



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Ramona Nurminen ja Elli Ojala

Tyttöjen murrosikä ja seksuaalioikeudet

Posteri vastaanottokeskus Luonaan

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyö

Terveystenhoitaja

Opinnäytetyö

19.3.2021

Tekijä(t) Otsikko	Ramona Nurminen Elli Ojala Tytöjen murrosikä ja seksuaalioikeudet
Sivumäärä Aika	26 sivua + 2 liitettä 19.3.2021
Tutkinto	Hoitoalan tutkinto
Tutkinto-ohjelma	Terveydenhoitaja
Ohjaaja(t)	Marja Hult, Anne Nikula
<p>Oikeanlaisen seksuaalikasvatuksen saaminen on osa ihmisoikeuksia. Erityisesti muualta muuttaneilla ihmisillä seksuaalitetämys saattaa olla puutteellista tai virheellistä. Murrosikään ja seksuaaliterveyteen liittyvät aiheet saattavat tuntua arkaluontoisilta. Tämän vuoksi vastaanottokeskus Luonaan koettiin tärkeäksi tehdä matalan kynnyksen infopaketti tytöille murrosikään liittyen.</p> <p>Murrosiässä ihminen muuttuu lapsesta aikuiseksi, ja alkaa pohtia omaa itseään, identiteettiään sekä seksuaalisuuttaan uudella tavalla. Sekä fyysinen että psyykinen puoli joutuvat myllerrykseen. Tytöillä vartalo muovautuu, rinnat kasvavat ja lantio levenee, karvoitus lisääntyy sekä kuukautiset alkavat. Tunteita on paljon, ja ne saattavat olla voimakkaitakin. Kaikki nämä kehon ja mielen muutokset saattavat aiheuttaa hämmennystä nuorena. Tämän vuoksi hän tarvitsee tuekseen tietoa murrosiästä ja seksuaalisuudesta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön lopputuote oli posterit. Sen kohderyhmää ovat noin 9-14 -vuotiaat turvapaikanhakijatytöt vastaanottokeskus Luonassa. Posterit käsittelevät murrosiän fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, seksuaalisuutta, kehonkuvaa, seksuaalioikeuksia sekä kuukautisia. Posterista haluttiin tehdä matalan kynnyksen infopaketti, joka käsittelee tärkeitä aiheita, ja kannustaa nuoria kiinnostumaan niistä. Tarkoituksena oli, että posterit olisi tytöille mahdollisimman helposti lähestyttävä ja siihen olisi helppo samaistua.</p>	

Avainsanat	Murrosikä, vastaanottokeskus, posterit, turvapaikanhakija, tytöt
------------	--

Author(s) Title	Ramona Nurminen Elli Ojala Girls puberty and the sexual rights
Number of Pages Date	26 pages + 2 appendices 19 March 2021
Degree	Public Health Nurse
Degree Programme	SXQ18K1
Instructor(s)	Marja Hult, Anne Nikula
<p>Receiving accurate sexual education is a part of human rights. Knowledge of sexual health may be inaccurate or inadequate, especially among those who come to Finland as immigrants. Topics related to sexual health and puberty may be sensitive in nature. This is why it was seen as important to create an easy access info package for girls regarding puberty.</p> <p>During puberty, humans turn from a child into an adult, and begin to ponder about themselves, their identity and their sexuality in a new way. The body starts to reshape itself, breasts grow, hips widen, hair growth increases and periods begin. Emotions can become quite powerful and all the changes in the body and mind can cause confusion in a teen. For this reason, she needs information about puberty and sexuality to guide and support her.</p> <p>The final product of this thesis is a poster. It's target audience are 9-14 year old refugee girls in the reception center Luona. The poster is about the physical and mental changes during puberty, sexuality, body image, sexual rights and menstruation. The poster was intended to be an easily accessible and approachable info package about important topics, which is made in a way that is relatable and encourages to explore.</p>	

Keywords	Puberty, reception center, poster, refugee, girls
----------	---

Sisällys

1. Johdanto	1
2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3. Teoreettiset lähtökohdat/tietoperusta	3
3.1. Maahanmuuttajanaisten seksuaaliterveys Suomessa	5
3.2. Murrosikä	6
3.3. Kehonkuva	7
3.4. Kuukautiset	8
3.5. Seksuaalisuuden kehittyminen murrosiässä	9
4. Opinnäytetyön toteuttaminen	10
4.1. Aineistohaku	10
4.2. Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	11
4.3. Työnjako	12
5. Opinnäytetyön tuotos	12
6. Pohdinta	16
6.1. Luotettavuus ja eettisyys	16
6.2. Kehittämisehdotukset	16
Lähteet	17

Liitteet

Liite 1. Suomenkielinen poster

Liite 2. Englanninkielinen poster

1. Johdanto

2000-luvulla Suomessa on ollut turvapaikanhakijoita vaihdellen 1500 ja 6000 välillä. Vuonna 2020 Suomessa käsiteltiin yhteensä 5 073 turvapaikkahakemusta, joista 19,9 % koski 0-13-vuotiaita lapsia ja 3,9% koski 14-17-vuotiaita. Valtaosa Suomesta turvapaikkaa hakevista on Irakin kansalaisia. Vuonna 2020 hakijoista Irakilaisia oli noin puolet (47,11%). Lisäksi Suomesta turvapaikkaa haettiin muun muassa Afganistanista, Somaliasta, Venäjältä, Turkista, Iranista, Nigeriasta ja Syyriasta. (Maahanmuuttovirasto, 2020)

Turvapaikanhakijalle muutto uuteen maahan ja vieraaseen kulttuuriin on suuri muutos elämässä. Lisäksi murrosikä tuo mukanaan suuria muutoksia, sekä fyysisiä, että psyykkisiä. Erityisesti nuorille naisille seksuaalisuuteen ja naiseuteen liittyvät kysymykset saattavat olla hyvinkin arkoja aiheita. Koska seksuaaliterveys käsittelee intiimejä ja usein kaikkein yksityisimmäksi asiaksi koettuja asioita, niiden käsitteleminen vieraassa maassa, vieraassa kulttuurissa, vieraalla kielellä voi olla haastavaa kenelle tahansa. (Väestöliitto, 2009)

Maahanmuuttajilla on todettu olevan vähemmän seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvää tietoa, kuin kantaväestöllä. Usein tietämys seksuaaliterveydestä on peräisin lähtömaasta ja saattaa olla puutteellista tai väärää. Maahanmuuttajat myös käyttävät ennaltaehkäiseviä terveyspalveluita vähemmän, kuin kantaväestö. (Ala-Luhtala - Valkama-Hietamäki, 2016)

Seksuaalikasvatus on osa ihmisoikeuksia, ja sen tulee tavoittaa tasavertaisesti kaikki. Seksuaalikasvatus kuuluu suomalaiseen opetussuunnitelmaan. Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus saada seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa. Sen avulla hän oppii arvostamaan ja suojelemaan itseään ja kehoaan. (Thl, 2019) Vääränlainen seksuaalikasvatus saattaa pahimmillaan johtaa väkivalta- tai hyväksikäyttötilanteisiin, ehkäisyn kieltämiseen tai ei-toivottuihin raskauksiin. Tämän takia on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota nuorten naisten seksuaaliterveyteen. (Väestöliitto, 2009)

Kulttuureihin kuuluu asioita, mitkä ovat ihmisille tärkeitä. Ne sisältävät muun muassa erilaisia tapoja, arvoja, moraalikäsitteitä, uskontoja ja politiikkaa. Kaikissa kulttuureissa ei esimerkiksi noudateta ihmis- ja seksuaalioikeuksia. Länsimainen kulttuuri saattaa siis

olla hyvinkin erilainen, kuin lähtömaassa, ja se tuo haasteita ja saattaa aiheuttaa ristiriitaa maahanmuuttajalle. (Ala-Luhtala - Valkama-Hietamäki, 2016) Kaikissa kulttuureissa on yhteisesti jaettuja käsityksiä ja sääntöjä liittyen seksuaalisuuteen. Tämän takia seksuaalikasvatuksessa suositaan kulttuurisensitiivistä kasvatusta. Kulttuurisensitiivisellä seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan kasvatustyyliä, joka sopii kaikille ihmisille. (Thl, 2018)

Kohderyhmälle on tarkoitus antaa tiivis ja selkeä infopaketti, josta löytyy tarpeellista tietoa joka koskee juuri heitä. Tavoitteena on luoda Suomeen muualta tuleville tytöille tietämystä ja kiinnostusta tärkeisiin asioihin, sekä itsevarmuutta. Toivomuksena on, että vastaanottokeskus Luona hyödyntäisi posteria jatkossakin työvälineenä.

2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tehdä posterit murrosikäisille ja murrosiän kynnyksellä oleville tytöille Luona-vastaanottokeskuksessa. Posterit käsittelevät naisen anatomiaan liittyviä muutoksia, murrosiän mielialan vaihtelua, kuukautisia, seksuaalisuutta, itsemääräämisoikeutta, seksuaalioikeuksia ja kehonkuvaa, sekä miten näitä aiheita lähestytään Suomessa.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat vastaanottokeskus Luonassa asuvat murrosikäiset ja sen kynnyksellä olevat tytöt. Työstä hyötyvät erityisesti vastaanottokeskus Luonassa asuvat tytöt ja naiset. Mahdollisesti myös Luonaan myöhemmin muuttavat tytöt ja naiset hyötyvät posterista. Hyötyjiä on mahdollisesti jopa tulevissa sukupolvissakin, kun tieto leviää äideiltä tyttäriin.

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on ennen kaikkea se, että kohderyhmä saa itseään koskevaa, ajankohtaista ja laadukasta tietoa. Opinnäytetyönä tehty posterit sisältää arvokasta tietoa vastaanottokeskuksen naisille ja tytöille. Tarkoituksena olisi, että materiaali jäisi vastaanottokeskukseen helposti saataville myös jatkossa, mikäli tulevienkin asukkaiden kiinnostus aiheeseen herää. Posterissa esiintyvät aiheet voivat olla vaikeita lähestyä henkilökunnalle, murrosikäisen perheenjäsenille, sekä ennen kaikkea murrosikäiselle itselleen. Postereissa käsiteltävät aiheet voivat olla vaikeita ottaa puheeksi ilman minkäänlaista avustusta, jolloin valmis materiaali saattaa madaltaa huomattavastikin kynnystä.

3. Teoreettiset lähtökohdat/tietoperusta

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee toisesta maasta oleskeluoikeutta, jotta saisi elää turvallisemmin. Kun henkilölle on myönnetty oleskelulupa, hänestä tulee **pakolainen**. (Maahanmuuttovirasto) Turvapaikkahakemuksen käsittelyn ajan turvapaikanhakijat ohjataan **vastaanottokeskuksiin**, joissa he voivat majoittua. Vastaanottokeskukset tarjoavat heille tarvittavat palvelut, kuten välttämättömät sosiaali- ja terveyspalvelut ja tulkkipalvelut. (Kotouttaminen.fi) Suomessa käsiteltiin viime vuonna yhteensä 5 073 turvapaikkahakemusta, joista 2 254 saivat myönteisen päätöksen, 1 322 hakemusta jätettiin tutkimatta ja 1 332 saivat kielteisen päätöksen. Hakemuksista 1 011 (19,9%) koskivat 0-13-vuotiaita lapsia ja heistä 439 sai turvapaikan. 197 (3,9%) hakemuksista koski 14-17-vuotiaita, ja heistä 93 sai turvapaikan. (Maahanmuuttovirasto, 2020)

WHO on koonnut kahdeksan osa-aluetta, joilla tarvitaan seksuaalikasvatusta. Ne ovat 1) keho ja kehitys, 2) läheisyys ja itsetunto, 3) tunteet, 4) moninaisuus, 5) terveys ja hyvinvointi, 6) lisääntyminen, 7) normit ja tavat, sekä 8) oikeudet. Hyvä seksuaalikasvatus ohjaa kaikissa näissä osa-alueissa ja antaa nuorelle ikätasoista tietoa. Seksuaalikasvatuksen tärkein tavoite on terveen ja tasapainoisen minäkuvan kehittyminen. Sen avulla voidaan myös parantaa ihmisten seksuaaliterveyttä. (Väestöliitto.fi)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL, on uusimmassa seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassaan kiinnittänyt entistä enemmän huomiota monikulttuurisuuteen. Suomessa THL on myös asettanut tavoitteeksi eri etnisten ryhmien terveyspalveluiden tehostamisen. Terveyttä edistävän tiedon saaminen on jokaisen ihmisen oikeus alkuperästä tai vakaumuksesta huolimatta. (Santalahti, 2018)

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on opettaa ihmistä ymmärtämään seksuaalisuutta ja sen eri ulottuvuuksia, seksuaalisen kehon toimintaa, sekä seksuaalioikeuksien kunnioittamista. Seksuaalinen hyvinvointi, kokemus omasta seksuaalisuuden arvokkuudesta, seksuaalinen itsemääräämisoikeus, sekä mahdollisuus pohtia sukupuolta ja seksuaalisuutta ovat lisäksi seksuaalikasvatuksen tärkeitä tavoitteita. (Bildjuschkin, 2015)

Seksuaalisuus liittyy ihmisyyteen heti syntymästä lähtien ja se kehittyy koko elämän ajan. Seksuaalisuuteen liittyy paljon muutakin, kuin vain seksi. Siinä missä seksi on jotain, mitä tehdään, seksuaalisuus kuvaa sitä, mitä olemme. Siihen sisältyy seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti, biologinen sukupuoli sekä lisääntyminen. Perhe, kulttuuri sekä uskonto muovaavat seksuaalisuuteen liittyviä asenteitamme, ja ympäristöstä saamamme palaute muoaa omaa seksuaalista minäkuvaamme. Parhaimmillaan omasta seksuaalisuudestaan voi saada runsaasti positiivista energiaa ja vapauden tunnetta, mutta siihen voi myös liittyä ahdistuksen, pelon ja häpeän tunteita. (terveyskyla.fi)

Seksuaalinen suuntautuminen viittaa yksilön ominaisuuteen, joka määrittää sen, kehen hän ihastuu, rakastuu tai kokee vetovoimaa, emotionaalisesti tai eroottisesti. Seksuaalinen suuntautuminen nähdään suhteessa omaan sukupuoleen, eli esimerkiksi naista, joka on kiinnostunut miehistä kutsutaan heteroksi, kun taas esimerkiksi miestä, joka on kiinnostunut toisista miehistä kutsutaan homoksi. Homous on yleiskäsite, joka kattaa kaikki ainoastaan samasta sukupuolesta kiinnostuneet ihmiset, ja sanaa "homo" voi käyttää myös naisesta, vaikka naispuolisia homoseksuaaleja kutsutaan myös lesboiksi. Ihminen voi kokea vetoa useampaa sukupuolta kohden, jolloin häntä voidaan kutsua biseksuaaliksi tai panseksuaaliksi. Biseksuaalisuus määritellään kiinnostuksena sekä miehiä, että naisia kohtaan, kun taas panseksuaalisuus määritellään kiinnostukseksi sukupuolta katsomatta. Nämä kaksi termiä ovat osittain päällekkäisiä, mutta panseksuaalisuuden katsotaan kattavan myös sukupuolivähemmistöt. (seta.fi)

WHO määrittelee **seksuaaliterveyden** seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Tämä mahdollistaa kokemuksen turvallisista ja nautinnollisista seksuaalisista kokemuksista, ilman pakottamista, syrjimistä tai väkivaltaa. Seksuaaliterveys on osa ihmisen kokonaisterveyttä ja hyvinvointia. (Bildjuschkin, 2015)

Identiteetti on ihmisen oma käsitys omasta itsestään. Identiteettiin liittyy myös kokemus omasta arvosta. Oma identiteetti kehittyy koko elämän ajan. Identiteetti koostuu henkilökohtaisesta sekä sosiaalisesta puolesta. Henkilökohtainen puoli koostuu esimerkiksi omista arvoista, sekä kiinnostuksen kohteista. Sosiaaliseen puoleen liittyy yhteenkuuluvuuden tunne, esimerkiksi työyhteisössä, harrastuksissa, kulttuurissa tai ikäryhmässä. (Mieli.fi)

Sukupuoli-identiteetti tarkoittaa omaa kokemusta omasta sukupuolesta. (Sukupuolenosaamiskeskus.fi) Se on hyvin merkittävä osa identiteettiä. (Mieli.fi) Sukupuolella ei ole kyse vain fyysisestä tai biologisesta ominaisuudesta, vaan se koostuu geneettisistä, hormonaalisista, fysiologisista, psykologisista, sosiaalisista sekä kulttuurisista kokemuksista. (Seta.fi) Joskus ulkopuolelta saattaa tulla viestiä ja painetta siitä, millaisia miesten ja naisten tulisi olla. Kuitenkin tärkeintä on oma kokemus omasta itsestä, ja kuinka omaa sukupuoltaan haluaa ilmentää. (Mieli.fi)

IPPF:n laatimat **seksuaalioikeudet** perustuvat ihmisoikeuksiin. Jotta hyvä seksuaaliterveys voidaan saavuttaa, tulee jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia kunnioittaa, suojella ja toteuttaa. Seksuaalioikeuksien mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen. Ihmisillä on itsemääräämisoikeus, eli vapaus päättää omaan kehoon, ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Jokaisella on oikeus myös kehon koskemattomuuteen. Ihmisillä on oikeus yksityisyyteen sekä vapauteen ilman kidutusta, väkivaltaa tai pakottamista. Ihmisellä on oikeus päättää lisääntymiseensä liittyvistä asioista, sekä oikeus tietoon sekä seksuaalikasvatukseen. Lisäksi jokaisella on oikeus tyydyttäviin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin. (Sexpo, 2019)

Suomen laki tukee **seksuaalivähemmistöjen yhdenvertaisuutta**. Vähemmistön edustaja on lain edessä yhdenvertainen kuin kuka tahansa muukin, ja hän on oikeutettu samanarvoiseen kohteluun. Suomessa on voimassa tasa-arvoinen avioliittolaki, jonka mukaan myös samaa sukupuolta edustavat pariskunnat voivat avioitua. Syrjintä seksuaalisen suuntautumisen vuoksi on kielletty Suomen yhdenvertaisuuslaissa. (Seta.fi)

3.1. Maahanmuuttajanaisten seksuaaliterveys Suomessa

Väestönliton maahanmuuttajia käsittelevässä tutkimuksessa selvisi, että ulkomailta tulleiden henkilöiden seksuaaliterveydessä keskeisimpiä haasteita ovat kommunikaatio, sekä kulttuurierot. (Väestönlitto, 2009)

Maahanmuuttajanuorilla saattaa olla niukasti tietoa lisääntymisanatomiasta ja –fysiologiasta. Joissain lähtömaissa saatetaan ajatella, että liiallinen informaatio saattaa aiheuttaa liian varhaisia kokeiluja ja muita ongelmia. THL:n tekemän maahanmuuttajien terveystutkimuksen mukaan maahanmuuttajat saavat suomalaisväestöön verrattuna

lapsia enemmän ja nuoremmassa iässä. Muista maista on näyttöä siitä, että maahanmuuttajataustaisilla myös teinraskauksia on enemmän. (Väestöliitto, 2009)

Pakolaisilla seksuaalisuuden ilmenemiseen saattaa vaikuttaa mahdollinen lähtömaassa koettu seksuaalinen väkivalta. Erityisesti Balkanin alueilla ja Afrikassa naisten raiskaaminen on ollut yksi sodankäynnin muoto. Tällaiset traumat vaikuttavat niitä kohdanneen naisen lisäksi koko ryhmään. Ryhmässä saatetaan olla hyvin suojelevaisia naisia kohtaan. (Väestöliitto, 2009)

Tyttöjen sukuelinten silpomisella tarkoitetaan toimenpidettä, jossa ulkoiset sukuelimet poistetaan osittain tai kokonaan, tai muuten vahingoitetaan. Tämä on tuhansia vuosia vanha perinne, joka loukkaa useita ihmisoikeuksia. (Thl, 2021) Syyt ympärileikkaukseen vaihtelevat maasta, alueesta ja kulttuurista riippuen, mutta syyt ovat ei-hoidollisia. Ympärileikkauksia tapahtuu useissa Afrikan maissa sekä joillain Lähi-Idän ja Aasian alueilla. Tyttöjen ympärileikkaus on ihmisoikeuskysymys, sekä vakava seksuaaliterveyttä heikentävä toimenpide. Alaikäiselle tytölle tehtävä ympärileikkaus katsotaan alaikäisen pahoinpitelyksi. (Väestöliitto, 2009)

3.2. Murrosikä

Murrosiällä tarkoitetaan ihmisen kehityksen vaihetta, jossa ihminen muuttuu lapsesta aikuiseksi ja saavuttaa sukukypsyyden. Tämä johtuu hormonien erityksen muutoksesta. Murrosikä alkaa yleensä noin 9-14 vuoden ikäisenä. Se, minkä ikäisenä murrosikä alkaa, ja miten se ilmenee, on hyvin yksilöllistä. (Peda.net) Muutoksia tapahtuu fyysisessä kehossa, mielessä sekä tunteissa (Nuortennetti.fi, 2018). Murrosiässä nuori alkaa pohtimaan omaa seksuaalisuuttaan. Pohdinnan tueksi hän tarvitsee seksuaalikasvatusta. (MII.fi)

Ihmisillä lisääntymistoimintoja ja sukukypsyyttä säätelee aivolisäkkeestä, hypotalamuksesta ja sukupuolirauhasesta koostuva järjestelmä. Tämä järjestelmä on toiminnassa koko lapsuuden ajan, mutta toiminta on hyvin vähäistä. Murrosiän alussa järjestelmän toiminta lisääntyy, mutta syytä tähän ei tiedetä. (Laine, 2005)

Perintötekijöiden lisäksi etninen tausta vaikuttaa puberteetin alkamisajankohtaan. Tummaihoisten lasten puberteetti käynnistyy aikaisemmin, kuin valkoihoisten lasten. Myös painonnousu vaikuttaa puberteetin käynnistymiseen. Osa maahanmuuttajista ja

adoptoiduista lapsista saattavat tulla turvattomista ja puutteellisista olosuhteista, ja saattavat olla aliravittuja. (Keskinen – Saha – Hero, 2018) Nämä seikat heikentävät pituuskasvua. (Hermanson, 2012) Uudessa kotimaassa saadessaan turvaa, huolenpitoa sekä ravintoa, pituuskasvu ja painonnousu kiihtyvät voimakkaasti. Tällaista kasvua kutsutaan saavutuskasvuksi. (Keskinen – Saha – Hero, 2018) Voimakas saavutuskasvupyrähdys saattaa tytöillä aiheuttaa liian aikaisen puberteetin. (Hermanson, 2012) Lähes aina viivästynyt murrosikä johtuu peritystä ominaisuudesta. Se voidaan varmistaa tarkastelemalla kasvukäyrää sekä selvittämällä lähiomaisten kypsymisaikataulu. Hyvin harvoin syynä on sairaus. On kuitenkin huomioitava, että esimerkiksi keliakia saattaa aiheuttaa puberteetin viivästystä, ja muuten olla hyvin vähäoireinen. (Dunkel, 2007)

Tytöillä murrosikä alkaa usein rintarauhasen kehittymisestä. Seuraavia merkkejä ovat häpykarvoituksen ilmestyminen, ihon rasvoittuminen, pituuskasvu, lihasten kasvaminen, sekä rasvakudoksen lisääntyminen. Rasvakudoksen lisääntyminen saa aikaan vartalon muotoutumisen ja pyöristymisen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019) Vartalon muutokset tapahtuvat jokaisella tytöllä yksilöllisesti, omaan tahtiin. Saman ikäiset tytöt saattavat olla hyvinkin erilaisissa kehityksen vaiheissa. Oman kehon muutokset saattavat aiheuttaa nuorissa häpeää, ahdistusta ja epävarmuutta, vaikka syytä häpeään ei ole. (Nuortennetti.fi, 2018)

Murrosiässä kehon lisäksi myös mieli ja tunteet joutuvat myllerrykseen ja muuttuvat paljon lyhyessä ajassa. Tunteita on paljon, uudenlaisia ja voimakkaita. Ne saattavat käydä äärihaluissa ja vaihdella hyvinkin paljon. Murrosiässä nuori kokee niin suuria muutoksia, että tämä on täysin ymmärrettävää. Keho muuttuu nopeasti, joten sen omaksuminen on hankalaa. Toisaalta kehon keskeneräisyys saattaa tuskastuttaa. Epävarmuus itsestä ja omasta riittävydestä kalvaa nuoren mieltä. Oma seksuaalisuuskin saattaa aiheuttaa epävarmuutta, vaikkakin se samanaikaisesti saattaa herättää kiinnostusta. Tunteet saattavat tuntua suurilta, ja niiden kanssa pärjääminen mahdottomalta. Lisäksi nuori saattaa haluta jo erkaantua vanhemmistaan ja itsenäistyä, mutta toisaalta se saattaa tuntua pelottavalta. (Väestöliitto.fi)

3.3. Kehonkuva

Kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta omasta kehostaan. Kehonkuva ei ole yksinkertainen asia, vaan suuri kokonaisuus, johon liittyy monta asiaa. Kehonkuva

koostuu omien uskomusten, ajatusten, tunteiden sekä fyysiseen ulkonäköön liittyvien toimien perusteella. Myös sosiaaliset kokemukset muokkaavat kokemusta omasta kehosta. (Cash, 2008, 1) Yksi nuoren murrosiässä kohtaamista tehtävistä on muodostaa positiivinen kehonkuva omasta muuttuvasta vartalosta. Nuoren kehonkuvaa muokkaavat biologiset, psykologiset, sosiaaliset sekä kulttuurilliset tekijät. Oman ulkonäön tarkkailu sekä itsensä vertailu naisen ja miehen malliin on nuorille jokapäiväistä itseensä tutustumista. (Ojala, 2011)

Erityisesti tytöillä kehon muutokset ovat yhteydessä kehotyytymättömyyteen. Tytöt kokevat eroavansa yhteiskunnan asettamista ihanteista. Tyttöjen asenteen omaa kehoa kohtaan on todettu muuttuvan negatiivisemmaksi teini-ikään tullessa, kuin pojilla. Kaikkiaan, nuorista, jotka kokevat kehotyytymättömyyttä, tytöt halusivat yleisemmin olla laihempia, ja pojat lihaksikkaampia. (Ojala, 2011)

Kehotyytymättömyyden taustalla nuori saattaa omaksua kulttuuriset kauneusihanteet niin vahvasti, että pyrkii muokkaamaan omaa kehoaan ihannevartalonsa kaltaiseksi. Lisäksi kehotyytymättömyys on yhteydessä nuoren kokemuksiin. Vanhempien puutteellinen huolenpito saattaa johtaa nuoren minäkuvan häiriintymiseen. Se syntyy vastareaktion nuoren kokemalle arvottomuuden tunteelle. (Ojala, 2011)

Ulkonäköihanteet määrittyvät kulttuurillisesti, joten ihanteet saattavat olla erilaisia eri etnisissä ryhmissä. Erityisesti media altistaa nuoria erilaisille vartaloihanteille, mikä taas on yhteydessä nuorten kokemaan kehotyytymättömyyteen. On todettu, että median vartaloihanteet vaikuttavat erityisesti teini-ikäisiin, joiden itsetunto, minäkäsitys ja kehonkuva on vasta kehittymässä. (Ojala, 2011)

3.4. Kuukautiset

Kuten muutkin murrosiän aikana tapahtuvat muutokset, myös **kuukautiset** alkavat hyvin yksilöllisesti 9-16 ikävuoden välillä. Valkovuodon alkaminen on ensimmäisiä merkkejä siitä, että munasarjat aloittavat toimintansa. Aluksi kuukautiset eivät ole säännölliset, ja ne voivat alkaa missä vain ja milloin vain. (Nuortennetti.fi, 2018)

Menarke tarkoittaa ensimmäisen kuukautiskierron alkamista. **Kuukautiskierrolla** tarkoitetaan jaksoa, jonka aikana kuukautiset tulevat kerran. Yleensä kuukautiskierto kestää 28 päivää. Kierto alkaa kuukautisvuodon ensimmäisenä alkamispäivänä ja päättyy seuraavien kuukautisten alkamispäivään. Tavallisesti kuukautiset kestävät 3-7

päivää. Kun vuodot säännöllistyvät ja kierto tasaantuu, kuukautisten alkamispäivä kannattaa merkitä itselleen ylös. Näin on mahdollista arvioida seuraavien kuukautisten alkamispäivä. (Hyvakysymys.fi, 2018)

Kuukautiskierron alussa kohdun limakalvo alkaa paksuuntua munasarjassa kypsyvän munarakkulan tuottaman naishormonin, **estrogeenin** vaikutuksesta. Munarakkulaa kypsytää aivolisäkkeen tuottama hormoni, FSH. Noin puolessa välissä kuukautiskiertoa kypsästä munarakkulasta irtoaa munasolu. Tällöin puhutaan **ovulaatiosta**. Tämän jälkeen puhjenneesta munarakkulasta muodostuu keltarauhanen, joka erittää keltarauhashormonia, progesteronia. Se valmistelee kohdun limakalvon mahdollista raskautta varten. Jos raskaus ei ala, keltarauhanen surkastuu, ja kohdun limakalvo vuotaa kuukautisvuotona pois. (terveyskyla.fi)

Kuukautisiin voi liittyä kuukautiskipuja vuodon aikana, tai ennen niiden alkamista. Vatsa voi olla kipeä, selkään särkeä ja pahoinvointia saattaa ilmetä. Kipuihin saattavat auttaa tavalliset, ilman reseptiä apteekista saatavat särkylääkkeet. Jos särkylääkkeet eivät auta, kannattaa olla yhteydessä terveydenhoitajaan. (Nuortennetti.fi) Kuukautiskipuihin voi lisäksi auttaa liikunta, sekä alavatsalle asetettava lämpötyyny. Usein jo tietoa siitä, että kuukautiskivut ovat täysin vaarattomia, auttaa kipuun. (Tiitinen, 2020)

3.5. Seksuaalisuuden kehittyminen murrosiässä

Murrosiässä myös seksuaalinen kehitys kiihtyy sukupuolihormonien vuoksi, ja nuori alkaa näkemään itsensä seksuaalisena olentona. Seksuaalisuus on kuitenkin osa ihmisen identiteettiä ja kehitystä jo lapsesta asti, mutta murrosiässä se alkaa muistuttamaan aikuisen seksuaalisuutta. (Mii.fi)

Lapsen seksuaalisuus kehittyy eri vaiheittain, mutta sitä värittää murrosiän alkuun, eli 7-12 vuotiaaksi asti lähinnä uteliaisuus omasta ja muiden kehoista ja sukupuolien välisestä eroista, eivätkä esimerkiksi fantasiat ja suunnitelmallinen seksuaalinen käyttäytyminen ole tyypillisiä ennen murrosikää. Lasta voi kiinnostaa esimerkiksi ihmisten kehojen eroavaisuudet erityisesti alastomana, ja he voivat kysellä runsaasti siitä, mistä nämä eroavaisuudet johtuvat. Häntä voi tyypillisesti kiinnostaa myös mistä vauvat tulevat, ja hän on myös hyvin kiinnostunut ja utelias omasta kehostaan. On täysin normaalia, että jopa vauvaikäinen lapsi koskettelee omia sukuelimiään, ja tämä on lähinnä merkki uteliaisuudesta ja voi olla lapselle rauhoittavaa samalla tavalla kuin esimerkiksi peukalon

imeminen. Mikäli lapsi käyttäytyy itseään tai muita vahingoittavalla tavalla, osoittaa iälle epätyypillistä tietämystä seksuaalisuudesta ja seksistä, seksuaalinen käyttäytyminen on usein toistuvaa, poikkeuksellista sisällöltään tai siihen liittyy ahdistuneisuutta tai aggressiota, on siihen puututtava. Myös seksuaalissävytteiseen leikkiin, tutkimiseen ja muuhun käyttäytymiseen suuren ikäeron omaavien lasten välillä tulisi puuttua, esimerkiksi 4 vuoden ikäero on kehityksellisesti merkittävä pienten lasten välillä. Lapsen ennenaikainen tai muuten poikkeuksellinen ja ikään kuulumaton seksuaalinen käyttäytyminen voi viestiä siitä, että lasta on hyväksikäytetty seksuaalisesti, pahoinpidelty tai muuten laiminlyöty. Lapsi voi myös käsitellä traumaattisia tapahtumia seksuaalisuuden avulla, tai hän on voinut altistua seksuaaliselle tiedolle ja materiaalille varhain. On myös mahdollista, ettei lapsella ole poikkeuksellista seksuaalista käyttäytymistä laukaisevia kokemuksia tai tekijöitä ollenkaan, eikä sille löydy selkeää syytä tai selitystä. (NCSBY.org)

Vaikka seksuaalisuus ilmenee ihmisen kehityksessä jo lapsena, on sen kehitys murrosiässä omaa laatuaan, johtuen monesta anatomisesta, hormonaalisesta ja neuropsykologisesta tekijästä. Tällöin nuori oppii myös erilaisista seksuaalisuuteen liittyvistä normeista, esimerkiksi siitä mikä on sopivaa seksuaalisuuden ilmaisua ja interaktiota. Usein nuorten seksuaalisuutta käsittelevät tutkimukset keskittyvät seksuaaliseen käyttäytymiseen ja sen seurauksiin, mutta siihen katsotaan lukeutuvan tämän lisäksi myös seksuaalinen halu, kiihottuminen sekä seksuaalinen toimintakyky. Nämä tekevät nuoren seksuaalisuudesta aikuisen seksuaalisuutta muistuttavan, mutta ne eivät ole toistensa täydelliset peilikuvat. (Fortenberry 2013)

4. Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1. Aineistohaku

Aineistohaku opinnäytetyötä varten aloitettiin keväällä 2020. Opinnäytetyötä varten kerättiin suunnitelmavaiheessa pohjatietoa ja kartoitettiin aikaisempaa tietoa aiheesta. Tähän käytettiin hyväksi erilaisia verkkotietokantoja, kuten esimerkiksi Cinahl, MEDIC, Terveysportti ja Pubmed. Työssä hyödynnettiin myös erilaisten aiheeseen liittyvien järjestöjen verkkosivuja, kuten Seta, Thl, Terveyskylä, Duodecim ja Väestöliitto. Tiedonhaun apuna käytettiin myös selainhakuja, toki pitäen mielessä lähdekritiikin. Ennen lähteen käyttämistä tarkistettiin muun muassa milloin se on julkaistu, missä se on julkaistu, ja onko sen tarjoama tieto luotettavaa, tieteellistä ja puolueetonta.

Aineistohaussa hakusanoja olivat: murrosi*, seksuaalikasvatus, kehonkuva, kehoitsetunto, ruumiinkuva, girls puberty, sexuality, sexual development, adolescence, kuukautiset, tyttöjen murrosikä, seksuaalioikeudet.

4.2. Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin vuonna 2020 keväällä. Aihe keksittiin nopeasti ja se kiinnosti molempia. Aluksi tarkoitus oli tehdä vastaanottokeskuksen tytöille oppaat murrosikään liittyen, mutta 2020 syksyllä idea vaihtui posteriin. Vastaanottokeskus Luonan yhteyshenkilöön sekä henkilökuntaan otettiin heti keväällä 2020 yhteys sähköpostitse. Luonasta ilmoitettiin, että koronatilanteen vuoksi heillä ei ole paljon ylimääräistä aikaa opinnäytetyölle. Tämän jälkeen opinnäytetyö suunnitelma tehtiin valmiiksi ja opinnäytetyötä voitiin alkaa työstämään. Alun perin tarkoitus oli saada opinnäytetyö valmiiksi 2020 syksyllä, mutta opinnäytetyö ei edennyt tarpeeksi nopeasti. Yhteisellä päätöksellä, tekijöiden sekä ohjaavan opettajan kanssa todettiin, että opinnäytetyön valmistuminen oli järkevintä siirtää seuraavaan kevääseen.

Myöhemmin loppusyksyllä Luonaan otettiin uudestaan yhteys. Yhteyshenkilö oli vaihtunut ja hän otti puhelimitse yhteyden. Yhteyshenkilö pyysi saada lukea opinnäytetyön pohjan, joten se lähetettiin hänelle sähköpostitse. Tämän jälkeen, keväällä 2021 oltiin Luonaan sähköpostitse yhteydessä ja sovittiin Zoom-tapaaminen. Tapaamisessa sovittiin muun muassa sopimuksen laatimisesta, sekä posterin kielestä. Zoom-tapaamisen jälkeen Luonan työntekijöille lähetettiin sähköpostitse muutamia kysymyksiä, koskien posteria sekä yleisesti Luonaa, ja sen asukkaita. Tarkoituksena oli kartoittaa hieman kohderyhmää, muun muassa huivin käytöstä, jotta posterin työstä voitiin tehdä mahdollisimman monelle, mahdollisimman samaistuttava. Luonasta ehdotettiin, että posteriin tehtäisi kaksi tyttöä, joista toisella olisi huivi, ja toisella ei. Tämä johtui siitä, että vastaanottokeskus Luonassa asuu yhtä lailla heitä, jotka käyttävät huivia, sekä heitä, jotka eivät käytä huivia. Postereita oli alun perinkin tarkoitus tehdä kaksi kappaletta; englannin- sekä suomenkielinen. Yhteistyössä sovittiin, että suomenkielisen posterin tytölle tulisi huivi, ja englanninkielisen posterin työllä ei ole huivia. Posterit liitettiin opinnäytetyöhön. Raportointivaiheen seminaarin jälkeen posterit tulostettiin valokuva-liikkeessä Kalliossa ja ajatuskuplat leikeltiin avattaviksi luukuiksi. Luonan yhteyshenkilö sai posterit näyttille sähköpostitse, lisäksi sovittiin päivämäärä, jolloin posterit vietiin Luonaan paikanpäälle.

4.3. Työnjako

Työnjako järjestettiin tekijöiden kesken niin, että työn kuorma jakaantui tasavertaisesti molemmille. Mikäli toinen kiinnostui tietyistä aiheista enemmän tai koki jonkin osa-alueen vahvuudekseen, pystyttiin tällöin työtä jakamaan siten, että osapuolet keskittyvät syvällisemmin kyseisiin alueisiin itsenäisesti. Työskentely tapahtui pääosin etänä, joustavasti, niin että molemmat pystyivät työskentelemään silloin, kun itselle parhaiten sopi. Molempien työtunnit otettiin ylös ja niitä tarkasteltiin ja vertailtiin tasaisin väliajoin, jotta molemmat työskentelivät suurin piirtein yhtä paljon. Tarkoituksena oli kuitenkin se, että molemmille jää kokonaisvaltainen kuva kaikista opinnäytetyön aihealueista. Posterin sisältämä kuva ja kysymykset pohdittiin yhdessä ja kysymysten vastausten tekeminen jaettiin niin, että molemmat vastasivat kolmeen ajatuskuplaan.

5. Opinnäytetyön tuotos

Posterin ideana on tuoda informaatio helposti tulkittavaan, visuaaliseen muotoon. Sen tulisi olla luettavissa muutamassa minuutissa. Siinä tulee koko ajan huomioida kohderyhmä. Posterin ulkomuodon tulisi olla sellainen, joka herättää mielenkiintoa ja houkuttelee lukemaan. Tekstien väliin on hyvä jättää tyhjää tilaa, jolloin lukija jää hetkeksi miettimään lukemaansa. Kappaleiden pituudeksi suositellaan 10 lausetta. Posterin värejä, fonttia ja kirjainten kokoa pohtiessa tulee huomioida luettavuus. (Silén, 2013)

Posterin koottiin tiedonhaun päätteeksi, kiteyttäen aiheen tärkeimmät pääpiirteet. Posterissa on kuva nuoresta työstä, jota ympäröi kuusi ajatuskuplaa. Ajatuskuplissa on erilaisia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli tuoda posteriin tavallisia murrosikäisen kynnysellä seisovan nuoren tytön ajatuksia ja mietteitä. Lisäksi nuoren on tarkoitus saada posterista tärkeää, ajankohtaista tietoa, rohkaisua sekä kannustusta. Sen on tarkoitus kannustaa nuoria pohtimaan aiheita omalta osaltaan. Tällöin nuori saa mahdollisuuden soveltaa tietoa ohjeistetusti omaan elämäänsä.

Kysymykset posteriin saatiin opinnäytetyön kuudesta laajemmasta pääaiheesta. Kysymykset muodostettiin sen perusteella, että ne koskettaisivat mahdollisimman montaa nuorta. Vaikka aiheet ovatkin tärkeitä ja kasvatus niiden osalta tarpeellista, posterin aiheista karsittiin pois sukupuoli-identiteetti, seksi ja ehkäisy, sillä posterissa oli rajattu määrä tilaa ja fokus haluttiin pitää murrosikäisen mielenmaailmassa sekä

oikeuksissa. Sukupuoli-identiteettiin liittyvien huolten katsottiin koskevan verraten pienempää osaa murrosikäisistä, kuin esimerkiksi kehonkuvaan tai seksuaalioikeuksiin liittyvät huolet, joten aihe karsiutui valitettavasti pois. Posteriin koottiin siis kysymyksiä murrosikään ja seksuaalioikeuksiin liittyen.

Tyttöä ympäröivät ajatuskuplat ovat luokkuja, jotka saa aukaistua, ja sisältä löytyy tieteelliset vastaukset kysymyksiin ja ajatuksiin. Ajatuskuplat käsittelevät kuutta eri aihetta: seksuaalisuus, kuukautiset, kehonkuva, murrosiän tuomat fyysiset muutokset, mielialan vaihtelut sekä seksuaalioikeudet. Posterin tekstit pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyinä ja selkeinä, tietoisukumaisina, jotta sitä olisi miellyttävä lukea ja aiheet olisivat helposti lähestyttäviä. Teksteissä käytettiin helppoa sanastoa ja vältettiin ammatillisia termejä, ottaen huomioon kohderyhmän. Posterit toteutettiin suomen ja englannin kielellä, erillisinä postereina.

Posterin idea luonnosteltiin ensin A3-kokoiselle paperille lyijykynällä, ja tästä luonnoksesta otettiin kuva, joka siirrettiin tietokoneelle. Luonnos piirrettiin puhtaaksi digitaalisesti, käyttäen Clip Studio Paint-ohjelmaa, ja apuvälineenä oli Wacom-piirtopöytä. Posterista piirrettiin digitaalisesti kaksi eri versiota, englanninkielinen sekä suomenkielinen, ja tekstien lisäksi myös postereiden työt ja värimaailma olivat erilaiset. Posterit tulostettiin A2-kokoisena, ja ajatuskuplat leikattiin paperiveitsellä auki, jättäen niiden yläreunan kiinni. Posterin takapuolelle liimattiin vastaukset siten, että ne paljastuvat ajatuskuplien alta. Valmiina se vietiin vastaanottokeskus Luonaan luettavaksi kohderyhmälle, ja näytille kohtaan, josta se näkyy hyvin ja sen voi rauhassa lukea. Opinnäytetyö, johon lisätään valmis posterit liitteenä, julkaistaan Theseus-verkkosivuilla.

Posterin kysymykset:

1. Miksi olen niin kiukkuinen ja surullinen?
2. Olen ihastunut tyttöön... Mitähän se tarkoittaa?
3. En pitänyt siitä, kuinka minua koskettiin.
4. En pidä vartalostani. Tunnen häpeää...
5. Kehoni muuttuu... Mitä tapahtuu?
6. Kuukautiseni alkoivat...

Vastaukset kysymyksiin:

1. Murrosikä on rankkaa aikaa! Kehossa ja mielessä tapahtuu paljon muutoksia lyhyessä ajassa, mikä voi olla stressaavaa. Kenties koet paljon hämmennystä ja epävarmuutta, ja tunteesi ovat voimakkaat ja vaihtelevat. Ehkä haluat itsenäistyä vanhemmistasi tai pohdit seksuaalisuuttasi. On täysin ymmärrettävää, jos välillä on paha olla! Muistathan jutella tunteistasi, jos tarvitset tukea?
2. Jos olet kiinnostunut toisista tytöistä romanttisesti tai seksuaalisesti, saatat kuulua seksuaalivähemmistöön. Tyttöjä, jotka tykkäävät toisista tytöistä kutsutaan lesboiksi, ja ihmistä joka tykkää tytöistä ja pojista kutsutaan biseksuaaliksi. Suomen laki sallii suhteet samaa sukupuolta edustavien ihmisten välillä, ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ihmiset nähdään yhtä arvokkaina kuin heteroseksuaaliset. Suomessa ketään ei saa syrjiä seksuaalisen suuntautumisen takia.
3. Ikävä kuulla. Sinulla on Suomen laissa määritelty oikeus keholliseen koskemattomuuteen. Se tarkoittaa, että sinä saat päättää, kuka sinuun saa koskea. Kaikenlainen väkivalta, häirintä tai pakottaminen on rikos, ja sinun ei tarvitse niitä sietää. Sinulla on oikeus sanoa "ei". Älä jää yksin ja ilmoita asiasta aikuiselle, johon luotat tai vaikka terveydenhuollon työntekijälle.
4. Murrosiässä yksi sinun tehtävistäsi on muodostaa positiivinen kehonkuva omasta vartalostasi! Se on haastava tehtävä, sillä murrosiässä keho muuttuu. Kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta omasta kehostaan. Kehonkuvaa muokkaavat omat ajatukset, uskomukset, tunteet ja jopa kokemukset. Kehonkuva ei siis välttämättä ole todenmukainen!
5. Murrosiässä myös kehosi muuttuu: rinnat kasvavat, vartalo muotoutuu ja pyöristyy ja karvoitus lisääntyy. Muutokset tapahtuvat hyvin yksilöllisesti, omaan tahtiin! Oman kehon muutokset saattavat aiheuttaa häpeää, ahdistusta ja epävarmuutta, vaikka syytä häpeään ei ole! Olet muuttumassa lapsesta aikuiseksi! Kaikki käyvät läpi saman!
6. Kuten muutkin murrosiän aikana tapahtuvat muutokset, myös kuukautiset alkavat hyvin yksilöllisesti 9-16 ikävuoden välillä. Kuukautiset eivät aina alussa ole säännölliset. (Kannattaa pitää aina mukana kuukautissuojaa tai tamponia) Kuukautisiin voi liittyä kuukautiskipuja vuodon aikana tai ennen niiden alkamista. Vatsa voi olla kipeä, selkään särkeä ja pahoinvointia saattaa ilmetä. Silloin oloa voi helpottaa liikunnalla, lämpötyynillä tai särkylääkkeellä.

Questions:

1. Why am I so grumpy and sad?
2. I have a crush on a girl... What does it mean?
3. I don't like how that person touched me
4. I don't like my body, I feel ashamed...
5. My body is changing, what's going on?
6. My periods started...

Answers:

1. Puberty is a rough time! Your body and mind go through lots of changes in a short time, which can be very stressful. Perhaps you're feeling a lot of confusion and insecurity, and your feelings are intense and may fluctuate. Maybe you're growing more independent from your parents, or are wondering about your sexuality. It's understandable to feel bad sometimes! Remember to talk about your feelings if you need support!
2. If you're interested in other girls romantically or sexually, you may be part of a sexual minority. A girl who only likes other girls is called a lesbian, and a person who likes both boys and girls is called a bisexual. Finnish law allows relationships between people of the same sex, and people of sexual minorities are seen as equal to heterosexual people. In Finland it's not accepted to discriminate others because of their sexual orientation.
3. Sorry to hear that. Your bodily integrity is protected in the Finnish law. This means that you're the one who gets to decide who can touch you. All forms of violence, harassment and forcefulness is considered a crime, and you don't have to tolerate it. You have a right to say "no". You don't have to be silent, reach out to an adult you trust, or a healthcare worker.
4. In adolescence, one of your tasks is to form a positive body image of your own body! It's a challenging task as the body changes during adolescence. Body image refers to a person's own experience of their own body. Body image is shaped by your own thoughts, beliefs, feelings, and even experiences. So your body image may not be accurate!
5. During adolescence, your body also changes: breasts develop, the body forms and rounds out, and hair growth increases. Changes happen very individually, at your own pace! Changes in your body can cause shame, anxiety, and insecurity, even though there's no need to feel ashamed! You're changing from a child to an adult (Everyone goes through the same thing!)

6. Like other changes during adolescence, menstruation begins very individually between the ages of 9-16. Menstruation isn't always regular at first. (You should always carry a menstrual pad or tampon) Menstruation may be associated with menstrual cramps during or before the bleeding. The abdomen may be sore, and back pain and nausea may occur. You can ease the symptoms with exercise, a heating pad or a painkiller.

6. Pohdinta

6.1. Luotettavuus ja eettisyys

Materiaalia hankkiessa käytettiin lähdekritiikkiä ja tarkkaa harkintaa. Lähteissä huomioitiin tiedon ajankohtaisuus, tutkimusten laatu, sekä puolueettomuus. Työssä käytettiin mahdollisimman monipuolisia lähteitä, jotta aiheista saa kokonaisvaltaisen ja totuudenmukaisen kuvan.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön perehdyttiin huolellisesti ennen opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyö tehtiin hyvää tieteellistä käytäntöä noudattamalla. (TENK, 2012) Myös opinnäytetyön aiheeseen perehdyttiin hyvin ja aiheesta etsittiin kattavaa ja monipuolista tietoa eri lähteistä. Opinnäytetyössä noudatettiin rehellisyyttä sekä yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (TENK, 2012.) Opinnäytetyössä ei rikottu henkilötietojen käsittelyyn tai yksityisyyden suojaan liittyviä periaatteita. Vastaanottokeskus Luonan, sekä ohjaavan opettajan kanssa laadittiin kirjallinen sopimus opinnäytetyössä tehtävästä yhteistyöstä. Posteriin kerättiin tietoa, joka on tarpeellista ja totuudenmukaista, ja josta kohderyhmä hyötyy. Kirjalliseen työhön laadittiin huolellisesti kaikki tiedonlähteet, eikä niitä muunneltu. Työ tarkastettiin plagiointitunnistusjärjestelmällä, jotta voitiin olla varmoja, ettei plagiointia tapahtunut. (Arene, 2020) Työ käytettiin Turnitissa 18.3.2021. Samankaltaisuutta löytyi 15%. Vielä ennen palautusta käytimme työn Turnitissa 19.3.2021, jolloin samankaltaisuutta löytyi 14%, mikä johtuu siitä, että korjasimme lausetta, jonka Turnitin oli merkannut samankaltaiseksi. Tämä lause oli "Suomessa seksuaalikasvatus on osa opetussuunnitelmaa".

6.2. Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tuotoksen oli tarkoitus jäädä Luonaan. Toiveena oli, että sitä käännettäisiin useille eri kielille, jotta se saataisiin mahdollisimman laajaan käyttöön.

Opinnäytetyötä tehdessä ajatuksiin nousi, kuinka paljon maahanmuuttajille on saatavilla matalan kynnyksen seksuaalikasvatusta. Aihe on hyvin tärkeä, mutta se saattaa eri kulttuureissa olla myös hyvinkin arka aihe. Myös vastaanottokeskuksessa asuville pojille olisi hyvin tärkeää viedä matalan kynnyksen informaatiota murrosiästä ja seksuaalisuudesta, esimerkiksi posterin muodossa. Tietoa voisi olla saatavilla myös seksistä, ehkäisystä sekä sukupuolivähemmistöistä.

Lähteet

Ala-Luhtala – Valkama-Hietämäki, 2016. Maahanmuuttajien seksuaaliterveyden edistäminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121182/JAMKJULKAISUJA2292016_web.pdf?sequence=1> Luettu 11.1.2021

Arene, 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

Verkkodokumentti <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTTET%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382> Luettu 2.3.2021

Bildjuschkin, Katriina, 2015, Seksuaalikasvatuksen tueksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%C3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5> Luettu 17.1.2020

Cash Thomas F. 2008, The body image workbook.

<https://books.google.fi/books?id=eLil-02vFkwC&printsec=frontcover&dq=bibliogroup:%22New+Harbinger+Self-Help+Workbook%22&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwjmi9Sbza_QAhXKDiwKHfjmCJ8Q6AIIPTAE#v=onepage&q&f=false> Luettu 22.2.2021

Childhood Sexual Development, National Center on the Sexual Behaviour of Youth, Verkkodokumentti. <<http://www.ncsby.org/content/childhood-sexual-development>>

Luettu 8.1.2021

Dunkel, Leo 2007;123(2) Viivästynyt murrosiän kehitys. Duodecim.

<<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2007/2/duo96236?keyword=kehonkuva>> Luettu 19.2.2021

Fortenberry, J. Dennis, Puberty and Adolescent sexuality. Artikkel. Hormones and behaviour July 2013, vol. 64 issue 2. Verkkodokumentti

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761219/>> Luettu 8.1.2021

Hermanson, Elina. Pituuden, painon ja pään kasvun seuranta lastenneuvolassa, 1.7.2012. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti.

<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00604> Luettu 13.1.2021

Hyvakysymys, nuorten palvelujen asiantuntijat, Väestöliitto. 12.10.2018. Mikä on kuukautiskierto? <<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-kuukautiskierto/>> Luettu 16.1.2020

Intermin.fi, Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. Verkkodokumentti. <<https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>> Luettu 16.1.2020

Keskinen, Päivi – Saha, Marja-Terttu – Hero, Matti. Puberteetti –Matkalla kohti aikuisuutta, 2018. Verkkodokumentti <<https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Lastentaudit/Kasvu-kehitys-ja-aineenvaihdunta/Ennenaikaisen-murrosian-selvitykset/>> Luettu 13.1.2021

Kotouttaminen.fi, Vastaanottokeskukset ja niiden palvelut. <<https://kotouttaminen.fi/vastaanottokeskukset>> Luettu 22.2.2021

Laine, Tiina 2005, Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo95187.pdf>> Luettu 15.5.2020

Maahanmuuttovirasto, Tilastot 15.4.2020 <<https://tilastot.migri.fi/#decisions>> Luettu 13.5.2020

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 12-15 -vuotiaan seksuaalinen kehitys. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>> Luettu 19.2.2021

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 21.2.2019. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>> Luettu 16.1.2020

Mieli.fi, Identiteetti – Kuka minä olen? <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>> Luettu 18.1.2020

Migri.fi, Maahanmuuttovirasto, Millä perusteella turvapaikan voi saada? Verkkodokumentti. <<https://migri.fi/milla-perusteella-turvapaikan-voi-saada>> Luettu 16.1.2020

Nuortennetti, 5.9.2018, Murrosikä. Verkkodokumentti <<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/>> Luettu 16.1.2020

Ojala, Kristiina. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen, jyvaskylän yliopisto. 15.4.2011 <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence=1>> Luettu 8.1.2021

Peda.net, Mikä on murrosikä? Verkkodokumentti <<https://peda.net/lappeenranta/peruskoulut/l%C3%B6nnrotin-koulu/luokat/arkisto/4-5b-luonnos/ymp%C3%A4rist%C3%B6tieto/e52/ihminen/murrosika/mom>> Luettu 16.1.2020

Santalahti, Tarja - Koulun terveystieteiden tutkimuskeskus, Duodecim. 5.2.2018. Monikulttuurisuus ja seksuaalisuus. <<https://www.koulunterveystieteiden-tutkimuskeskus.fi/aihe/opettajalle-ja->

opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00004> Luettu 16.1.2020

Seta.fi, Sateenkaarihistoria Suomessa, Verkkodokumentti.
<<https://seta.fi/ihmisoikeudet/sateenkaarihistoria-suomessa/>> Luettu 19.3.2021

Seta.fi, Sukupuolen moninaisuus. Verkkodokumentti.
<<https://seta.fi/sateenkaartieto/sukupuolen-moninaisuus/>> Luettu 19.2.2021

Sexpo.fi, Seksuaalioikeuksien julistus 1.2.2019
<<https://sexpo.fi/kannanotto/seksuaalioikeuksien-julistus/>>

Silén, 2013. Jyväskylän yliopisto, Tieteellinen poster. Verkkodokumentti.
<<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIIluento%20ilman%20kuvia.pdf>> Luettu 23.2.2021

Sukupuolen osaamiskeskus, Sukupuolen moninaisuuden sanasto.
<<https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/sukupuolen-moninaisuuden-sanasto/>> Luettu 19.2.2021

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, Seksuaalikasvatus 12.7.2019
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus> Luettu 12.5.2020

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, Kulttuurisensitiivinen seksuaalikasvatus 6.2.2018
<<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/kulttuurisensitiivinen-seksuaalikasvatus>> Luettu 12.5.2020

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, Tyttöjen ja naisten sukuelinten silpominen eli ympärileikkaus, 22.1.2021 Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/tyttojen-ja-naisten-sukuelinten-silpomisen-estaminen/tyttojen-ja-naisten-sukuelinten-silpominen-eli-ymparileikkaus>> Luettu 22.2.2021

Tiitinen Aila 28.9.2020 Kuukautiskivut, Terveyskirjasto
<https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00147> Luettu 23.2.2021

Terveyskyla.fi, Normaali kuukautiskierto. Päivitetty 10.6.2019 klo 14.52
<<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/endometrioosi/normaali-kuukautiskierto>> Luettu 16.1.2020

Terveyskyla.fi, Seksuaalisuus. Päivitetty 18.10.2018 klo 8.30
<<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaassa/seksuaalisuus>> Luettu 18.1.2020

Transtukipiste, 2017. Transsukupuolisuus. Verkkodokumentti.
<<https://transtukipiste.fi/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/>> Luettu 17.1.2020

TENK, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 2.3.2021

Väestöliitto, 2020. Kuukautiset. Verkkodokumentti
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/>> Luettu 16.1.2020

Väestöliitto, Maahanmuuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen
15.6.2009 <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4e77328249280e9ff1cf61190d5ac352/1589369708/application/pdf/906852/maahanmuuttajien%20seksuaaliterveys.pdf>> Luettu 13.5.2020

Väestöliitto, Tunteiden vuoristorata. Verkkodokumentti.
<<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/tunteiden-vuoristorata/>> Luettu 16.1.2020

Väestöliitto, WHO:n standardit Euroopassa, Raisa Cacciatore ja Susse Ingman-Friberg. Verkkodokumentti.
<https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/standardit/> Luettu 16.1.2020

What Causes a Sexual Behaviour Problem?, National Center on the Sexual Behaviour of Youth, Verkkodokumentti. <<http://www.ncsby.org/content/what-causes-sexual-behavior-problem>> Luettu 8.1.2021

What is Problematic Sexual Behaviour?, National Center on the Sexual Behaviour of Youth, Verkkodokumentti. <<http://www.ncsby.org/content/what-problematic-sexual-behavior>> Luettu 8.1.2021

Suomenkielinen posteri



Englanninkielinen poster

