

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

ENERGIAJUOMAT TERVEYSKASVATUKSEN HAASTEENA

Terveyskasvatuksen kehittäminen nuorisotalo Kuokkalan Messissä

Jussi Paavola

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

4/2012

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Jussi Paavola	Sivumäärä 24 ja 4 liitesivua
Työn nimi Energiajuomat terveystieteen haasteena. Terveystieteen kehittäminen Kuokkalan nuorisotalo Messissä.	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kimmo Lind	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Jyväskylän kaupunki, nuorisotalo Kuokkalan Messi. Vastaava nuorisotyöohjaaja Satu Paasonen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön aiheena oli kehittää terveystietoa nuorisotalolla. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Jyväskylän kaupungin nuorisotalo Messin kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nuorisotalolla tehtävää terveystietoa ja tuottaa materiaali, jota voidaan käyttää hyödyksi nuorten terveyden edistämiseksi. Tavoitteena oli kehittää mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä materiaali, jota voidaan jatkossa hyödyntää nuorisotalolla.</p> <p>Tavoitteeseen pääsemiseksi laadittiin tutkimuskysely nuorisotalo Messin henkilöstölle ja siellä käyville nuorille, jonka avulla pyrittiin selvittämään nuorisotaloilla tehtävän terveystieteen nykytilanne ja löytää ideoita terveystieteen kehittämiseen nuorisotaloilla. Erityisesti keskityttiin löytämään ratkaisu energiajuomien käytön lisääntymisen rajoittamiseksi ja niiden aiheuttamien haittavaikutusten vähentämiseen.</p> <p>Tutkimuskyselyssä käytettiin kyselylomaketta johon nuorisotalo Messin nuoret ja nuorisotalon ohjaajat vastasivat nimettöminä. Tutkimuskysely toteutettiin maaliskuussa 2012. Kyselyyn vastasi kaikki nuorisotalolla työskentelevät ohjaajat ja nuorisotalolla kyselyajankohtana käyneet nuoret.</p> <p>Kyselytutkimuksen perusteella kaikki ohjaajat ja suurin osa nuorista piti tärkeänä nuorisotalolla tehtävää terveystietoa. Ohjaajat tuntevat hyvin nuorisotalojen työskentelytavan ja tavat vaikuttaa nuorten käyttäytymiseen. Kysely paljasti myös nuorisotoimen ja hallinnon tuen puutteen nuorisotalolla tehtävän terveystieteen edistämiseksi ja energiajuomien käytön rajoittamiseksi.</p> <p>Tutkimuksen perusteella suurin osa nuorista ja kaikki nuorisotalolla toimivat ohjaajat kertoivat energiajuomien käytön vaikuttavan nuorten käyttäytymiseen nuorisotalolla. Nuorten levottomuus lisääntyy ja heidän omaa kieltä käyttäen, päässä alkaa ”päristä.”</p> <p>Nuorten kanssa keskustelu ja energiajuomien haittavaikutuksista puhuminen nousi kyselyn perusteella parhaaksi tavaksi vaikuttaa nuorten juomien käyttöön. Täydellistä tai osittaista käyttökieltoaakaan ei kuitenkaan suljettu pois mietittäessä toimenpiteitä käytön rajoittamiseksi.</p> <p>Jatkossa pitäisi käyttää tutkimuksessa parhaimmiksi keinoiksi nousseita toimenpiteitä ”tölkki-kulttuurin” katkaisemiseksi nuorisotaloilla, saada nuorisotoimen hallinnon tuki, terveystieteen riittävät resurssit ja tarvittavat henkilöt, jotka vievät energiajuomien käyttöä rajoittavia toimenpiteitä eteenpäin nuorisotaloilla.</p>	
Asiasanat energiajuomat, terveystieto, nuorisotalo	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Jussi Paavola	Number of Pages 24
Title Energy drinks health education challenge. Health education in the development of community centers Kuokkala Messi	
Supervisor(s) Kimmo Lind	
Subscriber and/or Mentor The City of Jyväskylä, youth center Kuokkala Messi. A similar youth director Satu Paasonen	
Abstract <p>Objective of this study was to develop a health education for youth center. Study was carried out together with the City of Jyväskylä Messi with the youth center. Purpose of this study was to develop a youth center to do health education and to produce material that can be used for the benefit of young people in promoting health. The aim was to develop the most simple and clear material that can be utilized holding of youth.</p> <p>To achieve this target the research questionnaire was drawn up for staff and youth center Messi propelled by young people out there that helps youth centers sought to identify the role of health education in the current situation and to find ideas for health education in the development of youth centers. In particular, focused on finding a solution to the increasing use of energy drinks and limit their adverse effects caused by the reduction.</p> <p>The research survey used a questionnaire to which the youth club and youth center Messi young pilots were answered anonymously. The research survey was conducted at march 2012. Replies were received from all the youth center and youth leaders working in the house at the time of inquiry young visitors.</p> <p>The survey of all the directors and the majority of young people stressed the importance of youth center to do health education. The pilots are well known to youth centers and the work culture influence young people's behavior. The survey also revealed that youth and lack of government support for youth center task of health education to promote and to restrict the use of energy drinks.</p> <p>The study on the basics of most of the children and youth center is all counselors reported the use of energy drinks to affect the behavior of young people in juvenile hall. Young people's anxiety and increasing their own language, using, from the beginning 'roll. "</p> <p>Talk with young people and the harmful effects of energy drinks rose to speak on the basis of a questionnaire to the best way to introduce young people's drinks. The total or partial ban on the use else does not, however, ruled out when considering measures to restrict the use.</p> <p>In the future, should be used as a means of examining best measures "canned culture ' break the youth centers, youth receive government assistance, health education resources and the necessary people that take energy drinks in the use of restrictive measures on youth centers.</p>	
Keywords energy drinks, health education, youth center	

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 NUORTEN TERVEYSKASVATUS JA ENERGIAJUOMAKYSYMYS	6
1.1 Terveyden edistäminen	7
1.2 Energiajuomat terveystieteiden haasteena	7
1.3 Energiajuomien historia lyhyesti	8
1.4 Käyttörajoituksia ja suosituksia	8
1.5 Energiajuomien terveysvaikutukset ja myynnin rajoittaminen	9
2 NUORISOTALOTOIMINTA	10
2.1 Tilatoiminta	10
2.2 Tila ja vallankäyttö	11
2.3 Tilatyön merkitys ja tulevaisuus	12
2.4 Nuorisopolitiikka	12
2.5 Nuorisotalo Kuokkalan Messi	13
2.6 Terveystieteiden nuorisotalotoiminnassa	14
2.7 Energiajuomat nuorisotalo Messissä	14
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	15
3.1 Nuoret tutkimuksen kohteena	15
3.2 Ohjaajat tutkimuksen kohteena	16
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
4.1 Nuoret	17
4.2 Ohjaajat	18
4.3 Tutkimuskyselyn yhteenveto	21
4.4 Jatkosuunnitelmat	22
LÄHTEET	24
LIITTEET	25

JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, miten nuorisotaloilla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten ravintotottumuksiin ja kehittää erilaisia tapoja ohjata nuoria tekemään terveyttä edistäviä ravintoratkaisuja nuorisotaloilla. Erityisesti keskitytään lisääntyneeseen energiajuomien käyttöön ja niiden korvaamista nuorison hyväksymiin muihin vähemmän haitallisiin vaihtoehtoihin.

Kyselyillä pyritään selvittämään miksi juuri energiajuomien käyttö on viime vuosina jatkuvasti lisääntynyt ja miten nuorisotaloilla voitaisiin vaikuttaa tähän kehitykseen. Kyselyillä pyritään myös selvittämään nykytilanteeseen johtaneita syitä ja miksi muualla annetulla terveystasvatuksella ei ole pystytty vaikuttamaan nuorten ravintotottumuksiin.

Nuorten terveystasvatus ja ravintotottumukset ovat tärkeä ja keskeinen osa ajatellen koko elämänskaaren aikaista terveyttä. Terveydelle haitallisten energiajuomien käytön lisääntymisen ehkäisemiseen on esitetty erilaisia tapoja. Myös nuorisotaloilla ollaan huolissaan siitä, että nuoret korvaavat energiajuomilla ruuan ja terveelliset välipalat. Mielenkiintoiseksi ja kiinnostavaksi asian tekee se, ettei vielä ole löydetty keinoja ongelman ratkaisemiseksi. Vanhempien vetoamus myynnin rajoittamiseksi on kariutunut kaupan kielteisiin asenteisiin ja lainsäädännölläkään ei löydy tukea myynnin rajoittamiseen. Myynnin rajoittaminen on hankalaa, koska juomat kuuluvat elintarvikelainsäädännön piiriin ja elintarvikelaissa ei ole säädäntöä, jonka perusteella tietylle tuotteelle voisi asettaa ikärajan. Se vaatisi lainsäädännön muuttamista ja se taas olisi periaatteellisesti niin iso muutos, että se täytyy pystyä perustelemaan kunnolla. Tieteellinen näyttö ei tällä hetkellä riitä.

Energiajuomassa kofeiini on se aine, jonka vaikutuksista lapsiin ja nuoriin ollaan huolissaan. Energiajuomat aiheuttavat ylivilkkautta, keskittymisvaikeuksia ja uniongelmia. Lisäksi osalle tulee sydämen tykytystä, hengenahdistusta ja vapinaa. Nuorisotaloilla tehtävä terveystasvatus ja nuorten ravintotottumuksiin vaikuttamiseen ei ole selkeitä menetelmiä.

Haastavaksi terveystieteiden nuorisotalolla tekee nuorten ikäjakauma ja sen huomioiminen terveystieteen menetelmiä mietittäessä. Kyselytutkimuksella pyritään selvittämään tutkimusongelmat ja kysymysasettelun tavoitteena olisi tarkoitus päästä terveyden edistämisen kannalta oikeisiin tavoitteisiin. Tavoitteena on lisäksi selvittää nuorisotalon tavat ja rooli terveystieteiden kasvatuksessa

1 TERVEYSTIETÄ

Terveystieteiden tarkoituksena on saada nuoret omaksumaan sellaisia tapoja, jotka ovat terveyden kannalta järkeviä. Terveystieteiden kasvatuksella pyritään lisäämään nuorten ymmärrystä terveystieteen käyttämisen kehittämisessä ja siitä, mitkä asiat liittyvät terveystieteen käyttämiseen. Erittäin tärkeää olisi myös saada nuoret motivoitumaan siihen, että he muuttaisivat tottumuksiaan terveellisimmiksi. Tavoitteena on kasvatuksellisin ja viestinnällisin keinoin tukea nuorten terveyttä kasvua ja kehitystä. (Kannas 2005, 14, 32.)

Terveystieteen on antanut ihmisille uudenlaisen tietopohjan terveellisille valinnoille. Tämän pohjalta voidaan miettiä, missä määrin ihmisellä on oikeus olla noudattamatta terveystieteiden suosituksia ja milloin hän on velvollinen kantamaan vastuun tekemistään valinnoista. On ajateltu, että tasa-arvon nojalla ihmisellä on oikeus päättää itseään koskevista valinnoista, kunhan hän ei toimillaan vahingoita muita. On kuitenkin selvää, että huonosti hoidettu terveys aiheuttaa vahinkoa myös ympärillä oleville ihmisille. Jos ihminen elää terveellisesti hän on suuremmalla todennäköisyydellä terveempi kuin huonoja elämäntapoja noudattava. Täytyy kuitenkin muistaa ja tiedostaa, että elämäntapa ei takaa terveyttä. (Lindqvist 2008, 34.)

Aiemmin terveydelle ja terveystieteen osaamiselle ei ole annettu kovinkaan paljon painoarvoa. Terveystieto on tärkeä, koska terveystieteiden kasvatuksella on sivistävä vaikutus nuoriin. Jokaisella ihmisellä on oikeus tietää terveydestä ja sairauksista sekä niihin vaikuttavista asioista. Terveystiedolla ja kasvatuksella yhteiskunta kykenee vaikuttamaan siihen, minkälainen hyvinvointivaltiomme tulevaisuus on, sillä terve ja

toimintakykyinen väestö ja terveyttä edistävä ympäristö ovat hyvin keskeisiä voimavaroja, jotka edesauttavat hyvinvointia. (Kannas 2005, 9-10.)

1.1 Terveyden edistäminen

Terveyskasvatuksen tehtävänä on myös terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Etiikka terveyskasvatuksessa luo kuvaa ja perustelee oikeita ja vääriä valintoja sekä tapoja elää. Etiikka kostuu arvoista, ihanteista ja periaatteista, jotka koskevat hyvää ja pahaa sekä oikeaa ja väärää. Pyrkimyksenä on auttaa ihmisiä tekemään oikeita valintoja sekä ohjaamaan ja arvioimaan omaa ja toisten toimintaa.

Terveyden edistämällä tarkoitetaan sitä, että nuorelle luodaan entistä parempi mahdollisuus huolehtia omasta sekä ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistämisen tarkoituksena on myös edistää ja vahvistaa terveyttä suojaavia tekijöitä ja vähentää terveysriskejä. (Peltonen 2005, 53, 66.) Terveyden edistäminen on prosessi, minkä avulla ihminen ja yhteiskunta kykenevät vaikuttamaan paremmin terveyteen vaikuttaviin tekijöihin ja näin ollen kykenevät parantamaan terveyttään. (WHO, 2006.) Tulevaisuudessa nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on ensisijaisen tärkeää. Merkityksellistä ovat monien ammattilaisten yhteistyön kehittäminen, kunnallisella tasolla ja opiskeluterveydenhuollon vahvistaminen ja turvata nuorille asetusten mukaista terveyskasvatusta. (Viitala 2010, 26.)

1.2. Energiajuomat terveyskasvatuksen haasteena

Energiajuomilla tarkoitetaan kofeiinipitoisia virvoitusjuomia. Juomaa mainostetaan piristävinä ja ne eivät poikkea sokeria sisältävistä tai sokerittomista virvoitusjuomista muuten kuin energiasisällön osalta. Niiden piristävä vaikutus yritetään saada aikaan esimerkiksi kofeiinilla, guaranalla tai tauriinilla. (Haukiputaan kunnan tiedotuslehti 2011, nro 83.)

Juomia markkinoidaan tyypillisesti nuorille kuluttajille ja opiskelijoille. Juomien valmistajat ja maahantuojat kertovat energiajuomien sopivan erityisesti autoiluun,

työpaikoille ja illanviettoihin jos tarkoitus on valvoa myöhään. Energiajuomien ostamisella ei varsinaisesti ole ikärajaa, mutta Suomessa kauppiaille on annettu suositus, että he eivät myisi energiajuomia alle 15-vuotiaille. (Wikipedia 2012, Energiajuoma.)

1.3 Energiajuomien historia lyhyesti

Energiajuoma ei ole uusi tuote. Tiettävästi ensimmäinen nykyisiä energiajuomia sisällöltään muistuttava tuote on kehitetty Englannissa 20–30 luvulla. Tuotetta käytettiin potilaiden kuntouttamiseen ja sitä ei myyty vapaasti kuluttajille. Japanissa 60-luvulla tuli markkinoille tuote, joka oli tarkoitettu yötyötä ja pitkää työpäivää tekeville tehdastyöntekijöille piristeeksi. Thaimaassa ja Koreassa alettiin valmistaa 70-luvulla kyseistä tuotetta lisenssillä. Edeltäjiään halvempi tuote valmistettiin lääketehtaassa ja sitä käyttivät muunmuassa rekkakuskit. Itävaltainen liikemies toi reseptin Eurooppaan 80-luvun lopulla. Hän käytti tuotetta matkallaan aikaerosta johtuvan väsymyksen poistamiseen. Tuote toimi hyvin ja hän käynnisti tuotteen valmistuksen ja markkinoinnin. Tällä hetkellä tuote on maailman myydyin energiajuoma Red Bull. Suomessakin on ollut jo kolmekymmentä vuotta markkinoilla Laihian maltaan Vita Nova tuote, joka koostumukseltaan vastaa nykyisin tunnettuja energiajuomia.

1.4 Käyttörajoituksia ja suosituksia

Energiajuomia ei suositella lapsille, raskaana oleville tai kofeiiniherkille henkilöille. Suositus perustuu juomien korkeaan kofeiinipitoisuuteen. Vuonna 2004 energiajuomia myytiin Suomen päivittäiskaupoissa yli 2,7 miljoonaa litraa, vuonna 2009 määrä oli 10 miljoonaa litraa. (Wikipedia 2012, Energiajuoma .)

Elintarviketurvallisuusvirasto edellyttää, että energiajuomien pakkausmerkinnöissä tulee olla varoitusmerkintä liiallisen käytön haitoista ja suositus vuorokautisesta käyttömäärästä, joka on yleensä muutamia tölkkejä päivässä. Monet kauppiat haluaisivatkin energiajuomiin lakisääteisen ikärajan niiden haitallisten terveysvaikutuksien vuoksi.

1.5 Energiajuomien terveysvaikutukset ja myynnin rajoittaminen

Energiajuomien terveysvaikutuksista ja myymisestä alaikäisille on kiistelty pitkään. Pelkästään viime vuonna eduskunnassa tehtiin kolme kirjallista kysymystä ja kaksi toimenpideoitetta energiajuomien terveysvaikutusten tutkimisesta tai myynnin kieltämisestä alaikäisille. Kysymykset ja aloitteet eivät kuitenkaan näyttäneet johtavan minkäänlaisiin myyntikieltoihin. Vaikuttaa siltä, että mikäli energiajuomien myyntiä rajoitetaan, se tapahtuu Eu - tasolla.

Kofeiini voi useasti aiheuttaa lapsille ja nuorille unettomuutta, kiihtyneisyyttä, levottomuutta, ahdistuneisuutta, ärtyneisyyttä, nukahtamisvaikeuksia ja unen laadun heikentymistä. Nuori voi tulla riippuvaiseksi energiajuomista, koska jo puoli tölkkiä energiajuomaa päivittäin riittää kasvattamaan esimerkiksi 50 kiloa painavan nuoren kofeiinisietokykyä, mikä on merkki kofeiiniriippuvuudesta. Juomien sisältämät hapot ja sokeri vaurioittavat hampaita ja lisäksi sokeripitoisista energiajuomista kertyy helposti ylimääräistä energiaa. Yleisesti alle 15-vuotiaille lapsille ei suositella lainkaan energiajuomien käyttöä niiden sisältämän kofeiinin takia. Kofeiinin enimmäismäärä on 2,5 milligrammaa painokiloa kohden, joka vastaa 30 kiloa painavalla lapsella 5,5 desilitraa colaa. (Helsingin seutukunnan nuorisotiedotus 2011, pulmakulma, hyvinvointi.)

Kofeiinipitoisuutensa vuoksi energiajuomat eivät korvaa nestehukkaa, vaan lisäävät sitä. Kofeiini poistaa nestettä elimistöstä ja juoman mahdollinen sokeri aiheuttaa nopean verensokeritason vaihtelun. (Malmberg 2011, Energiajuomaa kuka tarvitsee.)

2 NUORISOTALOTOIMINTA

Oman tilan rajaus on ollut tärkeää ihmisille kautta aikojen. Tilaa on vallattu tai varattu sekä omaan käyttöön että ryhmän käyttöön. Nuorisotilat ovat suhteellisen uusi ilmiö suomalaisen tilankäytön ja rakentamisen historiassa. Ensimmäiset nuorisoseurantatalot rakennettiin tosin jo 1890-luvun alussa. Puolivuosisataa myöhemmin, 1940-luvulla, esiteltiin jo eduskunnassa toivomus toimitilojen saamisesta nuorisotyölle ja lopulta vuonna 1947 julistettiin nuoriso- ja seurakuntien ja järjestöjen käyttöön sopivia taloussuunnitelmia. Vaikka nuorisotiloilla tiedetään nykyisten käyttäjien vanhempien käyneen tilalla nuoruudessaan, ei nuorisotilalla käynti ole vielä samalla tavalla useita eri sukupolvia yhdistävä kokemus kuten esimerkiksi vaikkapa rippikoulu, joka kuuluu nykynuorten vanhempien, isovanhempien ja heidänkin vanhempiensa kokemusmaailmaan. Joskus tulevaisuudessa tilanne voi kuitenkin olla toinen, sillä tilatoiminasta on muodostunut nuorisotyön keskeisin menetelmä. (Kylmäkoski 2008, 8.)

Virallisesti Suomen ensimmäisenä avointen ovien kerhona pidetään nuorisokahvilaa, joka perustettiin vuonna 1957 Helsingin Siltasaarenkadulle. Ilmeisesti ainakin Raisiossa oli avoin toiminta aloitettu ennen sitä. Jo vuonna 1948 siirtyi Helsingin Nuorisotyölautakunnan alaisuuteen Mäkelänkadulla sijainnut Mäkelän kerhokeskus, jossa järjestettiin kerhotoimintaa Käpylän lapsille ja nuorille. Järjestöillä oli jo ennen kunnallista nuorisotoimea tämäntyyppisiä toimintamuotoja. (Nuorisotalotoiminnan historia 2007.)

2.1 Tilatoiminta

Tilatoiminta on muuttunut vuosien saatossa. Alkuaan tilatoiminta oli pitkälti kerhotoimintaa, josta vastasivat paikalliset järjestöt. Aluksi ainakin joissakin pienemmissä paikoissa nuoret kokoontuivat kodeissa, koska kunnassa ei ollut nuorille tarkoitettua kokoontumistilaa. Tilatoiminnan alkuvuosina monissa paikoissa, missä nuorille oli varattu oma paikka, tilassa käytettiin siellä järjestettävää toimintaa kuvaavaa nimeä kerhotila. Nimitys nuorisotalo tai nuorisotila näyttäisi yleistyneen

vasta myöhemmin. Usein aikuisten näkemys tilatoiminnasta on, että nuorisotalolla pitäisi olla järjestettyä nuorille suunnattua toimintaa, esimerkiksi juuri kerhoja. Nuoret itse kuitenkin toivovat usein, että tilalla voisi viettää aikaansa vapaasti, olla rauhassa ja oleskella kavereiden kanssa. (Kylmäkoski 2009, 9.)

Nuorisotila tarjoaa paikan, jonka kävijöistä voi muodostua kiinteä ryhmä, jonka jäsenet voivat kokea yhteisöllisyyttä. Nuorisotilatoiminnasta ryhmän kehitystä jäsentävät nuorten ikäjakautuma ja nuorisotilan ikärajat. Nuorisotila voi olla myös kulttuurien kohtaamispaikka. Kuokkalan nuorisotalolla tämä näkyy selvästi. Tilan käyttäjät kuuluvat erilaisiin etnisiin ryhmiin. Tässä mielessä monikulttuurisuus ja kansainvälisyys ovat teemoja myös nuorisotiloissa. Nuorisotilatoiminnassa korostuu nuorten omaehtoinen toiminta. Nuorisotyö tilalla tarjoaa nuorille mielekkäämmän vaihtoehdon päätäntävaltaan kuuluvan ajan käyttöön. Tilojen työntekijöiden tehtävä ei kuitenkaan ole pelkästään pitää tilaa avoinna ja toimia tilan valvojina. Nuorisotilatoiminnan tarkoituksena ei liioin ole ”siivota pois näkyvistä” tavalla tai toisella aikuisia häiritseviä nuoria vaan siinä pyritään myös nuorisotyön tavoitteiden täyttämiseen ja ohjaavaan kasvatukseen (Kylmäkoski 2009, 12.)

2.2 Tila ja vallankäyttö

Nuorisotila on myös vallankäytön kohde siinä missä mikä tahansa muu tila. Tilaan kohdistuu kunnallisten päätöksentekijöiden vallankäyttöä, joka näkyy esimerkiksi fyysisten toiminnan puitteiden olemassaolona, tilan varustelutasona ja aukiolotuntien määränä. Vallankäyttö ilmenee nuorisotilassa myös ohjeistuksena siitä, kenellä on avaimet tilaan tai kuka päättää tilalla kahvinkeitosta. Näillä Päätöksillä voidaan keskittää tai jakaa valtaa työntekijöiden ja tilan käyttäjien kesken. Antamalla nuorille päätäntä valtaa ja vastuuta tilatoiminnasta voidaan vahvistaa nuorten itsetuntoa osaavina toimijoina ja yleensäkin toteuttaa vastuuteen liittyviä asioita kasvatuksellisen näkökulman periaatteiden mukaisesti. (Kylmäkoski 2009, 18.)

2.3 Tilatyön merkitys ja tulevaisuus

Tilatoiminnassa korostuu nuorten omaehtoinen toiminta. Nuorisotyö tarjoaa nuorille mielekkään vaihtoehdon omaan valtaan kuuluvan ajan käyttöön. Nuorisotilatoiminnan tarkoituksena ei ole poistaa nuori tekemästä pahoja pihalta vaan siinä pyritään nuorisotyön tavoitteiden toteuttamiseen. Nuorisotilatyö on vuosien saatossa kokenut paljon muutoksia ja esimerkiksi monien yhteiskäytössä olevien kerhotilojen käyttö on muuttunut ainoastaan nuorisotilaksi. Joissakin paikoissa taas nuorisotilatyöstä on palattu takaisin yhteiskäyttötiloihin. Muutokset jatkuvat varmasti tulevaisuudessakin sillä esimerkiksi teknologian kehitys on vaikuttanut niin, että virtuaaliset tilat ja digitalainen pelaaminen yleistyvät koko ajan. Tilatyö tarjoaa nuorille kontaktia aikuisiin kaipaaville nuorille mahdollisuuden kanssakäymiseen aikuisen kanssa, jotta nuori voisi saada huomiota ja ymmärrystä kasvunsa tueksi. Nämä tehtävät säilyvät varmasti tulevaisuudessakin, vaikka uusia työskentelymuotoja tai menetelmiä tulisi käyttöön. (Kylmäkoski 2009, 19.)

2.4 Nuorisopolitiikka

Nuorisopolitiikan keskeisenä tavoitteena on yhdistää kaikki ministeriöt yhteiseen työhön lasten ja nuorten elinolojen parantamiseksi sekä haavoittavissa olosuhteissa elävien nuorten auttamiseksi ja tukemiseksi. Sen keskeisinä tavoitteena on luoda toimintaedellytyksiä nuorten omalle toiminnalle. Lasten ja nuorten osallistuminen ja kuuleminen merkitystä on jatkuvasti korostettava. Lapset ja nuoret ovat parhaita asiantuntijoita omissa asioissaan. Kunnissa on kehitetty verkkonuorisotyötä ja uusia nivelvaiheita kuten nuorten aloite- ja kuulemisväline palveluita on ruvettu perustamaan. Vuonna 2006 voimaan tullut laki nostaa aktiivisen kansalaisuuden rinnalle nuorten kasvu- ja elinolojen parantamisen sekä sosiaalisen vahvistamisen. Monialaisessa yhteistyössä ja nuorisotyössä on kysymys toimintarakenteiden ja välineiden luomisesta nuorten kasvun ja elinolojen parantamiseksi sekä sosiaalisesti vahvistamiseksi. (Aaltonen 2011, 18,19.)

2.5 Nuorisotalo Kuokkalan Messi

Kuokkalan nuorisotalo Messi sijaitsee Kuokkalan ydinkeskustassa. Syksyllä 2008 Messi siirtyi uusiin tiloihin (Polttolinja 9). Ensimmäisen kerran ovet aukesivat yläkoululaisille nuorille 22.9.2008. Nuorisotalo Messi on avoinna maanantaista keskiviikkoon kello 15-20 ja joka toisen viikon perjantaina järjestetään iltakahvila nuorisotalolla kello 16-22.

Messin nuorisotila toimii nuorten kohtaamispaikkana. Turvallisessa nuorisotyöntekijän ohjaamassa tilassa voi tavata kavereita, pelata erilaisia pelejä, kuunnella musiikkia, katsella televisiota, käyttää internettiä ja tehdä läksyjä. Tilalla järjestetään myös kerhoja sekä pienryhmätoimintaa.

Nuorisotalolla nuoret ovat kohdanneet ammatillisesti toimivat ohjaajat. Ohjaajien kasvatuksellinen ote on jouduttu pitämään tiukkana, joka ehkä on rajoittanut nuorten aitoa sitoutumista ja itsenäistä vastuunottoa toiminnan järjestämisestä. Nuoret innostuvat helposti uudesta haasteesta, mutta olettavat, että ohjaajat hoitavat asiat, jos oma kiinnostus loppuu esimerkiksi kahvilatoiminta tai teemailtojen toteutuksissa.

Kuokkalan alueella tehdään myös monialaista yhteistyötä ja muun muassa helpotetaan alueen seiskoja siirtymään alakoulusta yläkouluun ryhmätyösten avulla. Messin yhteisöllisyyttä tuetaan nuorten osallisuuden, yleiskokousten, tiedotusvastuun sekä yhdessä tekemisen ja oppimisen avulla. Lisäksi nuorille on tarjolla tyttöjen ja poikien teemailtoja, kioski/kokkiryhmiä, kahvista kolikoksi ryhmä sekä erilaisia pajoja. Nuorten tilassa toimii myös MLL:n perhekahvila keskiviikkoisin aamupäivällä. (Jyväskylän kaupunki 2010, nuorisopalvelut.)

Jyväskylän kaupungin nuorisopalveluilla on nuorille ohjattua toimintaa, tietoa ja neuvontaa nuorisotiloilla. Toiminta on avointa kaikille nuorille, se on pääasiassa maksutonta ja toiminnasta vastaavat koulutetut nuorisotyöntekijät. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa. Nuorisopalvelujen toiminnat on tarkoitettu pääasiassa 13-18-vuotiaille (Jyväskylän kaupunki 2010, nuorisopalvelut.)

2.5 Terveyskasvatus nuorisotilatoiminnassa

Terveyskasvatus nuorisotilatoiminnassa on toteutettu muutamien eri keinoin. Päihteettömyys on ensimmäinen ja tärkein seikka, joka tarkoittaa, että nuorisotalolla on aina nolla toleranssi niin alkoholin kuin muidenkin päihteiden osalta. Tupakointia nuorisotalon edustalla ei saa näkyä ja ohjaajat puuttuvat tupakointiin jos sitä tapahtuu kiellostä huolimatta. Jyväskylän kaupungin nuorisotilatoimintaan kuuluu myös sosiaalinen vahvistaminen eli Sohva, joka on kokonaisvaltaista lapsen ja nuoren elämä hallinnan tukemista. Sosiaalista vahvistamista toteutetaan terveystasvatuksen avulla ja monialaisella yhteistyöllä. Toiminta muotoina ovat muuanmuassa pienryhmä- ja kerhotoiminta.

Nuorisotalolla tehdään nuorien kanssa myös ruokaa. Ideana on, että nuoret oppisivat itse laittamaan ruokaa ja söisivät terveellisemmin. Ruoanlaiton nuoret saavat ideoida itse, mutta pääsääntöisesti ruoka on ollut terveellistä kotiruokaa.

2.6 Energiajuomat nuorisotila Messissä

Energiajuomien suuri käyttö on tullut tutuksi myös nuorisotalo Messissä. Päivittäinen tyhjien tölkkien määrä on useasti noussut jopa moniin kymmeneen. Käyttö on huolestuttavan runsasta ja yksi nuori voi illan aikana juoda jopa kolme energiajuomatölkkiä.

Lähikaupat myyvät Kuokkalassa energiajuomaa halpaan hintaan ja nuorien keskuudessa on tullut tapa ostaa energiajuomaa niin nuorisotalolle tultaessa, kuin sieltä lähtiessä. Energiajuomat, jotka maksavat noin 1-1.50 € / 0,5 l ovat todella suosittuja. Nuorison suosimia juomia ovat Euroshopper 0,5 litran ja Megaforce 0,5 litran tölkit.

Haittavaikutuksista on keskusteltu nuorisotalolla yhdessä ohjaajien kanssa ja ohjaajat ovat yrittäneet saada nuoria vaihtamaan energiajuoman johonkin muuhun

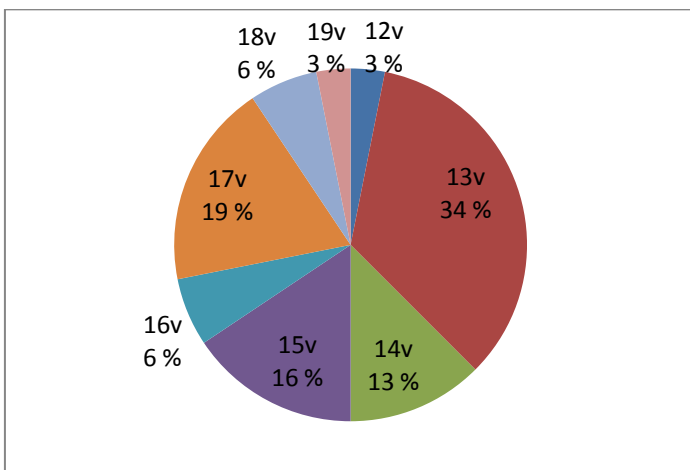
terveellisempään vaihtoehtoon. Toistaiseksi parempaa vaihtoehtoa ei ole löytynyt. Energiajuomien suosioon vaikuttaa myös hinta. Hinnan puolesta moni valitsee juuri energiajuoman, koska esimerkiksi reilulla eurolla ei saa vastaavaa puolen litran pulloa tai tölkkiä muuta hiilihapollista juomaa. Limsa, kivennäisvesi ja urheilujuomat ovat kalliimpia vaihtoehtoja.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

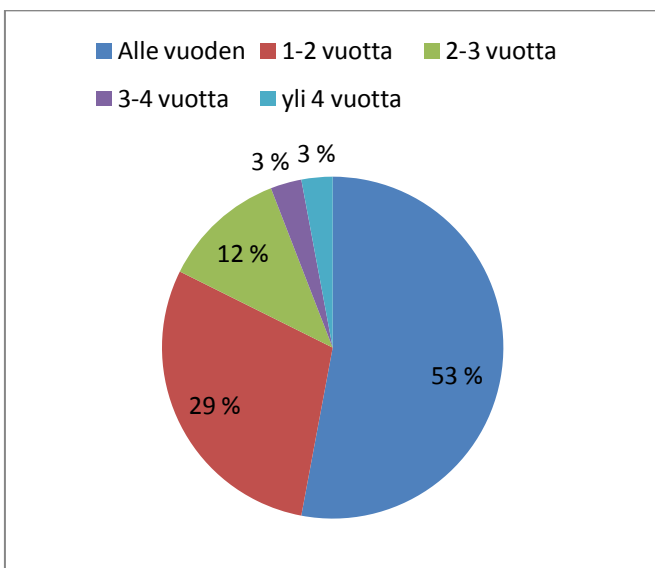
3.1 Nuoret tutkimuksen kohteena

Tutkimuksen materiaalia kerätessä nuorille tehtiin oma kyselylomake. Kyselylomakkeen ideana olivat terveystieteiden nuorisotalolla, energiajuomat, haitat ja niiden käyttö. Kysymyksiä oli yhteensä 11 kappaletta ja ne mahtuivat yhdelle A4-paperiarkille. Kyselylomake (Liite 1) haluttiin pitää lyhyenä ja helposti täytettävänä, jotta nuoret jaksaisivat vastata jokaiseen kysymykseen. Kysely jaettiin 10.02.2012, jolloin nuorisotalolla oli perjantain iltakahvila. Tuloksena saatiin 33 vastausta nuorilta, joista nuorin oli 12-vuotias ja vanhin 19-vuotias. Nuoret olivat erittäin halukkaita vastaamaan kyselyyn ja vaikuttivat kiinnostuneelta asiasta. Jokainen sai vastata kysymyksiin rauhassa ja tarvittaessa ohjaaja auttoi ja neuvoi, jos nuori ei ymmärtänyt kysymystä. Kyselyssä selvitettiin myös kuinka kauan nuori on käynyt nuorisotalolla. Oli tärkeää saada tietoa mahdollisimman monipuolisesti, joten kysely jaettiin myös alle vuoden nuorisotalolla käyneille ja niille nuorille, jotka ovat viettäneet aikaansa nuorisotalolla jo useamman vuoden. Tutkimuskysymyksiin vastattiin nimettöminä.

Ikäjakautuma nuorisotalolla vastanneista nuorista:



Kuinka kauan nuori on käynyt nuorisotalolla:



3.2 Ohjaajat tutkimuksen kohteena

Tutkimusta tehtäessä oli huomioitava myös ohjaajien näkemys asioihin, joten ohjaajille tehtiin oma kysymyslomakkeensa. Heille suunnatussa kysymyslomakkeessa kysymyksiä oli 13 kappaletta (Liite 2). Kaikki kysymykset muotoiltiin avoimiksi kysymyksiksi, jotta ohjaajat pystyivät kirjoittamaan omia näkemyksiään laajemmin. Tutkimuskysymyksiin vastattiin nuorten tapaan nimettöminä.

4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

4.1 Nuoret

Kyselyyn vastasi 33 nuorta, joista 16 ei ollut saanut terveystasvatusta nuorisotalolla. Näin suuri määrä johtuu siitä, että alle vuoden nuorisotalolla käyneitä kyselyyn vastanneita oli 19 ja he eivät kaikki ole ehtineet saada terveystasvatusta. Kyselyyn vastanneista 19 nuorta oli sitä mieltä, että nuorisotalolla voitaisiin järjestää terveyttä edistävää toimintaa. Näin ollen yli puolet vastanneista nuorista kokevat asian tärkeäksi myös omalla kohdallaan ja hyväksyisivät terveystasvatuksen näkyvyyden myös nuorisotalolla.

Nuorten mielestä energijuomien käyttö ei vaikuta myöskään heidän käyttäytymiseen vaan energijuoma koetaan juomana siinä missä muutkin virvokkeet. Uutena ilmiönä nuoret kertovat kuitenkin energijuoman aiheuttavan olon nimeltä ”päriisee”, mutta tarkoituksena on ennemminkin viestittää muille nuorille siitä, kuinka monta energijuomaa on jo päivän aikana juonut. Kyselyyn vastanneista 63 prosenttia oli sitä mieltä, että energijuomille voitaisiin määrätä ikäraja. Vastaaajista vain kaksi ei tiennyt energijuomien haitallisista vaikutuksista. Miltei kaikki, eli 31 vastaajaa kertoi tietävänsä juomien haitoista terveydelle. Vastanneista 24 kertoi, että haittavaikutuksista on keskusteltu nuorisotalolla. Vain kahdeksan vastaajaa oli sitä mieltä, ettei haittavaikutuksista ole keskusteltu nuorisotalolla. Yksi vastaaja ei tiennyt oliko asiasta keskusteltu. Näihinkin vastauksiin vaikuttaa alle vuoden nuorisotalolla käyneiden suuri määrä.

Kyselyyn vastanneista lähes 69 prosenttia nuorista vastasi käyttävänsä energijuomaa. Haittavaikutukset ovat lähes kaikille tuttuja kyselyn tuloksien perusteella, mutta silti energijuomia juodaan päivittäin.

Kyselyn avoimessa kysymyksessä nuorilta kysyttiin mihin terveellisempään vaihtoehtoon voisit vaihtaa energijuoman. Suurin osa vastaajista oli jättänyt vastaamatta. Mehu ja limsa olivat ainoat terveellisemmät vaihtoehdot ja vastaukseksi

mitä muuta juomaa nuori voisi käyttää, ei muita vaihtoehtoja löydetty, joten nuorien mielestä energijaumalle terveellisempää vaihtoehtoa ei ole tarjolla.

Energijaumien mahdollinen käyttökielto vaikuttaisi kahdeksan vastaajan mielestä heidän käymiseensä nuorisotalolla. Suurin osa eli 25 vastaajaa oli sitä mieltä, ettei käyttökielto vaikuttaisi heidän käyntiinsä nuorisotalolla.

4.2 Ohjaajat

Kuokkalan nuorisotalolla toimii viisi ohjaajaa, jotka kaikki ovat naisia. Kaikki ohjaajat vastasivat heille toimitettuun kyselyyn. Tutkimuskysely toteutettiin laajempaan kuin nuorille suunnattu kysely. Näin saatiin ohjaajien pitkän työkokemuksen kautta tullutta tietoa nuorten käyttäytymisestä, asenteisiin vaikuttamisesta ja nykyisistä toimintamalleista nuorisotalolla.

Vastaajien työkokemus alalta vaihteli viidestä kuukaudesta kolmeenkymmeneen vuoteen. Keskimäärin vastaajilla oli alan työkokemusta yhdeksän vuotta kaksi kuukautta. Kaikki vastaajat olivat hyvin motivoituneita ja vastasivat laajasti heille esitettyihin kysymyksiin.

Kaikki vastaajat tunsivat terveystiedon tärkeäksi osaksi työtään. Nuorten kanssa käyty keskustelu nähtiin tärkeimmäksi tavaksi vaikuttaa nuorten asenteisiin. Muina keinoina nousi esiin erilaiset teemapäivät, oma esimerkki, ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttö ja muu terveystiedon lisääminen. Nuorten tasavertainen kohtaaminen ja työote ohjaajan ja nuoren kanssa koettiin tärkeäksi. Huumorin positiivinen vaikutus tuotiin esiin ja ryppyotsaista saarnaamista pitäisi välttää. Pienryhmätoiminta ja yhteinen kokkailu tuotiin myös vaihtoehtona esiin.

Ulkopuolisen asiantuntijoiden tuen saaminen nuorisokodin terveystiedon koettiin mahdolliseksi. Esimerkkeiksi ulkopuolisesta asiantuntijavastaavasta mainittiin mm. Seta, SPR, Heli ja Koulu ja Terveys ry:n antamat palvelut, mutta kysely osoitti, ettei ulkopuolista asiantuntija-apua ole tällä hetkellä paljon käytetty.

Kysymykseen mitä muuta terveyttä edistävää nuorisotalolla voitaisiin toteuttaa tuli paljon ideoita. Erilaisia kerhoja tuotiin paljon esiin esimerkiksi liikuntakerho, terveellinen kokkikerho, tupakanvieroituskerho ja erilaiset terveystasvatusta tukevat teemaillat. Keskustelu nuorten kanssa terveellisistä ruokailutottumuksista ja unen tärkeydestä tuotiin esiin vastauksissa. Yksi vastaaja esitti myös aiheeseen liittyvien vaihdettavien julisteiden käyttöä nuorisotalolla. Käytössä on ollut terveystasvatusta ”leikin kautta” ja uutena toimintana tuotiin esiin yhteiset liikuntapainotteiset retket. esimerkiksi keilaus, uinti ja luisteluretket ja muu tilan ulkopuolella tapahtuva terveyttä edistävä toiminta.

Energiajuomien terveydelle aiheutuvat haittavaikutukset ja niiden vaikutus nuorten käyttäytymiseen tunnistettiin selvästi. Kaikki olivat sitä mieltä, että energiajuomien käyttö vaikuttaa nuorten käyttäytymiseen.

Lapsissa (alakoululaisissa) energiajuomien käyttö näkyy käyttäytymisessä selvemmin, kuin vähän vanhemmissa nuorissa. Nuoret ovat tottuneet osin myös vahvempiin aineisiin muunmuassa olut ja siideri, joten heidän käytös ei muutu samalla tavalla. Tölkki kädessä ”valmentaa” aikuisuuteen, joten energiajuoma on portti vahvempiin juomiin ja se tuntuu kivalta kädessä. Energiajuomat saavat välillä aikaan hypervauhtia ja liikaa juoneet käyttäytyvät kuin ”Duracell puput”. Levottomuus siis yleisesti lisääntyy energiajuomia käyttävillä ja yksi vastaajista oli sitä mieltä, että osa taas vaipuu ”apaattisuuteen”. Nuorten kanssa on asiasta keskusteltu. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että asiasta on keskusteltu paljon ja toisten mielestä jonkin verran. Yhden vastaajan mielestä aika vähän ja hänen mielestään asia on ”hiljaisesti hyväksytty” ja keskustelua on käyty esimerkiksi kahvista ja colajuomista, joissa on myös paljon kofeiinia. Näitä juomia annetaan kuitenkin nuorten vapaasti juoda. Aina ei voi muutenkaan selvästi erottaa johtuuko levottomuus energiajuomien käytöstä vai karkkien ja limsojen liiasta sokerista.

Pitkän työkokemuksen asiantuntemuksella yksi vastaaja on sitä mieltä, että vaikka energiajuomien käytöstä on keskusteltu paljon, niin tahto nuorisopalveluilta energiajuomien kieltämiseksi puuttuu ja se on vahinko nuorisotalotyön kannalta ja lisäksi terveystasvatuksellista tavoitetta ei nuorisotyön osalta tueta hallinnollisesti.

Kysymykseen liittykö energijuomien käyttö johonkin tiettyyn tilanteeseen tai toimintaan ohjaajien mielipiteet vaihtelivat paljon. Yhden vastaajan mielestä juomia käytetään tilanteessa kuin tilanteessa. Yksi ohjaaja oli sitä mieltä, että juomia käytetään janoon ja sosiaalinen paine juoda energijuomia on yksi käytön syy. Ajallisesti käyttö liittyy koulupäivän jälkeiseen rentoutumiseen ja nälän tunteen poistamiseen. Myös eri tapahtumiin liittyvää käyttöä tuotiin esiin esimerkiksi iltakahviloissa, liikuntatapahtumien yhteydessä, diskoissa ja tietokonepelejä pelattaessa. Osan nuorista nähtiin yhden ohjaajan mielestä olevan niin koukussa juomiin, että juomia käytetään kaikkialla.

Kysymys energijuomien käyttöön liittyvistä eroista kolme vastaajaa oli sitä mieltä, että pojat käyttävät juomia enemmän ja yhden vastaajan mielestä pojat juovat myös määrällisesti enemmän. Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että tyttöjen ja poikien välillä ei ole eroja käytön suhteen vaan kumpikin ryhmä on suurkuluttajia ainakin nuorisotalolla tapahtuvan käytön perusteella. Vaikka energijuomia käyttää kaikki nuorisotalolla käyvät ikäryhmät ohjaajat näkivät, että suurin käyttäjäryhmä on yläkoulu ja toisen asteen nuoret ikäryhmässä 13 - 16 vuotta.

Kysymykseen voisiko kielloilla vaikuttaa energijuomien käyttöön nuorisotalolla ohjaajat olivat yleisesti sitä mieltä, että kielloilla voitaisiin vaikuttaa jonkun verran juomien käyttöön ja yhden vastaajan mielestä alakoululaisille määrätty käyttökielto toimisi tehokkaasti. Kaikki olivat kuitenkin sitä mieltä, että kiellot vaikuttaisivat vain nuorisotalolla tapahtuvaan juomien käyttöön. Tiedottamisella, keskustelemalla voi saada nuoret miettimään omia tapojaan ja jonkun muun välipalan tarjoaminen nuorisotalolla voi muuttaa tottumuksia. Osa nuorista saa käyttää kotonakin energijuomia, joten kielloilla rajoittaminen täytyisi ohjata myynnin rajoittamiseen.

Keskustelu nuorten kanssa nousi energijuomien käytön rajoittamiseen nuorisotalolla ohjaajien mielestä selkeästi parhaaksi keinoksi. Kiellot vaikuttaisivat vain juomien käyttöön nuorisotalolla ja muulla tapahtuvaan käyttöön kiellot ei vaikuta. Mikäli kielloja käytettäisiin, olisi niitä käytettävä myynnin rajoittamiseen. Nuoret ovat kuitenkin fiksua porukkaa ja nuoria pitää oikeasti kuunnella ja saada heidät

pohtimaan käyttäytymisen syitä merkityksiä. Yksipuolinen ”tämä on väärin” – monologi ei aja samaa asiaa ja vaikuta käyttäytymiseen.

4.3 Tutkimuskyselyn yhteenveto

Kyselytutkimus onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Niin ohjaajat kuin nuorisotalolla käyvä nuoretkin vastasivat kysymyksiin innostuneesti ja asiallisesti. Ohjaajilta saatiin selkeästi vastaus tämän hetken terveystilanteesta nuorisotaloilla ja energijuomien käytön aiheuttamista ongelmista. Myös terveystilanteen kehittämiseen ja energijuomien käytön rajoittamiseen tuotiin esiin uusia tapoja ja ideoita.

Nuorille esitetyissä kysymyksissä olikin tärkeää saada esiin heidän näkemyksensä tällä hetkellä nuorisotalolla tehtävästä terveystilanteesta. Vastaaajien aktiivisesta kysymyksiin vastaamisesta voi päätellä, että kysymysten asettelu ja erilaisiin vastaustapoihin jako onnistui myös hyvin. Nuorten kysymyksiin vastanneista 33 nuoresta 16 ei ole omasta mielestään saanut terveystilanteesta ollenkaan nuorisotalolla. Näistä nuorista suurin osa oli myös sitä mieltä, ettei terveystilanteen kuulu nuorisotalolle. Terveystilanteesta saaneet nuoret olivat taas sitä mieltä, että terveystilanteen kuuluu nuorisotalolle. Ohjaajat olivat yksimielisesti sitä mieltä, että terveystilanteen kuuluu tärkeänä osana nuorisotalojen tehtäviin.

Energijuomien käyttö nuorisotaloilla vastaa yleisesti nuorten käyttö prosenttia valtakunnan tasolla. Vaikka nyt keskityttiin nuorisotaloilla tapahtuvaan energijuomien käyttöön ja niiden mahdolliseen käytön rajoittamiseen, toi yksi ohjaaja hyvin esiin koko ongelman laajuuden. Nuoret elävät markkinoinnin luomassa ”tölkkipöytäruokassa”, jossa kasvatetaan tölkki kädessä aikuisuuteen. Energijuomatölkit muistuttavat ulkonäöltään olut ja siideritölkkejä ja näin toimivat välivaiheen kädenjatkeena kohti uusia aikuisille tarkoitettuja juomia. Leikillisesti voisi ajatella, että on vain ajan kysymys kun markkinointi keksii tarjota piltejä ja pillimehuja vastaavan näköisissä tölkeissä.

4.4 Jatkosuunnitelmat

Jatkoa mietittäessä on hyvä, että ohjaajat ovat motivoituneita ja kokevat terveystkasvatuksen tärkeäksi osaksi työtään. Myös nuorisotalolla käyvistä nuorista suurin osa hyväksyy nuorisotalolla saamansa terveystkasvatuksen tärkeäksi. Tämä on hyvä pohja nuorisotalolla tehtävän terveystkasvatuksen kehittämiseen ja energijuomien käytön rajoittamiseen.

Ensimmäinen tavoite tulee olla nuorisotoiminnan ja hallinnon tuen saanti nuorisotaloilla tehtävän terveystkasvatuksen kehittämiseen. Asiaa ei edistä se, että ohjaajat kokevat ettei nuorisotoimi tue heidän terveystkasvatuksellisia tavoitteita nuorisotaloilla. Myös yhden ohjaajan mielipide siitä, että energijuomien käyttö on hiljaisesti hyväksytty, ei voi olla oikea asenne jatkoa ajatellen. Jatkoa ajatellen pitää saada nuorisotoimi ymmärtämään terveystkasvatuksen tärkeys ja panostamaan niihin toimenpiteisiin joilla voidaan rajoittaa esim. energijuomien käyttöä nuorisotalolla. Nuorisotaloilla käy juuri ne ikäluokat joiden ”tölkkipöytä” katkaisuun pitää panostaa.

Parhaaksi toimenpiteeksi ohjaajat kokivat nuorten kanssa käytävät keskustelut ja mahdollinen ulkopuolisten asiantuntijoiden vierailut nuorisotalolla. Näitä keinoja on siis jatkossa toteutettava.

Lisäksi voitaisiin käyttää erilaisia julisteita ja suunnitella nuorille tiivistetty vihkonen jossa kerrotaan energijuomien haitoista. Vihkonen voisi näin toimia myös viestinä kotiin ja näin vaikuttaisi myös nuorisotalon ulkopuolella vanhempien asenteen muuttumisen kautta. Vihkon voisi otsikoida nuorten käyttämällä kielellä jopa hieman sokeeraavasti esim. ”Pidä aivosi ehjänä, älä pärise” tai jotenkin muuten nuorisoon purevasti. Vihkonen kertoisi energijuomien sisältävistä terveydelle haitallisista aineista ja niiden aiheuttamista käytös häiriöistä. Vihkosen voisi jakaa kaikille Jyväskylän alueen nuorisotaloille. Jakoa voisi edeltää lyhyt terveystkasvatuksen asiantuntija tai muutokseen uskova ohjaajan alustus.

Vaikka energiajuomien käytön kieltäminen ei tutkimuskyselyssä noussut parhaaksi vaihtoehdoksi juomien käytön rajoittamiseksi, ei sitä voi täysin sulkea pois toimenpiteitä mietittäessä. Olihan nuorisotaloilla 33 käyvästä nuoresta 19 sitä mieltä, että käytölle pitäisi määritellä ikäraja. Tämä varmaankin vähentäisi myös sosiaalisten paineiden kautta tulevan käytön lisääntymistä.

Eräs kokenut ohjaaja totesi, että nuoret ovat fiksuja ja kyllä siihen tulee jatkossakin uskoa. Nuoret saattavat hyväksyä kiellon paljon paremmin kuin osataan odottaa. Tupakan käyttöä on rajoitettu erilaisilla kielloilla ja se ei ole aiheuttanut suurta vastustusta nuorten joukossa. Nuoret tuntuvatkin hiljaa hyväksyvän toimenpiteet joilla ennalta pyritään estämään heidän terveydelle aiheutuvia haittavaikutuksia.

Energiajuomien käytön kieltäviä toimenpiteitä on jo käytössä esimerkiksi urheiluseuroissa ja muussa nuorisotoiminnassa. Näitä nuoria haastateltaessa kävi ilmi, että nuoret ovat hyväksyneet kiellon ja ymmärtävän kiellon vain heidän terveyttään edistävänä asiana. Mikäli lähdetäisiin kieltojen avulla ratkaisemaan asiaa, olisi varmaankin lähdeittävä osittaisesta kiellosta liikkeelle ja seurata sen vaikutuksia. Energiajuomien käytön voisi aluksi kieltää tiettyinä iltoina ja nimetä nämä illat esim. hedelmällöiksi tai tarjota jotain muuta energiajuomien tilalle. Jos käyttökieltoillat eivät esimerkiksi vähentäisi nuorisotalolla käyvien nuorten määrää, niin se kertoisi miten nuori kokee tilanteen ja hyväksyykö se tällaisen toimenpiteen.

Asia on kuitenkin niin tärkeä, ettei voi jäädä odottamaan mahdollisia lakimuutoksia tai muita myynnin rajoittamiseen mahdollisesti tulevia uusia määräyksiä, vaan nuorisotaloilla on heti aloitettava toimenpiteet energiajuomien käytön rajoittamiseksi ja nuorten tölkkikulttuurin katkaisemiseksi. Odottelu tässä asiassa lisää vain kiikkiin jääneitten määrää ja tapakulttuurin laajenemista. Ongelma tulee jatkossa yhä vaikeammin hallittavaksi.

LÄHTEET

Aaltonen Kimmo. 2011. Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tietosanoma Oy. Tallinna: As Pakett.

Energiajuoma 2012. [Viitattu 16.02.2012]
<http://fi.wikipedia.org/wiki/Energiajuoma>

Haukiputaan kunnan tiedotuslehti. Julkinen tiedotus. Nuorten hampaiden uusi uhka on kuluminen eli eroosio. 13.25.2011 [Viitattu 25.03.2011]
<http://www.haukipudas.fi/tiedostot/Hallinto/tilitori201102.pdf>

Helsingin seutukunnan nuorisotiedotus 2011. Pulmakulma. Hyvinvointi, tauriini ja energiajuomat 27.06.2011 [Viitattu 25.03.2011]

Holopainen Kristiina & Tohni Jussi. 1986. Syke. Keskiasteen terveystieto. Porvoo: Wsoy:n graafiset laitokset.

Kannas L. 1994. Kolme arvoitusta – terveys, ihminen kasvatus ja kehitys. Teoksessa. Peltonen H. (toim.) Kouluterveyden arvoitusta pohtimassa. Helsinki: Painatuskeskus oy,

Korhonen M. 2006. Vanhemmat ja kasvatuksen ammattilaiset. Sukupolven merkitys vuorovaikutussuhteissa. Teoksessa Karila K, Alasuutari M, Hännikäinen M, Nummenmaa AR, Rasku Puttonen H. (toim.) Tampere: Vastapaino: 51-70

Kylmäkoski Merja, Lind Kimmo, Hintikka Timo, Tapio Aittola 2006. Nuorten tilat. Sarja c. Oppimateriaaleja 9. Vaajakoski: Gummerrus kirjapaino Oy

Jyväskylän Kaupunki 2010. Nuorisotilat. Tiloja, kohtaamista, livenä ja verkossa.

Lindqvist, M. 2008. Ihmisen vastuu ja oikeus päättää elintavoistaan. Teoksessa Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. Terveiden edistämisen eettiset haasteet. Etene julkaisuja 19. Sosiaali- ja terveysministeriö: Helsinki.

Malmberg Katariina. 2012. Hyväterveys ry. Energiajuomaa, kuka tarvitsee. [Viitattu 21.02.2012] <http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Energiajuomaa-kuka-tarvitsee/1180/>

Nuorisotalotoiminnan historia. 15.02.2007. [Viitattu 05.02.2012]
<http://www.kirjastot.fi/kysy/arkistohaku/kysymys/?ID=7482cc40-7478-4ea0-94ce-74c00c2b905e>

Viitala H 2010. Kouluterveydenhuoltoa Helsingin tapaan. Terveystiedotaja 2/2010, 26-27

WHO 2006. Ottawa Charter for Health promotion. 1986. [Viitattu 18.01.2012]
https://www.euro.who.int/AboutWho/Policy/20010827_2

LIITTEET

Liite1

KYSELYLOMAKE

Vastaaja:

Tyttö Poika

Ikä:

1. Kuinka kauan olet käynyt nuorisotalolla?

Alle vuoden 1-2 vuotta 2-3 vuotta 3-4 vuotta yli 4 vuotta

2. Oletko saanut terveystasvatusta nuorisotalolla?

Kyllä Ei

3. Voisiko nuorisotalolla järjestää terveydelle edistävää toimintaa?

Kyllä Ei

4. Käytätkö energiajuomia?

Kyllä Ei

5. Jos käytät, olisitko valmis vaihtamaan energiajuomasi johonkin terveellisempään vaihtoehtoon Mihin?

6. Tiedätkö energiajuomien terveydelle haitalliset vaikutukset?

Kyllä Ei

7. Onko haittavaikutuksista keskusteltu nuorisotalolla?

Kyllä

Ei

8. Voisiko energiajuomien käyttökiellolle määrätä ikärajan?

Kyllä

Ei

9. Vaikuttaako energiajuomien käyttö nuorten käyttäytymiseen nuorisotalolla?

Kyllä

Ei

10. Vaikuttaisiko käyttökielto käymiseesi nuorisotalolla?

Kyllä

Ei

11. Kuuluuko terveystieteiden nuorisotalolle?

Kyllä

Ei

Kiitos vastauksista
Jussi Paavola

Liite 2

Kysely henkilökunnalle

Vastaaja

Mies

Nainen

1. Kuinka kauan olet toiminut nuorisotalolla?
2. Miten ja missä määrin tunnet terveystieteiden kuuluvan työhösi?
3. Mitä tapoja/keinoja terveystieteiden toteutuksessa on käytössäsi?
4. Saatko apua terveystieteiden toteutukseen nuorisotalon ulkopuolisilta asiantuntijoilta? keneltä?
5. Mitä muuta terveyttä edistävää toimintaa nuorisotaloilla voitaisi toteuttaa?
6. Tiedätkö energijuomien haittavaikutukset?
7. Vaikuttaako energijuomien käyttö nuorten käyttäytymiseen nuorisotalolla?
8. Onko energijuomien haitallisista terveysvaikutuksista keskusteltu nuorten kanssa?
9. Liittyykö energijuomien käyttö johonkin tiettyyn tilanteeseen / toimintaan esim. tietokonepeleihin tai johonkin muuhun , mihin ?

10. Onko energiajuomien käytössä eroja tyttöjen ja poikien välillä?

11. Keskittyykö energiajuomien käyttö selvästi johonkin tiettyyn ikäryhmään?

12. Voisiko mielestäsi kieltojen kautta vaikuttaa nuorten ravintotottumuksiin?
esim . energiajuomien käyttökielto nuorisotalolla/ osittainen kiello sovituinä päivinä.

Kiitos vastauksista
Jussi Paavola