

PÄIVITTÄINSAARNAUSTA VAI HUOLENPITOA

-

Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä

Halmesmäki Jonna
Hjelt Riitta
Terveyskasvatuksen Pro gradu –tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteiden laitos
Kevät 2003

TIIVISTELMÄ

Halmesmäki Jonna ja Hjelt Riitta

PÄIVITTÄINSAARNAUSTA VAI HUOLENPITOA

- Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä

Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja Terveystieteiden tiedekunta, Terveystieteiden laitos, 2003
100 s., 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata millaisissa tilanteissa, millä tavoilla, mistä asioista ja kenen toimesta nuorten terveysasiat perheen arjessa olivat esillä. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla vanhempia ja 13 - 15 -vuotiaita nuoria kuudesta perheestä. Lisäksi haastateltiin kolmea 18 - 19 -vuotiasta nuorta aineiston syventämiseksi. Aineisto kerättiin teemahaastatteluin ja analysoitiin soveltamalla sisällönanalyysia ja grounded theory-menetelmää.

Kodeissa puhuttiin hyvinvointia ylläpitävästä käyttäytymisestä, kuten ruoasta, levosta, liikunnasta ja hygieniasta sekä päihteistä että seksuaalikäyttäytymisestä. Asioista puhuttiin luonnollisissa tilanteissa, silloin kun asia oli ajankohtainen. Puhe sijoittui usein ruokailujen ja nukkumaanmenon yhteyteen tai tilanteeseen, jossa oli tapahtunut jotain erityistä, esimerkiksi nuori oli käyttänyt päihteitä ja jäänyt kiinni.

Nuori oli usein vanhempien puheen vastaanottaja. Yleisimmin perheen äiti aloitti puheen terveydestä, mutta aloite tuli välillä myös isältä tai nuorelta. Nuorten aineistosta kävi ilmi, että vanhemmat valitsivat keskusteluille useammin ajankohdan. Vanhemmat kertoivat, että keskustelu oli hedelmällisintä, kun aloite tuli nuorelta tai jos nuoren kanssa jutteli kahden kesken.

Vanhemmat olivat edistäneet nuoren terveyttä vaalimalla kodin ilmapiiriä, puhumalla ja toimimalla. Näihin kuuluivat nuoresta välittäminen, nuoren kohtaaminen ja kannustaminen, asioista jutteleminen, niistä muistuttaminen, jopa saarnaaminen sekä kyseleminen, neuvominen ja välillä kieltäminenkin. Vanhemmat näyttivät mallia elämäntavoissa, asettivat tarvittaessa rajoja ja rankaisivat, mutta myös toimivat yhdessä nuoren kanssa ja tarjosivat vaihtoehtoja. Loppujen lopuksi nuori tekee kuitenkin omat ratkaisunsa, joihin vanhemmat antavat eväät yhdessä koulun ja kaveripiirin kanssa.

Kodin ja koulun hyvä yhteistyö tukee vanhempia kasvatustehtävässä. Sitä kautta vanhemmat voivat saada kannustusta kodin ilmapiirin luomiseen ja vuorovaikutuksen kehittämiseen. Opettajat, kouluterveydenhoitaja ja toiset vanhemmat voivat tukea vanhemmuutta.

Avainsanat: nuori, vanhemmat, terveyden edistäminen, vuorovaikutus, perhe

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

I	JOHDANTO	1
II	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	4
1	ESIIYMMÄRRYS	4
2	TUTKIMUSONGELMAT JA MENETELMÄN VALINTA	5
3	TUTKIMUSPERHEET JA AINEISTON KERUU	7
4	HAASTATTELUT	8
5	AINEISTON MUOTOUTUMINEN JA ANALYSOINTI	11
6	TULOSTEN RAPORTOINTI	15
III	TULOKSIA JA TEORIAA	16
1	NUORUUS	17
1.1	IKÄ VAI TILA?	17
1.2	NUOREN TERVEYSVALINTOJEN TAUSTOJA	19
1.3	TÄRKEÄT KAVERISUHTEET	20
2	VANHEMMUUS	23
2.1	VANHEMMUUS ON VAATIVAA, ANTOISAA JA ARKISTA	23
2.2	TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VANHEMMUUS	24
2.3	VANHEMPIEN KASVATUSTYYLI JA NUOREN TERVEYS	26
2.4	PERHE YMPÄRISTÖSSÄÄN	28
2.5	VANHEMMUUS NUORTEN SILMIN	31
2.5.1	Äitien ja isien erot	31
2.5.2	Vastuun jakautuminen nuoren ja vanhempien välillä	33
2.5.3	Luottamus vanhempiin	35
3	MILLAISIA NUOREN TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA KOTONA KÄSITELLÄÄN	37
3.1	HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ KÄYTTÄYTYMINEN	37
3.1.1	Ruoka	37
3.1.2	Uni, lepo, jaksaminen	39
3.1.3	Liikunta	40
3.1.4	Hygieniä ja terveydenhoito	42
3.1.5	Henkinen hyvinvointi	42
3.2	PÄIHDYTTÄVIEN JA RIIPPUVUUTTA AIHEUTTAVIEN AINEIDEN KÄYTTÖ	43
3.3	SEKSUAALIKÄYTTÄYTYMINEN	49
3.4	UUDET TERVEYSUHAT JA MAHDOLLISUUDET	50
4	MILLAISISSA TILANTEISSA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA PERHEISSÄ ON KÄSITELTY?	53
5	MILLÄ TAVOILLA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA PERHEISSÄ ON KÄSITELTY?	55
5.1	ILMAPIIRIÄ VAALIMALLA	55
5.1.1	Kodin ilmapiiriä luomalla ja nuoresta välittämällä	55
5.1.2	Kohtaamalla nuori omana itsenään	58
5.1.3	Kannustamalla, yllyttämällä, hoputtamalla ja nuoren omaa innostusta herättelemällä	59
5.2	PUHUMALLA	60
5.2.1	Yhdessä juttelemalla	61
5.2.2	Toistamisella ja muistuttamisella	62
5.2.3	Kyselemällä	63
5.2.4	Neuvomalla, perustelemalla ja omien mielipiteiden kertomisella	64
5.2.5	Kieltämällä, suuttumisella, valittamisella ja käskemisellä	66
5.3	TOIMIMALLA	67
5.3.1	Esimerkin avulla	67
5.3.2	Rajoja asettamalla, rankaisemisella ja periksi antamisella	69
5.3.3	Yhdessä tekemällä ja vaihtoehtoja tarjoamalla	73
5.3.4	Ostamalla ja antamalla	74
6	... JA LOPUKSI NUORI TEKEE NIIN KUIN ITSE HALUAA!	75
IV	POHDINTA	78
1	TUTKIMUSTAITOJEN KEHITTÄMISEN JA METODIN POHDINTA	78

2	TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA	82
2.1	Vanhempien ja nuoren välisen vuorovaikutuksen luonne ja laatu	82
2.2	Luottamuksen ristiriita	83
2.3	Perheilmapiiri vuorovaikutuksen mahdollistajana	84
2.4	Perheen terveysvuorovaikutuksen sisältö ja vuorovaikutustilanteet	85
2.5	Tutkimustuloksista kasvatusohjeiksi	87
2.6	Tutkimuksen anti terveydenhuollolle ja koululle	89
	LÄHDELUETTELO	91
	LIITTEET	

I JOHDANTO

Äiti: *Minä varmaan tälläsistä jokapäiväsistä, nukkumaanmenot ja ruuat ja tämmöset... jatkuvaa naputusta kaikesta ja sitte... niin, mä oon niiku päivittäinsaarnaaja... et tähän on hyvin tyypillistä et naisethan naputtaa koko aika... et miehet on sitte ku käsitellään joku asia ni varmaan... Tai sama kun Lauri minun kanssa puhuu, se joskus ihan tulee, se vielä haluaa sellasia iltakeskusteluja ja sitte ollaan niiku sängyssä vierekkäin ja sit se rupee et mul on nyt yks tämmönen juttu ja sit sitä jutellaan ja jutellaan ja jutellaan. Ei tommosta saa enää ton ikästä, et nyt istu siinä ja jutellaan, et se pitää tulla silleen et minä puhun ja saarnaan ja sen kuulee tai sitten ei kuule, mut sit joskus on sellanen tarve, ni sillon se pitäis löytyy se aika niiku istuu siihen ja jäädä juttelemaan sitte...*

Haastattelija: *Tuleeks teille jotain muuta mieleen, ootteks te jostain asiasta alkanu puhumaan sillä tavalla tietoisesti, et te ootte niiku miettiny et tästä pitäis Laurin kanssa puhua?*

Äiti: *Joo, joo, kyllä siis joskus on, koska sit vaan tulee jostakin mieleen tai joku mitä Lauri on sanonut tai tehny taikka jotain et täytyy löytyy sellanen aika et nyt mä puhun tästä asiasta, taikka sitten et jos se on ikävä asia ni "nyt istut siinä ja kuuntelet".*

Haastattelija: *joo, miten se Lauri sit ottaa nää tilanteet? Siis onks se niiku et voi ei, vai...*

Äiti: *vaihtelevasti...*

Isä: *kuuntelee, mut tuntuu et se ei pahemmin välitä...*

Tämä haastatteluote kuvaa mielestämme hyvin sitä, millaista arki nuorten perheissä on. Äiti saarnaa päivittäin ja isä puuttuu, jos asia on isompi. Nuori kuuntelee, koska on pakko kuunnella, mutta se, mitä nuori tuosta saarnauksesta omaan elämäänsä ottaa, jää arvoitukseksi. Nuoren kuulluksi tuleminen jää helposti perhepuheen ja –toiminnan taustalle, aikuisten tekemien määritysten ja tulkintojen alle (Bardy, Salmi & Heino 2001).

Vanhempien elämänkulun tapahtumat (työttömyys, muutto uudelle paikkakunnalle, terveydentilan muutokset) suuntaavat myös nuoren elämää ja joko edistävät tai rajoittavat nuoren toimintamahdollisuuksia. Sosioekonomiset puitteet ja vanhempien elämänkulun tapahtumat ovat luonteeltaan ulkoisia tekijöitä ja niiden vaikutusta nuoreen kompensoi voimakkaasti perheen hyvä sisäinen vuorovaikutus. (Pölkki, Kähkönen & Kukkonen 1997, Elämänkulku ja terveys 1999.) Vanhempien mahdollisuudet terveystieteissä ovat edellä mainittujen lisäksi sidoksissa ympäröivään yhteiskuntaan ja nuoren yksilöllisiin ominaisuuksiin. Nuoren omat ratkaisut lohkaisevat osan vanhempien mahdollisuuksista. (Karekivi 1999.)

Tämän työn keskeinen tarkoitus onkin ollut tutkia niitä tapoja, joilla perheissä terveyteen liittyviä asioita käsitellään. Pystyäkseen selviytymään terveyteen liittyvistä haasteista, nuori tarvitsee terveystietoa, joka ei ole pelkästään terveystietoa, vaan valmiutta toimia ja hankkia uutta tietoa (Laitakari 2000). Haastattelemissamme perheissä erilaisia nuoren terveystietoa lisääviä tapoja löytyi paljon. Aineiston pohjalta olemme jakaneet ne 1) kodin ilmapiiriin luomiseen, 2) puhumiseen ja 3) toimimiseen.

Nuori ei kuitenkaan elä vain perheessään. Häneen vaikuttavat monet eri tahot esimerkiksi koulu, kaverit ja harrastukset. Myös nuorella itsellään on vastuuta siitä, millaisia valintoja hän oman terveytensä suhteen tekee. Nuoruudessa ratkaistaan suhteet päihteisiin, työhön, vapaa-aikaan, seksuaalisuuteen, opiskeluun sekä valitaan ne psyykkiset ja sosiaaliset toimintatavat, joita elämässä noudatetaan (Terho 2000). Joskus tilanne voi ajautua sellaiseksi, että nuori ei osaa sanoa ei esimerkiksi päihteille, eikä edes halua (Eskola, Pietilä & Välimäki 2000). Syyllistä etsitään helposti vanhemmista. Nuori on kuitenkin aktiivinen toimija omassa elämässään ja päättää loppujen lopuksi itse, kuinka omaa terveyttään käyttää ja kuluttaa (Elämäntietä ja terveys 1999). Nuori elää myös kokeilujen ja kasvun aikaa. Elämä ei ole pilalla, jos nuori kokeilee esimerkiksi päihteitä. Hänen kotoa saamansa tuki ja asioiden hyvällä tavalla käsitteleminen ovat tärkeitä nuoren mahdollisten jatkokokeiluiden välttämiseksi. Nuorta tulisikin ohjata tekemään oikeita valintoja ja ratkaisuja vastuullisena oman terveytensä oppijana. On tärkeää, että aikuinen olisi saatavilla, kun nuori häntä tarvitsee (Tossavainen 1997).

Tässä Pro gradu työssä haastattelimme perheitä, joissa on murrosikäinen nuori. Vanhemmat ja nuori haastateltiin erikseen, aineiston täydentämiseksi teimme vielä kolme lisähaastattelua hieman vanhemmille (18 – 19 -vuotiaille) nuorille. Kirjallisuuden perusteella voi tutustua lähinnä asiantuntijanäkökulmiin siitä, kuinka asiat kodeissa pitäisi tehdä. Tässä työssä tarkoituksena oli saada esiin nuorten ja vanhempien omaa näkemystä terveyden edistämisestä perheessä. Olemme analysoineet aineistoa laadullisella menetelmällä, soveltaen sisällön analyysiä ja grounded theoryä. Tulokset on raportoitu siten, että työssä ei ole erillistä teoriaosuutta, vaan teoria ja tulokset kulkevat rinta rinnan koko työn ajan keskustellen ja täydentäen toinen toistaan.

Tutkimustulokset ovat tärkeitä sekä perheille itselleen että terveydenhuollolle ja koululle. Tulosten perusteella on mahdollista miettiä, kuinka perheen keskustelukulttuuria, myönteistä

ilmapiiriä ja vanhemmuutta voitaisiin tukea. Tällainen vanhempien tukeminen olisi hyvä aloittaa jo neuvolassa pikkulapsivaiheessa sekä myöhemmin kouluterveydenhuollossa ja koulun vanhempainilloissa. Hyvä yhteistyö kodin ja koulun välillä lisää vanhemmuuden voimavaroja. Tulostemme mukaan keskeistä lasten ja nuorten terveyden edistämisen kannalta perheissä on, miten perheet erilaisissa elämäntilanteissa osaisivat parhaiten käyttää hyödykseen sekä omat että ympäröivän yhteiskunnan voimavarat koko perheen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseksi.

II TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä kappaleessa käsitellään niitä tapoja ja prosesseja, joilla tutkimusaineistoa hankittiin ja muokattiin. Pohdimme oman työme luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä näkökohtia. Lisäksi esittelemme tutkimusongelmat, tutkimusjoukon sekä käyttämämme haastattelumenetelmän.

1 ESIYMMÄRRYS

Laadullista tutkimusta tehtäessä on mahdotonta olla objektiivinen tutkittavaan ilmiöön nähden. Objektiivisuuden ja subjektiivisuuden suhteen ymmärtäminen on mielestämme tärkeää, vaikkei se poistakaan ongelmaa oman esiymmärryksemme vaikutuksesta tutkimukseen. Varton (1992) mukaan “mitään mahdollisuutta toimia ulkoisena tarkkailijana ei tarjoudu ihmisistä tutkivalle”. Eskolan ja Suorannan (2001) mukaan on tärkeää yrittää tunnistaa omat esioletukset ja arvostukset. Objektiivisuus, joka on ideaalinen, mutta tärkeä tavoite, syntyy heidän näkemyksensä mukaan tämän subjektiivisuuden tiedostamisesta. Oma arvomaailmamme ja arvostuksemme lähtevät ihmisistä ja ihmisten kanssa toimimisesta. Ihminen on näkemyksemme mukaan ainutkertainen yksilö ja jokaisen elämä itsessään on tärkeä ja mielenkiintoinen. Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat mielestämme ihmisen omat kokemukset, ajattelu, vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa sekä kulttuurihistoriallinen maailmantilanne ja aika. (Hirsjärvi 2000.) Ymmärryksemme mukaan ihminen pyrkii itse rakentamaan kuvaa maailmasta ja on siten aktiivinen subjekti sekä käytännön toimissa että ajattelussa (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995).

Ehkä juuri näistä lähtökohdista käsin olemme molemmat valinneet oman ammattimme ihmisten parista. Meillä molemmilla on taustalla terveydenhuollon koulutus. Lisäksi meitä on kiinnostanut jatkokoulutus, joka antaa valmiuksia ymmärtää ihmisen käyttäytymistä oman terveytensä ylläpitäjänä ja edistäjänä. Koulutuksen myötä käsityksemme terveydestä on muuttunut laajemmaksi. Terveys muodostuu mielestämme fyysisen hyvän olon lisäksi muun

muassa sosiaalisesta kanssakäymisestä, itsetunnosta, tunteiden tarkoituksenmukaisesta ilmaisusta ja elämän merkityksellisenä kokemisesta (Greenberg 1998).

Vanhemmilla on mielestämme hyvin tärkeä rooli lastensa elämässä. Olemme itse vanhempia ja pidämme tärkeänä vanhempana olemista ja sen vaikutuksia lapseen ja vanhempaan itseensä. Toisaalta taas tuntuu, että oma nuoruus on vasta päättynyt. Myös vaiherikkaat kokemukset ovat olleet mukana tämän tutkimuksen teossa. Tulosten tulkinnassa näkyy oma nuoruutemme, mutta myös uusi elämänvaihe, pienten lasten vanhemmuus.

2 TUTKIMUSONGELMAT JA MENETELMÄN VALINTA

Pro gradu-tutkielman aihe alkoi hahmottua meille jo kandidaatin tutkielman aikana. Kandidaatintutkielmassamme tutkimme perhettä ja nuoren terveyttä; sitä millä tavoilla perhe on nuoren hyvinvoinnin tukena. Mielenkiintomme kohdistui siihen, kuinka perhe voi olla mukana vaikuttamassa nuoren terveyteen ja terveysvalintoihin. Kirjallisuuskatsaus ei kuitenkaan tuonut aiheeseen sitä syvyyttä, jota siltä odotimme. Kandidaatintutkielmamme oli vain yleisluontoinen katsaus aiheeseen. Päätettyämme jatkaa samasta aiheesta oli edessä ensimmäiset työtä suuntaavat päätökset, eli aiheen rajaaminen ja tutkimusongelmien miettiminen.

Työmme tutkimuskysymykseksi muodostui **Mitä nuorten terveyteen ja sen edistämiseen liittyvää perheissä tapahtuu?** Tutkimuskysymys itsessään edellytti mielestämme laadullisen menetelmän valitsemista, sillä tarkoituksena oli saada esiin tutkittavien omia käsityksiä ja ajatuksia. Päätimme kerätä aineiston haastattelemalla nuoria ja heidän vanhempiaan. Tutkittavaa joukkoa valittaessa on tärkeää, että heillä olisi suhteellisen samanlainen kokemusmaailma, he omaisivat tutkimusongelmasta tietoa ja olisivat lisäksi kiinnostuneita tutkimuksen aiheesta (Eskola & Suoranta 2001, Fontana & Frey 1994). Mielestämme vanhemmat ja nuoret ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita, nuori itse ja hänen vanhempansa tietävät parhaiten millaista elämä nuoren kanssa on.

Ensimmäisessä vaiheessa tutkimusongelmat muodostuivat seuraavanlaisiksi, joista on tässä työssä analyysin jälkeen käsitelty vain lihavoidulla tekstillä kirjoitetut. (Asiasta tarkemmin kappaleessa analyysi)

Mitä nuorten terveyteen ja sen edistämiseen liittyvää perheissä tapahtuu?

Mitä terveys on vanhempien määrittelemänä?

Millaisia nuoren terveyteen liittyviä asioita arjessa nousee esiin ja miksi?

Miten ja kenen toimesta terveyteen liittyviä asioita perheissä on käsitelty?

Millaisilla tavoilla vanhemmat ovat pyrkineet edistämään nuoren terveyttä?

Miten vanhemmat määrittelevät oman ja toisaalta nuoren roolin nuoren terveyden edistämisessä?

Millaisia asioita perheet kuvaavat oman perheensä terveyden edistämisen voimavaroiksi?

Millaisia käsityksiä 14 - 16 –vuotiailla nuorilla on terveydestä ja siihen liittyvistä asioista?

Mitä terveys on 14- 16 –vuotiaan mielestä?

Millaisia terveyteen liittyviä asioita nuori käsittelee kotona perheen parissa?

Millä tavalla ja kenen toimesta kotona terveyteen liittyviä asioita käsitellään?

Millaisilla tavoilla nuori itse on pyrkinyt edistämään omaa terveyttään?

Miten nuori määrittelee oman ja toisaalta vanhempiensa roolin terveytensä edistämisessä?

Millaisia asioita nuori kuvaa oman terveytensä edistämisen voimavaroiksi?

Seuraavien viikkojen aikana etsimme haastateltavia perheitä sekä teimme haastattelurunkoja tutkimusongelmien pohjalta vanhemmille ja nuorille. Haastattelurunkojen teko tapahtui lähinnä sähköpostin kautta kommentoimalla toistemme aikaansaannoksia. Lopulliset haastattelurungot (Liitteet 1 ja 2) valmistuivat maaliskuun alussa 2002.

3 TUTKIMUSPERHEET JA AINEISTON KERUU

Suunnittelimme tutkimusjoukoksi kuutta perhettä, jossa on ainakin yksi 13 - 16 -vuotias nuori. Tarkoituksena oli haastatella sekä perheen vanhemmat, molemmat yhdessä, jos mahdollista, että nuori erikseen. Suunnitteluvaiheessa olimme huolissamme siitä, kuinka löytäisimme perheitä haastateltaviksi. Mietimme, kuka suostuu haastateltavaksemme, tuhlaa aikaansa tutkimustamme varten?

Loppujen lopuksi perheet löytyivät melko helposti. Emme käyttäneet mitään systemaattista menetelmää perheiden etsimiseen, vaan kyselimme tuttavilta tuntisivatko he ketään haastateltavaksi sopivaa perhettä. Kysyimme mukaan myös muutamaa itsellemme harrastusten parista tuttua nuorta ja heidän perheitään. Kyseessä on harkinnanvarainen näyte, joka palveli pyrkimystämme ymmärtää tarkastelemaamme ilmiötä (Eskola & Suoranta 2001, Hirsjärvi & Hurme 2000).

Haastateltavia perheitä oli yhteensä kuusi ja niistä jokaisesta haastateltiin vanhempien lisäksi nuori. Nuoret olivat iältään 13 - 15 -vuotiaita. Tyttöjä heistä oli 3 ja poikia 3. Näiden kuuden nuoren lisäksi haastattelimme kolmea hieman vanhempaa nuorta, näitä kolmea haastattelua kutsumme myöhemmin nimellä lisähaastattelut. Vanhemmista haastateltiin kahdessa tapauksessa vain äiti ja neljässä muussa haastattelussa paikalla olivat molemmat vanhemmat. Vanhemmat olivat iältään 36 - 46 -vuotiaita. Perheet, joita haastateltiin olivat monessa suhteessa keskenään samanlaisia. Omien havaintojemme mukaan haastateltujen perheiden aineelliset puitteet olivat hyvät, eikä niissä ollut keskenään suuria eroja. Mukana ei ollut huono-osaisia perheitä eikä nuoria, joilla on paljon ongelmia.

Jo yhteydenottovaiheessa perheille kerrottiin tutkimuksen luottamuksellisuudesta, eli että jokainen haastattelu käsitellään nimettömänä eikä tutkimusraportista käy ilmi kenen vastauksesta on kyse. Kerroimme myös haastattelujen nauhoittamisesta. Haastattelupaikalla vanhempia pyydettiin lisäksi täyttämään taustatietolomake, jossa kysyttiin perheen lapsien iät, vanhempien iät ja ammatit sekä perheen rakenne. Taustatietolomaketta käytettiin kuitenkin tutkimuksessa ainoastaan vanhempien iän osalta, eikä taustatietolomakkeen tietoja käsitelty analysoitaessa perheiden haastatteluista. Myös haastattelun nauhoittamisesta muistutettiin vielä tässä vaiheessa. Nuorille korostettiin ennen haastattelua, ettemme puhu

heidän vanhemmilleen nuoren haastattelussa esille tulleita asioita. Haastateltujen yksityisyyden takasi se, että he kertoivat vain sen, mitä olivat valmiita kertomaan. Hirsjärven & Hurmeen (2000) mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus ja yksityisyys ovat tärkeimpiä eettisiä periaatteita.

Viisi haastattelua tehtiin perheen omassa kodissa, yksi toisen vanhemman työpaikalla. Kahdessa perheessä haastattelu tapahtui keittiössä, muissa perheissä vanhemmat haastateltiin takkahuoneessa, olohuoneessa tai nuoren huoneessa. Nuoret haastateltiin nuoren omassa huoneessa, takkahuoneessa ja keittiössä. Jokaiseen perheeseen vietiin joku pieni kiitos haastatteluun osallistumisesta, kahvipaketti tai kukkakimppu.

4 HAASTATTELUT

Valitsimme haastattelumenetelmäksi teemahaastattelun. Teemahaastattelun ideana on, että tutkijalla ei ole valmiita, yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Siitä “puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys, mutta se ei ole täysin vapaa niin kuin syvähaastattelu“ (Hirsjärvi & Hurme 2000). Haastatteluja helpottaaksemme laadimme haastattelurungon, jossa oli myös valmiita kysymyksiä. Pelkäsimme, että jännitys saa meidät takertelemaan sanoissamme, ja kadotamme haastattelun punaisen langan, jos apuna ei ole valmiita kysymyksiä. Sovimme kuitenkin, että haastattelutekniikan kehittyessä joustamme valmiista kysymyksistä, käytämme tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Spontaanisti esille tulleet teemat käsitellään niiden tullessa esiin, eli voimme kesken haastattelun siirtyä toiseen teemaan joustavasti. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) kirjassa Tutkimushaastattelu kehoitetaan etukäteen laatimaan kysymyksiä ennakkoon, juuri siksi, että haastattelu ei aina lähde sujumaan siten kuin haastatteliija on odottanut. Lisäksi kirjoittajat pitävät tärkeänä joustavuuden periaatetta; joustavuutta tarvitaan kielellisen ilmaisun tason valitsemisessa, kysymysten asettelemisessa ja muotoilussa sekä kysymysten esittämisjärjestyksessä

Haastattelut tehtiin 25.3.2002 - 25.4.2002. Ensimmäiset haastattelut olivat esihaastatteluja, joiden perusteella olimme päättäneet muuttaa haastattelurunkoa, jos tarvetta ilmenee.

Olimme sopineet, että jos esihaastattelut sujuvat hyvin, voimme sisällyttää ne tutkimusjoukkoon. Esihaastattelut tehtiin 25.03.2002 ja 30.- 31.3.2002. Haastattelurungot osoittautuivat toimiviksi, joten päätimme jatkaa haastattelemista samoilla rungoilla. Tosin molemmat nuorten esihaastattelut olivat hyvin niukkoja ja lyhyitä. Oletimme tämän kuitenkin johtuneen enemmän haastattelijoiden vaillinaisesta tekniikasta kuin itse haastattelukysymyksistä, joten päätimme jatkaa samoilla haastattelurungoilla myös nuorilla, ja keskittyä haastattelutekniikkaan ja ilmapiirin luomisen parantamiseen.

Ensimmäisissä haastatteluissa joustava liikkuminen aiheesta toiseen ei onnistunut, mutta seuraavissa opimme jo poimimaan esille tulleita asioita niin, että emme kysyneet samaa asiaa uudelleen. Toisaalta opimme kysymään jostain asiasta enemmän, jos tunsimme siihen tarvetta. Haastattelemisen osoittautui kuitenkin haastavaksi tehtäväksi, ja oikeastaan kehittymisen tarve tuli aina vain voimakkaammin esille, mitä enemmän haastatteluja teimme. Haastattelukokemusten lisääntyessä tunsimme molemmat, että kehityimme haastattelijoina.

Vanhempien haastattelut kestivät yleensä yli tunnin. Meille tuli tunne, että vanhemmat puhuivat mielellään aiheestamme ja kokivat aiheen tärkeäksi. Vanhempia haastateltaessa tunnelma oli vapautunut. Haastatteluiden alussa oli sovittu, että jos perheessä oli useita lapsia, myös muiden kuin haastateltavan nuoren asioita sai tuoda esiin haastattelun kuluessa. Haastatteluissa vanhemmat puhuivatkin usein koko perheen tilanteesta. Erityisesti äidit puhuivat paljon. Kahdessa haastattelussa isä siirtyi haastattelupaikasta muualle hetkeksi, jättäen haastattelijan ja äidin puhumaan keskenään. Andersonin & Andersonin (1999) mukaan miehen näkökulma haastatteluissa jää vähäisemmäksi, jos puoliset haastatellaan yhdessä. Isän erikseen haastattelemisen antaisi isälle mahdollisuuden puhua tunteistaan tulematta vähätellyksi tai kritisoiduksi vaimon taholta. Huomasimme myös omissa haastatteluissamme, että miehet puhuvat vähemmän ja vaimot keskeyttivät usein miehensä puheen. Joissain tapauksissa taas vaimo selkeästi antoi miehelle tilaa vastata: "Sanoppas sinä ensin".

Nuorten (13 - 15 -vuotiaiden) haastattelut sujuivat vaihtelevasti. Haastatteluista lyhyin oli 15 minuutin ja pisin yli tunnin mittainen. Esihaastattelut olivat niukkoja sanallisesti ja sisällöllisesti, mutta seuraavat haastattelut sujuivat paremmin. Ainoastaan yksi haastattelu lopuista neljästä oli lyhyt ja niukkasisältöinen. Saimme kolme asiasisällöltään rikasta nuoren haastattelua. Näissä tunnelma oli vapautunut ja nuoret kertoivat mielellään näkemyksistään.

Kun kaikki haastattelut oli tehty, kävimme keskustelua aineiston riittävydestä. Meillä oli tuntuma, että vanhempien haastattelut vastasivat riittävästi tutkimusongelmiimme. Mutta nuorten haastatteluiden sisältö oli hyvin vaihteleva ja tuntui, että aineisto ei ollut vielä kovin saturoitunut. Aineiston koon päättäminen ei ole laadullisessa tutkimuksessa helppoa ja päätös oikeasta määrästä haastateltavia on pitkälti tutkimuskohtainen. Riittävä aineisto vastaa tutkimusongelmiin kattavasti ja sen määrä pitää päättää sen tiedon pohjalta, mitä aineistosta ollaan hakemassa. (Eskola & Suoranta 2001.) Ajattelimme, että haastattelemalla lisää nuoria, saisimme vielä tärkeää uutta tietoa. Päätimme haastatella hieman vanhempia nuoria, jotta heillä olisi enemmän kokemusta siitä, mistä asioista ja miten perheessä terveysasioista puhutaan. Haastateltaviksi löytyi kolme nuorta toisen haastattelijan lähipiiristä ja niiden aikataulu sovittiin pian lisähaastattelupäätöksen jälkeen.

Nuorten lisähaastattelut tehtiin 25.4.2002 – 11.5.2002. Haastateltavat olivat 18- ja 19-vuotiaita, kaksi tyttöä ja yksi poika. Kaksi nuorista haastateltiin heidän omassa kodissaan, toinen keittiössä, toinen nuoren omassa huoneessa. Kolmas nuori haastateltiin haastattelijan ja haastateltavan yhteisen tuttavun luona nuoren ehdotuksesta. Haastattelut nauhoitettiin ja nuoret saivat kiitokseksi haastattelusta karkkipussin. Nuorilta ei kerätty esitietoja, kaikki haastattelut kestivät yli tunnin.

Näiden kolmen nuoren haastattelemisen oli helppoa siksi, että haastatteliija tunsi heidät etukäteen. Tunnelma haastatteluissa oli vapautunut, lisäksi puhe oli sisällöllisesti rikasta, johtuen osaltaan tutulle henkilölle puhumisesta. Toisaalta uskomme, että siihen vaikutti myös nuorten ikä. He olivat jo käyneet läpi murrosiän kuohuntavaiheen ja viittasivatkin siihen, ikään kuin johonkin menneeseen aikaan, lapsuuteen tai nuoruuteen. Heille haastattelun teemat olivat murrosiän muistelemista ja ehkä jopa sen esittelemistä asiasta kiinnostuneelle. (Ks. Hoikkala 1993.) Lisähaastattelut osoittautuivat aineiston kannalta arvokkaiksi, ja ne ovat olennainen osa nuorten aineistoa. Nuorten ja vanhempien nuorten haastatteluita ei ole analyysissä vertailtu keskenään, vaan niitä on käsitelty yhtenäisenä nuorten aineistona.

Seuraavassa pohdimme sitä, miten luotettavia tutkimusmenetelmämme olivat haastatteluvaiheessa. Vaikutimme tulevaan aineistoomme jo haastattelurunkoja tehdessämme. Teimme teemarungot ja kysymykset yhdessä, jolloin ymmärryksemme kysymysten tarkoituksesta oli yhteinen. Haastattelemisen on aina kahden ihmisen välinen

sosiaalinen vuorovaikutustilanne, jossa sekä haastattelija että haastateltava saavat kuvan vastapuolen elämysmaailmasta ja hänen ajatuksistaan ja mikä tärkeintä, he vaikuttavat toinen toisiinsa (Hirsjärvi & Hurme 2000, 41-42). Tutkimushaastattelut tehtiin tutkimusongelmien suunnassa ja niissä keskityttiin nuoreen ja hänen terveyteensä liittyviin asioihin. Haastatteluiden teemarunko oli kaikkien haastatteluiden aikana sama. Haastattelun aihe ohjasi vanhempia ja nuorta vastaamaan kysymyksiin tietyn aihepiirin sisällä. Haastateltavien omat terveystietoisuudet ohjasivat heidän vastauksiaan, tämä tuli selvästi ilmi jonkun vanhemman sanoessa, että *”tää nyt ei liity terveyteen, mutt...”*. Haastatteluiden perusteella saimme käsityksen ilmiöstä sellaisena, mitä vanhemmat ja nuoret siitä meille kertoivat. Laadullinen aineisto on aina aikaan ja paikkaan sidottua, joten tässä työssä saatu kuva nuoren ja perheen välisestä terveyteen liittyvästä kommunikaatiosta on tälle aikakaudelle tyypillinen kuvaus.

Haastatteluiden aikana pyrimme välttämään lähdekirjallisuuden lukemista, jotta jonkin tietyn, mielessä päällimmäisenä olevan asian käsittely ei korostuisi. Haastattelututkimuksessa luotettavuutta lisää se, että haastatteluissa tutkijalla on mahdollisuus tarkentaa kysymystä ja tarkistaa onko ymmärtänyt vastauksen oikein, toisin kuin esimerkiksi lomaketutkimuksessa. Myös esiyymmärryksemme yhdenmukaisuus on varmasti lisännyt tutkimuksemme luotettavuutta. Määrällisesti haastatteluita oli vähän, joten niiden luotettavuuden arvioiminen on vaikeaa. Monissa haastatteluissa nousi esiin samanlaisia asioita, joten sen perusteella voisi päätellä, että tällainen toiminta tai puhe on nuorten perheissä tavallista. Haastatteluiden sisällöissä oli kuitenkin myös eroja sekä paljon yksittäisiä huomioita.

5 AINEISTON MUOTOUTUMINEN JA ANALYSOINTI

Haastatteluaineistomme koostui äänestä, ennen kaikkea puheesta, naurahduksista, tauoista sekä sanattomasta viestinnästä. Tämä kokonaisuus pelkistettiin aukikirjoittamisen avulla tekstiksi, jotta sen käsitteleminen olisi helpompaa. Laadullista analyysiä tehdään harvoin alkuperäisiä nauhoja kuuntelemalla, koska laajaa materiaalia ei voi eritellä ilman sen tiivistämistä helpommin käsiteltävään muotoon (Alasuutari 1994).

Esihaastatteluiden jälkeen purimme haastattelut sana sanalta tekstiksi. Merkitsimme tekstiin pisimmät tauot ja isoimmat naurahdukset. Haastatteluiden purkaminen oli aikaa vievää, mutta hyvin opettavaista. Sitä tehdessä oppi itsestä haastattelijana: “Miksi en tarkentanut tuota kysymystä?”, “Miksi kysyin noin yksinkertaisen asian noin monimutkaisesti?” tai “Miksi en antanut haastateltavalle tilaa puhua enemmän, vaan säntäsin jo seuraavaan kysymykseen?”. Varsinaisista haastatteluista osan kirjoitti auki ammattikirjoittaja. Joissain haastatteluissa nauhan äänen laatu oli niin heikko, että purimme nämä haastattelut itse. Tekstiä oli yhteensä 256 sivua.

On varmaan hyvä pysähtyä miettimään, mikä on aineiston suhde todellisuuteen. Aineisto sisältää haastateltujen kuvauksia siitä, mitä todellisuudessa on tapahtunut. Haastatteluissa vanhemmat ja nuoret kertovat, miten *he* näkevät ja kokevat asian. Ihmiset tekevät aina tulkintoja tapahtuneesta. Se, mitä ihminen siitä kertoo, riippuu henkilöstä, jolle kerrotaan, paikasta, jossa puhutaan tai tapahtuman ajallisesta läheisyydestä. (Eskola & Suoranta 2001.) Hirsjärven & Hurmeen (2000) mukaan todellisuus on subjektiivinen ja moninainen, sellainen millaiseksi tutkittava sen kokee. On olemassa yhtä monta todellisuutta kuin on henkilöitäkin. On myös huomioitava se, että varmasti tutkimustilannekin on vaikuttanut aineistoon. Tutkimustilanteessa me haastattelijat olemme vaikuttaneet vastauksiin kysymyksenasettelullamme, henkilökohtaisella osallistumisellamme, persoonallamme, empaattisella ymmärtämisellä sekä sanattomalla viestinnällämme (Hirsjärvi & Hurme 2000). Tässä tutkimuksessa nuoret ja vanhemmat puhuivat arkisista asioista, joita ei välttämättä ole aikaisemmin pohdittu. Haastattelussa haastateltavat esittivät oman konstruktionsa asiasta, ehkä ensimmäistä kertaa sanallisessa muodossa. Jos haastattelut olisi tehty esimerkiksi nuorille koulun tai nuorisotalon tiloissa, olisivat vastaukset olleet ehkä erilaisia. Aineisto on todellisuuden ja tutkimuksen vuoropuhelua.

Analysoimme kerätyn aineiston analyysimenetelmällä, joka sisälsi vaikutteita sisällönanalyysistä ja grounded theorystä. Olemme kuitenkin käyttäneet menetelmiä hyvin vapaasti soveltaen. Tässä kappaleessa kuvaamme analyysimenetelmäämme ja analyysin etenemistä vaihe vaiheelta.

Laadullisessa analyysissä tarkastellaan aineistoa kokonaisuutena. Laadullinen analyysi koostuu Alasuutarin (1994) mukaan kahdesta vaiheesta, havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Nämä vaiheet ovat kiinteästi nivoutuneet toisiinsa. Laadulliseen

analyysiin kuuluvan pelkistämisen tavoitteena ei ole määritellä tyyppitapauksia tai keskivertoyksilöitä, vaan arvoituksen ratkaiseminen, joka merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehdään merkitystulkinta tutkittavasta ilmiöstä tutkimuskysymysten suunnassa. (Alasuutari 1994.)

Taylor & Bodan (1984, suomennos Pötsönen & Pennanen 1998) ovat ryhmitelleet analyysin etenemisen laajemmin, viiden osavaiheen avulla. Nämä viisi vaihetta kuvaavat hyvin myös oman analyysimme tekoamme.

1. Puhtaaksi kirjoitettujen haastattelujen lukeminen kokonaisuuden hallitsemiseksi.
2. Aineiston läpikäyminen rivi riviltä kirjoitettuna tekstikokonaisuutena.
3. Tekstistä esille nousseiden ideoiden, käsitteiden ja teemakokonaisuuksien muotoilu ja tekstiin piilotettujen merkitysten havaitseminen.
4. Teemojen luokittelu, yhteenvetojen tekeminen ja poikkeavien mielipiteiden kokoaminen.
5. Esioletusten huomioon ottaminen mm. aineiston keruun, luokittelun ja tulkinnan aikana.

Käytännössä analyysin tekeminen ei ollut näin selkeästi etenevää, vaan se eteni spiraalimaisesti. Analyysi aloitettiin lukemalla litteroitua tekstiä, jonka jälkeen kuuntelimme kasetilta nauhoitettua haastattelua ja samalla luimme tekstiä, jotta varsinkin toisen tekemät haastattelut tulisivat hieman elävämmiksi ja jotta kirjoitetun tekstin ymmärtäisi oikein. Tämän jälkeen luimme vielä uudelleen tekstiä. Lukiessamme pyrimme kuulemaan sen, mitä tutkittavilla oli aidosti sanottavanaan. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan aineiston lukemiseen kannattaakin varata aikaa, sillä vasta silloin aineistosta alkaa nousta ajatuksia ja mielenkiintoisia kysymyksiä. Aineiston suuren määrän vuoksi päätimme jakaa sen lisäksi kahteen osaan, jotta analyysin tekeminen eri tahoilla olisi mahdollista. Toinen meistä (RH) otti analysoitavaksi vanhempien ja toinen (JH) puolestaan nuorten haastattelut.

Aineiston luokittelun aloitimme siten, että lukiessamme aineistoa läpi luokittelimme asioita tutkimusongelmien alle, esimerkiksi tutkimusongelman “Millä tavalla ja kenen toimesta kotona terveyteen liittyviä asioita käsitellään“ alle tuli merkintöjä muun muassa äidin, isän ja nuoren toimesta tapahtuvista asioiden käsittelystä sekä erilaisista tavoista käsitellä terveyteen liittyviä asioita. Luokittelu tapahtui pääasiallisesti tietokoneen avulla, “kopioi-liitä“-periaatteella. Kopioimme siis alkuperäisestä litteroinnista sen haastattelun kohdan, joka

mielestämme kuvasi haluttua asiaa ja siirsimme sen oikeaan luokkaan. Näin halusimme varmistaa, että asia pysyi alkuperäisessä muodossa mahdollisimman pitkään.

Kuitenkin jo lukiessamme ja kuunnellessamme haastatteluja huomasimme tutkimusongelmien riittämättömyyden luokittelukehikkona. Yksi lausahdus saattoi kuulua moneen eri luokkaan ja tuntui, että uusia luokkia syntyi jatkuvasti lisää. Huomasimme myös sen, että kun näimme aineistossa vastauksen yhteen kysymykseen, nousi siitä toinen, jonka jälkeen aineisto piti käydä läpi uudestaan, uudesta näkökulmasta. Myös alkuperäiset tutkimusongelmat ja vastaukset niihin saivat uusia perspektiivejä analyysin aikana, joten myös sen vuoksi aineistoa joutui käymään useaan kertaan läpi (myös Eskola & Suoranta 2001). Tämä onkin laadulliselle tutkimukselle tyypillistä tutkimusprosessin spiraalimaista etenemistä.

Luokittelu ja nimeäminen tarkentui jatkuvasti analyysin edetessä. Tässä vaiheessa päätimme myös tarkentaa tutkimusongelmiamme ja jätimme terveyden määrittelyt ja voimavaroihin liittyvät asiat käsittelyn ulkopuolelle. Päätimme keskittyä perheen tapoihin käsitellä nuoren terveyteen liittyviä asioita, sekä siihen millaisia asioita perheissä käsitellään ja kenen toimesta. Lisäksi tarkastelun kohteena ovat nuoren ja vanhemman roolien jakautuminen terveysasioissa. Tässä vaiheessa aloimme tehdä analyysistä luokittelua, joissa pelkistimme haastatteluotteet muutamaan sanaan ja yhdistimme samankaltaisia lausuntoja yhden otsikon alle. Näin aineisto yhdenmukaistui ja sai selkeämmän muodon. Tässä vaiheessa yksittäisen haastateltavan ääni haihtui ja tilalle alkoi tulla synteesi kaikkien haastateltavien äänistä.

Analyysin tarkentuessa jaottelu selkiytyi. Lähdekirjallisuudesta löysimme omaan aineistoomme sopivia jaotteluperusteita ja osaltaan muodostimme omia luokitteluperusteita saadaksemme aineiston hyvään muotoon. Analyysi on siis syntynyt monivaiheisen prosessin kautta. Osa tutkimuksen syntyprosessista on helppo kirjoittaa auki, mutta osa prosessista on ajattelussamme tapahtunutta toimintaa ja oivalluksia, joiden aukikirjoittaminen on vaikeaa. Tällä on oma vaikutuksensa tutkimuksen luotettavuuteen. (Backman & Kyngäs 1998.) Tutkijan olisi kuitenkin pystyttävä dokumentoimaan, millä tavoin hän on päätenyt luokittamaan ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa, jotta lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta, laadullisessa tutkimuksessa on silti mahdollista, että toinen tutkija päätyy erilaiseen tulokseen samanlaisesta aineistosta, koska kyse on tutkijan esiymmärryksen mukaisista tulkinnoista. (Hirsjärvi & Hurme 2000.)

6 TULOSTEN RAPORTOINTI

Tulosten raportointi tapahtui siten, että olemme aukikirjoittaneet aineistomme perusteella tekemiämme luokitteluita ja lähdekirjallisuudesta etsineet omia tutkimustuloksiamme tukevia ja toisaalta vastustavia asioita. Luotettavuuskysymyksiä on syytä tarkastella myös raportoinnin osalta. Raportoinnissa on tärkeää, että tutkimuksen tulokset esitetään siten, että ne vastaavat tehtyä tutkimusta (Kvale 1996). Olemme omassa raportoinnissa käyttäneet suoria lainauksia haastatteluista. Niiden avulla lukija voi itse arvioida omalta osaltaan, onko tulkinta tapahtunut oikein. Kvale (1996) esittää lainausten käyttämiselle useita ehtoja, joita olemme pyrkineet noudattamaan. Lainaukset on valittu niin, että ne liittyvät kirjoitettuun tekstiin, ja niitä on tulkittu lähdekirjallisuuden avulla. Lisäksi olemme pyrkineet tasapainoon tekstin ja lainausten välillä. Tutkimuksen raportointi perustuukin lähdekirjallisuuden ja oman aineistomme vuoropuheluun, jossa haastattelulainauksilla on merkittävä osa.

Koska aineistomme on pieni, voisi joissain tapauksissa olla mahdollista tunnistaa haastateltava. Halusimme kuitenkin taata nuorten anonymiteetin. Siksi olemme muuttaneet haastatteluotteista joitakin yksityiskohtia, esimerkiksi vanhempien käyttämät nuorten nimet, kuitenkin merkityksiä muuttamatta (Eskola & Suoranta 2001, Hirsjärvi & Hurme 2000). Nuorten haastatteluotteissa ei myöskään näy vastaajan sukupuoli. Erottelu ei ollut tarpeen, koska emme huomanneet tyttöjen ja poikien vastauksissa merkittäviä eroja. Nuoren tarkkaa ikää emme anonymiteetin säilyttämiseksi voineet laittaa. Olemme kuitenkin halunneet tuoda esiin eroa eri-ikäisten nuorten vastausten välillä siten, että nuorempien nuorten haastatteluotteet tunnistaa alussa olevasta N kirjaimesta ja vanhempien nuorten haastattelusitaatit on merkitty kirjainyhdistelmällä VN. Äitien ja isien haastatteluotteet on merkitty kirjaimilla Ä (äiti) ja I (isä). Jos haastatteluotteessa on haastattelijan puheenvuoro, se on merkitty kirjaimella H (haastattelija). Haastatteluotteet on sisennetty muusta tekstistä ja niiden fontti on kursivoitu.

III TULOKSIA JA TEORIAA

Aineistomme antoi meille mahdollisuuden hieman erilaiseen raportointitapaan. Tulokset ja teoria kulkevat raportissamme käsi kädessä, keskustellen ja paikoitellen riidellenkin. Aineiston esittäminen tällä tavalla parantaa luettavuutta, koska taustateoria, aineisto ja uudet tulokset kulkevat rinta rinnan. Alla olevassa kuviossa on kuvattu kaikki tutkimuksemme osa-alueet ja keskeisimmät tulokset yhdellä silmäyksellä katsottaviksi. Tervetuloa murrosikäisen nuoren kotiin kuuntelemaan mitä siellä puhutaan... vai puhuuko kukaan mitään?

<u>Nuori</u>	<u>Vanhemmat</u>	<u>Koulu</u>
<p>VANHEMMUUS NUORTEN SILMIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Äitien ja isien erot - Vastuun jakautuminen nuoren ja vanhempien välillä - Luottamus vanhempiin 	<p>MILLAISIA NUOREN TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA KOTONA KÄSITELLÄÄN</p> <ul style="list-style-type: none"> *HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ KÄYTTÄYTYMINEN - Ruoka - Uni, lepo, jaksaminen - Liikunta - Hygienia ja terveydenhoito - Henkinen hyvinvointi *PÄIHDYTTÄVIEN JA RIIPPUVUUTTA AIHEUTTAVIEN AINEIDEN KÄYTTÖ *SEKSUAALIKÄYTTÄYTYMINEN *UUDET TERVEYSUHAT JA MAHDOLLISUUDET 	<p>MILLAISISSA TILANTEISSA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA ON KÄSITELTY ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luonnollisissa, arkisissa tilanteissa - Aloite useammin vanhemmilta - Ajoitus ja kahdenkeskisyyden tärkeitä
	<p>MILLÄ TAVOILLA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA PERHEISSÄ ON KÄSITELTY?</p> <ul style="list-style-type: none"> *ILMAPIIRIÄ VAALIMALLA - Kodin ilmapiiriä luomalla ja nuoresta välittämällä - Kohtaamalla nuori omana itsenään - Kannustamalla, yllyttämällä, hoputtamalla ja nuoren omaa innostusta herättelemällä *PUHUMALLA - Yhdessä juttelemalla - Toistamisella ja muistuttamisella - Kyselemällä - Neuvomalla, perustelemalla ja omien mielipiteiden kertomisella - Kieltämällä, suuttumisella, valittamisella ja käskemällä *TOIMIMALLA - Esimerkin avulla - Rajoja asettamalla, rankaisemisella ja periksi antamisella - Yhdessä tekemällä ja vaihtoehtoja tarjoamalla - Ostamalla ja antamalla 	<p>→ LOPULTA NUORI KUITENKIN TEKEE ITSE OMAT RATKAISUNSA....</p>

1 NUORUUS

Nuoruutta voidaan ymmärtää monella eri tavalla. Se voidaan määritellä numeroin ikäkautena, fyysisenä tai psyykkisenä siirtymävaiheena aikuisuuteen sekä eräänlaisena mielentilana lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Murrosiän käsitteellä erotellaan lapsi aikuisesta; ikäkriisi on siirtymävaihe kypsään ja pysyvään aikuisen identiteettiin (Aapola 1999b). Tässä kappaleessa käsitellään lyhyesti nuoruutta ikäkautena lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Lisäksi tarkastellaan nuorta oman terveytensä ymmärtäjänä sekä kuluttajana. Lopuksi pohditaan nuorelle tärkeitä kaverisuhteita.

1.1 IKÄ VAI TILA?

Tavallisin tapa on määritellä nuoruus tietyinä ikäjaksona. Esimerkiksi suomalaisessa nuorisotutkimuksessa nuoriin lasketaan 15 – 24 –vuotiaat, kun taas Suomen nuorisopolitiikka kohdistuu 7 – 30 -vuotiaisiin (Holvas, Raivio & Seppänen 1997). Kasvun ja kehityksen avulla määrittelemisen on monitasoisempaa; muutoksia tapahtuu niin fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella kuin yhteiskunnallisellakin alueella. Varhaisnuoruudessa, 12 – 14 -vuotiaana, itsenäistymisen tarve kasvaa ja nuori haluaa yhä enemmän irti vanhemmistaan. Varsinaisessa nuoruudessa, 15 – 17 -vuotiaana, sukupuolinen identiteetti vahvistuu ja nuori on sopeutumassa muuttuneeseen kehoonsa ja ruumiinkuvaansa. Jälkinuoruus, noin 18 – 22 -vuotiaana, on jäsentymisvaihe, jossa syntyy kokonaiskuva naisena tai miehenä olemisesta. Itsenäistyminen vanhemmista on edennyt niin pitkälle, että nuori voi kohdata heidät tasavertaisina. Samalla suhde yhteiskuntaan rakentuu uudella tavalla. (Aalberg & Siimes 1999.) Nuoruutta voidaan kuvata myös odotustilana. Nuoret nähdään keskenkasvuisina, sympaattisina, kauniina ja energisinäkin, mutta vailla järkeä tai omaa tahtoa. Järkevyys nähdään vedenjakajana nuoruuden ja aikuisuuden välillä. Järkevä nuori pystyy irtautumaan lapsuuden kodistaan ajallaan. (Hoikkala 1993.)

Kun nuori kasvaessaan siirtyy lapsuudesta nuoruuteen, hänen älyllinen, tiedollinen ja fyysinen kehityksensä etenee, mutta tunne-elämän kehitys taantuu hetkellisesti. Tämä tunne-elämän taantuma ajoittuu pojilla noin 14 -ikävuoden tienoille ja tytöillä kahta vuotta aikaisempaan ajankohtaan. Tunne-elämän taantuma näkyy nuoren käytöksessä lapsenomaisina piirteinä, kuten esimerkiksi suhtautumisessa vanhempiin. Välillä nuori kaipaa fyysistä ja psyykkistä läheisyyttä, mutta saattaa vaihtaa sen nopeasti korostuneeksi etäisyyden otoksi. (Aalberg & Siimes 1999.) Nuoren kehityksen kannalta onkin tärkeää nuoren vahva tunnesuhde vanhempiin ja se, että nuori saa vähitellen lisää liikkumatilaa ja vastuuta (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002). Kaksi äitiä kuvaa nuoren vaihtelevia tunnetiloja näin:

Ä: ...Eikä se siitä (että vanhemmilla on viimeinen sana) mitään kärsi siis sitte se tottakai se on tasan raivoissaan ja muuttaa pois ja hän kun tulee 16 ni hän ei niiku tätä luukkaa silmissänsä kato ja seuraavana päivänä se on että tulee ja sanoo et mä tykkään susta äiti oikeestaan ihan hirveesti, halataanko vähän, et sen huomaa...

Ä: Kyl se iltaisin kainaloon käpertyy vielä. Tohon se tulee, et rapsuta että... iltasin.... Et vielä on sillai et seki puoli on vielä toistaseks vielä.... Mä oon nauranuki että päivisin pitää uhoo ja haistattaa paskat ja sanoo "Mutsi sä oot ihan oikeesti, sä oot oikeesti, sä et ymmärrä... älä puhu, älä kysele tost ku sä et ymmärrä oikeesti täst asiast mitään" Se on niiku just tää, et sä oot ihan vanhanaikanen. Sit se kuitenkin tulee... Mä oon katsonut et asiat on kuitenkin niiku kohallaan, et...

Nuoren itsenäistymisprosessiin liittykin usein erimielisyyksiä vanhempien kanssa. Nuori puolustaa tiukasti näkemyksiään ja etsii kaveripiirinsä perheen ulkopuolelta. (Aalberg & Siimes 1999.) Toisaalta, jos nuori ei aiheuta konflikteja kodin ihmissuhteissa, hänet saatetaan jopa leimata epänormaaliksi, koska nuorten ikään kuin kuuluu kapinoida. Nuorten yksilölliset ja sosiaaliset erot unohdetaankin helposti, ja heidän käyttäytymistään pidetään yhtenäisenä, "tyypillisenä murrosikäisten käyttäytymisenä". (Aapola 1999a.)

I: Mää kääntäsin sen toistepäin ainakin sillei että tämmöne yleinen trendi on moittia ja haukkua nuoria, mutta mä ainakin työssä ja harrastuksissa ja onneks kotonakin nään ihan toisenlaisen kuvan. Vaikka ne on vakavia asioita, mutta ne on kuiteskin ylimitoitettuja mistä tässäkin äsken puhuttiin (nuorten väkivaltaisuus). Pääasiassa nuoret pitää itestään hyvää huolta ja käyttäytyy hyvin ja on terveitä ja kaikkee tämmösiä. Ja sitte voi ottaa vähän rennomminkin ei se niin kauhee asia ole, silleipäin mä ehkä kääntäsin sen.

Kulttuurinen käsitys murrosiästä voi jopa vahvistaa nuorten negatiivista käyttäytymistä, koska se ikään kuin antaa nuorelle väliaikaisen oikeutuksen rikkoa yhteiskunnan sosiaalisia

normeja ja käytöstapoja. Julkisessa keskustelussa nuoria kuvataan usein negatiivisesti sävyttyneillä termeillä, kuten suojeltava, epäitsenäinen lapsi, ongelmainen murrosikäinen tai häiriköivä nuorisoriikollinen. Usein vakavia ongelmia on kuitenkin vain pienellä osalla nuorista, mutta heistä johtuen koko nuoriso leimautuu. Nuoret itse kuvaavat itseään hieman eri tavoin, käyttäen positiivisempia termejä, kuten hyvin käyttäytyvä nuori, tunnollinen perheenjäsen, sosiaalinen selviytyjä sekä vastuullinen yksilö. (Aapola 1999a.) Myös nuoret itse ovat kulttuurisen tyypittelyn vankeja määritellessään muita nuoria kuin itseään:

VN: No, siis mun kavereillahan on periaatteessa aika rikkonaisia koteja paitsi yhdellä että... Ja silläkin niin periaatteessa sen vanhemmilla ei oo niinku minkäänäköistä sananvaltaa. Et se lapsi on siellä se dominoiva osapuoli että... No, pentunakin huomaa sen, että se sano äitillensä vastaan ja se äiti oli niinku semmottena lattiamoppina siellä koko ajan, että... Ja ei se nytkään se äiti oo saanu puuttua sen asioihin millään tavalla. Ja sitten toisella kaverilla taas kun sillä ei oikeestaan oo vanhempia, niin en mä tiää sen... siitä, että onko siihen mitenkään puututtu millään lailla... näihin terveysasioihin. Luultavammin ei.

1.2 NUOREN TERVEYSVALINTOJEN TAUSTOJA

Nuoruutta voidaan määritellä yleisillä termeillä, mutta nuorta ei silti voi koskaan ajatella yksin, irrallisena omasta ympäristöstään. Nuori on aina osa perhettään ja sen sosioekonomiset olosuhteet määrittävät jo varhain nuoren aikuisiän hyvinvointia. Perheen elämäntapa ja siihen liittyvät ratkaisut vaikuttavat myös nuoren elämään, hyvinvointiin ja terveyteen joko suojaavasti tai kuluttavasti. Yhtäältä nuoruus ja varhaisaikuisuus ovat elämäntavan kehittymisen kannalta merkityksellisiä, koska biologinen ja kognitiivinen kehitys mahdollistavat uuden identiteetin hyväksymisen. Toisaalta nuori on myös aktiivinen toimija, joka tekee omia valintojaan niissä puitteissa, jotka ovat hänelle mahdollisia. (Gissler 1998, Elämäntapa ja terveys 1999.)

Nuoren terveysvalinnat tapahtuvat arkielämän tilanteissa, joissa ympäristön odotusten lisäksi ovat mukana nuoren senhetkiset tarpeet. Valintaan voi vaikuttaa nuorelle todentuntuinen hyöty (kaveripiirin hyväksyntä) enemmän kuin valinnan terveellisyys, joka jää toiselle sijalle. (Eskola ym. 200.) Esimerkiksi nuoren henkilökohtaisen hygienian huolehtimisinnon taustalta saattaa löytyä enemmän kiinnostusta vastakkaiseen sukupuoleen, kuin todellista terveydestä huolehtimista (Tinsley & Lees 1995). Nuorten ehkäisyn käyttöä tutkittaessa on todettu, että

ehkäisy saattaa jäädä nuorilta tilanteessa, jossa hän on humaltunut tai hyvin puoleensavetävän kumppanin kanssa. Tällöin sellainenkin nuori, joka normaalisti käyttäisi ehkäisyä saattaa jättää tietoisesti sitä käyttämättä. (Papp & Kontula 2000.) Tietynlainen elämäntyylikin asettaa paineita terveydenvastaiseen käytökseen. Esimerkiksi nuorten harrastajabändien esiintymis- ja harjoittelukulttuuriin päihteidenkäyttö liittyy merkittävällä tavalla (Soilevuo Gronnerod 2000). Myös elettyvä aika tuo omat paineensa nuorten terveystyötytymiseen. Nykyään ihannoidaan mallivartaloisia ihmisiä. Koska nuori haluaa tietysti olla oikeanlainen, voi ero ihanteen ja oman ruumiin välillä olla niin suuri, että se vaatii erilaisia terveyttä vaarantaviakin toimenpiteitä, kuten liiallista laihduttamista. (Välimaa 2001.)

Mitä terveys sitten on nuorten mielestä? Välimaan (2000) tutkimuksessa nuoret määrittivät terveyttä lähinnä sairauden vastakohtana ja oireiden puuttumisena sekä fyysisenä jaksamisena että kuntona. Mielenterveyttä käsittelivät lähinnä tytöt ihmissuhteiden kautta. Jakosen, Tossavaisen, Tervosen, Turusen ja Vertion (2000) haastattelemat nuoret määrittivät terveyden psyykkiseksi ja sosiaalisiksi hyvinvoinniksi, sekä toimintakyvyksi ja elinvoimaisuudeksi. Välimaa (2000) huomauttaa, että terveys voi olla nuorille itsestäänselvyys, jonka sisältöä ja ulottuvuuksia ei ole pohdittu.

1.3 TÄRKEÄT KAVERISUHTEET

Nuoren kehityksen yksi tärkeä vaihe on irrottautuminen vanhemmista ja yhteenkuuluvuuden tunteen löytäminen ikätovereista. Ystävyysuhteilla on erittäin tärkeä merkitys nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ystävien kanssa nuori käsittelee kasvamiseen ja aikuistumiseen liittyviä asioita, joista ei halua puhua vanhempien kanssa. Lisäksi nuori oppii kaveripiirissä sosiaalisia taitoja, joita ei aikuisilta opi. Taidot voivat vanhempien mielestä olla huonojakin, mutta nuorelle kaveripiiriin kuulumisen on kuitenkin niin tärkeää, että hän valitsee mieluummin jopa huonon kaveripiirin kuin jää yksin. (Laine 1997, Aalberg & Siimes 1999.) Epäsosiaalinen kaveripiiri voi Buysen (1997) tutkimuksen mukaan lisätä nuoren käyttäytymisongelmia, mutta vanhemmilta ja muilta aikuisilta saatu tuki kuitenkin ehkäisee näiden ongelmien kehittymistä.

Ä: Se kavereitten vaikutus on niin valtavan voimakas tossa vaiheessa. Mä uskon et se on suurempi kun voidaan kuvitellakaan. Ja se, että mä uskon, et yks pahimpia asioita joita nuorelle voi tänä päivänä tapahtua on, että sillä ei oo niitä kavereita, siis se yksinäisyys. Että se, kun aina aattelee et ne on liian tärkeitä ne kaverit. minkä kans aina joutuu sanomaan et "Oo enemmän kotona", "Etkä mene", "Etkä oo siellä", mut sit taas toisaalta, oikeesti paljon pahempi ois jos se nyhjäis kaiket päivät täällä kotona ja sitten me tajuttais et sillä ei ole kavereita! Siis se sellanen kuuluminen joukkoon.

Monet vanhemmat ovat huolestuneita lastensa kaverivalinnoista. Ihmisillä on kuitenkin pyrkimys valita itsensä kaltaisia kavereita. Todennäköisemmin siis epäsosiaalinen lapsi etsii epäsosiaalisia kavereita, kuin että epäsosiaalinen kaveriseura vaikuttaisi kielteisesti muuten hyvin käyttäytyvään lapseen. Kavereiden vaikutukset ovat myös lyhytkestoisempia kuin kodin vaikutukset, jotka ulottuvat arvoperustaan. Vanhemmat voivat vaikuttaa lastensa kaverivalintoihin rohkaisemalla lapsia tietynlaisiin harrastuksiin. Vanhempien ja nuoren välisen suhteen laatu vaikuttaa siihen, kuinka altis nuori on kavereiden painostukselle. Lapsilähtöisten vanhempien nuoret ovat vähemmän alttiita painostukselle kuin aikuislähtöisesti toimivien vanhempien nuoret. (Noller & Callan 1991, Pulkkinen 2002.)

I: Me tietysti toivottas fiksuja kavereit... et jos sen kymmenen kaveria polttaa ja se ois ainoa, ni kyl se yleensä varmaan sen kokeilee väkisinkin...

Ä: Tottakai me toivottais et se kuuluis urheiluseurajoukkueeseen ja kävis treeneissä jalkapalloporukan kans niiku aikasemminkin, mutta kun se nyt ei oo.

Omissa haastatteluissamme näkyi selkeästi kiinnittyminen omiin ikätovereihin. Jokainen nuori mainitsi kaverit ja heidän kanssaan juttelemisen hyvin tärkeäksi itselleen. Vanhemmilla nuorilla ikätoverit olivat selvästi tärkeämpiä kuin omat vanhemmat. Aluksi ajatus tuntui oudolta, sillä toisaalta nuoret luottivat omiin vanhempiinsa ja heidän apuunsa hyvin paljon. Psykkisen kehityksen näkökulmasta tulokset kuitenkin näyttävät hyvin loogisilta. Myös Välimaan (2000) tutkimuksessa tutkitut nuoret kääntyivät yleisemmin henkilökohtaisissa ongelmissaan ystäviensä kuin vanhempiensa puoleen. Välimaa tulkitsee asiaa niin, että nuorilla ei välttämättä ole helposti lähestyttäviä aikuisia saatavilla. Omassa aineistossamme nuoret toivat joitain selkeitä syitä sille, miksi kavereiden puoleen on helpompi kääntyä. Näyttäisi siltä, että nuoret eivät halua huolestuttaa vanhempiaan, ja kaiken kaikkiaan puhuminen samanikäisten nuorten kanssa näyttäisi olevan luontevampaa kuin vanhempien kanssa, vaikka vanhemmat olisivatkin valmiita keskustelemaan nuoren kanssa.

N: Kyllä mä yleensä mieluummin juttelen kavereitten kanssa. Kyllä mä sit välillä aina yritän muistaa jutella äitin ja isänkin kanssa. Sillei kun ei ne kaverit kuitenkaan aina oo paras mahdollinen semmoinen tiedonlähde tai joku...

VN: Kavereitten kanssa mä eniten puhun kaikista asioista. Ja sit se riippuu ihan asiasta..

VN: Ehkä enimmäkseen kaverit ja tämmönen kavereitten kanssa oleminen. Se on se kaikista suurin (voimavara). Se on vähän hankala sanoo, et mistä tietyistä asioista (puhutaan), mutta niiku kaikesta mitä nyt sattuu olemaan. Nyt ku Santeri kuoli ni puhuttiin siitä, pitkäänkin, tommosesta yleensäkin kuolemasta ja tommosesta... yleensäki ku silläkin kyllä joku oli. Lähinnä hyvinvoinnista et mikä on ja... oikeestaan laidasta laitaa ihan kaikesta.

VN: No mä luultavasti ensimmäisenä puhuisin kavereitten kans. Mut jos se nyt ois ihan hirveen iso ongelma ni kyl mä nyt sit varmaan mejän porukoitten kanssa vois juttella, mutta ei mulla yleensä oo sellasia isoja ongelmia ollu, et ois tarvinnu. Mutta yleensä ensin kavereitten kans!

2 VANHEMMUUS

Vanhemmuus kappaleeseen olemme keränneet teorialietoa vanhemmuudesta yleensä, terveyttä edistävästä vanhemmuudesta, kasvatustyylien vaikutuksesta nuoren terveyteen sekä perheen kokonaistilanteesta ja sen vaikutuksista perheenjäseniin. Lisäksi tässä kappaleessa on omaan tutkimukseemme pohjautuva kuvaus siitä, kuinka nuoret näkevät vanhemmuuden; millaista on vuorovaikutus äidin ja isän kanssa, kuinka vastuu on jakautunut nuoren ja vanhempien välillä sekä kuinka nuoret luottavat vanhempiinsa.

2.1 VANHEMMUUS ON VAATIVAA, ANTOISAA JA ARKISTA

Vanhemmuus on muuttunut monella tavalla vuosien varrella heijastaen sekä muutoksia perheessä ja yhteiskunnassa että käsityksissä lapsuudesta. Yhteiskunnan muuttuessa moninaisemmaksi, näyttää vanhemmuus käyvän yhä vaativammaksi. Kasvava informaatiotulva vaatii nuorelta kykyä erottaa arvokas tieto muusta. Kotoa opittu arvotajunta auttaa näkemään sen, mikä elämässä on tärkeää ja tavoiteltavaa. (Hämäläinen 1999, Solantaus 2001, Solantaus 2002.) Lapsuuden perhe-elämä rakentaa psykologisten ja kasvatustieteellisten tutkimusten mukaan kehykset kaikelle sille, mitä yksilö on, ja miten hän toimii myöhemmässä elämässään. Vakaa ja turvallinen, luottamukseen perustuva, ennustettavissa oleva perhe-elämä näyttäisi takaavan parhaan mahdollisen lopputuloksen. Keskeiseksi nousee lapsen ja hänen vanhempiensa välinen läheinen ja jatkuvuuteen perustuva suhde. (Harinen 1995.)

Hoikkalan (1993) mukaan nuorten vanhemmat kokevat vanhemmuuden hyvien kasvuedellytysten luomisena. Hyvinä kasvuedellytyksinä he pitivät muun muassa huolenpitoa, mahdollisimman hyviin harrastuksiin ohjaamista, koulutuksen turvaamista sekä rajojen asettamista. Kaiken lähtökohtana vanhempien mielestä on hyvä kommunikaatio.

Nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan ensisijaisesti jokapäiväiseen elämiseen liittyviä asioita, kuten ruokaa ja vaatteita sekä lisäksi neuvoja, turvaa, tukea ja kannustusta. Arkinen yhdessäolo ja esimerkiksi yhdessä TV:n katselu ovat nuorille tärkeämpiä kuin hienot virikkeet. Nuoret myös toivovat enemmän yhteistä aikaa vanhempiansa kanssa. (Rönkä & Poikkeus 2000.)

Vanhemmuus ei ole väline vain nuoren hyvinvoinnin parantamiseen, vaan sillä on oma, usein suuri, merkitys myös vanhemmalle itselleen. Vanhemmuus on rikkaus, lasten avulla aikuinen voi kokea elämänsä arvokkaaksi ja mielekkääksi, vaikka siihen kuuluu myös vaikeuksia, pettymyksiä ja neuvottomuutta. (Hämäläinen 1999.)

H: Minkälaisista asioista sää saat voimia tai tukea olla vanhempana? ..sun vanhemmuuteen.

*Ä: Ensimmäisenä ihan tulee mieleen; lapsista ja toisaalta taas sitte semmosesta, et välillä on ilman lapsia. Että tekee jotain itelleen, jotain omaa. Semmosta omaa aikaa ja omaa tekemistä Lukeminen on, oon ihan kirjafriikki. **Naurua** Ja sitten niin tietysti ulkoilu ja semmonen rentoutuminen.*

2.2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ VANHEMMUUS

Vanhemmilla on suuri vastuu lapsen terveyden edistämisestä ja sairauksien ehkäisystä lapsen hedelmöitymisestä lähtien, ellei jopa aiemmin (Tinsley & Lees 1995, Hämäläinen 1999, Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto 2002). Vanhemmat vaikuttavat lastensa terveyteen eri tavoilla. Ensinnäkin vanhemmat tarjoavat erilaisia oppimismahdollisuuksia lapsilleen. Vanhemmat opettavat lapsia sitoutumaan terveystyöskäytymiseen, vahvistavat lasten terveystyöskäytymistä ja ovat itse terveystyöskäytymisen malleja. Toisekseen vanhemmat vaikuttavat lapsen terveyteen epäsuorasti omien kasvatustyyliensä, perheen ilmapiirin sekä perheen arvojen kautta. Kaiken lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen, siis myös terveyteen liittymättömän, on todettu vaikuttavan myös lapsen terveystyöskäytymiseen. (Tinsley & Lees, 1995, Hämäläinen 1999, Rönkä & Poikkeus 2000, Pulkkinen 2002.)

Vanhemmat luovat ne puitteet, esimerkiksi taloudelliset ja sosiaaliset, jossa lapsen terveystyöskäytymisen kehittyminen kehittyy. Puitteiden lisäksi vanhemmat luovat tuettuja oppimistilanteita, joissa nuoret laajentavat tietämystään ja taitoaan. Osa vanhemmista tukee

ja opettaa terveyttä edistäviä ajattelu- ja toimintatapoja tai ohjaa lasta tervettä kehitystä ja oppimista tukevien harrastusten pariin. Ihannetilanteessa vanhempien pitkän tähtäimen päämääränä lapsen terveyden suhteen on mahdollistaa se, että lapsi oppii terveyden lukutaitoa, ottamaan vastuuta omasta terveydestään ajan myötä sekä takaamaan mahdollisimman hyvä terveyspotentiaalin. Kaikki nuoret eivät saa perheeltään tällaista pääomaa ja heille terveydestä huolehtimisen tavat voivat jäädä vieraammiksi. (Tinsley & Lees 1995, Laitakari 2000, Koivusilta & Rimpelä 2002.)

Kotiolot ja vanhempien kasvatustapojen vaikutukset lapsen kehitykseen välittömästi ja myöhemmin elämässä. Kodin vuorovaikutuksella on merkittävä osuus muun muassa nuoren itsetunnon, moraalin ja sosiaalisen käyttäytymisen kehittämisessä. Vahvan itsetunnon muodostuminen edellyttää itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi kokemista, nuori arvostaa itseään sen mukaan, miten hän kokee itseään arvostettavan. (Aho 1997, Suoranta 1997, Hurme 1995, Korhonen 1998, Välimaa 2000.)

Perheenjäsenten sitoutumista perheen hyvinvoinnin edistämiseen kuvaa perheidentiteetti. Käsitteen ovat luoneet Meltaus ja Pietilä (1998) tutkimuksensa pohjalta. Perheidentiteetti koostuu sitoutumisesta, arvostuksesta, ajasta, tarkoituksellisuuden tunteesta ja yhdenmukaisuudesta. Heidän tutkimuksessaan vanhemmat pitivät perheidentiteettiänsä vahvuutena nuoren päihdekokeilujen estämisessä. Vahva perheidentiteetti tarkoittaa perheen sisäistä toimivaa vuorovaikutusta, yhteisiä arvoja ja kykyä myönteisyyteen. Sitä vahvistivat erityisesti perheenjäsenten keskinäinen huolenpito ja kunkin tarpeiden huomioonottaminen arkipäivän tilanteissa. (Meltaus & Pietilä 1998.)

Tutkimuksessamme vanhempien yhteisiä arvoja kuvasi kysymys vanhempien yksimielisyydestä. Kaikkien perheiden vanhemmat sanoivat olevansa pääsääntöisesti yksimielisiä ja samoilla linjoilla lasten kasvatuksesta ja perheen toiminnasta. Useat vanhemmat sanoivat sen myös olleen hyödyksi perheen arjessa ja hyödyttäneen nuoren terveyden edistämistä.

Ä: Mun mielestä ainakin selvästi on helpottanu tai auttanu se, että me ollaan oltu semmosista peruslinjoista elämässä oltu suhteellisen yksimielisiä. Ja sit pienistä tai sellaisista mitkä on ollu sivuseikkoja, niin niistä ollaan saatettu kiistellä kovastikin, mut että. Mutta mun mielestä meillä on aikalailla sellainen samanlainen jotenki

elämäkatsomus tai ei voi niin hienolla sanalla sanoa, mut että peruslinjat, että miten me ollaan ajateltu tätä elämää mejän perheessä eletään.

2.3 VANHEMPIEN KASVATUSTYyli JA NUOREN TERVEYS

Vanhemmuus on käytännössä usein tasapainottelua erilaisten kasvatuskäytäntöjen välillä. Perheen kasvatustietojen valintaan vaikuttavat muun muassa vanhempien uskomukset siitä, miten lapsia pitäisi kasvattaa, perheen arvot, päämäärät sekä lasten ikä, kehitystaso ja sukupuoli. (Hoikkala 1993, Jokinen 1997, Suoranta 1997, Hirsjärvi, Laurinen & tutkijaryhmä 1998, Hämäläinen 1999, Kempainen 2001.) Pulkkinen (1997) tosin toteaa, että vanhemmat eivät kuitenkaan koe erityisesti kasvattavansa lapsia, vaan elävänsä yhdessä heidän kanssaan. Myös Hoikkalan (1993) tutkimuksessa vanhemmat välttivät tietoisesti käyttämästä itsestään nimitystä kasvattaja, koska sanalla oli heidän mielestään kielteinen sävy. Haverinen (2001) taas on huomannut, että jos perhe on paljon muutoin yhdessä, niin kasvatustoiminta itsenäisenä alueena supistuukin hyvin vähäiseksi.

Kotona tapahtuva kasvatustietojen voidaan jakaa neljään (lapsilähtöinen, aikuiskeskeinen, vapaa ja heikko) tyyliin erilaiseen kasvatuskäytäntöön. Kasvatustyylin merkitys on perheen toiminnan kannalta tärkeä. Esimerkiksi perheen rakenteella (ydinperhe tai yksinhuoltaja perhe) ei ole merkitystä nuoren hyvinvoinnille, jos kasvatustyyli on nuoren kasvua ja kehitystä tukeva. (McFarlane, Bellissimo & Norman 1995.) Näiden erilaisten kasvatuskäytäntöjen vaikutuksia nuoren terveyteen esittelemme seuraavissa kappaleissa.

Lapsilähtöisen (auktoritatiivisen, ohjaavan) kasvatustietojen perustana on vanhempien hyvä keskinäinen suhde, lapsen hyvä suhde isään ja äitiin sekä vanhempien huolehtivainen suhtautuminen lapseen. Huolenpito sisältää emotionaalisen tuen antamisen, lämmön, läsnäolon, rakkauden osoittamisen, runsaan ja avoimen vuorovaikutuksen perheenjäsenten välillä, keskinäisen luottamuksen, lapsen toimintojen valvonnan sekä tarpeellisten rajojen asettamisen. (Hoikkala 1993, Hurme 1995, Pulkkinen 1997, Hirsjärvi ym. 1998, Pulkkinen 2002.) Lapsilähtöiset vanhemmat osaavat tehdä oikeanlaisia päätelmiä lapsen valmiudesta

oppia ja ottaa vastuuta terveysasioista. He esittävät lapselle kysymyksiä, jotka saavat lapsen ajattelemaan ja ratkaisemaan ongelmia itse. (Tinsley & Lees, 1995.) Pulkkinen (2002) mukaan lapsilähtöinen kasvatus on merkittävä voimavaratekijä lapsen elämässä. Rönkä ja Poikkeus (2000) raportoivat lapsilähtöisen vanhemmuuden ehkäisevän sekä tyttöjen että poikien myöhempää riskikehitystä ja vähentävän masennusoireita.

Aikuiskeskeinen (autoritaarinen) kasvatus on ankaraa ja määräilevää. Sen tunnusmerkkejä ovat lapsen voimakas kontrollointi ja lämmön puuttuminen kasvatuksesta. Se sisältää lapsen näkökulman vähäistä huomioon ottoa, vähäistä vuorovaikutusta lapsen kanssa, mielivaltaa, epäoikeudenmukaisuutta ja välinpitämättömyyttä. Kasvatustoimet pohjautuvat enemmän vanhempien omiin tarpeisiin ja mielihaluihin kuin lapsen tarpeisiin, vaikka vanhemmat tarkoittavatkin lapsen parasta. (Hurme 1995, Pulkkinen 1997, Hirsijärvi ym. 1998, Pulkkinen 2002.) Aikuiskeskeiset vanhemmat kontrolloivat lasta ja lapsen tekemisiä, esimerkiksi syömistä, jopa rangaistusten uhalla. Aikuiskeskeisten perheiden lapsilla on hyvin vähän itsemääräämisoikeutta omissa asioissaan. (Tinsley & Lees, 1995.) Aikuiskeskeisen kasvatuksen on todettu olevan riskitekijä lapsen yhteiskuntaan sopeutumisen kannalta (Pulkkinen 2002).

Vapaassa kasvatuksessa on Pulkkinen (1997) mukaan kyse joko hemmottelusta tai laiminlyönnistä. Lapseen kohdistetut odotukset ja vaatimukset ovat vähäisiä. Kaiken suvaitseminen muuttuu helposti välinpitämättömyydeksi (Korhonen 2002). Lapselta puuttuvat myös selkeät rajat, koska vanhemmat eivät, esimerkiksi oman vaikean elämäntilanteensa vuoksi, joko jaksa tai viitsi asettaa niitä. Vanhemmat saattavat myös pelätä tyrkyttävänsä omaa näkemystään nuorelle antaessaan hänelle neuvoja. (Pulkkinen 1997.) Vanhemmat ovat liian sallivia, odottaen lasten tekevän päätöksiä ja ottavan vastuuta omasta turvallisuudestaan ja terveyskäyttäytymisestään ennen kuin lapsi on kehityksellisesti valmis tekemään niin. (Tinsley & Lees, 1995, Aalberg & Siimes 1999.)

Hoikkala kirjoittaa heikosta vanhemmuudesta tarkoittaen sitä, että vanhemmat uskovat nuoren itsekasvattavaan ideaan, jossa nuoren omat kokemukset, vaikeudetkin nähdään välttämättöminä hänen kasvulleen. Vanhemmuus on elämän edellytysten luomista nuorelle, joka tekee kuitenkin omat, itsenäiset valintansa. Heikko vanhemmuuskin on kuitenkin vastuullista vanhemmuutta, jossa hyvien kasvuedellytysten luomisen lisäksi käydään paljon keskustelua. Näin halutaan välttää aikaisempien sukupolvien tiukka kurinpito ja

itseään määräämisoikeuden puuttuminen. (Hoikkala 1993.) Nykypäivän uudeksi vanhempien ja lasten väliseksi kasvatusmuodoksi on tullut myös niin sanottu kaverisuhde, jossa vanhemmat ovat ikään kuin lapsen kavereita ja sponsoreita, eikä heillä ole perinteistä vanhemman roolia. (Hoikkala 1993, Hirsjärvi & Huttunen 1995, Hurme 1995.)

Elämää murrosikäisen vanhempana ja kuvausta eri kasvatustyyleistä omassa tutkimuksessamme.

Ä: Mut siis Teemuhan uskoo, se ei tarkoita sitä et se koko aika tottelis ja noin, mut me ei olla kavereita vaan me ollaan vanhemmat! Me ollaan äiti ja isä, jotka mielellämme tehdään hauskoja asioita ja ollaan muka...miten mä sen sanoisin, ollaan kavereita sillä lailla, et ei yritetä...Et mun mielestä se on kauheen väärin se, että mä oon paras kaveri mun tyttäreni kans, me käytetään samoja vaatteita ja sama ku tälläisiä rokkivanhempia on. Siinä mennään kyl pieleen, et kivaa pitää olla sillon ku on mukavaa ja hassutella voi, mut sitku tulee se tosipaikka ni me sanotaan et näin on! Ja vaikka menis sitten tappeluks niin sehän on, et viiminen sana se pitää olla vanhemmilla!

2.4 PERHE YMPÄRISTÖSSÄÄN

Perhe ja sen jäsenet ovat kiinteästi yhteydessä muihin ryhmiin (ystävät, sukulaiset), instituutioihin (työelämä, koulu ja media), kulttuuriin (arvot, elämäntavat) sekä yhteiskuntaan (taloudellissosiaalinen tilanne ja perheen asema siinä). Useimpien nuorten merkittävimmät kehitysympäristöt ovat koti ja koulu. Näiden lisäksi nuorilla on yksityisempiä, ystävien ja harrastusten muodostamia kehitysympäristöjä kodin lähiympäristössä ja naapurustossa. Myös nuoren vanhemmilla ovat omat vastaavat kehitysympäristönsä ja jokainen perheenjäsen tuo kotiin omat kokemuksensa niistä. Näiden lisäksi perheenjäsenten oma biologinen ja psyykinen rakenne, tyypilliset toimintatavat ja nykytilanne sekä historia vaikuttavat perheenjäsenten keskinäisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen sekä perheen toimintaan. (Jacobson 1999, Solantaus 2001, Pulkkinen 2002, Rönkä & Kinnunen 2002, Solantaus 2002.) Perheeseen vaikuttavat tahot voivat siis olla edistämässä tai rajoittamassa perheenjäsenten terveyttä tai kykyä vaikuttaa omaan ja muiden perheenjäsenten terveyteen.

Haastattelemissamme perheissä koulun merkitys nuoren terveydelle koettiin kahdella eri tavalla. Ensinnäkin vanhemmat odottivat koululla olevan vaikutusta nuoren

terveystietämykseen ja käyttäytymiseen ja kokivat näin myös olevan. Toisaalta vanhemmat kokivat koulun vaikuttavan myös heihin itseensä. Edellinen sisälsi muun muassa tiedon jakamisen oppitunneilla sekä kouluruokailun ja jälkimäinen koulun yhteistyön vanhempien kanssa sekä vanhemmuuden tukemisen esimerkiksi vanhempainilloissa.

Haastatellut vanhemmat odottivat koulun antavan tietoa monilta terveyden eri osa-alueilta. Vanhemmat pitivät hyvänä asiana sitä, että koko nuorten ikäluokka saa koulusta yhteneväistä tietoa eräänlaisena pakkosyöttönä, jotta jos kotona ei ole puhuttu joistakin asioista, niin tiedon saa koulusta.

Ä: Mut et kyl niiku mun mielest se on hyvä et niille tulee, mut en mä sen varaan pelkästään jättäis. Et sit pitää niiku jonkun verran kotonaki. Aina sit ku se on se aika ni, pitää puhua. Et tukea tavallaan sitä että osottaa että tietää, et missä mennään. Tarkistaa, että mitä tietää ja kysyä onks teil ollu puhetta...

I: Sanotaan et kotona....

Ä: Et ne niiku sil tavalla yhdessä. Mut oon mä huojentunu siitä et se on nykyään niiku koulussa, ne huoleh... koska kaikilla ei välttämättä puhuttas mitään.

Kodin ja koulun yhteistyö pohjautuu parhaimmillaan keskinäiseen arvostukseen ja luottamukseen. Koulun ja kodin myönteinen yhteistyö nuoren terveyden edistämiseksi on käytännön tasolla muun muassa yhdessä tapahtuvaa opiskelua terveyteen ja yleensä kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä tai tarkemmin yhteisistä periaatteista ja toimintatavoista sopimista, sekä opettajan henkilökohtaisia tapaamisia vanhempien kanssa säännöllisesti. Koulun vanhempainillat tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden tutustua illan teemaan, koulumaailman yleensä sekä toisiin vanhempiin. Vanhempainiltojen lisäksi vertaisryhmätoiminta on hyvä tapa lisätä vanhempien luottamusta omaan vanhemmuuteensa ja tukea vanhempien omia voimavaroja sekä antaa mahdollisuus peilata omia kasvatusperiaatteitaan ja sääntöjä muiden perheiden tilanteisiin. (Peltonen 1994, Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 1998, Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2001.)

Myös haastattelemamme vanhemmat pitivät nuoren terveyden kannalta tärkeänä monimuotoista yhteistyötä koulun kanssa sekä koulun vaikutusta vanhempiin itseensä. Osa vanhemmista piti tärkeänä vanhempainiltoja ja vanhempainyhdistys toimintaa, koska näissä tilaisuuksissa oli mahdollisuus keskustella muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa ja myöskin sopia yhteisiä pelisääntöjä esimerkiksi kotiintuloaikoja.

Ä: Mää oon kokenu hyvänä sen vanhempainyhdistyksen toiminnan yläasteella, että tapaa ihmisiä, joilla on samanikäisiä lapsia ja kuulee minkälaista on toisten perheissä ja semmosta, että vois niinku, että laitetaan kotiintuloajat ja jotain sääntöjä semmosia, että ois niinku jonkinlaista yhteneväisyyttä eri perheissä, ettei oo ihan laijasta laitaan. Et hällä väliä.

Ä: ...koulun vanhempainiltoja, on ne sit ollu jonkun koulukiusaamisen ympärillä tai nyt on ollu tästä huumeasiasta tai yleensä tämmösistä, että vanhemmat vois sopia vähän keskenään, että on kotiintuloajat ja on suunnilleen nukkumaanmenoajat, mut mää on ainakin kokenut, että siellä on ihan vilkasta keskustelua ja että vanhemmat on kiinnostuneita ollu niistä asioista, et mää aattelen, et niille on ainakin ihan semmone selkee tarve ollu, et aika helposti sitä käy töissä ja elää sitä omaa perhe-elämää ja sit on ehkä muutama ystäväperhe kenen kanssa on tekemisissä, mutta ei välttämättä niiden kaikkien, ei ees tunne hyvin niitä kaikkien lasten kavereiden perheitä. Niin mää oon ainakin selvästi kokenut, et niin minä kuin muutkin vanhemmat on ollu sitä mieltä, et tuota on hirveen hyvä puhua niistä yhdessä. Semmosista asioista, et hei eihän teilläkään saa aamuyöllä asti roikkua tuolla kaupungilla tai jotain muuta vastaavaa, jota nuoret käyttää helposti hyväkseen, että kun sekin pääsee ja sekin pääsee.

Koulu on tärkeä terveysvoimavara etenkin niille nuorille, joiden vanhemmat itse voivat pahoin, ja jotka kotoa eivät saa riittävästi tukea terveellisille valinnoille. Osa nuorten terveysongelmista heijastaa juuri aikuisten pahoinvointia, kuten perheessä olevaa työttömyyttä, taloudellisia ja ihmissuhdevaikeuksia, päihdeongelmia tai avioeroa. Näiden asioiden vaikutus näkyy etenkin alemmista sosiaaliluokista tulevien nuorten huonompina selviytymismahdollisuuksina, koska heidän terveysvoimavaransa ovat muutenkin heikommat. (Koivusilta & Rimpelä 2002.) On kuitenkin huomattava, että myönteinen perheilmapiiri ja hyvät ihmissuhteet voivat kompensoida sosioekonomisten tekijöiden voimakasta vaikutusta. (Elämänkulku ja terveys 1999, Pölkki ym. 1997.)

Pulkkinen (2002) ja Solantaus (2002) ovat tutkineet taloudellisen tilanteen moninaista vaikutusta perheeseen ja vanhemmuuteen. Laman aikana tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että perheet joutuivat kiristämään budjettia, muuttamaan kulutustottumuksiaan ja siirtämään hankintoja. Vanhempien mielenterveys joutui koetukselle ja rahan puute kuormitti myös parisuhdetta. Tilanne heijastui vanhemmuuteenkin. Vanhempien kyky toimia vastuullisina vanhempina kärsi. Kurinpito tuli impulsiivisemmaksi ja riippui enemmän vanhemman omasta mielialasta, kuin lapsen tekemisistä, muun muassa lapsille huutaminen ja lasten rankaiseminen lisääntyivät. Vanhemmat eivät valvoneet lasten menemisiä ja tulemisiä eikä

lasten tarpeita huomioitu kuten aiemmin. Nuorten käytösongelmat, alkoholinkäyttö, masentuneisuus ja ahdistuneisuus lisääntyivät. (Pulkkinen 2002, Solantaus 2002.)

Myös tässä tutkimuksessa monet vanhemmat ja muutama nuori toi esiin raha-asioita ja juuri sen vähyyttä perheessä. Vanhemmat kertoivat, kuinka rahan puute stressaa ja vaikeuttaa muutenkin elämää ja on näin vaikuttamassa kaikkien perheenjäsenten terveyteen.

*I: Jos vaikeuksista alottaa äkkiä, niin ainahan tili on nollilla. Ja nyt on kaks viikkoo tiliin ja yks euro tilillä rahaa nii se ei ainakaan helpota kaikkia asioita *naurua* niin ni en mä tiedä onko se näkyny, mutta ei se ainakaan helpota sitä...*

Ä: Mut vaikuttaako se sit terveyteen?

I: No vaikuttaahan se, jos se nyt rupee itteesäkki riipimään.

Ä: Niin tosiaan se psyykkiseen terveyteen sitte vaikuttaa...

I: Jos tällaisia puiteasioita, eikä aina vanhemmillakaan kaikki asiat oo hyvin keskenään, niin kaikki vaikuttaa kaikkeen.

2.5 VANHEMMUUS NUORTEN SILMIN

Nuorten haastatteluista jää sellainen mielikuva, että vanhemmille asetetaan suuret vaatimukset ja odotukset. Nuori ikäänkuin haluaa olla aikuinen ja ottaa vastuun omasta itsestään, mutta toisaalta odottaa vanhempien olevan aina valppaana pelastamassa, jos nuori heitä tarvitsee. Nuoret kuvaavat omia vanhempiaan pääosin myönteisesti, vaikka aihetta riitaankin kotona on. Lisäksi näyttäisi siltä, että äitien ja isien tapa toimia nuoren kanssa on erilainen. Samanlaisia havaintoja on saatu myös muista tutkimuksista, esimerkiksi Korhonen (1994; 1999) ja Innanen (2001).

2.5.1 Äitien ja isien erot

Korhonen (1994) tutkimuksessaan keski-ikäisten naisten omasta äitiydestä, raportoi naisten oman äitiyden muuttuneen enemmän määrällisestä laadulliseksi verrattuna heidän omiin äiteihinsä. Ennen äideillä oli kädet täynnä koti- ja navettatöitä ja lapsista huolehtiminen oli pitkälti vaatettamista ja ruokkimista. Nykyäideillä vaatimukset ovat lisääntyneet. Äitien vastuulla on myös lasten psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ja onnellisen lapsuuden luominen. Omassa aineistossamme nuoret tuottivat paljon puhetta äidistä. Äiti tuntui olevan kodin "toimija", joka hössöttää ja pitää kriisipalavereja. Isän rooli on enemmänkin komentaa

ja suuttua nuoren töppäilyistä. Tässä valossa oma aineistomme tukee Korhosen (1994) huomiota äidin uudesta roolista lapsen psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Aineisto on kuitenkin niin pieni, ettei yleistyksiä voi tehdä. Muun muassa yhdessä haastattelussa nuori kertoo heillä asian olevan juuri päinvastoin: isä kyselee ja on kiinnostunut kaikista asioista, kun taas äidille pitää itse mennä puhumaan, jos haluaa jutella. Nuori tulkitsee tämän äidin hienotunteisuudeksi; äiti ei halua tunkeilla.

N: No, jos mää juttelen isän kanssa, niin yleensä isä aina aloittaa. Ja sitten jos mää juttelen äitin kanssa niin sitten mää yleensä aloitan... Meidän isä on aika kova kyselemään kaikkee, että äiti on vähän semmoinen... Kyllä se kuuntelee sitten kun juttelee, mutta sille pitää aina mennä ipe puhumaan. Ehkä se on jotain semmoista, että se ei halua tunkeutua liikaa sitten.

Äitejä nuoret kuvasivat luotettaviksi ja sellaisiksi, joiden kanssa voi jutella mistä vaan, koska äitiä oikeasti kiinnostavat nuoren asiat. Rönkän ja Poikkeuksenkin (2000) aineistossa sekä tytöt että pojat kuvasivat suhdetta äitiin intensiivisemmäksi kuin isään. Vaikka äidin kanssa oli enemmän ristiriitoja, hänelle kuitenkin uskouduttiin enemmän kuin isälle. Innasen (2001) väitöskirjassa "Isyys ja äitiys nuorten kertomana - lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia" taas äitien ja isien olemisen ero oli se, että isät muistettiin enemmän yhteisen tekemisen parista, kun taas äiteihin liitettävät muistot olivat enemmän arkisia ja kodin piiriin liittyviä. Kirjoitukset olivat kauniita ja ymmärtäväisiä, vaikka toisaalta riidatkin kuuluivat äidin kanssa vietettyyn arkeen. Äiti toi turvallisuuden tunnetta nuoren elämään. Äidin voisi siis useissa perheissä olettaa olevan nuorelle se lähin aikuinen, jonka kanssa jaetaan sekä ilot että surut. (Innanen 2001.)

N: No äiti varmaan on tämmöne, luottamuksellisuus ja se, että tietää kumminki, että ihan oikeesti sitäki kiinnostaa.

N: Kyllä meidän äiti on aina sillei... yleensä osannu auttaa. Jos ei se ipe tiijä, niin se on antanu sillei jotain sellaista tietoo...

Isien kohdalla tilanne oli erilainen, isälle ei voi kertoa kaikkea. Syitä oli erilaisia; nuoret kuvasivat, että isä suuttuu helpommin ja toisaalta isälle ei ole luontevaa puhua esimerkiksi sukupuolisuuteen liittyvistä asioista.

N: No, äitin kanssa just juttelen vaan kaikista... jos on jotain semmoisia vaivoja vaikka että... No, ei mulla yleensä oo sillei mitään kuukautistenkaan aikana mitään ihmeempää ollu. Mutta ei nyt isälle mennä sanomaan jotain tommoisia. Se on vähän... mää puhun

yleensä aina sillei vähän eri asioista isän ja äitin kanssa. Kuitenkin ne on sillei aika erilaisia. Tai kyllähän mejän iskä varmaan juttelis vaikka mistä asioista, mutta en mä tiiä... ei se vaan oo oikein sillei luontevaa.

H: Joo, aivan. No, mikä sun mielestä – jos mä saan kysyy, niin on hankalaa siinä, että sä juttelet sun isän kanssa? Niin mikä siitä tekee hankalan?

N: No... en mä tiiä, koska se on samaa sukupuolta. Siis jotenkin se on vaan – siis kavereiden kaa, jos ne on poikii, niin ei siinä mitään. Mut siis ... en mä tiedä, se on niin läheinen henkilö, että sen kaa on vaikeempi kun äidin kaa... Et ne on tavallaan kaks eri asiaa. Että tota – niin just et kaks eri asiaa. Et isä just rankaisee niissä juomisjutuissa. Mut se on sitten ihan toinen... että se sukupuoli...

Innasen (2001) tutkimuksessa nuorten kirjoituksista oli luettavissa isän vaikeudesta osoittaa tunteitaan. Isän tunteenosoitusten puutetta on muun muassa selitetty kiireellä. Omissa haastatteluissamme useat isään liitetyt tunteet tai isän tunteenpurkaukset olivat negatiivissävytteisiä; isä suuttuu ja käskee. Isät eivät siis ole tunteettomia, ehkä he eivät vain osaa tuoda positiivisia tunteitaan esiin samalla tavalla kuin naiset, äidit? Isän tunteet kuohahtavat nuoren toimiessa väärin ja suuttumus on helpompi näyttää kuin huoli ja hätä nuoresta. Myös isän tapa lähestyä nuorta on erilainen kuin äidin. Nuoret tulkitsevat isän yrittävän enemmänkin opettaa heitä omien kokemuksiansa kautta, kun taas äidin lähestyminen koetaan enemmän asioiden jakamisena ja myös neuvojen tai mielipiteen kysymisenä (Dolgin & Berndt 1997).

VN: Meidän isä löysi mun tupakat takin taskusta. Se otti ne ja katko ja heitti roskiin. Ei se... sillonkin se vaan jotain siitä, että liian nuori ja se ei oo terveellistä. Ei se oikeestaan siitäkään pahemmin puhunu sitte sen jälkeen.

VN: Se on vähän enemmän semmoista kriittistä ainakin meidän perheessä. Että mutsi neuvoo, että miten pitäis tehdä että, että nää on näitä... Nää on näitä vanhan ajan taruja, että näitten mukaan pitää elää ja näin. Niin sitten kun alkaa niitä neuvon ja vähän korottaa ääntä. Niin sit taas iskä tulee, että turpa kiinni...

Korhonen (1999) tulkitsee tilannetta siten, että naisten ja miesten tavat hallita ristiriitoja murrosikäisen kanssa ovat erilaiset. Naiset välttävät ristiriitatilanteiden kärjistämisää, kun taas miehet kokevat tiukan vastakkainasettelun tuovan paremmin tulosta. Eräs nuori kuvasikin tätä osuvasti: “...että äiti nyt ei jaksa alkaa mun kanssa tappelemaan. Se aina kyllästyy siihen tappeluun.”

2.5.2 Vastuun jakautuminen nuoren ja vanhempien välillä

Kysyimme tutkimuksessaamme nuorilta, kenellä heidän mielestään on vastuu heidän omasta terveydestään. Nuoren psyykkisen ja emotionaalisen kehityksen ristiriita tulee mielestämme hyvin esiin seuraavassa kappaleessa, jossa käsittelemme nuoren näkemyksiä siitä, millä tavalla vastuu hänen omasta terveydestään jakaantuu hänen itsensä ja vanhempien välillä ja sitä, millaisia ristiriitoja vastuun jakautumisessa on.

Pääosin nuoret kertoivat haastatteluissa, että vastuu heidän omasta terveydestään oli joko kokonaan heillä itsellään tai siirtymässä enenevässä määrin heille itselleen. Itsenäinen älyllinen ajattelu, oman itsen hahmottaminen ja vuorovaikutus ympäristön kanssa ovat alkaneet ja nuori haluaa yhä enenevässä määrin hallita ympäristöään ja kartuttaa taitoja, joita hän tarvitsee siirtyäkseen aikuisten maailmaan (Aalberg & Siimes 1999).

N: Se menee aika hitaasti, et koko ajan enemmän (vastuu terveydestä siirtynyt nuorelle). Varmaan kun mä menin kouluun ja siitä sit koko ajan niinku enemmän et sillei.

N: Kyllä se suurin vastuu mulla itellä on, mutta sitte kumminkin ajoissa mennä kysymään neuvoa, jos tarvii. Kyllä varmaan henkinen puoli on omalla vastuulla. Sillei et jos masentaa niin pitää tehdä jotain, että piristyis. Tietenkin siihenkin voi tarvita sitte kavereitten apua, mutta... kyllä se fyysinenki, ihan peruskunto, se on omalla vastuulla, että miten hyvin huolehtii itestä. Kyllä vanhempien vastuu kumminki yleisesti kokonaisuutena on huolehtia.

VN: No, luultavammin se oli äidillä. Mää en vähät... välittäny siinä vaiheessa (kotona asuessa) minkälainen terveys mulla on. Että sitten kun mää muutin omaan asuntoon, niin mää oon ruvennu miettiin omaa elämää tärkeämmältä kantilta. Et miten mää haluan tästä asiasta jatkaa. Ja nyt kun tää asia on täysin mun päätettävissä Niin se on jotenkin se, se oli se maaginen päivä, kun mulle iskettiin se järki tonne takaraivoon.

Nuoret kokivat, että heillä on tietoa ja taitoja vastata omasta terveydestään ja he haluavat vastata siitä itse. Nuoret toivat esiin muun muassa sen, että itsehän he omat hampaansa pesevät ja katsovat mitä syövät. Lisäksi nuoret ajattelivat, että on itse tajuttava miten tupakointi tai alkoholinkäyttö vaikuttaa omaan terveyteen.

Aalbergin & Siimeksen (1999) mukaan nuori käy läpi kolme keskeistä vaihetta psyykkisen kehityksen aikana: irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, oman ruumiin haltuunotto ja kasvussa turvautuminen ikätovereihin. Haastattelemillamme nuorilla näitä vaihteita käytiin paraikaa läpi.

VN: Kyl se kaikkein eniten on itellään vastuu tietenkin että... Sillai, että kyl sen porukat kuitenkin haluu vielä pitää sitä vastuuta, että haluu koko ajan neuvoa ja ettei sais ylirasittaa tai tälle näin. Mutta kyl sen tietenkin ite tajuu kuitenkin sitten loppukädessä, että mitä se on.

N: Mä oon senkin tottunu aina ihan ite... mä oikeesti osaan vastata melkein mistä asiasta vaan. Mutta kuitenkin niin mä osaan aika paljon ite vastata mun terveydestä. Et mä en oo ollu mikään kauheen ongelmalapsi varmaankaan. Kova sillei, että mä yleensä ite osaa arvioida. Tai luulen ainakin osaavani arvioida, että mikä ois hyväks ja mikä pahaks.

Toisaalta vastuunottamisen vuoksi perheissä syntyy erilaisia ristiriitatilanteita, joissa nuori kokee, että vanhemmat eivät anna hänelle sitä vastuuta, jonka nuori jo osaisi kantaa. Bergmanin & Scottin (2001) tutkimuksessa todettiin, että erityisesti vanhemmat nuoret ovat tyytymättömiä perhe-elämään, koska he haluavat jo itsenäistyä, mutta kotona asuminen pitkittää sitä. Nuoren tyytymättömyys vaikuttaa siten kaikkien perheenjäsenten elämään. Itsenäistä päätöksentekoa voi vaikeuttaa muun muassa taloudellinen riippuvuus vanhemmista (Holler & Hurrelman 1990).

N: On niitä (erimielisyyksiä) aina silloin tällöin. No esimerkiks sellasta, että onko nyt ihan järkevää joka viikonloppu lähtee mettään (retkelle). No, se jaksaminen niitä varmaan huolettaa. Kyllä nykyisin on ihan hyvä, tietysti pikkuhiljaa vähentää sitä, nyt osaa ite ottaa enempi vastuuta asioista.

VN: Kyllähän sitä voi neuvoa tälle näin, mutta kun se tietää, etten mä varmaan täällä kauaa asu niin ei ne voi mulle alkaa soitteleen... Että ooks sä nyt syöny päivän salaattit. Ja oot sä nyt ... ei ne voi sillei kuitenkaan tehdä.

VN: ... ja nukkumaan menosta, no ei nyt nykyään, mut kyllä meidän iskä vieläkin joskus huutaa et nyt sänkyyn, aamulla on koulua. Tai tuntuu sillee, et ei olla enää epulla...

2.5.3 Luottamus vanhempiin

Omat vanhemmat ovat nuorelle korvaamattoman tärkeitä ja nuoren hyvinvointia edistää, jos hän voi luottaa omiin vanhempiinsa (Kauppinen, Koivu, Laukkanen, Pölkki, Nissinen & Lehtonen 2001). Vanhempiin liittyvät maininnat ja kertomukset olivat pääosin aineistossamme luottavaisia ja positiivisia. Vaikka nuoret kertoivatkin äitien ja isien suuttumisista ja rangaistuksista, osasivat he myös arvostaa vanhempien huolenpitoa. Erityisesti vanhemmat nuoret toivat esiin vanhempien jaksamista ja huolehtimista kiittäviä kommentteja.

VN: No, kyl se (terveysasioista jutteleminen vanh. kanssa) joskus on tosi kiusallista. Mutta kyl se sitten kun kuitenkin... pitää tajuta, kun ei oo ketään muutakaan sitten oikein enää neuvomassa että... Kun ei jaksa missään käydä missään tuommoisissa luennoissa kuitenkaan kun. Kyl se kuitenkin, kyl sitä pitää arvostaa. Että ne vaan halua omaa parasta.

VN: Sitä se (kaveri) just ihmetteli, että onko kukaan ikinä tullu mulle tarjoamaan (huumeita). Mä sanoin et ku ei oo kukaan ikinä ees tullu tarjoamaan! Se ihmetteli et miten niiku voi olla. Ja sit se just kysy jotain nuoruutta, nuoruudesta et ootsä ees käyny missään isoissa reiveissä, ni en o käyny. Sit just tuli sellanen keskustelu, et varmaan sen takia säästyny aika paljon että vanhemmat on ollu sillee et kotiintuloajat...

Lisäksi nuoret tuntuivat uskovan, että vanhemmilla on tarpeeksi tietoa monista asioista. Ehkä juuri siksi nuoret odottivatkin vanhempien pystyvän huomaamaan nuoren ongelmat tai vaikeudet jopa ilman, että nuori niistä itse kertoo.

N: kyl mä uskon, et ne nykyään tietää siis tuommoisesta tupakka ja näistä niin paljon... Mut ne tietää niinku yleiset asiat. Et ne varmaan, ne osaa ajatella sen paremmin. Et tupakkaa kun poltat se on paha. Koska mää en niinku osaa niin tarkasti ajatella. Mut sit kun määkin oon varmaan vanhempi niin sitten.

N: No, just sillei, että jos nuori on niin huonossa kunnossa tai jossain väärissä porukoissa, niin kyllä siinä vaiheessa mun mielestä vanhemmilla ois vastuu puuttua siihen asiaan. Mutta, kyllä se voi silti vastata jonkun verran niistä teoista, jos vanhemmat eivät ehdi puuttua siihen asiaan. Niin kun huumeen tai alkoholin vaikutuksessa rikkonu jotain tai muuten niin kyllähän se tavallaan on se nuori eniten siinä vastuussa siitä ja sit, jos ne vanhemmat kerta on olemassa niin kyllä niitten pitäis puuttuu, ettei se pääse pahenemaan.

Nuoret luottivat siis vanhempiensa huolenpitoon erittäin paljon. Vanhempien tehtävä on nuorten mielestä huomata nuoren elämässä tapahtuvat muutokset ja se, jos nuorella menee huonosti. Kauppisen ym. (2001) tutkimuksen tulokset osoittavat, että turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin suojaa sekä tyttöjä että poikia psykosomaattiselta oireilulta seitsemännellä luokalla. Lisäksi yhdeksännellä luokalla vanhempisuhteen laatu oli entistä merkittävämpi tekijä poikien oireilua selittävä tekijä, vaikka tyttöjen oireiluun sillä ei enää ollut yhtä vahvaa merkitystä. Myös Rönkän ja Poikkeuksen (2000) tutkimuksessa vanhempien tarjoama lämpö, oman ajattelun tukeminen ja valvonta tukivat sekä tyttöjen että poikien hyvinvointia monipuolisesti.

3 MILLAISIA NUOREN TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA KOTONA KÄSITELLÄÄN

Haastattelemiemme nuorten perheissä käsiteltiin hyvin monenlaisia terveyteen liittyviä asioita. Olemme jaotelleet terveystyöskäytännön tässä kappaleessa Rimpelän (2001) mukaan *hyvinvointia ylläpitävään käyttäytymiseen, päihdyttävien ja riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttöön, seksuaalikäyttäytymiseen sekä uusiin terveysuhkiin ja mahdollisuuksiin*. Hyvinvointia ylläpitävä käyttäytyminen sisältää ruokaan, nukkumiseen, liikuntaan sekä hygieniaan että terveydenhoitoon liittyviä asioita. Lisäksi olemme lisänneet siihen nuoren kotiintuloaikoihin liittyvät asiat. Päihdyttävien ja riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttö sisältää tupakoinnin, alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyvät asiat. Seksuaalikäyttäytymisessä pohditaan lähinnä vanhempien ja nuorten vaikeutta puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kotona ja uudet terveysuhat sisältävät nykyteknologiaan liittyviä vanhempien havaintoja, jotka vaikuttavat nuorten terveyteen.

3.1 HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ KÄYTTÄYTYMINEN

Vanhemmat suhtautuivat nuoren hyvinvointiin liittyviin asioihin hyvin terveyslähtöisesti. Tämä näkyy muun muassa siinä, että hyvinvointia ylläpitävää käyttäytymistä tuettiin kodeissa ottamalla esiin useita nuoren tervettä kasvua ja kehitystä tukevia aiheita. Vanhemmat kuvasivat näitä asioita terveyden peruspilareiksi.

3.1.1 Ruoka

Kaikkein yleisin asia, mistä perheissä puhuttiin, oli terveellinen ruoka, joka tarkoitti nuorten mielestä useimmissa tapauksissa kasvisten ja salaatin syömistä. Nuoret tuntuivat olevan vastahakoisia ottamaan esimerkiksi salaattia ja vanhemmat olivat, nuorten mielestä, ottaneet tehtäväkseen muistuttaa nuorta siitä.

N: Että siis kyl mä eniten katon, et mitä mä syön. Et jos mä en just välttämättä silloin halua syödä salaattia, niin en mä syö silloin salaattia. Mut sit kyl niinku äiti joskus sanoo, et pitää jotain tehdä. Siis syödä salaattia... aina tää salaatti...

N: No, ainakin kasvisten syönti... mää muistan, et pienestä asti piti aina, vaikka olis kuinka ollu maha täynnä tai ois ollu kuinka paljon muuta hyvää ruokaa. Niin aina piti syyvää salaattia. Tuntu kauheen ärsyttävältä. Mutta nyt jos ei oo salaattia niin sit ihmettelee, et mitäs tästä oikein puuttuu.

VN: No, enimmäkseen just nää kaikki ruoka, ruokatottumukset. Että mitä pitää syödä ja että salaattia pidetään todella tärkeenä... että porkkanaraaste edistää tai siis vähentää syövän riskiä. Nää on näitä juorulehtien testauksia.

VN: Meidän äiti ainakin hössöttää terveysruuista... No et jos vaikka syö jotain ja sit laittaa hirveesti suolaa, siitä alkaa et se ei oo terveellistä, tai hirveesti voita tai rasvasta ni siitäkin.

Juuri kasvisten syöntiin kohdistuvaan keskusteluun saattaa vaikuttaa se, että nuorista vain kolmasosa syö kasviksia päivittäin, kun taas aikuisista joka toinen tekee niin (Lahti-Koski & Kilkkinen 2001). Kaikki vanhemmat kertoivat jutulleensa ruoasta nuoren kanssa. He toivat esiin keskustelun ruoan monipuolisuudesta, roskaruoan, muun muassa hampurilaisten, pizzojen, limsan ja karkin syömisestä sekä aamupalan ja kouluruoan syömisestä.

Ä: Kyllä se monipuolinen ruoka, semmone monipuolinen ravinto, mistä keskustellaan jatkuvasti. On niin helppo mennä siihen, että cococolaa ja pitsaa ja hampurilaisia ja sipsejä ja tämmöstä, kun kaikki kaveritkin syö tämmöstä, niin miks ei meillä ole jatkuvasti ja miks ei jatkuvasti saa ostaa semmosta ja miks ei saa korvata kouluruokaa semmosella... tämmösestä me keskustellaan.

Monet vanhemmat olivat huolissaan nuoren syömisistä päivän aikana. Nuori ei välttämättä syönyt päivittäin aamupalaa kotona, eivätkä vanhemmat voineet olla varmoja söikö nuori myöskään koulussa. Kotiin pyrittiin varaamaan ruokaa, jotta nuori voisi syödä välipalaa koulusta tullessaan. Toisaalta muutamat vanhemmat toivat esiin myös sen, että välipaloja syötiin runsaasti koulun jälkeen ja päivällisen aikaan ei ollut nälkä, mutta vain hetki ruoan jälkeen oltiin taas hakemassa välipalaa.

Ä: ...Mä saan välillä pauhata sille ku se on sanonu "et mä en syöny", ni mä "et miks et syöny, oot menny kaheksaan kouluun" "No siel oli paha ruokaa" mä sanon: "Se on syötävä, et jos sä et oo syöny kunnon aamupalaakaan, vähän jotain muroja et sää et sillä pärjää" Sit se tulee hampurilaispaikan kautta joskus kotiin.

Kaikki tyttöjen vanhemmat toivat jollain tavalla esiin sen, että nuori itse oli tietoinen ruoan terveellisyydestä ja sen vaikutuksista. Sitä vastoin poikien vanhemmat eivät tässä tutkimuksessa puhuneet tällaisesta.

Ä: mun mielestä (nuori itse) on ruvennu pohtimaan niitä asioita, et miten omalla käyttäytymisellä voi vaikuttaa ja oikeestaan ainoos meidän lapsista, joka niinku ihan selkeesti sanoo ite, että hän miettii mitä hän syö. Siis ei siinä mielessä, että laskis kaloreita, tai rasvoja tai sokereita tai muita, mutta että se ruoka ois monipuolista. Jotenkin musta koulu on kyllä hienosti saanu sen sinne korvien väliin, en mä laske sitä omiks ansioiks ollenkaan, vaan et se on varmaan muualta tullut tieto, mutta muut lapset on poikia, niin en tiedä onko sillä sukupuolella sitte merkitystä. Mut että, huolehtii siitä että hän kantaa vihanneksia pöytään, jos ei muut laita ja tällä tavalla. Jotenki on niinku muuttunu semmoseks tietosemmaks tullu siitä.

Nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat perheen ruokailutottumukset. Haastatteluissamme eräskin nuori valitti että vanhemmat eivät osta koskaan mitään roskaruokaa kotiin. Toinen nuori taas oli ymmärtänyt vanhempien vaikutuksen omaan terveyteensä seuraavasti *“No se riippuu siitä minkälaista ruokaaki ne ostaa ni seki vaikuttaa...”*.

Nuoren terveystietoisuutta ilmentävillä ruokavalinnoilla on yhteyttä perheen sosioekonomisiin tekijöihin. Vanhempien hyvä koulutus ja perheen hyvä taloudellinen tilanne mahdollistavat sen, että vanhemmat osaavat ja voivat valita perheelle terveellistä ravintoa ja mahdollisesti myös kertoa nuorelle siitä (Hirvonen, Lahti-Koski, Roos, Pietinen & Rimpelä 1999, Lahelma 2000).

3.1.2 Uni, lepo, jaksaminen

Toiseksi eniten nuoret kuvasivat omaan jaksamiseensa liittyviä asioita. Tynjälän (1999) tutkimuksessa on todettu, että nuorten koettua väsymystä vahvistavat vääränlaiset lepo- ja nukkumistottumukset. Lisäksi koettuun väsymykseen ovat vaikuttamassa osa-aikatyö, liikuntaharrastusten myöhäiset harjoitusvuorot, muut harrastukset, kuten tietokonepelit sekä ystävien kanssa vietetty aika ja päihteiden käyttö, jotka saattavat vähentää nukkumiseen varattua aikaa. Suomalaisnuoret nukkuvat kansainvälisesti katsoen lyhyitä yöunia, varsinkin koulupäivinä. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisnuoret tunsivatkin muita useammin päiväväsymystä. (Tynjälä 1999.) Myös haastatteluista sai sellaisen kuvan, että nuoret eivät itse osaa säädellä omaan jaksamistaan ja vanhemmat joutuvat puuttumaan siihen melko usein. Keskusteluja käytiin erilaisista menoista, harrastuksista ja nukkumisesta. Tällaiset

nuoren elämään puuttumiset koettiin ärsyttävinä, vaikka nuori haastateltaessa kertoikin ymmärtävänsä vanhempiaan.

N: No, välillä. Kun tota – mää oon aika kova (menemään), välillä mää menin... mulla meni kaikki viikonloput ja viikollakin kaikki päivät johonkin tekemisiin. Jossain vaiheessa ne rupes vähän kattoon mun mielialastakin, että “joo et tuo ei oo kyllä ihan tervettä mennä noin kovaa joka paikkaan“. Ja ne rupes sillei vähän jo estämään mun menoja jonnekin vaikka leirille tai... tämmöiselle tapahtumalle, minkä ihan hyvin pysty jättämään väliinkin. Mulla oli vaan se ongelma, et mää en pystyny sanomaan ei, kun kaikki kuulosti niin kivalta ja jännältä ja...Mää tota en jaksanu enää.

H: Mitä terveysasioita teijän perheessä pietään, yleensä koko perhe pitää tärkeenä? Onks mitään tiettyjä alueita, mitkä on täällä tärkeitä?

VN: (Ensin puhuu terveellisestä ruuasta) Joo, ja sitten liikarasisus tietenkin. Ettei saa liikaa olla harrastamassa tai jotain.

Yli puolet vanhemmista toi esiin unen ja levon. Vanhemmat kertoivat nuorten haluttomuudesta mennä nukkumaan ja aamulla heräämisen vaikeudesta. He olivat huolissaan riittävän yöunen saamisesta sekä kertoivat muistuttavansa nuorta lepo- ja lepohetkien tarpeellisuudesta päivän aikana. Vanhemmat toivoivat nuoren saavan unta niin paljon, että nuori jaksaisi olla virkeänä koulussa ja harrastuksissa. Vanhemmat olivat myös huomanneet, että jos nuori nukkui liian vähän, näkyi se ärtymisenä, väsymisenä ja kouluhaluttomuutena, siksi vanhemmat pyrkivät muistuttamaan nuorta asiasta.

Ä: No arjessa näkyy se, että mä puhun kokoajan syömisasioiden puolesta ja riittävän unen puolesta. Että mä oon hirveen huolestunut siitä jos ei ...et ton ikänenhän ei välttämättä halua mennä nukkumaan, et siitähän saa jatkuvasti olla tappelu, et saa tarpeeks unta ja se, että sitä et sellasta lepoaika...

3.1.3 Liikunta

Nuoret ja vanhemmat puhuivat myös liikkumisesta; sitä suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä. Nuoret myös mainitsivat sen yhtenä terveydestä puhumisen osa-alueena, ikäänkuin itsestäänselvyytenä “ ja sitten justiin silloin liikkumiset ja mitä nyt voi olla. Justiinsa nää tyypilliset, niitä on painotettu.“. Liikunnan harrastaminen ja sen koettu rasittavuus on lisääntynyt nuorten keskuudessa viimeisten viidentoista vuoden aikana. Vähän liikkuva ääriyhmä on pienentynyt ja runsaasti liikkuvien määrä on suurentunut. Samaan aikaan liikunnan tarpeen vähimmäissuosituksen täyttävien määrä kasvoi. Liikunnan harrastamisen on todettu vähenevän iän karttuessa, samalla kun sen koettu rasittavuus lisääntyy. (Hämäläinen, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2000.)

Vanhemmat olivat kannustaneet nuoria valitsemaan jonkun liikunnallisen harrastuksen ja tarjonneet vaihtoehtoja, innostaneet nuorta ulkoilemaan sekä kävelemään koulumatkoja. Vanhemmat pitivät liikuntaa tärkeänä, koska se oli ja on ollut tärkeä heille itselleen ja koska se oli ravinnon ja levon kanssa “yksi sellainen perusasia, peruspilari”.

*I: Kyllä se sillein liikunnasta, kun se on ollu mulle tärkeä nuoresta asti, että tietää mistä pahasta on ollu pois, kun on ollu hyvissä harrastuksissa niinku partiossa ja liikunn *nauraa* et ihan oikeesti että sitte, että se jos se liikunta tulee elämäntavaks nii se on ihan tosi hyvä juttu. Hyvä asia, jos sen pystyis viemään eteenpäin
 Ä: me ollaan yritetty saada liikuntaan, mutta ei olla pakotettu
 I: tai joku muu hyvä harrastus, ei se tarvi liikunta välttämättä olla, antaa elämään sisältöä.*

Muutammat vanhemmat olivat huolissaan nykynuorten, ei kuitenkaan omien lasten, vähäisestä hyötyliikunnan määrästä ja siitä, että pitää mennä bussilla tai saada kyyti joka paikkaan. Huoli koski lähinnä yleistä trendiä kävelemisen ja pyöräilemisen vähentymiseen.

I: Se on aika huolestuttavaa et lapset ei pääse tohon parin kilsan päähän koululle, ni osa ei pääse sinne omin voimin, että pitää mennä sitte, no varmaan osa menee bussilla, (Ä: Bussilla kulkee hirveesti!) osa jonkun kyydillä.

Liikkuminen oli myös osa-alue, jossa nuoret mainitsivat neuvovansa tai patistavansa vanhempiaan. Missään muussa terveyteen liittyvässä asiassa tällaisia mainintoja ei tullut.

N: Taas äitin kans välillä niin kyllä mä välillä niin kun kysyn, että mitä... jaksat sää lähtee lenkille tai jotain. Sit se on aina, et en mää taija, kun on ollu niin rankka työpäivä. Ja vähän saa patistaa aina välillä, että lähetäänpä nyt jonnekin, ettei aina oltas kotona. Kyllä meidän äiti silloin kun se jaksaa, niin se kyllä tajuaa liikkua itekin. Enhän mää tiijä sitten, vaadinko mää sit vaan liikaa siltä.

VN: No, enimmäkseen justiin kaikesta liikunnasta justiin kun vanhemmat sanoo, että... ettei liikunta oo enää niille hirveen hyväksi kun on niin keski-ikäisiä ja tälle. Sanoo et ei siitä oo mitään hyötyä tai tälle. Pakko sitten sanoo, että sitä tärkempää mitä vanhempi on että liikutaan...

Ä: Uiminen on toinen mikä on ni mä oon aktiivisesti käyny noijenkin kanssa uimassa, ni tänä talvena me ei käyty uimassa yhtään kertaa. Tyttö vähän välii muistutteli, et äiti miks me ei mennä, äiti koska me mennä?

3.1.4 Hygienia ja terveydenhoito

Hygieniaa ja terveydenhoitoa käsiteltiin nuorten mainintojen perusteella melko vähän kotona. Suihkussa käymisestä ja hampaiden harjaamisesta vanhemmat nuorten mukaan välillä muistuttivat ja jossain kodeissa oli yhteisiä siivouspäiviä. Voisi kuvitella, että näistä asioista kuitenkin puhutaan kotona useamminkin, mutta nuoret eivät niitä nostaneet haastatteluissa esiin, koska niistä ei erikseen kysytty. Nuorten vastaukset voivat myös riippua kysymystavasta. Tämän aineiston haastatteluissa kysymys oli muotoiltu yleensä muotoon “millaisia terveyteen liittyviä asioita olette täällä kotona käsitelleet?”.

Vanhemmat kertoivat muistuttavansa joitakin nuoria hampaiden harjaamisesta, deodorantin käytöstä ja opettaneensa käsien pesun aina kotiin tullessa, kun lapset olivat nuorempia. Äidit olivat puhuneet tytöille kuukautisista.

Ä: Ja nyt ku tulee isommaks ni hikoilee ja rupee kaikkee tämmöstä, et on kauheen tärkeätä Siks toi on toi dödökin tuolla, mut vaikkei sitä oo liiemmästi vielä käyttäny, mut oon mä sanonu et sulla jo hiki haisee, että sä aamullaki voit huuhdella ne kainalos ja panna sitä dödöö sitte. Näin mä näit selitän sille jo valmiiks, et se vähän rupee tulemaan sillee et “ai nii tää täytyis niiku toimittaa” et vaik se illalla käyki suihkussa, on alkanu tulla ihan tänä talvena semmosta et muistuttelen.

Muutammat vanhemmat ovat neuvoneet ja opettaneet myös terveydenhoitopalvelujen käyttöä, itsestä huolehtimisesta, lääkkeiden käyttöä sekä oireiden lääkkeetöntä hoitoa. Yhdessä perheessä oli keskusteltu myös suvussa olevista perinnöllisistä sairauksista, mistä nuoren on hyvä tietää, mutta joista ei sen kummemmin tarvitse kantaa huolta. Myös muutammat nuoret olivat pohtineet suvun perinnöllisiä sairauksia ja niiden mahdollisuutta tulla itselle. He olivat myös keskustelleet ja saaneet tietoa sairauksista vanhemmiltaan.

3.1.5 Henkinen hyvinvointi

Vanhemmat pitivät henkistä hyvinvointia tärkeänä asiana. Tämä kävi ilmi haastattelun alussa, kun kysyimme “Millainen on mielestäsi terve ihminen?”. Tähän kysymykseen lähes kaikki vanhemmat sanoivat myös jonkin henkiseen hyvinvointiin liittyvän lausahduksen.

Ä: No ensinnäkin, ettei oo sairauksia ja toisaalta, että on jotenkin tyytyväinenkin elämäänsä tai että elää sillä tavalla kun haluaa. Se ei riitä, että jos ei oo sairauksia. Pitäis olla siinä omassa elämässä hyvä olla.

I: Tota, ei oo fyysisiä sairauksia mutta sitten myöskin nuppi pelaa ...ittensä ja muitten kanssa olemisessa.

Kuitenkaan myöhemmin haastattelussa vanhemmat eivät juurikaan tuoneet esiin henkistä hyvinvointia tai sitä, että siitä olisi keskusteltu nuorten kanssa. Toisaalta myöskään haastattelijat eivät kysyneet, kuinka henkistä hyvinvointia oli huomioitu perheissä. Ainoastaan yksi isä sanoi puhuneensa huumorista pojalleen.

I: Mää on kans koittanu Timon kanssa puhua, vähän tosta huumorista. Et asiat voi ottaa rennomminki, ei aina tarvi nii kireesti ottaa. Muistan iteltäniki tuossa samassa iässä, et mää todennäköisesti tajusin, kun muistan ajatelleeni, et voi ottaa vähän rennomminkin ja se on jääny vähän päälle sitte vähän –kaikki nauraa- Ei vaa, ihan oikeesti, että jos kaikkiin asioihin suhtautuu liian kireesti nii se ei hyvää tee kellekään ja siitä on puhuttu, ihan oikeesti, vaikka se huumoria onkin, nii siitä mää oon puhunu ja piän sitä tärkeenä asiana! Kaikki ei aina sitä oikein ymmärrä, et töissäkin voi olla hauskaa, tai jotain muuta. Mulla on sellainen periaate, et töissäkin saa olla hauskaa.....Kyllä se on osannukki, mun mielestä, en mää tarkota et se mun ansiota on, mutta mitä on nyt vaikka tähän verenpaine hommaan, pilke silmäkulmassa.

3.2 PÄIHDYTTÄVIEN JA RIIPPUVUUTTA AIHEUTTAVIEN AINEIDEN KÄYTTÖ

Suomalainen nuori tupakoi runsaasti, noin joka kolmas 16-vuotias poika ja tyttö polttaa päivittäin (Rimpelä 2001). Huolestuttavaa on erityisesti nuorten tyttöjen lisääntynyt tupakointi. Pitkittäistutkimukset suomalaisista koululaisista ovat osoittaneet, että murrosiässä hankittu tupakkariippuvuus on luonteeltaan hyvin pysyvää. (Auvinen 1995, Rimpelä, Vikat, Rimpelä, Lintonen, Ahlström & Huhtala 1999.) Nuorten tupakoimattomuutta vahvistaa halu säilyttää vanhempien luottamus ja tieto siitä, että vanhemmat eivät nuoren tupakointia hyväksy (Tossavainen, Turunen, Leskinen & Sivonen 2000). Haastattelemistamme nuorista neljä kertoi ainakin joskus tupakoineensa, kaksi tupakoi säännöllisesti haastatteluhetkellä. Haastatteluhetkellä vakituisesti tupakoivat nuoret olivat täysi-ikäisiä, mutta kertoivat aloittaneensa tupakoinnin jo alaikäisenä. Kaikki nuoret, jotka tupakoinnista puhuivat, tuntuivat tietävän, että vanhemmat eivät sitä hyväksy ja monet vanhemmat olivat sen selkeästi kieltäneetkin.

VN: Mut sitten oli sekin, että totta kai siinä tiesi tuottavansa pettymystä läheiselle ihmiselle, joka tieteen tahtoen on toivonu, että ei alkas polttamaan ja näin pois. Ja sitten kuitenkin murrosikä oli, niin sitähan pitää vastustaa aina ihan kaikin tavoin.

VN: Nyt ku on alkanu ihan fiksusti ajattelemaan eikä sillee rähinöi vastaan ni en määkään haluais että mun lapset polttaa tupakkaa. Mut sillon oli ihan et “Mitä iskäkin valittaa ku itekin polttaa sikaria ja... kyl mä äidin ymmärrän ku se ei oo polttanu... Eiköhän se oo ihan normaalia. Sillon piti vaan inttä vastaan kovasti!

Toisaalta kaikki ne nuoret, jotka sanoivat vanhempien kieltäneen tupakoinnin, olivat polttaneet tai polttivat edelleen. Lisäksi he olivat “jääneet tupakasta kiinni“, joten sen vuoksi siitä oltiin kotona varmasti puhuttu. Näillä nuorilla korostui oman tahdon puuttuminen lopettamiseen. Tutkimusten mukaan nuoren lopettamispäätöksen vaikuttaakin eniten nuoren oma tahto (Tossavainen ym. 2000). Jos nuori ei näe syytä olla tupakoimatta, on häntä vaikea pakottaa lopettamaan.

VN: No, siis se on ristiriitaista. Ja mää oon miettiny sitä usein. Ja mää oon ajatellutkin, et mää lopettaisin tuossa kesän paikkeilla. Mutta justinsa se, että kun miettii välistä, et no sitähan voi jäähä autonkin alle. Että periaatteessa se on ihan sama, et mistä päin se tulee. Että kun se tulee kuiteskin jossain vaiheessa niin.

VN: No, oon mä joskus miettiny et pitäis lopettaa, mut ei mulla siihenkään riitä motivaatio. Siitä on tullu niin tapa kumminkin. Mm... joskus mä oon sanonu niin, että sitte ku mä tuun raskaaksi ni sitte mulla on vasta motivaatiota lopettaa. Mut sekin ei oo toisaalta mun takia vaan (lapsen)

Myös vanhemmat toivat esiin nuoren oman tahdon ja kokeilunhalun tupakan suhteen. Vanhemmat kokivat pystyvänsä antamaan tietoa ja olemaan mallina, mutta kokivat omat vaikutusmahdollisuutensa huonoiksi, jos nuori itse haluaisi tupakoida. Osa vanhemmista oli huomannut nuoren elävän niin tässä ja nyt, että vaikka tietoa oli riittämiin, niin esimerkiksi tupakoinnin vaikutuksia nuori ei ajatellut pitemmällä tähtäimellä.

Ä: Et se on niin itsestään selvä, et voi hyvin ja jaksaa, että tavallaan, ikää kun tulee enemmän, ni sitä alkaa miettimään erilaila sitä omaa kuntoa ja jaksamista. Mut ton ikänen, ku se on kaikkivoipa. Siis... kaikissa asioissa, se on et mä meen ja teen! Mä valloitan tän maailman. Et se on niiku, ei tunnu missään. Sehän on sama, ku Teemu oli luku nu tän jossain oli ku tupakasta puhuttiin: “Mä tiedän kuinka monta haitallista ainetta siinä on ja mä tiedän mitä nikot...“ ja se luutteli ne kaikki, siis ne hirveet aineet mitä on tupakassa. Et “kyl mä tiedän!” Hän tietää just tasan kaiken mut silti hän on kokeillu sitä.

Aineistossamme ne nuoret, jotka olivat tupakoineet tai tupakoivat käyttivät myös alkoholia ainakin joskus. Alkoholin käytön ja tupakoinnin välillä näyttääkin olevan yhteys. Rantasen (1996) tutkimuksessa todettiin, että alkoholia viikoittain käyttävistä 80 % tupakoi, kun taas niistä nuorista jotka eivät käyttäneet alkoholia vain 8 % tupakoi.

Nuorten alkoholin humalakäyttö on suomalaisnuorilla kansainvälisesti katsoen hyvin yleistä, mutta toisaalta alkoholin viikoittainen käyttö on suomalaisilla 15-vuotiailla Euroopan harvinaisinta (Gabhainn & Francois 2000). Nuoret käyttävät alkoholia ennen kaikkea humaltuakseen ja humalajuominen onkin selvästi lisääntynyt nuorten keskuudessa viimeisten vuosikymmenten aikana. Täysin raittiiden nuorten osuudet laskivat 90-luvulla. Alkoholia vähintään viikoittain ja vähintään kuukausittain käyttävien osuudet ovat tällä hetkellä korkeammat kuin 80-luvun puolivälissä. Silloin alkanut yleistymisen jakso näyttää tasaantuneen, kun on verrattu keskenään vuosien 1999 ja 2001 tuloksia. (Lintonen 2001, 17; Rimpelä 2001.) Humalajuominen kertoo mahdollisesti jotain nuoren kotioloista. Suomalaisessa nuorten päihteiden käyttöä koskevassa tutkimuksessa on todettu, että sellaisten nuorten, jotka käyttävät paljon ja usein päihteitä välit vanhempiin sekä vanhempien keskinäiset välit ovat huonot (Ahlström, Metso, Haavisto & Tuovinen 1996).

Aineistomme on jakautunut kahtia tässä asiassa. Sellaiset nuoret, jotka eivät tupakoineet tai käyttäneet alkoholia mainitsivat asiasta olevan vähemmän puhetta. Vanhemmat lähinnä kyselivät tai mainitsivat että *“älä sää nyt ala vielä juomaan mitään“*, jos kaveripiiristä joku oli nähty humalassa.

Kaikki vanhemmat mainitsivat keskustelleensa tupakasta, alkoholista ja huumeista nuoren kanssa. Monet vanhemmat myös tiesivät varsin hyvin oman nuoren suhtautumisen päihteisiin. Kuitenkin vanhemmilla oli jonkun asteinen huoli nuoren päihteiden käytön aloittamisesta. Huoli liittyi usein siihen, että hyvä kaveri poltti tupakkaa tai siihen, että jossain diskossa joku ulkopuolinen laittaa huume pillerin lasiin ja nuori joutuu tavallaan vahingossa kokeilemaan huumetta. Haastattelemamme vanhemmat olivat kuitenkin hyvin luottavaisia omien nuorten harkintakykyyn.

Ä: ...joskus ollaan puhuttu jotain huumeista, alkoholin käytöstä ja hänellä on toistaseks niin totaalisen absoluuttinen kanta, et ei oo tarvinnu olla niinku huolissaan.

Ä: Jos ei nyt mikään pelko, niin kuitenkin pieni huoli, että kun kuulee sellaisia juttuja, että terveet ja menestyvät, hyvien perheiden lapset yhtäkkiä sortuu johonkin huumeisiin tai jotain tapahtuu. Et eihän sellaselle sit mitään tietenkään voi. Et toisaalta kun on näin paljon tosi mukavia ja fiksuja nuoria niin ne suuret otsikot tulee vaan niistä joilla menee huonosti. Niitä nuoria, joilla menee hyvin niin niitäkin on paljon.

Vanhempien kasvatustyyllillä on todettu olevan vaikutusta nuorten alkoholinkäyttöön. Skotlantilaisessa tutkimuksessa (Shucksmith, Glendinning & Hendry 1997) todettiin, että perheissä, jossa kasvatustyyli oli joko aikuiskeskeinen tai vapaa nuoret käyttivät alkoholia useammin säännöllisesti kuin sellaisten perheiden nuoret, joissa kasvatustyyli oli ohjaava. Tutkijat tekivätkin sellaisen johtopäätöksen omien ja aikaisempien tutkimustulosten pohjalta, että vanhempien ja nuoren välisen suhteen laatu on merkittävin yksittäinen tekijä nuoren juomiskäyttäytymisessä. Jaatisen (2000) tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaisia. Vanhemmilla on hyvin tärkeä rooli nuoren juomiskäyttäytymisessä ja vanhemmat ovat ne, jotka mahdollistavat nuoren juomisen. Kovinkaan moni nuori ei voi käsitellä päihdeasioita vanhempiensa kanssa rakentavalla tavalla. Nuoret toivoivatkin aikuisten jättävän "lässyttämisen" pois ja yllättävää kyllä, myönsivät, että huutamalla ja uhkaamalla annettu tieto on "mennyt korviin saakka".

Monissa (3) haastattelemissamme perheissä nuorille oli annettu mahdollisuus maistaa alkoholia tai ostettu "siideripullo" kotona juotavaksi. Vanhemmat pyrkivät näin opettamaan ja neuvomaan alkoholin kohtuukäyttöä kotona, estämään sitä, ettei nuoren kiinnostus päihteisiin menisi ylikiinnostuksen puolelle, ja että ensimmäiset kokeilut olisivat valvotuissa ympyröissä. Tosin kaikissa näissä perheissä nuori ei ollut vielä ollut halukas maistamaan tai kokeilemaan.

Ä: ...ne (muut nuoret) tuntuu vähä semmosilt et se menee vähän ylikiinnostuksen puolelle, mutta... "ni sitte ku kiinnostaa ni sitte sanot, saat heti maistaa ku sanot, ni ei sitte mennä tonne", et ne ekat kokeilut mielummin tässä valvonnassa. Mä oon selittänyt miks, "et mä en haluu et sä makaat tuolla ojan pohjalla ja sua potkitaan ja sä oot humalassa ja sä et hallitse ittees ku sä et tiedä kuinka sä käyt... kuinka se toimii se mutta että sä ite tavallaan näät sen tässä turvallisissa ympyröissä".

Nuorten haastatteluista selvisi, että tupakoinnista ja alkoholista saatiin perheissä aikaan monia riitoja ja vakavia keskusteluja.

N: Ollaan puhuttu aika paljon, että, et tupakkaa ei saa polttaa. Sitten tota hmm... niin ja just se alkoholi, niin sitä ei saa juoda eikä mitään huumeita tai tällasii... Et ne on aika vakava puheenaihe aika useesti.

VN: No, se vähän riippuu aina tilanteesta. Että jos on tullu vähän enemmänkin tehty jotain tyhmää tai tälle, että on vetäny vähän liikaa viinaa. Niin sit se on vähän semmoista mouhkaamista aluksi. Et ne yrittää sit opettaa aina vähän väliä, että” nyt et sitten ota, että ihmisiks ollaan”.

VN: No, silloin tota – jäin kerran tupakasta kiinni. Niin siitä nyt ei tullu mitään huutoo. Faija vaan tuli, että sää oot menny tämmöisiä ostaan. Se oli silloin joskus 15-vuotiaana. Mä sanoin että vapun kunniaksi vaan ostin sillei. Ei siitä sitten mitään. Mutsikaan niin... mutsi ei siihen mitään sanonu, kun se on aikaisemmin sanonu että se... tai ei tykkää että poltetaan tupakkaa tai tälle... että koska ei tykkää. Mutta ei se sitten mitään. Että enemmän ne on siitä keuhkonnu, kun on vetäny vähän överit sitten viinaa että... siitä on enemmän tullu juttuu sitten.

Vain yksi nuori itse kertoi puhuneensa huumeista vanhempiansa kanssa. Hän oli itse halunnut kysyä äidiltä asiasta ja äidin kanssa oli juteltu pitkään.

N: Tota no – välillä meillä on iltaisin äidin kaa, niin mä vaan kysyn... Tai sillei pienempänä, pikkuisen pienempänä, niin mä kysyin niistä huumeista. Sitten tunti keskustel... keskusteltiin siitä. Kello oli joku 12 niin vieläkin keskusteltiin. Äiti kertoi kaiken niistä.

Kaikki vanhemmat toivat huumeet esille jossain haastattelun vaiheessa. Melkein kaikki vanhemmat (5/6) kertoivat puhuneensa nuorelle huumeista, he sanoivat kyselleensä nuorelta onko hänelle tarjottu huumeita, muutamassa perheessä huumeista oli puhuttu koulun huumetapahtuman jälkeen, jolloin vanhemmat kokivat nuorten olevan halukkaita keskusteluun. Toisaalta vanhemmat toivat ilmi sen, että huumeet ovat heille itselleen vieraampi alue kuin tupakka ja alkoholi. Muutamat vanhemmat sanoivat, että heidän itsensä pitäisi hakea lisää tietoa niistä, jotta niistä olisi helpompi puhua myös nuorelle.

Ne nuoret, jotka haastatteluissa puhuivat huumeista ilmoittivat jyrkästi olevansa niitä vastaan. Vaikka nuorten suhtautuminen huumausaineisiin on tutkimustulosten mukaan muuttunutkin myönteisemmäksi (Luopa, Rimpelä & Jokela 2000), ei se omassa aineistossamme näkynyt. Sellaisetkin nuoret, jotka tunsivat jonkun huumausaineita käyttävän, kertoivat suhtautuvansa huumeisiin erittäin kielteisesti. Haastattelijalle haluttiin korostaa, että vaikka muita päihteitä käytetäänkin, ovat huumeet aivan eri asia.

N: No, mulla on yks hyvä kaveri. Se maisto tänään pilvee... Et mää olin, et ei sitä kannata polttaa. Se sanoi, että:” no yks kerta”. Mä sanoin et älä todellakaan ala polttaa! Siis jos se polttaa, niin ei se mitenkään mejän kaverisuhteeseen vaikuta. Mut siis vaan sanoin sille ettei kannata... ja tollasta kaikkee.

VN: Jotkut kaverit hyppi tuolla kadulla ja veti kamaa ja tälle näin. Että tajus että semmoiseenkin voi joutuu kiinni sitten, jos... Jossei oo niinku mitään muita elämänhaluja.

VN: Ei kukaan mun läheisistä kavereista. Kaikki on tiukasti (huumeita) vastaan. Mut mä tiien ihmisiä silleen jotka ei oo mun kavereita, jotka vaan tunnen . Hirveen moni käyttää, ei mitään vahvaa mutta just jotain pilvee, emmää niistä tiä yhtään, oikeestaan mitään. (En oo kyllä) ottanu selvääkään...

Muutammat vanhemmat toivat esiin nuoren kiinnostusta huumeisiin ja sitä miten se kiehtoo ja pelottaa nuorta. Jotkut vanhemmat myös kertoivat olevansa huolissaan huumeisiin suhtautumisen höllentymistä ja siitä, että mietoja huumeita pidetään lähes alkoholia vastaavina.

Ä: nää on meillä ollut ja näistä on meillä kovastikin puhuttu. Ja se (nuori) on hirveän kiinnostunut huumeista ja niillä oli koulussa ollut, ja se kysyi sellaisia mitä hän ei tiennyt et tarkisti tai jotakin, et se tuntu varmasti sellaselta ku mulla hänen iässään joku alkoholi tai tupakka tai joku sellane... et tää on joku semmonen eksoottinen joka tavallaan pelottaa ja tavallaan kiehtoo... ... ja mitä kamalampi juttu, mitä kauheempi joku kuva jostain piikkiuistosta tai narkomaanista, sen mielenkiintoisempi... et noille pitäis näyttää koulussa jotain aivan kauheeta, et joku joka on niin alhaalla et se ei ikinä pääse ylös... et se multakin kysy sellasta et onks sellasiakin, et jotka ei todellakaan, KOSKAAN enää pääse ikinä ylös, ni KYLLÄ. Että nää on sellasia jotka on kokonaan luovuttanut...se on jotenkin kiehtova asia, et se voi olla joku näin... ...se on varmaan ihan sama ku niitä kiehtoo ihan hirveesti kaikki jännityselokuvat, sellaset karmasevat ihan älyttömät ja valitettavasti kaikki raakuus... mutta niissä on joku semmonen juttu joka on kauheen kiehtova, et tässä on varmaan sama juttu tässä huumejutussa, et ei mitään tavallista pikkasen näin vaan se pitää olla tosi rankkaa, et se kolahtaa.

Nuorten huumeidenkäyttöön vaikuttavat lisäävästi muun muassa se, jos vanhemmat eivät tunne nuoren ystäväpiiriä tai viikonloppumenoja, sosiaalinen altistuminen huumausaineille (tietääkö ketään kuka käyttää, tai onko nuorelle itselleen tarjottu huumausainetta) sekä lisäksi nuoren säännöllinen tupakointi ja humalajuominen. Sosiaalinen altistuminen huumeille alkaa jo hyvin aikaisin. Huolestuttavaa on, että jo peruskoulun kahdeksannen luokan oppilaista (n. 14-vuotiaita) voidaan 45% sanoa altistuneen sosiaalisesti huumeille. (Luopa ym. 2000.)

3.3 SEKSUAALIKÄYTTÄYTYMINEN

Nuorten seksuaalinen aktiivisuus on lisääntynyt ja aikaistunut. Seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kertominen nuorelle voi olla vaikeaa ja on ajateltu, että liian varhainen tieto lisää nuorten seksuaalista aktiivisuutta. Tutkimuksissa on kuitenkin saatu päinvastaisia tuloksia, riittävä tieto oikeaan aikaan hillitsee varhaisia kokeiluja. (Kosunen, Rimpelä, Liinamo & Jokela 2000.) Erityisesti nuoren itsetunnon, itseluottamuksen ja vastuun ottamisen kykyihin vaikuttamalla voidaan auttaa nuorta välttämään seksuaalisia riskejä (Papp & Kontula 2000). Nuoret kaipaavat seksuaalisuuteen liittyviin asioihin aikuisen näkökulmaa, vaikka suuntautuvatkin keskusteluissaan ystäviinsä. Omien vanhempien kanssa keskusteleminen herättää ristiriitaisia tuntemuksia; osa pitää keskusteluja omien vanhempien kanssa luontevina, osa ei voi kuvitellakaan puhuvansa vanhempiensa kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. (Pötsönen & Välimaa 1995.)

Kaikki nuoret eivät voi kotona keskustella seksuaalisuuteen tai seurusteluun liittyvistä asioista. Toisaalta, vaikka välit vanhempiin olisivatkin hyvät ja heidän kanssaan jutteleminen olisi mahdollista, voi nuoresta tuntua mukavammalta puhua asiasta jonkun vieraamman kanssa. Olisikin tärkeää, että nuoret saisivat asianmukaista tietoa, koska kavereilta ja joukkotiedotusvälineistä saatu tieto voi olla vääristynyttä. (Kosunen 2000.) Joki-Korpelan (2001) tutkimuksessa vanhemmat mainitsivat nuoren seksuaalikäyttäytymisen ja sukupuolisen kehityksen olevan sellaisia asioita, joista oli vaikea puhua nuoren kanssa. Asia on hankala luultavasti sekä nuorelle että vanhemmalle. Haastattelemamme nuoret vahvistavat haastatteluissa asian oleva näin:

N: Kyllä niillä vähän on eroo.....varmaan ihan kaikkein luottamuksellisimmat, nii ei niitä välttämättä mee vanhemmillekaan, niin terkkarin kanssa sitte. Jotain, mitähän se sitte ois..... Varmaan seksuaalisuusjuttuja, mitä niitä sitte onkaan, joskus korkee kynnys kumminkin kotona ruveta niistä puhumaan.

N: No, joissain... no vä... siis paljon vähemmän mutta siis jotain (sukupuoli-) asioita ottaa. No, mieluummin ehkä kavereiden kaa. En mä sillei isän ja äidin kaa niin paljon juttele... en ainakaan isän kaa. Sen kaa mä en keskustele paljon mistään. Tai siis ei mistään vaan näistä asioista...

Poikkeuksena oli perhe, jossa nuori koki valistuksen jo tuputuksena, vaikkei siitä hämmentynytkään, toisessa isä kyseli tyttäreltä poikakavereista (myös Pötsönen & Välimaa 1995).

VN: No, seksivalistus on ainut... jotenkin vähän liiankin kanssa. Että tuputettu suurin piirtein joka hetki aina kun oven avaa kotona, niin saa kuulla suurin piirtein seksivalistusta ja matkoilla varsinkin. En mää oo koskaan sinällään häpeilly puhua jostain seksiin liittyvistä asioista. Et ne on sinällään melko helppoja asioita sen takia et kun niistä on puhuttu niin monta kertaa.

N: No, isä aina kyselee kaikkia tällöisiä tota... en mä nyt tiijä... No, kyllä sekin on terveyteen liittyvää kaikkee tällöinen ehkäisy ja tällöiset, että kyselee että onko poikakavereita ilmaantunu ja... Ja mää sitten sanon, että no ei, ei vielä oo mutta kyllä niitä varmaan jossain vaiheessa... ja sillei.

Monet vanhemmatkin kokivat seksuaaliasioista keskustelun vaikeaksi. Vaikeaksi asian teki se, että heille itselleen ei oltu seksuaalisuusasioista liiemmin kotona puhuttu. Seksuaaliterveys ei myöskään ollut konkreettinen asia keskusteluhetkellä ja sen vuoksi siitä oli vaikeampi aloittaa juttelua, kuin esimerkiksi ruoasta. Vaikeutta lisäsi vielä se, että kun aiheesta oli kodeissa jotain puhuttu, oli nuori ollut haluton puhumaan ja torjunut keskusteluyrityksen. Vanhemmat pitivät kuitenkin seksuaalisuusasioita luonnollisina ja kokivat tärkeäksi sen, että myös kotona keskusteltaisiin seksuaaliterveydestä, vaikka nuorten odotettiin saavan koulustakin perustiedot asiasta. Vanhemmat halusivat nuoren saavan oikeata tietoa kaveripiirissä kiertävän huhupuhetiedon rinnalle. Kodeissa oli puhuttu tai ajateltu myöhemmin puhua ehkäisystä ja jälkiehkäisystä, itsestä huolehtimisesta sekä suhteesta omaan ruumiiseen. Seksuaaliterveydestä keskustelussa pidettiin erityisen tärkeänä ajankohdan sopivuutta. Liian aikaisin asia ei vielä kiinnosta nuorta ja kovin paljon myöhässäkään ei saisi olla.

Ä:...sit ihan jonkun verran (keskusteltu), mut aika vähän mun mielestä, niinku seksuaaliterveydestäki, mut toistaiseksi ne on vaientanu minut sillä, että ei oo ajankohtaista, että he tulee sitte kysymään, jos he haluaa tietää enemmän kuin mitä koulussa on opetettu

3.4 UUDET TERVEYSUHAT JA MAHDOLLISUUDET

Useat vanhemmat toivat esiin nuorten konsoli- (PlayStation) ja tietokonepelien pelaamista ja television katselua. Vanhemmat olivat neuvoneet nuorta kohtuuteen pelien pelaamisessa ja huomanneet pelien pelaamisen vievän aikaa levolta. Vanhemmille oli tärkeää, että pelaaminen oli jollain tavalla tasapainossa muun elämän kanssa. Esimerkiksi liikkuminen oli vastapainoa tietokoneen ääressä olemiselle.

Ä: niin kyllä nykyään varsinkin ja on sit sitä korostettukin että pitää levätä, ei aina pidä, sitte kun Apollakin on pleikkari, niin pidä pelata tai kattoo telkkaa, vaan ihan niinku huilia

Ä: ...et koska ne vie sit kotona siltä levolta sitä aikaa, et onko se eri asia, jotkut mieltää et formulat on lepoo, mutta mää, mulle se ei esimerkis oo lepoo. Ja sitte play station ei mun mielestä oo sillai lepoo, vaikka se olis sellane tavallaan suht harmiton rallipeli (I: mummojen hakkauspeli) tai joku tämmöne, mikä ei oo semmone väkivaltainen, mutta että siitä se syöttää vielä nopeemmalla vauhdilla kun televisio koko ajan niitä kuvia ja ääntäkin ja nykyään niissä on vielä semmosta tärinääki, liikettä et siinä pitäis oppia se kohtuus kanssa ja sitä on neuvottu sitä asiaa...

Ä: Joo, se on aika liikunnallinen ja pelaa sitä futista... Et ton tietokoneella istumisen vastapaino on hyvä et on edes se. Toisillahan ei oo mitään, ne istuu aina, että sentään on sitte se mikä pitää sen liikkeellä.

Nuoret puhuivat nykyteknologiasta vain vähän. Muutama mainitsi pelaavansa tietokoneella tai surffailevansa internetissä. Useilla heistä oli gsm-puhelin (haastattelijoiden huomio), mutta siitäkin nuoret puhuivat vain ohimennen, esimerkiksi rankaisun välineenä: kännykkä otetaan pois, jos nuori on tehnyt jotain sopimatonta. Nuorille nykyteknologia on ilmeisesti arkipäivää, jota ei mainita erikseen, jos ei kysytä. He eivät myöskään ilmaisseet, että asiasta olisi kotona koskaan syntynyt erimielisyyksiä.

Informaatio- ja kommunikaatioteknologia on muuttanut nuorten elämää 1990-luvun loppupuolella. Silloin lähes koko nuorison keskuuteen tulleita välineitä ovat kännykät, tietokone ja Internet. Nuoret saattavat pelata useita tunteja päivässä tietokone- tai konsolipelejä tai pelata internetissä. (Rimpelä 2001.) Kraut, Lundmark, Patterson, Kiesler, Mukopadhyay & Scherlis (1999) on todennut Internetin runsaan käytön vähentävän vuorovaikutusta perheenjäsenten välillä sekä lapsen ystävien määrää ja lisäävän depressiota ja yksinäisyyttä (Pulkkinen 2002). Koneella tehdään myös koulutehtäviä ja haetaan tietoa internetistä. Etenkin pojat pelaavat runsaasti. Esimerkiksi 12 -vuotiaista pojista 7 % pelaa päivittäin vähintään 4 tuntia. Useiden tuntien pelaaminen samassa asennossa koulupäivän jälkeen aiheuttaa niska-, hartia- ja alaselkävaivoja ja nämä vaivat ovatkin lisääntyneet

nuorilla voimakkaasti. (Rimpelä 2001.) Uusi teknologia tuottaa myös uusia sairauksia, peliriippuvuus on tuore mielenterveyden häiriö, jossa pelaaminen syrjäyttää koulutehtävät, harrastukset ja nukkumisen (Rimpelä 2001).

Uudessa teknologiassa on myös mahdollisuuksia terveyden kannalta (Jakartan julistus 1997). Internetistä löytyy tarvittaessa paljon terveystietoa ja tekstiviestillä voi nopeasti kysäistä lähtekö kaveri lenkille. Pelaaminen saattaa joillekin nuorille olla henkireikä arjessa jaksamiseen. Yksi nuorista mainitsikin "pleikkarilla" pelaamisen omaksi voimavarakseen.

4 MILLAISISSA TILANTEISSA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA PERHEISSÄ ON KÄSITELTY?

Tilanteet, joissa nuoren ja vanhempien välisiä keskusteluja käydään, ovat arkisia. Äiti katsoo jääkaappiin ja alkaa puhua terveellisestä ruuasta tai harkkojen jälkeen muistutetaan suihkussa käymisestä. Jutustelu saattaa alkaa milloin tahansa sopivalla hetkellä ja kuten eräs äiti kertoo, on ikävä lopettaa jutteleminen esimerkiksi töihin lähdön vuoksi. Aineistosta nousee esiin aloitteen tekemisen yksipuolisuus. Melkein aina aloite tulee vanhemmalta ja hyvin usein vanhempi myös päättää milloin puhutaan. Moni puhe onkin sijoittunut johonkin nuoren terveyteen liittyvän tilanteen käsittelyyn, esimerkiksi nuoren väsymiseen tai päihdekokeiluun. Silloin nuoren on vain kuunneltava, mitä vanhemmilla on sanottavana.

Vanhemmat kertovat terveysasioiden olevan esillä perheen arjessa luonnollisissa tilanteissa, useinkaan niitä ei ole erityisesti suunniteltu tai mietitty etukäteen. Tilanteet ovat tulleet tilaamatta. Asiasta on puhuttu, kun asia on ollut ajankohtainen, kun nuori on sanonut tai tehnyt jotain asiaan liittyvää, kun asiasta on kirjoitettu lehdissä, kun nuorella on ollut esite asiasta tai kun sekä vanhemmat ja nuori ovat yhdessä kokeneet jotain asiaan liittyvää, esimerkiksi olleet koulun huumetapahtumassa. Arjen keskellä vanhemmat ovat puhuneet muun muassa ruoasta silloin, kun nuori napsii koko ajan välipaloja ja levosta aamulla, kun on vaikea herätä kouluun.

Ä: ... Ehkä sekin on silloin kun on jotain, vaikka nyt flunssaa tai jotain muuta pientä tautia, niin silloin.

H: Niin, silloin kuin on ajankohtaista.

Ä: Niin. Tai jos on jotain mistä kirjoitellaan lehdissä tai jollekin tuttavalle tulee jotain vaivaa.

I: ...(Puhe saa alkunsa) televisiosta tai kavereista tai joistaki tapahtumista mitä koulussa on tapahtunu jos on kuultu, nii saatetaan vähän utsia sitte ja ottaa puheeksi.

Joitakin asioita on otettu esille ihan tietoisesti, mutta vanhemmat painottivat kuitenkin, että vaikka asia on otettu tietoisesti esille, niin se on kuitenkin pyrittävä tuomaan esiin luonnollisessa tilanteessa, eikä erikseen ilmoittamalla, että nyt keskustellaan tästä.

Vanhemmat olivat huomanneet, että nuori ei välttämättä halua keskustella silloin. Tietoisesti perheissä on keskusteltu murrosiästä ja sen vaikutuksista, seksuaaliterveydestä sekä ravitsemuksesta.

Ä: Kyllä se on sillein luontevasti yritettävä... mä otin erikseen, ihan irralleen yhteydestä , että nyt meidän pitäis kyllä puhua tästä seksuaalikasvatuksesta tai jotakin tän tapasta, ja se sano -ei ei ne tulee viikki luokalla ne tulee viikkiluokalla, et se ei silloin, sen huomasi heti, et se ei onnistu, et otetaanpas tämä asia puheeksi niin
I: Ne tulee luonnollisesti

Yleisimmin terveysasioista on keskusteltu ruokapöydässä ja nukkumaan mennessä. Myös Jacobson (1999) kirjoittaa keskustelujen tapahtuvan yleisimmin juuri ruoka- ja nukkumaanmenoaikaan. Vanhemmat ovat huomanneet, että parhaat keskustelut syntyvät, kun toinen vanhemmista on kahden kesken nuoren kanssa. Jos keskustelussa ovat molemmat vanhemmat ja nuori, kokee nuori helposti vanhempien liittoutuvan häntä vastaan, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan

I. Kolmistein ei, et se täytyy sit olla kahdestaan ja se itte alottaa sen homman, ni sit se voi puhua asiallisesti ja se tuntuu et sit se menis perille.
Ä. Joo, se on totta, se oli hyvä pointti. Et me ei voida kolmistein, tai siis voidaan tietty, mutta se kolmistaan puhuminen, ku aina sanotaan et kokoonnutaan päydän ääreen puhumaan ni se on hirveen vaikeeta. Et Teemun mielestä, et aina sä oot ismän puolella, iskä sanoo aina sitä mitä sinä sanot, et se kokee et me liittoudutaan häntä vastaan, mikä ei pidä paikkaansa. Et jos me nyt vaan satutaan olemaan samaa mieltä tästä asiasta, ni se kokee, et sitä varten vaan ainoastaa et, me ollaan häntä vastaan niiku yhessä. Et sitku ollaan kahestaan ni sit ollaan tasavertasia.

5 MILLÄ TAVOILLA TERVEYTEEN LIITTYVIÄ ASIOITA PERHEISSÄ ON KÄSITELTY?

Perheissä, joita haastattelimme, on käsitelty terveysasioita monilla eri tavoilla. Olemme jakaneet tavat *ilmapiirin vaalimiseen, puhumiseen ja toimimiseen*. Jaottelu on syntynyt aineistomme pohjalta ja se saattaa osittain olla epätarkka. Päädyimme kuitenkin tähän aineistolähtöiseen jaotteluun, koska emme löytäneet lähdekirjallisuudesta aineistoomme sopivaa. Ilmapiirin vaalimiseen kuuluvat ne tavat perheessä, joiden avulla kaikkien olisi kotona hyvä olla. Puhumiseen puolestaan on sisällytetty niitä tapoja, joissa sanallisella vuorovaikutuksella on merkityksellisin osuus. Toimintaan sisältyvät sellaiset sisällöt, joissa on puheen lisäksi vaadittu vanhempien jonkinasteista toimintaa.

5.1 ILMAPIIRIÄ VAALIMALLA

Nuoren kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat kykenevät luomaan kotiin avoimen ja tasavertaisen vuorovaikutusilmapiirin. Hyvä kommunikaatio on vastavuoroista, se sisältää keskustelua, avointa tunteiden ilmaisua ja valmiutta kuunnella toista. Tällainen vuorovaikutus vanhemman ja nuoren välillä vahvistaa heidän yhteistä näkemystään terveydestä, arvoista, moraalista ja muista elämän tärkeistä asioista. Perheissä, joissa on hyvä vuorovaikutusilmapiiri, nuorilla on todennäköisemmin hyvä itsetunto, parempi koettu terveys ja tyytyväisyys elämäänsä. Nuoret ovat myös tyytyväisempiä perheeseensä. (Jackson, Bijstra, Oostra & Bosma 1998.) Myös haastattelemamme perheet näkevät kodin välittävän ilmapiirin mahdollistavan keskustelut nuoren kanssa.

5.1.1 Kodin ilmapiiriä luomalla ja nuoresta välittämällä

Vanhempien läsnäolo nuoren arjessa mahdollistaa nuoren kokemusten kuuntelun ja luonon huolenpidon ja turvallisuuden ilmapiiriä, mikä lisää lasten hyvinvointia. (Kinnunen & Mauno 2002). Innanen (2001) on väitöksessään havainnut nuorten lämpimimmän muistavan

kiireettömät yhdessäolon hetket vanhempien kanssa. Vanhempien ei siis tarvitse vauhdilla ja elämyksillä pyrkiä saamaan nuorta viihtymään kotona, koska näitä nuori hakee mieluummin muualta.

Tutkimuksessamme puolet vanhemmista toi esiin kodin ilmapiirin merkityksen. He pitivät tärkeänä, että kodin ilmapiiri on sellainen, että nuori uskaltaa kysyä vanhemmilta asioita ja puhua heille asioistaan sekä sitä, että vanhemmat ovat nuoren käytettävissä ja rauhoittavat aikaa keskustelulle, kun nuori haluaa jutella. Näin vanhemmat haluavat osoittaa arvostavansa nuorta ja olevansa kiinnostuneita nuoresta, vaikka eivät sitä itse sanoin tuoneetkaan esille.

Ä: ...tai lapset joutuu pelkäämään vanhempiaan, mistä sitte en tiedä onko meidän perheessä sit hirveen avointa se keskustelu, mutta kuitenkin ei oo semmosta ilmapiiriä ainakaan, ettei uskaltais sitte sanoo mielipiteitään tai asioitaan.

I: Sit se, että mikä mejän rooli on, et me ollaan käytettävissä jos se haluaa. Se et uskaltaa silloin kun on mahdollista kysyä meiltä, eikä se että me tyrkytetetään koko ajan, että nyt teet sitä ja tätä, uskaltaa kysyä meiltä ja uskon että uskaltaakin.

Vanhemmat kokivat, että on haastavaa luoda keskustelun mahdollistava ilmapiiri arjen töiden keskellä ja havaita nuoren sanattomat viestit, huomata milloin nuori haluaa jutella. Vaikka aineiston pohjalta voidaan havaita, että useimmiten aloite keskusteluun tulee vanhemmilta, toivat monet vanhemmat esiin sen, että parhaat keskusteluhetket syntyvät silloin, kun nuori itse aloittaa keskustelun tai kun nuori muutoin on itse kiinnostunut asiasta.

I: Se että milloin on se halu puhua sitten joskus ei kerta kaikkiaan siedä puolta kysymystä sitten, sitten joskus tulee taas tekstiä kuin papukaijalta.

Ä: Kunhan vanhemmalla vaan on aikaa istua siinä

I: ja puhua silloin kun on se vaihe päällä.

*Ä: Saunaan lissää puita pessään sitte. ** Naurua** Joskus tuntuu, että kun on pakko lähteä vaikka töihin, niin se on vaan katkastava se juttu, mutta aattelee, että silloin se nuori haluais kertoa ja jutella nii ni säälistää joskus ihan sitte, ettei just silloin pystykkään, et sitten voi mennä kaks viikkookin, ettei se puhu omista asioistaan, semmosista tuntemuksistaan ite mittään. Et just se semmone herkkyyys ja taito vaistota, että nyt tuo haluaa puhua mun kanssa. Et pitäis olla sitä aikaa. Eikä nyt laitot sitä ruokaa tai teet sitä jotain muuta siinä arjen keskellä. Onhan se kauheen haasteellista itellekki. Eikö vaan?*

I: Niinpä

Haverinen (2001) on tutkinut välittämisen ilmapiiriä ja havainnut sen syntyvän murrosikäisten perheissä juuri toinen toistaan kuuntelevan keskustelun seurauksena.

Tällaisen keskustelun mahdollistaa keskustelulle rauhoitettu yhteinen aika ja vanhempien aito kiinnostus lasten mielipiteisiin. Haverinen on myös havainnut, että perheen arjessa on ongelmallista löytää aikaa, juuri silloin kun nuori on sillä tuulella, että haluaa puhua. Välimaakin (2000) on huomannut, että vanhemmilla tulisi olla riittävästi herkkyyttä nähdä, milloin nuori tarvitsee kuuntelijaa ja oman voinnin kyselijää. Kuivakankaan (2002) mukaan vanhempien saatavilla olo ja herkkyyys ovat keskeisiä siinä, siirtyvätkö nuoren kahnaukset kaverien kanssa ja koulupaineet perheen sisälle ristiriidoiksi.

Nuorten haastatteluista ilmenee, että heidän perheissään turvallinen ilmapiiri oli luotu muun muassa kannustamisena ja huolehtivaisena asenteena nuorta kohtaan. Esimerkiksi terveyteen liittyvissä asioissa vanhemmat ovat osanneet neuvoa ja puuttua silloin, kun nuori on tehnyt väärin.

N: Kyllä vanhempien vastuu kumminki yleisesti kokonaisuutena on huolehtia. Sillei tarkkaillai, jos näyttää että jotain on pielessä, niin sitten kysyä, että onko niin ja sillei tuntuu hyvältä, että joku huolehtii, vaikka ei välttämättä oiskaan mitään.

Tutkimuksessamme vanhemmat eivät suoraan puhuneet omasta kiinnostuksestaan nuoreen ja nuoresta välittämisestä, mutta vanhempien puheen perusteella välittyi kuva välittävistä vanhemmista. Nuoret sen sijaan mainitsivat vanhempiensa välittävät heistä, lähinnä välittäminen ilmeni kyselemisen ja kiinnostuneisuuden kautta.

Jokinen (2001) kirjoittaa nuoren kanssa neuvottelemisesta opettajan ja oppilaan välisen neuvottelemisen pohjalta, mutta samanlaisia neuvotteluja käydään myös kodeissa. Neuvottelemisen voi olla sanallista tai sanatonta viestintää. Se on tilanteen tunnustelemista, jossa positiiviset aistimukset saavat nuoren tulemaan ulos kuorestaan, mutta negatiiviset aiheuttavat nuoren vetäytymisen takaisin kuoreen. Tilanteiden hoitaminen huumorilla tai mehengen ja yhteistyön painottamisella tuottavat hyvää ilmapiiriä. Nuoren kanssa mistään sovitusta perinteestä ei kuitenkaan pidetä pysyvästi kiinni, vaan uusi päivä saattaa purkaa aiemman yhteisymmärryksen ja neuvottelemisen on aloitettava aina uudelleen. Jokisen mukaan aikuisen tehtävänä on olla auktoriteetti, joka kantaa vastuuta ja tukee nuorta. Erityisen tärkeää on tunnettyö eli ilmapiiristä huolehtiminen, jossa neuvotteluiden rooli on ratkaiseva. (Jokinen 2001.)

N: Arkisin yheksältä ja viikonloppuisin kymmeneltä. Tota, en... no, kyl mä tavallaan pystyn (sopimaan kotiintuloajasta). Mut en mä paljoo. Et siinä mä voin sanoo, ettei ne kotiintuloajat oo hyvät. Mut siis jos mää oon tehny jotain (kiellettyä) niin sitten... Sit on ihan turha neuvotella mistään. Mut jos mää oon ollu kiltisti ja on jotain hyviä numeroita kokeista, niin sitten just että no, okei... vähän kauemmin tai jotain tällaista.

5.1.2 Kohtaamalla nuori omana itsenään

Vanhemmat pitivät tärkeänä taitoa kohdata murrosikäinen. Osa vanhemmista piti murrosikäisen kohtaamista vaikeana tehtävänä lähinnä siksi, että nuoren tunnetilat saattoivat vaihdella nopeasti. Toiset taas kokivat, että nuorelle oli vaikea puhua tietyistä asioista siksi, että nuori helposti ymmärsi väärin vanhempien puheen, vaikka tarkoitus olisikin ollut hyvä.

Ä: Niin siinä kyllä aina mieltii, et pitäis olla sellainen taito hyppysissä. Et ei liikaa loukkais tavallaan sitä herkkää kehittymässä olevaa, aikuiseks kehittymässä olevaa ihmistä. Et myökin saatetaan ihan huumorilla sannoo semmosta ja toinen kokee, et jukra vie nuo ei ymmärrä yhtään ja eikö ne ite ikinä oo ollu rakastuneita tai ihastuneita tai muuta tämmöstä. Et ajattelee, et sitä on unohtanu, siitä on vähän liian pitkä aika. Semmosesta nuoren ihmisen ihastumisesta.

Vanhemmat kokivat nuoren luonteen ohjaavan omaa toimintaansa. Toiset vanhemmat kokivat nuorensa olevan tunnollisia tai kilttejä ja nuori oli itse ottanut vastuun terveydestään, jolloin vanhemmat pystyivät olemaan enempi taustavaikuttajina.

Ä: Kyllähän Heidi on hyvin vastuuntuntoinen nuori ja tunnollinen ja välittää itsestään sillä tavalla. Niin ottaa vastuun omasta terveydestään.

Osalla nuorista oli ollut enemmän erilaisia kokeiluja, jolloin vanhemmat olivat joutuneet puuttumaan nuoren toimintaan ja käyttämään enemmän erilaisia keinoja nuoren terveyden suojelemiseksi ja edistämiseksi.

*Ä. Mä luulen et täs on hirveen tärkeä, ku aina puhutaan sellasena nuorista sellasena laumana nuoria, mut ku ne on yksilöitä. Niin, siis se, että riippuen siitä minkälainen sen lapsen luonne on, jos se on kiltti lapsi, mukautuvainen, joka aina on vanhempiensa kanssa, vanhempiensa seurassa ja viihtyy, eikä tunne tarvetta mitenkään tempoilla ja ja olla, repii itteensä irti. Semmonen lapsihan, ilman muuta tekee niitä asioita, eikä se todellakaan se... mut sit taas on **TODELLA** hankalia murrosikäisiä, joidenka täytyy siis jotain ihan hirveetä, niin tähän väliin mahtuu ne kaikki. Et toinen on tiukemmin vanhempiensa kanssa tekee asioita ja toinen haluaa siis kertakaikkiaan eroon, sille luonteelle me emme voi yhtään mitään.*

H: Nii just. Se on mentävä aina sen lapsen mukaan

Myös Tinsleyn ja Lees'in mukaan (1995) vanhempien käsitys oman nuoren luonteesta vaikuttaa vanhemman käyttäytymiseen ja tämä vanhemman käyttäytyminen vaikuttaa takaisin nuoren toimintaan. Esimerkiksi, kun nuori kotiin tullessaan valitsee välipalaksi karkin hedelmän sijaan, vanhemman käsitys nuoren toiminnasta vaikuttaa hänen vastaukseensa. Vanhempi voi ajatella, että "Minnalla ei ole tarpeeksi järkeä valita terveellistä välipalaa." tai "Minna ei ymmärrä, että karkki on epäterveellistä." tai "Minna valitsee aina karkin, koska hänen kaverinsakin syövät sitä." tai "Minna tekee tätä, koska hän yrittää saada minut ärsyyntymään, hän tietää minun tulevan vihaiseksi tästä." Jokainen näistä ajatelmista saa aikaan erilaisen intervention nuoren toimintaan. (Tinsley & Lees 1995.)

Yhden perheen isä toi esiin huumorin käytön asioiden esilletuomisessa. Hänen mielestään viesti menee nuorelle hyvin perille, jos käyttää huumoria apuna. Aikuisten usein käyttämä paatosmainen puhe helposti lukkiuttaa nuoren, jolloin ei synny vastavuoroista keskustelua. Haverinen (2001) on todennut, että huumori ja leikkimielisyys tuovat yhdessäoloon iloa, mikä vahvistaa välittämisen ilmapiiriä.

I: ... mulla on ainaki semmoinen ajatusmalli, et ei aina piä puhua asioista paatoksella, niistä voi puhua myös huumorilla... asioista voi puhua monella tavalla, että huumorillaki sitte vähän, huumoriki on yks keino päästä siihen asiaan, se asia voi tulla siitä ihan yhtä hyvin sanottua, en väitä että näin käy, mutta että sekin on ihan mahdollista, että semmoinen paatosmainen puhe aikuisilta onnistuu niin helposti ja lapset helposti menee lukkoon

Ä: niin sitähan pitää ihan tietoisesti välttää, että ettei sillä tavalla tosiaan lapsi ja nuori lukkiutuis, että aikuinen ois niin vihainen ja moralisoiva, sillä tavalla että ne hankalatkin tilanteet pyrittäis sitte puhumalla puhua ettei lukkiutuis...

5.1.3 Kannustamalla, yllyttämällä, hoputtamalla ja nuoren omaa innostusta herättelemällä

Haastattelemamme vanhemmat ovat käyttäneet myönteistä viestintää ja palautetta, kuten kannustamista, yllyttämistä, hoputtamista ja nuoren oman innostuksen herättelyä keinona parantaa nuoren terveyttä sekä lisätä terveyden kannalta toivottavaa käyttäytymistä. Nämä keinot liittyivät useimmiten nuoren liikuntaharrastuksen aloittamiseen tai jatkamiseen. Nuoret eivät tällaisia tapoja kuvanneet, kyse voi olla erilaisesta katsantokannasta. Se mikä vanhemman mielestä on kannustamista, voi nuoren mielestä olla tuputtamista.

Ä: Kannustetaan myös sitä sitte ulkoilemaan, mutta ei nyt mitään pakollista ulkoilukiintiötä ole, mutta että talvellaki, että mee nyt tonne vähän lumitöihin ja sit yritetään yllyttää kävelemään tota koulumatkaa.

Meltauksen ja Pietilän (1998) tutkimuksessa perheen sisäinen kannustus ja perheenjäsenten hyväksyminen omina itsenään oli tärkeä perheidentiteetin osa. Myös Joki-Korpelan (2001) tutkimuksessa 32 % vanhemmista kannusti nuorta tämän pyrkimyksissä parantaa omaa terveyttään. Joki-Korpelan (2001) tutkimuksessa Kotikasvatus nuoren terveysoppimisen tukena kerättiin tietoa kyselylomakkeella Terveet koulut - verkoston yläasteen oppilaiden vanhemmilta (471 perhettä). Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata vanhempien toimintaa nuoren terveysoppimisen tukijana. Tuloksista ilmeni, että vanhemmat tiesivät melko paljon nuoren terveydestä mutta vain vähän nuoren tunne-elämän ja ajattelun muutoksista. Lisäksi vanhemmat olivat erittäin kiinnostuneita nuoren terveydestä, mutta eivät tarttuneet erityisen valppaasti nuoren asioihin, eivätkä ohjanneet selkeästi terveyteen.

5.2 PUHUMALLA

Nuorten aineistosta käy ilmi, että vanhemmat puhuvat heille paljon. Eri asia on se, miten nuori siihen suhtautuu? Puhe on eräänlaista päivittäinsaarnausta, kuten eräs äiti sitä osuvasti kuvasi. Se on puhetta, jota kuuluu paljon arjessa. Nuorten haastatteluissa se sisältää sanomista, neuvomista, opettamista, tuputtamista ja mielipiteiden ilmaisua, lisäksi vanhemmat suuttuvat, valittavat, kieltävät ja käskevät. Vanhempien kertomukset kertovat samantyyllisestä arjesta. Vanhemmat kertovat omia toiveitaan, kannustavat, hoputtavat, muistuttavat, saarnaavat, perustelevat puheitaan ja vetoavat auktoriteetteihin. Vanhempi siis puhuu ja puhuu, sekä hyvällä että pahalla, mutta se, kuunteleeko nuori, jää arvoitukseksi.

Vanhempien ja nuorten vuorovaikutuksessa ovat tunteet mukana hyvin voimakkaasti. Nuori suuttuu, ärsyyntyy ja hänestä tuntuu pahalta vanhempien asenne tai tavat toimia. Aivan samoin vanhempien tunteet ovat pinnassa, erityisesti silloin kun nuori tekee jonkun odottamattoman tempauksen. Haastattelemissamme perheissä oltiin itketty, naurettu ja paukuteltu ovia ja sitten puhuttu.

I: se (nuori) voi monesti alkaa puhua tupakasta tai huumeista, mut sanotaan, et tosta ruokapuolesta se ei ota vastaan mitään...

Ä: nii ja se kokee sen sit saarnaamiseksi helposti... ja sehän on hirveen vaikee puhua rauhallisesti ja asiallisesti... et ku sieltä tulee sit vastaan jotakin ni sehän sit... et automaattisesti sit rupee kiivastuun... ja sit se on taas semmosta...se on kauheen vaikee... mä oon ihan varma siitä, et vieraan ihmisen on paljon helpompi jutella... lapsen tai nuoren kanssa. Se suhtautuu siihen heti erilailla... et vanhemmat on heti, siit tulee heti joku sellanen taisteluasenne.

5.2.1 Yhdessä juttelemalla

Kaikki vanhemmat keskustelivat, puhuivat tai arkisesti jutustelivat nuoren kanssa terveysasioista. Vanhempien puheessa ilmeni melko harvoin sana keskustelu. Vanhemmat käyttivät useammin sanoja puhuminen ja juttelu tai jutustelu kuvaamaan vuorovaikutusta nuoren kanssa. Tämä kertonee siitä, että tilanteet, joissa terveysasioista oli puhuttu, olivat ilmeisesti niin arkisia, että keskustelu termi oli niihin liian virallinen. Keskustelua käytettiin usein kuvaamaan syvällistä keskustelua sekä kriisipalavereita, joihin oltiin varta vasten kokoonnuttu. Puhuminen ja juttelu oli haastatteluperheissä ylivoimaisesti yleisin tapa käsitellä terveysasioita. Useiden muidenkin tutkimusten mukaan vanhempien ja nuorten välinen myönteinen keskustelu terveyteen liittyvissä kysymyksissä onkin tärkeää nuoren terveysoppimisen kannalta (Tinsley & Lees 1995, Meltaus & Pietilä 1998, Jacobson 1999).

Ä: ...et me ollaan oltu aivan järkyttyneitä jostain Tuomaksen kokeilusta ja sit siitä on tullu sellanen elämää suurempi juttu, sitä on itketty ja huudettu ja sit seuraavana päivänä keskusteltu... et se on vaan sitte sellasta just ruuasta, niin ihan siis ruokapöydässä just sellasta tavallista pientä jutustelua, taikka nukkumaanmennessä...

Ä: Tai sama kun Mika minun kanssa puhuu, se joskus ihan tulee, se vielä haluaa sellasia iltakeskusteluja ja sitte ollaan niiku sängyssä vierekkäin ja sit se rupee et mul on nyt yks tämmönen juttu ja sit sitä jutellaan ja jutellaan ja jutellaan. Ei tommosta saa enää ton ikästä et nyt istu siinä ja jutellaan, et se pitää tulla silleen et minä puhun ja saarnaan ja sen kuulee tai sitten ei kuule, mut sit joskus on sellanen tarve, ni sillon se pitäis löytyä se aika istuu siihen ja jäädä juttelemaan sitte...

I: no tupakkakokeilut ja on kai siideriäkin maisteltu ...mut et kyl täs on nyt keskusteltu läpi, ... huumeista sun muista

Myös nuoret kertoivat, että kodeissa keskusteltiin asioista. Ilmeisesti nuorten mielestä vanhempien kanssa on "ihan kiva jutella... joistakin asioista", mutta nuoret keskustelevat mieluummin asioistaan kavereiden kanssa. Eräs nuori sanookin kertoessaan mistä puhuu

vanhempiensa kanssa, että ei hän vanhempien kanssa *“mitään syvällisiä puhu”*. Kuitenkin vanhempien kanssa jutteleminen tuo keventyneen olon, kuten eräs nuori sitä kuvaa:

N: Jotenkin vähän keventy... keventyneempi olo, ettei jää sitten kaivamaan mikään. Se ois aivan ikävää, jos koko päivä vaikka menee tai viikkokin menee johonkin asiaan. Et pohtii ja pohtii.

Toinen nuori kuvaa kodin ilmapiiriä hyvinkin avoimeksi. Riippuu varmasti paljon sekä nuoren että vanhempien luonteesta, kuinka paljon kodissa puhutaan.

VN: No, se oli enemmänkin sekä että. Kun meillä on muutenkin se vuorovaikutus aina ollu niin helppoa. Niin mää oon kysyny. Ja se (äiti) on vastannu. Ja sitten se on tullu kysymään, jos sitä on kaivertanu se, että mitä mää teen yleensäkin. Ja mää oon vastannu rehellisesti. Ja saatu keskustelua aikaan.

5.2.2 Toistamisella ja muistuttamisella

Perheen sisäinen toimiva vuorovaikutus, yhteiset arvot ja kyky myönteisyyteen ovat tärkeitä nuoren terveyden ylläpitämisessä (Meltaus & Pietilä 1998). Vuorovaikutustilanteessa vanhemmat välittävät nuorelle tiedon lisäksi arvojaan ja asenteitaan sekä antavat nuorelle mahdollisuuden peilata omia ajatuksiaan vanhempien käsityksiin (Tinsley & Lees 1995). Nuoren myönteistä kehitystä tukevan vanhemmuuden keskeisimpiä piirteitä ovat vuorovaikutuksen selkeys ja toistuvuus. Selkeydellä tarkoitetaan sitä, että nuori todella ymmärtää, mitä vanhempi tarkoittaa. Toistuvuudella tarkoitetaan samojen asioiden käsittelyä toistuvasti ja keskustelujen uusimista, jotta molemminpuolinen ymmärrys saavutetaan. (Jacobson 1999.)

Vanhemmat kertoivat useasti joutuvansa toistamaan puhumaansa ja muistuttamaan nuorta terveyteen liittyvistä asioista, välillä erityisesti äidit kokivat oman puheensa negatiivissävytteiseksi saarnaamiseksi ja naputtamiseksi. Useimmiten muistuttamista jouduttiin käyttämään varsinkin pojilla henkilökohtaiseen hygieniaan, muun muassa hampaiden harjaamiseen liittyen.

Ä: Minä varmaan tälläsistä jokapäiväisistä, nukkumaanmenot ja ruuat ja tämmöset... jatkuvaa naputusta kaikesta ja sitte... niin, mä oon niiku päivittäinsaarnaaja... et tähän on hyvin tyypillistä et naisethan naputtaa koko aika...

Myös nuoret kuvasivat samanlaisia tilanteita. Vanhemmat *sanovat* nuorelle jotain. Sanominen tarkoittaa yleensä sellaista puhetta, johon vanhempi ei tunnu edes odottavan vastausta. Näitä tilanteita tuntui syntyvän erityisesti ruoan terveellisyyteen liittyen.

N: joskus joku saattaa sanoa, et se on terveellistä, joku ruoka tai...

N: Se sanoo aina illalla just, että... jossain leffan jälkeen, et mee nyt peseen hampaat kun on nukkumaanmeno aika.

VN: se ruuan terveys ja kaikki muu tällänen päätys ni se nyt menee vähän siihe, et iskäkin on vähän et... nyt lopeta.

5.2.3 Kyselemällä

Asioista puhumiseen liittyi joissain perheissä kyseleminen. Vanhemmat kyselivät kavereista ja heidän harrastuksistaan, nuoren omista kiinnostuksen kohteista sekä nuoren asenteista. Joskus kysely tapahtui vaivihkaa. Kyselemisen taustalla oli muun muassa vanhemman halu tietää, miten nuori suhtautuu päihteisiin, millaisessa seurassa nuori liikkuu tai vanhemman halu auttaa nuorta terveysvalinnoissa, esimerkiksi liikunnan harrastuksen aloittamisessa. Kyseleminen oli joillekin vanhemmille yksi tapa osoittaa kiinnostusta nuoresta. Tossavaisen ja tutkijatovereiden (2000) mukaan vanhempien mielenkiinto nuoren asioihin tukikin nuoren positiivisia valintoja.

Ä: ...Et ihan tietoisesti yritin, jotain sellasta liikuntaharrastusta saaha hänelle...

H: Hmm... Sit jatkokysymys, et mitkä tavat osoittautuivat toimiviks? Osaatko sanoa, olis siinä jotain tapoja mitkä...?

Ä: ...mää vaan yritin kysellä, mitä se lähi kaveripiiri harrastaa, että mitä harrastaa se ja mitä harrastaa tämä ja oisitko kiinnostunut. En mä... joskus mä kysyin sitäkin, että mennäänkö jossain salilla käymään, mutta kun ei hän ollu siitä yhtään kiinnostunu, niin enempi se oli vaan tätä, että mä yritin esitellä ja kysellä niitä vaihtoehtoja sillei vähän vaivihkaan, ettei se nyt tuntuis siltä, että nyt on pakko mennä jonnekin, vaan että sais heräteltyä sen oman innostuksen siihen, että en mä oikeestaan muita keksi mitkä siihen ois vaikuttanu tai mitä tapoja siinä ois ollu

Ä: ... mutta että mä en tiedä miten Eliaksen kohalla, kyl se ainakin sanoo et häntä ei kiinnosta (päihteet) ku joskus kyselly. Mut se on vähän semmonen et se ei ees halua kauheesti mejän kans kauheesti ees puhua... "No emmä nyt..." Se niiku vähän niiku et .. et ei mejän kans sillee, et siihen heti et mitä sää kyselet että se ei oikeen tykkää jos mä kyselen. Se heti kiihtyy, ihan palaa... mutsi hössöttää taas. Se on tää asenne vähän...

Myös nuoret puhuivat siitä, kuinka vanhemmat kyselevät heidän tekemisistään, esimerkiksi tupakoinnista, poikakavereista, riittävästä levosta, nuoren terveydentilasta ja kotiintuloajoista. Kysyminen on ilmeisesti vanhempien puolelta luonteva keskustelunavaus, johon nuoren toivotaan tarttuvan. Erityisesti vanhemmat nuoret kokivat kyselemisen ärsyttävänä, vaikka ymmärsivätkin vanhempien tarkoittavan hyvää.

Eräs äiti kuvaakin nuoren reaktiota kyselemiseen näin:

Ä: Et nyt on kaverit muuttunu, mut mä oon ne kaverit nähny ja sitte aina jos mä nään jonkun uuden kaverin sillä ni mä kysyn et minkäslainen se nyt sitten on. Sehän on tietysti Saarasta tosi ärsyttävää, ja se on ihan et "joo, joo, on ihan kiltti, eikä polta tupakkaa tai tee muutakaan pahaa" ja tällee näin.

Nuoren kanssa keskusteleminen onkin vaikeaa juuri siksi, että se kääntyy helposti kyselyksi, jonka nuori kokee kuulusteluna (Haverinen 2001). Myös nuori itse voi kysyä jostain asiasta (esimerkiksi huumeista) vanhemmilta, mutta ilmeisesti tätä tapahtuu harvemmin kuin vanhempien kyselyä nuorelta. Nuori myös ymmärtää vanhempien kyselemisen huolenpidon osoituksena

N: No ohan se ihan hyvä että ne kyselee. Et oishan se aika tyhmää jos ne ei välittäiskään yhtään koko asiasta mut toisaalta sit taas joskus se alkaa tympimään, et "mitä te taas kyselette", mut se vähän riippuu päivästä.

5.2.4 Neuvomalla, perustelemalla ja omien mielipiteiden kertomisella

Vanhemmat olivat neuvoneet ja opettaneet nuoria monissa eri asioissa. Meltauksen ja Pietilän (1998) tutkimuksessa vanhemmat uskoivat tunnistavansa omat vaikutusmahdollisuutensa nuoren terveyden ylläpitämisessä. Tässä aineistossa vanhemmat olivat neuvoneet nuorta käyttämään muun muassa terveydenhoitopalveluita ja muutenkin hakemaan tietoa ja apua eri henkilöiltä, esimerkiksi yhdessä perheessä oli laitettu nuorten palvelevan puhelimen ja huumetyön puhelimen numerot seinälle. Vanhemmat olivat siis kertoneet nuorelle erilaisia kanavia, jotta nuori voisi saada tietoa ja apua muiltakin kuin vanhemmilta. Lisäksi vanhemmat ovat selittäneet ja perustelleet nuorelle, miksi asioita on hyvä tehdä vanhempien ehdottamalla tavalla.

Ä: ...mä saan patistaa et "ja sä nyt otat ja peset tahnalla ne hampaat". Et se on sillä, et siitä me joudutaan vääntään. Et se kyl pesee ne mut se ei viittis tahnalla, et mikä siin on? Käsittämätöntä. Et mä oon selittäny sille et miten voi pahimmilleen käydä. Että hampaat menee niin huonoon kuntoon et kalliit kivuliaat remontit...

I: Se pitää vissiin paha makusena sitä, niit tahnoja...

Ä: Nii, mutta...

H: Nii, on ne aika väkeviä.

Ä: Sen luulis olevan vielä pahempi maku suussa ku joutuu juurihoitoja ja kaivelemaan. Et mä oon sille selittäny et minkä takii se on, just se ennaltaehkäisevä hoito niin tärkeetä.

Muutamissa perheissä neuvominen ja opettaminen ilmeni päihdekasvatuksessa. Vanhemmat olivat tarjonneet nuorelle mahdollisuutta maistaa alkoholia kotona, koska vanhemmat halusivat opettaa suhtautumista alkoholiin ja sen kohtuukäyttöä kotona, ettei alkoholia tarvitsisi kokeilla kadulla, jolloin kokeilut helposti menevät "överiksi".

I: ...et oppii käymään terveydenhoitajalla tai muittenki... ja saaha muiltaki tietoo ku meiltä,

Ä: nii ja on sekin tietty terveysvalinta, että me ollaan yritetty tätä päihteiden käyttö asiaa niin ja sen takia halutaan opettaa se, se suhtautuminen alkoholiinki. Yritetään opettaa täällä kotona, että koska mulla on itellä sellainen, et oli absolutisti vanhemmat, että ne vaan ehdottomasti kielsi sen, mutta ne ei mitenkään sitten neuvonu. Ja sitenhän sitä tietysti kokeiltiin tuolla jossakin kaveriporukoissa... nii niin ja se meni överiks sitte ne kokeilut, nii meijän mielestä on parempi että neuvoo ja opettaa tässä sitä, sellaista kohtuullista käyttöä.

Joki-Korpelan (2001) tutkimuksessa vain 23 % vanhemmista oli antanut neuvoja ja ohjeita elämän ratkaisuihin. Myös nuoret kertoivat vanhempien neuvovan ja opettavan heitä monissa terveyteen liittyvissä asioissa

N: Joo, no on se kertonu kaikesta semmoisesta. ...Sillei et pitää käydä suihkussa, ettei rupee haiseen sitten. Samoin sit hampaat et pitää pestä, ettei ne tipu suusta sitten kun on joku viiskymppinen.

Yksi tapa yrittää vaikuttaa nuoren terveyskäyttäytymiseen on selkeästi oman kannan kertominen nuorelle. Muutamit haastattelemamme vanhemmat ovat kertoneet nuorelle toiveistaan, nuoren terveyskäyttäytymisen, lähinnä päihteiden käytön suhteen. Vanhemmat nuoret kertoivat vanhempien sanoneen heille omia mielipiteitään ja arvostaneensa sitä.

Ä: Ja mä sitt kerroin et mä en haluu, et sä oot ton ikänenkin vielä, että ei tarvii (vielä juoda alkoholia).

VN: Mm... emmä tiä tosissaan siis silleen yrittäny mitenkään mun päätä kääntää missään asiassa mutta omia mielipiteitään on sanonu ja tämmösiä

VN: No, mun mielestä kaikkein paras oli siinä se, että se kuitenkin anto oman kantansa siihen asiaan...

Euroopan terveet koulut tutkimuksessa on saatu tulos, jossa perheen myönteinen kasvatusilmapiiri ja selkeä kielteinen asenne päihteiden käyttöä kohtaan tukivat 8. luokkalaisten tyttöjen päihteettömyyttä. Tämän ikäiset tytöt viestivät usein riippumattomuuttaan ja haluaan itsenäiseen elämäntapaan. Tämän tutkimuksen mukaan tytöt kuitenkin arvostivat vanhempien kiinnostusta heidän ajankäyttöä kohtaan ja huolenpitoa heistä. (Turunen, Tossavainen, Joki-Korpela, Nyman & Vertio 1999.)

5.2.5 Kieltämällä, suuttumisella, valittamisella ja käskemisellä

Vanhemmat eivät tuoneet suoranaisesti esille nuoren kieltämistä lainkaan. Ainoastaan hypoteettiseen kysymykseen, mitä vanhemmat tekisivät, jos nuori alkaisi tupakoida, äiti vastasi että *“siis kyllähän siihen yrittää vaikuttaa ja sanoo että älä tee näin“*. Nuoret puolestaan viestittivät vanhempien puuttuvan heidän tekemisiinsä huomattavasti useammin negatiivisilla tavoilla. Tilanteet liittyivät usein nuoren epätoivottuun käytökseen, esimerkiksi päihdekokeiluihin. Näistä tilanteista puhuivat erityisesti vanhemmat nuoret, jotka olivat ehtineet jo kokeilla ja jäädä kiinni useammin. Nuoret kuvasivat näitä tilanteita estottomasti, niistä ehkä puhutaan kavereidenkin kanssa usein. Eräs nuori kuvaa tilannetta kriisipalaveriksi, joka kesti hänen mielestään kolme tuntia:

VN: No, siinä piettiin semmoinen kolmen tunnin pituinen kriisipalaveri mutsin kanssa. Ja sitten tota – no, tupakanpolto on ollu yleensä se ehdoton ei. Mutta en mä nyt sitä oo kuunnellu silloin varsinkaan nuorempana, kun piti kapinoida. Ja sitten tota... no, alkoholi oli sanottiin että... sanottiin, että kunhan et mee vieraalta kysymään, että käytkö ostamassa. Koska sieltä voi tulla ihan mitä vaan. Että äiti on mieluummin käyny ite hakemassa, et se pystyy sillä tavalla kontrolloimaan sitä, että paljonko mä juon ja missä kunnossa mä oon ja näin päin pois. Ja mitä mä juon.

Lisäksi vanhemmat valittavat nuorelle ja käskivät tekemään erilaisia asioita, kuten kotitöitä, läksyjä, syömään terveellisemmin, menemään ajoissa nukkumaan ja niin edelleen. Nuoren kommentti kuvaa asennetta, jolla nuoret asiaan suhtautuvat. Katsellaan vierestä kun äiti sinkoilee ja valittaa.

VN: (kotitöiden tekemisestä) no aina se (äiti) sinkoilee tuolla, "minä jou'un tekeen kaikki" ja voi herranjumala...

5.3 TOIMIMALLA

Puheen lisäksi perheissä tehtiin terveyden hyväksi erilaisia asioita. Lähinnä toimijoina olivat jälleen vanhemmat. Vanhemmat pyrkivät näyttämään hyvää mallia ja asettamaan nuorelle turvalliset rajat. Nuoret kertoivat myös erilaisista rangaistuksista, joita seurasi, kun rajoja rikotaan. Joissakin asioissa vanhemmat antoivat myös periksi, kun eivät jaksaneet enää nuorelle suuttua.

5.3.1 Esimerkin avulla

Wickrama, Conger, Wallage, ja Elder (1999) ovat todenneet vanhemmilta välittyvän nuorelle yksittäisten terveystottumusten lisäksi laajempi terveellinen tai riskejä sisältävä elämäntapa. Vanhempien oma käyttäytyminen, miten he elävät elämäänsä ja miten toimivat arjessa, on tärkeä tekijä nuoren terveysarvojen oppimisessa. Nuori ei voi oppia terveysarvoja, jos ympäristö, lähinnä koti, koulu ja kaverit, eivät arvosta terveyttä. Nuorten arvojen selventäminen on tärkeää terveyden edistämisen onnistumisen kannalta. (Tossavainen 1997, Hämäläinen 1999.) Esimerkiksi Hämäläisen (1999) tutkimuksessa nuorten kielteisyys tupakointia ja alkoholinkäyttöä kohtaan korreloi selvästi vanhempien uskonnollisiin, yhteiskunnallisiin ja terveysarvoihin.

Tutkimuksessamme monet vanhemmat toivat oman esimerkin vaikutuksen esiin oma-aloitteisesti. Vanhemmat pitivät omaa toimintaansa hyvänä, jopa parhaana, vaikuttimena nuoren käyttäytymiseen. Vanhemmat sanoivat olevansa esimerkkejä tupakoimattomuudessa, alkoholin käytössä, liikkumisessa, lääkkeiden harkitsevassa käytössä, ravitsemuksessa ja lepotottumuksissa.

Ä: Kyllä musta tuntuu, että vaikuttavinta kuitenkin on se malli minkä antaa ja miten ite toimii ihan tavallisesti, että se jos rupee opettamaan lapselle jotain, että tee näin, mutta ite tekee toisella tavalla, niin se ei toimi.

Ä: No, mul on lääkkeit. Mä olen lääke..., en mä nyt voi sanoa lääkekammonen, mut mä koko aika puhun sitä et särkylääke otetaan vasta sitten, kun on tarve sille, et jos se on unenpuute, ni sitten nukutaan ja jos ei oo juonu vettä tarpeeks taikka on, on ei oo syöny hyvin ni se pitää aina lähtee etsimään sitä.

I: ... esimerkki kun on vaan kotona oma ittesä, ja et on olemassa, nii se on tärke juttu, vanhemmuus, on niiku rehellinen ja oikee toimintamalli... mutta nyt näkee kun kaikilla lapsilla ei oo niitä isämalleja eikä äitimalleja, vaikkei se nyt häävi malli se meijänkään antama malli oo, mutta onpahan kuiteski.

Myös Euroopan Terveet Koulut tutkimusprojektin kyselylomaketutkimuksessa vanhemmat olivat tietoisia mallivaikutuksestaan nuoren terveyskäyttäytymiseen ja kokivat olevansa hyviä terveyskäyttäytymisen malleja nuorilleen. Parhaita esimerkkejä vanhemmat kokivat olevansa tupakoimattomuudessa, alkoholin vähäisessä käytössä sekä itsehoitolääkkeiden harkitsevassa käytössä (Joki-Korpela 2001).

Nuoretkin antoivat merkitystä vanhempien esimerkille. Eräs nuori kritisoi isäänsä siitä että tämä valitti hänelle tupakoinnista, vaikka itekin polttaa. Äidin valituksen nuori ymmärsi, koska tämä ei polttanut. Toinen nuori taas kuvasi eräässä haastattelunpätkässä saaneensa kotoa malleja moniin eri elämänaalueisiin.

N: No, ainakin ne on antanu ihan hyvää esimerkkiä, että... Kyllä mä oisin varmaan ihan erilainen, jos en mä ois niin kun eläny tälle... Kun meijän iskä harrastaa aika paljon liikuntaa. Ja sitten kyllä äitikin tykkää... käy avannossa ja pyöräilee ja tälle... kaikkee tällaisia. Kyllä se mun mielestä se vaikuttaa. Joo, ja sitten – no, vaikka me nyt ei mitään kauheen rikkaita olla niin sit on yleensä, jos ei oo jotain saanu, jos ei oo pystytty toteuttamaan jotain vähän kalliimpaa niin kun tällaista hanketta. Niin sitten otettu niin kun muu semmoinen vähän halvempi keino, vaikka lomallelähtö tai, tai sitten harrastaa tämmöistä sanotaan niin kun tavallista liikuntaa esimerkiksi, eikä rynnätä mihinkään kylpylöihin, että pääsis uimaan. Voihan sitä nyt mennä jonnekin uimahalliinkin. Tai sitten ei tarvii lähtee välttämättä mihinkään autolla ajaan ehkä jonnekin kauheen kauaks, johonkin kauheen hienoon kuusimetsään sit siellä niin kävellä... Kun voi kävellä sillei tässä lähimaastossakin. Se ei oo oikeastaan rahasta kiinni.

Tutkimuksessamme vanhempien mallivaikutus nuoriin ei kuitenkaan aina ollut tietoista sikäli, että vanhemmat toimisivat tietyllä tavalla vain siksi, että perheessä on nuori, vaan toiminnan taustat ovat omissa arvoissa ja tottumuksissa.

H: Ni ajatteletteks te sitä sillee, et me näytetään hyvää esimerkkii sit vaan lapsille?

Ä. Ei sitä sillee tietosesti tietenkää ajattele, mut sillon ku se tulee mieleen ja puheeks ni sillon mä ajattelen et meillä ainakin luulis et nyt vähän näkee hyvää mallia. Eemelikin,

et se koulumatkat pyöräilee ja muuta. Ihan varmaan on isän esimerkki, et talvellaki, haluaa mennä, että siinä on jotain semmosta miehistä ehkä sitte. Et kyl ne mallit jollain tapaa, kyllä ne tottakai. Että ainahan pojalla varsinkin, ni ne isät et "vitsi sä oot, sä oot..." et se on niiku stara että, että kyl mä uskon et sil on jotain merkitystä. Ihan varmasti, et on tietysti ihmisiä jotka aattelee, et mä en ainakaan tee niikun mun vanhemmat, et ne on ihan kauheita. Mut että en mä usko... et kylhä meilläki alkoholii käytetään ja meki otetaan, et meil on tosiaan sitä viinii aina, nytki lenkkisaunakaljat kaapissa... et ei oo niiku semmone, et mei koskaan oteta lasten nähden. Et kyl me on juhliakin pidetty ja nuo on ollu mukana aina, kavereitten lapset ja omat, semmosta hauskanpitoo.

Hansellin ja Mechanicin (1990) tutkimuksessa nuoren terveyskäyttäytymiselle oli vanhempien antaman mallin ja kannustuksen sijaan paljon tärkeämpää nuoren käsitys vanhempien kiinnostuksesta heitä kohtaan. Vaikka vanhempien tupakointi lisäsi nuorten tupakointia ja alkoholin käyttö lisäsi nuorten alkoholin käyttöä, niin näitä vaikutuksia enemmän, mutta positiiviseen suuntaan vaikutti kuitenkin kaikissa tapauksissa nuoren kokemana vanhempien kiinnostuneisuus ja nuoresta välittäminen. Nuoren terveysoppiminen vaatii vanhemmilta siis enemmän kuin vain mallina oloa ja kannustamista.

Telama on tarkastellut nuorten liikuntaharrastuneisuutta ja todennut vanhempien mallin olevan merkittävä tekijä nuoren liikuntaharrastuksen omaksumiselle. Hän kuitenkin huomauttaa, että vanhempien, koulun ja muiden auktoriteettien asema on vähentynyt ja nuorten kaveripiirin, ala-kulttuurien ja median vaikutus on kasvanut. Telaman mukaan nuorten liikkuminen tai liikkumattomuus onkin kiinni lähinnä vapaa-ajan käytöstä ja elämäntavasta. Tärkeänä hän näkee nuoren minäkäsityksen ja pätevyyden tunteen, sillä nuori tekee sitä, missä kokee olevansa hyvä. (Wuolio 2001.)

5.3.2 Rajoja asettamalla, rankaisemisella ja periksi antamisella

Koska nuori elää kokeilemisen ja itsenäistymisen aikaa, joudutaan perheissä puuttumaan nuoren tekemisiin useasti ja se aiheuttaa ristiriitoja nuoren ja vanhempien välillä. Eri perheissä näitä tilanteita on ratkaistu eri tavoin, riippuen varmasti nuoren luonteesta, iästä ja vanhempien kasvatustyylistä. Vanhemmat joutuvat yllättäen ratkaisemaan, kuinka toimia tilanteissa, joita ei ollut odottanut tapahtuvaksi vielä, esimerkiksi nuoren kokeillessa päihteitä.

Lapsille asetetuista rajoista tai niiden puutteesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon. Joissakin kirjoituksissa vaaditaan enemmän rajoja, toisissa taas pelätään vanhempien ja yleensä kasvattajien alistavan lapset ja nuoret rajoillaan. Bardy epäilee rajoista puhumisen kätkevän taakseen kohtaamisen tarpeen ja puutteen. Kohtaamisessa otetaan yhteen ja sen jälkeen sovitaan, jolloin selvennetään kanssakäymisen rajoja ja mahdollisuuksia. Bardy uskookin, että nykyään ei enää uskalleta kohdata, jolloin rajatkin jäävät asettamatta. (Bardy 2002) Rajojen asettaminen on tärkeää, sillä rajat suojaavat nuorta vahingoittavilta ratkaisuilta. Rajojen asettaminen ei kuitenkaan tarkoita kieltoja, vaan myös lapseen kohdistettuja myönteisiä odotuksia ja toiveita. Raja ei saa olla niin tukahduttava, ettei nuorelle jää tilaa elää. Rajojen taustalla tulisi olla vanhempien todellinen nuoresta välittäminen ja molemminpuolinen luottamus. (Aho 1997, Meltaus & Pietilä 1998, Aalberg & Siimes 1999.) Myös Hoikkalan (1993) tutkimuksessa nuorten vanhemmat korostivat rajojen asettamisen merkitystä ja kokivat niiden asettamisen yhdeksi nuorista huolehtimisen ulottuvuudeksi. Perhe voi omalta osaltaan tukea nuorta hänen elämäntapavalinnoissaan luottamalla nuoreen ja suhtautumalla hänen tulevaisuuteensa luottavaisesti. (Meltaus & Pietilä 1998). Haverinen (2001) on havainnut, että kun päätöksiä tehdään rakentavassa ja neuvottelevassa sävyssä, kaikkien ehdoilla, nuori saa kokemuksen vanhempien halusta pyrkiä tasavertaisuuteen ja toinen toisen kunnioittamiseen.

Rajojen laitto nuorelle ilmeni tutkimuksessamme lähinnä kotiintuloaikoina, jotka olivat useimmissa perheissä erilaiset viikonloppuna ja viikolla. Usein nuorella oli vanhempien mukaan mahdollisuus sopia eri kotiintuloajasta, jos nuorella oli vanhemman mielestä mielekästä tekemistä, eikä vain "hengailua steissin kulmilla".

Ä: No nää yleensä että ihan jo kotiintuloajat, kaikki nää et mihin saa mennä mihinkä aikaan illasta. Tai tämmöset "No kyl neki, neki..." Mä oon että ei se mitään vaikka neki mutku meillä on tämä että...Ja sitte mä piän aina erona viikolla ja viikonloppuna, että lauantai iltana meil ei tulla yheksältä sanoon et mä lähen mäkkiin. Ei varmana lähe! Ei ja piste siihen, piste iin päälle että ei! että siitä mä en tingi yhtään,niiku ei Petrikään. Et tietyt rajat on! Ja vaikka viis muuta menis, ni mä oon et jos ei niillä sitte välitetä siitä kuinka myöhään tuolla hengaa, mut sä oot keskenkasvunen ja vielä. Et ku ei oo sellast et lähetään leffaan kattoon jotain vaan se on ihan tommosta pyörimistä tossa ni, niin niin...

Tutkimuksessamme rajojen asettamisesta puhuneet vanhemmat kokivat nuoren hyväksyvän rajojen asettamisen ja jopa kokevan ne turvallisina.

I: Se kuitenkin sen kun laittaa rajat ni...

Ä: Se hyväksyy...

I: Rajat ni, rajat ni jotenki sitä turvallisuutta tuo varmaan tohon. Et ei oo semmonen et ei sillä mitään välii, tee mitä tykkäät.

Myös nuoret kertoivat, että kotona keskusteltiin ja tapeltiin kotiintuloajoista. Sellaiset nuoret, jotka halusivat olla myöhään ulkona kertoivat, että heillä on kotiintuloajat. Osa nuorista taas ei maininnut mitään myöhään ulkona olemisesta eikä kotiintuloajoista. Ehkä näissä perheissä asian kanssa ei ollut mitään ongelmia tai nuori ei yksinkertaisesti edes käynyt ulkona myöhään. Rönkä ja Poikkeus (2000) havaitsivat tutkimuksessaan, että kotiintuloaikojen aikaisuudella tai myöhäisyydellä ei ole yhteyttä nuoren hyvinvointiin, tärkeää on se, kokeeko nuori itse vanhempien kontrollin itsemääräämisoikeutensa vähättelynä vai välittämisenä. Aineistomme nuorilla kotiintuloajat tuntuivat olevan tiukat ja niistä ei sopinut poiketa ilman lupaa, tai luvassa oli rangaistus, yleensä kotiaresti.

N: On, yleensä pitää olla aina... olla ennen yheksää himassa.

VN: Mm... Emmä kaupungilla sillee ikinä oo ylen hirveesti nuorempana pyöriny, nyt mitä käy baareissa. Siit se (äiti) on aina sanonu et pitääks siellä joka viikonloppu käyä. Mut tota... no kotiintuloajat on aina ollu hyvin sellaset tiukat. Semmoset säännölliset. Ja niitä on sitten noudatettu.

VN: Se oli aina se sama et kotiaresti. Hirveen tarkkoja... sovittiin et tullaan kotiin kymmeneltä ni sit jos tultiin vartin yli kymmenen niiku mä aina yleensä olin, aina joka kerta myöhässä ni sit siltä (isältä) meni siihen hermo ja sitte se anto semmosestakin (arestia)...

Lisäksi nuoret kertoivat, että vanhemmat rajoittavat viikonloppumenoja. Aina ei pääse ulos, kavereiden luokse, leirille tai harrastukseen minne olisi halunnut. Tämä on vanhemmilta huolenpidonosoitus, mutta nuori kokee sen rajoittamisena.

H: Joo, niin. Tietääks ne, missä sä pyörät sillei, että jos sä vaikka viikonloppuna lähet ulos?

N: Sit ne on, sit ne sillei ottaa tarkempaan... Et tuolla on se yks harrastuspaikka... Ne yleensä haluaa, et mä soitan, jos mä meen sinne. Tai soittaa välillä pari kertaa päivässä, missä sä oot ja tälle. Mut siis viikonloppuisin, niin ne vaan haluais, et mä oon kotona. Mut en mä koskaan halua olla kotona. Mää oon silloin enemmän ulkona. Viikonloppuisin kun mä saan olla tunnin pitempään ulkona.

Kytömäki (2002) on tutkimuksessaan huomannut, että perheissä, joissa ei ollut sääntöjä, ei niitä tarvittu, vaan nuoret toimivat muutenkin niin kuin vanhemmat odottivat. Perheen

säännöt olivat niin piilossa, etteivät vanhemmat tai nuoret niitä "huomanneet". Sääntöjen puuttuminen ei kuitenkaan tarkoittanut täyttä vapautta nuorelle, vaan vanhemmat sanoivat seuraavansa tilannetta ja tarvittaessa puuttuvansa siihen.

Brannenin, Doddin, Oakleyn ja Storeyn (1994) tutkimuksessa nuoret kuvasivat vanhempiansa olevan tiukimpia tupakoinnin, alkoholinkäytön, läksyjen ja kotiintuloaikojen suhteen. Vähiten vanhemmat taas määräsivät nuorta liikunnan harrastamisessa, kavereiden valinnassa, rahankäytössä, kavereiden tuomisessa kotiin, nukkumisessa ja videoiden katselussa. Lisäksi tyttöjen ja poikien vanhemmilla oli eroja siinä, missä oltiin tiukimpia. Tyttöjen vanhemmat olivat tarkkoja kotiintuloaikojen, ulkona käynnin määrän ja alkoholinkäytön suhteen, kun taas pojat ilmoittivat vanhempiansa olevan tarkkoja koulutehtävien tekemisestä ja tupakoinnista. Myös omassa aineistossamme sekä nuoret että vanhemmat kuvasivat asioita, joista oltiin tiukkoja. Rajojen asettamisesta puhuneet vanhemmat kokivat nuoren hyväksyvän rajojen asettamisen ja jopa kokevan ne turvallisina. Samassa tutkimuksessa nuoret kertoivat hyväksyvänsä vanhempien asettamia sääntöjä parhaiten kotiintuloajoissa, terveellisen ruoan, tupakoinnin, alkoholinkäytön, juhlinnan ja kotitehtävien tekemisen suhteen. (Brannen ym. 1994.)

Jos nuori on vanhempien mielestä tehnyt väärin, antavat vanhemmat nuorten mukaan rangaistuksia. Näitä ovat muun muassa kotiaresti, kännykän poisotto tai rahan antamisen lopettaminen. Jos rangaistukset eivät jostain syystä auta, antavat vanhemmat periksi. Haastatellut nuoret kertoivat ainakin tupakoinnin hiljaisesta sallimisesta. Vanhemmat siis tietävät, että nuori polttaa, mutta heidän nähdessä polttaminen ei ole sallittua ja nuorikin tietää sen. Erityisesti tästä puhuivat vanhemmat nuoret, jotka olivat tupakoineet jo kauemmin.

Voisi siis sanoa, että vanhemmat osittain siirtävät vastuun nuorelle ja antavat periksi: "poltta, mutta poltat omalla vastuullasi". Muita vastuunsiirron esimerkkejä oli erään nuoren äiti, joka mieluummin haki nuorelle alkoholia itse, jotta nuori ei ostattaisi sitä muilla. Tässäkin tapauksessa tietyllä tavalla nuorelle siirrettiin vastuu, äiti odottaa että nuori osaa käyttää alkoholia aikaisemmin, mitä laki sallii. Kyse on Aalbergin & Siimeksen (1999) mukaan vääristyneestä rajasta. Se merkitsee sitä, että koska vanhempi ei laita nuorelle rajoja, joutuu nuori itse hakemaan niitä. Jos vanhempi ei kiellä nuorta käyttämästä alkoholia alaikäisenä, kokeilee nuori seuraavaksi sitä, hakeeko vanhempi sitä hänelle. Lisäksi vanhemmat tuntuivat kyllästyvän nuoren ei-toivottuun käytökseen muissakin asioissa samalla periaatteella.

N: Et jos mä sanon, "et mä ostan karkkia". Okei, mä ostan tänään karkkia, "etkä osta". Niin siis sit se sanoo tälle, et "no okei osta vaikka joka päivä karkkia. Mut älä sit valita meille kaksikymppisenä" ... ja tollasta.

Joki-Korpelan (2001) tutkimuksessa vanhemmat olivat tehneet vain vähän sopimuksia ja asettaneet sääntöjä nuorten terveystyöskäyttyymiselle. Vain kymmenesosa vanhemmista oli asettanut selkeitä sääntöjä nuoren terveystyöskäyttyymiselle ja piti niistä kiinni. Viidesosa ei ollut asettanut sääntöjä lainkaan tai ei ollut pystynyt pitämään niistä kiinni. Vanhempien asettamat selkeät rajat tukivat nuoren positiivisia terveystyöskäyttyymisiä (Tossavainen ym. 2000). Omassa aineistossamme yhden perheen vanhemmat kertoivat sopineensa asioista nuoren kanssa. Tämä sopiminen liittyi hyötyliikuntaan.

Ä: yritetty sopia tai puhua, ei sillä tavalla pakottamalla vaan yritetty sopia asioista, että mee toiseen suuntaan vaikka ees kävellen nii mä tuun hakeen sut illalla.

Tämäkään ei varsinaisesti ole mikään nuoren kanssa tehty sopimus. Toisaalta on mahdollista, että vanhemmat olivat tehneet sopimuksia nuoren kanssa, mutta ne eivät tulleet ilmi, koska asiaa ei suoraan kysytty. Eräs nuori puolestaan kertoi, että hänellä on mahdollista neuvotella myöhäisemmistä kotiintuloajoista vanhempien kanssa, mutta vain, jos kokeista oli tullut hyviä numeroita. Muut nuoret eivät tällaisia sopimuksia kuvanneet haastatteluissa.

5.3.3 Yhdessä tekemällä ja vaihtoehtoja tarjoamalla

Vanhemmat olivat tehneet yhdessä nuorten kanssa erilaisia juttuja, joilla on ollut vaikutusta nuoren terveyteen. Vanhemmat ovat harrastaneet yhdessä nuoren kanssa liikuntaa, tehneet ylipäättään hauskoja asioita koko perheen voimin ja varsinkin silloin, kun lapset olivat pienempiä, oli ulkoiltu yhdessä. Vanhemmat tarjosivat mahdollisuuksia erilaisiin harrastuksiin ja myös yleisesti kuljettivat nuoria niihin. Harrastuksiin kuljettaminen oli myös joissakin perheissä sellainen nuoren ja vanhemman välinen yhteinen hetki, jolloin pystyi luontevasti keskustelemaan nuoren kanssa kahden kesken nuorta ja vanhempaa kiinnostavista asioista, myös terveyteen liittyvistä.

Ä: ... tohon liikuntaan sitte panostettu, että tota. Vietiin aikoinaan silloin sinne uimahallille, ja käytettiin monipuolisesti, koripallossa ja ..

I: Käytettiin, kun sai ite käyä

Ä: Nii nii nii sai käyä ja tarjottiin niitä vaihtoehtoja ja koulun kauttakkin tuli niitä vaihtoehtoja ja niistä on sitte voinu valita ja sitte sinne uimahallille vietiin harkkoihin

Ä: ...ollaan puhuttu varsinkin ehkä just tuolla kun ollaan tallille tai jonnekin ajeltu...

Arkinen perheen yhdessäolo onkin nykyään usein sitä, että haetaan joku perheenjäsen harrastuksesta ja jutellaan siinä matkan aikana. Automatkat voivatkin olla hetkiä, jolloin on aikaa rauhoittua kuuntelemaan toista. (Kuivakangas 2002.)

Nuoretkin kertoivat yhdessä tekemisestä, mutta se ei noussut mitenkään tärkeäksi elementiksi haastatteluissa. Lähinnä kyse oli yhteisestä liikunnan harrastuksesta. Yksi nuori kertoikin yhteisestä perkeharrastuksesta myöhemmin haastattelun edetessä, koska oli unohtanut mainita sen "oikeassa" paikassa

N: Sit tota... niin ja mä unohdin siihen yhteen kohtaan sanoo, et mä käyn viikossa pelaan maanantaisin sulkapalloo. Et, no se on ihan perkeharrastus näitten kaa. Et siis siitä saa tosi hyvää liikuntaa. Mut se ei oo niin tärkeä kun nää kolme (kaverit ja kaksi harrastusta) muuta.

5.3.4 Ostamalla ja antamalla

Muita ilmenneitä toiminnallisia tapoja olivat ostaminen ja antaminen. Vanhemmat olivat ostaneet nuorille sähköhammasharjoja ja hammasharjoja, joissa oli "kolmenlaisia harjaksia", siis jotain erikoista, jotta hampaiden harjaus olisi mieluisampaa. Ostaminen tuli esiin myös terveellisen ja hyvän makuisen ruoan ostamisena ja laittamisena. Muutamat vanhemmat olivat antaneet nuorilleen kalkkitabletteja ja vitamiineja täydentämään ruokavaliota sekä tarvittaessa särkylääkkeitä.

Ä: Tietenkin ostamalla ja laittamalla sellaista ruokaa, mitä ite tietää on terveellistä, vaikka toisaalta ruuassa on vielä se, että siitä täytyis kuitenkin tykätä, et se terveysruoka ei saa olla sellaista vastenmielistä, mun mielestä

6 ... JA LOPUKSI NUORI TEKEE NIIN KUIN ITSE HALUAA!

Kaikesta huolimatta nuori tekee itse omaa terveyttään koskevat päätökset. Vanhemmat ovat havainneet, että vaikka he ovat puhuneet ja neuvoneet nuorta paljonkin, ei nuori välttämättä välitä vanhempien ohjeista ja vaikka välittäisikin, voi nuori toimia toisin kuin odotetaan. Vanhemmat kokevat omien vaikutusmahdollisuuksiensa murrosikäisen elämään olevan pienemmät kuin mitä he olivat kuvitelleet.

Ä: Ja sekin on ihan Ilonan valinta nyt, että ei polta tupakkaa ja eikä käy jossain kaljaa juomassa. Et jos sellaista halua ois niin ehkä mä en pystyis estämään.

Ä: ...tää aika on ihan toinen ja nää houkutukset on ihan toiset täällä ympärillä ja muuten mahdollisuudet tavallaan vaikuttaa siihen murrosikäisen elämään onkin paljon pienemmät kuin mitä mä olin kuvitellu siihen asti.

Vanhemmille jää vain toive siitä, että kun nuori hieman kasvaa, ja vanhemmista irtaantumisprosessi etenee, niin vanhempien aikaisemmin puhumat asiat palautuvat mieleen.

Ä: joo, tietää ihan varmasti mut ei välitä, ja mä uskon siihen hirveen vahvasti et ku tarpeeksi silloin pienenä on kertonu asioita ja silloin ku vanhemmat on ollu tälläisiä et tietää kaiken, ni se uskoo niitä asioita ja kuuntelee niitä asioita. Ja nyt se ei kuuntele mitään, mut se tulee takasi sit sen jälkeen... Et se on tälläne välivaihe, et isona se muistaa niitä asioita taas ei tarte niin kauheesti välittää kavereista ja niiden mielipiteistä... ja rupee omilla aivoilla ajattelemaan... kyl se tulee sielt takas...

Vaikka toisaalta, jo kotoa muuttanut vanhempi nuori toteaa:

VN: No, siis periaatteessa sen mä oon huomannu, et en mä... Siis kaikki ne mitä on esimerkiksi ruokavalioista ja näistä puhuttu niin määhän unohdin ne saman tien. Että mä oon periaatteessa joutunu ihan alusta asti opiskeleen ne asiat ite... et mä muistaisin ne. Että en mä kyllä varmaan mitenkään samalla lailla niitä asioita tee. En oo ainakaan huomannu.

Nuoret itse arvostavat vanhempien huolenpitoa, mutta eivät silti koe tarpeelliseksi kertoa omista asioistaan vanhemmilleen. Kyse voi olla kulttuurierosta, vanhemmat on "kalkkiksia" tai "keski-ikäisiä", jolle kaikkea ei edes kannata kertoa. Joku nuori pelkäsi huolestuttavansa vanhemman, jos kyselee tältä asioista. Kumpulainen (1995) havaitsi tutkimuksessaan, että

nuoret pelkäävät vanhempiensa syyttävän itseään epäonnistuneesta kasvatuksesta, jos nämä saisivat tietää lapsensa alkoholinkäytöstä. Nuoret siis huolehtivat vanhempiensa tunteista jättämällä joitain asioita kertomatta. Osalle nuorista vanhemmille puhuminen ei ollut varteenotettava vaihtoehto, miksi puhua vanhemmille, mitä puhua? Osaltaan tämä saattaa johtua siitä, että nuorella ei ollut ongelmia, joista mennä vanhemmalle puhumaan.

VN: No kyllä mä pystyn puhumaan jos mä, on jotain...mutta kyllä mulla yleensä on semmonen, et mitä mää noitten kanssa puhun. Et ei oo sellasia asioita mistä oikeestaan kyselis.

H: Et toivosit sää niiku vanhemmilta sellasta... Semmosia keskusteluja?

VN: Ei mulla oikeestaan mitään sitä vastaan ois, että jos joskus sillee mutta en mää oikeestaan tarvii sellasta.

Nuoren puhumattomuus nähdään vanhempien näkökulmasta varmasti hankalana. Mihin vanhempi voi puuttua, kun ei tiedä nuoren elämästä mitään. Lisäksi nuoren luonne on saattanut muuttua nopeastikin hänen muuttuessaan lapsesta murrosikäiseksi. Tällöin erilaiset päihdekokeilut ja muut ikävät tilanteet tulevat vanhemmille yllätyksenä. Näiden tilanteiden käsittely on hankalaa, kun vuorovaikutus ei toimi.

I: se varmaan se suurin muutos, iso juttu on että se oma tahto on niin kova et se alkaa olla aika pään hakkaamista seinään joka kerta, et se on ainakin...

Joissain haastatteluissa nuori kertoi, että puhuu vain toiselle vanhemmalle asioistaan. Syitä oli erilaisia. Eräs äiti sanoi, että vain hän puhuu nuoren kanssa, koska "Mies vain makaa sohvalla". Nuoret saattavat myös valita uskotukseen sen vanhemman, joka ei suutu niin helposti tai on ymmärtäväisempi. Seuraavassa haastatteluotteessa nuoren valintaperuste:

N: On aika paljon asioita mitä mutsi ei oo kertonut fadelle. Koska se on nii, että mutsi opettaa ja fade rankaisee. Niinku tällöiset pikkuasiat kun rööki... Tai se ei oo pikkuasia, mut pienempi... niihin isoimpiin asioihin... Jotkut rööki-asiat myö jätetään kertomatta. Et ihan vaan, koska se suuttuu aika paljon sellaisesta.

Uskottu vanhempi voi vaihtuakin aina tilanteen mukaan. Esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa nuorelle on ilmeisesti luontevampaa puhua samaa sukupuolta olevan vanhemman kanssa. Myös vanhemmat tietävät olevansa kasvatustilanteissa erilaisia ja ymmärtävät nuoren erilaista suhtautumista itseensä tätä kautta.

Ä: Harri on tiukempi, et mähän oon niiku löpsempi koska täähän on semmonen (tarkoittaa miestään) joka ei syö karkkia, ei ja just toi liikunta on, et mä oon just se herkuttelija, ett' matkalle kun mennään niin pitää syödä hyvin ja pitää herkutella ja karkit on kivoja...

Loppujen lopuksi voisi todeta, että nuoruus on vain yksi vaihe elämässä, jonka jokainen käy läpi omalla tavallaan. Nuoren näkökulmasta katsottuna lähes kaikki vanhempien toimet ovat tarkoitettu hänen kiusaamiseen tiettyinä ikä kautena. Vasta myöhemmin nuori ymmärtää arvostaa vanhempiensa rajoittavaa toimintaa. Tämän tutkimuksen kannalta olennainen kommentti tulee nuorelta. Kysyimme mikä olisi hyvä tapa puuttua nuoren kokeiluihin ja menoihin. Vastaus tavallaan kumoaa kaiken, mitä olemme yrittäneet tässä tutkia.

VN: Loppupäästä semmoista asiaa ei oookkaan, kun hyvä tapa. Et jos on murrosikäinen nuori kyseessä. Että siis ei se auta periaatteessa sanoo sen miten tahansa. Et ne yleensä loppupäästä tekee kuitenkin sen päätöksensä ihan ite. Että siis jos niitä suoralta kädeltä kuitenkin lähtee kieltämään, niin totta kai siis nehän tiukentaa otettaan siitä omasta kannasta. Et silloin ne ei ainakaan hellitä. Mutta periaatteessa – no, en mä tiiä ehkä jonkinkaltaista ymmärrystä kuitenkin. Koska onhan se kyseinen vanhempikin varmaan ite toilaillu pentuna ihan tarpeeksi. Niin varmaan osaa ymmärtää sitä tilannetta, että siinä tilanteessa pitäis aina niinku vajota tavallaan sinne lapsenkaltaiseen elämään takaisin. Pitäs ottaa se kanta niinku nuoren kannalta eikä siitä, et miltä siitä vanhemmasta itestään tuntuu se asia.

IV POHDINTA

Aluksi pohdimme omaa oppimisprosessiamme ja työn etenemistä; miltä työn tekeminen on tuntunut ja mitä olemme oppineet, koska se on itsellemme työn tärkein anti. Jatkamme sen jälkeen pohtimalla työmme tärkeimpiä tuloksia ja niiden käyttömahdollisuuksia käytännön elämässä.

1 TUTKIMUSTAITOJEN KEHITTÄMISEN JA METODIN POHDINTA

Näin laajan työn tekeminen tuntuu aina aluksi vaikealta. Ensin työ tuntuikin suurelta kokonaisuudelta, johon oli vaikea saada otetta. Aloitettuumme se kuitenkin eteni omalla painollaan ja kaikki vaiheet on tullut tehtyä kuin huomaamatta, edellinen vaihe on valmistanut aina seuraavaan. Tutkimusta tehdessä olemme joutuneet käyttämään monipuolisesti tietoja, joita opiskelun aikana olemme oppineet. Tärkein asia, joka tämän työn edetessä on tullut käytyä läpi, on ollut tutkimusprosessi. Jokainen tutkimusprosessin vaihe on lisännyt ja syventänyt tietoja ja taitojamme. Työn loppusuoran hämöttäessä haluamme vielä miettiä niitä asioita, joita pohdimme pitkin matkaa tammikuusta 2002 tänne kevääseen 2003.

Tutkimusongelmia tehdessämme emme ilmeisesti täysin ymmärtäneet silloisen tavoitteemme laajuutta. Monet tutkimuskysymykset tuntuivat silloin tärkeiltä ja jopa välttämättömiltä. Kuitenkin analyysivaiheessa jouduimme tekemään runsaasti rajauksia ja jättämään tutkimuskysymysten vastauksia tulkinnan ja raportoinnin ulkopuolelle. Jälkikäteen tuntuukin siltä, että useiden tutkimuskysymysten sijaan olisi ollut parempi keskittyä syvällisemmin vain muutamiin tutkimuskysymyksiin jo haastatteluvaiheessa.

Voisi kuvitella, että kuka tahansa voi haastatella, mistä tahansa aiheesta ketä vain. Huomasimme, että haastatteluiden tekeminen oli vaativaa työtä Niihin piti valmistautua hyvin. Haastattelun aikana tuli samanaikaisesti kuunnella aktiivisesti, yrittää ymmärtää haastateltavan sanomaa ja miettiä jo hieman seuraavaa kysymystä; miten haastattelu etenisi

sujuvasti ja kuinka saada haastateltavilta tutkimukseen liittyvää oleellista tietoa. Vanhempien haastattelemisen oli meille selvästi helpompaa, he puhuivat mielellään ja vastasivat monipuolisesti kysymyksiin. Nuorten kohdalla tilanne oli erilainen. Meiltä vaadittiin taitoa luoda tunnelma, jossa nuori oli vapautunut ja luotti haastattelun luottamuksellisuuteen. Joidenkin nuorten kohdalle emme onnistuneet luomaan avointa ilmapiiriä. Pidämme nuorten haastattelua haasteellisena. Jos jatkossa eteemme tulee samankaltaisia tilanteita olemme toivottavasti oppineet haastattelemisesta jotain. Haastattelemaan mennessämme meillä oli aina perhosiä vatsassamme, vaikka samalla mielenkiinnolla halusimmekin kuulla juuri sen perheen ainutlaatuisen kertomuksen. Hyvin sujunut haastattelu antoi suuren onnistumisen tunteen.

Tutkimusprosessin kannalta oli erittäin tärkeää, että teimme kolme lisähaastattelua hieman vanhemmille nuorille. Aluksi tarkoituksena oli haastatella vain kuusi nuorempaa nuorta, joiden vanhemmat haastattelimme myös. Teimme päätöksen lisähaastatteluista hyvin nopeasti ja huomasimme analyysivaiheessa, että päätös osoittautui oikeaksi. Vanhempien nuorten haastattelut syvensivät ja laajensivat nuorten aineistoa ja toivat uusia näkökulmia siihen. Vanhemmat nuoret osasivat jo arvostaa vanhemman puuttumista ja rajoittamista. Lisäksi heillä oli enemmän kokemuksia riskikäyttäytymisestä ja niiden käsittelystä kotona.

Vanhemmat tuottivat haastattelutilanteessa kuvauksen oman perheensä terveyden edistämismenetelmistään ja sisällöistään. Vanhemmat usein täydensivät toinen toistensa puhetta, jolloin muodostui uutta tietoa ja siitä taas syntyi ajatuspolku uuteen asiaan. Tämä tutkimus on ollut mini-interventio perheissä ja mahdollisesti saanut vanhemmat ja nuoret juttelemaan keskenään erilaisista terveyteen liittyvistä asioista. Haastattelutilanteessa vanhemmat ainakin juttelivat keskenään, ehkä ensimmäistä kertaa, siitä millaiseksi näkevät terveystieteiden ja terveyden edistämisen omassa perheessä.

Haastattelutilanteet olivat arkisia jutteluita virallisempia. Voidaankin pohtia, kuinka virallinen haastattelutilanne vaikutti niihin rooleihin, joita ihmisillä haastattelutilanteessa oli? Kerrottiinko haastattelijalle sellaisia asioita, joita oletettiin haastattelijan haluavan kuulla? Ja millainen kuva haluttiin perheestä haastattelijalle antaa? Nuoret olivat lojaaleja vanhemmilleen ja kertoivat omien vanhempien onnistuneen hyvin vanhemmuudessaan ja varmasti näin olikin. Vanhemmatkaan eivät ihan aina kertoneet oman nuoren kaikista kokeiluista, joista nuorikin mainitsi vanhempien tietävän. Toisaalta haastatteluperheiksi oli

osunut hyvin mallikelpoisia vanhempia ja nuoria, joista kaikilla ei ollut kerrottavaa nuorta kohdanneista terveysongelmista. Monissa perheissä nuorilla selvästi oli terveystietoisuutta, kykyä toimia oikein muuttuvissa tilanteissa. Haastattelijana oli ilo huomata miten toimivia käytäntöjä perheissä oli ja miten aidosti vanhemmat välittivät nuorista.

Laadullinen tutkimus on aina aikaan ja paikkaan sidottua. Kaikissa vanhempien haastatteluissa tulee äidin näkökulma voimakkaammin esiin. Tämä voi johtua siitä, että monesti haastattelupaikkana oli koti tai jopa keittiö, joka on ehkä enemmän naisen toimintaympäristö kuin miehen. Lisäksi omien lasten terveysasiat ovat useissa perheissä naisten toiminta-aluetta, joka vielä voimistaa naisten muutoinkin runsaampaa puhetta. Yksi haastattelu tehtiin miehen työpaikalla ja tässä samassa haastattelussa vaimo antoi selvästi useamman kerran miehelleen tilaa vastata ennen häntä. Tämä saattaa johtua haastattelupaikasta, mutta voi juontua myös yksilöiden välisistä eroista.

Haastatteluiden analysointi ja tulosten kirjoittaminen on ollut kiintoisaa, mutta vaikeakin. Prosessi, joka on käyty läpi litteroitujen haastatteluiden saattamiseksi tällaiseen kirjalliseen muotoon, on ollut pitkä ja monimutkainen. On ollut hienoa huomata, kuinka lähteistä lukemamme asiat ovat alkaneet elää haastatteluiden kautta ja tulokset asettuneet kirjalliseen muotoonsa. Ensikertalaista kuitenkin jännittää tulosten julkistaminen. Olemmeko todella nostaneet esiin oikeita tuloksia? Kuinka objektiivisia olemme loppujen lopuksi olleet? Tällaiseen valtavan materiaalin pelkistäminen muutamiksi päätuloksiksi on niin monitasoinen asia, että on vaikea sanoa missä määrin oma esiymmärryksemme on vaikuttanut jo haastattelutilanteessa kertautuen jatkuvasti tuloksia päätellessämme. Tutkijan objektiivisuuden ja tutkimuksen luotettavuuden pohtiminen onkin tärkeää. Näiden tekijöiden arvioiminen jää usein lukijalle, ja siksi uskomme olevamme jatkossa kriittisempiä myös muiden tutkimuksia lukiessamme. Lisäksi olemme pohtineet yhdessä, että tällaista se tutkimuksen tekeminen "oikeasti" on? Lukemista, kirjoittamista, miettimistä ja ihan tavallista työtä. Ei itsestäänselviä tuloksia tai suuria ahaa-elämyksiä.

Kvalen (1996) mukaan tutkimuksen luotettavuuskysymykset on huomioitava koko tutkimusprosessin ajan, työn jokaisessa vaiheessa. Tutkimusprosessin pohdiskelu ja aukikirjoittaminen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta, mutta myös ennen kaikkea omaa oppimistamme. Työn tekemisessä ja luotettavuudessa on ollut suuri hyöty siitä, että työtä on tehnyt kaksi tutkijaa. Se on lisännyt myös työn luotettavuutta, koska meillä on ollut

mahdollisuus keskustella näkökannoista. Olemme keskustelleet yleensä haastatteluiden sisällöistä; mitkä asiat haastatteluissa olivat tärkeällä sijalla sekä analyysistä ja tulkinnasta; tarkoittivatko haastateltavat sinun mielestäsi tätä minkä kirjoitan tulokseksi? Olemme pystyneet käyttämään tutkijatriangulaatiota. (Eskola & Suoranta 2001.) Luotettavuuden lisäksi se lisää tutkimuksen eettisyyttä. On oikein tutkittavia kohtaan, että he heidän haastatteluitaan tulkitaan ja käytetään oikein (Kvale 1996). Olemme voineet keskustella siitä, mitä tutkittava on sanomisellaan tarkoittanut ja siitä olemmeko ymmärtäneet hänet oikein.

Tätä työtä varten olemme lukeneet suuren määrän kirjallisuutta, joka koskee tai edes sivuaa aiheitamme. Luetun kirjallisuuden kautta olemme muodostaneet aiheestamme myös mieleemme kokonaisuuden, joka keskustelee oman aineistomme, mutta myös arjessa näkyvien ilmiöiden kanssa: kasvatuksen rajat, arvot, tyylit; kysymykset, onko vanhemmuus hukassa ja voivatko lapset ja nuoret pahoin vai paremmin kuin koskaan ennen? Kirjoittaminen on selventänyt ajatuksia ja kirjoittamalla olemme hallinneet sitä tietomäärää, jonka olemme omaksuneet. Vaikka työ on nyt valmis, uskomme, että sitä sivuavat aihepiirit kiinnostavat meitä jatkossakin paitsi vanhempina, mutta myös oman alamme asiantuntijoina. Tämä työ on siis valmistanut meitä myös oikeaa elämää varten!

2 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA

Tutkimuksen tarkoitus oli kuvata mitä nuorten terveyteen ja sen edistämiseen liittyvää perheissä tapahtuu; millaisissa tilanteissa, millä tavoilla, kenen toimesta ja millaiset nuorten terveysasiat perheen arjessa ovat esillä. Tutkimme millaisia keinoja vanhemmat käyttivät nuorten terveyden edistämiseksi, sitä millaista terveystasvatusta kotona annettiin ja kuinka nuorten terveyttä muuten oli edistetty. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää keinoja ja etsiä menetelmiä, joita vanhemmat voivat käyttää nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Haastatteluiden pohjalta on kuvattu ja analysoitu vanhempien ja nuorten kokemuksia keinojen käyttämisestä ja niiden mahdollisista vaikutuksesta käyttäytymiseen yksilötasolla.

2.1 Vanhempien ja nuoren välisen vuorovaikutuksen luonne ja laatu

Haastatteluiden perusteella piirtyi kuva nuoren arjen vuorovaikutuksesta perheissä hyvin mielenkiintoisena. Selkeä havainto oli, että nuori on hyvin usein vanhempien puheen vastaanottaja, ei aktiivinen keskustelija. Monilla vanhemmilla oli tapana harrastaa "päivittäinsaarnausta". Se sisälsi monista asioista sanomista ja huomauttelemista, käskemistä ja kieltämistäkin. Nuoret eivät useinkaan itse tehneet aloitetta puheeseen, vaan aloite tuli yleisesti vanhemmilta, erityisesti äidiltä. Vuorovaikutus kulki siis haastattelemissamme perheissä pääsääntöisesti yhteen suuntaan, vanhemmalta nuorelle.

Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että näissä perheissä nuoret eivät ollenkaan keskustelisi vanhempiensa kanssa. Aineisto kuvasi todellisuutta nuoren näkökulmasta juuri sillä hetkellä. Nuori ei välttämättä ajatellut keskustelemista vanhempien kanssa samalla tavalla kuin vanhemmat, nuorelle vanhempien "päivittäinsaarnausta" voi tarkoittaa vain arkijutustelua, kun taas vanhemmat ajattelevat keskustelleensa nuoren kanssa. Keskustelun laatu koetaan erilaisena (Joki-Korpela 2001). Nuoret kuvasivat enemmän vanhempien negatiivisia tapoja puuttua heidän elämäänsä kun taas vanhemmat puhuivat esimerkiksi nuorelle suuttumisesta tai huutamisesta harvemmin. Kyse voi olla aiemmin mainitusta vuorovaikutuksen harhasta, eli siitä, että vanhempi ja nuori näkee asian eri tavalla. Toisaalta vanhemmilla on ilmeisesti

taipumusta nähdä oma vanhemmuutensa liian positiivisessa valossa (Rönkä & Poikkeus 2000).

Dolginin ja Berndtin (1997) tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat kertoivat keskustelleensa nuoren kanssa huomattavasti useammista aiheista (61% kysytyistä aiheista) kuin nuoret sanoivat muistavansa (30% kysytyistä aiheista). Tulos voi tarkoittaa joko sitä, että vanhemmat muistavat puhuneensa enemmän kuin ovatkaan tai nuoret eivät aina kuule, mitä vanhemmat heille kertovat. Joka tapauksessa nuoren ja vanhemman näkemys vuorovaikutuksesta on erilainen.

Martan (1997) tutkimuksessa ilmeni, että nuorella ja isällä on yhtenäisempi kuva perheen toiminnasta kuin äidillä ja nuorella, vaikka heillä olisikin läheisempi suhde keskenään. Syyksi arveltiin sitä, että äiti, joka on useasti lähempänä lasten arkea, ei pysty erittelemään suhdettaan nuoreen objektiivisesti. Myös McCauley Ohannesian, Lerner, Lerner ja von Eye (1995) ovat havainneet, että nuorten ja vanhempien näkemykset perheen toiminnasta ovat ristiriidassa keskenään. Nuoret näkivät perheen toiminnan negatiivisemmassa valossa kuin vanhempansa ja vanhempien näkemykset vastasivat keskenään enemmän toisiaan kuin nuoren ja vanhemman. Poikien näkemykset olivat enemmän ristiriidassa vanhempien näkemysten kanssa kuin tyttöjen. Havaintoihin vaikuttaa siis nuoren sukupuoli enemmän kuin vanhemman.

Tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien kuvauksissa perheen arjesta ei ollut keskenään eroja. Kuitenkin sekä tytöt että pojat kertoivat suhteen vanhempaan olevan hieman erilainen riippuen vanhemman sukupuolesta. Erityisesti vanhemmat nuoret kertoivat isän olevan se henkilö, joka huutaa tai rankaisee useammin kuin äiti. (myös Marta 1997.) Vanhemmat eivät myöskään erityisesti maininneet nuoren sukupuolen vaikuttavan käytettyihin terveyden edistämisen tapoihin. Vanhemmat pitivät tärkeänä nuoren yksilöllistä luonnetta ja sen mukaan toimimista.

2.2 Luottamuksen ristiriita

Kenen kanssa haastattelemamme nuoret puhuivat asioistaan? Ainakin tämän aineiston perusteella vastaus oli yksiselitteinen: kavereiden! Kun nuori halusi puhua, kääntyi hän ensimmäiseksi kavereiden puoleen. Nuoret kokivat, että kavereiden kanssa voi puhua mistä

vaan, ja että vanhempien kanssa jutteleminen saattaa jopa huolestuttaa vanhempia turhaan. Vanhemmat eivät saaneet nuoren luottamusta kaikissa asioissa. Mielenkiintoista kuitenkin oli, että vaikka haastattelemamme nuoret vakuuttivat itsenäisyyttään, paistoi taustalta syvä luottamus omiin vanhempiin. Nuoret kuvasivat vanhempien huolenpitoa ja totesivat, että loppujen lopuksi vanhempien tehtävä kuitenkin olisi ottaa vastuu, jos nuori ei itse kykenisi.

Samanlainen kommunikoinnin vaikeuden ja luottamuksen ristiriita nousee Jaatisen (2000) tutkimuksessa nuorten päihteidenkäytöstä. Hänen tutkimuksessaan nuorten päihteidenkäyttöön vaikuttavat nuorten mielestä ennen kaikkea heidän ystävänsä, vaikka vastuu juomisesta siirretään vanhemmille. Vanhemmat ovat nuorten mielestä luoneet valistusasetelman, jossa keskusteleminen on mahdotonta, koska nuoret ja vanhemmat ovat vastakkaisilla puolilla. Nuorten mielestä vanhempien pitäisi siis muuttua, jotta nuoret voisivat olla juomatta. Nuoret itse pitävät omia tekojaan ja valintojaan täysin luonnollisina, ikään kuin oikeutettuina, koska aikuisten kanssa ei tulla toimeen. Vastakkaisuudesta huolimatta nuoret ovat kuitenkin valmiita turvaamaan aikuisiin ja pyytävät heiltä apua. Aikuisia tarvitaan nimenomaan tueksi päihteettömyyteen. (Jaatinen 2000.)

Tärkeäksi nousee nuoren ja vanhemman välinen vuorovaikutus. Sekä Jaatisen että oman tutkimusaineistomme pohjalta voisi sanoa, että puheen laatu nousee tärkeään rooliin. Vanhempi ei saisi puhua valistusasetelmasta (Jaatinen 2000) käsin eikä myöskään päivittäinsaarnata niin, että nuori turtuu sille. Vanhempien pitäisi pystyä puhumaan niin, että molemmat osapuolet voisivat sanoa keskustelleensa samasta asiasta ja samalla syvyydellä. Hyvä keskusteluyhteys nuoreen voisi tuoda vanhemmat samalle tasolle kuin kaverit keskustelukumppaneina. Kavereiden syrjäyttäminen nuoren asioiden jakamisessa ei kuitenkaan saa olla mikään tavoite. Nuori suuntaa kohti aikuisuutta ja pois päin vanhemmista. Vanhempien pitää siis osata myös päästää irti ja luottaa nuoreen!

2.3 Perheilmapiiri vuorovaikutuksen mahdollistajana

Vanhempien läsnäolo nuoren arjessa tärkeää. Kodin välittävä ilmapiiri ja nuoren kunnioittaminen mahdollistavat tasavertaisen keskustelun nuoren kanssa (Haverinen 2001, Kinnunen & Mauno 2002). Pötsönen ja Välimaa (1995) ovat todenneet, että vanhempien kanssa keskustellessa nuorella on mahdollisuus peilata omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan vanhempien ajatuksiin pelkän tiedon saannin lisänä.

Helsingin Sanomissa 12.3.2003 Raija Haataja-Nurminen Mannerheimin lastensuojeluliitosta sanoo, että teini-ikäinenkin tarvitsee aikuisen aikaa ja kuuntelemista. Hänen näkemyksensä perustuu lasten ja nuorten puhelimen vuoden 2002 vuosiraporttiin. Palvelupuhelimeen tulleet puhelut kertovat lasten ja nuorten arjen yksinäisyydestä. Aiheet, joista lapset ja nuoret halusivat puhua olivat sellaisia, joista pitäisi voida puhua myös omien vanhempien kanssa, kuten päivän kuulumisten vaihtaminen. (Backman 2003.)

Haastattelemamme vanhemmat kokivat haastavana keskustelun mahdollistavan ilmapiirin luomisen arjen töiden keskellä ja nuoren sanattomien viestien havaitsemisen, sen, että huomaisi milloin nuori haluaa jutella. Kun perheen ilmapiiri oli keskustelulle avoin, oli nuorella mahdollisuus aina halutessaan aloittaa keskustelu myös terveysasioista vanhempien kanssa. Kerr & Stattin (2000) ovat todenneet, että vanhempien käytös lapsuudesta lähtien tuottaa ilmapiiriä, joka rohkaisee lasta kertomaan tai olemaan kertomatta tekemisistään.

Monet vanhemmat toivat esiin sen, että parhaat keskusteluhetket syntyvät silloin, kun nuori itse aloittaa keskustelun tai kun nuori muutoin on itse kiinnostunut asiasta. Vanhemmat kokivat nuoren kanssa kahdenkeskiset juttutuokiot hedelmällisempinä kuin kolmestaan tai koko perheen kanssa puhumisen. Kahdestaan puhuminen koettiin tasavertaisena ja vanhemmalla oli tunne, että nuori pystyi olemaan silloin luonnollisempi, koska hänen ei tarvinnut niin esittää toiselle vanhemmalle tai pitää jotain erityistä roolia yllä.

Vanhemmat pitivät tärkeänä nuoren luonteen huomioimista terveyden edistämässä ja kasvatuksessa. Myös vanhemman oma luonne oli mukana nuoren terveyden edistämässä. Mikä sopi yhdelle perheelle, sen vanhemmille ja nuorelle, ei välttämättä sopinut toiseen perheeseen. Jotain yleisiä periaatteita voi toki havaita. Esimerkiksi sääntöjen tekeminen ja rajojen asettaminen olivat ajankohtaisia joissakin perheissä. Toisissa perheissä taas nuori eli muutoinkin niin kuin vanhemmat toivoivat, eikä sääntöjen asettamiselle ollut erityistä tarvetta (ks. Kytömäki 2002).

2.4 Perheen terveysvuorovaikutuksen sisältö ja vuorovaikutustilanteet

Terveysasioista perheissä puhuttiin eniten kolmesta “peruspilarista“ eli ruoasta, liikunnasta ja levosta. Vanhemmat puhuivat näistä nuorelle ja huolehtivat, että nuori sai oikeanlaista ruokaa

ja riittävästi lepoa, jos nuori itse ei sitä tehnyt. Nämä asiat olivat nousseet tärkeiksi siksi, että vanhemmat olivat huomanneet nuorissa muun muassa ärtyisyyttä ja väsymystä, jos kolme “peruspilaria“ ei ollut kohdallaan.

Näiden lisäksi puhuttiin päihteistä sekä erilaisista hygieniaan ja terveydenhoitoon liittyvistä asioista. Vaikeaksi puheenaiheeksi koettiin seksuaaliterveys sekä nuorten että vanhempien näkökulmasta. Nuoret puhuivat siitä mieluummin jonkun perheen ulkopuolisen kanssa. Myös vanhemmat odottivat nuoren saavan tietää perusasiat seksuaalisuudesta koulusta, vaikka pitivätkin tärkeänä, että ehkäisystä ja itsestä huolehtimisesta puhuttaisiin myös kotona.

Tilanteet, joissa vanhemman ja nuoren väliset terveyteen liittyvät keskustelut käydään, sijoittuvat yleensä luonnolliseksi osaksi arkea. Asiasta puhutaan silloin, kun se havaitaan ajankohtaiseksi: illalla muistutetaan hampaiden pesemisestä ja nuoren päihdekokeilun jälkeen käydään kriisipalavereja. Useimmin keskustelut tapahtuivat ruoka- tai nukkumaanmenoaikaan, silloin ehkä on paras hetki rauhoittua kuuntelemaan muita perheenjäseniä. Myös erilaiset tilanteet, joita perheessä on yhdessä koettu saattavat virittää puhetta, esimerkiksi tv-ohjelma tai koulun huumetapahtuma. Vanhemmat olivat ottaneet tietoisestikin esiin joitakin asioita, mutta he pitivät tärkeänä sitä, että asioista puhutaan silloin, kun se on ajankohtaista ja niin, että sen käsittely tapahtuu luontevassa tilanteessa. Nuoren näkökulmasta tilanteiden ajankohta oli harvoin hänen päätettävissään, koska vanhemmat puhuivat silloin, kun se heille sopi. Vanhemmat toivat esille, että tilanne, jossa nuori oma-aloitteisesti alkoi puhua, oli erityisen hyvä vuorovaikutuksen laadun kannalta ja niihin pitäisi voida tarttua vaikka työt alkaisivatkin tai nukkumaanmenoaika ohittuisi.

Tutkimuksemme ja kirjallisuuden perusteella näyttäisi siltä, että vanhempien edistäessä nuoren terveyttä kaikki vaikuttaa kaikkeen. Myönteinen perheilmapiiri helpottaa terveys asioista keskustelun aloittamista, keskustelut taas vahvistavat välittämisen ilmapiiriä perheessä, jolloin keskustelut tulevat entistä luonnollisemmiksi. (Haverinen 2001, Tinsley & Lees 1995.) Toimiva vuorovaikutus näyttääkin olevan pohja kaikelle terveysviestinnälle kodeissa. Ei pidä unohtaa myöskään sitä, että kun kotona on mukava ilmapiiri, voivat perheenjäsenet paremmin jo ilman syvällisiä keskusteluja terveydestä. Elämänlaatu paranee, kun kaikki enimmäkseen viihtyvät.

Vanhemmilla oli mielestämme terveyslähtöinen lähestymistapa terveyden edistämiseen perheessä. He keskittyivät nuoren terveyttä edistäviin tekijöihin enemmän kuin riskien välttämiseen. Vanhempien tavoitteena oli nuoren terve kasvu ja kehitys, ei niinkään tautien ennalta ehkäisy. (ks. Kannas 1994.) Vaikka vanhemmat eivät olleet terveystieteiden ammattilaisia, toimivat he juuri kuten Kannas (1992) määrittelee terveystieteiden tavoitteet: ”Terveystieteiden tavoitteena on kasvatuksellisin ja viestinnällisin keinoin tukea ihmisen tervettä kasvua ja selviytymistä, välittää sivistyksellistä terveystietoa sekä virittää terveyttä edistäviä muutostoiveita ja avustaa näitä muutospyrkimyksiä.” Voidaan puhua terveystieteiden neljästä suuresta tehtävästä.

Sivistävä tehtävä tarkoittaa terveystietojen tai -taitojen välittämistä osaksi nuoren terveystietoisuutta. Se ilmeni perheissä neuvomisena, asioiden perustelemisena sekä omien mielipiteiden kertomisena että vanhempien esimerkkinä olemisena. *Muutosta avustavan* tehtävän pääasiallinen tarkoitus on saada aikaan muutos nuoren terveystietoisuudessa. Vanhemmat toteuttivat tätä kannustamalla liikkumiseen, juttelemalla, suuttamalla, valittamalla, käskemällä syömään kasviksia, asettamalla rajoja, rankaisemalla ja ostamalla muun muassa hampaiden pesuun innostavia hammasharjoja. Vanhemmat pyrkivät myös herättelemään nuoren omaa innostusta ja kiinnostusta oman terveyden edistämiseen esimerkiksi kyselemällä. Tätä kutsutaan terveystieteiden *virittäväksi tehtäväksi*. Neljäs tehtävä on *arkiterapeuttinen*. Sen tarkoituksena on terveyden ja hyvän olon tuottaminen. Perheissä se ilmeni hyväksyvänä ja välittävänä ilmapiirinä, myönteisenä vuorovaikutuksena ja yhdessä tekemisenä. Vanhemmat pyrkivät kohtaamaan nuoren omana itsenään. (Kannas 1992, Kettunen, Liimatainen & Poskiparta 1996.)

2.5 Tutkimustuloksista kasvatuseroiksi

Millaisia neuvoja aineiston valossa voisi siis vanhemmille antaa? Ainakin uskaltaisimme rohkaista vanhempia puhumaan enemmän nuoren kanssa. Yksikin keskustelu, jossain nuorelle tärkeässä kohdassa, voi olla käännekohta nuorelle (Kraav & Lahikainen 2000). Tärkeää olisikin huomata kuunteleeko nuori mitä vanhemmat puhuvat. Jatkuva saarnaaminen voi mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos, kuten sanotaan. Saarnaamisen sijaan vanhemmat voisivat pysähtyä kuuntelemaan, mitä nuorella on sanottavana. Aloittaminen voi olla vaikeaa, mutta toisaalta nuori voi odottaa aloitetta vanhemmalta. Kuten aineistostamme ilmeni, nuori uskoo vanhempien tietävän lähes yliluonnollisella tavalla vanhempiensa ja

heidän keinoihinsa auttaa nuorta. Myös Välimaa (2000) perää nuoren lähi-ihmisiltä herkkyyttä huomata milloin nuori tarvitsee kuuntelijaa ja voinnin kyselijää. Vanhemman olisikin uskallettava ottaa haaste vastaan ja heittäytyttävä keskustelemaan nuoren kanssa. Kukaan vanhempi ei kuitenkaan ole täydellinen, eikä sellaiseksi tarvitse pyrkiäkään (Kemppainen 2001). Nuoret ovat vanhempiaan kohtaan lojaaleja ja ainakin tämän aineiston perusteella luottavat heihin.

Vanhempien oma käyttäytyminen, miten he elävät elämäänsä ja toimivat arjessa, on tärkeä tekijä nuoren terveysarvojen oppimisessa. Vanhempien elämäntavan on todettu siirtyvän laajasti nuorille, yksittäisten terveystottumusten lisäksi (Wickrama ym. 1999). Jotta vanhemmat jaksaisivat olla vanhempia, on tärkeää hoitaa omaa parisuhdettaan ja vaatia välillä itselleen ihan omaa aikaa mieluisan harrastuksen parissa. Nuoren tuomista ongelmista ja iloista on myös hyvä puhua naapurustossa, vanhempainilloissa, vanhempainyhdistyksessä muiden vanhempien kanssa tai sukulaisten ja ystävien kanssa, jolloin itse voi saada hyviä keinoja nuoren kanssa pärjäämiseen tai ainakin vertaistukea; meillä on ihan samanlaista kotona.

Myös nuorille voisi suunnata muutaman haasteen. Tunnettu lastenpsykiatri Jari Sinkkonen on todennut "Lapset ovat osa perhettä, he eivät voi kuoria kermaa päältä. Myös heillä on vastuu kodin ilmapiiristä" (Kinnunen & Mauno 2002). Kodin hyvän ilmapiirin luominen on siis myös nuoren tehtävä. Samoin keskustelut vanhempien kanssa auttaa näkemään asioita myös aikuisen perspektiivistä, silloin saattaa selvitä miksi vanhemmat pitävät joitakin asioita tärkeinä. Nuoren on hyvä myös muistaa, että vanhemmat rajoittavat ja kieltävät lasta rakkaudesta, vaikka ehkä välillä tuntuukin, että vanhemmat eivät ymmärrä. Ja lopuksi, nuoren terveydestä ja hyvinvoinnistahan tässä oli kyse, vastuu siitä on pikkuhiljaa siirtymässä nuoren omille harteille. Kannattaa kuunnella vanhempien juttuja, ne saattavat joskus osoittautua ihan hyödyllisiksi.

Myös aikuisten asenteita nuoriin suhtautumisessa voisi tarkistaa. Yhteiskunnallisesti saattaisi olla hyvä nähdä nuoret selviytyjinä, jotka ovat täynnä ideoita ja voimavaroja, ja joilta muilla ikäryhmillä olisi paljon opittavaa, sillä negatiiviset ajatukset ja odotukset nuorista ruokkivat helposti itse itseään.

2.6 Tutkimuksen anti terveydenhuollolle ja koululle

Mielestämme päävastuu lasten kasvatuksesta on vanhemmilla. Nyky-yhteiskunnassa on kuitenkin nähtävissä, että kaikki vanhemmat eivät pysty tätä vastuuta kantamaan. Sen vuoksi esimerkiksi koulun ja kunnallisten sosiaali- ja terveystalvelujen tehtävänä on olla tukemassa perheitä siinä määrin kuin he sitä tarvitsevat. Tämän tutkimuksen perheillä ei ollut ollut tarvetta erityiseen tukeen. Huonompiosaisilla perheillä moniammatillinen yhteistyö on välttämätöntä perheen selviytymisen ja hyvän tuen takaamiseksi. Tämän ajatuksen pohjalta olemme pohtineet sitä, kuinka tutkimuksemme tuloksia voisi hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kouluissa. Työmme kuvailee perheiden terveyden edistämisen käytäntöjä ja antaa tärkeää perustietoa aiheesta. Tätä tietoa terveydenhuollon ja koulun ammattihenkilöt voivat hyödyntää työssään tukien perheitä nuorten terveyden edistämiseen.

Tämän tutkimuksen perheet kokivat saaneensa jo pikkulapsivaiheessa hyvän tuen lastenneuvolasta. Kuitenkin arjen nopea pika-apu oli tullut usein naapureilta tai muilta samassa tilanteessa olevilta. Tämän vuoksi tukiverkoston laajentaminen neuvolan ympärille on välttämätöntä, koska sukulaisetkin asuvat usein kaukana. Esimerkiksi ryhmäneuvoloissa perheet voivat tutustua muihin samalla alueella asuviin perheisiin.

Kouluterveydenhuolto ja koulu jatkavat neuvolan aloittamaa työtä vanhemmuuden tukemisessa. Jo neuvolassa ja myöhemmin koulussa voitaisiin käyttää entistä enemmän voimavaroja vahvistavia toimintatapoja ja kiinnittää huomiota vanhemmuuden tukemiseen sekä vanhempien erilaisten kasvatustyylien vaikutuksiin. Esimerkiksi terveydenhoitaja voi reflektoiden kysymysten avulla selventää vanhempien omia käsityksiä kasvatuksesta sekä tarvittaessa neutraalisti esittää muita mahdollisia kasvatustapoja. Työntekijöiden neutraalisuus kunnioittaa vanhempien autonomiaa ja päätöksenteko jää vanhemmille. (Kettunen, Poskiparta & Karhila 2002.) Myös toimivan vuorovaikutusilmapiirin luomiseen tarvittavista keinoista, voisi järjestää konkreettista koulutusta vanhemmille ja esimerkiksi nuoren kuulemisesta voisi puhua myös vanhempainilloissa.

Koulu luo puitteet vanhemmille jakaa kokemuksia muiden samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa, esimerkiksi vanhempainilloissa tai vanhempainyhdistyksessä. Vanhemmille on tärkeää saada tietää, että muissakin perheissä pohditaan samanlaisia asioita.

Lisäksi he haluavat enemmän tietoa siitä, mitä ja missä laajuudessa terveystietoa koulussa annetaan. Vanhemmuuden tukeminen koulun taholta on esimerkiksi yhdessä tapahtuvaa opiskelua nuorten kasvatukseen liittyvissä asioissa ja asiantiedon jakamista. Tämän tutkimuksen vanhemmat kokivat, että tiivis yhteistyö kodin ja koulun välillä lisää heidän voimavarojaan nuoren terveyden tukemisessa. Lastenneuvola iän jälkeen vanhemmilla ei ole säännöllisiä neuvolakäyntejä lapsen kanssa ja tuttua terveydenhoitajaa, jolle soittaa. Vanhemmat olisi hyvä ottaa mukaan kouluikäisten lasten kouluterveydenhuollon tarkastuksiin (Strid & Terho 2000). Vanhempien osallistuminen ja yhteydenpito kouluterveydenhuoltoon on tärkeää ja se pitäisikin tehdä helpommaksi. Vanhemmille on tärkeää, että he tuntevat koulusta jonkun henkilön, jolle voi tarvittaessa soittaa.

Nuoren hyvinvointi ja kouluselviytyminen ovat riippuvaisia perheen mahdollisuuksista tukea lasta. Jos perheen kyky tukea nuorta on heikentynyt, nousee koulun aikuisten antama tuki ja malli tärkeäksi. Koulun tulisi pystyä vastaamaan näihin tarpeisiin. (Strid & Terho 2000.) Nuorella voi saada henkilökohtaista tukea koulun henkilökuntaan kuuluvilta, esimerkiksi kuraattorilta tai siivoojalta. Koululla on lisäksi mahdollisuus antaa muun muassa tiedollista tukea, käsittelemällä perhettä yhtenä elämän osa-alueena, samoin kuin esimerkiksi terveyttä. Perhe oppitunnit voisivat käsitellä tietoa erilaisista perherakenteista, perheenjäsenten tehtävistä, siitä mitä perhe on, sen tuomista iloista ja murheista. Tämän tiedon pohjalta nuorella olisi mahdollisuus prosessoida omaa perhettään ja omaa rooliaan siinä.

LÄHDELUETTELO

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aapola, S. 1999a. Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Suomalaisen kirjallisuuden seura, toimituksia 763. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.
- Aapola, S. 1999b. Mihin murrosikää tarvitaan? Nuorisotutkimus 4, 41-44.
- Aho, S. 1997. Minä. Teoksessa S. Aho & K. Laine. (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava, 16-68.
- Ahlström, S., Metso, L., Haavisto, K. & Tuovinen, E. 1996. Nuorten päihdekäyttäjien muotokuvia. Päihdenuoretko yhtenäinen ryhmä. Alkoholipolitiikka 6, 431-445.
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. Uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Anderson, B. & Anderson, A. 1999. Qualitative Family Research. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.) Perhe hoitotyössä. Porvoo: WSOY. 137-156.
- Auvinen, R. 1995. Lapsiperhe Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D, nro 28. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Backman, N. 2003. Lukioikäisetkin tytöt soittavat lasten palvelevaan puhelimeen. Helsingin sanomat 12.03.2003, 12.
- Backman, K. & Kyngäs, H. 1998. Grounded-teoria lähestymistavan haasteellisuus aloittelevalle tutkijalle. Hoitotiede 5, 263-270.
- Bardy, M., Salmi, M. & Heino, T. 2001. Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Raportteja 263. Saarijärvi: Gummerus.
- Bardy, M. 2002. Mistä vanhemmuus tehdään? Teoksessa L. Kolbe & K. Järvinen (toim.) Onks ketään kotona? Helsinki: Tammi, 35-52.
- Bergman, M.M. & Scott, J. 2001. Young adolescents' wellbeing and health risk-behaviours: gender and socio-economic differences. Journal of adolescence 24, 183-197.
- Brannen, J., Dodd, K., Oakley, A. & Storey, P. 1994. Young people, health and family life. Buckingham: Open university Press.
- Buyse, W.H. 1997. Behaviour problems and relationships with family and peer during adolescence. Journal of adolescence, 20, 645-659.
- Dolgin, K. & G., Berndt, N. 1997. Adolescents' perceptions of their parents disclosure to them. Journal of Adolescence 4, 431-441.

- Elämäntilanne ja terveys 1999. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 1999:22. Helsinki: Edita.
- Eskola, J., Pietilä, A.M. & Välimäki, T. 2000. Eläytymismenetelmä nuorten terveystietojen tutkimuksessa - Esimerkkinä nuorten tupakointiin liitettävät merkitykset. Teoksessa A-M. Pietilä, J. Kylmä, H. Turunen, K. Vehviläinen-Julkunen, & K. Immonen (toim.) Hoitotieteellisen tutkimuksen ydinkysymyksiä terveyden edistämässä perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. VI Kansallinen hoitotieteen konferenssi, Osa 2. Kuopio: Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 19, 56-62.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fontana, A. & Frey, J. H. 1994. Interviewing: The art of Science. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) Handbook of qualitative research. London: Sage, 361-376.
- Gabhainn, S. & Francois, Y. 2000. Substance use. Teoksessa C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith & J. Todd (toim.) Health and Health Behaviour among Young People. Health Behaviour in School-aged Children: a WHO Cross-National Study (HBSC) International Report. Copenhagen: WHO, 97-114.
- Gissler, M. 1998. Kohtu, kehto ja terveys. Teoksessa O. Rahkonen & E. Lahelma (toim.) Elämäntilanne ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 48-65.
- Greenberg, J.S. 1998. Health education. Learner-Centered Instructional Strategies. Boston: WBC McGraw-Hill.
- Hansell, S. & Mechanic, D. 1990. Parent and Peer Effects on Adolescent Health Behavior. Teoksessa K. Hurrelmann & F. Lösel (toim.) Health hazards in adolescence. Berlin-New York: Walter de Gruyter, 43-66.
- Harinen, P. 1995. "Ei tää mikään unelmaperhe oo vai?" Nuori uusperheen kokijana. Nuorisotutkimus 2, 11-17.
- Haverinen, L. 2001. Koti vuorovaikutuksessa - koti välittämisen ilmapiirissä Teoksessa V. Jarva & P. Korvela (toim.) Koti teiden risteyksessä 110 vuotta kotitalousopettajien koulutusta. Juhlaseminaari 15.1.2001. Helsinki: Kotitalous ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja 9, 87-97.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Laurinen, L. & tutkijaryhmä 1998. Kasvatustraditiot ja niiden muuttuminen. Teoksessa L. Laurinen (toim.) Koti kasvattajana, elämä opettajana, kasvatustieteet ja oppimiskulttuurit tutkimuskohteina. Juva: Atena kustannus, 12-35.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Helsinki University Press.

- Hirvonen, T., Lahti-Koski, M., Roos, E., Pietinen, P. & Rimpelä, M. 1999. Yläasteen oppilaiden ruokavalinnat ja kouluruokailu. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2, 162-171.
- Hoikkala, T. 1993. Katoaako kasvatus, himmeneekö aikuisuus. Aikuistumisen puhe ja kulttuurimallit. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Holler, B. & Hurrelmann, K. 1990. The Role of Parent and peer Contacts for Adolescents' State of Health. Teoksessa K. Hurrelmann & F. Lösel (toim.) *Health hazards in adolescence*. Berlin-New York: Walter de Gruyter, 409-432.
- Holvas, J., Raivio, H. & Seppänen, P. 1997. Ei vois vähempää kiinnostaa - Nuoruuden filosofia. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy : opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Helsinki : Opetushallitus : Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus : Terveyden edistämisen keskus.
- Hurme, H. 1995. Perhe kehityksen kontekstina. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset, 139-156.
- Hämäläinen, J. 1999. Kotikasvatuksen arvot nuorten arvioimana. Snellman-instituutin B-sarja 45/1999. Kuopio: Snellman-instituutti.
- Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. 2000. Nuorten terveystapatutkimus: Nuorten liikunnan harrastaminen 1977-1999. *Liikunta ja Tiede* 6, 4-11.
- Innanen, M. 2001. Isyys ja äitiys nuorten kertomana- lukiolaisten tyttöjen ja poikien kirjoituksia. *Likes Research Reports on Sport and Health* 130. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Jaatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita. Nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. *Stakes, Raportteja* 251. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino oy.
- Jackson, S., Bijstra, J., Oostra, L. & Bosma, H. 1998. Adolescents' perceptions of communication with parents relative to specific aspects of relationships with parents and personal development. *Journal of Adolescence* 21, 305-322.
- Jacobson, G. 1999. Parenting Processes: A Descriptive Exploratory Study Using Peplau's Theory. *Nursing Science quarterly* 12, 240-244.
- Jakartan julistus 1997. Maailman terveystieteiden neljäs terveyden edistämisen maailmankonferenssi. *Terveyden edistämisen julkaisu* –sarja 2/1997.

Saatavilla www -muodossa

<URL:<http://www.who.int/hpr/archive/docs/jakarta/finnish.pdf>> Päivitetty 16.7.2002, viitattu 16.3.2003.

- Jakonen, S., Tossavainen, K., Tervonen, E., Turunen, H. & Vertio, H. 2000. Terveys peruskouluikäisten näkökulmasta. Teoksessa A-M. Pietilä, J. Kylmä, H. Turunen, K. Vehviläinen-Julkunen, & K. Immonen (toim.) Hoitotieteellisen tutkimuksen ydinkysymyksiä terveyden edistämässä perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. VI Kansallinen hoitotieteen konferenssi, Osa 2. Kuopio: Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 19, 113-117.
- Joki-Korpela, L. 2001. Kotikasvatus nuoren terveystieteen tukena. Pro- gradu tutkielma. Kuopion yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, hoitotieteen laitos.
- Jokinen, K. 1997. Uudenlainen nuoruus- uudenlainen terveys. Teoksessa Suomalainen strategia nuorten ja savuttomuuden edistämiseksi. Konsensuskokous nuorten terveyden ja savuttomuuden edistämiseksi 27.–28.8.1996 Jyväskylä Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1997:10, 40-43.
- Jokinen, K. 2001. Koulu neuvoteltavana. Nuorisotutkimus 4, 3-16.
- Kauppinen, T., Koivu, A., Laukkanen, E., Pölkki, P., Nissinen, A. & Lehtonen, J. 2001. Kiintymyssuhde vanhempiin ja psykosomaattinen oireilu nuoruusiässä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 3, 219-229.
- Kannas, L. 1992. Terveyskasvatus tutkimus- ja koulutusalanä sekä arjen käytäntöinä. Aikuiskasvatus 12, 68-76.
- Kannas, L. 1994. Kolme arvoitusta – terveys, kasvatus ja inhimillinen kasvu ja kehitys. Teoksessa H. Peltonen (toim.) Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus, 49-65.
- Karekivi, L. 1999. Ehkä en kokeilisikaan, jos... Tutkimus ylivieskalaisten nuorten tupakoinnista ja päihteidenkäytöstä ja niihin liittyvästä terveystieteen kasvatuksesta vuosina 1989-1998. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 154. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Kempainen, J. 2001. Kotikasvatus kolmessa sukupolvessa. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 190. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Kerr, M. & Stattin, H. 2000. What Parents know, How They Know It, and Several Forms of Adolescent Adjustment: Further Support for a Reinterpretation of Monitoring. Developmental Psychology 36 (3), 366-380.

- Kettunen, T., Liimatainen, L. & Poskiparta, M. 1996. Terveyskasvatus arjen neuvontatyössä. Tampere: Kirjayhtymä oy.
- Kettunen, T., Poskiparta, M. & Karhila, P. 2002. Voimavarakeskeinen neuvontakeskustelu. *Hoitotiede* 5, 213-222.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä lasten näkökulmasta. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja Vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: PS-kustannus, 99-118.
- Koivusilta, L. & Rimpelä, A. 2002. Koulu terveydellisen tasa-arvon edistäjänä. Teoksessa I. Kangas, I. Keskimäki, S. Koskinen, K. Manderbacka, E. Lahelma, R. Prättälä & M. Sihto (toim.) *Kohti terveyden tasa-arvoa*. Helsinki: Edita, 221-238.
- Korhonen, M. 1994. Keski-ikäisten naisten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. *Lisensiaatintutkimus*. Joensuun yliopisto. Psykologian laitos.
- Korhonen, M. 1999. Isyyden muutos: keski-ikäisten miesten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Korhonen, M. 2002. Aina oli joku kotona. Teoksessa L. Kolbe & K. Järvinen (toim.) *Onks ketään kotona? Kasvatuksen suuntaa etsimässä*. Helsinki: Tammi, 53-74.
- Korkiakangas, M. 1998. Sosiaalisen kognition kehitys. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan, kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY, 188-201.
- Kosunen, E. 2000. Seksuaalisuus. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Duodecim. 122-132.
- Kosunen, E., Rimpelä, M., Liinamo, A. & Jokela, J. 2000. Suomalaisten nuorten seksuaalikäyttäytymisen muutokset 1990 –luvun lopulla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 4, 273-282.
- Kraav, I. & Lahikainen, A. 2000. Perheen turva ja turvattomuus. Teoksessa P. Niemelä & A. Lahikainen (toim.) *Inhimillinen turvallisuus*. Tallinna: Vastapaino, 91-118.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. 1999. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being. *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Kuivakangas, J. 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja Vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: PS-kustannus, 30-50.

- Kumpulainen, P. 1995. Ollakseen jotain. Tutkimus Porin nuorten selviämisaseman nuorista. Stakes, raportteja 185. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Kvale, S. 1996. Interviews, an introduction to qualitative research interviewing. London: Sage.
- Kytömäki, J. 2002. Televisio ja perheen arki. Teoksessa L. Kolbe & K. Järvinen (toim.) Onks ketään kotona? Helsinki: Tammi, 120-137.
- Lahelma, E. 2000. Terveystila ja sosiaalinen rakenne. Teoksessa I. Kangas, S. Karvonen & A. Lillrank (toim.) Terveys sosiologian suuntauksia. Helsinki: Yliopistopaino, 134-153.
- Lahti-Koski, M. & Kilkkinen, A. 2001. Ravitsemuskertomus 2000. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Laine, K. 1997. Ihmissuhteet. Teoksessa S. Aho & K. Laine (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaalisen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava. 162-201.
- Laitakari, J. 2000. Nuoret ja terveystieteet: Tulevaisuuden haasteet edellyttävät terveydenluktaitoa. Liikunta ja Tiede 1, 4-8.
- Lintonen, T. 2001. Päihteiden käytön yleistymisen 14-16 -vuotiailla tasaantumassa? Kouluterveys 2002 -tiedotuslehti 12, 17-18.
- Luopa, P., Rimpelä, M. & Jokela, J. 2000. Huumeet ja koululaiset. Tuloksia Kouluterveyskyselystä 1996-2000. Aiheita-monistesarja 25/2000 Stakes. Helsinki: Stakes.
- Marta, E. 1997. Parent-adolescent interactions and psychosocial risk in adolescents: an analysis of communication, support and gender. Journal of adolescence 20, 473-487.
- McCauley Ohannesian, C., Lerner, R.M., Lerner, J.V. & von Eye, A. 1995. Discrepancies in adolescents' and parents' perceptions of family functioning and adolescent emotional adjustment. Journal of early adolescence 4, 490-516.
- McFarlane, A.H, Bellissimo, A. & Norman, G.R. 1995. Family structure, family functioning and adolescent well-being: the transcendent influence of parental style. Journal of child psychology and psychiatry 5, 847-865.
- Meltaus, A. & Pietilä, A-M. 1998. Perheidentiteetti ja nuoren elintapavalinnat: Interventiivinen haastattelumenetelmä perheen vahvuuksien arvioinnissa. Hoitotiede 5, 279-288.
- Noller, P. & Callan, V. 1991. The Adolescent in the Family. London: Routledge.
- Oppilaan hyvinvointi ja oppilashuolto 2002. Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen oppilastyöryhmä. Opetusministeriön työryhmien muistioita 13:2002.

- Papp, K. & Kontula, O. 2000. Seksuaalinen riskinotto nuorten suhteissa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 4, 283-292.
- Peltonen, H. 1994. Terveyttä ja turvallisuutta edistävä koulu. Teoksessa H. Peltonen (toim.) *Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa*. Opetushallitus, 66-83.
- Pulkkinen, L. 1997. Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.) *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 14-44.
- Pulkkinen, L. 2002. Koti koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja Vanhemmuus*. *Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: PS-kustannus, 14-29.
- Pölkki, P., Kähkönen, P. & Kukkonen, P. 1997. Lasten sosiaalinen toimintakykyisyys ja perheen ulkoiset voimavarat. *Psykologia* 1, 31-39.
- Pötsönen, R. & Pennanen, P. 1998. Ryhmähaastattelu ja sen käyttömahdollisuudet terveystutkimuksessa. Teoksessa R. Pötsönen & R. Välimaa (toim.) *Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä* Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 9/1998. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 1-18.
- Pötsönen, R. & Välimaa R. 1995. Seurustelua ja pelkkää asiaa. Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitoksen julkaisusarja 1/95. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rantanen, T. 1996. Alkoholit, tupakka, huumeet ja nuorten elämäntyyli. *Alkoholipolitiikka* 6, 446-454.
- Rimpelä, A., Vikat, A., Rimpelä, M., Lintonen, T., Ahlström, S. & Huhtala, H. 1999. Nuorten terveystapatutkimus 1999. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutokset. *Stakes Aiheita* 18. Helsinki: Stakesin monistamo.
- Rimpelä, A. 2001. Koululaisten terveyttä edistävä ja haittaava käyttäytyminen. Koululaisten terveys. Konsensuskokous 12.-14.11.2001. Suomen lääkärisseura Duodecim, suomen Akatemia. Vammala: Vammalan kirjapaino oy, 1-16.
- Rönkä, A. & Poikkeus, A-M. 2000. Tytöt, pojat ja vanhemmat: kumppanuutta ja kahinointia. *Nuorisotutkimus* 4, 3-18.
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. 2002. Johdanto. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Perhe ja vanhemmuus*. *Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 4-11.
- Rönkä, A., Viheräkoski, J., Litsilä, R. & Poikkeus, A-M. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) *Perhe ja vanhemmuus*. *Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Jyväskylä: PS-kustannus, 51-67

- Shucksmith, J. Glendinning, A. & Hendry, L. 1997. Adolescent drinking behaviour and the role of family life: a Scottish perspective. *Journal of Adolescence* 20, 85-101.
- Soilevuo Gronnerod, J. 2000. Tunnetko rockmuusikon joka ei juo? Alkoholin ja kannabiksen käyttö harrastajarockbändeissä. *Nuorisotutkimus* 2, 3-17.
- Solantaus, T. 2001. Vanhemmuus, koulu ja lapsen mieli. *Kouluterveys 2002 –tiedotuslehti* n:o 12/2001, 39.
- Solantaus, T. 2002. Kehitysympäristöjen merkitys lapsen kehitykselle ja mielenterveydelle. Teoksessa I. Kangas, I. Keskimäki, S. Koskinen, K. Manderbacka, E. Lahelma, R. Prättälä & M. Sihto (toim.) *Kohti terveyden tasa-arvoa*. Helsinki: Edita, 193-210.
- Strid, O. & Terho, P. 2000. Terveystarkastukset ala-asteella. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Duodecim, 146-141.
- Suoranta, J. 1997. Kasvatuksellisesti näkeväksi. Tampere: Tampereen yliopisto. Jäljennepalvelu.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki : Kirjayhtymä
- Tampereen kaupungin sosiaali- ja terveystoimi 1998. Välitä musta nyt! Lasten ja nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön toimenpideohjelma Tampereella.
- Taylor, S. & Bodan, R. 1984. *Introduction to Qualitative Research methods, The search for meanings*. 2. ed. New York: John Wiley & Sons.
- Terho, P. 2000. Nuorten päihteidenkäyttö ja sen ehkäisy. Teoksessa P. Terho, E-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Duodecim, 386-397.
- Tinsley, B. & Lees, N. 1995. Health promotion for parents. Teoksessa M. Bornstein (toim.) *Handbook of parenting vol. 4. Applied and Practical Parenting*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 187-204.
- Tossavainen, K. 1997. Miten saada lapsi ja nuori mieltämään terveys tärkeäksi ja tavoitteelliseksi elämänarvoksi. Suomalainen strategia nuorten ja savuttomuuden edistämiseksi. Konsensuskokous nuorten terveyden ja savuttomuuden edistämiseksi 27. –28.8.1996 Jyväskylä Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 10, 21-27.
- Tossavainen, K., Turunen, H., Leskinen, M. & Sivonen, M. 2000. Tupakoimattomuus nuorten arkielämässä -yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiä. Teoksessa A-M.

- Pietilä, J. Kylmä, H. Turunen, K. Vehviläinen-Julkunen, & K. Immonen (toim.)
Hoitotieteellisen tutkimuksen ydinkysymyksiä terveyden edistämässä
perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. VI Kansallinen hoitotieteen
konferenssi, Osa 2. Kuopio: Kuopion yliopiston selvityksiä E.
Yhteiskuntatieteet 19, 451-455.
- Turunen, H., Tossavainen, K., Joki-Korpela, L., Nyman, L & Vertio, H. 1999. Kotikasvatus
nuorten terveysoppimisen perustana –pääteettömyysnuorten valintana.
Kouluterveys 2002 –tiedotuslehti 12, 71.
- Tynjälä, J. 1999. Sleep habits, perceived sleep quality and tiredness among adolescents. A
health Behavioral Approach. University of Jyväskylä, Studies in sport, physical
education and health 61. Jyväskylä: Jyväskylä university printing house.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastatteluiden valossa.
Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa
(toim.) Nuori ruumis. Tampere: Gaudeamus, 89-106.
- Wickrama, K., Conger, R., Wallage, L. & Elder, G. 1999. The Intergenerational Transmis-
sion of Health-Risk Behavios: Adolescent Lifestyles and Gender Moderating
Effects. Journal of Health and Social Behavior 40, 258-272.
- Wuolio, K. 2001. Risto Telama: Psykkiset tekijät painavat liikunnallisen elämäntavan
omaksumisessa. Liikunta ja tiede 2, 42-43.

TUTKIMUSONGELMAT JA HAASTATTELURUNKO VANHEMMILLE

Mitä nuorten terveyteen ja sen edistämiseen liittyvää perheissä tapahtuu?

Mitä terveys on vanhempien määrittelemänä?

Millaisia nuoren terveyteen liittyviä asioita arjessa nousee esiin ja miksi?

Miten ja kenen toimesta terveyteen liittyviä asioita perheissä on käsitelty?

Millaisilla tavoilla vanhemmat ovat pyrkineet edistämään nuoren terveyttä?

Miten vanhemmat määrittelevät oman ja toisaalta nuoren roolin nuoren terveyden edistämisessä?

Millaisia asioita perheet kuvaavat oman perheensä terveyden edistämisen voimavaroiksi?

1. Miten luonnehtisitte tervettä ihmistä?
2. Millaisia terveyteen liittyviä asioita perheessänne pidetään tärkeinä?
3. Miten nuoren/nimi terveyteen liittyvät asiat ovat muuttuneet hänen kasvaessaan?
4. Millaiset asiat nuoren/nimi terveydessä ja hyvinvoinnissa ovat tärkeitä tällä hetkellä?
5. Millaisia terveyteen liittyviä asioita olette täällä kotona käsitelleet?
6. Miksi juuri nämä asiat ovat nousseet esille?
7. Millaisissa tilanteissa terveyteen liittyvät asiat nousevat esille?
8. Kuka perheessänne yleensä ottaa terveyteen liittyvät asiat puheeksi? Miksi juuri hän?
9. Oletteko koskaan tietoisesti yrittäneet ottaa jotain tiettyä nuorene terveyteen liittyvää asiaa esille? Miten olette sen tehneet?
10. Millaisista terveyteen liittyvistä asioista on mielestänne ollut vaikea puhua nuoren/nimi kanssa? Miksi?
11. Millaisia nuorten terveyteen /elämään liittyviä huolia teillä on?
12. Millä tavoilla olette yrittäneet vaikuttaa nuorene/nimi terveysvalintoihin ja onko se onnistunut? –Mitkä tavat osoittautuivat toimiviksi?
13. Millainen on mielestänne teidän roolinne nuorene/nimi terveyteen liittyvissä asioissa?
14. Millaisissa nuoren/nimi terveyteen liittyvissä kysymyksissä te vanhemmat olette olleet yhtämieltä/erimieltä?
15. Millä tavalla nuorene/nimi ottaa vastuuta omasta terveydestään?
16. Onko nuorellanne/nimi mielestänne tarpeeksi tietoa ja taitoa vastata omasta terveydestään tällä hetkellä?
17. Millaista tukea tai opastusta nuorene/nimi mielestänne tarvitsisi terveyteen liittyvissä asioissa ja kenen taholta?
18. Onko mielestänne jokin perheen ulkopuolinen taho vaikuttanut merkittävästi oman nuorene terveyteen liittyviin asioihin? Jos on niin mikä ja miten?
19. Millaisista asioista saatte voimia vanhemmuuteenne?
20. Millaiset perheen sisäiset asiat ovat helpottaneet sitä, että olette voineet vaikuttaa lapsenne terveyteen? Mitkä taas vaikeuttaneet?
21. Millaisissa asioissa perheet mielestänne tarvitsivat apua liittyen nuorten kasvatukseen ja terveyteen?
22. Kuka tätä apua voisi antaa?
23. Missä elämänvaiheessa apu/tuki olisi/on ollut tarpeellisinta?

-Perheen taustat

-Kuinka tärkeitä terveyteen liittyvät asiat ovat yleensä?

Millaisia käsityksiä 14 - 16 -vuotiailla nuorilla on terveydestä ja siihen liittyvistä asioista?

Mitä terveys on 14- 16 -vuotiaan mielestä?

Millaisia terveyteen liittyviä asioita nuori käsittelee kotona perheen parissa?

Millä tavalla ja kenen toimesta kotona terveyteen liittyviä asioita käsitellään?

Millaisilla tavoilla nuori itse on pyrkinyt edistämään omaa terveyttään?

Miten nuori määrittelee oman ja toisaalta vanhempiensa roolin terveytensä edistämässä?

Millaisia asioita nuori kuvaa oman terveytensä edistämisen voimavaroiksi?

1. Millainen on mielestäsi terve ihminen?
2. Millaisia terveyteen liittyviä asioita perheessäsi pidetään tärkeinä?
3. Millaiset sinun terveyteesi liittyvät asiat ovat tärkeitä tällä hetkellä?
4. Minkä vuoksi koet juuri nämä asiat itsellesi tärkeiksi?
5. Millaisista terveyteen liittyvistä asioista olet puhunut vanhempiesi kanssa?
6. Mistä sellaisesta aiheesta ette ole puhuneet, mistä olisit halunnut puhua?
7. Kuka perheessäsi tekee aloitteen terveyteen liittyvän keskustelun aloittamisesta ja miten?
8. Miltä sinusta tuntuu kun puhutte terveyteen liittyvistä asioista?
9. Millälaiilla vanhempasi ovat puuttuneet terveyteesi liittyviin asioihin? Oliko tapa mielestäsi onnistunut?
10. Millaiset terveyteen liittyvät asiat sinua mietityttävät/pelottavat?
11. Mistä saat/haet tietoa tietoa terveyteen liittyvissä asioissa?
12. Millaisista asioista saat voimaa elämääsi, millaiset asiat auttavat sinua jaksamaan?
13. Millaiseksi koet oman vastuusi sinun terveydestäsi?
14. Voitko ja haluatko vaikuttaa omaan terveyteesi ja miten?
15. Mitä sellaisia asioita olet tehnyt jotka ovat mielestäsi edistäneet sinun terveyttäsi?
16. Miten vanhempasi vaikuttavat sinun terveyteesi liittyviin asioihin?
17. Ovatko vanhempasi olleet yksimielisiä siitä mikä on terveydellesi parasta?
18. Oletko heidän kanssaan samaa mieltä näistä asioista?
19. Pitäisikö mielestäsi vanhempiesi yrittää vaikuttaa terveysasioihisi enemmän vai vähemmän ja miksi?
20. Keiden kanssa käsittelet mieluiten terveyteesi liittyviä asioita? Miksi juuri heidän kanssaan?