




NUORTEN PUOLELLA
Nuorisoala

**100 ratkaisua nuorten tutkitusti
suurimpiin hyvinvoinnin esteisiin**



NUORTEN PUOLELLA
Nuorisoala



Valtakunnallisessa kasvatus- ja nuorisoalan yhteen kokoavassa NUORI 2026 -tapahtumassa Helsingissä 14.-15.4.2026 kerättiin sata yhteiskunnallista ratkaisua tutkitusti nuorten suurimpiin hyvinvoinnin haasteisiin.

Ratkaisut koottiin tapahtuman ohjelmatuottajilta, yhteistyökumppaneilta sekä tapahtumaan osallistuneilta nuorisoalan ammattilaisilta.

Nuorten hyvinvoinnin suurimpia haasteita ovat:

- Miten nuorten yksinäisyyttä vähennetään?
 - Asiantuntijakumppanina SOS-Lapsikylä
- Kuinka nuorten mielen hyvinvointia vahvistetaan?
- Miten nuoret saadaan liikkumaan?
- Kuinka varmistetaan, ettei yksikään nuori kohtaa syrjintää?


Miten nuorten yksinäisyyttä vähennetään?

Yhteistyössä SOS-Lapsikylän kanssa

1. Lisäämme nuorten parissa toimivien tietoa yksinäisyydestä ilmiönä ja syistä sen taustalla.
2. Otamme nuoret mukaan suunnittelemaan, kehittämään ja arvioimaan heille suunnattua toimintaa.
3. Tarjoamme Suomeen yksin tulleille nuorille keinoja rakentaa merkityksellisiä ihmissuhteita.
4. Vahvistamme nuorten yhteisöllisyyttä harrastustoiminnan kautta.
5. Mahdollistamme kaikille nuorille harrastuksen.
6. Kehitämme avointa nuorisotyötä koko Suomessa.
7. Tarjoamme pojille ja nuorille miehille paikan puhua tunteistaan esimerkiksi taiteen ja luovan tekemisen kautta.
8. Vahvistamme nuorisotyön avulla nuorten vertaistoimintaa.
9. Lisäämme kohtaamisen paikkoja kouluissa ja oppilaitoksissa.
10. Tuomme harrastamisen Suomen mallin osaksi toisen asteen opintoja.
11. Mahdollistamme jokaiselle nuorelle yhteisön, johon kuulua.
12. Tarjoamme kouluille nuorisotyön tukea ryhmäyttämiseen.
13. Tuotamme tietoa siitä, miten rakenteet voivat lisätä yksinäisyyttä.
14. Tarjoamme vertaisryhmätoimintaa vähemmistöihin kuuluville nuorille.
15. Tarjoamme nuorten parissa toimiville ammattilaisille keinoja puuttua rasismiin ja syrjintään.
16. Lisäämme nuorisotilojen esteettömyyttä.
17. Tarjoamme nuorisotyötä erityistä tukea tarvitseville nuorille.
18. Lisäämme nuorisotyöntekijöiden osaamista toimia erityistä tukea tarvitsevien nuorten kanssa.
19. Huomioimme nuorisotyössä toiminnan aistikuormituksen.
20. Tuotamme tietoa nuorten yksinäisyydestä monikulttuurisuuden näkökulmista.
21. Opetamme nuorille kaveri- ja tunnetaitoja.
22. Vahvistamme nuorisotyön eri tahojen yhteistyötä erityisesti maaseutumaisilla alueilla.

Kuinka nuorten mielen hyvinvointia vahvistetaan?

23. Lisäämme kriisitilanteissa nuorten turvallisuuden tunnetta tehostetulla nuorisotyöllä.
24. Tarjoamme kriisitilanteissa monialaisesti tehostettua nuorisotyötä kriiseistä selviytymisen tukemiseksi.
25. Tarjoamme nuorten parissa toimiville keinoja puuttua syrjivään puheeseen sekä liveinä että verkossa.
26. Varmistamme, että nuoret eivät kohtaa syrjintää.
27. Tuemme nuorten identiteetin ja maailmankuvan rakentumista lukuharrastuksen kautta.
28. Kannustamme nuoria pohtimaan omia arvojaan ja kulutusvalintojaan ilman syyllistämistä.
29. Tarjoamme nuorten parissa toimiville tietoa ja työkaluja käsitellä digitaalista- ja seksuaaliväkivaltaa.
30. Lisäämme nuorten parissa toimivien ymmärrystä neuronkirjon vaikutuksista seksuaalisuuteen.
31. Tarjoamme monitoimijaista yhteistyötä oikea-aikaisesti lapsille, nuorille ja perheille haastavissa tilanteissa.
32. Vahvistamme traumatietoisia käytänteitä nuorisotyössä.
33. Lisäämme nuorten parissa toimivien ymmärrystä nuorten mielen hyvinvointia haavoittavista tekijöistä.
34. Torjumme kiusaamista ja ulossulkemista.
35. Vahvistamme nuorisotyöntekijöiden itsemyötätuntoa haastavissa kohtaamistilanteissa nuorten kanssa.
36. Tarjoamme nuorisotyöntekijöille konkreettisia työkaluja tulevaisuuden käsittelemiseen nuorten kanssa.
37. Vahvistamme nuorille tarjottua demokratiakasvatusta.
38. Tuemme vähemmistöstressiä kokevia nuoria ja heidän suojautumiskeinojaan.
39. Etsimme keinoja turvata nuorten asumista ja välttää hädöiltä.
40. Keskustelemme nuorten kanssa seksuaalisesta suostumuksesta ja sen tärkeydestä.
41. Opetamme nuorille toipumistaitoja.

- 
42. Lisäämme nuoria kohtaavien kykyä kohdata itsetuhoisia tai itsemurha-ajatusten kanssa eläviä nuoria.
 43. Mahdollistamme käsillä tekemistä nuorisotyössä. Käsityöt ja taide antavat tilaa kokeilla, oivaltaa ja löytää vahvuuksia.
 44. Annamme osana arkea aikaa nuorten kanssa keskustelemiselle.
 45. Tarjoamme avoimia keskusteluryhmiä nuorille.
 46. Varmistamme, että jokaisella nuorella on pääsy avoimeen nuorisotilaan, jossa voi jutella nuorisotyön ammattilaisen kanssa.
 47. Vahvistamme nuorten uskoa omiin kykyihinsä ja omaan toimijuuteen työpajatoiminnan avulla.
 48. Lisäämme oppilaitosten yhteisöllisyyttä nuorisotyön keinoin.
 49. Vahvistamme oppilas- ja opiskelijahuoltoa koulu- ja oppilaisnuorisotyön kautta.
 50. Tuemme nuoria suunnittelemaan ja toteuttamaan projekteja. Vahvistamme tätä kautta osallisuutta ja nuorten kykyä vaikuttaa omaan elinympäristöön.
 51. Puhumme nuorten kanssa avoimesti mielen hyvinvoinnista.
 52. Lisäämme nuorten parissa toimivien osaamista tunnistaa mielenterveyden haasteita.
 53. Vahvistamme nuorten itsetuntemusta.
 54. Lisäämme nuorten kykyä tunnistaa omia reaktioitaan hankalissa tilanteissa.
 55. Otamme nuorten mielenterveyspalveluissa käyttöön vaikuttavuusperusteiset rahoitus- ja hankintamallit, jotta toiminta ohjautuu kohti mitattavasti hyvinvointia parantavia ratkaisuja.
 56. Laajennamme ennaltaehkäiseviä mielenterveyspalveluja nuorille.
 57. Tarjoamme jokaiselle nuorelle apua ja tukea matalalla kynnyksellä.
 58. Ohjaamme nuoria monialaisesti palveluiden piiriin.
 59. Tarjoamme nuorille tietoa, neuvontaa ja tukea digitaalisesti.
 60. Vahvistamme nuorten tulevaisuususkoa.
 61. Huomioimme nuorisotyössä myös nuorten vanhemmat

Miten nuoret saadaan liikkumaan?

62. Tarjoamme nuorten parissa toimiville tietoa mielenterveyden ja liikkumisen välisestä suhteesta.
63. Koulutamme nuorisoalan toimijoita liikunnan edistämiseen konkreettisin keinoin ja menetelmin.
64. Teemme liikkumisesta nuorille hauskaa, jotta kynnyks osallistua liikkumiseen madaltuu.
65. Lisäämme nuorten liikkumista yhteisöllisen toiminnan kautta.
66. Lisäämme liikunnan osaksi nuorten työpajatoimintaa.
67. Tarjoamme vähävaraisille lapsille ja nuorille liikuntavälineitä lainattavaksi.
68. Tuemme perheiden kanssa toimivia liikkumisen puheeksi ottamiseksi.
69. Näytämme nuorille esimerkkejä erilaisista liikkujista.
70. Tuemme vahvemmin nuorten vapaa-ajan liikumista.
71. Järjestämme mielenkiintoisia ja liikkumiseen kannustavia tapahtumia nuorille, joiden yhteisöt ovat verkossa.
72. Tarjoamme nuorille ilmaisia tai edullisia liikuntaharrastuksia.
73. Luomme lisää tiloja, joissa mahdollistetaan liikkuminen ilman paineita.
74. Varmistamme, että kaikenlaisilla nuorilla on turvallinen olo liikuntapaikoilla.
75. Lisäämme liikunnallisuutta monenlaisen aktiivisuuden kautta, ei vain urheilun tai ohjatun liikunnan kautta.
76. Tarjoamme nuorille maksuttomia lajikokeiluja.
77. Tarjoamme nuorille monipuolista leiri- ja retkitoimintaa, joissa ulkona oleminen ja liikkuminen ovat luonnollinen osa yhdessä toimimista.
78. Tarjoamme maksutonta elämäntapa- ja liikuntaneuvontaa heikossa asemassa oleville nuorille.
79. Mahdollistamme koulujen liikuntasalien maksuttoman käytön matalan kynnyksen liikuntatoiminnan käyttöön lapsille ja nuorille.
80. Huolehdimme, että nuorille on tarjolla matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa ei kilpailla.

Kuinka varmistetaan, ettei yksikään nuori kohtaa syrjintää?

81. Vahvistamme nuorten parissa toimivien osaamista erilaisista katsomuksista ja vähennämme niihin liittyviä ennakkoluuloja.
82. Mahdollistamme vähemmistöihin kuuluvien nuorten vertaistoiminnan eri puolilla Suomea asuville.
83. Mahdollistamme nuorille dialogeja, joiden kautta opimme ymmärtämään paremmin toisia ihmisiä.
84. Luomme nuorten ja aikuisten välille dialogeja ymmärryksen lisäämiseksi.
85. Tarjoamme nuorten parissa toimiville keinoja puuttua rassistiseen huumoriin.
86. Kiinnitämme kaikessa nuorisotyössä huomiota rikoksilla oireileviin, päihteitä käyttäviin ja muutoin heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin nuoriin.
87. Hyödynnämme vastapuhetta syrjintään puuttumisen keinona.
88. Luomme kohtaamistyöhön rakenteet, joiden kautta syrjintään voidaan puuttua ja puuttumista seurata.
89. Lisäämme nuorisotyöntekijöiden tietoa syrjinnästä ja rakenteellisista esteistä sekä niiden vaikutuksista nuorten elämään.
90. Tarjoamme nuorisotyöntekijöille keinoja tunnistaa omia ajattelutapoja ja purkaa ennakkoluuloja.
91. Lisäämme nuorten parissa toimivien tietoa ja ymmärrystä romaninuorten elämästä.
92. Lisäämme nuorten parissa toimivien osaamista kohdata erityistä tukea tarvitsevia nuoria.
93. Opetamme nuorille dialogitaitoja, lisäämme ymmärrystä ja vähennämme vastakkainasettelua.
94. Koulutamme lisää erätauko-ohjaajia ja järjestämme erätaukokeskusteluja ympäri Suomen.
95. Varmistamme, että turvallisemman tilan periaatteet ovat käytössä kaikkialla nuorisotyössä.
96. Sisällytämme syrjintään puuttumisen osaksi riskienhallinnan suunnitelmaa nuorisotyössä.
97. Vahvistamme nuorten kykyä käsitellä syrjinnän kokemuksia.
98. Lisäämme nuorten parissa toimivien tietoa perheiden monimuotoisuudesta.
99. Varmistamme toiminnan saavutettavuuden kaikessa nuorten toiminnassa.
100. Varmistamme esteettömyyden kaikessa toiminnassa nuorten kanssa.



NUORTEN PUOLELLA
Nuorisola