

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mäenpää, A. (2020) Nuts'n Eggs: seksuaali- ja lisääntymisterveyden tietopankki nuorille. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat- hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123, s. 272 - 279.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmallisyden-suojelu>

29 Nuts'n Eggs: seksuaali- ja lisääntymisterveyden tietopankki nuorille

Anne Mäenpää, TtM, Sairaanhoidaja (AMK), Lehtori TAMK

Tiivistelmä

Nuoruuteen liittyä murrosiän mukanaan tuomat psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset muutokset. Seksuaalinen ihmettely itseä ja toista kohtaan kasvaa ja nuoret kaipaavatkin tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista. ViVa-hankkeessa on vastattu tähän nuorten tarpeeseen tekemällä Nuts'n Eggs seksuaali- ja lisääntymisterveyden tietopankki internettiin 13–18-vuotiaille nuorille (nutsneggs.tamk.fi). Tietopankista nuoret voivat etsiä tietoa itsenäisesti ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat sitä hyödyntää omassa työssään. Tässä artikkelissa kuvataan miten ja mistä Nuts'n Eggs tietopankki on rakentunut.

Johdanto

Nuoren on tärkeä tietää seksuaali- ja lisääntymis (seli)terveyteen liittyvistä asioista, jotta hän voi toimia tiedostavasti, vastuullisesti ja aktiivisesti. Nuoren tulee ymmärtää, että hän voi itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja pystyy tekemään tietoon perustuvia ratkaisuja. Tästä huolimatta on osoitettu, että nuorten, erityisesti poikien, tiedot seksuaalikäyttäytymiseen liittyen ovat heikot (Pakarinen 2019). Viva-hankkeen tavoitteena onkin, että nuorilla on ajantasaista ja mielenkiintoista tietoa käytössään. Nuorilla on osaamista ja välineitä arvioida omaa seli-terveyttään, ja heidän asenteensa kohti positiivista ja vastuullista seksuaalisuutta kasvaa. Hankkeen tavoitteena on myös, että nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla on kyky ja välineet tukea ja ohjata nuoria seli-teemoissa.

Seksuaalikasvatus lisää tietoa ja taitoja sekä vahvistaa lapsen ja nuoren omanarvontuntoa ja itsetuntemusta. Se tukee turvallista ja positiivista seksuaalisuutta ja vastuullista käyttäytymistä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2013.) Seksuaalikasvatuksella pystytään vaikuttamaan myös nuorten seksuaalikäyttäytymiseen ja vastuullisuuteen (Pakarinen 2019).

Nuts'n Eggs tietopankin tietopohja

Nuts'n Eggs seli-tietopankki pohjaa Maailman terveysjärjestö WHO:n Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa (2010) suositukseen. Suosituksessa seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaalisuuden kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten ja fyysisten näkökohtien oppimista. Tietopankin materiaaleissa ja teksteissä on myös huomioitu, että ne ovat kohderyhmän (13–18-vuotiaat nuoret) ikä- ja kehitystasoon sopivia. Tietopankki perustuu seksuaalisuutta ja lisääntymistä koskeviin ihmisoikeuksiin, sukupuolten tasa-arvoon, itsemääräämisoikeuteen, erilaisuuden hyväksymiseen ja kokonaisvaltaiseen käsitykseen hyvinvoinnista.

Ihmisoikeuksiin pohjautuvien seksuaalioikeuksien mukaan jokaisella ihmisellä, myös nuorella, on oikeus saada tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista (Ilmonen & Korhonen 2015). Nuts'n Eggs tietopankki rakentuu kulttuurisensitiivisen tiedon pohjalle. Kaikilla nuorilla on oikeus saada tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveyden asioista, jotta he voivat ymmärtää paremmin

vallitsevaa kulttuuria ja toimintatapoja. Oman kehittymisen ja itsemääräämisoikeuden vahvistamisen kannalta seksuaali- ja lisääntymisterveyden tieto on tärkeää nuorelle.

Nuts'n Eggs tietopankin rakentamisessa on myös käytetty pohjana Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen Seksuaalikasvatuksen tueksi työpaperia (Bildjuschkin 2015) sekä nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviä ajankohtaisia ja luotettavia tutkimuksia (mm. Nummelin 2000; Liinamo 2005; Kuortti 2012). Tietopankin rakentamisessa on huomioitu myös tutkimuksia (Anttila 2012; Kontula 2012), joissa on selvitetty poikien tiedontarpeita hankkeen tavoitteiden mukaisesti. Tietopankki perustuu tieteellisesti pätevään tietoon.

ViVa-hankkeen yhteistyökumppanit (mm. Tampereen nuorisoneuvolan lääkäri ja hoitajat, seurakunnan nuorisotyöntekijät, Tampereen kaupungin nuorisotyöntekijät sekä lukion terveystiedon opettajat) ovat toimineet myös oman kokemuksen kautta tiedonantajina Nuts'n Eggs tietopankin teemojen ja sisältöjen rakentamisessa. Myös kohderyhmän nuoret ja TAMK:n sairaanhoitajaopiskelijat ovat olleet tietopankin sisällön tekijöinä ja palautteenantajina.

Nuts'n Eggs tietopankin sisältö

Nut'n Eggs tietopankki sisältää materiaalia 13–18-vuotiaille nuorille kehon toiminnasta, hedelmällisyydestä ja elämäntavoista, seksuaalisuudesta, seurustelusta ja seksihommista, mediasta ja somesta, turvataidoista ja seksuaalisesta kaltoinkohtelusta, seksitaudeista ja raskaudesta (taulukko 1). Asianmukaisella seli- kasvatuksella ja -tiedolla nuoret oppivat kunnioittamaan itseään ja kehoaan, suojelemaan itseään epätoivottavilta seksuaalisilta teoilta ja tekemään tietoisia valintoja suojellakseen itseään.

TAULUKKO 1. Nuts'n Eggs seksuaali- ja lisääntymisterveyden tietopankin sisältö

KEHON TOIMINTA	HEDELMÄLLISYYS JA ELÄMÄNTAVAT
<ul style="list-style-type: none">• Kun keho muuttuu• Tytön keho• Pojan keho• Hedelmällisyys• Krooniset sairaudet• Suku	<ul style="list-style-type: none">• Ikä• Paino• Ruoka• Liikunta• Uni• Päihteet• Hormonihäiriöt• Stressi• Steroidit• Muut

<p style="text-align: center;">SEKSUAALISUUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seksuaalioikeudet • Seksuaalisuuden portaat • Seksuaalinen minäkuva ja itsetunto • Seksuaalisuuden monimuotoisuus 	<p style="text-align: center;">SEURUSTELU JA SEKSIHOMMAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seurustelun taidot • Itsetyydytys • Esileikki ja petting • Seksin ehdottaminen • Ekakerta • Seksihommat
<p style="text-align: center;">SEKSITAUDIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seksitautien yleisyys • Seksitautien ehkäisy • Seksitautien hoito 	<p style="text-align: center;">MEDIA JA SOME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Romcom vs. reality • Sexting • Sextortion • Grooming • Porno
<p style="text-align: center;">EI ON EI!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seksuaalinen kaltoinkohtelu • Mun keho – mun säännöt • Suomen laki ja suojaiät • Mistä apua? 	<p style="text-align: center;">RASKAUS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raskausaika • Raskauden ehkäisy • Suunnittelematon raskaus

Tietopankin sisältö on rakennettu moniulotteisesti niin, että tietoa on kirjoitettuna tekstinä, taulukoina, laatikoina, kuvina, kuvasarjoina, kääntökortteina, podcasteina, animaationa ja erilaisina testeinä. Tekstit ja materiaalit on tehty nuoria puhuttelevasti ja kunnioittavasti huomioiden mm. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014–2020 suositukset (Klemetti & Raussi-Lehto 2013.).

Tietopankki on tehty niin, että siinä kunnioitetaan seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuolen ilmaisun moninaisuutta.

Tietopankki sisältää paljon humoristisia ja värikkäitä animaatioita, jotka sisältävät erityisesti nuoria kiinnostavia asioita tai ovat seksuaali- ja lisääntymisterveyden kannalta erityisen tärkeitä. AsiaPentti vastaa animaatioissa nuoria ihmetyttäviin asioihin mm. kondomin käytöstä, peniksen koosta, itsetyydytyksestä ja seksin harrastamisesta. Kohderyhmä on huomioitu animaatioiden teossa. Ne ovat melko lyhyitä muutaman minuutin mittaisia ja niiden kuvitus ja sanoma on tehty humoristiseksi. Animaatioiden sanoma on pyritty pitämään selkeänä ja napakkana.

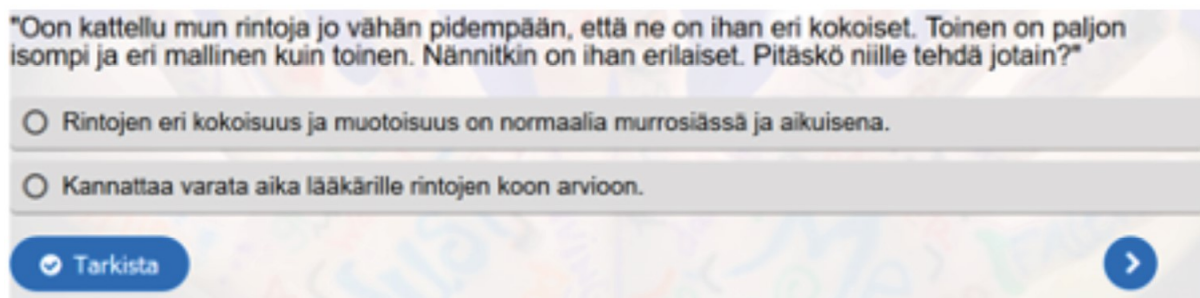
Nuts'n Eggs tietopankissa kuvataan murrosikään liittyviä muutoksia tytön ja pojan biologisessa kehossa. Anatomiakuvissa on huomioitu, että kaikissa kielissä ei ole seksuaalisuuteen, esimerkiksi sukuelimiin, liittyvää sanastoa. Tämän vuoksi

tietopankissa nämä asiat on pyritty kuvaamaan mahdollisimman selkeästi ja havainnollistaen.

Tietopankista löytyy myös podcasteja seurustelusta ja seksuaalisuuden monimuotoisuudesta. Nuts'n Eggs tietopankissa on myös hyödynnetty ViVa1 hankkeessa TAMK:n sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Tubettaja Sanni Kelokasken tekemiä videoita nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvistä asioista.

Tietopankki sisältää erilaisia eri tavalla tehtyjä testejä, joilla nuori voi tarkastella omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyden osaamistaan. Testeissä on kysymyksiä ja väittämiä eri kokonaisuuksiin liittyen. Testeissä on myös esimerkkejä nuorten omasta elämästä ja vastausvaihtoehtoina on erilaisia väittämiä. Vastattuaan nuori saa automaattisesti kommentin vastausvaihdon oikeellisuudesta (kuva 1, seur. sivu). Nuori voi testata esimerkiksi hedelmällisyyteen vaikuttavien asioiden tietämystä erillisellä tietotestillä (löytyy myös osoitteesta repro.tamk.fi).

Kuva 1. Esimerkki Nuts'n Eggs tietopankin testistä Kehon toiminnoista. Oikean tai väärän vastauksen jälkeen ruudulle tulee tarkempaa tietoa kysymykseen liittyneestä aiheesta.



Oon kattellu mun rintoja jo vähän pidempään, että ne on ihan eri kokoiset. Toinen on paljon isompi ja eri mallinen kuin toinen. Nännitkin on ihan erilaiset. Pitäskö niille tehdä jotain?

Rintojen eri kokoisuus ja muotoisuus on normaalia murrosiässä ja aikuisena.

Kannattaa varata aika lääkärille rintojen koon arvioon.

Nuts'n Eggs nettisivujen ulkoasu

Nuoret toivovat, että seksuaalikasvatuksen materiaalin tulisi olla monipuolista ja tieto seikkaperäistä sanallisesti ja kuvallisesti ilmaistuna. Nuoret toivovat, että materiaalin tulisi olla värikästä ja valoisaa, kieliasun tulisi olla raikas ja selkeä. Materiaalin tulisi olla helposti saatavilla. (Nummelin 2000.)

Nuts'n Eggs nettisivut on rakennettu Word Press -ohjelmalla hanketyöntekijöiden toimesta mahdollisimman selkeäksi ja nuorille houkuttelevaksi. Ulkoasun raikkaalla väriyksellä, hausalla kuvituksella ja yleisilmeellä motivoidaan nuoria tarkastelemaan sivuja tarkemmin. Logon ja bannerin suunnittelussa ja valinnassa ovat nuoret olleet mukana. Logon ja bannerin on tehnyt Minttu Rantanen. Etusivulla on kolme vaihtuvaa banneria, jotka kertovat nuorelle mistä tietopankista on kyse ja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvillä sloganeilla houkuttelee nuorta tarkastelemaan sivustoa tarkemmin (kuva 2). Muusta tietopankkiin tehdystä kuvituksesta on vastannut Kasimir Haapala ja Ida Kontkanen. Tietopankin visuaalista ilmettä on lisätty myös erilaisten ilmaisupalveluiden esim. Pixabayn kuvilla.



Kuva 2. Nuts'n Eggs nettisivun banneri

Nettisivujen rakenne on tehty selkeäksi, helpoksi käyttää ja löytää tietoa. Nettisivut on rakennettu niin, että ne skaalautuvat laadukkaasti myös erilaisiin mobiililaitteisiin. Erityisesti skaalautuminen kännykkään on huomioitu huolella, koska kännykän kautta nuoret etsivät eniten tietoa. Tietopankin etusivu rakentuu niin, että kahdeksan pääotsikkoa on nähtävissä sekä ylävetovalikkoina ja piirrettyinä kuvakkeina (kuva 3.)



Kuva 3. Nuts'n Eggs etusivun kuvakkeet

Nuoret ja ammattilaiset ovat löytäneet Nuts'n Eggsin

Nuts'n Eggs tietopankki on ollut nuorten ja ammattilaisten käytössä lokakuusta 2019 alkaen. Sivustolle on kirjaututtu ensimmäisen 10 kuukauden aikana yli 37 000 kertaa (12.8.2020 mennessä). Uusia käyttäjiä on yli 7000. Jokainen kävijä on vierailut keskimäärin seitsemällä eri sivulla. Eniten avattuja sivuja ovat tietopankin etusivu, tytön ja pojan keho, seurustelu ja seksihommat sekä elämäntavat ja hedelmällisyys. Tietopankkia on mainostettu terveystiedon opettajille, terveydenhoitajille ja nuorisotyöntekijöille erilaisilla foorumeilla kuten Nuori2020-tapahtumassa, Liito ry:n päivillä, terveystiedon opettajien ja Viva:n facebook-sivuilla.

Tarkoituksena on vielä hankkeen levittämisvaiheessa löytää kanavat, joilla nuoret löydetään.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorilla on tiedon tarve seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvissä asioissa. (Kettunen 2010; Kouluterveyskysely 2019; Pakarinen 2019.) Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen tulisikin olla tärkeällä sijalla kaikilla nuorten kanssa työskentelevillä aikuisilla kuten opettajilla, kouluterveydenhoitajilla, nuorisotyöntekijöillä, sairaanhoitajilla, lääkäreillä jne. Nuorten asenteet seksuaalikäyttäytymiseen liittyen ovat myönteiset, mikä on hyvä lähtökohta seksuaaliterveyden edistämiseksi (Pakarinen 2019). Nuoret osaavat pohtia hyvin toimintaansa ja seksuaalikasvatuksessa tulisikin nuorten kanssa keskustella heidän valinnoistaan ja niiden perusteista (Kuortti 2012). Nuts'n Eggs tietopankkia voi hyödyntää, kun nuorten kanssa keskustelelee seli-teemoista, nuoret voivat etsiä sieltä itsenäisesti luotettavaa tietoa ja sitä voidaan hyödyntää nuorten opetuksessa.

Lähteet

- Anttila, A. 2012. Poikanäkökulmaa etsimässä nuorten seksuaaliopetukseen. Nuorisotutkimus, 3-4/2019, 65–70.
- Bildjuschkin, K. (toim.). 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Työpaperi 35/2015. THL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-542-4>
- Ilmonen, K. & Korhonen, E. 2015. Seksuaalioikeudet. Väestötietosarjan osa 28. Helsinki. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/e421e9b350a2176bad8e403217758256/1585567640/application/pdf/10536394/VALMISWEBseksuaalisuusosoikeus_julkaisu_2019_sisus_WEB.pdf
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (2013). Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 3 uudistettu painos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>
- Kettunen, L. 2010. Kyllä vai ei. Peruskoulun sukupuolikasvatuksen oppimateriaalin kehittämistyö ja arviointi. (Väitöskirja) Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3800-0>
- Kuortti, M. 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja -kulttuuri. Arvot, riskit ja valinnat. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8806-1>
- Kontula, O. (toim.). 2012. Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS-hanke). Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 55. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a7dac80560639aaed4722f6f32013dd5/1585567840/application/pdf/3335068/PoikaS-raportti_web.pdf
- Kouluterveyskysely 2019. THL.
- Liinamo, A. 2005. Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehyksessä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2176-X>

Nummelin R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten kokemuksia ja näkemyksiä. (Väitöskirja) Tampereen yliopisto.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34664/seksuaal.pdf>

Pakarinen, M. 2019. Ammattiin opiskelevien nuorten seksuaalikäyttäytyminen ja siihen liittyvät tiedot ja asenteet ennen seksuaaliterveysinterventiota ja sen jälkeen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1089-9>

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa: Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. 2010. THL.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085324>