



-Digitaalinen hyvinvointi ja turvallisuus

THL ja Opetushallitus valmistelevat yhdessä asiantuntijoiden ja nuorten kanssa kansallisia suosituksia 13–18-vuotiaiden nuorten digitaalisen median käytöstä. Osana valmistelua nuoria kuullaan syksyllä 2026 keskustelujen avulla ja myöhemmin kyselyllä lausuntokierroksen aikana.

Nuorten kanssa toimivia ammattilaisia kutsutaan järjestämään keskusteluja, joissa käsitellään digitaaliseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä näkemyksiä, tarpeita, toiveita ja ratkaisuehdotuksia. Keskustelun toteutuksessa käytetään tätä ohjetta sekä kirjaukseen [verkkolomaketta](#).

OHJEET KESKUSTELUJEN JÄRJESTÄMISEEN

Aika: Keskustelut toteutetaan **10.9.-10.10.2026**. Keskusteluun on hyvä varata noin 60–75 minuuttia.

Periaatteet:

- Keskustelut ovat vapaaehtoisia eikä kaikkiin kysymyksiin ole pakko vastata.
- Ryhmissä tulee olla luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri.
- Osallistujien kertomia asioita ei saa muut osallistujat kertoa eteenpäin.
- Osallistujille tulee kertoa keskusteluista poimittujen tunnistamattomien tietojen käyttötarkoitus sekä se, että tietoja voidaan analysoida tekoälyllä.
- Alaikäisten osallistumisesta tulee tiedottaa huoltajia etukäteen.
- Osallistujat saavat osallistumistodistuksen yhteyshenkilön kautta sekä yhteenvedon kuulemisen tuloksista ja niiden hyödyntämisestä suosituksissa.

Rakenne:

1. Lyhyt johdanto teemaan
2. Keskustelu nuorten hyvinvointia ja turvallisuutta tukevista ja heikentävistä tekijöistä
3. Ratkaisujen ideointia digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseksi
4. Loppupalaute THL:n ja OPH:n valmisteluryhmälle

Kirjausohjeet:

- Vastaukset kirjataan ensin tämän ohjeen alapuolella olevien kysymysten kohdalle.
- Sen jälkeen tiivistelmät keskustelusta täytetään [verkkolomakkeeseen](#), johon kirjataan myös esille tulleita teemoja keskustelusta.
- Monivalintakohdat ovat vain tiedoksi keskustelun ohjaajalle ja helpottamaan aiheiden myöhempää teemoitusta.
- Vastaukset ovat tärkeä kirjata **nimettömästi ja ilman tunnistetietoja**.
- Lomakkeelle kirjataan erikseen yhteyshenkilö, jolle THL ja OPH voivat välittää lisätietoja osallistumisesta sekä osallistumistodistukset.

Kerättyjä tietoja käytetään THL:n ja Opetushallituksen nuorten digitaalisen median käytön suositusten valmistelussa. Vastausten käsittelyssä sovelletaan [THL:n](#) ja [Opetushallituksen tietosuojakäytäntöä](#). Tietojen analyysissä voidaan hyödyntää tekoälyä.

Keskusteluformaatti on tehty yhdessä nuorten kanssa.

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiin!

Lisätietoja: Saara Rapeli, THL ja Paula Tyrväinen, OPH
(etunimi.sukunimi@thl.fi ja etunimi.sukunimi@oph.fi)

KESKUSTELULOMAKE

I. Osa: Taustatiedot

1. Yhteys henkilön tiedot

Yhteys henkilön nimi:

Organisaatio:

Sähköposti:

2. Maantieteellinen alue:

3. Osallistujien lukumäärät

Montako nuorta osallistui keskusteluun yhteensä

- ☐ Ikä: Alle 13-vuotta
- ☐ Ikä: 13–15-vuotiaita
- ☐ Ikä: 16–17-vuotiaita
- ☐ Ikä: 18–21-vuotiaita
- ☐ Ikä: 22–25-vuotiaita
- ☐ Ikä: yli 26-vuotiaita

4. Missä keskustelu toteutettiin?

- ☐ Koulussa
- ☐ Nuorisotalolla/nuorisotyössä
- ☐ Harrastustoiminnassa
- ☐ Järjestötoiminnassa
- ☐ Jossain muualla, missä?

5. Tähän voit kuvailla halutessasi lisätietoja ryhmästä

II. Osa: Pohdintaa arjesta

6. Minkälaiset asiat omassa arjessa vahvistavat sinun hyvää oloa, mieltä, hyvinvointia ja turvallisuutta?

a) Klikkaa tähän teemat, jotka mainittiin keskustelussa. Sekä alle voit vapaasti kuvailla keskustelussa ilmi tulleita asioita.

- ☐ Kaverit
- ☐ Perhe
- ☐ Harrastukset
- ☐ Uni
- ☐ Liikunta
- ☐ Säännöllinen ruokailu
- ☐ Turvallisuus
- ☐ Luottamus
- ☐ Koulu tai opiskelu
- ☐ Ympäristö ja luonto
- ☐ Muu asia, mikä?

b) Tähän voit kirjata vapaasti poimintoja keskustelusta.

8. Mitkä asiat heikentävät hyvinvointia tai tuo pahaa huonoa oloa, pahaa mieltä tai turvattomuutta?

a) Klikkaa keskustelussa esille tulleet teemat.

- ☐ Stressi
- ☐ Turvattomuus
- ☐ Paineet
- ☐ Terveysaasteet
- ☐ Rahaongelmat
- ☐ Huonot unet
- ☐ Yksinäisyys
- ☐ Riittämättömyyden tunteet
- ☐ Liikaa miettiminen
- ☐ Joku muu, mikä?

b) Tähän voit kirjata vapaasti poimintoja keskustelusta.

III. Osa: Ratkaisujen ideointi

10. Mikä vahvistaa hyvinvointia ja turvallisuutta digiympäristöissä?

a) Klikkaa teemat, joita keskustelussa mainittiin.

- ☐ Tieto siitä, mitä voi tapahtua
- ☐ Selkeät säännöt
- ☐ Luotettava tieto
- ☐ Turvallinen ilmapiiri
- ☐ Mahdollisuus keskustella avoimesti kohdatuista asioista
- ☐ Kunnioittava vuorovaikutus ja keskustelu
- ☐ Digilaitteiden rajoittaminen
- ☐ Kuulluksi tuleminen
- ☐ Joku muu, mikä?

b) Tähän voit kirjoittaa havaintoja ja tiivistelmää keskustelusta.

12. Mitä ratkaisuja nuoret ehdottavat digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseksi?

Mitkä konkreettiset asiat auttavat?

a) Klikkaa tähän teemat, jotka mainittiin keskusteluissa.

- ☐ Tietoa algoritmeista
- ☐ Tietoa asetusten muuttamisesta
- ☐ Ikärajat sisältöihin
- ☐ Tietoa kenelle voi puhua, jos tulee ongelmia
- ☐ Tietoa ongelmallisesta pelaamisesta
- ☐ Tietoa somen käytöstä (Esim. Instagram, Snapchat, Facebook)
- ☐ Tietoa riippuvuudesta
- ☐ Tunnistautuminen ikärajallisiin sisältöihin
- ☐ Nuorille tarkoitetut sisällöt tulisi olla valvottuja
- ☐ Uhkapelaamisen muodot tulisi kieltää nuorilta
- ☐ Vanhemmille tietoa
- ☐ Jotain muuta, mitä?

13. Mitä ratkaisuja nuoret ehdottavat digitaalisen hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseksi?

Mitä nuori itse voi tehdä? Mitä ystävät ja vertaiset voivat tehdä? Mitä vanhemmat ja ammattilaiset voivat tehdä? Mitä viranomaiset voivat tehdä?

b) Tähän voit kirjoittaa vapaamuotoisesti mitä keskustelussa tuli ilmi suosituksiin liittyen.

14. Minkälaisia terveisiä nuoret lähettävät THL:n ja OPH:n valmisteluryhmälle?

Tähän voit kirjoittaa myös muita huomioita keskustelusta.
