



## **Att beakta regnbågsunga inom ungdomsarbetet**

En liten guide om känslor och erfarenheter som är viktiga för välbefinnandet  
och om hur de kan stödjas i ungdomsarbetets miljöer

## Innehåll

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Att beakta regnbågsunga inom ungdomsarbetet ..... | 1  |
| Guidens bakgrund och användning .....             | 3  |
| Inledning.....                                    | 4  |
| Snabbinfo om pronomen.....                        | 6  |
| Tillhörighet.....                                 | 8  |
| Att bli accepterad .....                          | 9  |
| Att bli sedd.....                                 | 10 |
| Hur kan regnbågsunga uppmärksammas? .....         | 11 |
| Självreflektion som stöd i arbetet .....          | 17 |
| Källor.....                                       | 19 |

Författare: Fred Pehkonen

## Guidens bakgrund och användning

Denna guide som stödjer regnbågsungas välbefinnande är en del av materialet från Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling. Med materialet strävar man efter att stärka likabehandlingskompetensen hos yrkesverksamma och frivilliga som arbetar med unga.

Guiden har utvecklats som ett resultat av ett examensarbete som beställts av kompetenscentret. Examensarbetet behandlade regnbågsungas välbefinnande och ungdomsarbetets roll i att stödja det. Det publicerade arbetet är fritt tillgängligt att läsa och mer information finns i källförteckningen i denna guide.

För att använda guiden behövs ingen tidigare utbildning om sexual- och könsminoriteter; grundläggande kunskap om ämnet räcker.

Guiden behandlar tre känslor och de erfarenheter som hänger samman med dem och som har stor betydelse för regnbågsungas välbefinnande. Varje känsla beskrivs kort: vad den handlar om och vilka erfarenheter som är centrala för att känslan ska kunna uppstå.

Dessutom presenterar guiden olika sätt att i det egna arbetet mer medvetet uppmärksamma regnbågsungas behov och att främja viktiga känslor och erfarenheter.

## Inledning

De erfarenheter vi kontinuerligt får genom möten och samspel med omgivningen har stor betydelse för vårt välbefinnande. Erfarenheter och känslor hänger ihop och kan både stärka och försvaga varandra, vilket i sin tur påverkar välbefinnandet.

Miljön och människorna i den är som en spegel genom vilken var och en tolkar sig själv och sin uppfattning om vem man är. Den bild som reflekteras visar hur andra ser på oss. Det påverkar också hur vi förhåller oss till oss själva. Om omgivningen ständigt förmedlar att man är "fel" kan man börja tro att det är något fel på en eller att man inte duger. Omvänt kan ett accepterande och uppskattande bemötande från andra stärka självkänslan och upplevelsen av att man är bra precis som man är.

Mänsklighet består av många faktorer: var och en av oss är en unik kombination av olika egenskaper och drag. Sexualiteten är en betydelsefull del av denna helhet, en av människans grundläggande egenskaper. Den handlar inte bara om sexuell läggning eller om begär, preferenser och sådant som kopplas till sex – även kön och könsuttryck är en del av sexualiteten.

Sexualiteten påverkar oss i alla livsskeden och styr vårt handlande. Vi tolkar oss själva och gör val genom vilka vi strävar efter att förverkliga oss som sexuella varelser: Hur uttrycker vi vårt kön i olika relationer? Vilken sorts omsorg eller närhet längtar vi efter från andra människor? Vilken sorts familj vill vi bygga och vilken roll i den känns mest naturlig för oss?

En stor del av vår självbild formas av sexualiteten och hur den får komma till uttryck. Därför är sexuell läggning och kön mycket känsliga och intima delar av människan. Attityder och kommentarer som riktas mot dem går ofta djupt och kan påverka både självbild och självkänsla. Genom att medvetet skapa miljöer och interaktionssituationer som förmedlar trygghet och acceptans kan man främja känslor och erfarenheter som stärker välbefinnandet.



Unga som tillhör sexual- och könsminoriteter kan uppmärksammas på många sätt. För att regnbågsinkludering ska bli en naturlig del av gemenskapen krävs medvetna och målinriktade insatser – inte bara enskilda handlingar från enskilda personer. Sådana handlingar är viktiga och kan betyda mycket för den ungdom som blir bemött. När hela gemenskapen arbetar medvetet mot gemensamma mål kan effekten bli ännu större, och regnbågsungas välbefinnande stärks på bred front.

## Snabbinfo om pronomen

Vad är pronomen, varför kan de ibland väcka förvirring, och hur hänger de ihop med frågor som rör regnbågsungas identitet?

Pronomen är ord som används istället för ett substantiv, till exempel när man talar om en person, ett djur eller en sak (du, hen, den, någon). När det gäller människor används personliga pronomen: *jag, du, han, hon, hen, vi, ni och de*. *Jag och vi* är första person, *du och ni* andra person, och *han, hon, hen och de* tredje person.

I många språk påverkas pronomen av vilket kön personen har. På engelska används ofta *he/him* om män och *she/her* om kvinnor. Alla är dock inte män eller kvinnor, och vissa unga upplever att *he/him* eller *she/her* inte passar deras könsidentitet. Då kan pronomen som *they/them* användas, eftersom de inte förutsätter något kön.

Användningen av *they/them* för en enskild person kan kännas ovanlig, men är grammatiskt korrekt. Det används ofta när man inte vet personens kön eller inte vill anta något. Till exempel:

*Someone forgot their phone; they probably left in a hurry.*

På svenska används pronomenen *han, hon* och det könsneutrala *hen*, som inte är bundet till något visst kön.

På finska är det enklare: pronomenet *hän* kan användas om alla, oberoende av kön. Trots detta är det viktigt att förstå varför pronomen och ordval kan ha stor betydelse. De påverkar hur en persons kön och könsidentitet bekräftas, vilket i sin tur kan stärka självbild och självkänsla.

Detta är en viktig del av allas välbefinnande, och särskilt avgörande för regnbågsungas välbefinnande. Eftersom samhället fortfarande kan innehålla förakt och hat mot könsminoriteter, är det viktigt att ungdomsarbetet erbjuder trygga gemenskaper där unga bemöts på ett sätt som bekräftar och respekterar deras kön och könsidentitet.



Det är också viktigt att tänka på att man ibland arbetar med unga på andra språk än finska. Då behöver man ha kunskap om hur man använder korrekta ord och begrepp.

Varför anger vissa unga sina engelska pronomen, även om de på finska skulle kunna använda hän och på svenska hen? För att på ett varsamt sätt visa andra hur de vill bli bemötta. Pronomen anger inte alltid kön, men i vardagligt språk kopplas de ofta till vissa kön. Genom pronomen kan unga kommunicera sin könsidentitet utan att behöva säga det rakt ut. Det är dessutom något man kanske inte vill diskutera med en gång när man lär känna någon.

## Tillhörighet

**Tillhörighet** innebär känslan av att vara en del av en helhet eller gemenskap. Det handlar inte bara om att formellt tillhöra en grupp, utan om en djupare upplevelse av att höra hemma – att känna sig som en av de andra. Människan är i grunden social och längtar naturligt efter gemenskap och samvaro. Tillhörighet fungerar som motkraft mot ensamhet och mot upplevelser av utanförskap eller att avvika från normen. Regnbågsunga behöver på samma sätt erfarenheter av gemenskaper där de tryggt kan vara sig själva och skapa kontakt med andra unga.

Med **kamratstöd** menas möjligheten att känna igen sig i en annan person och uppleva en koppling kring något man har gemensamt. Att träffa andra regnbågsungdomar (eller regnbågsaktiva vuxna) i en trygg miljö skapar situationer där unga kan få förståelse för sina egna erfarenheter baserat på igenkänning. Kamratstöd är en viktig resurs när svåra saker ska bearbetas, men även delad glädje över regnbågsidentitet och erfarenheter kopplade till den stärker självkänslan och ger kraft.

**Gemenskap** byggs genom att göra saker tillsammans och genom upplevelsen av att den egna närvaron är betydelsefull och viktig. Kontakten till andra uppstår i interaktion där man samlas kring gemensamma ärenden – oavsett om det är samtal eller annan gemensam verksamhet. När stämningen uppmuntar deltagande inom var och ens gränser kan alla känna att de är lika viktiga, oberoende av på vilket sätt de deltar.

## Att bli **accepterad**

Att bli **accepterad som den man är** ett av människans grundläggande emotionella behov. Vi vill ha bekräftelse från andra på att vi är viktiga och älskvärda precis som vi är. För barn och unga stöder acceptans en balanserad utveckling och hjälper till att bygga en sund självkänsla.

Acceptans kräver inte alltid att man förstår allt: en ung person kan berätta något som man själv inte kan relatera till, men man kan ändå bemöta det på ett accepterande sätt. När regnbågsungdomar får uppleva att de blir accepterade lär de sig att värdera sig själva. En person som ser sig själv som värdefull tar hand om sig själv, negligerar inte sina grundläggande behov och respekterar sina egna gränser.

**Öppenhet och fördomsfrihet är byggstenar för acceptans.** När vi möter en annan person med ett öppet sinne låter vi inte tankar eller attityder styra vårt beteende eller vårt sätt att tala med eller om personen. Att möta någon utan fördomar kräver att vi blir medvetna om de förutfattade meningar vi omedvetet skapar, eftersom det är vårt sätt att bearbeta omgivningen. Det avgörande är om vi låter dessa påverka vårt agerande och våra attityder.

**Att ge utrymme för självuttryck** innebär att vi inte försöker definiera en annan människa åt hen. Vi ger den regnbågsunga lugn och utrymme att uttrycka sig på ett sätt som känns bra och genuint för hen. Det innebär också att den unga får utrymme att lyfta fram olika sidor och egenskaper i sin egen takt. Vi tar emot det den unga vill berätta om sig själv och accepterar det i den form vi får den.

## Att bli sedd

**Att bli sedd** handlar om känslan av att vår existens uppfattas som meningsfull och viktig. Vi får utrymme att dela våra erfarenheter och får förståelse eller acceptans för dem. Våra behov tas på allvar, och det vi förmedlar om oss själva bemöts utan ifrågasättande. Vi känner en koppling till andra människor och till omvärlden. Dessutom får vi se personer som liknar oss representerade positivt i olika delar av samhället. För regnbågsungdomar är det viktigt att de får möta andra regnbågsaktiva människor i vardagen och se att de är lika värdefulla som alla andra. Det visar att regnbågsidentitet är bara en av många aspekter av mänsklig mångfald – samtidigt som vi erkänner dess personliga betydelse för identitet och självförverkligande.

**Att bli hörd** är i sin enklaste form upplevelsen av att någon verkligen lyssnar på det vi säger. Vi märker att personen ger oss sin uppmärksamhet och fokuserar på samtalet. Men upplevelsen går djupare: vi vill på en känslomässig nivå känna att den andra förstår och upplever det vi säger som viktigt. Vi kan ge andra känslan av att bli hörda genom att visa intresse och vilja att lyssna.

**Respekt och uppskattning** syns i ord, men framför allt i handlingar. När vi med våra handlingar visar regnbågsungdomar att vi uppskattar dem som de är och respekterar deras sätt att uttrycka sig eller definiera sig själva, blir budskapet starkare. Vi visar samtidigt ett exempel på hur man respekterar andras gränser och deras rätt att leva ut sin sexualitet och kön på det sätt som är rätt för dem.

## Hur kan regnbågsunga uppmärksammas?

**En trygg miljö är utgångspunkten för allt.** Genom den visar man att regnbågsunga är lika välkomna och respekterade som alla andra:

- Miljön kan utformas så att den signalerar verksamhetens värderingar. För en regnbågsung som är ny i verksamheten kan det vara betydelsefullt att se en regnbågsflagga eller transflaggan, eller en affisch som synliggör regnbågsfrågor. Om man delar ut klistermärken eller pins kan en del ha regnbågstema. Om det finns olika broschyrer eller guider om ungdomstid och/eller sexualitet kan man inkludera material som uppmärksammar regnbågsfrågor.
- Man kan också signalera trygghet utan ord. Ett nyckelband i regnbågsfärger eller någon annan vardaglig sak som syns kan öka den ungas känsla av trygghet. Det finns också pins och klistermärken som kan signalera att man är en trygg person (t.ex. en regnbågspins med texten "jag är trygg").
- Principer för tryggare rum är bra att ha tydligt synliga i verksamheten. De går igenom på ett begripligt sätt och man påminner om att de finns. De kan också finnas som affisch eller i annan visuell form.

De som leder verksamheten bör ha en gemensam syn på hur man reagerar om någon inte följer principerna för tryggare rum eller beter sig olämpligt på annat sätt. Arbetsgemenskapen eller den som ordnar verksamheten behöver ha gemensamt utarbetade och konsekventa handlingsmodeller som alla är lika förbundna till och en grundlig introduktion av dem ska ges till hela gemenskapen.

**Principer för tryggare rum är ett bra verktyg, men deras blotta existens räcker inte.** Trygghet är inget man uppnår en gång och sedan är det klart. Att skapa och upprätthålla ett tryggare rum kräver aktivt arbete.

Situationen eller uttalanden som bryter mot principerna för en tryggare miljö, eller på annat sätt kränker regnbågsungdomar (eller andra ungdomar), ska **bemötas systematiskt**. Genom handlingar visar man bäst att man verkligen menar det man sagt. Om någon agerar i strid med principerna utan att det får

några konsekvenser, förblir den tryggare miljön bara ett skenbart koncept utan verklig betydelse.

Ansvar för miljöns och gemenskapens trygghet gäller även ungdomarna själva. Personer i minoritetsposition kan ibland agera eller tala på ett sätt som är diskriminerande eller kränkande mot andra, och detta ska bemötas på samma sätt som när andra bryter mot reglerna. Det kan vara bra att diskutera ämnet tillsammans med alla ungdomar och påminna om att ansvaret för trygghet gäller alla, oavsett bakgrund eller egenskaper.

Genom sitt eget exempel kan man påverka vilken stämning och vilket klimat som råder i miljön. Ignorerar man viss typ av beteende eller språk, eller visar man tydligt att **nolltolerans gäller för all diskriminerande och kränkande kommunikation och handlingar?**

**Sträva efter att se och bemöta den unga så som hen presenterar sig.** Använd de ord och begrepp som den unga önskar att man använder om hen:

- Även om du känner till den ungas "officiella" namn innan ni träffas, anta inte automatiskt att hen vill använda det när hen möter nya människor. Till exempel kan en ung person som genomgår en könsbekräftande process eller funderar på sin könsidentitet uppleva sitt "officiella" namn som obekvämt eller fel för sig. Ge den unga möjlighet att presentera sig med det namn hen själv vill använda.
- Bekräfta den ungas identitet när hen uttrycker den. Om en ung person som antas vara pojke tydligt säger att hen är något annat, ska det inte ifrågasättas. Man kan prata om saken med den unga, men helst på den ungas villkor och så att hen själv tar initiativ till samtalet.

**Stöd för olika identiteter och självuttryck kan byggas in i verksamhetens strukturer.** Regnbågsunga behöver inte ställas i särskilt fokus; verksamheten kan planeras förebyggande:

Alla (både deltagande unga och verksamhetens ledare) gör egna namn-skyltar där man också kan skriva sina pronomen på engelska eller svenska. Valet av vissa pronomen betyder förstås inte alltid att man vill bli kallad med ord

som i vardagligt språk kopplas till dessa pronomen (t.ex. betyder he/him inte med säkerhet att personen gillar maskulina termer). Ändå signalerar normaliseringen av pronomen att verksamheten vill vara en trygg plats där man kan uttrycka sig sådan som man är.

Man kan själv vara förebild i att skapa en öppen atmosfär och tala om att olika identiteter ska respekteras. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att respekt för en persons självuttryck inte alltid behöver kopplas specifikt till regnbågsfrågor. Om regnbågsunga finns med i verksamheten kan de uppleva att de särskiljs från gruppen eller att de i situationen görs till någon slags exempel. Det är viktigt att tala med unga om regnbågspersoners rättigheter och jämlikt bemötande, men det får inte sätta de närvarande regnbågsunga i "strålkastarljuset" eller göra dem till samtalets centrum.

**För regnbågsunga kan det vara en mycket betydelsefull upplevelse när man talar om dem på ett sätt som bekräftar deras könsidentitet.** Om man känner sig osäker på hur man ska bemöta den unga kan man också fråga. Då ska man dock beakta ämnets känslighet och fundera på vilket mervärde frågan möjligen ger i relationen som byggs med den unga. Själva könsidentiteten behöver man inte fråga om – den unga delar den om och när det känns nödvändigt:

- Man kan prata enskilt med den unga och säga att man vill fråga hur hen önskar att man talar om hen, så att hen ska kunna känna sig så trygg och bekväm som möjligt. Om den unga inte vill säga eller svarar att hen inte är säker, kan man säga att det är helt okej. Man kan också påminna om att om den unga senare vill fundera på saken tillsammans, är hen välkommen att ta upp det igen.
- När man träffar den unga första gången kan man i ett enskilt samtal, bland andra frågor, fråga vilka ord den unga upplever som naturliga för sig. Man behöver inte betona det eller koppla det specifikt till kön; det kan behandlas som andra frågor som hjälper en att lära känna varandra.

**Att fråga är inte alltid nödvändigt eller ens klokt.** Alla unga vill eller vågar inte uttrycka sin regnbågsidentitet öppet i gruppen eller inför ledare. Det betyder ändå inte att de inte skulle önska att någon skulle veta. Den unga kanske inte vill prata om saken, utan önskar bara helt enkelt att ens någon ser hen som sig själv:

- En regnbågsidentitet kan signaleras indirekt genom omskrivningar eller antydningar. Lyssna hur den unga talar om sig själv. Om den unga skämtar eller säger något som tyder på regnbågsidentitet kan man hålla det för sig själv och ta upp det senare, om den unga själv tydligt tar initiativ till samtalet.
- Regnbågsidentitet kan också uttryckas genom smycken eller saker med regnbågsfärger eller färger från flaggor som används av sexual- och könsminoriteter. Om man lägger märke till det behöver man inte göra en stor sak av det. En enkel kommentar, till exempel en komplimang, räcker bra. Det kan sänka tröskeln att vara mera öppen om regnbågsidentiteten eller göra det lättare att prata om saken ifall den unga känner behov för det.

**Det gör inget om man inte kan relatera till allt den unga berättar.** Om den unga delar erfarenheter av regnbågsidentitet och man själv inte tillhör regnbågsbefolkningen och därför inte helt kan förstå, behöver man inte försöka likställa det den unga beskriver med någon annan egen erfarenhet. Även om man menar väl kan en "påklitråd" igenkänning förringa den ungas erfarenhet. Det viktiga är att visa genuint intresse och att man tar in det den unga berättar:

- Man kan säga att man inte kan relatera eller fullt ut förstå hur det känns. Man kan betona att även om man inte helt förstår, ser man att frågan är viktig för den unga och påverkar hen på ett betydande sätt.
- Man kan fråga vilka tankar upplevelsen väcker eller vilka känslor den hänger ihop med. Lyssna på den ungas reaktioner och ge utrymme att berätta – men också utrymme att låta bli.

**Även om man inte arbetar specifikt med regnbågsunga är det viktigt att behärska grundläggande begrepp kring mångfalden i sexualitet och kön.** Utifrån kan man inte avgöra en annans sexuella läggning, kön eller

könsidentitet. Vi möter alltså regnbågspersoner hela tiden, även om vi inte vet det. När en ung person berättar att hen tillhör en sexual- eller könsminoritet ska hen inte behöva fungera som allmän expert eller handledare. Att sätta sig in i centrala begrepp och terminologi stärker förmågan att bemöta och ta emot det som unga berättar:

*Regnbågsalliansens begreppsordlista* beskriver informativt och koncist ett brett spektrum av begrepp kopplade till regnbågsfrågor, bl.a. om kön, sexuell och romantisk läggning, mångfalden i familjer och relationer, regnbågskultur, mänskliga rättigheter samt hälsa och välbefinnande. <https://www.regnbagsallians.fi/begreppsordlista>

- *Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandlings ordkort Lär dig känna begreppen* hjälper till att bekanta sig med likabehandlingsrelaterad terminologi tillsammans med unga eller inom arbetsgemenskapen.
- *Institutet för hälsa och välfärds (THL) likabehandlingsordlista* innehåller begrepp kring kön och likabehandling som ofta används i lagstiftning eller i arbetet gällande likabehandling. Terminologin lämpar sig t.ex. som stöd i likabehandlingsplanering eller klientarbete.

**Det är bra att behandla mångfalden i sexualitet och kön tillsammans med unga och att integrera den i verksamhetens strukturer, även om verksamheten inte är riktad enbart till regnbågsunga.** Regnbågsfrågor kan uppmärksammas i praktiska lösningar och i det egna talet:

- En så enkel sak som könsneutrala toaletter kan göra stor skillnad. Det är inte alltid möjligt att ordna nya lösningar, men man kan täcka över könsmarkeringar på befintliga toaletter och säga att de är till för alla oberoende av kön.

Ord skapar verklighet och därför är det betydelsefullt hurudant språk man använder. Ett öppet språk kräver i slutändan inte stora ansträngningar, men det behöver övas medvetet genom att ifrågasätta sina egna förhandsantaganden.



Alla är inte flickor och pojkar/kvinnor och män. Man kan förstås säga flickor, pojkar och andra, men världen är full av könsneutrala ord med vilka man kan tilltala grupper eller hänvisa till en stor grupp människor. Till exempel: alla, unga, deltagare, elever, lägerdeltagare, publik, vänner.

- Alla är inte hetero. I stället för pojk- eller flickvän kan man tala om partner, vilket inte innehåller antaganden om sexuell läggning eller kön.

## Självreflektion som stöd i arbetet

Tyvärr kan vi aldrig bli helt färdiga som experter eller professionella inom likabehandling. Likabehandling är aktivt arbete: det utvecklas i takt med samhället och kräver kontinuerligt medvetet arbete med oss själva. Ingen har möjlighet att kunna allt perfekt. Att vara människa innebär en viss ofullständighet och ett livslångt växande. Att acceptera att man inte kan eller vet allt möjliggör nyfikenhet och en vilja att lära sig nytt – och öppnar dörren till utveckling.

**Alla bär på inlärd förväntningar och attityder kring sexualitet och kön.** De styr vårt tänkande och vårt förhållningssätt. Genom att undersöka våra föreställningar och granska vårt eget agerande kan vi upptäcka dessa attityder. Då kan vi lära oss att se världen på ett annat sätt. Kanske det öppnar för oss en ny förståelse för kön och dess betydelse. Kanske upptäcker vi något nytt i vår egen sexualitet som vi inte tidigare har kunnat tänka oss:

- Vad bygger din uppfattning om ditt kön på? Hur uttryckte du det som barn och hur uttrycker du det nu?
- Vad betyder sexualitet för just dig?
- Vilka förhandsantaganden märker du att du gör när du möter en ny person? Vad grundar de sig på?

**I möten med regnbågspersoner (eller andra minoritetsgrupper) kan det ibland kännas svårt att närma sig vissa ämnen, eller så är man osäker på hur man ska fråga.** I grunden är det bäst att fråga rakt på sak, men sättet man frågar på spelar en roll. Det finns också situationer där det inte är nödvändigt att fråga – eller där det inte ens är lämpligt. Sunt förnuft räcker långt, men det är också bra att fundera på om man skulle fråga samma sak av någon annan (t.ex. en person i majoritetsposition). Om ej, så borde man tänka på varför man frågar om saken av just den här personen:



- Vilken information vill man få genom frågan? Hur tänker man använda den?
- Hur väsentlig är informationen i den aktuella situationen? Vilket mervärde ger den?
- Skulle du själv vilja svara på en liknande fråga i en motsvarande situation? Skulle frågan kännas kränkande eller påträngande?

**Som professionell eller frivillig befinner man sig i en auktoritetsposition, vilket innebär ansvar att vara medveten om sin maktposition och förstå den.** Unga kan ta modell av det beteende de ser och det språk de hör. De kan också söka bekräftelse för sitt eget beteende och språk. Därför är det viktigt att vara medveten om vilket budskap man förmedlar:

- Om jag ingriper i den här situationen, vad berättar det för de unga? Eller om jag inte ingriper – vilket budskap skickar det?
- Hur reagerar jag på olämpligt och kränkande språk eller beteende? Hur bemöter jag situationens olika parter?
- Hur börjar jag reda ut och bearbeta situationen? Och hur förhåller jag mig till situationen?
- Viken nytta vill jag att de unga ska få av situationen? Vad vill jag berätta genom mitt agerande?



## Källor

Examensarbete som guiden bygger på:

Pehkonen, F. (2025). "Mä en jaksais aina olla se odd one out": Tunteet ja kokemukset sateenkaarinuorten hyvinvoinnin tukena [[YH-examensarbete, Humanistinen ammattikorkeakoulu](#)]. Theseus.

Övriga källor som använts i utvecklingen av guiden:

- Ehrensaft, D., & Jurkiewicz, M. (2024). *Gender explained: A New Understanding of Identity in a Gender Creative World*. Vermillion.
- Honkanen, N. (2017). *Onnelliseksi: Seksuaalisuus läpi elämänkaaren*. Kustannusosakeyhtiö Siltala.
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on?: Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpaperi 33/2017.
- Kielitoimiston ohjepankki. (n.d.). *Pronominit: mikä on pronomini?* <https://kielitoimistonohjepankki.fi/ohje/pronominit-mika-on-pronomini/>
- Nivala, E., & Rynänen, S. (2013). Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. *Sosiaalipedagogiikka*, 14, 9–41.
- Salakka, M. (2025). *Sukupuolten moninaisuus: Seksuaalisuus ja hyvinvointi*. SKS Kirjat.

Omslagsfoto: Munfilmi / Netta Hautamäki