



KATI RINNE

OMAT JALAT KANTAA

Helsingiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista

1

TUTKIMUSKATSAUKSIA 2016



Helsingin kaupunki
Tietokeskus

TIEDUSTELUT
FÖRFRÅGNINGAR
INQUIRIES

Tiina Nurmi p. - tel. 09 310 89121
Stina Högnabba, p. - tel. 09 310 42525
etunimi.sukunimi@hel.fi

JULKAISIJA
UTGIVARE
PUBLISHER

Helsingin kaupungin tietokeskus
Helsingfors stads faktacentral
City of Helsinki Urban Facts

OSOITE
ADRESS
ADDRESS

PL 5500, 00099 Helsingin kaupunki
(Siltasaarenkatu 18–20 A)
PB 5500, 00099 Helsingfors stad
(Broholmsgatan 18–20 A)
P.O.Box 5500, FI-00099 City of Helsinki
Finland (Siltasaarenkatu 18–20 A)

PUHELIN
TELEFON
TELEPHONE

09 310 1612

INTERNET
WWW.HEL.FI/TIETOKESKUS/

TILAUKSET, JAKELU
BESTÄLLNINGAR, DISTRIBUTION
ORDERS, DISTRIBUTION

p. – tel. 09 310 36293
tietokeskus.tilaukset@hel.fi

KÄTEISMYynti
DIREKTFÖRSÄLJNING
DIRECT SALES

Tietokeskuksen kirjasto
Siltasaarenkatu 18–20 A, p. 09 310 36377
Faktacentralens bibliotek
Broholmsgatan 18–20 A, tel. 09 310 36377
City of Helsinki Urban Facts Library
Siltasaarenkatu 18–20 A, tel. +358 09 310 36377
tietokeskus.kirjasto@hel.fi

Helsingin kaupungin tietokeskus
Helsingfors stads faktacentral
City of Helsinki Urban Facts

OMAT JALAT KANTAA

Helsinkiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista

KATI RINNE

YHTEISTYÖSSÄ



Helsingin kaupunki
Nuorisosiainkeskus

TUTKIMUSKATSAUKSIA
FORSKNINGSRAPPORTER
STUDY REPORTS

2016:1

KÄÄNNÖKSET
ÖVERSÄTTNING
TRANSLATIONS
Magnus Gräsbeck

VALOKUVAT
FOTON
PHOTOS

s. 8, Jonna Pennanen
s. 16, 23 ja etukansi Aleksi Poutanen
s. 31 iStockphoto
Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen kuvapankki:
s. 12, 14 ja takakansi
s. 21 ja etukansi (E. Tammisto)
s. 27 (H. Nieminen)

KUVIOT JATAITTO
FIGURER OCH OMBRYTNING
GRAPHS AND GENERAL LAYOUT
Lotta Haglund

KANSI
PÄRM
COVER
Tarja Sundström-Alku

VERKOSSA
ISSN 1796-7236
ISBN 978-952-331-043-8

SISÄLLYS

Esipuhe	4
Förord	5
Foreword	6
1 Johdanto	7
2 Kokemustiedon työkirja tiedonkeruumenetelmänä	9
2.1 Työkirjan tehtävät	9
2.2 Osallistujat	10
2.3 Aineiston käsittely	11
2.4 Työkirjan käyttö keskustelun välineenä	11
3 Nuorten mahdollisuudet Helsingissä	13
3.1 Elämä ja terveys	15
3.2 Itsensä kehittäminen	17
3.3 Tulevaisuuden hallinta	18
3.4 Turvallisuus	20
3.5 Tunteet ja vuorovaikutus	22
3.6 Osallistuminen ja vaikuttaminen	24
3.7 Yhdenvertaisuus	25
3.8 Suhde luontoon	26
3.9 Nuorten viesti päättäjille	28
4 Keskeiset päätelmät nuorten kokemuksista	29
4.1 Erottavat ryhmät	29
4.2 Itsetuntemus ja vuorovaikutussuhteet	31
4.3 Nuoret ja tiedonsaanti	32
5 Pohdintaa	33
Yhteenveto	37
Slutsatser	38
Conclusions	39
Lähteet	40
Liite 1: Osallistujalista	42

ESIPUHE

Helsinkiläisnuorilla on melko hyvät mahdollisuudet voida hyvin. Merkittäviä asioita hyvinvoinnille ovat hyvä itsetunto ja sosiaaliset suhteet. Esimerkiksi turvallisuudentunteen kerrotaan kumpuavana omasta itseluottamuksesta, ympärillä olevista ihmisistä ja kotiololoista. Nuorille on tärkeää saada olla oma itsensä ja sen arvellaan olevan Helsingissä muuta maata helpompaa. Nuoret kokevat kuitenkin tarvitsevansa hyvinvointiinsa apua ja tukea. Tieto erilaisista mahdollisuuksissa pitäisi olla helposti saatavilla ja sopivassa muodossa.

Tässä katsauksessa projektisuunnittelija Kati Rinne kokoaa ja käsittelee helsinkiläisten nuorten hyvinvointiin liittyviä kokemuksia tämän päivän Helsingissä. Aineisto perustuu vuoden 2015 aikana 25 nuorten ryhmän antamaan kokemustietoon sekä vaikuttamistapahtuma Ruutiexpossa toteutettuun kyselyyn. Osallistuneita nuoria on kaikkiaan 375.

Kokemuksia on kerätty nuorten ryhmille tarkoitetun työkirjan avulla, joka on kehitetty välineeksi nuorten ryhmissä käytävään keskusteluun ja tiedon kokoamiseen. Ryhmät ovat kokoontuneet ympäri Helsinkiä ja edustavat monenlaisia nuoria ja nuorten ryhmiä. Aineistoon on saatu tärkeitä vastauksia nuorilta, joilla on omakohtaista kokemusta erilaisista palveluista ja toiminnoista, joilla pyritään auttamaan erityisesti syrjäytymisvaarassa olevia nuoria.

Nuorten kokemuksista voidaan tunnistaa sellaisia nuorten ryhmiä, joiden hyvinvoinnin toteutumisessa on haasteita. Vastanneet nuoret puhuvat esimerkiksi erilaisista nuorista, jotka eivät jostain syystä sovi porukkaan tai joiden sosiaaliset taidot ovat heikot. Nuoret korostavatkin kokemuksissaan sosiaalisten taitojen merkitystä, joka ymmärretään rohkeutena ja itsevarmuutena tutustua toisiin ihmisiin, mennä mukaan juttuihin ja harrastuksiin.

Suurin osa osallistuneista nuorista on 13–17-vuotiaita. Osallistujien ikäjakauma näkyy jonkin verran heidän käymiensä keskustelujen aiheissa ja teemojen käsittelyssä. Vanhemmilla osallistujilla on erilaista sanottavaa esimerkiksi tulevaisuudesta, vaikuttamisesta tai elämänhallinnasta kuin peruskouluikäisillä.

Nuorten ryhmien kokemustiedon keräämisen tarkoituksena on kuulla helsinkiläisiä nuoria ja heidän kokemuksiaan laajasti. Tarkoituksena on koota ajankohtaista tietoa nuorilta itseltään heitä koskevista asioista ja seurata näin osaltaan nuorten hyvinvoinnin kehitystä Helsingissä. Kokemustiedolla halutaan nostaa esiin myös sellaisia aihealueita, joita tämän hetkinen hyvinvointi-indikaattoritieto ei yksinään saavuta. Nuorilta saatu tieto ja siitä johdetut havainnot tässä katsauksessa ovat arvokas lisä muun tiedon rinnalla nuorten palveluista päättävälle.

Tämä katsaus on osa Helsingin kaupunki kokoamaa tietoa helsinkiläisten nuorten hyvinvoinnista. Tieto kootaan hyvinvointikertomus verkkosivulle <http://www.nuorten-hyvinvointikertomus.fi/>, joka sisältää monenlaista tutkimus-, tilasto- ja kokemustietoa 15–29-vuotiaista helsinkiläisnuorista.

Helsingissä 7.1.2016

Tommi Laitio
Nuorisotoimenjohtaja

FÖRORD

De unga i Helsingfors har ganska goda möjligheter att må bra. Viktiga faktorer för välfärden är en god självkänsla och goda sociala relationer. Som exempel uppges trygghet uppstå ur eget självförtroende, av de människor man omges av och ur förhållandena därhemma. Det är viktigt för de unga att få vara sig själv, och det bedömer de själva att är lättare i Helsingfors än i övriga Finland. Samtidigt upplever de unga att de behöver hjälp och stöd för sin välfärd. Info om olika slags möjligheter borde finna lätt tillgänglig och i lämpligt format.

I föreliggande översikt sammanfattar och behandlar projektplanerare Kati Rinne välfärdsupplevelser bland unga i Helsingfors idag. Materialet bottnar i de erfarenheter 25 grupper av unga rapporterat året 2015 och på en enkät utförd vid påverkningsjippot Ruutiexpo. Sammanlagt 375 unga deltog.

Erfarenheterna samlades in med hjälp av en elektronisk arbetsbok utarbetad för ungdomsgrupperna. Den fungerar som ett redskap för diskussion och erfarenhetsinsamling. Grupperna har träffats på olika håll i Helsingfors och innehåller många slags unga och ungdomskategorier. Viktiga svar inkom från sådana unga som har egna erfarenheter av olika slags service och funktioner inrättade i syfte att hjälpa i synnerhet unga som löper risk att marginaliseras.

Bland de ungas erfarenheter kan man urskilja sådana grupper av unga som har det svårt att må bra. De unga som svarat talar till exempel om annorlunda unga som av någon anledning inte passar in i gänget eller vars sociala färdigheter är svaga. I svaren betonade de unga hur viktiga de sociala färdigheterna är, det vill säga, som de tyckte, att man är modig och självsäker nog att få kontakt med andra människor och gå med i olika grejer och samsättningar.

Största delen av dem som varit med är 13–17 år gamla. Deltagarnas åldersfördelning märks i någon mån på deras diskussionsteman och på hur de behandlade temana. De äldre deltagarna hade annorlunda synpunkter på till exempel framtiden, påverkningsmöjligheter och livskontroll än de som var i grundskoleålder.

Syftet med att samla in erfarenheter i grupp är att på bred front höra de unga i Helsingfors och vad de varit med om. Tanken är att samla in aktuell information om vad de själva tänker om saker som berör dem, och på så vis bidra till att följa hur välfärden bland de unga utvecklas i Helsingfors. Med erfarenheterna vill man lyfta fram också sådana temaområden som nuvarande välfärdsindikatorer inte lyckas nå. Den kunskap man får av de unga, och de observationer man härlett i denna översikt är ett värdefullt tillskott till den information som riktas till dem som beslutar om de ungas service.

Denna översikt är en del av den kunskap som Helsingfors stad samlat in om välfärden bland unga i Helsingfors. Kunskapen samlas på Välfärdsberättelsens webbplats <http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/>, som innehåller olika slags forskning, statistik samt erfarenheter bland 15–29-åriga unga i Helsingfors.

Helsingfors 7.1.2016

Tommi Laitio
Ungdomsdirektör

FOREWORD

Young people have quite good opportunities for welfare in Helsinki. Important factors for their wellbeing include a sound self-confidence and good social relationships. For example, young people feel that security comes from being confident, from the people you have around you and from conditions at home. It is important for them to be themselves, which they feel is easier in Helsinki than in the rest of Finland. At the same time, young people feel they need help and support for their welfare. Information on various opportunities should be easily accessible in an appropriate format.

In the present overview project planner Kati Rinne sums up and discusses perceived welfare among young people in Helsinki today. The material studied are the experiences reported by 25 groups of adolescents in 2015 and the responses given to a questionnaire at the Ruutiexpo participation event. A total of 375 adolescents took part.

Experiences were collected using an electronic Workbook for the youth groups. The book provides a tool for discussion and for collecting experiences. The groups have met in various parts of Helsinki and represent many kinds of young people and youth categories. Important responses were given by young people who have personal experiences of various services and functions designed to help, in particular, young people running the risk of social exclusion.

The experiences reported by the young clearly show that there are groups of young people who have welfare difficulties. For example, respondents mention “different” young people who for some reason “do not fit in with the others” or whose social skills are weak. The importance of good social skills are particularly emphasised, i.e. that you are confident enough to make contacts with other people and join in on various activities and things.

The majority of those involved in the project have been 13-17 year olds. To some extent, their age reflects their choice of discussion theme and how they discuss it. The older participants had different views on, for example, the future, influencing and life control than had those under 16.

The purpose of gathering these experiences in groups is to listen to young people in Helsinki at a wide scale and what they have experienced. The idea is to collect fresh knowledge of what young people think about things that concern themselves and thus to contribute to the picture of how welfare develops among young people in Helsinki. The idea is also to highlight themes that the present welfare indicators cannot reach. The knowledge provided by the young and the conclusions made in this overview are a valuable complement to the information targeted at those making decisions that concern young people's public services.

This overview is part of the knowledge gathered by the City of Helsinki on welfare among young people in Helsinki. The knowledge is assembled on the website of the Report on Young People's Welfare in Helsinki <http://www.nuortenhylvintikertomus.fi/>, which contains many kinds of research, statistics and experiences reported by 15-29 year olds in Helsinki.

Helsinki 7 Jan. 2016

Tommi Laitio
Youth Director

1 JOHDANTO

Tämä tutkimuskatsaus esittelee helsinkiläisnuorilta kerättyjä kokemuksia ja näkemyksiä heidän itsensä ja vertaistensa hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Tutkimuskatsauksen tavoitteena on koota ajankohtaista tietoa hyvinvoinnista nuorilta itseltään ja tuoda näkyviin heidän ajatuksiaan. Tietoa on kerätty nuorten ryhmille tarkoitetun [työkirjan](#) avulla, joka julkaistiin keväällä 2015. Työkirja on kehitetty Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen ja tietokeskuksen yhteistyönä välineeksi nuorten kanssa käytävään keskusteluun hyvinvoinnista. Se sisältää neljä erilaista tehtävää, joiden avulla nuorten ryhmät voivat pohtia omaa hyvinvointiaan. Saadun kokemustiedon avulla voidaan ymmärtää paremmin nuorten hyvinvointikokemuksia sekä lisätä nuorten ja toimijoiden välistä yhteisymmärrystä.

Kokemustieto on yksilön tietoa asioista tai tilanteista, joista on omakohtaista kokemusta (Nieminen 2014, 34). Kaikki ovat joskus olleet 15-vuotiaita, mutta tällä hetkellä 15-vuotiaalla nuorella on ajankohtaista kokemusta siitä, millaista se on juuri tänä päivänä. Päätöksenteossa sekä palveluiden ja toimintojen suunnittelussa hyödynnetään usein tilastollista tietoa, sillä yksittäisiltä ihmisiltä tai ryhmiltä kerätyt kokemukset taipuvat melko huonosti yleistettävään muotoon. (Toikko & Zechner 2014, 6.) Kokemustiedon avulla voidaan kuitenkin ymmärtää paremmin syitä tilastojen osoittamien ongelmien takana. Samalla voidaan tunnistaa sellaisia hyvinvointiongelmia, jotka eivät ole mitattavissa numeroin.

Työkirjan avulla on tähän mennessä saatu koottua 375 nuoren näkemyksiä nuorten mahdollisuuksien toteutumisesta Helsingissä. Nuorten kokemukset osoittavat, kuinka kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tunne on ja millaisia kykyjä ja mahdollisuuksia heillä on vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Nuoret korostavat omia toimintavalmiuksiaan, mutta tuovat myös esiin niitä rajoittavia tekijöitä. Erilaisilla hyvinvoinnin osa-alueilla tulevaisuuden hallinnasta turvallisuuteen ja tunteisiin toistuvat samanlaiset taustatekijät, kuten nuorten itsetuntemus, sosiaaliset taidot ja tiedonsaanti. Nuorten kokemusten pohjalta voidaan myös tunnistaa lisätukea ja toimenpiteitä tarvitsevia ryhmiä, joiden hyvinvointimahdollisuudet ovat muita heikommalla. Kerätyn kokemustiedon avulla saadaan ideoita ja ehdotuksia palveluiden ja toimintojen kehittämiseksi, jotta kaikkien nuorten hyvinvointiin voitaisiin vaikuttaa.

Nuorten kokemustietoa lisätään osaksi Nuorten hyvinvointikertomusta. [Nuorten hyvinvointikertomus](#) on vuonna 2014 avattu verkkosivu, johon kootaan moniäänistä tietoa 15–29-vuotiaiden helsinkiläisnuorten elämästä ja hyvinvoinnista. Kertomus koostuu tilastotiedon, kokemustiedon sekä muista tutkimuksista ja blogiteksteistä. Sivusto yhdistää useita eri tiedon tasoja nuorten hyvinvoinnin tarkastelemiseksi. Hyvinvointikertomuksen avulla voidaan edistää tietoperustaista johtamista ja palvelujen kehittämistä. Nuorisolain (72/2006, §7) mukaan kunnissa tulee olla nuorten ohjaus- ja palveluverkosto (NOP), jossa ovat edustettuina nuorten palveluista päättävät tahot. Päätöksenteon tueksi verkostot tarvitsevat luotettavaa ja monipuolista tietoa nuorten elämästä ja hyvinvoinnista. Nuorten hyvinvointikertomus on kehitetty vastaamaan tähän tarpeeseen Helsingissä.

Hyvinvointikertomuksen ja sen myötä kehitetyn kokemustiedon työkirjan taustalla on Amartya Senin ja Martha Nussbaumin toimintamahdollisuusteoria, jonka avulla tarkastellaan nuorten toimintakykyä ja mahdollisuuksia elää ja voida hyvin Helsingissä. Hyvinvointikokemuksen ajatellaan kumpuavan mahdollisuuksista, joita ympäröivät yhteisöt ja yhteiskunta tarjoavat. Samalla nuori nähdään aktiivisena toimijana, joka käyttää taitojaan, tietojaan ja kykyjään voidakseen hyvin. (Björklund & Sarlio-Siintola 2010).

Nussbaumin toimintavalmiusteoriaa soveltaen sekä hyvinvointikertomus että työkirjan keskusteluteemat on jaoteltu kahdeksaan hyvinvoinnin alueeseen: elämä ja terveys, itsensä kehittäminen, tulevaisuuden hallinta, turvallisuus, tunteet ja vuorovaikutus, aktiivinen kansalaisuus, yhdenvertaisuus sekä luonto ja kestävä kehitys.

Tutkimuskatsauksen alussa esitellään työkirjaa tiedonkeruumenetelmänä, sen tehtäväsältöä, vastaajaprofileja, aineiston käsittelyä sekä työkirjan saamaa palautetta. Tämän jälkeen käydään läpi nuorten kokemustietoaineistoa työkirjan tehtävien ja hyvinvoinnin osa-alueiden mukaisesti. Lopuksi tehdään nostoja ja päätelmiä nuorten kokemuksista sekä pohditaan nuorten toimintavalmiuksia ja käsityksiä omasta hyvinvoinnistaan.



Nuorten kokemustiedon työkirja
nuortenkokemustieto.munstadi.fi

Nuorten hyvinvointikertomuksen verkkosivu
www.nuortenhyvinvointikertomus.fi

2 KOKEMUSTIEDON TYÖKIRJA TIEDONKERUUMENETELMÄNÄ

Keväällä 2015 julkaistu [työkirja](#) on Helsingin kaupungille uudenlainen tapa kerätä kokemustietoa nuorten hyvinvoinnista. Työkirjaa suunniteltaessa haluttiin luoda riittävän luotettava tiedonkeruumenetelmä, jota nuorten kanssa toimivat tahot ja nuorten ryhmät voivat käyttää itsenäisesti ja jolla tavoitettaisiin laaja joukko erilaisia nuoria. Lisäksi haluttiin yhdistää kaksi tavoitetta: tiedon kerääminen ja nuorisotyöllinen hyöty. Nuorisotyöllinen tarkoitus on lisätä keskustelua nuorten hyvinvoinnista ja laajentaa näkemyksiä siihen vaikuttavista tekijöistä. Samalla työkirjan avulla kerätään kokemuksia ja kootaan tietoa, mikä pohjalta tehdään yhteenvetoja ja tulkintoja nuorten hyvinvoinnista Helsingissä. Tätä tietoa välitetään nuorten asioista päättävälle ja muille nuorten kanssa toimiville tahoille. Tiedon pohjalta nuorten palveluja voidaan kehittää parempaan suuntaan tulevaisuudessa. Kerätty kokemustieto lisätään myös osaksi Nuorten hyvinvointikertomuksen tietopohjaa.

2.1 Työkirjan tehtävät

Työkirja sisältää neljä erilaista tehtäväaluetta, joita nuoret ja nuorten ryhmät voivat tehdä joko omatoimisesti tai ohjatusti. Ensimmäisessä tehtävässä on esitetty 16 kysymystä siitä, onko nuorilla riittävästi mahdollisuuksia erilaisiin asioihin, kuten saada kavereita, harrastaa, olla luonnossa, vaikuttaa asioihin tai tuntea turvallisuutta. Vastaajat myös arvioivat eri mahdollisuuksien tärkeyttä antamalla niille pisteitä.

Toisessa tehtävässä esitellään kahdeksan hyvinvoinnin teemaa, jotka mukailevat hyvinvointikertomuksen osa-alueita: elämä ja terveys, itsensä kehittäminen, tulevaisuuden hallinta, turvallisuus, tunteet ja vuorovaikutus, osallistuminen ja vaikuttaminen, yhdenvertaisuus sekä suhde luontoon. Nuorten ryhmä valitsee haluamansa teemat ja keskustelee kysymyksistä yhdessä. Keskustelujen sisältö tiivistetään avainsanoiksi tai lauseiksi ja kirjataan ylös. Kysymyksenasettelussa on joka teemassa sama logiikka: mitä mahdollisuuksia nuorilla on, millaisia taitoja ja toimintakykyjä he tarvitsevat lisää, kenellä näitä kykyjä ja mahdollisuuksia ei ole, ja miten niitä voidaan parantaa. Näiden kysymysten lisäksi selvitetään nuorten näkemyksiä heille kohdennetuista palveluista.

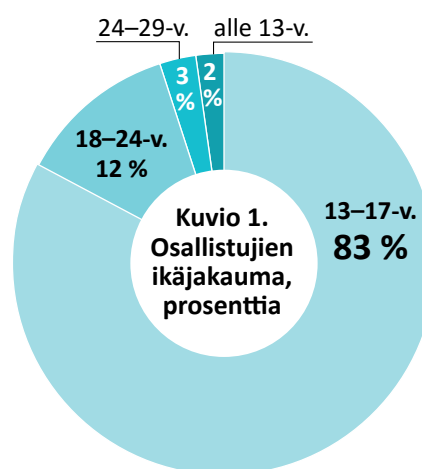
Kolmannessa tehtävässä nuoret saavat kirjoittaa viestin nuorten asioista päättävälle taholle. Koska tämän tyyppinen tiedonkeruumenetelmä on uusi ja toteutetaan ensimmäistä kertaa, osallistujilta pyydetään lisäksi neljännessä tehtävässä palautetta, jonka avulla menetelmää voidaan kehittää jatkossa.

2.2 Osallistujat

Toukokuun lopusta marraskuun alkuun mennessä työkirjan avulla hyvinvointiteemojen käsittelyyn on osallistunut 25 nuorten ryhmää. Ryhmissä on ollut mukana yhteensä 205 yksittäistä nuorta. Lisäksi 170 nuorta vastasi nuorten vaikuttamistapahtuma RuutiExpossa työkirjan ensimmäiseen tehtävään. Useat nuorten ohjaajat ovat kertoneet, että jotkut ryhmät ovat käyttäneet työkirjaa keskusteluvälineenä, mutta eivät ole (toistaiseksi) raportoineet vastauksiaan eteenpäin. Nuorten vastaukset jakautuvat epätasaisesti eri tehtävissä, sillä ryhmät ovat valinneet haluamansa tehtävät ja tehneet niistä joko yhden tai useampia osa-alueita (taulukko 1).

Taulukko 1. Vastaajamäärät eri tehtävissä

Mahdollisuudet hyvinvointiin	314
Elämä ja terveys	56
Itsensä kehittäminen	72
Tulevaisuuden hallinta	47
Turvallisuus	44
Tunteet ja vuorovaikutus	57
Osallistuminen ja vaikuttaminen	31
Yhdenvertaisuus	25
Suhde luontoon	36
Viesti päättäjille	112



Ryhmät ovat kokoontuneet ympäri Helsinkiä ja edustavat monenlaisia nuoria ja nuorten ryhmiä (tarkempi listaus ks. liite 1):

- yläkoulun luokkia
- kohdennetun nuorisotyön ryhmiä (esim. työttömät, asunnottomat, maahanmuuttaja-taustaiset ja syrjäytymisriskissä olevat)
- harrastus- ja leiriryhmiä
- nuorisotilojen kävijöitä (esim. kahvilat, mopohallit, nuorisotalot)
- nuorten kesätyötekijöiden ryhmiä

Työkirjaa on mainostettu nuorisoasiainkeskuksen toimijoille, helsinkiläisnuorten kanssa toimiville tahoille ja järjestöille sekä opetusvirastolle. Kohdennetun nuorisotyön kautta on saatu tärkeitä vastauksia nuorilta, joilla on omakohtaista kokemusta erilaisista palveluisista ja toiminnoista, joilla pyritään auttamaan erityisesti syrjäytymisvaarassa olevia nuoria.

Suurin osa osallistuneista nuorista on 13-17-vuotiaita (kuvio 1). Osallistujien ikäkauma näkyy jonkin verran heidän käymiensä keskustelujen aiheissa ja teemojen käsittelyssä. Nuoremmat kokevat omat toimintamahdollisuutensa eri tavalla kuin täysi-ikäiset. Vanhemmilla osallistujilla on erilaista sanottavaa esimerkiksi tulevaisuudesta, vaikuttamisesta tai elämänhallinnasta kuin peruskouluikäisillä. Osallistujien sukupuolijakauma on tasainen: tyttöjä ja poikia on 49 prosenttia ja yksi prosentti muita tai eivät halunneet ilmoittaa sukupuoltaan.

Aineisto ei luonnollisesti edusta kaikkia helsinkiläisiä nuoria vaan ainoastaan niitä, jotka ovat vastanneet työkirjan tehtäviin. Tulokset eivät ole tässä mielessä yleistettävissä.

Lisäksi nuorten vastauksia lukiessa tulee ottaa huomioon, ettei tiedetä, millaisia keskusteluja nuoret ovat käyneet eri teemoista ja miten he ovat päätyneet tiivistämään esittämänsä näkemykset vastauksiin. Yksittäisten nuorten kokemusten taustalla on monenlaisia asioita, joista ehkä tietyt korostuvat ja toiset jäävät taka-alalle. Joidenkin asioiden määrittely olisi myös tärkeää: mitä nuoret tarkoittavat esimerkiksi ”huonolla kaveriporukalla” tai ”erilaisilla nuorilla”?

2.3 Aineiston käsittely

Ryhmiä on pyydetty lähettämään vastaukset eteenpäin joko Webropol-verkkolomakkeella tai toimittamalla täytetty työkirja nuorisosiainkeskukseen. Aineiston käsittelyssä on käytetty apuna Webropolin kyselytutkimustyökalua. Hyvinvoinnin kahdeksan osa-alueen vastaukset ovat pääasiassa yksittäisiin sanoihin tai lauseisiin tiivistettyjä keskusteluja. Aineistoa on käsitelty järjestämällä ja luokittelemalla näitä sanoja ja ilmaisuja. Kokemustieto on siis kertaalleen suodatettua tietoa, kun nuoret ja/tai ohjaajat ovat päättäneet, missä muodossa keskustelut on kirjattu ylös. Nuorten vastausten luokitellulla on saatu esiin keskeisimmät asiat kaikilla hyvinvoinnin osa-alueille, joista on tehty nostoja. Lisäksi yksittäisistä vastauksista on otettu suoria lainauksia havainnollistamaan nuorten näkemyksiä.

Työkirjan ensimmäisen tehtävän vastaukset on esitetty erillisessä kaaviossa prosentteina (ks. kuvio 2). Näitä vastauksia on myös käsitelty osana hyvinvoinnin osa-alueita, sillä ne tukevat nuorten kertomia kokemuksia. Hyvinvoinnin keskusteluteemojen tuottaman aineiston käsittelyssä on otettu huomioon tehtävien toistuva kysymyksenasettelu, joka on mahdollistanut läpileikkaavien aiheiden löytymisen. Vastauksissa toistuvat tekijät osoittavat, että nuorilla on joitain selkeitä ja yhteneviä ajatuksia keskustelemistaan asioista ja mahdollisuuksista vastaajaryhmien heterogeenisyydestä huolimatta. Samalla aineistosta on voitu erottaa nuorten näkemykset siitä, millaisilla nuorilla hyvinvointimahdollisuudet ovat tavalla tai toisella rajalliset.

Nuorten aikuisten vastaukset korostuvat aineistossa, vaikka heitä on osallistujista alle viidennes. Vastaukset ovat usein pohdiskelevimpia ja tuottavat syvällisempää kokemustietoa, kuin nuorempien osallistujien lyhyet kommentit. Sukupuolten välisiä vastauseroja ei ole ollut mielekästä erotella vielä tässä koonnissa, mutta otoksen kasvaessa niiden huomioiminen on varmasti tarpeellista ja hyödyllistä.

2.4 Työkirjan käyttö keskustelun välineenä

Palautteessaan työkirjasta ryhmien ohjaajat ovat kertoneet sen olevan mainio keskusteluväline, joka on saanut nuoret pohtimaan hyvinvointiaan ja auttanut myös nuorten kanssa työskenteleviä ymmärtämään nuorten elämää paremmin. Osa ohjaajista on painottanut, että keskustelut ovat hyviä etenkin toisilleen tuttujen nuorten kanssa, kun taas keskenään tuntemattomat voivat arastella puhua syvällisistä ja henkilökohtaisista asioista.

Nuoret ovat kiitelleet helposta tavasta vaikuttaa ja saada äänensä kuuluviin monenlaisista asioista yhdellä kertaa. Työkirjan käyttö on ollut ryhmille melko vaivatonta ja tehtävät helposti sovellettavissa monenlaisten kokoonpanojen ja tilanteiden tarpeisiin. Parissa ryhmässä nuoret ovat tehneet tehtäviä yksin. Työkirjaa on kokeiluluontoisesti sovellettu myös massatapahtuma Ruutiexpossa, mikä osoittautui onnistuneeksi tavaksi kerätä tietoa.

Jatkossa tulee pohtia, miten työkirjaa voidaan käyttää vielä tehokkaammin ja eri tavoin nuorten ryhmien, toimintojen ja kokoontumisten yhteydessä. Keskustelut ovat olleet antoisia, mutta myös aikaa vieviä. Käsiteltävät aiheet ovat laajoja ja vaatineet ohjaajien mukaan selkeyttämistä ja avaamista. Negatiivinen palaute on koskenut keskusteluteemojen kysymysten muotoilua. Kysymykset ovat ”virastokieltä” ja vaikeita ymmärtää. Lisäksi kysymykset toistavat itseään, mikä voi tehdä tehtävät tylsiksi ja puuduttaviksi, etenkin jos ryhmä käy läpi useamman teemakeskustelun. Vaikeaselkoisuuden taustalla on tarve olla ohjailematta nuorten vastauksia ja toistuvat kysymykset ovat mahdollistaneet mielenkiintoisten havaintojen tekemisen aineistosta. On kuitenkin totta, että kysymykset tulisi muotoilla nuorten näkökulmasta selkeiksi ja mielenkiintoisiksi. Tähän tulee kiinnittää huomiota, kun työkirjaa tulevaisuudessa kehitetään.



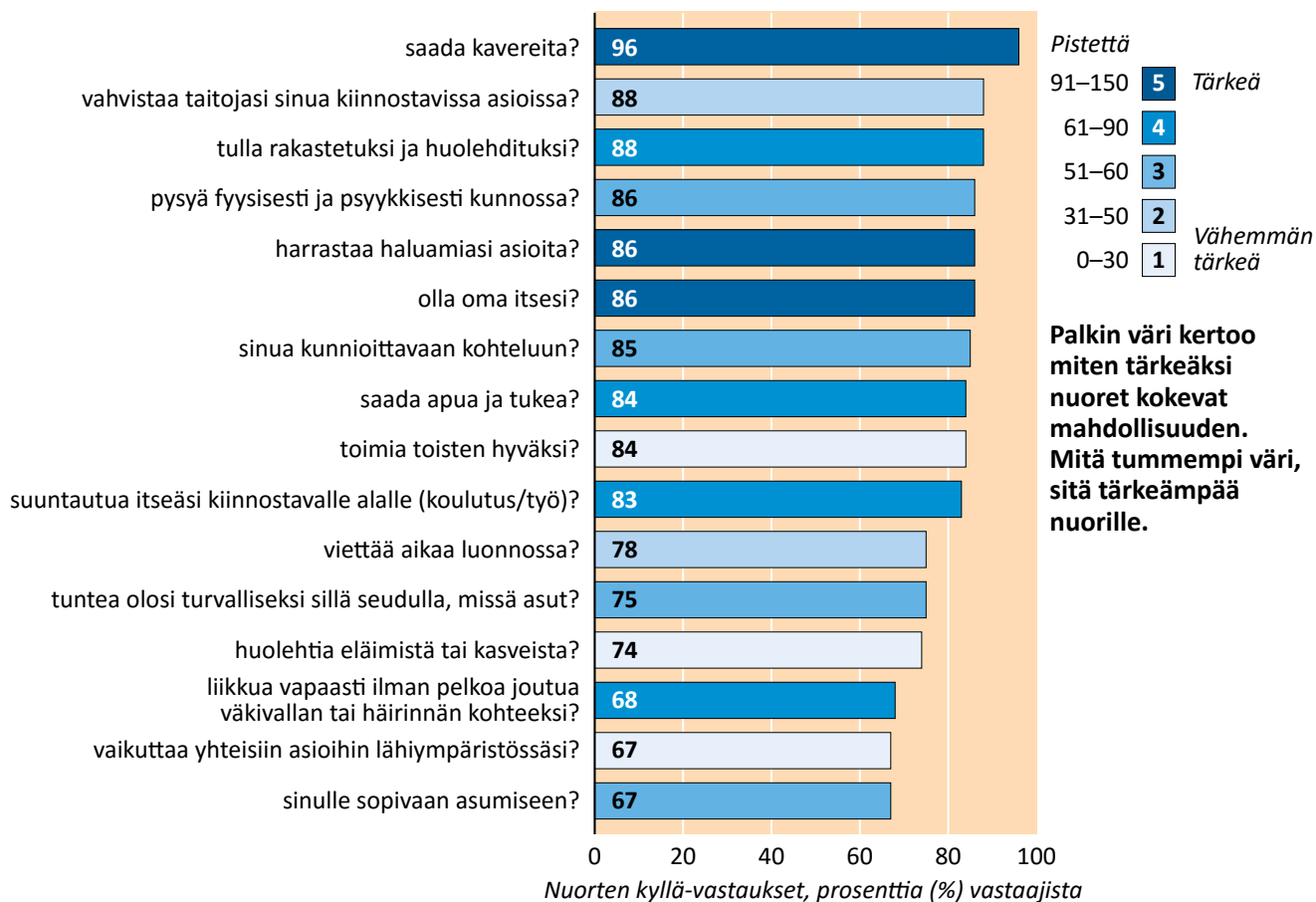
3 NUORTEN MAHDOLLISUUDET HELSINGISSÄ

Tässä luvussa kerrotaan nuorten kokemuksista työkirjan tehtäväalueiden mukaisesti. Aluksi esitellään taulukkomuodossa nuorten näkemyksiä riittävistä hyvinvointimahdollisuuksista Helsingissä. Tämän jälkeen käydään läpi kaikki kahdeksan hyvinvoinnin osa-aluetta, joista nuoret ovat keskustelleet.

Työkirjan ensimmäisessä tehtävässä nuoret pohtivat erilaisia hyvinvointiin vaikuttavia mahdollisuuksia. Nuoret ovat vastanneet 16 erilaiseen väitteisiin kyllä tai ei. Kuviossa 2 on ilmaistu nuorten kyllä-vastaukset: kuinka monta prosenttia nuorista kokee, että hänellä on riittävästi mahdollisuuksia kyseiseen asiaan. Lisäksi osa vastaajista on arvioinut mahdollisuuksien tärkeyttä jakamalla yhdestä viiteen pistettä haluamilleen mahdollisuuksille. Tärkeys on ilmaistu kuvassa värillä: mitä tummempi palkin väri on, sitä enemmän kyseiselle mahdollisuudelle on annettu tärkeyspisteitä.

Kuvio 2. Kesän ja syksyn 2015 aikana nuorilta kerättyjä näkemyksiä heidän mahdollisuuksistaan Helsingissä

Jos ajattelet elämäsi nuorena Helsingissä, onko sinulla riittävästi mahdollisuuksia...



Vastaajia 314 nuorta. Lisäksi 211 nuorta on antanut tärkeyspisteitä eri mahdollisuuksille.

Taulukossa esitetyistä nuorten vastauksista voidaan nostaa esiin seuraavanlaisia huomioita:

- Yli puolet vastanneista kokee, että heillä on mahdollisuuksia kaikkiin listattuihin asioihin.
- Tärkeimpiä ja suurimmaksi osin toteutuneita mahdollisuuksia ovat kavereiden saaminen ja olla oma itsensä.
- Vähiten tärkeinä vastaajat kokevat vaikuttamiseen liittyvät asiat, sekä kasveista ja eläimistä huolehtimisen. Yli neljäsosa kokee, että näihin ei ole riittävästi mahdollisuuksiakaan.
- Toisten hyväksi toimimista ei koeta kovin tärkeänä asiana, vaikkakin mahdollisena.
- Avun ja tuen saaminen, rakastetuksi ja huolehdituksi tuleminen, harrastukset sekä suuntautuminen kiinnostavalle alalle koetaan tärkeinä asioina. Vajaa viidesosa kuitenkin kokee, että näihin asioihin ei ole riittävästi mahdollisuuksia.
- Sopiva asuminen ja turvallisuuskokemukset ovat vastaajille tärkeitä asioita, mutta yli neljäsosa kokee, ettei heillä ole riittävästi mahdollisuuksia näihin.

Yli puolet tähän tehtävään vastanneista on nuorten vaikuttamistapahtuma Ruutiexpon kävijöitä, jotka ovat pääasiassa yläkouluikäisiä nuoria. Tältä kannalta taulukko antaa yleiskuvaa tilanteesta, sillä Ruutiexpon vastaajat edustavat keskivertonuoria ehkä paremmin, kuin hyvinvointiteemoista keskustelleet nuorten ”fokusryhmät”. Iso osa ryhmistä on kohdennetun nuorisotyön ryhmiä ja harrastusryhmiä, joiden vastauksissa korostuvat tietyt heitä yhdistävät ja heille merkitykselliset aiheet. Seuraavaksi esiteltävät hyvinvoinnin osa-alueiden vastaukset antavat syvällisempää tietoa näiden ryhmien nuorilta.



3.1 Elämä ja terveys

Ensimmäisessä osa-alueessa kysytään nuorten kokemuksia hyvinvoinnista ja terveellisistä elämäntavoista. Nuoret kertovat edistävänsä omaa hyvinvointiaan liikkumalla säännöllisesti, nukkumalla hyvät yöunet ja syömällä terveellisesti. Lisäksi oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää ovat perhe, kavereiden kanssa oleminen sekä mielekäs vapaa-ajan tekeminen ja harrastukset.

Terveellinen ruokavalio on olennainen osa hyvinvointia. Nuoret kuitenkin kokevat, että heillä ei ole tarpeeksi mahdollisuuksia itse hankkia tai taitoja tehdä terveellistä ja edullista ruokaa. Esimerkiksi ulkona syödessä halpaa ja helposti saatavaa ruokaa tarjoavat pika-ruokalot kuten McDonalds. Koulussa taas toivotaan panostettavan kasvisruokaan tai terveellisempään ruokaan. Kotona asuvien nuorten ruokailutottumukset ovat myös paljon kiinni kodin ruokailutavoista ja kouluruuasta. Joillakin nuorilla voi olla myös heikko tietämys ruuan laadusta ja terveellisyydestä.

Nuoret kertovat riittävän liikunnan olevan tärkeää heidän hyvinvoinnilleen. Toisaalta he sanovat tarvitsevänsä enemmän tietoa erilaisista mahdollisuuksista, tavoista ja paikoista liikkua. Eräs vastaaja kertoo, kuinka liikunta on auttanut pysymään työttömyyden aikana terveenä ennen kaikkea henkisesti.

Ruokavalion ja liikunnan lisäksi nuoret korostavat hyvien sosiaalisten suhteiden merkitystä: toisten kunnioitus ja auttaminen sekä toisten hyväksyminen ”sellaisena kuin on” koetaan tärkeinä edellytyksinä henkiselle hyvinvoinnille. Samoin vakaat ihmissuhteet, toimiva perhe ja hyvä ystäväpiiri tukevat nuorten hyvinvointia. Myös omat elämäntaitot korostuvat: pitää oppia tuntemaan itsensä ja omat rajansa, jotta huomaa, että ”omat jalat kantaa”.

Vastaajista 86 prosenttia kokee, että heillä on riittävästi mahdollisuuksia pysyä fyysisesti ja psyykkisesti hyvässä kunnossa. On kuitenkin myös se 14 prosenttia, joka ei koe terveyttään hyväksi. (Ks. kuvio 2.) Nuorten mukaan ”hatkailevilla” nuorilla, päihteiden käyttäjillä, huonoista kotioiloista tulevilla, yksinäisillä ja masentuneilla sekä kiusatuilla on heikommat mahdollisuudet voida hyvin. Lisäksi liikuntaharrastukset voivat olla liian kalliita tai nuorta ei edes kiinnosta liikkua. Nuoret mainitsevat, että päihteitä saa liian helposti ja siksi päihitteettömät tilat ovat tärkeitä. Eräs ryhmä toteaa, että fyysisestä kunnosta on helppo pitää huolta, mutta psyykkisestä ei. Avun hakemiseen pitäisi olla pienempi kynnyks ja mielen-terveyspalvelujen muutenkin paremmin saatavilla.

”Terveellistä ruokaa pitäisi olla saatavilla enemmän, helposti ja edullisesti”

”Halun harrastaa liikuntaa pitäis ehkä lisääntyä”

”Olispa ihmiset kivempia”

”emot - useilla käsivarsissa viiltely merkkejä, voisiko asiaan puuttua, vaikka nuori ei sitä toivoisi?”

Yhteenveto: Elämä ja terveys

- Nuoret kertovat edistävänsä omaa terveyttä ja hyvinvointia liikkumalla säännöllisesti, nukkumalla hyvät yöunet ja syömällä terveellisesti.
- Hyvät ihmissuhteet, harrastukset ja henkinen hyvinvointi nähdään tärkeinä asioina hyvinvoinnille ja terveyden edistämisessä.
- Erityisesti päihteiden käytön, harrastusten kalleuden, huonon ruokavalion ja huonon henkisen hyvinvoinnin nähdään heikentävän nuorten mahdollisuuksia elää terveellisesti ja hyvin.
- Nuoret tarvitsevat enemmän tietoa erilaisista mahdollisuuksista ja tavoista liikkua ja treenata.
- Terveellistä ruokaa pitäisi olla saatavilla enemmän, helposti ja edullisesti, ja omia ruuanlaittotaitoja voisi kehittää.
- Mielenterveyspalvelujen pitäisi olla paremmin saatavilla ja avun hakemiseen matala kynnyks.



3.2 Itsensä kehittäminen

*"Kaikkien pitäis
opetella käyttämään
googlea"*

Toisessa osa-alueessa kysytään omien taitojen vahvistamisesta itseä kiinnostavissa asioissa. Nuoret yhdistävät tämän keskusteluissaan pääasiassa harrastamiseen. Nuoret kokevat, että Helsingissä on hyvät mahdollisuudet kehittää itseään. Mahdollisuus harrastaa haluamiaan asioita on myös nuorille todella tärkeää. Uusien juttujen kokeileminen ja aloittaminen vaatii kuitenkin paljon oma-aloitteisuutta, rohkeutta ja hyviä tiedonhakutaitoja. Toisin sanoen on paljolti nuoresta itsestä kiinni tarttuuko, tai onko hän kykenevä tarttumaan, tarjolla oleviin mahdollisuuksiin itsensä kehittämiseksi.

Melkein yhdeksän nuorta kymmenestä kokee, että heillä on riittävästi mahdollisuuksia kehittää itseään, taitojaan sekä harrastaa haluamiaan asioita (ks. kuvio 2). Samalla monet kuitenkin mainitsevat, että harrastusten tulisi olla edullisempia tai ilmaisia. Vähävaraisuuden kerrotaan olevan useimmiten esteenä mielekkäälle tekemiselle, kun harrastaminen on kallista. Toisaalta myös harrastustiloja, kuten pelikenttiä, toivotaan enemmän.

Nuoret kaipaavat erityisesti matalan kynnyksen mahdollisuuksia toimia, sillä nuorten mukaan oma-aloitteisuus on ratkaisevaa itsensä kehittämises-
sä. Itsensä kehittäminen on vaikeampaa nuorille, jotka ovat epävarmoja omista taidoistaan tai ujoja kokeilemaan uusia juttuja. Nuorilla tulisi olla enemmän kykyä löytää "omalle persoonalle sopivat harrastukset". Esimerkiksi aloittelijoille suunnattuja kursseja voisi olla enemmän. Myös vammaisilla ajatellaan olevan fyysisistä tai psyykkisistä syistä huonommat mahdollisuudet kehittää itseään.

*"Uskonto voi olla sellainen
että ei saa tehdä jotain"*

Nuoret kokevat, että pitäisi oppia hallitsemaan "tietotulvaa" sekä tietää, mistä oikea info harrastusmahdollisuuksista löytyy helpoiten. Nyt tietoa haetaan pääasiassa itsenäisesti googlettamalla tai kuullaan kavereilta vinkkejä. Myös koulu mainitaan mahdollisena tiedonvälittäjänä harrastusmahdollisuuksista. Erityisesti maahanmuuttajanuorilla tiedonhankinta voi olla ongelmallista puutteellisen suomen kielen taidon takia. Tietämättömyys harrastus- ja toimintamahdollisuuksista Helsingissä, tai mistä tietoa ylipäänsä löytää, heikentää merkittävästi maahanmuuttajanuoren mahdollisuuksia kehittää itseään. Myös tapakulttuuriset syyt ja erimielisyydet vanhempien kanssa voivat olla esteenä nuoren halualle uudelle harrastukselle.

Yhteenveto: Itsensä kehittäminen

- Nuorten mielestä Helsingissä on hyvät ja monipuoliset harrastusmahdollisuudet.
- Harrastusmahdollisuuksista on paljon tietoa, mutta tiedon löytäminen koetaan hankalaksi.
- Uusien juttujen kokeilemisen koetaan vaativan paljon oma-aloitteisuutta ja rohkeutta, joten itsensä kehittäminen on vaikeampaa, jos on epävarma omista taidoistaan.
- Maahanmuuttajilla kielitaidon puutteen ja kulttuurierojen koetaan hankaloittavan uusien harrastusten aloittamista.
- Vammaisilla ajatellaan olevan esteitä kehittää itseään riittävästi.
- Vähävaraisuus voi estää mielekkään tekemisen, jos harrastukset ovat kalliita.

3.3 Tulevaisuuden hallinta

Nuoret kertovat saavansa apua tulevaisuuden suunnitteluun perheeltään, kavereiltaan sekä erilaisilta ammattilaisilta ja nuorisotyöntekijöiltä. Omatoiminen tiedonhaku internetistä on myös iso osa tiedonsaantia. Nuoret siis tietävät melko hyvin, mistä on mahdollista saada apua oman tulevaisuuden suunnitteluun. Toisaalta tässäkin nuoret korostavat, että avun tulisi olla helpommin saatavilla. Omatoimisen tiedon- ja avunhankinnan kynnyks vaikuttaa olevan välillä korkea.

Nuoret kokevat tarvitsevan enemmän apua esimerkiksi työnhakuun ja koulutuspolun suunnitteluun sekä omien vahvuuksiensa tunnistamiseen. Vastaajista 16 prosenttia kokee, että heillä ei ole riittävästi mahdollisuuksia saada apua ja tukea, vaikka se olisi hyvin tärkeää (kuvio 3).

Korkeat elinkustannukset ja oman asunnon löytäminen ovat vaikeita asioita nuorille. Erityisesti töiden ja työharjoitteluiden saaminen koetaan hankalaksi ja opiskelupaikoista käydään kovaa kilpailua. Nykyiset talous- ja työllisyysnäkymät huolettavat myös nuoria. Työttömien nuorten ryhmä puhuu erityisesti tukijärjestelmästä, joka ei kannusta osa-aikaisen työn tekemiseen: ”mielummin ottaa tuet, kun menee töihin”.

Vastanneista nuorista 33 prosenttia kokee, että heillä ei ole riittävästi mahdollisuuksia itselle sopivaan asumiseen (kuvio 3).

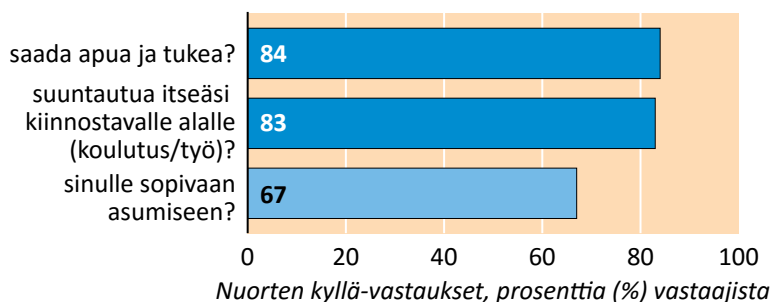
Tämä saattaa johtua siitä, että suuri osa vastaajista asuu oletettavasti kotona. Asunto-ongelmat nousevat esiin erityisesti vanhempien vastaajien kokemuksissa. Asuntojen vaikea saatavuus, Helsingin kalliit vuokrat sekä nuorten heikko asema vuokralaisehdokkaiden joukossa tulevat mainituiksi. Erityisesti maahanmuuttajataustainen asunnottomien poikien ryhmä nostaa sopivan asumisen erittäin tärkeäksi mahdollisuudeksi.

”Helsingissä pitäisi tehdä kahta työtä ja opiskella samaan aikaan”

”ei voida tietää tulevaisuudesta että miten silloin voidaan asua, nyt mennään perheen mukana”

Kuvio 3. Mahdollisuudet tulevaisuuden hallintaan

Jos ajattelet elämäsi nuorena Helsingissä, onko sinulla riittävästi mahdollisuuksia...



Pistettä

91–150	5	Tärkeä
61–90	4	
51–60	3	
31–50	2	Vähemmän tärkeä
0–30	1	

Kouluttautumisen kannalta oman jutun löytäminen saattaa tuntua vaikealta ja saavuttamattomalta unelmalta. Osa nuorista kokee työkokemusten kerryttämisen ja kouluun pääsyn hankalaksi. Vastaajista 17 prosenttia kokee, että heillä ei ole riittävästi mahdollisuuksia suuntautua haluamalleen alalle (kuvio 3). Nuoret peräänkuuluttavat erityisesti tarvetta oppia ymmärtämään omat taidot, vahvuudet ja heikkoudet, jotta olisi helpompi miettiä elämänsä suuntaa.

Tulevaisuuden hallinnan ajatellaan olevan vaikeampaa esimerkiksi maahanmuuttajanuorille, koulupudokkaille, ”syrjäytyville nuorille” (päihteiden käyttäjät, huonot kaveriporukat) sekä ns. erilaisille nuorille, jotka erottuvat tavalla tai toisella massasta, eivät näin ollen löydä omaa paikkaansa yhteiskunnan normien keskellä. He tarvitsevat enemmän apua tulevaisuutensa suunnitteluun, sillä he jäävät helposti yksin ongelmien kanssa ja tukipalveluiden ulkopuolelle.

Esiin tulee myös henkisen hyvinvoinnin ja elämän tasapainon merkitys tulevaisuuden hallinnassa. Hyvät sosiaaliset suhteet, tukiverkot sekä henkinen tasapaino koetaan tärkeiksi nuorten toimintakyvyn kannalta. Hyvinvoiva nuori on kyvykäs tavoittelemaan unelmiaan, tekemään tulevaisuudensuunnitelmia, uskoo itseensä ja ”pystyy omaan elämään”. Nuorten mukaan pitää olla ”omaa asennetta ja tahtoa”.

”pysäyttävä tunne – ei mene aamulla minnekkään, ei kuulu mihinkään”

”ei tarvitsisi aina olla kaikkea mahdollista ja osata kaikkea, vaan vähempikin voisi riittää”

Yhteenveto: Tulevaisuuden hallinta

- Vajaa viidesosa vastaajista kokee, että heillä ei ole riittävästi mahdollisuuksia saada apua ja tukea.
- Nuoret tarvitsevat apua mm. työnhakuun ja koulutuspolun suunnitteluun sekä omien vahvuuksiensa tunnistamiseen.
- Nuorten mukaan pitäisi oppia ymmärtämään omat taidot, vahvuudet ja heikkoudet, jotta oman elämän suuntaa on helpompi suunnitella.
- Nuorten mielestä enemmän tukea tulevaisuuden suunnitteluun tarvitsevat mm. maahanmuuttajat, koulupudokkaat ja yksinäiset, jotka jäävät tukiverkkojen ulkopuolelle.
- Korkeat elinkustannukset, töiden saanti ja oman asunnon löytäminen koetaan erityisen hankalina asioina.

3.4 Turvallisuus

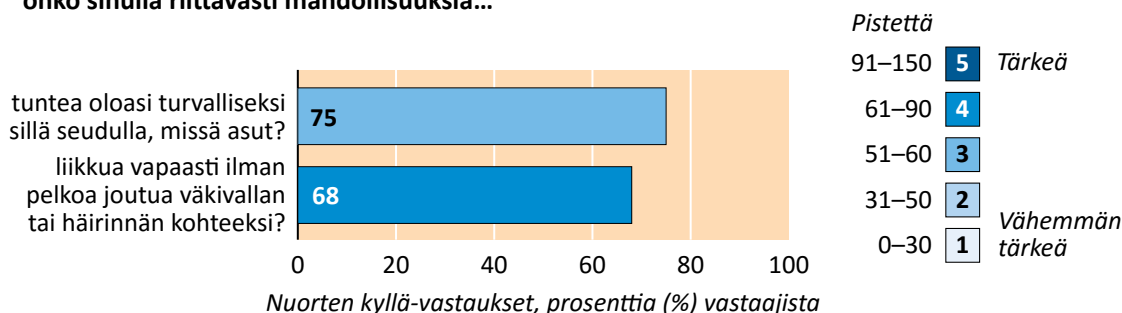
Nuorten turvallisen elämän kokemukset koostuvat monesta tekijästä: toimivat ihmissuhteet, terveys ja hyvät elämäntavat sekä ympäristön turvallisuus mainitaan useimmin. Kyse ei ole siis pelkästään turvallisuudentunteesta suhteessa ulkopuolisiin uhkatekijöihin, vaan turvallisuus on asia, johon voi myös itse vaikuttaa.

Oma tuttu asuinympäristö koetaan turvallisemmaksi, kuin yleinen liikkuminen Helsingissä. Nuoret korostavat hyvää aluetuntemusta, jotta tietää missä on turvallista liikkua ja missä ei. Turvallisuudentunnetta lisäävät myös konkreettiset asiat, kuten valaistus ja virkavallan läsnäolo. Yksi neljästä vastanneesta kokee turvattomuutta omalla asuinalueellaan ja yksi kolmesta Helsingissä liikkueensa (kuvio 4). Erityisesti tyttöjen liikkumisen ajatellaan olevan turvattomampaa.

"Tuolla kun kulkee niin oikeasti tyypeillä on puukko mukana"

Kuvio 4. Mahdollisuudet turvallisuuteen

Jos ajattelet elämäsi nuorena Helsingissä, onko sinulla riittävästi mahdollisuuksia...



Turvallisuudentunne voi kummuta myös itsestä ja ympärillä olevista ihmisistä. Nuoret mainitsevat hyvät kotiolot ja ihmissuhteet turvallisuutta edistävinä tekijöinä. Huonoihin kaveriporukoihin ajautuminen voi olla turvallisuusriski, jos kavereiden keskuudessa esiintyy esimerkiksi painostusta päihteiden käyttöön tai haitalliseen käytökseen. Joillakin nuorilla voi olla myös ongelmia perheessä, mikä aiheuttaa turvattomuutta. Nuoret kertovat tarvitsevänsä enemmän omia turvallisia ja päihteettömiä hengailupaikkoja, kuten nuorisotaloja ja -kahviloita.

Sosiaaliset vuorovaikutustaidot ja toisten kunnioittaminen ovat edellytyksiä turvallisuudelle. Myös oma itsetuntemus ja kyky toimia turvattomuuden tunnetta aiheuttavissa tilanteissa nousevat esiin. Konkreettinen kyky puolustautua uhkaavissa tilanteissa, taito selvittää asiat puhumalla sekä rajojen asettaminen ovat niin ikään olennaisia taitoja. Turvallisuudentunteen nähdään syntyvän omasta itseluottamuksesta ja itsetuntemuksesta. Heikkojen sosiaalisten taitojen koetaan lisäävän turvattomuutta. Niinpä erityisesti yksinäisten ja syrjään vetäytyvien nuorten ajatellaan kokevan enemmän turvattomuutta.

"Kotona on tärkeä kokea olonsa turvalliseksi."

"Jos luottaa itseensä, lähettää myös turvallista viestiä muille lähiympäristössä oleskeleville"

Yhteenveto: Turvallisuus

- Nuorille on tärkeää, että ympärillä on perhe, kavereita ja turvallinen ympäristö.
- Nuoret tiedostavat, että oma perhe tai kaveripiiri voi olla turvaton, ja sen, että kaikilla ei ole lainkaan läheisiä turvana elämässä.
- Päihtyneet ihmiset ja väkivallan uhka julkisilla paikoilla voivat aiheuttaa turvattomuuden tunnetta.
- Nuorten mukaan pitäisi osata toimia turvattomissa tilanteissa ja tuntee alueet, joilla liikkuu.
- Tarvitaan enemmän turvallisia ja päihteettömiä hengailupaikkoja, kuten nuorisotaloja ja -kahviloita.
- Nuorten mielestä mm. yksinäiset, kiusatut, tytöt sekä huonoista perheoloista tai kaveriporukoista tulevat saattavat kokea enemmän turvattomuutta.
- Hyvien sosiaalisten taitojen sekä itsestään ja toisista huolehtimisen koetaan edistävän turvallisuudentunnetta.

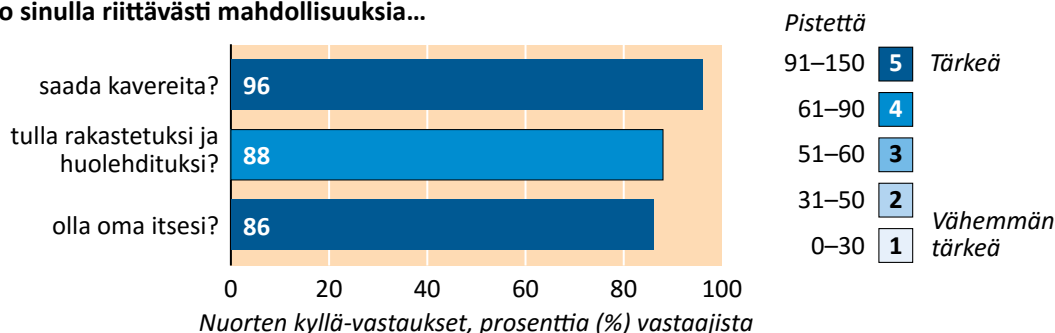


3.5 Tunteet ja vuorovaikutus

Nuoret kertovat löytävänsä kavereita koulusta, harrastuksista, toisten kavereiden kautta, erilaisista vapaa-ajanviettopaikoista ja järjestetystä nuorten toiminnasta. Kavereiden saaminen on nuorille kaikista tärkein mahdollisuus ja 96 prosenttia vastaajista kokee sen myös riittävästi mahdolliseksi (kuvio 5). Sosiaaliset vuorovaikutustaidot korostuvat nuorten keskusteluissa, sillä kaikki eivät ole luonnostaan yhtä sosiaalisia kuin toiset. Kavereiden saamiseksi tulisi olla rohkeutta ja itseluottamusta mennä mukaan uusiin harrastuksiin ja juttuihin, joissa tapaa samanhenkisiä nuoria. Jotkut kaipaavat erityistä rohkaisua ja kannustusta sosiaalisuuteen. Nuoret peräänkuuluttavat myös monipuolista järjestettyä toimintaa, johon hieman syrjäänvetäytyvänkin nuoren on helppo osallistua.

Kuvio 5. Mahdollisuudet hyviin vuorovaikutussuhteisiin

Jos ajattelet elämäsi nuorena Helsingissä, onko sinulla riittävästi mahdollisuuksia...



Heikentävinä tekijöinä tunteiden ja vuorovaikutuksen kannalta mainitaan erityisesti "luonteenpiirteet" ja sosiaalisten taitojen puute. Nuoret saattavat tuntea yksinäisyyttä monesta syystä: ujous, erilaisuuden tunne tai vaikeus mennä mukaan porukoihin. Nuoret mainitsevat myös vähemmistöryhmät, kuten vammaiset, maahanmuuttajat ja seksuaalivähemmistöt, joilla on omat riskinsä syrjäytyä. Esimerkiksi maahanmuuttajien suomen kielen taidon koetaan olevan ratkaisevassa asemassa kavereiden saamiselle.

"ettei tarvitsisi miettiä, miten muut ihmiset reagoi"

"täällä puhutaan paljon paskaa muista."

Toisaalta myös masentuneisuus ja ahdistuneisuus, kiusaamisen ja syrjinnän kohteena olemisen ja huonot perheolot otetaan esiin. Jotkut nuoret saattavat joutua kiusatuiksi tai syrjityiksi erilaisuutensa vuoksi, vaikka monet korostavat, kuinka erityisesti Helsingissä on mahdollista olla juuri sellainen kuin haluaa. Tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvät mahdollisuudet ovat nuorille kaikista tärkeimpiä. Kavereiden saamisen lisäksi mahdollisuus olla oma itsensä on nuorille todella tärkeää ja 86 prosenttia kokee sen myös mahdolliseksi. Toisaalta yksi kymmenestä nuoresta kokee, ettei ole riittävästi mahdollisuuksia tulla rakastetuksi ja huolehdituksi, mikä koetaan kuitenkin todella tärkeäksi. (Kuvio 5.)

Yhteenveto: Tunteet ja vuorovaikutus

- Kavereita löytyy koulusta, harrastuksista, muiden kavereiden kautta, vapaa-ajan toiminnoista sekä nuorten toiminnasta.
- Kavereiden löytämiseksi pitää oppia sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja saada rohkeutta tutustua uusiin ihmisiin.
- Ujojen ja hiljaisten ajatellaan jäävän helposti porukoiden ulkopuolelle.
- Ulkonäöltään, tyyliältään tai kiinnostuksen kohteiltaan poikkeavat ”erilaiset nuoret” jäävät usein yksinäisiksi ja heitä saatetaan kiusata ja syrjiä.
- Nuoret kaipaavat enemmän paikkoja, joissa tutustua ja hengaila yhdessä.

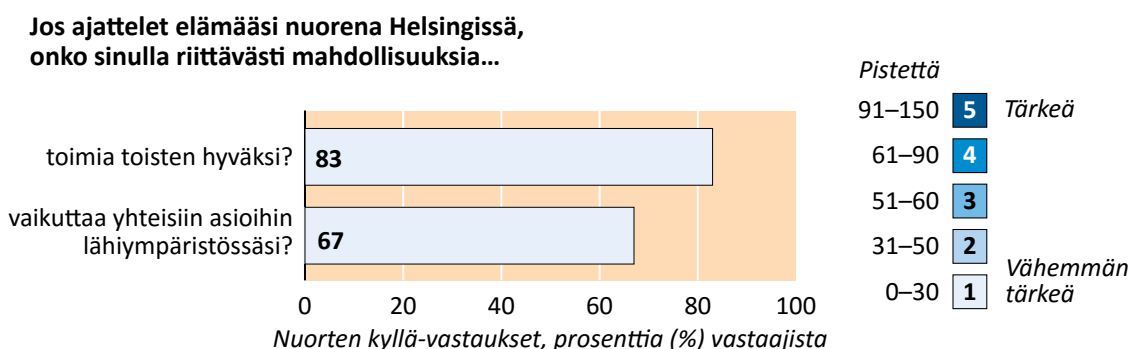


3.6 Osallistuminen ja vaikuttaminen

"päättäjät päättää
mut se on ok"

Nuorten puheesta käy ilmi, että erilaisia vaikuttamismahdollisuuksia ja -kanavia tiedetään olevan, mutta nuoret eivät koe tarvetta tai suurta kiinnostusta käyttää niitä. Vaikuttaminen ja toisten hyväksi toimiminen koetaan kaikista vähiten tärkeinä mahdollisuuksina. Yksi kolmesta vastaajista kokee, ettei ole riittävästi mahdollisuuksia vaikuttaa. (Kuvio 6.) Yhtenä ongelmana mainitaan heikko tiedotus ja mainostaminen.

Kuvio 6. Mahdollisuudet osallistumiseen ja vaikuttamiseen



Nuoret kokevat, että asiat eivät oikeasti muutu, vaikka heidän mielipidettään kysyttäisiin. Päättäjillä ei koeta olevan luottamusta nuoriin tai kiinnostusta heidän kuulemiseensa. Esimerkiksi mopoilijanuoret toteavat, että heidän harrastustaan ja tarpeitaan ei oteta tosissaan ja mopomiitit saavat turhaa negatiivista huomiota.

Nuorten mukaan erilaiset tapahtumat ja niiden järjestäminen ovat helppo tapa osallistua ja vaikuttaa. Kysyttäessä, mitä tietoja tai kykyä toisten hyväksi toimimiseen ja vaikuttamiseen tarvitaan, nuoret mainitsevat yleisen hyvän ilmapiirin levittämisen, muiden arkipäiväisen auttamisen, avoimuuden ja sosiaalisuuden. Pitää olla myös oma-aloitteinen ja aktiivinen, jos haluaa itse järjestää toimintaa tai vaikuttaa asioihin. Toisaalta joskus nuorista tuntuu, että järjestetty toiminta on vain tietyn porukan juttu ja siksi mukaan meneminen ei ole helppoa. Nuoret kertovatkin, että itselle olennaisten vaikuttamiskanavien löytäminen voi olla vaikeaa.

Yhteenveto: Osallistuminen ja vaikuttaminen

- Nuoret kokevat, että heidän toimillaan ja mielipiteillään ei ole oikeasti vaikutusta eikä heidän ääntään kuulla.
- Tarvitaan erityistä rohkaisua mennä mukaan vaikuttamistoimintaan etenkin, jos toiminnot vaikuttavat pienen porukan jutuilta.
- Yhteisiin asioihin vaikuttamista ja toisten hyväksi toimimista ei koeta kovin tärkeiksi mahdollisuuksiksi.
- Vaikuttamismahdollisuuksista ollaan tietoisia, mutta nuorilla ei ole suurta kiinnostusta käyttää niitä.

"Kaikkien pitäis lähteä kaikkien kanssa kaljalle"

"tunne, että kaikkien pitäis olla samanlaisii"

3.7 Yhdenvertaisuus

Nuoret kertovat, että syrjintää ja häirintää kohtaa "melkein missä tahansa", niin julkisilla paikoilla kuin vaikkapa koulussa ja työpaikalla. Syrjintänä ja häirintänä nähdään esimerkiksi satunnaisen ihmisten (esim. humalaiset) huutelu julkisilla paikoilla, kiusaaminen ja rasismi.

Nuorten mukaan syrjintää kohtaavat erityisesti maahanmuuttajat ja epätasa-arvoisessa asemassa olevat seksuaalivähemmistöt. Rasismi, kulttuurierojen pelko sekä ulkonäön, ihonvärin ja uskonnon perusteella syrjiminen ovat nuorten kokemusten mukaan arkipäiväisiä ilmiöitä Helsingissä. Maahanmuuttajat saattavat myös tuntea itsensä syrjäytyneiksi kielitaidottomuuden vuoksi.

"Aito avioliittokampanja häiritsee katukuvassa ja rajaa muiden elämää"

Mahdollisuus olla oma itsensä on nuorille kaikista tärkeintä. Kuitenkin yksi kuu-desta vastaajasta kokee, että heillä ei ole tarpeeksi mahdollisuuksia olla oma itsensä tai saada itseään kunnioittavaa kohtelua. (Ks. kuvio 3.) Nuorten mielestä kaikkien tulisi olla suvaitsevaisempia, ennakkoluulottomampia ja avoimempia toisia kohtaan. Samalla ajatellaan, että nuorilla itsellään tulisi olla myös rohkeutta puuttua syrjintätilanteisiin ja ottaa kaikki mukaan juttuihin niin, ettei ketään jätettäisi tahallisesti ulkopuolelle. Syrjivä asenneilmapiiri ja käsitys yhdenvertaisuudesta voi välittyä myös omilta vanhemmilta ja tehdä nuoristakin ennakkoluuloisia. Nuorten mielestä vanhemmat ihmiset saattavat olla konservatiivisempia ja omassa perheessään voi olla erimielisyyttä esimerkiksi seksuaalivähemmistöistä ja maahanmuuttajista.

Sen lisäksi, että nuoret havaitsevat vähemmistöihin kohdistuvaa syrjintää ympärillään, he voivat myös kohdata iästään johtuvaa epätasa-arvoista kohtelua. Nuoret kokevat, että työelämässä heihin ei luoteta yhtä paljon kuin aikuisiin työntekijöihin. Heihin saatetaan suhtautua niin "ettet osaa mitään, kun olet nuori". Nuoret kaipaavat kunnioittavampaa kohtelua myös viranomaisilta ja vanhemmilta ihmisiltä, jotka ajattelevat usein nuorten olevan haitaksi.

Nuoret mainitsevat myös, että erilaiset nuorten ryhmät eriytyvät toisistaan. Vaikka toisaalta on tärkeää löytää omanlaisensa porukka, voi liiallinen eriytyminen johtaa myös erilaisten nuorten syrjintään. Erityisesti yksin jäävät ja porukoihin sopimattomat nuoret jäävät helposti kaiken toiminnan ja nuorten sosiaalisen elämän ulkopuolelle. Nuoret mainitsevat tarvitsevänsä enemmän tiloja ja mahdollisuuksia tavata toisiaan ja ryhmäytyä. Myös yhdenvertaisuuskasvatusta kaivataan lisää.

Yhteenveto: Yhdenvertaisuus

- Nuorten mukaan syrjintää, häirintää ja epäasiallista kohtelua näkyy melkein pä kaikkialla julkisissa paikoissa.
- Syrjivä asenneilmapiiri ja ennakkoluulot saattavat välittyä omilta vanhemmilta.
- Nuoret kertovat, että maahanmuuttajat kokevat rasismia, seksuaalivähemmistöjä syrjitään ja massasta poikkeavat nuoret jäävät helposti yksin ilman ystäviä ja tukiverkkoja.
- Nuoret ajattelevat, että toisia kohtaan pitää olla suvaitsevaisempi, ennakkoluulottomampi ja avoimempi. Pitää olla myös rohkeutta itse puuttua syrjintään.
- Yhdenvertaisuuskasvatusta ja erilaisia nuoria yhdistävää toimintaa pitäisi olla enemmän.

3.8 Suhde luontoon

Yleisesti ottaen nuoret kokevat, että Helsingissä luonto on lähellä ja melko helposti saavutettavissa. Luonnoksi ymmärretään lähinnä metsät tai muuten ”luonnontilassa” olevat alueet esimerkiksi puistojen sijaan. Ajan viettämistä luonnossa ei kuitenkaan koeta kovin tärkeäksi, ja samalla yli viidesosa vastaajista kokee, ettei heillä ole riittävästi mahdollisuuksiakaan siihen (kuvio 7).

”Pitää vain kävellä metsään. Ei se ole vaikeeta”

Nuorten kokemuksista nousee selkeästi esiin tekemisen puute luonnossa. Vaikka metsään pääsee helposti, ei tiedetä mitä siellä tehtäisiin. Nuoret kaipaavatkin luonnossa tapahtuvaa järjestettyä toimintaa ja virikkeitä, kuten selviytymistaitojen opettelua, erilaisia aktiviteetteja (esim. seikkailuradat, majojen rakennus) tai ohjattuja retkiä luontoon. Myös tietoa mielenkiintoisista luontokohteista kaivataan lisää (esim. luolat tai muut erikoiset asiat luonnossa).

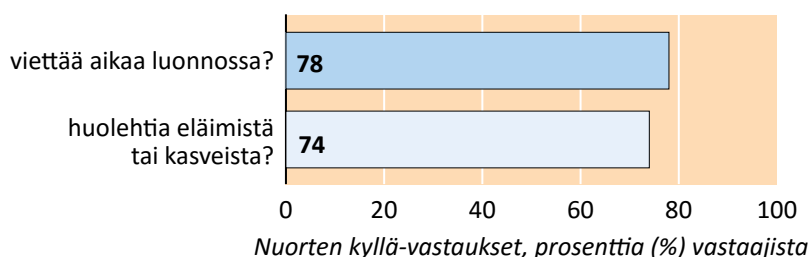
Osa nuorista ajattelee luonnossa hengailun olevan epäkiinnostavaa. Luonnon pitäisi olla paremmin tavoitettavissa erilaisten palveluiden ja toimintojen kautta. Nuorilla ei siis ole riittävästi motivaatiota ja kiinnostusta viettää aikaa luonnossa oma-aloitteisesti. Joiltakin Helsingin asuinalueilta luonto voi olla myös vaikeammin saavutettavissa, jos julkiset yhteydet ovat huonot. Nuoret huomauttavat myös liikuntaesteisten ihmisten ongelmista viettää aikaa luonnossa. Tietokoneella pelaamiseen tai älylaitteiden selaamiseen vietetyn ajan koetaan vähentävän nuorten kiinnostusta oleskella luonnossa. Myös ”laiskat”, ”hienohelmet” ja huonokuntoiset nuoret mainitaan sellaisina, jotka eivät vietä aikaa luonnossa.

”luonnossa oleminen on mukavaa ja ilmaista terapiaa.”

Luonto ja puhdas ympäristö mainitaan muiden osa-alueiden kohdalla hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Ympäristönsuojelun merkitys on selvä. Nuoret tiedostavat mahdollisuutensa suojella luontoa vaikka kierrättämällä ja olemalla roskaamatta. Nuoret sanovatkin, että tarvittaisiin lisää ympäristökasvatusta ja taitoa ”valita arkisissa asioissa ympäristöystävällisempi vaihtoehto”. Silti nuoret eivät koe kasveista ja eläimistä huolehtimista kovinakaan tärkeänä (kuvio 7).

Kuvio 7. Mahdollisuudet luonnosta nauttimiseen ja ympäristön huomioimiseen

Jos ajattelet elämäsi nuorena Helsingissä, onko sinulla riittävästi mahdollisuuksia...



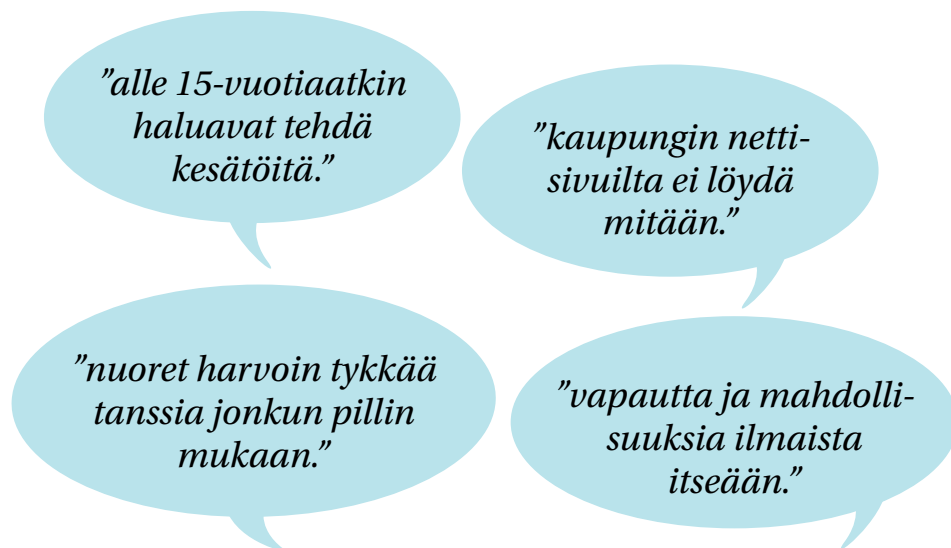
Pistettä		
91–150	5	Tärkeä
61–90	4	
51–60	3	
31–50	2	
0–30	1	Vähemmän tärkeä

Yhteenveto: Suhde luontoon

- Helsingissä on nuorten mielestä helppo viettää aikaa luonnossa, mutta tätä ei koeta kovinkaan tärkeänä mahdollisuutena.
- Nuorten mielestä tarvitaan enemmän ohjattua toimintaa luonnossa, tietoa mielenkiintoisista paikoista ja vinkkejä siitä, mitä tehdä ja minne mennä luonnossa.
- Kierrättäminen ja ympäristöystävällisyys koetaan helpoksi, mutta ei kovin tärkeäksi.
- Muut nuoria kiinnostavat aktiviteetit ja esim. tietokoneella tai älylaitteiden parissa käytetty aika koetaan vähentävän kiinnostusta hengailla luonnossa.



3.9 Nuorten viesti päättäjille



Työkirjan viimeisessä tehtävässä nuoret voivat jättää viestin nuorten palveluista päättävälle jatkamalla lausetta: "Nuorten palveluista päättävien olisi tärkeää tietää nuorten asioista vielä se, että...". Vastanneiden nuorten viestit ovat melko selkeitä ja yksimielisiä.

Nuorten viestit tiivistettynä

- Lisää ilmaisia tai edullisia toimintoja ja harrastusmahdollisuuksia.
- Tiedonsaannin pitää olla helppoa ja vaivatonta. Nyt koetaan, että tietoa palveluista ja toiminnoista on vaikea löytää.
- Osallistumiseksi kaikenlaiseen toimintaan ja vaikuttamiseen pitää olla matala kynnyks.
- Nuoret kaipaavat luottamusta aikuisten suunnalta ja myös rohkaisua aktiivisuuteen.
- Toiveena ovat mm. laajemmat aukioloajat eri nuorisotiloille ja parannusta julkiseen liikenteeseen.
- Nuorten aikuisten koulutus-, työ ja asunto-ongelmiin toivotaan apua ja panostusta, jotta nuorilla olisi paremmat mahdollisuudet itsenäiseen elämään.
- Nuorten toiveita, kokemuksia ja tahtoa tulee kuunnella ja palvelut suunnitella yhdessä nuorten kanssa.
- Nuoret korostavat omaa toimintakykyään ja toivovat aikuisista vapaita omia tiloja. Järjestetyn toiminnan tulisi olla nuorista lähtevää eikä ns. aikuisvetoista.
- Nuoret haluavat tulla kuulluiksi ja nähdyiksi yksilöinä. Eri nuorilla on erilaisia tarpeita ja toiveita, mikä tulisi huomioida myös nuorille kohdistetussa toiminnassa.

4 KESKEISET PÄÄTELMÄT NUORTEN KOKEMUKSISTA

Nuoret ovat melko hyvin tietoisia erilaisista keinoista ja mahdollisuuksista edistää omaa hyvinvointiaan. Voi harrastaa liikuntaa ja elää terveellisesti, kierrättää ja mennä luontoon, olla sosiaalinen ja aktiivinen tai osallistua järjestettyyn toimintaan. Nuoret tietävät, että apua oman elämän ongelmiin on tarjolla.

Olennaista onkin tarkastella, miksi ja millaisissa tilanteissa näihin mahdollisuuksiin tartutaan tai ei tartuta, ja millaiset nuoret jäävät näiden toimintamahdollisuuksien ulkopuolelle. Samalla tulee kiinnittää huomioita siihen, miten nuoret kokevat mahdollisuuksien olemassaolon: missä määrin ympäröivä yhteiskunta ja elinympäristö tarjoavat mahdollisuuksia, ja mitkä ovat ne leikkauskohdat, joissa koetut ja tarjotut mahdollisuudet eivät kohtaa? Jos apua ja tukea tiedetään olevan, miksi kynnys toimia on välillä korkea?

Keskusteluteemasta riippumatta tietyt aiheet, asiat ja ongelmat nousevat toistuvasti esiin nuorten keskusteluissa. Seuraavaksi esitetään kolme keskeistä päätelmää nuorten kokemusten pohjalta: erityistä tukea tarvitsevat nuorten ryhmät, nuorten näkemys itsetunnosta ja sosiaalisista taidoista sekä nuorten tiedonsaannin tarpeet.

4.1 Erottavat ryhmät

Nuorten puheesta voidaan erottaa viisi ryhmää, joilla koetaan olevan tavalla tai toisella heikommalla mahdollisuudet hyvinvointiin: yksinäiset, huonoista kaveriporukoista tai perheoloista tulevat, maahanmuuttajat, seksuaalivähemmistöt ja vammaiset. Nämä jaottelut nousevat nuorten kokemuksista siitä, millaisilla nuorilla on enemmän vaikeuksia elämässään ja ovat siksi tarkemman tarkastelun arvoisia. Erilaiset ryhmittelyt ja nuorten ongelmat limittyvät kuitenkin usein toisiinsa, eikä pidä ajatella, että kaikki tiettyyn ryhmään katsotut nuoret voisivat huonosti. Yksinäisyyden tunne voi liittyä kiusaamiseen, joka johtuu rasismista, homoseksuaalilla voi olla perheongelmia ja yksin viihtyvä nuori voikin olla tyytyväinen elämäänsä. Jokainen nuori tulisi nähdä yksilönä, jolla on oma elämäntarinansa ja kokemuksensa.

Yksinäiset nuoret

Keskustellessaan kavereiden saamisesta, harrastuksista, turvallisuudesta ja syrjinnästä, vastanneet nuoret kokevat ujouden, ”introverttiuden” ja itsevarmuuden puutteen olevan yleinen syy sille, että jotkut nuoret joko itse vetäytyvät tai jäävät porukoiden ja juttujen ulkopuolelle. Nämä nuoret kaipaavat erityistä tsemppausta ja itsetunnon kohotusta, jotta he eivät jäisi yksin. Vastaajat viittaavat tällaisiin nuoriin usein ilmaisulla ”erilaiset nuoret”. Tällä tarkoitetaan nuoria, jotka ”erottuvat massasta” esimerkiksi pukeutumalla tai käyttäytymällä eri tavalla kuin muut tai ovat kiinnostuneita hyvin erilaisista asioista kuin muut. Heidän ajatellaan jäävän helposti yksin, jos he eivät löydä omaa porukkaansa tai tule hyväksytyiksi omana itsenään, mikä taas vaikuttaa nuoren itsevarmuuteen. Samalla

*”ei oikein osata
olla yksin”*

he jäävät piiloon erilaisilta tukipalveluilta, jos he eivät itse hakeudu niiden piiriin tai kukaan ei ole heitä sinne ohjaamassa.

On kuitenkin tärkeää tehdä ero yksin olon ja yksinäisyyden tunteen välille. Eräs vastaajaryhmä korostaa, kuinka nuorten olisi tärkeää oppia olemaan myös yksin. Yksin viihtyvät nuoret saattavat myös kokea olevansa jotenkin vääränlaisia, jos yksinolo ei ole ”hyväksyttävää” käytöstä ja tulkitaan usein syrjään vetäytymiseksi.

Kaveriporukat ja perheolot

Nuorten vastauksissa viitataan usein ”huonoihin” tai ”vääränlaisiin” kaveriporukoihin tai jengeihin, joiden koetaan altistavan nuoria pahoinvoinnille. Erityisesti kaveriporukan paine tietynlaiseen käytökseen, kuten vaikkapa päihteidenkäyttöön alaikäisenä, ajatellaan aiheuttavan nuorelle ongelmia.

Kaverisuhteiden lisäksi nuoret kokevat, että myös perheen hyvinvointi määrittää nuoren elämää. Pienituloisista perheistä tulevat nuoret eivät voi harrastaa mitä tahansa ja voivat myös joutua kiusatuiksi, kun vaatteet ja laitteet eivät ole viimeistä muotia ja mallia. Myös erilaisten perheongelmien koetaan heikentävän nuoren henkistä hyvinvointia. Kotiolot voivat aiheuttaa turvattomuutta, jos perheessä esiintyy esimerkiksi väkivaltaa. Nuoret ajattelevat, että huonoista kotiololoista tulevat voivat ajautua päihdeongelmiin jo alaikäisenä. Nuoret mielestä myös vanhempien päihteidenkäyttö voi antaa huonoa esimerkkiä nuorelle.

”kaikilla ei ole älypuhelimia tai hienoja vaatteita”

Maahanmuuttajataustaiset

Nuoret toteavat, että maahanmuuttajien on vaikeampi saada työpaikkaa tai asuntoa. He kohtaavat myös enemmän syrjintää ja epätasa-arvoista kohtelua kuin muut. Erilaisten kulttuuristen ja uskonnollisten erojen ajatellaan osaltaan hankaloittavan integroitumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Sekä oma tapakulttuurinen tausta, että kantasuomalaisten asennoituminen maahanmuuttajiin aiheuttavat ennakkoluuloisuutta ja rasismia puolin ja toisin. Maahanmuuttajataustaisilla nähdään siis olevan monestakin syystä rajalliset mahdollisuudet hyvinvointiin.

Erityisesti vasta vähän aikaa sitten maahan tulleiden nuorten kohdalla arkipäiväiset ongelmat vaikuttavat kasaantuvan. Esimerkiksi virolais- ja venäläistaustaisten nuorten mukaan harrastuksia on vaikea löytää, kun ei edes tiedetä mistä etsiä tietoa, eivätkä vanhemmatkaan osaa auttaa asiassa. Muunkinlaisen avun hakeminen voi tuntua hankalalta. He kertovat myös suomen kielen taidon puutteen vaikeuttavan kavereiden löytämistä ja aiheuttavan yksinäisyyttä, kun kynns kommunikoita on suuri.

”suomalaiset dissaamamuja”

Vähemmistöryhmät

Nuoret mainitsevat myös seksuaalivähemmistöt hyvinvointimahdollisuuksien yhteydessä. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvien ajatellaan kokevan enemmän yksinäisyyttä, häirintää tai syrjintää. Näiden nuorten hyväksyminen on tärkeää ja nuoret kokevat, että erityisesti aikuiset ja ammattilaiset ovat tietämättömiä heidän elämästään. Nuoret sanovat, että esimerkiksi ”traspolille” (sukupuoli-identiteetin tutkimuspoliklinikka) pitäisi saada helpommin lähete ja kyselyissä tulisi olla vaihtoehto olla ilmoittamatta sukupuoltaan. Eräs ryhmä taas mainitsee tasa-arvoisen avioliittolain synnyttämän ”Aito avioliitto” -kampanjan häiritseväenä.

”sukupuolia on enemmän kuin kaksi”

Myös vammaiset otetaan esiin muutamaan otteeseen. Esimerkiksi itsensä kehittämisen ja harrastusvaihtoehtojen arvellaan olevan rajoitettuja liikuntarajoitteiden tai kehitysvammojen vuoksi. Vammaisuuden ajatellaan myös kaventavan kouluttautumisvaihtoehtoja. Nuoret kokevat, että vammaisten elämä voi olla myös turvattomampaa kuin muiden, vaikkapa rajoittuneiden sosiaalisten taitojen vuoksi. Liikuntarajoitteisille luonnossa liikkumisen tiedostetaan olevan vaikeampaa kuin muilla.

4.2 Itsetuntemus ja vuorovaikutussuhteet

Hyvät ja turvalliset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja itseluottamus mainitaan usein edellytyksenä hyvinvoinnille usealla osalla alueella. Ne ovat selkeästi läpileikkaava teema nuorten hyvinvointikokemuksissa.

Nuoret korostavat voimakkaasti omaa yksilöllisyyttään. Olennaista on etenkin iän myötä kasvava itsenäistyminen ja kontrolli omasta elämästä: nuorilla pitää olla ”kykyä hallita elämäänsä” ja ”yksilöllisiä tavoitteita”. Erityisesti tulevaisuuden hallinnassa ja itsensä kehittämisessä nuoret korostavat tarvetta tuntea itsensä. Mitkä ovat omat vahvuudet ja heikkoudet, mitä oikeastaan haluaa elämältä ja mikä kiinnostaa? Oman jutun ja suuntautumisen (koulu tai työ) löytämiseen kaivataan usein ulkopuolista apua, vaikka nuori osaisikin ”googlettaa” itse erilaisia vaihtoehtoja. Itseä kiinnostavat asiat ja harrastukset auttavat myös löytämään samanhenkisiä nuoria, mitä kautta saadaan tukea myös oman elämän suunnitteluun.

Itsetuntemus liittyy myös nuorten tärkeimpänä pitämään mahdollisuuteen ”olla oma itsensä”. Nuoret tarvitsevat paljon itsevarmuutta, mutta myös toisten hyväksyntää ollakseen oma itsensä. Yksi ryhmä toteaa, että Helsingissä erilaisuus on hyväksyttävämpää, kun ympärillä on monenlaisia ihmisiä muutenkin. Myös turvallisuudentunteen koetaan syntyvän osittain omasta itseluottamuksesta ja selviytymistaidosta, kun pitää selvitä hankalista tilanteista tai uskaltaa tehdä erilaisia asioita.

Itsetuntemuksen ja yksilöllisyyden lisäksi nuoret korostavat vuorovaikutussuhteita, joihin liittyvät yksilölliset sosiaaliset taidot ja luonteenpiirteet. Nuoret tiedostavat, että joillekin sosiaalisuus, kavereiden saaminen ja oma-aloitteisuus ovat helpompia, kuin vaikka introverteille, hiljaisille tai ujoille. Tämän tunnistetaan vaikuttavan siihen, onko nuori kyvykäs tarttumaan erilaisiin tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Niiden, joilla on heikko itsetuntemus, nähdään tarvitsevan erityistä rohkaisua, tukea ja kannustusta elämässään. Nuorten konkreettisia sosiaalisia taitoja tulisi vahvistaa. Selkeä esimerkki tästä itsetunnon ja vuorovaikutussuhteiden yhteydestä on kiusaaminen, mikä mainitaan useamman kerran nuorten vastauksissa. Kiusattu nuori saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi ja olla ahdistunut tai masentunut, mikä on yhteydessä myös heikkoon itsetuntoon ja –luottamukseen.



4.3 Nuoret ja tiedonsaanti

Oma-aloitteisuuden, sosiaalisten taitojen ja yksilökeskeisyyden vastapainona nuoret korostavat myös nuorille suunnattujen palveluiden, toimintojen ja tuen tarvetta oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Olipa kyse sitten harrastusmahdollisuuksista, koulutuspolun suunnittelusta tai luonnossa oleskelusta, nuoret tarvitsevat välineitä ja tietoa, joiden avulla toimia. Usealla hyvinvoinnin osa-alueella nuoret toteavat, että tukea, apua ja tietoa on kyllä saatavilla ja mahdollisuudet oman hyvinvoinnin kohentamiseen ovat olemassa. Mahdollisuuksien olemassaolo ei kuitenkaan yksinään riitä tai tee nuorista aktiivisia toimijoita, jos välineet mahdollisuuksien hyödyntämiseen uupuvat. Vastauksissa tulee selkeästi esiin yhtäältä nuorten kokemat tiedonsaantiongelmat ja toisaalta nuorten tavoittamisongelma.

Nuorten hyödyntämät tietokanavat ovat todella monenlaisia. Tietoa haetaan ja saadaan mm. koulusta, kavereilta, vanhemmilta, nuorisotyöntekijöiltä, erilaisista virastoista ja palveluista sekä ”googlesta”. Vastaajat kokevat, että tietoa ja apua on paljon saatavilla, jos sitä vain osaa ja jaksaa itse hakea. Tiedonhaku tuntuu kuitenkin vaivalloiselta ja vaatii oma-aloitteisuutta. Pieni osa vastaajista taas kokee, että nuorten tarvitsemaa tietoa ei ole saatavilla tai löydettävissä lainkaan. Esimerkiksi luonnossa oleskelu tuntuu nuorista epäkiinnostavalta, sillä heillä ei ole tietoa mielenkiintoisista luonnon paikoista, joihin mennä. Osa vastaajista kokee, että erilaiset harrastusmahdollisuudet hukkuvat tietotulvan alle. Erityisesti asia korostuu vaikuttamismahdollisuuksissa: nuoret eivät tiedä, miten he voivat vaikuttaa asioihinsa. Maahanmuuttajilla ongelma syntyy, kun vanhemmillakaan ei ole käsitystä mistä ja miten tietoa löytyy. Nuorten mielestä tiedon tulisi olla helpommin ja vattomammin saatavilla.

Vaikka tieto saataisiin välitettyä nuorille, seuraava hankaluus on sen hyödyntämisessä. Nuoret korostavat, kuinka kaikkeen toimintaan, harrastamiseen ja avun hakemiseen pitää olla matala kynnys. Esimerkiksi tukipalveluita tarvitsevat kaipaavat erityistä rohkaisua avun hakemiseen. Eräs ryhmä mainitsee, että tietoa ja palveluita tulisi saada tutusta ja turvallisesti ympäristöstä kuten koulusta. Tämä madaltaisi kynnystä myös avun hankkimiselle. Tämän ohella nuoret peräänkuuluttavat ”nuorilta nuorille” – tyyppisiä palveluja ja tietoa. Aikuisilta, kouluilta tai muilta auktoriteeteilta tuleva apu ja tieto ovat toki tärkeitä, mutta nuorten kokemusten mukaan apua saadaan myös omilta kavereilta ja muilta nuorilta. Tämä tulee esiin myös työkirjan saamassa palautteessa: keskustellessaan hyvinvoinnista nuoret saivat vertaistukea toisiltaan asioiden käsittelyyn ja pohtimiseen.

*”Oma-aloitteisuus
ratkaisee”*

*”Elämässä pitää
saada myös
chillata”*

5 POHDINTAA

Toimijuuden eri muodot ja piirteet korostuvat nuorten kokemuksissa. Toimijuudella tarkoitetaan tässä raportissa yksilön valmiutta, kykyjä, tietoa sekä taitoja toimia ja tehdä valintoja erilaisissa tilanteissa, elämän vaiheissa ja ihmissuhteissa. Senin ja Nussbaumin toimintamahdollisuusteorialla kartoitetaan juuri tällaista nuorten toimijuutta.

Erityisesti viesteissä päättäjille nuoret tuovat vahvasti esiin omaa toimijuuttaan: he haluavat olla mukana päättämässä asioistaan ja ennen kaikkea tehdä asioita omatoimisesti. Nuoret haluavat olla osallisia ja peräänkuuluttavat mahdollisuuksia käyttää omia toimintakykyjään. Nuori itse on oman elämänsä asiantuntija ja siksi nuorten kuuleminen on tärkeää. Palvelujen ja toimintojen tulisi myös huomioida paremmin yksittäisten nuorten erilaiset tarpeet ja intressit, sillä hyvinvoinnilla on lukuisia edellytyksiä, kuten aineisto osoittaa.

Kaikki hyvinvoinnin mahdollisuudet eivät kuitenkaan ole aina nuorten omissa käsissä ja heidän toimijuutensa on tietyissä tilanteissa erityisen rajoittunutta (ks. Aaltonen 2012, 180-1). Esimerkiksi alaikäisten ja kotona asuvien nuorten taloudellinen riippuvaisuus vanhemmista ja rajoitettu ”omavaltaisuus” määrittävät merkittävästi nuorten omia toimintamahdollisuuksia. Terveelliset ruokailutottumukset, itselle sopiva asumismuoto tai kalliit harrastukset eivät ole itsestään selviä mahdollisuuksia. Luontoon pääseminen voi olla kiinni kaupungin julkisesta liikenteestä ja oma asuinalue ei tunnu turvalliselta, jos joutuu kulkemaan pimeillä valaisemattomilla kujilla.

Edellisessä luvussa tuli esiin, kuinka nuoret kokevat tiedonsaannin hankalaksi. Nuorten palveluista ja toiminnoista tiedotettaessa tulee erityisesti miettiä, millä tavalla nuorten omat toimintatavat ja osallisuuden muodot huomioidaan. Tiedottamisen tapoja tulisi todennäköisesti parantaa tai tiedotuskanavia tehostaa, jos tiedon olemassaolosta huolimatta nuoret kokevat sen löytämisen vaivalloiseksi. Ratkaisevaa vaikuttaisikin olevan se, missä ja millaisessa muodossa tieto on, ja miten sen löytää tai keneltä sen kuulee. Tämän päivän nuorilla on tarve saada tietoa nopeasti, helposti ja vaivattomasti ja ennen kaikkea heille luonnollisella tavalla. Nykynuoret suosivat visuaalista mediasisältöä pitkien tekstien lukemisen sijaan (Aalto & Strandberg 2015) ja Facebook alkaa olla aikansa elänyt. Hyvinvointikertomuksen [ruutuaika-indikaattorin](#) mukaan viidesosa nuorista viettää arkipäivinä yli neljä tuntia television, tabletin, tietokoneen ja puhelimen ääressä. Nuorille tiedottamisessa tulee pohtia, ovatko informaatiokanavat oikeanlaiset ja kätevimmat nuorten näkökulmasta. Hyödynnetäänkö nuorten ruutuaikaa ja sosiaalista mediaa tarpeeksi, ja ennen kaikkea oikealla tavalla kaikessa nuoria koskevassa tiedottamisessa?

Konkreettisen tiedonhankkimisen lisäksi nuoret ovat kertoneet saavansa apua ja tukea elämäänsä myös omilta kavereiltaan. Tällainen vertaistuki voi olla hyvinkin tärkeää nuorille erilaisissa elämän ongelmakohdissa. Hyvät ja toimivat vuorovaikutussuhteet ovat nuorille tärkeitä. Huomionarvoista on, että sosiaalinen elämä on melko interaktiivista tänä päivänä. Nuorten tapa käyttää erilaisia sosiaalisen median palveluita kertoo paljon heidän tavoistaan olla olemassa ja tehdä elämästä merkityksellistä. Blogit, vlogit, Instagram ja Snapchat perustuvat arkielämän tapahtumien ja kokemusten jakamiseen hyvin reaaliaikaisesti ja ennen kaikkea nopeasti. Monet hakevat näistä tosielämän tarinoista ja hetkistä peilauspintaa omaan elämäänsä tai jopa vertaistukea ja rohkaisua omiin ongelmiinsa.

Nuorten kokemukset vaikuttamismahdollisuuksista kertovat myös nuorten näkökulman ja toimintatapojen huomioimisen tarpeellisuudesta. Vaikuttamista ja osallistumista ei koeta kovinkaan tärkeiksi, eikä vastaajilla ole mielestään riittävästi mahdollisuuksia

vaikuttaa. Hyvinvointikertomuksen **yhteiskunnallisen vaikuttamisen** indikaattorista käy ilmi, että nuoret kokevat vaikuttavansa selkeästi eniten yksilöllisillä ostopäätöksillä. Toiseksi eniten vaikuttamista tapahtuu oman porukan tai yhteisön välityksellä, ja järjestäytynyt vaikuttaminen jää vähäisemmäksi. Olennainen huomio on, että tehokkaina pidetyt vaikuttamistavat eivät ole samoja, joihin käytännössä osallistutaan (Myllyniemi 2014). Nuorten poliittisen osallisuuden vertaisarvioinnissa todetaan, että helsinkiläisnuoria kyllä kuullaan (esim. vaikuttamisjärjestelmä **Ruuti**), mutta nuorilla ei useinkaan ole enää roolia itse päätöksenteossa. Vaikuttaminen jää näin ollen puolitiehen. (Access City Review 2015.) Myös vastanneet nuoret kokevat, että heidän mielipiteillään ei ole oikeasti vaikutusta, vaikka niitä kysyttäisiin.

Viime vuosina on tullut paljon uusia ja nuoriin vetoavia osallistumisen ja vaikuttamisen muotoja. Erityisesti verkossa ja sosiaalisessa mediassa tapahtuva vaikuttaminen, esimerkiksi juttuja jakamalla, kommentoimalla, tykkäämällä tai vaikkapa profilikuvaa vaihtamalla ovat arkipäiväisiä osallistumisen keinoja. Nettiadressit ja -vetoomukset ovat huomattavan helppo tapa vaikuttaa. (Myllyniemi 2014, 123.) Hyvinvointikertomuksen **vaikuttamis-indikaattori** osoittaa, että noin 40 prosenttia nuorista vaikuttaa verkkoyhteisöissä ja tuottaa kuvia, musiikkia tai videoita verkkoon. Myös poliittisista asioista käydään keskustelua verkossa. Huomiodaanko nuorten ”netti- ja sometoimijuutta” siis riittävästi, kun suunnitellaan uusia nuorten osallistamistapoja tai heille tiedottamista?

Nuorten toimijuuden muodot muuttuvat jatkuvasti. Erityisesti iän myötä nuoren tiedot, taidot ja kyvyt kehittyvät ja mahdollisuudet lisääntyvät. Nuori saa uudenlaisia osallisuusrooleja tullessaan täysi-ikäiseksi, muuttaessaan pois kotoa ja aloittaessaan työnteon. Samalla nuoret kuitenkin kohtaavat uudenlaisia tilanteita: asuntoa on vaikea saada, rahat eivät riitä, töitä ei löydy ja kouluun ei pääse tai se jää kesken. Hyvinvointikertomuksen **elämäntaito-indikaattorin** mukaan näitä konkreettisia arkielämän taitoja ei juuri opita koulussa. Erityisesti peruskoulun jälkeen ajatus taitojen oppimisesta koulussa laskee selvästi. Nämä ovat kuitenkin juuri niitä taitoja, joita nuoret kokevat tarvitsevänsä lisää tulevaisuutensa suunnittelemiseksi. Elämän nivelvaiheissa tulee ilmi, onko nuorella kykyjä, taitoja ja tietoja selvittää eteenpäin elämässään ja kantavatko omat jalat. Tässä yhteydessä korostuvat myös tukiverkkojen ja lähipiirin merkitys. Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla ei ole välttämättä ketään, joka auttaa ja tukee elämän muutostilanteissa. Omat selviytymiskyvyt saattavat myös olla jo ennestään heikot.

On mielenkiintoista myös pohtia, millainen toimijuuskäsitys nuorilla on syrjäytymisestä. Jos nuori on koulukiusattu, ujo, syrjäänvetäytyvä, ”erilainen” tai masentunut, onko silloin nuoren itsensä tehtävä tsemppata ja yrittää olla sosiaalisempi, vai tulisiko muiden hyvinvoivien nuorten olla aktiivisesti auttamassa ikätovereitaan; ottaa mukaan porukkaan, olla ystävällinen ja kannustaa? Kokemustiedossa korostuu toisten kunnioittaminen, kaikkien mukaan ottaminen ja kaveruus, mutta toimivatko nuoret kuitenkin itse niin kuin sanovat? Yksi vastanneista nuorista tiivistää, että ”syrjinnässä on enemmän kyse ihmisistä ja heidän käytöksestään” kuin yhteiskunnan rakenteista tai syrjitystä itsestään. Onko syrjäytymisriskissä olevista nuorista huolehtiminen siis kanssaihmistien, paremmin pärjäävien nuorten tai aikuisten ja ammattiauttajien vastuulla?

Ylilääkäri Päivi Santalahti toteaa (22.9.2015), että oppimisympäristöjen tulisi tulevaisuudessa pyrkiä yhteisöllisyyteen, jossa opetetaan myös tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Vastauksissa nuoret mainitsevat myös yhdenvertaisuuskasvatuksen tärkeyden. Yleisen asenneilmapiirin muutoksella voitaisiin vaikuttaa syrjäytyneisyyteen, joka aiheutuu vuorovaikutussuhteista. Lisäksi nuorten kokemuksissa korostuu yksilöllisyys: omat sosiaaliset taidot ja itsetuntemus ovat ratkaisevia oman hyvinvoinnin kannalta. Nuorten toimijuuskäsityksen taustalla vaikuttaa selkeästi suomalaiselle yhteiskunnalle ominainen ”yksinpärjäämisen kulttuuri”: suomalaiset nuoret itsenäistyvät varhain, yksin pärjääminen on korkealle

arvostettua, eikä ulkopuolista apua elämän kriiseihin haeta helposti (Kallio 2014). Vaikuttaako tämä myös tuen antamiseen niin, että syrjäytyneiden odotetaan itse pyytävän apua?

Nuorten kokemusten pohjalta voitiin erottaa yksinäiset nuoret, joilla on heikommät mahdollisuudet hyvinvointiin kahdelta kannalta. Tunnepohjaisesti yksinäisillä ei ole ketään kenelle puhua ja kenen kanssa viettää aikaa. Sosiaalisesti yksinäiset taas kokevat, etteivät he tule hyväksytyksi tai tunne kuuluvansa joukkoon. (Junttila 2015.). Kavereiden saaminen on vastanneille nuorille kaikista tärkein mahdollisuus ja hyvinvointikertomuksen ystävä-indikaattorin mukaan **yhdeksällä nuorella kymmenestä** on yksi tai useampi läheinen ystävä. Vastaavasti lähes joka kymmenes 11–19-vuotiaasta helsinkiläisnuoresta on tuntenut olonsa yksinäiseksi viimeisen vuoden aikana (Nyholm, 2012, 70). Yksinäisyyden kokemukset heijastuvat lasten ja nuorten elämään jo varhain. Pitkään yksinäisyyttä kokeneet ovat vanhempana useammin ahdistuneita, masentuneita ja pelkäävät sosiaalisia tilanteita. Yksinäisyyden kokemus voi olla myös yhteydessä moniin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin, kuten terveyteen, koulunkäytöngelmiin ja elämän mielekkyyteen. Jotkut nuoret voivat kokea yksinäisyyttä, vaikka heillä olisikin näennäisesti paljon kavereita ja aktiviteetteja. (Keskinen 2015.) Syrjään vetäytymisen taustalla voi olla myös neuro-psykiatrisia poikkeavuuksia, jolloin nuori hahmottaa maailman eri tavalla kuin muut ja saat-
taa kokea yksinäisyyden itselleen sopivana asiana.

Nuorten toimijuuteen liittyy tärkeäksi koettu mahdollisuus elää omanlaistaan hyvää elämää ja olla oma itsensä. Hyvinvointikertomuksen indikaattorin mukaan nuoret tuntevat eniten **yhteenkuuluvuutta** omaan perheeseen ja ystäväpiiriin. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta omassa lähipiirissä, mutta myös muiden ihmisten ja ympäröivän yhteiskunnan puolesta, on tärkeää erityisesti nuorille. Yksinäisyyden ja syrjäytymisen yhteydessä nuoret viittaavat usein ”erilaisiin” nuoriin, joita ei välttämättä hyväksytä porukkaan. Nuorten puhe erilaisuudesta liittyy toiseuttamiseen, jolloin ymmärrys itsestä muodostetaan toisen ihmisen kautta; minä olen jotain mitä tuo toinen ei ole, tai toinen on jotain mitä minä en ole. Koettu toiseus voi olla ulkoapäin annettu määritelmä itselle, mutta samalla nuoren tulkintaa itsestään suhteessa ympäröivään maailmaan. Toiseus voi olla myös tiedostettu ja myönteinen valinta erottua ”massasta” ja nuoren identiteetin perusta. (Gissler 2014, 3.) Erilaisuus ja toiseus voi näiden vastaajaryhmien joukossa tarkoittaa mitä tahansa, sillä he edustavat monenlaista ”samanlaisuutta” ja yleiselläkin tasolla eri nuorten ryhmät ovat sisäisesti heterogeenisiä. Nuorten vastausten pohjalta voidaan kuitenkin ymmärtää, että erilaisuus on massasta erottumista joko ulkonäöllä, tyylillä, käytöksellä tai kiinnostuksen kohteilla. Tällainen erottautuminen yhdistetään monin tavoin myös heikompiin hyvinvointimahdollisuuksiin, joten tämän asian tunnistaminen on tärkeää nuorten kohden-
nettujen palvelujen kannalta.

Nuoret kokevat, että on tärkeää löytää ”oma porukkinsa”, omat kiinnostuksenkohteensa ja oppia tuntemaan itsensä. On tärkeää saada olla oma itsensä ja löytää *samanlaiset* erilaiset nuoret, jotka poikkeavat normista samalla tavalla kuin itse. Nuoret vaikuttavat määrittelevän kaveriporukat hyviin ja huonoihin, mikä on hyvä esimerkki toiseuttamisesta ja oman identiteetin rakentamisesta. Huonoissa porukoissa ajatellaan esiintyvän painostusta tietynlaiseen käytökseen, joka on pahaksi nuorelle. Kaveriporukat voivat sekä rajoittaa, että vapauttaa nuorten elämää ja ohjata merkittävästi nuorten valintoja ja toimintaa. Nuoret, jotka liikkuvat useissa erilaisissa porukoissa pystyvät paremmin kyseenalaistamaan porukan käytöstä ja olemaan vapaammin oma itsensä. (Merimaa 2015, 55–6.) Mielenkiintoista on kuitenkin kysyä, kokevatko ”huonoissa” kaveriporukoissa aikaansa viettävät nuoret olevansa vääränlaisessa seurassa? Jos nuorella on paikkansa omassa kaveriyhteisössään, jossa hän kokee samanlaisuutta toisiin, voidaanko ulkopuolelta määritellä, että nuori on nyt vaarassa syrjäytyä huonojen kavereiden vuoksi?

Nuorten kokemuksissa korostuu, kuinka maahanmuuttajataustaiset toiseutetaan helposti yhdeksi ryhmäksi. Maahanmuuttajataustaisilla mainittiin olevan monesta syystä heikommät mahdollisuudet hyvinvointiin. Jatkuva toiseuttaminen voi vaikuttaa näiden nuorten omaan toimijuuskäsitykseen. THL:n tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat tarvitsevat yleensä tukea erityisesti kotoutumiseen, oppimiseen, koulutuspolkuihin, terveyden ylläpitämiseen ja sosiaaliseen kasvuun (Matikka ym. 2015). Tulee kuitenkin muistaa, että maahanmuuttajat eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan taustoiltaan hyvin erilaisia. Lähtömaa ja syyt Suomeen tuloon vaihtelevat pakolaisuudesta vanhempien työhön. Ensimmäisen ja toisen polven maahanmuuttajia ei ole aina mielekäästä niputtaa yhteen, sillä heidän ongelmansa kumpuavat erilaisista lähtökohdista: uusilla maahanmuuttajilla haasteena on kotoutuminen, kun taas Suomessa syntyneillä ongelmat ovat enemmän yhteneviä kantasuomalaisten nuorten ongelmien kanssa.

Hyvinvointikertomuksen vuoden 2014 koosteessa (Högnabba ym. 2014) todettiin, kuinka ulkopuolisten huoli nuoresta muuttuu helposti omaksi toimijuudeksi. Kun joku muu näkee nuoren erilaisena, syrjäytyneenä tai ulkopuolisena, nuori saattaa omaksua tämän määritelmän osaksi itsetuntoaan. Toiseus ja ulkopuolelle jääminen voivat määrittää olenaisesti nuoren minuutta ja identiteettiä sekä rajata nuoren kokemia toimintamahdollisuuksia (ks. Korkiamäki 2014, 47). Jos ajatellaan aiemmin esiteltyjä erottuvia ryhmiä, kuinka helposti heidän oletetuista heikommista hyvinvointimahdollisuuksista tulee itseään toteuttava ennuste? Kokeeko yksinäinen nuori tai maahanmuuttaja itse voivansa keskimääräistä huonommin vai onko se hänelle ulkopäin annettu leima? Kokeeko muiden nuorten näkökulmasta syrjäytymässä oleva nuori itse olevansa syrjäytynyt ja ulkopuolinen?

Syrjäytyminen irrottaa ihmisen yhteiskuntaelämän valtavirrasta ja tavanomaisista sosiaalisista toimintaympyröistä, mutta myös erilaisuus normien mukaisesta arkielämästä itsessään voi syrjäyttää (Gissler 2014, 8). Kokemus omasta ulkopuolisuudesta tai ”pahoinvoinnista” voikin siis olla yhteiskunnan ja ympäröivien ihmisten tuottamaa toiseutta, jos ei syystä tai toisesta elä ympäröivän maailman normien mukaisesti. Nuorten puheessa tehdään tätä samaa toiseuttamista, kun korostetaan erottuvien ryhmien ongelmia. Onko nuorilla siis todella tarpeeksi mahdollisuuksia elää omanlaistaan hyvää elämää ilman ulkopuolista arvottamista, vai sovitetaanko kaikkia samaan hyvinvoinnin muottiin?

Työkirjan tehtävissä kysytään, miten vastaajat ajattelevat nuorten kokevan hyvinvointiin liittyvät asiat, sen sijaan, että he arvioisivat vain omia henkilökohtaisia mahdollisuuksiaan. Arvio omasta hyvinvoinnista voi olla hyvin erilainen, kuin kokemus nuorten yleisestä hyvinvoinnin tilasta. Toisaalta, kuten alussa todettiin, nuorilta itseltään saadaan ajankohtaisinta ja paikkansapitävää tietoa siitä, miten helsinkiläisnuoret voivat. Ymmärrys siitä, millaisena nuoret näkevät vertaistensa hyvinvoinnin antaa tärkeän näkökulman helsinkiläisnuorten elämään.

YHTEENVETO

Pitää oppia huomaamaan, että omat jalat kantaa, mutta harva tässä maailmassa ponnistaa yksin mihinkään.

Tutkimuskatsauksen läpileikkaavana ajatuksena on ollut kysymys nuorten mahdollisuuksista ja kyvyistä voida hyvin. Yllä oleva lause on yhdistelmä nuorten vastauksista ja tiivistää heidän hyvinvointikokemuksensa sanoman: nuoren elämässä tulee olla riittävästi tukijoukkoja, jotka auttavat oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuorten hyvinvointiin liittyy monenlaisia puolia, joiden tunnistaminen on tärkeää palveluita ja toimintoja suunniteltaessa. Hyvinvoiva nuori kokee, että hänellä on hyvät ihmissuhteet niin perheen kuin kavereiden kanssa, mielekästä vapaa-ajan tekemistä ja harrastuksia. Hän kokee voivansa hyvin sekä psyykkisesti että fyysisesti ja hänellä on itseluottamusta ja uskallusta tavoitella elämässään asioita, joita haluaa.

Nuorten kokemukset terveellisestä elämästä, harrastuksista, tulevaisuuden suunnittelusta, turvallisuudesta, kaverisuhteista, syrjinnästä ja luontosuhteesta kertovat, että helsinkiläisnuorilla on melko hyvät mahdollisuudet voida hyvin. Heillä on kykyjä, tietoja ja taitoja tarttua erilaisiin mahdollisuuksiin. Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa omilla toimillaan, asenteellaan ja aktiivisuudellaan. Tiedetään, että ulkopuolista apua ja tukea saa, jos sitä osaa pyytää ja hakea. Nuorten kokemuksissa korostuu, että itsetunto ja sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osatekijä hyvinvoinnissa. Nuoret kokevat tarvitsevänsä myös enemmän sopivassa muodossa ja helposti saatavilla olevaa tietoa erilaisista mahdollisuuksista edistää hyvinvointiaan.

Hyvinvointimahdollisuudet heikkenivät silloin, kun nuori ei ole syystä tai toisesta kykenevä toimimaan aktiivisesti, hakemaan apua tai tarjotut tukipalvelut eivät tavoita häntä. Nuorten kokemuksista voidaan tunnistaa sellaisia nuorten ryhmiä, joilla on syystä tai toisesta rajoittuneet mahdollisuudet hyvinvointiin ja alttiita syrjäytymiselle. Näitä ovat tämän aineiston perusteella yksinäiset nuoret, huonoissa kaveriporukoissa hengailevat, huonoista kotioista tulevat, maahanmuuttajataustaiset, seksuaalivähemmistöt sekä vammaiset.

Nuorten kokemusten pohjalta voidaan myös pohtia nuorten toimijuutta heidän näkökulmastaan. Nuoret haluavat olla aktiivisia toimijoita, joilla on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. On kuitenkin monia tilanteita, joissa nuorten toimijuus on rajoitettua. Joskus taas nuorten omia toimijuuskäsityksiä ei välttämättä huomioida ja hyödynnetä tarpeeksi. Iän myötä nuorten mahdollisuudet usein kasvavat, jolloin mitataan onko nuorella valmiuksia selvittää uusista elämän haasteista. Erilaisuuden ja toiseuden kokemukset voivat myös vaikuttaa nuorten toimijuuteen.

Kerättyjen kokemusten perusteella nuorten parissa toimivat tahot voivat kehittää palveluitaan, oli kyse sitten liikuntaharrastuksista, luontoretkestä, opinto-ohjauksesta, mielenterveyspalveluista tai nuorten turvallisuudesta. Nuorten asioista päättävät voivat edistää nuorten hyvinvointia ottamalla huomioon nuorten näkemykset ja asiantuntijuuden.

Kokemustiedon koonteja on tarkoitus tehdä jatkossa vuosittain. Lisäksi Nuorten hyvinvointikertomuksen verkkosivulle suunnitellaan päivittyvää tietoa siitä, miten nuoret kokevat mahdollisuutensa Helsingissä. Työkirja on osoittautunut toimivaksi niin nuorten ryhmien keskusteluvälineenä kuin kokemustiedon keräämisen apuna. Työkirjaa kehitetään palautteen pohjalta ja sen suosion toivotaan kasvavan entisestään tulevana vuonna. Tavoitteena on, että monenlaiset nuorten kanssa toimivat tahot saisivat siitä pysyvän työvälineen käyttöönsä.

SLUTSATSER

Kati Rinne

De egna benen bär – ungas upplevelser av välfärd i Helsingfors

Man måste lära sig märka att man kan stå på egna ben, men få kommer långt bara på egen hand.

Den genomgående tanken i föreliggande forskningsöversikt har varit frågan om de ungas möjligheter och förmåga att må bra. Ovanstående påstående är en kombination av de ungas svar, och det sammanfattar deras erfarenheter av välfärd i ett budskap: i en ung människas liv ska det finnas tillräckligt med stödtrupper som hjälper dem att främja sitt eget välmående. Unga människors välfärd har många aspekter som det är viktigt att identifiera då man planerar service och funktioner. En ung som mår bra upplever att hen har goda relationer till både familj och kompisar, meningsfull fritid och fritidssysslor. Hen upplever sig må bra både psykiskt och fysiskt och har självförtroende och mod att försöka uppnå sådant man vill ha i livet.

De ungas upplevelser av ett sunt liv, fritidssysslor, framtidsplanering, trygghet, kompisrelationer, diskriminering och relationen till naturen berättar om att de unga i Helsingfors har ganska goda förutsättningar att må bra. De har förmågor, kunskap och kunnande i att gripa olika chanser. Man kan inverka på sin egen välfärd genom sina egna åtgärder, sin inställning och genom att vara aktiv. Man vet att man kan få hjälp utifrån om man bara söker upp och ber om den. De ungas erfarenheter vittnar klart om att självkänsla och sociala relationer är viktiga delfaktorer i att må bra. De unga upplever också att de behöver mera information i lämplig och lättillgänglig form om olika möjligheter att främja sin egen välfärd.

Möjligheterna till välfärd minskar om de unga av en eller annan orsak inte förmår verka aktivt eller söka hjälp – eller är utom räckhåll för erbjuden stödservice. De ungas erfarenheter berättar om att det finns grupper av unga som av någon orsak har begränsade möjligheter till välmående och är benägna att bli marginaliserade. Enligt vårt material handlar det om ensamma unga människor, dem som hänger på stan i dåligt sällskap, dem som kommer från dåliga hemförhållanden, som har invandrarbakgrund, hör till sexuell minoritet eller är utvecklingsstörda.

Utgående från de ungas erfarenheter kan vi analysera de unga som aktörer också ur de ungas egen synvinkel. De unga vill vara aktiva aktörer med möjlighet att påverka sin egen välfärd. Men det finns många situationer där möjligheterna att agera är begränsade. Och ibland tas de ungas uppfattningar om vad man ska göra inte nödvändigtvis tillräckligt i betraktande. I många fall ökar de ungas möjligheter med åldern, och då mäts deras möjligheter och färdigheter att klara nya utmaningar i livet. Upplevt annorlundaskap kan också inverka på de ungas förmåga att agera.

Att döma av de erfarenheter vi fick in kan de instanser och organisationer som jobbar med unga utveckla sin service. Det må handla om idrott, naturutflykter, studiehandledning, mental hälsoservice eller de ungas trygghet. De som fattar beslut som berör de unga kan främja de ungas välfärd genom att beakta deras åsikter och erfarenhetsexpertis.

Tanken är att det ska bli en årlig sak att samla in erfarenheter bland de unga. I planerna ingår också att på webbplatsen för Välfärdsberättelsen komma med uppdaterad information om hur de unga upplever sina möjligheter i Helsingfors. Arbetsboken har visat sig vara ett bra diskussionsverktyg och en bra hjälp för att samla in erfarenheter från de unga. Arbetsboken utvecklas utgående från erhållna kommentarerna, och förhoppningen är att den ska bli ännu omtyckt nästa år. Syftet är att många slags instanser som arbetar med unga ska få ett varaktigt redskap att jobba med.

CONCLUSIONS

Kati Rinne

Standing on your own two feet – wellbeing as experienced by young people in Helsinki

You've got to stand on your own feet but, then again, but few get very far just on their own.

This overview presents young people's opportunities and capabilities for wellbeing. The statement in the headline is a combination of young respondents' thoughts, and it wraps up their experiences regarding wellbeing: one ought to have enough support in their life in order to promote their wellbeing. There are many aspects to young people's wellbeing, and these should be identified when planning services and functions for the young. Young people who are well and happy feel that they have good relationships with their families and friends and that they have meaningful leisure activities. They feel both physically and mentally well and they have the courage to pursue things they want in life.

The respondents' experiences regarding a healthy life, hobbies, future planning, safety, friendships, discrimination, and their relation to nature suggest young people in Helsinki have relatively good opportunities to do well in their lives. They have the abilities, knowledge and skills to grasp opportunities. They are able to influence their own wellbeing through their own actions, efforts, as well as their attitude. They know external help is available if they search and ask for it. Their experiences clearly show that self-esteem and social ties are important for personal wellbeing. Moreover, they also feel they need more easily accessible information about how to promote one's own wellbeing.

Young people's opportunities for wellbeing decrease if, for some reason, they are unable to be active and look for help – or if support services do not reach them. The experiences brought forth by the respondents suggest there are groups of young people who, for one reason or another, have limited capacity for wellbeing and are prone to social exclusion. Based on this study, these include the lonely, those hanging around in bad company, those coming from poor conditions at home, those belonging to an ethnic or sexual minority and those who are physically or mentally handicapped.

Drawing on the experiences brought forth by the young respondents we can also analyse, from the angle of young people themselves, what kind of agency they have in their own lives. Young people want to be active actors who are able to influence their own wellbeing. However, there are many situations when their agency is limited. Sometimes the young people's agency is not sufficiently taken into account. Young people's opportunities often increase with age, which is when their abilities to tackle new challenges in life are put to test. The feelings of being different from others may also influence young people's agency.

The young people's insights presented in this study can help the authorities and organisations working with young people to improve their services, be it sports, nature outings, student counselling, mental health services or safety. Those who make decisions concerning young people can promote youth wellbeing by taking their views and experience-based expertise into account.

The intention is to complete a similar overview on young people's experiences annually. There are plans to provide updates on the youth's experienced opportunities in Helsinki on the website of the Report on Young People's Wellbeing. The Workbook used for collecting the data has proved to be a good tool for discussion and for collecting experiences from the young. The Workbook will be developed based on feedback, and hopefully it will be even more popular next year. The idea is that various actors working with young people would find the Workbook as a helpful tool that endures time.

LÄHTEET

- Aalto & Strandberg 2015.** Sosiaalisen median syötteiden varassa mediakäyttäjä on uudella tavalla passiivinen vastaanottaja - miten varmistaa moninaisuus? *Yle Blogit /Aalto* 14.8.2015. Luettu 29.10.2015. [<http://blogit.yle.fi/aalto/sosiaalisen-median-syotteiden-varassa-mediakayttaja-on-uudella-tavalla-passiivinen#comments-area>]
- Aaltonen, Sanna 2012.** Elämän umpisolmuja avaamassa. Toimijuus ja institutionaaliset rajat nuorten siirtymissä. Teoksessa Pekkarinen ym., *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot –vuosikirja 2012*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (s. 180–191).
- Access City Review. City of Helsinki, Finland. 2015.** Youth Department. City of Helsinki. [http://www.accessyouth.eu/docs/ACCESS_CITY_REVIEW_City_of_Helsinki.pdf]
- Björklund & Sarlio-Siintola 2010.** Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Hiilamo & Saari (toim.), *Hyvinvoinnin uusi politiikka: Johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin*. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, A Tutkimuksia 27. Diakonia-ammattikorkeakoulu. (s. 37–72).
- Gissler ym. 2014.** *Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot –vuosikirja 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Högnabba ym. 2014.** Kooste nuorten hyvinvointikertomuksesta 2014. *Työpapereita* 2014: 3. Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Junttila, Niina 2015.** *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Tammi.
- Kallio, Maaret 2014.** Lakkaa pärjäämästä – ja ala elää. *Väestöliiton blogi* 1.1.2014. Haettu: 3.11.2015. [<http://vaestoliitonblogi.com/2014/01/01/lakkaa-parjaamasta-ja-ala-elaa/>]
- Keskinen, Vesa 2015.** Yksin asuvien nuorten arki Helsingissä 2001–2012. *Yksin kaupungissa. Tutkimuksia yksinasumisesta*. 14.9.2015. Helsingin kaupungin tietokeskus. [http://www.yksinkaupungissa.fi/yksin_asuvien_nuorten_arki_helsingissa_2001_2012]
- Korkiamäki, Riikka 2014.** ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Gissler ym., *Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot – vuosikirja 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (s. 38–50)
- Nyholm, Anna-Sofia 2012.** Kaveri ja kavereiden tapaamispaikat. Julkaisussa Keskinen & Nyholm, *Nuoret Helsingissä 2011. Vapaalla, koulussa, vaikuttamassa*. Tutkimuksia 2012: 3. Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Matikka ym. 2015.** Maahanmuuttajataustaisten nuorten hyvinvointi ja sen seuranta. *Tutkimuksesta tiiviisti* nro 29, syyskuu 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
- Merimaa Maija 2015.** Kaverit keskiössä. Raportti nuorten havainnointi ja haastattelut (NuHa) – hankkeesta. *Nuorisosiainkeskuksen julkaisuja* 1/2015. Helsingin kaupunki.
- Myllyniemi, Sami 2014.** *Vaikuttava osa*. Nuorisobarometri 2013. Nuorisotutkimusseuran julkaisu.

Nieminen, Ari 2014. Kokemustiedon mahdollisuudet politiikan ja palvelujen järjestelmissä. Teoksessa Zechner, Minna (toim.), *Hyvinvointitieto: kokemuksellista, hallinnollista ja päätöksentekoa tukevaa?* Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Tutkimuksia 15. Seinäjoki. (s. 32–59).

Santalahti, Päivi 2015. Kouluterveyskysely: Ystävyyssuhteet tukevat nuorten hyvinvointia. *THL:n tiedote* 22.9.2015. [https://www.thl.fi/ajankohtaista/tiedotteet-ja-uutiset/tiedote/-/asset_publisher/CzFyVvjxy7T/content/kouluterveyskysely-ystavyysuhteet-tukevat-nuorten-hyvinvointia]

Toikko & Zechner 2014. Johdanto. Teoksessa Zechner (toim.), *Hyvinvointitieto: kokemuksellista, hallinnollista ja päätöksentekoa tukevaa?* Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Tutkimuksia 15. Seinäjoki. (s. 3–9)

LIITE 1: OSALLISTUJALISTA

Taulukko työkirjan tehtäviin kesällä ja syksyllä 2015 vastanneista nuorten ryhmistä.

Ryhmä	Kokoontumis- alue	Ikä	Pojat	Tytöt	Muu/ei halua sanoa	Yht- teen- sä
Koillisluotsi	Malmi	13–17	4	1		5
Walkers-nuortenkahvilan kävijät	Kampinmalmi	13–17	2	4		6
9. -luokkalaiset	Malmi	13–17	5	10		15
9. -luokkalaiset	Malmi	13–17	8	8		16
Poikien talon, Boostin ja Luotsin vaellusleiri		13–24	10	2		12
Kasvimaiden kesätyöläiset	Roihuvuori & Kumpula	13–17	2	3		5
Walkers-nuortenkahvilan kävijät	Kampinmalmi	13–24	5	6		11
Vartiosaaren kausiasumisen ryhmä (maahanmuuttajataustaiset)	Laajasalo	18–24	4			4
Puutarhan kesätyöntekijät	Herttoniemi	13–17	4	4		8
Gymnaestaradan kesätyöntekijät	Kampinmalmi	16–17	2	3		5
Kulttuuriareena Glorian tukityöllistetyt nuoret		18–29	5	5		10
Respa –uravalmennus (työttömät nuoret)	Vironniemi	18–29	2	5		7
Walkers-nuortenkahvilan kävijät	Kampinmalmi	13–24	5	5		10
Itäluotsi / Spinnu (viron- ja venäjänkieliset)		14–15	4	1		5
Itäluotsi / Spinnu (viron- ja venäjänkieliset)		13–17	8	1		9
Pulssin & nuorisotalon eräleiriläiset	Malmi	13–17		6		6
Tukioppilaat	Suutarila	13–17		3		3
Itäluotsin tyttöryhmä	Vartiokylä	13–17		4		4
8. -luokkalaiset	Itä-Pakila	13–17	13	6		19
Jopo-luokka (9.lk)	Vanhakaupunki	15–16	3			3
8. -luokkalaiset	Itä-Pakila	13–17	8	6		14
Itäluotsin poikaryhmä	Vuosaari	13–17	4			4
Nuorisotalon kävijät	Kampinmalmi	13–17	9	1		10
Pitäjänmäen nuorisotalo & moottorihalli	Pitäjänmäki	13–24	5	5		10
Tattarisuon moottorihalli	Malmi	18–24	4			4
Ruutiexpon 2015 kävijät		13–17	69	96	5	170
YHTEENSÄ			185	185	5	375

Tekijä(t) Rinne, Kati		
Nimike "Omat jalat kantaa" Helsingiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista		
Julkaisija (virasto tai laitos) Helsingin kaupungin tietokeskus	Julkaisu-aika 2016	Sivumäärä, liitteet 40
Sarjan nimike Tutkimuskatsauksia - Helsingin kaupungin tietokeskus		Osanumero 2016:1
ISSN(painettu) ISSN(verkossa) 1796-7236	ISBN(painettu) ISBN(verkossa) 978-952-331-043-8	Kieli fin, swe, eng
Tiivistelmä Tutkimuskatsaus esittelee helsinkiläisnuorilta kerättyjä kokemuksia heidän itsensä ja vertaistensa hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Tutkimuskatsauksen tavoitteena on koota ajankohtaista tietoa nuorten hyvinvoinnista. Tietoa on kerätty nuorten ryhmille tarkoitetun kokemustiedon työkirjan avulla, joka on kehitetty Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen ja tietokeskuksen yhteistyönä välineeksi nuorten kanssa käytävään keskusteluun hyvinvoinnista. Työkirjan avulla on koottu 375 nuoren näkemyksiä nuorten mahdollisuuksien toteutumisesta Helsingissä. Nuorten kokemukset terveellisestä elämästä, harrastuksista, tulevaisuuden suunnittelusta, turvallisuudesta, kaverisuhteista, syrjinnästä ja luontosuhteesta kertovat, että helsinkiläisnuorilla on melko hyvät mahdollisuudet voida hyvin. Hyvä itsetunto ja sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osatekijä heidän hyvinvoinnilleen. Nuoret kokevat kuitenkin tarvitsevansa enemmän apua ja tukea sekä sopivassa muodossa ja helposti saatavilla olevaa tietoa erilaisista mahdollisuuksista edistää hyvinvointiaan. Nuorten kokemuksista voidaan myös tunnistaa sellaisia nuorten ryhmiä, joilla on rajoittuneet mahdollisuudet hyvinvointiin. Kerättyjen kokemusten perusteella nuorten parissa toimivat tahot ja järjestöt voivat kehittää palveluitaan, oli kyse sitten liikuntaharrastuksista, luontoretkestä, opinto-ohjauksesta, mielenterveyspalveluista tai nuorten turvallisuudesta. Nuorten asioista päättävät voivat edistää nuorten hyvinvointia ottamalla huomioon nuorten näkemykset ja asiantuntijuuden. Kokemustiedon avulla voidaan ymmärtää paremmin nuorten hyvinvointikokemuksia sekä lisätä nuorten ja toimijoiden välistä yhteisymmärrystä.		
Asiasanat nuoret, hyvinvointi, kokemustieto		
Hinta	Jakelu puh. 09 310 36293	
Myynti Tietokeskuksen kirjasto, Siltasaarenkatu 18–20 A, 00099 Helsingin kaupunki, puh. 09 310 36377		



OMAT JALAT KANTAA

Helsinkiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista

Kaikki ovat joskus olleet nuoria, mutta vain tällä hetkellä nuoruuttaan elävä tietää, millaista se on juuri tänä päivänä. Nuorten omien kokemusten kuuleminen on tärkeää, kun halutaan kehittää ja parantaa nuorille suunnattuja palveluita.

Tämä tutkimuskatsaus esittelee nuorten omia näkemyksiä heidän hyvinvoinnistaan. Nuoret ovat jakaneet kokemuksiaan terveellisestä elämästä, harrastuksista, tulevaisuuden suunnittelusta, turvallisuudesta, kaverisuhteista, syrjinnästä ja luontosuhteesta. Tietoa on kerätty nuorten ryhmille tarkoitetun työkirjan avulla.

Tämän kokemustiedon avulla voidaan ymmärtää paremmin nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä lisätä nuorten ja toimijoiden välistä yhteisymmärrystä.

Julkaisutilaukset
p. 09 310 36293

Internet
www.hel.fi/tietokeskus