

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kuortti, M. & Laaksonen, M. 2018. Kokeilusta pysyväksi toimintamalliksi: SEPÄSE - seksuaalipäihdeseikkailu. *Terveystoimittaja* (51:7), s. 34-35. Helsinki: Suomen terveydenhoitajaliitto.

DOI / URL: <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/terveydenhoitaja-lehti>

## Kokeilusta pysyväksi toimintamalliksi: **SEPÄSE** -seksuaalipäihdeseikkailu

Mitä tarkoittaa aseksuaalinen? Onko itsetyydytyksestä haittaa? Voiko kierukan laittaa synnyttämättömälle? Voiko tapailla useita henkilöitä yhtä aikaa? Mitä ovat turvataidot? Miten toimia, jos kaveri sammuu bileissä? Mitä tunteita herättää se, että kaveri kertoo olevansa sateenkaarinuori? Helpottaako tupakointi kuukautiskipuja? Näitä kysymyksiä pohditaan Tampereella Sepäse-päivän aikana koulussa oppilaiden ja ohjaajien kesken tavoitteena tietojen ja taitojen lisääntyminen positiivisessa ilmapiirissä.

**S**epäse-päivä aktivoi kaikkia Tampereen kaupungin 8.-luokkalaista oppilaita pohtimaan seksuaaliterveyttään sekä seksuaalisuuteen ja päihteisiin liittyviä arvojaan ja asenteitaan. Tampereella on moniammatillisessa yhteistyössä onnistuttu tekemään oppilaita kiinnostava teemapäivä luontevaksi osaksi opetus suunnitelman mukaista terveystiedon opetusta. Eri toimijoiden suunnitelmallista yhteistyötä tarvitaan, jotta jokaiselle nuorelle pystytään tarjoamaan yhdenmukainen ja laadukas tietotaito seksuaaliterveydestä. (THL 2014, THL 2018.)

### Lähtökohdat ja toimijat

Sepäse-päivän taustalla ovat kouluterveyskyselyn tulokset, joiden mukaan nuorten tiedot seksuaaliterveydestä ovat osin huonontuneet ja asenteet kannabiksen ja nuuskan käyttöä kohtaan muuttuneet myönteisemmiksi. Myös käytännön työ on osoittanut tarpeen käsitellä seksuaaliterveyttä ja päihteitä siten, että kaikilla nuorilla olisi tasapuolinen mahdollisuus käsitellä näitä teemoja koulusta tai asuinalueesta riippumatta.



Sepäse-mallia toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä. Tampereella pysyvinä toimijoina ja suunnittelijoina ovat olleet Tampereen kaupungin Nuorisoneuvola, Tampereen ammattikorkeakoulu, Pirkanmaan Seta/Sinuiksi-projekti ja Tampereen yliopiston lääketieteen opiskelijat. Koulutoimi on ollut tärkeä kumppani alusta alkaen organisoimassa kullakin koululla Sepäse-toimintaa. Eri vuosina näiden toimijoiden lisäksi toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ovat osallistuneet muun muassa Tyttöjen talo, kaupungin nuorisohjaajat, kuraattorit, kaupungin kirjasto, ehkäisevä päihdetyö ja Tampereen yliopiston terveystiedon opiskelijat.

Ammattilaiset ja ammattiin opiskelevat ovat olleet konkreettisina rastitoimijoina. Näiden ammattinimikkeiden lista on pitkä: lääkäri, terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, terveystiedon opettaja, lehtori, projektityöntekijä, vapaaehtoistoimija, ehkäisevä päihdetyöntekijä, nuorisohjaaja, opiskelija (hoitotyö, lääketiede, hoitotiede, terveystiede). Yhdessä tekeminen eri ammattilaisten kesken antaa nuorille näkymää siitä, että ammattilaiset ovat yhteisellä asialla nuorten terveyden hyväksi.

Yhteinen sitoutuminen eri sektoreiden kesken kertoo myös siitä, että seksuaaliterveys koetaan tärkeäksi.

### Käytännön toteutus

Toukokuussa 2015 järjestettiin pilottina Sepäse-päivä Tampereen viiden yläkoulun 8.-luokkalaisille. Oppilailta ja toimijoilta saadun palautteen pohjalta teemapäivää on jatkuvasti muokattu toimivammaksi. Nykyisin Sepäse-päivään Tampereella osallistuu 19 yläkoulua ja noin 2000 8.-luokkalaista, puolet syksyisin ja puolet keväisin.

Sepäse toteutetaan omalla koululla, ja koulun oma henkilöstö, luokanvalvojat, terveystiedon opettajat ja kouluterveydenhoitaja, huolehtivat päivän käytännön toteutumisesta. 8.-luokkalaisten koteihin lähetetään lyhyt tiedote toimintapäivästä, jolloin vanhemmilla on halutessaan mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavista asioista. Tiedotteet lähetetään tarvittaessa eri kielillä, arabiasta englantiin.

Sepäse-toimintamalli on uuden opetus suunnitelman mukaisen ilmiöpohjaisen oppimisen periaatteita soveltavaa. Sepäse-päivän aikana oppilaat kiertävät noin 10 hengen ryhmissä neljällä toiminnallisella rastilla (á 45 min), joita vetää ohjaajapari (Kuva 1). Aiheita käsitellään toiminnallisesti ja keskustellen omia arvoja ja pohtien, painostamatta ja kaikenlaisten ihmisten yhdenvertaisuutta painottaen unohtamatta seksuaalisuuden iloa. Jokaisella rastilla käsitellään myös päihteisiin liittyviä teemoja. Sisällöllisen osuuden suunnittelussa hyödynnettiin eri toimijoiden tietotaitoa. Samalla kaupungissa nuorten parissa toimivat tahot ovat verkostoituneet muuhunkin yhteistyöhön. Kaikki teemapisteillä toimijat on koulutettu tasalaatuisen sisällön turvaamiseksi.

### Vaikuttavuus

Palautetta on kerätty oppilailta sähköisesti koko toiminnan ajan. Vastausprosentti on korkea niissä kouluissa, joissa koulu on järjestänyt tilaisuuden palautteen antoon. Palautteissa toistuu tyytyväisyys toimintapäivään ja toive jatkolle. Oppilaat pitävät teemapäivää tärkeänä ja kouluarvosanalla arvioiden oppilaiden antama keskiarvo on 8. Toiminnallisuutta oppilaat kuitenkin toivovat vielä enemmän. Myös rastien vetäjät pitävät toimintaa tärkeänä ja mielenkiintoisena, joskin välillä haastavana ja kuormittavana. Yhteistyö koulujen kanssa on toiminut hyvin.



Sepäsen vaikutukset kuluneen kolmen vuoden aikana ovat niin terveydenhuollon ammattilaisten kuin kuraattoreiden mukaan näkyneet seksuaalisuuteen liittyvien yhteydenottojen lisääntymisenä. Setan näkökulmasta arvioiden kynnys nuorten ryhmiin on kenties laskenut, sillä ryhmiin osallistujia on ollut aiempaa enemmän. Kolmannen sektorin työ on tullut koulujen työntekijöille tutummaksi ja nuoria osataan nyt ohjata paremmin näihin toimintoihin. Ammattilaiset ovat oppineet tuntemaan toistensa työnkuvia ja näkemyksiä, koska ovat yhdessä suunnitelleet toimintatapa. Malli laittaa myös ammattilaiset pohtimaan omaa henkilökohtaista tapaansa toimia nuorten kanssa herkissä seksuaalisuuden asioissa.

### Tavoitteet

Teemapäivä on osa ennaltaehkäisevää ja suunnitelmallista sekä yhteisöllistä oppilashuoltotyötä. Teemapäivässä edistetään oppilaiden hyvinvointia, terveyttä, vuorovaikutusta ja sosiaalista vastuullisuutta. Sepäse-toiminnan tavoitteena on oppia kunnioittamaan itseä ja toista ja ymmärtämään seksuaalisuuden moninaisuutta. Ohjaajien tavoitteena on kohdata koko ikäluokka ja yhdessä suunnitellen muodostaa laadukas seksuaaliterveyden kokonaisuus, joka täydentää kullakin taholla annettavaa seksuaalikasvatusta ja -neuvontaa. Nämä tavoitteet ovat yhtenevät seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman tavoitteiden kanssa (THL 2014).

Sepäse-päivän sisältöä on mahdollista muokata muuttuvien tarpeiden mukaisesti, jopa koulukohtaisesti esimerkiksi kouluterveyskyselyä saatavan tiedon pohjalta. Sepäse-päivää saa vapaasti kopioida ja muokata osaksi oman kunnan koulujen toimintaa. Malli löytyy Innokylän toimintamalleista: <https://www.innokyla.fi/web/malli2959863>.

### Lähdeluettelo:

- THL 2018. Seksuaalikasvatus. [www.thl.fi](http://www.thl.fi). Luettu 30.7.2018.
- THL 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020.

**Rasti 1** **Seksuaaliterveys**

Peukkupeli seksuaaliterveyteen liittyvistä väittämistä  
Raskauden kulku sikiömallien avulla, päihteiden vaikutus sikiön kehitykseen  
Lautapeli seksitaudeista ja raskauden ehkäisyssä  
Eri ehkäisymenetelmien esittely keskustellen  
Raskaudenkeskeytys  
Kondomiharjoitukset

**Rasti 2** **Seurustelu, päihteet**

Mitä on seurustelu? Miten erotaan?  
Keskustelu, post-it-laput, fläppitaulu  
Itsetyydytys, oman kehon tuntemus  
Keskustelu  
Päihdebingo  
Sammuneen ensiapu: Mitä pitää tehdä, harjoitukset kylkiasennosta  
Miten voi ehkäistä liiallisen päihtymyksen?  
Keskustelu, taululle kirjaus

**Rasti 3** **Seksuaalinen suuntautuminen**  
**Sukupuoli-identiteetti**

Johdanto aiheeseen  
Kuvagalleria-harjoitus: oletukset ja näkymätön moninaisuus  
Sateenkaarisanojen läpikäynti keskustellen  
Keskustelu/improvisaatio puheeksi ottamisesta, kiusaamisesta, seurustelusta  
Yhdenvertaisuuden puu

**Rasti 4** **Turvataidot, omat rajat**

STOP-harjoitus: omat rajat  
Liikennevalot: oma näkemys omia rajoja koskeviin väittämiin  
Pulmatilannekortit: keskustelu esimerkkien avulla, lait ja oikeudet  
Omien rajojen piirtäminen

Kuva 1: Sepäse-rastit