

HÖNTSÄ

-harrastamista vapaa-ajalla ja oppilaitoksissa

Toim. Johanna Niemi

HÖNTSÄ

-harrastamista vapaa-ajalla ja oppilaitoksissa

© Metropolia Ammattikorkeakoulu

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimittaja: Johanna Niemi

Valokuvat: Eetu Topo, Terhi Dahlman, Mira Simsiö, Nina Knuutila

Kuvitus: Linda Pajunen, Valovirta Design

Taitto: Jani Saranpää, Valovirta Design

Painopaikka: Pekan Offset, 2019

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

TAITO-sarja 27

Helsinki 2019

ISBN 978-952-328-157-8 (nid.)

ISBN 978-952-328-158-5 (pdf)

ISSN 2669-8013 (nid.)

ISSN 2669-8021 (pdf)

www.metropolia.fi/julkaisut

www.hontsa.metropolia.fi



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons

Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Julkaisu on tuotettu osana Höntsä - silta eteenpäin! -hanketta (2018-2020), jota rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto. Hankkeessa tavoitteena on kehittää monialainen Höntsä-toimintamalli, joka perustuu iloa tuottavaan, osaamisesta riippumattomaan, kaikille avoimeen matalan kynnyksen Höntsä-toimintaan nuorten arjen toimintaympäristöissä.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

SISÄLLYSLUETTELO

Esipuhe.....	4
Hepulitakuusta harrastetakuuseen.....	8

Käytännön näkökulmia

Oulun pilotti.....	14
Oppilaitokset ja harrastustoimijat nuorten liikuttajina	19
Diginatiivi tai ei - miten nuoren huomio saadaan?	24

Teoriaa ja käsitteitä

Yhteisöllinen, luova ja onnellinen.....	31
Holistisempaa harrastustoimintaa.....	38
Näkökulmia höntsätoiminnan teoreettiseen viitekehykseen.....	43
kokemusliikuntaa teoriasta käytäntöön.....	53

ESIPUHE

Johanna Niemi

Suomessa on eri arvioiden mukaan 60–70 000 syrjäytynyttä nuorta ja tuhansia työntekijöitä ehkäisemässä syrjäytymistä. Syrjäytymistä ehkäistään ja osallisuutta lisätään hallituksen strategiassa, kaupunkien toimenpideohjelmissa, kolmannella sektorilla vapaaehtoisvoimin ja EU:n kymmenellä miljoonilla. Asian parissa työtätekeviä on paljon, monilla aloilla ja monesta ammattikunnasta. Joskus näyttää siltä, että suhdeluku työntekijöiden ja syrjäytyneiden – tai syrjäytettyjen – nuorten välillä on sellainen, että kohta jokaisella syrjäytyneellä on laskennallisesti oma työntekijä. Asia ratkeaa varmasti. Vai ratkeako? Teemmekö me oikeita asioita? Onko meillä oikeat tavoitteet ja keinot?

”Elämältä kaipaen samoja asioita kun kuka vaan muu - perhettä ja kohtalaista elämänlaatua, kämppää, koiraa, kissaa, normaaleja asioita.” -nuori, 21-v.

Monimutkaisissa ilmiöissä on haastavaa hahmottaa mikä on syy ja mikä seuraus. Syrjäytyminen on ilmiö, jossa tutkimus kertoo syistä ja toimenpiteet kohdistuvat yleensä seurauksiin. Suurin osa nuorista voi hyvin, pieni osa voi yhä huonommin. Ratkaisuja haetaan lisäämällä osallisuutta kaikilla elämän osa-alueilla, mieluiten yhtä aikaa. Usein palveluita, erilaista tukea ja muita toimenpiteitä on kuitenkin mahdollista saada vasta silloin kun lapsesta on jo tullut nuori. Silloin palvelut ryhmittyvät helposti nuorisotyöksi. Vastuu ”Suomen suurimmasta ongelmasta” levittyy kuitenkin nuorisotyötä paljon laajemmalle. Kärjistäen: Jos kuuntelemme tutkimustuloksia, syrjäytymistä ehkäistäisiin tehokkaammin neuvolassa kuin nuorisotalolla.

Tutkimuksesta tiedämme, että esimerkiksi työttömyys, koulutuspaikan puuttuminen, mielenterveyden ongelmat ja harrastusten puute ovat vakiintuneita syrjäytymismekanismia. Monet näistä ovat ylisukupolvisia. Me – kansalaiset, ammattilaiset, nuoret, vanhemmat, päättäjät – olemme suunnilleen samaa mieltä siitä, että syrjäytymisen uhkaan pitäisi puuttua aiemmin ja tukea koko

perhettä eikä vain lasta tai nuorta. Olemme samaa mieltä siitäkin, että rakenteiden pitäisi suojata eikä syrjäyttää. Osallistavaa ja mahdollisuuksien tasa-arvoa tukevaa työtä täytyy tehdä varhaiskasvatuksessa, harrastuksissa, kouluilla, missä vaan, missä ihmisiä on. Paljon tehdäänkin. Silti tuntuu usein, että tekijät ja nuoret eivät kohtaa.

Suomi on täynnä hyviä hankkeita ja hyviä ideoita, niistä ainakin yhden pitäisi osua jokaiseen syrjäytyvään – tai syrjäytettyyn – nuoreen. Miten voimme varmistaa, että niin käy? Esimerkiksi kysymällä nuorilta ja ammattilaisilta: Mitä te tarvitsette? Mitä sinä tekisit, jos saisit vaikka 26 miljoonaa osallistamiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn?

Osallisuus on demokraattisen järjestelmän yhteinen tavoite, jota edistetään yhteiskunnan kaikissa kerroksissa ja ikäluokissa. Osallisuus ehkäisee myös syrjäytymistä, jonka takia sitä hoidetaan Suomessa tunnollisesti. Me perustamme työryhmiä, teemme tutkimusta, kokeilemme malleja. Hankkeissa testataan, mikä toimii. Onko esimerkiksi liikunta- ja kulttuurialan ammattilaisten kouluttaminen nuorisotyön menetelmiin



Kuva: Eetu Topo

”Meillä on perheessä muutoksen tuulet alla, mutsi ja pikkubroidi aikoo muuttaa kesällä toiselle paikkakunnalle. Mä aion hakea HOAS:lta kämppää ja muuttaa helvettiin. Tiedostan, että tulevaisuuden työnäkymät on haastavat, mut mä oon päättänyt, etten jää tuleen makaamaan. Mulle tavallinen päivä on sellanen, että herään seiskan aikoihin, vedän aamutoimet ja meen bussilla kouluun. Sen jälkeen harrastuksia, pelaan Magic the gatheringia sellasessa pelikaupassa, jonka nimi on Poromagia. Se on tosi hieno paikka. Tunnen monia syrjäytyneitä. Oon itekin oppinut vasta viime vuosina sosiaalista kommunikointia, yläasteeseen asti mulla ei ollut mitään sosiaalista kanssakäymistä. Nyt oon ottanut tarjouksia vastaan elämältä.” -nuori, 17-v.

hyvä tapa saada nuorten ympärille välittäviä ihmisiä? Entä voimmeko edistää tavoitetta, että jokaisella nuorella olisi harrastus? Uusin nuorten vapaa-ajan tutkimus kertoo, että omaehtoisen harrastamisen suosio on kasvuksa (Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus 2018).

” Oon harrastanut muodostelmaluistelua 10 vuotta. Voisin varmaan valmentaa sitä, ohjaajakoulutuksesta olis hyötyä, jos vaikka menis pitämään luistelukoulu. Oon nyt lukion ekalla, enkä tiedä vielä tulevaisuudesta.”
-nuori, 16-v.

Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeessa vastataan nuorten osallisuuden ja hyvinvoinnin kysymyksiin juuri harrastustoiminnan kautta. Valtakunnallisessa hankkeessa yhdistyy liikunta-, kulttuuri-, ja nuorisotyö ja osallisuutta edistetään mm. järjestämällä ammattilaisille höntsä-koulutusta ja nuorille vertaisohjaajakoulutusta. Omaehtoista harrastamista tuetaan järjestämällä nuorille höntsäklubeja. Hanketta tehdään Oulussa, Pieksämäellä ja pääkaupunkiseudulla, oppilaitoksissa ja vapaa-ajalla. Onko tilojen tarjoaminen tai höntsäklubien järjestämi-

nen paras tapa tukea nuoria tekemään ja päättämään harrastuksistaan itse? Höntsä -hankkeessa kokeillaan erilaisia koulutuksia ja klubeja, ja levitetään parhaiten toimivia käytäntöjä.

Vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista jakautuu yhteiskunnassa myös perheiden ja koulujen ulkopuolelle, vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Harrastusseuroissa tehdään valtavasti arvokasta työtä osallistavan ja yhdenvertaisen yhteiskunnan puolesta, mutta hyvää tarkoittava järjestelmä myös eriarvoistaa ja jakaa. Osalla on varaa ja mahdollisuuksia harrastaa, toisilla ei.

Erojen tasaaminen vaatii hyviä käytäntöjä ja rahaa. Mitä voisimme tehdä? Esimerkiksi: Otetaan kaikissa kunnissa käyttöön harrastustakuu. Porrastetaan seuramaksuja. Integroidaan vapaa-ajan toimintaa kouluille. Höntsä -hankkeessa kehitetään mallia, jonka avulla kunnat voisivat toteuttaa hallituksen harrastamisen strategiaa ja harrastustakuuta.

Seuraavina vuosina nähdään, saadaanko nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuden varatuilla resursseilla tehtyä oikeita asioita. Jos kaikki menee hyvin, syrjäytyvien – tai syrjäytettyjen – nuorten määrä laskee. Osallistamista (ja osallistamishankkeita) ei enää tarvita, ihmiset voivat hyvin ja mahdollisuuksien avaruus kasvaa. Jos ei, jatketaan kokeiluja, kehittämistä ja hankkei-

ta. Tarkennetaan eri kohtaan. Varmistetaan, että monialaisissa työryhmissä kuullaan nuoria, tuetaan perheitä ja mahdollistetaan kaikille kivaa ja helposti lähestyttävää harrastustoimintaa.

Lukuohje

Tässä julkaisussa kerrotaan höntsän näkökulmista, teoreettisesta taustasta ja käytännön sovelluksista. Julkaisua voit lukea haluamasi teeman mukaan. Artikkelit käsittelevät liikunnan ja kulttuurin yhteensovittamista ja käyttämistä nuorten osallistamisessa, ja ne jakautuvat kolmeen osioon:

1. Esipuhe ja yhteiskunnallinen konteksti
2. Käytäntö – mitä teemme ja mitä tiedämme nyt
3. Teoria ja käsitteet

Artikkeleissa kerrotaan mm. nuorten omaehtoisen harrastamisen tukemisesta, nuorisotyön menetelmistä liikunta- ja kulttuuriharrastuksissa, diginatiiveista ja koulupäivien aktivoimisesta. Kirjoittajia ovat mm. sosiaalialan lehtori, yhteisöpedagogi, kulttuurituottaja, liikunnanohjaaja ja eri alojen tutkijoita.

Tervetuloa lukemaan!

Kuva: Terhi Dahlman

Sitaatit hankkeen koulutuksiin osallistuneilta nuorilta ja ammattilaisilta.
Kirjoittaja on valtiotieteilijä ja asiantuntijalehtori Metropolia Ammattikorkeakoululla.

HEPULITAKUUSTA HARRASTETAKUUSEEN

Nyt kysytään poliittista tahtoa ja verkostoyhteistyötä.

Terhi Dahlman

Loppukesän ilta-auringossa, Käpylän kentällä, pelataan tankofutista. Nuoret roikkuvat kentän halki viritetyissä tangoissa ja yrittävät osua maaliin. Pelaajat eivät tunne vielä toisiaan, mutta kutsujat tarjoavat lämmittelyleikkejä ja tutustumista. Aluksi täytetään lomakkeita. Ilta on onnistunut, jos kaikilla on kivaa. Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeen väki näkee hauskanpidon organisoinnissa myös toisenlaisia tavoitteita. Täällä ollaan ehkäisemässä nuorten syrjäytymistä, lisäämässä osallisuuden kokemuksia, rakentamassa siltoja nuorille opiskeluun ja työelämään siirtymiseen. Mieleissä on myös, että ESR:n logot tulella näkyvissä, lomakkeet pitää muistaa kerätä jokaiselta osallistujalta ja kuitit kivennäisvesistä raportoidaan tarkasti.

Ilta jalkapallokentällä on osa toimintaa, jolla pyritään aktivoimaan nuoria harrastamaan kulttuuria ja liikuntaa leikkimielisesti höntsäillen. Toiveena on, että nuoret löytäisivät itselleen mieleisen harrastuksen, johon voisi osallistua aina, kun itse ehtii ja haluaa. Päivässä olisi hetki, jolloin tapaa saman ikäisiä ihmisiä, joiden joukkoon voi kokea kuuluvansa. Harrastuksessa voisi kehittää taitojaan, mutta tuloksia tärkeämpää olisi kokea olevansa tervetullut omana itsenään. Siellä odottaisi ehkä toinen nuori, joka huolehtisi, että kaikki ovat mukana toisiaan, jokainen on tullut nähdyksi ja toivotettu iloisesti tervetulleeksi mukaan. Sama kaveri voi kysyä, miten sulla muuten menee, jos joku sattuu vaikuttamaan alakuloiselta tai stressaantuneelta. Hänellä voisi olla vinkkejä, jos joku asia elämässä kaipaisi ryhtiä, tukea tai rohkaisevia sanoja.

Nämä höntsä-coacheiksi kutsutut nuoret ovat hankkeen toimenpiteenä koulutettuja vertaisohjaajia. He ovat lyhyessä viikonloppukoulutuksessaan saaneet tietoa ja harjoitusta monenlaisista hyvään ohjaajuuteen liittyvistä teemoista: siitä, kuinka ryhmäyttää nuoria tai kuinka toimia tilanteessa, jossa jollakin ei kaikki näytä olevan hyvin. Hän ehkä

vinkkasi omasta oppilaitoksestaan ja puuttuisi asiaan, jos jotakin kiusataan tai joku jätetään tekemisen ulkopuolelle. Muuten vertaiscoachit vain innostavat ja aktivoivat yhteistä tekemistä.

Höntsä-hankkeessa vertaisohjaajien koulutus on yksi keskeisistä toimenpiteistä, joilla nuorten harrastusaktiivisuutta pyritään lisäämään. Tavoitteena on lisätä harrastetoiminnan avulla sitoutumista opiskeluun toisen asteen oppilaitoksissa ja samalla puuttua nuorten koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämiseen. Myös nuorten osallisuuden kokemuksia pyritään vahvistamaan vapaa-ajantoimintoja mahdollistamalla. Nuoria, jotka itse haluaisivat järjestää vapaa-ajantoimintaa, autetaan hankkimaan tiloja, välineitä ja materiaaleja ja tiedottamaan toiminnasta. Näitä samoja tärkeitä tavoitteita pyrkivät monet muutkin tahot edistämään. Jotta työllä olisi vaikuttavuutta, on yhdistettävä eri toimijoiden voimat.

Ulkopuoliseksi jäänyt nuori on inhimillinen ja yhteiskunnalle kallis menetyk

Poliittiset päättäjämme vaikuttavat olevan yksimielisiä siitä, että nuorten syrjäytymistä täytyy ehkäistä kaikin tavoin. Opiskelu- ja työelämän ulkopuolelle jäänyt nuori on inhimillinen tragedia ja kallis hintalappu yhteiskunnalle. Sitran ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) tutkimuksessa Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskelmasta on esitetty jopa keskimääräisiä 370 000 euromääriä, jonka koulutuksesta ja työelämästä ulkopuoliseksi jäävä nuori aiheuttaa. Miksi sitten syrjäytymiskehitystä ja sen tuomaa ylisukupolvista pahoinvoinnin kierrettä ei saada loppumaan? Miksi yhteiskunnan annetaan jakautua edelleen hyvinvoiviin ja pahoinvoiviin, terveisiin ja sairasteleiviin, koulutettuihin ja ilman koulutusta jääneisiin? (Hilli ym. 2017 s.673)

Näihin kysymyksiin on yritetty vastata monilla tukitoimilla ja hankkeilla, mutta enemmän on reagoitu jo tapahtuneeseen kuin ennakoimalla estetty uusien nuorten syrjäytymistä. Kela ja Me-Säätiö ovat osoittaneet vuonna 2018 julkaistun datatyökalun avulla, kuinka nuorten syrjäytymiseen pitäisi puuttua jo paljon nykyistä aiemmin ja tukea nuorta ja koko perhettä, ennen kuin useita syrjäytymiskehitystä enteileviä tekijöitä pääsee heille kasautumaan. (Veilahti ym. 2018).



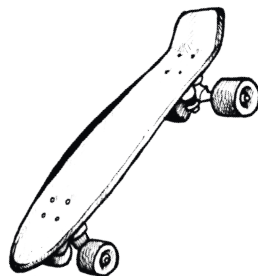
Höntsäileminen tukee hyvää elämää

Sosiaali- ja terveystieteiden sivuilla osallisuus määritellään jokaisen ihmisen kohtuulliseksi toimeentuloksi ja toimiviksi peruspalveluiksi, myös mukanaoloksi, vaikuttamiseksi sekä huolenpidoksi ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemiseksi. (<https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>, luettu 13.12.2018). Mielestäni olennaisia asioita nuorten osallisuuden kokemuksissa tai ulkopuoliseksi jäämisessä ovat tulevaisuuden hallinta, aktiivinen kansalaisuus ja yhdenvertaisuus. Jos koulunkäynti ei etene toivotusti tai työpaikka ei pelkällä peruskoulun suorittamisella irtoa, on hankala nähdä omaa tulevaisuutta kovin valoisana. Kokeeko nuori voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, jos hänellä ei ole opiskelu- tai työpaikkaa? Mihin silloin voi kokea olevansa osallinen, miten olla aktiivinen kansalainen ja onko sellainen ihminen yhdenvertainen, jolla ei ole kokemusta osallisuudesta yhteiskunnassa tai mahdollisuudesta vaikuttaa yhteiskuntaan omalla toiminnallaan?

Luontevin paikka nuorille kokea osallisuutta olisivat oppilaitosten tai työpaikkojen yhteisöt. Mikäli tämä ei syystä tai toisesta onnistu, tarvitaan muita mahdollisuuksia kuulua joukkoon ja löytää sosiaalisen vuorovaikutuksen tilanteita. Myös työn ja opintojen rinnalle kaivataan kokemusta osallistumisesta ja osallisuudesta. Tässä tärkeä rooli on vapaa-ajan toimintoihin ohjauksella. Ihmisen hyvinvoinnin edellytyksenä on merkityksellinen ja mielekäs arkielämä, jossa omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus johonkin ryhmään ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa ylläpitävät toimintakykyä ja auttavat kehittämään ja voimaannuttamaan ihmistä hankalissakin elämänvaiheissa. (Liikanen 2010 s.25). Nuorten harrastetoiminnan tukemisen voidaan katsoa toimivan ehkäisevänä sosiaalityönä, joka on jäänyt kuntien sosiaalitoimissa marginaaliseen asemaan (emt. s.27).

Miten eri toimijoiden yhteistyö saadaan toimimaan nuorten osallistamiseksi?

Nuorten osallisuuden kokemusten lisääminen harrastetoiminnan avulla on laaja ja vaikea tehtävä. Se vaatii erilaisten toimijoiden voimavarojen yhdistämistä. Harrastetoiminnan toteuttajien, toisen asteen oppilaitosten ja nuorten ohjauspalvelujen tulisi toimia saumattomassa yhteistyössä ja pystyä kokoamaan ikäluokalle tarjolla olevat vapaa-ajanmahdollisuudet helposti löydettäväksi yhdestä paikasta. On myös kyetävä löytämään opiskelu- ja työelämän ulkopuolelle jääneet nuoret, ammattikoulujen ja lukioiden potentiaaliset koulupudokkaat ja ne nuoret, joilla ei ole yhtään harrastusta. Nuoria ohjaavien ammattilaisten tulisi helposti löytää harrastetoimijat, joiden luo lähettää näitä nuoria. Harrastusten ohjaajilla tulisi olla vankka ymmärrys siitä, että toiminnan tärkein anti ei ole päästä mahdollisimman korkeisiin tavoitteisiin ja tuloksiin, vaan tukea nuoren hyvinvointia, kehitystä ja sosiaalisia suhteita. Useiden tutkimusten mukaan myös monet nuorista, jotka lapsena ovat harrastaneet kulttuuria tai liikuntaa, päätyvät lopettamaan nuoruusiässä harrasteet ajanpuutteen, toiminnan vakavoitumisen, harrastusten kalliin hinnan tai kavereiden ja muiden uusien intressien vuoksi.



Höntsä-hankkeessa etsitään ratkaisuja nuorten osallisuuden lisäämiseksi, ja alla olevassa kuvassa on muutamia konkreettisia ehdotuksia.



Ehdotuksia nuorten osallisuuden lisäämiseksi harrastetoiminnan avulla.

Vetämässäni osallisuushankkeessa toimitaan poliittisen ja mediavaikuttamisen tasolla kokoamalla samalla asialla olevat toimijat yhteen ja toteuttamaan yhteisiä esityksiä. Nuorten osallisuuden tukemiseen keinoina kannattaisi kokeilla lakisäateistä nuorten harrastetakuun toteuttamista. Harrastetoiminnan toteuttajien rahoitusmekanismin muuttaminen yhteiskuntavastuuta toteuttavaksi vahvistaisi tätä kehitystä. Pyrimme vaikuttamaan siihen, että kaikille nuorille matalan kynnyksen harrastuksia toteuttavien tahojen rahoitusta lisätään ja nuorten omatoimista höntsäharrastusta tuetaan monipuolisilla neljännen sektorin tukitoimilla (mm. harrastepaikkojen varaus ja välineiden vuokraus julkiselta sektorilta ja oppilaitoksilta, rahoitus omatoimisille projekteille jne.).

Käytännön verkostotoiminnan tasolla kokoamme Ohjaamojen ja opojen käyttöön matalan kynnyksen harrastetoimijoista ikäryhmälle sopivan tarjonnan ohjaustyötä helpottamaan ja koulutamme niin seurojen ohjaajia kuin nuoria vertaisohjaajia harrastamaan nuorten kanssa Höntsä-coach-mallilla (leikkimielisyys, kaikkien huomioiminen, auktoriteeteista vapaa ohjaus, ongelmatilanteissa avun piiriin ohjaus, moninaisuuden huomioiminen, kiusaamiseen puuttuminen jne.).

Nuoria pyrimme some-markkinoinnin avulla innostamaan mukaan toteuttamaan itse Höntsäklubeja toisilleen ja luomme toimintaa tukevia ohjeita omatoimisen harrastetoiminnan toteuttamiseen. Teemme yhteistyötä toisen asteen oppilaitosten kanssa, että vapaa-ajantoiminta voisi tapahtua oppilaitoksissa ja osana koulupäivän ohjelmaa. Haaveena olisi myös löytää teknisiltä aloilta yhteistyökumppaneita toteuttamaan Snapchat-pohjalla toimiva Höntsäppi, mobiiliappi, joka koostaisi nuorille tarjotun ohjauksen ja harrastukset yhdeksi älypuhelimella käytettäväksi palveluksi.

Pelikentällä nuoret moikkaavat toisensa ja huikkaavat mennessään: "Voidaan tulla toistekin. Ilmoitelkaa, koska seuraavan kerran pelataan." Vastaa heille hymyillen, mutta mietin mielessäni, että toiminnan aktivointi on vielä vahvasti meidän varassamme. Meillä on paljon tehtävää, mutta onneksi myös paljon yhteisellä asialla olevia toimijoita.

Kirjoittaja on Höntsä silta eteenpäin -hankkeen projektipäällikkö, Metropolia Ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon lehtori ja Jyväskylän yliopiston Kulttuuripoliitikan laitoksen tohtorikoulutettava.

Lähteet

Hilli, P, Ståhl, T, Marko, M. & Ristikari, T. 2017.

Yhteiskuntapolitiikka (6), Syrjäytymisen hinta - case investoinnin kannattavuuslaskemasta. s. 673.

Högnappa, S. 2017.

Nuorten hyvinvointikertomus 2018.

Saatavissa: <https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi>. [Viitattu 12.12.2018.]

Liikanen, H.-L. 2010.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia.

Opetusministeriön julkaisuja 2010: 1. s.25-27.

Sosiaali- ja terveysministeriön internet-sivusto.

Saatavissa: <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>. [Viitattu 13.12.2018.]

Veilahti, A., Koskenvuo, K. & Ståhl, T. 2018.

Riskit näkyviin - tutkimustieto auttaa ehkäisemään nuorten syrjäytymistä.

Saatavissa: <http://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/4731> [Viitattu 12.12.2018.]



KÄYTÄNNÖN NÄKÖKULMIA

KESÄN HÖNTSÄKLUBIT JA SOMESISSEYS NUORTEN OSALLISTAMISEN KEINONA

Kokemuksia Oulun pilotista

Riitta Pyky & Jenna Ojala

Oulussa ja Pohjois-Pohjanmaalla toimii Höntsä – Silta eteenpäin! -kokonaisuuden osahanke Hyvinvointi- ja urahöntsä (HUH). Osahankkeessa kehitetään varhaisen mukaantulon malli toisen asteen ammatillisiin oppilaitoksiin liikunta- ja kulttuurihöntsää hyödyntäen. Liikuntaa ja kulttuuria tuodaan ammattioppilaitoksiin Höntsäklubien kautta. Klubit ovat kaikille opiskelijoille avoimia, maksuttomia toiminnallisia ryhmiä, joihin osallistuminen ei vaadi ennako-osaamista tai ilmoittautumista. Lisäksi höntsään liitetään tietoa terveellisistä elintavoista, urahajauksesta ja voimaantumisesta. Höntsä on kaikille avointa, mutta osahankkeessa pyritään tavoittamaan erityisesti ne nuoret, joilla opiskelumotivaatio on hiipunut ja opintojen keskeyttämisriski on suurentunut. Toiminnalla on tarkoitus vähentää keskeyttämisriskiä ja lisätä nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja opiskelumotivaatiota. Hanke käynnistyi Oulussa maaliskuussa 2018.



Kuva: Terhi Dahlman

Hiusalan tulevaista taitajista pilottiryhmä

Halusimme kokeilla liikkumiseen painottuvia Höntsäklubeja ja osallistaa nuoria toiminnan suunnitteluun jo hankkeen alkuvaiheessa kesällä 2018. Pilottiryhmäksi valitsimme Oulun seudun ammattiopiston Haukiputaan yksikön 1. ja 2. luokan hiusalan opiskelijat. Heidän opiskelupaikkansa oli siirtymässä kesän aikana Haukiputaalta 25 kilometrin päähän Oulun Kontinkankaalle, ja opettajat epäilivät keskeyttämisriskin kasvavan opiskelupaikan vaihdoksen vuoksi. Kesäpilotti koostui kahdesta osiosta, Höntsäklubeista ja somesisseydestä, joiden tavoitteena oli

1. pienentää keskeyttämisriskiä kesäisten, Oulussa pidettävien Höntsäklubien avulla
2. kerätä nuorilta höntsäilytoiveita ja -ideoita rekrytoimalla heidät hankkeen somesisseiksi kesän ajaksi.

Pilottiryhmäläisille suunniteltiin kesän toiminnaksi liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelijan opinnäytetyönä neljä Höntsäklubiä, joihin he voisivat tulla höntsäilemään. Höntsäklubien tavoitteena oli motivoida pilottiryhmän jäsenet höntsäilyyn ja lisätä yhteisöllisyyttä koulukavereiden kesken. Samalla voisi syntyä kipinä omaehtoisen liikunnan aloittamiseen.

Somesissien tehtävänä oli julkaista kesän aikana höntsäilyyn liittyviä kuvia ja tarinoita Instagramissa joko heidän tekemästään höntsäilystä, toivehöntsäilystä tai paikoista, joissa he haluaisivat höntsätä. Hanke järjesti pilottiryhmälle Instagram-koulutuksen, jossa opittuja taitoja opiskelijat voisivat hyödyntää somesissien lisäksi tulevassa työssään hiusalan palvelujen markkinoinnissa. Tavoitteena oli hyödyntää somesissien julkaisuja syksyn höntsätoiminnan suunnittelussa.

Toiminnan ajoitus ennen kesälomia

Käynnistimme kesän toiminnan opiskelijoiden viimeisellä kouluviikolla (28.5.) Haukiputaalla, jossa pilottiryhmälle esiteltiin Höntsä-hanke ja kartoitettiin ryhmän ajatuksia koulupaikan vaihdoksesta. Enemmistö pilottiryhmästä koki muutoksen positiivisena, ja suurimmalla osalla oli kavereita uudessa opiskelupaikassa. Pieni osa nuorista koki muutoksen haastavana, koska juuri kukaan heistä ei ollut kohdannut muutoksia aiemmin. Ensimmäisen päivän aikana kerrottiin myös mahdollisuudesta osallistua hankkeen toimintaan tulevana kesänä.

Seuraavana päivänä (29.5.) pilottiryhmälle pidettiin Oulun seudun ammattiopiston Kontinkankaan yksikössä Instagram-koulutus, jossa pilottiryhmä myös haastettiin toimimaan somesissinä kesällä 2018. Somesisseille kirjoitettiin kesästä todistus ja julkaisuja tehneiden kesken arvotettiin elokuvalippuja.

Samana päivänä pidettiin kesän ensimmäinen Höntsäklubi – pihapelit & piknik, jonka avulla pilottiryhmään tutustuttiin ja heille markkinointiin kesän Höntsäklubeja. Järjestämällä ensimmäinen klubi koulupäivän yhteydessä tavoitettiin suurin osa pilottiryhmästä ja heitä voitiin osallistaa henkilökohtaisesti sekä markkinoida heille kesäajan toimintaa.



Tärkeintä on nuorten osallistaminen

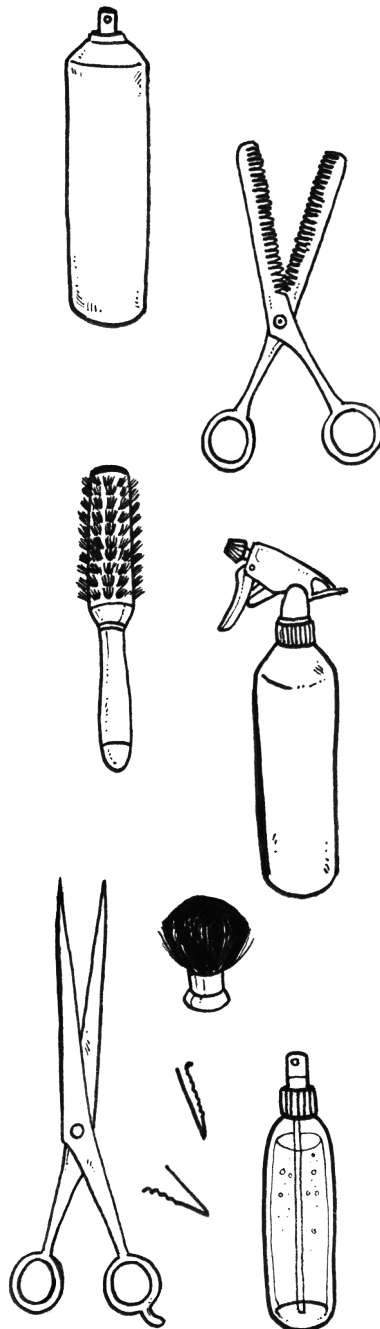
Nuorten osallistaminen oli kesän Höntsäklubien suunnittelun painopisteenä alusta asti. Nuorten toiveita kartoitettiin Instagram-koulutuksen yhteydessä sähköisellä kyselyllä, jonka avulla nuoret pääsivät vaikuttamaan kesän Höntsäklubien aktiviteetteihin, ajankohtaan, keston ja tapahtumapaikkaan. 25 osallistujasta 15 vastasi kyselyyn, josta ei pystynyt tunnistamaan yksittäistä vastaajaa. Keskustelimme pilottiryhmäläisten kanssa siitä, millainen toiminta on hauskaa ja mitä höntsäilyllä tarkoitetaan. Pilottiryhmäläisiä rohkaistiin myös kirjoittamaan omia toiveita kyselyn avoimiin kysymyksiin.

Höntsäklubien paikkaehdotuksiksi rajattiin Oulun keskustan läheisyydessä olevat kaupungin ilmaiset ulkoliikuntapaikat ja puistot, koska niihin ei tarvitse tehdä erillistä varausta ja ympäristöt mahdollistavat monipuolisen höntsäilyn. Näin huomioitiin myös höntsän ydinajatus maksuttomasta, kaikille avoimesta, matalan kynnyksen toiminnasta. Lisäksi huomioitiin, että paikalle on helppo tulla, vaikka ei asuisi Oulun keskustan tuntumassa. Höntsäklubien aktiviteettiehdotuksiksi rajattiin maksuttomat tai edulliset matalan kynnyksen lajit, joita voi harrastaa Oulun ulkoliikuntapaikoissa tai vesisateen yllättäessä liikuntasalissa. Lisäksi pyrittiin tarjoamaan nuorten suosikkilajeja.

Hiusalan pilottiryhmä sai äänestää klubeille sopivan ajankohdan alkuiltaan sijoittuvista vaihtoehdoista. Nuorten some-aktiivisuus on suurta alkuillasta, joten Höntsäklubeilla tehtävillä Instagram-julkaisuilla toivottiin tavoitettavan mahdollisimman paljon nuoria.

Kesän toiminnasta tiedottaminen

Kesän toiminnan markkinoinnissa päätettiin hyödyntää nuorten suosimia sosiaalisen median kanavia sekä somesissitoiminnan myötä syntyviä some-päivityksiä. Pilottiryhmästä koottiin ryhmä WhatsApp-palveluun, ja yhteensä 25 nuorta halusi ryhmään mukaan. Kesän aikana WhatsApp



-ryhmästä poistui 12 nuorta. Klubeja markkinoitiin myös hankkeen ja oppilaitoksen Instagramissa ja Facebookissa. Kesäajan markkinoinnissa ei pystytty hyödyntämään somesissien kuvia, koska somesissit tekivät Instagram-postauksia vain ensimmäisen Höntsäklubin aikana. Höntsäklubeista kirjoitettiin juttu myös Forum24-paikallislehteen.

Osallistamisesta käytäntöön

Kesän Höntsäklubeja järjestettiin kahden viikon välein touko-, kesä- ja heinäkuussa. Heinäkuun klubeille kutsuttiin mukaan myös Oulun seudun ammattiopiston uudet opiskelijat, jotka saivat tiedon opiskelupaikasta kesäkuussa. Klubien ajankohdaksi pilottiryhmä valitsi torstain klo 17–18. Enemmistö nuorista toivoi höntsäilyn tapahtuvan keskusta-alueen puistoissa tai Nallikarin uimarannalla. Eniten ääniä aktiviteeteista saivat pelailu, palloilu ja ulkoilu, minigolf ja rantalentopallo. Zumbaa olisi toivonut yksi nuori, mutta tanssi ei aktiviteettivaihtoehdoista puhutellut muuten nuoria.

Ensimmäinen Höntsäklubi oli tutustumiskerta koulupäivän yhteydessä 29.5., ja osallistujia oli yhteensä 25. Osa pilottiryhmäläisistä innostui pihapeleistä enemmän kuin toiset, osa keskittyi enemmän Instagram-päivitysten kuvaamiseen. Piknikin ja pihapelien aikana tutustuttiin pilottiryhmäläisiin ja kerrottiin muista kesän Höntsäklubeista sekä pilottiryhmäläisten mahdollisuudesta päästä vaikuttamaan kesän ja syksyn Höntsäklubien sisältöön.

Kesän toinen ja kolmas Höntsäklubi järjestettiin kesäkuussa, ja aktiviteetit olivat minigolf ja rantalentopallo. Rantalentopallon osalta pilottiryhmäläiset saivat vielä äänestää WhatsApp-ryhmässä, missä lentistä pelattaisiin. Molemmat klubipäivät olivat sateisia, joten rantalentiskin jouduttiin siirtämään sisätiloihin eikä klubeille saatu osallistujia.

Kesän viimeinen Höntsäklubi järjestettiin Hollihaan puistossa, jossa on mahdollista höntsäillä monin tavoin. Puistoon on rakennettu parkour-alue, ja lisäksi siellä on kuntoiluvälineitä ja hyvät puitteet ulkoiluun. Aktiviteeteiksi mainoksiin nostettiin kuntoilu, pelailu ja parkour. Useammalla aktiviteetilla pyrittiin saamaa nuoria paikalle. Hollihaanpuistossa mukana olivat pihapeleistä mölkky sekä lento- ja jalkapallot. Höntsäklubille ei saapunut yhtään nuorta.

Somesissit olivat aktiivisia vain ensimmäisellä Höntsäklubilla koulupäivän yhteydessä.

Mitä kokeilusta opittiin?

Kesän jälkeen pilottiryhmälle lähetettiin opettajien avulla sähköinen palautekysely, jotta toimintaa osattaisiin kehittää hankkeen edetessä oikeaan suuntaan. Kyselyllä kartoitettiin, kuinka monelle Höntsäklubille vastaaja osallistui, kuinka monta somekuvaa tuotettiin, mikä viestintäkanava tavoitti nuoret ja oliko tiedottaminen riittävää. Lisäksi pilottiryhmäläiset vastasivat, miten Höntsäklubeja tulisi kehittää, mitä mieltä he olivat somesisseydestä ja kokivatko he kesän höntsätoiminnasta olleen hyötyä koulupaikan vaihdoksessa. Kyselyyn vastasi 15 nuorta.

Kokeilu oli arvokas ja opettavainen. Koulupäivän yhteydessä järjestetty Höntsäklubi ja somesissitehtävä onnistuivat, ja monen mielestä päivä toi piristystä koulupäivään. Nuorten vapaa-ajasta kilpailevat, kesälomalle ajoittuneet toiminnot eivät innostaneet pilottiryhmää, eikä niissä ollut osallistujia. Koska kyselyn avulla saatiin riittävästi tietoa toiminnan kehittämiseksi, loppuhaastatteluja ei tehty.

Höntsäklubeista tiedotettiin pilottiryhmälle WhatsApp-ryhmässä sekä sosiaalisessa mediassa, ja nuorten mielestä tiedottaminen oli riittävää. Höntsäklubien eri ajankohta olisi lisännyt kiinnostusta vastausten perusteella eniten. Nuoret olisivat tarvinneet enemmän tietoa some-

sisseydestä. He eivät kokeneet hyötyvänsä siitä tulevaisuuden työssään, eivätkä he kokeneet somesissinä toimimista mielekkäänä. Avoimissa palautekyselyn vastauksissa mainittiin, että periaatteessa kiinnostusta somesisyyteen olisi ollut, mutta kynnys postaamiseen hankkeen Instagram-tilillä tai sovitulla hästägeillä oli liian korkea. Hankkeen Instagram-tilillä ei ollut riittävästi nuorten näköistä materiaalia valmiina, mikä tuli ilmi myös avoimissa kommentissa:

”Jos muutama muukin ois laittanut enemmän. Oisin voinut useammin laittaa muttei kehdannut ku lähes oli aina stoori tyhjänä.”

Höntsäklubeille osallistuminen olisi saattanut lisätä kiinnostusta myös somesisyyttä kohtaan, kuten eräs nuori kommentoi kysymykseen, mikä olisi lisännyt hänen intoaan toimia somesissinä.

”Jos olisin ehtinyt käymään höntsäilemassä, olin iltavuorossa koko kesän”

Koska vain ensimmäisellä Höntsäklubilla oli osallistujia, ei kesän klubeista muodostunut kokonaisuutta, jossa opiskelijaryhmät olisivat päässeet ryhmäytymään ja tutustumaan Oulun, uuden opiskelupaikkakuntansa ulkoilupaikkoihin. Silti kolme nuorta vastasi kesän höntsätoiminnasta olleen hyötyä koulupaikan vaihdoksessa. Positiivinen kokemus voi johtua siitä, että ensimmäinen, koulupäivän yhteydessä ollut klubi järjestettiin uudessa oppilaitoksessa, jolloin opiskelijat pääsivät tutustumaan paikkaan ja tiloihin jo etukäteen ennen syksyn koulun alkua. Tämä on voinut osaltaan pienentää näiden kolmen nuoren keskeyttämisriskiä.

Mitä tehdään jatkossa toisin?

Projektiryhmämme kiteytti opitut asiat seuraaviin kohtiin:

- Ohjatut Höntsäklubit kannattaa ajoittaa koulupäiviin, eikä kilpailla nuorten vapaa-ajan kanssa. Koulupäivien aikana kokeiltu Höntsä voi johtaa nuorten omatoimiseen höntsäamiseen vapaa-ajalla.
- Opiskelupaikan vaihdoksessa uuteen koulupaikkaan tutustuminen höntsäilyn muodossa etukäteen saattaa auttaa nuorta kiinnittymään uuteen oppilaitosyhteisöön ja siten pienentää keskeyttämisriskiä.
- Opettajat kannattaa sitouttaa hyvin, jotta he voivat markkinoida toimintaa ja korostaa toiminnan hyötyjä nuorille jo etukäteen.
- Nuoriin kannattaa tutustua jo etukäteen ennen toiminnan varsinaista aloitusta.
- Nuorten osallistaminen kannattaa aloittaa aiemmin kuin hankkeessa nyt oli mahdollista, jotta nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa osallistamisen tapoihin ja höntsävaihtoehtoihin paremmin.
- Somesisyyden osalta on huolehdittava siitä, että nuorten kynnys some-päivityksiin hankkeen kanavilla pysyy matalana. Kanavalle kannattaa tehdä valmiiksi päivityksiä, jotka eivät ole visuaalisesti liian ammattimaisia ja viimeistelyjä, jottei *”stoori olisi aina tyhjänä”*, kuten eräs nuori kommentoi.

Riitta Pyky on liikuntatieteiden maisteri ja insinööri (AMK), joka koordinoi Oulun Höntsä-osahanketta. Kehittämistyön lisäksi Riitta tekee väitöskirjaa nuorten miesten liikunnasta ja liikuntaan aktivoivista teknologian avulla. Jenna Ojala oli Höntsä-hankkeessa opinnäytetyöntekijänä ja liikunnanohjaajaopiskelijana Kajaanin Ammattikorkeakoulusta. Nykyään Jenna työskentelee ODL Liikuntaklinikalla kehittämistehtävissä.

OPPILAITOKSET JA HARRASTUSTOIMIJAT NUORTEN LIIKUTTAJINA

Emmi Suomäki



Miksi aktivoidaan?

Arki

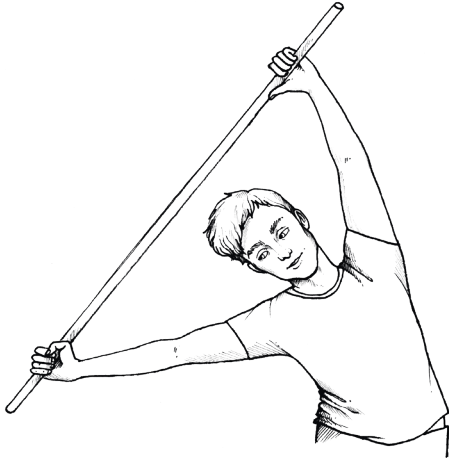
Arjen askareet saattavat sisältää paljonkin aikaa passiivisten rutiinien parissa, istuen ja paikallaan ollen. Nuorten arjessa tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi oppitunnilla istuminen, tietokoneella työskentely ja lukeminen.

Nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt vuosien myötä ja samalla aika, jota vietetään passiivisten toimintojen kanssa, on kasvanut. Teknologian kehittyminen on lisännyt passiivista aikaa. (Forsberg & Jyrkkä 2014.) Esimerkiksi lukiolaisilla passiivista paikallaan oloa kertyy päivittäin noin yhdeksän tuntia (Siekinen ym. 2018). Pitkäkestoisella staattisella istumisella on negatiivisia vaikutuksia muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön terveyteen sekä verenkiertoelimeistöön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015).

Vapaa-aika ja harrastukset

Arkea tasapainottaa vapaa-aika. Sen vietolla on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin, siksi arkeen kuuluu usein myös erilaisissa harrastuksissa käyminen. Nuori voi hyvin silloin, jos harrastusten parissa voi rentoutua. Jos taas harrastukset ovat liian painostavia, niiden parissa vietetty aika vie voimia eikä lisää niitä. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, jos harrastus ei enää kiinnosta tai jos harrastaminen vie liikaa aikaa. (Myllyniemi & Berg 2013, 5.)

” Kun nuori viettää suuren osan arkipäivästään koulussa, tarvitaan myös aktiivisia osuuksia päivän sisällä. Pelkkä staattisen työskentelyn tauottaminen ei kuitenkaan riitä täyttämään liikuntasuosituksia.”



Aktivointimenetelmiä - liikunnan palauttamisen tasapaino

Koulupäivien aktivoinnista ja koulutyön tauottamisesta on käyty keskustelua jo jonkin aikaa. Yksi tähän keskusteluun vastaava kehitysohjelma on Liikkuva koulu -ohjelma, joka edistää aktivointimenetelmien sisällyttämistä koulupäiviin. Esimerkiksi taukoliikuntatuokioiden pitäminen ja vaihtoehtoiset opetusmenetelmät, kuten erilaiset osallistavat oppitunnit sekä aktivointipisteet, ovat hyviä ja helppoja menetelmiä. Aktiivisuudella ja istumisen tauottamisella on vaikutusta aivojen toimintaan, sillä aivojen hapensaannin parantuessa oppiminen on helpompaa.

Toimin itse aiemmin Lahden ammattikorkeakoulun projektissa, jossa kehitettiin aktiivisempaa opiskeluympäristöä. Kehittämisessä hyödynnettiin paljon Liikkuvan koulun teemoja ja kampukselle toteutettiin aktivointipisteitä, joiden suunnittelussa ja toteutuksessa opiskelijat olivat mukana. Pisteet kannustavat mm. taukojumppaan ja rentoutumaan ja kehittävät koordinaatiota.

Kampuksella oli myös kuntosali, jossa järjestettiin liikuntapalveluiden avulla iltapäivästä iltaan asti ohjattua liikuntaa. Lisäksi koululla kokoontui opiskelijajärjestöjen vetämiä peli- ja elokuvakerhoja.

Harrastukset osaksi koulupäivää
Koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden kasvattamiseen halutaan keskittyä myös jatkossa. Kun nuori viettää suuren osan arkipäivästään koulussa, tarvitaan myös aktiivisia osuuksia päivän sisällä. Pelkkä staattisen työskentelyn tauottaminen ei kuitenkaan riitä täyttämään liikuntasuosituksia. Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi hiljattain Harrastamisen strategian, jossa linjattiin, että koulupäivän aikana ja sen jälkeen tulisi toteuttaa monipuolista harrastetoimintaa (OKM 2019). Näin mahdollistettaisiin matalalla kynnyksellä toimintaa, joka on lähellä nuoria. Samalla voitaisiin myös tarjota lisää liikuntaa koulupäiviin perinteisten väli- ja liikuntatuntien lisäksi.

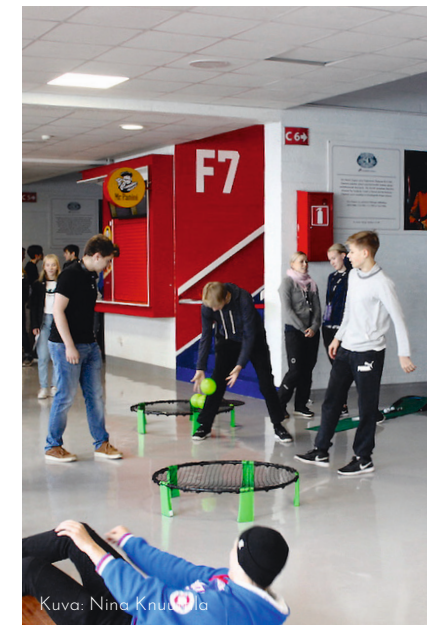
Liikuntaa ja palautumista
Opiskelijat ovat kuormittuneita, ja heillä on monenlaisia tarpeita. Siksi opiskelun tauottamisessa on syytä korostaa liikunnan lisäksi myös levon ja palautumisen näkökulmia. Tällaisia menetelmiä voidaan tarjota esimerkiksi sisällyttämällä harrastustoimintaan rentouttavia ja palauttavia osa-alueita tai kehittämällä koulun taukotiiloja viihtyisiksi. Mikäli oppilaitos tarjoaa paikan nokosille esimerkiksi hyppytunnin aikana, ollaan jo hyvällä mallilla matkalla kohti tulevaisuuden aktiivista oppimisympäristöä.

Höntsä yhdistää harrastetoimijat ja oppilaitokset

Koulu vastaa opiskelijoiden hyvinvoinnista omilla raameissaan eli kouluajalla. Opiskelijoiden kokonaisvaltaisempaa aktivointia tulisikin tehdä yhteistyössä alan toimijoiden

ja koulun välillä. Yhteistyö harrastustoimijoiden, kuten seurojen ja järjestöjen, kanssa antaisi mahdollisuuksia aktiivisuuden ja yhteisöllisyyden kehittämiseen koulun sisällä. Harrastetoimijoille tämä olisi hyvä tilaisuus esitellä toimintaansa matalalla kynnyksellä. Harrastamisen strategia (2019) tukee tämän yhteistyön kehittämistä, se kannustaa oppilaitoksia yhteistyöhön organisaation ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Kysyntää matalan kynnyksen palveluille on (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Tällaisiin palveluihin osallistukseen osallistujan ei tarvitse omata aiempaa kokemusta kyseisestä aktiviteetista.

Tällä hetkellä Höntsä – Silta eteenpäin! -hanke on luomassa polkua toisen asteen oppilaitosten sekä harrastetoimijoiden välille. Yhteistyötä rakennetaan yhdistämällä höntsäilyä jo olemassa oleviin toimintoihin ja kehittämällä uusia harrastemenetelmiä. Toiminnalla pyritään vastaamaan koulupäivän aktivointiin.



Kuva: Nina Knudsen

Yhteenveto

Yhteistyö koulujen ja harrastetoimijoiden välillä lisää aktiivisuutta koulupäiviin. Koulupäiviin sisältyy aina tiettyä passiivista toimintaa, kuten luennoilla istuminen tai lukeminen ja tietokoneella työskentely. Näihin käytänteisiin voidaan vaikuttaa kehittämällä uudenlaisia tapoja passiivisuuden kitkemiseksi, kuten mahdollisuus seisomatyöskentelyyn.

Lukiolaisilla ja ammattikoululaisilla ei ole pakollisia välitunteja, siksi aktivointimenetelmien sisällyttäminen opiskelupäiviin vaatii opettajilta ja henkilöstöltä mielikuvitusta ja valmiutta koikeilla uusia menetelmiä askel kerrallaan. (Syväoja ym.) Lisäksi yhteistyö harrastetoimijoiden ja koulun välillä saa aikaan vielä monipuolisempia tapoja liikuttaa opiskelijoita.

Faktalaatikko	
<i>Aktivoi</i>	<i>Palauta</i>
<ul style="list-style-type: none">◦ toiminnalliset oppitunnit◦ ohjattua taukoliikuntaa◦ istumisen tauottaminen◦ tiloja liikkumiselle, esimerkiksi avoimet liikuntasalit ja taukoliikuntapiste	<ul style="list-style-type: none">◦ tauota työskentelyä◦ mahdollisuus rauhalliselle tauolle, jopa nokosille◦ kitketään pois suorittamisen ajatuksia esimerkiksi harrastuksista

Kuva: Eetu Topo

Kirjoittaja on työskennellyt Liikuttaako -hankkeen projektikoordinaattorina 2017-2019 ja on Höntsä -hankkeessa NMKY:n hankevastaava. Koulutukseltaan hän on hallintotieteiden kandidaatti.

LÄHTEET

Forsberg C. & Jyrkkä I. 2014.

Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu aika. [verkkodokumentti]. Liikuntapedagogiikan Pro-gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto. [viitattu 8.3.2019]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43338/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201405081640.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013.

Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. [Verkojulkaisu]. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisu. Vol. 49 [Viitattu 6.3.2019]. ISSN 1455-268X (painettu). ISSN 2341-5568 [verkojulkaisu]. Saatavissa: https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf

Ranto, E., Anttonen, T., Kosberg, M. & Tuure, H. 2019.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu. Harrastamisen strategia [verkojulkaisu]. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Siekinen K., Hakonen H., Kulmala J. & Tammelin T. 2018.

Lisää liikettä opiskelun tueksi. Tuloksia lukiolaisten fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksista liikkumisen lisäämisestä. LIKES-tutkimuskeskus [verkojulkaisu]. [Viitattu 8.3.2019] Saatavissa: https://liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/lisaa_liiketta_opiskelun_tueksi_a4_web_01.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015.

Istu vähemmän-voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseksi [verkoaineisto]. [Viitattu 5.4.2019.] Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_.jpg.pdf?sequence=1

Syväoja H., Kämppi K., Rajala K. & Haapala H.

Tutkitusti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä [verkoaineisto]. [viitattu 6.3.2019.] Saatavissa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/tutkitusti-aktiivisempia-viihtyisampia-koulupäiviä/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018.

Nuorten yhteen kootut palvelut [verkoaineisto]. [Viitattu 6.3.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/nuoret-ja-palvelut/nuorten-yhteen-kootut-palvelut>

DIGINATIIVI TAI EI – MITEN NUOREN HUOMIO SAADAAN?

Mira Simsiö

Mielikuvan ja oletuksen voi unohtaa, sillä nuoret eivät ole, eivätkä pidä itseään kaikkiosaavina diginatiiveina. Virhekäsitykset ovat syntyneet aikuisten olettamuksista. Diginatiivi-käsitteen keksi Yhdysvaltalainen kirjailija Mark Prensky vuonna 2001. Uudissana kuvasi sukupolvea, joka ei ole elänyt aikaa ennen internetiä ja mobiililaitteita. Termi ei siis alun perin ole määritellyt, miten nuoret hallitsivat uutta tieto- ja viestintätekniikkaa. Terminologia ja mielenyhtymä diginatiivista nuoriin on vääristynyt 2000-luvun digiajan myllerryksessä. Helsingin yliopiston kasvatuspsykologian professori Kirsti Lonka kertoo, että noin puolet nuorista, jotka ovat tietotekniikan kuluttajia, ovat taidoiltaan peruskäyttäjiä. Heistä Lonkan mukaan noin neljännes on aktiivisia pelaajia ja osa saattaa osata myös koodata. Kymmenes nuori luo itse uutta ja ohjelmoi sekä luo Youtube-sisältöä. (Vallinkoski, 2017.) ”Nuoret ja internet kuuluvat erottamattomasti yhteen” (Joensuu 2011, 14).

Diginatiivi-käsite mielletään monella tapaa. Toisille se merkitsee ketä tahansa nuorta, joka on syntynyt internetin aikaan ja jolla helistimen sijaan kädestä on löytynyt iPhone. Toisille diginatiivi merkitsee ”tämän hetken nuorta”, joka on kasvanut digitaalisen maailman ympäröimänä ja kokee sosiaalisen median ja älylaitteiden käytön luonnollisemmaksi kuin vanhempansa. Diginatiivoja ei kuitenkaan saa äidinmaidon mukana. Ne täytyy opetella, olla itse kiinnostunut oppimaan erilaisia sovelluksia ja tekniikkaa. Nuoret tuottavat sisältöä, jakavat ja verkostoituvat muun muassa sosiaalisessa mediassa eli somessa vanhempiaan ketterämmin. (Karjalainen, 2015, 19.)

Mistä nuori löytää harrastusten pariin – hankkeiden markkinointi ja somepresenssi

”Nuoret haluavat tehdä asiat heti kyseisessä hetkessä. Lisäksi urheiluharrastuksiin pitäisi lähteä mukaan jo todella nuorena ja sitoutua käymään treeneissä useita kertoja viikossa. Yleisen hengailun tarve onkin lisääntynyt.” – Nuorisotyön koordinaattori Annu Jantunen (2018)

Yleisen hengailun tarve on lisääntynyt! Huudan jes! Miten nuori sitten löytää hengailumaan tai matalan kynnyksen harrastusten pariin eli höntsäilemään? Jos emme oleta nuoren olevan diginatiivi ja seuraavan aktiivisesti somea, jakavan ja tykkäävän kaikista mahdollista mainoksista, on ammattilaisen ja hanketyöntekijän mietittävä polku nuorten luo muuta reittiä pitkin kuin nettisivut tai harkitsemattomat somemainokset. Yhtenä keinona on tehdä tiukemmin yhteis-

”Yläkoulujen ja lukioiden luokahuoneet ovat täynnä taidokkaita diginatiiveja, jotka tuntevat tietokoneen salat täydellisesti, koodaavat puhdetöinä ja taiteilevat mitä hienoimpia esityksiä uusimmilla sovelluksilla. Tieto- ja viestintätekniikka- eli tv-taidoissa oppilaat hakkaavat opettajansa menen tullen.” – Toimittaja Anu Vallinkoski (2017)

työtä järjestö-, seura- ja oppilaitostasolla – mennä sinne, missä nuoria oikeasti käy. Olla läsnä, juurtua hitaasti ja varmasti toimintaan mukaan. Rakentaa nuorille siltaa eri toimijoiden kanssa harrastusten löytymiseksi. Läsnä oleminen ei olemassa olevien resurssien takia tarkoita koko ajan fyysistä läsnäoloa. Se tarkoittaa myös digitaalista kohtaamista, kanavia, joilla viestiä, visuaalista ilmettä, joka jää tarjotusta toiminnasta ja palveluista mieleen ja johon on helpompi tarttua myöhemmin. Viestin välittämisen ammattilaiselta nuorelle tulee olla toistuvaa ja johdonmukaista.

”Moderoin, operoin, tuotan sisältöjä, päivitän, ajastan, julkaisen ja kommentoin. Tuotan samaan aikaan useita tapahtumia, kiertueita, tekstisisältöjä, teen graafista suunnittelua, painotuotteita, ohjaan ja opetan, sitä tää arki on, multa loppuu välillä kädet ja jalat kesken hoitaa kaikkia työtehtäviä ja sitten joku puhuu aktiivisesta somepresenssistä, kaikki pitäisi aina tapahtua kerralla.” – Kulttuurituottaja, 32-v.

Aloitin jokaisen aamuni päivittämällä sekä työssä käyttämiäni sosiaalisen median kanavia että omat henkilökohtaiset somekanavani. Jos lasken kaikki päivitettävät kanavat ja sovellukset yhteen, saan lukemaksi helposti noin 20 eri kanavaa – hallinnoin esimerkiksi samaan aikaan kahta eri hanketta ja noin viittä eri Instagram-tiliä, neljää Facebook-sivua, monia Facebook- ja WhatsApp-ryhmiä, LinkedIn-sivuja, Twitter-tiliä, Youtube-kanavia, nettisivuista puhumattakaan. Olen kulttuurituottajana taustavoimana niille työtehtäville, joita nuorille suunnatuissa osallistamishankkeissa tarvitaan, puhun ainakin kohtalaisen natiivisti nuorten somekieltä – ja pidän siitä kynsin hampain kiinni. Tarvitsen sen ammattitaidon onnistuakseni työssäni.



Jotta hankkeiden tavoitteet täyttyisivät nuorten tavoittamisen suhteen ja toimijoiden saamiseksi yhteistyöhön, on osattava rakentaa tietynlainen uskottavuus. Osa sitä on ammattimainen somepresenssi. Sosiaalisen median parhaat puolet ovat avoin ja läpinäkyvä keskustelu, hyvä tavoitettavuus ja jalanjäljet, joita läsnäolo jättää. Läsnäolo sosiaalisessa mediassa herättää luottamusta, madaltaa yhteydenotokynnystä ja avaa uusia mahdollisuuksia keskustelulle. Sosiaalinen media ei nuku, eli läsnäolo kannattaa suunnitella ennemmin 365 päivän kuin 8–16 kellonajan varaan. (Kurvinen & Laine & Tolvanen 2017, 102.)

Lähtökohtana tähän presenssiin voitaisiin erilaisissa hankkeissa pitää aktiivisesti päivitettyjä somekanavia, visuaalista ilmettä, brändiä ja tärkeimpänä somekieltä. Jotta osattaisiin keskustella nuorten somekielellä, joka poikkeaa ammattilaisten somekielestä radikaalisti, täytyy tuottajilla olla vahvaa digitaalista kokemuspohjaa. Tätä kokemusta on vaikeaa jakaa ja opettaa muille, ellei sitä itse aktiivisesti tee. Eikä kaikilla hankkeilla ole edes tuottajaa. Silloin viestintä jää yksittäisten hanketyöntekijöiden varaan, jotka voivat olla täysin viestinnän kentän ulkopuolelta.



Ammattilaisten somekieli on harkittua, laskelmoitua, joskus jopa varovaista sisältöjen, julkaisujen, asiategistien, tiedotteiden ja uutisten julkaisemisesta, re-twiittaamista, tapahtumien jakamista ja toiminnan näkyväksi tekemistä. Nuorten somekieli on usein vapaata ja varomattontaa, ei osata pelätä tai huomioida aktiivisesti digijalanjälkeä eli sitä, mitä omalla nimellään julkaisee. Toisaalta nuorten somekieli voi aidoimmillaan olla omien mielipiteidensä ääneen sanomista statement!-tyyppisesti, tai sitten otetaan mallia julkisuuden henkilöistä, äideistä ja isistä, esikuvista, siskoista tai vanhemmista kavereista jo hyvin varhain ja somejulkaisut puuroutuvat kaikki samankaltaiseksi massaksi. Vaikka haluttaisiin erottua joukosta, saattaa helposti käydä päinvastoin.

” Hankkeiden suunnitteluvaiheessa pitäisi laskea ja tutkia vielä tarkemmin, kuinka paljon resursseja kohderyhmämarkkinointi tarvitsee. Jos rahaa ei ole, täytyy hankkeeseen saada tarpeeksi pätevä henkilö hoitamaan viestintää tarpeeksi isoilla hanketunneilla. Yksi päivä viikossa vaikuttavaan viestintään ei ole riittävää tai realistista.”

Voiko osallistujia ostaa?

Miten nuoret oikeasti edes voivat löytää harrastuksia tai harrastusten pariin somemarkkinoinnin kautta, kun tämän hetken tietöähky on tasoa sata prosenttia? Saako nuoria harrastuksiin ihan oikeasti vain mainostamalla somessa? Jos mietin jakavani mainoksen nuorelle vaikkapa Instagramissa, se saattaa tavoittaa oikeaa kohderyhmää muutaman sata, mutta lähtekö mainos leviämään? Ei ainakaan ilman houkuttelevaa ”matoa ongenkourussa”. Matona voi olla esimerkiksi tämän hetken suosituin some-kilpailumuoto ”kommentoi alle ja voita” -kilpailu, mutta kilpailutkaan eivät leviä ilman johdonmukaista markkinointia. Tarvitset nuoren huomion ja kikan sitouttamiseen. On haastavaa saada nuorta kommentoimaan somessa kivaa kuvaa, jos mainostaja on täysin tuntematon. Tämä kaikki vie rahaa, eikä projekteilla ja hankkeilla ole resursseja massiivisiin markkinointitoimenpiteisiin. Hankkeiden suunnitteluvaiheessa pitäisi laskea ja tutkia vielä tarkemmin, kuinka paljon resursseja kohderyhmämarkkinointi tarvitsee. Jos rahaa ei ole, täytyy hankkeeseen saada tarpeeksi pätevä henkilö hoitamaan viestintää tarpeeksi isoilla hanketunneilla. Yksi päivä viikossa vaikuttavaan viestintään ei ole riittävää tai realistista.

Höntsä-hankkeessa pääkaupunkiseudulla syksyllä 2018 opinnollistettiin hankkeeseen mukaan Metropolia Ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon opiskelijoita. Opiskelijat suorittavat Joukkoistettu tapahtumatuoantanto -opintojakson, jonka pohjalta käynnistettiin ensimmäinen Höntsä-hankkeen tuottama tapahtuma Höntsä-Fest 2018. Höntsä-Fest on tapahtuma rakkaudesta höntsäilyyn, rentoon harrastamiseen, hauskanpitoon ja nuorisohyvinvointiin. Tapahtuma tuotiin Helsingin Jäähallille, ja se keräsi yli kolmekymmentä yhteistyötahoa sekä noin 400–500 kävijää. Joukkoistaminen onnistui ja tapahtuma toteutettiin konserteineen, 16 harrastuspisteen ja lätkämatsin kera vain 45 päivässä. Nuoria vapaaehtoisia tapahtumassa oli töissä yli 100. Jos mietin Höntsä-Festin kävijöitä, joita kerättiin joukkoistamalla kiitettävä määrä, voin oman kokemukseni kautta kuuluttaa, että osallistujia ja yleisöä voi saada mukaan innostamalla ja riittävän kattavalla viestinnällä ja markkinoinnilla. Osallistujia voi ostaa, niin rahalla kuin tarpeeksi mehevällä idealla, mutta helppoa ja halpaa se ei ole.

Tuhat hanketta ja toimijaa, yksi nuori

Jotta ammattilainen voisi tavoittaa yksittäisen nuoren somessa, on siirryttävä massiivisesta markkinoinnista ruohonjuuritason työhön ja oltava jatkuvasti läsnä, helposti lähestyttävä ja keskusteltava aktiivisesti nuorten kanssa niin kasvotusten kuin eri someprofiilien kautta. Sitoutuuko nuori paremmin, jos hänet tavoittaa henkilökohtaisesti ja kysyy rohkeasti mukaan vaikkapa Instagram Directin kautta? Varmasti, mutta se on työlästä. Nuoria voi yrittää tavoittaa myös virallisempien toimijoiden kautta, mistä nuori osaa jo itsenäisesti hakea olemassa olevia palveluita tai esimerkiksi harrastuksia.

Aikuisilla ja ammattilaisilla on haasteita kohdata nuoria digitaalisesti, koska emme

voi olettaa kaikkien nuorten käyttävän ketterästi sosiaalisen median kanavia ja hakukoneita. Vaikka valtavirta käyttäisikin somea taidokkaasti, on aina niitä, jotka eivät käytä ja saattavatkin tarvita palveluita kipeämmin kuin uskoimmekaan. Työ tuntuu loputtomalta ja hitaalta. Olemme suurten asioiden äärellä, joita tutkaillessa tuntuu, että diginaativista onkin päästy Liisa Ihmemaan kaninkolon äärelle huutamaan loputtomaan mustaan tunneliin, jossa asiat leijuvat ilman todellista kiinnityspintaa.

Miten tästä eteenpäin? Diginatiivi tai ei, jos ammattilainen ei löydä nuorta eikä nuori ammattilaisen tarjoamia harrastuksia tai palveluita, miten voimme tutkia, kehittää ja tarjota uusia toimintamalleja käyttöön nuorten kanssa tehtävään työhön? Miten voimme hankkeena kehittää uutta – jos järjestämiimme pilottikokeiluihin on mahdotonta löytää osallistujia? Saavutammeko projekteissa ja hankkeissa koskaan haluttuja tuloksia nuorille markkinoimisella? Meidän on ainakin pakko yrittää.

Unohdan hetkeksi diginatiivit ja ajattelen ääneen – nuori on nuori, hento ja hauras, haavoittuvainen kasvuvaiheessa. Informaation ja digitalisaation ei tule jyrätä meitä, eikä meidän tule pelätä kehitystä ja nuorten mukana pysymistä. On vain heittäydettävä rohkeasti kokeilemaan viestimisen ja markkinoinnin tapoja tavoittaa nuoria, eikä saa luovuttaa, vaikka epäonnistuisi. Epäonnistuminen opettaa. Minun tulee ammattilaisena, aikuisena, nuorten syrjäytymistä ehkäisevän osallistamishankkeen työntekijänä olla läsnä, tavoitettavissa, ymmärtää ja uskaltaa, kaikkea samaan aikaan.

”Aikuisilla ja ammattilaisilla on haasteita kohdata nuoria digitaalisesti, koska emme voi olettaa kaikkien nuorten käyttävän ketterästi sosiaalisen median kanavia ja hakukoneita. Vaikka valtavirta käyttäisikin somea taidokkaasti, on aina niitä, jotka eivät käytä ja saattavatkin tarvita palveluita kipeämmin kuin uskoimmekaan.”

Kirjoittaja on kulttuurituottaja, nuorten kieltä mielellään puhuva, someälykäs tapahtumatuotannon ammattilainen.

LÄHTEET

Hämäläinen, H. & Rissanen, M. 2018.

Höntsäily yleistyy nuorten harrastuksena: vaihtoehtoliikunnassa ei tarvita tarkkoja treenaikoja. [Verkkouutinen]. [Viitattu 11.4.2019.] Saatavissa: <https://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/184525>

Karjalainen, H. 2015.

Nuoren tavoittaminen sosiaalisessa mediassa – Case: Nuorteneämä.fi. [Verkkodokumentti.] Opinnäytetyö. Oulun ammattikorkeakoulu, liiketalouden tutkinto-ohjelma. Oulu. [Viitattu 1.1.2019.] 10024/2131 (sähköinen). Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052710603>.

Kurvinen, J., Laine, T. & Tolvanen, V. 2017.

Henkilöbrändi: Asiantuntijasta vaikuttajaksi. Alma Talent Oy. [Viitattu 1.1.2019.] Saatavissa: [https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/1AGBBXDTEB#kohta:HENKIL\(\(d6\)BR\(\(c4\)NDI\(\(20](https://bisneskirjasto-almatalent-fi.ezproxy.metropolia.fi/teos/1AGBBXDTEB#kohta:HENKIL((d6)BR((c4)NDI((20)

Vallinkoski, A. 2017.

Mikä ihmeen diginatiivi? [Verkkootikkeli.] [Viitattu 5.1.2019.] Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mika-ihmeen-diginatiivi>.

TEORIAA JA KÄSITTEITÄ

YHTEISÖLLINEN, LUOVA JA ONNELLINEN

Judit Kemppilä

Onnellisuuden etsintä on tämän hetken suuri trendi. Itsensä kehittämisen eetos on kulttuurissamme voimakas, ja eri medioiden lehtiotsikoissa tarjotaan vastauksia parempaan elämään, puhumattakaan self help -kirjallisuuden suuresta suosiosta (Salmenniemi 2016). Kansallisesti iloisia uutisia saatiin vuoden 2018 maaliskuussa, kun YK:n World Happiness Report -tutkimuksessa rankattiin Suomi maailman onnellisimmaksi maaksi. Suomen sijoitusta perusteltiin muun muassa korkealla elinajanodotteella, vähäisellä korruptiolla sekä kattavalla sosiaaliturvalla. (Mikkonen 2018.)

Samassa kuussa, muutamaa viikkoa YK:n raporttia myöhemmin, julkaisi Me-säätiö tutkimuksensa syrjäytyneistä nuorista. Tutkimuksessa kävi ilmi, että maailman onnellisimmassa maassa on liki 70 000 alle 30-vuotiasta syrjäytynyttä. (Pyykkönen 2018.) Keskeisiä tekijöitä syrjäytymiskehityksessä ovat työttömyys, koulutuspaikan puuttuminen, mielenterveyden ongelmat tai harrastusten puute (Teittinen 2017). Harrastusten puute on se tekijä, johon vaikuttamalla Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeessa pyritään ehkäisemään syrjäytymistä.

Nuorisoalojen kattojärjestö Allianssi järjesti lokakuussa 2018 tilaisuuden, jossa nuorisoalan ammattilaiset sekä poliitikot pohtivat yhdessä keinoja syrjäytymisen ehkäisyyn ja vähentämiseen. Tilaisuuden nimi oli ”Ratkaistaan Suomen suurin ongelma”. Samaa aihetta sivuttiin myös Allianssin järjestämässä maaliskuussa Nuori 2019 -tapahtumassa. Järjestäjätaho pitää syrjäytymistä ilmastonmuutostakin suurempana ongelmana, sillä hyvinvoivat, osaavat nuoret haluavat ja pystyvät pitämään maapallostamme huolta tulevaisuudessakin. Masentuneet, kouluttautumattomat ja työn syrjästä kiinni pääsemättömät sitä vastoin eivät. (Munsterhjelm 2018.)



Kuva: Eetu Topo

Miten ratkaista Suomen suurin ongelma?

Miten Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeessa tuotetaan hyvinvointia ja ehkäistään syrjäytymistä? Yksi näkökulma tarkastella asiaa ovat ne elementit, jotka tuottavat ihmisen elämään kestäväää onnellisuutta. Itseohjautuvuusteorian (Deci & Ryan 2019) mukaan nämä elementit ovat omaehtoisuus, kyvykyys ja yhteisöllisyys. Teoria pohjautuu näkemykseen, jossa ihminen nähdään aktiivisena toimijana. Jokaiselle on ominaista toimia itseohjautuvasti ja toteuttaa itseään. Mikäli nämä psykologiset perustarpeet eivät tule tyydytetyksi, voi ihminen huonosti. (Martela 2014.)

Omaehtoisuuden toteutumisen edellytyksenä on valinnan- ja toiminnanvapaus. Omaehtoisessa toiminnassa motivaatio lähtee yksilön sisältä eikä ole ulkoa ohjattua. (Martela 2014.) Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeen koulutukset ja klubit ovat nuorille vapaaehtoisia tilaisuuksia, joihin he voivat tulla kouluttautumaan vertaisohjaajaksi tai harrastamaan kulttuurista tai liikuntaa turvallisessa porukassa. Hankkeessa painotetaan nuorista lähtevää toimintaa. Koulutussisällöissä otetaan huomioon ryhmän ja sen jäsenten tarpeet ja nuoria tuetaan omannäköisen höntsäklubin järjestämisessä. (Hankehakemus 2018, 11–13.) Lokakuussa 2018 toteutettu Höntsä-Fest osallisti suuren määrän nuoria, jotka tulivat pitämään omaa harrastepistettä tai suorittamaan esimerkiksi informaation, tekniikan tai viestinnän tehtäviä. Omaehtoiselle toiminnalle on tilausta, sillä osa nuorista kokee, että ympäröivä yhteiskunta asettaa heille paljon odotuksia ja suorituspaineita. Opiskelun ja työn lisäksi pitäisi harrastustoiminnassakin kilpailla. (Mulari 2019, 5.)

Kyvykyuden tarve ilmaisee sitä, miten kaikilla yksilöillä on tarve kokea pärjäämisen ja onnistumisen kokemuksia (Martela 2014). Siihen, kuinka helposti nuori tavoittaa täl-

laisia kokemuksia, vaikuttaa myös erilaisten toimintojen vaativuusaste. Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeen ydinajatuksena on tarjota matalan kynnyksen toimintaa, johon kuka tahansa voi osallistua taustastaan tai taitotasostaan huolimatta (Hankehakemus 2018, 8–9). Taidetoiminta, johon osallistuminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta, on tärkeää. On esimerkiksi tutkittu, että 45 minuutin pituinen osallistuminen taidetoimintaan vähentää stressiä huolimatta siitä, kuinka kokenut tai kokematon osallistuja on (Hill 2016).

Taidemenetelmät ovat hyvä tapa ehkäistä syrjäytymistä, sillä ne vahvistavat osallistujien toimijuutta ja ovat edullisia ja tehokkaita välineitä hyvinvoinnin lisäämiseen. Toimijuuden vahvistuessa lisääntyy yksilön usko mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämänsä suuntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Taideharrastus voi auttaa nuorta saamaan tarttumapintaa elämästään kehittämällä nuoren elämäntaitoja. Mikäli vaarana on kotiin jääminen, voi taidetoiminta tuoda myös arkeen kaivattua sisältöä. Taidemenetelmissä on mielekkään toiminnan kautta mahdollisuus oppia itsensä ilmaisua ja vuorovaikutustaitoja sekä vahvistaa itsetuntoa – kaikki myös työelämässä tarvittavia taitoja. Tällaisten elämäntaitojen vahvistuessa oman koulutus- tai työelämäpolun hahmottaminen ja löytäminen muuttuvat myös helpommaksi. (Jussilainen, Nätkinniemi & Tirkkonen 2018, 23.) Matalan kynnyksen luova toiminta voi myös valmistaa nuorta toisenlaisiin työelämän vaatimuksiin. Taide-toiminta auttaa kehittämään luovia ongelmanratkaisutaitoja, jotka ovat muuttuvassa työelämässä hyvin tarpeellisia. Tällaisia ovat mm. kyky nähdä ja yhdistellä asioita uudella tavalla sekä vapaa ideointi. (Manni 2019.) Siksi onkin tärkeää tarjota taidetoimintaa myös heille, joilla ei ole mahdollisuuksia harrastaa sitä taidekouluissa ja -kursseilla.

Luovaa toimintaa syrjäytymisen ehkäisemisen välineenä on kokeiltu hankemaailmassa aikaisemminkin. Esimerkiksi vailla koulutus- ja työpaikkaa olleet nuoret ovat tehneet taideprojekteja elokuva-, sirkus- ja teatterityöpajoissa. Tällaisen taidetoiminnan tarkoituksena on tuottaa nuorelle pystyvyyden kokemuksia, jotka vahvistavat heidän itsetuntoaan (Jussilainen, Nätkinniemi & Tirkkonen 2018, 23). Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeessa tehdään samoin.

Harrastamalla elää pidempään

Yhteisöllisyyden tarve on perustavanlaatuisen osa ihmisyyttä (Martela 2014). Yhteisöllisyyden merkitystä yksilölle voidaan tarkastella sosiaalisen pääoman kautta. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita ja verkostoja. Ihmiset, joilla on paljon sosiaalista pääomaa esimerkiksi työn, ystäväpiirin ja harrastusten kautta, kokevat terveytensä paremmaksi kuin sosiaalista pääomaa vähän omistavat. Vähäisen sosiaalisen pääoman on tutkitusti todettu nostavan enenaikaisen kuoleman riskiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Harrastusten kautta voi siis kartuttaa omaa sosiaalista pääomaansa ja kohentaa terveyttään. Skotlannissa tehtiin vuosina 1947–2014 terveyskysely, jossa seurattiin yli tuhatta naista ja miestä. Tutkimustuloksesta huomattiin, että kuuluminen harrastuskerhoon, nuoriso- tai urheiluseuraan, kulttuuriryhdistykseen tai muuhun vastaavaan toimintaan 18-vuotiaana alensi kuolleisuutta yli 60 vuotta myöhemmin. Tutkijoiden mukaan tämä saattaa johtua stressin vähentymisestä ja itsetunnon kohoamisesta, joita ryhmään kuuluminen edesauttaa. (Deary 2015.) Nuoruuden psyykkisellä terveydentilalla vaikuttaa siis olevan kauaskantoiset seuraukset. On myös mahdollista, että nuorena saadut positiiviset harrastuskokemukset kannustavat ottamaan osaa yhteisölliseen vapaa-ajantoi-

mintaan myöhemmälläkin iällä.

Sosiaalisen pääoman karttumiseen vaikuttaa kuitenkin raha. Huono-osaisista perheistä tulevilla nuorilla ei välttämättä ole varaa harrastaa. He ovat kuitenkin niitä, jotka usein tarvitsisivat eniten harrastusten tuomaa sosiaalista pääomaa. Matala sosioekonominen tausta ja mielenterveysongelmat periytyvät usein sukupolvelta toiselle. Ylisukupolvisuuden ehkäisyssä on tärkeä tukea lapsen ja nuoren pärjävyyttä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Tämän vuoksi tarvitaan harrastuksia, jotka ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Terveyttä tunteista

Itseohjautuvuuden, omaehtoisuuden ja yhteisöllisyyden tarjoamisen lisäksi kulttuuri- ja taidetoiminta hoitaa ihmistä mahdollistamalla tunteiden tutkiskelua ja tunnistamista. Taidelähtöisissä menetelmissä keskeistä on tunteiden esiintuominen ja salliminen. Tunteet liittyvät merkittäväällä tavalla hyvinvointiin, sillä niiden avulla olemme vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Se, että pystymme ilmaisemaan tunteitamme, suojaa meitä sairastumiselta. (Stähle 2016.) Taide voi toimia terapeuttisena välineenä, vaikka kyseessä ei olisikaan tavoitteellinen taideterapia (Laitinen 2017b, 91). Höntsä! – Silta eteenpäin -hankkeen toimintamuodoissa myös tunnetaidot on nostettu tärkeäksi aihealueeksi. Koulutuksissa käydään läpi tunnetaitojen merkitystä sekä harjoituksia, joita voi hyödyntää oman harrasteryhmän tunnetaitojen kehittämisessä. Klubien toimintaa ohjaavat periaatteet mahdollistavat turvallisen ilmapiiirin, jossa myös omien tunteiden käsittely ja esille tuominen on mahdollista.

Draamatyöskentely voi mahdollistaa nuorille turvallisen tilan, ajan ja paikan, jonka puitteissa harrastaa itsetutkiskelua ja vapaata itseilmaisua. Draaman turvin on mahdollista

tutkistella sellaisia puolia ja asioita itsessään, jotka ovat aikaisemmin olleet salattuja. Draamatyöskentely sekä vapauttaa että suojaa osallistujaa. Tämä edesauttaa aiemmin piilotettujen tunteiden ja ominaisuuksien tutkiskelua vailla arvostelun pelkoa. (Laitinen 2017b, 33.)

Visuaalisen taidetoiminnan on myös todettu kehittävän nuorten tunnetaitoja. Hyötyjä on huomattu nimenomaan ryhmämuotoisella toiminnalla. Esimerkiksi masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivät nuoret ovat saaneet apua vaikeiden tunteidensa käsittelyyn. Visuaalinen ryhmämuotoinen toiminta auttaa draaman tavoin osallistujaa työstämään vaikeita tunteita ja antaa kanavan niiden ilmaisemiseen. (Laitinen 2017b, 34–36.) Osallistumisen visuaaliseen taide-toimintaan on myös todettu vahvistavan osallistujien persoonallista ja sosiaalista identiteettiä (Malmivirta 2017, 50).

” Taide ja kulttuuri voivat auttaa nuoria voimaan paremmin antamalla turvallisia tapoja vaikeiden tunteiden työstöön. Toisaalta kulttuurin harrastaminen itsessään herättää meissä tunteita. Tunteita kokiessamme kehoon erittyy erilaisia onnellisuushormoneja: oksitosiinia, serotoniinia ja endorfiineja. Onnellisuushormonienkin edistämisen kannalta on kulttuurin harrastaminen hyödyllisempää yhdessä kuin yksin.”

Taide ja kulttuuri voivat auttaa nuoria voimaan paremmin antamalla turvallisia tapoja vaikeiden tunteiden työstöön. Toisaalta kulttuurin harrastaminen itsessään herättää meissä tunteita. Tunteita kokiessamme kehoon erittyy erilaisia onnellisuushormoneja: oksitosiinia, serotoniinia ja endorfiineja. Onnellisuushormonienkin edistämisen kannalta on kulttuurin harrastaminen hyödyllisempää yhdessä kuin yksin. Iäkkäiden ihmisten parissa on järjestetty kulttuurikummitoimintaa, jossa erilaisia kulttuuripalveluja ja -elämyksiä on tuotu vanhusten pariin. Kulttuuri-toiminnan onkin todettu olevan vanhuksille terveyden kannalta yhtä tehokasta kuin ohjatun liikunnan. Tämän tuloksen pohjalta on saman tyyppistä toimintaa alettu tuoda myös lasten ja nuorten palveluihin. (Stähle 2016.)

Nuoret - ja maailma - pelastuvat

Yhteiskunnassa menestyminen yhdistyy helposti ulkoisiin merkkeihin, kuten ulkonäköön, arvosanoihin tai kuluttamisen mahdollisuuksiin. Ihminen voi kokea ulkoisen menestyksen puutteen elämässä epäonnistumiseksi ja näin nähdä oman elämänsä merkityksettömänä. (Paananen 2015.) Höntsä – Silta eteenpäin hankkeen! -toiminnoissa nuori ei ole suorittaja vaan kokija. Hänen ei tarvitse todistella osaamistaan tai olemassaoloaan, vaan hänet ja hänen osallistumisensa otetaan vastaan sellaisena kuin hän on. (Hankehakemus 2018.)

Hankkeen toiminta vastaa perustavanlaatuisiin, ihmisyyden olemusta kuvaaviin tarpeisiin, jotka ovat onnellisuutemme ja hyvinvointimme kannalta olennaisia. Koulutuksiin ja klubeihin osallistuessaan nuori saa tukea omaksi itsekseen kasvamiseen; kokea onnistumisia ja hyväksyntää sekä ohjausta omaehtoiseen tekemiseen ja aktiivisuuteen. Kuten edellä todettiin, on luovalla toiminnalla positiivisemmän elämän edellytyksiä lisääviä vaikutuksia. Luova harrastustoiminta on perusteltu ja tehokas väline nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja hoitoon.

Nuorisolojen kattojärjestön Allianssin mukaan nuorten syrjäytyminen on vakava ongelma koko ihmiskunnan ja maapallon kehityksen kannalta. Mikäli nuorella ei ole oman elämän hallintaan tarpeellisia voimavaroja, niitä tuskin löytyy kansallisten ja globaalien haasteidenkaan ratkomiseen. (Munsterhjelm 2018.) Runsaasti taidetoimintaa harrastaneiden nuorten ja nuorten aikuisten on tutkittu olevan aktiivisempia koulu- ja kunnallispolitiikassa kuin taidetta vain niukasti harrastaneiden verrokkien (Laitinen 2017a). Taide- ja kulttuuri-toiminnan kautta voimme antaa nuorille mahdollisuuksia osallistumiseen, yhteisöllisyyteen, itsensä ilmaisuun ja voimaantumiseen. Omaehtoisella, yhteisöllisellä ja kyvykkyyden tunnetta herättävällä toiminnalla vaikutamme nuorten onnellistumisen kautta koko yhteiskunnan tulevaisuuteen.



Kirjoittaja on yhteisöpedagogi ja artenomi. Koordinoi Höntsä Silta eteenpäin! -hanketta Suomen Nuorisoseurat ry:llä.

LÄHTEET

Deci, E. & Ryan R. 2019.

Theory [verkkoaineisto].
[Viitattu 16.11.2018.] Saatavissa: <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>

Deary, I. 2015.

Club membership in teens linked to lower mortality in older age.
[Viitattu 12.10.2018.] Science Daily. [Verkkolehti]. Saatavissa: <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/07/150716101626.htm>

Hill, D. 2018.

Study Finds Making Art Can Reduce Your Stress (No Matter How Skilled You Are).
[Viitattu 18.10.2018.] Lifehack. [Verkkolehti]. Saatavissa: <https://www.lifehack.org/428020/study-finds-making-art-can-reduce-your-stress-no-matter-how-skilled-you-are>

Hankehakemus 2018.

Höntsä - Silta eteenpäin! -hanke. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Jussilainen, A. & Nätkinniemi M. & Tirkkonen T. 2018.

Nuori taidetoiminnassa. Teoksessa Lasten ja nuorten säätiö (toim.): Avaimia omaan polkuun - taidetoiminta nuorten elämäntaitojen tukena [verkkoaineisto]. [Viitattu 12.10.2018.] Saatavissa: <https://www.nuori.fi/wp-content/uploads/2018/05/Avaimia-omaan-polkuun-koko-opas.pdf>

Laitinen, L. 2017a.

Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista [verkkoaineisto]. [Viitattu 14.11.2018.] Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

Laitinen, L. 2017b.

Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys [verkkoaineisto]. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.): Taide ja hyvinvointi. Taideyliopisto. Kokos-julkaisusarja 1/2017. [Viitattu 2.4.2019.] S. 85-98. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Malmivirta, H. 2017.

Taide, taidetoiminta ja niiden vaikutukset ikääntyneiden hyvinvointiin [verkkoaineisto]. Teoksessa Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.): Taide ja hyvinvointi. Taideyliopisto. Kokos-julkaisusarja 1/2017. [Viitattu 2.4.2019.] S. 47-58. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Manni, M. 2019.

Taidelähtöiset menetelmät [verkkoaineisto]. [Viitattu 2.1.2019.] Saatavissa: <http://luovatprosessit.fi/viitekehukset1/index>

Martela, F. 2014.

Itseohjautuvuusteoria eli onnellisen elämän kolme keskeistä tekijää [blogikirjoitus 4.4.2014].
Haettu osoitteesta: <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>

Mikkonen, M. 2018.

YK:n raportti: Suomi on maailman onnellisin maa [verkkoaineisto]. [Viitattu 15.10.2018.] YLE.
Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10115710>

Mulari, H. 2019.

Kuulumisia kaupunkiin: nuorten omaehtoinen sirkustoiminta. [Viitattu 2.4.2019.]
Luento Nuori 2019 -messuilla: Nuorten osallisuuden kitkat eri elämänvaiheissa.
Saatavissa: https://www.kultus.fi/sites/default/files/tukimateriaali/1282/2018-08/heta_mulari.pdf

Munsterhjelm, A. 2018.

Ainoa ongelma, joka on ilmastonmuutosta suurempi [blogikirjoitus 15.10.2018]
Haettu osoitteesta: <https://www.alli.fi/uutiset/blogi-ainoa-ongelma-joka-ilmastonmuutosta-suurempi>

Paananen, R. 2015.

Isovanhemmat huomio! "Teillä on niin helppoa" lauseella ikäviä seurauksia. [Viitattu 13.11.2018.] ET-lehti. [Verkkolehti.] Saatavissa: <https://www.etlehti.fi/artikkeli/ihmiset/isovanhemmat-huomio-teilla-niin-helppoa-lauseella-ikavia-seurauksia>

Pyykkönen, J. 2018.

Suomessa on 65 941 syrjäytynyttä nuorta [verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.10.2018.]
Saatavissa: <https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/uutiset/suomessa-on-65-941-syrjaytynytta-nuorta/>

Suomen Mielenterveysseura 2018.

Kulttuuri lisää hyvinvointia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.10.2018.]
Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lisaa-hyvinvointia>

Stähle, A. 2016.

Kulttuurin harrastaminen on yhtä tehokasta kuin liikunta [verkkoaineisto]. [Viitattu 17.10.2018.] YLE.
Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/12/28/kulttuurin-harrastaminen-yhta-tehokasta-kuin-liikunta>

Teittinen, P. 2017.

Suomessa on jo lähes 70 000 syrjäytynyttä nuorta, etenkin poikien asema on heikentynyt - Professori kertoo viisi konkreettista keinoa syrjäytymisen ehkäisyyn [Viitattu 16.10.2017.] Helsingin Sanomat. [Verkkolehti.] Saatavissa: <https://www.hs.fi/talous/art-2000005421006.html>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.

Sosiaalinen pääoma [verkkoaineisto]. [Viitattu 15.10.2018.]
Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveysrot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.

Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus [verkkoaineisto]. [Viitattu 29.3.2019.]
Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus

Terävä, A. 2016.

Näistä syistä ihmiset tarttuvat self-help-kirjoihin. [Viitattu 15.10.2018.] Savon Sanomat. [Verkkolehti.] Saatavissa: <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Näistä-syistä-ihmiset-tarttuvat-self-help-kirjoihin/861128>

Vuorinen, K. 2017.

Duodecim Koulun terveystietokirjasto. Luovuus [verkkoaineisto]. [Viitattu 16.10.2018.]
Saatavissa: <https://www.koulunterveystietokirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhaluolle/ergonomiaopas/ool00001>

HOLISTISEMPAA HARRASTUSTOIMINTAA

Pekka Roilas

Liitu -tutkimuksessa vuodelta 2018 todetaan, että vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaan puolitoista tuntia viikon jokaisena päivänä. Erityisesti yläkouluikäisten nuorten liikunnan kokonaismäärä on laskussa: kun ykkösluokkalaisista 71 prosenttia liikkui suositusten mukaan, yhdeksäsluokkalaisilla vastaava luku oli enää 10 prosenttia. Tulokset ovat huolestuttavia. Nuoret kokivat liikkumisella olevan vähemmän merkityksiä kuin aikaisemmin, tai harrastaminen lopetettiin aiemmin. Suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle

” Jos haluamme saada lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta, heidän tulee saada vaikuttaa siihen, millainen heidän harrastuksensa on. Panostamalla matalan kynnyksen toimintaan ja kehittämällä toiminnan laatua pystymme houkuttelemaan yhä useammat nuoret mukaan liikkumaan.”

koettiin harrastamisen kalleus. Muita syitä lopettamiseen olivat kyllästyminen lajiin, viihtymättömyys joukkueessa ja se, ettei harrastamista koettu innostavaksi (Kokko & Martin 2019).

Mitä asialle voidaan tehdä? Urheiluseuroissa ja järjestöissä pystytään vaikuttamaan kehittämällä toimintaa innostavammaksi ja monipuolisemmaksi. Jos haluamme saada lapset ja nuoret innostumaan liikunnasta, heidän tulee saada vaikuttaa siihen, millainen heidän harrastuksensa on. Panostamalla matalan kynnyksen toimintaan ja kehittämällä toiminnan laatua pystymme houkuttelemaan yhä useammat nuoret mukaan liikkumaan.

Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa luodaan toimintamalli, jossa liikunnan menetelmiä käytetään nuorisotyöllisellä otteella. Tällä tarkoitetaan harrastustoimintaa, jossa huomioidaan nuorten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus. Harjoituksissa keskitytään fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen kehittämisen lisäksi sosiaalisten sekä psyykkisten taitojen kehittämiseen ja nuorten osallistamiseen. Nuorisotyöllisen otteen lisäksi hankkeen lähtökohdaksi on monialainen ohjaajuus. Monialaisessa ohjaajuudessa yhdistetään kulttuuri- ja liikunnaohjauksen toimintatapoja. Tämän myötä alojen ohjaajat voivat oppia toisiltaan sekä jakaa näkemyksiään ja ideoitaan ryhmässä.

Viisi vuotta valmentajana - mitä tiedän nyt?

Olen seurannut valmentajana lasten ja nuorten harrastustoimintaa hyvin läheltä ja olen osallistunut myös itse nuoruudessaani seuratoimintaan. Omat kokemukseni ovat linjassa tutkitun tiedon kanssa. Olen nähnyt työssäni myös tapauksia, joissa lapsia on painostettu vasten heidän omaa tahtoaan valitsemaan yksi urheilulaji ja samalla lopettamaan muut harrastukset. Tämän myötä lapsi voi harrastaa vuosia ilman omaa intohimoa lajia kohtaan. Onko siis ihme, että harrastaminen loppuu kuin seinään murrosiän kynnyksellä? Innostusta lajia kohtaan ei lisää myöskään se, että lajia harrastetaan usein ympäri vuoden (Jayanthi ym. 2015) tai että harjoitusmäärät nousevat keskimäärin yli 10 tuntiin viikossa 13–15-vuotiaana (Turpeinen 2012).

Mikäli lapset ja nuoret halutaan saada innostumaan liikunnasta ja samalla saada uusia harrastajia, tulee harrastamisen olla mielekästä ja paineetonta. Hyviä keinoja lisätä harrastamisen mielekkyyttä seuroissa on antaa nuoren vaikuttaa harjoitusten kulkuun. Tästä hyvänä esimerkkinä on Pelaajat päättää -viikko, jonka tarkoituksena on vähentää valmentajakeskeisyyttä ja siirtää vastuuta harrastajalle. Teemaviikon aikana harrastajat saavat päättää, mitä harjoituksissa tehdään. Pelaajat halusivat pelata, laukoa rankkareita tai harjoitella suosikkiharjoitteitaan. Teemaviikon toteutustapa oli valmentajan päätettävissä. Joissain joukkueissa pelaajat saivat valita harjoitteita, kun taas osassa joukkueista pelaajat olivat vastuussa koko harjoituksesta tai kaikista viikon harjoituksista. Teemaviikko järjestettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2015, ja siihen osallistui tällöin yli 170 seuraa 12 eri lajista (Juniori Hermes 2016). Tällainen toimintamalli tulisi vakiinnuttaa osaksi liikuntaseurojen toimintatapaa ympäri Suomen.

Liikkuva koulu -hankkeessa kouluja on kannustettu lisäämään liikunnan määrää ottamalla oppilaat itse mukaan keksimään uusia ratkaisuja koululaisten aktivoimiseksi. Vuonna 2015 hanke nostettiin hallituksen kärkihankkeeksi, ja vuonna 2017 toiminta oli laajentunut 2000 kouluun (Liikkuva koulu 2019). Liikkuvan koulun loppuraportti ei ollut vielä ilmestynyt tätä julkaisua tehdessä, mutta hyviä käytännön kokemuksia on saatu esimerkiksi Jyväskylästä Huhtasuon yhtenäiskoulussa. Siellä liikuntaa on saatu lisättyä niin välitunneille kuin myös osaksi oppitunteja. Liikunnan lehtori Eero Kauppi kertoo koulussa olevan aamuisin 25 minuutin liikuntavälitunti ja ruokailun jälkeen 20 minuutin mahdollisuus käyttää liikuntavälineitä sekä -tiloja. Koulussa on myös huomioitu, etteivät opettajavetoiset liikuntatunnit ole yhtä suosittuja kuin omaehtoinen ja itse keksitty liikunta (Saarinen 2019).



”Urheiluseuran tai valmentajan ei tule painostaa lajivalinnoissa, lisätä liikuntamääriä hyvin aikaisessa vaiheessa tai etsiä lahjakkaimpia kuusivuotiaita harrastajien joukosta. Pää tavoite tulee olla kipinän syyttäminen liikuntaa kohtaan. Kipinä syytetään, kun toiminta pidetään hauskana ja innostavana eikä sitä oteta liian vakavasti.”

Tällöin sääntöihin on helpompi sitoutua. Joukkue voi myös asettaa itselleen tavoitteen peliin tai harjoitukseen ja jokainen pelaaja voi pohtia jälkeenpäin, onnistuiko tavoitteessaan vai ei sekä miksi tavoitteeseen päästiin tai ei päästy. Perinteisesti tavoitteenasettelu tai sääntöjen laatiminen on tehty valmentajan johdolla, jolloin harrastajien itsemääräämisoikeus on samalla viety pois. Tutkimusten mukaan itsemääräämisoikeuden on todettu lisäävän sitoutumista lajiin ja liikuntaan (Ntoumanis 2001; Ryan & Deci 2006; Calvo ym. 2010).

Valmentajan arki on raskasta. Pelaajien lisäksi on huomioitava lasten ja nuorten vanhemmat, joiden odotukset harrastusta sekä valmentajaa kohtaan ovat usein niin suuret, ettei valmentajan ole mahdollista täyttää niitä. Samalla työstä saatava korvaus on heikko eikä se ole linjassa työhön käytettävän ajan kanssa. Valmentajan on suunniteltava harjoittelu vuoden, kuukauden, viikon, päivän, harjoituksen, pelin ja turnauksen mittaisena kokonaisuutena. Pelaajien kanssa käydään palautekeskusteluja, lisäksi ollaan vanhempainilloissa ja vastaillaan myös vihaisiin soittoihin sekä sähköposteihin. Arki valmentajana myös palkitsee: liikunnan ja oppimisen ilon näkeminen tuottaa onnistumisen tunteen ja pelaajien kanssa yhdessä koetut hetket ovat ikimuistoisia. Minulle itselleni eniten iloa tuottaa se, kun lapsi tai nuori innostuu harrastamaan liikuntaa myös seuratoiminnan ulkopuolella.

Harrastuksesta turvaa nuorelle

Liikunnan ja kulttuurin harrastamisessa on paljon samaa. Rock-tähdeksi ja jalkapalloammattilaiseksi päädytään harrastukseen kiintymisen ja omistautumisen kautta. Halu kehittyä ja olla jatkuvasti parempi lähtee omasta tahdosta. Harva menestynen rockbändin jäsen on lapsena pakotettu soittamaan kitaraa tai laulamaan, vaan kehittymistä ohjaa nautinto omaa harrastusta kohtaan. Liikunta- ja kulttuurialan ammattilaisten haastatteluja on kiinnostavaa kuunnella, sillä he rakastavat omaa harrastustaan niin paljon, että ovat halunneet tehdä siitä ammatin. Ur-

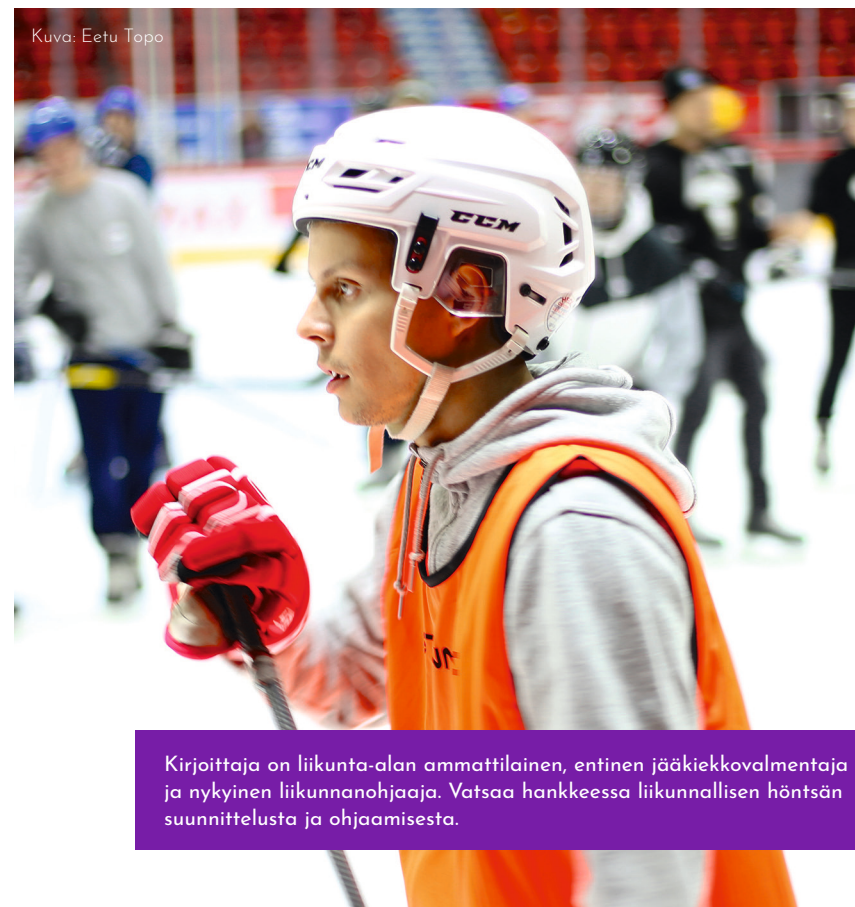
Urheiluseurojen täytyy muuttua

On hienoa, että liikunnan laatuun ja määrään kiinnitetään huomiota koulussa sekä seuratoiminnassa. Jotta pystyisimme vaikuttamaan liikkumattomuuteen kansanterveydellisesti ja jotta liikuntamäärät saataisiin nousuun, tarvitsemme kuitenkin suurempia toimenpiteitä: ajattelutavan muutosta ja monialaista yhteistyötä. Ajattelutapamme liikuntaa kohtaan täytyy muuttua urheiluseuroissa. Urheiluseuran tai valmentajan ei tule painostaa lajivalinnoissa, lisätä liikuntamääriä hyvin aikaisessa vaiheessa tai etsiä lahjakkaimpia kuusivuotiaita harrastajien joukosta. Pää tavoite tulee olla kipinän syyttäminen liikuntaa kohtaan. Kipinä syytetään, kun toiminta pidetään hauskana ja innostavana eikä sitä oteta liian vakavasti. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että harrastustoiminnan tulisi olla ”lepsua” tai ettei pelaajilta voitaisi enää jatkossa vaatia mitään. Mielestäni esimerkiksi joukkueen säännöt voidaan laatia yhdessä pelaajien kanssa.

heiluseurojen toiminnan tulee perustua realismiin: jokaiselle nuorelle ei voida taata polkua ammattilaisuuteen. Voimme kuitenkin mahdollistaa jokaiselle nuorelle turvallisen harrastuksen ja ympäristön, jossa voida hyvin.

Harrastuksen täytyy olla turvallista. Turvallisuus tarkoittaa muutakin kuin fyysistä turvallisuutta. Ilmapiiriin tulee olla avoin ja luotettava, ja nuoret saavat osallistua ja vaikuttaa ryhmän toimintaan. Hyvinvoivassa ympäristössä kiusaamista ei suvaita missään muodossa ja siihen puututaan aina vakavasti. Tällainen kokonaisvaltainen lähestymistapa oli myös itselleni uusi asia, jota en ole aikaisemmin valmentajana osannut tarpeeksi hyödyntää.

Nuoret tietävät itse parhaiten, millaista harrastustoimintaa he haluaisivat, ja nuoria innostaa parhaiten toinen nuori. Liitu -tutkimuksen tulokset ovat huolestuttavia, ja olen nähnyt, mistä ne johtuvat. Paras ratkaisu liikkumattomuuteen ja liikunnan ilon katoamiseen on kokonaisvaltainen ohjaaminen. Holistinen, osallistava ohjaaminen houkuttelee paremmin nuoria, saa heidät todennäköisemmin jatkamaan harrastustaan ja tarjoaa ohjaajille keinot yhä laadukkaampaan harrastustoiminnan ohjaamiseen. Yksi tapa levittää tätä näkemystä on Höntsä-toimintamalli.



Kuva: Eetu Topo

Kirjoittaja on liikunta-alan ammattilainen, entinen jääkiekkovalmentaja ja nykyinen liikunnanohjaaja. Vatsaa hankkeessa liikunnallisen höntsän suunnittelusta ja ohjaamisesta.

Lähteet

Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2013.

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. [Viitattu 27.2.2019.]

Saatavissa: https://liikuvakoulu.fi/sites/default/files/liikuvakoulu_loppuraportti_web.pdf

Calvo, T., Cervello, E., Jiménez, R., Iglesias, D. & Murcia, J. 2010.

Using Self-Determination Theory to Explain Sport Persistence and Dropout in Adolescent Athletes.

[Viitattu 8.3.2019.] Saatavissa: <https://pdfs.semanticscholar.org/b482/a23e9b8af2143a8b1960b5d92d-9d7a295d49.pdf>

Fei-yin Ng, F. 2004.

Children's Achievement Moderates the Effects of Mothers' Use of Control and Autonomy Support.

[Viitattu 8.3.2019.]

Junior Hermes 2016.

[Viitattu 27.2.2019.] Saatavissa: <https://www.juniorhermes.fi/joukkueet/756/uutiset/21980/pelaajat-paataa-viikko>

Kokko S. & Martin L. 2019.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. [Viitattu 27.2.2019.]

Saatavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu>

Liikkuva koulu 2019.

[Viitattu 1.3.2019.] Saatavissa: <https://liikuvakoulu.fi/tutkimus>

Merikivi, J. & Myllyniemi, S. 2016.

[Viitattu 8.3.2019.] Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf

Saarinen, J. 2019.

Jyväskyläläisessä koulussa oivallettiin yksinkertainen asia, joka räjäytti liikunnan suosion: "Siellä on ollut niin paljon lapsia, että on mietitty, pitäisikö sitä rajoittaa". [Viitattu 8.3.2019.] Saatavissa: <https://bit.ly/2XjxVQB>

Toumanis, N. 2001.

Empirical links between achievement goal theory and self-determination in sport. [Viitattu 4.3.2019.]

Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Nikos_Ntoumanis/publication/11927839_Empirical_links_between_achievement_goal_theory_and_self-determination_theory_in_sport/links/53d3e1620cf2a7fb-b2e9f010/Empirical-links-between-achievement-goal-theory-and-self-determination-theory-in-sport.pdf

Turpeinen, H. 2012.

Kohti huippu-urheilijan uraa. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraan vaikuttaneista ympäristötekijöistä. [Viitattu 1.3.2019.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37663/URN:NBN:fi:juyu-201204021504.pdf?sequence=1s.%2058%20alareuna>

Yanhi, N., Daniel, F., LaBella, C. & Dugas, L. 2015.

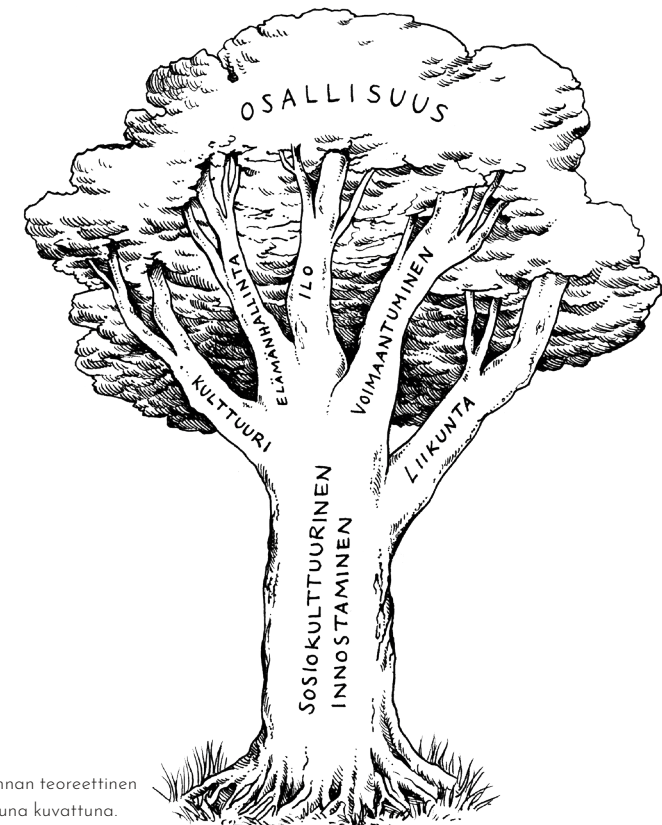
Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes: A Clinical Case-Control Study.

[Viitattu 1.3.2019.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/272083257_Sports-Specialized_Intensive_Training_and_the_Risk_of_Injury_in_Young_Athletes_A_Clinical_Case-Control_Study/download

NÄKÖKULMIA HÖNTSÄ-TOIMINNAN TEOREETTISEEN VIITEKEHYKSEEN

Ulla-Maija Luoma & Leea Naamanka

Artikkelissa rakennamme pohjaa höntsätoiminnan teoreettiselle viitekehyselle. Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa ja artikkelissamme ”höntsä”-termillä tarkoitetaan iloa tuottavaa, osaa-misesta riippumatonta ja kaikille avointa matalan kynnyksen höntsätoimintaa sekä monialaista ohjaajuutta arjen toimintaympäristöissä. Teoreettisen viitekehysten runkona toimii sosiokulttuurinen innostaminen ja rungon jatkeena, latvustossa kukoistaa osallisuus. Lisäksi artikkelissa käsitellään lyhyesti höntsään olennaisesti kuuluvien ilon, elämönhallinnan ja voimaantumisen käsitteitä. Teoriasta esiin nostamiamme asioita peilaamme höntsätoiminnan käytäntöihin eli aktiviteetteina toimivien liikunnan ja kulttuurin hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin.



Höntsätoiminnan teoreettinen viitekehys puuna kuvattuna.

Seuraavaksi kerromme lyhyesti höntsätoiminnan käytännöistä Oulun ja Pieksämäen osahankkeiden osalta. Oulussa ja Pieksämäellä höntsätoiminnan käytännöissä eli nuorille suunnatuissa Höntsäklubeissa ja -ryhmissä korostuvat kulttuuri- ja liikuntakokemukset. Liikuntaa lähestytään kokemusliikunnan mallin kautta ja taide- ja kulttuurikokemuksia käsitellään luovien menetelmien avulla. Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa taide- ja kulttuurilähtöisinä menetelminä hyödynnetään muun muassa teatteri-ilmäystä, improvisaatiota, kirjoittamista, musiikkia, luontoa, käsityö- ja kuvataidetta sekä luovaa liikettä. Tämän hankkeen tavoitteena on liikunnan ja kulttuurin kohtauttaminen uutta luovalla tavalla. Liikuntaa ja kulttuuria yhdistävällä höntsällä pyritään edistämään nuorten hyvinvointia ja osallisuutta voimaantumisen ja ilon kokemusten kautta.

Sosiokulttuurisen innostamisen teoria höntsätoiminnan runkona

Sosiokulttuurisen innostamisen juuret ovat toisen maailmansodan jälkeisessä Ranskassa. Innostamisesta on olemassa useita määrittelyjä, ja tyypillistä sen määrittelyssä on käyttää laajoja kuvauksia. Tärkeinä seikkoina ovat innostamiseen liittyvät sosiaalisen kommunikaation edistäminen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisääminen ja subjekti-objekti-suhteen kehittäminen. Innostamisen kautta ihmiset pääsevät osallistumisen prosessin avulla aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään ja laajentavat ymmärrystään omasta toiminnastaan arjessaan ja yhteiskunnassa. (Kurki 2000, 11, 19–20.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on osa sosiaalipedagogista toimintaa niissä maissa, joissa käytetään käsitettä sosiaalipedagogiikka muun muassa osana nuorisokasvatusta. Ranskassa, jossa käsitettä sosiaalipedagogiikka ei käytetä, on sosiokulttuurinen innostaminen itsessään sosiaalipedagogiikkaa

ja Ranskan sosiaalipedagogista toimintaa. (Kurki 2010, 204–205.) Nuorisotyöhön ja nuorten kasvatukseen sosiokulttuurinen innostaminen antaa monessa maassa selkeät raamit. Innostamisen keinoin tuetaan nuoren kasvua täydeksi itseksensä persoonana sekä yhteisönsä ja yhteiskuntansa jäsenenä (Kurki 2010, 204.) Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeen toiminta ei ole puhtaasti nuorisotyötä, mutta oppilaitoksessa tapahtuva höntsätoiminta määrittäyty osaltaan kasvatukselliseksi toiminnaksi, onhan toiminnalla selkeät tavoitteet nuorten voimaantumisen ja kasvun edistämiseksi. Hankkeen tavoitteilla ja sosiokulttuurisella innostamisella on selkeä yhteys, jonka pyrimme tekemään näkyväksi artikkelin edetessä.

Sosiokulttuurinen innostaminen muodostuu pedagogisista, sosiaalisista ja kulttuurisista yhteenkietoutuvista elementeistä. Nämä kaikki ovat nuorisokasvatuksen pääpiirteitä. Kulttuurin merkitys sosiokulttuurisessa innostamisessa on avata nuoren silmät tulevaisuudelle, omille valinnoille ja oman polun löytymiselle. Kulttuurin tehtävä on tulevaisuudessa, ja nuori omalta osaltaan luo tuota tulevaisuuden kulttuuria. Sosiokulttuurisen innostamisen pedagogisuus näyttäytyy toiminnan kasvatuksellisuudessa. Tämän toiminnan tavoitteena on tukea nuoren persoonallista kasvua, asenteiden muutosta sekä oman vastuun ja mahdollisuuksien ymmärryksen lisääntymistä. Toiminnan muotoina voivat olla muun muassa erilaiset työpajat sekä keskustelut. Sosiokulttuurisen innostamisen sosiaalinen puoli ilmenee nuorten johdattamisella yhteen, ryhmiin ja yhteisöihin. Ryhmässä ja yhteisössä pyrkimys muutokseen, kohti parempaa tulevaisuutta, on sosiokulttuurisen innostamisen sosiaalisen elementin keskeinen tavoite. (Kurki 2010, 206–208.)

Sosiokulttuurinen innostaminen tuo kasvatukseen ja koulutukseen teoreettis-käy-

”Sosiokulttuurisen innostamisen keskeinen tavoite on saada ihmiset osallistumaan yhteisöjensä kehittämiseen.”

tännöllisiä elementtejä, joiden avulla tuetaan ihmisen sosiaalisuuden kehittymistä, kiinnostuksen lisääntymistä kohti ympäröivää maailmaa ja toisia ihmisiä sekä sosiaalisen sitoutumisen vahvistumista. Sosiokulttuurisen innostamisen keskeinen tavoite on saada ihmiset osallistumaan yhteisöjensä kehittämiseen. (Kurki 2000, 41–42.) Sosiokulttuurisen innostamisen ja höntsätoiminnan yhteys toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa tulee esiin muun muassa siinä, että opiskelijoiden ymmärrys toisia ihmisiä ja toisista huolehtimista kohtaan vahvistuu sekä siinä, että opiskelijat aktivoituvat oman arjen toimintaympäristöjensä kehittämisessä kohti parempaa arkea ja tulevaisuutta. Höntsätoiminnan aktiviteettien avulla tavoitellaan nuorten sosiaalisuuden ja sosiaalisen sitoutumisen vahvistumista. Nuorille suunnattu mielekäs tekeminen yhdistettynä ammatillisiin tavoitteisiin edesauttaa nuorten itsetunnon kehittymistä. Hyvällä itsetunnolla varustettu nuori aktivoituu ponnistelemaan kohti myönteistä tulevaisuutta, ja usko omaan tulevaisuuteen vahvistuu. (Hämäläinen 2000, 13.)

Keitä innostajat ovat? Kurki (2000, 9) määrittelee innostajana toimivan sekä ammattilaisia että vapaaehtoisia. Höntsäklubeilla liikunta- ja kulttuurialan ammattilaisten sekä vertaisohjaajien rooli nuorten ohjaajina, innostajina ja toiminnan mahdollistajina vastaa Kurjen määritelmää innostajan roolista. Innostajan tärkein piirre on oma innostuneisuus, ilman omaa innostusta ei voi innostaa muita. Innostaminen on osallistavaa pedagogiikkaa, jossa toiminnan keinot ja tavat luo-

daan tapauskohtaisesti. Sosiokulttuurisella innostamisella ei ole omia ennalta määriteltyjä toimintatapoja, vaan ne muotoutuvat aina jokaisen yhteisön tarpeista käsin. Tästä syystä toimintamalleja ei myöskään voi suoraan siirtää uuteen yhteisöön. Toimintamalleina erilaisten sosiaalisten, kulttuuristen ja pedagogisten aktiviteettien yhteisenä tavoitteena on pyrkimys siihen, että nuori oppii aktiviteettien avulla käsittelemään omia elämänvalintojaan sekä vaikuttamaan aktiivisesti omaan tulevaisuuteensa. (Kurki 2010, 210, 212.) Höntsä-hankkeen toiminta oppilaitoksissa noudattaa tätä samaa toimintaperiaatetta. Vaikka hankkeessa kehitetään valtakunnallista toimintamallia, noudattaa höntsätoiminta sosiokulttuurisen innostamisen periaatetta siten, että paikallisesti oppilaitosten piirteet muokkaavat toiminnan omaleimaisekseen ja kuhunkin oppilaitokseen sopivaksi.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa keskeistä ovat työn ja toiminnan suunnittelu, reflektointi ja päämäärätietoinen toteutus. Sosiokulttuurinen innostaminen on teoriaa ja käytäntöä yhdistävä toimintamalli, jossa tiedostetaan, että parhaaseen lopputulokseen päästään yhdistämällä teorian tiedot käytännön toimintaan. Nuoren aktiivinen osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin on sosiokulttuurisen innostamisen ydintä, ja tämä sama ydin on vahvasti läsnä myös Höntsä-hankkeen toiminnassa ja tavoitteissa. Sosiokulttuurisessa innostamisessa ammattilaisen tehtävä on toimia mahdollistajana ja rohkaisijana, ja ammattilaisen tasavertaisuus ja vuorovaikutuksen dialogisuus suhteessa nuoriin luo toimintaan pedagogisen suhteen, jossa innostaminen mahdollistuu. Tämän suhteen kehittymisen ansiosta ammattilainen ymmärtää myös väistyä nuoren tieltä, kun nuoren omat voimavarat vahvistuvat niin paljon, että hän voi toimia ilman rohkaisijaa. (Kurki 2010, 212–213.)

Höntsätoiminnan teoreettiset yläoaksat

Höntsätoiminnan aktiviteetit muodostuvat liikunnallisten sekä luovien toimintojen ympärille. Höntsätoiminnan perusajatusta tukee sosiokulttuurisen innostamisen viitekehys ja aktiviteettien valintaa tieto liikunnan sekä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Molempien merkitys ihmisen hyvinvoinnille on kiistanon ja useissa tutkimuksissa todettu. Seuraavaksi lyhyt katsaus näihin höntsätoiminnan aktiviteettien taustoihin ja teorioihin.

Liikunnan merkitys ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä on laajalti tutkittu aihe. Fyysisellä aktiivisuudella on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia, joista mainitsemme tässä yhteydessä muutamia. Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen edistävät ihmisen fyysistä kuntoa, terveyttä ja toimintakykyä sekä pidentävät elinajanodotetta. Positiivisia vaikutuksia on muun muassa sydänsairauksiin, syöpäsairauksiin ja diabetekseen sairastumisen riskin pieneneminen. Liikkumisen on osoitettu myös ennaltaehkäisevän monia sairauksia, ja sillä on positiivinen vaikutus vireystilaan ja mielialaan. Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on monia vastavoimatekijöitä suhteessa esimerkiksi työttömyyden aiheuttamaan passivoitumiseen. Vähäisen liikunnan on osoitettu olevan yhteydessä käytöshäiriöiden lisääntymiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyvien ongelmien kasvuun sekä masennukseen. Liikunta lisää sosiaalista kanssakäymistä, parantaa yksilöiden yhteistyötaitoja sekä vähentää stressiä. (Huhta 2015, 5; Lee, Shiroma, Lobelo, Puska, Blair & Katzmarzyk 2012; Kantomaa, Tammelinen, Ebeling & Taanila 2008.)

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointia lisäävän vaikutavuuden tutkimus on myös nostanut päätään viime aikoina. Taiteen ja kulttuurin merkitys ihmisen hyvinvointiin on saavuttanut laajaa ymmärrystä, ja tämä laajentunut ymmärrys on saanut aikaan monia hyviä kokeiluja ja toimintamalleja taiteen ja kulttuurin tuomisesta ihmisten arkeen hyvinvointia lisäämään. Taide ja kulttuuri lisäävät ihmisen hyvinvointia muun muassa tuottamalla nautintoa ja tarjoamalla elämyksiä, lisäämällä yhteisöllisyyttä ja elinpiirin viihtyisyyttä. Taiteen ja kulttuurin voidaan katsoa myös liittyvän



Kuva: Terhi Dahlan

” Liikunta ja luova toiminta ovat aktiviteetteja, joiden avulla nuoret voivat oppia elämähallintataitoja. Elämähallinta on keskeinen osa yksilön hyvinvointia. Elämähallintataitojen ansiosta ihminen kykenee suuntautumaan elämässään kohti myönteistä tulevaisuutta. Sosiaalipedagogisesta kasvatusajatuksesta käsin tarkasteltuna elämähallinnan vahvistaminen tarkoittaa myös jonkinlaista puuttumista ihmisen elämäntapaan.”

koetun terveyden tasoon sekä elinajan pituuteen. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 8.)

Liikunta ja luova toiminta ovat aktiviteetteja, joiden avulla nuoret voivat oppia elämähallintataitoja. Elämähallinta on keskeinen osa yksilön hyvinvointia. Elämähallintataitojen ansiosta ihminen kykenee suuntautumaan elämässään kohti myönteistä tulevaisuutta. Sosiaalipedagogisesta kasvatusajatuksesta käsin tarkasteltuna elämähallinnan vahvistaminen tarkoittaa myös jonkinlaista puuttumista ihmisen elämäntapaan. Puuttumisen tarkoitus ei ole pakottaa ihmistä muutokseen vaan antaa hänelle keinoja reflektoida omaa elämäänsä ja elämäntapojaan. Sosiaalipedagogisen toiminnan eli tässä yhteydessä höntsätoiminnan vahvuus nuorten elämähallintataitojen lisäämisessä on se, että höntsätoiminta tuo oppilaitoksiin sellaisia kasvun ja kehityksen mahdollisuuksia, joita oppilaitoksen ei ole mahdollista tarjota. Höntsätoiminnan liikunnallisten ja luovien aktiviteettien avulla nuori saa keinoja kasvaa omaksi persoonalliseksi itsekseen, joka pystyy rakentamaan itselleen parempaa arkea ja tulevaisuutta. (Hämäläinen 2000, 21–22.)

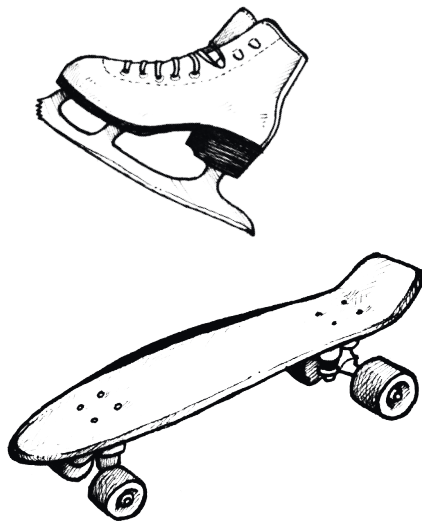
Höntsätoiminnan tarkoituksena on tuottaa nuorille iloa. Mistä ilo syntyy ja miten nuoret voisivat höntsäilläään kokea iloa? Helkama, Myllynie-

mi ja Liebkind (2005, 164) kuvaavat sanan emootio olevan kokonaisvaltaisempi kuin tunne-elämys. Emootioon kuuluvat lisäksi neurofysiologiset muutokset, ilmeliikkeet, käyttäytymisvalmius sekä kognitiiviset arvioinnit. Emootiot ovat yleensä intensiivisiä ja lyhytkestoisia tiloja, toisin kuin mielialat pidempiaikaisine kestoineen. Myllyniemi (2004, 20–21) kuvaa emootioita kokonaisvaltaisina tiloina, joilla on oma hermostollinen perustansa. Emootioiden biologisen pohjan mukaan emootiot ovat kulttuurista riippumattomia ja vanhakantaisia. Emootioiksi luetaan vain kymmenkunta tunnetilaa, sillä useat tunnesanoista ovat toistensa synonyymeja tai ilmaisevat tunteen eri asteita. Emootioiden syntymisestä on olemassa erilaisia käsityksiä ja selityksiä. Eräänä näistä emootioiden syntyä selittävistä malleista Myllyniemi (2004, 22–23) nostaa esille Lazaruksen (1991) tulkinnan emootioiden syntymisestä. Lazaruksen mukaan yksilö arvioi tietoisesti tai tiedostamattaan tapahtumaa, sen merkityksellisyyttä, hallittavuutta, odotettavissa olevia seuraamuksia ja tavoitteiden edistymistä. Emotionaalinen tila, sisältäen fysiologisen aktivaation, erityiset toimintapyrkimykset ja tunne-elämyksen, virittyä tämän arvioinnin tuotoksena.

Vaikuttaa siltä, että kaikki emootiotheoriat ja tutkijat nostavat esille ilon yhtenä ihmisen perusemootioista (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2005, 169). Myllyniemi (2004, 26) nostaa esille omaa aiempaa pohdintaansa (Myllyniemi 1991) tunteiden informatiivisuudesta. Tunteet kertovat tärkeistä asioista, ja positiivisena tunteena ilo kertoo siitä, että tavoite on saavutettu. Ihmiset tavoittelevat myös iloa merkinä saavutuksen suorittamisesta, eivät pelkästään esimerkiksi ystäviä ja vaikutusvaltaa. Höntsätoiminnassa nuorille iloa voi tuottaa pelkästään kokemus siitä, että on saanut osallistua mukaan toimintaan. Omat onnistumisen kokemukset, uudet elä-

mykset kulttuurin ja liikunnan parissa, toiset nuoret ja yhdessä tekeminen voivat saada aikaan sen, että nuori arvioi höntsätoiminnan niin merkitykselliseksi itselleen, että ilon tunne virittyy. Höntsä-hankkeessa oppilaitoksessa toteutettujen vertaisohjaajien koulutusten aikana nuoret ovat nostaneet höntsätoiminnan tavoitteiksi yhteisöllisyyden, tekemisen ilon ja rennon sekä hauskan meiningin. Vaikuttaa siltä, että nuoret itse asettavat höntsätoiminnan tavoitteeksi ilon kokemukset.

Voimaantuminen on sekä yksilöllinen että yhteisöllinen prosessi, jossa yksilön voimaantumisen tukena toimivat toiset ihmiset ja sosiaaliset verkostot. Voimaantumisen onnistuneena lopputuloksena on ihmisen itsenäisyyden ja riippumattomuuden kehittyminen. Oman kasvun myötä kehittyvät keskinäinen riippuvuus sekä taito hyväksyä toisten ihmisten kasvu. Voimaantuminen näkyy vähimmilläänkin yksilöiden aktiivisuutena ja riskinottokyvyn vahvistumisena. (Heikkilä & Heikkilä 2005, 28–30.)



Voimaantuminen näkyy hallinnan tunteena omasta elämästä, kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä, parantuneena itsetuntona ja lisääntyneenä toiveikkuutena tulevaisuutta kohtaan. Voimavarat on jaoteltu kolmeen kategoriaan: tiedollisiin ja toiminnallisiin, tunnesuuntautuneisiin ja henkisiin sekä sosiaalisyhteisöllisiin voimavaroihin. Höntsätoiminnan avulla vahvistuvat tiedolliset ja toiminnalliset voimavarat, kuten vaihtoehtojen näkeminen, päämäärien asettaminen, reflektointi sekä oman tilan löytäminen. Tunnesuuntautuneista ja henkisistä voimavaroista voimistuvat muun muassa kokemus, tunteet, ilo, positiivisuus, stressin ja epävarmuuden sietokyky sekä unelmointikyky. Sosiaalisyhteisöllisistä voimavaroista kehittyvät erityisesti dialogisuus, empatia ja ympäristöstä kiinnostuminen. (Iija 2009, 112–113.)

” Osallisuus on kuulumista vuorovaikutussuhteisiin, joissa elämän merkityksellisyys lisääntyy. Osallisuus määritellään ihmisen sosiaalisuuden kautta olemisena, elämisenä, toimimisena ja kuulumisena johonkin.”

Osallisuus höntsätoiminnan latvustona

Osallisuus on käsitteenä hyvin laaja-alainen. Sitä selittämään tarvittaisiin useita sosiaali-, terveys- ja käyttäytymisteorioita. Useita teorioita tarvitaan selittämään ihmisen toimintaa ja yhteistä olemista sekä sitä, miten osallisuutta voidaan edistää yhteiskunnassa. (Isola 2018, 9.) Tässä artikkelissa ja höntsätoiminnassa lähestymme osallisuutta erityisesti osallistumisen viitekehyksestä käsin. Nuorille

suunnattu höntsätoiminta mahdollistaa nuorten osallisuuden kokemisen ja osallistumisen muun muassa siten, että nuoret pääsevät vaikuttamaan höntsätoiminnan sisältöihin.

Osallisuus on kuulumista vuorovaikutussuhteisiin, joissa elämän merkityksellisyys lisääntyy. Osallisuus määritellään ihmisen sosiaalisuuden kautta olemisena, elämisenä, toimimisena ja kuulumisena johonkin. Osallisuus toteutuu suhteessa toisiin ihmisiin ja silloin, kun ihminen on ja tuntee itse olevansa osa yhteisöä sekä kun hän toimii aktiivisesti yhteisössä. Osallisuuteen liittyy vahvasti vaikuttaminen. Vaikuttamista voi tapahtua suhteessa omiin mahdollisuuksiin, elämäntulkun, toimintoihin ja palveluihin. (Isola ym. 2017, 5; Nivala & Ryyänen 2013, 26.)

Höntsätoimintaan sisältyvää osallisuutta kuvaa parhaiten sosiaalipedagoginen määritelmä osallisuudesta. Sosiaalipedagoginen tapa määrittellä osallisuutta kietoutuu Gretschelin määritelmään osallisuudesta, jossa osallisuus määrittyy yksilön omana kokemuksena osallisuuden tunteesta. Osallisuuden tunne syntyy toiminnan kautta, jossa yksilö kokee voimaantumista, valtautumista, pätevyyttä sekä oman roolinsa merkityksellisyyttä. Sosiaalipedagogista osallisuuden käsitettä määrittävät erityisesti vuorovaikutuksellisuus ja kokemuksellisuus. (Nivala & Ryyänen 2013, 24 ref. Gretschel 2002, 90–91, 179.)

Artikkelissa olemme nostaneet esiin höntsätoiminnan yhtäläisyyden sosiaalipedagogiseen toimintaan ja sosiokulttuuriseen innostamiseen. Sosiaalipedagogisen toiminnan ydintä ovat osallisuuden tukeminen ja osallisuuteen kasvaminen. Sosiaalipedagogisesta viitekehyksestä käsin katsottuna osallisuus määrittyy erilaisen osallistumisen edistämiseksi ja aikaansaamiseksi, osallistuminen eri muodoissaan on sosiaalipedagogisen käytännön työn menetelmä ja tavoite. (Nivala 2010, 112.)

Osallistumisen edistäminen on sosiaalipedagogisen toiminnan ydinaluetta. Osallistumista tukemalla pyritään vaikuttamaan yksilön osallisuuteen vahvistamalla yksilön ja yhteisön suh-

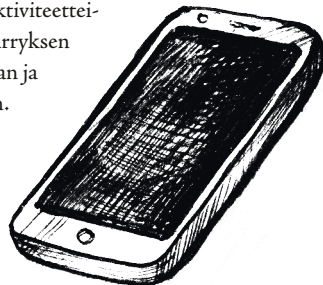
detta ja vuorovaikutuksellisuutta. Osallistuminen sosiaalipedagogisena periaatteena tarkoittaa sitä, että osallistuessaan toimintaan ihminen voi kehittyä passiivisesta yksilöstä aktiiviseksi toimijaksi. Osallistuminen pitää sisällään aina sekä toiminnallisen että vuorovaikutuksellisen elementin suhteessa ympäristöön. Osallistuminen perustuu vuorovaikutukseen ja vahvistaa ihmisen kiinnittymistä yhteisönsä. (Nivala 2010, 112.) Osallistuminen vahvistaa yksilön yhteisöön kuulumisen tunnetta, vahvistunut kuulumisen tunne kannustaa osallistumaan yhteisön toimintaan yhä uudelleen ja sitoutuneemmin. Tämä saa aikaan sen, että yksilö kokee olevansa osa yhteisöään merkityksellisenä ja vaikutusvaltaisena. (Nivala & Ryyänen 2013, 32.)

Höntsätoiminnassa nuorten osallisuutta tuetaan siten, että toimintoihin, kuten Höntsäklubeille osallistumisen lisäksi nuoret pääsevät itse osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja vaikuttamaan konkreettisesti sisältöihin. Höntsätoimintaan sisältyvät Höntsäklubit ovat yhteisöjä, jotka tarjoavat arvokkaita paikkoja tulla nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi ainutlaatuisena yksilönä. Yhteisöön kuulumalla nuori voi kokea olevansa osa sosiaalista kokonaisuutta ilon ja yhdessä kokemisen kautta. (Nivala & Ryyänen 2010, 27.) Osallisuus on jotain, mitä osallistuminen voi vahvistaa (Nivala & Ryyänen 2013, 24).

Yhteenveto

Höntsätoiminnan teoreettisen viitekehyksen runko ja latvusto eli sosiokulttuurinen innostaminen ja osallisuus muodostavat vankat raamit Höntsä – Silta eteenpäin! -hankkeessa kehitettävälle toiminnalle. Sosiokulttuurisen innostamisen periaate nuoren kasvun tukemisesta omaksi täydeksi persoonaksi, joka suuntautuu myönteisesti tulevaisuuteen ja on valmis tavoittelemaan unelmiaan, johtaa onnistuneesti toteutettuna nuoren voimaantumiseen. Nuori saa kasvua tukevasta toiminnasta voimavaroja, joiden avulla suuntautua onnistuneesti tulevaisuuteen. Voimaantuminen on sekä yksilöä että yhteisöä koskettava prosessi. Yhteisöissä nuorelle mahdollistuu osallisuuden kokemus. Osallisuuden kokemukset ovat merkittävässä roolissa yksilön hyvinvoinnin kannalta. Höntsätoiminta tukee nuorten osallisuutta mahdollistamalla nuorelle osallistumisen toimintaan sekä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Höntsätoiminnassa käytännön aktiviteetteina toimivat kokemusliikunta ja luova toiminta lisäävät osaltaan nuoren hyvinvointia, osallisuuden kokemuksia ja edesauttavat voimaantumista. Liikunnan ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset ovat useiden tutkimusten todistamia ja näin ollen luontevat valinnat teoriaa ja toimintaa yhdistävässä toimintamallissa.

Teoriatietoon nojaava käytännön toiminta onnistuu tavoittamaan sellaista tietämystä, jota ei pelkällä käytännöllä todennäköisesti saavutettaisi. Hankkeen tavoitteet nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä ja voimaantumisessa sulautuvat saumattomasti yhteen teoreettiseen viitekehykseen ja sen pohjalta rakentuviin aktiviteetteihin eli liikunta- ja kulttuurihöntsään. Teoria antaa ymmärryksen toiminnan merkityksestä ja aktiviteetteina toimivat liikunnan ja kulttuurin menetelmät keinoja tavoitteiden saavuttamiseen. Teorioiden hyödyntäminen toimintamallin suunnittelussa helpottaa myös mallin vaikuttavuuden arviointia jatkossa. Höntsä-hankkeen toiminnassa sosiaalipedagogiikan ydin on vahvasti läsnä – toiminnassa ovat yhtä vahvoilla teoria ja käytäntö.



Leea Naamanka työskentelee projektikoordinaattorina Diakonia-ammattikorkeakoulussa nuorten hyvinvointia edistävissä hankkeissa. Koulutukseltaan hän on sosiaalipsykologi, YTM. Ulla-Maija Luoma on projektityöntekijä Hyvinvointi ja urahöntsä-osahankkeessa. Koulutukseltaan hän on sosiaalipedagogi, tanssinopettaja ja fysioterapeutti.

Lähteet

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005.

Voimaantuminen työyhteisön haasteena. Helsinki: WSOY

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2005.

Johdatus sosiaalipsykologiaan. Helsinki: Edita Prima Oy.

Huhta, H. 2015.

"Pitää pään kasassa työttömyysaikana" Liikunta työttömien nuorten arjessa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 87.

Hämäläinen, J. 2000.

Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Snellman-instituutin arkistojulkaisu 1/2000. Kuopio: Kuopion kaupungin painatuskeskus.

Iija, A. 2009.

Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (toim.): Kuuntele minua -mielenterveytyksen käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017.

Työkirja 33/2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 29.10.2018.] ISBN 978-952-302-917-0 (verkkojulkaisu). Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kantomaa, M. T., Tammelinen, T. H., Ebeling, H. E. & Taanila, A. M. 2008.

Emotional and behavioral problems in relation to physical activity in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 40 (10), 1749-1756.

Kurki, L. 2000.

Sosio-kulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammerpaino Oy.

Kurki, L. 2010.

Nuorisokasvatus sosio-kulttuurisen innostamisen kehityksessä. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.): Nuorisokasvatuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Yliopistopaino. S. 201-228.

Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. & Katzmarzyk, P. T. 2012.

Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 380: 219-29.

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013.

Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tammerprint.

Myllyniemi, R. 2004.

Miten ymmärtää ja luokitella tunteita? Teoksessa Hänninen, V. & Ylijoki, O.-H. (toim.): Muuttuuko ihminen? Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Nivala, E. 2010.

Osallistuminen sosiaalipedagogisen toiminnan periaatteena. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 2010. Kuopio: Kuopion kaupungin painatuskeskus.

Nivala, E. & Ryynänen, S. 2013.

Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagogiikan aikakauskirja 2013. Kuopio: Kuopion kaupungin painatuskeskus.

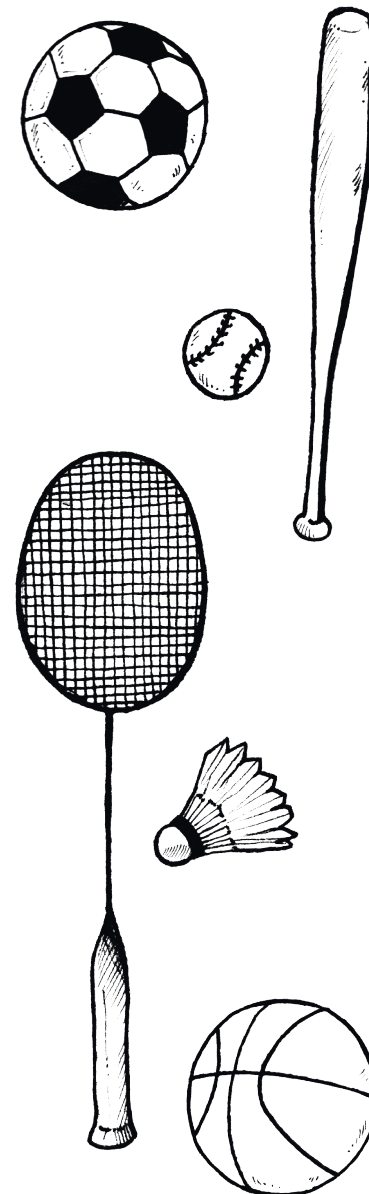
KOKEMUSLIIKUNTA TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN

Katri Virtanen & Mirija Holma

Tässä artikkelissa esitellään Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa käytettävää kokemusliikuntaa ja sen suunniteltua hyödyntämistä liikuntatottumusten ja elämänhallinnan muutostarpeissa.

Kokemusliikunnan käsitteitä

Kokemusliikunta on liikuntaa, joka sopii käytettäväksi matalankynnyksen liikuntatoiminnassa, jossa lajitaitojen hallinta ja kilpailulliset tavoitteet eivät ole merkityksellisiä osallistumisen kannalta (Tiihonen 2014a). Tiihosen kokemusliikunnanteorian mukaan kokemusliikunta jakaantuu elämys-, identiteetti-, osallisuus- ja toimijuuskokemuksiin. *Elämyskokemus* on liikuntakokemuksen tuottama henkilökohtainen hetkellinen mielihyvä ja nautinto. Keskeistä elämyskokemuksen saavuttamisessa ovat onnistumisen kokemukset, jotka nostavat osallistujan itse-tuntoa ja luottamusta omiin kykyihin. Merkityksellinen *identiteettikokemus* on vuorovaikutusta yksilön kokemuksen, ympäristön sekä yhteisön kesken. Tällaisia kokemuksia voi syntyä esimerkiksi yksilön omasta kokemuksesta tai vaikutuksesta liikuntaympäristöön tai yhteisöön, johon osallistuja on sidoksissa liikunnan kautta. Merkityksellinen kokemus herättää kysymyksiä koki-jalleen minuuteen liittyen, eikä tunne ole välttämättä aina tapahtumahetkellä hyvä. Merkityksellinen identiteettikokemus on liikuntakokemus, jolla on merkitystä siihen, miten osallistuja ymmärtää itseään tai miten muut näkevät hänet. Osallistuja peilaa omia kokemuksiaan ympäristön muiden osallistujien ja ohjaajan kautta. Kokemukseen liittyy vahvasti se, mitä kokee, tuntee ja ajattelee.



Osallistujan identiteettikokemuksen ollessa heikko ei identiteettikokemus motivoi osallistujaa yhtä paljon kuin muut kokemuksellisuudet. Osallisuuskokemuksessa on avainasemassa tunne oman osallistumisen merkityksellisyydestä, jossa keskeistä on osallistuminen ja osallisuus yhteisessä toiminnassa. *Osallisuuskokemuksessa* ryhmän on oltava turvallinen, jotta osallistuja voi kokea ryhmän merkitykselliseksi. *Toimijuuden kokemus* syntyy aktiivisesta toiminnasta, ja toimijuuden kokemiseen vaaditaan tahtoa olla osana aktiivista toimintaa. (Pirnes & Tiihonen 2010.)

Kokemusliikunnan ideologiaa on edelleen kehitelty ja viety käytäntöön nuorten työpa-jatoiminnassa Hep – hyvinvointiliikuntaa elämänpoluilla -hankkeen aikana. Hankkeessa tehtyjen interventioiden tuloksista voidaan todeta kokemusliikunnan olevan merkityksellinen malli matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamiseen. (HEP! -Hyvinvointiliikuntaa elämänpoluilla- loppuraportti 2014–2017.)

Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa ensimmäisen vuoden piloteissa kokemusliikuntaa käytetään ammatillisessa koulutuksessa sytjätymisuhan alla ja opiskelun keskeyttämiskäsitteissä olevien oppilaiden motivointiin opiskelussa sekä henkilökohtaisen kasvun tukemiseen (Höntsä – silta eteenpäin! -hanke 2018).

Liikuntakulttuuri motiivien määrittelemänä

Eichbergin liikuntakulttuurin kolmi-jaon mukaan liikunnan kolme keskeistä osa-aluetta ovat suoritusurheilu, terveysliikunta ja kokemusliikunta (Eichberg 1973).

Suoritusurheilussa motiivina eli liikuntaan motivoivina tekijöinä toimivat tulokset, erilaiset kilpailulliset tavoitteet ja niiden parantaminen. Suoritusurheilusta motivoitunut liikkujia löytää liikunnan ilon parantaes-

saan esimerkiksi juoksuaikaansa tai muuta mitattavissa olevaa tulosta. Suoritusurheilua harrastetaan useimmiten vapaa-ajalla, poikkeuksena on ammattiurheilu, joka on urheilijan työ ja elinkeino. Usein suoritusurheilulle tyypillinen liikunnan suorittaminen tapahtuu sille varatussa tilassa ja organisaatioissa, kuten urheiluseurassa ja lajiliittojen alaisissa organisaatioissa. Suoritusurheilussa liikunnan tuomat terveyshyödyt laskevat suuren kuormituksen sekä loukkaantumiskäsitteeseen myötä. (Eichberg 1987.)

Terveysliikunnassa motiivina toimii terveyden edistäminen. Terveysliikkujia liikkuu liikunnan terveyshyötyjen vuoksi ja motivoituu tiedosta ja tuntemuksesta oman terveytensä edistymisestä. Terveysliikunnan määritelmä (1996) kuvaa voimassa olevia suosituksia terveyttä edistävän liikunnan minimivaatimuksina. Terveysliikuntaa on kaikki liikunta ja fyysinen aktiivisuus, josta on hyötyä terveydelle. Terveysliikunnalla on selkeä määrittely, ja sen tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys ja matala teho, johon ei sisälly suoritusurheilulle tyypillisiä terveydellisiä riskejä. Terveysliikunnassa on hyvä hyötysuhde liikuntaa aloitettaessa eikä liikkumista koeta yleensä kovin rasittavaksi. (Vuori 1996.) Terveysliikuntasuositus tarkoittaa noin puolen tunnin kohtuullisesti kuormittavaa liikuntaa (esim. reipasta kävelyä) 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa (esim. hölkkää) 20–60 minuuttia kolmesti viikossa. Päivittäisen liikunnan voi koota pienemmistä palasista, sillä kolme kertaa 10 minuuttia päivässä näyttää tuottavan terveyden kannalta saman hyödyn kuin kerran 30 minuuttia. Suurin mahdollinen terveysvaikutus saavutetaan varsin kohtuullisella liikunnalla. Tämän jälkeen voidaan fyysistä kuntoa edelleen parantaa, mutta terveyshyöty kasvaa enää hitaasti, jos lainkaan. (UKK-instituutti 2011; Huttunen 2018.)

Terveysliikunnan käsite on selkeä, mutta

nuorten motivaatio terveyden edistämiseen liikunnan avulla on tutkimuksissa vaihteleva. Nuoret liittyvät liikuntamotivaatioon terveyden edistämisen ohella ulkonäön, virkistymisen, ystävien tapaamisen ja liikunnan mukavuuden eri asteisina painotuksina. (Karvonen ym. 2008; Laaksonen & Uusitupa 2005.) Yläasteikäiset liikkuvat, jos kaveripiirissä liikutetaan, ja toisaalta kavereilla on vaikutusta liikuntaharrastusten lopettamiseen. Tyttöjen motiivina liikkua on laihtuminen ja vastaavasti pojilla lihasten kasvattaminen. (Välmaa 2000; Ojala 2006; Raevuori 2009.) Terveysliikunnan perusteluilla nuorten motivointi liikkumaan saattaa olla haastavaa.

Kokemusliikunnassa motiivina toimivat liikunnan tuottamat erilaiset kokemukset, kuten luonnossa liikkumisen visuaalinen ympäristö, eri aistien mahdollistamat elämykset, liikunnan jälkeinen hyvänolon kokemus tai liikunnan aikana koettu osallisuuden tuntemus. Oman liikuntamotiivin tunnistaminen auttaa löytämään itselleen mielekkään tavan liikkua. Liikunnan iloa tulisi etsiä kokemusten ja elämysten kautta. (Eichberg 1973.) Kokemusten jakaminen ja pohdinta lisäävät koetun ymmärtämistä ja käynnistävät kokemusten mallintamisen, soveltamisen ja muutoksen toiminnassa (Isokorpi & Viitanen 2010).

Eichberg (1973) jakaa liikuntakulttuurin kolmeen hyvin erilaiseen osa-alueeseen. Tiihosen (2014a) mukaan nämä kolme liikuntakulttuurin käsitettä eivät sulje liikkujan näkökulmasta toisiaan pois. Riippuen liikuntalajista tai ympäristöstä sama liikuntaa harrastava henkilö voi olla suoritusurheilija, terveys- tai kokemusliikkujia. Liikuntalajista riippuen henkilön motiivina voi toimia terveyden edistäminen, ja vastaavasti toisessa liikuntalajissa motiivi voi olla puhtaasti elämyksellinen. Esimerkkinä kilpahihtäjä, jonka motiivina lajissa on oman suorituksen

parantaminen, voi motivoitua melonnasta sen elämyskokemuksellisuuden vuoksi. Arto Tiihosen toteuttamat empiiriset tutkimukset ovatkin osoittaneet henkilöiden pystyvän arvioimaan, mitä kokemuksellisuuksia he liikuntalajeissa hakevat. (Tiihonen 2014a.)

Motivaatio toiminnan selittäjänä

Motivaatio säätelee ihmisen liikunta-aktiivisuutta, ja ohjaaja voi hyödyntää tietoa erilaisista motivaatioon vaikuttavista asioista. Mitä paremmin ohjaaja tuntee liikkujan liikuntamotivaation vaiheen ja tunnistaa liikkujan tavoitteet sekä olemassa olevan toimintailmapiiirin, sitä paremmin liikunta voidaan kokea miellyttäväksi ja se on mahdollista saada osaksi jokapäiväistä toimintaa.

Liikunnassa ja elintapamuutoksissa käytetään usein Prochaskan ja DiClementen (1983) määrittelemää *muutosvaihemallia*. Muutosvalmius jakautuu viiteen vaiheeseen, joita kutsutaan esiharkinta-vaiheeksi, harjontavaiheeksi, valmisteluvaiheeksi, toimintavaiheeksi ja ylläpitovaiheeksi.

Muutosvaihemalliin sisältyy muutosprosesseja, joiden kuvataan olevan keinoja, joilla kukin yksilö tukee henkilökohtaista muutostaan. Muutosvaiheeseen pohjautuvassa *neuvonnassa* pyritään tukemaan ja kehittämään toimintoja, joilla henkilö voi siirtyä muutosvaiheesta seuraavaan. Matalan kynnyksen liikuntatoimintaan osallistuvat ovat yleensä esiharkintavaiheessa tai eivät ole vielä harkinneet liikunnan aloittamista ollenkaan. Silloin on selvää, että motivaatiota ja kipinää, joka johtaa harkintaan, täytyy hakea mukavien kokemusten kautta. Muutosvaihemalli on yksi tapa ymmärtää henkilön motivaatiota tai sen vähyyttä liikkumiseen ja toimintaan. Tämä antaa myös toiminnan ohjaajalle työkalun edetä suunnitelmallisesti toivotun muutoksen suuntaisesti. (Vuori 2003; Prochaska & Norcross 2007.)

Kokemusliikunnassa yhtenä vahvana taustateoriana on Ryanin ja Decin (1985) luoma teoria ihmisen motivaatiosta. Teorian mukaan motivaatio jakautuu *sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon*. Deci (1971) pani alulle itsemääräytymisteorian synnyn kritisoidessaan behaviorismin ajatusta siitä, miten ihmisen toimintaa voitaisiin motivoida ulkopäin tulevilla palkitsemisella. Tämä tarkoittaa liikunnassa esimerkiksi ohjaajan antamaa palautetta. Ulkopäin tulevan palkitsemisen rinnalle Deci toi sisäsyntyisen motivaation teorian ja käsityksen ihmisen motivoitumisesta siksi, että tekeminen on hänelle itselleen palkitsevaa. Tämä taas tarkoittaa henkilön omia tuntemuksia onnistumisestaan ja asian tärkeydestä. Esimerkkinä ulkoisesta motivaatiosta on kehoitus liikkua enemmän, jotta voi terveytensä kannalta paremmin. Jos halu liikkua ei lähde sisäisenä motivaationa, ei asiaan sitouduta ja toiminta on ainoastaan ulkoisen motivaation varassa. (Deci & Ryan 2000.)

Deci ja Ryan (2000) selittävät ihmisellä olevan kolme psykologista perustarvetta: yhteisöllisyys, koettu pätevyys ja autonomia. *Yhteisöllisyyden tai sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeella* tarkoitetaan halua kuulua ryhmään. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus mahdollistaa kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen. Tunne yhteenkuuluvuudesta kasvattaa osallistujan sisäistä motivaatiota. *Koetulla pätevyydellä* tarkoitetaan osallistujan osaamisen tunnustamista ja tunnistamista sekä osallistujan itsensä käsitystä omasta pystyvyydestään. Esimerkkinä tästä on koettu tunne siitä, kuinka hyvin osallistuja selviytyy liikuntaan liittyvistä haasteista ja tuntemuksista. Ihminen tuntee tyydytystä oppiessaan tai onnistuessaan. Liikunnan aikana on monta mahdollisuutta kokea onnistumista tai vastaavasti pystymättömyyttä. Jotta pystyvyyden tunnetta voidaan kokea, on liikunnan oltava sopivan haastavaa ja ohjaajan huolehdittava ohjattavan mahdollisuuksista selviytyä. Opettajan tai ohjaajan antamalla palautteella on suuri merkitys koetun pätevyyden kannalta; se voi joko heikentää tai voimistaa koetun pätevyyden tunnetusta. Kaiken palautteen ei kuitenkaan tarvitse olla positiivista. Palautteen antamisen tavoilla voidaan vaikuttaa siihen, miten rakentava palaute vastaanotetaan liikunnan aikana. On kuitenkin muistettava, että ohjattavan oma tuntemus on aina vaikuttavampi. Tämä tarkoittaa, että ohjaajan palaute ei ylitä ohjattavan tunnetta esimerkiksi epäonnistumisen kohdatessa. *Autonomialla* tarkoitetaan mahdollisuutta vaikuttaa, kontrolloida ja olla päättämässä itseään koskevasta toiminnasta ja tapahtumista. Toiminta sitouttaa ja tuntuu omalta, kun osallistuja voi vaikuttaa toiminnan sisältöön sekä toteuttamistapaan. Osallistujalla on oikeus päättää, osallistuuko toimintaan ollenkaan. Ulkopäin ohjattu toiminta, jossa autonomian tunnetta ei synny, ei tämän mukaan kasvata osallistujan motivaatiota tai kykyä, joita autonomian eli vaikuttamisen ja päätäntävällän vastaavasti todettu vahvistavan. Autonomian kuvataankin näyttäytyvän liikunnanohjauksessa osallistujan aloitekykynä, innovointina ja kykynä luovuuteen. (Deci & Ryan 2000.)

Liikuntapedagogiikassa puhutaan Nichollsin (1989) mukaan tavoiteorientaatioteoriasta ja motivaatioilmastosta. Tämä ajattelu näkyy kokemuslii-



Kuva: Eetu Topo

kunnan taustalla tapana toimia. Samalla nämä ohjaavat yhdessä pedagogisia valintoja, joita ohjaaja toiminnan suunnittelussa sekä ohjaustilanteessa käyttää.

1. *Tavoiteorientaatiota* tarkasteltaessa ohjattava voi olla *tehtäväsuuntautunut tai minä- ja kilpailusuuntautunut*. Suuntautumisen katsotaan juontuvan siitä, kokeeko ohjattava fyysistä pätevyyttä itsevertailun vai normatiivisen eli oman, aiemmin jo olemassa olevan tiedon tai taidon kehittymisen pohjalta tapahtuvan vertailun perusteella. Tehtäväorientoitunut ohjattava kokee pätevyyttä kehittyessään omista taidoissaan, esimerkiksi kehittyessään taitavammaksi pallonheitossa, jos kokee tämän taidon hallinnan olevan itselleen tärkeää. Pätevyyden kokeminen ei ole kiinni toisten taidoista, vaan osallistuja tekee yhteistyötä ja kehittää aktiivisesti esimerkiksi omia suoritustekniikoitaan ja taitojaan. Minä-orientoitunut ohjattava kokee vastaavasti pätevyyttä, jos voittaa toiset tai saavuttaa muutoin paremman lopputuloksen toisiin verrattuna. Pätevyyden tunne syntyy esimerkiksi, jos pallon heitossa onnistuu heittämään pisimmän heiton. Minä-orientoituneelle oma kovakaan työ esimerkiksi pallonheiton tekniikan opettelussa ei välttämättä takaa onnistumisen kokemusta, sillä pätevyyttä mitataan kilpailullisilla tavoitteilla. Kuka on voittaja tai suoriutuu tehtävästä parhaiten? Voimakkaan minä-orientoituneen ilmaston uskotaan olevan yhteydessä suotuisiin motivaatiotekijöihin ainoastaan, jos ohjattavan pätevyyden tunne on korkea. Tällöin ohjattava tuntee hallitsevansa ja osaavansa esimerkiksi pallonheiton tekniikan. Ryhmän ohjauksessa voimakas minä-orientoitunut ilmasto luo haasteita, sillä voittajia on kerrallaan vain yksi. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007.)

2. Toinen liikuntatunnin tai ohjaustuokion motivoivuuteen vaikuttava tekijä on *motivaatioilmasto*. Se tarkoittaa koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toimintaa ja on valloillaan ohjaustilanteessa. Motivaatioilmastossa voi olla valloillaan joko tehtävä- tai minä-suuntautuneisuus. Ohjaajan sekä ohjattavien suuntautuneisuudella on suuri vaikutus ilmapiiriin, mikä liikuntatilanteessa kokonaisuudessaan vallitsee. Minä-suuntautunut motivaatioilmasto korostaa ohjattavien keskinäistä kilpailua, ja esimerkiksi kilpailujen lopputulos korostuu. Tämän tyyppisen ilmaston vallitessa liikuntatilanteiden viihtyvyys ei ole yhtä korkea kuin tehtäväsuuntautuneen ilmaston vallitessa. Minä-suuntautunut ilmasto on yhteydessä myös alhaiseen motivaatioon, ja sen on todettu aiheuttavan jopa ahdistusta liikuntatilanteissa. (Liukkonen ym. 2007.)



” Liikuntaan liittyvät usein voimakkaat tuntemukset, mutta myös liikunnan harrastamattomuuteen liittyvät tunteet. Samalla, kun liikuntaan liittyy paljon mahdollisuuksia hyvien kokemusten saamiseen, on liikunnan parissa vastaavasti myös enemmän mahdollisuuksia kokea yhteisöllisyyden ja yhteisön ulkopuolelle jäämistä.”

on eriytetty, ja osallistujalla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteet sekä valita omantasoiset harjoitteet. Eriyttämisellä eli tarjoamalla jokaiselle oman tasoista tekemistä pyritään tukemaan pätevyyden tunteen saavuttamista. Tehtäväsuuntautuneelle ilmastolle on myös tyypillistä, että palaute on yksityistä, keskittyen tehtäviin, ja ohjattavat osallistuvat arviointiin. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa on tyypillistä, että ajankäyttö on joustavaa ja jokaisella osallistujalla on tärkeä rooli ryhmän toiminnassa ja ohjauksen kulun viemisessä eteenpäin. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa pystyvyyden, autonomian sekä yhteisöllisyyden tunteminen mahdollistuvat ja toteutuvat. (Liukkonen ym. 2007.) Osallistujien osallistumista toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä mahdollisuutta itsenäiseen päätöksentekoon muutoksissa käytetään liikunnan lisäksi elintapaohjauksessa (Turku 2007; Kauronen 2016).

Minä-ilmastossa tehtävät ovat samanlaiset kaikille, ohjattavan taitotasosta riippumatta. Toimintaa ei eriytetä osallistujan tavoitteiden tai osaamisen perusteella erilaisiin vaihtoehtoihin. Kaikki suorittavat samat tehtävät riippumatta siitä, onko tehtävä ohjattavan taitotasoon sopiva ja mahdollista kokea pätevyyden kokemisen. Minä-ilmastossa tehtävät ovat ohjaajan mieltymysten mukaisia ja ennalta tarkkaan suunniteltuja, eikä mahdollisuuksia muutoksiin tai joustavaan ajankäyttöön ole. Oppilaat eivät osallistu suunnitteluun tai päätöksentekoon liikunnan aikana tai sitä ennen. Minä-ilmaston ongelmana on, etteivät samanlaiset eriyttämättömät tehtävät tarjoa haasteita tai onnistumisia suurimmalle osalle osallistujista. Taitotasoltaan taitaville osallistujille tehtävät ovat helppoja eivätkä tuo kehitystä tai merkityksellistä kokemusta pätevyydestä. Toisaalta taas samat tehtävät osoittautuvat osalle liian haastaviksi eikä koettua pätevyyden tunnetta synny, mahdollisesti tunne osaamattomuudesta vahvistuu. Vaikuttamismahdollisuuksien puuttuessa osallistujien autonomian tunne heikkenee ja liikuntamotivaatio laskee. On myös huomioitava, että matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistuvilla liikunnan lajitaidot ja liikuntaan liittyvä pätevyyden tunne on alhainen ja minä-suuntautunut motivaatioilmasto on erittäin haasteellinen. (Liukkonen ym. 2007.)

Liikuntaan liittyy usein voimakkaita tunteita, mahdollisuuksia ylittää itsensä, kokea jotain kaunista tai pettyä pahasti (vrt. Isokorpi & Viitanen 2010.) Liikkumattomalla henkilöllä liikuntaan liittyvät tunteet voivat olla ja ovatkin usein negatiivisia, esimerkiksi häpeää, joka aiheutuu liikuntataitojen puutteesta tai aiemmista epäonnistumisen ja pystymättömyyden tunteista. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia kokea suuria onnistumisen ja pystyvyyden tunteita, mutta

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ohjaaja antaa ohjattavien osallistua suunnitteluun sekä päätöksentekoon. Tunnin sisältö suunnitellaan yhdessä, ja mahdollisuus muutoksiin tunnin aikana säilyy. Tämä lisää osallistujan autonomian tunnetta, koska tehtäviä ja tekemistä ei kontrolloida ulkopäin eli ohjaajan toimesta. Tämän onnistumiseksi ohjaaja ei voi olla ulkopäin tuleva auktoriteetti, vaan tehtäviä suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä ja ohjattavat sekä ohjaaja ovat tasavertaisia. Vaihtelevat ja monipuoliset tehtävät

samanaikaisesti riski epäonnistua ja joutua häpeään tai pilkan kohteeksi lisääntyy (vrt. Virtanen 2012). Liikunta-alan muuttuessa kokemuksellisempaan suuntaan suurelle joukolle ihmisiä avautuu runsas joukko uusia harrastamisen mahdollisuuksia. Liikuntaa on monenlaista, eikä liikkujan tarvitse olla massalajien aktiivinen harrastaja. Kokemusliikunnan avulla voidaan luoda liikunnan muotoja, joilla voidaan aktivoida väestöä liikkeelle luomalla uusia onnistumisen avainkokemuksia. Avainkokemuksilla tarkoitetaan kokijalleen jollakin tapaa hyvin merkityksellisiä tapahtumia. Liikuntaan liittyvät usein voimakkaat tuntemukset, mutta myös liikunnan harrastamattomuuteen liittyvät tunteet. Samalla, kun liikuntaan liittyy paljon mahdollisuuksia hyvien kokemusten saamiseen, on liikunnan parissa vastaavasti myös enemmän mahdollisuuksia kokea yhteisöllisyyden ja yhteisön ulkopuolelle jäämistä. Liikunnassa muodostuu yhteisöjä, joihin pääseminen edellyttää usein tietyn taitotason tai välineistön omistamista ja hallintaa. Liikunnassa ulkopuolelle jäämistä aiheuttaa liikuntataitojen tai välineiden puute. (Pirnes & Tiihonen 2010; Virtanen 2012.)

Kokemusliikuntaa käytäntöön

Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa on aloitettu ammattiopiston opiskelijoille tarkoitetuissa höntsäklubeilla ja -demoissa käyttää kokemusliikuntaa. Erityisesti kokemusliikuntaan nivoutuvia motivaatiota ja tavoiteorientaatiota on haettu kokemusliikunnan tekemisessä. Opiskelijoiden autonomiaa, pystyvyyttä ja yhteisöllisyyttä on vahvistettu ja siten haettu kokemuksellisuuksien toteutumista. (Nicholls 1989; Deci & Ryan 2000; Höntsä – silta eteenpäin! 2018–2020.)

Kokemusliikunnan keskiössä on ajatus, että ohjaustoiminnan tulisi sisältää eri kokemuksellisuuksia motivoidakseen ja kehittääkseen osallistujan suhtautumista liikuntaan. Ohjaustoimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa on hyvä huomioida, että osallistujilla on omat kokemukselliset vahvuutensa. (Pirnes & Tiihonen 2011.) Kokemusliikunnan avulla voidaan vahvistaa osallistujan identiteettiä, luoda elämyksiä, lisätä osallisuutta ja toimijuutta. Kokemusliikunnan suoranainen tavoite ei ole opettaa liikuntaa, vaan kokemusliikunta on ennen kaikkea väline, jonka avulla pyritään muihin elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tavoitteisiin. (Pirnes & Tiihonen 2010; Tiihonen 2014b; Ukonaho, Kettunen & Holma 2016.)



Kokemuksellisuudet liikunnassa, HEP! koulutusmateriaali.(Tiihonen 2012 sov. Kettunen 2016.)

Käytäntöön perustuva huomio kokemusliikunnan käsitteestä on, ettei kokemusliikunta ole lajisisidonnainen vaan enemmänkin sidoksissa lajin toteuttamiseen liittyviin tekijöihin ja toimintaympäristöön. Esimerkiksi jalkapallo, joka mielletään usein (suoritus)urheiluksi, saa uuden merkityksen toteutustavasta tai toimintaympäristöstä riippuen. Kaikelle liikunnalle on aikansa ja paikkansa, ja hyödyllistä on pohdita keinoja liikunnan toteuttamiseksi sellaisessa muodossa ja toimintaympäristössä, joka tukee toiminnalle asetettuja tavoitteita.

Höntsä – silta eteenpäin! -hankkeessa tullaan kehittämään toimintaa, harjoituksia ja liikunnan toteuttamista kokemusliikunnan menetelmin monistettaviksi tuotteiksi.



Katri Virtanen on filosofian tohtori ja Mirija Holma on yhteispedagogi (AMK) ja hänellä on liikunnan ammattitutkinto.

Kuva: Mira Simsiö

Lähteet

Deci, E. & Ryan, R. 2000.

The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4), 227-268.

Eichberg, H. 1973.

Der Weg des Sports in die industrielle Zivilisation. Nomos, Baden-Baden 2. Auflage 1979.

Eichberg, H. 1987.

Liikuntaa harjoittavat ruumiit: Kohti ruumiin ja urheilun uutta sosiaalityötä. Suom. Esa Sironen ym. Tampere: Vastapaino.

HEPI! - Hyvinvointiliikuntaa elämän poluilla -loppuraportti 2014-2017.

Saatavissa: www.odl.fi www.virpiniemi.fi

Huttunen, J. 2018.

Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim 26.12.2018.

Höntsä - silta eteenpäin! -hanke 2018-2020.

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Hyvinvointi ja Urahöntsä- osahankkeet (ODL, DIAK ja OSEKK).

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2010.

Tunnevoimaa! PRO. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013.

Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kauronen, M.-L. 2016.

Ohjaajien toiminta elintapamuutosten tukemisessa tyypin 2 diabeteksen ehkäisyn ryhmäohjauksessa. *Studies in sport, Physical education and health*. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:lib-me:100957459301>

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008.

"En ole liikunnallinen tyyppi" - sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 9-12.

Kettunen, M., Ukonaho, J. & Holma, M. 2016.

HEPI! - Hyvinvointia elämänpoluilla! Koulutusmateriaalia.

Laaksonen, D. E. & Uusitupa, M. 2005.

Liikunta, energiankulutus ja ravitsemus. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.): *Liikuntalääketiede*. Hämeenlinna: Karisto.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007.

Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.): *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Nicholls, J. G. 1989.

The Competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Ojala, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006.

Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä: WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa: Karvonen, S. (toim.): *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 35, 72-82.

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010.

Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuuden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika. Saatavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/katsaus_pirnes_2106101930.pdf

Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2011.

Merkityksellisen ja kokemuksellisen (kansalais)toimijuuden pelikenttä. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102867/pirnes.pdf?sequence=1>

Prochasca, J. & DiClemente, C. 1983.

Stages of Change Model for Social workers. <https://socialworkpodcast.blogspot.com/2009/10/prochaska-and-diclementes-stages-of.html>

Prochasca, J. Q. & Norcross, J. C. 2007.

Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis. 6th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.

Raevuori, A. 2009.

Male eating disorders and related traits: Genetic epidemiological study in Finnish twins. University of Helsinki, Faculty of Medicine, Department of Public Health, Doctoral dissertation.

Tiihonen, A. 2014a.

Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014: 6. Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/314/Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf

Tiihonen, A. 2014b.

Kokemuksellinen toimintakyky ja ikäihmisten voimaannuttaminen. Teoksessa Pohjolainen, P. (toim.): *Ajatuksia toimintakyvyn arviointiin ja tukemiseen*. Ikäinstituutti, Oraita 1/2014.

Turku, R. 2007.

Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.

UKK-instituutti 2011.

Liikuntapiirakka. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Ukonaho, J., Kettunen, M., Holma, M. & Vanhala, M. 2016.

Kokemusta vaille valmiimpi. Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen. Oulu: NTRNZ media Oy.

Vuori, I. 1996.

Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Ruuskanen, E. (toim.) *Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö*. Kunnossa kaiken ikää ohjelma, UKK-instituutti.

Virtanen, K. 2012.

"Äiti, täällä on toisia samanlaisia, ku mä!" Voimisteluseura ja kouluterveydenhuolto perheiden tukena lasten painonhallinnassa. *Acta Universitatis Ouluensis D Medica* 1170. Oulun yliopisto.

Vuori, I. 2003.

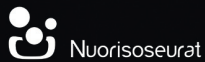
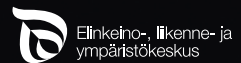
Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.

Välimaa, R. 2000.

Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylän yliopisto, *Studies in Sport, Physical Education and Health* 68.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Diak

ODL 

OSAO

OULU