

## NUORTEN KORONAKYSELYN TULOKSET

27.10.2020

Koonnut Elina Lämsä

**Yhdessä-ryhmä: Mira Ojalehto, Pauliina Koljonen, Jaana Mäki, Laura-Kristiina Moilanen, Kaisa Hallikas, Johanna Hautala, Henna Viinikainen, Elina Lämsä**

### JOHDANTO

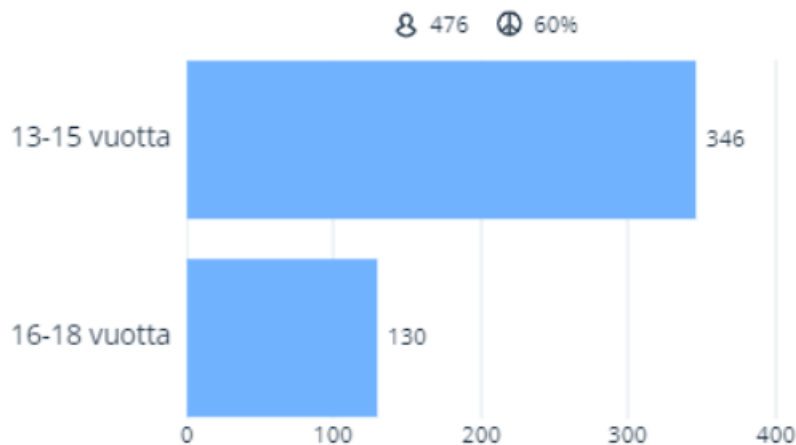
Äänekosken perhekeskuksen Yhdessä-työryhmä laati sähköisen kyselyn 13-18 vuotiaille nuorille vastattavaksi Äänekosken yläkouluilla, lukiossa sekä Pokella. **Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa koronan aiheuttaman poikkeustilanteen vaikutuksia alueen nuorten hyvinvointiin.** Nuoria pyydettiin arvioimaan hyvinvointiaan mm. sosiaalisten suhteiden, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin, opintojen etenemisen, päihteiden käytön ja digivälineiden parissa vietetyn ajan näkökulmista. Lisäksi kartoitettiin nuorten kokemuksia avun ja tuen saamisesta korona-aikana. Lopuksi kysyttiin vielä nuorten mielipiteitä vapaa-aikaan liittyen, mm. miten nuoret itse olisivat halunneet vapaa-ajantoimintoja järjestettävän kevään sulkuaikana.

Kysely toteutettiin sähköisenä, ja sen jakelu tapahtui yhtenäiskoulujen, lukion ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston Äänekosken kampusten rehtoreiden ja yhteys henkilöiden kautta. Oppilaitoksissa tapahtuva kyselylinkin jakelu pyydettiin toteuttamaan informoidusti oppituntien alussa. Aineisto koottiin aikavälillä 9.9.-25.9.2020. Syksyn koronatilanteessa tapahtui käänne juuri tuona aikana, kun iso joukko nuoria aikuisia sairastui Poken Piilolan kampukselta sekä Äänekosken lukiosta. Näiden oppilaitosten kahden viikon etäopetusjakson vuoksi vastausaikaa jatkettiin vielä lokakuulle. Viimeinen vastaus annettiin 14.10.2020.

### TAUSTATIEDOT

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 495 nuorta. Heistä 13-15 vuotiaita oli 346 (72.7 %) ja 16-18 vuotiaita 130 (27.3 %). Nuorista 420 ilmoitti kotikunnakseen Äänekosken, ja 58 jonkun muun kunnan.

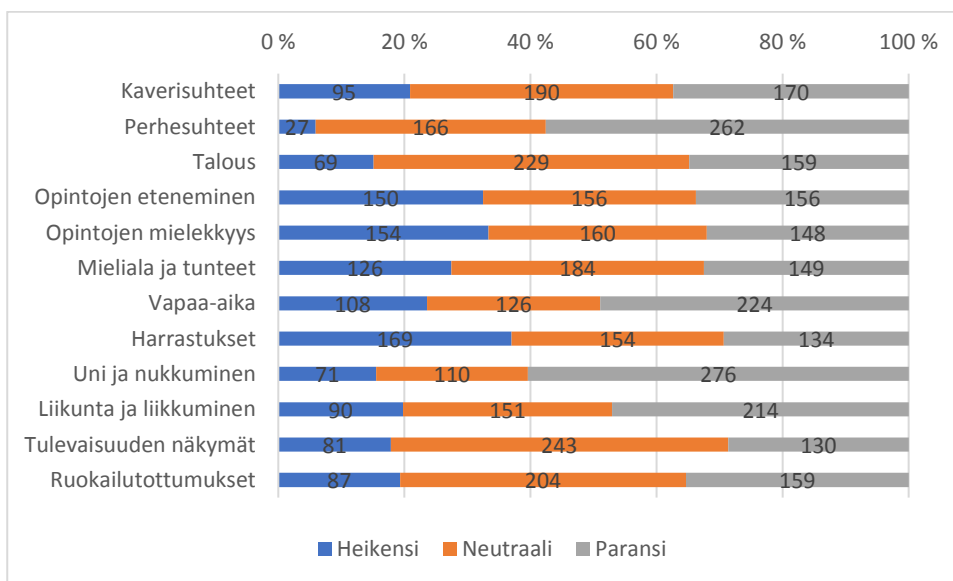




**KUVIO 1.** Vastaajien ikä.

### HYVINVOINTI POIKKEUSAIKANA

Nuorilta kysyttiin, miten korona-aika vaikutti heidän hyvinvointiinsa. Vastausten jakautuminen eri osa-alueilla on nähtävissä kuviossa 2. Koronakevät vaikutti heikentävästi nuorten kokemuksiin harrastuksista, opintojen mielekkyydestä ja opintojen etenemisestä. Myös mieliala ja tunteet heikentyivät monen kohdalla. Sen sijaan positiivisia vaikutuksia nuoret havaitsivat uneen ja nukkumiseen, perhesuhteisiin, vapaa-aikaan, liikuntaan ja liikkumiseen sekä kaverisuhteisiin liittyen. Kokemukset harrastuksista, opinnoista ja mielialasta jakaantuivat melko tasan niiden heikentymisen tai parantumisen suhteen.



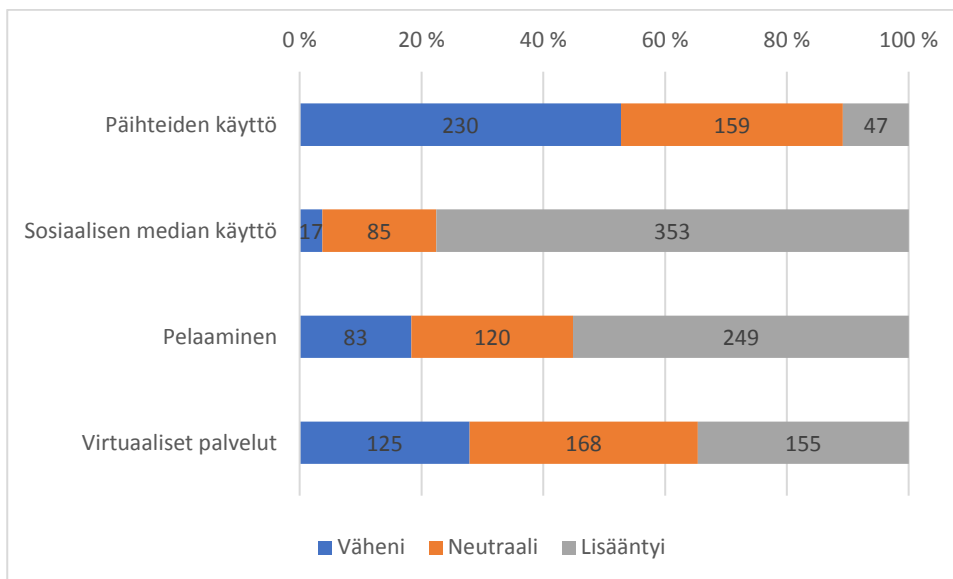
**KUVIO 2.** Poikkeusolojen vaikutukset nuorten hyvinvointiin.



Ikään liittyvässä vertailussa havaittiin, että vanhemman ikäryhmän (16-18 vuotta) kokemuksissa kaverisuhteiden koettiin heikentyneen poikkeusolojen aikana enemmän kuin 13-15 vuotiailla. Vain 23% vanhemmasta ikäryhmästä koki kaverisuhteidensa parantuneen (13-15 v. 42 %). Opintojen eteneminen oli heikentynyt puolella vanhemman ikäryhmän nuorista, heistä 49 % koki etenemisen häiriintyneen poikkeusoloista. Noin neljäsosa vanhemmista nuorista koki opintojen etenemisen sujuneen suotuisasti. Opintojen mielekkyydessä ikäryhmien väliset erot eivät olleet niin selviä, mutta vanhemman ikäryhmän ja siten pääsääntöisesti jo toisella asteella opiskelevien nuorten joukossa oli nuorempia vastaajia enemmän heitä, jotka kokivat poikkeusolojen heikentäneen opintojen mielekkyyttä erittäin paljon (14,2 %).

Nuorten vastaukset jakaantuivat samoin suhteessa mielialaan ja tunteisiin: vanhemman ikäryhmän vastaajissa oli suhteellisesti enemmän niitä, jotka kokivat poikkeusolojen vaikuttaneen mielialaan ja tunteisiin heikentävästi. Heistä 16,2 % oli sitä mieltä, että näin oli tapahtunut erittäin paljon.

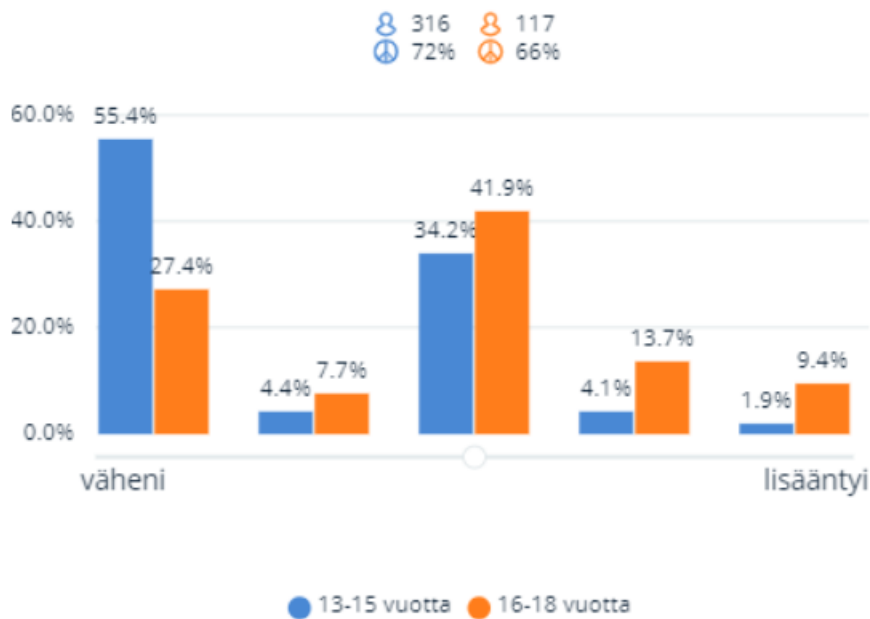
Nuorten päihteiden käyttö väheni poikkeusoloissa selvästi. Sen sijaan sosiaalisen median ja pelaamiseen käytetty aika lisääntyivät huomattavasti. Muutos ei näkynyt yhtä selvästi virtuaalisten palveluiden, kuten nuorten tilojen tai chat-palveluiden käytössä (kuvio 3.)



**KUVIO 3.** Poikkeusolojen vaikutukset nuorten hyvinvointiin.

Kuva päihteiden käytön muuttumisesta tarkentuu, kun vastauksia verrataan ikäryhmittäin. Vähentymisestä kertoo erityisesti vastanneiden nuorempi ikäryhmä, kun taas 16-18 -vuotiaiden vastanneiden joukosta 23 % kertoi päihteiden käytön lisääntyneen (n=27). Tosin vanhemmista nuoristakin 35 % (n= 41) totesi päihteiden käytön vähentyneen poikkeusolojen seurauksena.



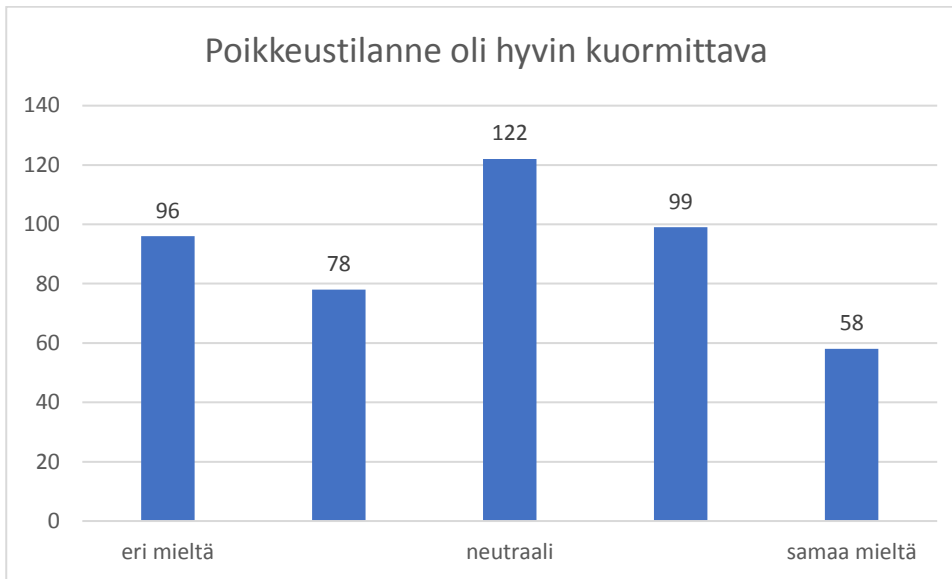


**KUVIO 4.** Päihteiden käyttö poikkeusaikana.

Sosiaalisen median ja pelaamisen suhteen ikäryhmät vastasivat melko samalla tavalla, mutta virtuaalisten palveluiden käytön lisääntyminen poikkeusoloissa näyttäisi olleen erityisesti nuorempien vastaajien juttu.

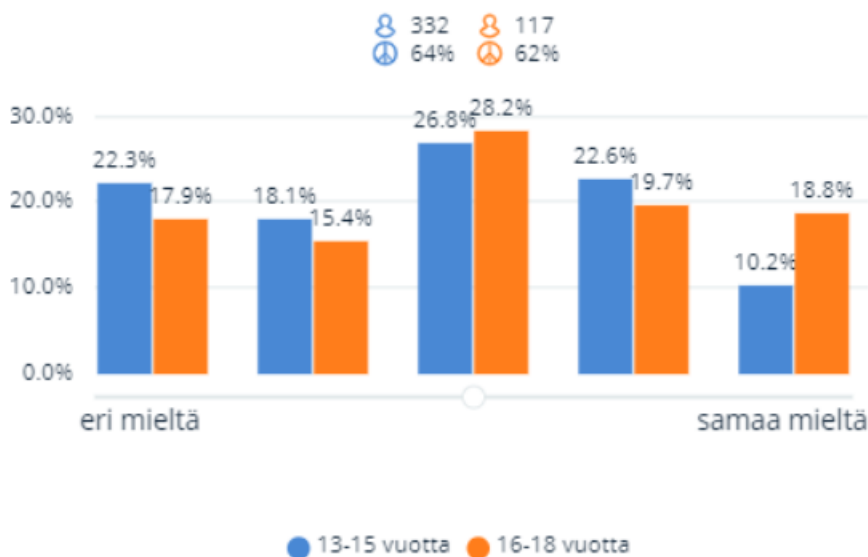
Kaikkiaan 157 nuorta oli samaa mieltä väitteen ”Koronan aiheuttama poikkeustilanne oli minulle hyvin kuormittava taloudellisesti, henkisesti tai jollain muulla tavoin” kanssa. Vähän suurempaa osaa nuorista poikkeusolot eivät kuormittaneet (174) tai he suhtautuivat asiaan neutraalisti (122) (kuvio 5.). Vastausten keskiarvo oli 2.9.





**KUVIO 5.** Poikkeustilanteen kuormittavuus.

Kuviossa 6 on nähtävillä ikäryhmien väliset erot kuormittavuuden kokemuksissa. Toisella asteella opiskelevista nuorista melkein 40 % koki tilanteen kuormittaneen, vastaava osuus nuoremmista oli 33 %.



**KUVIO 6.** Poikkeustilanteen kuormittavuus ikäryhmittäin.

Nuoria pyydettiin perustelemaan vastaustaan kirjoittamalla ajatuksiaan kuormittavuudesta avoimeen tekstikenttään. Vastauksia annettiin kaikkiaan 344, joista 305 sisälsi kysymyksenasettelun kannalta mielekkäitä kannanottoja. Vastaajista 64 totesi, ettei poikkeusaika vaikuttanut heihin juuri mitenkään. Muut vastaukset teemoiteltiin aineistosta käsin karkeasti hyvinvointiin, kouluun, kavereihin, vapaa-aikaan, sairastumiseen, perheeseen ja talouteen liittyen ja laskettiin mainintojen



määrät. Yhden nuoren vastauksessa saattoi olla useampaan teemaan liittyviä mainintoja. Sairastumiseen ja taloudelliseen tilanteeseen liittyviä mainintoja lukuun ottamatta teemoihin sisältyneet maininnat saattoivat kertoa joko poikkeusolojen negatiivisesta tai positiivisesta vaikutuksesta nuoreen. Alla olevassa taulukossa mainitut vaikutukset ovat esimerkkipoimintoja nuorten vastauksista. Kouluun liittyvistä etäkoulua puoltavista maininnoista laskettiin myös mainintojen määrä.

**TAULUKKO 1.** Poikkeusolojen kuormittavuus nuorten kokemuksissa.

Teema	Mainintojen lkm	Vaikutukset -	Vaikutukset +
<b>Hyvinvointiin liittyvät</b>	92	Stressi, uniongelmat, ruokahaluttomuus, ahdistus, lukittuminen kotiin, sosiaalisten suhteiden kapeutuminen, tylsyys	lisääntynyt vapaa-aika ja nukkumiseen käytetty aika, itsemääräämisoikeuden lisääntyminen, toivotun yksinolon mahdollistuminen
<b>Kouluun liittyvät</b>	57	oppimisen heikentyminen, arvosanojen lasku, etäkoulun rankkuus, tehtävien vaikeus, opettajan tuen puute	itsenäinen tekeminen, kotona helpompi olla kuin koulussa, omaan tahtiin tekeminen (19 mainintaa)
<b>Kavereihin liittyvät</b>	32	ei voinut tavata ja olla kavereiden kanssa totuttuun tapaan, yksinäisyys	enemmän aikaa seurustelukumppanille, kavereille
<b>Vapaa-aikaan liittyvät</b>	26	harrastustoiminnan loppuminen, vapaa-ajan hengailun loppuminen, elämän ”mössöytyminen” kotona, ei tunnetta vapaa-ajasta	lisää vapaa-aikaa, vapaus tehdä asioita, enemmän aikaa liikkua ja urheilla
<b>Sairastumiseen liittyvät</b>	17	oma tai läheisen sairastuminen, pelko tartuttamisesta, pelko olla koulussa	-



**Perheeseen liittyvät** 12

huoli läheisistä, mahdollisuus olla  
isovanhemmista, ihmisen kanssa, johon  
ei muuten olisi ollut  
se, ettei voi tavata mahdollisuuksia,  
läheisiä perheen kanssa vietetty  
aika, enemmän aikaa  
vanhempien kanssa

**Talouteen liittyvät** 5

oman taloudellisen -  
tilanteen  
tiukentuminen,  
koronan vaikutukset  
vanhempiin, esim.  
lomautukset

Poikkeusolojen kuormittavuus nuorten omien sanojen mukaan:

*"Koronan aiheuttama tilanne antoi minulle enemmän vapaa aikaa ja mahdollisuuksia päättää omista asioista enemmän :)"*

*"Alan ahdistua kuin kaikki, jossa saisin parannella omia sosiaalisia taitoja niin kaikkia ns ryhmiä peruutetaan ja itseä alkaa ärsyttää tää koko korona homma."*

*"Ei kuormittanut mitenkään, koska oli hyvin vapaa-aikaa ystävien kanssa ja liikkumiseen. Myöskään opiskelu ei ollut haasteellista."*

*"Vapaa-aika ei muuttunut juuri ollenkaa."*

*"Oli todella stressaavaa ja haastavaa olla samassa tilassa koulussa ja vapaa-ajalla, stressasi se miten paljon aikaa oikeesti kuluu netin äärellä."*

*"Pysty tehdä vapaammin kaikkee ja pysty enemmän urheilua."*

*"Korona aika sujui kotona opiskellessa hyvin, koska pystyit itse säätämään ja suunnittelemaan opiskelut, ruokailut ja urheilun. Mutta tilanteen kaaottisuus muualla maailmassa ja epätietoisuus ja vähäinen ohjeistusten määrä sekä se kuinka tilanteeseen tulisi suhtautua."*

*"Se oli jotenkin niin tylsää kun joka päivä tapahtu aina vaan samat asiat ilman mitään vaihtelua ja koulujutut tuntui paljon vaikeammilta kotona."*

*"Opiskelu heikentyi suuresti, ei ollut enää kivaa tehdä kouluhommia tai mitään muutakaan. kesäloma ei enää tuntunut lomalta sillä oli edelliset 2kk ollut kotona päivät."*



*"Korona vaikuttanut paljon oloon ja stressannut. Etäopiskelu toimi hyvin, mutta minulla oli välillä vaikeuksia saada yksin tehtäviä aloitettua. Siitä kertyi vähän rästitehtäviä. Stressi oireilee itsellä unettomuutena ja ruokahaluttomuutena. Olen silti pyrkinyt syömään kouluruoan lisäksi edes 2 kertaa kotona joka päivä."*

*"Opin paljon paremmin kun saa olla yksin."*

*"Tykkäsin etäopiskelusta ja tykkään tehdä yksin koulutöitä niin sen takia poikkeusolot olivat kivoja aikoja. Ainoa asia mitä kaipasin oli harrastukset."*

*"Oli ihan kivaa. Sai nukkua yms mutta tehtävissä ei saanut niin paljon apua kuin koulussa."*

*"Minulla koulutyö sujui todella hyvin mutta tuntui kuin kaverit eivät enään välittä minusta koska olin koko ajan yksi vaikka ei se ollut ollenkaan totta. Se masensi."*

*"Ei oppinut niin hyvin ja ruudun tuijottaminen monta tuntia oli rankkaa."*

*"Kaverisuhteet huononi, syömiset huononi, arvosanat laski koska ei ollut motivaatiota opiskella kotona."*

*"Korona ei paljoa minua pelottanut ja tuntuu, että etäopiskelu antoi minun levätä ja kasvaa paljon pienessä ajassa. Opiskelu kuitenkin oli todella raskasta laitteiden kautta ja stressasi paljon. En missään nimessä halua karanteeniin uudelleen."*

*"Ei ollut isoja paineita ja sai tehdä asioita oman tahdin mukaan."*

*"Tykkään itse tehdä kotona tehtävät koska voi ihan kaikessa rauhassa keittää esim kahvet ja juua ja tehdä tehtäviä samalla ja minulle koulun käynti on vaikeaa koska koulussa aina on vaikea hengittää, nielasta ajatella koska mulla on yleensä ollu aina vähä sellasta anti sosiaalisuutta."*

*"Koulunkäynti oli haastavaa etäopetuksen vuoksi, koulussa asiat jäivät tunnilla paremmin mieleen opettajan selittämistä, kotona asioita oli useasti vaikea ymmärtää."*

*"Mielenterveys heikkeni kunnolla. Kaverisuhteet on huonoimmat pitkään aikaan. Taloudessa ei muutoksia. KOULU EI TOIMI."*

*"Taloudellinen tilanteemme heikkeni, koska isäni lomautettiin töistä koronan takia, ja se oli stressaavaa kun piti pelätä ette riittäkö rahat."*

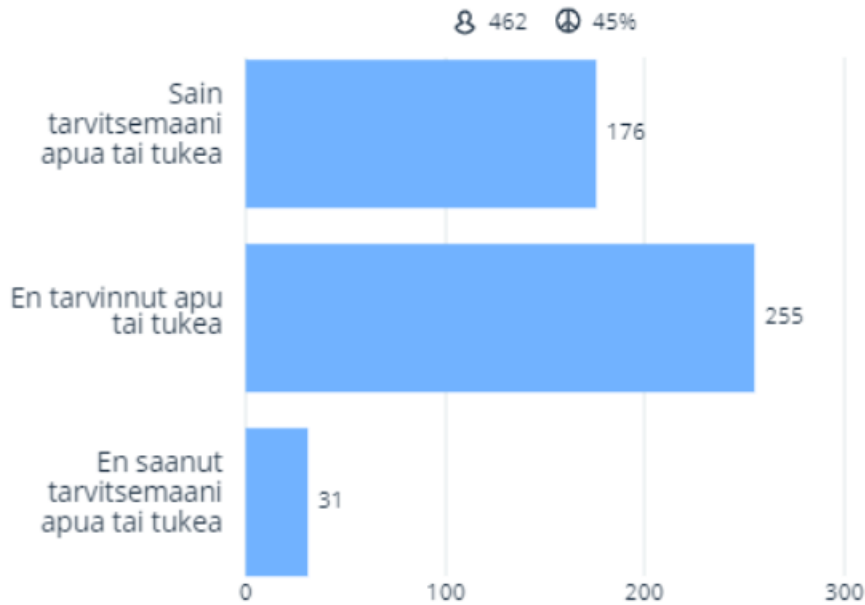
## **AVUN JA TUEN SAANTI POIKKEUSAIKAN**

Suurin osa nuorista ei tarvinnut erityistä tukea tai apua kevään poikkeusolojen aikana (n=255). Avun ja tuen tarpeeseen sai keväällä apua tarvittaessa 176 nuorta. Vastaajista 31 koki jääneensä avun ja tuen ulkopuolelle, vaikka he kokivat sellaista tarvitsevansa. Heistä puolet oli 13-15 vuotiaita, puolet 16-18 vuotiaita. Tuen puute kosketti siten suhteellisesti enemmän vanhemman ikäluokan vastaajia.





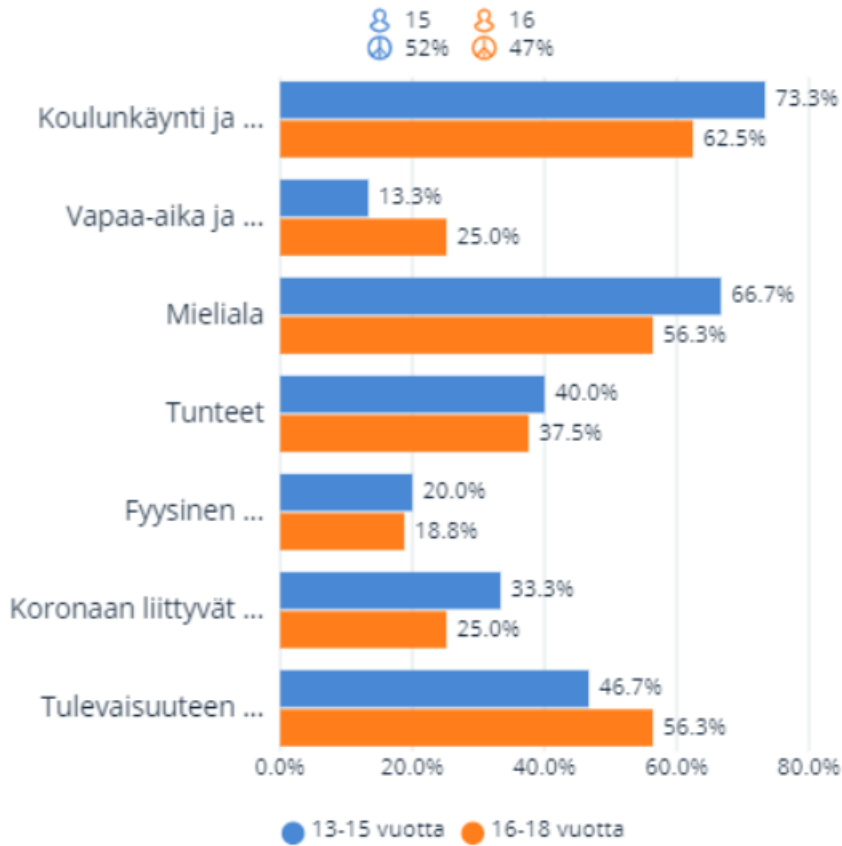
Näiltä nuorilta kysyttiin lisäksi, mihin asioihin he olisivat erityisesti toivoneet apua tai tukea, keneltä aikuiselta tukea olisi tarvittu ja miten apu ja tuki olisi poikkeusoloissa pitänyt järjestää.



**KUVIO 7.** Avun ja tuen saatavuus poikkeusoloissa.

Kaikkien vastaajien avun ja tuen tarpeissa korostuivat koulunkäynti ja opetus (n=22), mieliala (n=19) ja tulevaisuuteen liittyvät huolet (n=16). Myös tunteisiin liittyvät asiat olisivat tarvittu enemmän tukea (n=12). Ikään liittyviä eroja löytyi vapaa-aikaan ja harrastuksiin, koronaan liittyviin huoliin ja tulevaisuuteen liittyviin huoliin. Toisen asteen nuoret olisivat kaivanneet enemmän tukea vapaa-aika- ja harrastusasioihin sekä tulevaisuuteen liittyviin huoliin. Nuoremmissa ikäryhmässä oli sen sijaan enemmän heitä, jotka olisivat toivoneet tukea korona-asioihin liittyen.

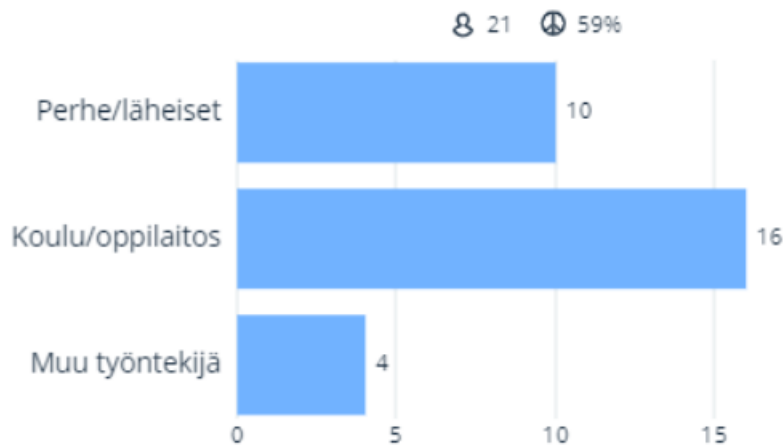




**KUVIO 8.** Avun ja tuen tarpeet poikkeusoloissa.

Nuoret odottavat apua ja tukea selvästi eniten koulun ja oppilaitosten aikuisilta (n=16). Oppilaitoksen rooli nousee esiin erityisesti vanhemmilla nuorilla. Toiseksi tärkeimmäksi nousee perheen ja läheisten merkitys (n=10). Muita työntekijöitä avukseen kaipasi vain muutama nuori.

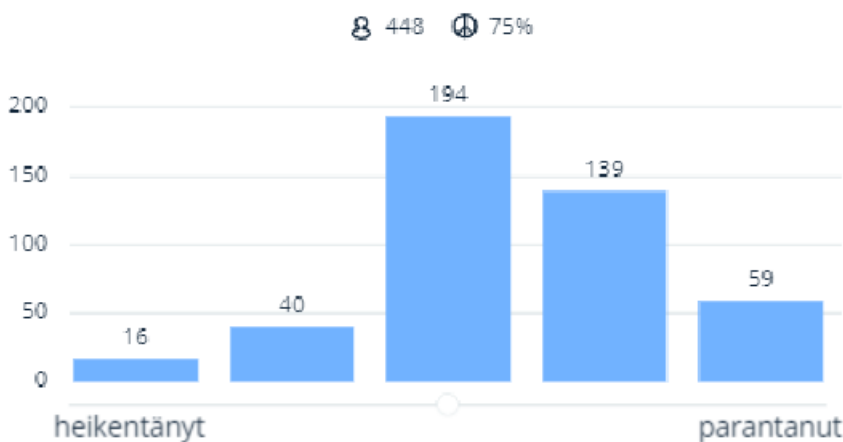




**KUVIO 9.** Keneltä aikuiselta olisit tarvinnut tukea?

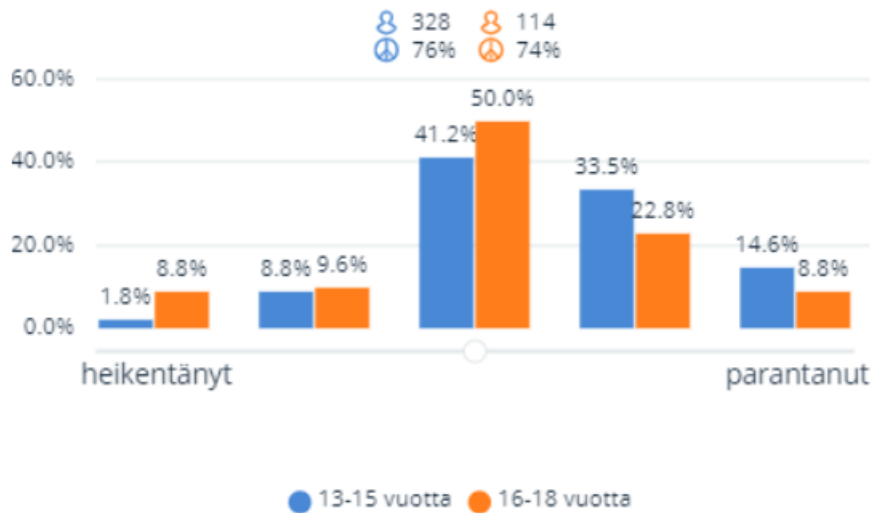
Nuorten mielipiteet jakaantuivat tasan sen suhteen, miten tuki olisi poikkeusoloissa pitänyt järjestää. Etäyhteyden mainitsi 10 nuorta, puhelinyhteyden yhdeksän samoin kuin kasvokkaiset tapaamiset (n=9). 16-18 vuotiaat toivoivat tukea ensisijaisesti tapaamisten muodossa, kun taas nuorempi ikäryhmä suosisi etäyhteyksiä. Puhelinkontaktin puolesta vastasi molemmista ikäryhmistä reilu 30 % vastanneista, vanhemmista nuorista hiukan enemmän kuin nuoremmista.

Paluu normaalimpaan arkeen kesän jälkeen vaikutti nuorten kokemusten mukaan hyvinvointia lisäävästi (n=197). Neutraalisti asiaan suhtautui 194 vastaajaa, ja 56 koki hyvinvoinnin muuttuneen kielteiseen suuntaan, vanhemmassa ikäluokassa näitä vastaajia oli hiukan enemmän kuin nuoremmista. Kaikkien vastausten keskiarvo oli 3.4 (kuvio 10 ja 11).



**KUVIO 10.** Miten paluu tavanomaiseen arkeen kesän jälkeen on vaikuttanut hyvinvointiisi?

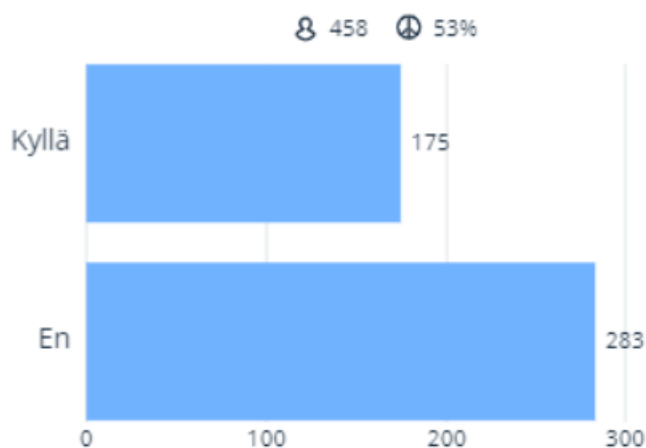




**KUVIO 11.** Tavanomaiseen arkeen palaaminen ikäryhmittäin.

## VAPAA-AIKA

Kevään poikkeusolot vaikuttivat rajusti harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan valtakunnallisesti. Ohjattu harrastus- ja kerhotoiminta, vapaa-ajan tilat sekä kilpailutoiminta suljettiin kokonaan noin kahden kuukauden ajaksi maaliskuulta toukokuulle myös Äänekoskella. Nuorista 175 olisi toivonut jotain toimintaa suljettujen toimintojen tilalle. Suurin osa nuorista ei kokenut kaipaavansa korvaavaa toimintaa.



**KUVIO 12.** Monet vapaa-ajan toiminnot lakkasivat keväällä. Olisitko toivonut jotain niiden tilalle?



Nuorilta pyydettiin myös ideoita vapaa-ajalle, jos poikkeustilanne vielä uusiutuisi. Vastauksia annettiin kaikkiaan 90, joista noin 50:ssä mainittiin nuorille ajankohtaisia, tärkeitä asioita. Osa vastauksista liittyi etäkouluun tai yleisemmin korona-aikaan. Vapaa-aikaan liittyvissä vastauksissa mainittiin mm. liikuntaan ja ulkoiluun liittyviä toiveita 10 kertaa, haasteita tai tehtäviä omatoimisesti tai ystävän kanssa toteutettavaksi 5 kertaa. Muutamissa vastauksissa toivottiin pienryhmätoimintaa.

Virtuaalisia palveluita tai toimintoja esitettiin järjestettäväksi 11 kertaa. Muun muassa etälanit, puhekanavat, tai sosiaalisen median alustoilla jaettavat tehtävät mainittiin näissä yhteyksissä.

## YHTEENVETO

Iso osa nuorista koki poikkeusolojen vaikuttaneen joko neutraalisti tai jollakin tavalla myönteisesti omaan hyvinvointiinsa. Erityisesti nuoret raportoivat parantuneista perhesuhteista ja uneen, liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyvistä positiivisista vaikutuksista. Kun vapaa-aika lisääntyi paitsi nuorilla myös muulla perheellä, yhteisesti vietetty aika lisääntyi. Perhesuhteiden vahvistumisesta raportoi 262 nuorta.

Nuoret pääsääntöisesti kokivat pärjänneensä ilman erityistä apua ja tukea, vaikka välillä olikin ärsyttävää olla vain kotona ja nähdä kavereita rajatusti. Sen sijaan ohjattujen toimintojen kuten koulun ja opiskelun sekä harrastusten osalta vaikutukset olivat negatiivisempia, samoin mielialaan liittyvät kokemukset. Toisella asteella opiskelevilla nuorilla poikkeusolot heikensivät enemmän kaverisuhteita ja opintojen etenemistä, heissä oli myös jonkin verran enemmän niitä, jotka kokivat opintojen mielekkyyden ja mielialansa heikentyneen voimakkaasti.

Kokonaisvaltaista kuormittuneisuutta kertoi kokeneensa kolmasosa nuorista (n=156), mutta melkein 60 % (296) vastaajista koki poikkeusolot neutraalisti tai niin etteivät ne aiheuttaneet kuormitusta. Nuorten vanhempi ikäryhmä koki jonkin verran enemmän kuormittuneisuutta kuin nuoremmat. Apua ja tukea tarvitsevia nuoria oli 207, heistä 15 % (n=31) koki jääneensä tilanteessaan ilman apua. Puolet tukea vaille jääneistä oli 16-18 vuotiaita. He olisivat toivoneet tukea erityisesti koulun ja opiskelun, mielialan ja tunteiden ja tulevaisuuden huoliin liittyen. Vanhempi ikäryhmä nosti tuen painopisteinä esiin vapaa-ajan ja harrastusten sekä tulevaisuuteen liittyvien huolten teemat. Nuoremmat vastaajat toivoivat vanhempia enemmän tukea koronaan liittyvissä huolissa. Nuorten mielestä koulun ja oppilaitosten aikuisten pitäisi erityisesti tarjota tukea, tätä mieltä olivat erityisesti 16-18 vuotiaat nuoret. Perhe ja läheiset olivat myös tärkeitä tuen lähteitä nuorille.

Kuormittavuuden kokemukset liittyivät nuorten avoimissa vastauksissa monella tavalla hyvinvointiin, kouluun, kavereihin ja vapaa-aikaan. Osa nuorista poikkeusolojen rajoitukset vapaa-aikaan ja harrastuksiin sekä etäkoulu kuormitti, osa sen sijaan hyötyi enemmän itsenäiseen tekemiseen ja suljetumpiin ympäristöihin painottuvasta elämästä. Nuoret kantoivat myös jonkin verran huolta omasta tai läheisten mahdollisesta sairastumisesta.



Paluu tavanomaisempaan arkeen oli parantanut nuorten hyvinvointia, vastanneista 44 % (n=197) oli tätä mieltä. Vajaa 13 % (n=56) koki muutoksen vaikuttaneen hyvinvointiinsa kielteisesti.

Koulun, opiskelun, vertaissuhteiden ja harrastusten rooli on iso kyselyn kohderyhmään kuuluvilla nuorilla. Ne tarjoavat arjen rytmiä, aikuisten tukea ja ohjausta, kaverisuhteita ja laajempaa yhteisöllisyyttä. Koulu ja muu tavanomainen arki kantaa ja kannattelee nuorista useimpia. Nuorten kokemukset korona-ajasta ovat tärkeitä mietittäessä mahdollisten tulevien etäopetusjaksojen tai poikkeusoloja vastaavien olosuhteiden järjestämistä. Nuoret näyttävät toivovan, että sekä oppimiseen että muuhun hyvinvointiin tai elämän osa-alueisiin liittyvää apua ja tukea on tarjolla ja että se kanavoituisi nuorten käyttöön nimenomaan oppilaitoksen aikuisten kautta. Lisäksi kasvokkaisten tapaamisten säilyttäminen kohtaamisissa näyttäisi olevan nuorille merkityksellinen.

Äänekoskella on onnistuttu hyvin poikkeusoloissa. Nuorten kokemukset ovat pääosin myönteisiä. Kyselyn toteuttanut Yhdessä-ryhmä toivoo kuitenkin, että nuorten kanssa työskentelevät yksiköt peilaisivat tuloksia oman työnsä viitekehukseen ja huomioisivat tarpeen mukaan toiminnassaan myös ne äänet, joissa kerrotaan pahasta olost, peloista ja vaikkapa poikkeusolojen ja etäkoulun tuomasta helpotuksesta omaan elämään.

Yhdessä tehden ja nuorten ääntä kuunnellen teemme hyvästä vielä parempaa.

