

Transnuoret ja itsemurha

Ennakkoluuloja ja syrjintää kohtaavat vähemmistöryhmät voivat psyykkisesti keskimäärin muuta väestöä heikommin. Myös transnuorten psyykinen hyvinvointi on monella mittarilla heikkoa, ja esimerkiksi masennus ja ahdistuneisuus ovat heillä kolme kertaa yleisempiä kuin muilla nuorilla (Jokela ym., 2020). Heikompi psyykinen hyvinvointi näkyy myös kohonneena riskinä itsetuhoisuuteen.

Transnuorella tarkoitetaan nuorta, joka identifioituu muuhun sukupuoleen kuin siihen, joka hänelle on syntymässä merkitty väestötietorekisteriin. Transnuoriin sisältyvät niin transtytöt, transpojat kuin muunsukupuoliset transnuoret, jotka identifioituvat mieheyden ja naiseuden ulkopuolelle tai välille. Cisnuorella taas tarkoitetaan nuorta, jonka sukupuoli-identiteetti vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta. Tässä tekstissä tarkastelluissa tutkimuksissa nuorilla on tarkoitettu noin 15 – 25 -vuotiaita. Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret edustavat noin kolmea prosenttia ikäluokastaan Suomessa (Jokela ym., 2020).

Itsetuhoisuus voidaan hahmottaa jatkumona, joka alkaa kuolemantoiveista ja voi edetä kohti itsemurha-ajatuksia, konkreettista itsemurhasuunnitelmaa, itsemurhayritystä ja aina toteutuneeseen itsemurhaan saakka (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen, 2013). Itsemurhayrityksiä ilmenee toteutuneisiin itsemurhiin nähden moninkertainen määrä ja itsemurhaan liittyviä ajatuksia taas paljon yrityksiä enemmän. Kaikki itsetuhoiset ajatukset eivät siis suoraan johda itsemurhayritykseen, mutta ne ovat yhteydessä korkeampaan itsemurhariskiin (Duodecim, 2020).

Transnuorilla ilmenee enemmän itsetuhoisuutta

Koko väestössä itsemurha on merkittävä nuorten kuolinsyy. Kokonaisuudessaan Suomessa vuonna 2010 15–19 -vuotiaiden nuorten kuolemista 30–36 % johtui itsemurhista. Toteutuneiden itsemurhien osalta ei ole olemassa tilastotietoja sen osalta, kuinka monta prosenttia uhreista kuuluu sukupuolivähemmistöön, eikä ole mahdollista arvioida tarkkaan sitä, kuinka suuri osa transnuorten kuolemista johtuu juuri itsemurhista. Itsetuhoiset ajatukset ja itsemurhayritykset ovat kuitenkin merkittävästi yleisempiä transnuorilla kuin cisnuorilla.

Katarina Alangon (2014) *Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa* -tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisista transnuorista jopa 56–68 % on ajatellut itsemurhaa, Ruotsissa vastaavan luvun ollessa 57 % (Folkhälsomyndigheten, 2015). Norjalaisista transnuorista 34 %:lla oli usein itsemurha-ajatuksia (Almås, 2019). Koko väestössä vakavia ja toistuvia itsemurha-ajatuksia on 10–15 %:lla nuorista (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen, 2013) – transnuorten itsemurha-ajatuksien osalta ne ovat noin 2–6 kertaa yleisempiä kuin muulla väestöllä.

Transnuorten itsemurhayritysten määrä on Pohjoismaissa hälyttävän korkea. Sekä Ruotsissa että Norjassa yksi kolmasosa transnuorista on yrittänyt joskus itsemurhaa (Almås, 2019; Folkhälsomyndigheten, 2015), kun koko väestössä vastaava luku on Suomessa 3–5 % (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen, 2013). Transnuorten riski yrittää itsemurhaa on siis jopa 6–10 -kertainen muuhun väestöön nähden. Pitkittäistutkimukset USA:sta viittaavat siihen, että transihmisten itsemurhariski on korkeimmillaan juuri nuoruudessa kahdeksannentoista ikävuoden tienoilla (Fish, Rice, Lanza, & Russell, 2018; S. T. Russell & Toomey, 2012, viitattu lähteessä McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019).

Ympäristö, sosiaaliset suhteet ja vähemmistöasema selittävät itsetuhoisuutta

Itsemurhariski muodostuu useista tekijöistä (Duodecim, 2020). Transnuoria koskevat samat riskitekijät kuin muitakin nuoria, mutta lisäksi he kokevat erityisiä transihmisyyteen liittyviä haasteita. Yksilötasolla merkittävimmät riskitekijät itsemurhayrityksille ovat mielenterveyshäiriöt sekä päihdeongelmat (Duodecim, 2020).

Ulkomaisissa tutkimuksissa transnuorten on havaittu käyttävän alkoholia ja muita päihteitä selvästi cisnuoria runsaammin (Day, Fish, Perez-Brumer, Hatzenbuehler, & Russell, 2017; Rimes, Goodship, Ussher, Baker & West, 2019). Toistaiseksi ei ole kuitenkaan viitteitä siitä, että suomalaiset transnuoret käyttäisivät alkoholia enempää kuin muutkaan nuoret. Sen sijaan mielenterveysongelmat ovat myös suomalaisilla transnuorilla selvästi yleisempiä kuin cisnuorilla. (Jokela ym., 2020.)

Ympäristön asenteilla on merkittävä rooli vähemmistönuorten mielenterveysongelmien kehittymisessä (Meyer, 2003). Transnuorten itsetuhoisuuden ehkäisyä voidaankin tarkastella sekä yksilötasolla että laajemmin nuoren sosiaalisten ympäristöjen kautta (McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019).

Transnuorten kohonnutta itsemurhariskiä voidaan selittää erityisesti vähemmistöstressin käsitteen avulla. Vähemmistöstressillä viitataan sellaisiin stressitekijöihin, joille yksilö altistuu juuri vähemmistöasemansa vuoksi eläessään ympäristössä, jossa hänen vähemmistöryhmäänsä suhtaudutaan kielteisesti. Ympäristön kielteiset asenteet voivat altistaa transnuoren esimerkiksi syrjinnälle ja kiusaamiselle. Suorien syrjintäkokemusten ohella stressiä lisäävät syrjinnän ennakoiminen ja valppaus, jonka avulla vähemmistöön kuuluva ihminen pyrkii suojelemaan itseään esimerkiksi muiden ihmisten reaktioiden korostuneella tarkkailulla tai välttelemällä uhkaavaksi kokemiaan ympäristöjä. Ympäristön negatiiviset asenteet voivat lopulta sisältyä osaksi yksilön minäkuvaan esimerkiksi arvottomuuden tunteena tai häpeänä, ja heikentää näin psyykkistä hyvinvointia. (Meyer, 2003; Tebbe & Moradi, 2016.) Kuten vähemmistöstressimallin perusteella voidaan olettaa, syrjintäkokemukset, loukkaava kohtelu ja väkivallan uhriksi

joutuminen lisäävät itsemurhariskiä, kun taas käänteisesti syrjintäkokemuksilta välttyminen on suojaava tekijä (Bauer, Scheim, Pyne, Travers & Hammond, 2015; Zeluf ym., 2018).

Vähemmistöstressimallin ohella transnuorten kohonnutta itsemurhariskiä voidaan ymmärtää sosiaalisten suhteiden kautta. Interpersoonallisen mallin mukaan itsetuhoisuutta selittävät nuoren kokemus ulkopuolisuudesta sekä taakkana olemisesta muille. Näiden tekijöiden onkin havaittu olevan yhteydessä kohonneeseen itsetuhoisuuteen transnuorilla (Inderbinen, Gaab, Schaefer & Nuñez, 2019). Kun ulkopuolisuus ja kokemus taakkana olemisesta yhdistyvät satuttaviin tai pelkoa herättäviin elämäntapahtumiin, voi tämä johtaa pahimmillaan itsemurhayritykseen. (Joiner, 2005; 2009, viitattu lähteessä McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019;). Vähemmistöasemaan liittyvä syrjintä lisää juuri niitä vaikeita elämäkokemuksia, jotka lopulta voivat laukaista itsemurhayrityksen. Ympäristön asenteet transihmisiä kohtaan puolestaan vaikuttavat siihen, kokeeko nuori yhteenkuuluvuutta yhteisöihinsä ja kokeeko hän itsensä taakaksi muille.

Itsetuhoisuus ei siis ole vain yksilön sisäinen prosessi, vaan muodostuu kontekstissa, jossa useat ympäristötekijät vaikuttavat yksilöön, hänen elämäkokemuksiinsa ja siihen, kuinka hän kokee itsensä ja suhteensa muihin ihmisiin. Transnuoriin vaikuttavat lähipiiri, kuten perhe ja ystävät, laajempi sosiaalinen ympäristö kuten koulu ja terveydenhuolto, ja laajimpana tasona koko yhteiskunta ja sen toimintatavat ja lainsäädäntö. (McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019). Transnuori voi kohdata kaikilla näillä tasoilla vaikeuksia, mutta toisaalta jokaisella tasolla on mahdollisuus myös transnuorten hyvinvoinnin tukemiseen. Yksilöpsykiatristen hoitojen ohella transnuorten itsemurhien ehkäisyssä onkin huomioitava perheet, koulut, terveydenhuolto sekä lainsäädäntö ja yhteiskunnallisiin asenteisiin vaikuttaminen useissa eri konteksteissa. Ideaalitulanteessa transnuorten kohtaamia vaikeuksia voitaisiin ennaltaehkäistä niin, että psykiatrisen hoidon tarve ei korostuisi alun alkaenkaan.

Sukupuolenkorjaushoidot vähentävät itsemurhariskiä

Sukupuolenkorjaushoidoilla tarkoitetaan lääketieteellisiä hoitoja, joilla korjataan transsukupuolisen ihmisen kehoa niin, että keholliset sukupuolitettut piirteet vastaavat paremmin identiteetin mukaista sukupuolta. Sukupuolenkorjaushoidoilla pyritään vähentämään kehodysforiaa ja mahdollistamaan elämä omassa sukupuolella myös sosiaalisesti. Kehodysforialla viitataan psyykkiseen kipuun, joka seuraa identiteetin ja kehon sukupuolitettujen piirteiden välisestä ristiriidasta.

Kehodysforia on yksi merkittävä syy, jonka transihmiset itse liittävät itsetuhoisiin tekoihin (Bailey, Ellis & McNeil, 2014). Sukupuolenkorjausprosessin vaihe onkin yhteydessä itsemurhayritysten esiintyvyyteen. Norjalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että 93 % transnuorten itsemurhayrityksistä tapahtui ennen kehollisten sukupuolenkorjaushoitojen saamista (Almås, 2019). Vastaavia havaintoja on tehty Norjassa aikuisten transihmisten osalta –

itsemurhaa yrittäneistä 91 % teki yrityksensä ennen sukupuolenkorjaushoitoja (Karlsen, Giami, Benestad, Bolstad & Almås, 2019). Isobritannialaisessa tutkimuksessa transihmisistä vain kolme prosenttia on raportoinut itsetuhoisten ajatusten lisääntymistä transition jälkeen (Bailey, Ellis & McNeil, 2014). Myös saksalaisessa seurantatutkimuksessa havaittiin transnuorten ja nuorten aikuisten psyykkisen hyvinvoinnin yleensä kohenevan sukupuolenkorjaushoitojen myötä (Becker, Fahrenkrug, Campion, Richter-Appelt & Barkmann, 2019).

Transihmiset itse kuvaavat lääketieteellisen transition vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiinsa merkittäväksi. Sukupuolenkorjaushoitojen koetaan tekevän elämästä elämisen arvoista – ja toisaalta hoitojen estyessä itsemurha voidaan kokea paremmaksi vaihtoehdoksi kuin elämän jatkuminen vääräksi koetussa kehossa ja sosiaalisessa roolissa. Kun henkilö on tehnyt päätöksen sukupuolenkorjaushoitoihin hakeutumisesta, hoitojen viivästyminen tai estyminen voi aiheuttaa toivottomuutta ja kokemuksen siitä, että yksilöllä ei ole päätäntävaltaa omaan kehoonsa. (Bailey, Ellis & McNeil, 2014.)

Kehollisen sukupuolidysforian lievittymisen lisäksi sukupuolenkorjaushoidot mahdollistavat sen, että nuori voi halutessaan sulautua ulkonäöltään paremmin cissukupuolisten ikätovereidensa joukkoon. Itsemurhariskin onkin havaittu olevan kaksinkertainen niillä transihmisillä, joiden ulkonäöstä muut voivat päätellä heidän olevan transsukupuolisia (Herman, Brown & Haas, 2019). Murrosikä vaikuttaa voimakkaasti nuoren ulkonäköön ja mahdollisuuksiin tulla nähdyksi identiteettinsä mukaisessa sukupuolella. Murrosikä viivästävä lääkkityksen saaminen nuorena on yhteydessä vähäisempiin itsemurha-ajatuksiin aikuisuudessa sellaisilla henkilöillä, jotka ovat itse tätä lääkitystä nuoruudessaan toivoneet (Turban, King, Carswell & Keuroghlian, 2020).

Koska itsemurhayrityksiä tapahtuu eniten sukupuolenkorjausprosessin varhaisvaiheissa ennen lääketieteellisiä korjaushoitoja, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota hoitoon hakeutuvan transnuoren aiempiin masennusjaksoihin, itsetuhoiseen käyttäytymiseen ja itsemurha-ajatuksiin (Karlsen, Giami, Benestad, Bolstad & Almås, 2019). Riittävän nopea lääketieteellisten korjaushoitojen saatavuus on yhteydessä vähäisempiin itsemurha-ajatuksiin – viivästykset hoitoon pääsyssä tai hoidon evääminen taas lisäävät riskiä (Bailey, Ellis & McNeil, 2014). Oikea-aikaisilla sukupuolenkorjaushoidoilla on siis merkittävä rooli nuorten transihmisten itsetuhoisuuden vähentämisessä, eikä hoitamatta jättämistä voida ajatella neutraalina päätöksenä, mikäli sen voidaan olettaa heikentävän nuoren hyvinvointia (Giordano, 2008).

Sosiaalinen transitio ja perheen tuki tukevat nuoren hyvinvointia

Lääketieteellisten korjaushoitojen ohella myös sosiaalisella transitiolla ja perheen ja ympäristön tuella on vaikutusta transnuorten hyvinvointiin. Sosiaalisella transitiolla tarkoitetaan siirtymistä elämään sukupuoli-identiteetin mukaisessa sosiaalisessa roolissa. Sosiaaliseen transitiioon ei välttämättä kuulu lääketieteellisiä sukupuolenkorjaushoitoja lainkaan, vaan se voi koostua

esimerkiksi nimenmuutoksesta, oman sukupuolen mukaan pukeutumisesta ja oman sukupuolen mukaisiin ryhmiin osallistumisesta.

Sosiaalinen transitio edistää transnuorten psyykkistä hyvinvointia. Kun verrattiin sosiaalisesti transitioituneita, perheeltänsä tukea saavia esimurrosikäisiä translapsia cissukupuoliseen verokkiryhmään ja omiin sisaruksiinsa, translapsilla ei havaittu enempää masennusta kuin muillakaan ja ahdistuneisuus oli heillä vain hieman cissukupuolisia lapsia yleisempää (Olson, Durwood, DeMeules & McLaughlin, 2016). Tukeva ympäristö ja sosiaalinen transitio siis mahdollistivat heille yhtä hyvän psyykkisen voinnin kuin muillakin lapsilla ainakin ennen murrosiän aiheuttamia kehollisia muutoksia.

Sosiaalisen transition etujen puolesta puhuu myös se, että mahdollisuus käyttää itse valittua nimeä mahdollisimman monella elämän eri osa-alueella on transnuorilla yhteydessä itsemurha-ajatusten vähenemiseen kolmanneksella ja 65 prosentin pudotukseen itsemurhayrityksissä (Russell, Pollitt, Li, & Grossman, 2018; Tankersley ym., 2021). Myös mahdollisuus juridisen sukupuolimerkinnän muuttamiseen on yhteydessä vähäisempään itsemurhariskiin, parempaan psyykkiseen hyvinvointiin ja mahdollistaa sosiaalisen transition sujuvuuden. On havaittu, että oman identiteetin mukainen virallinen nimi ja sukupuolimerkintä henkilöllisyyttä koskevissa dokumenteissa ovat yhteydessä vähäisempään negatiiviseen emotionaaliseen reaktioon henkilön kohdatessa sukupuoleensa perustuvaa syrjintää – juridinen vahvistus omalle sukupuolelle saattaa siis suojata transfobian vaikutuksilta. (Bauer, Scheim, Pyne, Travers & Hammond, 2015; Restar ym., 2020.)

Siinä missä mahdollisuus identiteetin mukaiseen sukupuoli-ilmaisuun parantaa transnuorten hyvinvointia, pyrkimys identiteetin muuttamiseen eli niin sanotut eheytyshoidot ovat riskitekijä nuoren hyvinvoinnille. Transihmisten lapsuudessa tapahtuneiden eheytyspyrkimysten on havaittu olevan yhteydessä itsemurhayrityksiin myöhemmin elämän aikana (Turban, Beckwith, Reisner & Keuroghlian, 2020).

Perheellä on merkittävä rooli nuoren sosiaalisessa transitiossa ja eheytyspyrkimyksiltä suojaamisessa. Kuitenkin kaksi viidestä suomalaisesta transnuoresta on kokenut henkistä väkivaltaa vanhempiensa taholta ja fyysistä väkivaltaa on kokenut joka viides (Jokela ym., 2020). Perheen taholta koettu torjunta ja väkivalta ovat transnuorilla yhteydessä itsetuhoisiin ajatuksiin ja itsemurhayrityksiin (Grossman & D'Augelli, 2007; VanBergen & Love, 2021), kun taas vanhempien tuki on merkittävä mielenterveysongelmilta ja itsetuhoisuudelta suojaava tekijä (McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019; Tankersley ym., 2021).

Transnuorten hyvinvointia on siis mahdollista edistää tukemalla heitä mahdollisuudessa elää oman sukupuoli-identiteettinsä mukaista elämää. Tämä edellyttää erityisesti heidän perheidensä ja arjen ympäristöjen tukemista tässä tehtävässä. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota riskiin, joka transnuorille voi aiheutua lähiaikausten taholta näiden kieltäessä nuoren identiteetin tai pyrkiessä muuttamaan sitä.

Transnuoren hyvinvointia voidaan edistää kouluissa

Koulu on kaikille nuorille merkittävä sosiaalinen ympäristö. Useat tutkimukset viittaavat siihen, että kouluympäristöllä voi olla merkittävä rooli myös siinä, missä määrin nuori altistuu vähemmistöstressille (ks. McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019), joten kouluissa on mahdollista tehdä merkittävää työtä transnuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Koulukiusaamisen uhriksi joutuminen on yhteydessä itsetuhoisuuteen kaikilla nuorilla, mutta transnuorilla yhteys on erityisen voimakas (McKay, Berzofsky, Landwehr, Hsieh & Smith, 2019).

Mitä enemmän nuori poikkeaa ulkonäöltään sukupuolinormeista, sitä todennäköisemmin häntä kiusataan koulussa (Gordon, Conron, Calzo, Reisner & Austin, 2018). Tämä asettaa transnuoret erityisen haavoittuaiseen asemaan, ja transnuoret kokevatkin enemmän koulukiusaamista kuin muut nuoret (Heino, Ellonen & Kaltiala, 2020; Jokela ym., 2020; van der Voort, 2020). Suomalaisia transnuoria kiusataan kolmi- tai viisinkertaisesti muihin nuoriin verrattuna luvun vaihdellessa hieman kouluasteen mukaan. Transnuoret myös pelkäävät välitunteja yli neljä kertaa cisnuoria useammin ja yli neljännes suomalaisista transnuorista kokee itsensä yksinäiseksi, mikä on yli kaksi kertaa muita nuoria useammin (Jokela ym., 2020). Yksiselitteisen kiusaamisen ohella sosiaalinen eristäytyminen ja huonot suhteet ikätovereihin ovat riski transnuorten mielenterveydelle (Tankersley ym., 2021).

Riittävä sosiaalinen tuki ja kiusaamisen ehkäisy mahdollistavat sen, että transnuoret voivat yhtä hyvin kuin cisnuoret (van der Voort, 2020). Kouluympäristön tuki ja kuuluvuuden tunne kouluyhteisöön ovatkin merkittäviä suojaavia tekijöitä (Tankersley ym., 2021). Myös seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla on muita nuoria korkeampi riski itsetuhoisuuteen, mutta tämä ero vähenee voimakkaasti kouluissa, joissa vähemmistönuoret huomioidaan erityisesti ja heitä tuetaan (Hatzenbuehler, Birkett, Van Wagenen, & Meyer, 2014).

Koulu on siis transnuorille merkittävä ympäristö, jolla on suuri merkitys heidän psyykkiselle hyvinvoinnilleen ja itsemurhien ennaltaehkäisylle. Käytännössä kouluissa voidaan edesauttaa transnuorten hyvinvointia esimerkiksi henkilökunnan riittävällä tietotaidolla vähemmistönuorten kohtamiseen, vahingoittavien sukupuolinormien purkamiseen sekä tarvittavin palveluihin ohjaamiseen. Yksittäisten nuorten ohjaaminen opiskeluhuollon palveluihin ongelmien jo ilmetessä on tärkeää, mutta se ei ole riittävä keino transnuorten hyvinvoinnin tukemiseen, vaan koko kouluympäristöön on vaikutettava niin, että syrjintä ja sukupuolinormien rikkomiseen perustuva kiusaaminen vähenevät.

Transnuoret kaipaavat myönteisiä esikuvia

On havaittu, että seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla vähemmistöstressiin liittyvät tekijät eivät selitä kokonaan kohonnutta itsemurhariskiä heteronuoriin verrattuna. Sen sijaan eräs selittävä tekijä on itsemurhan normalisoituminen osana nuorten homojen, lesbojen ja

biseksuaalien elämäntarinaa. Vähemmistönuorilla itsemurhayritys voi näyttäytyä odotettavissa olevana ja ymmärrettävänä ratkaisuna vaikeuksia kohdatessa. Tätä selittää muun muassa se, että mediassa seksuaalivähemmistönuoret esitetään yleensä haavoittuvassa asemassa, ja heidän elämänsä liitetään ensisijassa kärsimykseen ja kamppailuun liittyviä teemoja. Vähemmistönuoret saattavat kasvaa odotukseen siitä, että heidän elämänsä tulee olemaan väistämättä vaikeaa ja itsetuhoisuus nähdään osana elämän käsikirjoitusta. (Canetto, Antonelli, Ciccotti, Dettore & Lamis, 2020.)

Transnuorten osalta vastaavaa tutkimusta ei ole tehty, mutta riski samanlaiseen kehitykseen on olemassa, sillä transnuorilla on vain vähän positiivisia esikuvia ja samaistuttavia tarinoita saatavillaan. Transnuoria koskeva mediasisältö koskee usein vaikeuksia, joita he kohtaavat ja vihapuhe on hyvin yleistä. Altistuminen transihmisiä koskeville negatiivisille mediasisällöille on yhteydessä heikompaan mielenterveyteen (Hughto, Pletta, Gordon, Cahill, Mimiaga & Reisner, 2020).

Sukupuolenkorjauksen harkitsemiseen voi liittyä voimakkaita pelkoja tulevaisuudesta. Pelot voivat liittyä siihen, jääkö yhteiskunnassa ulkopuoliseksi, voiko löytää parisuhdetta, tulla vanhemmaksi tai luoda uraa siinä missä muutkin ihmiset. Pahimmillaan transihminen voi kokea, että hänellä on elämässään vain huonoja vaihtoehtoja: joko oman sukupuolen kieltäminen ja salaaminen tai transiioon liittyvät negatiiviset sosiaaliset seuraukset ja stigman kanssa eläminen. Itsemurha voi näyttäytyä kolmantena vaihtoehtona, joka tarjoaa ulospääsyn sietämättömästä tilanteesta. (Bailey, Ellis & McNeil, 2014.) Olisikin äärimmäisen tärkeää, että transnuorilla olisi elämässään myönteisiä esikuvia ja että he näkisivät itsestään muita kuin psyykkiseen pahoinvointiin keskittyviä tarinoita. Samasta syystä transnuoria tulisi aktiivisesti suojella vihapuheelta.

Transnuoret tarvitsevat kokonaisvaltaista tukea

Vaikka transnuoret voivat keskimäärin psyykkisesti heikommin kuin muu väestö, on tärkeää muistaa, että kaikki heistä eivät voi pahoin eivätkä ole itsetuhoisia. Psyykinen pahoinvointi ja itsetuhoisuus eivät ole väistämättömiä, eikä niiden tulisi näyttäytyä ainoana mahdollisena elämänkulkuna. Riittävä tuki perheille, mahdollisuus transiioitua sosiaalisesti vanhempien tuella, oikein ajoitetut sukupuolenkorjaushoidot, yhdenvertainen kouluympäristö ja myönteiset yhteiskunnalliset asenteet transihmisiä kohtaan mahdollistaisivat sen, että transnuorilla olisi elämässään kaikki samat mahdollisuudet kuin cissukupuolisilla ikätovereillaan.

Koska transihmiset kuitenkin kokevat tällä hetkellä syrjintää ja tämä heijastuu heihin jo nuorena, on asiantunteva psyykinen apu tärkeää muiden toimien ohella. Riittävät psyykkiset selviytymiskeinot suojaavat itsetuhoisuudelta, kuten myös vahva kokemus omasta toimijuudesta ja oman elämän hallinnasta (Duodecim, 2020). Nämä tulisi mahdollistaa transnuorille kaikin keinoin.

Yhteenveto:

<p>Transnuorten itsemurhariskiä kasvattavat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ympäristön kielteiset asenteet• Torjunta perheen taholta• Syrjintä- ja väkivaltakokemukset• Koulukiusaaminen• Ulkopuolisuuden kokemukset• Kokemus itsestä taakkana muille• Sukupuolenkorjaushoitojen viivästyminen tai estyminen• Eheytyshoidoille altistuminen• Vihamieliset ja yksipuoliset mediasisällöt	<p>Itsetuhoisuudelta suojaavat:</p> <ul style="list-style-type: none">• Syrjintäkokemuksilta ja kiusaamiselta välttyminen• Koulun tuki ja kuuluvuuden tunne kouluyhteisöön• Perheen tuki• Mahdollisuus sosiaaliseen transitoon, kuten oman sukupuolen mukaiseen sosiaaliseen rooliin, nimeen ja juridiseen sukupuoleen• Oikea-aikaiset fyysiset sukupuolenkorjaushoidot• Myönteiset samaistumiskohteet• Kokemus toimijuudesta ja oman elämän hallitsemisesta
---	---

Lähteet

Alanko, K. (2014). Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Almås, E (2019). Mental health in gender incongruent individuals below 20n years in Norway. University of Agder. Abstrakti, EPATH, Rooma.

Bailey, L., Ellis, S. J., & McNeil, J. (2014). Suicide risk in the UK trans population and the role of gender transition in decreasing suicidal ideation and suicide attempt. *Mental Health Review Journal*.

Bauer, G. R., Scheim, A. I., Pyne, J., Travers, R., & Hammond, R. (2015). Intervenable factors associated with suicide risk in transgender persons: a respondent driven sampling study in Ontario, Canada. *BMC public health*, 15(1), 1-15.

Becker, I., Fahrenkrug, S., Campion, F., Richter-Appelt, H. & Barkmann, C. (2019). Psychosocial health after gender affirming treatment in young adults diagnosed with Gender Dysphoria referred to the Hamburg Gender Identity Service: first follow-up results. University Medical Center Hamburg. Abstrakti, EPATH, Rooma.

Canetto, S. S., Antonelli, P., Ciccotti, A., Dettore, D., & Lamis, D. A. (2020). Suicidal as normal—A lesbian, gay, and bisexual youth script?. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Day, J. K., Fish, J. N., Perez-Brumer, A., Hatzenbuehler, M. L., & Russell, S. T. (2017). Transgender youth substance use disparities: Results from a population-based sample. *Journal of Adolescent Health*, 61(6), 729-735.

Folkhälsomyndigheten (2015). Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. *En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*.

Giordano, S. (2008). Lives in a chiaroscuro. Should we suspend the puberty of children with gender identity disorder?. *Journal of Medical Ethics*, 34(8), 580-584.

Gordon, Conron, Calzo, Reisner & Austin, 2018) Gordon, A. R., Conron, K. J., Calzo, J. P., White, M. T., Reisner, S. L., & Austin, S. B. (2018). Gender expression, violence, and bullying victimization: findings from probability samples of high school students in 4 US school districts. *Journal of school health*, 88(4), 306-314.

Grossman, A. H., & D'Augelli, A. R. (2007). Transgender youth and life-threatening behaviors. *Suicide and life-threatening behavior*, 37(5), 527-537.

Hatzenbuehler, M. L., Birkett, M., Van Wagenen, A., & Meyer, I. H. (2014). Protective school climates and reduced risk for suicide ideation in sexual minority youths. *American journal of public health*, 104(2), 279-286.

Heino, E., Ellonen, N., & Kaltiala, R. (2020). Transgender identity is associated with bullying involvement among Finnish adolescents. *Frontiers in psychology*, 11.

Herman, J. L., Brown, T. N., & Haas, A. P. (2019). Suicide thoughts and attempts among transgender adults: Findings from the 2015 US Transgender Survey.

Hughto, J. M., Pletta, D., Gordon, L., Cahill, S., Mimiaga, M. J., & Reisner, S. L. (2020). Negative Transgender-Related Media Messages Are Associated with Adverse Mental Health Outcomes in a Multistate Study of Transgender Adults. *LGBT health*.

Inderbinen, M., Gaab, J., Schaefer, K. & Nuñez, D. G. (2019). Influence of Internalized Transnegativity on Depression, Anxiety, and Suicidal Tendency in Trans Populations: A Systematic Review. University of Basel. Abstrakti, EPATH, Rooma.

Itsemurhien ehkäisy ja itsemurhaa yrittäneen hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, MIELI Suomen Mielenterveys ry:n, Suomen Psykiatriyhdistyksen, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu 18.4.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T., & Klemetti, R. (2020). Sukupuoli-ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019.

Karlsen E., Giambi, A., Benestad, E. E., Bolstad, S.H. & Almås. E. (2019). Paths leading to suicide attempts among Norwegian trans people. University of Agder. Abstrakti, EPATH, Rooma.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) (2013). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

McKay, T., Berzofsky, M., Landwehr, J., Hsieh, P., & Smith, A. (2019). Suicide etiology in youth: Differences and similarities by sexual and gender minority status. *Children and Youth Services Review*, 102, 79-90.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.

Olson, K. R., Durwood, L., DeMeules, M., & McLaughlin, K. A. (2016). Mental health of transgender children who are supported in their identities. *Pediatrics*, 137(3).

Restar, A., Jin, H., Breslow, A., Reisner, S. L., Mimiaga, M., Cahill, S., & Hughto, J. M. (2020). Legal gender marker and name change is associated with lower negative emotional response to

gender-based mistreatment and improve mental health outcomes among trans populations. *SSM-Population Health*, 11, 100595.

Rimes, K. A., Goodship, N., Ussher, G., Baker, D., & West, E. (2019). Non-binary and binary transgender youth: Comparison of mental health, self-harm, suicidality, substance use and victimization experiences. *International Journal of Transgenderism*, 20(2-3), 230-240.

Russell, S. T., Pollitt, A. M., Li, G., & Grossman, A. H. (2018). Chosen name use is linked to reduced depressive symptoms, suicidal ideation, and suicidal behavior among transgender youth. *Journal of Adolescent Health*, 63(4), 503-505

Tankersley, A. P., Grafsky, E. L., Dike, J., & Jones, R. T. (2021). Risk and Resilience Factors for Mental Health among Transgender and Gender Nonconforming (TGNC) Youth: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 1-24.

Tebbe, E. A., & Moradi, B. (2016). Suicide risk in trans populations: An application of minority stress theory. *Journal of Counseling Psychology*, 63(5), 520.

Turban, J. L., Beckwith, N., Reisner, S. L., & Keuroghlian, A. S. (2020). Association between recalled exposure to gender identity conversion efforts and psychological distress and suicide attempts among transgender adults. *JAMA psychiatry*, 77(1), 68-76.

Turban, J. L., King, D., Carswell, J. M., & Keuroghlian, A. S. (2020). Pubertal suppression for transgender youth and risk of suicidal ideation. *Pediatrics*, 145(2).

VanBergen, A. M., & Love, H. A. (2021). Family-of-origin rejection on suicidal ideation among a sexual minority sample. *Journal of Marital and Family Therapy*.

van der Voort, L. T. M. (2020). Associations between bullying victimization, emotional distress, and social support among transgender and cisgender adolescents (Master's thesis).

WPATH: Standards of Care V7 - Hyvän hoidon suositus (2017)

Zeluf, G., Dhejne, C., Orre, C., Mannheimer, L. N., Deogan, C., Höijer, J., ... & Thorson, A. E. (2018). Targeted victimization and suicidality among trans people: A web-based survey. *LGBT health*, 5(3), 180-190.