

Nuorille osallisuutta
ja toimintakykyä
kokemusliikunnalla

NOVA²
Sinunlaistasi liikuntaa

-hankkeen loppujulkaisu



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

POPLi

ODL

OULU

RAAHE

PUDASTÄRVI

muhos



IIN KUNTA

MT

Työryhmä: Miia Länsitie, Tanja Löytynoja, Kristiina Kangas ja Taina Linna

Kannet: Mikko Takkinen

Kuvitus: Mikko Takkinen (s. 4, 7, 10, 24, 26, 28, 32, 37, 38)

Taitto: Kristiina Kangas

Paino: Monisto Oy, Oulu 2021

NOVA2-hanke

Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, ODL Liikuntaklinikka
Albertinkatu 18 A, 90100 Oulu, www.odl.fi/liikuntaklinikka

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
Sammonkatu 6, 90570 Oulu, www.popli.fi

**Nuorille osallisuutta
ja toimintakykyä
kokemusliikunnalla**

NOVA2-hankkeen loppujulkaisu

NOVA2-hankkeen toiminnan
lähtökohdat



Kokemusliikunnan koulutus
NOVA2-hankkeessa



Liikuntakaveritoiminta
NOVA2-hankkeessa



Nuorten hyvinvoinnin ja ohjaajien
osaamisen kehittyminen NOVA2-
hankkeessa



Matalan kynnyksen
liikuntatoiminnan kehittyminen
hankekunnissa



Nuorten työkyvyn tukeminen matalan
kynnyksen liikuntatoiminnalla:
NOVA2-hankkeen hyvät käytännöt ja
kehittämis ehdotukset



Sisältö

Alkusanat	6
1 NOVA2-hankkeen toiminnan lähtökohdat	8
1.1 Nuorille kohdennettu matalan kynnyksen liikuntatoiminta hankekunnissa	8
1.2 Nuorten liikuntatoiveiden kartoitus	9
1.3 Ohjaajien osaamistarpeet matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa	9
2 Kokemusliikunnan koulutus NOVA2-hankkeessa	11
2.1 Kokemusliikunnalla hyvinvointia - koulutus ohjaajille	11
2.1.1 Liikunnan hyvinvointivaikutukset	12
2.1.2 Kokemusliikunta	13
2.1.3 Liikunnan fyysinen ja psyykkinen kuormittavuus	13
2.1.4 Liikuntatoiminnan suunnittelu	14
2.1.5 Kokemusliikunnan ohjaaminen	15
2.1.6 Itsemääräytymisteoria, sisäinen motivaatio ja elintapamuutos	16
2.1.7 Liikkumisen puheeksi ottaminen	17
2.2 Lajikokeiluilla monipuolisuutta työpajaliikuntaan	18
2.3 Seura- ja yhdistystoimijoille kohdennetut koulutukset	19
2.4 Kokemusliikunnan syventävät koulutukset	20
2.4.1 Hyvinvointia arjen aktiivisuudesta	20
2.4.2 Terveystta edistävät elintavat	21
2.4.3 Etäliikuntakoulutus	21
2.4.4 Karhupajan Hyvinvointipolku	23
3 Nuorten hyvinvoinnin ja ohjaajien osaamisen kehittyminen NOVA2-hankkeessa	25
3.1 Nuorten liikkumisen, hyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn kehittyminen	25
3.2 Nuorten kokemuksia työpajaliikunnasta	26
3.3 Kokemusliikunnan koulutukseen osallistuneiden ohjaajien osaamisen kehittyminen	27
4 Liikuntakaveritoiminta NOVA2-hankkeessa	29
4.1 Pilotista toiminnan aloittamiseen	29
4.2 Liikuntakaverikoulutus	30
4.3 Liikuntakaveritoiminnan organisointi	31
4.4 Edut ja haasteet	31
5 Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittyminen hankekunnissa	33
5.1 Ideakilpailuilla ja kokeiluprojekteilla nuorille lisää harrastusmahdollisuuksia	33
5.1.1 Ideakilpailujen toteuttaminen	33
5.1.2 Kokeiluprojektien toteutus ja arviointi	33
5.1.3 Kokeiluprojektien toiminnan juurruttaminen	36
5.2 Hyvät käytännöt jakoon kuntafoorumitoiminnalla	36
5.3 Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien kehittyminen hankekunnissa	37
6 Nuorten työkyvyn tukeminen matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla: NOVA2-hankkeen hyvät käytännöt ja kehittämisehdotukset	39
6.1 NOVA2-hankkeen toiminnan juurtuminen: haasteet ja mahdollisuudet	39
6.2 Kehittämisehdotukset	40
7 Lähteet	42
Liitteet	43

Alkusanat

Säännöllinen liikkuminen on yhteydessä parempaan työ- ja toimintakykyyn sekä vähäisempään työkykyä alentavien sairauksien, kuten masennuksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien esiintyvyyteen. Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on mittavia sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia. Kuitenkin vain alle viidennes 20–29-vuotiaista nuorista liikkuu terveysliikuntasuositusten mukaisesti. Haastavassa sosioekonomisessa tilanteessa olevat nuoret liikkuvat keskimääräistä vähemmän ja heillä voi olla liikunnan harrastamisen esteitä. Perinteinen suorituskeskeinen liikuntatoiminta ei välttämättä tavoita työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia henkilöitä. Nuorten liikkumisen lisääminen vaatii kattavia toimenpiteitä ja matalan kynnyksen palvelujen avulla voidaan tavoittaa vähän liikkuvia henkilöitä sekä lisätä heidän sosiaalista osallisuuttaan, toimintakykyä ja hyvinvointia.

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla –hankkeen tavoitteena on ollut vahvistaa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien 15–29-vuotiaiden nuorten osallisuutta ja toimintakykyä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla, luoda edellytyksiä nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle ja ehkäistä näin syrjäytymistä. Tavoitteena on ollut myös tukea kuntia, urheiluseuroja ja paikallisia yhdistyksiä nuorille kohdennettujen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittämisessä. Hanketta ovat toteuttaneet Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry sekä Oulun Diakonissalaitoksen säätiö / ODL Liikuntaklinikka Iin, Muhoksen, Oulun, Pudasjärven ja Raahen alueella vuosina 2018–2021. Rahoitus toimintaan on tullut Euroopan sosiaalirahaston, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen, hankkeeseen osallistuneiden kuntien sekä toteuttajaorganisaatioiden kautta.

Kohderyhmänä ovat olleet työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevat NEET-nuoret (Not in Employment, Education or Training) sekä välillisesti urheiluseurat, liikuntapalveluja tarjoavat yhdistykset, kunnat, oppilaitokset ja vapaaehtoiset henkilöt. Toiminta on kohdentunut etenkin kuntouttavassa työtoiminnassa oleviin nuoriin sekä kuntouttavan työtoiminnan pajoilla ohjaustyötä tekeviin henkilöihin, kuten yksilö- ja työvalmentajiin sekä kuntoutusohjaajiin, ja muihin NEET-nuoria työssään kohtaaviin henkilöihin.

Kolmen vuoden aikana hankkeessa on toteutettu useita koulutuksia kokemusliikuntaan, arkiaktiivisuuteen, hyvinvointiin, elintapoihin ja työkykyyn liittyvistä teemoista. Koulutusten kautta on lisätty nuorten parissa toimivien ohjaajien osaamista sekä kehitetty työpajaliikuntaa yhdessä nuorten ja työpajojen ohjaushenkilöstön kanssa. Hankkeessa on

järjestetty ideakilpailuja, joiden myötä on toteutettu kokeiluprojekteja vähän liikkuvien nuorten harrastusmahdollisuuksien kehittämiseksi ja matalan kynnyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseksi seurojen, yhdistysten ja kuntien yhteistyönä. Nuorten liikkumisen tukemiseksi on suunniteltu liikuntakaveritoiminnan malli ja käynnistetty liikuntakaveritoimintaa. Puolivuosittain on järjestetty hankekuntien toimijoiden yhteisiä kuntafoorumia hankkeen ajankohtaisista teemoista yhteistyön kehittämiseksi ja hyvien käytäntöjen jakamiseksi. Hankkeen vaikuttavuutta arvioimalla on kehitetty hankkeen toimintaa ja edistetty toimintojen juurruttamista.

Keskeisiä näkökulmia toteutuksessa ovat olleet kokemusliikunta ja nuorten osallisuus toiminnassa. NOVA2-hankkeessa kokemusliikunnalla tarkoitetaan nuorten tarpeista lähtevää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka mahdollistaa onnistumisen kokemukset. Liikuntatoiminnan tavoitteena on vahvistaa nuoren osallisuutta ja hyvinvointia, jotta koulutukseen hakeutuminen ja työllistyminen mahdollistuvat. Nuorten osallistamisen kautta liikuntatoiminta myös vastaa parhaiten nuorten toiveisiin.

Tähän loppujulkaisuun on koottu NOVA2-hankkeessa kehitetyt toimintamallit, työkalut ja hyvät käytänteet. Lisäksi tekstin lomassa on nuorten kommentteja lajikokeiluista ja kokeiluprojektien onnistumistarinoita. Julkaisu on suunnattu erityisesti nuorten parissa toimiville ohjaajille tietopakettiksi matalan kynnyksen liikuntatoimintaan sekä kaikille toiminnan kehittämisestä kiinnostuneille.

Julkaisun ovat koonneet Miia Länsitie, Tanja Löytynoja, Kristiina Kangas ja Taina Linna. Toimintamallien kehittämiseen ovat osallistuneet myös Jenna Ojala ja Heidi Hahtola.

Kiitämme kaikkia hankkeen toimintaan ja kehittämistyöhön osallistuneita toimijoita: kuntia, urheiluseuroja, yhdistyksiä, vapaaehtoisia sekä tietenkin nuoria. Mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia ja liikunnan iloa!

Oulussa, kesäkuussa 2021

Tanja Löytynoja

Projektipäällikkö

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

Miia Länsitie

Projektikoordinaattori

Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, ODL Liikuntaklinikka



1

NOVA2-hankkeen toiminnan lähtökohdat

1 NOVA2-hankkeen toiminnan lähtökohdat

1.1 Nuorille kohdennettu matalan kynnyksen liikuntatoiminta hankekunnissa

Matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla tarkoitetaan harrasteliikuntaa, joka on helposti saavutettavaa, osallistujalle maksutonta tai edullista ja johon ei ole ennakkoilmoittautumista tai sitoutumispakkoa. Matalan kynnyksen liikuntatoiminta soveltuu yleensä aloittelijoille ja aiemmin vähän liikkuneille, mutta fyysinen ja psyykinen kuormitustaso vaihtelevat myös matalan kynnyksen ryhmissä liikuntatoiminnan järjestäjästä riippuen. Olemassa olevat matalan kynnyksen ryhmät ovat usein suunnattu erityisliikkuville tai ikääntyneille, jolloin ne eivät tavoita esimerkiksi haasteellisessa elämäntilanteessa olevia nuoria.

NOVA2-hankkeen alkuvaiheessa selvitettiin nuorille kohdennetun matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tilannetta hankkeeseen osallistuvissa kunnissa (Oulu, Raahe, Muhos, Pudasjärvi ja Ii) kyselyjen avulla sekä suorilla yhteydenotoilla. Hankkeen toiminnan suunnittelua ohjasi myös vuosina 2017–2018 NOVA-hankkeessa toteutettu esiselvitys työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille tarjolla olevista, järjestö- ja kuntasektorin tuottamista matalan kynnyksen liikuntapalveluista ja niiden kehittämismahdollisuuksista Pohjois-Pohjanmaalla.

NOVA2-hankkeessa kartoitettiin kuntien tuottamia matalan kynnyksen liikuntapalveluja, kuten NEET-nuorille suunnattuja tai soveltuvia liikuntaryhmiä, liikuntaneuvontaa sekä työpajojen liikuntatoimintaa. Vastausten perusteella kaikissa kunnissa toteutettiin liikuntatoimintaa osana kunnan järjestämää työpajatoimintaa. Työpajaliikunnan määrä vaihteli satunnaisista liikuntakerroista säännölliseen viikoittaiseen liikuntaan, jota oli pääsääntöisesti 1–2 tuntia viikossa. Erätaitoihin, luontoon ja liikuntaan erikoistuneella työpajalla liikuttiin lähes päivittäin.

Nuorille oli tarjolla kunnissa myös lajikokeiluja, ohjattuja harrasteryhmiä, erityisliikuntaryhmiä sekä liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvää yksilöohjausta ja neuvontaa. Nuorten matalan kynnyksen ryhmiä toimi pääsääntöisesti Oulussa, mutta omia NEET-nuorille kohdennettuja liikuntaryhmiä ei kuitenkaan ollut kunnissa tarjolla. Muissa kunnissa toimintaa järjestettiin kaikille avoimena toimintana, johon nuorten oli mahdollista osallistua. Liikunnan harrastamista tukivat myös liikuntavälineiden lainausmahdollisuus, niin sanotut höntsävuorot omaehtoiseen liikuntaan kunnan liikuntapaikoissa, avustukset liikunnan harrastustoimintaan sekä

liikuntapassi tai muu etuus. Oulussa toimi myös useita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ryhmiä, joihin nuorten oli mahdollista osallistua.

Matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kunnissa järjestivät työpajojen lisäksi nuorisotoimi, liikunta- tai vapaa-aikapalvelut, työllisyyspalvelut sekä kunnan ulkopuoliset palveluntuottajat. Kunnan sisällä yhteistyötä tekivät yleisimmin liikunta- ja vapaa-aikapalvelut terveys- ja työllisyyspalvelujen sekä nuoriso- ja sosiaalipalvelujen kanssa esimerkiksi nuorten tilanteen kartoituksessa ja ohjaamisessa palvelujen piiriin, liikunta- ja terveysneuvonnassa sekä liikunnan ohjauksessa työpajoilla. Urheiluseurojen, järjestöjen ja yhdistysten kanssa yhteistyötä tehtiin kahdessa kunnassa ohjausresurssien ja liikuntatoiminnan hankinnassa.

Kuntatoimijoiden mukaan liikuntatoiminta tavoitti NEET-nuoria kunnassa heikosti tai kohtalaisesti. Lajeista parhaiten nuoria tavoittivat muun muassa kuntosali, sähly, skeittaus ja sulkapallo.

”Yksi uskomattoman hieno onnistumistarina oli se, kun frisbeegolfia toivonut ryhmäläinen sai innostuksen tämän ryhmän kautta. Hän oli pitkään haaveillut lajista, mutta oli liikunta- ym. vammojensa vuoksi kuvitellut, ettei pystyisi koskaan pelaamaan. Oli liikuttavaa huomata hänen onnellisuutensa, kun hän huomasi, miten hyvin laji lähti sujumaan.”

Iloa liikkumiseen!
(kokeiluprojekti)

NOVA2-hankkeessa kartoitettiin lisäksi urheiluseurojen, yhdistysten ja kansalaisopistojen toteuttamaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kyselyllä, johon vastasi 55 liikuntaa ohjaavaa henkilöä. Heistä lähes kaksi kolmasosaa ilmoitti, että toiminta sisältää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, kuten liikuntaryhmiä, tapahtumia ja lajikokeiluja. Viidennes toimijoista oli kiinnostunut käynnistämään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Toimintaan sisältyvät liikuntalajit vaihtelivat, ja useimmiten mainittiin matalan kynnyksen lajeina salibandy, voimistelu ja jumpat, jooga, tanssi, kuntosali, jääkiekko ja kampsipailulajit.

1.2 Nuorten liikuntatoiveiden kartoitus

Hankepaikkakuntien nuorilla oli NOVA2-hankkeen alussa mahdollisuus osallistua hankkeessa kehitettyyn, digitaalisesti toteutettuun kuvakyselyyn. Kuvakyselyssä kartoitettiin nuorille mieluisia liikuntaympäristöjä, liikunnalta toivottuja sosiaalisia suhteita ja mieluisia liikuntalajeja. Kyselyyn vastasi yhteensä 153 nuorta Oulusta, Pudasjärveltä, Muhokselta, Iistä ja Raahesta. Valtaosa vastanneista nuorista oli nuorten kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla olevia nuoria. Lisäksi joukossa oli yksittäisiä etsivien nuorisotyöntekijöiden kohtaamia nuoria.

Kuvakyselyn tulosten perusteella luonto oli nuorille suosituin liikuntapaikka ja 77 % vastanneista nuorista halusi liikkua luonnossa. Lähes puolet vastanneista nuorista oli kiinnostunut liikkumaan ulkokentillä tai puistoissa. Sen sijaan perinteiset liikuntapaikat, kuten liikuntasali, kuntosali tai uimahalli eivät olleet työpajanuorille yhtä mieleisiä liikuntaympäristöjä.

Valtaosa kuvakyselyyn vastanneista nuorista liikkui mieluiten kaverin kanssa tai yksin, kun taas ryhmässä tai ohjattuna halusi liikkua alle kolmannes nuorista. Lähes joka toinen nuori toivoi liikkuvansa eläinten kanssa.

Kuvakyselyn vastausten perusteella nuorten suosimia liikuntalajeja olivat muun muassa tennis ja sulkapallo, keilailu sekä lenkkeily, joita halusi harrastaa useampi kuin joka toinen nuori. Muita suosittuja liikuntamuotoja olivat retkeilyyn ja luontoon liittyvät aktiviteetit, pihapelit sekä frisbeegolf. Noin puolet nuorista haluaisi kokeilla virtuaalipelejä, jousiammuntaa tai itsepuolustuslajeja. Kuva 1 on hankkeen järjestämästä keilailun lajikokeilusta.



Kuva 1. Keilailu on yksi nuorten suosikki.

1.3 Ohjaajien osaamistarpeet matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa

Työpajaohjaajien ja etsivien nuorisotyöntekijöiden osaamistarpeita matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta kartoitettiin Webropol-kyselyllä. Kyselyyn vastasi yhteensä 33 ohjaajaa hankekunnista.

Puolet kyselyyn vastanneista ohjaajista ilmoitti, että työpajan tai etsivän nuorisotyön toimintaan sisältyy 1–2 tuntia viikossa liikuntaa. Kolmannes vastaajista toteutti liikuntatoimintaa työssään satunnaisesti ja 15 % vastaajista ilmoitti, että liikunta ei sisälly heidän toimintaansa.

Toteutettava liikunta oli valtaosin ohjaajien itsensä ohjaamaa ryhmässä tapahtuvaa liikuntatoimintaa. Lajikokeiluja ja tuettuja mahdollisuuksia omatoimiseen liikunnan harrastamiseen oli vajalla kolmanneksella työpaikoista. Joka viides ohjaaja kertoi ohjaavansa liikuntaa myös yksilötasolla.

Työpajaohjaajat kokivat tarvitsevänsä lisää osaamista muun muassa liikuntaan motivoinnista, kokemusliikunnan ohjaamisesta, luontoliikunnasta ja seikkailukasvatuksesta, liikunnan vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin sekä eläinavusteisesta toiminnasta.

Osaamistarpeita kartoitettiin myös hankekuntien liikunta- ja vapaa-aikatoimessa työskenteleviltä henkilöiltä. Kyselyyn vastanneesta kahdeksasta henkilöstä kuusi kertoi ohjaavansa matalan kynnyksen ryhmiä tai tekevänsä yksilöohjausta. Heillä tärkeimpiä osaamistarpeita olivat nuorten tavoittaminen, lajien ja välineiden soveltaminen, ryhmäytyminen ja tukea tarvitsevan nuoren ohjaus, hyvinvoinnin puheeksi ottaminen ja motivoiva haastattelu, nuoren motivointi elintapamuutokseen ja liikuntaan sekä luontoliikunta ja seikkailukasvatus.

Seuroissa, yhdistyksissä tai kansalaisopistoissa toimivat ohjaajat ilmoittivat tarvitsevänsä lisää osaamista etenkin nuorten tavoittamisessa, kokemusliikunnan ohjaamisessa, nuorten osallistamisessa seuratoimintaan, nuoren motivoinnissa elintapamuutokseen ja liikuntaan sekä ryhmäytymisessä ja tukea tarvitsevan nuoren ohjaamisessa.



2

Kokemusliikunnan koulutus NOVA2-hankkeessa

2 Kokemusliikunnan koulutus NOVA2-hankkeessa

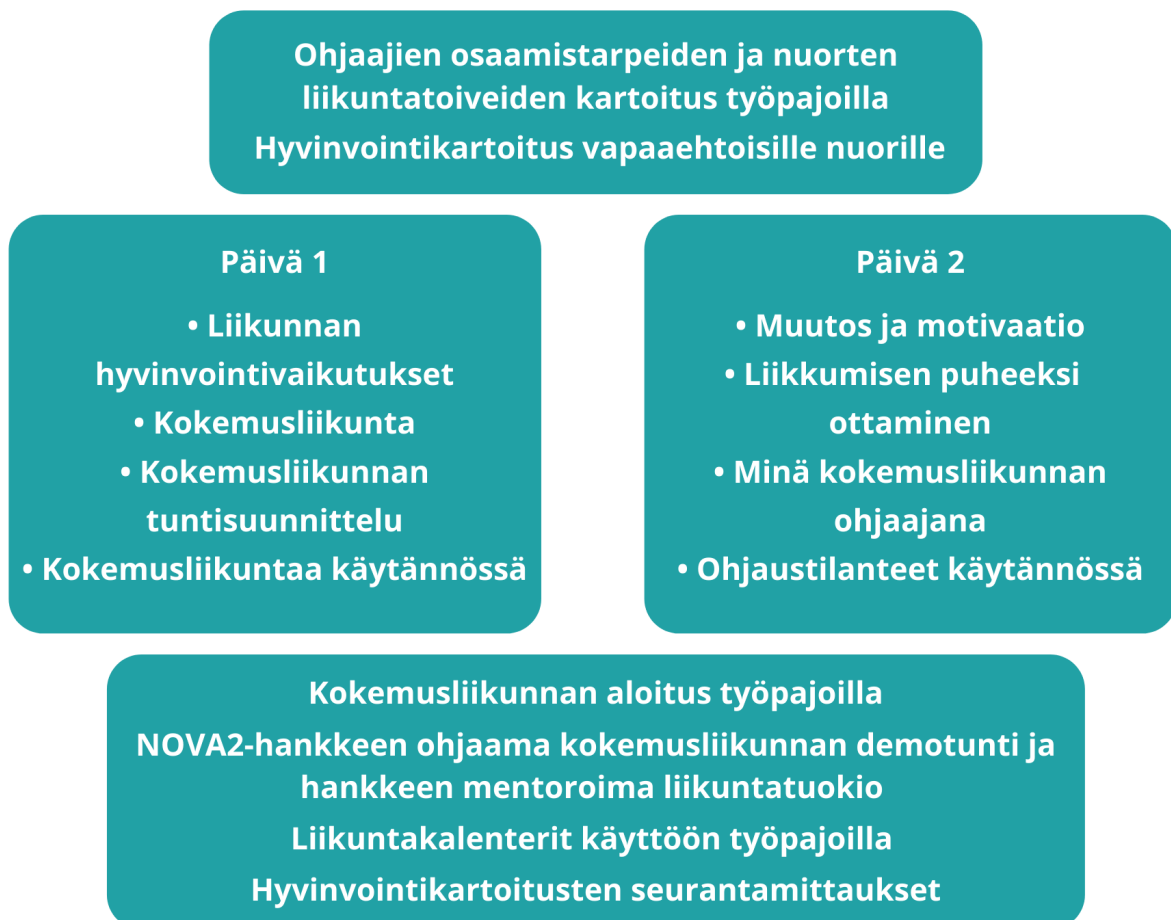
2.1 Kokemusliikunnalla hyvinvointia - koulutus ohjaajille

Kokemusliikunnalla hyvinvointia -peruskoulutus toteutettiin jokaisessa viidessä hankekunnassa sekä kaikille avoimena koulutuksena Oulussa. Koulutus suunnattiin kunnassa nuorten parissa työskenteleville, erityisesti työpajaohjaajille ja etsiville nuorisotyöntekijöille. Hankekunnissa koulutuksiin osallistui 45 henkilöä ja kaikille avoimeen koulutukseen 22 henkilöä.

Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutus sisälsi kahden päivän koulutuskokonaisuuden (kuva 2), minkä jälkeen hankekuntien työpajoilla toteutettiin kokemusliikunnan demoja, joihin osallistui yhteensä 137 henkilöä (37 ohjaajaa ja 100 nuorta). Nuorten hyvinvoinnin kehittymistä seurattiin hyvinvointikartoituksella ennen ohjaajien koulutusta sekä 8–12 viikon seurantaajakson jälkeen.

Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutuksen ja hyvinvointikartoituksen suunnittelussa hyödynnettiin ODL Liikuntaklinikalla ja Virpiniemen Liikuntaopistolla vuosina 2014–2017 toteutetun Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman HEP! - Hyvinvointiliikuntaa elämänpoluilla! -hankkeen kehittämiä sisältöjä (Ukonaho ym. 2017). Koulutussisältöjä kehitettiin ja sovellettiin NOVA2-hankkeen tarpeisiin.

Kaikille avoin koulutus toteutettiin kuntakoulutusten jälkeen, ja siinä hyödynnettiin NOVA2-hankkeessa toteutetun vaikuttavuuden arvioinnin tuloksia sekä hankkeessa kehitettyjä työkaluja, kuten *Liikkumisen kortteja* (työkalu 1 sivulla 17), *liikuntatuokion suunnittelulomaketta* (liite 1) ja *kokemusliikunnan työkirjaa* (liite 4).



Kuva 2. Koulutusrakenne.

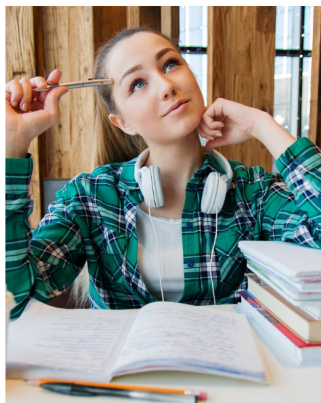
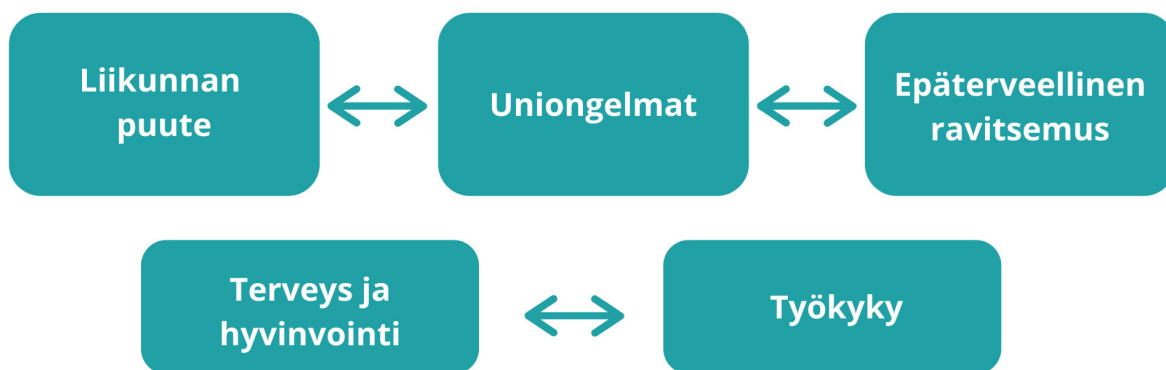
2.1.1 Liikunnan hyvinvointivaikutukset

Liikunnan puutteen on laskettu maksavan Suomessa vuosittain yli 3 miljardia euroa. Liikkumattomuudesta aiheutuvat kustannukset aiheutuvat muun muassa kasvaneista sosiaali- ja terveydenhuoltokustannuksista, alentuneesta tuottavuudesta, tuloverojen menetyksestä ja työttömyysturvaetuksien kasvusta. Arvioiden mukaan liikkumattomuudesta aiheutuvat kulut tulevat esimerkiksi terveystalveluiden osalta jopa kaksinkertaistumaan vuoteen 2040 mennessä. (Va-sankari ja Kolu 2018).

Säännöllisellä liikunnalla ja paikallaanolon vält-tämisellä voidaan edistää työkykyä, sosiaalista hyvinvointia, koettua elämänlaatua ja ehkäistä valtaosaa pitkäaikaissairauksista. Liikunnan lu-kuisista hyvinvointivaikutuksista huolimatta vain harvempi kuin joka viides nuori täyttää liikun-tasuosituksen mukaiset liikuntamäärät ja pai-kallaanolon määrä on nuorilla muita ikäryhmiä suurempaa (Husu ym. 2018). Mielenterveyson-gelmat ja tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet ovat keskeisimmät työkyvyttömyyttä aiheuttavat tekijät. Mielenterveydestä johtuva työkyvyttömyys on yleistynyt etenkin nuorilla. (Eläketurvakeskus 2020). Enemmän liikkuvilla henkilöillä on väes-tötasolla vähemmän masennusta, ja liikunnalla voidaan vähentää koettua tuki- ja liikuntaelinoi-reilua (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016).

UKK-instituutin julkaiseman liikkumisen suosituk-sen mukaan kohtuukuormitteista kestävyysliikun-taa tulisi harrastaa 2,5 tuntia viikossa ja lihaskun-toharjoittelua 2 kertaa viikossa. Paikallaanolon vähentämisen ja kevyen liikunnan lisäämisen hy-vinvointivaikutuksista on saatu viime vuosina lisää tutkimustietoa, ja uudistettu liikkumisen suositus kehottaakin tauottamaan paikallaanoloa mah-dollisimman usein ja lisäämään kevyttä liikuntaa arkeen. Päivitetty liikkumisen suositus huomioi myös riittävän unen merkityksen hyvinvoinnille. (UKK-instituutti 2019). Oikein toteutettuna liikun-ta on turvallista, esimerkiksi hengitystieinfektion aikana ei tule harrastaa liikuntaa.

Heikomman sosioekonomisen aseman on väes-tötasolla havaittu olevan yhteydessä vähäisem-pään liikunnan määrään. Liikunnallinen eriarvois-tuminen alkaa usein jo lapsuudessa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Enemmän liikkuvien lasten ja nuorten on havaittu menestyvän parem-min koulussa ja etenevän paremmin työurallaan sekä kiinnittyvän tiiviimmin työmarkkinoille kuin vähemmän liikkuvien nuorten (Kari 2018). Ter-veyden kannalta haitalliset elintapatekijät, kuten uniongelmat, epäterveellinen ravitsemus, vähäi-nen liikunta sekä päihteiden käyttö ovat usein myös yhteydessä toisiinsa (kuva 3). Esimerkiksi huonosti nukutun yön jälkeen ei jakseta lähteä liikkumaan ja väsyneenä sorrutaan helpommin epäterveellisiin ruokavalintoihin.



Kuva 3. Elintapatekijät ja hyvinvointi.

2.1.2 Kokemusliikunta

NOVA2-hankkeessa kokemusliikunnalla tarkoitetaan nuorten tarpeista lähtevää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, joka mahdollistaa onnistumisen kokemukset. Liikuntatoiminnan tavoitteena on vahvistaa nuoren osallisuutta ja hyvinvointia, jotta koulutukseen hakeutuminen ja työllistyminen mahdollistuvat.

Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten kokemus itsestä liikkujana voi olla vähäinen ja liikuntaan voi liittyä negatiivisia muistoja.

Kokemusliikunnan tavoitteena on tarjota positiivisia liikuntakokemuksia, jotta nuori saisi liikunnasta hyvän olon ja liikunnasta syntyisi pysyvä elämäntapa.

Kokemusliikunnassa liikuntatilannetta muokataan niin, että taitoerot tasoittuvat ja jokaisella on mahdollisuus onnistua (kuva 4). Taitoeroja voidaan tasoittaa liikuntalajeja, liikuntavälineitä ja ympäristöä muokkaamalla. Kokemusliikunnassa nuoret osallistuvat liikuntatilanteen suunnitteluun, jolloin heillä on omistajuussuhde liikuntatilanteeseen.



Kuva 4. Kokemusliikunnassa onnistumisia pyritään lisäämään ja vertailua vähentämään.

2.1.3 Liikunnan fyysinen ja psyykinen kuormittavuus

Liikunnan kuormittavuudesta puhuttaessa keskustelun pääpaino on usein liikunnan fyysisessä kuormittavuudessa. Edistettäessä liikuntaa työn ja koulutuksen ulkopuolella olevilla nuorilla, joilla voi olla esimerkiksi sosiaalisia haasteita, on erityisen tärkeää huomioida myös liikunnan psyykinen kuormittavuus.

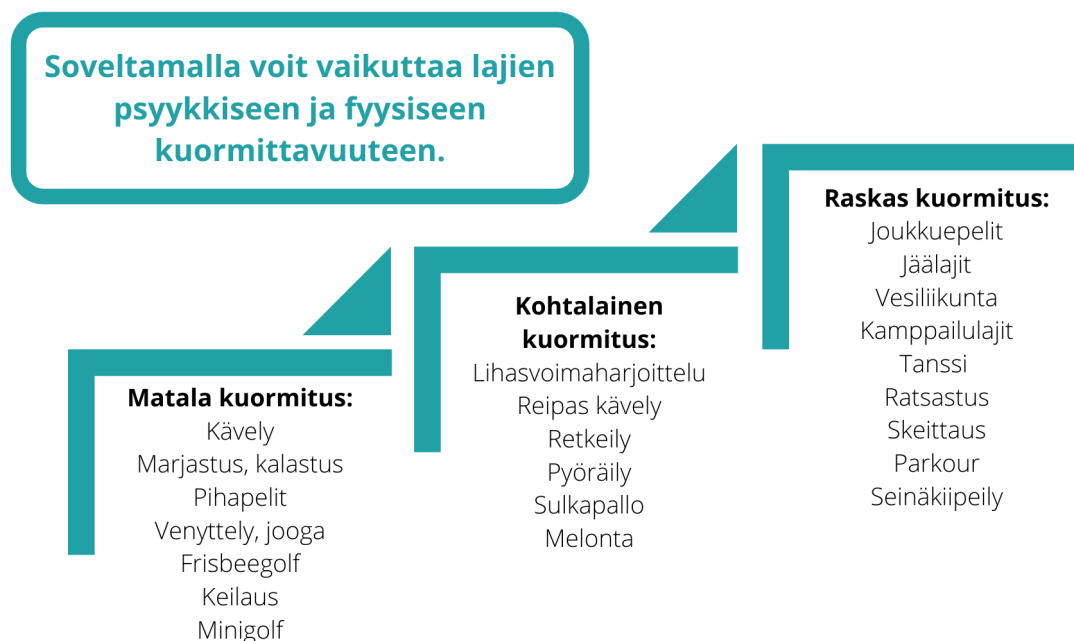
Liikunnan psyykkiseen kuormittavuuteen vaikuttavat muun muassa liikuntatilanteessa tapahtuvat sosiaaliset ja fyysiset kontaktit, liikuntaympäristö ja liikuntalajin haastavuus. Kokemusliikunta aloitetaan sekä fyysisesti että psyykkisesti matalan kuormituksen lajeista ja haastetta lisätään

asteittain ryhmän tai nuoren toimintakyvyn ja itsevarmuuden lisääntyessä. Fyysisesti ja psyykkisesti matalan kuormituksen lajit ovat helppoja aloittaa, eivätkä ne vaadi erityisosaamista tai hyvää kuntoa. Psyykkisesti matalan kuormituksen lajeissa liikutaan yksin tai esimerkiksi vain yhden tutun kaverin tai ohjaajan kanssa. Kuormitusta madaltaa liikkuminen turvallisessa paikassa, missä ei ole "yleisöä" ja mukana ei ole erikoislementtejä kuten jäätä, vettä tai eläintä. Jako psyykkisesti matalan tai korkean kuormituksen lajeihin ei ole yksiselitteinen vaan riippuu nuoren kokemuksista. (Ukonaho ym. 2017)

Liikunnan soveltamista rajoittaa ainoastaan mielikuvitus sekä ohjaajien vastuulla oleva turvallisuustekijöiden huomioiminen. NOVA2-hankkeessa

liikuntaa sovellettiin muun muassa pelaamalla pesäpalloa pehmopallolla ja tyhjällä limsapullolla, pelaamalla lentopalloa ilmapallolla sekä pelaamalla frisbeegolfia radalla, josta kiekko tuli saada lentämään kahden puun välistä.

Kuvassa 5 on esimerkkejä liikuntalajien fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta matalasta raskaaseen kuormitukseen.



Kuva 5. Esimerkkejä liikuntalajien fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta (muokattu lähteestä Ukonaho ym. 2017).

2.1.4 Liikuntatoiminnan suunnittelu

Liikuntatoiminnan suunnittelu parantaa liikuntatoiminnan laatua, ennakoitavuutta ja turvallisuutta. Suunnittelemalla liikuntatoimintaa etukäteen voidaan huomioida nuorten toiveet, ryhmän taitotaso, käytettävissä olevat resurssit (henkilökunta, talous, ympäristö) ja liikunnan turvallisuus. (Ukonaho ym. 2017). Etukäteissuunnittelu edistää toiminnan jatkuvuutta esimerkiksi tilanteessa, missä ohjaaja vaihtuu viime hetkellä sairastumisen vuoksi. Liikuntatoiminnan suunnittelussa voidaan hyödyntää pidemmällä aikavälillä NOVA2-hankkeen liikuntakalenteria ja yksittäisten liikuntakertojen suunnittelussa liikuntatuokion suunnittelulomaketta (kts. Liite 1 ja 4).

Liikuntakalenteria tehtäessä huomioidaan nuorten liikuntatoiveet. Toiveita voi kerätä esimerkiksi NOVA2-hankkeen Liikkumisen korteilla (tästä

lisää 2.1.7). Nuoria voidaan pyytää jättämään myös liikuntatoiveet nimettömänä ”liikunta-pankkiin”, jolloin jokainen nuori uskaltaa tuoda toiveensa esille. Liikuntakalenteri asetetaan näkyvälle paikalle ja tulevasta liikuntatoiminnasta keskustellaan etukäteen nuorten kanssa, jotta osallistumisen kynnys madaltuu.

Liikuntatuokio suunnitellaan etukäteen, mikä mahdollistaa toiminnan muokkaamisen esimerkiksi tilanteessa, missä nuoret eivät lähde mukaan ryhmässä tapahtuvaan toimintaan. Aluksi on hyvä pohtia liikuntatuokion tavoitetta. Mitä muuta kuin liikkumista tavoittelemme tänään? Onko liikkumisen lisäksi tavoitteena esimerkiksi edistää ryhmäytymistä tai vaikka rentoutua? Samanaikaisesti kun pohditaan liikuntatuokion tavoitetta, pohditaan toteutettavaa liikuntalajia.

Liikuntatuokio jaetaan kolmeen osioon, joita ovat aloitus-, toiminta- ja lopetusosio. Aloitusosiossa tutustutaan ryhmään, nuorille kerrotaan liikuntatuokion etenemisestä ja tehdään alkulämmittely. Toimintaosiossa keskitytään suunniteltuun liikuntatoimintaan ja lopetusosiossa jäähdytelään sekä kerätään nuorilta palaute. Palautteen kerääminen on tärkeää, jotta liikuntatoiminta pysyy jatkossakin nuorten näköisenä. Mikä oli tänään kivaa? Miltä liikkuminen tuntui? Mitä tehdään ensi kerralla enemmän, mitä vähemmän? Palautetta voi kerätä myös esimerkiksi ohjaajan askartelemilla hymiöillä (hymynaama = oli kivaa,

viivasuu = ihan ok, murjotus = en tykännyt), mikäli nuorilta on vaikea saada palautetta suullisesti. Nuori jättää tällöin valitseman hymiön nimettömänä sovittuun paikkaan.

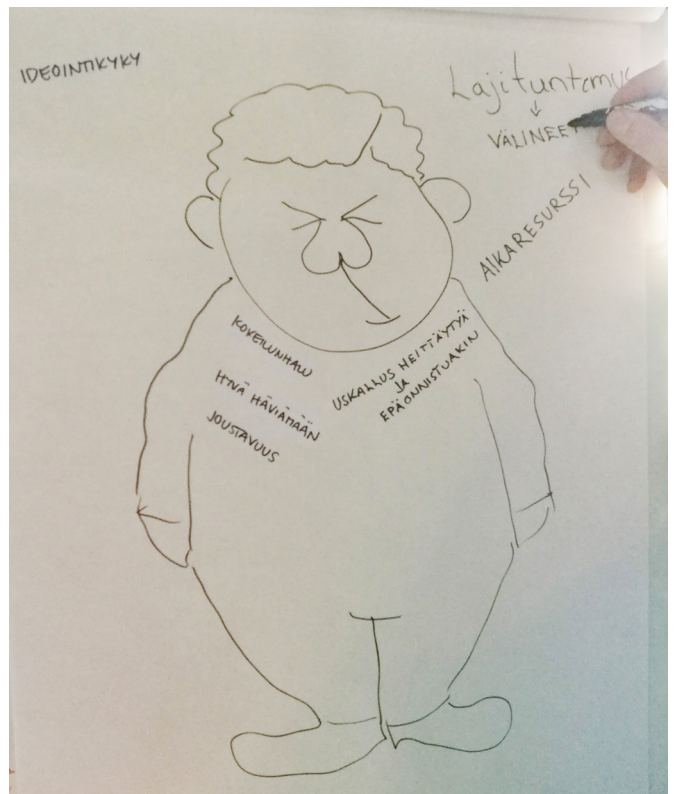
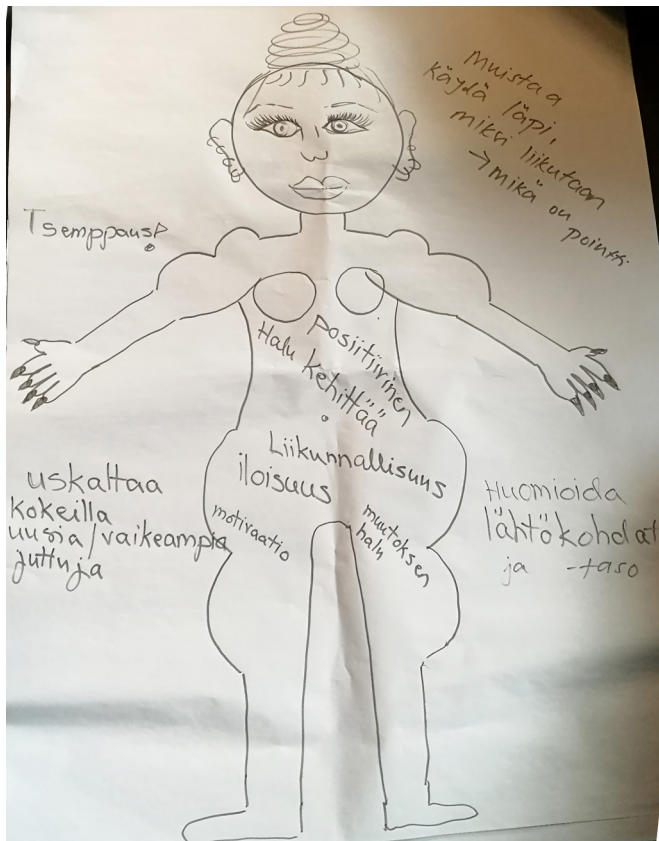
Etukäteissuunnittelusta huolimatta eteen tulee tilanteita, että ryhmä ei innostu liikkumaan. Tämän vuoksi onkin hyvä, että ohjaaja on miettinyt varasuunnitelman. Vaikka nuoret eivät aina innostu mukaan liikkumaan, ei se tee ohjaajasta huonoa. Palaamalla takaisin nuorten toiveisiin ja osallistamalla nuoria liikuntatilanteen suunnitteluun, voi onnistua taas seuraavalla kerralla.

2.1.5 Kokemusliikunnan ohjaaminen

Kokemusliikunnan ohjaajan ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen, vaan kuka tahansa nuorten kanssa toimiva voi ohjata kokemusliikuntaa. Tärkeintä on ohjaajan positiivinen asenne ja innostus. Ohjaaja, joka ei itsekään "onnistu kaikessa" ja harjoittelee liikkumaan nuorten mukana, voi olla jopa helpommin lähestyttävä aiemmin vähän liikkuneelle nuorelle kuin liikunnan monitaitaja. Taitava ohjaaja voi myös tuoda omaa taitotasoaan

alaspäin, jotta nuoret uskaltavat mukaan. Ohjaajalta ei vaadita myöskään lajiosaamista, vaan liikuntalajeja voi vapaasti soveltaa mielikuvituksen ja turvallisuuden asettamissa rajoissa.

Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutuksissa pohdittiin omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita ohjaajana ihmishahmon avulla pienryhmissä (kuvat 6 ja 7). Ihmisen keskelle kirjoitettiin omia vahvuuksia kokemusliikunnan ohjaajana ja hahmon ulkopuolelle kehittämiskohteita. Lopuksi omista vahvuuksista ja kehittämiskohteista keskusteltiin muun ryhmän kanssa.



Kuvat 6 ja 7. Vahvuuksia ja kehittämiskohteita kokemusliikunnan ohjaajana.

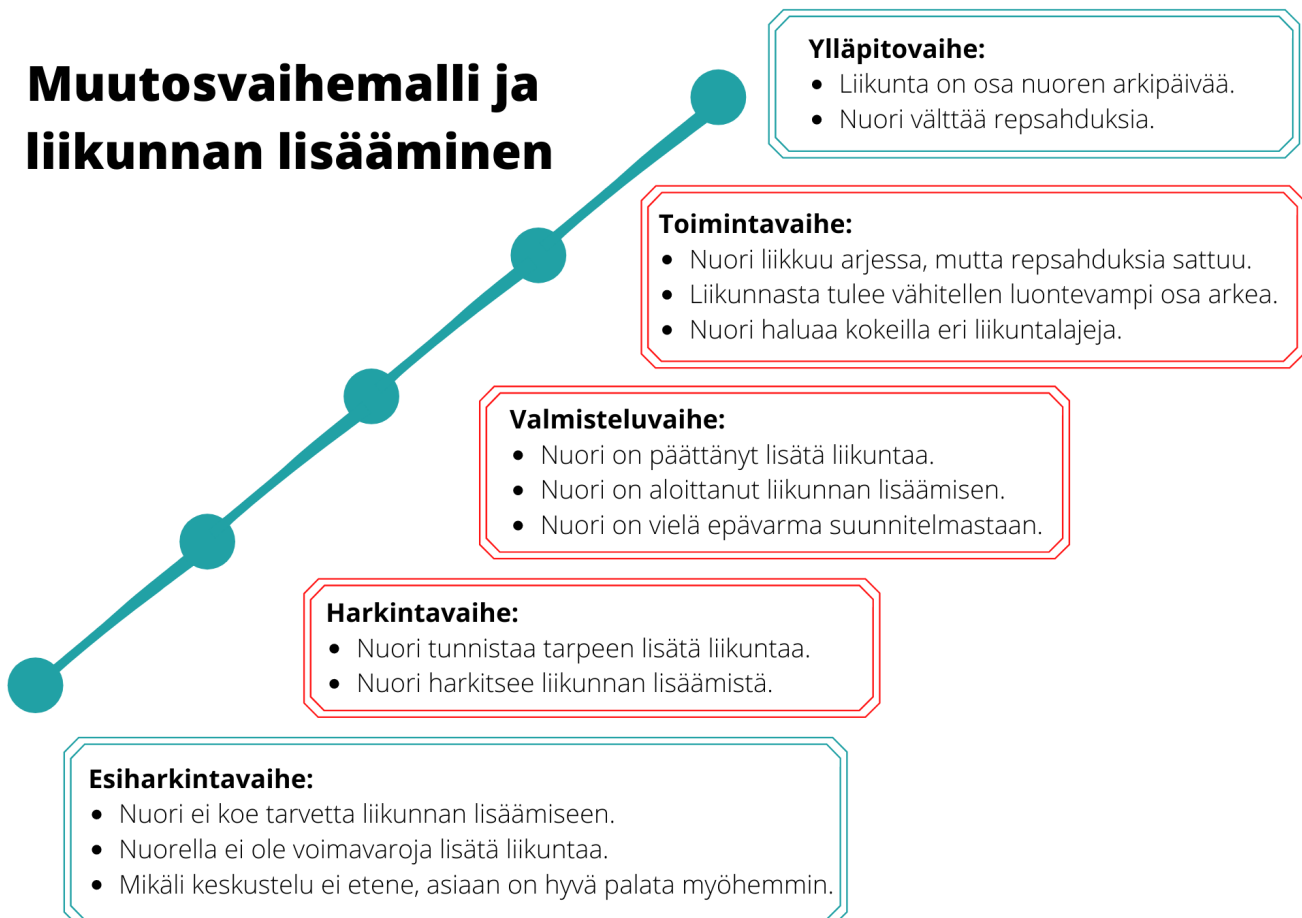
2.1.6 Itsemääräytymisteoria, sisäinen motivaatio ja elintapamuutos

Kokemusliikunnan ohjauksessa sovelletaan ja hyödynnetään itsemääräämisteoriam (Deci ja Ryan 2000) ja vahvistetaan nuoren sisäistä motivaatiota. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, jotka tulee huomioida edistettäessä hyvinvointia. Perustarpeet ovat omaehtoisuus, kyvykyys ja sosiaalisuus. (Deci ja Ryan 2000; Martela ja Jarenko 2014; Ukonaho ym. 2017).

Omaehtoisuus liikuntakäyttäytymisen selittäjänä tarkoittaa sitä, että nuori haluaa päättää itse, miten hän liikkuu. Tällöin nuorelle syntyy "omistajuussuhde" liikuntaan. Kyvykyys liikuntakäyttäytymisessä näkyy niin, että nuori haluaa valita liikuntamuotoja, joissa kokee olevansa hyvä. Sopivat haasteet lisäävät motivaatiota, kun taas liian vaikeat, kyvyttömyyden tunnetta aiheuttavat liikuntatilanteet vähentävät motivaatiota. Sosiaalisuus on tärkeä osa liikkumista, ja mielekkäät sosiaaliset suhteet ja ryhmään kuulumisen tunne lisäävät motivaatiota. (Muokattu liikuntaan sopivaksi lähteistä: Deci & Ryan 2000; Martela & Jarenko 2014).

Kokemusliikunnan ohjauksessa on tärkeää vahvistaa nuoren sisäisiä motivaatiotekijöitä. Sisäinen motivaatio lähtee nuoren omista arvoista, tarpeista ja halusta liikkua. Sisäisten motivaatiotekijöiden mukainen liikkuminen palkitsee ja tuottaa onnistumisia. Vastakohtana on ulkoinen motivaatio, jossa nuori liikkuu esimerkiksi ohjaajan tai lääkärin käskystä tai saadakseen arvostusta kaveripiirissä.

Liikkumista kannattaa lisätä arkeen vähitellen ja aloittaa pienistä muutoksista. Kun aiemmat muutokset ovat jo arkipäivää, niin sen jälkeen voidaan lisätä liikkumisen määrää tai kuormittavuutta. Liikkumaan ohjauksessa tulee kuitenkin muistaa nuoren itsemääräämisoikeus. Jos liikunnan lisääminen ei nuoren mielestä ole tällä hetkellä vaihtoehto, asiaan on hyvä palata myöhemmin. Elintapamuutos etenee asteittain ja myös repsahdukset kuuluvat asiaan. Repsahduksen sattuessa on hyvä suunnata katse tulevaan ja unohtaa epäonnistumiset. Muutosvaihemallin vaiheisiin voi tutustua kuvassa 8.



Kuva 8. Muutosvaihemalli ja liikunnan lisääminen (mukailtu lähteestä: Muutosvalmius, 2010, www.kaypahoito.fi).

2.1.7 Liikkumisen puheeksi ottaminen

Nuoren liikkumista edistettäessä on tärkeää, että liikunta on osa kuntouttavan työtoiminnan arkea ja liikkuminen otetaan puheeksi osana nuoren hyvinvoinnin tukemista. Liikkumisen puheeksi ottamisessa ja liikuntaan motivoimisessa voidaan hyödyntää motivoivaa haastattelua.

Motivoivassa haastattelussa ohjaaja vahvistaa nuoren sisäisiä motivaatiotekijöitä liikunnan lisäämiseksi. Keskustelussa on tärkeää, että ohjaaja on aidosti läsnä ja kuuntelee nuorta. Ohjaaja voi osoittaa kuuntelevansa aktiivisesti esimerkiksi toistamalla nuoren kertomaa ja esittämällä lisäkysymyksiä. Motivoivassa haastattelussa vahvistetaan onnistumisia, uskoa muutokseen ja pieniäkin motivaatiotekijöitä. Ohjaaja voi myös tuoda esille ristiriitaa nuoren arvojen ja käyttäytymisen välillä, mutta väittelyä tulee

välttää. Lopulta nuori päättää itse omasta liikkumisestaan. (Motivoiva haastattelu: Käypä hoito -suositus 2020).

NOVA2-hankkeessa kehitettiin motivoivaa haastattelua hyödyntävä *Liikkumisen kortit* -peli (ks. työkalu 1). Pelin tavoitteena on, että ohjaaja voi pelin avulla ottaa liikkumisen nuoren kanssa puheeksi ja edistää näin nuoren hyvinvointia ja työkykyä. Pelissä nuori pohtii ohjaajan avulla itselleen mieleisiä tapoja liikkua, liikkumista mahdollistavia ja estäviä tekijöitä sekä liikkumiseen liittyviä arvoja. Pelin lopuksi nuori asettaa itselleen tavoitteen, miten lisää liikkumistaan jo tänään ja miten liikkuu esimerkiksi viikon tai kuukauden päästä. Nuoren ja ohjaajan on hyvä palata keskustelemaan liikkumisesta säännöllisesti uudelleen.



Liikkumisen kortit -peli

- Liikkumisen kortit ovat työkalu, jonka avulla voit edistää nuoren hyvinvointia ja työkykyä motivoimalla häntä liikkumisen lisäämiseen.
- Samalla saat arvokasta tietoa nuorille mieluisista liikuntamuodoista työn suunnittelun tueksi.
- Kortit on suunniteltu yksilöohjaukseen tai pienryhmätoimintaan.
- Pakassa on sinisiä, oransseja ja vihreitä kortteja, yhteensä 70. Siniset kortit kuvaavat "Miten haluan liikkua". Oranssit kuvaavat liikuntaan motivoivia ja estäviä tekijöitä. Vihreät kuvaavat merkityksiä sekä arvoja.
- Kortit voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

POPli
Pohjois-Pohjanmaan
Liikunta ja Urheilu ry



2.2 Lajikokeiluilla monipuolisuutta työpajaliikuntaan

Kokemusliikunnan koulutuksessa mukana olleiden työpajojen asiakkailla oli mahdollisuus osallistua hankkeen järjestämiin lajikokeiluihin, joita toteutettiin nuorten toiveiden pohjalta urheiluseurojen, yhdistysten ja muiden liikuntatoimijoiden ohjaamina (kuva 9). Lajikokeilujen tavoitteena oli tutustuttaa nuoria heidän toivomiinsa lajeihin ja saada positiivisia liikuntakokemuksia, tutustua lähiseudun liikuntamahdollisuuksiin ja käynnistää yhteistyötä työpajojen ja liikuntatoimijoiden välillä. Työpajojen ohjaajat osallistuivat lajikokeiluihin ryhmän mukana. Tutun ohjaajan läsnäolon ja kannustuksen avulla haluttiin rohkaista nuoria kokeilemaan eri lajeja ja lisätä turvallisuuden tunnetta liikuntatilanteessa.

NOVA2-hanke vastasi lajikokeilujen ohjauksen hankinnasta ja käytännön järjestelyistä työpajaohjaajien kartoittaessa nuorten liikuntatoiveet. Lajikokeiluja toteutettiin hankkeessa (30.4.2021 mennessä) yhteensä 73 kpl, ja niissä liikkui mukana 246 nuorta ja 55 työpajaohjaajaa. Liikuntaker-toja kertyi yhteensä 775 kappaletta. Suosituimpia lajeja olivat fatbike, melonta, golf, jousiammunta, keilaus, paintball ja sulkapallo. Koronapandemian aiheuttamien rajoitusten aikana lajikokeiluja toteutettiin ulkotiloissa ja keväällä 2021 etäyhteydellä. Etälajikokeiluja järjestettiin muun muassa joogasta, kehonhuollosta ja tanssista Teamsin välityksellä. Nuorten ja työpajaohjaajien oli mahdollista osallistua etälajikokeiluihin työpajalta ryhmänä tai omalla laitteella.

Syyskauden 2019 päätteeksi toteutetussa palautekyselyssä hieman yli puolet vastanneista nuorista (n=45) ilmoitti pitäneensä lajikokeilusta ja lähes kolmannes kertoi kokeilun olleen ihan ok. Hyvää palautetta annettiin uusien lajien kokeilusta ja mukavasta porukasta. Myös riittävän kevyt liikkuminen oli osallistujien mieleen, samoin tutun lajin kokeileminen pitkän tauon jälkeen. Negatiivisina asioina lajikokeilupalautteissa mainittiin huono sää tai lajikokeilun lyhyt kesto ja liian nopea eteneminen.

”[Lajin x] Kokeilu oli jännittävää ja ensin aika ahdistavaakin mutta uskalsin kuitenkin kokeilla vähän aikaa.”

-Nuori lajikokeiluista, 2019



Kuva 9. Miekkailu oli yksi lajikokeilutoiveista.

Lajikokeiluissa mukana olleilta työpajaohjaajilta puolestaan kerättiin palautetta syksyllä 2020 kyselyllä, johon vastasi 11 ohjaajaa. Kaikki vastanneet ohjaajat olivat yhtä mieltä, että nuoret olivat saaneet lajikokeilusta onnistumisen kokemuksia ja toiminta oli mahdollistanut nuorille uusien lajien kokeilun. Lähes kaikki myös kokivat lajikokeilujen monipuolistaneen ryhmän liikuntatoimintaa.

Lajikokeilut olivat ohjaajien mielestä edistäneet nuorten hyvinvointia ja toimintakykyä hyvin tai erinomaisesti tuomalla hyvää oloa, kohottamalla mielialaa, edistämällä terveyttä sekä lisäämällä kiinnostusta liikkumista ja hyvinvointia kohtaan. Myös avoimuus puhua omista kokemuksista ja rajoista kieltäytymättä liikkumisesta oli lisääntynyt. Nuorten osallisuutta lajikokeilut olivat edistäneet ohjaajien mukaan hyvin tai jonkin verran, lähinnä lisäämällä kiinnostusta harrastamista kohtaan, auttamalla luomaan sosiaalisia suhteita sekä lisäämällä osallisuutta ja toimijuutta yhteisessä toiminnassa.

Etälajikokeiluihin osallistuneet nuoret ja ohjaajat antoivat positiivista palautetta erityisesti liikuntatoimintaan osallistumisen helppoudesta ja mahdollisuudesta liikkua omassa rauhassa ilman toisten katseita. Palautekyselyyn vastanneista (n=19) osa kertoi liikkuvansa mieluummin itseksensä tai ohjatusti ohjaajan läsnä ollessa, mutta etäyhteyden tai tallenteen avulla toteutettu toiminta koettiin hyvänä vaihtoehtona etenkin korona-aikana. Reilu kolmannes vastanneista ei ollut aiemmin liikkunut etäyhteyden välityksellä, ja 72 % oli kiinnostunut hyödyntämään myös jatkossa etäyhteyksiä liikkumisessa.

2.3 Seura- ja yhdistystoimijoille kohden- netut koulutukset

NOVA2-hankeessa toteutettiin myös seuroille ja yhdistyksille kohdennettua Kokemusliikunta nuorten ohjauksessa -koulutusta. Koulutus oli laajuudeltaan yhteensä kuusi tuntia, mikä ja-
kaantui kahdelle eri koulutuskerralle. Koulutusta tarjottiin kaikissa hankekunnissa, mutta riittävä määrä osallistujia koulutuksen toteuttamiseksi saatiin Oulusta, Iistä ja Pudasjärveltä. Koulutukseen osallistui yhteensä 23 henkilöä. Oulussa koulutus sisältyi laajempaan Kokemusliikunta ja luovat menetelmät nuorten ohjauksessa -koulutukseen, joka toteutettiin yhdessä ODL Liikuntaklinikan, DIAKin ja OSAOn Höntsä-hankkeen kanssa.

Seuroille ja yhdistyksille suunnattu koulutus sisälsi samoja teemoja kuin työpajaohjaajille suunnattu Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutus. Koulutussisällössä kuitenkin huomioitiin, että osallistujat olivat pääosin vapaaehtoisia seura- ja yhdistystoimijoita eivätkä nuoria ammatikseen ohjaavia henkilöitä. Seurojen ja yhdistysten toiminta huomioiden koulutuksessa käsiteltiin myös matalan kynnyksen liikuntaa sekä nuorten tavoittamista ja kohtaamista seura- ja yhdistystoiminnassa. Lisäksi koulutuksessa harjoiteltiin toiminnallisesti liikunnallista ryhmäytymistä sekä kokemusliikuntatuokion suunnittelua ja toteutusta.

Koulutuksessa pohdittiin, mitä matalan kynnyksen liikunta on ja miten se näkyy osallistujan omassa lajissa tai toiminnassa. Lisäksi käytiin läpi matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tilannetta hankekuntien alueella, seuroja nuorten liikuttajina ja hyviä esimerkkejä toiminnasta.

Matalan kynnyksen toiminnalla seurojen on mahdollista tavoittaa uusia kohderyhmiä, mikä kuitenkin vaatii usein uudenlaista lähestymistapaa toimintaan. Nuorten toimintatavat ja arvot ovat haastaneet perinteistä seuratoimintaa, ja tavoitteellisen harjoittelun sijasta nuoret toivovat usein mahdollisuuksia nuorten tarpeista lähtevään, omannäköiseen harrasteliikuntaan sekä mielekkääseen ja mukavaan, omaehtoiseen liikunnalliseen tekemiseen.

Nuorten tavoittamisessa seuratoimintaan avainasemassa on nuorille kohdennettu viestintä. Koulutuksessa käytiin läpi nuorten sosiaalisen median käyttöä ja viestintää sosiaalisessa mediassa sekä keskusteltiin, mistä ja miten kohderyhmää tavoitetaan mukaan toimintaan. Lisäksi keskusteltiin nuorten kohtaamisesta huomioon otettavista tekijöistä. Näihin teemoihin paneuduttiin vielä myöhemmin hankkeen aikana seuroille ja yhdistyksille kohdennetuissa webinaareissa.

Nuorten näköistä seuratoimintaa -webinaarisarjan neljässä webinaarissa aiheina olivat nuorille kohdennetun matalan kynnyksen liikunnan toteuttaminen seuroissa ja yhdistyksissä, erilaisten liikkujien ja elämäntilanteiden huomioiminen toiminnassa, nuorten mukaan saaminen seurojen ja yhdistysten toimintaan sekä nuoria tavoittava viestintä eri kanavissa. Kouluttajina toimivat ulkopuoliset asiantuntijat. Webinaarit herättivät kiinnostusta hankekuntien lisäksi maanlaajuisesti.

Kuvassa 10 on eri koulutuspalautteiden keskiarvot mukaan lukien seura- ja yhdistystoimijoille kohdennetut koulutukset.

Palautteiden keskiarvot (asteikolla 1-5):

- Kokemusliikunnalla hyvinvointia – koulutus ohjaajille (4,2)
- Kokemusliikunta nuorten ohjauksessa – koulutus seuroille ja yhdistyksille (4,1)
- Syventävät koulutukset, joissa NOVA2-hankkeen asiantuntijat kouluttajina (4,1)
- Syventävät koulutukset, joissa ulkopuoliset asiantuntijat kouluttajina (3,9)

Kuva 10. Osallistujilta kerätyn palautteen perusteella NOVA2-hankkeen koulutustoiminta on vastannut hyvin ohjaajien tarpeisiin.

2.4 Kokemusliikunnan syventävät koulutukset

NOVA2-hankkeen asiantuntijat kouluttivat työpajojen nuoria ja ohjaajia syventävistä teemoista, jotka nousivat hyvinvointikartoituksesta, ohjaajien osaamistarpeista ja hankkeen aikana havaituista kehittämiskohteista. Lisäksi hankkeessa toteutettiin NEET-nuoria ohjaaville henkilöille suunnattuja ulkopuolisen palveluntuottajan toteuttamia koulutuksia seikkailukasvatuksesta, liikuntaan motivoinnista, liikunnasta ja psyykkisestä hyvinvoinnista sekä elintapojen vaikutuksesta työkykyyn.

2.4.1 Hyvinvointia arjen aktiivisuudesta

Tarve Hyvinvointia arjen aktiivisuudesta -koulutukselle nousi työpajoilla Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutuksen yhteydessä toteutettua vaikuttavuuden arvioinnista. Vapaaehtoisille

työpajanuorille toteutetun aktiivisuusmittauksen (n=64) mukaan työpajanuoret olivat lähtötasomittausten aikaan paikallaan 11,7 tuntia valveilaloajastaan, mikä on noin tunnin enemmän kuin vastaavan ikäluokan nuorilla väestötasolla (Husu ym. 2018).

Arkiaktiivisuuskoulutus toteutettiin kaikkien hankekuntien työpajoilla ja koulutukseen osallistui 111 työpajanuorta ja 35 ohjaajaa. Koulutuksen teoriaosuudessa käsiteltiin NOVA2-hankkeen hyvinvointikartoituksen tuloksia sekä paikallaanolon vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja työkykyyn sekä tuotiin esiin arjen valintojen, kuten portaiden käytön ja asiointimatkojen liikkumisen vaikutusta liikkumisen kokonaismäärään.

Koulutuksessa hyödynnettiin learning cafe -menetelmää paikallaanolon vähentämiseksi. Menetelmässä ryhmän puheenjohtaja pysyy koko harjoituksen ajan samalla pisteellä, kun taas osallistujat



Arkiaktiivisuuskalenteri

- Kalenteri sisältää kuukausittain vaihtuvia teemoja sekä päiväkohtaisia vinkkejä, miten paikallaanoloa työpajoilla voidaan vähentää.
- Kehitettiin yhteistyössä Nuorten Ystävien Valmennuspaja Mahiksen kanssa.
- Vuoden 2020 kalenteriin voi tutustua osoitteessa: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit

sovitun ajan kuluttua vaihtavat ryhmää. Oppimiskahvilassa työpajaohjaajat toimivat ryhmien puheenjohtajina ja nuoret kiersivät pisteillä. Ohjaajat kirjoittivat keskustelun sisällön lyhyesti fläppipaperille ja lopuksi esittelivät keskustelun tärkeimmät asiat koko ryhmälle. Oppimiskahvilan pisteillä pohdittiin seuraavia teemoja:

1. Mikä lisää paikallaanoloa nuorten arjessa?
2. Miten paikallaanolo vaikuttaa hyvinvointiini?
3. Miten voin lisätä aktiivisuutta arjessani?

Työpajat saivat koulutuksen yhteydessä käyttöönsä myös hankkeessa yhdessä Nuorten Ystävien Valmennuspaja Mahiksen kanssa toteutetun *arkiaktiivisuuskalenterin* vuodelle 2020 (ks. työkalu 2). Kalenteri sisälsi kuukausittain vaihtuvia teemoja sekä päiväkohtaisia vinkkejä, miten paikallaanoloa voidaan työpajoilla vähentää.

2.4.2 Terveyttä edistävät elintavat

Tarve Terveyttä edistävät elintavat -koulutukselle nousi NOVA2-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnista sekä ohjaajien kanssa käydyistä keskusteluista koskien nuorten unta ja vuorokausirytmisiä. Vaikuttavuuden arvioinnin lähtötasomittauksen perusteella ainoastaan joka kolmas työpajanuori koki nukkuvansa täysin riittävästi. Liian vähän nukkuvat nuoret olivat aktiivisuusmittauksen mukaan enemmän paikallaan ja liikkuvat vähemmän, heidän ateriarytmensä oli epäsäännöllisempi ja koettu työkykynsä heikompi kuin riittävästi nukkuvilla nuorilla. Työpajaohjaajien kokemuksen mukaan nuorten työkyvyn edistäminen työpajoilla on haastavaa, mikäli unirytmisä on suuria haasteita.

Koulutus järjestettiin keväällä 2020 koronapandemian aikaan, minkä vuoksi koulutus toteutettiin pääosin etäkoulutuksena. Koulutuksen aikana työpajat olivat suurimmaksi osaksi suljettuja ja nuorten osallistuminen työpajatoimintaan oli vapaaehtoista, mikä vaikutti tavoitettujen nuorten määrään. Koulutukseen osallistui 46 ohjaajaa ja 56 nuorta. Lisäksi paikkakunnilla, missä nuoria ei tavoitettu reaaliaikaisesti etäyhteyden ääreen, koulutus tallennettiin ja lähetettiin työpajaohjaajille, jotta he voivat toimittaa videon eteenpäin nuorille katsottavaksi. Video toimitettiin 33 nuorelle. Koulutuksessa oli yhteinen osuus nuorille ja ohjaajille, syventävä osuus ohjaajille ja lisäksi nuorten oli koulutuksen jälkeen mahdollista osallistua liikkumista, unta ja ravitsemusta koskevaan yksilöohjaukseen kolme kertaa. Koulutuksen ensimmäisessä, nuorille ja ohjaajille yhteisessä osuudessa käsiteltiin seuraavia teemoja:

- Elintapojen vaikutus hyvinvointiin ja työkykyyn sekä elintapojen väliset yhteydet
- Hankkeen vaikuttavuuden arvioinnin tulokset: työpajanuorten uni, ravitsemus ja liikunta
- Hyvän unen testi ja vinkit parempaan uneen
- Ravitsemustesti ja ateriarytmin vaikutus vireyteen
- Terveelliset ja edulliset ruokavalinnat
- Mistä motivaatiota liikkumiseen?

Ohjaajille suunnatussa koulutuksessa käsiteltiin motivoivan haastattelun hyödyntämistä liikkumisen ja elintapojen puheeksi ottamisessa. Lisäksi unen ja ravitsemuksen merkitystä nuorten hyvinvoinnille käsiteltiin yhteistä koulutusosiota syvällisemmin. Koulutuksessa ohjaajat saivat itselleen NOVA2-hankkeessa kehitetyt *Liikkumisen kortit* (ks. s. 17), *Hyvän unen testin* (liite 2) ja *Ravitsemustestin* (liite 3), joiden avulla ohjaajat voivat ottaa elintavat puheeksi nuorten kanssa.

Nuorten hyvinvointiohjauksessa käsiteltiin nuoren tarpeiden pohjalta liikkumiseen, uneen ja ravitsemukseen liittyviä tekijöitä hyödyntämällä Liikkumisen kortteja, Hyvän unen testiä ja Ravitsemustestiä muokattuna etätoteutukseen sopivaksi. Nuorilta kerättiin erillinen palaute, johon vastasi neljä nuorta kuudesta hyvinvointiohjaukseen osallistuneesta nuoresta. Nuorten mielestä hyvinvointiohjaus oli kivaa, ja he kokivat yksilöllisen ohjauksen positiiviseksi ja kannustavaksi kokemukseksi. Palautteen mukaan nuoret saivat ohjauksessa paljon tietoa, vinkkejä ja uutta näkökulmaa liikunnan, ravinnon ja unen hyvinvointivaikutuksiin.

Hankkeessa toteutettiin lisäksi kaikille nuorten parissa toimiville ohjaajille avoin Hyvinvoinnin työkalut -koulutus hyvinvoinnin puheeksi ottamisen työkaluista ja niiden hyödyntämisestä nuorten yksilö- tai pienryhmäohjauksessa. Koulutus toteutettiin etäyhteydellä, ja siihen osallistui 17 henkilöä.

2.4.3 Etäliikuntakoulutus

Koronatilanteen myötä liikkuminen yhdessä työpajoilla ei enää ollut mahdollista tai yhdessä toimimiseen asetettiin vaihtuvia rajoitteita. Työpajatoiminta siirtyi osin etäohjauksen varaan, mikä vaati myös ohjaajilta uusia taitoja paitsi etä kuntouttavan työtoiminnan toteuttamiseksi, myös liikkumisen mahdollistamiseksi.

Valtion liikuntaneuvoston selvityksen mukaan liikkumisen polarisaatio kasvoi koronan myötä niin,

että liikkuminen väheni kaikista eniten nuorilla, jotka liikkuiivat vähiten jo ennen koronapandemiaa tai jotka kokivat toimintakyvyn rajoitteita. Liikuntaneuvoston linjauksen mukaisesti pandemia-aika vaatii tukitoimia erityisesti yhteiskunnallisesti heikossa asemassa olevien sekä toimintarajoitteita kokevien liikunnan tukemiseksi. (Kantomaa 2020).

NOVA2-hankkeessa kehitettiin etäliikuntakirja etänä tapahtuvan liikkumisen ohjauksen mahdollistamiseksi. *Työkykyä etäliikunnalla – NOVA2-hankkeen etäliikuntakirja* sisältää 18 pääosin ulkona tapahtuvaa liikunnallista harjoitetta, jotka voidaan ohjata joko etänä tai ryhmän läsnä ollessa (ks. työkalu 3). Harjoitteiden tavoitteissa on huomioitu myös muita nuorten hyvinvointiin ja työkykyyn liittyviä tekijöitä, kuten ryhmäyty-

minen, itsetuntemuksen kehittyminen ja urahaaveiden pohtiminen liikkumisen lisäksi.

Etäliikuntakirjan käytön tueksi toteutettiin Etäliikuntakoulutus hankekuntien työpajoille. Koulutukseen osallistui 41 ohjaajaa ja 95 nuorta. Koulutuksessa tehtiin yhdessä nuorten ja ohjaajien kanssa etäliikuntaharjoite ja käsiteltiin lisäksi seuraavia teemoja:

- Koronapandemian vaikutus nuorten liikkumiseen
- Etäliikuntakirjan esittely
- Etäliikunnan ohjauksessa huomioitavia tekijöitä: turvallisuus, valokuvaus ja jokamiehenoikeudet.



Etäliikuntakirja

- Etäliikuntakirja antaa ohjaajille työkalun matalan kynnyksen liikunnan ohjaamiseksi etänä.
- Opas sisältää 18 pääosin ulkona tapahtuvaa liikunnallista harjoitetta, jotka voidaan ohjata joko etänä tai ryhmän läsnä ollessa.
- Liikkumisen lisäksi on huomioitu muita nuorten hyvinvointiin ja työkykyyn liittyviä tekijöitä, kuten ryhmäytyminen, itsetuntemuksen kehittyminen ja urahaaveiden pohtiminen.
- Oppaan voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit

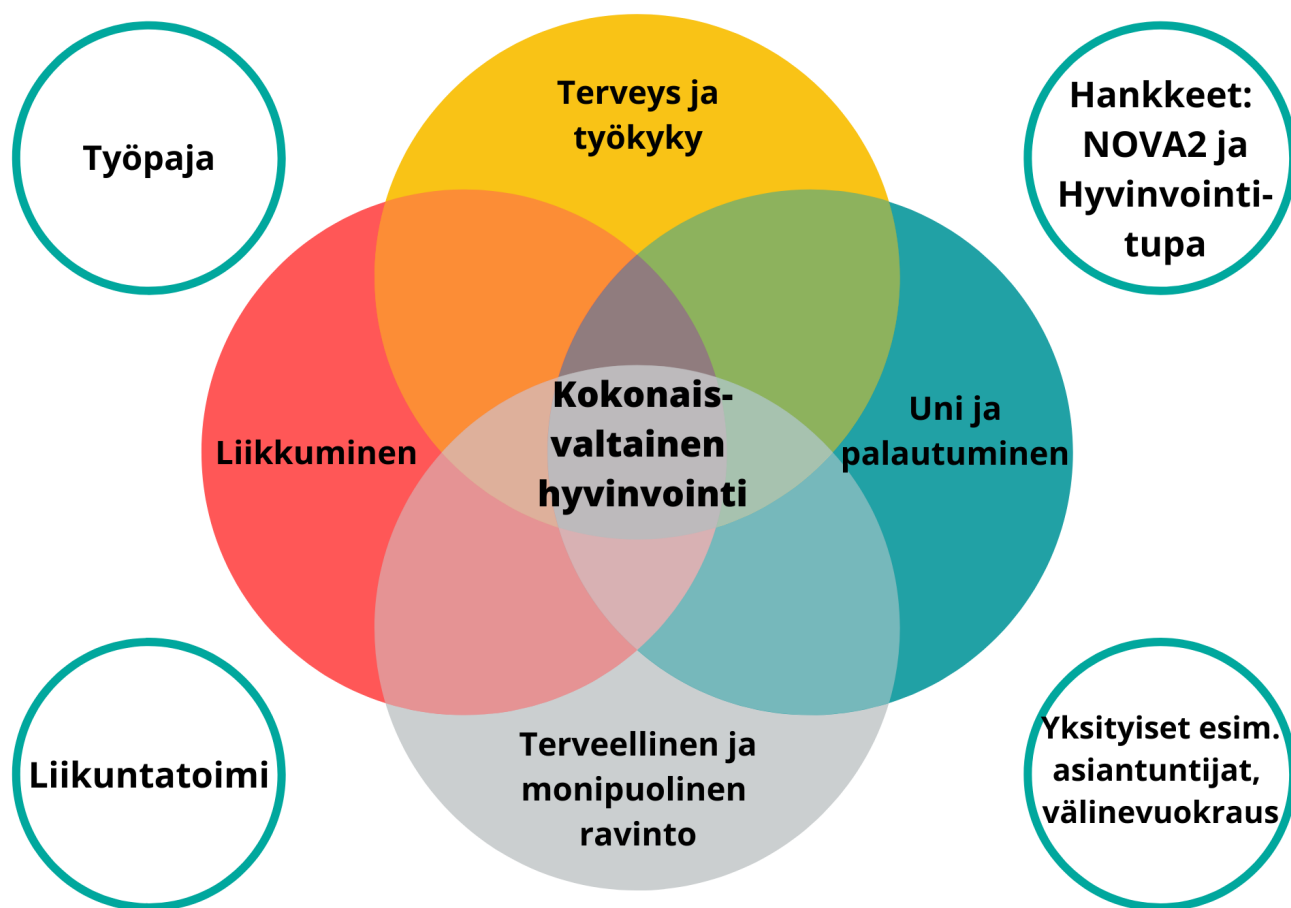
Työkalu 3. Etäliikuntakirja

2.4.4 Karhupajan Hyvinvointipolku

NOVA2-hanke, Pudasjärven kaupungin työllisyys- ja liikuntapalvelut sekä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n Hyvinvointitupa –hanke toteuttivat yhteistyössä Pudasjärven Karhupajalle Hyvinvointipolku-nimisen kuusi kuukautta kestäneen elintapaintervention. Karhupajan Hyvinvointipolun tavoitteena oli lisätä kuntouttavan työtoiminnan työpajalla olevien nuorten liikkumista sekä edistää terveellistä ravitsemusta ja riittävää unta (ks. kuva 11).

Karhupajan Hyvinvointipolku sisälsi yhteensä 13 käytännönläheistä ryhmätapaamista tai koulutusta (kesto pääsääntöisesti 1–1,5 h), joista NOVA2-hanke toteutti 8 kpl ja toimi osatoteuttajana kahdella kerralla. NOVA2-hankkeen toteuttamis-

sa koulutuksissa käsiteltiin muun muassa liikkumisen ja arkiaktiivisuuden lisäämistä, liikkumisen vaikutuksia hyvinvointiin, terveellisiä ja edullisia ruokavalintoja, arkirytmää ja unenhuoltoa sekä liikuttiin yhdessä muun muassa lumikenkäillen ja fatbikella. Nuorilla oli myös mahdollisuus lainata aktiivisuusmittaria, osallistua kehonkoostumus- ja puristusvoimamittauksiin sekä hyvinvointikyselyyn osana Hyvinvointipolun vaikuttavuuden arviointia. Karhupajan nuoret ja ohjaajat osallistuivat lisäksi Hyvinvointipolun aikana kolmeen NOVA2-hankkeen kautta järjestettyyn etälajikeiluun.



Kuva 11. Karhupajan Hyvinvointipolun teemat ja toimijat.



3

**Nuorten hyvinvoinnin ja ohjaajien osaamisen
kehittyminen NOVA2-hankkeessa**

3 Nuorten hyvinvoinnin ja ohjaajien osaamisen kehittyminen NOVA2-hankkeessa

NOVA2-hankkeen koulutustoiminnan vaikutusta nuorten liikkumiseen ja hyvinvointiin seurattiin osana Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutusta. Vapaaehtoisilla nuorilla oli mahdollisuus osallistua hyvinvointikartoitukseen ennen ohjaajien koulutusta, jolloin kartoitukseen osallistui 95 nuorta. Koulutuksen jälkeen työpajoilla otettiin käyttöön viikoittainen nuorten liikuntatoiveisiin pohjautuva liikuntakalenteri ja nuorten hyvinvointikartoitus toistettiin 8–12 viikon kuluttua liikuntakalenterin käyttöönotosta. Seurantatilanteessa kartoitukseen osallistui 23 nuorta. Hyvinvointikartoitukseen sisältyi hyvinvointikysely sekä viikon kestävä liikkumisen ja paikallaanolon mittaus aktiivisuusmittarilla (Polar Active).

Ohjaajien osaamisen kehittymistä arvioitiin ennen ja jälkeen Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutusta kyselylomakkeella, joka sisälsi kysymyksiä ohjaajien osaamisesta sekä asenteesta liikkumisen ohjaukseen osana omaa työtä. Koulutuksen alussa kyselyyn vastasi 38 ohjaajaa ja lopussa 12 ohjaajaa.

3.1 Nuorten liikkumisen, hyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn kehittyminen

Lähtötilanteessa nuoret liikkuiivat aktiivisuusmittauksen mukaan keskimäärin 54 minuuttia vuorokaudessa kohtuukuormitteisella tai raskaalla teholla ja kevyttä liikuntaa nuorilla oli keskimäärin 3,7 tuntia vuorokaudessa. Aktiivisuusmittaukseen osallistuneiden työpajanuorten hereillä oloajan paikallaanolon määrä oli lähtötilanteessa keskimäärin 11,7 tuntia vuorokaudessa, mikä on noin tunnin enemmän kuin vastaavan ikäluokan nuorten paikallaanolon määrä väestötasolla (Husu ym. 2018). Liiallisen paikallaanolon on havaittu olevan itsenäinen riskitekijä terveydelle ja hyvinvoinnille riippumatta kohtuukuormitteisen liikunnan määrästä.

Seurantajakson aikana nuorten kohtuukuormitteinen liikunta lisääntyi keskimäärin 9 minuutilla vuorokaudessa ollen seurantamittauksessa 63 minuuttia vuorokaudessa. Suurin muutos tapahtui kuitenkin nuorten paikallaanoloissa, paikallaanoloajan vähentyessä 34 minuutilla keskimäärin 11,1 tuntiin vuorokaudessa.

Nuorten aktiivisuusmittarilla mitattu paikallaanolon määrä oli yhteydessä nuorten koettuun hyvinvointiin ja osallisuuteen. Nuoret, jotka olivat vähiten paikallaan, olivat harvemmin yksinäisiä ja kokivat selviävänsä paremmin arkipäivän asioiden hoidosta sekä kokivat elämänsä helpommaksi, onnellisemmaksi ja kiinnostavammaksi kuin eniten paikallaan olevat nuoret.

Myös nuorten itsearvioitu liikunnan määrä lisääntyi seurannan aikana. Lähtötilanteessa 45 % nuorista arvioi harrastavansa vähintään kahdesti viikossa ripeää liikuntaa ja seurantamittauksessa 57 % nuorista harrasti ripeää liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. Lisäksi 26 % nuorista arvioi lähtötilanteessa, että he ovat liikkeellä alle tunnin päivässä, kun taas seurantamittauksessa alle tunnin liikkeellä olevien nuorten osuus oli 17 %. Seurannan aikana nuorten liikuntaa rajoittavat tekijät, kuten väsymys, kiinnostuksen puute, sopivan liikuntamuodon tai liikuntataitojen puute, liikunnan aiheuttama epä mukava olo ja rahan puute liikunnan harrastamisen esteenä vähenivät.

Aktiivisuusmittarilla mitattu liikkuminen ei ollut suoraan yhteydessä nuorten työ- ja toimintakykyyn, eikä nuorten itsearvioidussa työkyvyssä tapahtunut kehitystä seurannan aikana. Sen sijaan nuorten kokemus riittävästä unesta oli yhteydessä työkykyyn, liikkumisen määrään sekä ravitsemukseen. Lähtötilanteessa 29 % nuorista koki nukkuvansa täysin riittävästi ja 45 % jonkin verran riittävästi, kun taas 27 % nuorista ilmoitti unimääränsä selvästi tai täysin riittämättömäksi. Seurantamittauksessa täysin riittävästi koki nukkuvansa 44 % nuorista. Lähtötilanteessa riittävästi nukkuvat nuoret antoivat työkyvylleen keskimäärin arvosanan 7,0 (asteikolla 1–10), kun taas liian vähän nukkuvat nuoret antoivat työkyvylleen arvosanan 5,6. Riittävästi nukkuvat nuoret liikkuiivat aktiivisuusmittarilla mitattuna vajaan tunnin enemmän ja heidän paikallaanoloaikansa oli noin puoli tuntia pienempi kuin nuorilla, jotka kokivat nukkuvansa liian vähän. Liian vähän nukkuvista nuorista ainoastaan 20 % ilmoitti syövänsä aamupalan ja 13 % lounaan 6–7 kertaa viikossa. Vastaavasti riittävästi nukkuvista nuorista 45 % söi aamupalan ja 40 % lounaan joka päivä tai lähes joka päivä.

3.2 Nuorten kokemuksia työpajaliikunnasta

NOVA2-hankkeessa nuorten kokemuksia työpajaliikunnasta selvitettiin osana hyvinvointikartoitusta sekä lisäksi sosionomiopiskelijan tekemissä haastatteluissa. Nuorten vastauksiin hyvinvointikartoituksessa voi tutustua kuvassa 12.

Sosionomiopiskelija Tommi Juka Oulun ammatikorkeakoulusta haastatteli marras-joulukuussa 2019 Oulun alueen työpajoilla asiakkaina olevia vapaaehtoisia nuoria pajojen liikuntatoiminnasta ja liikunnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin.

Haastattelujen perusteella nuoret kokivat työpajaliikunnan vaikuttavan yleiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä tuovan piristystä päivään. Liikunta osana työpajatoimintaa paransi päivärhythmiä, unenlaatua ja fyysistä kuntoa. Pajaliikunta oli tuonut myös positiivisia liikkumiskokemuksia ja motivaatiota liikunnan aloittamiseen. Erityisesti nuoret pitivät rennosta yhdessä tekemisestä, monipuolisista lajeista ja liikkumisesta työpajan lähistöllä. Toisaalta osa nuorista kertoi väsyneensä työpajaliikunnasta, eivätkä he jaksaneet liikua enää työpajapäivän jälkeen.



Kuva 12. Nuorten kokemuksia työpajaliikunnasta hyvinvointikartoituksen perusteella.

"Kivaa on ollut käydä testaamassa eri juttuja joita muuten ei olisi tullut mieleenkään tulla kokeilemaan. Työpaja on kannustanut mukaan kokeilemaan eri harrastusmahdollisuuksia."

-Nuori lajikokeiluista,
2019

Haastatteluissa nuoret nostivat positiivisena esiin mahdollisuuden vaikuttaa lajikokeilujen sisältöön ja pitivät tärkeänä, että kokeilu oli ohjattu. Toisaalta osa nuorista toivoi lisää mahdollisuuksia vaikuttaa liikuntatoimintaan. Kuvassa 13 on nuoria lajikokeilun parissa.

Haastatellut nuoret kertoivat, että joidenkin lajien hinnat estävät lajien harrastamisen vapaa-ajalla, mikä on hyvä huomioida suunniteltaessa työpajojen liikuntakokeiluja. Nuoret toivoivat pajojen liikuntatoimintaan lisää monipuolisuutta, parempaa tiedottamista, aktiivista osallistumista ja hyvää ilmapiiriä. Nuoret haluavat myös enemmän yhdessäoloa, ulkoilua, rentoa liikuskelua ja leikkimielistä pelailua.



Kuva 13. Nuoria frisbeegolf-lajikokeilun parissa.

3.3 Kokemusliikunnan koulutukseen osallistuneiden ohjaajien osaamisen kehittyminen

Työpajaohjaajien osaaminen liikunnan hyvinvointivaikutuksista oli hyvällä tasolla jo ennen Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutusta ja muutos osaamisessa oli vähäinen. Sen sijaan ohjaajia kouluttamalla voitiin vaikuttaa heidän työtapoihinsa sekä asenteisiinsa sen osalta, miten liikunnan ohjaus koetaan osana kuntouttavaa työtoimintaa.

Koulutukseen osallistuneista ohjaajista 11 % ilmoitti työpajaliikunnan lisääntyneen koulutuksen jälkeen. Valtaosa ohjaajista (91 %) koki, että liikuntatoiminta työpajalla oli muuttunut suunnitelmallisemmaksi ja liikunnasta keskustellaan aiempaa enemmän. Lisäksi 67 % ohjaajista koki arkiaktiivisuuden määrän lisääntyneen työpajalla ja 83 % ohjaajista hyödynsi liikuntaa aiempaa enemmän osana ohjaustyötään.

Avoimessa palautteessa ohjaajat kertoivat, että he osaavat aiempaa paremmin soveltaa liikuntaa helpommaksi ja hausemmaksi sekä kokevat itsevarmuutensa liikunnanohjauksen suhteen lisääntyneen. Ohjaajien kokemuksen mukaan liikunta oli muuttunut koulutuksen myötä aiempaa monipuolisemmaksi ja suunnitelmallisemmaksi. Avoimen palautteen perusteella myös liikunnan merkitys työllistymisen ja kansantalouden näkökulmasta ymmärrettiin aiempaa paremmin.

"Kesän ja syksyn myötä projektissa mukana ollut nuorten ydinporukka innostui projektista ja sen jatkumisesta niin paljon, että he ovat pitkin talvea tehneet valmisteluja ensi keväänä jatkuvaa rakentelua varten. He onnistuivat itse tekemään erikoismuotoillun työkalun betonisten coping-kivien valmistamista varten."

- Rajakylän skeittipuisto
(kokeiluprojekti)



4

Liikuntakaveritoiminta NOVA2-hankkeessa

4 Liikuntakaveritoiminta NOVA2-hankkeessa

Liikuntakaveritoiminta on ystävätoiminnan kaltaista vapaaehtoistoimintaa. NOVA2-hankkeen liikuntakaveritoiminnan tavoitteena on vahvistaa vähän liikkuvien nuorten ja nuorten aikuisten osallisuutta ja toimintakykyä tukemalla nuorta liikunnan aloittamisessa tai sen harrastamisessa. Liikuntakaveri voi esimerkiksi lähteä juttuseuraksi kävelyille tai mukaan kokeilemaan uutta lajia. Liikuntakaverina voi toimia kuka tahansa, joka on kiinnostunut liikkumaan nuoren kanssa. Hän ei ole valmentaja eikä terapeutti, vaan vapaaehtoinen nuoren vierellä kulkija. Tärkeintä on halu auttaa sekä innostus ja avoimuus kokeilla uutta. Liikuntakaveriparit muodostetaan yhteisten kiinnostuksen kohteiden pohjalta ja he voivat sopia keskenään, kuinka usein tapaavat toisiaan. Liikuntakaveritoimintaa toteutetaan yhteistyössä paikallisten yhdistysten ja muiden vapaaehtois-toimijoiden kanssa.

NOVA2-hankkeen liikuntakaveritoiminnassa toisena osapuolena oli täysi-ikäinen, liikuntakaverikoulutuksen saanut vapaaehtoinen ja toisena osapuolena liikuntakaveria kaipaava nuori (15–29-vuotias). Liikuntakaveria tarvitsevat nuoret ohjautuivat palveluun ODL:n hankkeiden, ODL:n ja Oulun kaupungin työpajojen sekä etsivän nuorisotyön, kutsuntojen ja avoimen markkinoinnin kautta. Liikuntakaveritoimintaa toteutettiin yhteistyössä Oulun Diakonissalaitoksen säätiön (ODL) vapaaehtoistoiminnan ja Suomen Punaisen Ristin (SPR) Oulun osaston kanssa. Yhteistyökumppanit valikoituivat mukaan sillä perusteella, että kyseisillä organisaatioilla oli kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, kontakteja vapaaehtoisin, olemassa olevat vapaaehtoistoiminnan rakenteet ja mahdollisuus tavoittaa vapaaehtoisia ja/tai nuoria oman organisaation sisältä.

4.1 Pilotista toiminnan aloittamiseen

Liikuntakaveritoiminnan pilotointi toteutettiin ODL vapaaehtoistoiminnan ja ODL:n VarmaStartti-hankkeen kanssa Oulussa joulukuun 2019 – huhtikuun 2020 välisenä aikana. Pilotivaiheen koulutukseen osallistui 11 henkilöä, joista neljä lähti mukaan vapaaehtoistoimintaan. Nuoria pilottiin ohjautui VarmaStartti-hankkeen ja ODL:n etsivän nuorisotyön kautta. Liikuntakaveripareja yhdistettiin neljä, mutta kuitenkin vain yksi pari jatkoi tapaamisia ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Parien keskeytykset johtuivat yhden vapaaehtoisen ja kolmen nuoren poisjäännistä. Vapaaehtoisilta saadun palautteen perusteella heille oli osittain yllättävää, miten haastavaa nuoren

tavoittaminen ja motivointi on. Yhteisen palautekeskustelun pohjalta toimintaa päätettiin jatkaa ja kehittää ODL:n sisäiseksi malliksi, jossa nuoret ohjautuvat liikuntakaveritoimintaan ODL:n palveluista. Pilotissa kokeiltua maksutonta pääsyä (5 krt) valittuihin kaupungin liikuntapaikkoihin (kuntosali, sulkapallo, uinti) jatkettiin pilotin jälkeenkin.

Samanaikaisesti käynnistettiin yhteistyötä SPR Oulun osaston kanssa ja keskusteltiin toiminnan käynnistämismahdollisuuksista myös muissa hankekunnissa toimivien vapaaehtoisorganisaatioiden, yhdistysten, seurakuntien ja muiden mahdollisten toimijoiden kanssa. SPR:n kanssa yhteistyössä järjestetystä koulutuksesta viisi vapaaehtoista yhdistettiin liikuntakaveria kaipaavan nuoren kanssa. SPR:n vapaaehtoiset käyvät liikuntakaverikoulutuksen lisäksi ystävätoiminnan peruskurssin (3 h).



Kuva 14. Nuorten kohtaamista ja motivointia käsiteltiin koulutuksessa nuorisotyöntekijän toimesta.

Liikuntakaveritoiminnassa kokeiltiin myös opilaitosyhteistyötä ammatillisen oppilaitoksen kanssa opiskelijoiden kurssin toteutuksessa. Tarkoituksena oli, että opiskelijat voisivat toimia vapaaehtoisina liikuntakavereina nuorille. Haasteeksi muodostui opintojakson lyhyt kesto verrattuna vapaaehtoistoimintaan tarvittavaan sitoutumiseen sekä riittävä asiakasnuorten löytäminen lyhytkestoiseen kokeiluun. Kuva 14 on koulutuksesta Oulusta ja liikuntakaveritoiminnan prosessiin voi tutustua kuvassa 15 seuraavalla sivulla.

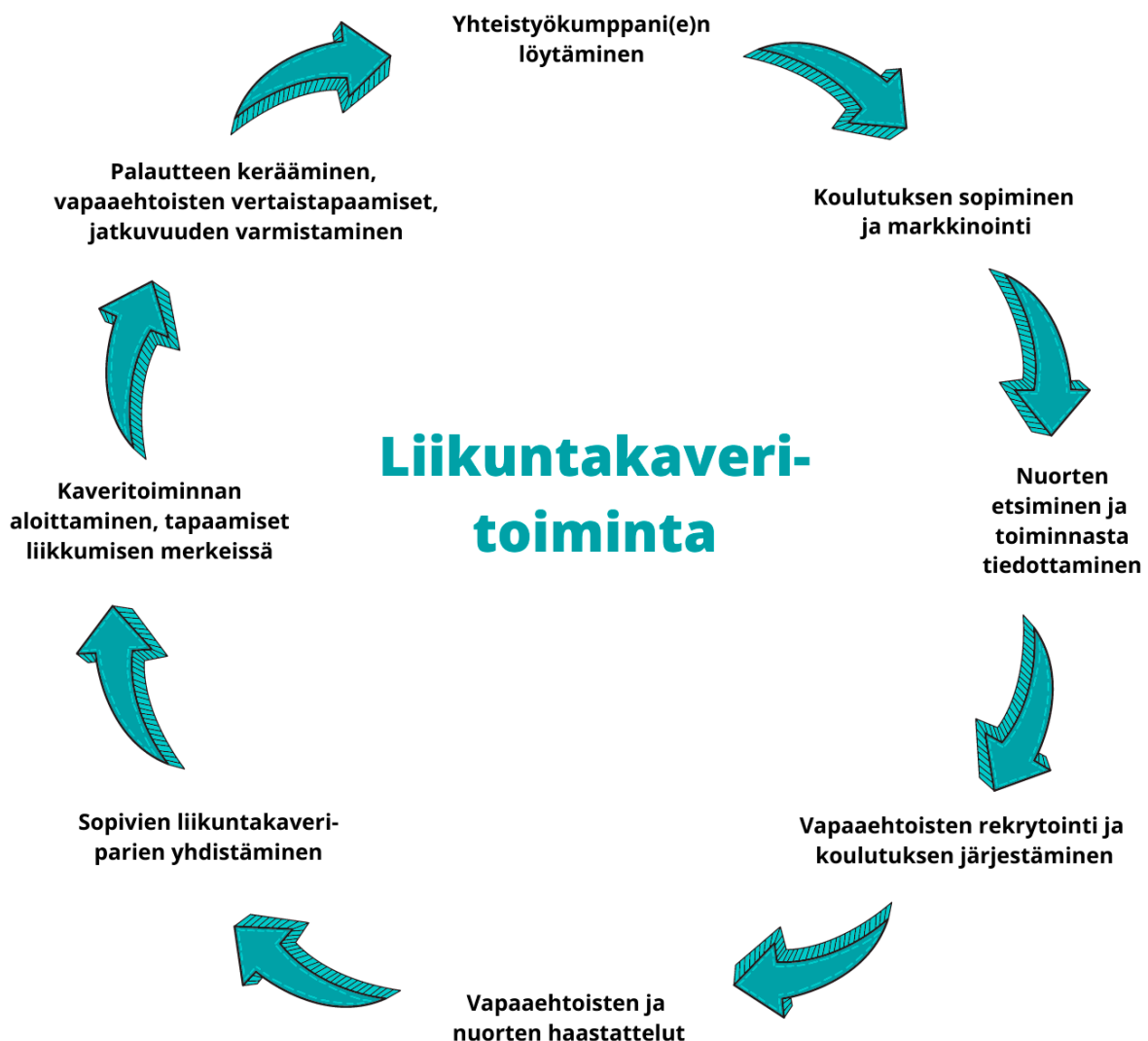
4.2 Liikuntakaverikoulutus

Kaikki liikuntakaveritoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset osallistuivat liikuntakaverikoulutukseen. Koulutuksessa (3,5 h) käsiteltiin liikuntakaveritoimintaa, nuorten kohtaamista ja matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa huomioitavia tekijöitä. Koulutukseen osallistuvat henkilöt saivat NOVA2-hankkeen *Liikuntakaveritoiminnan työkirjan* osana koulutusta (ks. liite 5).

Liikuntakaverikoulutukset toteutuivat yhteistyössä vapaaehtoisorganisaation ja nuorisotyötä tekevien henkilöiden kanssa. Vapaaehtoistyötä tekevä organisaatio vastasi koulutuksessa vapaaehtoistyön esittelystä ja nuorisotyötä tekevä henkilö (esimerkiksi Oulun kaupungin etsivä nuorisotyöntekijä) vastasi osuudesta, missä käsiteltiin nuorten kohtaamista. Koulutuksen toteu-

tustapa oli osallistava ja sisälsi pohdintaa muun muassa omista liikuntamotiiveista ja liikuntakaverina toimimisesta. Koulutusta markkinoitiin ODL vapaaehtoistyön ja SPR Oulun osaston sekä hankkeen sosiaalisen median kautta uusille ja jo toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille.

Vapaaehtoisten palautteiden mukaan koulutus koettiin hyväksi. Kaikkien koulutukseen osallistuneiden palautteiden kokonaiskeskiarvo oli 4,5 (välillä 1-5). Koulutuksesta koettiin olevan hyötyä, ja se vastasi odotuksia. Osallistujat suositelisivat liikuntakaverikoulutusta muille nuorten kanssa vapaaehtoistyötä tekeville. Kouluttajien asiantuntemus ja koulutuksen sisältö koettiin hyväksi. Avoimessa palautteessa koulutusta luonnehdittiin muun muassa seuraavasti: *”Rauhallinen tahti, ehkä ihan hyväksikin”* ja *”Selkeä, mukava ja järjestelyiltään toimiva kurssi”*.



Kuva 15. Liikuntakaveritoiminnan prosessi

4.3 Liikuntakaveritoiminnan organisointi

Liikuntakaveritoiminnan järjestämiseksi tarvitaan organisoiva taho, joka ottaa vastaan vapaaehtoisten ja nuorten tiedot, haastattelee molemmat ja etsii sekä yhdistää sopivat liikuntakaveriparit. Kyseinen taho myös auttaa mahdollisissa ongelmatilanteissa, esimerkiksi jos nuoreen ei saada aluksi yhteyttä. Organisoivan tahon sisällä tulee olla henkilö, jolla on nuorten ja vapaaehtoisten kanssa toimimiseen liittyvää osaamista ja motivaatiota sekä tehtävän kannalta riittävästi aikaa tehtäville. Organisaatiolla tulee olla mahdollisuus markkinoida toimintaa ja säilyttää henkilötiedot tietoturvalisella tavalla. Kaikille avoin ja mahdollisimman neutraali järjestö antanee parhaat edellytykset toiminnan järjestämiselle.

Liikuntakaveritoimintaa suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon, millaisia edellytyksiä toiminnalle on toteutuspaikkakunnalla. Esimerkiksi haja-asutusalueilla ja syrjäkylillä pitkät välimatkat saattavat olla haaste liikuntakaveritoiminnalle. Tämä koskee sekä liikuntakaverien etäisyyttä toisistaan että etäisyyttä paikkakunnalla oleviin liikuntapaikkoihin. Hankkeen toiminnassa ei maksettu matkakorvauksia. Matkakorvausten maksamista voi harkita toiminnan mahdollistamiseksi. Toiminnan kestävyys kannalta tarkoituksena kuitenkin on, että vapaaehtoinen ja nuori olisivat joko samalta alueelta tai pystyisivät tavoittamaan toisensa keskeisemmällä paikoilla muita asioita hoitaessa. Liikuntakaveritoiminnan onnistumiseksi etukäteen tulisi miettiä, minkälaisia liikuntamahdollisuuksia paikkakunnalla on ja erityisesti, mitä voidaan tehdä maksutta tai edullisesti.

Toiminnan pelisäännöt tulee sopia ja selvittää ennen toiminnan aloittamista. Näihin sisältyvät toiminnan kustannukset, mahdolliset organisaation tukemat tai tarjoamat liikuntapaikat, vakuutukset ja niiden kattavuus. Lisäksi mahdollinen rikostaustaote alaikäisten kanssa toimiessa, omalla autolla nuoren kuljettaminen, raportointi ja yhteinen tapa viestiä - sekä vapaaehtoisen ja organisaation että vapaaehtoisen ja nuoren välillä - tulee sopia. NOVA2-hankkeessa sekä vapaaehtoiset että nuoret olivat vakuutettuja toteuttajaorganisaatioiden toimesta heidän liikkueessaan osana liikuntakaveritoimintaa.

4.4 Edut ja haasteet

Liikuntakaveritoiminta voi parantaa nuoren hyvinvointia, lisätä liikkumista, sosiaalisia taitoja, arjenhallintaa sekä ehkäistä tai lieventää syrjäytymistä. Vapaaehtoinen saa liikuntakaveritoiminnassa liikuntaa ja seuraa sekä voi kokea tekevänsä merkityksellistä työtä. Vapaaehtoinen saa kokemusta vapaaehtoistyöstä, mikä voi edistää esimerkiksi työ- tai opiskelupaikan saantia. Liikuntakaveritoiminnasta

voi muotoutua organisaatiolle oma toimintamalli, jonka avulla voidaan auttaa organisaation kohderyhmää. Toimintamallilla voidaan löytää organisaatioon vapaaehtoisia.

Hankkeen aikana vapaaehtoisille muodostui haasteeksi toiminnan käynnistyminen. Vapaaehtoisia jäi pois heti alkuvaiheessa, jos sopivaa nuorta ei löytynyt, nuoreen ei saatu yhteyttä tai yhteistä ajan-kohtaa ei tuntunut löytyvän. Toiminta katkeili myös koronan vuoksi. Osaaminen ja innostus voi hiipua, jos koulutuksen jälkeen menee liian pitkä aika, ennen kuin löytyy sopiva nuori.

"Liikunta ja liikuntakaveritoiminta toi uusia vapaaehtoisia järjestöön - sellaisia, jotka eivät olleet löytäneet muun vapaaehtoistoiminnan joukosta itselleen sopivaa toimintaa."

- SPR Oulun osaston
ystäväkoordinaattori

Vapaaehtoiset voivat olla ikääntyneitä, koska kiinnostuneita nuoria vapaaehtoisia ei ole välttämättä tarpeeksi pienemmillä paikkakunnilla, ja tämä voi tuntua hankalalta nuorelle, jos toiveena on suurin piirtein oman ikäinen vapaaehtoinen. Yhteistyötahojen puolelta kävi ilmi, että kysyntää liikuntakaverille voisi olla myös hankkeen ikäryhmää nuoremmilla ja vanhemmilla kohderyhmillä. Liikuntakaveritoimintaa voi toteuttaa eri ikäisille, kunhan huomioi kohderyhmän erityispiirteet.

Vapaaehtoisilta kerättiin palautetta anonyymeilla palautelomakkeilla. Tarkoituksena oli myös järjestää vapaaehtoisille vertais- ja virkistystapaaminen, jonka yhteydessä voisi suullisesti käydä läpi kysymyksiä, huolia, onnistumisia ja ideoita. Vaikka toimintamalli nähtiin tarpeellisena, sen toteuttaminen ei ollut monelle organisaatiolle mahdollista resursseista johtuen. Yhdellä toimijalla ei välttämättä ole resursseja, mutta toimintaa voisi mahdollisesti toteuttaa yhteistyönä ja kehittää paikkakunnalle soveltuvan toimintamallin. Kun resursseja on, vapaaehtoisuuteen pohjautuva liikuntakaveritoiminta voi olla paikallisesti yksi lisäresurssi nuoren hyvinvoinnin yksilöllisessä tukemisessa.



5

**Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan
kehittyminen hankekunnissa**

5 Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittyminen hankekunnissa

5.1 Ideakilpailuilla ja kokeiluprojekteilla nuorille lisää harrastusmahdollisuuksia

NOVA2-hankkeessa järjestettiin kolme ideakilpailua, joiden kautta haettiin ideoita ja uudenlaisia ratkaisuja 15–29-vuotiaille nuorille kohdennetun matalan kynnyksen liikuntatoiminnan käynnistämiseksi ja toteuttamiseksi hankekuntien alueella. Ideakilpailun tarkoituksena oli lisätä nuorten mahdollisuuksia liikkua arjessa ja harrastaa liikuntaa matalalla kynnyksellä, kuten mobiilisovelluksella (kuva 16). Ideoita haettiin erityisesti työtä ja koulutusta vailla olevien tai vähän liikkuvien henkilöiden hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Ideakilpailut suunnattiin urheiluseuroille, yhdistyksille ja kuntatoimijoille, ja näistä muodostetut tiimit jättivät hankkeelle projektiehdotuksia. Parhaat ehdotukset toteutettiin kokeiluprojektina, joiden suunnitteluun ja toteutukseen myös nuoret osallistuivat. Toiminnan lähtökohtana oli nuorten toiveet ja tarpeet. Tavoitteena oli tiivistää kokeiluprojektien kautta toimijoiden välistä yhteistyötä matalan kynnyksen toiminnan järjestämisessä sekä lisätä nuorten osallisuutta liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ideakilpailut pohjautuivat Oulun kaupungin Kuntalaislähtöinen kaupunkikehittäminen -hankkeessa kehitettyyn KAAOS-toimintamalliin (KansalaisAktiivisuus ja OSallisuus).

5.1.1 Ideakilpailujen toteuttaminen

Vuonna 2019 toteutettiin kaksi ideakilpailua: Lähetään liikkeelle! sekä Lähetään liikkeelle 2.0!. Ensimmäinen ideakilpailu suunnattiin kaikkiin viiteen hankekuntaan. Toinen ideakilpailu vastasi sisällöltään ensimmäistä ideakilpailua mutta kohdistui Muhokselle, Pudasjärvelle ja Raaheen, joista ei tullut projektiehdotuksia ensimmäisellä kierroksella. Vuonna 2020 järjestettiin Liikuttaako? -ideakilpailu koko hankealueelle.

Ideakilpailujen toteuttaminen aloitettiin valintakriteerien, ohjeistuksen, projektilomakkeen sekä markkinointimateriaalin valmistelulla. Toteutettavien kokeiluprojektien valintaa varten koottiin raati, johon kuului hankehenkilöstön lisäksi asiantuntijoita, kuntatoimijoita ja nuorten edustajia.

Ideakilpailuja markkinoitiin laajasti eri kanavissa, joiden kautta oli mahdollista tavoittaa teemasta kiinnostuneita yhdistys- ja kuntatoimijoita sekä nuoria. Ideakilpailut saivat näkyvyyttä myös paikallislehdissä ja hankekuntien verkostoissa.

Osallistujia kannustettiin kokoamaan projektitiimejä, joihin kuului sekä yhdistys- ja kuntatoimijoita että nuoria. Ensimmäisellä ideakilpailukierroksella järjestettiin hankepaikkakunnilla työpajoja, joissa toimijoiden oli mahdollista saada halutessaan ohjausta ja vertaistukea oman ideansa työstämiseen projektiehdotukseksi. Ohjausta tarjottiin myös puhelimitse ja etäyhteydellä.

Kilpailuaika vaihteli reilusta kuukaudesta 2,5 kuukauteen. Ideakilpailuihin jätettiin koko hankkeen aikana 20 projektiehdotusta. Kilpailuajan päätyttyä valintaraati arvioi projektiehdotukset ja valitsi kokeiluprojektit, joiden toteutus ostettiin yhdistysvetoisilta tiimeiltä. Arvioinnissa keskeisiä kriteereitä olivat toiminnallisuus, nuorten osallisuus, yhteistyö ja kumppanuus projektissa, toteutettavuus sekä juurruttaminen. Toiminnan tuli olla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tai liikunnallista tekemistä. Kokeiluprojekteja toteutavien yhdistysten kanssa laadittiin sopimukset, joissa tarkennettiin projektien sisältöä ja määriteltiin ehdot toteutukselle.

5.1.2 Kokeiluprojektien toteutus ja arviointi

Kokeiluprojektien käynnistyessä toimintaa suunniteltiin yhdessä kunkin tiimin kanssa aloituspalaverissa. Projektit toteutuivat tämän jälkeen oman projektikohtaisen aikataulun ja tavoitteiden mukaisesti. Toteutuksen aikana toimintaa seurattiin ja siitä viestittiin sekä projektitiimin että NOVA2-hankkeen eri kanavissa. Hanke toimi myös väylänä median suuntaan.



Kuva 16. Raaheen tehtiin mobiilisuunnistusrata.

Ideakilpailujen tuloksena toteutettiin yhdistysten, kuntien ja nuorten kanssa yhteensä 11 kokeiluprojektia (taulukko 1). Projekteissa muun muassa järjestettiin liikunnallisia tapahtumia, hyvinvointia tukevia työpajoja ja eri lajeihin tutustumismahdollisuuksia nuorille, innostettiin nuoria liikunnan pariin matalan kynnyksen ryhmätoiminnalla sekä edistettiin harrastustoiminnan saavutettavuutta. Projekteissa toteutettiin myös lähiliikuntamahdollisuuksia edistäviä rakenteita aktivoimaan nuoria harrastustoimintaan ja hankittiin välineitä nuorten käyttöön. Toimintaan osallistui yhteensä 622 henkilöä, josta 15–29-vuotiaita nuoria oli 351 henkilöä. Projektien ydintiimeissä oli mukana yhteensä 71 nuorta suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintaa.

Projektien toteutusaika oli 2,5–9 kk projektista riippuen. Kokeiluprojektien päätyttyä tiimit raportoivat hankkeelle toiminnasta. Projektien toteutusta ja jatkomahdollisuuksia arvioitiin yhdessä NOVA2-hankkeen henkilöstön kanssa projektikohtaisissa loppukeskusteluissa. Ideakilpailuprosessi ja kokeiluprojektien toteuttaminen on esitetty kuvassa 17.

Projektitiimit arvioivat kokeiluprojektien onnistuneen hyvin tai erittäin hyvin. Onnistumisina nostettiin esille muun muassa positiivinen palaute nuorilta, onnistumisen kokemukset, itsensä ylittäminen, nuorten motivointi ja innostuminen kokeilemaan uutta lajia tai toimintaa, uudet ystävyyssuhteet, voimaantuminen, uudenlaisen toiminnan kehittäminen, onnistunut yhteistyö sekä median kiinnostus toimintaa kohtaan. Kokeiluprojekteissa kannustettiin myös eri taustoista tulevia nuoria liikkumaan yhdessä. Tiimien jakamiin onnistumistarinoihin on mahdollista tutustua myös tässä julkaisussa.

Toiminnan haasteina koettiin joissakin projekteissa nuorten tavoittaminen, yhteistyön hidaskäynnistyminen kuntatoimijoiden kanssa sekä epävarmuus resursseista toiminnan jatkamiseksi. Vuonna 2020 käynnistyneiden projektien toteutuksessa suurimmaksi haasteeksi muodostuivat koronapandemian aiheuttamat kokoontumisrajoitukset. Kokeiluprojektit toteutuivat kuitenkin pääosin suunnitellusti ja tavoitteet saavutettiin.



Kuva 17. Ideakilpailuprosessi ja kokeiluprojektien toteuttaminen NOVA2-hankkeessa.

Kokeiluprojekti	Toiminta projektissa
NOVA2 goes Puokkari: hyvää ja hauskaa hengailuliikuntaa luovalla otteella Puolivälünkankaan suuralueen asukasyhdistys ry, Oulu 1.6.–30.11.2019	Projektissa toteutettiin nuorisotalon lähiympäristössä ja vastaanottokeskuksessa ohjattuja tapahtumia, joissa nuorilla oli mahdollisuus kokeilla erilaisia lajeja ja liikunnallista tekemistä useassa toimintapisteessä. Projekti tavoitti nuoria mm. työpajalta, vastaanottokeskuksesta ja kehitysvammaisten tukiyhdistyksen välityksellä. Ohjaajina tapahtumissa toimivat nuorisotalon nuoret työntekijät.
Hourootin turnajaiset lin Hevosharrastajat ry, li 1.8.–31.10.2019	Projektissa suunniteltiin ja toteutettiin nuorille kohdennettu turnajaistyylinen tapahtuma lissä syyslomaviikolla. Tapahtumassa yhdistettiin ratsastus ja hevosharrastus keskiaikateemaan ja paikkakunnan historiaan.
Kuntosalistartti Muhos Locos Toros ry, Muhos 16.9.–30.11.2019	Projektissa innostettiin nuoria liikkumaan tarjoamalla nuorille mahdollisuus tutustua kuntosaliharjoitteluun ohjaajan avustuksella ja matalalla kynnyksellä. Toiminta kohdennettiin kokeilussa nuorten työpajan asiakkaille.
Liikuta mua Muhoksen 4H-yhdistys ry, Muhos 17.8.–31.10.2020	Projektissa nuorten vaikuttajien ryhmä suunnitteli yhdessä Muhoksen kunnan nuorisotoimen, Muhoksen seurakunnan sekä Muhoksen 4H-yhdistyksen kanssa nuorille suunnattua liikunnallista toimintaa. Projektissa järjestettiin Liikuta mua -tapahtuma ja lajikokeiluja nuorille syyslomaviikolla 2020 sekä hankittiin yhteiseen käyttöön välineitä matalan kynnyksen liikunnan edistämiseksi.
Multigolfrata Brahestad Skippers ry, Raahen 1.6.–31.10.2020	Projektissa rakennettiin multigolfrata Raahen helposti saavutettavissa olevalle puistoalueelle. Multigolf on lähiliikuntakonsepti, joka yhdistää frisbeegolfin, puistogolfin ja futisgolfin yhdeksi kokonaisuudeksi. Tavoitteena oli saada nuoret liikkumaan mielenkiintoisen pelin parissa luonnossa.
Höntsäillään porukalla Auta Lasta ry, Oulu, Muhos, li 1.6.2020–15.1.2021	Projektissa toteutettiin hyvinvointia tukevia työpajoja ja matalan kynnyksen liikuntatoimintaa etäyhteyksillä ja livetapaamisina lastensuojelun piirissä (avo-, sijais- ja jälkihuolto) oleville/olleille noin 15–29-vuotiaille nuorille. Yhdessä työskentelemällä kannustettiin hyvinvointia tukevien muutosten tekemiseen, liikunnan lisäämiseen elämässä ja madallettiin kynnystä kokeilla eri lajeja ja jatkaa harrastusta myöhemmin.
Kiipeilyä kaikille nuorille Oulun kiipeilyseura -91 ry, Oulu 1.8.2020–31.1.2021	Projektissa järjestettiin nuorille viikoittainen kiipeilyn omatoimiryhmä, jonka apuna toimivat kiipeilyseuran ohjaajat sekä valmentajat. Nuorille tarjottiin mahdollisimman matala kynnys aloittaa laji ja liittyä mukaan kiipeilyporukkaan ja löytää sitä kautta uusia kavereita sekä mielekästä tekemistä.
Dance Club SPR Oulun osasto, Oulu 1.6.2020–28.2.2021	Projektissa järjestettiin matalan kynnyksen tanssitoimintaa, jonka tavoitteena oli nuorten naisten kaksisuuntaisen ja vuorovaikutteisen kotoutumisen vahvistaminen tanssin keinoin ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisten nuorten naisten osallisuuden edistäminen. Projektin avulla tuettiin nuorten ja syrjinnän vaarassa olevien naisten voimaantumista sekä kehitettiin ja edistettiin saavutettavaa ja inklusiivista harrastustoimintaa.
Iloa liikkumiseen! Oulun Kehitysvammaisten Tuki ry, Oulu 1.9.2020–28.2.2021	Projektissa toteutettiin alle 30-vuotiaille kehitysvammaisille tuetun työtoiminnan asiakkaille suunnattua liikuntaa Kontinkankaan toimintakeskuksen sisä- ja ulkotiloissa. Ohjatun ryhmätoiminnan tavoitteena oli sytyttää liikunnan ilo kävijöissä ja ohjata osallistujia omatoimiseen liikkumiseen. Toiminnan aikana kartoitettiin myös jokaisen osallistujan lähtötilanne sekä jatkoharrastusmahdollisuudet.
Mobo-suunnistuksen kehittäminen Saloisten Reipas ry, Raahen 1.6.2020–28.2.2021	Projektissa toteutettiin kaksi karttapohjaista Raahen alueesta MOBO-mobiilisovellukseen. Toinen radoista pystytettiin projektin aikana, ja toinen otetaan käyttöön kesällä 2021. Radat toteutettiin yhdessä Raahen Satelliitin nuorten työpajatoiminnan ja seuratoiminnassa mukana olevien nuorten kanssa.
Rajakylän skeittipuisto Oulun Rullalautailijat ry, Oulu 1.6.2020–28.2.2021	Projektissa käynnistettiin Rajakylän Talvikkipuiston alueelle sijoittuvan skeittipuiston rakentaminen yhteistyössä Meidän Rajakylä -asukasaktiiviryhmän kanssa. Tavoitteena oli luoda Talvikkipuistoon uusi kestävä lähiskeittiparkki, kannustaa uusia harrastajia lajin pariin sekä varmistaa laji jo harrastavien harjoittelumahdollisuudet. Projektissa järjestettiin työpajoja, joissa rakennettiin skeittaukseen soveltuvia rampeja ym. obstaakkeleja.

Taulukko 1. Hankkeen aikana toteutetut kokeiluprojektit.

5.1.3 Kokeiluprojektien toiminnan juurruttaminen

Kokeiluprojekteissa yhtenä tavoitteena oli selvittää jatkomahdollisuudet toiminnalle ja pyrkiä juurruttamaan toiminta osaksi projektin toteutaneen yhdistyksen tai kunnan toimintaa. Projektitiimien kanssa käydyissä loppukeskusteluissa pohdittiin myös mahdollisia yhteistyömalleja ja rahoituskanavia toiminnan jatkamiseksi. Myönteisistä kokemuksista huolimatta kaikilla toimijoilla ei ollut mahdollisuuksia jatkaa kokeiluprojektissa käynnistynyttä toimintaa resurssisyistä. Myös koronapandemialla oli vaikutusta jatkosuunnitelmiin, sillä kokoontumisrajoitukset keskeyttivät joidenkin harrastusryhmien toiminnan ja toivat epävarmuutta toiminnan jatkamiseen.

Projekteissa käynnistynyt liikuntatoiminta on jatkunut pääosin osana yhdistysten omaa toimintaa tai muulla projektirahoituksella. Myös kuntatoimijoiden kanssa on keskusteltu toiminnan jatkosta. Kokeiluprojekteissa toteutetut multigolf- ja mobiilisunnitteluradat sekä skeittipuiston rakenteet ovat lisänneet lähiliikuntamahdollisuuksia ja ovat jatkossa kaikenikäisten liikkujien käytettävissä.

Esimerkkejä toiminnan juurtumisesta:

- NOVA2 goes Puokkari -projektin aikana kehitettyjä lajisovelluksia hyödynnetään nuorisotalon toiminnassa.
- Liikuta mua -projektin aikana hankitut välineet ovat paikkakunnan nuorten ja eri toimijoiden yhteisesti käytettävissä. Vaikuttajanuorten ryhmän toiminta jatkuu.
- Höntsäillään porukalla -projektissa toteutettu hyvinvointia tukeva liikunnallinen toiminta jatkuu yhteistyössä toisen yhdistystoimijan kanssa ulko- ja luontoliikuntaa painottavana matalan kynnyksen ryhmänä.
- Rajakylän skeittipuiston rakentaminen jatkuu ja etenee vaiheittain kohti skeittipuistokokonaisuutta.
- Dance Club -toiminta jatkuu Euroopan solidaarisuusjoukkojen solidaarisuusprojektien rahoituksella heinäkuun 2021 loppuun saakka.
- Kuntosalistartti-projektin toiminta jatkui kokeiluprojektin jälkeen muutamia kuukausia LähiTa-
piolan Nuori Pohjoinen -tuella.

Kokeiluprojekteissa tiivistettiin toimijoiden välistä yhteistyötä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan toteuttamisessa sekä käynnistettiin uudenlaista

yhteistyötä esimerkiksi yhdistysten ja nuorten työpaajojen välillä. Taustalla olivat nuorten toiveet ja tarpeet toiminnalle, ja osassa kokeiluprojekteja projektin idea ja toimintamalli olivat lähteneet nuorilta. Nuorten aktiivisen osallisuuden ja toimijuuden kautta toiminta oli kohderyhmän näköistä, mikä lisänee nuorten kiinnostusta toimintaa kohtaan myös jatkossa.

5.2 Hyvät käytännöt jakoon kuntafoorumitoiminnalla

NOVA2-hankkeessa järjestettiin kaksi kertaa vuodessa kuntafoorumitoimintaa, jonka tavoitteena oli koota yhteen nuorten osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamisesta kiinnostuneita toimijoita, työstää nuorten hyvinvointiin ja liikumiseen liittyviä ajankohtaisia teemoja ja jakaa hyviä käytäntöjä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämiseksi. Kuntafoorumit kohdennettiin erityisesti hankekuntien toimijoille, kuten työpajaohjaajille, etsiville nuorisotyöntekijöille ja liikuntapalvelujen henkilöstölle, sekä liikuntapalveluja tarjoaville yhdistyksille ja järjestöille. Tilaisuudet järjestettiin vuorotellen eri hankekunnissa tai etäyhteydellä yhdessä kunnan kanssa.

Puolen päivän mittaiset tilaisuudet sisälsivät asiantuntijapuheenvuoroja, esimerkkejä hankekunnista ja muualta sekä osallistavaa työskentelyä. Toteutuksessa kokeiltiin erilaisia malleja järjestämällä esimerkiksi kuntafoorumin yhteyteen urheiluseuroille kohdennettu iltatilaisuus sekä toteuttamalla nuorille ja kuntatoimijoille yhteinen toiminnallinen iltapäivä. Kuntafoorumit keräsivät yhteensä 134 osallistujaa.

Kuntafoorumeissa käsiteltiin nuorten matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tilanteeseen, toteuttamisedellytyksiin ja toiminnan vaikuttavuuteen liittyviä teemoja (kuva 18). Lisäksi nuorten motivoinnin ja ohjaustyön näkökulmat olivat keskeisesti esillä. Luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä ja matalan kynnyksen liikunnan etäohjaukseen soveltuvia harjoitteita kokeiltiin myös käytännössä.

Palautteen perusteella kuntafoorumit onnistuivat hyvin välittämään ajankohtaista tietoa, vinkkejä ja menetelmiä hankekuntien toimijoille nuorten liikuntatoiminnan toteuttamiseen. Osallistujat pitivät hyödyllisenä myös kuulla muiden toimijoiden kokemuksia ja käytännön esimerkkejä sekä mahdollisuutta tutustua uusiin toimijoihin. Toiminnalla tavoitettiin pääasiassa käytännön ohjaustyön parissa työskenteleviä henkilöitä sekä liikunta- ja nuorisotoimen kehittämisestä vastavia henkilöitä.



Kuva 18. Kuntafoorumien teemat

5.3 Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien kehittyminen hankekunnissa

Hankkeen loppuvaiheessa keväällä 2021 selvitettiin nuorille kohdennetun matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tilannetta hankkeeseen osallistuvissa kunnissa kyselyllä, joka vastasi hankkeen alkuvaiheessa toteutettua kuntakyselyä. Lisäksi tilannetta kartoitettiin kuntatoimijoiden kanssa käytyjen keskustelujen kautta.

Liikuntatoiminnan järjestämisessä ei ollut tapahtunut suuria muutoksia, sillä NEET-nuorille soveltuvaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa on tarjolla pääasiassa työpajoilla. Oulussa alle 20-vuotiaiden nuorten on mahdollista osallistua Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalveluiden järjestämään maksuttomaan Action-liikuntaan. Kyselyn vastauksissa tuotiin esille, että monelle NEET-nuorelle kynnys osallistua urheiluseurojen ja kansalaisopistojen ryhmätoimintaan on liian suuri, eivätkä seurat ja kansalaisopistot näin ollen tavoita kohderyhmän nuoria. Koronapandemian aikana liikuntamahdollisuudet ovat lisäksi vähentyneet entisestään, kun liikuntapaikat ovat olleet kiinni ja ryhmäkokoja on rajoitettu.

Nuorten liikunnan harrastamista tuetaan kunnissa esimerkiksi avustuksilla liikunnan harrastustoimintaan, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvällä yksilöohjauksella ja neuvonnalla sekä liikuntavälineiden lainausmahdollisuudella kunnan eri toimijoiden välillä. Oulussa liikuntapalvelut ja työpajatoiminta tekevät yhteistyötä liikunnan ohjauksessa työpajojen asiakkaille. Seurojen ja yritysten kanssa yhteistyötä tehdään jonkin verran lajikokeiluissa sekä ohjausresurssien hankinnassa vapaa-ajan ryhmätoimintaan. Yhteistyö toimijoiden välillä ei NOVA2-hankkeen aikana selkeästi muuttunut, mutta kuntatoimijat näkevät tarvetta yhteistyön tiivistämiseen matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa ja nuorten elintapaohjauksessa kunnan eri toimijoiden kesken.

NOVA2-hankkeen aikana matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ja arkiaktiivisuutta on juurrutettu hankekuntien työpajoille. Hankkeen kautta on järjestetty myös lajikokeiluja yhteistyössä seurojen ja muiden liikuntatoimijoiden kanssa. Kokeiluprojektien myötä on syntynyt uutta matalan kynnyksen liikunnan ryhmätoimintaa, lähiliikuntapaikkoja sekä liikuntavälineiden lainausmahdollisuuksia nuorille.



6

**Nuorten työkyvyn tukeminen matalan
kynnyksen liikuntatoiminnalla:
NOVA2-hankkeen hyvät käytännöt
ja kehittämis ehdotukset**

6 Nuorten työkyvyn tukeminen matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla: NOVA2-hankkeen hyvät käytännöt ja kehittämisohjeet

6.1 NOVA2-hankkeen toiminnan juurtuminen: haasteet ja mahdollisuudet

NOVA2-hankkeen toiminta kohdentui etenkin työpajoilla kuntouttavassa työtoiminnassa oleviin nuoriin, kuntouttavan työtoiminnan pajoilla ohjaustyötä tekeviin henkilöihin sekä muihin NEET-nuoria työssään kohtaaviin henkilöihin. Työpajojen ulkopuolelta nuoria tavoitettiin kokeilupprojektien ja liikuntakaveritoiminnan kautta, mutta esimerkiksi etsivien asiakkaita oli toiminnassa mukana vain vähän. Etsivien nuorisotyöntekijöiden kohtaamalla nuorilla voi olla monenlaisia elämänhallinnan haasteita ja esteitä osallistua toimintaan, jolloin nuorten motivoiminen esimerkiksi liikuntatoimintaan on haastavaa.

”Mielestäni kaikki jotka uskalsivat lähteä ensimmäistä kertaa kuntosalille ovat onnistumistarinoita. Muutamat innokkaat löysivät tästä uuden harrastuksen ja aikoivatkin hankkia kuntosalikortin.”

- Kuntosalistartti
(kokeilupprojekti)

NOVA2-hankkeen toiminnalla on ollut vaikuttavuutta työpajaliikunnan sisältöön ja muotoon. Työpajaohjaajilta saadun palautteen perusteella matalan kynnyksen liikunta on juurtunut useille työpajoille ja työpajaliikunta on monipuolistunut. Työpajaliikunnasta on tullut näkyvämpi osa arkea. Viikoittaisen liikuntatunnin sijaan huomiota on alettu kiinnittää aiempaa enemmän liikkumiseen, istumisen vähentämiseen ja arkiaktiivisuuteen. Liikunnasta ja hyvinvoinnista keskustellaan työpajoilla enemmän, ja myös nuoret itse pohtivat niihin liittyviä asioita. Hankkeessa kehitetyt työkalut ovat tukeneet pajoilla liikkumista sekä liikunnan ja hyvinvoinnin puheeksi ottamista. Toimenpiteet ovat lisänneet ohjaajien tietoisuutta liikunnan mahdollisuuksista asiakastyössä ja nuorten hyvinvoinnin edistämisessä, ja ohjaajat ovat myös rohkaistuneet itse ohjaamaan matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.

Liikuntatoiminnan ohjeistus sekä ohjaajien sitoutuminen työkyvyn tukemiseen liikunnan avulla vaihtelee eri kunnissa ja myös saman kunnan sisällä. Työpajaliikuntaa ei ole ohjeistettu valtakunnallisesti. Liikuntatoiminnan vaihteleva toteutuminen asettaa työpajanuoret eriarvoiseen asemaan työpajalla tapahtuvien liikuntamahdollisuuksien suhteen. Tulevaisuudessa olisikin tärkeää yhtenäistää työpajoilla tapahtuvaa liikuntatoimintaa valtakunnallisella ohjeistuksella. Liikuntatoiminnan kehittämisessä erityistä huomiota tulee suunnata sekä nuorten että ohjaajien sitouttamiseen pitkäjänteisen ja tuloksellisen toiminnan mahdollistamiseksi. Elintapainterventioita toteutettaessa on tärkeää myös arvioida toimenpiteiden vaikuttavuutta. NOVA2-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnin haasteena oli samojen työpajanuorten tavoittaminen ennen ja jälkeen elintapainterventioita, mikä on hyvä huomioida tulevissa työpajoille kohdistuvissa toimenpiteissä ja toiminnan kehittämisessä.

Liikuntaan käytettävissä olevat resurssit erosiivat työpajojen välillä. Esimerkiksi liikuntavälineiden ja tilojen osalta työpajat ovat eriarvoisessa asemassa, sillä joillakin työpajoilla on omia liikuntavälineitä tai säännöllinen liikuntasalivuoro ja mahdollisuus välineiden lainaamiseen. Osalla pajoista puolestaan ei ole vakituisia vuoroja ja välineitä on vähemmän. Lajikokeilujen kohdalla toiminnan jatkuminen riippuu myös liikuntatoimintaan varatuista taloudellisista resursseista. Liikkumista tulisikin tukea työpajatoiminnassa yhteisillä käytännöillä, jotka olisi kirjattu myös pajojen toimintasuunnitelmiin.

Nuoret ja ohjaajat ovat saaneet hankkeen aikana tietoa alueen liikuntatoimijoista ja harrastusmahdollisuuksista esimerkiksi lajikokeilujen ja kokeilupprojektien kautta. Osa työpajoilla olevista ja kokeilupprojekteihin osallistuneista nuorista on löytänyt hankkeen toiminnan myötä itselleen liikunnallisen harrastuksen. Hankekunnissa on havaittu, että nuoret ovat käyttäneet kunnan liikuntapaikkoja myös työpajalta lähtemisen jälkeen.

Urheiluseurat, yhdistykset ja kunnat toteuttivat yhdessä kokeilupprojekteja, mutta hankkeen muuhun toimintaan tavoitettiin mukaan urheiluseuroja ja yhdistyksiä arvioitua vähemmän. Seuroissa matalan kynnyksen harrasteliikuntaa on tarjolla pääasiassa lapsille ja junioreille nuorille, kun taas NEET-nuoret ovat seuroille varsin tuntematon ja haasteellinen kohderyhmä. Hankkeen aikana kävi myös ilmi, että kokemusliikunta on seuroille vieras käsite ja olemassa oleva matalan kynnyksen toiminta ei välttämättä sovellu kaikille kohderyhmän nuorille. Yhteiskunnallista keskustelua matalan kynnyksen liikunnasta ja käytettävistä termeistä tuleekin jatkaa aktiivisesti, jotta toimi-

joilla on yhtenäinen käsitys matalan kynnyksen liikunnasta. Seurojen toimintaedellytyksiin vaikuttavat lisäksi ohjausresurssien ja tilojen saatavuus matalan kynnyksen toiminnalle.

Liikuntakaveritoiminnassa vapaaehtoiset liikuntakaverit ovat madaltaneet nuorten kynnystä lähteä liikkumaan ja kaveriparit ovat tutustuneet yhdessä nuorten toivomaan liikuntaan. Liikuntakaveritoiminnassa luotiin yhteistyömalli kahden vapaaehtoisorganisaation välille Oulussa. Muissa hankekunnissa toimintaan ei löytynyt yhteistyökumppania tai keskustelut yhteistyöstä eivät edenneet esimerkiksi koronatilanteen aiheuttaman epävarmuuden vuoksi. Vapaaehtoisten korkea ikä ja haasteellinen kohderyhmä vaikuttivat myös toiminnan käynnistämismahdollisuuksiin, mutta kuntatoimijoiden kanssa hankkeen loppuvaiheessa käydyissä keskusteluissa liikuntakaveritoiminta herätti edelleen paljon kiinnostusta ja pohdintaa tulevista mahdollisuuksista.

Kuntatoimijat toivat esille keskusteluissa tarpeen tiivistää yhteistyötä kunnan sisällä. Yhteistyötä on tehty esimerkiksi työpajatoiminnan ja liikuntapalvelujen välillä, mutta hankekunnissa toivottiin säännöllisempää yhteistyötä jatkossa esimerkiksi nuorten elintapaohjauksessa ja matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa. Karhupajan Hyvinvointipolku tarjoaa yhden mallin, kuinka työpajoilla olevien nuorten hyvinvointia voidaan edistää työpajan, kunnan liikuntatoimen, hankkeiden ja yksityisten toimijoiden yhteistyön kautta. Kokemukset Hyvinvointipolun yhteistyömallista olivat positiivisia ja Hyvinvointipolun toteutuksesta on viestitty myös muihin hankekuntiin. Kokeiluprojektit osoittivat, että nuorten matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia voidaan edistää myös kuntien, yhdistysten ja nuorten toteuttaman yhteiskehittämisen kautta.



Kuva 19. Kuntafoorumeissa pohdittiin muun muassa osaamistarpeita sekä toimintakulttuurin mahdollisuuksia ja haasteita.

Koronapandemia sekä haastoi NOVA2-hankkeen toteutusta että avasi mahdollisuuksia pohtia matalan kynnyksen liikuntaa uusilla tavoilla. Työpajat siirtyivät koronapandemian aikana osittain etävalmennukseen, jolloin nuoria oli vaikeampi tavoittaa. Myös kuntien liikuntapaikat olivat ajoittain suljettuina, ja kokoontumisrajoitusten vuoksi myös seurojen toiminta oli aikuisten harrasteliikunnan osalta tauolla. Liikuntakaveriparien tapaaminen oli myös keskeytyneenä koronapandemian aikana. Lähitoteutusten sijaan NOVA2-hankkeen koulutuksia, kuntafoorumeja ja lopulta myös lajikokeiluja siirryttiin toteuttamaan etäyhteydellä. Nuorten ja ohjaajien osallistaminen ja vuorovaikutus etäkoulutuksissa oli haastavampaa kuin lähitoteutuksissa, mutta toisaalta etätoteutuksiin oli helppo osallistua paikasta riippumatta. Nuorilta saadun palautteen mukaan osa nuorista myös koki, että etäliikuntaan osallistuessa ei tarvinnut miettiä muiden mielipiteitä omasta liikkumisesta. Alun hämmennyksen jälkeen digiloikkaan pääsivät mukaan niin työpajat kuin hankkeen toteuttajatkin. Koronatilanteen vaikutukset nuorten liikkumiseen synnyttivät myös uusia tarpeita ja toimintoja, kuten Etäliikuntakirjan ja siihen kytkeytyvän Etäliikuntakoulutuksen työpajoille.

Hankkeessa kehitetyt toimintamallit ja työkalut mahdollistavat toiminnan juurruttamisen soveltuvin osin myös etsivään nuorisotyöhön, oppilaitoksiin ja laajemmin vapaaehtoistoimintaan. Toimijoiden taholta on tullut esille myös kiinnostusta levittää toimintamalleja muille kohderyhmille. Toimintamallit ovat saatavilla hankkeen jälkeinkin sähköisessä muodossa hanketoteuttajan (PoPLi) verkkosivuilla sekä Innokylässä, joten ne ovat vapaasti hyödynnettävissä ja kehitettävissä eteenpäin.

6.2 Kehittämisehdotukset

NOVA2-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnin tulosten perusteella ohjaajia kouluttamalla voidaan edistää nuorten liikkumista, millä voi olla positiivisia vaikutuksia nuorten työkykyyn ja työllistymiseen. Työkyvyn moninaisuuden vuoksi tarvitaan kuitenkin laajamittaisempia elintapa-interventioita huomioiden myös uneen ja ravitsemukseen liittyvät tekijät. Etenkin uniongelmiin yleisyys ja unen vaikutus hyvinvointiin ja työkykyyn tulisi huomioida jatkossa kehittämistoiminnassa.

Liikuntalain tavoitteena on vähentää liikunnan eriarvoisuutta ja lisätä eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua. NOVA2-hankkeen vaikuttavuuden arvioinnin perusteella työpajanuorten paikallaan-olon määrä oli noin tunnin suurempi kuin vastaavan ikäluokan nuorilla. Tasa-arvoisten liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi on tärkeää, että

kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla tapahtuva liikunta on osa kuntouttavan työtoiminnan rakenteita ja liikuntamahdollisuudet ovat tasapuoliset kaikille nuorille. Työpajaliikunnan toteutumisen ei tulisi riippua esimerkiksi työpajan toimintatavoista tai yksittäisen ohjaajan kiinnostuksesta liikuntaa kohtaan.

Pohjautuen ohjaajien kanssa käytyihin keskusteluihin sosiaalialan koulutus ei tällä hetkellä huomioi riittävästi elintapaohjauksen merkitystä nuorten työ- ja toimintakyvyn edistämisen menetelmänä, joten ammattilaiset tarvitsevat lisäkoulutusta ja sosiaalialan tutkintoon johtavissa koulutuksissa elintavat tulee jatkossa huomioida aiempaa kattavammin. Työkyvyn moninaisuuden vuoksi työkyvyn edistämisessä tarvitaan jatkossa lisää myös eri hallinnonrajat ylittävää yhteistyötä, jotta nuorten työkykyä voidaan edistää kokonaisvaltaisesti. NOVA2-hankkeessa pilotoitu Karhupajan hyvinvointipolku (kts. 2.4.4) on esimerkki monialaisesta yhteistyöstä nuorten työkyvyn edistämiseksi.

NOVA2-hankkeen aktiivisuusmittaukset toteutettiin ennen koronapandemiaa ja on mahdollista, että työpajanuorten liikkuminen on vähentynyt ja paikallaanolon määrä lisääntynyt koronapandemian seurauksena entisestään, mikä vaatii välittömiä, riittäviä ja pitkäkestoisia toimenpiteitä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten liikkumisen edistämiseksi.

Hankekunnissa ei ole tällä hetkellä juuri tarjolla nuorille aikuisille maksutonta tai edullista matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, jota olisi mahdollista kokeilla vapaa-ajalla helposti ja ilman sitoutumista tai erityisiä lajitaitoja. Oulun Action-liikuntaa voisi laajentaa Helsingin NYT-liikunnan mallin mukaisesti 18–29-vuotiaisiin, minkä lisäksi matalan kynnyksen liikuntatoimintaa voisi toteuttaa useamman seuran tai yhdistyksen yhteistyönä esimerkiksi yhteisen työntekijän palkkauksen kautta. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan painoarvoa olisi syytä nostaa myös kuntien seuroille myöntämissä toiminta-avustuksissa ja lisätä näin toimintamahdollisuuksia.

Liikuntakaveritoiminnan kokeilemisen, kehittämisen ja jatkuvuuden turvaamiseksi paikallisen yhteistyöverkoston luominen on välttämätöntä. Liikuntakaveritoiminnan organisointia voisi helpottaa se, että yhteistyö nuorten liikunnan lisäämiseksi tiivistyisi kunnan sisällä, esimerkiksi liikuntatoimen, yhdistysten ja liikuntaseurojen kesken. Mikäli liikuntakaveritoimintaa toteutetaan yhteistyössä oppilaitoksen kanssa, tulee varmistaa, että aikajänne on riittävän pitkä ja toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset ovat aidosti kiinnostuneita liikuntakaveritoiminnasta.

Vapaaehtoisen tulisi sitoutua liikuntakaveritoiminnan kaltaiseen vapaaehtoistoimintaan vähintään noin puoleksi vuodeksi - vuodeksi. Kunnissa olisi hyvä tarjota vaihtelevia matalan kynnyksen, maksuttomia liikuntapalveluita, joihin liikuntakaveripareilla olisi mahdollisuus osallistua. Tietoisuuden levittäminen olemassa olevista tuista voisi olla yksi osa liikkumisen lisäämiseen tähtäävissä hankkeissa ja liikuntakaveritoiminnassa.

Edistettäessä nuorten hyvinvointia ja työkykyä liikuntatoiminnan avulla keskeistä on kuulla nuoria ja heidän toiveitaan ja tarpeitaan liikuntatoiminnalle. Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan tulee tarjota nuorille mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia osallistua toimintaan omalla tavallaan. Nuorten osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee huomioida niin työpajoilla, kuntien liikuntapalveluissa kuin seurojen ja yhdistysten toiminnassa.

- **Nuorten kuuleminen ja osallistaminen toiminnan suunnittelussa sekä toteutuksessa**

- **Ohjaajien koulutus**

- **Liikunnan parempi huomioiminen sosiaalialan tutkinnoissa**

- **Liikunta osaksi rakenteita työpajoilla - yhdenvertaiset mahdollisuudet**

- **Hallinnonrajat ylittävä yhteistyö**

- **Nuorille aikuisillekin maksutonta/edullista matalan kynnyksen liikuntatoimintaa kunnissa**

- **Liikuntakaveritoiminnan toteutus useamman toimijan yhteistyöllä**

Lähteet

Deci E. L. & Ryan R. M. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4):2000; 227-268.

Eläketurvakeskus 2020. Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyys eläkkeelle siirtymisen syy. Saatavilla [www-muodossa osoitteessa: https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/](https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/) (viitattu 15.10.2020).

Husu P., Sievänen H., Tokola K., Suni J., Vähä-Ypyä H., Mänttari A. & Vasankari T. 2018. Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Kantomaa M. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestöliikkumiseen. Valtioneuvoston liikunta-neuvoston julkaisuja 2020:2.

Kari J. 2018. Lifelong physical activity and long-term labor market outcomes. Jyväskylän yliopisto 2018.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johdoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi (viitattu 15.10.2020).

Martela F. & Jarenko K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostavuus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.

Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. 2020. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi (viitattu 16.10.2020).

Muutosvalmiuden- ja vaiheidenmalli. Käypä hoito -suositus. 2018. Käypä hoito kuvat. Solja Niemelä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi (viitattu 16.10.2020).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Liikunta. Saatavissa [www-muodossa osoitteessa: https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta) (viitattu 15.10.2020).

UKK-instituutti 2019. Aikuisten liikkumisen suositus 2019. Saatavilla [www-muodossa osoitteessa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/](https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/) (viitattu 22.2.2021).

Ukonaho J., Kettunen M., Holma M. & Vanhala M. 2017. Kokemusta vaille valmiimpi. Ideoita nuorten aikuisten elintapaohjaukseen. Nuorten liikuntatoiminnan rakentaminen ja ohjaaminen kokeusliikunnan keinoin.

Vasankari T. & Kolu P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

Liitteet

Liite 1. Liikuntatuokion suunnittelulomake

Lomakkeen voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit

Liikuntatuokion suunnittelu

Mitä tehdään:	Päivä:
	Aika:
Etukäteisvalmistelut:	
Tila/paikka:	
Välineet:	
Info osallistujille:	
Aloitus	_____ min
Toiminta	_____ min
Lopetus	_____ min

Mahdollista
onnistuminen

Huomioi
osallistujien
taitoerot

Luo turvallinen
ilmapiiri

Vapaaehtoisuus

Nuoren
osallistuminen

Yhdessä
tekeminen

Palaute

Liite 2. Hyvän unen testi

Testin voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit



HYVÄN UNEN -TESTI

Jokaisesta kyllä vastauksesta saat yhden pisteen

- ☐ KÄYN LIIKKUMASSA ILTAISIN.
- ☐ SYÖN ILTAPALAN.
- ☐ VÄLTÄN ÄLYLAITTEIDEN KÄYTTÖÄ ENNEN NUKAHTAMISTA.
- ☐ VÄLTÄN KOFEIINIPITOISIA JUOMIA ILLALLA.
- ☐ EN KÄYTÄ ALKOHOLIA ARKI-ILTAISIN.
- ☐ MAKUUHUONEENI SAA PIMENNETTYÄ JA LÄMPÖTILA ON SOPIVA.
- ☐ UNIRYTMINI ON SÄÄNNÖLLINEN
- ☐ RENTOUDUN ILTAISIN ENNEN NUKAHTAMISTA.
- ☐ EN MUREHDI SÄNGYSSÄ.
- ☐ JOS UNI EI TULE NOUSEN YLÖS JA TEEN
JOTAIN RAUHOITTAVAA, JONKA JÄLKEEN YRITÄN NUKAHTAA
UUDESTAAN



8-10 pistettä:
Hienoa! Uniasiat
kunnossa!



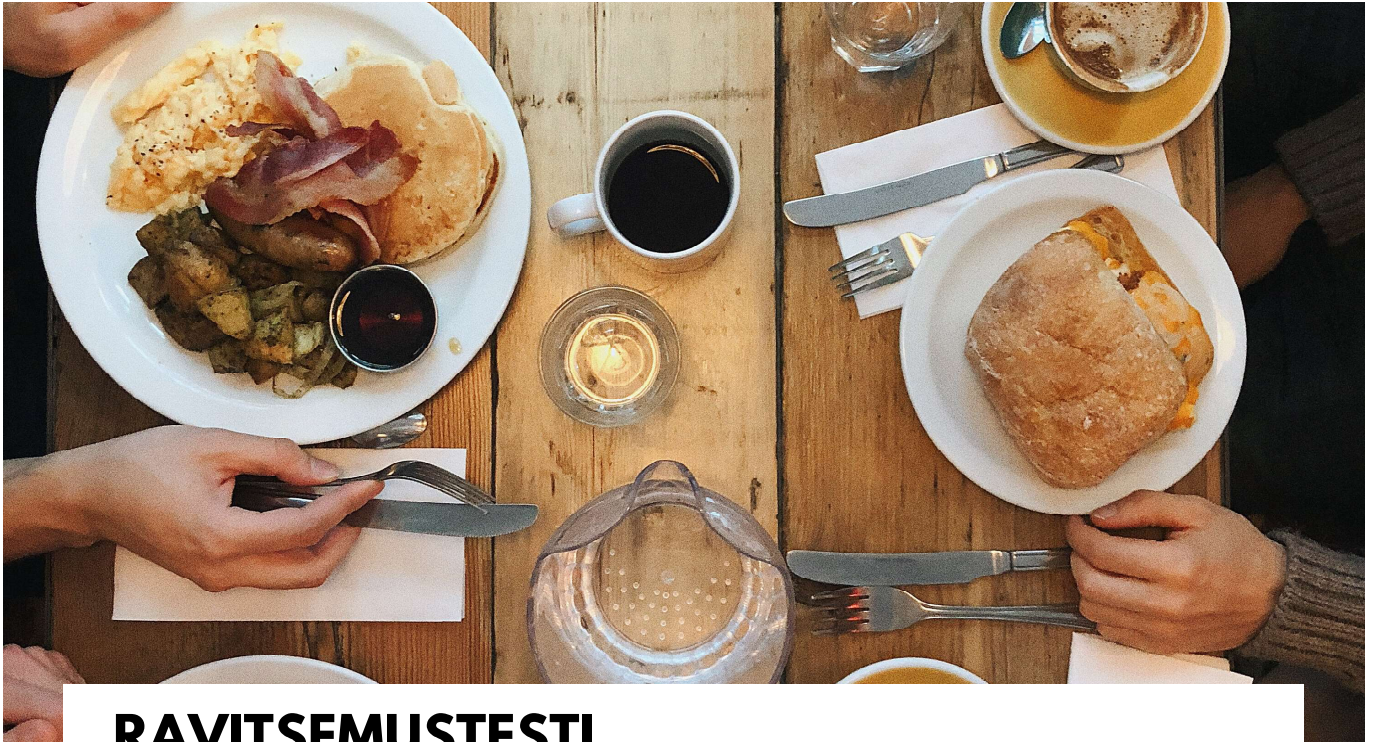
6-7 pistettä:
Olet oikeilla jäljillä! Mitä
muutoksia voisit tehdä?



5 pistettä tai vähemmän:
Nyt on korjausliikun aika!

Liite 3. Ravitsemustesti

Testin voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit



RAVITSEMUSTESTI

Jokaisesta kyllä vastauksesta saat yhden pisteen

- ☐ Syön 3-5 tunnin välein ja ainakin yhden lämpimän aterian joka päivä.
- ☐ Syön ainakin 5 kourallista marjoja, hedelmiä tai kasviksia päivässä.
- ☐ Käytän päivittäin pehmeitä rasvoja kuten öljyä, margariinia ja/tai pähkinöitä/siemeniä.
- ☐ Syön ainakin 3-4 palaa täysjyväleipää päivässä.
- ☐ Syön korkeintaan 1-2 annosta sokeripitoisia tuotteita päivässä (30-50 grammaa eli 11-19 sokeripalaa)
- ☐ Syön kalaa ainakin 2 kertaa viikossa.
- ☐ Syön punaista lihaa korkeintaan 500 grammaa viikossa.
- ☐ Syön rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita 5-6 dl päivässä.
- ☐ Käytän suolaa niukasti. Valitsen vähäsuolaisia tuotteita.
- ☐ Olen normaalipainoinen. Ravinnonsaantini vastaa kulutustani.



8-10 pistettä:
Hienoa! Ravitsemus
kunnossa!



6-7 pistettä:
Olet oikeilla jäljillä! Mitä
muutoksia voisit tehdä?



5 pistettä tai vähemmän:
Nyt on korjausliikun aika!

Työkirjan voi ladata osoitteesta: www.popli.fi/hankkeet/materiaalit

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Kokemusliikunnan työkirja ohjaajalle

Syksy 2020

NOVA²

Sinunlaistasi liikuntaa



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Liikuntakaveri- toiminta

Työkirja vapaaehtoiselle

Koulutus kevät 2021





NOVA²
Sinunlaistasi liikuntaa