



# **Sateenkaariopiskelijoiden kohtaaminen ja vähemmistöstressin huomioiminen**

Opas opiskeluhyvinvoinnin ammattilaisille

## Sisällys

Sateenkaariopiskelijoiden monimuotoisuus.....	2
Vähemmistöstressi – mitä se on?.....	3
Vähemmistöstressin vaikutukset hyvinvointiin.....	4
Vähemmistöstressin tunnistaminen.....	6
Ammattilaisen rooli opiskelijahyvinvointityössä sateenkaariopiskelijoiden näkökulmasta.....	9
Vähemmistöstressin ennaltaehkäisy opiskeluhuvinvointityössä .....	10
Käytännön vinkkejä yhdenvertaiseen kohtaamiseen korkeakouluyhteisössä ja opiskelijahyvinvointityössä .....	11
Kohtaaminen ja vuorovaikutus .....	11
Vähemmistöstressin huomioiminen ja tunnistaminen.....	12
Tuki- ja voimavarojen vahvistaminen.....	12
Ammatillinen kehittyminen .....	13
Käytännön toimintatavat .....	14
Lähteet.....	16

## Sateenkaariopiskelijoiden monimuotoisuus

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ominaispiirteidensä ja identiteettinsä yhdistelmä. Jotkin inhimilliset ominaisuudet ja identiteetit ovat harvinaisempia kuin toiset ja siten vähemmistöasemassa suhteessa valtavirtaan. Ihminen voi myös samanaikaisesti kuulua useampaan vähemmistöön, kuten sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön sekä etniseen vähemmistöön. Ihmisten monimuotoisuutta on tärkeä vaalia ja pitää näkyvillä, sillä se purkaa yhteisön ja yhteiskunnan normeja ja tuo kaikkia ihmisiä ja ihmisten ominaisuuksia näkyvämmäksi. Tämä kitkee ennakkoluuloja ja eriarvoisuutta.

Monimuotoisuutta on kaikkialla, oli se sitten esillä tai ei. Siksi monimuotoisuutta täytyy myös huomioida **kaikkialla**. Tässä oppaassa käsitellään erityisesti sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvien korkeakouluopiskelijoiden vähemmistöstressiä, kokemuksia ja kohtaamista. Opasta voi hyödyntää opiskeluhyvinvointityön ammattilaiset, jotka työskentelevät korkeakouluopiskelijoiden kanssa.



1: Oppaan kuvitus: Word kuvapankki

Sateenkaarevuudella viitataan tässä oppaassa seksuaalisuuden, sukupuolen ja suhteiden moninaisuuteen. Opiskelijabarometrien 2019 ja 2022 mukaan 11,7 % korkeakouluopiskelijoista määritteli itsensä sateenkaarevaksi eli sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluvaksi. KOTT – tutkimuksen mukaan (THL 2024)

korkeakouluopiskelijoista 23,4 % määrittelee seksuaalisen suuntautumisen muuksi kuin heteroksi.

Perustiedot ja käsitteet seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta on ammattilaisena hyvä hallita. Voit tutustua termistöön muun muassa näistä lähteistä:

 [THL pieni sateenkaarisanasto](#)

 [Seta sateenkaarisanasto](#)

Sateenkaariteemaan liittyviä identiteettejä on monia, mutta ammattilaisen ei tarvitse tuntea niitä kaikkia voidakseen käsitellä aihetta. Tärkeintä on avoimuus, kunnioitus ja halu kohdata jokainen ihminen yksilönä yhdenvertaisesti.

## Vähemmistöstressi – mitä se on?

**Vähemmistöstressi** on krooninen stressi- ja kuormitustila, joka aiheutuu vähemmistöön kuulumisen vuoksi tapahtuvan syrjinnän ja sen pelon seurauksena. Vähemmistöstressiä voi kokea kuka tahansa ja mihin tahansa vähemmistöön kuuluva henkilö.

Sateenkaari-ihmisillä vähemmistöstressi syntyy yhteiskunnan sukupuoleen, seksuaalisuuteen ja suhdemuotoihin liittyvistä normatiivisista rakenteista ja asenteista. Tämä tarkoittaa yleistä ennako-oletusta siitä, että ihminen on cissukupuolinen<sup>1</sup> hetero, joka on tai tavoittelee monogaamista suhdetta<sup>2</sup>. Hetero-, cis- ja mononormeista poikkeava seksuaalisuus ja sukupuoli-identiteetti voivat aiheuttaa yhteisössä ennakoluuloja, stereotyyppioita, syrjintää ja vihamielisyyttä. Nämä näyttäytyvät muun muassa kiusaamisena, häirintänä ja viharikoksina, mutta myös epäsuoremmin kokemusten vähättelynä tai mikroaggressioina.

**Mikroaggressiot** ovat usein tahattomia kommentteja tai tekoja, jotka vahvistavat stereotyyppioita ja tuottavat ulkopuolisuuden tunnetta. Hoitotyössä ne voivat näkyä esimerkiksi niin, että naisoletetulle oletetaan raskauden ehkäisyn tarve (oletus

---

<sup>1</sup> koettu sukupuoli vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta

<sup>2</sup> parisuhde, jossa on vain kaksi osapuolta ja jossa ei ole samanaikaisesti muita romanttisia tai seksuaalisia kumppaneita

seksuaalisuudesta), tai kirjauksessa kuvataan “näyttäyty tavanomaisena nuorena miehenä” (oletus sukupuolesta).

Sateenkaarivähemmistöön kohdistuu myös rakenteellista syrjintää; korkeakoulu yhteisöiden toimintatavoissa, säädöksissä ja käytännöissä ilmenee “piilossa” olevaa syrjintää, joka asettaa vähemmistön edustajat muita alempaan asemaan. Syrjintä ei siis ole vain yksittäisten ihmisten asenteet ja teot, vaan syrjintää on myös yhteisön rakenteissa.

**Rakenteellinen syrjintä** näyttäyty korkeakoulu yhteisöissä esimerkiksi tilaratkaisuissa (sukupuolitetut vessat ja pukuhuoneet vain naisille ja miehille), virallisten lomakkeiden sukupuolivaihtoehtojen suppeus (vaihtoehtoina vain nainen tai mies), väärin sukupuolittaminen sekä ehkäisyn tarpeen olettaminen.



Syrjintään, niin rakenteelliseen kuin suoraankin, on puututtava, jotta voidaan vähentää ja ennaltaehkäistä vähemmistöstressiä. Näin voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä sekä opiskelukykyä.

## Vähemmistöstressin vaikutukset hyvinvointiin

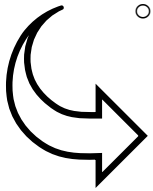


Vähemmistöstressi alkaa vaikuttaa jo lapsuus- ja nuoruusiässä ihmiseen. Sisäistetty stigma ja itsetunnon haasteet alkavat kehittyä jo ennen aikuisuutta. Vähemmistöstressi voi olla juurtunut syvälle ihmisen psyykeeseen.

**Vähemmistöstressi vaikuttaa** tutkimustiedon valossa monella tavalla ihmisen hyvinvointiin sekä **mielenterveyden lisäksi myös fyysiseen terveyteen:**

- Vähäisempi tyytyväisyys elämään
- Ulkopuolisuuden tunne: yksinäisyyden kokemus yleisempää, vähäisempi osallisuuden kokemus
- Suurentunut riski masennukseen ja ahdistuneisuuteen

- Suurentunut riski päihde-, uni ja syömishäiriöille
- Heikentynyt itsetunto
- Kehodysforia
- Itsetuhoisuus ja –murha riski kaksinkertainen seksuaalivähemmistöllä, moninkertainen sukupuolivähemmistöllä
- Heikentynyt immuunivaste, hengitystieinfektioiden kohonnut riski
- Suurentunut riski astmaan
- Suurentunut riski sydän- ja verisuonitauteihin, verenpainetautiin ja diabetekseen

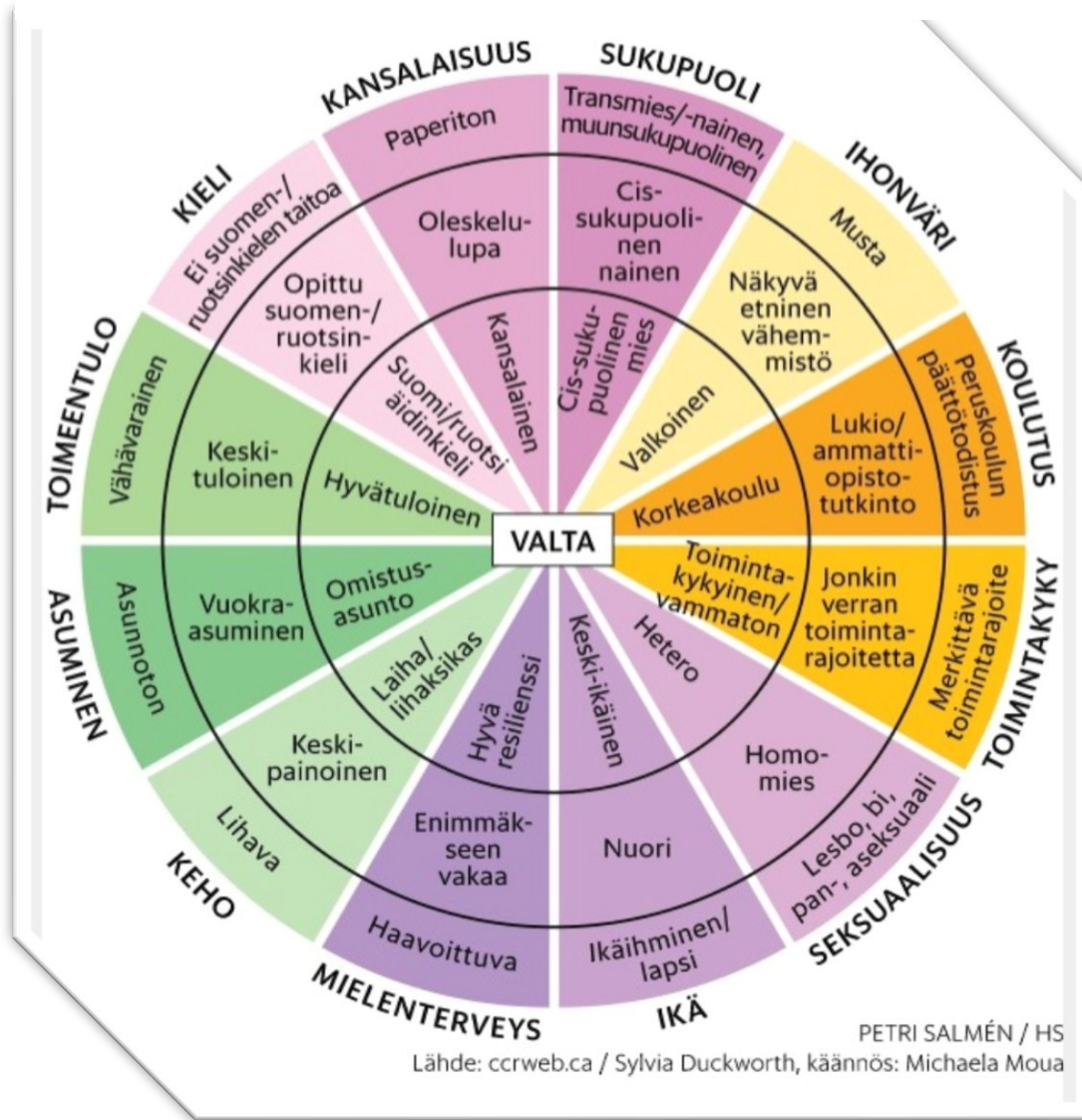


Vähemmistöstressin vaikutukset ovat osittain kumulatiivisia; jos kuuluu useampaan vähemmistöön, on todennäköisempää kokea vähemmistöstressiä ja sen vaikutukset yksilöön ovat voimakkaampia.

Kaikki sateenkaarevat eivät voi huonosti, mutta yhteiskunnassa on paljon tekijöitä, jotka altistavat vähemmistöjä heikolle hyvinvoinnille. On myös havaittu, että sukupuolivähemmistöt kokevat enemmän haasteita hyvinvoinnissaan kuin seksuaalivähemmistöön kuuluvat.

# Vähemmistöstressin tunnistaminen

2: Etuoikeuskehä; mitkä tekijät lisäävät tai kaventavat mahdollisuuksiasi?



Ihmisillä on erilaisia risteäviä ja osittain päällekkäisiä ominaisuuksia ja identiteettejä, jotka vaikuttavat heidän valta-asemaansa ja kokemuksiinsa yhteisössä. Tätä ilmiötä kutsutaan **intersektionaalisuudeksi**. Yhteisöissä ja yhteiskunnassa on erilaisia rakenteita ja käytäntöjä, jotka ovat luotu palvelemaan erityisesti tiettyjä ominaisuuksia ja identiteettejä omaavia ihmisiä. Hierarkia ominaisuuksien ja identiteettien välillä vaikuttaa ihmisen valta-aseman ja etuoikeuksien jakautumiseen. **Etuoikeuskehä** mahdollistaa eriarvoisuuden ja sen ulottuvuuksien

havainnollistamisen. Eri sektorit kertovat ihmisten elämäntilanteiden ja ominaisuuksien vaikutuksista yhteisössä ja yhteiskunnassa. Tätä voidaan hyödyntää vähemmistöstressin kokemisen tunnistamiseen ja omien ennakoasenteiden tarkastelemiseen. Esimerkiksi sateenkaarivähemmistöjen edustajat ovat etuoikeuskehällä altavastaajana cis- sukupuolisiin heteroihin nähden. Tämä voi ennustaa kohonnutta riskiä kokea vähemmistöstressiä.



Vähemmistöstressin tunnistaminen ei ole aina helppoa. Vähemmistöstressiteorian mukaan **stressitekijät** voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: **Distaaliset (ulkoiset)** ja **proksimaaliset (sisäiset)** tekijät sekä **sisäistetty itsesyrintä**. Distaalisia tekijöitä ovat erilaiset tilanteet tai asenteet: esimerkiksi syrjintä, väkivalta ja ennakkoluulot. Ne voivat olla suoria (esim. häirintä) tai rakenteellisia (epätasa-arvoiset käytännöt), ja voivat johtaa torjuntaan tai jopa viharikoksen kohteeksi joutumiseen. Proksimaaliset tekijät liittyvät ihmisen omiin kokemuksiin, tunteisiin ja identiteettiin. Niihin kuuluvat esimerkiksi pelko syrjinnästä, uhkan tunne ja sen ennakointi. Niin aiemmat omakohtaiset kokemukset kuin sivusta seurattu syrjintäkin vaikuttavat syrjinnän pelkoon. Tämän vuoksi henkilö voi peitellä identiteettiään, mikä voi lisätä stressiä ja yksinäisyyttä.

**Sisäistetty itsesyrintä** on yhteiskunnan asenteista yksilön omaksumaa sisäistä ajatusta siitä, että cissukupuolisuus ja heteroseksuaalisuus olisi jollain tapaa parempaa kuin oma sateenkaareva sukupuoli-identiteetti tai seksuaalisuus. Tästä voi aiheutua sateenkaariopiskelijalle huonommuudentunnetta ja suhtautuminen itseen voi muuttua kielteiseksi, jopa vihamieliseksi. Ympäristö, jossa moninaisuutta ei arvosteta ja tuoda näkyväksi, vahvistaa myös sisäistettyä itsesyrintää, kun taas moninaisuutta arvostava ja tukeva ympäristö auttaa ihmistä vapautumaan sisäisestä itsesyrintästä. Sisäistetty itsesyrintä vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monella tapaa: se heikentää itsetuntoa ja -arvostusta.





Vähemmistöstressin **kokeminen** on hyvin yksilöllistä ja se voi vaihdella paljon tilanteesta ja ajasta riippuen. Sitä kokevat ihmiset voivat joutua usein miettimään, mitä he haluavat tai voivat kertoa itsestään muille esimerkiksi työpaikalla, koulussa tai ihmissuhteissa. Toisia voi pelottaa, kuinka he tulevat kohdelluksi tai kunnioitetaanko heitä omana itsenään, jos heidän seksuaalisuutensa tai sukupuolen kokemuksensa tulee ilmi. Stressi ja siitä aiheutuva pelko voi estää osallistumasta sosiaalisiin tilanteisiin tai aiheuttaa itseä syrjiviä ajatuksia ja uskomuksia siitä, että oma kokemus on väärä tai alempiarvoisempi. Salailun henkinen kuormitus on näkynyt tutkitusti heikompana työsuoriutumisenä.



Vaikutukset voivat myös kuormittaa ihmissuhteita, jonka voi tunnistaa esimerkiksi ärtymyksenä tai suruna, vetäytymisenä tai ristiriitoina.



# Ammattilaisen rooli opiskelijahyvintyössä

## sateenkaariopiskelijoiden näkökulmasta

Vähemmistöstressin **vaikutukset** palvelukohtaamisiin:

- Luottamuksen puute ammattilaisiin
- Pelko syrjinnästä, ennakkoluuloista, kohtaamattomuudesta
- Pelko itsemääräämisoikeuden menettämisestä
- Tutkimusten mukaan terveydenhuollon ammattilaisten tiedon puute ja syrjivä toiminta vaikuttavat sateenkaari-ihmisten avun hakemiseen terveydenhuollosta
- Sateenkaariopiskelijoiden velvollisuuden tunne kouluttaa ammattilaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuudesta. Tämän taustalla ammattilaisten tiedon puute.

Nyyti ry:n “Vähemmistöstressi ja syrjinnän kokemukset korkeakoulussa” kyselyn tuloksia:

46 % kyselyyn vastanneista oli havainnut korkeakoulu yhteisössä sateenkaari-ihmisiin kohdistuvaa epäasiallista ja syrjivää käytöstä. Yli puolet vastanneista oli kokenut nämä häiritseviksi. Normatiivisia oletuksia ilmeni niin opetuksessa, tapahtumissa kuin opiskelijaterveydenhuollossakin. Opiskeluterveydenhuollossa oletaminen ja tiedonpuute ovat näkyneet esimerkiksi sukupuolen oletuksina ja täten virheellisinä kirjauksina, hetero-oletuksiin perustuvana ehkäisyneuvontana sekä puutteellisena tai virheellisenä transterveyteen liittyvänä osaamisena.

Yli puolet kyselyyn vastanneista on pelännyt kertoa omasta identiteetistään opiskeluterveydenhuollon hoitavalle henkilökunnalle. 23,3 % sukupuolivähemmistöön kuuluvista vastaajista koki pelkoa lähes jokaisella käynnillä, kun asia on tullut puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa.

Normatiivinen toiminta ja oletukset korkeakoulu yhteisössä näyttäytyivät muun muassa:

- Vähemmistöihin liittyvä vitsailu, transviihamielisyys
- Toistuva väärinsukupuolittaminen
- Monimuotoisuuden näkymättömyys opetusmateriaaleissa
- Virheelliset tulkinnat ja oletukset opiskelijan ehkäisyntarpeesta
- Puutteelliset tilaratkaisut, esimerkiksi wc -tilat ja pukuhuoneet

Tutkimukset korostavat opiskeluhyvinvointiammattilaisten **vastuuta** tunnistaa ja korjata rakenteellisia ongelmia kaikkien yksilöiden hyvinvoinnin turvaamiseksi sateenkaariopiskelijoiden moninaiset taustat ja identiteetin monimuotoisuuden huomioiden.

Esimerkiksi hoitotyön koulutuksissa ja opetuksessa on havaittu, että sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuutta sekä sateenkaarivähemmistöön kuuluvien terveyttä käsitellään heikosti. Hoitotyön ammattilaisilla ei siis koulutuksen puitteissa ole riittävää tietoa ja osaamista monimuotoisuudesta, joka heikentää yhdenvertaisen hoidon ja kohtaamisen toteutumista. Tämä vahvistaa ja ylläpitää sateenkaariopiskelijoiden vähemmistöstressiä ja ulkopuolisuuden tunnetta.

## Vähemmistöstressin ennaltaehkäisy opiskeluhyvinvointityössä

Vähemmistöstressiä voi lievittää ja ennaltaehkäistä. Vaikka sateenkaariopiskelija kokisi vähemmistöstressiä, voi hänen koettu terveys ja hyvinvointi silti olla samanaikaisesti hyvää. Mikäli opiskelija saa tukea ja inklusiivista kohtaamista, voi se toimia korjaavana kokemuksena ja tukea opiskelijan hyvinvointia. Hyvä kohtaaminen

ammattilaisen kanssa auttaa lisäämään luottamusta ammattilaisiin ja alentaa kynnyksiä hakea apua esimerkiksi opiskeluterveydenhuollosta.

Kaikkea ei voi tietää etukäteen, mutta ammattilaiselta odotetaan, että hän hallitsee perusasiat sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta. Näin vähemmistöihin kuuluvien ei tarvitse jatkuvasti toimia ”opettajina” saadakseen yhdenvertaista kohtelua.



Sateenkaarevuus ei välttämättä näyttyä ulospäin. Pyri siis toimimaan yhdenvertaisesti ja inklusiivisesti kaikissa kohtaamisissa kaikkien ihmisten kanssa.

**HUOM!** Tasa-arvolaki ja yhdenvertaisuuslaki **kieltävät syrjinnän** seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin perusteella. Laki myös **velvoittaa** terveydenhuoltoa sekä kouluyhteisöjä **edistämään yhdenvertaisuutta**.

## Käytännön vinkkejä yhdenvertaiseen kohtamiseen korkeakouluyhteisössä ja opiskelijahyvointityössä

### Kohtaaminen ja vuorovaikutus

**Älä oletta - kuuntele ja validoi.**

Vähemmistöstressi on todellista ja vaatii herkkää sekä myötätuntoista lähestymistä.

**Käytä neutraalia ja inklusiivista kieltä.**

Vertaa: ”Onko sinulla tyttöystävää?” vai ”Onko sinulla kumppani tai kumppaneita?”

Muista sensitiivisyys kysyttäessä. Puhuttele myös kehonosia niiden oikeilla ja neutraaleilla nimillä.

**Kunnioita itsemääräämisoikeutta.**

Opiskelijan ei tarvitse jakaa sukupuoli- tai seksuaali-identiteettiään, ellei hän itse halua. Älä kysy tai määrittele tarpeettomasti.

### **Edistä yhteisön kanssa ja yksittäisissä kohtaamisissa turvallisempaa tilaa.**

Kohtaamisissa ihmisten on helpompi korjata mahdollisia heihin kohdistuvia vääriä oletuksia – ja siten välttää vuorovaikutuksen kannalta turhia väärinymmärryksiä.

[Lue lisää turvallisesta tilasta Suomen YK-liiton sivuilta.](#)

## **Vähemmistöstressin huomioiminen ja tunnistaminen**

### **Tunnista vähemmistöstressi.**

Opiskelija ei välttämättä itse tunnista kokevansa vähemmistöstressiä. Huomioi sekä distaaliset stressitekijät että proksimaaliset stressitekijät.

### **Tarjoo psykoedukaatiota.**

Kerro vähemmistöstressistä ilmiönä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin.

### **Puutu.**

Reagoi kiusaamiseen, syrjintään ja epäoikeudenmukaisiin rakenteisiin aktiivisesti.

## **Tuki- ja voimavarojen vahvistaminen**

### **Tunnista ja vahvista suojatekijöitä.**

Auta opiskelijaa tunnistamaan ja vahvistamaan omia suojatekijöitä ja voimavaroja, jotka suojaavat vähemmistöstressiltä ja sen haitallisilta vaikutuksilta. Tue opiskelijaa itsensä hyväksymiseen.

### **Huomioi lähipiirin merkitys.**

Tarjoo tarvittaessa ohjausta myös perheen ja läheisten tukemiseen.

### **Ohjaa vertaistuen pariin.**

Riittävä tieto paikallisista ja valtakunnallisista toimijoista, joihin opiskelijan voi ohjata mm. vertaistuen pariin.

## **Ammatillinen kehittyminen**

### **Tiedosta ja tunnista omat käsitykset ja ennakko-odotukset.**

Pohdi, mistä omat tietosi ja käsityksesi sukupuolen, seksuaalisuuden ja suhdemuotojen moninaisuudesta ovat peräisin. Millaiset asiat, tapahtumat tai kohtaamiset ovat vaikuttaneet sinun tapaan ajatella? Tunnistatko omassa ajattelussasi stereotyyppisiin käsityksiin nojautuvia piirteitä? Reflektoi omaa ajatteluasi ja toimintaa aktiivisesti. Pohdi myös, miten ammattilaisena kohtaat ihmisiä, jotka ajattelevat toisin.

### **Kehitä osaamistasi jatkuvasti.**

Hyödynnä koulutuksia, asiantuntijoita ja ajankohtaisia materiaaleja. Pyydä tarvittaessa työnantajaltasi ohjeistusta ja täydennyskoulutusta.

### **Muista armollisuus.**

Erehdyksiä tapahtuu ja omaa tietämättömyyttä joutuu kohtaamaan. On tärkeää ottaa vastuu omasta oppimisesta, kuunnella saatu palaute ja muuttaa omaa toimintaa sen mukaisesti. Erehdyksiä tapahtuu ja omaa tietämättömyyttä joutuu kohtaamaan. Se on inhimillistä. On tärkeää ottaa vastuu omasta oppimisesta, kuunnella saatu palaute, pyytää tarvittaessa anteeksi, muuttaa omaa toimintaa sen mukaisesti ja jatkaa eteenpäin.

### **Hyödynnä asiantuntijälähteitä.**

Muista konsultoinnin ja asiantuntijoiden hyödyntämisen mahdollisuus, esimerkiksi Setalta ([Seta sateenkaaritietoa ammattilaisille \(sosiaali- ja-terveysala\)](#) ).

Monien seksitapojen huomioimiseen lähteitä: [Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus: seksi- ja transopas](#), [Hivpoint: Seksiä on monenlaista](#)

## Käytännön toimintatavat

### Kirjaa asiakastiedot inklusiivisesti ja yksityisyyttä kunnioittaen.

Käytä neutraaleja termejä, kuten opiskelija, asiakas ja kumppani. Validoi asiakkaan itsestään ja läheisistään käyttämiä termejä. Kirjaa näkyville asiakkaan toive puhuttelunimestä ja tarvittaessa sukupuoli-identiteetistä.

### Tee moninaisuus näkyväksi.

Sateenkaarisymbolit/värit voivat olla hiljainen merkki siitä, että sateenkaariteemat ovat turvallisia ottaa puheeksi. Huomioi monimuotoiset kuvat ja kirjoitetut sisällöt opetus- ja ohjemateriaaleissa.

### Hyödynnä omahoito-ohjelmia.

Ohjaa vähemmistöstressin omahoito-ohjelmien pariin, kuten: [SMOK: Omahoito-ohjelmat](#), [Sukupuoli-identiteetin jäsentämisen omahoito-ohjelma \(Mielenterveystalo\)](#)

### Avoimien ja inklusiivisten kysymysten esimerkkejä normitietoisuuteen:

*”Millä nimellä haluat tulla kutsutuksi?”*

*”Ketkä kuuluvat perheeseesi?” ”Kuka tai ketkä ovat lähiomaisiasi?”*

*”Onko seurustelu ajankohtaista?” ”Onko sinulla kumppani tai kumppaneita?”*

*”Onko jonkinlainen seksi ajankohtaista?” ”Onko sinulla tarvetta keskustella seksitautien tai raskauden ehkäisystä?”*

### Sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen ja vähemmistöstressin kysymysten esimerkkejä:

*”Pohdituttaako sinua jokin sukupuoli tai sukupuolesi ilmaisuun liittyvä asia?”*

*”Pohdituttaako sinua jokin seksuaaliseen suuntautumiseesi liittyen?”*

*”Koetko kuuluvasi vähemmistöön sukupuolesi tai seksuaalisen suuntautumisesi osalta?”*

*”Miten koet vähemmistöön kuulumisen vaikuttavan sinun arkeesi tai hyvinvointiisi?”*

*“Oletko kohdannut epäasiallista kohtelua tai syrjintää sukupuolesi tai seksuaalisen suuntautumisesi vuoksi?”*

*“Miten määrittelet sukupuolesi? Miten haluat, että se kirjataan tietoihisi?”*

*”...ymmärsinkö oikein?” ”Kerroit olevasi \_\_\_\_\_, haluatko tarkentaa mitä tämä tarkoittaa sinulle?”*

Oppaan on tuottanut Tampereen Ammattikorkeakoulun opiskelijat Anni Ruoranen ja Noora Tarvainen osana terveydenhoitajaopintojen viimeistä opintojaksoa (Terveydenhoitajatyön kehittäminen) Nyyti Ry:n QueerMieli hankkeelle 5/2026.

Kuvitus: Microsoft Wordin kuvapankki.

## Lähteet

Berg, P., Laiti, M., Marttila, K., Ossa, A. & Venäläinen, S. 2026. Sateenkaarinuorten kokemukset kohtaamisista mielenterveyden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa cisheteronormatiivisuuden näkökulmasta. *Psykologia* 61 (1), 48–66.  
<http://hdl.handle.net/10138/629261>

Jaskari, O. & Keski-Rahkonen A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2021; 137(17):1781–8. Viitattu 21.4.2026. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16384>

Jehkoi, A. 2024. Sukupuolen moninaisuus — Nuorten hyvinvointi ja kohtaaminen sote-palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 57/2024. 22 sivua. Helsinki 2024. <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/6fb01386-0a99-4d78-a9d3-3ee673071668/content>

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609. Viitattu 3.5.2026.  
<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1986/609>

Mielenterveystalo.fi. N.d. Sukupuoli-identiteetin jäsentämisen omahoito-ohjelma.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/sukupuoli-identiteetin-jasentamisen-omahoito-ohjelma/mita-sukupuolitermit-tarchoittavat>

Nyyti Ry. 2025. Sateenkaariopiskelijoiden turvallisempi opiskelukokemus – vinkkikortit korkeakouluyhteisölle. Nyyti.fi. Viitattu 23.4.2026.

<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Sateenkaariopiskelijoiden-turvallisempi-opiskelukokemus-vinkkikortit-korkeakouluyhteisolle.pdf>

Nyyti Ry. 2025. Vähemmistöstressi ja syrjinnän kokemukset korkeakoulussa – Tuloksia QueerMieli-hankkeen 2024 sateenkaariopiskelijoille tuottamasta kyselystä. Nyyti.fi. Viitattu 27.4.2026 [https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Kaaviot\\_Vahemmistostressi-ja-syrjinnan-kokemukset-korkeakoulussa.pdf](https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Kaaviot_Vahemmistostressi-ja-syrjinnan-kokemukset-korkeakoulussa.pdf)

Nyyti Ry. 2025. Vähemmistöstressi ja syrjinnän kokemukset korkeakoulussa – Tulosraportti Nyyti ry:n QueerMieli – hankkeen kyselystä sateenkaarikorkeakouluopiskelijoille. Nyyti.fi. Viitattu 24.4.2026. [https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Kirjallinen-tulosraportti\\_Vahemmistostressi-ja-syrjinnan-kokemukset-korkeakoulussa-1.pdf](https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/Kirjallinen-tulosraportti_Vahemmistostressi-ja-syrjinnan-kokemukset-korkeakoulussa-1.pdf)

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. 2025. Sateenkaariopiskelijat Sateenkaarevat vastaajat Opiskelijabarometri-aineistoissa 2022 ja 2019. Otus.fi. Viitattu 21.4.2026. [https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2025/06/Sateenkaariopiskelijat\\_julkaisu.pdf](https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2025/06/Sateenkaariopiskelijat_julkaisu.pdf)

Peda.net. N.D. Etuoikeuskehä.jpg. Peda.net. Viitattu 2.5.2026 <https://peda.net/ksl/monikulttuurinen-vapaaehtoistyokohtaaminen-ja-ohjaaminen/oman-taustan-tiedostaminen/etuoikeuskeha.jpg2>

Perhesuhdekeskus. N.D. Sateenkaari-ihmisille: Suhteiden erityiskysymyksiä.

Perhesuhdekeskus.fi. Viitattu 24.4.2025. <https://perhesuhdekeskus.fi/sateenkaari-ihmisille/perhe-ja-laheissuhteet/suhteiden-erityiskysymyksiä/>

Rissanen, A. 2024. “No queer person has any obligation to explain”: Experiences of queer, trans, non-binary and lesbian students with mental health services.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/05f8be9d-c586-459e-9eb1-a4c66f69f1e3/content>

Seta ry. 2023. Sateenkaarinuorten mielenterveys. Nuoret.seta.fi. Viitattu 3.5.2026.

<https://nuoret.seta.fi/ammattilaisille/sateenkaarinuorten-mielenterveys/>

Suomen YK-liitto. N.D. Turvallinen tila. Ykliitto.fi. Viitattu 3.5.2026.

<https://www.ykliitto.fi/turvallinen-tila>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Tasa-arvon tarkistuslista hankkeelle. Thl.fi.

Viitattu 24.4.2026. <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-edistaminen/tarkistuslista-hankkeelle>