

# Tietoa ZekkiPro-tiedonkeruusta syksyllä 2024

---

Sanna Salmela ja Lea Mäkelä, Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue Pohde

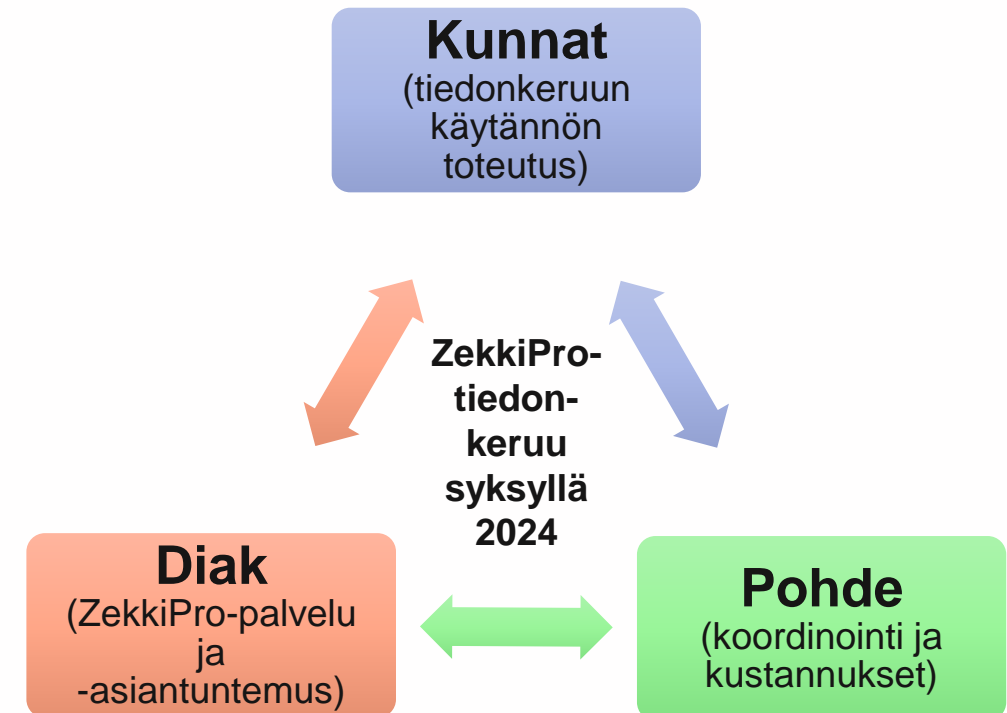
Reija Paananen ja Henna Harju, Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak

16.8.2024



# Pohde, Diak ja 26 kuntaa keräävät ZekkiPro-kokemustietoa Pohjois-Pohjanmaan lapsilta ja nuorilta

- **Miksi ja millä?**
  - Kokemustietoa elämän / hyvinvoinnin osa-alueista
  - ZekkiPro-palvelulla (<https://diakhub.fi/palvelut/ajantasainen-tilannekuva-hyvinvoinnista-zekki-pro/>)
- **Kenelle, miten ja milloin?**
  - 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille lokakuussa 2024
  - Vanhempien kanssa kotona ja koulujen oppituntien aikana
  - Kolme kyselylinkkiä eri luokille: luokat 1-3 / 4-7 / 8. luokasta lukion 2. luokkaan
- **Kuinka usein?**
  - Jos todetaan hyväksi, tehdään 2-4 vuoden välein (ei Kouluterveyskyselyn vuosina)
- **Kuka maksaa?**
  - Vuonna 2024 Pohde ostaa Diakilta peruspalvelun tiedonkeruuseen liittyen
  - Siitä eteenpäin kustannukset jaettaisiin yhdessä kuntien kanssa



# Kiitos tiedonkeruuseen osallistuville kunnille



Kolmen kunnan ilmoittamia syitä siihen, miksi ei osallistu:

- Kouluissa ylipäätään liikaa kyselyjä, jotka vievät aikaa
- Kysely ei tuo lisäarvoa muihin kyselyihin nähden
- Tietoa on riittävästi → Uusien kyselyjen sijasta panokset toimenpiteisiin
- Työmäärä

# ZekkiPro-tiedonkeruuprosessin vastuut ja tehtävät vuosina 2024-2025

	Maaliskuu 2024	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu	Tammikuu 2024	Helmikuu	Maaliskuu
<b>Diak</b>	Osallistuu Pohteen tilaisuudessa yhteistyön suunnitteluun kuntien kanssa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistuu esittelyyn avin kokouksessa kuntien sivistysjohtajille</li> <li>Valmistele Pohteen kanssa lisätietopaketin kunnille</li> </ul>	Täsmentää Pohteen kanssa työsuunnitelmaa (mm. taustakysymykset, lisäkysymykset, yhteenveto, mahdolliset tukipalvelut)	Esittelee Pohteen kanssa täsmennetyt työsuunnitelman <b>kuntien sivistysjohtajille 13.6. avin kokouksessa</b>	Lähetää vanhemmille tarkoitettujen Wilma-viestien pohjat Pohteen yhdyshenkilölle	Elo-syyskuun vaihteessa: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuottaa sisällön <b>infoon ja tiedonkeruun ohjeistustilaisuuteen Teamsissa ke 29.8. klo 14.30-16.00</b> (tallennetaan, voi katsoa myöhemmin) → perehdyttää koulujen tiedonkerääjät</li> <li>Lähetää Pohteen yhdyshenkilölle lyhyen kirjallisen ohjeistuksen</li> <li>Lähetää ZekkiPro-kyselyn linkit ja QR-koodit kuntien yhteyshenkilöille</li> </ul>	Tuottaa Pohteen ja kuntien tulosraportit ja analyysin	Esittelee tuloksia Teams-tilaisuudessa	Osallistuu Pohteen hyvinvointikertomuksen valmisteluprosessiin			
<b>Pohde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infoaa tiedonkeruusta <b>kuntajohtajafoorumissa</b></li> <li>Suunnittelee yhteistyötä kuntien <b>hyvinvointiyhdysheikkilöiden</b> kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esittelee <b>Pohteen</b> järjestämistöimintojen johtoryhmälle</li> <li>Esittelee kuntien sivistysjohtajille avin kokouksessa</li> <li>Valmistele Diakin kanssa kunnille lisätietopaketin</li> </ul>	Täsmentää työsuunnitelmaa Diakin kanssa	Esittelee Diakin kanssa täsmennettyä työsuunnitelmaa kuntien sivistysjohtajille	Lähetää vanhemmille tarkoitettujen Wilma-viestien pohjat kuntien yhdyshenkilöille	<ul style="list-style-type: none"> <li>Järjestää tiedonkerääjille tarkoitettua perehdytystilaisuuden</li> <li>Toimittaa Wilma-viestin, linkit, tallenteet ja tiedonkeruun ohjeistuksen kuntien yhdyshenkilöille</li> <li>Toimii tarvittaessa linkkinä Diakin ja kuntien tiedonkerääjien välillä</li> </ul>		Järjestää Teams-tilaisuuden tulosten esittelylle. Koordinoi Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointikertomuksen valmistelua ja kirjoittamistyötä huolehtien, että ZekkiPro-tuloksia hyödynnetään.			Hyvinvointikertomus Pohteen aluevaltuuston käsittelyssä	
<b>Kunta</b>		Saa lisätietopaketin tutustuttavaksi	Vastaa Webropol-kyselyyn syksyn 2024 tiedonkeruusta viimeistään 31.5.2024: <ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistuuko kunta tiedonkeruuseen?</li> <li>Kuka on <b>tiedonkeruun yhteyshenkilö</b> kunnassa? (ks. seuraava dia)</li> </ul>	Sivistysjohtajat ottavat kantaa täsmennettyyn työsuunnitelmaan <b>13.6. avin sivistysjohtajien kokouksessa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteyshenkilöt lähettävät vanhemmille tarkoitettua Wilma-viestit oppilaitoksille / kouluille</li> <li>Kunta nimeää <b>tiedonkerääjät</b> kouluihin (ks. seuraava dia)</li> </ul>	Elo-syyskuun vaihe: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiedonkerääjät osallistuvat Diakin perehdytykseen <b>ke 29.8. klo 14.30-16</b></li> <li>Koulu lähettää Wilma-viestin vanhemmille</li> <li>Koulu päättää, miten huomioi kyselystä kieltäytyneiden perheiden lapset tiedonkeruun aikana</li> <li>Kunta linjaa, mitkä luokat täyttävät kyselyn vanhempiensa kanssa (esimerkiksi luokat 1. ja 2.) ja mitkä oppitunnilla</li> <li>Yhteyshenkilö saa kyselyn linkit ja QR-koodit ja jakaa ne kouluille / koulujen tiedonkerääjille</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kunta osallistuu yhteiseen tulosten esittelytilaisuuteen</li> <li>Kunnilla käytössä kunta-kohtaiset tulokset (ks. dia 8)</li> <li>Kunta voi halutessaan ostaa Diakilta lisäpalveluita (ks. dia 9)</li> </ul>	Hyödyntää ZekkiPro-tietoja kuntansa hyvinvointikertomuksessa ja muissa asiakirjoissa, suunnittelutyössä, viestinnässä ja käytännön työssä			
						Syyskuun puolivälistä lokakuun loppuun: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mahdollistaa sähköisen vastaamisen kyselyyn oppitunnin aikana</li> <li>Toteuttaa kyselyn täyttämisen oppitunneilla – vie aikaa 15 min (tiedonkeruuaika max 4 viikkoa syyskuun puolivälistä lokakuun loppuun)</li> </ul>						

# Tehtävänkuvat kuntien nimeämille henkilöille

## Kunnan ZekkiPro-yhteyshenkilö

Kunta nimeää **yhden henkilön**

Tehtävät:

- **Yhteyshenkilö** Pohteen suuntaan
- Hoitaa **tiedon ja materiaalin kulun kunnan sisällä**:  
Tietää,
  - ketkä tietoa keräävät
  - kenelle laittaa kutsun ohjeistustilaisuuksiin
  - kenelle laittaa materiaalit (Wilma-viestit, ohjeistukset, vastauslinkit)
- **Aktivoi vastaamista** oppilaitosten suuntaan
- Sopii sivistysjohtajan kanssa siitä, miten rehtorit ja oppilaitokset informoidaan tiedonkeruusta
  - Ke 29.8. klo 14.30-16.00 järjestetään Pohteen yleinen Teams-infotilaisuus, johon kaikki kiinnostuneet voivat osallistua

## Koulujen ZekkiPro-tiedonkerääjät

Kunta organisoii **siten kuin haluaa**

Tehtävät:

- Osallistuu Pohteen **yhteiseen infoon ja tiedonkeruun ohjeistustilaisuuteen** Teamsissa ke 29.8. klo 14.30-16.00 (tallennetaan, voi katsoa myöhemmin)
- Välittää tiedon hyvinvointikyselystä **vanhemmille**
- **Hoitaa tiedonkeruun** toimitetun ohjeistuksen mukaisesti
  - Esimerkiksi kerää linkkien avulla hyvinvointitietoa oppilailta (yhden ryhmän tiedonkeruu kestää noin 15 min)

Diakin hyvä esimerkki Porista:

- Yläkouluissa opot keräsivät tiedon opon tunneilla
- Lukioissa ryhmänohjaajat keräsivät ryhmänohjaustapaamisissa

# Mistä yksityiskohdista kunnan / oppilaitosten sisällä on sovittava etukäteen?

## Touko-kesäkuu 2024:

- Kuka toimii / ketkä toimivat kunnan ZekkiPro-yhteyshenkilönä? **VALMIS**

## Elokuu 2024: Pyydetty sivistysjohtajilta kesäkuun avin kokouksessa, että alkavat valmistautua näihin

- Ketkä toimivat koulujen tiedonkerääjinä? Mitkä ovat heidän sähköpostiosoitteensa? Yhteyshenkilö tekee jakelulistan itselleen.
- Millä tavalla vanhempia informoidaan tiedonkeruusta valmista Wilma-viestipohjaa hyödyntäen? Riittääkö vanhempien informointi erityisesti alakoululaisten kohdalla?
- Miten huomioitte kyselystä kieltäytyneiden perheiden lapset tiedonkeruun aikana?
- Mitkä luokat täyttävät kyselyn vanhempiensa kanssa ja mitkä oppitunnilla? Sovittu sivistysjohtajien kokouksessa, että noudatetaan Pohteen 10 vuoden ikärajaa: luokat 1-3 täyttävät kotona vanhempiensa kanssa.
- Miten kunta aktivoi kotona vastaamista?
- Luokka 4 ja siitä ylöspäin: Millä oppitunneilla tiedonkeruu toteutetaan? Miten oppilaat pystyvät vastaamaan sähköiseen kyselyyn? Vastaaminen vie aikaa noin 15 min.
- Tiedonkerääjät saavat ohjeistuksen, mitä tiedonkeruusta kerrotaan oppilaille ja miten heitä pyydetään vastaamaan kyselyyn. Oppilas saa vastaustensa pohjalta yhteenvedon, jossa on yleinen info opiskeluhuollon palveluista. Jos kuntanne haluaa kertoa kyselyn jälkeen jotain yleistä infoa tarkempaa tietoa (esimerkiksi oppilaitoksen omista tukipalveluista), miten ohjeistatte kuntanne tiedonkerääjät tähän?

# Mitä tietoa kunnat saavat vuonna 2024 maksutta Pohteen ”ZekkiPro-peruspaketissa”?

- Vertailukelpoista tietoa tuottavan tiedonkeruun **yleisen suunnittelun ja organisoinnin** Pohteen ja Diakin toimesta
- **Valmiita aineistoja:**
  - Vanhempien Wilma-viestit
  - Kyselylinkit ja QR-koodit
  - Ohjeistus tiedonkerääjille (Teams-tilaisuus + kirjallinen ohje + tallenne Teams-tilaisuudesta). Sisältää mm. selkeät ohjeet siitä, miten kertoa tiedonkeruusta oppilaille.
- Diakin asiantuntijoiden valmistelemat **tulosraportit** ajankohtaisesta hyvinvointitiedosta
  - Raportti sisältää excel-taulukoita sekä graafeja, joissa näkyy sekä Pohteen tulos että kuntakohtaiset tulokset
  - Taulukot ja graafit sisältävät keskiarvotiedot sekä tilanteeseen tyytyväisten ja tyytymättömien osuudet
  - Taulukot ja graafit ovat saatavilla sukupuolittain kolmesta luokka-asteesta:
    - luokat 1-3
    - luokat 4-7
    - 8. luokasta lukion 2. luokkaan
- Teams-tilaisuus, jossa **tulosten yhteinen esittely ja asiantuntija-analyysi**. Analyysi perustuu Pohteen tuloksiin. Jos kunta haluaa kuntakohtaisen asiantuntija-analyysin, katso seuraava dia.



# Kunnille valinnaiset maksulliset lisäpalvelut

Kunta voi halutessaan hankkia omakustanteisesti seuraavat lisäpalvelut Diakilta:

1. **Tukikeskustelu** asiantuntijan kanssa kunnan tuloksiin liittyen
2. Kuntakohtaiset **lisätilaisuudet** tuloksista
3. **Luokka-astekohtainen hyvinvointitieto** (esim. vain ekaluokkalaisista)
4. Kunnan **oman ZekkiPro-käyttölisenssin hankinta** esim. oppilaitoskohtaiseen tiedonkeruuseen

Yhteyshenkilö:

- Reija Paananen, reija.paananen(a)diak.fi, puh. 050 592 0246



# Lisätietoa ZekkiPro-palvelusta

---



# KEITÄ OLEMME?



## Reija Paananen

FT, DOS.

Erityisasiantuntija, Diak

Reija Paananen on tutkija ja palveluiden kehittäjä, joka etsii keinoja etenkin nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Hän on johtanut kansainvälisesti ja kansallisesti palkitun Zekki.fi-digipalvelun kehittämistyötä, ja kehittänyt työvälineitä muun muassa hyvinvointivaikutusten arviointiin ja tiedolla johtamiseen. Hän on pitänyt viimeisen 10 vuoden aikana yli 100 esitystä nuoriin liittyvistä aiheista.



## Sakari Kainulainen

YTT, DOS.

Erityisasiantuntija, Diak

Sakari Kainulainen on tutkija ja kehittäjä, joka on neljännesvuosisadan ajan tutkinut ihmisten hyvinvointia erityisesti heidän kokemustensa kautta.

Hän on tutkinut myös huono-osaisuutta niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Hän on soveltanut Diakissa tutkimustietoa Huono-osaisuus Suomessa -sivuston ja 3X10D-elämäntilannemittarin kehittämiseen.



## Henna Harju

YTM

Asiantuntija, Diak

Henna Harju on arvioitsija, kehittäjä ja soveltavan tutkimuksen ja vaikuttavuuden asiantuntija.

Hän on työskennellyt lähes 18 vuotta hyvinvoinnin ja osallisuuden arvioinnin, kehittämisen ja tutkimuksen parissa. Hän on kiinnostunut arvioinnin ja mittareiden kehittämisestä, vaikuttavuustiedon hyödyntämisestä sekä tiedolla johtamisesta.

# DIAKHUBIN TUOTTEET LUOVAT VAIKUTTAVUUTTA

## Huono-osaisuus Suomessa - karttasivusto & ZekkiPro

Tarjoavat tilannekuvan sekä tietoa oman toiminnan tarvelähtöisyydestä

## ZekkiPro

- Tuottaa todennettua tietoa palvelun vaikutuksista ja vaikuttavuudesta (alku-, loppu- ja seurantamittaukset)
- Tuottaa tietoa yksilö-, ryhmä- ja organisaatiotasolla
  - Mahdollisuus vertailuun muiden palvelukäyttäjien kanssa

## Yhteensovittavan johtamisen valmennus

- Auttaa johtamaan organisaatioiden välistä yhteistyötä
- Arkityön ja johtamisen vuoropuhelu vahvistuu
  - Vastuullinen ja perusteltu tiedolla johtaminen näkyy resurssiviisautena ja -säästöinä.

# DIAKHUBIN MITTARIT JA SOVELLUKSET

3X10D-hyvinvointimittarit ovat maksuttomia ja ladattavissa täältä:

<https://diakonia-ammattikorkeakoulu-lv.creamailer.fi/survey/answer/xgfnsnfrnipzj>

- 7-9-vuotiaat
- 10-13-vuotiaat
- 14+vuotiaat(aikuiset)
- Lasu
- Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen
- Perheet
- Paikallinen sosiaalinen hyvinvointi

3 vuotta ja  
150 000  
kävijää

## Zekki-sovellus

- Nuorille oman tilanteen hahmottamisen tueksi
- Maksuton ja anonyymi

**WINNER**

European Social Innovation Competition 2021  
Supported by the EIC

European Innovation Council



Hyvä  
käytäntö  
-palkinto 2023

**TerveSos  
PALKINTO  
2022**

**Vuoden 2022  
vaikuttavuusteko**

Erityismaininta  
vaikuttavuusteko-kilpailussa

## Zekki PRO-sovellus

- Hyvinvointipalveluita tuottaville organisaatioille
  - Maksullinen

2015

2021

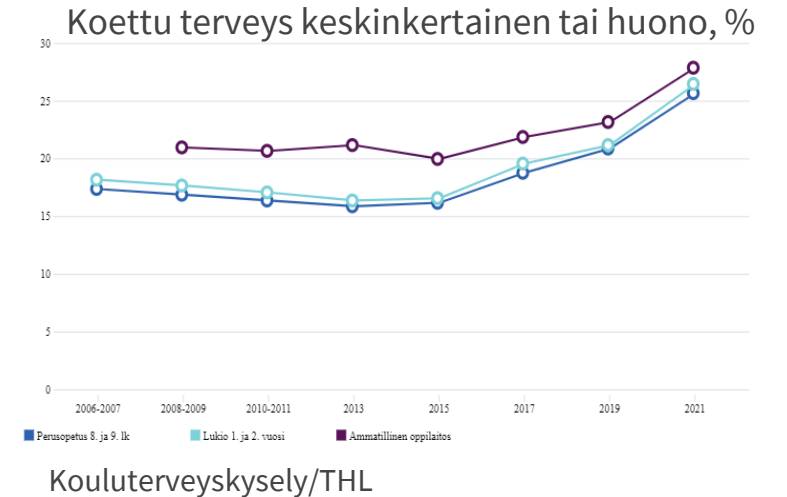
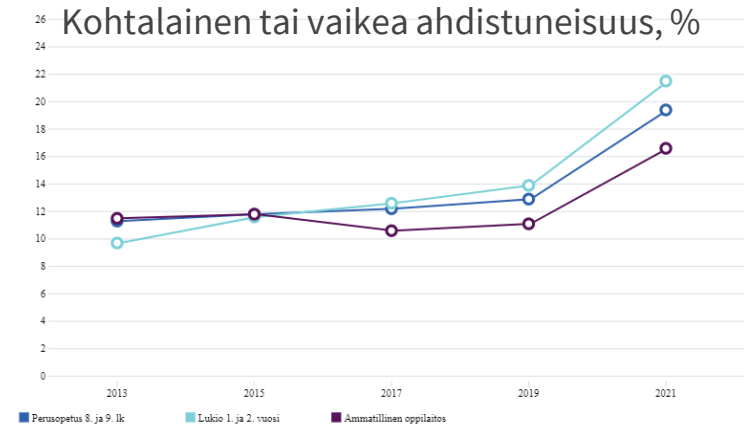
2024

**Zekki PRO**



# MIKSI TILANNEKUVAA TARVITAAN?

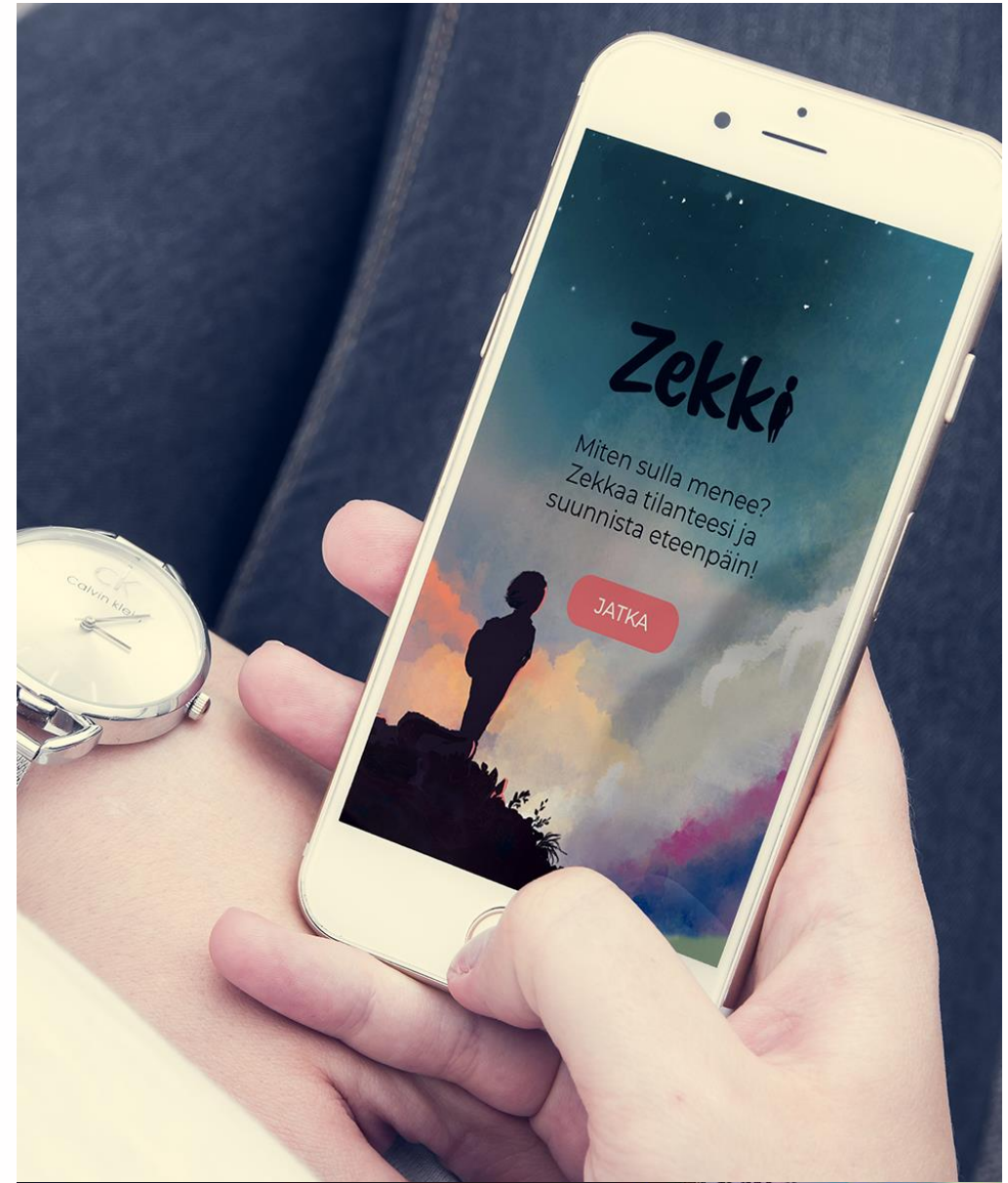
- Nuorten pahoinvointi on lisääntynyt.
- Nuorten kanssa toimivilta ammattilaisilta ja päätöksentekijöiltä puuttuu yhteisesti jaettu tilannekuva
- **Reaaliaikainen tieto lasten ja nuorten koetusta hyvinvoinnista**, toimenpiteiden vaikuttavuudesta ja tarjottujen palveluiden laadusta puuttuu.
- Kokonaiskuva on vaillinainen.
- => Tiedolla johtaminen, päätöksenteko, resurssien suuntaaminen ja toiminnan kehittäminen ei onnistu, koska tietoa ei ole.





# AJANTASAINEN TILANNEKUVA ZEKKIPRO-PALVELUN AVULLA

- ZekkiPro on johtamiseen ja ammattilaisten työvälineeksi kehitetty digipalvelu, joka pohjautuu [Zekki.fi -palveluun](#)
- Zekki.fi on nuorten ja ammattilaisten kanssa kehitetty helppo ja nopea verkkotesti, jossa nuori voi tarkastella elämäntilannettaan, saada siitä yhteenvedon ja saada tietoa juuri hänelle sopivista tukipalveluista.
- Zekki.fi on avoin ja anonyymi palvelu, joka pohjautuu tutkimustietoon ja [3X10D-elämäntilannemittariin](#).
- Lisää tutkitusti hyvinvointia ja osallisuutta.
- 3 vuoden aikana 150 000 kävijää, kansainvälisesti ja kansallisesti palkittu sosiaalinen innovaatio.



08/16/2024



# MITÄ ZEKKI KYSYY?

- Vastaajan tyytyväisyyttä hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin elämänalueisiin
- Validoidun ja luotettavan kokonaishyvinvointia mittaavan 3X10D-elämäntilannemittarin 10 kysymystä: "Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet..."
  - Mittari tuottaa yleiskuvan elämäntilanteesta pienellä määrällä kysymyksiä.
  - Mittari tuo esiin sekä ongelmat että vahvuudet.

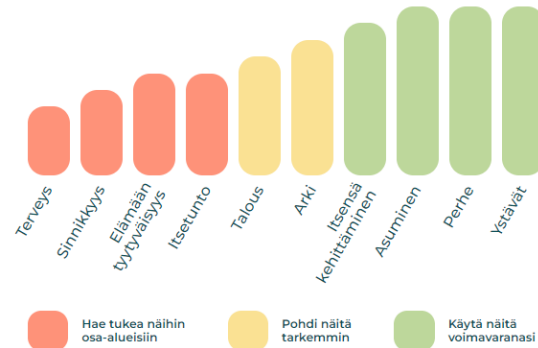




# ZEKKI KYSYY, ANTAA YHTEENVEDON JA SUOSITTELEE SOPIVAA TUKEA

## Mahtavaa, kun lähdit arvioimaan elämäntilannettasi!

Oman elämäntilanteen äärelle pysähtyminen vaatii rohkeutta. Sitä sinulta selvästi löytyy, koska olet nyt tässä. Elämässäsi on nyt asioita, jotka aiheuttavat huolta ja eivät tunnu hyvältä. Tilanne saattaa näyttää sinusta huonolta, mutta kaikkeen löytyy ratkaisu.



1. Helppo ja nopea oman elämäntilanteen kartoitus 10 kysymyksen avulla (3X10D-elämäntilannemittari)

2. Yhteenvetodella nuori hahmottaa elämäntilannettaan, tuen tarvetta ja voimavaroja.

Apua nopeaan tarpeeseen:



### Päivittäinen pärjääminen

Vastasit kysymykseen 4

Tukea tilanteeseesi

Nuotti-neuvonta 020 692 205

Työpajat

Nuotti-valmennus

Tukea oman pohdinnan rinnalle:



### Terveystila

Vastasit kysymykseen 6

Tukea tilanteeseesi

Nuortenlinkin testit

Buenotalk minivisat

Oivamieli harjoitukset

Tukinetin chatit

Omaolon oirearvio

Mielenterveysalo

Työkaluja hyvinvoinnistasasi huolehtimiseen:



### Perhe ja läheiset

Vastasit kysymykseen 9

Tukea tilanteeseesi

Parisuhdetietoa

Nettiparisuhdekurssi

3. Zekki suosittelee tilanteeseen sopivaa tukea. Palvelut kohdentuvat iän ja vastausten perusteella.

# VAIKUTUKSET JA HYÖDYT

- Syrjäytymisen haasteet tarvitsevat ratkaisuja ja Zekki-toimintamallilla kyetään niihin vastaamaan.
  - Vuoden 2022 vaikuttavuusteko arviointiraati
- Yksinkertaisuudessaan nerokas. Toimintamalli on helppo, nopea ja käyttäjille informatiivinen.
  - Hyvä käytäntö 2023- arviointiraati

Pohde 



# ZEKKI LISÄÄ NUORTEN HYVINVOINTIA JA OSALLISUUTTA

## Edistää hyvinvointia



Lisää tietoisuutta  
tukipalveluista



Oman elämän äärelle  
pysähtyminen  
merkityksellistä



Madaltaa tuen hakemisen  
ja vastaanottamisen  
kynnyksiä



Lisää turvallisuuden  
tunnetta

## Vahvistaa osallisuutta



omassa elämässä



yhteisöissä



vaikuttamisen  
prosesseissa



yhteisestä hyvästä

# Nuorten kommentteja Zekistä (8.-9.lk)

- Antaa apua asioihin joissa tarvitsee apua
- Visuaalisesti hieno
- Tosi järkevä
- Helppo käyttää
- Nopea tehdä
- Kiva vastata kysymyksiin
- Vois olla monipuolisempia kysymyksiä

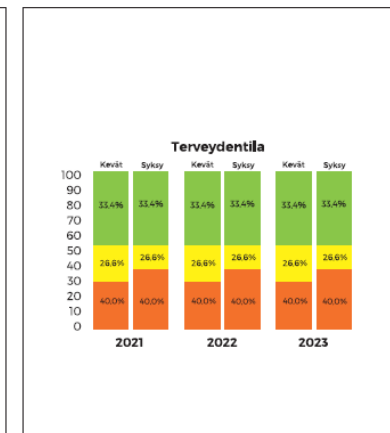
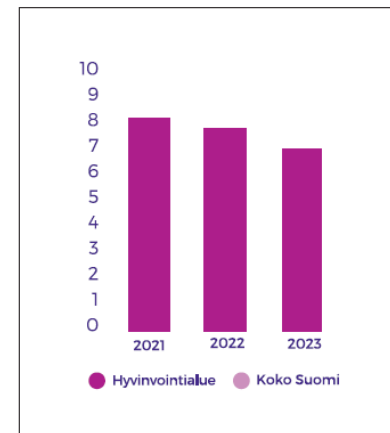
# MILLAISTA TIETOA TILANNEKUVAPROSESSI TUOTTAA?

- Tiedonkeruu on oleellinen osa tiedon laatua
- Kuntakohtainen ajantasainen hyvinvointitieto (7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten kokemus omasta hyvinvoinnistaan)
  - Jaoteltuna ikäryhmittäin ja sukupuolittain
- Niiden nuorten osuus vastaajista, jotka ovat tyytyväisiä / tyytymättömiä eri elämänalueisiin
- Jatkossa voidaan seurata toimenpiteiden vaikutuksia ja vaikuttavuutta

## TERVEYDENTILA

**Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet terveydentilaasi?**

Arvio, miten kehosi ja mielesi tällä hetkellä voivat.



Koetulla terveydellä tarkoitetaan henkilön ilmaisemaa kokemusta omasta yleisestä terveydentilastaan. Koettu terveys ennustaa esimerkiksi laitoshoitoon päättymistä, kuolleisuutta, toimintakykyä ja terveyspalvelujen käyttöä väestössä (THL).


Koettu terveys on hyvinvointialueella kohtuullisella tasolla.

Koko Suomeen verrattuna hyvinvointialueen tilanne on keskimääräinen.

Loput analyysit työpajassa.

# ASIAANTUNTIJA-ANALYYSI

- Mitä saadut tulokset kertovat Pohjois-Pohjanmaalaisten nuorten hyvinvoinnista?
- Miten tulokset suhtautuvat muihin tietoihin nuorten hyvinvoinnista (mm. KT-kysely, Huono-osaisuus Suomessa -karttasivusto)?
- Miten tuloksia tulee tulkita? Mitä niiden avulla voidaan päätellä? Millaisiin asioihin on syytä kiinnittää erityistä huomiota? Mitkä ovat vahvuudet, minkä asioiden varaan kannattaa rakentaa?
- Yhteinen tarkastelu teams-tapaamisessa joulukuussa 2024



**I have a few trusted friends I can talk to over the phone or face-to-face almost any time.**  
**I have trusted friends, but I wish I had one best of the bests friend.**  
**I don't feel like I have a really close friend to whom I can really tell everything. I feel really lonely.**

Kainulainen & Paananen 2023

---

Sanna Salmela

040 5890 132

sanna.salmela@pohde.fi