

**Kahdeksan
tienviittaa
terveyteen**

Ohjeita ja käytäntöjä lasten ja nuorten
terveyden edistämiseen



”Lasten ja nuorten terveyden edistämisen saralla tehdään paljon hienoa työtä. Nämä opit pitää levittää kaikkien käyttöön. Parannuksiin ei välttämättä tarvita lisää rahaa. Oikealla asenteella ja uusilla oivalluksilla voidaan yhdessä saada paljon aikaan.”

– Paula Risikko,
peruspalveluministeri

Esipuhe

Kahdeksan tienviittaa terveyteen -hanke lähti liikkeelle peruspalveluministeri **Paula Risikon** edellä siteeratusta aloitteesta vuodenvaihteessa 2008–2009.

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitran Terveydenhuollon ohjelma ja Terveyden edistämisen keskus ry päättivät yhteistyössä tuottaa tienviitat hyvien käytäntöjen levittämiseksi. Taustalla oli huoli lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Terveys 2015 -ohjelman seuranta kertoo kasvavista terveyseroista ja syrjäytymisestä. Edellinen lama osoitti, miten lasten ja nuorten terveyden edistämisen laiminlyönti kostaatuu seuraavina vuosikymmeninä. Terveydenhuollon kustannukset uhkaavat karata käsistä.

Terveyden tienviitat ovat ajankohtaisia juuri nyt. Yhteiskuntamme on entistä monimutkaisempi. Lähipiiri ja perhe eivät aina tuo lapselle riittävää turvaa ja terveyden edellytyksiä. Lasten ja nuorten oikeuksien ja kuulemisen merkitys tiedostetaan, mutta monesti kaivataan käytännön keinoja niiden toteuttamiseen.

Lasten ja nuorten terveyteen vaikuttava joukko on laajempi ja heidän merkityksensä suurempi kuin yleisesti ajatellaan. Tienviitat on tehty, jotta päättäjät, kasvattajat ja ammattilaiset – esimerkiksi rehtorit, opettajat, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, valmentajat ja järjestöjen asiantuntijat yhtä hyvin kuin kaikki vanhemmat – näkisivät entistä terävämmin oman työnsä tärkeyden ja mahdollisuudet.

Kiitämme tämän hankkeen ohjausryhmää, haastateltuja ja Kuule Oy:n asiantuntijoita hyvästä työstä. Näillä tienviitoilla suunnistaen pääsemme terveyden tiellä oikeaan suuntaan.

Helsingissä tammikuussa 2010

Maija Perho

*STM
Terveyden edistämisen
politiikkaohjelma*

Hannu Hanhijärvi

*Sitra
Terveydenhuollon
ohjelma*

Janne Juvakka

Terveyden edistämisen keskus ry



Tunne nuoret s. 16



1+1=3 s. 8



Pidä kaikki mukana s. 12

Sisällys

Olet VIP s. 6

1+1=3 s. 8

Terveys on arjessa s. 10

Pidä kaikki mukana s. 12

Tunne nuoret s. 16

Jokainen päätös on
terveysteko s. 14

Mene mukaan s. 18

Oivaltamisen iloa s. 20

Asiantuntijat kannustavat s. 22

Tienviittojen tekijät

Sisältö, tienviitat ja asiantuntijahaastattelut

Kuule Oy:

Elina Antila, viestintäkonsultti

Seija Kurunmäki, viestintäkonsultti

Anne Leppänen, viestinnän tutkija

Sanna-Mari Salomäki, viestinnän tutkija, konsultti

Case-haastattelut

Laura Pörsti, toimittaja

Valokuvat

Satu Drufva, graafikko, valokuvaaja

Janne Ainesmaa, valokuvaaja (s. 7)

© Tekijät ja rahoittajat

Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja 1/2010

Ulkoasu ja taitto

Pilot Oy:

Tytti Lassila, Art Director

Painopaikka: Erikoispaino Oy, 2010

ISSN 1455-5964

ISBN 978-952-205-040-3

Haastatellut

ASiantuntijat

Hannu Hanhijärvi, ohjelmajohtaja, Sitra, Terveidenhuollon ohjelma

Ulla Heinola, viestintäsuunnittelija, Terveiden edistämisen keskus ry

Jussi Huttunen, emeritusprofessori

Tommi Hoikkala, tutkimusjohtaja, Nuorisotutkimusverkosto

Mirjam Kalland, pääsihteeri, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Lasse Kannas, terveyskasvatuksen professori, Jyväskylän yliopisto

Taru Koivisto, neuvotteleva virkamies, Sosiaali- ja terveysministeriö

Pirjo Koskinen-Ollonqvist, kehittämisspäällikkö, Terveiden edistämisen keskus ry

Virve Laivisto, kehittämisspäällikkö, Syöpäjärjestöt

Leila Lehtomäki, toiminnanjohtaja, Suomen Terveidenhoitajaliitto STHL ry

Päivi Nykyri, suunnittelija, Terveiden edistämisen keskus ry

Ilmo Parvinen, toimialajohtaja, Sitra, Terveidenhuollon ohjelma

Matti Rautalahti, ylläkäri, Syöpäjärjestöt

Päivi Rouvinen-Wilenius, suunnittelija, Terveiden edistämisen keskus ry

Seija Sihvola, pääsihteeri, Lapsi 2000 ry

Emmi Suomilampi, ohjelma-avustaja, Terveiden edistämisen politiikkaohjelma

Kaarina Wilskman, projektipäällikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Georg Henrik Wrede, ohjelmajohtaja, Lasten, nuorten ja perheiden politiikkaohjelma

Case-esimerkit

Tuija Saarenpää, kassamyyjä, Alepa Vuosaari, Helsinki

Tarja Ikonen, toiminnanjohtaja, Pohjois-Savon Sydänpiiri, Kuopio

Markku Keinänen, urheilutoimenjohtaja, Juniori-KalPa, Kuopio

Eva Ryhänen, opettaja (el.), Soukan koulu, Espoo

Sipponen-Uskin perhe, Tampere

Kirsi Heikinheimo, perhevalmentaja, Järvenpään kaupunki

Niklas Huopalainen, Tampere

Liisi Lehtonen, Nokia

Timo Mulari, verkkopedagogi, Elämä On Parasta Huumetta ry

Petri Keskinen, verkkopedagogi, Elämä On Parasta Huumetta ry

Aku, Joonas ja Elias, Tampere

Tienviittojen tausta

Huoli lasten ja nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista on yhteinen. Meillä kaikilla aikuisilla on mahdollisuus ja velvollisuus vaikuttaa.

Kahdeksan tienviittaa opastavat käytännönläheiselle reitille kohti parempaa terveyttä. Tienviittoihin kiteytimme keskeisimmät asiat, jotka auttavat tekemään parempaa lasten ja nuorten terveyden edistämistä. Viittojen pohjana on suuri määrä lasten, nuorten ja perheiden keskuudessa tekemiämme tutkimuksia ja käytännön terveyden edistämisen työtä. Erityisesti tätä hanketta varten haastattelimme alan asiantuntijoita ja ammattilaisia, joiden nimet on mainittu viereisellä sivulla. Tienviittojen yhteyteen keräsimme kahdeksan case-kuvausta, joissa erilaiset ihmiset kertovat omista näkemyksistään ja kokemuksistaan lasten ja nuorten terveyteen liittyen.

Terveyden edistämisen reitit ovat yhä moniulotteisempia. Yhtä ainoaa oikeaa reittiä ei ole. Tienviitat auttavat ottamaan uutta suuntaa. Kaikissa tienviitoissa korostuu aito toisista ihmisistä välittäminen.

Toivomme, että tienviitat herättävät keskustelua ja innostavat eteenpäin terveyden tiellä.*

Levitetään hyviä käytäntöjä!

Helsingissä tammikuussa 2010

Kuule Oy

Seija Kurunmäki Sanna-Mari Salomäki



**)Lue case-kuvauksista lisää verkkosivuilta www.tienviitat.fi. Kerro myös omia hyviä esimerkkejä eteenpäin.*

”Tienviitat tukevat erityisesti niissä risteyskohdissa, joissa maasto on uusi.”

1.

Olet VIP

Aikuisten vaikutusmahdollisuudet nuorten elämässä ovat suuremmat kuin usein luullaan. Nuoret odottavat vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta välittämistä ja vastuunottoa. He ymmärtävät, että valittaminenkin on välittämistä – vaikka saattavat muuta väittää.

Aikuiset ovat lasten ja nuorten terveyden tärkeimpiä tekijöitä. He ovat malleja ja esimerkkejä. Puheet vakuuttavat vain, jos sanat ja teot kohtaavat. Välittäminen on rajojen asettamista, puuttumista, kysymistä, kuuntelemista ja keskustelua.

Kaikilla aikuisilla on mahdollisuus välittää ja vaikuttaa. Aikuisilla on mahdollisuus myös muistuttaa tästä asiasta toinen toisiaan.

Vastuu on
aikuisilla.

VIP

case 1: **Kassamyyjäkin on arjen aikuinen**

Alepassa Helsingin Vuosaaresa kassajonossa on lapsia ja nuoria jo aamutuimaan.

”Monet lapset tulevat jo ennen kouluun menoa kauppaan ja ostavat energijuomia. Niitä voi joku ostaa monta tölkkiä päivässä”, tietää 11 vuotta kassatyötä tehnyt **Tuija Saarenpää**. ”Sanon usein, että toi ei voi olla hyväksi sun terveydelle. En tajua, miksi energijuomissa ei ole ikärajoja.”

Tuija Saarenpäälle tämän Alepan asiakkaat ovat käyneet tutuiksi. Kassalla pääsee seuraamaan naapuruston lasten kasvua.

”Tämä on tällainen kyläkauppa, jossa käydään joka päivä. Lasten kanssa jutellaan kuulumiset, he kertovat mitä ovat tehneet ja minne ovat menossa”, Saarenpää kertoo.

Kassamyyjän tehtävä ei Tuija Saarenpään mielestä ole puuttua vanhempien kasvatukseen.

”Silti en anna nuorten kiroilla kaupassa. Minusta se on inhottavaa, koska meillä käy paljon myös vanhuksia. Vakiolauseeni on: ’täällä on naisia ja lapsia, ei kiroilla tai menet ulos kiroilemaan.’”

Myös säädettyjä ikärajoja täytyy valvoa, sen määrää jo lakikin.

”Puutun tosi paljon peliautomaattien käyttöön. Kysyn nuorilta aina papereita, ja jos vastaukseksi tulee oota vähän, laitatan pelin heti kaukosäätimellä poikki.”

”Kerran annoin porttikiellon kauppaan noin 13-vuotiaalle pojalle, joka aina karkasi pelikoneelle. Viikon päästä hän tuli ja pyysi anteeksi huonoa käytöstään. Porttikielto loppui siihen.”



Tuija Saarenpää, kassamyyjä

Työ kasvattaa tietyt tuntosarvet: Tuija Saarenpää seurailee tottuneesti kaupan tapahtumia ja huomaa monesti näpistäjänkin. Varastamisesta seuraa aina poliisi-kyty kotiin.

”Kerran lipsuin siitä, kun kiinni jäi kaksi pikkutyttöä perheistä, jotka käyvät meillä joka päivä. Soitin poliisin sijaan vanhemmille. Kun isä tuli, hän hyökkäsi ensimmäisenä minun kimppuuni ja pyysi todisteita. On hyvä käytäntö, että poliisi hoitaa nämä asiat.”

Monet näpistelijöistä ovat kiinni jäädessään pahoillaan, itkevätkin. Toisia ei voisi vähempää kiinnostaa.

”Yhden kerran on kiinni jäänyt poika tullut muutaman tunnin päästä isänsä kanssa takaisin kauppaan ja halunnut pyytää anteeksi.”

Tuija Saarenpään kassalta katsottuna huolestuttavinta lasten ja nuorten elämässä on se, että heiltä puuttuu tekemistä.

”Monet lapset tulevat ennen koulua kauppaan ja juoksevat meillä koko illan koulun jälkeen. Ei ole kai paikkoja, mihin he voisivat mennä viettämään iltaa. Sitten aletaan pyöriä joukossa, jossa tyhmyys tiivistyy, ja hyvästäkin lapsesta voi tulla liian rohkea.”

Lue netistä, miten Tuija Saarenpää suhtautuu alaikäisiin tupakanostajiin
www.tienviitat.fi/caset.html


2.

1 + 1 = 3

Pienistä teoista saadaan pieniä tuloksia, ellei asioita koordinoita ja sovita työnjaosta.

Yhteistyöllä päästään aina parempiin tuloksiin. Kun hyödynnetään erilaisten ihmisten monenlainen osaaminen, rajalliset resurssit saadaan käytettyä tehokkaammin ja vältetään päällekkäiseltä työltä. Jokaisen omakin työ helpottuu!

Opitaan toisiltamme ja ylitetään rohkeasti totuttuja raja-aitoja. Se on ilmaista.



Yhteistyö
kantaa kauas.

case 2: Savu hälvenee Savosta yhteisvoimin

Kuopion Toivalassa on jäähalli, jonne nuorten kiekkolupausten ei tarvitse sukeltaa tupakansavun läpi. Hallin alue on nimittäin savuton: tupakkaa ei kärytetä koko tontilla. "Urheiluseurana haluamme viestiä terveyttä kokonaisvaltaisesti. Olemme huolissamme siitä, että lasten ja nuorten kunto on romahtanut 20 vuodessa", sanoo Juniori-KalPan urheilutoimenjohtaja **Markku Keinänen**.

Jäähallin savuttomuus on yksi Juniori-KalPan panoksista Savuton Savo 2015 -hankkeeseen. Kuopion yliopistollisen sairaalan hallinnoiman hankkeen tavoite on muuttaa toimintakulttuuri savuttomaksi ympäri Savoaa – esimerkiksi kunnissa, kouluissa ja harrastusseuroissa.

"Kuten työajalla ei avata keskiolutpulloa, ei sytytettäisi savukettakaan", selventää toiminnanjohtaja **Tarja Ikonen**

hanketta toteuttavasta Pohjois-Savon Sydänpiiristä.

Suuri tavoite ei toteudu ilman laajaa yhteistyötä.

"Kun sama viesti tulee kunnasta, urheiluseuroista, sairaaloista, apteekkeista ja mediasta, yksittäisten toimijoiden on helpompi viedä asiaa eteenpäin. Viesti moninkertaistuu ja saadaan isoja saaliita", Tarja Ikonen uskoo.

Alku on ollut lupaava: vuoden aikana melkein kaikki Pohjois-Savon kunnat ovat tehneet savuttomuuspäätöksen.

Yksi toimivan yhteistyön salaisuuksista on ollut siinä, että organisaatioita on



Markku Keinänen, urheilutoimenjohtaja, ja Tarja Ikonen, toiminnanjohtaja

lähestytty "yläkautta".

"Olemme kutsuneet koolle ne ihmiset, jotka päättävät asioista: ensin kuntajohdajat, sitten rehtorit, nyt yritysjohtajat. Tapaamisissa syntyy yhteisöllistä voimaa ja ihmiset vaikuttavat toisiinsa", Tarja Ikonen tietää.

Tärkeää on ollut sekin, että Savuttoman Savon viesti on ollut positiivinen: ei olla syyllistetty tupakoivia, vaan pyritty vaikuttamaan toimintakulttuuriin.

"Yhteistyö ei voi olla yksipuolista sanelua. Pitää syntyä tilanne, josta kaikki hyötyvät."

Juniori-KalPalla päihhteettämyys oli ollut ajatuksena jo ennen Savutonta Savoaa, mutta yhteistyön myötä se on harpannut pitkän loikan eteenpäin. Savuttoman jäähallin lisäksi Juniori-KalPan ohjaajat ja valmentajat allekirjoittavat sopimuksen,

jossa he sitoutuvat savuttomuuteen ja nuuskattomuuteen nuorten valmennusmatkoilla.

"Olemme tästä sopimuksesta erityisen tyytyväisiä, sillä ilman aikuisten sitoutumista lasten ja nuorten terveyden edistämiseltä on pohja pois", Tarja Ikonen kiittelee.

Nyt Juniori-KalPa harkitsee saman maakunnan muiden urheiluseurojen haastamista savuttomuuteen. Se on juuri sellaista yhteistyötä, mitä hankkeessa on haettu: innostus tarttuu ihmisestä, kunnasta ja seurasta toiseen.

Katso Tarja Ikonen vinkit yhteistyöhön netistä www.tienviitat.fi/caset.html

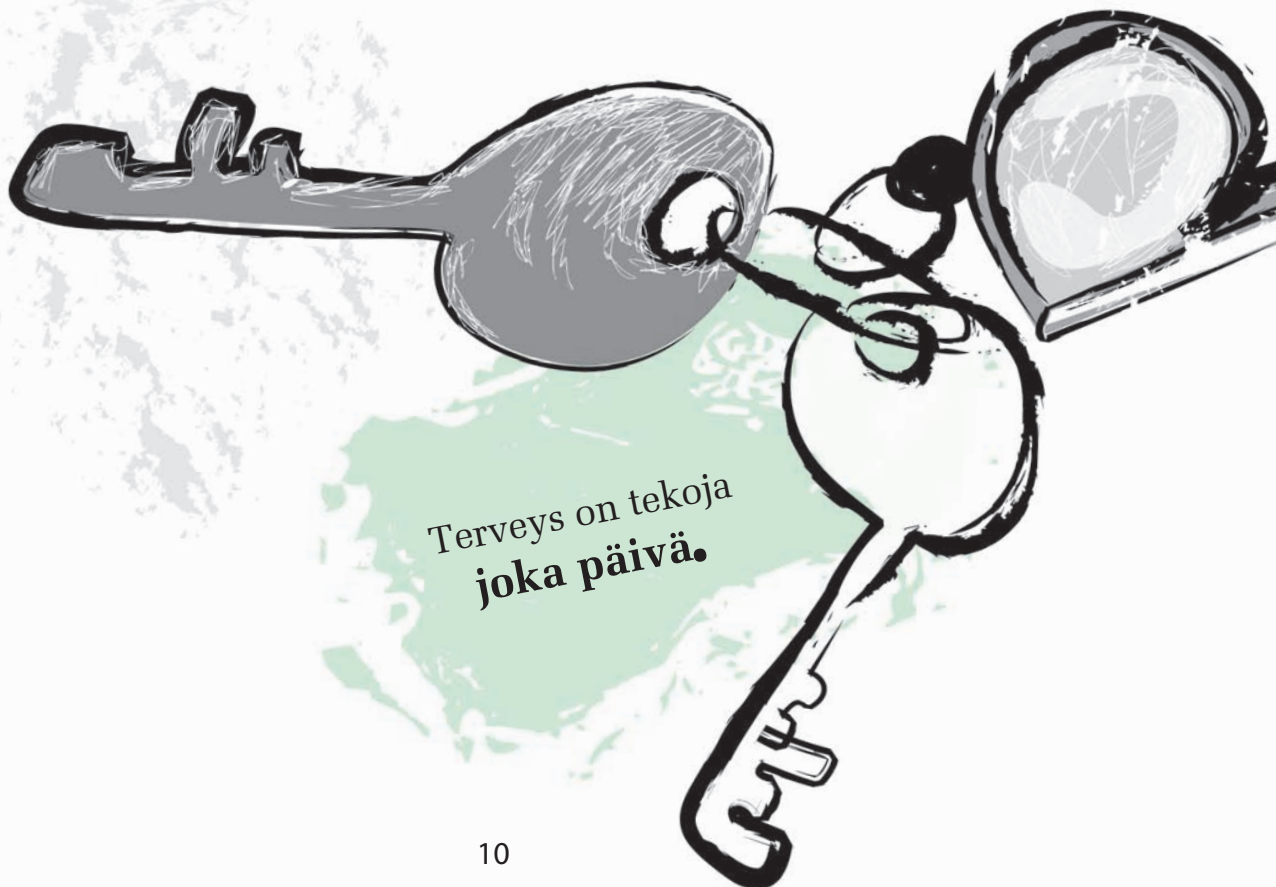
3.

Terveys on arjessa

Terveyden edistäminen on tekoja ja valintoja tavallisen arjen keskellä. Jokapäiväiset teot ovat kaikkien ulottuvilla – niitä varten ei tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen.

Arjen pienten valintojen kautta terveydestä huolehtiminen tulee lapsille ja nuorille tavaksi. Kodin lisäksi esimerkiksi koulut, harrastusympäristöt ja seurakunnat ovat tässä tärkeitä vaikuttajia.

Pelkkä puhe ei riitä. Tarvitaan jokapäiväisiä tekoja. Hyviä käytäntöjä on jo olemassa – levitetään niitä!



case 3: Yhteistä tekemistä koulun arkeen

Olen vähentänyt tv:n katselua ja pelaamista ja silloin kun ei ole ollut tekemistä lähdän ulos ja se on mukavaa”, kirjoitti eräs oppilas opettaja **Eva Ryhäselle** hänen jäädessään eläkkeelle viime keväänä.

Tällaisia kirjoituksia Ryhäsellä on pöydällään korkea pino. Hän toimi espoolaisen Soukan koulun opettajana 36 vuotta ja lanseerasi koulussa uudenlaisen painotuksen terveysasioihin.

”Tajusin, että tärkeintä on saada lapset sitoutumaan ja innostumaan asiasta”, Eva Ryhänen toteaa.

Soukan koulussa avainasioita ovat olleet kuukausittaiset teemat, joiden toteuttamisessa oppilaat ovat mukana.

”Teema voi olla vaikka ’Ulkoilu piristää’, ’Lepää ja nuku riittävästi’ tai ’Kun mieli voi hyvin’. On tärkeää, että asia ilmaistaan positiivisesti”, Eva Ryhänen painottaa.

”Lapset kuuluttavat teeman vaihtumisesta itse keskusradiossa joka kuukauden alussa. Kuudesluokkalaiset liimaavat teeman sloganin oviin ja ikkunoihin. Jokainen näkee sen aina ulos mennessään.”

Teema näkyy vahvasti koulun arjessa. Kun ovissa lukee ’Ulkoilu piristää’, voi yhtäkkiä tulla kuulutus, että pidetään pidennetty välitunti. Silloin ulos lähtevät myös opettajat.

”Kun opettajat tulevat mukaan leikkiin, se madaltaa lastenkin kynnystä osallistua”, Eva Ryhänen uskoo.

”Vaikka tunti on viisitoista minuuttia lyhyempi, lapset voivat työskennellä paljon paremmin.”



Eva Ryhänen, opettaja

Kun mieli voi hyvin -teemakuukautena on järjestetty konsertteja, joissa oppilaat saavat itse esiintyä.

”Lapset ovat ottaneet itse ilmoittautumiset vastaan ja järjestäneet kaiken siivouksesta roudaukseen”, Eva Ryhänen kehuu.

Soukan koulu on mukana Euroopan terveet koulut -ohjelmassa, ja Ryhänen on ollut siinä aktiivisena alusta asti.

”Teemojen avulla olemme onnistuneet liikuttamaan suuria asioita ja vaikuttamaan lasten arkisiin tottumuksiin. Innostamisen kautta valistus menee perille.”

Teemojen toimivuuden taustalla on se, että koulun ilmapiiri koetaan turvalliseksi.

”Haluan antaa lapsille tunteen, että he riittävät omana itsenään. Kun oppilailla on turvallinen olo, he eivät kohella eivät-

kä satuta toisia ja uskaltavat ideoida kaikenlaista”, Eva Ryhänen tietää.

Lue lisää vinkkejä hyviin käytäntöihin netistä www.tienviitat.fi/caset.html

Hyvät käytännöt kiertoon



Euroopan terveet koulut -ohjelma pyrkii lisäämään koulu yhteisön terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Mukana olevien koulujen ideoita on kerätty nettisivuille

www.health.fi/enhps/ideapankki

4.

Pidä kaikki mukana

Terveys on kaikkien oikeus. Eriarvoistumista ja syrjäytymistä voi ja pitää ehkäistä – ajoissa.

Terve itsetunto on pohjana pärjäämiselle. Sitä voi tukea arkisin ja konkreettisin keinoin: kuuntelemalla, hyväksymällä, osallistumalla ja välittämällä. Kehittämällä sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja niin kotona, koulussa kuin harrastuksissakin pidetään kaikki paremmin mukana porukassa.

Aikuisilta tarvitaan herkkyyttä huomata kuka jää yksin, rohkeutta puuttua epäkohtiin ja voimavaroja tukea syrjäytymisvaarassa olevia.



Voimaa ja
valmiuksia.

case 4: Tunnetaidot eivät ilmesty tyhjästä

Vaaleanpunaisen puutalon pihalla on meno päällä. **Ilari Uski**, 12, aloittelee kavereidensa kanssa sähköpeliä. **Mila-Maria Uski**, 8, kerää äiti **Tarja Sipponen** kanssa pihlajanmarjoja; niistä on tarkoitus tehdä helminauha.

Kun kiusaamisesta tulee puhe, Mila-Marialla on heti tarinansa kerrottavana.

”Meidän luokalle tuli poika, joka kiroili ja nimitteli ja haukkui. Kerran se heitti mua lyijykynällä!”

Sipponen-USkin perheessä kiusaamiset ja hankalat tilanteet hoidetaan keskustelemalla niistä lasten kanssa.

”Aina ei ole hyvä reagoida heti siinä hetkessä. Parhaat keskustelut käydään iltaisin nukkumaan mennessä”, Tarja Sipponen tietää.

Kun Mila-Maria adoptoitiin Filippiineiltä kuusi vuotta sitten, perhe mietti hänen sopeutumistaan. Eniten työtä on ollut sosiaalisten taitojen opettelussa.

”Juttelemme paljon siitä, miltä asiat tuntuvat toisista ja itsestä. **Ben Furmanin**

Elina kesyttää tiikerin -kirja oli hyvä apu tunteiden hallinnan opetteluun. Siinä lapsen sisällä oleva tiikeri räjähtää, kunnes

hän oppii kesyttämään sen. Mila-Maria eläytyi siihen tosi paljon”, Tarja Sipponen kertoo.

Keskustelujen lisäksi tilanteiden konkreettinen havainnollistaminen on joskus tarpeen.

”Ilari oli taannoin kaverinsa kanssa jälki-istunnossa siitä, että he olivat pitäneet kolmatta poikaa kiinni ja uhanneet piirtää tussilla naamaan. Pojat ihmettelivät, miksi kolmas poika kanteli,



Tarja Sipponen ja Mila-Maria Uski

kun Ilarin kaveri oli tehnyt saman monta kertaa aikaisemminkin”, Tarja Sipponen sanoo.

Hän selvitti tilannetta pojalleen piirtämällä kaksi kuvaa: toisessa oli yksi vastaan yksi -tilanne ja toisessa kaksi vastaan yksi.

”Havainnollistamisen jälkeen asia tuntui Ilarista itsestään selvältä.”

Perheen isä **Esa Uski** arvelee, että hyvä tunnetaitojen opettaja on ollut myös Ilarin viisivuotiaana aloittama jalkapalloharrastus.

”Siinä tehdään aina porukalla. Joukkueen vanhempainakin ollaan otettu sellainen periaate, että ei huudella kentän laidalla tuomareille eikä pelaajille. Taputamme niin omille kuin vastustajan hyvälle suorituksille”, Esa Uski kertoo.

Lue netistä, miten koulun kerhot on otettu työvälineeksi syrjäytymisen ehkäisyyn www.tienviitat.fi/caset.html

Friends koulun työvälineeksi

Tunnetaitoja on tärkeää harjoitella myös koulussa. Sipponen-USkin perheen lasten koulussa avuksi on otettu oppilaiden mielen hyvinvointia tukeva Friends-ohjelma, joka on suunniteltu ala- ja yläkoulujen käyttöön. Friends-tunnit ja tehtävät opettavat tunnistamaan tunteita, löytämään ongelmiin ratkaisuja ja ajattelemaan myönteisesti.

”Friendsin valttikortteja on se, että siitä hyötyy koko luokka eivätkä vain ne, joilla jo on ongelmia. Myös vanhemmat pyritään saamaan ohjelmaan mukaan kotitehtävien ja vanhempainiltojen kautta”, kertoo ohjelmaa toteuttavan Aseman Lapset ry:n Friends-suunnittelija **Armi Arslanbayrak**.

Lue lisää www.asemanlapset.fi

5.

Jokainen päätös on terveysteko

Elinympäristömme joko helpottaa tai vaikeuttaa terveiden valintojen tekemistä. Tähän kaikilla päätöksentekijöillä on iso mahdollisuus vaikuttaa.

Kuntapäätäjät luovat kuntalaisille mahdollisuudet huolehtia omasta ja lähipiirinsä terveydestä jo ennen ongelmien syntyä. Terveyspäätöksiä on monenlaisia: sosiaali- ja terveystalouden kehittämisen, kirjasto- ja kulttuuripalveluihin panostaminen, viihtyisistä ja turvallisista lähiympäristöistä huolehtiminen ja vaikkapa maistuvan kouluruuan takaaminen.

Aikuisten – erityisesti päättävissä asemassa olevien – tehtävä on huolehtia, että lasten ja nuorten elinympäristö tukee terveyttä ja hyvinvointia ja mahdollistaa terveet valinnat.

Päätäjän sana
painaa!



case 5: Perheet saivat korjaamon

Järvenpään kaupungin perhevalmentaja **Kirsi Heikinheimo** asettaa Ken- ja Barbienuken istumaan eteensä pienille tuoleille. Ne esittävät isovanhempia.

”Perhevalmennuksessa etsitään perheen omaa mallia tehdä asioita. Joskus tuoleilla vanhempien selän takana istuu kovastikin ihmisiä, jotka sanovat, miten olla isä tai äiti”, Heikinheimo selittää.

”Perhevalmentaja pyrkii tekemään tunteita ja toimintatapoja näkyviksi. Le-lujen avulla on hyvä kuvata konkreettista muutosta.”

Järvenpäässä päätettiin neljä vuotta sitten kokeilla, miten ennaltaehkäisevä työote vaikuttaisi perheiden hyvinvointiin. Neuvolatoiminnasta vastaavat halusivat käyttää tilapäisesti tyhjäksi jääneen vakanssin perhevalmentajakokeiluun ja saivat päättäjät innostumaan asiasta. Kun aiemmin painotus oli lastensuojelun korjaavissa palveluissa, nyt perheille tarjotaan apua mahdollisimman varhain: jos lapsi on levoton, vanhempi uupunut tai perhettä kohtaa kriisi. Monesti lapsen oireilun takaa paljastuu vanhemman mäsennusta tai parisuhdeongelmia.

”Perheterapianäkökulma on tässä työssä olennainen. Kun perhe hakee apua, heitä voidaan hoitaa tässä ja nyt. Vain harvoin tarvitsee lähettää ihmisiä eteenpäin”, sanoo Kirsi Heikinheimo, joka on koulutukseltaan psykoterapeutti.

”Suhtaudumme aina perheeseen kokonaisuutena. Jos eroamassa olevat vanhemmat tulevat luokseni, pyydän heitä ottamaan mukaan jotain lapselle kuuluvaa. Kun pöydällä on lapsen pipo, hän on keskustelussa enemmän läsnä.”

Perhevalmentajakokeilun tulokset olivat niin ilmeisiä, että työtä päätettiin jatkaa lisäpanostuksin. Vuosien varrella Kirsi Heikinheimo on saanut seurakseen toisen perhevalmentajan, perhepsyko-



Kirsi Heikinheimo, perhevalmentaja

login ja kaksi kodinhoitajaa. Tiimi hoitaa perheitä, joissa on alle kouluikäisiä lapsia. Samalla käytävällä toimivat myös puheterapeutti, toimintaterapeutti ja kouluikäisten perheille suunnatut palvelut.

”Kaikki on yhden oven takana. Voimme konsultoida toisiamme, eikä perheen välttämättä tarvitse tavata aina uutta ihmistä. Se säästää myös rahaa, kun ei tehdä päällekkäisiä töitä.”

Perhevalmennus on osa lastenneuvolan perhekeskeistä työtä. Lähetteenkin sinne saa neuvolasta. Yhteistyö myös päiväkotien kanssa on tiivistä.

”Jalkaudumme paljon ja käymme puhumassa perhekerhoissa ja vanhempainilloissa.”

Perhevalmentajan työ lähtee aina siitä asiasta, johon perheessä halutaan muutosta.

”Useimmiten homma on pienestä kiinni. Aika repaleisistakin tilanteista voi selvitä, kun perhe löytää oman juttunsa”, Kirsi Heikinheimo tietää.

Järvenpään kaupungin satsaus perhevalmentajan työhön on saanut tunnustusta perheiden lisäksi muiltakin:

Kirsi Heikinheimo valittiin vuoden 2009 perheterapeutiksi.

Lue lisää Järvenpään perhevalmennusmallista netistä www.tienviitat.fi/caset.html

Esimerkkejä hyvistä päätöksistä

Kuntapäätäjillä on valta vaikuttaa siihen, miten lasten elinympäristö edistää heidän hyvinvointiaan. Monenlaisilla asioilla on merkitystä: Kotkassa alle 18-vuotiaille tarjotaan ilmaiset harjoituspaikat, Kuopiossa Kulttuuripolku takaa jokaiselle peruskoululaiselle vierailun kulttuurikohteessa ainakin kerran lukuvuodessa, Hankasalmella on järjestetty päivittäinen välipala koululaisille... Se on sinun asiasi -kampanja muistuttaa kuntien päättäjiä kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia tukevien päätösten tärkeydestä.

Lue lisää www.sosa.fi

6.

Tunne nuoret

Nuoret ovat keskenään hyvin erilaisia. He tulevat erilaisista taustoista, ovat kiinnostuneita omanlaisistaan asioista ja kuuluvat erilaisiin alakulttuureihin. Myös nuorten terveyteen liittyvät haasteet ovat erilaisia. Se, mikä motivoi yhtä, ei toiselle toimi lainkaan.

Nuorten ymmärtämisessä kuulevat korvat, tarkat silmät ja avoin mieli ovat välttämättömiä apuvälineitä. Se, että jokainen meistä on joskus itse ollut nuori, ei enää auta. Maailma muuttuu.

Osallistaminen ja tunne osallisuudesta ovat terveyden tärkeitä tekijöitä. Kun halutaan edistää lasten ja nuorten terveyttä, pitää tuntea heidän näkökulmansa asioihin juuri nyt. Siis tutustutaan nuoriin – aina uudelleen.



**Kenelle
sä puhut?**

case 6: “Tää on ihan mun oma juttu”

Terveys ei varsinaisesti kuulu niihin asioihin, joita 14-vuotias **Niklas Huopalainen** arjessaan pähkäilee.

“En ole ikinä ajatellut, että miksi mun pitäisi pysyä jotenkin erityisen terveenä, mutta en ole ollut kovin huonossa kunnossakaan”, hän sanoo.

16-vuotias **Liisi Lehtonen** taas miettii terveyskysymyksiä paljonkin – muun muassa siksi, että hänen jalkojensa penikkatauti tahtoo haitata rakasta kilpa-aerobic-harrastusta.

“Tykkään räähätä itseäni ja rakastan esiintymistä”, Liisi kertoo.

Niklas Huopalaisen mukaan hänen ikätovereissaan on sellaisia, jotka eivät ajattele terveyttä lainkaan ja toisaalta niitä, jotka ajattelevat sitä liikaakin.

“Liikaa ajattelevat ovat lähinnä tyttöjä, sellaisia pissiksiä. Jotkut on yliliikunnallisia ja ajattelee että *oh my god*, en voi syödä tätä ja tätä.”

“Yksikin tyttö pyysi mua lainaamaan rahaa sipsipussiin ja sanoi, että kuluttaa ne kalorit iltaan mennessä”, Niklas nauhahtaa.

Liisi Lehtonen urheilee paljon, joten hän ei arkena juuri ajattele, mitä syö. Hän harastaa kuitenkin pitkiä herkkulakkoja.

“Viime kesänä en syönyt mitään herkkuja. Se oli enemmän sellainen itsehilintäjuttu. Luulen, että elämässä tulee myöhemminkin tilanteita, joissa pitää osata luopua jostain.”

Moinen itsekuri ei ole kaveripiirissä tavallista – lähinnä sitä ihmetellään.

“Tää on ihan mun oma juttu. En kaipaa roolimalleja. Kun olen jotain aloittanut, en halua luovuttaa.”



Niklas Huopalainen



Liisi Lehtonen

Niklas Huopalainen toteaa huolehtivansa terveydestään vähän vahingossa. Hän esimerkiksi pyöräilee koulumatkat.

“En aluksi ajatellut sitä, mutta tuleehan siitä samalla parempi kuntokin.”

Kavereiden kanssa tulee kesäisin skeittattua ja pelattua koripalloa.

“En hirveemmin ajattele sitä liikuntaa vaan enemmän hauskana yhdessä olemisena.”

Lue netistä, mitä Liisi ja Niklas pitävät pahimpana uhkana nuorten terveydelle www.tienviitat.fi/caset.html

Erilaisuus kannattaa huomioida

Syöpäjärjestöjen tupakoimattomuutta edistävissä kampanjoissa on hyödynnetty menestyksekkäästi sitä, että nuorilla on erilaisia idoleita ja kiinnostuksen kohteita sekä erilaisia syitä tupakoida ja olla polttamatta. Kauneudesta kiinnostuneille tytöille suunnattiin Huippumallit haussa -ohjelmassa lanseerattu ja **Tiia Vanhatapion** suunnittelema vaatemallisto Skunk Girl. Paljon tupakoiville ammatikoululaispojille taas tehtiin Seiskaa muistuttava Käry-lehti. Omat kampanjat on tehty myös esimerkiksi skeittareille ja lumilautailijoille.

Lisätietoa erilaisista kampanjoista www.fressis.fi

7.

Mene mukaan

Nuoria osallistetaan ja otetaan mukaan toimintaan ja päätöksentekoon. Vastaavasti aikuisten on syytä osallistua ja mennä mukaan nuorten maailmaan.

Nykynuoret elävät elämäänsä osittain virtuaalisesti. Aikuisilta odotetaan läsnäoloa ja välittämistä myös netissä. Heidän ei tarvitse muuttua nuoriksi – mutta EVVK (ei vois vähempää kiinnostaa) -asenteella ei myöskään pääse pitkälle.

Terveyttä kannattaa edistää nuorten omilla areenoilla, heidän oma kulttuurinsa ja viestintäkulttuurinsa, idolinsa ja vertaisryhmänsä huomioiden.

Sukella
virtuaalimaailmaan.



case 7: Habbossa jutellaan nuorten ehdoilla

Maanantaina kello 13 puistoon alkaa virrata porukkaa tasaiseen tahtiin. Syy: puiston laidalla seisoo Elämä On Parasta Huumetta ry:n Hubu-bussi, ja sen on ilmoitettu aukeavan kello 13.30. Mitä mielenkiintoisimpiin asuihin pukeutuneet tyypit asettuvat tottuneesti jonoon ja aloittavat smalltalkin:

@BC: *Olit äskön siellä mikä se on se joku baari*

Mahtipelle: *Hehheehheehheee*

Punainenpipari: *Sou?*

@BC: *No ei mitää*

Kaikki voivat puhua kaikille, sillä nyt ei olla IRL, *in real life*. Puisto ja Hubu-bussi ovat tiloja internetissä, varhaisnuorten suosimassa Habbo-virtuaalimaailmassa. Siellä itselle luodaan hahmo, joka voi vaihtaa vaatteita ja hiustyylejä, jutella ja käydä vaikka uimassa.

Kirsikka-Hiiri: *Tää on paikka mis voi olla kavereiden kaa ja jutella niille... ja sisustella omaa huonetta*

Hubu-bussi on toiminut Habbossa vuodesta 2002. Bussissa on joka arkipäivä läsnä yksi Elämä On Parasta Huumetta -yhdistyksen työntekijä, joka vetää siellä puolen tunnin keskusteluja yhdeksälle habbohahmolle kerrallaan. Ne käsittelevät useimmiten kavereita, mediaa, tupakkaa tai alkoholia – nuorten elämän asioita.

”Habbossa tavoittaa yhdellä kerralla paljon nuoria ja työlle on kysyntää. Joillekin nettikohtaaminen sopii paremmin kuin livekohtaaminen”, uskoo verkkopedagogi **Timo Mulari**, joka Habbossa tunnetaan



Hubu-bussi Habbossa

nimellä *Olorin*.

”Netissä tavoitetaan myös pikkupaikkakuntien nuoria, joilla ei ole nuorisotaloa lähellä”, lisää hänen kollegansa **Petri Keskinen** eli *Besbamiimi*.

Hubu-keskusteluissa saa tietoa päih-teistä mutta myös kokemuksen siitä, että aikuinen tulee nuorten omaan maailmaan ja haluaa kuunnella heidän mielipiteitään. Bussin keskusteluihin osallistui vuonna 2008 lähes 15 000 noin 10–15-vuotiasta nuorta.

Bussissa istutaan vierekkäin ja vastaan tänään esimerkiksi kysymykseen: ”Tietävätkö vanhempasi mitä teet netissä?”

Mandy: *vanhemmat ei tajuu yhtään esim. habbosta*

”En jaksa uskoa että bussiin jonotetaan vain siksi, että nuoret ovat kiinnostuneita ehkäisevästä päihdetyöstä. Aikuisen läsnäolo vetää”, Timo Mulari arvelee.

”Olemme samanlaisia habbohahmo-

ja kuin nuoretkin, meillä on vain pienet merkit kertomassa työntekijyydestä. Kun fyysistä etäisyyttä ei ole, se ehkä maldattaa puhumisen kynnystä”, hän pohtii.

”Myös nimettömyys auttaa. Esimerkiksi kiusaamisesta uskalletaan Habbossa ehkä puhua paremmin kuin livetilan-teissa.”

Kun bussista tullaan ulos, moni hihkaisee spontaanisti, että olipa kivaa.

Kaisuli: *Jos hubuu ei olis, ei olis mitään paikkaa missä jutella*

Kursivoidut kohdat ovat suoria lainauksia Habbosta. Nimimerkit on muutettu.

Lue tarkemmin, miten ehkäisevää päihdetyötä tehdään chatin keinoin www.tienviitat.fi/caset.html. Voit mennä myös mukaan: www.habbo.fi ja www.irc-galleria.net

8.

Oivaltamisen iloa

Ikävimmillään terveysvalistus on sitä, että aikuinen auktoriteetti sormi pystyssä pelottelee nuoria tulevaisuuden sairauksilla ja antaa valmiiksi pureskeltuja vastauksia.

Nuoret kuitenkin elävät tässä ja nyt ja mieltävät olevansa kuolemattomia. Terveystä huolehtimista ei pidetä kovinkaan ajankohtaisena. Lisäksi nuorten huomiosta kilpailevat koko ajan monet kivat tekemiset ja coolit tuotteet.

Houkutteleva ja hauska terveyden edistäminen antaa aineksia omiin oivalluksiin, kannustaa keskusteluihin ja auttaa nuorta löytämään motiiveja omasta elämänpiiristään. Se saa lapsen nauramaan. Terveysten pitää olla myös hauskaa!



case 8: Parasta on olla pihalla

Seitsenvuotiailla **Akulla, Joonaksella** ja **Eliaksella** on onnea. Eliaksen pihalla nimittäin kohoaa omenapuiden lisäksi valtava skeittiramppi. Ja Aku ja Joonas, kaksoset, asuvat naapurissa.

”Rampilla on parasta leikkiä”, sanoo Elias. Toiveissa on skeittilauta, mutta ramppi herättää mielikuvituksen ilmankin.

”Me leikitään siinä sellasta leikkiä missä on sokko keskellä ja muut juoksee ohi”, selittää Aku.

Pojat demonstroivat. Kaksi vaaleapäätä viiletää rampin ylätasanteelta alas, ja kolmas haparoi sokkona alhaalla yrittäen saada juoksijat nalkkiin. Naurua kuuluu ylhäältä ja alhaalta, mutta välillä siirrytään tiukkoihin äänenpainoihin: sääntöjä selvitetään pelin kuluessa jatkuvasti. Sitten nauretaan – ja juostaan taas.

”Me leikitään myös Punaista paronia, Kymmentä tikkua laudalla ja Star warsia ja sotaa”, sanoo Aku.

Selitykset leikkien sisällöstä ovat monimutkaisia, mutta se selviää, että kaikissa hypitään ja pingotaan minkä jaloista päästään.

Pihaleikit ovat täällä kunniansaan, mutta toki pojat ovat kokeilleet ohjattuja liikuntaharrastuksiakin.

”Mä pelaan jalkapalloa taitoryhmässä, Elias on judossa. Mä tykkään tosi paljon pelata ja on kiva koettaa tehdä maaleja. Joonaskin pelasi, mutta se on huono häviäjä ja vaihtoi siksi partioon. Mua ei haittaa häviäminen”, Aku analysoi mehulasin ääressä.

Kaksosten isä on jalkapalloilija, ja hänen kanssaan käydään silloin tällöin potkimassa palloa. Muutkin aikuiset tyk-



Elias (vas.), Aku (kesk.) ja Joonas (edessä)

käyvät liikkuu, pojat paljastavat.

”Muistatko Elias kun mentiin mustikkaan”, innostuu Joonas. Sinne pojat pääsivät Eliaksen äidin matkassa.

”Mulla oli eväänä kaksi karamellia, näkärä juustolla ja viinirypäleitä. Me kerättiin mustikoita ja hypittiin minne sattuu, se oli hauskaa!” Joonas selittää tohkeissaan. Muisteloita retkestä riittää vaikka kuinka.

”Siellä oli puro jonka päällä oli puu siltana. Eliaksen jalka osui veteen ja me naurettiin tosi paljon!”

Kun nauru lakkaa pojat havahtuvat: ”Voidaanko jo mennä ulos?” Mehulasien äärellä on vierähtänytkin parikymmentä minuuttia.

Lue netistä vinkkejä liikuntaan innostamiseen www.tienviitat.fi/caset.html

Aikuisella on kannustajan rooli

Nuoren Suomen Liikuntaseikkailu on innostanut alakoululaisia liikkumaan jo 10 vuotta. Siinä oppilaat keräävät kolmen viikon ajan liikuntakorttiin rasteja – yksi rasti päärähtää 10 minuutin liikkumisesta.

”Seikkailu ja yhdessä tekeminen innostavat lapsia. Liikuntaseikkailussa kaikkien suoritus on tärkeä ja jokainen voi valita, mitä tekee”, kertoo Nuoren Suomen kehityspäällikkö **Elina Nevalainen**.

Hän muistuttaa, että aikuisen rooli on liikuntaan innostamisessa tärkeä.

”Jos opettajakin kerää liikuntarasteja, se on lapsille kova juttu. Lapset toivoisivat myös kovasti, että vanhemmat tulisivat mukaan liikkumaan.”

Lue lisää www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu



Asiantuntijat kannustavat



MATTI RAUTALAHTI,
ylilääkäri, Suomen Syöpäyhdistys

Opitaan nuorilta!

Nämä tienviitat osoittavat keskeiset risteykset terveyden tekemisen reitillä. Joukkoon on valittu paljon meille kaikille tuttuja ja helposti hyväksyttäviä näkökohtia: yhteistyön voima, jokaisen arkisenkin päätöksen terveysvaikutukset, syrjäytymisen ehkäisy. Oma kokemukseni terveyden edistämisestä tukee kaikkia näitä tienviittoja. Erityisesti nuoriin ja heidän elinympäristönsä – myös siihen virtuaaliseen – tutustuminen on tärkeää.

Meille nuorison alakulttuureihin tutustumisesta on ollut se hyöty, että olemme pystyneet vaikuttamaan tupakointia vähentävästi. Kohderyhmän tunteminen ja motivoiminen osallistumaan on ratkaisevan tärkeää onnistumisen kannalta.

LASSE KANNAS,
dekaani, terveyskasvatuksen professori

Nauttikaa kasvatuksesta

Kasvatuksesta nauttiminen ja lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen seuraamisesta kumpuavan mielihyvän kokeminen kodeissa jää helposti ulkoa päin tulevien kasvatushaasteiden varjoon. Kasvatus koetaan monesti vain ylhäältä alaspäin annettavana ohjauksena. Nuorten hyvinvoinnin rakentamisessa sanoja tärkeämpiä ovat kuitenkin luottamus, turvallisuuden tunne, tunnelma ja sanaton jakaminen. Hyvät äidit ja isät – nauttikaa kasvatuksesta ja siihen liittyvästä mielihyvästä! Kasvatustehtävä on etuoikeus.

Nuorten terveyden edistämisen laajoilla areenoilla on tärkeää löytää parhaat terveyden asianajat myös kodin ulkopuolelta: ylimmät johtajat, päälliköt, rehtorit – ne, jotka tekevät päätöksiä. Asioiden laaja-alainen ymmärtäminen, avarakatseisuus ja ennakkoluulottomuus ovat keinoja moniarvoisuutta ymmärtävään ja erilaisuudenkin hyväksyvään terveysviisauteen.

SEIJA SIHVOLA,
pääsihteeri, Lapsi 2000 ry

Oivaltamisen ilosta syntyy uutta

Luova hulluus ja heittäytyminen yhdistetään harvoin terveyden edistämiseen. Ne ovat kuitenkin loistavia voimavaroja. Lapsi on oivaltava ja luova luonnostaan. Miksei aikuinenkin voisi olla – rohkeasti ja ennakkoluulottomasti? Luova aikuinen näkee asioita laajasti ja heittäytyy lapsen ja nuoren maailmaan. Siirtyy samalle puolelle, antaa aikaa ja on silti turvallinen. Käytännössä se merkitsee sitä, että irrottaudumme rahan ja roinan vallasta ja keskitymme tosissamme ajan antamiseen ja yhteisiin tekemisiin. Siinä on haastetta jokaiselle aikuiselle, vanhemmalle ja isovanhemmalle.

MIRJAM KALLAND,
pääsihteeri, Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Yksin jääminen ei ole terveellistä!

Terveyttä ja hyvinvointia luodaan aivan pienestä pitäen, perheessä. Perheiden toimeentulovaikeudet voivat rajoittaa esimerkiksi lasten harrastusmahdollisuuksia. On lapsia, jotka jäävät täysin harrastamisen tuoman yhteisöllisyyden ulkopuolelle.

Meidän pitää tukea taloudellisesti sitä, että kaikki voivat harrastaa ja olla mukana. Aamu- ja iltapäivätoiminta on samasta syystä tärkeää, sillä yksin jääminen ei ole terveellistä. Terveys lapsuusiässä tarkoittaa myös sitä, että voi harrastaa, ja että omistaa ystävän.

Terveysteen ei ole yhtä reittiä eikä maaliin oikopolkua. Kahdeksan tienviittaa terveyteen helpottavat matkaa. Tarvitaan pitkäjänteistä työtä, jossa kaikilla aikuisilla on rooli. Olet VIP.

GEORG HENRIK WREDE,
ohjelmajohtaja, Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma

Kohtaa lapset ja nuoret ja kuuntele heitä

Lapsen oikeuksien julistuksessa pyritään aikuisen ja lapsen aitoon kohtaamiseen, toisen huomioimiseen ja kunnioittamiseen. Se ei ole tekniikkaa, vaan se on eettinen valinta. Minusta työn ja perhe-elämän sovittamisessa pitää tehdä työtä sen hyväksi, että jokaisella vanhemmalla on aikaa lapsilleen. Sen lisäksi tukijärjestelmiä pitää kehittää niin, että syrjäytymistä voidaan ehkäistä ajoissa.

Meillä on edessä iso asennemuutos. Jokaisen ihmisen oma panos on tärkeä. Niiden ihmisten, joiden voimavarat riittävät, pitää edelleen olla omatoimisia. Näin vapautuu resursseja niille, jotka apua ja tukea eniten tarvitsevat. Sekin on eettinen valinta.

TOMMI HOIKKALA,
tutkimusjohtaja, Nuorisotutkimusverkosto

Saa holhota!

Terveys ei ole vain yksilön asia, vaan siihen liittyy vahvasti yhteisöllinen ulottuvuus. Lapsuudessa ja nuoruudessa erityisen tärkeä asia on aikuisten esimerkki. Sitä kautta esimerkiksi huumalajuomisen kulttuuri uusiintuu sukupolvelta toiselle.

Suomalainen käsitys lapsista ja nuorista korostaa ehkä liikaakin varhaista itsenäistymistä ja pärjäämistä – pidetään hyvin positiivisena asiana, kun lapsi huolehtii itsestään. Holhoavampi perhe voisi olla joskus paikallaan. Terveysttä tuottaa se, että lapset ja nuoret saavat kokemuksen, että heistä pidetään kiinni. On myös hyvä muistaa, että kaikilla päätöksillä, joita tehdään – kunnallisella ja valtakunnallisella tasolla – on aina seurauksia lapsuudelle ja nuoruudelle.

LEILA LEHTOMÄKI,
puheenjohtaja, Suomen Terveystenhoitajaliitto

Jokaista aikuista tarvitaan!

’Olet VIP’ tuntuu tienviitoista kaikkien tärkeimmältä. Vanhempien roolia ei voi koskaan liikaa korostaa lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin turvaajina.

Kasvatusvastuuta ei voi ulkoistaa. Vanhempia ei kuitenkaan saa jättää yksin. Kaikki vanhemmat tarvitsevat tukea, osa paljon, osa vähemmän.

Neuvoloiden ja koulujen terveydenhoitajilla on tärkeä tukijan ja auttajan rooli, johon pitää olla aikaa ja resursseja. Olemme tällä hetkellä huolestuneita siitä, että hyväksi koetulle ja kehitulle neuvolatyölle ei kaikissa kunnissa anneta riittäviä resursseja. Se johtaa perheiden eriarvoistumiseen.

JUSSI HÜTTUNEN, emeritusprofessori

Vahvistetaan yhteisöllisyyttä

Lasten ja nuorten kannalta lähiympäristön yhteisöllisyyttä pitää vahvistaa. Koululla ja kavereilla on oma tärkeä osansa, mutta lähipiirin aikuisten tulisi ottaa enemmän vastuuta ja tarjota turvaa ja huolenpitoa. Muuttoliike on lisännyt juurettomuutta ja turvattomuutta. Siksi erityisesti kaupungeissa on herättävä hakemaan uusia yhteisöllisyyden muotoja.

Voisimme myös pohtia, mitä annamme tilalle, jos perinne ja turva eivät enää siirry isovanhemmilta lastenlapsille. Ylisukupolviset perinteet ja niiden siirtäminen ovat perheiden yhteenkuuluvuuden kannalta tärkeitä asioita. Isovanhempien merkitystä ei saa unohtaa.



Kaikki tienviitat ja caset
laajemmin osoitteessa
www.tienviitat.fi

Kahdeksan tienviittaa opastaa käytännönläheiselle reitille kohti parempaa terveyttä. Tienviittoihin on kiteytetty keskeisimmät asiat, jotka auttavat tekemään lasten ja nuorten terveydenedistämistyötä entistä tuloksellisemmin.

Tienviitat ovat syntyneet Kuule Oy:n terveyden edistämiseen erikoistuneiden tutkijoiden ja viestinnän asiantuntijoiden käsissä. Viittojen pohjana on suuri määrä lasten, nuorten ja perheiden keskuudessa tehtyjä tutkimuksia ja asiantuntijoiden haastatteluja. Jokaista tienviittaa havainnollistaa yksi case-esimerkki.

Tienviitat ja esimerkit esitellään laajemmin verkko-osoitteessa www.tienviitat.fi.

Kahdeksan tienviittaa -hankkeen rahoittajat ovat Terveyden edistämisen politiikkaohjelma, Sitran Terveydenhuollon ohjelma ja Terveyden edistämisen keskus ry. Tämä teos kuuluu Terveyden edistämisen keskus ry:n julkaisusarjaan.



SITRA

