



## KEUSOTEN ALUEEN HYVINVOINTIKYSELYN 2025 ANALYSOINTIA

(peruskoulujen yläkoulujen oppilaat 7.-9. luokat)

Hyvinvointikyselyihin on vastattu kaikissa Keusoten alueen kunnissa ja lähes kaikissa yläkouluissa aina syksyisin. Vastaajamäärät ovat olleet koko ajan korkealla tasolla > 4.000 vastaajaa / toimintavuosi. Vuonna 2025 kyselyyn osallistui kaikkiaan 4.329 vastaajaa.

Alueellisesti vastaajat jakautuivat seuraavasti;

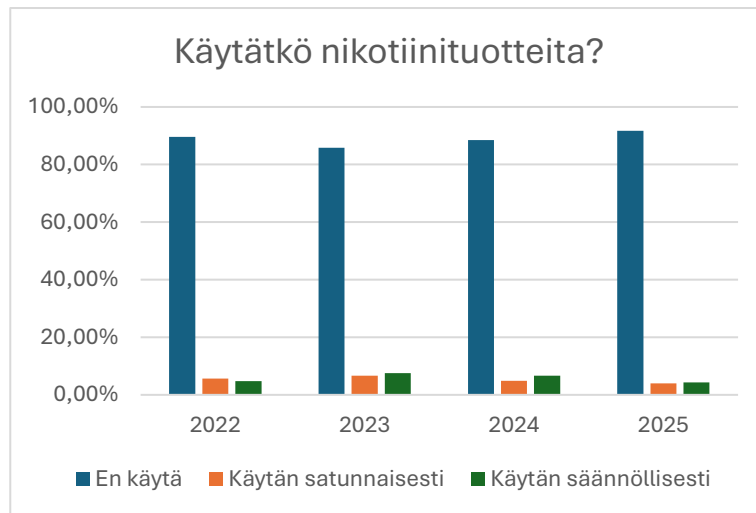
|              |                 |
|--------------|-----------------|
| - Hyvinkää   | 1.118 vastaajaa |
| - Järvenpää  | 418 vastaajaa   |
| - Nurmijärvi | 1.079 vastaajaa |
| - Mäntsälä   | 305 vastaajaa   |
| - Pornainen  | 168 vastaajaa   |
| - Tuusula    | 1.241 vastaajaa |

Tässä raportissa esittelen keskeisiä tuloksia vuosina 2022-2025 ko. ikäryhmissä ja pyrin analysoimaan viimeisintä tulosta. Painotuksena ovat päihteisiin liittyvät kysymykset ja vertailupainotus on syksyn 2024 tuloksiin.

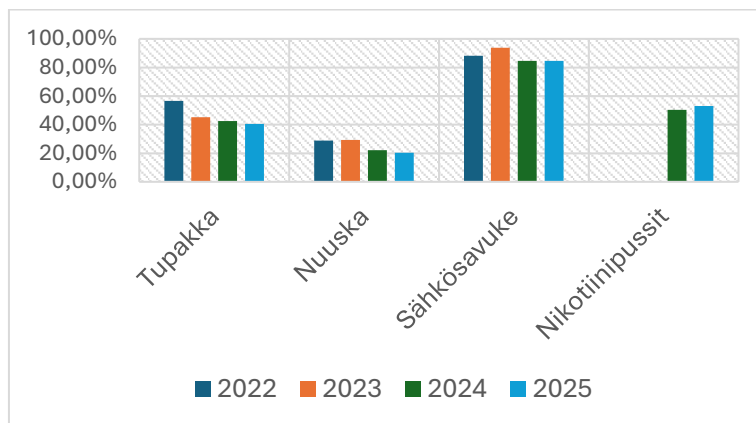
### 1) Nikotiinituotteet

Nikotiinituotteiden kokonaiskäyttö väheni vuoden 2025 syksyllä edellisvuodesta 3,2 %. Muutos näkyi eniten säännöllisesti nikotiinituotteita käyttävien joukossa, jossa vähennystä tapahtui 2,3 %. Nikotiinituotteiden kanssa ilmoitti olevansa tekemisissä yhteensä 8 % vastaajista. Tästä lukemasta satunnaisesti käyttäviä ilmoitti olevansa 4,0 % ja 4,3 % ilmoitti käyttävänsä säännöllisesti nikotiinituotteita.

Nikotiinituotteiden saatavuus on viime vuosina lisääntynyt paljon mm. verkkokaupan kasvun myötä. Saatavuuteen on liittynyt myös lisääntynyttä nuorten välistä kaupan käyntiä näiden tuotteiden parissa.



**Kuva 1.** Nikotiinituotteiden käyttö

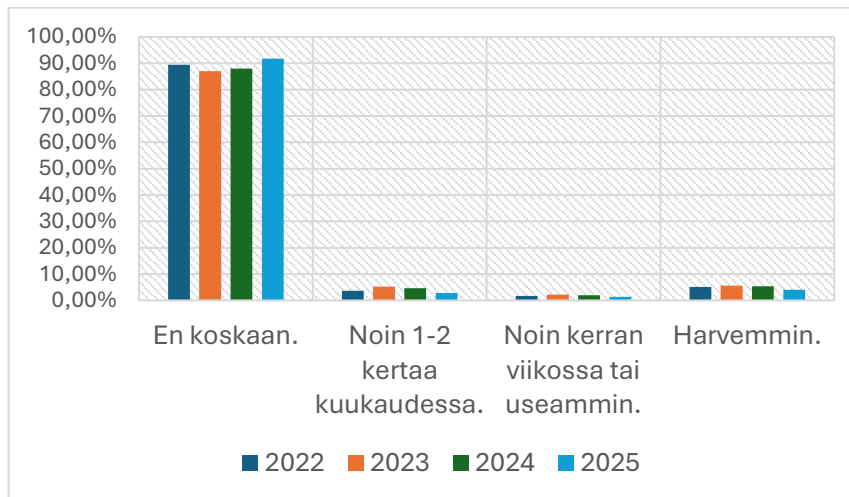


**Kuva 2.** Mitä nikotiinituotteita olet käyttänyt?

Tupakan ja nuuskan käytön vähentyminen on ollut suurta vuodesta 2022. Sähkösavukkeet ovat olleet nuorten suosituin nikotiinituotteiden käyttötapa seurantavuosina. Huippuvuosi oli tältä osin vuonna 2023. Vuoden 2024 kyselyyn lisäsimme uudeksi vaihtoehdoksi nikotiinipussit niiden suosion kasvaessa yleisesti Suomessa. Nikotiinipussit tulivat tupakkalain alaisuuteen elokuussa 2025.

Nikotiinipussien käyttö yleistyi syksyllä 2025 kaikkiaan 3,0 prosenttiyksikön verran. Tulos ei sinällään yllätä, koska vastaavia kasvuja on ollut jo jonkin aikaa nähtävillä vanhemmissa ikäryhmissä lukioissa sekä ammattiin opiskelevien parissa. Myönteinen asia nuorten vastauksista löytyi vanhempien suhtautumisessa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön, sillä siellä oli nähtävissä 2,8 % vähentyminen nikotiinituotteiden käytön sallimiseen.

## 2) Käytätkö alkoholia humalahakuisesti



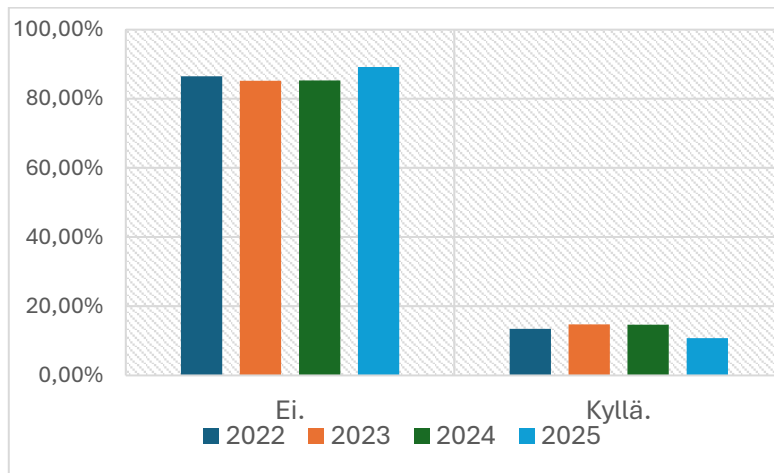
**Kuva 3.** Alkoholin humalahakuinen käyttö

Alkoholin käytön vähentyminen on nähtävissä kyselyidemme perusteella tässä yläkouluikäisten kohderyhmässä. Tämän vuoden kyselyn perusteella ”En koskaan” -vastaukset kohosivat ensi kertaa > 90 % yksikön päätyen lukemaan 91,8 %. Tuloksessa on nähtävissä 3.8 % yksikön kasvu vuoden 2024 syksyn tilanteeseen. Samaan aikaan viikoittainen humalajuominen on painunut lukemiin 1.4 %, jossa on 0.6 % yksikön myönteinen muutos (pientyminen) edellisvuoteen verrattuna.

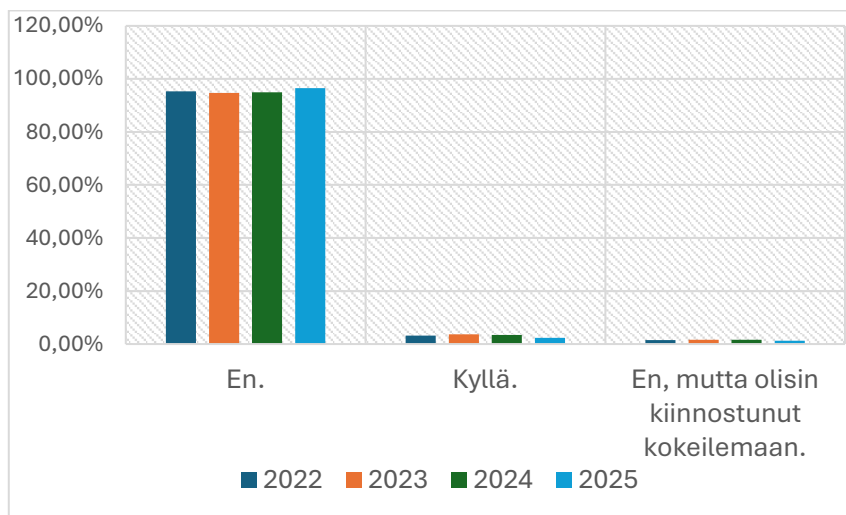
Alkoholin asema suomalaisessa yhteiskunnassa on edelleen varsin iso. Alkoholin esiintyminen nuorten elämässä oletettavasti kasvaa nuorten varttuessa. Yläkouluvaiheessa alkoholikokeilut nuorilla lisääntyvät yläkoulun loppua kohden. Nuorten terveen kehityksen kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää, että alkoholin rooli nuorten elämässä säilyisi minimaalisena (tavoite nollatoleranssi) ja mahdolliset kokeilut tapahtuisivat täysi-ikäisenä, jos silloinkaan. Luonnollisesti paras vaihtoehto yksilön oman terveyden kannalta on pidättäytyä kokonaan alkoholista.

Omissa päihdeoppitunneissamme alkoholikeskustelun osuus on merkittävä. Asiaa tarkastellaan monesta eri näkökulmasta mm. terveys, omat valinnat, seuraukset jne. On tärkeää pyrkiä vaikuttamaan nuorten asenteisiin alkoholia kohtaan.

### 3) Onko sinulle tarjottu huumausaineita?



**Kuva 4.** Huumetarjonnan kohtaaminen



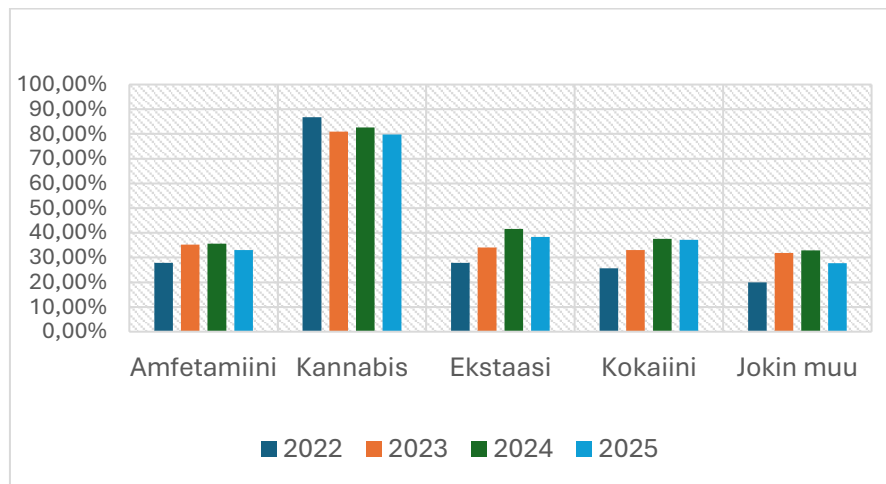
**Kuva 5.** Oletko käyttänyt jotakin huumausainetta?

Suomessa on vuosina 2023-2025 käyty laajaa yhteiskunnallista keskustelua huumaus- ainetilanteesta ja päihdepolitiikastamme yleisesti. Eniten mediassa on puhuttanut huumemyrkytyskuolemat alle 25-vuotiailla, jotka ovat olleet valitettavasti Euroopan kärkitasoa. Onneksi huumausaineiden kohtaaminen tarjonnan muodossa on pysytellyt varsin alhaisella tasolla Keusoten alueen yläkoululaisten nuorten elämässä.

Huumetarjonnan oli kohdannut 10,8 % vastaajista, mikä oli 4,2 % vähemmän kuin vuonna 2024. Yleiseen huumetilanteeseen peilattuna pitäisin tulosta hieman yllättävänä, mutta luonnollisesti oikean suuntaisena. Silti on hyvä muistaa, että huumetarjonnan kohdan- neista nuorista myös osa kokeilee näitä laittomia päihteitä ja osa jää niihin varsin pian

valitettavasti koukuun.

Huumekeoilun kertoi tehneensä 2,3 % vastaajista, mikä oli 1,1 % vähemmän kuin edellisvuonna. Kiinnostuneisuus huumeita kohtaan pieneni myös hieman (0,4 %) kokonaisluvun ollessa 1,2 %. Kokonaisuutena huumekeoiluja tehneiden nuorten määrä oli kyselymme mukaan päälukuina mitattuna noin 100 oppilasta.



**Kuva 6.** Mitä seuraavista olet käyttänyt?

Kyselymme perusteella yleisin kokeiltu huumausaine oli edelleen selkeästi kannabis. Kannabiskokeilut pienenivät edellisvuodesta 2,8 % päätyen lukuun 79,8 %. Toiseksi eniten kokeiluja oli kyselyn mukaan tehty ekstaasilla 38,3 % (keskushermostoa kiihdyttävä stimulantti) ja kolmanneksi eniten kokaiinilla 37,2 %. Kokaiinin esiintyminen nuorten vastauksissa on verraten harvinaista mm. siksi, että kyseessä on varsin kallis huumausaine. Yleisesti kokaiinin takavarikot, näkyminen jätevesissä, saatavuus ylipäättään ja käyttö ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosina.

Yhteenvetona päihdekysymyksiin liittyen sanoisin, että Keusoten alueen nuorten vastauksissa oli nähtävissä paljon myönteistä kehityssuuntaa. Mielestäni on nähtävillä sellaista trendiä 13-15 -vuotiaiden elämässä, että päihdeet eivät vaikuta heille kovin kiinnostavilta. Suurin osa nuorista ei käytä mitään päihdeitä ja siksi on tärkeää muistaa, että puhumme varsin pienestä joukosta nuoria, kun päihdekysymyksiä käsittelemme.

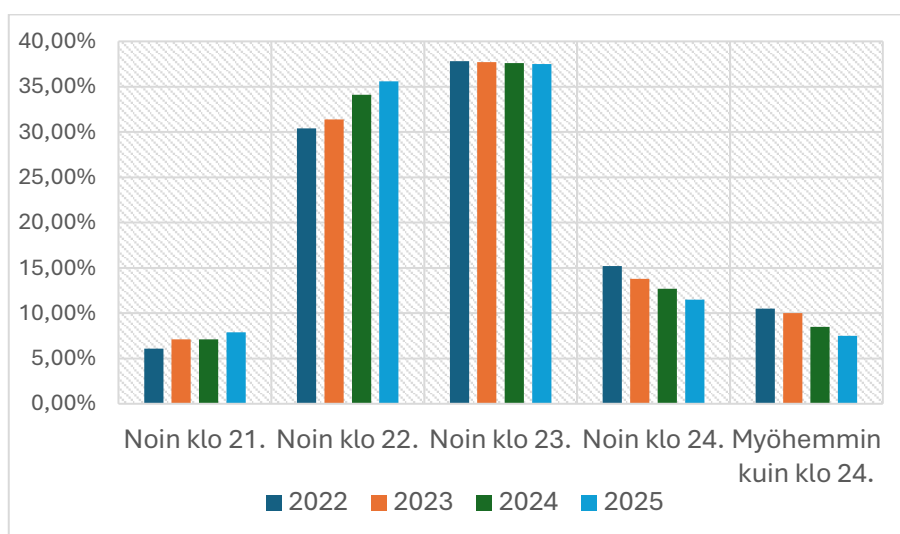
Nuoret vastasivat kyselyssämme myös siihen, että onko heidän mielestään päihdekeskustelut koulussa tärkeitä? Erittäin tai melko tärkeänä päihdekeskusteluja piti 73,7 % vastaajista, mikä oli 2,7 % enemmän kuin vuonna 2024. Tämä nuorten vastausprosentti antaa meille aikuisille hyvän mandaatin käydä jatkossakin nuorten kanssa keskusteluja ko.

asioista. On tärkeää puhua vaikeistakin keskustelun aiheista ja sillä tavoin vähintäänkin hälventää niihin liittyvää salaperäisyyttä.

#### 4) Lasta ja nuorta suojaavista tekijöistä

Lopuksi kokoan tähän vielä asioita, joiden vaikutukset ovat merkittäviä nuorten terveen kasvun mahdollistajia. Yleisemmin puhutaan lasta / nuorta suojaavista tekijöistä. Kodin merkitys on kaikista keskeisin. Turvalliset kotiolot ja välittävät vanhemmat ovat koko ehkäisevän päihdetyön kulmakivi. Suurin osa nuorista 76,5 % vastasi viettävänsä riittävästi aikaa yhdessä vanhempiensa / huoltajiensa kanssa. 16,2 % kertoi haluavansa viettää enemmän aikaa heidän kanssaan.

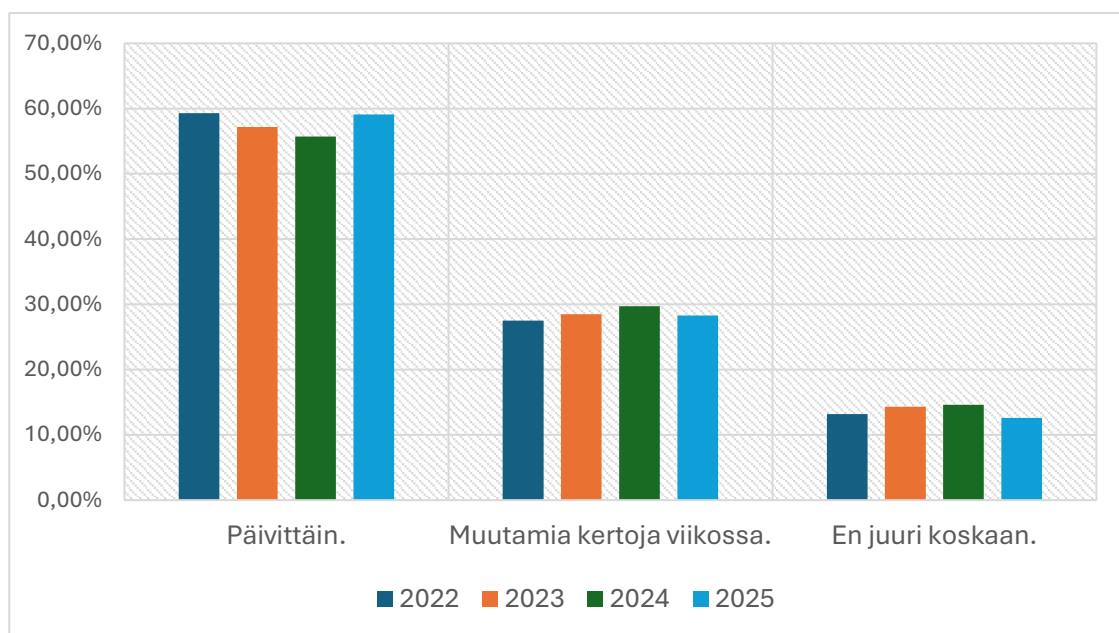
Nuorten mielestä suurin osa vanhemmista 94,4 % tietää missä ja kenen kanssa nuori viettää aikaansa. Kyseisessä lukemassa oli kasvua edellisvuodesta 1,4 % mikä on ilahduttava asia. Vanhemmuuteen kuuluu kaikin puolin huolehtiminen nuorten terveydestä. Yksi sellainen tehtävä on harrastuksiin ja liikkumiseen kannustaminen sekä ohjaaminen. Tämän tehtävän alku ajoittuu jo alakouluvaiheeseen ja vanhempien oma esimerkki tässäkin asiassa korostuu. Suurin osa nuorista liikkuu päivittäin 50,0 % kuten nuorten kuulisikin tehdä. Tässä kysymyksessä oli -1,0 % vähennystä vuoteen 2024. Sitä vastoin nuorten hyötyliikunta arkena oli lisääntynyt yhteensä 7 prosenttiyksiköllä vaihtoehtoisissa; liikun 1-2 h tai 2 h / enemmän. Liikunnan lisääminen kaikissa ikäryhmissä on hyvä kansallinen tavoite.



**Kuva 7.** Nukkumaan meno arkisin koulupäivinä

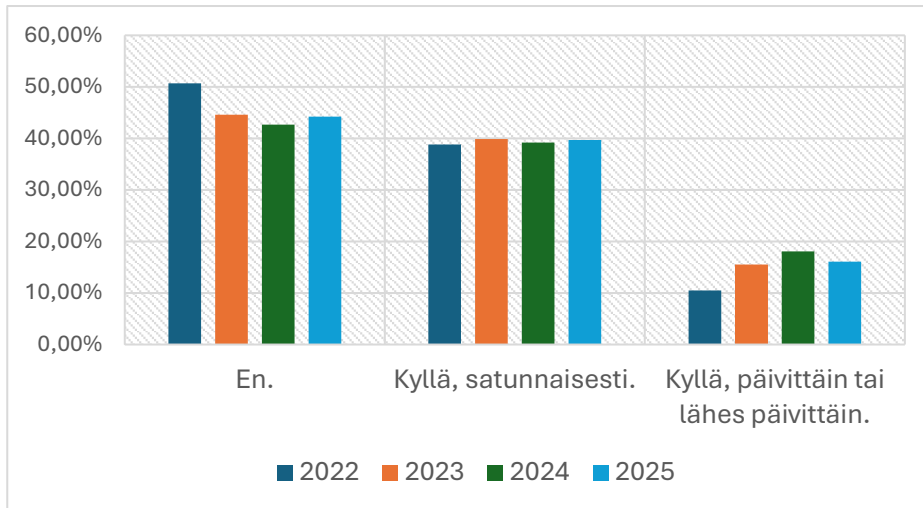
Nuorten omastakin mielestä elämänhallinnallisista haasteista yksi merkittävin nykypäivän haasteista on nukkuminen tai oikeammin nukkumattomuus. Suurin osa nuorista menee arkisin nukkumaan noin klo 23 aikoihin 37,5 %. Melko iso joukko nuoria 19 % ilmoitti menevänsä arkisin nukkumaan klo 24 tai myöhemmin. Hyvä asia tässä oli se, että kyseisten vastaajien määrä oli pienentynyt 2,0 % verran edellisvuodesta. Tässä asiassa riittää siten vielä parannettavaa, mutta suuntaus on hyvä.

Nukkumisen haasteisiin liittyy monia ongelmia mm. viihde-elektroniikan liika käyttö, liikkumisen puute, epäsäännölliset ruokailutottumukset, energiajuomat jne.



**Kuva 8.** Miten ruokailet koulussa?

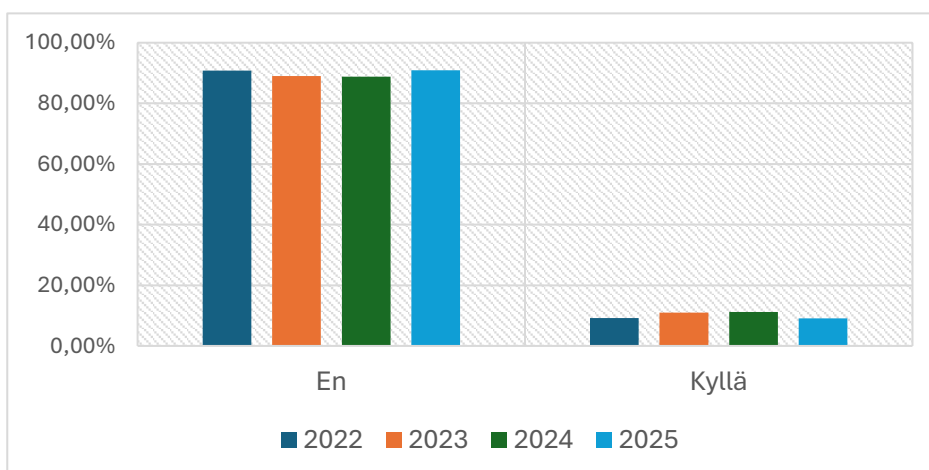
Koulussa päivittäin ruokaileminen oli lisääntynyt 3,1 % yksiköllä päätyen lukemiin 59,1 %. Alueellisesti juuri tässä kysymyksessä esiintyy suuriakin eroja. Hyvän ruokarytmin, jakamisen ja keskittymisen parantamiseksi päivittäisellä kouluruokailulla on iso merkitys. Kotioloissa päivittäin / lähes päivittäin yhteisen aterian syö 48,9 % vastaajista. 14,3 % ilmoitti ettei yleensä syö perheen kanssa yhdessä.



**Kuva 9.** Energiajuomien käyttö

Energiajuomien käytön voi sanoa kuuluvan nuoruuteen sen yleisyyden vuoksi. On kuitenkin tunnistettua, että liiallinen energiajuomien käyttö ei missään nimessä ole käyttäjilleen terveellistä. Haitta-aineina mm. suuret määrät sokeria sekä kofeiinia. Iloksemme energiajuomien päivittäinen tai lähes päivittäinen käyttö kääntyi tänä syksynä laskuun päätyen lukemiin 16,1 %. Vuoden 2024 lukema oli 18 %.

Kyselyssämme kysimme myös kiusaamistilanteiden kokemisista viimeisen 12 kuukauden aikana. Kiusaamistilanteita oli kohdannut kaikkiaan 18,1 % vastaajista, mikä oli kuitenkin 2,9 % vähemmän kuin vuoden 2024 tuloksissa (21 %). Suunta on siten hyvä, mutta tekemistä tämänkin asian kanssa yhä edelleen riittää.



**Kuva 10.** Oletko joutunut tekemään muiden painostuksesta asioita, joita et olisi halunnut tehdä?

Pidä Pääsi -koulukiertueen otsikkoon liittyen olemme halunneet keskustella nuorten kanssa omista valinnoista ja niihin liittyvistä tekijöistä. Vuonna 2024 11 % ilmoitti, että on joutunut tekemään toisten painostuksesta erilaisia asioita, joita ei itse olisi halunnut tehdä. Syksyn 2025 tuloksissa 9,1 % ilmoitti tästä samasta asiasta, joten lievää 1,9 % myönteistä muutosta on nähtävillä.

Lopuksi vielä tulkintaa nuorten tyytyväisyydestä omaan elämäänsä viimeisen 12 kk aikana. 63,3 % vastaajista ilmoitti olevansa elämäänsä tyytyväinen koko ajan tai lähes koko ajan. Tässä oli nähtävillä suurta muutosta, kun vuoden 2024 lukemat olivat 58 %. Toisessa ääripäässä harvoin tai melko harvoin omaan elämäänsä tyytyväisten määrät pienentyivät lukemiin 12,1 %. Muutosta myönteiseen suuntaan tapahtui 2,9 % verran.

Toivon, että tästä koonnistani on teille jotakin hyötyä omassa työssänne. Samalla korostan, että arvioin tässä koko Keusoten otantaa erittelemättä alueellisia tai luokka-aste-kohtaisia eroja. Kouluille lähetämme lähipäivinä heidän omat vastauksensa, kuntakoh-  
taiset vastaukset sekä koko Keusoten alueen koonnin.

Hyvinkäällä 05.11.2025

Henrik Norrena  
toiminnanjohtaja / kouluttaja  
Elämäni Sankari ry  
p. 040 535 9495