

Yläkouluikäisten FunAction harrasteliikunnan laajentuminen Helsingissä nuoria osallistaen

Lauri Immonen



Tekijä(t)	
Lauri Immonen	
Koulutusohjelma	
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko	Sivu- ja liitesivumäärä
Yläkouluikäisten FunAction harrasteliikunnan laajentuminen Helsingissä nuoria osallistaen	33 + 2
<p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kanssa. Helsingin kaupunki toimi opinnäytetyön tilaajana sekä projektin toteuttajana. Työn taustalla on nuorten laskenut liikunta-aktiivisuus ja tarve puuttua siihen. Nuorten passiivisuus tulee tulevaisuudessa aiheuttamaan sekä kansallisia että kansainvälisiä ongelmia.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite on kerätä tietoa nuorten ajatuksista ja toiveista harrasteliikunta toiminnan laajentumista varten. Toiveet ja ajatukset kasataan nuorten mielestä jo toimivista toimintamalleista, joita kannattaa hyödyntää toiminnan laajentumisessa. Pyritään myös löytämään nuorien avulla uusia toimintamalleja, jotta tuleva toiminta olisi mahdollisimman paljon nuorten näköistä. Toiminta tullaan laatimaan nuorten tarpeiden ja toiveiden perusteella. Toiminta toteutetaan Länsi-Helsingissä nuorten harrasteliikunnan muodossa. Perusteita tutkitaan harrasteliikunnan saatavuuden, nuorten kyselyiden ja keskusteluiden avulla ja nykyisten toimivien liikuntatuntien perusteella.</p> <p>Nuorten toiveita, ajatuksia, mielipiteitä sekä uusia toimintatapoja liikuntalajeista, liikuntapaikoista ja muista toiminnoista etsittiin kyselyllä sekä jatkuvalla vuoropuhelulla toiminnassa jo mukana olevien nuorten kanssa. Saatujen tulosten perusteella uudelle alueelle Länsi-Helsinkiin kannattaa järjestää samanlaista toimintaa, mitä jo muualla Helsingissä järjestetään.</p> <p>Kyselyn ja keskusteluiden perusteella, jonka opinnäytetyön tekijä valmisti ja suoritti, uuden alueen vastaava liikunnanohjaaja tekee toimenpiteitä asian tiimoilta tulevaisuudessa.</p> <p>Helsingin kaupungin eri hallintokuntien välinen yhteistyö on parantunut vuosien aikana. Yhteistyötä lisätään kyselyn tuloksiin perustuen. Markkinoinnin osalta nuoris- ja opetustoimen kanssa tehtävä yhteistyö on ratkaisevaa.</p> <p>Tulevaisuudessa Helsingin kaupunki tulee lisäämään yläkouluikäisten harrasteliikuntaa useammalle alueelle Helsingissä. Tulevaisuudessa liikunta olisi saatava entistä vahvemmin mukaan yläkouluikäisten arkea.</p> <p>FunAction – toiminnan markkinoinnissa käytössä on nuorten suosimia sosiaalisen median kanavia perinteisten tiedotusvälineiden ja mainosten rinnalla. Nuorten käyttämät viestintäkanavat ovat nykyisin nopeasti muuttuvia ja osaan sosiaalisen median yhteisöistä on aikuisten vaikea päästä mukaan. Sosiaalisen median mahdollisuudet ovat lukuisia, esimerkiksi sosiaalisen median yhteisöt ja sovellukset kuten Facebook, Instagram, WhatsApp ja Snapchat.</p>	
Asiasanat	
Nuoret, harrasteliikunta, vaikuttaminen, osallistaminen	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoruus ja nuoriso	3
2.1	Fyysinen ja psyykinen kasvu – haaste nuorelle	3
2.2	Nuorten liikkumattomuus.....	4
2.3	Helsinkiläisten nuorten vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet	5
2.4	Nuorille tärkeää perhe ja ystävät	6
2.5	Nuorten harrasteliikunta	6
3	Nuorten osallistaminen.....	7
3.1	Nuorten vaikuttaminen harrasteliikuntaan	8
3.2	Nuoret ja sosiaalinen media työkaluna	9
4	FunAction - harrasteliikunta.....	11
4.1	Toimintamalli.....	11
4.2	FunAction – liikuntaneuvonta	12
4.3	Harrasteliikunnan tavoite, suunnittelu ja menetelmät.....	12
4.4	Nykyinen yhteistyömalli.....	13
4.5	Yhteistyön luominen.....	13
5	Osallistava kysely.....	15
5.1	Menetelmät	15
6	Kyselyn tulokset	16
6.1	Johtopäätökset.....	19
6.2	Näkemyksiä toiminnan toteutukseen ja kehittämiseen	19
6.3	Ruuti Budjetti	22
6.4	Alueen liikuntapaikkarakentamisen hyödyntäminen liikuntahankkeessa	23
6.5	Puistorakentaminen alueella, Kannelmäen liikuntapuisto	23
6.6	Tulevaisuuden työkalu	24
6.7	Toiminnan tarkastelu.....	24
7	Pohdinta.....	26
	Lähteet	31
	Liite 1. Kysely	34

1 Johdanto

Helsingin kaupungin tavoitteena on olla kaupunki, jossa helsinkiläiset liikkuvat terveytensä osalta riittävästi ja jossa liikunta tarjoaa asukkaille mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja yhdessä tekemiseen (Helsingin kaupunki liikuntavirasto, 2012). Nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn kiinnitetään nykyään paljon huomiota. Liikunta ja ravintotottumukset ovat kasvava erottava tekijä ihmisten hyvinvoinnissa ja terveydessä. Lasten ja nuorten kuten aikuistenkin arkiliikunta vähenee elämäntyylin muuttuessa passiivisemmaksi. Tästä johtuen kaikki fyysisen aktiivisuuden tarve sekä vapaa-ajan liikuntaharrastuksen tarve korostuu jo nykyisestään. Liikkumattomuuden ydin on hyötyliikunnan kovassa laskusuhdanteessa, jota organisoitu liikunta ei mitenkään pysty kokonaan korvaamaan. Liikunnan merkitys kasvaa elämän sisällön tuottajana, perheen sekä ystävien yhdessäolomuotona ja työn rasittavuuden vastapainona. Liikunta on edelleen nuorten suosituin harrastus. Lähes puolet helsinkiläisistä nuorista harrastaa liikuntaa aktiivisesti liikuntaseuroissa. (Helsingin kaupunki liikuntavirasto, 2012.)

Opinnäytetyön tavoite on kerätä tietoa nuorten ajatuksista ja toiveista harrasteliikunta toiminnan laajentumista varten. Toiveet ja ajatukset kasataan nuorten mielestä jo toimivista toimintamalleista, joita kannattaa hyödyntää toiminnan laajentumisessa. Pyritään myös löytämään nuorien avulla uusia toimintamalleja, jotta tuleva toiminta olisi mahdollisimman paljon nuorten näköistä. Toiminta tullaan laatimaan nuorten tarpeiden ja toiveiden perusteella. Toiminta toteutetaan Länsi-Helsingissä nuorten harrasteliikunnan muodossa. Perusteita tutkitaan harrasteliikunnan saatavuuden, nuorten kyselyiden ja keskusteluiden avulla ja nykyisten toimivien liikuntatuntien perusteella.

Yhteistyö kaupungin hallintokuntien välillä on parantunut vuosien varrella. Yhteistyötä pyritään lisäämään ennestään kyselyn tuloksiin perustuen. Markkinoinnin kannalta nuoriso- ja opetustoimen kanssa tehtävä yhteistyö on ratkaisevaa. Tulevaisuudessa Helsingin kaupunki tulee lisäämään yläkouluikäisten harrasteliikuntaa useammalle alueelle Helsingissä. Tulevaisuudessa liikunta olisi saatava entistä vahvemmin mukaan yläkouluikäisten arkea.

Opinnäytetyön tekijä vastaa Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden FunAction – harrasteliikunnasta yläkouluikäisille. Työtehtäviin kuuluu muun muassa yläkouluikäisten vapaa-ajalla tapahtuvien harrasteliikuntatuntien järjestäminen Helsingissä, vapaa-ajan tuntien ohjaaminen, liikuntaneuvontatapaamiset nuorten kanssa sekä nuorten osallistaminen harrasteliikunnan suunnitteluun. Sen lisäksi opinnäytetyön tekijä koordinoi ja ohjaa FunAction – liikuntapolkua helsinkiläisille yläkouluille. Liikuntaviraston ja koulujen välisessä liikuntapolku yhteistyössä on mukana 13 yläkoulu lukuvuon-

na 2016 – 2017. Liikuntapolku yhteistyössä FunAction – toiminta tarjoaa yläkouluille mahdollisuuden tutustua liikuntademotuntien yhteydessä eri liikuntalajeihin, joita tarjotaan myös FunAction – tunteina iltaisin. Lukuvuoden 2016 – 2017 tarjottavat lajit ovat kiipeily (7 luokkaiset), kuntosali tai bodyweight harjoittelu (8 luokkalaiset) sekä taekwondo tai hip hop (9 luokkalaiset). Edellisenä lukuvuotena 2015 – 2016 liikuntademojen kautta saavutettiin 1765 yläkouluikäistä nuorta. Liikuntademojen avulla tavoitetaan nuoret, jotka todella tarvitsevat hyvinvoinnin kannalta harrasteliikuntatunteja ja muita liikuntapalveluita, mitä FunAction – toiminta tarjoaa.

FunAction – toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille laadukasta vapaa-ajan tekemistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi liikunnan keinoin. FunAction -harrasteliikunta on matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. (FunAction, 2012.)

Vuonna 2016 FunAction – harrasteliikuntatunteja järjestetään viikoittain 60 tuntia viikossa kevät- ja syyskaudella. Kausi kestää molempina ajankohtina 15 viikkoa. Toimintaan nuoret ostavat FunAction – kortin, joka maksaa 20€/kausi. FunAction – harrasteliikuntatunneille osallistuu viikoittain noin 200 – 300 yläkouluikäistä nuorta. FunAction – toiminta tavoitti 20 000 kävijää vuonna 2015. Kävijämäärä koostuu viikoittaisten harrasteliikuntatuntien kävijöiden lisäksi erilaisista tapahtumista, joita FunAction – toiminta järjestää. Tapahtumista mainittakoon syksyisin järjestettävät FunAction KickOff – tapahtumat, joihin osallistui syksyllä 2016 noin 2300 yläkoululaista.

2 Nuoruus ja nuoriso

Pääkaupunkiseudulla asuu paljon nuoria. Tilastokeskuksen mukaan Helsingissä asui 136 518 15 – 29 vuotiasta ihmistä, joista 20 prosenttia on 15 – 19 vuotiasta (Nuorten hyvinvointikertomus, 2016). Nuoruuden alku tapahtuu niin varhain, että se ei välttämättä osu juuri mihinkään varsinaisen elämäntilanteeseen liittyvän murrosvaiheen, kuten alakoulusta yläkouluun siirtymisen kanssa. Sukupuolten välillä ei ole eroa siinä, missä iässä murros lapsesta nuoreksi tapahtuu. Maaseutumaisissa kunnissa astutaan nuoruuteen aikaisemmin kuin kaupungeissa ja varsinkin pääkaupunkiseudulla. Ero liittyy siihen, että mitä enemmän sisaruksia vastaajalla on, sitä pidempään hän kokee itsensä lapseksi. (Myllyniemi 2013, 15.)

2.1 Fyysinen ja psyykinen kasvu – haaste nuorelle

Irtaantuminen vanhemmista alkaa kun psyykkisen kehityksen prosessi käynnistyy murrosiässä. Nuoren tulisi kehittyä omaksi persoonakseen, jolta löytyy omia mieltymyksiä, mielihiteitä ja asenteita. Yhtenäinen ja sisäisesti ristiriidaton identiteetti on nuoruuden tärkein kehitystehtävä. (MLL, 2009).

Murrosiässä nuoren kehossa tapahtuu paljon muutoksia. Psyykinen kehitys etenee fyysisistä kehitystä hitaammin (MLL, 2009). Murrosiässä lapsi muuttuu biologisilta ominaisuuksiltaan aikuiseksi. Jos tämä kehitysvaihe tulee aikaisessa vaiheessa, psyykinen kypsyminen jää väkisin jälkeen fyysisestä kehityksestä. Tästä voi mahdollisesti seurata psykososiaalisia ristiriitoja. Nuori, joka on fyysisesti jo aikuinen, mutta psyykkisesti keskenkasvuinen on erikoisessa elämäntilanteessa. Häneltä ei enää odoteta lapsellista käytöstä, mutta hän ei välttämättä osaa vielä toimia kypsästi. (Tieteen kuvalehti, 2011.)

Nuori elää joka tapauksessa hetkessä. Asioissa edetään vauhdilla asiasta toiseen ja toiminta on yleensä lyhytjännitteistä. Uhoa ja energiaa riittää vaikka muille jakamaan, mutta täyttä harkinta- ja riskinarviointikykyä tai syy- ja seuraussuhteiden ymmärrystä ei vielä ole lainkaan. Nuoren mieleen juolahtaa ideoita, jotka siinä hetkessä tuntuvat hyviltä ajatuksilta ja jotka nuori toteuttaa usein ennakkoluulottomasti. Erehdyksiä sattuu myös useasti. Lapsen maailman taakse jättäminen ja aikuistuminen edellyttävät nuorelta luopumista. Josain välissä nuori tajuaa, että vanhemmat eivät välttämättä pysy aina heidän elämänsä tärkeimpinä ihmisinä. Nuori myös ymmärtää, että psyykinen ja fyysinen muutos on lopullista. Aikuisuuteen on matkettava. Se on kohdattava, halusi asiaa tai ei. Paluuta lapsen maailmaan ei enää ole. Murrosikään kuuluvat myös erilaiset tunteet kuten erilaiset aggressiot. Ne korostuvat yleensä murrosiässä. Nuori purkaa, hallitsee ja käsittelee omia

aggression tunteitaan erilaisin keinoin kuten musiikin, elokuvien ja tietokonepelien avulla. Niiden avulla on mahdollista tutustua tunteisiin ja sietää niitä. (MLL, 2009.)

2.2 Nuorten liikkumattomuus

Tilastojen perusteella suomalaiset nuoret jäävät muun maalaisten varjoon kun vertaillaan liikkumattomien määriä. Helposti kuvittelisi, että urheiluseurojen toiminnassa mukana olevat nuoret olisivat turvassa liikkumattomuudelta, mutta näin asia ei kuitenkaan ole. Seurassa harrastaminen tukee liikunnallista arkea, mutta ainoana liikunta-aktiiviteettina se ei kuitenkaan riitä, sillä muutaman kerran viikossa harjoittelu ja liikunnan harrastaminen ei vielä riitä täyttämään kehittyvän kehon liikuntatarpeita (Laukka 2016, 177).

Tammelinin ja Karvisen (2008, 92) mukaan terveystoiminnalla tarkoitetaan liikuntaa, joka tuottaa fyysiselle, sosiaaliselle ja psyykkiselle terveydelle edullisia vaikutuksia tai seurauksia. Terveystoiminnan hyvää hyötysuhdetta kuvaa sen tuottamat vähäiset riskit ja haitat. Päivittäinen liikunta takaa kouluikäiselle nuorelle terveen kasvun ja kehityksen. Nuoren hyvinvoinnin edellytys on liikunta. Suositusten mukaan 13–18 –vuotiaiden nuorten tulisi liikkua 1-1,5 tuntia päivässä ja suositeltavaa olisi, että liikuntaa olisi useita tunteja päivässä. Optimaalisen hyödyn saavuttamiseksi on hyvä liikkua suosituksia enemmän. Varsinaista ylärajaa liikunnalle on hankala määrittää, mutta liikunnan tulee olla riittävän monipuolista. (Heinonen ym. 2008, 17–18.)

Vapaa-ajalla liikunta on lisännyt suosiotaan kyselytutkimusten perusteella, mikä hieman helpottaa päivän istumisesta kärvistelevää kehoamme. Ikävä kyllä tämä ei ole koko totuus. Mitä enemmän energiaa olemme säästäneet teknologian ja automaation myötä, sitä vähemmän meillä tuntuu olevan sitä aktiivisuuksiin, joista ennen saatoimme nauttia. Ajan, jonka teknologia on meille vapauttanut työ- ja kouluelämästä, se on kaapannut isolla kouralla takaisin vapaa-ajasta. Nykyään television katselu on suomalaisten yleisin vapaa-ajan viettotapa ja vuonna 2012 televisiota katsottiin keskimäärin kolme tuntia ja kolme minuuttia päivässä. Vuodesta 1994 päivittäinen television katsominen on lisääntynyt Suomessa 46 minuuttia päivässä. Yli kolme tuntia ja yhdeksän minuuttia televisiota päivittäin katsovilla on sama painoindeksi riippumatta siitä harrastavatko he kuntoliikuntaa vai eivät. (Pesola 2013, 22).

2.3 Helsinkiläisten nuorten vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet

Myönteistä selvityksen mukaan on se, että monet edulliset, maksuttomat ja erityisryhmille räätälöidyt liikuntapalvelut ovat tarkoituksella sijoitettu niille alueille, joissa niille nähdään olevan eniten tarvetta. Keski-vertoa varakkaammilla alueilla tämän tyyppistä toimintaa järjestetään saman periaatteen mukaisesti vähemmän. Helsingin keskustan alueen ja sen lähipiirissä on muihin alueisiin verrattuna enemmän tarjontaa erilaisista maksullisista, yksityisistä, liikuntaharrastuksista. On todennäköisempää, että tällaisissa harrastuspaikoissa käyvät enimmäkseen muuten aktiiviset tai parempituloiset ihmiset. Edullisuus tai maksuttomuus on ehdottomasti hyvä keino yritettäessä tavoittaa niitä nuoria, jotka eivät entuudestaan ole fyysisesti aktiivisia. Näiden lisäksi sijainti esimerkiksi koulun lähellä on hyvin tärkeää – harrastamisen tulee olla mahdollisimman helppoa ja vaivatonta. Myönteistä on se, että Helsingissä tehdään paljon arvokasta työtä nuorten palvelemiseksi ja tavoittamiseksi. Esimerkkeinä voidaan mainita liikuntaviraston toiminnot eri ikäryhmille. Näiden kaltaisten toimintamallien ja palveluiden myötä pystytään tavoittamaan eri elämäntilanteissa olevia lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia sekä tukemaan heitä monipuolisesti liikunnan keinoin. (Nuorten hyvinvointikertomus, 2015).

Helsingissä on paljon nuoria, jotka eivät kykene osallistumaan nykyisiin palveluihin monista eri syistä. Se, että toiminta on maksutonta, edullista tai siihen on avoin pääsy, ei välttämättä tarkoita sitä, että se todella on kaikille matalan kynnyksen toimintaa. Eniten palveluista jää ulkopuolelle ulkomaalaistaustaiset ja etenkin ulkomaalaistaustaiset tytöt, ylipainoiset ja motorisesti heikot nuoret. Lisäksi tiedetään myös se, että monelle nuorelle negatiiviset kokemukset liikunnasta ja ajan puute vaikuttavat liikunta-aktiivisuuteen kielteisesti. Valitettavasti erityistä tutkimus- tai tilastotietoa ei ole olemassa ahdistuneiden ja masentuneiden helsinkiläisnuorten liikunta-aktiivisuudesta, vaikka sirpaleisten tietojen perusteella arvellaan, että näillä saattaa olla jonkinlainen yhteys. (Nuorten hyvinvointikertomus, 2015).

Huomattava on myös se, että tukea kaipaavia nuoria voi löytyä lähes mistä tahansa ryhmästä – ei siis pelkästään niin sanotuista riskiryhmistä – ja erityisesti näissä tapauksissa heitä voi olla merkittävästi vaikeampi tunnistaa. Ei myöskään voida olettaa, että kaikki nuoret todella kuuluvat riskiryhmiin, joihin he esimerkiksi tilastotiedon perusteella näyttävät kuuluvan – ryhmien sisällä saattaa joissain tapauksissa olla enemmän vaihtelua kuin ryhmien välillä. On siis hyvä muistaa, että kaikki vähävaraisten perheiden lapset eivät liiku vähän ja että ulkomaalaistaustaisten nuorten joukossa on lukuisia aktiivisia liikunnan harrastajia. Jotta apua tarvitsevat nuoret tunnistetaan onnistuneesti ja jotta he todella saavat kaipaamaansa tukea, tarvitsemme yhä sujuvampaa yhteistyötä eri toimijoiden kesken kuin

myös joustavia ratkaisumalleja eri toimintojen välille. Vain tällä tavalla nuorisotoimijoilla on kattavammat mahdollisuudet antaa yksilöllisempää tukea sitä tarvitseville nuorille. (Nuorten hyvinvointikertomus, 2015).

Nuorisokulttuurinen kenttä on jatkuvassa muutoksen tilassa. Nykyään liikunta-alan ammattilaiset kohtaavat monenlaisia nuorisokulttuurin ilmentymiä. Nuorisokulttuuristen valintojen tekemisellä on myös omat seurauksensa. Jos aiemmin nuorten esikuviksi valikoituivat urheilijat, nykyajan eriytyneessä kulttuurissa idolien kirjo on entisestään monimuotoistunut. Idolien valinnalla on puolestaan merkittävä vaikutus nuorten harrastusvalinnoille. Tällöin myös liikuntaan kohdistuvat arvostukset muotoutuvat poikkeaviksi (Jaakola 2013, 82).

2.4 Nuorille tärkeää perhe ja ystävät

Vanhemmat, jotka järjestävät mahdollisuuden yhteiseen arkiliikuntaan, välittävät lapsilleen ja nuorille kahta tärkeää viestiä: Vanhemmat arvostavat yhteistä aikaa ja liikuntaa lapsen tai nuoren kanssa. Nuoren itsetunnon, terveyden ja identiteetin kehittymisen kannalta tämä on vanhemmilta hyvä tapa kannustaa ja antaa esimerkkiä liikunnallisuuden parissa. Nuori saa kasvaa ympäristössä, jossa hän kehittyy ja mieltää itsensä liikkujaksi. Liikuntatottumusten ja elintapojen osalta tämä on valtaisa askel, kun pohditaan liikkumattomuuden hintaa ja sitä, miten yhteiskunta voisi säästää mm. elintapasairauksien kustannuksissa kun niitä ei tarvitse jälkikäteen lähteä korjaamaan (Laukka 2016, 177).

2.5 Nuorten harrasteliikunta

Kaikenikäisille nuorille liikunta antaa mahdollisuuksia monenlaisiin myönteisiin tunnetiloihin, elämyksiin sekä kokemuksiin, mutta nämä voivat olla myös kielteisiä. Nuorten liikunnan ja urheilun suunnittelun ja ohjaukseen on tästä syystä tarpeen kiinnittää erityistä huomiota. Myönteiset elämykset ja kokemukset ovat edellytyksiä nuorten liikunnalle ja sen jatkumiselle, minkä takia liikunta on suunniteltava ja toteutettava vahvasti nuorten ehdoilla ja heitä varten. (Vuori 2005, 145.)

Vanhempien asenteet ja elintapavalinnat vaikuttavat lapsiin ja nuoriin. Kasvuikäisten liikuntamäärät ovat jakautuneet paljon liikkuviin ja niihin, joiden liikuntamäärät jäävät liian alhaisiksi. Pihapelikulttuurin ja hyötyliikunnan vähentyminen johtaa kahtiajakautumiseen. Omaehtoinen liikunta vähenee, kun lapsia ja nuoria kuljetetaan autolla harrastuksiin, kouluun sekä vapaa-ajan rientoihin, sen sijaan, että he esimerkiksi kulkisivat matkan pyöräillen tai jalan. Perheiden yhteinen aika on arkikiireiden vuoksi tiukalla ja yhteiset ulkoiluhet-

ket ja liikuntaretket ovat vaarassa jäädä ruutuajan jyräämiseksi, kun vietetään aikaa internetissä ja sosiaalisessa mediassa. (Laukka 2016, 177).

3 Nuorten osallistaminen

Täysi-ikäisyyttä lähestyvien nuorten osallistumisessa korostuu itsenäinen toiminta. Keskustelussa painottuvat usein myös osallistumisen edustukselliset rakenteet. Lasten ja nuorten osallistumisen tueksi tarvitaan aina aikuisia – lapsia ja nuoria arvostavia, kuuntelemaan ehtiviä ja keskustelemaan halukkaita aikuisia. Aikuisilta tarvitaan kykyä arkiseen vuorovaikutukseen muun muassa liikuntapalveluissa. Lasten ja nuorten osallistumiseen tarvitaan uusia rakenteita, jotka tekevät lapsia ja nuoria ryhmänä näkyviksi esimerkiksi kunnan päätöksenteossa. Ne tuovat vaikuttamiseen jatkuvuutta ja kokoavat lasten ja nuorten mielipiteitä yhteisössä. Ne tuovat myös esille nuorten asioiden tärkeysjärjestyksen, joka on usein erilainen kuin aikuisten (Gretschel 2007, 23.)

Aikoinaan osallistavien menetelmien käyttö on lähtenyt liikkeelle kehitysyhteistyöstä. Menetelmiä voidaan käyttää monissa eri tilanteissa ryhmän tai yhteisöjen kanssa. Osallistavat menetelmät ovat väline ohjauksessa, jossa jokainen pääsee halutessaan vaikuttamaan toiminnan eri vaiheisiin. Osallistavat menetelmät ovat hyviä keinoja, jolla pyritään helpottamaan ihmisten osallistumista yhteisen suunnitelman tai tilannearvion tekemiseen tai muuhun keskusteluun, jossa tavoitteena on laskea osallistumisen kynnyksiä ja tehdä asia ymmärrettäväksi. (Laitinen, H 2002).

Nuorten osallistavien menetelmien avulla nuoret saavat itse suunnitella toimintaa sekä valita menetelmät ja keinot, jotka ovat heille mielekkäitä. Nuorten osallistaminen käyttää hyväksi ryhmän asiantuntemusta niissä asioissa, jotka koskevat heidän omia kokemuksia ja ympäristöä. Koska nuoret ovat oman ympäristönsä asiantuntijoita, he pystyvät näkemään sellaisia vaikuttamistapoja, joita ulkopuoliset, kuten aikuiset, eivät tulisi ajatelleeksi. Nuoret voivat myös viedä eteenpäin ja toteuttaa muutoksia ympäristössään luontevammin kuin aikuiset. Osallistamisen perusideana on siis luottamus yksilön ja ryhmän kykyyn vaikuttaa omaan elinympäristöönsä. Osallistavat menetelmät ovat syntyneet kehitysyhteistyössä, kun on pyritty lisäämään paikallisten asukkaiden vaikutusmahdollisuuksia ja etsitty keinoja rakentaa kehitysmaiden hyvinvointipolitiikkaa. Myöhemmin nämä menetelmät ovat levinneet ympäri maailmaa eri aloille ja nuorisotyöhön. (MLL 2003, 3-4).

3.1 Nuorten vaikuttaminen harrasteliikuntaan

Miksi joku muu taho kuin nuori itse päättää nuoren puolesta, missä ja miten liikuntaa harrastetaan? Aikuisjohtoinen toimintamalli on edelleen pääsääntöisesti käytössä harrastuksissa ja kouluissa. Huolimatta hyvistä hankkeista ja lainsäädännöstä, olemme osallisuuden toteutumisessa vielä alkutaipeella. Turvallisuustekijät tuodaan usein esteeksi nuorten mielipiteiden kuulemiselle. Toisin sanoen nuorille ei uskalleta antaa vastuuta omatoimisuuteen. (Valo, 2010.)

Palveluntarjoajan tavoitteena on kerätä tietoa asiakaskunnan tai potentiaalisen asiakaskunnan ja eri asiakasryhmien tyytyväisyydestä ja tarpeista. Kyselyn tulosten perusteella toimintoja voidaan tehostaa ja markkinoinnin kohderyhmiä mahdollisesti täsmentää. (Karjalainen 2010, 11.)

Nuorten liikunnan lisäämiseksi on nuorten ääni tuotava nykyistä paremmin kuuluviin. Heidät on otettava mukaan toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Osallisuuden kokemus rohkaisee ja aktivoi nuoria vastuuseen ja lisää omaehtoista liikkumista. Osallisuuden tulee olla pysyvä toimintatapa eri toiminnoissa. Aito osallisuus tarjoaa nuorille mahdollisuuden oppia kansalaistaitoja oman toimintansa kautta. Toimivat mallit on jalkautettava jokaiseen kuntaan ja seuroihin ja yhdistystoimintaan. (Valo, 2010.)

Kavereiden kanssa liikkuminen ja omaehtoinen liikunta kiinnostavat nuoria. Yhdessä oleminen voi olla tärkeämpää kuin itse liikunta. Osallistumismahdollisuuksien lisääntyminen ja vertaistoiminta voivat houkutella liikunnasta etäännyneitä nuoria liikkumaan – useasti kaverit vetävät heidät mukaan. (Valo, 2010.)

Nuorten osallistavissa menetelmissä nuoret otetaan mukaan toiminnan suunnitteluun. Kun nuoret saavat olla mukana miettimässä toteutustapoja ja toimintakeinoja, heidän motivaationsa on korkeampi ja toiminnan tulokset paranevat. Nuorten sitoutuminen kasvaa ja he kokevat asiat omikseen, koska he saavat todellista vastuuta ja ovat vaikuttamassa asioiden toteutukseen. Vaikka osallistavissa menetelmissä päätösvalta annetaan nuorille, se ei kuitenkaan tarkoita, että nuorten tulisi saada päättää kaikesta täysin itsenäisesti. Nuoret tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta niin ideoimisessa kuin ideoiden toteuttamisessa. Nuorten asiantuntemusta tulee kunnioittaa, mutta aikuinen kantaa lopullisen vastuun toiminnan toteutumisesta ja lopputuloksesta. Aikuinen on toiminnan mahdollistaja ja tuo esille ryhmän näkökulmia. Osallistaminen etuna muihin koulutusmenetelmiin verrattuna on se, että oppiminen tapahtuu osana käytännön toimintaa. Opittua sovelletaan saman tien käytäntöön, se ei jää vain teoreettiselle tasolle. Näin myös nuoret, jotka eivät menesty

perinteisessä menetelmissä, voivat innostua ja saada onnistumisen kokemuksia. (MLL 2003, 3-4).

3.2 Nuoret ja sosiaalinen media työkaluna

FunAction – toiminta ja yläkouluikäiset nuoret kommunikoivat sosiaalisen median avulla viikoittain. Eri sosiaalisen median kanavat toimivat hyvinä työkaluina kommunikoinnissa nuorten kanssa. FunAction – toiminnan markkinoinnissa käytetään nuorten suosimia sosiaalisen median kanavia perinteisten tiedotteiden ja mainosten rinnalla. Nuorten käyttämät viestintäkanavat ovat nykyisin nopeasti muuttuvia ja osaan sosiaalisen median yhteisöistä on aikuisten vaikea päästä mukaan. Sosiaalisen median mahdollisuudet ovat lukuisia, esimerkiksi sosiaalisen median yhteisöt ja sovellukset kuten Facebook, Instagram, WhatsApp ja Snapchat. (FunAction, 2012.)

Ainoastaan 7,3 % 15 – 55 – vuotiaista suomalaisista ei ole käyttänyt mitään sosiaalisen median palvelua viimeisen kolmen kuukauden aikana, kertoo MTV:n ja Kurion Suomalaisen sosiaalisen median käyttö 2015 – tutkimus. (Kurio, 3, 2015.) USA:ssa 8 – 18 vuotiaat nuoret viettävät keskimäärin 7 tuntia ja 38 minuuttia päivässä erilaisia viihdemedioiden ääressä. (Pesola 2013, 22).

Yksi tämän ajan myyteistä on, että nuoret olisivat lähteneet Facebookista: 94,2 % 15 – 20 – vuotiaista käyttää Facebookia. Tämä ikäryhmä on aktiivisin Facebook-käyttäjä. Se mikä on muuttunut, on käyttötapa. Nuoret ovat ensimmäisinä olleet siirtymässä avoimesta Timeline-kommunikoinnista ryhmiin ja FB Messenger – yksityisviesteihin. Pew Researchin (2015) tuoreiden sosiaalisen median-käyttölukujen mukaan Yhdysvalloissa, josta käyttäytymismallit siirtyvät usein jollain viiveellä Suomeenkin, sosiaalisen median palveluiden ristiin käyttö on kasvussa ja Facebook toimii monille ”kotipesänä”: Hämmästyttävät videot jaetaan aikajanalle, keskustelua herättävät blogikirjoitukset ryhmiin ja muissa kanavissa alkaneet keskustelut eksyvät Messengeriin. Kaikki tiet vievät Facebookiin. (Koret & Lähdevuori 2015, 7-8.)

Vuonna 2005 perustettua YouTubea käyttää 91,0 % 15 – 20 – vuotiaista. Facebookin tapaan YouTube on keskeinen osa verkkokäyttöämme tänä päivänä. Nuorille YouTube on monissa tilanteissa hakukone numero yksi. Nekin, jotka eivät sen pariin ensimmäisenä turvaudu, löytävät YouTube-linkkejä Googlen hakutulosten kärkisijoilta (Kurio 2015, 8-9.)

Kuvien ja videoiden ottamiseen ja jakamiseen perustuva Instagram perustettiin 2010. Palvelu kasvattaa suosiotaan kovaa vauhtia. Vuonna 2015 47,6 % 15 – 20 – vuotiaista käytti

palvelua. Instagramissa sekoittuu yksityinen ja julkinen, koska käyttäjäkunta on edelleen verrattain pieni, koetaan henkilökohtaisten kuvien jakaminen mielekkääksi, vaikka tilit ovat pääsääntöisesti avoimia kaikkien nähtäväksi. Instagram on sosiaalisen median kanavista aktiivisimpia. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan (PewResearch 2015) puolet palvelun käyttäjistä käyttää sitä päivittäin. Instagram toimii käyttäjien kuviinsa liittämien asiamerkin-
töjen avulla hakukoneena. Tämä parantaa palvelun hakuja, kun ihmiset löytävät tiettyyn aiheeseen liittyviä kuvia monen eri tunnusteen kautta. Toisaalta tämä aiheuttaa spämmäystä, joka vie huomion oikeasti relevantilta sisällöltä (Kurio 2015, 18-19.)

Liki yhdeksän kymmenestä (85,8 %) alle 20-vuotiaasta käyttää WhatsApp – palvelua. Nuorten WhatsApp-käyttö on todella intensiivistä. Samanaikaisia ryhmiä on helposti moninkertaisesti enemmän kuin sormia älypuhelimella. WhatsAppin keskustelun ei tarvitse noudattaa mitään kaavaa, eikä sisältyä samanlaista itsesensuuria kuin esimerkiksi Twitterissä käytävien keskustelujen (Kurio 2015, 23).

Kuviin ja videoihin pohjaava Snapchat asettuu sosiaalisen median kartalla jonnekin WhatsAppin ja Instagramin välimaastoon. Palvelu kannustaa epäformaaliin viestittelykeskusteluun ja toisaalta taas oman verkkominän rakentamiseen. Palvelun kiinnostavuus piilee ”unohtavuudessa”. Siinä missä kaikki muut palvelut toteuttavat ”internet ei ikinä unohda” – ajatusta, Snapchat viestit häviävät sekunneissa vastaanottajan luettua ne. Käyttäjän ei tarvitse miettiä millaisen jäljen yksittäinen snap tuottaa omalle profiilille. Toinen viehätystä herättävä toiminnollisuus on mahdollisuus piirrellä kuvien ja videoiden päälle. Arkisista kuvista tulee persoonallisia kun niihin voi jättää oman kädenjälkensä. Snapit ovatkin monesti leikitteleviä, hauskuuttavia ja muusta viestitulvasta erottuvia. Tästäkin syystä Snapchat on erityisesti nuorten suosima palvelu (Kurio 2015, 24).

4 FunAction - harrasteliikunta

Helsingin kaupungin liikuntavirasto käynnisti vuonna 2009 FunAction - harrasteliikunnan tuottamisen 13 - 17 - vuotiaille nuorille Itä-Helsingistä. Toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille laadukasta vapaa-ajan tekemistä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan keinoin. FunAction -harrasteliikunta on matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille nuorille tuottamaan virkistystä ja iloa eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. (FunAction, 2012.)

Liikuntaviraston liikunnanohjausosaston tehtävänä on tuottaa liikuntapalveluja kaupunkilaisille. Palveluja tuotetaan ensisijaisesti soveltavaa liikuntaa tarvitseville erityisryhmille, terveysliikuntaa ikäihmisille sekä uinninopetusta. Koululaisten loma-aikoina järjestetään liikuntakursseja lapsille ja nuorille. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn kiinnitetään paljon huomiota. Liikunta ja ravintotottumukset ovat kasvava erottava tekijä ihmisten hyvinvoinnissa ja terveydessä. Lasten ja nuorten kuten aikuistenkin arkiliikunta vähenee passiivisen elämäntyylin myötä. Sen vuoksi kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden tarve sekä myös vapaa-ajan liikuntaharrastuksen tarve kasvaa. Liikkumattomuuden ydin on arki- ja hyötyliikunnan dramaattisessa laskussa, jota organisoitu liikunta ei kuitenkaan pysty kokonaan kompensoimaan. Liikunnan merkitys elämän sisällön antajana, perheen ja ystävien yhdessäolomuotona ja työn vastapainona kasvaa koko ajan. Liikunta on edelleen nuorten suosituin harrastus. Lähes puolet helsinkiläisistä lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa aktiivisesti liikuntaseuroissa (Helsingin kaupunki liikuntavirasto, 2012.)

Vuonna 2016 FunAction – harrasteliikuntatunteja järjestetään viikoittain 60 tuntia viikossa kevät- ja syyskaudella. Kausi kestää molempina ajankohtina 15 viikkoa. FunAction – harrasteliikuntatunneille osallistuu viikoittain noin 200 – 300 yläkouluikäistä nuorta. FunAction – toiminta tavoitti 20 000 kävijää vuonna 2015. Kävijämäärä koostuu viikoittaisten harrasteliikuntatuntien kävijöiden lisäksi erilaisista tapahtumista, joita FunAction – toiminta järjestää.

4.1 Toimintamalli

Kevät – ja syyskausin nuorille kootaan viikoittain toistuva liikuntakalenteri, joka koostuu monista eri liikuntalajeista. Toimintaa koordinoi liikuntaviraston lasten ja nuorten liikunnanohjaaja, ja sitä tuotetaan yhteistyössä urheiluseurojen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa. Liikunta on monipuolista ja hauskaa ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seuro-

jen lajiohjaajien johdolla. Liikuntatunnit tuotetaan pääsääntöisesti liikuntaviraston liikuntati-loissa. (FunAction, 2012.)

Nuorille perustetaan myös liikunnan starttiryhmä, joiden tavoitteena on erityisesti liikuntaa harrastamattomille tai esim. ylipainoisille nuorille tarjota liikuntakokemuksia ja – elämyksiä monista eri liikuntamuodoista oman liikuntaharrastuksen löytämiseksi. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon vaan nuoret voivat osallistua toimintaan oman aikataulunsa ja kiinnostuksensa mukaan saapumalla paikalle. Osallistua voi yksin tai kaveriporukalla kerran tai useammin viikoittain. Toimintaan hankitaan FunAction- liikuntakortti, joka maksaa 20 euroa/kausi. Omatoimiseen liikunnan harrastamiseen kannustetaan kirjastoissa lainattavien liikuntavälineiden avulla. Kesällä ja muina loma-aikoina nuorille tuotetaan maksuttomia liikuntakokeiluja ja tapahtumia esim. melontaa, kalliokiipeilyä yms. eri toimintaympäristöissä. (FunAction, 2012.)

4.2 FunAction – liikuntaneuvonta

FunAction liikuntaneuvonta on suunnattu 13 – 17- vuotiaille nuorille. Tavoitteena on tukea nuoren yksilöllisiä voimavaroja henkilökohtaisen neuvonnan keinoin. Kyseessä on kolmen kuukauden jakso, joka tähtää nuoren arkiaktiivisuuden lisäämiseen liikunnan keinoin. Avainasemassa on yhteistyö opetusviraston sekä sosiaali- ja terveysviraston kanssa. (FunAction, 2012.)

Nuoruusiässä tärkeää on totuttautua omaehtoiseen liikuntaan, oppia ymmärtämään harjoittelun periaatteet, oppia tuntemaan oman kehonsa ja liikuntaelämänsä toimintaperiaatteet: kuinka vaikutetaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon, miten pidetään yllä ja kehitetään lihaskuntoa, voimaa ja liikkuvuutta. (Hiltunen 2001, 117).

4.3 Harrasteliikunnan tavoite, suunnittelu ja menetelmät

Toiminnan suunnittelussa ja markkinoinnissa on mukana Funarit - nuorten vaikuttaja ryhmä. Markkinoinnissa käytetään nuorten suosimia sosiaalisen median kanavia perinteisten tiedotteiden ja mainosten rinnalla. FunAction toiminnalla on omat internetsivunsa: www.funactionnuorille.fi. Yläkouluille – oppilaille opettajineen- järjestetään elokuussa Kick-off liikuntapäivät (2) sekä toukokuussa alueen kuudensille luokille liikuntapäivä toiminnan tunnetuksi tekemiseksi. (FunAction, 2012.)

Nuorten käyttämät viestintäkanavat ovat nykyisin nopeasti muuttuvia ja osaan esim. sosiaalisen median yhteisöistä on aikuisten vaikea päästä mukaan. Mahdollisuuksien tarjoamisesta huolimatta on nuoria usein vaikea saada mukaan toimintaan; tämä koskee erityi-

sesti niitä nuoria, joille toiminnasta olisi suurin hyöty. Toiminnasta viestiminen, mahdollisuuksista tiedottaminen ja nuorten motivointi mukaan toimintaan onkin yksi liikuntahankkeen keskeisistä menetelmäkehittämisen kohteista. Erilaisina menetelminä voisivat toimia esim. jalkautuva markkinointi, kouluyhteistyö, sosiaalisen median yhteisöt ja sovellukset kuten Facebook, Instagram, WhatsApp ja Snapchat. (FunAction, 2012.)

4.4 Nykyinen yhteistyömalli

Länsi – Helsingissä sijaitsevan Kaarelan alueella toimii kulttuurikeskuksen, nuorisoasiainkeskuksen, työväenopiston, kaupunginkirjaston ja liikuntaviraston koordinoima Operaatio Pulssi! – toimintamalli. Malli on saanut aikaisemmin käynnistyäkseen rahoituksen Lähiöprojektilta ja malli on otettu käyttöön myös Koillis-Helsingin alueella. Operaatio Pulssi tarjoaa nuorille maksuttomia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia, ja toiminnan tavoitteena on antaa nuorille mahdollisuus erilaisten toimintojen kokeiluun, siis saada impulsseja uuden harrastuksen löytämiseksi. Operaatio Pulssin peruseriaatteita ovat nuorten toiveista lähtevä tarjonta, yhdessä nuorten kanssa suunnittelu ja tekeminen, matalan kynnyksen maksuton toiminta ja eri toimijoiden välinen joustava yhteistyö. Operaatio Pulssi on alueella tunnettu ja hyvä brändi, ja kuluneen vuoden aikana yhteys kouluihin ja oppilaskuntiin on enenevässä määrin työn kehittämisen kohteena. (Haverinen 2016).

Operaatio Pulssin toiminnan koordinointi hoidetaan tällä hetkellä pääosin osana nuorisoasiainkeskuksen aluetyötä. Nykyinen koordinaattori toimii siis myös Haaga-Kaarelan nuorisotyöyksikön aluetyöntekijänä ja hän hoitaa keskeiset tehtävät Pulssin koordinointiin liittyen (tuotanto, osallisuus, nuorten kohtaaminen, markkinointi, raportointi, tilastointi, työ- ja ohjausryhmä). Aluetyöntekijän tehtävään kuuluu myös keskeisesti alueen Ruuti-vaikuttamistoiminnan toteutus ja kehittäminen, mikä osaltaan tukee vahvasti Pulssin toimintaa; onhan Operaatio Pulssi mitä suurimmassa määrin Ruuti-toiminnan ytimessä. Nykyisen aluetyöntekijä-koordinaattorin ei kuitenkaan ole mahdollista laajentaa työtään liikuntatoiminnan kehittämiseen siinä määrin kuin sille on tarvetta. (Haverinen 2016).

4.5 Yhteistyön luominen

Liikunnan yhteiskunnallisen merkityksen kasvu ja liikuntakäsitteen laajentuminen ovat lisänneet mahdollisuuksia ja tarvetta yhteistyöhön liikunnan edistämiseksi. Eri tahojen yhteistyöllä voidaan saavuttaa monia hyötyjä. Eri kumppanit voivat tuoda toimintojen piiriin ja ulottuville uusia ja suurempia kohderyhmiä. Toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen saadaan enemmän ja useammanlaisia voimavaroja, tietoja, taitoja, organisaatioita ja henkilöitä. Tarkoituksenmukaisella työnjaolla eri toimintoihin voidaan käyttää parasta asiantuntemusta ja välttää päällekkäisyyksiä. Useiden tahojen toiminta saman asian edistä-

miseksi lisää luottamusta sekä asiaan että sen toteuttajiin esimerkiksi yhteisön mielipidejohtajien, päättäjien ja taloudellista tukea antavien tahojen keskuudessa ja antaa toiminoille enemmän arvostusta ja näkyvyyttä. Perinteisintä yhteistyö on liikuntasektorin toimijoiden, esimerkiksi kunnan liikuntatoimen, liikuntaseurojen ja alan palveluja tuottavien yritysten välillä sekä varsinkin lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä liikunta-, opetus- ja nuorisosektorien välillä. (Vuori 2003, 188–189.)

5 Osallistava kysely

Kyselytutkimusta käytetään, kun halutaan saada tietyn kriteerein valitulta joukolta vastauksia samoihin kysymyksiin (Anttila 2005, 269). Tällöin selvitetään tyypillisesti ihmisten mielipiteitä, asenteita tai tottumuksia, jolloin vastaukset eivät aina kerro reaalielämän todellisuudesta. Kyselyllä voidaan näin ollen tutkia muiden muassa vain sitä, miten ihmiset kokevat jonkin asian olevan tai mitä he ajattelevat kysyttävästä asiasta. (Karjalainen 2010, 11.) Kyselyt soveltuvat Anttilan (2005, 183) mukaan parhaiten erilaisten tilanteiden, käytänteiden ja olosuhteiden kartoitukseen.

Uusi tieteellinen tieto rakentuu tyypillisesti vanhan tiedon perusteella. Se, mitä tiedetään jo aiemmin, toimii uuden hankitun tiedon lähtömateriaalina. Tieteellisen tiedon tulee niin ikään olla objektiivisesti ja puolueettomasti hankittua. Tieteelliselle tiedolle on vielä tyypillistä se, että tulos pitää olla toistettavissa. (Metsämuuronen 2008, 23.) Tämän tutkimuksen aineiston hankinnassa sovellettiin kyselylomaketta. Kyselytutkimuksen osallistujat voidaan valita joko satunnaisesti tai ei-satunnaisesti. Satunnaisotosta pidetään yleisesti ottaen parempana, sillä se lisää tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta on myös tapauksia, joissa on tarpeellista tutkia koko perusjoukkoa. Ei satunnaisille otoksille on tyypillistä se, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt on valittu tutkijan mielenkiinnon mukaan joko saatavuuden tai harkinnan pohjalta. (Metsämuuronen 2008, 51.) Tämän tutkimuksen otos valittiin nuorista, joista tiedetään ennakkoon että haluavat olla osallistumassa nuorten harrasteliikunnan kehittämisessä.

Kyselyiden tekemiseen oli käytettävissä niukasti aikaa. Kyselyiden tekeminen vaati myös ohjeistusta, joten oli käytännöllisempää että osa nuorista vastasi ohjattujen liikuntatuntien aikana kyselyyn ja osa vastasi kyselyyn kotona. Kysely oli suunnattu yläkouluikäisille nuorille, jotka jo ennestään kävivät FunAction – harrasteliikuntatunneilla tai olivat muuten toiminnassa mukana. Kyselyyn vastasi 8 nuorta. Vähäinen vastausten määrä vaikuttaa luotettavuuteen merkittävästi.

5.1 Menetelmät

Tämän opinnäytetyön menetelmänä käytettiin kyselytutkimusta. Karjalaisen mukaan (2010, 11) kyselytutkimuksissa selvitetään tyypillisesti ihmisten mielipiteitä, asenteita sekä tottumuksia. Kyselytutkimuksessa määrällinen tutkimusote edellyttää, että tutkijan on varmistauduttava, että jokainen kyselyn kysymys merkitsee kaikille vastaajille samaa asiaa. (Karjalaisen 2010, 21.) Tässä kyselytutkimuksessa käytettiin kirjallisessa muodossa olevia

lomakkeita, joihin vastaajat kirjoittivat itse vastauksensa. NykYTEknologian avulla kyselyä toteutettiin myös tietokoneella tai tabletti-tietokoneella. Molemmissa vaihtoehdoissa tutkija pystyi ohjeistamaan kysymykset jokaiselle vastaajalle yksilöllisesti. Tämä oli työläs toimintatapa, mutta varmisti sen, että vastaajat ymmärsivät kysymysten tarkoituksen mahdollisimman samalla tavalla.

Palveluntarjoajan tavoitteena on kerätä tietoa asiakaskunnan tai potentiaalisen asiakaskunnan ja eri asiakasryhmien tyytyväisyydestä ja tarpeista. Kyselyn tulosten perusteella toimintoja voidaan tehostaa ja markkinoinnin kohderyhmiä mahdollisesti täsmentää. (Karljalainen 2010, 11.)

FunAction osallistavan kyselyn suunnittelu käynnistyi tammikuussa 2016. Kysely toteutettiin syksyllä 2016 kirjallisilla lomakkeilla. Ohjeistus järjestettiin kyselyn kysymyksiin jokaiselle vastaajalle yksilöllisesti. Tämä oli hiukan työlästä, mutta varmisti että vastaajat ymmärsivät kysymysten tarkoituksen. Kyselyn tulokset purettiin opinnäytetyöhön sekä toimitasuunnitelmaan. Myös alueen, jolle laajennus sijoittuu, nuorille on eri keinoin tuotettu erilaisia kyselyjä, keskusteluja sekä toimenpiteitä, joiden avulla pyritään lisäämään nuorten mielipiteiden esille saamista.

6 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä 8 henkilöä. Kaikki henkilöt olivat mukana FunAction – toiminnassa. Vastanneista 4 oli naisia ja 4 miehiä. Iältään vastaajia oli eniten 19 vuotiaita (4 kpl). Loput vastaajista oli 15 – 18 vuotiaita. Vastaajat olivat olleet aikaisemmin osallisena FunAction – toimintaan monella eri tapaa. 5 vastaajaa oli osallistunut kiipeilyyn, 5 vastaajista oli osallistunut FunAction – liikuntaneuvontaan ja 5 vastaajista oli osallistunut nuorten Funarit – vaikuttajaryhmän toimintaan. Vastaajista 3 oli osallistunut koripallo tunnille, 4 oli osallistunut FunAction – starttir ryhmään sekä 3 heistä oli toiminut apuohjaajana FunAction – toiminnassa.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin mielipidettä FunAction – toiminnan laajentumisesta uudelle alueelle (Länsi-Helsinki). Kaikki vastanneet pitivät laajentumista hyvänä asiana. ”FunActionin laajentuminen Länsi-Helsingin alueelle on mahtava juttu! Lännen nuorten ei tarvitse jatkossa tulla pitkiä matkoja julkisilla kulkuneuvoilla tullakseen yhdelle tai useammalle tunnille. Kynnys tunnille osallistumiseen pienenee ja yhä useampi nuori saadaan liikkeelle.” Tyttö 19 v.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin mielipidettä mitä FunAction -lajeja tulisi tarjota uudella alueella. 3 vastanneista toivoi kehonhuolto tunteja ja 3 oli tyytyväisiä tämän hetkiseen tuntitarjontaan ja toivoi niitä tarjottavan myös uudella alueella. Näiden lisäksi toivottiin koripalloa, kiipeilyä ja starttiryhmää. ”Mielestäni tällä hetkellä olevat lajit ovat hyviä.” Tyttö 18 v.

Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin missä liikuntapaikoissa FunAction – tunteja olisi hyvä järjestää iltaisin. 4 vastanneista toivoi liikuntapaikkoja, jotka ovat hyvien kulkuyhteyksien läheisyydessä ja 3 vastanneista osannut sanoa, koska eivät tunteneet aluetta. Näiden lisäksi toivottiin uimahallia, pallohallia sekä koulujen liikuntasaleja.

Neljännessä kysymyksessä kysyttiin ideoita miten laajentuminen saadaan mahdollisimman hyvin nuorten tietoisuuteen. 5 vastanneista koki sosiaalisen median hyväksi väyläksi, 4 vastanneista vastasi koulujen liikuntatunneilla pidettävien liikuntalaji demotuntien olevan hyvä väylä tiedottamiselle. Näiden lisäksi vastauksista löytyi; YouTube mainonta, nuoret markkinoivat itse, KickOff – tapahtumat sekä julkisen liikenteen mainonta. ”Snapchat, instagram, facebook, twitter.” Tyttö 16 v.

”Mainoksia youtubeen.” Poika 15 v.

Viidennessä kysymyksessä kysyttiin mikä voisi auttaa laajentumisen markkinointia. 3 vastanneista vastasi koulujen liikuntatunneilla pidettävien liikuntalaji demotuntien olevan paras vaihtoehto markkinoinnille ja asiakashankinnalle, 2 vastaajaa vastasi sosiaalisen median toimivaksi ratkaisuksi ja 2 vastaajaa uskoi tapahtumien auttavan markkinointia. ”Koulu yhteistyö sekä mainosviesti vanhemmille Wilmaan.” Poika 19 v.

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin minkälaista lisäarvoa FunAction – toiminnan tekemä laaja yhteistyö eri tahojen kanssa tuo FunAction – toiminnalle. 5 vastaajaa piti laajempaa lajivalikoimaa isoimpana lisäarvona, 1 vastaaja piti yhteistyöstä saadun näkyvyyden saamista tärkeänä ja 1 vastaaja ei osannut sanoa mielipidettä asiaan. ”Laajempi liikuntavalikoima.” Poika 17 v.

Seitsemäs kysymys käsitteli FunAction-toiminnan kehittämistä. 4 vastaajaa piti nykytilannetta erittäin hyvänä eikä heillä ollut kehitysehdotuksia, 2 ei osannut sanoa asiaan mitään ja 2 vastaajaa oli sitä mieltä että toimintaa kannattaisi kehittää viemällä sitä uudelle alueelle jatkossa. ”Laajentaisin FunAction toimintaa vieläkin laajemmalle alueelle ja yhä useamman nuoren saataville.” Tyttö 19 v.

”FunAction -toiminta on mielestäni tällä hetkellä jo erittäin hyvä. Kattava tarjonta sekä hyvät liikuntapaikat. Tulevaisuudessa totta kai lajitarjontaa voisi lisätä ja muokata nuorten toiveiden mukaan.” Tyttö 18v.

Kahdeksas kysymys; miten haluaisit vaikuttaa FunAction toimintaan. 4 vastaajaa ei vastannut mitään, 2 vastaajaa halusi vaikuttaa lajivalikoimaan sekä 1 vastaaja haluaisi olla enemmän toiminnassa mukana apuohjaajana. ”FunAction -toiminta on perustunut paljolti nuorten kuuntelemiseen. Olen itsekkin päässyt mukaan vaikuttamaan. Mielestäni nuorten tulisi jatkossakin päästä vaikuttamaan, esimerkiksi siihen mitä uusia lajeja haluttaisiin.” Tyttö 19 v.

”FunAction-toiminnassa on aina kuunneltu nuorten mielipiteitä ja toivomuksia. Olen itse myös osallistunut lukuisiin nuorten kokouksiin, joissa sain vaikuttaa mm. FunActionin lajivalikoimaan. Mielestäni nuorten tulisi saada osallistua juuri näiden asioiden päättämiseen jatkossakin.” Tyttö 19 v.

Yhdeksäs kysymys; millaista toiminta voisi tulevaisuudessa olla. 4 vastaajista oli sitä mieltä että samanlaista toimintaa kuin nykyään. 3 vastaajista oli sitä mieltä että toimintaa kannattaa laajentaa Helsingissä. ”Laajentua vielä isommaksi.” Poika 17 v.

”Toiminta tulevaisuudessa voisi mielestäni olla hyvin samanlaista kuin tällä hetkellä.” Tyttö 18 v.

Kymmenes kysymys; palautetta FunAction – toiminnasta. 5 vastaajaa piti toimintaa erittäin hyvänä. Sen lisäksi kehuja keräsi lajikokeilut, tuntien ohjaajat sekä tunnelma. ”FunAction-toiminta on mahtavaa! Tunneilla on aina ollut hyvä tunnelma. Tennis harrastukseni oli täynnä paineita ja odotuksia täydellisyydestä, joten FunAction-tunnit olivat hyvää vaihtelua. FunAction - tunneilla ei tarvinnut pelätä ettei ole riittävän hyvä, teki parhaansa niin se riitti. Odotin tunteja joka viikko innolla. Olen päässyt myös kokemaan asioita, joita en olisi varmaan koskaan kokenut ilman FunActionia -toimintaa, esimerkiksi kalliokiipeilyt ja Liikuntamyllyn katolta laskeutuminen. Toiminnan kautta sain uusia ystäviä, monta upeaa muistoa ja ensimmäisen kesätyöpaikkani. FunAction -toiminta on antanut minulle paljon enemmän kuin koskaan odotin, kun monta vuotta sitten kävelin ensimmäiselle FunAction-tunnilleni Liikuntamylllyn.” Tyttö 19 v.

”Ohjaajat loistavia, ilmapiiri erittäin hyvä, hyvä liikunnallinen yhdistelmä, joka liikuttaa nuoria.” Poika 19 v.

”FunAction on tarjonnut minulle pitkäaikaisen uintiharrastuksen ohella elämyksiä, joita en todennäköisesti olisi muuten koskaan kokenut. FunAction -kiipeily ja muut tunnit olivat minulle viikon kohokohtia, joita ei voinut jättää väliin mistään hinnasta. Toiminnan kautta oli helppo saada myös uusia ystäviä ja tunneilla oli aina hyvä tunnelma.” Tyttö 19 v.

6.1 Johtopäätökset

FunAction – toiminta pyrkii lisäämään yläkouluikäisten harrasteliikunta mahdollisuuksia. Tarjotaan nuorille edulliseen hintaan laadukkaita vapaa-ajan harrasteliikuntatunteja heidän vapaa-aikaan.

Tarjotaan yläkouluikäisille vapaa-ajan harrasteliikuntatunteja. Vapaa-ajan tunnit ohjaavat liikuntaviraston liikunnanohjaajat, yksityiset tuntiohjaajat sekä yhteistyöseurojen työntekijät. Tunnit tullaan pitämään liikuntaviraston toimipisteiden lisäksi koulujen liikuntasaleissa, nuorisotalojen tiloissa sekä muissa saatavilla olevissa liikuntatiloissa.

FunAction – toiminta laajenee Länsi- Helsingissä vuoden 2016 aikana. Laajennus koskee seuraavia alueita: Kannelmäki – Malminkartano - Pohjois-Haaga – Pitäjänmäki - Maunula – Pirkkola – Oulunkylä.

Liikuntavirasto sekä nuorisoesiankeskus tuottavat nuorille vapaa-ajan palveluja liikuntahankkeen muodossa 2016 – 2017. Hankkeen tavoite on suunnitella, kokeilla ja tuottaa alueellista liikuntatoimintaa nuorten kanssa. Liikuntahankkeen on tarkoitus vastata alueen nuorten tarpeeseen liikkua omassa arjessa omin ehdoin. Tietoa nuorten tarpeista ja toiveista tullaan keräämään Ruutitoiminnan, Operaatio Pulssin sekä nuorista koostuvien eri ryhmien kautta. Alue on nuorten toiveiden osalta tyyppinen: Kysyttäessä laajasti vapaa-ajan toiveista nuoret nostavat liikunta-mahdollisuudet yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä hyvään vapaa-aikaan liittyen. Hanke yhdistää kaveriporukoita ja yksittäisiä nuoria liikunnallisen aktiviteetin ympärille. Keskeistä osallistuvassa suunnittelussa on nuorten luokse meneminen, nuorten ryhmien etsiminen sekä nuorten innostaminen mukaan suunnitteluun.

FunAction vapaa-ajan tunnit ovat jo käynnissä osalla aluetta (syksy 2015 lähtien).

Kesä 2016 toiminta 6.6.2016 – 8.7.2016

Syksy 2016 toiminta 5.9.2016 – 16.12.2016

Kevät 2017 toiminta 9.1.2017 – 28.4.2017

Kesä 2017 toiminta 5.6.2017 – 7.7.2017

Syksy 2017 toiminta 4.9.2017 – 15.12.2017

6.2 Näkemyksiä toiminnan toteutukseen ja kehittämiseen

Liikuntavirasto sekä nuorisoesiankeskus tuottavat nuorille vapaa-ajan palveluja. Voimavarojen yhdistäminen nuorten arkiaktiivisuuden ja liikunnallisen elämäntavan lisäämiseksi on tarpeen. Hankkeen tavoitteena on suunnitella, kokeilla ja tuottaa alueellista liikuntatoimin-

taa nuorten kanssa yhdessä. Lisäksi Operaatio Pulssin sekä liikuntaviraston FunAction harrasteliikuntatoiminnan rakenteita käytetään hyväksi lasten ja nuorten liikuntaharrastusten lisäämiseksi.

Liikuntahankkeen tarkoitus on vastata alueen nuorten tarpeeseen liikkua omassa arjessa omin ehdoin. Hankkeessa etsitään uusia keinoja tunnistaa nuorten omaehtoisen liikkumisen mahdollistavia tekijöitä. Tietoa nuorten tarpeista ja toiveista kerätään Ruutitoiminnan, Operaatio Pulssin sekä nuorista koostuvien eri ryhmien kautta. Alue on nuorten toiveiden osalta hyvin tyypillinen: Kysyttäessä laajasti vapaa-ajan toiveista nuoret nostavat liikuntamahdollisuudet yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä hyvään vapaa-aikaan liittyen.

Kun toimintaa suunnitellaan ja kehitetään yhteistyössä nuorten kanssa, on mahdollista löytää juuri nuoria kiinnostavat tavat liikkua. Edellä mainittujen toimintamallien lisäksi keskitytään omatoimisen tai kevyellä ohjauksella ja tuella toteutettavaan liikuntatoimintaan. Yhdessä nuorten kanssa etsitään toimintaympäristöjä, liikuntapaikkoja, perehdytään niiden käyttömahdollisuuksiin ja varauksiin. Lisäksi yhdistetään kaveriporukoita ja yksittäisiä nuoria liikunnallisen aktiviteetin ympärille. Näin liikunnasta on mahdollista tulla entistä laajemmalle nuorten joukolle osa arkea ja jatkuvaa elämäntapaa. Keskeistä osallistuvassa suunnittelussa on nuorten luokse meneminen ja nuorten ryhmien etsiminen, nuorten innostaminen mukaan suunnitteluun ja mahdollisimman laajan joukon mukaan saaminen ideointiin, sekä nuorten osallistuminen myös toiminnan sisällöistä päättämiseen sekä toiminnan toteutukseen. Joissakin tapauksissa myös liikuntaryhmiin ”saattamiseen” tarvitaan osaavaa nuorisotoimen henkilöstöä innostajana ja kanssaliikkujana.

Liikuntahankkeen työntekijällä tulee olla vankka osaaminen liikunta-alasta; ohjaamisesta, liikunnan toimialasta kaupungissa, toimintaympäristöistä, liikunnan järjestötoiminnasta sekä liikuntakasvatuksesta. Työntekijällä tulee olla myös runsaasti osaamista nuorten kohtaamisessa, heidän kanssaan toimimisessa sekä ymmärrystä nuoren elämäntilanteesta. Työntekijän on tarkoitus tehdä kiinteää yhteistyötä niin Operaatio Pulssin koordinaattorin ja nuorisotyöyksikön osallisuusohjaajan sekä muiden nuorisoasiainkeskuksen työntekijöiden kanssa. Verkostotyöskentely on jo alueella arkipäivää, mutta sen vahvistaminen on edelleen tarpeen. (Haverinen 2016).

Liikuntahankkeen työntekijän tehtäväkuva tulee olemaan mitä suurimmassa määrin liikkumista erilaisissa toimintaympäristöissä ja paikoissa, joissa voi tavata mahdollisimman laajasti erilaisia nuorten ryhmiä. Liikuntahankkeen työntekijän tehtävänä on luoda yhteyksiä näiden nuorten ryhmien ja toimintaa järjestävien tahojen välillä sekä luoda uusia ja tähän päivään sopivia muotoja heidän väliselle vuorovaikutukselle. Liikuntahankkeen

työntekijän erityisosaamisen alueita ovat liikuntatoiminnan ja –kasvatuksen osaaminen, liikunnan pedagogiset taidot, nuorten elämän ymmärtäminen, nuorten osallistamisen menetelmät, yhteistyö ja kumppanuuksien luominen sekä viestinnän muotojen uudistaminen. (Haverinen 2016).

Yhteisesti on päätetty, että liikuntahanketta hallinnoidaan liikuntavirastossa, mutta nuorten äänen esiin tuomiseksi yhteys nuorisosaaiakeskuksen työntekijöihin sekä Operaatio Pulssiin tulee olla vahva. Liikuntaviraston resurssi hankkeeseen puolikkaan työntekijän panoksella. Nuorten harrasteliikuntatoiminnan synnyttämiseksi anotaan lähiöprojektilta rahoitusta 30 000 euroa liikuntatilojen vuokraamiseen, tuntiohjaajien palkkaamiseen sekä seurayhteistyön tekemiseen. Liikuntaseurat toimivat FunAction toimintamallin mukaisesti yhteistyökumppaneina. Lisäksi liikunnan synnyttämiseksi tarvitaan liikuntavälineitä, joista osa voitaisiin sijoittaa alueiden kirjastoihin koko asukaskunnan liikuntaharrastusten tukemiseksi. Toimintarahaa anotaan 30 000 euroa / vuosi. (Haverinen 2016).

”Nuoret tarvitsevat tilaa, jossa he voivat luovasti rakentaa uutta, omanlaistaan liikunnallista elämäntapaa vertaistensa kanssa.”

Veli Liikanen ja Anni Rannikko (HS pääkirjoitus 15.8.2015)

Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen Helsingissä on kovassa nosteessa. Kannelmäkeen ollaan rakentamassa uutta kaupunkipuistoa, jossa lähiliikuntamahdollisuudet kasvavat. Kokemus on osoittanut, että toimintaan kannattaa panostaa yhtäaikaaisesti investointien kanssa. Esimerkiksi Roihuvuoren asukaspuiston ja Aurinkolahden lähiliikuntapaikan sekä Kartanon kentän rakentamisen yhteydessä toimintaan panostettiin huomattavasti ja tulokset ovat olleet erinomaisia. Liikuntahankkeen tavoitteena on saada kaupungin nykyiset tilat, puistot ja vapaa kaupunkitila paremmin nuorten tietoisuuteen ja liikuntakäyttöön.

Urheiluseurojen tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat pitkälti organisoituja ja kilpailuun keskittyviä, vaikka Salasuon (2012) mukaan ainoastaan n. 10 % nuoruusikäisistä ilmoittaa haluavansa sitoutua vaativaan kilpaurheiluun. Lisäksi tiedetään (esim. Hakkarainen 2010), että jopa liikuntaa kilpailumielessä harrastavista lapsista ja nuorista ainoastaan noin puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi tai täyttävät päivittäisen liikuntasuosituksen. Liikuntaviraston tuoreen taloustutkimuksella tuottaman kyselyn mukaan 15–17-vuotiaista vastaajista 42 % ilmoittaa liikkuvansa urheiluseurassa. Toisaalta 72 % heistä ilmoittaa myös harrastuksen lopettamisesta jossain vaiheessa. Liikanen ja Rannikko kirjoittavatkin osuvasti Helsingin sanomien pääkirjoituksessa (15.8.2015), että ”olennaista olisi pohtia, kuinka nuorten liikunnan moninaisuus tunnistetaan ja tunnustetaan – ja kuinka omaehtois-

ta toimintaa voidaan tukea ilman, että itse tekemisen viehätys katoaa.” Tämä on tavoitteena myös tässä hankkeessa.

Kyselyn mukaan (Taloustutkimus helsinkiläisille nuorille 2015) tärkeimmät syyt liikunnan harrastamisen lopettamiselle urheiluseurassa on taloustutkimuksen teettämän kyselyn mukaan 6-14 – vuotiaiden keskuudessa lajiin kyllästyminen, ajanpuute tai se, että laji ei miellyttänyt. 15–17 –vuotiaiden osalta syyt olivat muuten samat, mutta kolmanneksi yleisempänä lopettamissyynä oli loukkaantuminen. Nuorten osalta vain muutama prosentti ilmoitti lopettamisen syyksi valmentajaan liittyvät syyt, viihtymisen, harjoitusten rasittavuuden tai sen että ei pitänyt kilpailemisesta/kilpailumenestys on heikkoa (yht. 9 %)

Taloustutkimuksen helsinkiläisille (Liitu 2015) tuottaman kyselyn vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia valtakunnallisen liitu-tutkimuksen kanssa. Joukkueessa ja ryhmässä viihtyminen nousi kuitenkin valtakunnallisessa kyselyssä esiin merkittävämmiin, kuin helsinkiläisten vastauksissa. 29,2 % ilmoitti lopettamisen syyksi sen, että ei viihtynyt joukkueessa.

Helsinkiläisillä asuinalueilla ei ole lainkaan poikkeuksellista, että olemassa olevat ulkokentät ja liikuntapaikat ovat tyhjillään, vaikka samaan aikaan tiedämme, että suurella joukolla nuoria olisi halu ja mahdollisuus pelata kavereiden kanssa esim. jalkapalloa lähikentällä tai tanssia koulun liikuntasalissa. Liikuntahankkeessa etsitään joustavia tapoja etsiä tietoa ja tiedottaa vapaista (vaikka vain kertaluontoisista) tila- ja kenttävuoroista alueen nuorille, jotta myös tilojen tehokas käyttö mahdollistuu. Mahdollisuuksia etsitään yli sektorirajojen. Aina kaikki palvelut eivät mahdollistu kaupungin omana työnä ja siksi hankkeessa onkin tarkoitus etsiä mahdollisuuksia myös yritys yhteistyön, vapaaehtoisten asukkaiden ja järjestöjen kanssa.

6.3 Ruuti Budjetti

Nuorten osallistuvan budjetoinnin toimintamallia Ruuti Budjettia on toteutettu Kannelmäen ja Malminkartanon alueilla vuodesta 2013 alkaen. Nuorilta on noussut tarve ja toive monipuolisempiin liikuntamahdollisuuksiin jokaisena vuonna, kun osallistuvaa budjetointia on alueilla toteutettu. On ollut myös havaittavissa, että nykyisistä liikuntamahdollisuuksista ei tiedetä tarpeeksi tai niitä ei osata käyttää hyödyksi erityisesti omatoimisessa liikuntaharrastuksessa. Vuonna 2013 Kannelmäen ”alikesen” kentän kunnostusta vaadittiin nuorten toimesta ensimmäisen kerran, ja ehdotus kunnostuksesta sijoittui kouluäänestystuloksissa seitsemänneksi. Tällöin asiaan ei vielä aktiivisesti reagoitu, mutta viestiä vietiin eteenpäin esim. liikuntaviraston lähiliikuntapaikan suunnitteluprosessiin, jossa toive myös huomioi-

tiin. Vuoden 2014 Ruutibudjetissa liikuntamahdollisuuksien parantaminen erottautui jo selvästi, sillä nuorten työpajassa työstämä ehdotus monipuolisesta liikuntahallista Kannelmäkeen tai Malminkartanoon sai 27 % kaikista annetuista äänistä. Lisäksi ehdotus laadukkaan jääkentän saamiseksi Kannelmäkeen sai 9 % kaikista äänistä.

Nuorten aloitteista nousseita asioita on kevään 2015 aikana edistetty seuraavasti:

- Alueen nuorten kanssa tehtiin vetoamus liikuntalautakunnalle Sonera Stadiumin vanhan tekonurmen saamiseksi jo mainitulle aliksen kentälle. Vetoamuksen tekoon osallistui alueen nuoria sekä Kannelmäen nuorisotalolta että Kannelmäen peruskoululta. Vetoamuksen allekirjoitti yhteensä 116 nuorta.
- Monipuolisesta liikuntahallista tehtiin vetoamus osana Helsingin kaupungin yleiskaavan valmistelun kuulemiskierrosta.
- Aktiivinen ydinryhmän jäsen alueeltamme teki myös oman aloitteen aliksen kentän kunnostamisesta; <http://ruuti.munstadi.fi/aloitteet/kannelmaen-urheilukentan-kunnostaminen-tekonurmi/>

6.4 Alueen liikuntapaikkarakentamisen hyödyntäminen liikuntahankkeessa

Kokemus on osoittanut, että toimintaan kannattaa panostaa yhtäaikaaisesti investointien kanssa. Esimerkiksi Roihuvuoren asukaspuiston ja Aurinkolahden lähiliikuntapaikan sekä Kartanon kentän rakentamisen yhteydessä toimintaan on panostettu huomattavasti ja tulokset ovat olleet erinomaisia. Lapsia ja nuoria on kannustettu pelailuun ja liikuntaan liikuntaseurojen sekä liikuntaviraston ohjaajien voimin.

6.5 Puistorakentaminen alueella, Kannelmäen liikuntapuisto

Kannelmäen kaupunkipuiston yleissuunnitelma on laadittu yhteistyössä asukkaiden ja eri hallintokuntien kanssa. Hankkeen lähtökohtana on ollut Liikuntaviraston ja Valon/Suomen Kunto ja Virkistys Oy:n keväällä 2014 laatima selvitys ”Malminkartanon ja Kannelmäen lähiliikuntaolosuhteiden nykytila ja kehittämissuhteudet”, jossa havaittiin lähiliikuntapalveluiden painottuvan alueen länsiosaan. Raportin mukaan suositeltiin Kannelmäen itäisen osan ja Malminkartanon pohjoisosan lähiliikuntaolosuhteiden kehittämistä yhteistyössä eri toimijoiden välillä.

Suunnitelmassa Kanneltien edustalla sijaitseva pysäköintialue on poistettu ja sen tilalle on esitetty uusi monipuolisesti varustettu lähiliikuntapaikka. Lähiliikuntapaikalle on sijoitettu mm. BMX-pyöräilyyn tarkoitettu pump track-rata, Parkour – välineitä, pieni tekniikkarata ja

ulkokuntosali. Ulkokuntosaliin on valittu monipuolisesti eri lihasryhmiä harjoittavia kuntoiluvälineitä, lisäksi kuntoilupaikalle sijoitetaan StreetWorkout -välineistöä. Tekniikkaradan keskelle on sijoitettu kiipeilykuutiot. Kannelmäen liikuntapuiston nykyiset kenttäalueet on säilytetty suunnitelmassa sellaisenaan. Ainoastaan jalkapallokentän kivituhkapinnoite on esitetty korvattavaksi esimerkiksi keinonurmella. Samalla kentän ympärysaidat ja katso-morakenteet uusitaan.

6.6 Tulevaisuuden työkalu

Nuorille suunnattujen tutkimusten, opinnäytetyön kyselyn sekä lukuisten keskustelujen nuorten kanssa johdosta FunAction – toiminta tulee luomaan vuoden 2017 aikana internet-pohjaisen sivun, jonka tarkoitus on saada nuorten toiveet esille ja konkreettisesti käytäntöön. Sivun tulee toimimaan uutena työkaluna FunAction – toiminnan vastaaville liikunnanohjaajille. Sivun kautta nuoret voivat toivoa uusia ohjattuja vapaa-ajan harrasteliikuntatunteja, joita pyritään järjestämään nuorille mahdollisimman nopealla reagointiajalla. Nuorten toivoessa nuoria velvoitetaan asian tiimoilta niin että heidän on konkreettisesti pohdittava mihin he oikeasti haluaisivat ja olisivat valmiita osallistumaan. Esimerkiksi jos nuorista koostuva ryhmä on suunnitellut että haluaisivat pelata koripalloa koulupäivän jälkeen tai iltaisin jollain kentällä, voivat he toivoessaan kirjata nämä faktat kun he jättävät sivuston kautta toivetta FunAction – toiminnalle.

FunAction – toiminnan vastaaville liikunnanohjaajille työkalu pyritään rakentamaan mahdollisimman helppokäyttöiseksi. Sivuston kautta jätetyt toiveet ohjautuvat suoraan työntekijöiden sähköposteihin. Tämän kautta vastaavat liikunnanohjaajat pystyvät jakamaan toivetta eteenpäin muille liikuntaviraston työntekijöille, jotka auttavat asian kanssa mahdollisuuksien mukaan. Toiveiden toteuttamisesta vastaa kaksi FunAction – toiminnan vastaavaa liikunnanohjaajaa. Toiveiden toteuttamiseen ja mahdollistamiseen osallistuvien liikuntaviraston muiden työntekijöiden hakeminen suoritetaan ennen sivun aukeamista. Työntekijöitä ja asiassa auttavia tahoja tulee olla kaikista eri liikuntaviraston tahoista sekä mahdollisuuksien puitteissa myös ulkopuolisista yksityishenkilöistä.

6.7 Toiminnan tarkastelu

Liikuntahanketta seurataan perustamalla monihallintokuntainen ja yhteistyötahoinen ohjausryhmä. Nuorten osallistumista hankkeen järjestämään toimintaan seurataan osallistujamäärin. Erikseen kirjataan viikoittaiseen toimintaan osallistuvat nuoret sekä tapahtumatyypiseen toimintaan osallistuvat nuoret. Lisäksi erikseen tilastoidaan nuorten itsensä tai kevyellä ohjauksella synnyttämät liikuntaryhmät. Nuorten liikunnanohjaajan tulee kirjata ”onnistuneita” tarinoita ja raportoida niistä mm. ohjausryhmässä. (Haverinen 2016).

Nuorten vaikuttaminen toiminnan sisältöön selvitetään Ruuti osallisuus toiminnan, Operaatio Pulssin sekä nuorten eri toimintaryhmien kautta esim. perustetaan alueellinen nuorten vaikuttamisryhmä, joka osallistuu toiminnan suunnitteluun sekä sen markkinointiin omassa ympäristössään. Hankkeen tavoitteen mukaisesti vuoden 2016 loppuun mennessä on selvä käsitys alueen liikuntamahdollisuuksista ja niistä on olemassa kirjallinen tieto alueen työntekijöiden ja nuorten käyttöön. (Haverinen 2016).

7 Pohdinta

Suurin osa nuorista on tyytyväisiä FunAction – toimintaan. Tästä johtuen he eivät halunneet osallistua vaikuttamiseen. Tämän takia osallistavaan kyselyyn osallistui vain kahdeksan vastaajaa. Nuoret ovat voineet vaikuttaa FunAction – toimintaan koko sen olemassa oloajan. Toiminta siis automaattisesti muokkautuu vuosittain uusien ikäluokkien tullessa mukaan. FunAction – toiminta järjestää joka vuosi muun muassa viikoittaisen startti - ryhmän, joka on aikoinaan perustettu myös siksi että esimerkiksi ylipainoisten tai ei lainkaan liikkuvien olisi helppo aloittaa liikuntaharrastus. Startti - ryhmän tarkoitus on järjestää juuri sellaista liikuntaa, mitä ryhmään kuuluvat nuoret haluavat kokeilla ja harrastaa.

Aikuisjohtoinen toimintamalli on edelleen pääsääntöisesti käytössä kouluissa ja harrastuksissa oli kyse mistä tahansa toimijatahosta. Miksi edelleen joku muu kuin nuori itse päättää nuoren puolesta, miten ja missä liikutaan? Huolimatta hyvistä hankkeista ja lainsäädännöstä, olemme osallisuuden toteutumisessa edelleen alkutaipeella. Turvallisuustekijät nostetaan usein esteeksi nuorten mielipiteiden kuulemiselle. Toisin sanoen nuorille ei uskalleta antaa vastuuta omatoimisuuteen. (Valo, 2010.)

Valon mukaan (Valo 2010) nuorten liikunnan lisäämiseksi on nuorten ääni saatava nykyistä paremmin esille. Heidät on otettava mukaan toiminnan toteutukseen ja suunnitteluun. Osallisuuden kokemus aktivoi ja rohkaisee nuoria vastuuseen ja lisää omaehtoista liikuttamista. Tähän on helppo yhtyä, koska jokainen sana pitää paikkaansa ja tämä tulee olemaan tulevaisuuden toimivin toimintamalli niin lasten kuin nuorten harrasteliikuntatoiminnissa. Tämä opinnäytetyö on yksi selkeä toimenpide tämän edistämiseksi.

Tässä opinnäytetyössä osallistavan määrite pohjautuu Gretschenin (2007, 23) määritelmään, jonka mukaan lasten ja nuorten osallistamisen tueksi tarvitaan aina aikuisia – lapsia ja nuoria arvostavia, kuuntelemaan ehtiviä ja keskustelemaan halukkaita aikuisia. Aikuisilta tarvitaan aina kykyä arkiseen vuorovaikutukseen muun muassa liikuntapalveluissa. Lasten ja nuorten osallistamiseen tarvitaan uusia rakenteita, jotka tekevät lapsia ja nuoria ryhmänä näkyviksi esimerkiksi kunnan päätöksenteossa. Näin tuodaan vaikuttamiseen jatkuvuutta. Erilaiset toimenpiteet tuovat esille nuorten asioiden tärkeysjärjestyksen, joka on usein erilainen kuin aikuisten.

Opinnäytetyöhön liittyvään teoriaan syventyessä tutustuin yleisellä tasolla Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikuntastrategiaan (Helsingin kaupunki liikuntavirasto, 2012). Helsingin kaupungin tavoitteena on olla se kaupunki, jossa kuntalaiset liikkuvat terveystensä

kannalta riittävästi ja jossa liikunta tarjoaa asukkaille mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja yhdessä tekemiseen. Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn kiinnitetään erityistä huomiota. Liikunta on nuorten suosituin harrastus. Kaupunkitasolla monessa virastossa mietitään miten nuorten ääntä saadaan kuuluville. Helsinki ja erityisesti pääkaupunkiseutu muuttuvat kovalla vauhdilla eikä siitä junasta ole syytä pudota kyydistä. Mikäli haluamme jatkossa tarjota kuntalaisille kehittyvän nyky-yhteiskunnan mukaisia palveluita, meidän tulee kehittää toimintaamme jokaisella osa-alueella, myös nuorten harrasteliikunnan saralla.

Opinnäytetyön tavoite oli kerätä tietoa ja ajatuksia toimintasuunnitelmaa varten nuorten ajatuksista ja toiveista. Nuorten mielipiteet ovat äärimmäisen tärkeitä niin ruohonjuuritasolla toimivien tekijöille että päättäjille. Pohtiessa viikoittaisia keskusteluita nuorten kanssa, oma ajatus kääntyy enemmän siihen, että nuoria olisi hyvä saada enemmän mukaan suunnittelemaan toimintaa itselleen. Toki kaikki nuoret eivät halua olla mukana suunnittelemassa ja kehittämässä, koska tuntevat nykyisen toiminnan olevan heille riittävää ja toiveiden mukaista. Viikoittaisten keskusteluiden kirjaaminen paperille on itselle selkeä heikkous, jota tulisi kehittää tulevaisuudessa. Tämä takaisi sen että pystyisi helpommin todentamaan päättäjätahoille kuinka paljon nuoria kuunnellaan ja osallistetaan mukaan toimintaan. Tätä asiaa tullaan keinolla tai toisella kehittämään niin omassa kuin muidenkin FunAction – toiminnassa työskentelevien henkilöiden parissa.

Toiveet ja ajatukset kasattiin nuorten mielestä jo toimivista toimintamalleista, joita kannattaa hyödyntää laajentumisen kannalta. Toimintasuunnitelma tullaan laatimaan nuorten tarpeiden ja toiveiden perusteella. Toimintasuunnitelman mukainen toiminta toteutetaan Länsi-Helsingissä nuorten harrasteliikunnan parissa. Nuorten toiveita, ajatuksia ja mielipiteitä liikuntalajeista, liikuntapaikoista ja muista toiminnoista etsittiin kyselyllä sekä jatkuvalla vuoropuhelulla toiminnassa jo mukana olevien nuorten kanssa. Saatujen tulosten perusteella uudelle alueelle Länsi-Helsinkiin kannattaa järjestää samanlaista toimintaa, mitä jo muualla Helsingissä järjestetään.

Kyselyn ja keskusteluiden perusteella, jonka opinnäytetyön tekijä valmisteli ja suoritti, uuden alueen vastaava liikunnanohjaaja tekee toimenpiteitä asian tiimoilta tulevaisuudessa. Tämä tulee olemaan varmasti mielenkiintoinen matka, johon mahtuu monta onnistumista sekä epäonnistumista. Kumpakaan niistä ei ole syytä pelätä, vaan on rohkeasti lähdettävä toteuttamaan asioita mahdollisimman tehokkaasti.

FunAction nuorten harrasteliikunta toimintamallin mukaisesti virastojen välinen yhteistyö on ollut tiivistä ja tärkeää. Yhteistyötä on tehty etenkin Opetusvirasto, Nuorisosiakeskus ja Terveys- ja sosiaaliviraston kanssa.

Helsingissä on meneillään suuri organisaation muutos, jossa 36 yksittäistä virastoa muutetaan neljäksi toimialaksi. Liikuntavirasto sulautuu Kulttuurin ja vapaa-ajan toiminta-alaan, johon tulevat kuulumaan kulttuuritoimi, nuorisotoimi sekä liikuntatoimi. Yhteinen toiminta-ala tulee tiivistämään nuorten harrastepalvelujen tuottamista. Opetustoimen kanssa tehtävä yhteistyö on ensi arvoisen tärkeää. Nuorten liikunnanohjaajan pitämät liikuntademot yläkouluilla ovat hieno mahdollisuus markkinoida kaikille nuorille toimintaamme. Niin sanotuissa pakollisissa liikuntademoissa kohdataan kaikki koulua käyvät nuoret ja sitä kautta voidaan tavoittaa liikuntaa harrastamattomia nuoria. Heidän ohjaamisensa esimerkiksi starttiryhmiiin, liikuntakokeiluihin tai liikuntaneuvontaan on mahdollista. Heidän harrastetoiveitaan voidaan myös kuulla näissä tilaisuuksissa. Terveystoimen ja kouluterveydenhuollon kanssa yhteisesti kehitetään liikuntaneuvonta prosessia.

Vastaan Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden FunAction – harrasteliikunnasta yläkouluikäisille. Työtehtäviini kuuluu muun muassa yläkouluikäisten vapaa-ajalla tapahtuvien harrasteliikunta palveluiden järjestäminen Helsingissä, vapaa-ajan tuntien ohjaaminen, liikuntaneuvonta tapaamiset nuorten kanssa sekä nuorten osallistaminen harrasteliikunnan suunnittelun parissa. Tämän lisäksi koordinoin ja ohjaan FunAction – liikuntapolkua helsinkiläisille yläkouluille. Koulujen kanssa tehtävässä liikuntapolku yhteistyössä yläkouluja on mukana tällä hetkellä 13 eri helsinkiläistä koulua. Liikuntapolku tarjoaa yläkouluille mahdollisuuden tutustua liikuntademotuntien yhteydessä eri liikuntalajeihin, joita tarjotaan myös FunAction – tunteina iltaisin. Edellisenä lukuvuotena 2015 – 2016 liikuntademojen kautta saavutettiin 1765 yläkouluikäistä nuorta. Liikuntademojen avulla tavoitetaan oikeat nuoret, jotka todella tarvitsevat hyvinvoinnin kannalta harrasteliikuntatunteja ja muita liikuntapalveluita, mitä FunAction – toiminta tarjoaa.

FunAction harrasteliikuntatoiminnan laajentumisen ja lisäämisen alussa oli ajatus, että luodaan jotain täysin uutta. Tämä ajatus muuttui hyvin varhaisessa vaiheessa, sillä kaikissa kyselyissä ja keskusteluissa nuorten kanssa, kohosi nuorten tyytyväisyys toimintaan todella korkealle. ”Toiminta tulevaisuudessa voisi mielestäni olla hyvin samanlaista kuin tällä hetkellä.” Tyttö 18 v. ”Ohjaajat loistavia, ilmapiiri erittäin hyvä, hyvä liikunnallinen yhdistelmä, joka liikuttaa nuoria.” Poika 19 v. Tämän kaltaiset vastaukset herättävät ajatuksen, miksi luoda täysin uutta kun jo nykyinen on toimivaa? Kannattaako nykyään toimiva vain siirtää tai tässä tapauksessa monistaa uudelle alueelle?

Viimeistään opinnäytetyö havahdutti, että ensisijaisesti nuoret haluavat olla mukana rakentamassa, kehittämässä ja luomassa toimintaa. He vain tarvitsevat siihen osaavan aikuisen apua. 13–17 vuotiaat nuoret ovat elämäntilanteessa, jossa nuori ei välttämättä enää tiedä onko hän lapsi, nuori vai aikuinen. Tähän erikoiseen elämän ajanjaksoon kun lisätään vaikuttaminen ja osallistaminen, tarvitsee nuori väkisinkin tukea ymmärtävältä aikuiselta. Nuorten on myös vaikea hahmottaa kaupunkien byrokratiaa sekä muita kohtalaisen hitaita käytäntöjä. Nykynuori kokee asioita nopeasti ja kiihtyvällä vauhdilla.

Saatiinko toimintasuunnitelman perustaksi osallistava kysely nuorille konkreettisesti käyttöön? Saatiinko nuorten ääni oikeasti esille tulevaisuutta silmällä pitäen? FunAction – tuntien ohjaajat käyvät viikoittain nuorten kanssa vuoropuhelua siitä minkälaista toiminnan tulisi olla että se palvelee mahdollisimman hyvin nuoria. Toteutuuko tämä todellisuudessa optimi tasolla?

Alkuperäinen toimintasuunnitelma Länsi-Helsingin FunAction – toiminnan laajentumiselle oli tehty ennen opinnäytetyön aloitusta. Opinnäytetyön valmistuessa toimintasuunnitelmaa tarkennettiin Länsi-Helsingin osalta. Alkuperäiseen toimintasuunnitelmaan ei ehditty saada konkreettisesti kyselyn tuloksia. Vuoden 2017 toimintasuunnitelmaan kyselyn tulokset saadaan huomioitua. FunAction – tuntien ohjaajat käyvät vuoropuhelua nykyisten nuorien kanssa verrattain paljon. Tätä asiaa tullaan kehittämään tulevaisuudessa enemmän esimerkiksi erilaisten koulutusten ja ohjaajien vuoropuhelun avulla.

FunAction – toiminta tulee kasvamaan jokaisella alueella tulevaisuudessa. Tämän johdosta FunAction – toiminta tulee luomaan vuoden 2017 aikana internet-pohjaisen sivun, jonka tarkoitus on saada nuorten toiveet esille ja konkreettisesti käytäntöön. Sivun tulee toimimaan uutena työkaluna FunAction – toiminnan vastaaville liikunnanohjaajille. Sivun kautta nuoret voivat toivoa uusia ohjattuja vapaa-ajan harrasteliikuntatunteja, joita pyritään järjestämään nuorille mahdollisimman nopeasti. Nuorten toivoessa nuoria velvoitetaan asiain tiimoilta niin että heidän on konkreettisesti pohdittava mihin he oikeasti haluaisivat ja olisivat valmiita osallistumaan. Esimerkiksi jos nuorista koostuva ryhmä on suunnitellut että haluaisivat pelata koripalloa koulupäivän jälkeen tai iltaisin jollain kentällä, voivat he toivossaan kirjata nämä faktat kun he jättävät sivuston kautta toivetta FunAction – toiminnalle.

FunAction – toiminnan vastaaville liikunnanohjaajille työkalu rakennetaan mahdollisimman helppokäyttöiseksi. Sivuston kautta jätetyt toiveet ohjautuvat suoraan työntekijöille. Vastaavat liikunnanohjaajat pystyvät jakamaan toivetta eteenpäin muille liikuntaviraston työntekijöille, jotka auttavat asian kanssa mahdollisuuksien mukaan. Toiveiden toteuttamisesta vastaa kaksi FunAction – toiminnan vastaavaa liikunnanohjaajaa.

Opinnäytetyötä tehdessäni koin oppivani nuorista ja työstäni lisää. Kohtaan työssäni lukuisia yläkouluikäisiä viikoittain. Koin kyselyä valmistellessa, että tuskin vastaukset tulisivat minua yllättämään, mutta toisin kävi. Osa vastanneista oli syventynyt kysymyksiin paljon enemmän kuin osasin odottaa. Tämä yllätti minut positiivisesti. Vastausten vähäinen määrä oli pettymys, mutta käytettävä aika oli todella rajallinen. Parannettavaa tässä asiassa jäi rutkasti. Olisi ollut myös todella antoisaa ja tärkeää kerätä vastauksia nuorilta, jotka tulevat käyttämään Länsi-Helsingin FunAction – palveluita.

Oma oppiminen on ollut keskiössä opinnäytetyöprosessin aikana. Koko prosessin ajan olen päässyt soveltamaan luettua teoretietoa käytännön ohjaus- ja suunnittelutyössä FunAction – harrasteliikunnan parissa. Olen oppinut etsimään tietoa eri lähteistä ja muokkaamaan tietoa eri näkökulmista. Aihe oli itselleni läheinen, koska olen tehnyt pitkään töitä yläkouluikäisten harrasteliikunnan parissa.

Oivalsin opinnäytetyötä tehdessäni monia erilaisia tapoja kuinka osallistaa nuoria toiminnan kehittämisessä. Erilaisia osallistamisen tapoja käytetään jo FunAction – toiminnassa, mutta useampi näistä toimintatavoista jää unholaan, koska niitä ei kirjata millään tapaan ylös. Tämä tulee myös olemaan yksi tulevaisuuden kehittämiskohteista.

Lähteet

Anttila, P. 2005. Ilmaisuu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Artefakta 16, Akatiimi Oy, Hamina.

FunAction, 2012. Luettavissa: http://funactionnuorille.fi/wp-content/uploads/sites/2/2015/03/funaction_tuotekortti-web.pdf. Luettu: 1.6.2016

FunAction. Liikuntaneuvonta, 2012. Luettavissa: <http://funactionnuorille.fi/liikuntaneuvonta/>. Luettu: 1.6.2016

Gretschel, A., Kiilakoski, T., 2007. Lasten ja nuorten kunta. Helsinki

Haverinen H, 2016. Liikuntapäällikkö Helsingin kaupunki Liikuntavirasto. Haastattelu 15.10.2016

Helsingin kaupunki liikuntavirasto. Liikuntastrategia 2013 – 2017. Luettavissa: <http://www.hel.fi/static/liv/2013/liikuntastrategia20132017.pdf> Luettu: 15.4.2016

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. Osa 1 Suositukset. Teoksessa: Ahonen, T., Hakkarainen, H. Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 – vuotiaalle. Opetusministeriö. Lauttasaari Oy.

Hiltunen, P. Liikunnan iloa! Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. 2001. Otava Kirjapaino Oy. Helsinki.

Jaakola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Juva

Karjalainen, L. 2010. Tilastotieteen perusteet. Pii-kirjat. Ristiina.

Laitinen, H. 2002. Kenen ehdoilla, Osallistaminen kehitysyhteistyössä. Priima Offset. Helsinki

Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri – Liiku ja urheile terveenä. Fitra. Saarijärvi
Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeelle! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013.

Mattila, P. 2016. Nuorten hyvinvointikertomus. Helsingin kaupungin nuorisasiankeskus

MLL, 2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Luettavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2e8711c337d42499ae0c483614b9ff11/1476356317/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. Luettu: 13.10.2016

MLL, 2003. Toimitaan yhdessä! Nuorten osallistava koulutus. Luettavissa: http://www.mll.fi/@Bin/39226/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf. Luettu: 4.11.2016

Metsämuuronen, J. 2002. Mittarin rakentaminen ja testiteorian perusteet. Metodologiasarja 6. 2.uudistettu painos. International Methelp Ky. Helsinki.

Nuorten hyvinvointikertomus, 2015. Selvitys helsinkiläisnuorten liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan esteistä. Luettavissa: <http://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/tutkimus/nuoret-helsingin-kaupungin-tutkimuksissa/selvitys-helsinkilaisnuorten>. Luettu: 20.8.2016

Vuori, I., Alen, M., 2005. Liikuntalääketiede

Vuori, I. 2003. Lisää Liikuntaa! Edita. Helsinki

Valo, Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf Luettu: 23.3.2016

Tammelin T. & Karvinen J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Tieteen kuvalehti, 2011. Miksi murrosikä on aikaistunut? Luettavissa:
<http://tieku.fi/laaketiede/sairaudet/syopa/miksi-murrosika-on-aikaistunut>. Luettu:
11.10.2016

Pesola, A. 2013. Luomuliikunnan vallankumous. Fitra. Saarijärvi

Liite 1. Kysely

FunAction -harrasteliikunnan laajentuminen Länsi-Helsinkiin

FunAction – toiminnan laajentuminen Länsi-Helsinkiin on käynnissä. FunAction – toiminta yhteistyössä muiden tahojen kanssa järjestää yläkouluikäisille vapaa-ajan harrasteliikuntatunteja useassa eri liikuntapaikassa. Voit tutustua toimintaa tarkemmin

<http://funactionnuorille.fi/>

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ja olet mukana vaikuttamassa FunAction – toiminnan laajentumiseen. Vastaukset vapaamuotoisesti. Täytä kysely ja palautus Lauri Immonen

Nimi?

Ikä?

Sukupuoli?

Kuinka paljon ja mitä FunAction – palveluja olet käyttänyt?

Nuorten ajatuksia

1. Mitä mieltä olet FunAction – toiminnan laajentumisesta uudelle alueelle (Länsi-Helsinki)?
2. Mitä FunAction -lajeja tulisi tarjota uudella alueella?
3. Missä liikuntapaikoissa FunAction – tunteja olisi hyvä järjestää iltaisin?
4. Ideoita miten laajentuminen saadaan mahdollisimman hyvin nuorten tietoisuuteen?
5. Mikä voisi auttaa laajentumisen markkinointia?
6. FunAction – toiminta tekee laajasti yhteistyötä eri tahojen kanssa laajentumisen tiimoilta. Minkälaista lisäarvoa tämä tuo FunAction – toiminnalle?
7. Miten kehittäisit FunAction-toimintaa?
8. Miten haluaisit vaikuttaa FunAction toimintaan?
9. Millaista toiminta voisi tulevaisuudessa olla?
10. Muuta palautetta FunAction – toiminnasta? Vapaa sana.

Alaikäinen vastaaja, pyydä vastaamiseen lupa vanhemmilta. Vastauksia käytetään FunAction – toiminnan kehittämiseen osana Haaga-Helian opinnäytetyötä.

Lisätiedot

lauri.immonen@hel.fi

040-1779887