



vaestoliitto.fi

vaestoliitonblogi.com

hyvakysymys.fi

Mentoriksi oman alasi osaajalle? Womento- mentorointiin on nyt haku auki

Väestöliiton Womento-mentorointi tukee koulutettujen Suomeen muuttaneiden naisten hyvinvointia vahvistamalla

työelämäosallisuutta ja kaksisuuntaista kotoutumista. Mentori tukee aktoria kasvattamaan osaamistaan, vahvistamaan itsevarmuutta ja valmiuksiaan työllistyä koulutustaan vastaavalle alalle Suomessa.

Womento-mentoroinnin kevään ryhmään on nyt haku auki 8.3.2026 saakka.

Haemme mentoreiksi naisia eri aloilta tähän merkitykselliseen Väestöliiton vapaaehtoistyöhön. Mentorina saat sparrata ja rohkaista, sekä itsekin verkostoitua toiminnan kautta. Perehdytämme kaikki uudet mentorit, joten hae rohkeasti mukaan myös kasvattamaan omaa osaamistasi.

Korkeasti koulutetut Suomeen muuttaneet naiset voivat hakea mukaan mentoroitavaksi, eli aktoriksi. Aktori saa tukea oman alansa mentorilta verkostojen kasvattamiseen sekä suomalaisen työelämän ymmärtämiseen.

Mentoroinnin kesto on 8 kuukautta, jonka aikana on valmennuksia, yhteisiä ryhmätapaamisia ja mentorointia parityöskentelynä muutama kerta kuukaudessa, etäyhteyksien kautta. Voit hakea mukaan kaikkialta Suomessa. Toiminta on suomenkielistä ja maksutonta.

[Lisätietoja tästä!](#)





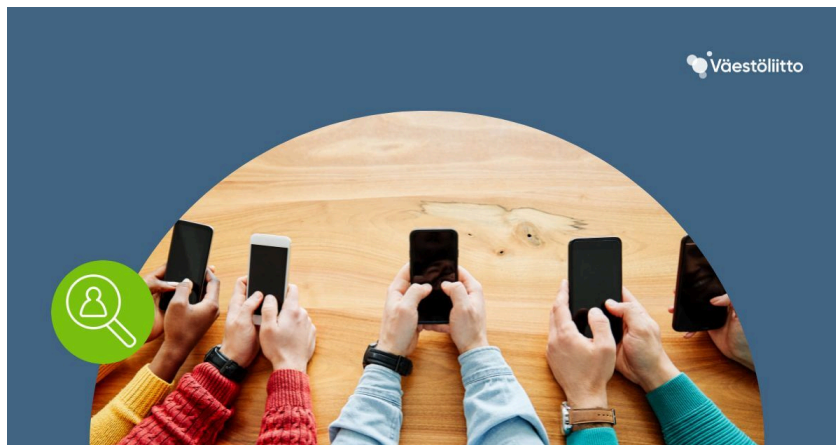
Ilmoittautuminen kevään koulutuksiin on nyt käynnissä!

Liikuntaharrastuksissa fyysinen kontakti on monessa lajissa sallittua tai jopa olennainen osa peliä. Raja kulkee kuitenkin siinä, onko teko lajin sääntöjen mukainen, tilanteeseen sopiva ja toista kunnioittava. Et ole yksin -palvelu on julkaissut toimintaohjeita fyysisen väkivallan tilanteisiin. Tutustu lisää: [Materiaalit vanhemmille](#), [toimintaohje seuratoimijalle](#) ja [toimintaohje nuorisotalon toimijalle](#).

Väestöliiton Et ole yksin -toiminta tekee työtä, jotta jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa turvassa häirinnältä, syrjinnältä ja väkivallalta. **Oletko urheilu- tai nuorisotalon toimija, huoltaja urheilija tai harrastaja? [Vastaa lyhyeen kyselyyn](#) ja auta meitä kehittämään sivustoamme!**

Ilmoittautuminen kevään koulutuksiin on käynnissä. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan.

Ilmoittaudu koulutuksiin!



Digilaitteiden kansalliset käyttösuositukset lapsille

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut digitaalisten laitteiden kansalliset vapaa-ajan käyttösuositukset 0–13-vuotiaille lapsille. Myös Väestöliitto on sitoutunut edistämään suomalaisten digihyvinvointia tutkimusperustaisesti. Esitimme, että luonnoksessa ollut 11 vuoden ikäsuositus tulisi nostaa 13 ikävuoteen.

Lue lisää



Ruotsinkielisillä on suomenkielisiä laajemmat ystäväverkotot

Tutkimuksessa verrattiin suomen- ja ruotsinkielisten suomalaisten sukulais- ja ystäväverkostojen kokoa. Vertailu perustui kyselyihin, jotka koskivat suuria ikäluokkia ja heidän aikuisia lapsiaan. Ystävyyssuhteissa kieliryhmien

väliset erot olivat selviä. Ruotsinkieliset suomalaiset raportoivat molemmissa sukupolvissa enemmän läheisiä ystäviä kuin suomenkieliset. Läheiset sukulaisverkotot taas ovat hyvin samankaltaisia ruotsin- ja suomenkielisillä suomalaisilla.

Lue artikkeli!

Viimeksi kysyimme:

Mikä oli vuoden 2025 tärkein anti sinulle?

Vastanneista

71 %

arvosti eniten yhdessäoloa läheisten kanssa.

19 % koki tärkeimmäksi oppimisen ja oivallukset, 10 % taas työn imun ja onnistumiset.

Keskustelutukea ja neuvontaa 13–28-vuotiaille

[Nuorten seksuaalineuvontachat 13–28-vuotiaalle nuorille](#)

Mitä tarjoaa? Anonyymia keskusteluapua ja neuvontaa seksuaalisuuteen, murrosikään, seurusteluun ja ihmissuhteisiin liittyvissä kysymyksissä.

Chat auki: ma 10–18, ti–ke 13–17, to 12–16

[Suhdechat nuorille aikuisille alle 29-vuotiaille](#)

Kenelle erityisesti? Nuoret aikuiset, jotka kohtaavat parisuhteisiin liittyviä haasteita ja tarvitsevat keskustelutukea.

Chat auki: to klo 17–19, pe klo 14–16



[Ajanvarauschatit ja etätapaamiset seksuaalisuuden ja suhteiden asioissa](#)

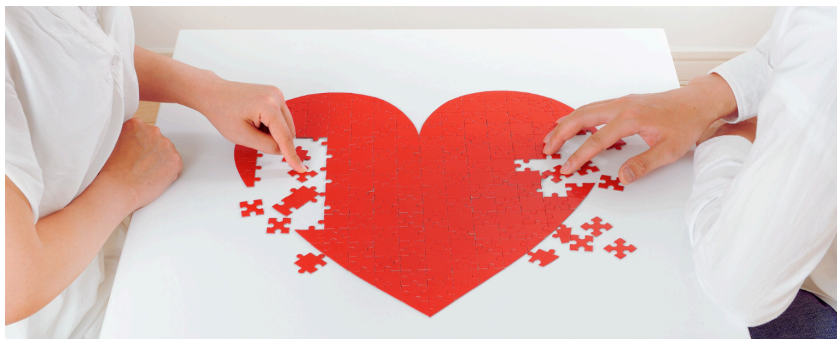
Miten toimii? Nuori voi varata ajan henkilökohtaiseen chatiin tai etätapaamiseen asiantuntijan kanssa antamalla sähköpostiosoitteensa.
Milloin? Varattavissa henkilökohtaisia keskusteluaikoja. Uusia aikoja avautuu viikottain.



Testaa tietosi seurustelusuhteen seksuaaliväkivallasta

Testi on toteutettu yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Seurustelusuhteessa esiintyvään seksuaaliväkivaltaan liittyy useita uskomuksia ja aina ei ole helppo tunnistaa, mikä on oikein ja mikä väärin. Voiko nukkuvan kumppanin kanssa harrastaa seksiä? Onko erektio merkki seksuaalisesta halusta? Tässä testissä pääset testaamaan esimerkkitapausten kautta tietämystäsi.

[Tee testi!](#)



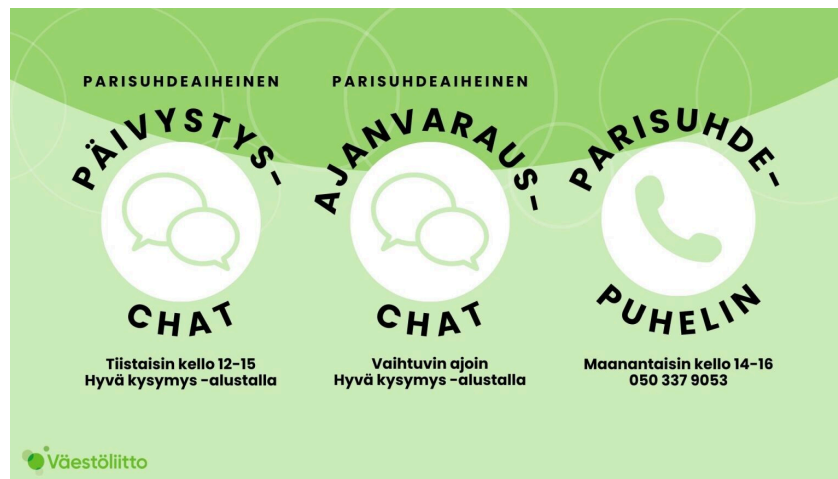
Triangelityö tukee lapsiperheitä myös tänä vuonna

Väestöliiton kehittämä Triangelityö, joka tukee helsinkiläisten pienten lasten vanhempien parisuhteita ja vanhemmuutta, on saanut jatkorahoituksen, ja palvelu jatkuu myös vuonna 2026.

Triangelityö tarjoaa maksutonta, intensiivistä ja luottamuksellista tukea arjen kuormittavuuden ja parisuhteen haasteiden kohtaamiseen. Palvelu on suunnattu helsinkiläisille pienten lasten vanhemmille. Prosessi sisältää 1–5 tapaamista parisuhteen tukemiseksi ja mahdollistaa erilliskeskustelut kummankin vanhemman kanssa. Moniulotteiden tuki varmistaa, että

vanhempien kokemukset ja tarpeet tulevat huomioiduiksi kokonaisvaltaisesti ilman pitkiä terapiaprosesseja.

Lisätietoa triangelityöstä



Valtakunnallista ja maksutonta tukea parisuhteiden kysymyksiin

Älä jää yksin parisuhdehuolien kanssa, vaan ota yhteyttä asiantuntijoihimme! Väestöliiton parisuhdepuhelin palvelee maanantaisin klo 14–16 ja parisuhdeaiheinen päivystyschat tiistaisin klo 12–15. Lisäksi ajanvarauschateja on saatavilla vaihtelevin ajoin. Palvelut ovat anonyymeja ja maksuttomia.

[Lisätietoa maksuttomista pari- ja ihmissuhteiden palveluistamme!](#)

Webinaarisarja Suukkoja ja säröjä perhesuhteissa

Väestöliiton Perhepulma järjestää alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille kuusi maksutonta webinaaria vuoden 2026 aikana. Webinaarit käsittelevät konkreettisia, perhesuhteisiin liittyviä haasteita ja roolimutoksia eri elämänvaiheissa. Webinaarit lisäävät tietoisuutta, tarjoavat näkökulmia ja voivat auttaa vanhempia refleктоimaan omia suhteitaan ja toimintamallejaan.

Kevään 2026 webinaarit:

- ti 24.3. klo 17–18: Huutava meritähti lattialla – Kuinka jaksan tahtoikäisen vanhempänä?
- ti 7.4. klo 17–18: Ootsä iha urpo! – Miten selviydyn murkun myrskyistä vanhempänä?
- ti 21.4. klo 17–18: Sandwich-vanhempi puristuksissa – Kuinka yhteensovittaa työ, perhe-elämä sekä hoivavastuut useassa sukupolvessa?



Ilmoittaudu webinaareihin!

Aurinkoisena pakkaspäivänä, tekeekö mielesi:

tehdä pitkä hiihtolenkki

nauttia ulkoilmasta
luistellen

ihastella kauneutta
lämpimistä sisätiloista
käsin

hurjastella pulkkamäessä



Ota käyttöön seksuaalioikeus- materiaalimme

Väestöliitolla on seksuaalioikeuksista paljon materiaaleja, jotka ovat ladattavissa maksuttomasti verkkosivuiltamme. Materiaalit on tarkoitettu opettajille, vanhemmille, nuorten kanssa toimiville ammattilaisille, nuorille itselleen sekä kaikille seksuaalioikeuksista kiinnostuneille. Ota käyttöön suosittu Seksuaalioikeudet-

julkaisumme, lataa julisteita tai katso videosarja seksuaalioikeuksista.

Ota seksuaalioikeudet haltuun materiaaliemme avulla! Ne löydät tästä linkistä: [Materiaaleja seksuaalioikeuksista](#)

Call for articles 2026 – Nordic Yearbook of Population Research

We invite you to contribute to the volume of 2026. The Yearbook publishes articles from different fields of population studies (fertility, mortality, migration, family and population structure), including original articles, book reviews, and commentaries.



Read more!



Väestöpäivä tulee taas!

Merkitse jo kalenteriin **Väestöpäivä 12.5.2026**.
Luvassa jälleen mielenkiintoista ohjelmaa ja keskustelua ajankohtaisista aiheista.
Lisätietoja tulossa myöhemmin!

Väestöliitto vaikuttaa

Kannanottomme ja lausuntomme löydät [vaikuttamissivuiltamme](#) ja mediatiedotteet verkkosivujemme [Ajankohtaisista](#).



Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa



Ota meihin yhteyttä:
viestinta@vaestoliitto.fi

Tilaa uutiskirje

Rekisteriseloste

© 2023 Väestöliitto
Kalevankatu 16, PL 849, 00101 Helsinki

Jos haluat peruuttaa tilauksen, klikkaa tästä