillä on paljon tietoa nuorten ajatuksista, toiveista ja vaatimuksista. Keräsimme ne yksiin kansiin, jotta sinulla, joka päätät nuorten elämää koskevista asioista, kehität palveluja nuorille tai kohtaat nuoria, olisi mahdollisuus ottaa ne huomioon työssäsi.

Nuorilla on oikeus tulla kuulluksi päätöksenteossa. Heidän äänensä kuuleminen auttaa ymmärtämään nuorten kohtaamia haasteita ja tekemään kestäviä ja yhdenvertaisia ratkaisuja. Keskusteluissa toistuvat usein kokemukset yksinäisyydestä, riittämättömistä palveluista ja huonoista kohtaamisista tai pahimmillaan kohtaamattomuudesta. Jokaisessa Digiraadissa on silti ollut mukana toivoa paremmasta ja ehdotuksia siitä, kuinka asioita voitaisi parantaa – ja mikä tärkeintä, nuorten halua olla mukana, kuulua erilaisiin yhteisöihin ja vaikuttaa itselle ja muille tärkeisiin asioihin.

Digiraatien nuoret ovat solidaarisia. He haluavat kaikkien hyvinvointia ja nostavat esille, kuinka tärkeitä eri vähemmistöryhmien oikeudet ovat. Vaikuttaminen ei kuulu vain heille, jotka osaavat muodostaa loppuun hiottuja ajatuksia. Nuoret haluavat ja vaativat tukea vaikuttamiselle.

Nuorten turvatalo ryhtyi järjestämään Digiraateja, koska halusimme tarjota osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuden myös niille nuorille, jotka eivät saa ääntään kuuluviin muilla tavoin. Alusta asti olemme halunneet antaa nuorille paitsi tilaisuuden tulla kuulluiksi myös osallistua Digiraatien järjestämiseen valmistelijoina, viestijöinä ja keskustelun ohjaajina.

Otimme ohjenuoraksi asiakasnuoremme toiveet verkossa tapahtuvalle vaikuttamiselle. Se on oltava ennen kaikkea turvallista, merkityksellistä, helppoa ja mielellään anonyymia. Nimettömyys on tärkeää, sillä kaikki nuoret eivät pääse fyysisesti paikalle ja kynnys kertoa omat ajatukset omilla kasvoilla ja nimellä on liian korkea. Tähän voivat vaikuttaa kokemukset siitä, ettei omalla äänellä ole ollut väliä tai ettei ole aiemmin tullut kuulluksi ja kohdatuksi.

Digiraatien aiheet ovat tulleet suurimmaksi osaksi suoraan nuorilta. Nuoret toivovat usein keskusteluja esimerkiksi yksinäisyydestä ja mielenterveyspalveluista, mutta myös ilmastonmuutoksesta ja demokratiasta. On tärkeää, ettemme anna nuorille puheenvuoroa vain silloin, kun ajattelemme aiheen koskevan heidän elämäänsä. Nuorten pitää olla mukana laajasti yhteiskunnallisissa keskusteluissa, sillä on vaikea kuvitella asiaa, joka ei koskisi nuoria tällä hetkellä tai liittyisi heidän tulevaisuuteensa.

Tästä pamfletista löydät nuorten viestejä viidestä teemasta: yksinäisyydestä, matalan kynnyksen palveluista, syrjimättömyydestä, itsenäistymisestä ja vaikuttamisesta. Jokaisessa osiossa on suoria sitaatteja Digiraadeista sekä faktatietoa teemoista. Voit lukea osiot järjestyksessä tai valita itsellesi kiinnostavimman ensin. Pamfletissa on myös tietoa Digiraadista ja Nuorten turvatalosta sekä puheenvuoro, jossa Digiraadin nuorten ajatuksia peilataan ajankohtaiseen nuorisotutkimukseen.

Pamfletista on painettu suomenkielinen versio ja julkaistu sähköinen versio suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Ne löytyvät osoitteesta bit.ly/kuule-nuorten-aani.

Nuorten turvatalo sekä useat muut organisaatiot järjestävät Digiraateja jatkuvasti. Jokaisesta Digiraadista kirjoitetaan loppulausuma, joka kokoaa yhteen nuorten kanssa käydyn keskustelun. Kaikkien raatien loppulausumat löydät osoitteesta digiraati.fi.

Kiitos Osallisuuden osaamiskeskukselle, ALL-YOUTH-tutkimushankkeelle sekä kaikille niille organisaatioille ja ihmisille, joiden kanssa saamme yhdessä tehdä Digiraadista entistä parempaa, tavoittavampaa ja yhdenvertaisempaa vaikuttamisen ja osallistumisen paikkaa nuorille. Digiraadin rahoituksesta kiitos opetus- ja kulttuuriministeriölle ja Digiraati-palvelun kehittämisestä oikeusministeriölle.

Suurin kiitos Digiraateihin osallistuneille nuorille, vapaaehtoisille ja harjoittelijoille. Ilman teitä yksikään Digiraati ei olisi toteutunut.

Satu Rantakärkkä,

Nuorten vapaaehtoistoiminnan kehittäjä,

Nuorten turvatalo, Punainen Risti



Osallistuminen nuorten oikeutena ja hyvinvoinnin lähteenä

Lapsen oikeutta tulla kuulluksi tukee mm. perustuslaki (11.6.1999/731, 2§), nuorisolaki (1285/2016, 24§), YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (12 artikla).

DIGIRAATIENTEN LÄHTÖKOHTA ON, että jokaisella nuorella on oikeus saada äänensä kuuluviin omista yhteisöistään ja yhteiskunnassa, omana ainutlaatuisena itsenään. Tällä oikeudella on kiistattomat perusteet niin lainsäädännössä kuin kansainvälisissä sopimuksissa. Omannäköinen osallistuminen itselle tärkeissä yhteisöissä on paitsi oikeus, myös inhimillinen tarve ja erityisen tärkeä hyvinvoinnin ulottuvuus nuoruuden elämänvaiheessa (Rättilä & Honkatukia 2022).

Nuorten kuunteleminen ja vakavasti ottaminen heille tärkeissä kysymyksissä on sekä nuorten oikeuksien toteutumista että kestävästi hyvinvoinnin rakentamista. Kestävällä hyvinvoinnilla tarkoitetaan toimeentulon, kuulumisen, arvostuksen ja mielekkään osallistumisen perustarpeiden ja oikeuksien toteutumista kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi on kestävä, kun nämä inhimillisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat keskenään tasapainossa ja ne toteutuvat oikeudenmukaisesti yhteisöissä, yhteiskunnissa ja viime kädessä koko ekosysteemin kestävyys huomioon ottaen.

Tämä pamfletti on yksi osoitus siitä, miten paljon nuorilla on sanottavaa yhteiskunnassa meneillään olevista ajankohtaisista asioista, koskevatpa ne vähemmistöoikeuksia, sosiaali- ja terveystalouden puutteita, koulutusleikkauksia tai ilmastonmuutoksen torjuntaa.

Monet nuorten viesteistä ovat kriittisiä. Ne vahvistavat ymmärrystä tämän hetken toisiinsa kietoutuvista yhteiskunnallisista ongelmista, joita on tunnistettu laajemminkin. Näiden asioiden ratkaisemiseksi tarvitaan vielä paljon työtä, jotta jokaisen nuoren oikeus kestävään hyvinvointiin ja tulevaisuuteen toteutuisi.

Nuorten puheenvuoroissa korostuu sosiaalisten suhteiden tärkeä merkitys nuoruuden elämänvaiheessa. Toisaalta ihmissuhteisiin liittyvät monenlaiset kamppailut ja vaikeudet. (Honkatukia et al, 2020.) Uupumus, yksinäisyys ja syrjityksi joutuminen ovat monelle nuorelle valitettavan tuttuja kokemuksia. Digiraatien keskusteluissa mukana olleet nuoret kertovat syrjinnästä, jota he kokevat esimerkiksi sukupuolen tai seksuaalisuuden ilmaisemisen, etnisen taustan tai kykyjensä perusteella (Salmi & Suurpää 2023).

Ulkopuolelle jääminen ja yksinäisyys ovat monelle nuorelle raskaita kokemuksia, joilla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia. Digiraatitilaiset kuvaavat yksinäisyyden aiheuttamaa surua, masennusta, minäkuvan vääristymistä ja epäilyjä oman olemassaolon oikeutuksesta. Syrjityksi joutuminen voi pelottaa jo etukäteen, mikä voi estää tavoittelemasta itselle tärkeitä asioita tai hakemasta tukea, vaikka sille olisi tarvetta (Mietola et al 2022). Syrjinnän pelko tai kokemukset voivat johtaa eristäytymiseen tärkeistä yhteisöistä sekä yhteiskunnasta ja sen palveluista.

Monet Digiraateihin osallistuneet nuoret kokevat, etteivät he saa riittävästi tukea näihin kysymyksiin vanhemmilta, opettajilta tai muilta aikuisilta (Kallio et al 2021). Nuorten palvelut ovat hajanaisia, ja esimerkiksi kouluterveydenhoitajia, kuraattoreita ja psykologeja on nuorten saatavilla aivan liian vähän. Avun hakemisen kynnyks on joskus turhankin korkealla, kun yksin pärjäämisen paineet ovat kovat ja häpeä painaa siitä, ettei selviä yksin. Nuorilla on myös tarvetta erilaisille vapaa-ajan tiloille, joissa voi tavata vertaisia ja ystävystyä.

Digiraatien nuorten vahva viesti on, että yhteiskunnan eri toimijoiden – sosiaali- ja terveyspalveluista poliisiin, oppilaitoksiin ja järjestöihin – on tärkeää ymmärtää nuorten kuulumisen tarve ja hyvien sosiaalisten suhteiden merkitys kasvun, aikuistumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Kaikilla nuorilla ei ole yhdenvertaisia mahdollisuuksia tai voimavaroja yhteisösuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen, mutta kaikilla nuorilla on oikeus saada apua sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa. Tämä oikeus kuuluu niin alaikäisille kuin 18 vuotta täyttäneille nuorille.

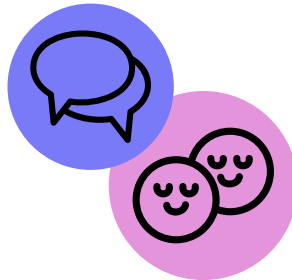
Nuoret tekevät myös tärkeitä havaintoja eriarvoisista mahdollisuuksista saada tukea. Esimerkiksi syrjinnän kysymykset tunnistetaan paremmin toisissa oppilaitoksissa ja yhteisöissä kuin toisissa. Samoin esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin apua hakeneiden nuorten kuulumisen kokemukset ovat muita nuoria ohuimmat, katsottiinpa perhe- ja ystävyys-suhteita tai kuulumista koulu- ja harrastusyhteisöihin. Myös luottamus yhteiskuntaan on apua hakeneilla nuorilla heikompaa kuin muilla nuorilla ja yksinäisyyden kokemukset yleisempiä. (Suurpää et al 2023.)

Aikuistuvilta nuorilta edellytetään kykyä luovia rivakasti kohti itsenäistä elämää usein silloinkin, kun heillä ei ole tähän riittävästi voimavaroja ja resursseja. Tällä hetkellä moni tukea hakeva nuori kokee tulevansa kohdatuksi ongelmaksiilönä tai poikkeusnuorena, jos polku aikuisuuteen on mutkikas eikä noudata normatiivisen elämäntilanteen mallia. Nuoret toivovat mahdollisuutta tulla kohdatuiksi yhteiskunnassa, palveluissa ja lähiyhteisöissä kokonaisina ihmisinä, joilla on oikeus ja mahdollisuus onnistua elämässään, taustasta ja elämäntilanteesta riippumatta. Jokaiselle nuorelle kuuluu perustuslaillinen oikeus turvalliseen elämään ja huolenpitoon.

Nuoret kertovat Digiraadeissa omakohtaisista ja arjessa havaitsemistaan toisten nuorten kokemuksista. Kriittisyydestään huolimatta näillä kertomuksilla on myönteinen, hyvinvointia edistävä tehtävä. Digiraadit ovat yksi keino vahvistaa nuorten oikeutta osallistua yhteiskunnallisiin keskusteluihin ja ratkaisujen hakemiseen omana itsenään ja omista lähtökohdistaan käsin. Parhaimmillaan ne ovat tarpeellista sukupolvien välistä vuoropuhelua sekä osa nuorten arvostavaa mukaan ottamista. Tätä kautta nuorten luottamus oman elämän, yhteiskunnan ja maapallon tulevaisuuteen voi lujittua.

Päivi Honkatukia,
Nuorisotutkimuksen professori,
Tampereen yliopisto

Leena Suurpää,
Nuorten turvatalotoiminnan johtaja,
Punainen Risti



Lisää matalan kynnyksen palveluja nuorille – heti

”Olen henkisesti ja fyysisesti uupunut. Olen yksin. En jaksa. Mistä apua.”

NUORET VAATIVAT ENEMMÄN ja parempia sosiaali- ja terveyspalveluja. Digiraadeissa nousi kerta toisensa jälkeen esiin tarve etenkin matalan kynnyksen palveluille – ilman ruuhkia, ympärivuorokautisesti ja siellä, missä nuoret muutenkin ovat. Uupumus, yksinäisyys ja syrjityksi joutuminen ovat monelle nuorelle valitettavan tuttuja kokemuksia, ja liian usein nuori joutuu pärjäämään niiden kanssa ilman apua.

Ilmastonmuutoksen, koronapandemian ja Ukrainan konfliktin aiheuttama kolmois kriisi näkyy Digiraatien lisäksi monissa tutkimustuloksissa. Esimerkiksi vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan nuorten kokemus hyvinvoinnista ja tyytyväisyys elämään on heikentynyt. Samaan aikaan koettu yksinäisyys ja masennusoireet ovat lisääntyneet ([Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022](#)). Erityisesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat, ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset nuoret voivat keskivertoa huonommin ([Valtion nuorisoneuvosto 2023](#)).

Digiraatilaisten avun hakeminen oli tuttua, mutta palveluiden ruuhkautuminen ja tiedonpuute auttavista tahoista osoittautuvat usein haasteiksi. Jopa matalan kynnyksen palveluihin, kuten chatteihin, on jonoa. Vastauksissa toistuu tarve avulle, jota saisi ilman lähetettä tai diagnoosia.

”Ennaltaehkäiseviä palveluita tulisi lisätä, ettei jokaisen tilanne kärjistyisi niin pahaksi, että kuraattorit tmv olisi aikojen ja työmäärän kanssa ihan pulassa.”

Uupunut nuori ei osaa tai jaksa itse etsiä tarvitsemiaan palveluita. Digiraadeissa ehdotetaan, että matalan kynnyksen palveluiden määrä lisättäisiin, niistä tehtäisiin ympärivuorokautisia ja että ne jalkautuisivat esimerkiksi kouluihin ja nuoristaloille, joissa nuoret ovat jo valmiiksi. Myös vanhemmilta, opettajilta ja muilta aikuisilta kaivataan enemmän tukea ja osaamista mielenterveyspalveluihin hakeutumisesta.

Nuoret näkevät puutteita myös kouluterveydenhuollossa, jossa terveydenhoitajien, psykologien ja kuraattorien määrää pidetään liian pienenä. Ehkäiseviksi palveluiksi ehdotetaan esimerkiksi pakollista kuraattorikäyntiä kaikille opiskelijoille. Eräs nuori pohtii, että ongelmista ammattilaiselle puhuminen olisi helpompaa, kun kaikki muutkin tekisivät niin.

”Priorisoikaa nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyspalvelut. Jos ongelmiin pystytään puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa, niistä myös syntyy lopulta vähemmän kustannuksia, kun ongelmat eivät pitkity ja kroonistu.”

75 %

nuorista kokee, että koronapandemia heikensi heidän hyvinvointiaan. Muunsukupuolisista jopa 86 prosenttia koki niin.

(Panula et al 2023)

35 %

korkeakouluopiskelijoista kokee psyykkistä kuormittuneisuutta, joka näkyy ahdistus- tai masennusoireina tai molempina.

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021)

10 %

masennuksesta kärsivistä nuorista kertoi saaneensa tehokasta ja vaikuttavaa hoitoa sairauteensa koko masennuksensa ajan.

(Mielenterveyden keskusliitto 2022)

Osion lähteenä myös [Mitä kuuluu nuorille, Kojo 2022](#).

1.

Lisää matalan kynnyksen palveluja, joita on tarjolla ilman jonoja ja siellä, missä nuoret jo valmiiksi ovat, kuten kouluissa ja verkossa. Tuen tarve voi iskeä myös öisin, joten apua pitää olla saatavilla vuorokauden ympäri.

2.

Mielenterveystarkastukset tulee ottaa osaksi terveystarkastuksia ja kaikille opiskelijoille pitää järjestää pakollinen kuraattorikäynti.

3.

Koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoon tarvitaan lisää terveysalan ammattilaisia.

4.

Uupunut nuori ei itse osaa tai jaksa rämpiä palveluviidakossa. Hän haluaa ympärilleen turvallisia aikuisia, jotka havaitsevat tuen tarpeen ajoissa ja auttavat nuoren avun piiriin.

5.

Nuorten parissa työskentelevät aikuiset tarvitsevat koulutusta siihen, miten ja millaisiin mielenterveyspalveluihin nuoren voi ohjata.

Yksinäisyys sairastuttaa

”Yksinäisyys on todella kuormittavaa, se lisää ylianalysointia ja vertailua itsen ja muiden välille. Se syö ihmisen sielua ja elämän iloa sisältäpäin.”

DIGIRAADEISSA NUORET KERTOVAT riipaisevalla tavalla siitä, miltä yksinäisyys tuntuu: suruna, masennuksena, minäkuvan vääristymänä ja pahimmillaan olona, ettei pitäisi olla olemassa. Yksinäisyys aiheuttaa nuorten mukaan fyysisiä terveysongelmia, tekee rutiinien ylläpitämisestä vaikeaa ja lisää päihteidenkäyttöä. Pitkittyessään yksinäisyys vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden solmimista, kun epäluottamus muita kohtaan kasvaa.

Korona-aika lisäsi nuorten yksinäisyyttä ja pandemian jälkeen nuorten on ollut vaikea palata entisiin sosiaalisiin suhteisiin. Etäyhteydet eivät ole korvanneet fyysisiä tapaamisia. (Kekkonen et al 2022.) Digiraatien perusteella yksinäisyys on pitkittynyt erityisesti niillä nuorilla, jotka kärsivät siitä jo ennen pandemiaa.

”Mun on ainakin ollut vaikeaa palata 'normaaliin'. Oma elämäntilanne muuttui korona-ajan aikana ja samalla etäännyin kavereistani. Nyt siis, vaikka saisi nähdä ihmisiä normaalimmin, niin hyvin vähän tulee lähdettyä mihinkään tai nähtyä ketään.”

Digiraadeissa nuorten yksinäisyyttä pidetään yhteiskunnan rakenteellisena ongelmana. Sen syitä ovat esimerkiksi ihmisten kapeakatseisuus, rasismi ja syrjintä. Nuori, joka poikkeaa yhteiskunnan normeista, jää helposti yksin.

Nuorten parissa työskentelevillä aikuisilla on mahdollisuus ja velvollisuus ehkäistä yksinäisyyttä. Nuoret toivovat, että erityisesti kouluissa ja harras-

tuksissa aikuiset ottaisivat vastuuta ryhmäytymisestä ja auttaisivat nuoria tutustumaan toisiinsa. Etenkin jalkautuvaa nuorisotyötä pidetään tärkeänä, sillä se tavoittaa ne, jotka eivät uskalla itse osallistua aktiviteetteihin.

Täysi-ikäistyneet nuoret puolestaan kaipaavat matalan kynnyksen tilaa, jossa tavata muita ilman rahaa. Esimerkiksi työttömälle harrastaminen voi olla liian kallista, joten vertaissuhteet jäävät puuttumaan. Digiraateihin osallistuneet haluavatkin ylipäättään yhtäläisiä harrastusmahdollisuuksia.

Nuoret kuvailevat ihanteellisen yhteiskunnan olevan sellainen, jossa kaikki hyväksytään sellaisena kuin he ovat ja heikommassa asemassa olevia huomioitaisiin paremmin. Silloin muodostuisi yhteisö, jossa kukaan ei joutuisi kärsimään yksinäisyydestä.

Koronapandemian aiheuttaman poikkeusolot aiheuttivat vieraskielisissä nuorissa ja nuorissa aikuisissa merkittävästi enemmän yksinäisyyden kokemuksia ja tyytymättömyyttä elämään, ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan suomen- ja ruotsinkielisiin verrattuna. (Helffer et al 2023)

1/3

15-24-vuotiaista nuorista ja nuorista aikuisista tuntee jäävänsä ulkopuolelle vähintään kuukausittain.

(Suomen Punainen Risti 2023)

1/3

korkeakouluopiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään.

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021)

6.

Nuorelle täytyy välittää viestiä, että hän kelpaa juuri sellaisena kuin on.

7.

Aikuisten vastuulla on auttaa nuorta ryhmäytymään ja luomaan vertaissuhteita silloin kun nuoren on itse vaikeaa tutustua muihin esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa.

8.

Turvalliset ja syrjinnästä vapaat kohtaamispaikat, kuten nuorisotalot, voivat vähentää yksinäisyyttä ja auttaa nuorta tutustumaan erilaisiin ihmisiin.

9.

Jalkautuva nuorisotyö on tärkeää, sillä se tavoittaa nuoret, jotka eivät muuten uskalla osallistua tapaamisiin.

10.

Yhtäläiset harrastusmahdollisuudet ovat tärkeitä. Täysi-ikäistyneillä nuorilla aikuisilla ei välttämättä ole varaa harrastaa, jolloin uusien ihmisten tapaaminen on vaikeaa.

Kukaan ei synny syrjiväksi

JOKAINEN NUORI ANSAITSEE tulla kohdatuksi kunnioittavasti, avoimin mielin ja ilman syrjintää. On tärkeää, että nuorten kohtaamat aikuiset ovat turvallisia, ymmärtävät vähemmistöjä ja tietävät, miten syrjintään ja rasismiin puututaan. Nuoren pitää saada kokea, että syrjinnästä puhuminen auttaa.

Eräs Digiraatiin osallistunut nuori toteaa oivaltavasti, että kukaan ihminen ei synny syrjiväksi. Esimerkiksi kouluilla on suuri merkitys sille, kuinka syrjimättömyydestä ja vähemmistöistä opetetaan – ja kuinka myös opettajien tietotaitoja parannetaan. Digiraadeissa nuoret kaipaavat työpajoja, koulutuksia ja kokemusasiantuntijoiden vierailuja. Heillä on myös huoli opetuksen alueellisista eroista. Tasa-arvo, yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys eivät saa unohtua pienissäkään kunnissa.

"Harva nuori haluaa tahallaan toista satuttaa. Siispä syrjintätilanteen sattuessa, paikalla täytyy olla osaava aikuinen, joka tunnistaa tilanteen, selittää nuorille miksi heidän tekemänsä tai sanomansa asiat ovat satuttavia sekä vahtii että viesti menee perille."

Niin hyvät kuin huonot kokemukset voivat seurata nuoren elämässä pitkään. Digiraadissa aikuisilta vaaditaan taitoa kohdata nuori sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta ymmärtäen.

Nuoret kohtaavat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia usein herkässä vaiheessa, joten sensitiivisyys on erityisen tärkeää. Nuoret eivät halua, että heistä tehdään etukäteen esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen liittyviä oletuksia. Digiraadeissa käy ilmi, että nuoret välttävät puhumasta ammattilaiselle, jos heistä tuntuu, että avoin puhe voi johtaa selittelyyn.

Sateenkaarisanaston eli sukupuoli- ja seksuaalivähemmsitöihin liittyvän sanaston tuntemus ja nuoren elämäntilanteeseen liittyvien tunteiden ymmärrys koetaan tärkeäksi.

Nuoret solmivat ja ylläpitävät suhteitaan verkossa ja ne ovat heille yhtä tärkeitä ja oikeita kuin muutkin suhteet. Nettikohtaamiset voivat silti olla hämmentäviä ja pelottavia. Aikuisen kannattaa pysyä kehityksen mukana avoimin mielin. Matalan kynnyksen netti- ja seksuaalikasvatusta tarvitaan, jotta nuori ymmärtää oikeutensa ja velvollisuutensa. Digiraatilaist toivoivatkin inklusiivisempaa ja helpommin lähestyttävää seksuaalikasvatusta opetussuunnitelmiin.

"Itselleni on herännyt ainakin ikävä fiilis siitä, jos on puhuteltu ikään kuin poikkeavana nuorena. Se on myös tuonut joskus kuulumattomuuden tunnetta, mitä en esim. yleisesti koe voimakkaasti. Kuulumattomuuden tunne on noussut nuorena pintaan kun joku auktoriteettiasemassa ollut aikuinen on antanut ymmärtää etten kuulu "tavallisten nuorten" joukkoon."

62%

nuorista ajattelee, että Suomen tulevaisuutta pitäisi rakentaa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden varaan.

(Eronen et al 2022)

18%

nuorista ajattelee, että syrjintä lisää pahoinvointia. Etenkin maahanmuuttajanuoret, fyysisesti vammaiset ja toimintarajoitteiset nuoret nostivat esiin kokemansa syrjinnän.

(Eronen et al 2022)

23%

useampaan kuin yhteen vähemmistöön kuuluvista nuorista on kokenut syrjintää.

(Valtion nuorisoneuvosto 2023)

11.

Aikuisen, kuten opettajan, viranomaisen ja työnantajan, täytyy osata kohdata nuori, joka nuori kertoo hänelle esimerkiksi rasismiin, syrjintään tai häirintään liittyvistä kokemuksista.

12.

Nuoret ja nuorten kanssa työskentelevät aikuiset tarvitsevat konkreettisia työkaluja siihen, kuinka syrjintään, häirintään ja rasismiin voi puuttua. Esimerkiksi työpajoista ja kokemusasiantuntijoiden vierailuista voisi nuorten mielestä olla apua.

13.

Tasa-arvoa ja syrjimättömyyttä pitää opettaa yhdenvertaisesti kunnan koosta riippumatta.

14.

Nuori haluaa tulla kohdatuksi ilman ennakkoluuloja, nuorten erilaiset elämäntilanteet huomioiden. Esimerkiksi sateenkaarisanaston tuntemus ja opetussuunnitelmaan lisättävä seksuaalikasvatus parantaisivat aikuisten tietotaitoja.

15.

Nettikohtaamiset ovat nuorten arkea, mutta ne herättävät silti esimerkiksi jännitystä. Aikuisen on oltava kiinnostunut siitä, miten verkossa luodut ihmissuhteet vaikuttavat nuoreen.

Itsenäistyvä nuori jää liian yksin

TÄYSI-IKÄISTYNEET NUORET KOKEVAT paineita itsenäistyä, vaikeuksia löytää oma polkunsä ja huolta käytännön asioiden oppimisesta. Lapsuuden ja aikuisuuden taitekohtaan osuu monta suurta päätöstä, kuten opiskelupaikan hakeminen, omaan kotiin muutto ja sen myötä omien arkirutiinien muodostaminen. Digiraadeissa nousee esiin yhteiskunnan kovat odotukset esimerkiksi työpaikan löytämisestä, vaikka nuori ei ehkä koskaan olet saanut ohjausta itselle sopivaan ammattiin.

Päätökset omasta elämästä joutuu usein tekemään varhain ja itsenäisesti. Digiraadeissa todetaan, että se on monelle vaikeaa. Pahimmillaan itseen kohdistuvat liian kovat vaatimukset ja ulkopuolelta tulevat suorituspainet johtavat uupumukseen. Juuri siksi moni kaipaa luotettavia tahoja avuksi vaikkapa erilaisten tukien hakemiseen.

"En yhtään tiä minne oon menossa ja nyt kun on jo yli 20 niin on vaikee hypätä mukaan mihinkään uuteen vaikken pidä mun koulutuksesta. Ei se auta että uhriutuu mutta joskus tuntuu ettei mua enää jakseta auttaa ku oon jo vähän menetetty tapaus ja on niin vähän auttajia ja paljon jotka tarvii apuu. Ja varmaan osaisin itekkin auttaa itteeni mut en saa aikaseks enkä ihan tiä mistä alottaa."

Aikuiseksi kasvaminen vaatii nykymaailmassa aiempaa enemmän erilaisten tietojen ja taitojen oppimista, ja siksi myös aikaa ja tukea. Läheisten turvallisten aikuisten muodostama tukiverkko on arvokas, muttei usein riittävä. Esimerkiksi taloustaidot voivat olla heikoissa kantimissa, jos niihin ei ole perehdytetty kotona. Nuoret pohtivat, että koulut voisivat tukea nuoria paremmin uuteen paikkakuntaan sopeutumisessa ja uusien ihmissuhteiden solmimisessa.

Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret. Digiraadin keskusteluissa nousee esiin, että jotkut joutuvat itsenäistytään liian aikaisin esimerkiksi siksi, ettei heitä hyväksytä kotona sellaisina kuin he ovat. Heille perheen tuki ei ole itsestään selvää. Sateenkaarinuoret pelkäävät myös syrjiviä, negatiivisia asenteita, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi asunnon saamiseen.

"Sateenkaareva nuori on jo lähtökohtaisesti suuremmassa syrjäytymisriskissä vrt. nuoriin yleisesti, joten jos yleisesti itsenäistymisessä on haasteita ja tukea ei ole saatavilla, niin sateenkaareva nuori todennäköisesti kärsii ja syrjäytyy helpommin."

Rakenteellisen syrjinnän vuoksi oman polun löytäminen voi olla hankalaa myös muille vähemmistöille. Esimerkiksi oikeusministeriön EU-hankkeessa (Hoppu 2022) huomattiin, että etniseen vähemmistöön kuuluva nuori voi kokea yhteiskunnan odottavan häneltä tiettyä opiskelu- ja urapolkua. Vammaisten riippuvuus esimerkiksi omista vanhemmista ja hallinnollisista päätöksistä taas kaventaa heidän itsenäistymismahdollisuuksiaan.

Kaikesta huolimatta itsenäistyminen merkitsee etenkin sateenkarinuorille myös ihanaa vapauden aikaa, jolloin arjesta sai luoda omannäköistä. Se vahvistaa mahdollisuuksia toteuttaa omaa identiteettiä ja kerryttää onnistumisen kokemuksia aikuisten maailmassa.



Suomessa edellytetään varhaista itsenäistymistä. Nuoret muuttavat kotoa keskimäärin 21-vuotiaina. Keski-ikä EU:n maissa on 26 vuotta. (Eurostat 2022)

16.

**Yhteiskunnan rakenteiden pitäisi suoritus-
paineiden sijaan antaa jokaisen nuoren löytää
rauhassa oma polkunsä.**

17.

**Nuoret tarvitsevat lisää itsenäistymiseen,
ammatinvalintaan ja oman talouden hallintaan
liittyvää opetusta kouluihin.**

18.

**Itsenäistyviin nuoriin keskittyvät matalan
kynnyksen palvelut tukisivat elämän taite-
kohdassa. Nuoret toivovat esimerkiksi tuki-
verkostoja, chatteja, sometilejä ja kysymys-
vastauspalstoja verkkoon.**

19.

**Jokaiselle nuorella pitää olla esimerkiksi
seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta
yhtäläinen mahdollisuus muun muassa
asuntoon ja työpaikkaan.**

20.

**Itsenäistyvät nuoret toivovat koteihin
lähetettävää tietopakettia, jossa kerrotaan
esimerkiksi kunnan tarjoamista nuorten
palveluista ja järjestötoiminnasta.**

Nuori tarvitsee tilaisuuksia vaikuttaa

NUORTEN ELÄMÄ ON kulkenut viime vuodet kriisistä kriisiin, ja jatkuva poikkeustila uuvuttaa ja syö uskoa tulevaan. Siitä huolimatta nuoret eivät halua joutua kuplaan, jossa kaiken sanotaan olevan hyvin. He myös tietävät, mitä he haluaisivat yhteiskunnassa muuttaa.

Digiraadeissa korostuu nuorten huoli ilmastonmuutoksesta, vähemmistö-oikeuksista, sosiaali- ja terveyspalvelujen puutteesta ja koulutusleikkauksista. On päättäjien vastuulla huolehtia, että nuorten usko tulevaisuuteen säilyy ja että heidät otetaan päätöksenteossa huomioon.

"Säästöjä ja leikkauksia voi tehdä jostain turhanpäiväisemmästä kuin tulevaisuuden toivoilta."

Nuorten alhainen äänestysprosentti on herättänyt huolta jo pitkään. Digiraatien perusteella suurin syy äänestämättä jättämiselle on vaikeus löytää sopiva ehdokas. Vaalikoneiden kysymykset tuntuvat hankalilta eikä niiden käyttöön opasteta. Nuoret ehdottavat ratkaisuksi kouluihin vaaliopetusta, jossa kerrottaisiin eri ehdokkaista ja käytäisiin yhdessä läpi vaalikoneita.

Nuoret pitävät osallisuuden esteinä myös puutteellisia demokratiataitoja, perheen ja kavereiden mallia ja nuorten ehdokkaiden vähäisyyttä. Esimerkiksi äänestysiän lasku, nuorten ehdokkaiden tukeminen ja nuoria kiinnostavista aiheista puhuminen ovat digiraatilaisten mielestä keinoja houkutella nuoria mukaan politiikkaan.

“Pitäisi saada ehkä päättäjien suunnasta sellasta 'hei nuoret just teitä tarvitaan, asetu ehdolle ja voit olla osa seuraavaa päättäjäporukkaa', koska sekin vaikuttaa ettei uskalla mennä 'konkareiden' joukkoon.”

Moni haluaa rohkaisua sille, että osaa ja pystyy tekemään äänestyspäätöksen, kunhan saa parempaa tietoa puolueista ja ehdokkaista. Myös pettymys esimerkiksi nykyisten päättäjien ilmastotoimiin saa nuoret kokemaan, ettei äänestäminen kannata. Se ei silti tarkoita, etteivätkö nuoret olisi muulla tavoin aktiivisia edistämään itselle tärkeitä asioita. Digiraatilaiset pohtivat esimerkiksi, että pienet teot vaikuttavat ympäristöön enemmän kuin mielenosoitukset.

Sosiaalinen media on nuorille tärkeä osallistumisen kanava. Somepalvelut ovat hyviä niin omien kuin muiden mielipiteiden jakamisessa, ja nuoret toivovatkin, että somevaikuttajat otettaisiin mukaan myös vaaliviestintään. Verkko on nuorista luonteva tapa vaikuttaa esimerkiksi erilaisten kuntalais- ja kansalaisaloitteiden ja vaikkapa Digiraatien kautta.

41%

nuorista pitää ilmastonmuutosta ja luonnon säilyttämistä tärkeänä ratkaistavana kriisinä Suomessa. Kolmen kärjessä olivat myös nuorten syrjäytyminen ja maailmanpoliittinen tilanne.

(Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023)

51%

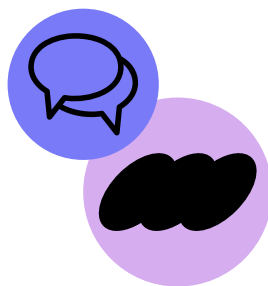
nuorista kokee, ettei heitä ole kuunneltu riittävästi korona-ajan päätöksenteossa.

(Eronen et al 2022)

”Rohkeasti vaan ääni kuuluville, sillä me nuoret teemme tulevaisuuden ja meissä on voimaa. Vaikka se jännittää, kun tuo itsensä samalla esille, niin rohkeasti vaan.”

Kaikilla ei ole vaikuttamiseen yhtäläisiä mahdollisuuksia – esimerkiksi kansalaisaloitteen allekirjoittamiseen vaaditaan täysi-ikäisyyttä, pankkitunnuksia tai edes puhelin. Digiraadeissa myös koetaan, ettei itsestä tunnu luontevalta jakaa omia mielipiteitä vaikkapa somessa.

Kaikesta huolimatta suuri osa digiraatilaista näkee tulevaisuuden valoisana ja täynnä mahdollisuuksia. Heille toivoa antavat tukiverkko, perhe ja se, että saa apua, kun sitä tarvitsee. Myös yhdenvertaiset mahdollisuudet vaikuttaa luo nuorille uskoa tulevaisuuteen ja siihen, että jokainen voi elää merkityksellistä ja omien arvojen mukaista elämää.



21.

Nuoret tarvitsevat tietoa, keskusteluapua ja vertaistukea käsitelläkseen kriisejä ja parantaakseen medialukutaitojaan.

22.

Nuoret tietävät, mitä he haluavat, mutta muutosten mahdollistamiseen tarvitaan myös päättäjiä. Nuoria kiinnostavat nuorten asiat, ilmastonmuutos, tasa-arvo, ihmisoikeuskysymykset ja ajankohtaiset asiat, jotka puhuttavat esimerkiksi uutisissa.

23.

Koulujen demokratiaopetusta on kehitettävä. On tärkeää luoda nuorille varmuutta siihen, että he osaavat ja pystyvät valitsemaan itselle sopivan ehdokkaan.

24.

Nuoret ovat aliedustettuna poliittisessa päätöksenteossa. Moni toivoo esimerkiksi äänestysikärajan laskua.

25.

Nuoret haluavat nähdä ehdolla muita nuoria. Puolueiden on tärkeä tukea heitä ehdolle asettumisessa ja vaalikampanjoinnissa.

26.

On päättäjien tehtävä tarjota nuorille yhtäläiset mahdollisuudet vaikuttaa ja sen myötä valaa heihin uskoa tulevaisuuteen.

Lähteet

Eronen, E., Niskanen, V., Veijola, R. & Simonen, J. 2022. "Sä teet tän elämän itelles". Alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten näkemyksiä hyvästä elämästä. Nuorten hyvä elämä -tutkimushanke. E2 Tutkimus. doi <https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvien-huollet-ja-voimat/nuorten-hyva-elama-raportti-nuorten-hyva-elama-hanke-e2-tutkimus-isbn.pdf>

Eurostat 2022. Age of young people leaving their parental household. Euroopan Union tilastotoimiston tilasto. doi <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?oldid=494351>

Helfer, A., Manner, J. & Haikkola, L. 2023. Koronapandemian vaikutukset vieraskielisten nuorten ihmissuhteisiin. Nuorisotutkimusseuran Poikkeusolot – nuorten arki koronan keskellä -kirjotussarjan näkökulma. doi <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma93>

Honkatukia, P., Kallio, J., Lähde, M. & Mölkänen, J. 2020. Omana itsenä osa

yhteiskuntaa. Itsenäistyvät nuoret aikuiset kansalaisina. Tampere: Tampereen yliopisto. doi <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/123861>

Hoppu, O (toim.). Rakenteellisen syrjinnän kokemuksia. Rakenteellisen syrjinnän yhteenveto. Oikeusministeriön työpajatuloksia. Tietoa syrjinnästä -hanke 2014-2020. doi <https://yhdenvertaisuus.fi/documents/5232670/95855137/FI-rakenteellisen-syrjinnan-kokemuksia.pdf/bcad0ee9-7794-9a28-9b73-25f255f221a1/FI-rakenteellisen-syrjinnan-kokemuksia.pdf?t=1672235076959>

Kallio, J., Valtonen, A. & Honkatukia, P. 2021. Nuorten aikuisten koronakokemukset – piiloon jääviä kertomuksia arjesta kriisin varjossa. ALL-YOUTH-hankkeen blogi. doi <https://www.allyouthstn.fi/nuorten-aikuisten-koronakokemukset-piiloon-jaavia-kertomuksia-arjesta-kriisin-varjossa/>

Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P. & Isola, A-M. (toim.). 2022. Poikkeuksel-

linen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Teema 34/2022. doi <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>

Kojo, K. (toim.) Mitä kuuluu nuorille – tieto ja ratkaisupaketti nuorten hyvinvoinnin tilasta. 2022. Suomen nuorisovaltuusto Allianssi ry:n julkaisu. doi https://allianssi.kuvat.fi/kuvat/Julkaisut/Mit%C3%A4+kuuluu+nuorille_%E2%80%93+tieto-+ja+ratkaisupaketti+nuorten+hyvinvoinnin+tilasta.pdf

Mietola, R., Palmroos, A. & Palmroos L. 2022. Puheenvuoroja nuorista ja tulevaisuudesta – Nuoret ja yhdenvertaisuus. ALL-YOUTH-tutkimushankkeen podcastin jakso 4. doi <https://www.allyouthstn.fi/nuoret-ja-yhdenvertaisuus-jakso-4/>

Mielenterveyden keskusliitto. 2022. Mitä suomalaiset masennuspotilaat ja heidän omaisensa ajattelevat masennuksen hoidon nykytilasta? Masennustutkimuksen raportti. doi <https://www.mtkl.fi/uploads/2022/05/fbf8242e-masennus-tutkimus-2022-raportti.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2023. Raportti nuorten kuulemisesta seuraavan valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman valmistelutyössä. doi <https://okm.fi/documents/1410845/151867368/Raportti+nuorten+kuulemisesta+kev%C3%A4+2023+valmis.pdf/33602a58-3242-d718-42dc-77d1bd2547c4/Raportti+nuorten+kuulemisesta+kev%C3%A4+2023+valmis.pdf?t=1678775749037>

Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Juntila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M-K. ja Pakarinen, E. 2023. Hiljaisia ääniä. Nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. Opetushallituksen raportit ja selvitykset. doi <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf>

Rättälä, T. & Honkatukia, P. 2022. Kirjoituksia kestävästä hyvinvoinnista, osa 5: Kohti uutta lähestymistapaa: kriittisiä tulkintoja nuorten osallistumisen ja hyvinvoinnin tutkimuksesta. ALL-YOUTH-hankkeen kirjoitussarja. doi <https://www.allyouthstn.fi/kirjoituksia-kestavasta-hyvinvoinnista-osa-viisi-kohti-uutta-lahestymista->

paa-kriittisia-tulkintoja-nuorten-osallistumisen-ja-hyvinvoinnin-tutkimuksesta/

Salmi, I. & Suurpää, L. 2023. Nuoret vaativat sateenkaarinuorten inhimillistä kohtaamista. Suomen Punainen Risti. doi <https://www.punainenristi.fi/tyomme/nuortenturvatalot/digiraati/digiraa-tien-loppulausumat/sateenkaareva-nuoruus--teema/nuoret-vaativat-sateenkaarinuorten-inhimillista-kohtaamista/>

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. Malleja nuorten valtakunnallisen osallisuuden vahvistamiseksi. doi <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorten-osallisuus-suomessa/malleja-nuorten-valtakunnallisen-osallisuuden-vahvistamiseksi/>

Suomen Punainen Risti. 2023. Yksinäisyysbarometri. Tutkimusraportti. doi https://www.punainenristi.fi/globalasset-s/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf

Suurpää, L., Huhta, H. & Pitkänen, T. 2023. Läheis- ja yhteiskuntasuhteet mielenterveys- ja päihdeongelmiin

apua hakeneiden nuorten resilienssin vahvistajina. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim) Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022, s. 151–166. doi <https://tietoaanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. doi <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. 21.4.2022. doi <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

Valtion nuorisoneuvosto. 2023. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, numero 70. doi https://tietoaanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf

