

OSALLISUUS LIIKUTTAA

Nuoret mukana kunnallisessa terveystuokuntaohjelmatyössä

Tarja Siira 0255525
Pro gradu –tutkielma
Syksy 2012
Kuntoutustiede
Lapin yliopisto

Työn nimi: Osallisuus liikuttaa -nuoret mukana kunnallisessa terveystoimintasuunnitelmassa

Tekijä: Tarja Siira

Koulutusohjelma/oppiaine: Kuntoutustiede

Työn laji: Pro gradu-työ X Sivulaudaturtyö _Lisensiaattityö_

Sivumäärä: 63

Vuosi: 2012

Kuudessa Pohjois-Pohjanmaan kunnassa laadittiin nuorten terveystoimintasuunnitelma vuosille 2010-2012. Kuntien nuoria oli mukana suunnittelussa ja toteutuksessa. Pro gradu-tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka nuorten terveystoimintasuunnittelu- ja toteuttamisprosessi laadullisesti toteutuu nuorten näkökulmasta, millaisia osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksia nuorille syntyi suunnitelman aikana ja millaisia merkityksiä he antavat toimimiselleen suunnitelmassa. Lisäksi selvitettiin nuorten mielipiteitä kuntansa nuorten liikuntapalveluista.

Tutkimus toteutui neljässä kunnassa: Haukipudas, Utajärvi, Kuusamo ja Pudasjärvi. Tutkimus toteutettiin ryhmäteemahaastattelun ja swot –analyysin avulla. Teemahaastattelua täydennettiin tarina-viivamenetelmän avulla. Nuorten osallisuuden kokemuksia peilattiin Hartin vuonna 1994 esittämiin osallisuuden portaisiin.

Terveystoimintasuunnitelman suunnittelu ei toteutunut nuorten osallisuutta tukien. Prosessi toteutui aikuisjohtoisesti eikä todellista osallisuutta ja vaikuttamisen kokemusta syntynyt. Suunnitelman toteutuksessa nuoret olivat mukana monissa interventioissa aktiivisina toimijoina. Interventioissa nuoret kokivat runsaasti osallisuuden kokemuksia. He olivat mukana koko prosessin ajan; suunnittelijoina, ohjaajina ja osallistujina. He saivat itse valita osallistumisensa muodon. Hartin mukaan olennaista ei ole se, että nuori toimii osallisuuden ja vaikuttamisen korkeimmalla tasolla, vaan se, että hän voi osallistua itselleen sopivimmalla tavalla.

Nuoret kokivat pystyvänsä vaikuttamaan toimiessaan terveystoimintasuunnitelmassa. Näissä interventioissa he saivat itse suunnitella ja toteuttaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Lisäksi he kokivat pystyvänsä vaikuttamaan lähiympäristönsä liikuntapalveluissa toimimalla liikuntatutoreina, liikunnan ideariihen, nuorisovaltuuston ja oppilaskunnan kautta.

Nuoret nimesivät tärkeimmäksi merkitykseksen interventioissa toimimiselleen mukavan yhdessäolon, liikunnan ilon ja vertaiskokemuksen. Nuorille oli tärkeää, että heidän organisoimiin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin sai jokainen tulla sellaisena kuin oli.

Kuntansa liikuntapalveluihin nuoret olivat pääosin tyytyväisiä. Palveluita oli monipuolisesti keskustaajamissa. Sivukylien liikuntapalvelut huolestuttivat heitä sen sijaan kovasti. Nuoret toivoivat seurojen muuttavan toimintaansa kilpailullisuudesta enemmän harrasteliikunnan suuntaan.

Avainsanat: nuoret, osallisuus, vaikuttaminen, terveystoimintasuunnitelma, hyvinvointikertomus, narratiivisuus, liikuntapalvelut

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi x

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi x

Sisältö

1 Johdanto.....	1
2 Nuorten liikkuminen.....	3
2.1 Liikunnan harrastaminen ja liikuntaa koskevat suositukset.....	3
2.2 Liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset.....	4
2.3 Liikunnan kulttuuriset arvot.....	6
3 Osallisuus ja sen lähikäsitteet.....	9
3.1 Osallisuus ja osallistuminen.....	9
3.2 Empowerment.....	11
3.3 Syrjäytyminen.....	12
3.4 Osallisuuden portaat.....	14
4 Kunnan rooli terveysliikunnan edistäjänä.....	17
4.1 Lainsäädäntö ohjaa toimintaa.....	17
4.2 Lasten ja nuorten yhteiskunnallinen vaikuttaminen.....	18
4.3 Esimerkkejä lasten ja nuorten vaikuttamisen toimintamalleista kunnallisessa päätöksenteossa.....	20
5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	23
6. Tutkimuksen toteutus.....	24
6.1 Aineiston kuvaus ja tutkimusmenetelmä.....	24
6.2 Aineiston analyysi.....	27
6.3 Eettiset kysymykset.....	28
7 Tutkimuksen tulokset.....	29
7.1 Liikuntainterventiot.....	29
Tyttöryhmä Jumpapakarpäset.....	31
7.2 Nuorten terveysliikuntaohjelma asiakirjana.....	31
7.3 Motivaatio.....	33
7.4 Osallisuus- ja ei-osallisuustarinat.....	35
7.5 Vastuu ja vaikuttaminen.....	37
7.6 Vertaistuki.....	41
7.7 Yhteenvedo ja vertailua osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksista eri interventioissa.....	42
7.8 Nuoret arvioivat kuntansa liikuntapalveluita.....	45
8 Pohdinta.....	48

1 Johdanto

Maailman terveysjärjestö WHO:n koululaistutkimuksen mukaan 11-vuotiaat suomalaiset ovat liikuntaharrastuksessaan maailman kolmen ensimmäisen maan joukossa, 13-vuotiaana keskitasolla ja 15-vuotiaana alimassa kolmanneksessa tai neljänneksessä. (Currie ym. 2010, 130 -132.) Syyksi epäillään arkiliikunnan vähenemistä sekä teknisten viihdelaitteiden vetovoimaa. Yhtenä huolestuttavana piirteenä pidetään liikuntaharrastusten kalleutta, mikä voi vaikuttaa niin, etteivät vähävaraisten perheiden lapset ja nuoret pysty harrastamaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. (Rajala ym. 2010, 4.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa (2010, 10) korostavat kuntajohdon näkemystä ja sitoutumista ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan liikunnan kehittämiseen ja resursointiin. Kuntajohdon sitoutumisen lisäksi tarvitaan monisektorista yhteistyötä eri hallintokuntien välillä, jotta tavoitteet terveytensä kannalta riittävästi liikkuvista kuntalaisista toteutuisivat. Erityisen vastuullisia ovat liikuntatoimen ohella sosiaali- ja terveystoimi, opetus-, nuoriso-, kulttuuri- ja kirjastotoimi, liikenne- ja ympäristötoimi, tekninen toimi ja kaavoitus. Vahvaa yhteistyötä tarvitaan myös liikunta- ja urheiluseurojen, liikuntayritysten ja muiden paikallisten toimijoiden ja kunnan kesken. Tavoitteena on, että kuntalainen voisi liikkua luonnollisessa lähiympäristössään. Liikunnan edistäminen on keskeinen osa laajempaa terveyden edistämistä.

Liikuntapolitiikan painopiste on viime vuosina ollut terveyttä edistävän liikunnan ja lasten ja nuorten liikunnan edistämisessä. Huippu-urheilua on kehitetty erikseen. Valtion hallinnon rooli on siirtymässä strategiseen ohjaukseen operatiivisen toiminnan väistyessä. Kuntien liikuntatoimen toiminta hakee uusia muotoja ja yhteistyötapoja päivähoiton, koulu- ja opiskeluympäristöissä toimivien kanssa. Myös yhteistyö kunnan ja järjestö- ja seuratoimijoiden välillä on muutoksessa. Nykyisellään siinä on suuria kuntakohtaisia eroavaisuuksia, koska seurat toimivat hyvin autonomisesti. Kansalaisten liikuttamisen vastuutahoista keskustellaan ja yksilön omaa vastuuta nostetaan keskiöön. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 84–85.)

Tämän pro gradu –tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten mielipiteitä neljän kunnan; Kuusamon, Pudasjärven, Haukiputaan ja Utajärven, nuorten terveystoimintaohjelmien laatimis- ja toteuttamisprosesseissa ja selvittää, millaisia osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia heillä on edellä mainituissa prosesseissa. Lisäksi selvitetään nuorten mielipiteitä kuntiensä liikuntapalveluista. Tutkimuksessa verrataan nuorten kokemia osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia Hartin (1997,40.42) osallisuuden portaat -teoriaan. Teorian mukaan osallisuus lisääntyy sitä mukaan, kuinka nuorilähtöistä ja – keskeistä toiminta on ja kuinka tasavertaisesti ja sujuvasti yhteistyö aikuisten kanssa toimii.

Suomen kunnissa laaditaan lisääntyvästi kuntastrategiaan liittyvänä hyvinvointikertomuksia, jotka toimivat hyvinvointipolitiikan suunnittelun, arvioinnin ja raportoinnin työvälineinä. Tässä tutkimuksessa nuorten terveystoimintaohjelma nähdään hyvinvointikertomusta täydentävänä teema-alueensa toimenpideohjelmana. Aihe on hyvin ajankohtainen kuntien palveluprosessien kehittämisen, terveyden edistämisen ja syrjäytymisen ehkäisyn näkökulmasta.

2 Nuorten liikkuminen

2.1 Liikunnan harrastaminen ja liikuntaa koskevat suositukset

Suomalaisista nuorista noin puolet liikkuu terveyteensä nähden riittävästi, noin puolet pojista ja 40 prosenttia tytöistä. Myönteistä on, että liikkuminen urheiluseuroissa on yleistynyt viimeisen 15 vuoden aikana, tyttöillä poikia enemmän. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 13) mukaan 43 % 3-18-vuotiaista harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. Samanaikaisesti arkiaktiivisuus on vähentynyt. Yhä useampi nuori viettää aikaansa viihdemedian parissa suuren osan vapaa-ajastaan. Erittäin vähän tai ei lainkaan liikkuvia on noin 20 prosenttia pojista ja tytöistä noin 25 prosenttia. Tutkimukset eivät kuitenkaan kuvaa riittävästi koulumatkojen ja muun arkiaktiivisuuden määrää, jota lapset ja nuoret eivät miellä liikunnan harrastamiseksi. (Fogelholm ym, 2007, 26–40.)

Nuori Suomi ry:n ja opetusministeriön julkaisema Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille (2008, 18) ohjeistaa, että 7-18-vuotiaiden tulee liikkua monipuolisesti 1-2 tuntia päivässä sekä välttää yli kahden tunnin pituisia istumisaikoja. Ruutu-aika viihdemedian ääressä tulisi rajoittaa maksimissaan kahdeksi tunniksi päivässä.

Liikunnan harrastaminen vähenee murrosikäen tultaessa. Pohjoissuomalaisia nuoria koskevan tutkimuksen mukaan viidennes (23 %) 15–16 -vuotiasta nuorista ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Tämän tutkimuksen mukaan pohjoissuomalaisista tytöistä vähän liikkuvia tai ei lainkaan liikkuvia oli noin 41 % eli jonkin verran enemmän kuin poikia (31 %). (Tammelin, 2003, 48–49.)Perheen sosioekonomisen aseman ei ole todettu vaikuttavan liikunnan harrastamiseen eikä myöskään vanhempien oman liikunnan harrastamisen. Sen sijaan vanhempien tuki vaikuttaa tutkimusten mukaan lapsen ja nuoren liikuntaharrastukseen. Lihavuuden ei ole todettu lapsilla korreloivan liikunnan harrastamisen kanssa. Sen sijaan lapsilla liikunnan harrastamisen ja terveellisen ravinnon on todettu kulkevan käsi kädessä. Myös nuorten masentuneisuus ja vähäinen liikunta vaikuttavat liittyvän yhteen. (Fogelholm 2005, 164–165.)

Vaikka urheiluseuroissa harrastaminen on lisääntynyt viimeisen 15 vuoden aikana, nuorten kestävyyskunto on selkeästi heikentynyt 70-luvusta. Fyysisen aktiivisuuden huippu saavutetaan varhaisessa murrosiässä, jonka jälkeen liikkuminen vähenee merkittävästi. Ainakin osin kestävyyskunnan aleneminen selittyy painon nousulla. (Fogelholm ym. 2007, 26–40, 69.) Toisena merkittävänä syynä pidetään arkiaktiivisuuden vähenemistä. Zacheus (2008, 59–60) tulkitsee tämän elämäntyylisen muutoksen olevan suoraan verrannollinen suurten ikäpolvien ja nykysukupolven nuoruudessa käytettävissä oleviin autojen määrään. Matkat, jotka aiemmin kuljettiin kävellen, hiihtäen tai pyörällä, tehdään tänään autolla. Lisäksi kaupallisten liikuntapalvelujen keskittyminen taajamien ulkopuolille erillisiin harrastuskeskuksiin on lisännyt autojen käyttöä. Yksi merkittävä syy kokonaisliikunnan laskuun on Zacheuksen (2008, 262–263) mukaan viihdekulttuurin nousu Suomessa. Passiivinen vapaa-ajan vietto on lisääntynyt aiempiin sukupolviin verrattuna. Liikunnasta on tullut vain yksi vapaa-ajanviettotapa muitten joukossa.

Ympäristön merkitys on arkiliikunnan kannalta suuri. Turvallinen ja viihtyisä ympäristö tukee kaikkien ikäryhmien liikunnan harrastamista. Keskeisiä rakennetun ympäristön elementtejä ovat kevyen liikenteen väylät ja lähiliikuntapaikat, joihin lasten ja nuorten näkökulmasta kuuluvat myös koulupihat. Viihtyisä ja erilaisia virikkeitä tarjoava koulupiha houkuttelee spontaaniin liikkumiseen, niin välitunnilla kuin kouluajan ulkopuolellakin. (Fogelholm 2007, 84–85.) Suomen sääolosuhteet vaihtelevat runsaasti ja niillä on vaikutusta liikunnan harrastamiseen sekä luonnollisesti lajivalintojen, mutta myös liikuntaharrastuksen kokonaismäärän näkökulmasta. Lasten ja nuorten liikuntaharrastus on aktiivisinta keväällä ja kesällä. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 27.)

2.2 Liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä terveysvaikutuksia. Sen on todettu vaikuttavan sydän ja verisuoniterveyteen sekä diabeteksen tyyppi kahden riskitekijöihin. Kansainvälisessä tutkimuksessa seurattiin yli 1700 9 -15-vuotiasta tanskalaista, virolaista ja portugalilaista koululaista. Tutkimuksessa tarkkailtiin laitteen mittaaman liikunnan määrän yhteyttä verenpaineeseen sekä insuliini- ja kolesteroliarvoihin.

Vähiten liikkuvilla oli selvästi kohonnut riski sairastua myöhemmällä iällä sydän- ja verisuonisairauksiin. Johtopäätöksenä todettiin, että lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tason tulisi olla ainakin 1,5 tuntia kuormittavaa liikuntaa päivittäin. Tutkimus nostaa voimakkaasti esiin arkiliikunnan merkityksen ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lasten ja nuorten päivittäisellä kävelyllä ja pyöräilyllä sekä muulla arjen liikkumisella on terveyden edistämiseksi suurempi merkitys kuin sillä, miten monta kertaa viikossa hän harrastaa rajatun ajan tiettyä lajia. (Andersen ym. 2006, 299–304.)

Psykologiset tekijät vaikuttavat liikunnan harrastamista voimakkaasti. Positiivinen minäkäsitys ja itsearvostus tukevat liikuntaharrastuneisuutta nuoruusiässä. Liikunnassa koettu fyysinen pätevyys ja liikuntataitojen arvostus on merkittävä liikunta-aktiivisuuden ennustaja. (Liikunta valintojen virrassa 2007, 26–27.) Liikunnalla on samoin todettu olevan yhteyttä sekä psyykkiseen hyvinvointiin että koulumenestykseen. Kantomaan ym. (2010, 368–379) mukaan runsas liikunnan harrastaminen ja vanhempien korkea sosioekonominen asema vaikuttavat positiivisesti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, koulumenestykseen ja tulevaisuuden koulutussuunnitelmiin. Odmundsenin (2000) tutkimusten mukaan liikunnan harrastamisella on vaikutusta nuoren hyvinvoinnin osatekijöihin; kuten psyykkiseen jaksamiseen että itsetuntoon. Yhteys psyykkisten häiriöiden ilmenemisellä ja matalalla liikunta-aktiivisuudella, yleisellä inaktiivisuudella kuten runsaalla istumisella ja makaamisella, on selkeä 13 -16-vuotiailla tytöillä ja pojilla (Ussher ym. 2007).

Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti erityisesti lieviin ja keskivaikeisiin psyykkisiin sairauksiin, kuten masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Masentunut ihminen harrastaa tyypillisesti vähemmän liikuntaa kuin keskiverto ihminen. Aerobisen liikunnan lisäämisen on todettu lievittävän depression oireita. Samoin ahdistuksen ja paniikkioireiden on todettu lievittyvän aerobisen liikunnan avulla, akuuttien ahdistusoireiden kroonisia oireita paremmin. (Paluska & Schwenk 2000, 167–180.)

Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan nuoret liikkuvat terveyteensä nähden liian vähän ja heillä on runsaasti tuki- ja liikuntaelimestön sekä väsymyksen oireita. Kaikkia näitä fyysisiä ja psyykkisiä oireita voidaan merkittävästi lievittää tai estää monipuolisella liikunnan harrastamisella. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn (2011) tuloksia koko maa

	Peruskoulun 8-9- luokkalaiset koko maa %	Lukion 1-2- luokkalaiset koko maa %	Ammatillisten oppilaitosten 1.-2. vuoden opiskelijat koko maa %
Hengästyttävää liikuntaa enintään yksi tunti viikossa	34	31	48
Päivittäin vähintään 2 oiretta	17	15	19
Päivittäistä väsymystä	15	14	14
Viikoittain niska- hartia-oireita	30	35	38
Viikoittain päänsärkyä	31	26	32
Viikoittain uupumusta	13	11	7

2.3 Liikunnan kulttuuriset arvot

Mielekäs vapaa-aika on nuorten hyvinvoinnille tärkeää. Sen vuoksi sillä on merkittävä vaikutus myös nuoriin kohdistuvaan hyvinvointipolitiikkaan. Myllyniemi (2009, 123–127) mukaan nuoret eivät ole tyytyväisiä vapaa-aikaansa. 15–19-vuotiaat ovat kaikkein tyytymättömiä. Pojat ovat tyttöjä hieman tyytyväisempiä. Juuri tässä ikävaiheessa tapahtuu suuri tyytyväisyyden lasku.

Nuoret osallistuvat vapaa-ajallaan monenlaiseen toimintaan. Nuorista 45 % osallistuu erilaisten järjestöjen toimintaan. 36 % osallistuu johonkin muuhun järjestettyyn toimintaan ja toimintaan, joka nähdään ei organisoiduksi, osallistuu 40 % nuorista. Nuorista 62 % kertoo harrastavansa yksin. Tähän ryhmään kuuluu Myllyniemen (2009,49–51) mukaan oletettavasti myös yhteisöllisen ulottuvuuden omaavia harrastuksia, kuten netissä olemista. Tutkimuksen mukaan pojilla oli enemmän järjestöjen ulkopuolisia aktiviteetteja ja tytöt puolestaan harrastivat hieman enemmän yksinään. Järjestöihin kuulumisella ei ole todettu olevan yhteyttä nuorten vapaa-ajan tyytyväisyyteen. Sen sijaan muilla vapaa-ajan aktiviteeteilla, eteenkin järjestäytymättömiin harrastuksiin osallistumisella, on selvä yhteys suurempaan tyytyväisyyteen vapaa-aikana.

Lehmuskallion (2007, 133–141, 151–152) lasten ja nuorten liikuntasuhdetutkimuksessa käy ilmi, että tytöt korostavat hyvää oloa ja mieltä, poikien korostaessa enemmän liikunnan fyysisyyttä, kilpailuhenkisyttä sekä extreme -kokemuksia. Molemmilla sukupuolilla liikunnan vapaamuotoisuus, rentous, monipuolisuus ja mukava ohjaaja ovat merkityksellisiä. Lajin muodikkeudella tai muilla pinnallisilla merkityksillä ei näytä olevan yllättäen nuorille paljoakaan merkitystä. Mitä vahvempi liikuntasuhde on, sitä vähemmän pinnallisilla elementeillä on merkitystä. Nupposen & Telamaan (1998, 121) mukaan suomalaisille nuorille yhdessäolo on tärkeää ja he nimeävät sen yhdeksi tärkeimmäksi liikuntatuntien motiiviksi. Tytöt kokevat yhdessäolon tärkeämmäksi kuin pojat. Urheiluseuraan kuulumattoman nuoren on vaikeampi motivoitua harrastamaan liikuntaa, koska siitä puuttuu liikkumaan motivoivat tekijät kuten esimerkiksi yhdessäolon motiivi (Huisman 2003, 75).

Liikuntaseuroissa harrastamattomat nuoret toivovat vapaamuotoisia liikuntaryhmiä, joissa harrastustiheys on 1-2 kertaa viikossa, eikä harrastus tähtää kilpailuun. Urheiluseurojen palveluntarjonta ei kohtaa tätä tarvetta, vaan seurat panostavat niukat resurssinsa kilpaurheilu-suuntautuneeseen toimintaan. Lehmuskallio (2007, 151–152) ehdottaa koulujen liikuntakerhojen ja liikunnallisen iltapäivätoiminnan palauttamista. Positiivisia kokemuksia on saatu myös muutettaessa seurojen palveluita tarjontalähtöisyydestä kysyntälähtöisyyden suuntaan (Koski 2000, 84–85).

Zacheus (2008, 259-273) erottaa viisi erilaista sukupolvea ulkoisen liikuntakäyttäytymisen mukaan. Tutkimuksessa tulee hyvin esiin yhteiskunnallinen muutos ja sen vaikutus liikuntakäyttäytymiseen. Pitkään 60-luvulle arkiliikunta oli yleistä, työt fyysisesti kuormittavia ja liikuntaa harrastettiin ilman erityisiä rakennettuja liikuntapaikkoja ja yksilölajit olivat suosittuja. Nuoremmissa sukupolvissa on leimallista, että liikunnan järjestäjätaho on aiempaa useimmin vapaamuotoinen, esimerkiksi kaveriporukka. Tutkimuksen mukaa leimaavaa 80-luvun sukupolvelle on arkiliikunnan vähäisyys, eri liikuntalajien suuri kirjo ja joukkuelajien suosion kasvu. Arkiliikunta on vähentynyt ja liikunnan harrastaminen siirtynyt moninaisiin rakennettuihin liikunta- ja monitoimitiloihin. Keskeistä on myös liikuntaan liittyvän kuluttamisen kasvu. Suomalaisen liikuntakulttuurin muutos on nopeaa ja Zacheus ennustaa, että 1990-luvulla syntyneiden liikuntasuhde on jo selkeästi 80-lukulaisista poikkeava. (taulukko 2.)

Taulukko 2. Suomalaiset liikuntasukupolvet (Zacheus 2008, 270)

	Perinteisen liikunnan sukupolvi (1920-1940-syntyneet)	Kuntoliikunnan läpimurron sukupolvi (1950-luvulla syntyneet)	Liikuntakulttuurin murroksen sukupolvi (1960-luvulla syntyneet)	Teknistyneen liikuntakulttuurin nousun sukupolvi (1970-luvulla syntyneet)	Eriytyneen liikuntakulttuurin sukupolvi (1980-luvulla syntyneet)
Omakohtainen liikunta	Arkiliikunta yleistä, työruumiillisesti raskasta, liikunta pääosin rakentamattomissa liikuntapaikoissa harjoitettavaa ulkoliikuntaa	Arkiliikunta vähentynyt, työkeventynyt, kuntoliikunta lenkkeilyineen noussut	Arkiliikunta vähentynyt, joukkuelajit, sisäliikunta sekä rakennetuissa liikuntapaikoissa liikkuminen noussut	Arkiliikunta vähäistä, rakennetuissa liikuntapaikoissa liikkuminen yhä suositumpaa	Arkiliikunta vähäistä, välineellistynyt liikunta suosittua
Liikunnan seuratoiminta	Aloitettu keskimäärin 12-vuotiaana, osallistuminen vähäistä	Aloitettu keskimäärin yli 10-vuotiaana, osallistuminen erityisesti kyyditsijänä aikuisiässä yleistynyt		Aloitettu alle 10-vuotiaana, osallistuminen vähäistä	Aloitettu keskimäärin 8-vuotiaana, osallistuminen kaikkein aktiivisinta
Urheilun seuraaminen	Yleisurheilu, hiihto	Yleisurheilu, hiihto, jääkiekko	Jääkiekko, yleisurheilu, moottoriurheilu, hiihto	Jääkiekko, moottoriurheilu, hiihto	Jääkiekko, moottoriurheilu, jalkapallo
Liikuntaan liittyvä kuluttaminen	Kuluttaminen sekä liikuntavaatteiden ja -varusteiden merkitys vähäistä	Kuluttaminen vähäistä, liikuntavarusteiden ja -vaatteiden merkitys noussut	Kuluttaminen sekä liikuntavaatteiden ja -varusteiden merkitys noussut	Kuluttaminen sekä liikuntavaatteiden ja -varusteiden merkitys noussut entisestään	Kuluttaminen sekä liikuntavaatteiden ja -varusteiden merkitys muita suurempi

3 Osallisuus ja sen lähikäsitteet

3.1 Osallisuus ja osallistuminen

Osallisuutta on tutkittu paljon ja sille on annettu rooli suomalaisessa poliittisessa keskustelussa. Runsaasta käytöstä huolimatta käsitteelle ei ole onnistuttu laatimaan täsmällistä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Osallisuutta voidaan määritellä siinä käytettävän viitekehyksen kautta tai sitä kautta, mitä se ei ainakaan ole. Gretschelin (2002, 94) mukaan osallisuuden olennainen piirre on yksilön oma kokemus. Osallisuuden kokemus paljastuu nuoren tiedoista, tarinoista ja puhetavoista ja se on ennen kaikkea subjektiivinen tunne. Osallinen nuori tuntee pätevyyttä ja pitää omaa osuuttaan ja rooliaan merkityksellisenä. Gretschel näkee osallisuuden tunteen yhtenevän *empoverment*-käsitteen suomenkielisen vastineen voimaantuminen ja valtautuminen kanssa, joissa yhdistyy tunne ja pystyminen.

Kiilakosken (2007,13–14) näkökulma on samansuuntainen. Hän määrittelee osallisuuden oikeudeksi omaan identiteettiin ja arvokkuuteen osana perhettä tai muuta yhteisöä. Identiteetti on yksilöllisiä ja sosiaalisia elementtejä: Millainen olen ja mihin kuulun? Kiilakoski korostaa yksilön vapautta olla oma itsensä ja ilmaista itseään. Lisäksi hän korostaa vastuun kantamista ja saamista sekä toimintaan sitoutumista. Osallisuudessa korostuu hänen mukaansa kysymys kuulumisesta johonkin itseä suurempaan joukkoon sen arvostettuna jäsenenä. Yhteisö luottaa yksilöön ja ottaa hänen toimijuutensa vakavasti. Osallisuus on oikeuksia ja velvollisuuksia, kuulumista ja vastuun kantamista. Osallisuuden kokemus saa aikaan sen, että yksilö haluaa vaikuttaa ympäristöönsä ja olla osa sitä. Sen vastakohtana voidaan pitää välinpitämättömyyttä. Tunnetta, että ei voi vaikuttaa oman ympäristön toimintaan, mikä johtaa yleiseen haluttomuuteen vaikuttaa asioihin. Osallisuuden vastakohta on osattomuus. Se voi olla osattomuutta yhteiskunnasta, taloudellista, kulttuurista tai sosiaalista pääoman puutetta. Merkittävä osallisuuden näkökulma on syrjäytymisen ehkäisy. Syrjäytymisen ehkäisy on taustalla kaikissa valtakunnallisissa osallisuushankkeissa.

Osallisuus sisältää mukana olevien toimijoiden tietämisen, sitoutuvan vastuunoton sekä vaikutusvallan. Tietäminen tarkoittaa yleisen tietämisen jakamista, joka sisältää sen, että yksilö saa riittävästi tietoa, ymmärtää ja täydentää sitä omasta näkökulmastaan ja jakaa

edelleen toisille ihmisille. Toimijoiden sitoutuminen sisältää osallistumisen usein toisten määrittelemässä tilanteessa, ilman omakohtaista panosta. Vaikutusvalta on Viirkorven (1993, 22–24) mukaan kyvykkyyttä vaikuttaa tapahtumien kulkuun.

Osallistuminen voidaan nähdä myös pala palalta lisääntyvänä jatkumona, jossa tavoitteellisuus lisääntyy askel askeleelta; sosiaalisessa yhteisössä harrastamien, vapaaehtoistyönä nuorisotilan tai sählytilan kunnostus tavoitteena paremmat harrastusmahdollisuudet. Tavoitteellista muutosta, jossa pelikenttänä on oma arki, lähiympäristö tai laajemmin yhteiskunta. Horellin ym. (2007, 219) mukaan kasvatuksellisuus ei ole osallistumisen ainoa tavoite, vaan sillä tavoitellaan todellista valtaa. Heidän mukaansa vallankäyttö on muutoksen edellytys. Valta ei sinänsä ole hyvä tai paha, sen laatu riippuu vallankäytön kohteesta.

Orasen (2011) mukaan osallisuudessa on kysymys suhteesta ja vuorovaikutuksesta. Osallisuus joko toteutuu tai jää toteutumatta yksilön ja yhteisön välisessä suhteessa. Hänen mukaansa osallistumisen toteutumisen tasot ovat: 1. olla osa jotain yhteisöä 2. toimia osana yhteisöä ja 3. kokea olevansa osa yhteisöä. Anttiroiko (2003,19) jäsentää osallistumisen sosiaaliseksi toiminnaksi, jossa ollaan mukana toisten toimijoiden kanssa. Vaikuttaminen on hänen mukaansa muutoksen saamista sosiaalisissa ja poliittisissa prosesseissa, kuitenkin ennen muuta päätöksentekoprosesseissa. Näiden leikkauspintaa voidaan kutsua osallistuvaksi vaikuttamiseksi. Osallistuminen muuttuu tätä kautta mielekkääksi.

Vehviläinen (2006, 78, 81–82) kuvaa osallisuuden tunteen koostuvan tiedoista, taidoista, motivaatiosta ja vaikutusvallasta. Hänen mielestään on tärkeää, millaisia vaikutusmuotoja nuorten aktiivisuus saa. Tärkeää ei ole maksimaalinen vallan tavoittelu, vaan mahdollisuuksien luominen osallisuuteen. Hänen mukaansa osattomuus, osallisuus ja vaikuttaminen etenevät asteelta toiselle. Osattomuudessa on kysymys syrjäytyneisyydestä, jossa yksilö jää yhteiskunnan ulkopuolelle. Osaton yksilö kärsii koulutuksen, työn sekä taloudellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin puutteesta. Jotta voisi olla osallinen, täytyy osattomuuden elementit saada korjattua. Osallisuudessa ihminen elää osana sosiaalista maailmaa ja hänen perustarpeensa ovat tyydytetyt, samoin hänellä on työ, koulutus ja toimeentulo. Vehviläisen mukaan osallisuudessa ihminen ei välttämättä ole poliittisesti aktivoitunut, vaan hän voi olla mukana kansalaistoiminnassa

ja kokea luottamusta päätöksentekoon. Vasta vaikuttamisen asteella ollaan poliittisesti aktiivisia ja motivoituneita osallistumiseen ja vaikuttamiseen.

Joveron ja Horellin (2002, 13–16) mukaan ihminen rakentaa nuoruudessaan minuuttaan ja hänen suhteensa ympäristöön muuttuu. Lapsuuden käytännöllinen suhtautuminen muuttuu hienosyisemmäksi ja tietoisemmaksi ja sosiaaliset merkitykset korostuvat. Suurpää on 1990-luvulla tutkinut nuorten suhdetta yhteiskuntaan ja vaikuttamiseen. Hänen mukaansa nuorten suhtautuminen yhteiskuntaan on ennen kaikkea realistinen, ei hedonistinen, kuten usein väitetään. Nuorten mielestä yhteiskunnan muutokset ovat niin nopeita, että on mielekkäämpää vaikuttaa nykyhetkessä yksittäiseen asiaan, kuin kiinnittää toiveensa vaikeasti ennustettavaan tulevaisuuteen. Suurpää ei myöskään näe nuoren yksilöllistymiskäyttäytymistä negatiivisena eikä ristiriitaisena yhteisöllisyyden kanssa. (Suurpää 1996, 51–56.)

3.2 Empowerment

Osallisuuden lähikäsite on empowerment, joka suomennetaan tyypillisesti valtaistumiseksi tai voimaantumiseksi. Kurosen (2004, 277–296) mukaan termien kirjava käyttö johtuu siitä, ettei valtaistumisella ole yhtenäistä teoriaperustaa. Yhtä mieltä ollaan hänen mukaansa siitä, että valtaistuminen on prosessi, jossa ihmiset voivat parantaa elämänhallintaansa ja kontrollia. Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa käytetään empowerment -termistä valtaistumis-suomennosta. Valtaistumisessa nähdään olevan aluksi toimintavallan ja –voiman puuttumista ja lopputuloksena sen vahvistumista. Valtaistuminen voidaan nähdä prosessina, mutta myös prosessin lopputuloksena. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 141–142.) Valtaistumisen nähdään olevan voimaantumis -termiä laajempi käsite, viitaten myös alistamisen rakenteellisiin syihin (Hokkanen 2008, 315–37).

Mäki (2009, 102–104) käyttää empowerment -käsitteestä voimistumis-termiä. Hänen mielestään voimistumisprosessissa on kysymys yksilön ja yhteisö kyvystä tunnistaa oma toimintakykynsä ja kehittää osallistumisen mahdollisuuksiaan toimia aktiivisina ja kriittisinä tietoyhteiskunnan subjekteina. Hän jakaa voimistumisen mahdollisuuden neljään ulottuvuuteen: kykenevyyteen, osallistumiseen, hallintaan ja vaikuttamiseen.

Kykenevyys on tietoja, taitoja ja osaamista. Osallistuminen sisältää toiminnallisia osallistumisen ja mukana olemisen tapoja. Hallinta kuvaa oman elämän hallintaa ja mahdollisuuksia suhteessa valtaan ja vaikuttaminen sisältää kansalaisen mahdollisuudet edistää tärkeäksi kokemiaan asioita.

Siitonen (1999, 61, 93) määrittää empowerment -termiä voimaantumisen ja kuvaa sen prosessiluonteisena. Hänen mukaansa voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevää, sitä ei voi antaa toiselle. Toimintaympäristön olosuhteet ovat keskiössä. Voimaantuminen voi olla tietyissä olosuhteissa todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantunutta ihmistä hän määrittää itsestään määrääväksi ja ulkoisesta pakosta vapaaksi. Voimaantunut ihminen yrittää parhaansa, on positiivisesti latautunut ja ottaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. Ruohotie (1996, 78) käyttää pohtiessaan uudistavaa oppimista *empowerment* -käsitettä myös valtuuttamisen merkityksessä. Hänen mukaansa *empowerment* sisältyy vallan luovuttamiseen, toiminnan ja aloitteellisuuden sallimiseen, resurssien antamiseen ja luottamukseen.

3.3 Syrjäytyminen

Syrjäytymistä voidaan pitää osallisuuden vastakkaisena ilmiönä. Yhteiskuntatieteissä syrjäytymisellä tarkoitetaan tyypillisesti yksilöiden, perheiden tai kokonaisten yhteisöjen ajautumista yhteiskunnassa tavanomaisen ja yleisesti sopivana pidetyn elämäntavan, resurssien hallinnan tai elintason ulkopuolelle (Simpura ym. 2008, 251). Sosiaalinen syrjäytymisen voidaan nähdä joko ympäristön tai yksilön prosessina. Yhteiskunnan rakenteellisina piirteinä voidaan pitää esimerkiksi korkeaa työttömyysastetta, pitkäaikaistyöttömyyden määrää, puutteellisia asumisolosuhteita, suuria tuloeroja sekä kouluttamattomuutta. Yhteisöllisiä ilmiöitä ovat esim. erilaisuuden perusteella leimaaminen ja syrjimin. Edellä mainittuihin ilmiöihin ei yksilöllä ole paljon vaikutusmahdollisuuksia. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148–149.)

Takala (1992, 37–38) kuvaa nuorten yksilöllistä syrjäytymisprosessia viisivaiheisena. Tällöin syrjäytymisen vaihteita ovat:

1. vaikeudet koulussa, kotona tai sosiaalisissa yhteisöissä,
2. koulun keskeyttäminen tai alisuoriutuminen,
3. työmarkkinavaihe, jossa yksilö ajautuu huonoon työmarkkina-asemaan,

4. täydellinen syrjäytyminen, työn vieroksunta, kriminalisoituminen, toimeentulotuen varassa eläminen, alkoholisoituminen, eristäytyminen tai muuten marginalisoituminen ja
5. laitostuminen tai eristäminen muusta yhteiskunnasta

Siljander (1996, 8) määrittää myös syrjäytymistä vaiheittaisuuden kautta. Hänen mukaansa se on kasautuvaa huono-osaisuutta, jolle on tyypillistä moniongelmaisuus: epäonnistuminen perheessä, koulussa, sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa ja työmarkkinoilla. Hän kuvaa huono-osaisuutta elämänhistoriallisena noidankehänä, jossa eri vaiheet seuraavat toisiaan. Taskisen (2001, 13 -14) mukaan nuorten syrjäytymisilmiössä kannattaa puhua mieluummin syrjäytymisriskistä kuin syrjäytymisestä, koska usein nuorella ilmenee joitakin syrjäytymispiirteitä. Nuoren ongelmatilanteissa on tyypillisesti useita vaikuttavia tekijöitä ja vasta niiden yhteisvaikutus johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnan toiminnoista tavalla tai toisella.

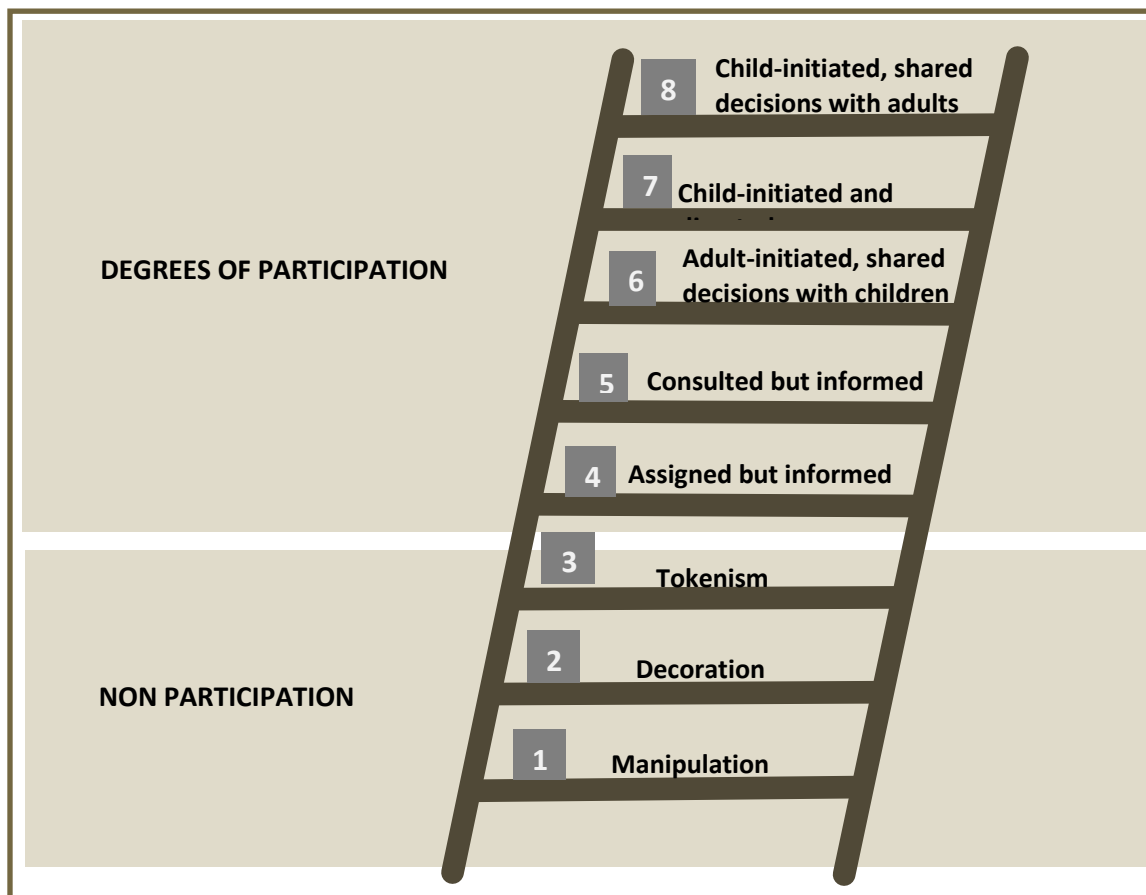
Kestilän (2008) tutkimusten mukaan lapsuuden huonot elinolot ennustavat nuoren aikuisen huonoa terveyttä ja lapsuusiän sosiaaliset ongelmat ovat yhteydessä nuorten aikuisten koettuun terveyteen sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, eikä nuoren aikuisuuden koulutusasteella ollut siihen vaikutusta. Lapsuuden elinolot ennustivat myös voimakkaasti nuoren aikuisen päivittäistä tupakointia ja alkoholin suurkulutusta. Samoin lapsuuden elinolojen todettiin vaikuttavan nuoren ylipainon kehittymiseen. Erityinen vaikutus lihavuuteen oli vanhempien vähäisellä koulutuksella. Murto ym. (2009, 31, 81) mukaan terveydellistä syrjäytymistä ennustavat nuorten tupakointi, humalahakuinen juominen, liikkumattomuus ja masentuneisuus. Nuorten tupakointi ja humalahakuinen juominen on yleisempää ammattioppilaitoksissa opiskelevien keskuudessa verrattuna lukiolaisiin. Sen sijaan masentuneisuus on hieman yleisempää lukiolaisten keskuudessa kuin ammatillisessa koulutuksessa. Äidin matalan koulutuksen on todettu olevan yhteydessä nuoren keskivaikean ja vaikean masennuksen ilmenemiseen. Rimpelä ym. (2006, 72–73) nostavat tutkimuksessaan esiin hitaasti kasvavan koulukiusaamisen ja nuorten uniongelmien nopean yleistymisen perinteisten terveyttä ja hyvinvointia vaarantavien asioiden rinnalle. He korostavat nuorten koulukokemuksia perheoloja voimakkaammin, erityisesti niiden nuorten kohdalla, joiden perheessä on vaikeuksia. Kouluterveyskyselyyn perustuvassa tutkimuksessa ollaan huolestuneita kouluhyvinvoinnin jatkuvasta heikkenemisestä.

Vammaisella nuorella on muita suurempi uhka syrjäytyä. Ahposen (2008, 17–18, 206–207) mukaan vammaisen nuoren on muita vaikeampi muodostaa kaverisuhteita, kouluttautua ja päästä työmarkkinoille. Koulussa vammaisen nuori kokee helposti jäävänsä toveripiiriin ulkopuolelle ja elämä rajoittuu muita helpommin vain kodin ja sukulaisten piiriin. Saaren (2011, 120) mukaan seurojen kynnys ottaa mukaan erityislapsia on madaltunut, mutta nuoret putoavat pois, koska nuorten ryhmät ovat kilpailuorientoituneempia kuin lasten ryhmät. Matalan kynnyksen ryhmiä ei ole tarpeeksi tarjolla vammaisille tai erityistä tukea tarvitseville nuorille. Toisaalta lievästi vammaiset lapset eivät koe myöskään erityisryhmiä omakseen. Tällainen nuori pärjäisi leikkimielisessä matalan kynnyksen toiminnassa. Yleisiin kaveriporukoiden peliryhmiin ei esimerkiksi kehitysvammaista nuorta hyväksytä. Yksi haasteellinen ryhmä ovat uudet neurologiset erityisryhmät, joiden vamma ilmenee vaikeutena omaksua sääntöjä ja ryhmässä toimiminen on vaikeaa. Usein vammaa pidetään vain huonona kotikasvatuksena eivätkä ohjaajat osaa suhtautua heihin ryhmässä.

3.4 Osallisuuden portaat

Erilaiset osallisuuden porrasmallit perustuvat Gretschelin (2002, 80–85) mukaan Arnsteinin vuonna 1969 julkaiseman 8-luokkaisen osallistumisasteikon sovellutuksiin. Asteikko on laadittu niin, että alimmat osallistumisen tasot kuvaavat itse asiassa ei-osallisuutta. Yksilön osallisuus kasvaa asteikon portaita ylöspäin mennessä ja ylemmällä tasolla toimiminen sisältää alemman tason. Arnsteinin malli lähtee oletuksesta, että suhteessa on aina kaksi osapuolta: ”*yhteisö ja toinen osapuoli*”. Malli perustuu näiden kahden tahon väliseen valtasuhteeseen. Mallin kautta voidaan tulkita, kuinka paljon valtaa kansalaisella on suhteessa organisaatioon.

Hart (1997,40–42) on käyttänyt samankaltaista tikapuumetaforaa tutkiessaan lasten aloitteellisuuden ja yhteistyön astetta heidän työskennellessään yhdessä aikuisten kanssa. Hart pitää tikapuumallia välineenä, joka auttaa aikuisia pohtimaan kuinka he voisivat tukea lasten ja nuorten osallisuutta täysmittaisena. Tavoitteena ei ole, että lapset ja nuoret toimivat ja päättävät asioista yksin vaan pyrkimyksenä on aito dialogi ja kumppanuus. Hartin mukaan tärkeää lasten näkökulmasta on valinnanvapaus. Heidän tulisi saada osallistua haluamallaan tavalla ja halutessaan maksimoida osallistumisensa.



Kuva 1. Osallisuuden portaat Hart (1997,40 -42)

Osallisuuden portaissa askelma yksi (manipulation) viittaa tilanteeseen, jossa aikuiset käyttävät lapsia ja nuoria saadakseen omia intressejään läpi. Manipulaatiossa on kyse tilanteesta, jossa lasten ja nuorten tekemä panos esitetään täysin irrallisena varsinaisesta kontekstista. Hartin mukaan selvästi yleisempää on huijaus, jossa hyvää tarkoittavat aikuiset kiistävät oman osuutensa yhteisestä työstä. Esimerkkinä puutarha, johon lasten toimesta on istutettu muutamia kasveja. Puutarhan suunnittelija esittelee työtä puhtaasti lasten tekemänä. Askelmalla kaksi (decoration) lapsia ja nuoria käytetään tapahtuman koristeena. He ovat mukana, mutta heillä ei ole tapahtuman järjestämisen kanssa mitään tekemistä. Tilanne on hieman ensimmäistä porrasta parempi, koska aikuiset eivät teeskentele, että lapset olisivat suunnitelman takana. Askelmalla kolme (tokenism) osallistuminen on näennäistä. Tämä vaihe on kriittinen, koska tässä tilanteessa aikuistoimijat luulevat ja haluavat toimia oikein. He ovat pyytäneet esiintymiskykyisiä nuoria esim. paneeliin käyttämään puheenvuoroaan aikuisten luomassa asetelmassa.

Kriittistä on, etteivät nuoret edusta mitään erityistä näkökulmaa, eikä heillä ole toisten lasten ja nuorten tukea ja valtuutusta esiintyä tilaisuudessa. Askelmaa neljä (assigned but informed) kuvataan myös sosiaalisesti mobilisaatioksi, jossa aikuiset valjastavat lapset ja nuoret itse parhaaksi katsomaansa toimintaan. Informaation kulku on ylhäältä alaspäin. Vaikka lapset ovat osallisena tapahtumaan, demokratiasta ei voida puhua. Vaikutus on lyhytaikainen eikä jätä kokemusta todellisesta vaikuttamisesta. (Hart 1997, 40–42.)

Askelmassa viisi (consulted but informed) aikuiset informoivat lapsia ja nuoria asiakokonaisuudesta ja heitä pyydetään mukaan toimijoiksi sekä tiedotetaan täysimääräisesti lopputuloksesta. Jotta tämä toteutuisi, lasten ja nuorten tulee olla aidosti mukana kokonaisuudessa. Askelmassa kuusi (adult-initiated, shared decisions with children) aikuiset tekevät aloitteen, mutta päätökset ja toiminta tehdään yhdessä lasten ja nuorten kanssa. Hart pitää aikuislähtöistä yhteistä päätöksentekoa hyvänä edellytyksenä aidolle kumppanuudelle. Lapset usein kiirehtivät projektejaan, kuten skeittiramppeja ja bänditiloja, eivätkä ymmärrä, että resurssit eivät riitä projektiin. Tärkeää on kuitenkin, että he ovat mukana projektin alusta saakka, jotta heille syntyy kokonaisvaltainen käsitys asiasta. Askelmassa seitsemän (child-initiated and directed) toiminta on lapsi- ja nuorilähtöistä. Idea toimintaan tulee heiltä ja he ovat vahvoina toimijoina prosessin koko vaiheessa. Aikuinen toimii taustajoukoissa. Tärkeää on, että aikuinen huomioi lasten ehdotukset, kannustaa ja luo mahdollisuuksia. Askelma kahdeksan (child-initiated, shared decision with adults) on Hartin mukaan paras. Prosessi tehdään yhteisenä; lapset ja nuoret ovat aitoina toimijoina aikuisen rinnalla. Näin he saavat kokemuksia toimivasta yhteistyöstä ja yhteiskunnasta. Kokemus osallisuudesta on vahva. (mt., 40–42.)

Hartin mukaan olennaista ei ole, että lapsi tai nuori toimisi kapasiteettiaan vastaavalla korkeimmalla mahdollisella tasolla, vaan tärkeää on valinnanvapaus. Yksittäinen lapsi voi olla osallisena samassa projektissa eri tavoin ja eri vaiheissa. Olennaista ei ole myöskään, että kaikki toimivat samassa roolissa. Joku voi olla innokas organisoija, toinen taas toiminnan osallistuja. Aikuisten kannalta olennaista on, että vältetään toimimista kolmella alimmalla portaalla, koska ne eivät ole osallistavia. (Hart 1997, 40–46.)

4 Kunnan rooli terveystuokunnan edistäjänä

4.1 Lainsäädäntö ohjaa toimintaa

Kuntalaki, kansanterveyslaki sekä liikuntalaki tukevat terveystuokunnan edistämistä. Kuntalain (17.3.1995/365) mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaittensa hyvinvointia ja kestävää kehitystä alueellaan. Kansanterveyslain (2005/928) mukaan terveyden edistäminen määritellään osaksi kansanterveystyötä. Kunnan tulee huolehtia kunnan asukkaiden terveystuonnonnasta ja terveystarkastuksista, seurata kunnan väestön terveydentilaa ja siihen vaikuttavien tekijöiden kehitystä väestöryhmittäin, ottaa terveystuokökohtat huomioon kaikissa toiminnoissa, sekä tehdä yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa. Kunnan tehtävänä on tukea terveellisten valintojen mahdollisuutta ja vahvistaa terveyden taustatekijöitä, kuten palveluiden toimivuutta, jotta yksilöiden ja yhteisöjen mahdollisuudet edistää omaa ja lähiympäristönsä terveyttä paranevat.

Liikuntalaki (1054/1999) velvoittaa kuntia luomaan edellytyksiä kuntalaistensa liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa, myös erityisryhmät huomioiden. Lain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Uutta on lakiin kirjattu yhteistyövelvoite. Vastuu liikuntatoimen johtamisesta, kehittamisestä ja yhteensovittamisesta paikallistasolla on kunnilla.

Kansanterveystuohjelma Terveystu 2015 linjaa Suomen terveystuopolitiikkaa. Ohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä. Terveystu 2015 on myös yhteistyöohjelma, joka pyrkii terveyden tukemiseen ja edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ohjelman päätavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen ja terveystuerojen vähentäminen väestöryhmien välillä. (Terveystu 2015.)

Uusi terveydenhuoltolaki (30.12.2010/326) määrää, että kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä seurattava kunnan toteuttamia hyvinvointitoimenpiteitä. Seurannasta on raportoitava valtuustolle ja laadittava kerran

valtuustokaudessa hyvinvointikertomus. Strategisessa suunnittelussa on määriteltävä terveys- ja hyvinvointitavoitteet ja määritettävä seurannan vastuutahot. Lisäksi laki säättää monisektorisen yhteistyön toteutuksesta julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kesken.

Kuntajohtajille ja kuntien johtoryhmille vuonna 2008 suunnatun kyselyn mukaan hyvinvointistrategiat ovat kunnissa melko harvinaisia, vain noin neljänneksellä vastanneista oli erillinen hyvinvointistrategia. Hyvinvointikertomus, hyvinvointiselonteko tai vastaava väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilaa kuvaavia asiakirjoja on joko valmisteilla tai käytössä vain noin kolmasosalla kuntia. Väestön sairastavuutta seurataan kolmessa neljästä vastanneesta kunnasta. Terveyserojen seuranta tehdään kunnissa vähän. Sen sijaan kuntastrategioihin kirjaa lähes kaksi kolmesta kunnasta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteita. (Wilksman ym. 2007, 36–37.)

4.2 Lasten ja nuorten yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Lasten ja nuorten ääntä tulisi kuulla nuorisotutkija Kiilakosken (2007, 10) mukaan siksi, että sillä saadaan aikaan parempia päätöksiä ja lapsi ja nuori on kansalainen siinä missä muukin väestö. He ovat oman elinpiirinsä asiantuntijoita ja tulevat päätöksentekijät tarvitsevat foorumeita, joissa kasvaa hyväksi päätöksentekijäksi. Suomalaisen lapsen äänen kuuluvuus kunnallisessa päätöksenteossa on lailla turvattu. Perustuslaki määrittää perusoikeudet. Perustuslain (11.6.1999/731) kuudennen pykälän mukaan lasta tulee kohdella tasa-arvoisesti yksilöinä ja heillä tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystasonsa mukaan. Kuntalain (17.3.1995/365) 27 pykälä korostaa, että jokaisella kuntalaisella tulee olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kunnan päätöksentekoon. Tärkein nuorten osallisuutta säättävä laki on nuorisolaki (27.1.2006/72) ja sen kahdeksas pykälä. Sen mukaan nuorille tulee järjestää mahdollisuus osallistua paikallista ja alueellista nuorisotyötä ja nuorisopolitiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn. Lisäksi heitä tulee kuulla nuoria koskevissa asioissa. Perusopetuslain (628/1998) lisäyksessä vuodelta 2007 on määritelty oppilaiden oikeuksista vaikuttaa omiin asioihin. Pykälässä määritellään oppilaskunnan roolia ja

vaikutuskanavia Euroopan unioni on myös kirjannut nuorten osallisuudesta ja vaikuttamismahdollisuuksista hyväksymällä niin sanotun Valkoisen kirjan vuonna 2001. Sen keskeinen tavoite on lisätä nuorten osallistumista julkiseen elämään. Euroopan Unionin nuorisotoimiohjelma 2007–2013 pyrkii osaltaan tukemaan nuorten aktiivista, eurooppalaista kansalaisuutta. muun muassa jakamalla taloudellista tukea. (Kiilakoski 2007, 9–10.)

Suomalaisten nuorten poliittinen osallistuminen on vähentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Sama ilmiö on nähtävissä muuallakin Euroopassa. Helveen (2002, 27, 86, 228) mielestä kysymyksessä ei ole nuorten yhteiskunnallinen passivoitumisesta, vaan kulttuurin muutoksesta. Nuoret elävät urbaanimmassa, globaalimmassa ja ennalta arvaamattomammassa maailmassa kuin edelliset sukupolvet. He haluavat itse rakentaa elämänsä yksilöinä ja sosiaalisten verkostojen jäseninä. Nuoret valitsevat itsenäisesti elämänsäkaarensa, käyttävät markkinoitten mahdollisuuksia, uudenlaisia sosiaalisia verkostoja ja yhteiskunnan mahdollisuuksia. Mahdollisuudetkin ovat merkittävästi monipuolistuneet. Nuorisokulttuurissa ei enää eroteta selkeästi rajaa esimerkiksi työn, koulun ja vapaa-ajan välillä, vaan ne muodostavat kokonaisuuden, jossa nuori saa kokemuksia yksilöllisyytensä rakentamisesta sosiaalisessa kontekstissa. Poliittisten puolueitten ja muun yhteiskunnallisten instituutioiden haasteena on löytää keinoja, joilla nuoret saisivat myönteisiä kokemuksia varhaisesta vaikuttamisesta ja sitä kautta kasvaisivat tulevaisuuden vastuun kantajiksi. Vaikuttaminen näyttää kasautuvan tietyille nuorilla. Nuorissa on selvästi erotettavissa vaikuttaja- eli aktiivinuoret, jotka toimivat aktiivisesti järjestö- ja poliittisissa toimissa. Heitä on kannustettu toimimaan. He osaavat ottaa asioista selvää ja ovat tottuneet näkemään vaivaa asioiden eteenpäin viemisestä. (Horelli ym. 2004, 136–137.)

Suomessa on 1990-luvun puolivälistä saakka toiminut nuorten vaikuttajaryhmiä, kuten nuorisovaltuustoja ja nuorisofoorumeita. Tänä päivänä noin joka toisessa kunnassa toimii nuorisovaltuusto. Ne toimivat yleensä nuorisotoimen alaisena ja nuorisotoimen työntekijä toimii niissä aikuisvastuuhenkilönä. Nuorisovaltuustot toimivat vaihtelevasti joko kunnan hallituksen alaisena tai toimialansa lautakunnan alaisena. Monilla nuorisovaltuustoilla on osallistumisoikeus toimialansa lautakunnan kokouksiin, joissakin kunnissa nuorisovaltuusto osallistuu useisiin lautakuntiin ja joissakin kunnanvaltuustoon. (Gretschel 2007a, 105–106.) Nuorisolain mukainen vaikuttaminen

voi tapahtua monella tapaa; nuoret voivat osallistua lautakuntien kokouksiin tai tavata päättäjiä kohtaamiseen varta vasten järjestetyssä keskustelutilaisuudessa kuten nuorisofoorumissa. Päättäjät voivat myös tulla nuorten luo nuorisovaltuustojen tai oppilaskunnan kokouksiin. Vaikuttaa voi myös kirjeitse tai netissä erilaisten kannanottojen ja adressien kautta. Nuoret toivovat päättäjiltä myös vapaamuotoisia tapaamisia, kuten kahvipöytäkeskusteluja. Nuorisovaltuustojen todellisesta vallasta on käyty runsaasti keskusteluja, muun muassa heidän osallistumisoikeudestaan ja puhevallasta lautakunnissa. Usein nuorisovaltuustot on nähty vain tapahtumien järjestäjinä.(Gretschel 2007b, 244.)

4.3 Esimerkkejä lasten ja nuorten vaikuttamisen toimintamalleista kunnallisessa päätöksenteossa

Porsgrunnin malli

Norjalainen 35000 asukkaan kunta on ollut edelläkävijä lasten ja nuorten osallisuuden kehittäjänä jo 1990-luvulta saakka. Osallisuustoiminnan edelläkävijä on ollut Kjell Lillestoel, joka toimi tuolloin kunnan lapsiasiamiehenä ja hänen henkilökohtainen työpanoksensa on mahdollistanut osallisuusprosessin merkittävän toiminnan. Lillestoel kiersi kouluissa auttaen ideoiden keräämisessä sekä oppilaskuntien perustamisessa.

Porsgrunnin osallisuusmalli ei ole niinkään malli, vaan lapsilähtöinen ajattelutapa, joka kulkee mukana toiminnan kaikissa vaiheissa. Mallissa kaikki oppilaat ala-asteelta lähtien ovat mukana tekemässä aloitteita oman päivittäisen elinympäristönsä parantamiseksi. Koulujen oppilaskunnat käyvät läpi ehdotukset, priorisoivat ehdotuksista tärkeimpinä pitämänsä. Se jälkeen erotellaan välittömät hankkeet, joiden konkreettinen toimeenpano on mahdollinen nopeasti ja pienin kustannuksin. Suuremmat ja pitemmän aikavälin hankkeet menivät eri hallintokuntien lautakuntakäsittelyn kautta talousarvioon. Porsgrunnin kunta on vuodesta 1992 myöntänyt tietyn taloudellisen resurssin käytettäväksi lasten ja nuorten välittömiin hankkeisiin. Lapset ja nuoret päättävät itse varojen jakamisesta kaupungintalokokouksessa, johon myös kaupungin poliittinen johto osallistuu. Porsgrunnin nuorista on kasvanut useita kansallisen tason poliitikoita. (Lillestoel 1998,40,44.) Kritiikkiä Porsgrunnin mallia kohtaan on esitetty

sen painotuksesta päätöksentekoprosessiin täytäntöönpanoprosessin kustannuksella (Gretschel 2002, 26).

Kempeleen pikkuparlamentti

Kempeleen pikkuparlamenttia on mallinnettu Porsgrunnia mukaillen vuodesta 1999 saakka. Vaikuttaminen siinä tapahtuu koulujen oppilaskuntien kautta. Oppilaskunnan hallitus käsittelee kaikki luokista tulleet kehittämis ehdotukset, laittaa ne tärkeysjärjestykseen, jakaa aloitteet lyhyen ja pitkän aikavälin hankkeisiin ja selvittää hankkeitten kustannukset eri hallintokuntien kanssa. Oppilaskuntien lisäksi nuorisotoimeen on perustettu ”nuorisotoimen edustajat”-ryhmä niille nuorille, jotka haluavat vapaa-ajallaan vaikuttaa elinympäristöönsä. Oppilaskunnista ja nuorisotoimen edustajista koottu Pikkuparlamentti kokoontuu 1–2 kertaa vuodessa täysistuntoon. Täysistunnossa käsitellään lasten ja nuorten elinympäristöön, hyvinvointiin ja opiskeluoloihin liittyviä kysymyksiä. Lapset ja nuoret esittävät kokouksissa pidemmän aikavälin hanke-esityksiä ja kehittämiskohteita, ja päättävät välittömien hankkeiden toteuttamisesta. Parlamentilla on käytössä vuosittainen raha välittömien hankkeiden toteuttamiseen. (Gretschel 2002, 76.)

Vammala-lasten ja nuorten kunta

Vammala on 16 600 asukkaan kunta Lounais-Pirkanmaalla. Lasten ja nuorten osallisuus kunnallisessa päätöksenteossa käynnistyi Vammalassa vuonna 2002 toteamuksesta, että äänestysaktiivisuus laskee ja osallistumattomuus päätöksentekoon on valtakunnallinen ongelma. Vammala lähti yhdeksi Valtakunnallisen Nuorten osallisuushankkeen kokeilukunnaksi. Nopeasti todettiin, että lasten ja nuorten osallistuminen päätöksentekoon tulisi turvata mahdollisimman korkealla päätöksellä. Vammalassa nuorten osallisuus onkin kirjattu kunnan hallinto- ja johtosääntöön ja heitä on mukana päätöksenteon kaikissa toimielimissä osallistumis- ja puheoikeudella. (Andersson 2007, 160–165.)

Osallisuuden prosessi toimii oppilaskuntien ja nuorisovaltuuston kautta. Nuorisovaltuustossa on vaaleilla valittu 13-18 -vuotiaita nuoria 17. Toimielimiin

osallistumisen lisäksi Vammalassa toimii aktiivisesti päätöksentekijöiden ja nuorten vuoropuhelu. Vuosittain järjestetään nuorisofoorumi, jossa yläkoulu ja toisen asteen oppilaitokset pitävät päättäjien ja johtavien viranhaltijoiden kanssa kyselytunnin. Toinen onnistunut toimintatapa on vuosittain järjestettävä yhteistapaaminen nuorisovaltuuston, kaupunginvaltuuston, -hallituksen ja lautakuntien puheenjohtajien sekä johtoryhmään osallistuvien viranhaltijoiden kesken. Hyvä malli on myös kyselytunti, jossa aikuiset kyselevät nuorilta. Kaikki nämä toimet edistävät nuorten ja päätöksentekijöiden dialogia ja madaltavat nuorten kynnyksiä ottaa yhteyttä mieltä pohdituttavissa kysymyksissä. (Andersson 2007,159–164.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, millaisia osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia nuorilla on kuntansa terveystoimintasuunnitelmien 2010–2012 suunnittelu- ja toteuttamisprosessissa ja mitä mieltä he ovat kuntansa liikuntapalveluista. Tutkimuksen kohteena on neljän kunnan nuorten terveystoimintasuunnitelmien 2010–2012 suunnittelu- ja toteuttamisprosessi. Nuorten terveystoimintasuunnitelmat on laadittu osana Kaste-rahoitteista Hyrrä - hyvinvointia yhdessä liikunnasta – hankkeen (2009–2011) kehittämistyötä. Hyrrä -hanke 2009–2011 oli nuorten terveystoimintasuunnitelmien kehittämis- ja koulutushanke. Hankkeen tavoitteena oli nuorten liikunnan ja osallisuuden lisääminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Yhtenä tavoitteena oli osallisuutta vahvistamalla saada nuoret vaikuttamaan itseään koskevaan päätöksentekoon ja omaan toimintaympäristöönsä. Tavoitteena oli myös kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittyminen.

Suunnitteluprosessi toteutui syksyn 2009 - kevään 2010 aikana ja suunnitteluun osallistui vaihtelevasti eri kunnissa joko nuorten valtuusto tai muu koottu nuorten ryhmä. Ohjelmat hyväksyttiin lautakuntatasolla ja ne toimivat teema-alueensa kunnallista toimintaa ohjaavina asiakirjoina. Ohjelman arviointi toteutettiin hankkeen aikana kaksi kertaa: 2/2011 ja 9/2011. Arviointiin osallistui myös ohjelman suunnittelijoista ja päätöksentekijöistä koottu aikuisryhmä, jonka mielipidettä tutkittiin sähköisellä lomakekyselyllä. Pro gradu-tutkimukseni kohdistui nuorten ryhmiin, joita haastateltiin neljästä kunnasta; Pudasjärveltä, Kuusamosta, Utajärveltä ja Haukiputaalta.

Tarkemmat tutkimuskysymykset olivat seuraavat

1. Millaisia osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksia nuorilla on terveystoimintasuunnitelmien suunnittelu- ja toteutusprosessissa?
2. Millaisia merkityksiä nuoret antavat toimimiselleen terveystoimintasuunnitelmien toteutuksessa?
3. Millaisiksi nuoret arvioivat kuntansa liikuntapalveluita?

6. Tutkimuksen toteutus

6.1 Aineiston kuvaus ja tutkimusmenetelmä

Aineisto kerättiin kahdessa osassa, keväällä ja syksyllä 2011. Haastattelin keväällä viittä eri nuorten ryhmää Haukiputaalta, Utajärveltä, Pudasjärveltä ja Kuusamosta ryhmäteemahaastattelun avulla. Jäsenin teemahaastattelua laatimalla haastattelua tukevan kysymysrunгон. (Liite 3.) Lisäksi täydensin haastattelua sovelletulla tarinaviivamenetelmällä. Tarinaviiva-metodissa tutkittava antaa pisteitä kokemukselleen Likert-asteikolla. (Liite 4.) Tässä tutkimuksessa asteikkona käytettiin -3-0-3- asteikkoa, jossa nolla on neutraali kokemus. Asteikon täyttämisen jälkeen piirretään viiva eri osaluokkien välille ja viivan tulkinnan kautta saadaan vastaus tutkimuskysymyksiin. (Gretschel 2002, 145). Tarinaviivamenetelmää käytettiin saadakseen tietoa osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksista. Tarinaviivakysymyksiä olivat: 1. Miltä minusta tuntui? 2. Pystyinkö vaikuttamaan?

Näitten haastattelujen tavoitteena oli hakea vastauksia kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Syksyllä 2011 haastattelin neljä nuorten ryhmää swot -analyysiä (Liite 5.) hyväksi käyttäen. Swot -analyysillä haettiin vastausta kolmanteen tutkimuskysymykseen.

Nuorten ryhmien haastattelu toteutui kunkin kunnan joko nuoris- ja liikuntatoimen tai koulun tiloissa. Ryhmiin kutsuttiin nuoria, jotka olivat olleet mukana terveystoimintaohjelmajärjestelyissä. Käytännössä mukaan valikoitui nuoria nuorten neuvostoista, koulujen liikuntatutoreita, työpajanuoria ja Kuusamossa haastateltavat nuoret olivat Hyrrä-hankkeen kokoaman nuorten ideariihen osallistujia. Kuusamon ideariihen oli kutsuttu nuoria yläkouluista ja ammatillisista oppilaitoksista. He olivat nuoria, jotka halusivat vaikuttaa nuorten liikunnan tilaan kaupungissaan. Ideariihi kokoontui säännöllisesti suunnittelemaan nuorten terveystoimintaa Kuusamossa sekä toimi erilaisia liikunnallisia tapahtumia organisoivana ryhmänä. Ryhmän aikuisvastaavana toimi kunnan liikunnan kehittämisspäällikkö, joka vei nuorten ideoita eteenpäin.

Haastateltavia nuoria oli ryhmässä 2–14, sekä poikia että tyttöjä. Yksittäisen haastattelun kesto oli 30–50 minuuttia. Haastattelut toteutettiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelun teemoja olivat motiivit osallistua, osallistumisen muodot, osallisuuden ja vaikuttamisen kokemus, ohjelman suunnittelu ja toimeenpano, terveystoimintaohjelman ja kunnan nuorten liikuntapalveluiden nykytila ja kehittäminen, terveystoimintaohjelman viestintä. Haastattelu eteni kronologisessa aikajärjestyksessä ja teemoja käsiteltiin sitä mukaa, kuin ne tulivat nuorten keskusteluissa esiin. Kirjasin nuorten keskustelusta ylös eri tapahtumien ja toimintojen aiheita ja ne toimivat tarinaviivaprosessin otsikoina.

Tutkimukseni lähestymistapa oli narratiivinen. Narratiivisuus on väljä viitekehys, joka yhdistää kertomuksiin liittyvää tutkimusta eri tieteenaloilla. Se ei pyri yleispätevään ja ajattomaan tietoon, vaan korostaa tiedon subjektiivista luonnetta ja kontekstuaalisuutta. Sitä, että tieto ja tietäminen riippuvat ajasta, paikasta ja henkilöstä. Sen sijaan, että olisi yksi objektiivinen totuus, on monia todellisuuksia ja merkityksiä, joita ihmiset antavat. Narratiivisuus on aina konstruointia. Se on kehittyvä kertomus, joka muokkaantuu ja tarkentuu ajassa. Tarina pyrkii puhuttelemaan ihmistä tunnetasolla. Narratiiveille tyypillistä on kronologisuus ja juonirakenne. Ne kerrotaan takautuvasti ja ne noudattavat ajallista järjestystä; alku, keskikohta ja päätös. Narratiivi antaa äänen kertojalla/haastateltavalle. Siinä on usein teema tai juoni, joka sitoo yksittäiset tapahtumat kokonaisuudeksi. (Kohonen 2011, 197–199.)

Kohosen (mt., 201–202) mukaan narratiivinen tutkimusprosessi vaatii tutkijalta luovuutta ja joustavuutta. Haastattelurunko ei voi olla tarkasti lukkoon lyöty; vain ilmiö, josta keskustellaan, on määritelty. Haastattelussa huomio kiinnittyy tutkittavan näkökulmaan ja niihin merkityksiin, joita hän antaa tapahtumille ja kokemuksilleen. (1. tulkinta) Haastattelumateriaalin perusteella tutkija rakentaa oman tulkintansa haastateltavien narratiiveista (2. tulkinta). Heikkisen (2000, 52) mukaan narratiivinen analyysi ei perustu vain luokitteluun, vaan tutkimusprosessissa tutkija muotoilee aineistosta uuden kertomuksen. Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkijan ja tutkittavien yhteiseen merkityksen luomiseen.

Teemahaastattelu sopii monien ilmiöiden tutkimiseen. Lähtökohtana on, että tutkittavat ovat kokeneet jonkun asian tai prosessin. Tutkija puolestaan on paneutunut tutkittavaan

aiheeseen riittävästi, jotta hänen on mahdollista haastattelun avulla syventää ilmiötä itselleen. Aiemmin tehtyihin tutkimuksiin tutustuminen tuo tutkijalle varmuutta ja ymmärrystä tuottaa teemarunko haastattelulle. Tutkija ohjaa haastattelua teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten avulla. Valittujen teemojen on tarkoitus tuottaa tutkijalle aineistoa, jota hänen on mahdollista tulkita teorian avulla. Haastattelussa korostuu haastateltavien tulkinnat ja asioille antamat merkitykset sekä se, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa haastattelijan ja haastateltavien välillä. Etukäteisoletuksena on, että haastattelija ja haastateltavat puhuvat ikään kuin samaa kieltä ja käytetyt käsitteet käsitetään oletettavasti samalla tavalla. (Puusa 2011, 81–83.)

Ryhmähaastattelu on käytännöllinen silloin, kun tutkija on kiinnostunut ryhmän yhteisestä mielipiteestä käsiteltävään teemaan. Tällöin tavoitetaan yksilöhaastattelua helpommin kollektiivisesti tuotetut ja jaetut merkitysrakenteet. Haastattelun aikana tutkija kohdentaa keskustelun koskemaan kaikkia ryhmän jäseniä, vaikkakin hän voi välillä kohdentaa kysymyksensä yksittäiselle jäsenelle. Tutkija ohjaa keskustelua pysymään sovitussa teemoissa, mutta hän voi tarvittaessa jättäytyä taka-alalle ja antaa keskustelijoiden tuottaa keskustelua spontaanisti. Ryhmähaastattelun etuna pidetään sitä, että se saa haastateltavat keskustelemaan asioista, jotka saattaisivat jäädä yksilöhaastattelussa itsestäänselvyytenä tai muuten keskustelun ulkopuolelle. (mt., 84–85.)

Nuorten haastattelemine oli haasteellista. Asia rönnyili ja haastateltavat puhuivat innostuessaan toistensa päälle. Haastattelijana jouduin usein palaamaan asiaan ja tekemään tarkentavia kysymyksiä. Tarinaviiva-menetelmän kronologinen struktuuri ja oma aiempi hyvä perehtymiseni kunkin kunnan tapahtumiin auttoi keskustelun ohjaamisessa ja myöhemmin aineiston analysoinnissa.

Syksyn haastattelut toteutin swot -analyysin avulla. Swot-analyysin (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on kehittänyt Albert Humprey. Se on nelikenttämenetelmä (Liite 5.), jota tyypillisesti käytetään strategian laatimisessa, oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. Se on hyödyllinen ja yksinkertainen työkalu yrityksen toiminnan, hankkeiden ja projektien suunnittelussa. Swot-analyysi sisältää neljä osiota, joiden avulla kirjataan ylös sisäiset

vahvuudet, sisäiset heikkoudet, ulkoiset mahdollisuudet ja ulkoiset uhat. (Lindroos J & Lohivesi K 2004, 217–218.)

Swot-analyysissä on myönteisen ja kielteisen ulottuvuus. Nelikentän vasempaan puoliskoon kuvataan myönteiset ja oikeaan puoliskoon negatiiviset asiat. Nelikentän alapuoliskoon kuvataan organisaation ulkoiset ja yläpuoliskoon sisäiset asiat. Analyysin pohjalta voidaan päätellä, miten vahvuuksia voidaan käyttää hyväksi, kuinka heikkoudet muutetaan vahvuuksiksi, miten tulevaisuuden mahdollisuuksia hyödynnetään ja miten uhat vältetään. Tuloksena saadaan toimintasuunnitelma. Analyysillä pyrin hakemaan erityisesti tietoa nuorten mielipiteistä kuntansa liikuntapalveluista. (mt., 217–218.)

Swot-analyysin nelikenttä ja sen konkreettisuus jäsensivät hyvin keskustelua. Kaikki nuorten ryhmät tuottivat alkuperehdytyksen jälkeen loistavasti mielipiteitä kuntansa liikunnan nykytilasta ja tekivät kehittämissuhteita. Haasteellisinta oli eritellä mahdollisuuksia ja vahvuuksia. Niinpä vastauksia mahdollisuus-osioon tuli selvästi muita vähemmän. Swot-analyysin tekemiseen kuinkin ryhmän kanssa meni aikaa keskimäärin yksi tunti.

6.2 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto koostui viidestä ryhmäteemahaastattelusta sekä neljästä swot-analyysin avulla tehdystä haastattelusta. Teemahaastatteluaineisto litteroitiin ja käsiteltiin sisällön analyysin avulla. Sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti. Aineistolle esitettiin tutkimuskysymykset ja käsittelyn kautta aineistoa pelkistettiin. Haastateltavien kommentit koottiin alkuperäisilmaisuihin listoiksi ja teemoiteltiin (Liite 6.) Luokiteltua aineistoa tarkasteltiin sen jälkeen suhteessa aiemmin tutkittuun teoriaan ja peilattiin Hartin osallisuuden portaisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 99, 106–117.) Tarinaviiva-menetelmän analysointi pohjautui lähinnä nuorten antamien vastausten Likert -asteikon tulkintaan, ei niinkään muodostuneen viivan analysointiin.

Swot-analyysia tarkasteltiin analyysin antamin otsikoin ja kirjoitettiin auki. Aukikirjoituksella peilattiin saatua aineistoa tutkimuskysymykseen ja pyrittiin löytämään aineistosta vastauksia siihen.

6.3 Eettiset kysymykset

Tutkimukseen osallistuvia informoitiin tutkimuksen aiheesta ja aineistonkeruusta kattavasti. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja siitä oli mahdollista jättäytyä pois syytä ilmoittamatta missä tahansa vaiheessa. Tämä tuotiin esiin sekä suullisesti että kirjallisen suostumuksen kautta. Kirjallinen suostumus pyydettiin sekä haastatteluun ja aineiston käyttämiseen tutkimuskäytössä, alaikäisiltä pyydettiin lisäksi vanhempien suostumus (Liite 2.). Lasten ja nuorten kohdalla ei Suomen lainsäädäntö anna selkeää ohjetta, minkä ikäisen lapsen huoltajalta tulee haastattelulupa kysyä, mutta vakiintunut käytäntö on soveltaa lastensuojelulakia, henkilötietolakia sekä lakia lääketieteellisestä tutkimuksesta. Lastensuojelulain mukaan lasta on kuultava hänen omassa asiassaan siitä asti, kun hän on täyttänyt 12 vuotta. Tämän vuoksi pelkästään vanhempien lupa ei tutkimukseen riitä. (Kuula 2006, 149.)

Aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja nimettöminä, sekä niin, ettei yksittäistä mielipidettä voitu tunnistaa eikä erottaa kokonaisuudesta. Interventoiden kuvauksissa jätettiin mainitsematta, missä kunnassa toiminta tapahtui, jotta leimautumista hyväksi tai huonoksi kunnaksi ei tapahtuisi eikä yksittäisiä tapahtumia voitaisi tunnistaa. Myös tutkimuksessa esiintyvät ryhmän ja henkilöiden nimet on muutettu. Toimet tehtiin yleisen tavan mukaan, vaikkakin tässä tutkimuksessa osa haastatelluista nuorista toi myös selkeästi esiin tarpeensa vaikuttaa elinympäristöönsä ja siksi he olisivat halunneet raportin olevan tunnistettava. Kuulankin (mt., 202–203) mukaan monet tutkittavat haluavat esiintyä tunnistettavana ja tunnistamattomuus mielletään tällöin jopa ihmisten antamien tietojen arvon mitätöintinä.

7 Tutkimuksen tulokset

Nuoret osallistuivat nuorten terveystoimintaohjelman suunnitteluun sekä olivat mukana monenlaisessa liikunnallisessa toiminnassa ohjelman tiimoilta. Haastattelussa nousi selvimmiksi esiin neljä interventiota, jotka olivat terveystoimintaohjelman suunnittelu, liikuntatutor-toiminta yläkouluissa ja yhdessä lukiossa, Hyrrä-liikunta nuorisotalolla sekä tyttöryhmä Jumppakärpästen toiminta. Käsittelemme terveystoimintaohjelman suunnitteluprosessin sekä swot -analyysien kautta syntyneen aineiston kuntien liikuntapalveluiden tilasta erillisinä. Varsinaisten liikuntainterventioiden tulokset olen ryhmitellyt tuloksista esiin nousseitten teemojen mukaan, jotka olivat motivaatio, osallisuus ja ei-osallisuustarinat, vastuu ja vaikuttaminen sekä vertaistuki. Olen vertaillut eri interventioita peilaten niiden osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksia Hartin (1997, 40-42) portaisiin.

7.1 Liikuntainterventiot

Liikuntatutorointi yläkouluissa ja lukiossa

Hyrrä-hankkeen aikuisista koostuva kehittämistyöryhmä ideoi liikuntatutor-toiminnan yläkouluille ja lukioihin lisäämään koulupäivänaikaista aktiivisuutta. Ajatuksena oli, että liikuntatutor toimisi luokkansa liikunnan yhdysoppilana, organisoisi yhdessä toisten tutoreiden kanssa välituntiliikuntaa ja liikunnallisia tapahtumia kouluvuoden aikana sekä vaikuttaisi lähiympäristönsä liikuntaolosuhteisiin.

Hanke koulutti vuosina 2010–2011 kuuden kunnan yläkoulujen ja yhden lukion oppilaista yhteensä noin 250 liikuntatutoria. Kouluissa nimettiin toiminnalle opettajavastuuhenkilö, joka oli myös mukana koulutuksissa. Vastuuhenkilöt olivat yleensä liikunnanopettajia. Koulutus järjestettiin yhteistyössä alueellisen liikuntakouluttajan kanssa. Koulutettavina olivat pääsääntöisesti kahdeksas - luokkalaiset, joissakin kouluissa mukana oli myös seitsemäs -luokkalaisia. Ajatuksena kohderyhmälle oli, että kahdeksaluokkalaiset tuntevat koulunsa ja voivat vastuullisesti toimia liikuntatutoreina kaksi lukuvuotta. Lukioista mukaan saatiin vain yksi, jossa liikuntatutoreiksi kutsuttiin kaikki halukkaat. Koulutus oli kaksiosainen, kahdesta neljään tuntia kerrallaan.

Nuoret järjestivät vaihtelevasti kouluissaan välituntiliikuntaa, taukoliikuntaa ja erilaisia liikunnallisia tempauksia ja tapahtumia. Useimmissa kouluissa välituntiliikunta oli jokaviikkoista, yhdessä koulussa päivittäistä. Kouluissa otettiin esiin varastoissa olleet pingis-pöydät ja hankittiin resurssien mukaan välituntiliikuntaan soveltuvia liikuntavälineitä. Liikuntatutorit verkostoituivat toimimaan yhdessä oppilaskunnan ja nuorten valtuustojen kanssa. Nuoret tekivät sekä suullisia että kirjallisia aloitteita koulunsa liikuntaolosuhteiden parantamiseksi.

Eräässä kunnassa nuoria liikuntatutoreita palkattiin kesäsetelillä järjestämään liikuntaa kuntansa nuorille. Idea toimintaan tuli aikuiselta, joskin nuorten toiveita liikunnallisesta kesätoiminnasta oli kirjattu jo vuosien ajan. Ryhmien idea oli vapaamuotoinen liikunta kaveriporukassa. Viestiminen toiminnasta tapahtui facebookin, puhelimen ja suusta suuhun viestien välityksellä.

Hyrräliikuntaa nuorisotalolla

Yhden kunnan vapaa-ajantoimessa pilotoitiin niin sanottua Hyrräliikuntaa kahden vuoden ajan, 2009–2011. Liikuntaa oli ollut aiemminkin kyseisen nuorisotalon ohjelmassa ja sitä oli luontevaa tehostaa. Myös nuorisolaki (27.1.2006/72) määrittää liikunnallisen nuorisotyön yhdeksi pakolliseksi nuorisotyön muodoksi.

Aloite toiminnan aloittamiseen tuli aikuisilta, vapaa-ajantoimen nuoriso- ja liikunnanohjaajalta. Alusta saakka oli selvää, että nuoret otetaan vahvasti mukaan suunnitteluun ja toteutukseen. Nuoriso-ohjaaja teki toiminnan aluksi nuorisotalon facebook -profiilin kautta kyselyn, mitä toiveita nuorilla oli liikunnallisten aktiviteettien suhteen. Nuorisovaltuusto otettiin kiinteästi mukaan suunnitteluun. He ideoivat ennen kaikkea toteutettavia retkiä. Retkiä toteutettiin sekä niiden suosion vuoksi, että siksi, ettei kaikkia lajikokeiluita ollut mahdollista toteuttaa kyseisessä syrjäisessä kunnassa rahallakaan. Toisaalta sivukylien nuorien mielestä retket olivat hyvä vaihtoehto viikoittaiselle ryhmäosallistumiselle, koska siihen oli aina järjesteltävä kyyti ja se koettiin haasteelliseksi.

Yhdessä nuorten kanssa päätettiin varata viikoittainen salivuoro nuorisotalon viereisestä liikuntasalista. Ideana oli vapaamuotoinen matalan kynnyksen Hyrräliikuntaryhmä,

johon kaikki olivat tervetulleita ilman etukäteisilmoittautumista. Ryhmän ohjaajiksi rekrytoitiin lukion kolmannen luokan oppilaita. Toiminta sisälsi erilaista nuorten ohjaajien vetämiä pelejä. Lisäksi palkattiin lajikokeiluihin ulkopuolisia ohjaajia, kuten tanssiin, miekkailuun, parkouriin ja sirkusteluun. Ryhmästä viestiminen tapahtui facebookin, ilmoitusten ja suusta suuhun -menetelmän kautta. Jos olit facebookissa Hyrräliikunnan ystävä ja olit aktiivisesti ryhmän toiminnassa mukana, sait etuoikeuden ryhmän tekemiin retkiin ja tapahtumiin.

Tyttöryhmä Jumppakärpäset

Tyttöryhmä sai alkunsa, kun eräs ryhmäläisistä oli työssä nuorisotiloissa ja totesi kunnasta puuttuvan matalan kynnyksen liikuntaryhmän nuorille aikuisille naisille. Hän sai järjestettyä salivuoron nuoriso-ohjaajan kautta ja ryhtyi keräämään porukkaa kokoon omasta kaveripiiristään sekä kutsumalla osallistujia facebookin kautta. Ryhmä muodostui aluksi kavereista, tutuista ja puolitutuista. Ryhmän aikuisyhdyshenkilöksi ryhtyi nuorisotoimen projektikoordinaattori, joka jäseni ryhmälle tavoitteeksi liikunnan ohella elämänhallinnan ja syrjäytymisen ehkäisyn. Ryhmä sovittiin avoimeksi kaikille kiinnostuneille ja se säilyikin sellaisena koko elinkaarensa eli noin kahden vuoden ajan. Projektikoordinaattori tapasi nuoria säännöllisesti joko tulemalla mukaan liikuntakerroille tai erikseen sovitussa tapaamisissa. Ryhmän vastuunuri oli hänen kanssaan säännöllisesti puhelin- tai kasvokkain keskusteluyhteydessä.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa heti työpäivän jälkeen salipelien merkeissä. Kunkin kokoontumiskerran tema sovittiin edellisellä kerralla tai facebook -kierroksen avulla. Ryhmä sai Hyrrä-hankkeen kautta ilmaiset kuntosali- ja uimaliput. Lisäksi kerran vuodessa käytiin yhdessä lähikaupungissa keilaamassa ja elokuvissa.

7.2 Nuorten terveystuohjelma asiakirjana

Kunnissa laadittu nuorten terveystuohjelma on osa kunnan toteuttamaa hyvinvointistrategiaa. Haastatelluista kunnista Pudasjärvellä ja Utajärvellä oli yhteinen Oulunkaarta koskeva hyvinvointisuunnitelma vuodelta 2006 ja Kuusamolla terveyden ja hyvinvoinnin suunnitelma vuoteen 2017. Haukipudas laati oman

hyvinvointikertomuksensa vuonna 2011. Nuorten terveystoimintaohjelman ajatellaan olevan hyvinvointisuunnitelman teema-alueensa toimenpideohjelma.

Nuoret olivat mukana kuntansa nuorten terveystoimintaohjelman suunnittelutyössä vuonna 2010. Ryhmät kokoontuivat vaihtelevasti 1–2 kertaa. Kaikkien kuntien suunnitteluprosessi toteutui niin, että aikuinen yhdyshenkilö esitteli aikuissuunnitteluryhmän tekemää alustavaa asiakirjahahmotelmaa ja nuoret kommentoivat sitä ja tekivät kehittämisehdotuksia toimenpiteistä, joita heidän näkökulmastaan ohjelmaan tulisi liittää.

Keväällä 2011 haastatelluista nuorten ryhmistä yhden kunnan nuoret muistivat olleensa vuotta aikaisemmin tekemässä asiakirjaa. Muut ryhmät muistivat hyvin, että olivat suunnitelleet kuntansa nuorten liikuntaa, mutta eivät saaneet palautettua mieleen, että siitä olisi laadittu strateginen asiakirja. Kysyttäessä, millaisia vaikutuksia ohjelmalla on ollut heidän kuntansa nuorten liikuntaan, nuoret palasivat Hyrrä-hankkeeseen ja kertoivat, että hankkeen käynnistämällä matalan kynnyksen liikuntatoiminnalla oli heidän mielestään nuoria aktivoivia vaikutuksia. Heidän tuttava- ja ystäväpiirissään oli nuoria, jotka olivat innostuneet liikkumaan ja löytäneet oman lajin hankkeen matalan kynnyksen ryhmätoiminnan kautta. Yleisesti nuoret olivat sitä mieltä, että heitä kannattaa asiantuntijoina kuulla nuorten asioissa. Ne nuoret, jotka olivat tunnistaneeet laatineensa erillistä asiakirjaa, pitivät laadittua ohjelmaa realistisena ja käytännönläheisenä. He uskoivat, että siihen kirjattuja tavoitteita on mahdollista saavuttaa.

Tarinaviivakysymykseen: miltä minusta tuntui? nuoret vastasivat pääosin: ei mitään. Kokemus asiakirjan laatimisesta ei saanut tunnetta syntymään. Nuoret, jotka tunnistivat olleensa laatimassa ohjelmaa vastasivat hyvältä tuntuu - ja pystyin vaikuttamaan-vastauksia enemmän kuin muut haastatellut.

Hartin (1997, 40-42) portailta terveystoimintaohjelman suunnittelutyössä ei noustu neljättä (assigned but informed) porrasta ylemmäksi. Mukana olevilla aikuisilla oli halu ottaa nuoret mukaan, mutta heitä ei informoitu tarpeeksi, prosessi jäi lyhyeksi eikä todellista vaikuttamisen kokemusta syntynyt.

7.3 Motivaatio

Motivaatio on ihmistä liikkeelle paneva voima. Se muodostuu haluista ja tarpeista. Motivaatio on aina tilannesidonnaista. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisessä motivaatiossa ihminen toteuttaa omia tarpeitaan. Siihen liittyy olennaisesti käsitys omista vaikuttamismahdollisuuksista ja tunne merkityksellisyydestä. Ulkoinen motivaatio tulee ympäristöstä ja sen vaikutuksista. Se on enemmän välineellistä ja käytännöllistä. (Vartiainen & Nurmela 2002, 190.)

Nuorten toimintaan lähtemisen motivaatio löytyi pääosin sisäisistä motivaatiotekijöistä. Aiempi hyvä kokemus liikunnasta ja sitä kautta yleinen kiinnostus liikuntaa kohtaan sai nuoret lähtemään mukaan. Vastauksissa tulee esiin myös nuorten spontaanius. He ovat heti valmiita toimimaan mielenkiintoisen asian tullessa vastaan.

”Minä sanoin heti, että minä voin tulla.”

”Se vaan kuulosti mukavalta!”

”Hyvin innostuneena, ei kai sitä yksikseen tule lähdettyä minnekään.”

Myös ulkoiset tekijät motivoivat nuoria. Osalla heistä oli halu vaikuttaa omaan toimintaympäristöönsä, kuten kouluun tai nuorisotilan toimintaan tai kuntansa liikuntapalveluihin.

”Sehän oli silleen, että saataisiin kaveriporukka liikkumaan.”

”Minä ainakin haluan vaikuttaa nuorten liikkumiseen ja hyvinvointiin.”

”Kun sitä ei ollut sille ikäluokalle paljon, niin me aateltiin, että me järjestetään.”

”Minulla on se, että saa omalla koululla kehittää sitä liikuntaa omaan suuntaan.”

”Ehkä sillä on myönteistä vaikutusta enemmän kuin negatiivista vaikutusta. Ehkä me saadaan samanikäisinä vietyä sanomaa paremmin, kun me ei olla opettajia.”

Nuoret uskoivat pystyvänsä vaikuttamaan ympäristönsä liikuntaolosuhteisiin ja se motivoi heitä toimimaan. Heitä motivoi myös oma tulevaisuus. Jotkut suunnittelivat liikunnallista ammattia ja kokemus toisten ohjaamisesta motivoi heitä. Liikuntatutor-koulutuksesta oli luvattu myös todistus, jonka senkin osa nuorista noteerasi tulevaisuudessa hyödylliseksi.

Positiiviset kokemukset motivoivat toiminnan aikana. Liikuntatutor-toiminnassa positiivisia kokemuksia tuli liikuntatapahtumien järjestämisestä kouluilla. Järjestämisen aloite tuli nuorilta itseltään ja he jakoivat vastuita yhdessä opettajan kanssa. Luontevia tapahtumatilaisuuksia oli koulun talvi- ja syksyn liikuntapäivät. Useimmissa liikuntatutor-toiminnassa mukana olevissa kunnissa järjestettiin keväällä tai syksyllä 2010 suuri liikuntahaipakkatapahtuma, joko yläkoululle tai sekä ylä- että alakoululle. Liikuntatutorit olivat vastuupettajineen pääorganisaattoreita tapahtumissa. Alueellinen liikuntatoimija lainasi liikuntavälineitä tapahtumiin. Kokemus nostettiin erityisen mukavana ja merkittävänä kaikkien haastateltujen liikuntatutoreiden keskuudessa. Gretschel (2002, 179) korostaa nuorten osallisuuden toiminnallista luonnetta ja sitä, että sen tulisi toteutua projektin kaikissa vaiheissa: ideoinnissa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Tärkeää on, että nuori kokee tehneensä tuotoksen kokonaisuudessaan alusta loppuun, olkoonkin se skeittiramppi tai liikuntatapahtuma.

Toiminnan aikainen motivaatio syntyi mukavasta yhdessäolosta ja vapaamuotoisesta toiminnasta. Nuorten mielestä oli tärkeää, että kaikki hyväksytään sellaisena kuin he ovat eikä kukaan nouse ylitse muiden. Ryhmään sai tulla sellaisena kuin oli.

”Ja oikeesti se on niin, että kaikki nauraa aivan hulluna, kun kukaan ei osaa ja kaikilla on hauskaa.”

”Mikä siellä oli kaikkein mukavinta, oli että sinne tuli kaikenikäisiä.”

”Siinä oli semmoinen rento meininki, ei semmoista verenmaku suussa liikkumista.”

”Than hassuuden merkeissä lähdetään pelaamaan. Se on se hauskanpito se tärkein.”

Matalan kynnyksen liikuntainterventioissa toiminnan ideana oli, että pelit ja leikit olivat ei-kilpailullisia. Niissä käytettiin usein soveltavan liikunnan toimintamalleja, jossa

peliväline on tavallisuudesta poikkeava ja se muuttaa pelin luonteen toisenlaiseksi. Välineen muuttuessa kukaan ei osaa toista paremmin pelata ja toisaalta kaikki osaavat.

7.4 Osallisuus- ja ei-osallisuustarinat

Liikuntatutortoiminta käynnistyi eri tahtiin kouluilla. Koulutuksen jälkeen nuoret olivat valmiita aloittamaan toiminnan. Eräällä yläkoululla rehtori ei antanut toiminnalle lupaa ensimmäisen lukukauden aikana ja nuoret olivat asiasta hyvin pettyneitä ja vihaisia. Pettymys oli erityisen suuri siksi, että kunnan toisella yläkoululla toiminta käynnistyi erityisen nopeasti ja nuoret järjestivät välitunti liikunnan ohella useita liikunnallisia tapahtumia. Pettymystä aiheutti myös se, että koulun entiset liikuntapäivät sujuivat vanhan kaavan mukaan eikä uusia liikuntatutoreita pyydetty mukaan niiden suunnitteluun. Nuorten käsitykset omasta osallisuudesta ja mahdollisuuksista toimia muuttuvat tilanteen mukaan. Siitonen viittaa Fordiin (1992), jonka mukaan ihmisen kykyuskomukset ja uskomus olosuhteiden tukeen vaikuttaa siihen, kuinka tehokkaasti hän toimii. Jos ihminen kokee, että ympäristö ja ympäristön toimijat ovat epäluotettavia ja yhteistyöhaluttomia, hänen aikomuksensa tyrehtyvät. (Siitonen 1999, 101, 113–114.)

”Ei tapahtunut mitään, koko keväänä ei tapahtunut mitään. Suunnitteilla oli monia juttuja, mutta rehtori kielsi, ettei mitään ylimääräistä, mitä ei ollut aiemmin tehty. Niitä ihmisiä vain tippui ja meitä on nyt ehkä kymmenen aktiivista, jos sitäkään.”

”Minusta se on kyllä niin väärin, että kun tämmöisiä koulutuksia on nyt yläkoululla ollut, niin rehtori ei sitten anna järjestää ja se on yleensä sitten hyvin jyrkkä.”

Lopulta koulun liikuntatuoreiden vastuuopettaja sai rehtorin pään kääntymään ja toiminta käynnistyi. Koululle hankittiin välituntiliikuntavälineitä ja pingispöydät kaivettiin esiin varastosta sekä nimettiin kerran viikossa saliin välituntiliikuntavuorot, tytöille ja pojille omat. Noin vuoden kuluttua ensimmäisistä liikuntatutor-koulutuksista nuoret kokivat voivansa vaikuttaa koulupäivän aktiivisuuteen.

”Ehkä sillä on enemmän myönteistä vaikutusta kuin kielteistä vaikutusta.”

”Opettajat voi tuoda asioita esiin, mutta me viedään niitä eli ollaan ikään kuin äänitorvia. Ja se kivempi tulla meitä vetäseen hihasta kuin mennä opettajalle sanomaan, että pitäisi jotain hankkia tai jotain semmoista.”

Siitonen (1999,93) korostaa voimaantumisen prosessimaisuutta. Ihminen voimaantuu myönteisissä olosuhteissa varmemmin kuin epävarmoissa.

Liikuntatuoreiden vuoden kestänyt pattitilanne rehtorin kanssa oli ikävä esimerkki toimimattomasta yhteistyöstä. Rehtori antoi luvan kouluttaa tutoreita, muttei antanut heille vuoteen toimintamahdollisuuksia. Tämä suututti ja turhautti nuoria kovasti. Esimerkki kertoo koulun kulttuurista ja siitä kuinka vaikeita muutokset voivat olla paikalleen juuttuneessa organisaatiossa. Kysyä voi, kuinka rehtori antoi luvan uudelle toiminnalle, muttei käytännössä tukenut sitä ensimmäisen vuoden aikana. Tavoitteena liikuntatutortoiminnassa oli koulun muuttaminen liikuntamyönteisemmäksi. Kuinka nuorten resurssit voisivat riittää toiminnan käynnistämiseen tällaisissa olosuhteissa? Onko osallisuus tässä tapauksessa vain sananhelinää tai Hartin mukaista manipulaatiota? Tämä ei-osallisuuskokemus oli niin voimakas, että se puhututti nuoria vuosi kokemuksen jälkeenkin ja vaikka tilanne oli jo korjaantunut.

Hyrräliikunta nuoristotalolla oli päinvastainen esimerkki osallisuudesta. Hyrräliikunta tuli sopivasti jo ennalta suotuisiin olosuhteisiin. Aloite toiminnan aloittamiseen tuli aikuisilta, vapaa-ajantoimen nuoriso- ja liikunnanohjaajalta. Siinä ei osallisuus toteutunut optimaalisesti. Hartin (1997, 40-42) mukaan osallisuus toteutuu parhaiten nuorilähtöisessä toiminnassa. Nuoret otettiin kuitenkin heti alkumetreiltä mukaan suunnitteluun ja toteutukseen. Toimintaa varten varattiin viikoittainen salivuoro nuorisotalon viereisestä liikuntasalista. Matalan kynnyksen Hyrräliikuntaan rekrytoitiin ohjaajiksi lukion kolmannen luokan oppilaita.

Ryhmä toimi itseohjautuvasti, ideat liikuntaan tulivat ryhmästä. Ryhmä innovoi erilaisia aiemmin tuntemattomia liikuntalajeja kokeiltavaksi. Nuoriso- ja liikunnanohjaaja hankkivat uusien lajien ohjaajat joko harrastajien joukosta tai ostamalla palvelun lähikaupungista. Nuoret kokeilivat muun muassa tanssia, parkouria ja sirkustelua. Osa toiminnasta toteutui retkillä. Nuorisovaltuusto toimi retkiä suunnittelevana ryhmänä.

Retkiä tehtiin laskettelukeskukseen, lähikunnan uimahalliin tai miekkailemaan lähikaupunkiin.

Nuoret saivat tukea toiminnassa mukana olevilta aikuisilta. Yhteistyö nuoriso- ja liikunnanohjaajan kanssa oli ollut kiinteää jo kauan, koska nuorisotalo toimi koulun kanssa samassa pihapiirissä ja he tekivät yhteistyötä koulun kanssa muutenkin.

”Timo aina ohikulkiessaan sanoo, että ilmoittauduppa sinne ja tänne.”

Vastuuhenkilöiden kanssa nuoret olivat tekemisissä joko päivittäin tai viikoittain. Yhteistyö sujui haastattelujen mukaan erittäin hyvin. Nuoret saattoivat tukeutua vastuuhenkilöön silloin, kun tarvitsivat tukea tai resursseja, esimerkiksi taloudellisia resursseja toimintaansa. Vastuuhenkilö toimi nuorten äänitorvena kunnan suuntaan ja aukoi reittejä toiminnalle. Hartin (1997,40–42) mukaan olennaista lasten ja nuorten osallisuudessa ei ole se, että he voisivat toimia itsenäisesti, vaan tasavertainen ja hyvä yhteistyö aikuisen kanssa on tavoitelluin tilanne.

Myönteinen vuorovaikutus nuoren ja aikuisen välillä tukee nuorta omien arvojen ja mielipiteiden löytämisessä. Hän on myös rohkeampi kokeilemaan uusia asioita. On tärkeää, että nuori saa palautetta ja tukea sekä vertaisiltaan että aikuisilta. Näin hänelle kehittyy omakuva arvokkaana ja kehittyvänä yhteiskunnan jäsenenä. Nuoren ympärillä toimivien aikuisten on oltava kiinnostuneita nuorten näkemyksistä. Sitä kautta nuorelle syntyy luottamus omista vaikutusmahdollisuuksista yhteisönsä ilmapiiriin ja yhteiskunnan myönteiseen rakentumiseen. (Gellin 2008,67.)

7.5 Vastuu ja vaikuttaminen

Vaikuttaminen on keskeinen osa osallisuutta ja vaikuttaminen sisältää vastuun. Siitosen (1999, 61) mukaan voimaantunut ihminen yrittää parhaansa, on positiivisesti latautunut ja ottaa vastuuta myös yhteisön muiden jäsenten hyvinvoinnista. Haastattelut nuoret lähtivät innolla suunnittelemaan ja järjestämään toimintaa niissä ympäristöissä, joissa alustava lupa aktiivisuudelle oli saatu aikuisilta. Yleensä olosuhteita ei ollut järjestetty valmiiksi, vaan toiminnan aloittaminen vaati ponnisteluja.

”Minä lähdin kyselemään, että olisiko mahdollista saada liikuntahallivuoroa ja sitten minä keräsin porukan.”

”Se lähti kyllä meidän porukasta, että haluttiin liikkua. Meille ei annettu vaihtoehtoja, vaan ne vaihtoehdot piti hankkia itse.”

Useimmissa interventioissa aikuisen tuki oli lähellä. Liikuntatutortoiminnassa vastuuopettaja auttoi nuoria organisoimaan toimintaa. Hyrräliikunnassa vapaaajantoimen työntekijät antoivat salivuoron ja palkkasivat nuoret ohjaajat toimintaan. Jumppakärpäsen toiminnan nuoret saivat taustatukea nuorisotoimen projektikoordinaattorilta.

Vaikuttaminen koko prosessiin on tärkeää. Liikuntatutorkoulutuksen sisältö oli alun perin suunniteltu alakoululaisille ja nuoret kokivat koulutuksen itselleen liian lapselliseksi. Kaksiosaisen koulutuksen suosio ensimmäisellä koulutuskerralla oli suuri, osallistujia yhdestä koulusta jopa 40 oppilasta. Koulutuksen sisältö karsi pois merkittävän osan osallistujista. Toisella kierroksella vuonna 2011 nuoret osallistuivat osittain koulutusten suunnitteluun ja vanhat tutorit joissain kouluissa myös koulutuksen toteutukseen. Koulutusta ja toimintaa kehitettiin myös vanhojen tutoreiden yhteiskokouksissa 2011, jossa vaihdettiin kuulumisia ja ideoitiin muun muassa tulevaisuuden liikkuvaa koulua. Aloite koulutuksen kehittämiseen tuli liikuntatutoreilta itseltään. Kiilakosken (2007, 14) mukaan osallisuus edellyttää mahdollisuuksien antamista toimintaan. Osallisena ei voida pitää tilannetta, jossa yksilöä vaan kuunnellaan, mutta mielipiteelle ei anneta merkitystä.

Kaikissa interventioissa nuoret vetäjät ottivat vastuun ryhmistä vakavasti. He halusivat suunnitella mahdollisimman houkuttelevaa toimintaa ja tarkkailivat toiminnan vaikutusta tarkasti.

”Niin, nyt kun ajattelee, niin ennen kaikki oli vaan siinä yhdessä aulassa ja istui lauteilla, nyt kukaan ei istu. Niin, ne pelaa pingistä, jos saa vuoron tai ainakaan ne ei enää istu siinä lauteilla. Niin kaikki pelaa pingistä tai kun saa vuoron.. Niin ja nyt on tiistaina ja torstaina yks pelivälitunti. Eli niitä vahditaan salissa, saa seiskat, kasit ja ysit käydä pelaamassa.”

Vastuu toiminnan onnistumisesta painoi myös nuoria vetäjiä. Aina ei kaikki mennyt niin kuin oli suunniteltu.

”Joskus oli tosi hankalaa saada kavereita, kun ne ei tiennyt mikä juttu tämä on.”

” Eipä tässä, kun tuo koiravaljakkotapahtuma, se meni vähän penkin alle.”

” Siellä on sellainen porukka, joka haluaa mennä ulos ja sellainen, joka ei.”

” Ja kun siellä on viiskyt poikaa pelaamassa, niin ei sinne kyllä sovi.”

Jumppakärpäs-toiminta toimi toista vuotta hyvin itseohjautuvasti. Toisena vuonna ryhmä alkoi harvenemaan. Nuoret jäivät pois toiminnasta vedoten työ- ja opiskelukiireisiin. Ryhmän nuori vastuuvetäjä turhautui, antoi periksi ja ryhmä hajosi.

” Loppuvaiheessa minä kyllä koin turhautumista. Minä kävin töissä ja työt loppuivat neljältä ja ryhmä alkoi neljältä. Ja kauhealla kiireellä tulin sinne ja porukat oli kirjoittaneet vaikka facebookiin etteivät tule, kun ovat olleet päivän töissä. Ja kun minä tulen aina sinne, vaikka pää kainalossa.”

Mukana olevia nuoria pohditutti myös toisten nuorten liikkumattomuus. Vapaamuotoisten ja matalan kynnyksen liikuntaryhmän muodostamisen motiivi oli se, että oli mukava olla osa ryhmää ja vähitellen ryhmästä muodostuisi ”oma”. Vaikuttaminen ryhmän toimintamuotoihin oli tärkeää, että sai tehdä, mitä mieli teki. Hyrrä-hankkeessa käytettiin termiä ”höntsäliikunta”. Nuorista oli tärkeää saada ”höntsäillä” kavereiden kanssa rauhassa. Omassa ryhmässä oli mukava ilmapiiri. Siellä sai olla oma itsensä ja ryhmästä sai voimaa. Ryhmään oli helppo mennä. Myllyniemen (2009, 47) tutkimuksen mukaan mitä järjestäytymättömämpää nuorten tekeminen on, sitä enemmän he kokevat ajankäytön omanaan.

Yhdessä nuorten kanssa pohdittiin, miksi nuori ei liiku ja kuinka liikkumattomia saisi innostettua mukaan. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että liikunnan kipinä syntyy lapsuudessa. Erilaisiin liikuntapalveluihin on helpompi mennä, kun niitä on tottunut käyttämään jo lapsuudessaan. Liikkumattomuuden syiksi nimettiin laiskuus, muut

kiinnostuksen kohteet ja pitkät harrastusmatkat. Myös ujous ja yksinäisyys nostettiin merkittäväksi syyksi. Yksin lähteminen vieraaseen ryhmään koettiin suureksi kynnykseksi. Toisaalta nuoret epäilivät, että syynä osallistumattomuuteen voi olla myös epäily, että uudessa ryhmässä kohtaa koulutovereita, joista ei pidä. Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan pohjois-pohjanmaalaisista 8-9-luokkalaisista yhdeksällä prosentilla ei ollut yhtään läheistä ystävää.

Nuoret halusivat vaikuttaa oman lähielinympäristönsä liikunnan tilaan. Suurpään (1996, 51–56) mukaan nuorista on mielekkäämpää vaikuttaa nykyhetkessä yhteen asiaan, kuin kiinnittää toiveensa vaikeasti ennustettavaan tulevaisuuteen. Liikuntatutor-nuoret tekivät kouluillaan aloitteita vanhojen liikuntavälineitten kuten pingis-pöytien esiin nostosta sekä uusien välineiden hankkimiseksi sekä välituntiliikunnan ja tapahtumien järjestämiseksi. Yhdessä kunnassa liikuntatutor-nuoret tekivät aloitteen uuden koulun piha-alueen suunnitelmaan sen saamiseksi mahdollisimman liikuntaa tukevaksi.

Verkostoituminen koulujen oppilaskuntien ja nuorten neuvostojen kanssa oli luonnollinen toimintamuoto useimmissa kunnissa. Nuorten neuvostot olivat nuorten mielestä reitti vaikuttaa kunnalliselle tasolle ja sitä osattiin hyödyntää. Oppilaskunnilla on vakiintunut rooli koulujen toiminnassa ja myös sitä haluttiin hyödyntää:

”Oppilaskunnalla on 4000 euroa, eiköhän siitä meillekin liikenisi muutama satanen.”

”Ne varmaan haluasi uusiakin ideoita, jos me vähän vinkattaisiin. Nehän on meidän kavereita ne oppilaskunnan jäsenet, niin että vois kysyä, voiko päästä mukaan suunnittelemaan.”

Nuorten mahdollisuus vaikuttaa elinpiirinsä toimiin on selkeästi aikuisista riippuvaista. Yhden koulun ei-osallisuuskokemus on oiva esimerkki siitä, että mikäli aikuiset vastustavat nuorten toimintaa, se estyy. Erityisesti mikäli jarruna on organisaation vastuhenkilö.

Tarinaviiva-arvioissaan nuoret antoivat hyviä arvioita niissä toimintamodoissa, jotka olivat nuorilähtöisiä ja – keskeisiä. Selkeästi nämä toimintamuodot olivat myös käytännönläheisiä. Nuori kokee pystyvänsä parhaiten vaikuttamaan käytännönläheisiin

toimintamuotoihin. Gretscheinkin (2002,179) korostaa nuorten osallisuuden käytännöllistä luonnetta.

7.6 Vertaistuki

Kaikissa interventioissa nuoret nimesivät vertaistuen tärkeäksi merkitykseksen. He kokivat voivansa olla ryhmässä oma itsensä, ryhmästä oli tullut heidän ”oma” ja kavereiden kanssa sai olla, niin kuin halusi. Vertaistukeen liittyy olennaisesti toisen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus (Hokkanen 2011,287). Vertaistensa joukossa nuori saa emotionaalista ja sosiaalista tukea. Hän kuuluu johonkin joukkoon ja saa kokea läheisyyttä ja kumppanuutta. Nuoret antavat toisilleen palautetta ja yksilö rakentaa saadun palautteen avulla minäkuvaansa. Myönteisen palautteen saaminen on yksilölle tärkeää, sillä torjutuksi tuleminen vertaisten joukossa on kehityksellinen riski. Torjuttu altistuu yksinäisyydelle, eristäytymiselle ja kiusatuksi joutumiselle. (Salmivalli 2005, 34.)

Jumppakärpäset- ryhmän toiminnan alkaessa suurin osa ryhmäläisistä oli työttömänä, muutama opiskelemassa ja yksi työssä. Ryhmäläiset kuvasivat ryhmän aktivoineen heitä kokonaisvaltaisesti niin, että ryhmän hiipuessa vajaan kahden vuoden kuluttua kaikki ryhmäläiset olivat kiinni opiskelussa, työharjoittelussa tai työssä. Ryhmäläiset tsemppasivat toinen toisiaan ja projektikoordinaattori kertoi tapaamisissaan heille avoimista harjoittelu-, opiskelu- ja työpaikoista. Ryhmäläiset kuvaavat yleisen aktivoitumisen tulleen kuin sivutuotteena liikunnan ohella.

”Kyllä se aktivoituminen tuli sivutuotteena. Oli meillä Riitankin kanssa monesti puhetta, että sitä ja sitä on auki, kannattaa hakea. Kyllä se osaltaan vaikutti olemaan aktiivinen ja löytämään ainakin jotain työtä.”

Toinen sivutuotteena tullut asia oli laihtuminen. Ryhmä ei haastateltavien mukaan millään lailla profiloitunut painonhallintaryhmäksi. Painoasiaa korkeintaan sivuttiin arkikeskustelussa. Muutama ryhmäläisistä laihtui ryhmätoiminnan ensimmäisen talven aikana merkittävästi.

”Oliko teillä sellaista painohallintaideaa? Ei, vaan se tuli siinä sivutuotteena. Ei sillai, että me porukalla laihdutettaisi. Osa laihtuikin silti ihan reilusti.”

Nuoret nimesivät toimimiselleen ryhmissä paljon sosiaalisia merkityksiä: toveruuden, liikunnan ilon ja mukavan yhdessäolon. Positiivinen asenne siirtyy myönteisessä ilmapiirissä ja saa aikaan myös ennakoimattomia vaikutuksia.

7.7 Yhteenvedoa ja vertailua osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksista eri interventioissa

Koostin nuorten osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksia taulukkomuotoon ja peilasin niitä Hartin (1997, 40-42) portaisiin. Käsittelin tilannetta intervention alussa ja lopussa sekä perustelin, miksi olin tullut kuhunkin tulokseen. Perusteina käytin Hartin osallisuudelle nimeämiä keskeisiä elementtejä; nuorilähtöisyyttä ja – keskeisyyttä, nuorten perehtyneisyyttä aiheisiin, joihin he osallistuvat, nuorten kuulluksi tuleamista sekä yhteistyötä aikuisten kanssa.

Taulukko 3. Vertailua osallisuus- ja vaikuttamiskokemuksista eri interventioissa.

Interventio	Osallisuus Hartin portailla	Perusteita
Terveysliikuntaohjelman suunnittelu	Neljännellä askelmalla	Osallistuminen pääosin näennäistä Aikuisten ohjaamaa Nuorilla ei selkeää yhteyttä käsiteltävään asiaan
Liikuntatutor-toiminta yläkouluissa ja lukiossa	Alussa 1- 4 askelmilla, Lopussa kahdeksannella askelmalla	Aikuislähtöistä Nuorille ei annettu alussa resursseja Alussa ei joissakin kouluissa todellista kuulemista Lopussa nuorikeskeistä ja yhteistyö aikuisten kanssa sujuvaa ja tasavertaista
Hyrräliikunta nuorisotalolla	Alussa askelmalla kuusi Lopussa kahdeksannella askelmalla.	Alussa aikuislähtöistä, mutta nuoria kuultiin ja he olivat mukana päätöksenteossa ja kaikessa toiminnassa Lopussa nuorikeskeistä toimintaa ja yhteistyö aikuisten kanssa sujuvaa ja tasavertaista
Liikuntaryhmä jumppakärpäset	Koko ajan kahdeksannella portaalla	Nuorilähtöistä, sujuvaa ja tasavertaista yhteistyötä aikuisten kanssa.

Terveysliikuntaohjelman suunnittelussa aikuistoimijat ajattelivat tekevänsä nuorien kanssa kehittävää yhteistyötä, mutta jonkinlainen informaatiokatkos oli syntynyt, koska nuoret eivät hahmottaneet kokonaisuutta eivätkä yhtä ryhmää lukuun ottamatta mieltäneet, että kysymyksessä oli kunnan strateginen terveysliikuntaohjelman suunnittelu. Informaation kulku oli ylhäältä alaspäin ja todellista osallisuuden ja vaikuttamisen kokemusta ei syntynyt. Ryhmäläiset antoivat neutraaleja vastauksia tarinaviiva-arvioissaan. Se ryhmä, jota oli informoitu kokonaisuudesta, antoi tarinaviiva-arvioissaan kautta linjan hyviä tunne- ja vaikuttamisvastauksia. Hartin portaille sijoitettuna nuorten osallisuus ei noussut neljättä porrasta ylemmäksi. Siinä nuoret on mobilisoitu aikuisten johtamaan toimintaan, mutta heillä ei ole todellista vaikuttamisen mahdollisuutta.

Liikuntatutor-toiminnassa yhdessä koulussa yhteistyö nuorten ja aikuisten kesken käynnistyi hitaasti ja aiheutti nuorille voimakkaan ei-osallisuuskokemuksen. Gretschel (2002, 94) ja Kiilakoski (2007, 13–14) korostavat molemmat osallisuuden kokemisessa yksilön tunnetta, arvokkuutta ja ilmaisunvapautta. Tämän nuorten ryhmän ei-osallisuuskokemus puhututti heitä vielä vuodenkin jälkeen.

Liikuntatutor-toiminta oli aluksi aikuislähtöistä toimintaa, esimerkkinä liikuntatutor-koulutus. Nuoret olivat toiminnassa osallistujina, mutta eivät osallistuneet toiminnan suunnitteluun eivätkä ohjaamiseen. Näistä toimista nuoret antoivat tarinaviiva-vastauksissaan neutraaleja tai huonoja vastauksia. Tutor-toiminta ei kuohuttanut, mutta ei saanut myöskään osallisuuden tai vaikuttamisen tunnetta syntymään. Myöhemmin toiminnan muuttuessa nuorilähtöiseksi ja -keskeiseksi, he antavat tarinaviiva-arvioissaan erittäin hyviä arvioita sekä tunne- että vaikuttamiskysymyksissä. Hartin portaille sijoitettuna toimittiin aluksi 1–4 portailla ja toiminnan vakiinnuttua toimittiin kahdeksannella portaalla.

Hyrräliikunnassa oli paljon osallisuutta tukevia elementtejä: nuoret olivat mukana koko prosessin ajan, suunnittelemassa, itse ohjaamassa ja osallistujina toiminnassa. Toiminnassa korostui hyvä ja tasavertainen yhteistyö aikuistoimijoiden kanssa. Nuorten mielipiteitä kuultiin ja arvostettiin. Lisäksi osa heistä toimi ryhmien ohjaajina, joka nostettiin haastatteluissa myös tärkeäksi asiaksi vaikuttamisen näkökulmasta. Hyrräliikunnan aloite tuli aikuisilta ja sen vuoksi toiminta aluksi sijoittui Hartin

portailla kuudennelle portaalle, mikä on jo hyvä osallisuuden ja vaikuttamisen näkökulmasta. Itse toiminnassa voidaan puhua toimimisesta kahdeksannella, korkeimmalla portaalla. Nuoret antoivat tarinaviiva-vastauksissaan kattavasti hyvältä tuntuu- ja pystyin vaikuttamaan -vastauksia.

Jumppakärpästen toiminta oli nuorilähtöistä ja –keskeistä. Aikuistoimijan kanssa yhteistyö sujui saumattomasti. Toiminta sujui Hartin portaille sijoitettuna koko ajan korkeimmalla eli kahdeksannella portaalla. Nuoret toteuttivat itsenäisesti koko liikuntaryhmän prosessin; suunnittelun, ryhmän kokoamisen, ohjaamisen ja viestinnän. Tarinaviiva-arvioissaan he antoivat sekä miltä tuntui että pystyinkö vaikuttamaan, runsaasti positiivisia arvioita.

Selkein ero eri interventioiden välillä oli toisten nuorten liikuntaan ja liikuntaolosuhteisiin vaikuttaminen. Liikuntatutorit ja Hyrräliikuntaa ohjaavat nuoret toivat korostetusti esiin halunsa vaikuttaa. Osa haastatelluista toimikin nuorisovaltuustoissa ja koulujen oppilaskunnissa. Jumppakärpäset-ryhmän haastateltavat toivat esiin, että he halusivat kuntaan matalan kynnyksen liikuntaryhmän nuorille aikuisille naisille, mutta itse toiminta muotoutui suhteellisen suljetuksi, vaikka ryhmä oli periaatteessa auki uusille tulijoille.

Osallisuuskokemukset vaihtelivat osallisuuden korkeimman portaan ja ei-osallisuuskokemusten välillä. Niissä toimissa, jotka olivat nuorilähtöisiä ja –keskeisiä, nuoret antoivat tarinaviiva-arvioissa hyvältä tuntui - ja pystyin vaikuttamaan vastauksia. Hyvältä tuntuminen ja vaikuttamisen kokemus nivoutuivat vastauksien mukaan selkeästi yhteen. Kun nuoria kuultiin ja heille annettiin toimintaan tarvittavia resursseja, syntyi osallisuuden kokemuksia. Aikuisen tuki antoi nuorille vahvan kokemuksen itsestään toimijana, jonka ääntä kuullaan ja sillä on merkitystä. Osallisuuden kokemus syntyy, kun nuori tuntee pätevyyttä ja ajattelee oman osuutensa olevan merkittävä (Gretschel 2002, 91). Erityisen tärkeää se on silloin, kun nuori kokee asian itselleen tärkeäksi, kuten voidaan ajatella esimerkiksi liikuntatutoreina toimimisen olevan. Salmelan (2006, 125) mukaan nuoren tärkeäksi kokemilla pätevyyden alueilla ja näiden alueilla koetulla pätevyydellä voi olla tärkeä merkitys itsearvostuksen kehittymiselle.

7.8 Nuoret arvioivat kuntansa liikuntapalveluita

Swot -analyysin avulla kartoitettiin nuorten mielipiteitä kuntansa liikuntapalveluista. He ottivat kantaa palveluiden saatavuuteen ja sisältöön. Haastateltavat olivat yleisesti sitä mieltä, että kuntien liikuntapalvelut ovat kattavat kaikissa ikäryhmissä. Myös rakennettu ympäristö taajamissa sai kiitosta. Pyörätiet pidettiin nuorten mielestä hyvässä kunnossa ja ulkoliikuntapaikat olivat laadullisesti hyviä. Palvelujen läheisyys sai myös runsaasti kiitosta. Myös Zacheus (2008, 259–273) korostaa lähipalveluiden merkitystä. Tarkemmin eritellessä tuotiin esiin palveluiden keskittyminen kuntien keskustajamiin. Taajamissa on runsaasti liikuntatarjontaa kunnan, seurakunnan, seurojen, yksityisten palvelujen tarjoajien sekä kansalaisopiston kautta. Nuori voi keskustajamassa valita, millaisia palveluita käyttää, valinnanvaraa on sekä harrasteliikunnassa että kilpaurheilussa. Muutamien nuorten mielestä harrasteliikunnan tarjonta ei ole kattava edes taajamissa. Utajärven nuorilla oli myös kokemusta siitä, ettei kaikkia tavallisiakaan lajeja voi harrastaa omassa kunnassa, vaan on mentävä lähikuntiin.

Nuoret olivat huolissaan sivukylien heikoista liikuntapalveluista. He näkevät nykyisessä väestön kehityksessä vakavia uhkia myös liikuntapalveluiden saatavuuden kannalta. Väki vähenee kyliltä, työpaikat vähenevät ja peruspalvelut karkaavat keskustajamiin. Koulujen lakkauttamisen myötä häviävät viimeisetkin liikuntakerhot ja kaukaloita ei ylläpidetä. Nuorisobarometrissä viisi prosenttia nuorista oli sitä mieltä, että etäisyydet tai harrastemahdollisuuksien puuttuminen omalta kotipaikkakunnalta ovat vaikuttaneet negatiivisesti luoviin harrastuksiin osallistumisen. Erityisen ongelmallista se on Lapissa, jossa pitkät etäisyydet ovat estäneet luoviin harrastuksiin osallistumisen jopa 13 prosentilla nuorista. Myös kuntatyypillä on merkitystä; maaseutumaisissa kunnissa 7 prosenttia, kaupunkimaisissa kunnissa 5 prosenttia ja pääkaupunkiseudulla 3 prosenttia nuorista ilmoittaa, että pitkä etäisyys on luovan harrastuksen este. (Myllyniemi 2009, 35.)

Haukiputaan nuoria puhutti kuntaliitos Oulun kanssa, joka liikuntapalveluiden osalta toimeenpantiin vuoden 2012 alusta. Uusi Oulu nähtiin sekä uhkana että mahdollisuutena. Nuoret miettivät, että toisaalta kuntaliitos voi tukea palveluita resurssien lisääntymisen kautta, esimerkkinä kalliit investoinnit. Toisaalta kuntaliitos

voi myös keskittää palveluita entisestään kauemmaksi asukkaista. Kaavoitusta pidettiin tärkeänä; asutuskeskittymät tuovat palveluita.

Palveluiden maksuttomuus nostettiin merkittävänä asiana esiin. Useimmissa kunnissa ovat nuorten alle 18-vuotiaiden kunnalliset liikuntapalvelut maksuttomia. Sitä pidettiin tärkeänä. Mieluisena olisi myös nähty ikärajaa nostettavaksi, perusteena aikuistuvien nuorten vähäiset taloudelliset resurssit. Ainakin työttömille ja opiskelijoille toivottiin ilmaisia palveluita. Seurojen palveluiden maksullisuus nähtiin uhkana uuden harrastuksen aloittamiselle. Seuroissa ei yleensä ole mahdollisuutta kokeilla uutta lajia maksuttomasti, vaan osallistumismaksu tulee maksaa heti harrastuksen aloittamisen yhteydessä. Myöskään useitten lajien yhtäaikaista harrastamista ei seuroissa mahdollisteta yhdellä maksulla, vaan kaikista lajeista menee erillinen maksu. Nuoret pitivät seurojen harrastemaksuja niin suurena, että he epäilivät, ettei kaikilla nuorilla ole varaa harrastaa seuroissa. Samoin kansalaisopistojen tarjontaa pidettiin nykyisellään kalliina, puhumattakaan yksityisten palveluntuottajien palveluista.

Liikuntapalveluitten sisällöstä nousi runsaasti mielipiteitä. Kunnan ja seurakunnan järjestämiä maksuttomia harrasteliikuntaryhmiä pidettiin hyvinä. Kunnalliset kuntosalit ja uimahallit ovat edullisesti kaikkien saavutettavissa ja niiden varustusta pidettiin riittävänä. Kritiikkiä sai kunnallinen, niin sanottu action-toiminta, joka tarjoaa yleensä iltapäivisin nuorille vapaita liikuntaryhmiä ja maksutonta esimerkiksi uinti- tai kuntosalimahdollisuutta. Nuorten mielestä action-liikunnan ajat olivat huonoja. He toivoisivat mahdollisuutta käyttää maksuttomasti liikuntapalveluita itse valitsemallaan ajalla.

Hyrrä-hankkeen kautta kaikissa mukana olevissa kunnissa oli aloitettu matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja ne saivat runsaasti kiitos maksuttomuutensa ja sisältönsä perusteella. Ryhmissä keskityttiin tavallisesti uusien lajien kokeiluihin, mikä miellytti nuoria vapaamuotoisuuden lisäksi kovasti. He uskoivat, että moni nuori löytää lajikokeilujen kautta itselleen mieleisen harrastuksen.

Seurojen toiminta sai runsaasti kritiikkiä. Nuorten mielestä lajikirjo seuroissa on riittävä, mutta ne toimivat liian kilpailuorientoituneesti. Harrastajaryhmiä on huomattavan vähän verrattuna kilparyhmiin. Seurat satsaavat kilpaurheilijoihin. He

saavat parhaat harjoitusajat ja parhaat ohjaajat. Nuorten mielestä seurojen ohjaajien pätevydessä on runsaasti vaihtelua. Ohjaajan rooli nostettiin voimakkaasti esiin liikuntakokemukseen vaikuttavana asiana.

Nuoret, jotka olivat harrastaneet kilpailusuuntautunutta urheilua, pitivät seurojen toimintaa sekä hyvänä että huonona. Hyvin menestynyttä urheilijaa tuetaan seurassa vahvasti ja lahjakkaalle kaikki on mahdollista. Joskus seuran tuki on liiankin voimakas. Nuorten kokemus oli, että seurat haluavat omia harrastajansa. Muille harrastuksille ei anneta lupaa eikä tilaa. Toisaalta kun harjoituksia on joka päivä, ei voimia muuhun harrastamiseen välttämättä jää. Tämä johtaa nuorten mukaan liian usein väsymiseen ja harrastuksen keskeyttämiseen.

Liikuntapalveluista tiedottaminen sai yleisesti kritiikkiä. Yhdessäkään haastateltavien kunnassa ei ollut koottuna kaikkia liikuntapalveluita samaan paikkaan, vaan informaatio oli hajallaan kunnan vapaa-aikatoimen ja seurojen internet -sivuilla. Nuorten mielestä palveluita oli, mutta tieto niistä ei saavuttanut kaikkia. He toivoivat kouluissa jaettavaa harrasteinformaatiota ainakin syksyllä koulujen alkaessa.

Haastateltavat nuoret pitivät kunnallisia liikuntapalveluita tärkeänä myös tulevaisuudessa. Palvelujen yksityistämistä ei nähty hyvänä, ainoastaan kunnallisia palveluita täydentävinä. Haastatellut nuorten valtuustoissa ja liikuntatutoreina toimivat nuoret halusivat vaikuttaa kuntansa liikuntapalveluihin ja myös kokivat voivansa vaikuttaa nuorisovaltuustojen ja koulujen kautta. Poliittisessa toiminnassa mukana olevien nuorien motiivina on usein halu muuttaa ja parantaa maailmaa. Toisaalta joillakin vaikuttaminen ei ole tärkein motiivi, vaan osallistumisen tarjoama verkostoituminen, uuden oppiminen ja voimaantuminen. Moni nuori haluaa myös päästä puhumaan samanmielisten nuorten kanssa ja osalle on tärkeää saada nuoret yhteiskunnallisiksi keskustelijoiksi aikuisten rinnalle. (Laine ym. 2011, 93–95.)

8 Pohdinta

Hyvinvointisuunnittelu on kasvanut voimakkaasti kunnissa uuden terveydenhuoltolain tultua voimaan. Hyvinvointikertomus nostaa esiin kuntalaisten hyvinvointitarpeita, arvioi kunnan toteuttamaa toimintaa sekä kunnan resurssien ja tarpeiden välistä suhdetta. Hyvinvointikertomus toimii hyvinvointitiedon keräämisessä, sen raportoinnissa, seurannassa ja resurssien käytön seurannassa. Luottamushenkilöille se on päätöksenteon työväline. Suomessa on käynnissä kansallinen hanke, joka lanseeraa sähköistä hyvinvointikertomusta maahan. Siihen osallistuu tällä hetkellä noin 180 kuntaa, joissa joko suunnitellaan tai tehdään sähköistä hyvinvointikertomusta. (www.hyvinvointikertomus.fi).

Terveysliikuntaohjelmia laaditaan vielä harvoissa kunnissa. Tässä tutkimuksessa kokemus terveysliikuntaohjelmien laatimisesta ja toteutuksesta tuli nuorten kokemusten kautta. Kokemukset suunnittelusta jäivät vähäiseksi, koska nuoret eivät mieltäneet tekevänsä strategista asiakirjaa suunnitellessaan kuntansa nuorten liikuntaa. Suunnittelussa mukana olleissa nuorissa oli monia nuorten valtuustojen edustajia, joilla oli kokemusta strategisesta suunnittelusta, mutta heidän eivät päässeet kokonaisuudesta perille. Kunnassa, jossa nuoret oli perehdytetty kokonaisuuteen, he antoivat tarinaviiva-arvioissaan paljon positiivisia vastauksia osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksista. Terveysliikuntaohjelman suunnittelun ei-osallisuuskokemuksissa vastuu informaation kulusta on säilyttävä aikuisten ohjaajien harteille. Eivätkö ohjaajat katsoneet tarpeelliseksi perehdyttää nuoria kokonaisuuteen. Hartin (1997,40-42) portaille sijoitettuna osallisuus jäi hyvin vajavaiseksi ja siinä oli jopa manipuloinnin vivahde. Gellin ym. (2012, 174) mukaan hyvässä hyvinvointisuunnitelmaprosessissa nuoria tiedotetaan täysimääräisesti suunnitelmasta ja heidän vaikutusmahdollisuuksistaan siinä. Tiedon keruu suunnitelmaan on kunnan arkitoimintaa ja tietoa lasten ja nuorten tilanteesta haetaan tilastojen ja viranomaisnäkömyksen ohella monipuolisilla menetelmin lapsilta ja nuorilta itseltään. Heidät otetaan mukaan suunnitelman työstämiseen eikä jätetä osallisuutta vain lausunnotiin, kun suunnitelma on aikuisvoimin saatettu valmiiksi.

Negatiivisista kokemuksista huolimatta nuorilla oli runsaasti hyviä osallisuuden kokemuksia, joten kaikkia näitä liikuntainterventioita voidaan kutsua

osallisuusprojekteiksi. Hartin (1997, 40-42) mukaan ei olennaista olekaan, että nuori toimii osallisuuden ja vaikuttamisen korkeimmassa roolissa, vaan siinä roolissa, jonka hän tuntee itselleen parhaaksi. Näissä interventioissa erilaisia rooleja olivat esimerkiksi suunnittelijan, ohjaajan ja osallistujan roolit. Tämä tutkimus antaa positiivisen kuvan nuorten osallisuudesta. Pohdittavaksi jää, johtuiko hyvä tulos projektin osallisuuspainotuksesta vai siitä, että nuoret puhuivat haastatteluissa mielellään positiivisista kokemuksista.

Laajennettaessa nuorten osallisuus projektitasolta kuntatasolle, voidaan ajatella, että nuorten mukaan otto kunnalliseen suunnitteluun ja päätöksentekoon on avattu luomalla osallisuusympäristöjä, kuten nuorten valtuustojen toiminnalla. Gretschelin (2002, 186) mukaan kunnat ovat perustaneet osallisuusjärjestelmiä, mutta eivät ole tutkineet järjestelmän toimintaedellytyksiä. Kunnallisten toimijoiden on hänen mukaansa haasteellista siirtyä vakiintuneista toimintakäytännöistä tukemaan nuorta hänen harjoitellessaan kunnallisia päätöksenteon käytäntöjä.

Tässä haastattelututkimuksessa nuorten osallisuuden ja vaikuttamisen kokemus nivoutuivat vahvasti yhteen. Viime vuosina ovat erilaiset kansalaisfoorumit ja muut suoran vaikuttamisen toimintatavat lisääntyneet. Esimerkkinä kuntaliitosten yhteydessä järjestetyt kansalaisten kuulemistilaisuudet sekä erilaiset teknologisin menetelmin toteutetut ympäristön suunnitteluprosessit. Kuosmasen (2009, 116–127) tutkimuksen mukaan kokemus kuulluksi tulemisesta ja arvostuksesta on tärkeä nuorten vaikuttamishalua lisäävä tekijä. Keskeistä on, että nuorille osoitetaan, kuinka heidän mielipiteensä käsitellään kunnassa. Päätöksentekoprosessit tulisi olla läpinäkyviä ja helpommin ymmärrettäviä. Vaikuttaminen kiinnostaa nuoria sitä enemmän, mitä helpommaksi ja nuorten näköisemmäksi se on kunnassa tehty. Nuoret haluavat vaikuttaa omaan ympäristöönsä, mutta kokevat jäävänsä muuta väestönosaa heikommalle huomiolle.

Tässä tutkimuksessa osallisuus on nähty pitkälle ryhmätason kysymyksenä. Kuitenkin se on ennen muuta yksilön kokemus yhteenkuuluvaisuudesta ja omasta arvokkuudesta yhteisössä. Kaikki lapset ja nuoret eivät halua eikä heidän ole tarpeen osallistua esimerkiksi lasten parlamenttiin tai nuorten neuvostoon. Osallisuudella on voimakas sosiaalinen kuuluvuusulottuvuus. Sen tunnuspiirteitä ovat kuulluksi tuleminen omana

itsenään itseä ja yhteisöä koskevissa asioissa sekä mahdollisuus saada valtaa ja vastuuta yhteisön jäsenenä. Lapsen ja nuoren etu tulisi ottaa huomioon kaikissa heitä koskevissa ratkaisuisissa. Lapsen etu voi olla joissakin tilanteissa olla myös eri kuin vanhempien mielipide. Lapsen edun kuulemista on pyritty huolehtimaan lainsäädännön keinoin, muun muassa lastensuojelulailla. (Kiilakoski ym. 2012, 249–253.)

Nuorten liikuntaan aktivointi on haasteellista. Elinympäristö ja elämäntavat eivät tue spontaania liikunnan harrastamista. Lisäksi nykynuoren elämässä on niin paljon liikunnan kanssa kilpailevia elementtejä, niin että myös täysin liikunnallisesti passiivinen elämäntapa on tänään mahdollista. Nuorille on myös vaikea perustella liikunnan terveysvaikutuksia, kun terveysongelmat ovat niin kaukana keskivertonuoren empiriasta.

Tutkimuksen interventioissa ei ollut mukana vammaisia nuoria eikä heidän ääntään siis kuultu nuorten haastatteluissa. Eri tavoin syrjäytymisuhassa olevan nuorten liikuntaan aktivointi on erityisen haasteellista. Vammainen tai muuten erityistä tukea tarvitseva nuori jää helposti yleisten liikuntapalveluiden ulkopuolelle. (kts. Saari 2011, 120) Vammainen nuori tarvitsee usein erityisjärjestelyä ja avustajan osallistuakseen palveluihin ja se jarruttaa toisten nuorten joukkoon sulautumista. Vammainen nuori ei olosuhteiden vuoksi pysty toimimaan niin spontaanisti, kuin nuori yleensä. Integroimalla samoihin harrasteryhmiin sekä vammaisia että vammattomia nuoria sekä käyttämällä nuoria avustajia, voitaisiin tätä kynnystä madaltaa. Tämän tutkimuksen mukaan erityisen tärkeää nuorille on, että he voivat itse muodostaa itselleen sopivaa toimintaa. Näin voidaan saada mukaan myös niitä nuoria, joita yleiset palvelut eivät kohtaa. Kuntien tulisi pystyä irrottamaan tilaresursseja myös itseohjautuville ryhmille seuratoiminnan ohella. Tämä tutkimus vahvistaa Lehmuskallion (2007, 151–152) tekemää tutkimusta, jonka mukaan nuoret kaipaavat enemmän vapaamuotoisia harrasteryhmiä kilpaurheilun sijaan. Tieto haastaa yhteiskuntaa ja eritoten seuroja muuttumaan toivottuun suuntaan. Tarjonnan tulisi kohdata kysyntää. Olisiko ratkaisuna se, että julkinen sektori ohjaisi seuroja harrasteliikunnan suuntaan, painottamalla sitä antaessaan taloudellista tukea seuroille.

Liikunta ja yhdessäolo muiden nuorten kanssa ei ole merkityksetön asia nuoren kehityksessä. Terveysten edistämisen näkökulman lisäksi sosiaalisten taitojen ja

minäkuvan kehitys on keskeinen nuoruuden kehitystehtävä ja siinä myönteiset sosiaaliset suhteet ovat tarpeellisia. Nuori peilaa omaa itseään ja tavoitteitaan suhteessa toisiin nuoriin ja muodostaa kuvaansa itsestä itsenäisenä ja vanhemmistaan erillisenä yksilönä. Nuori, joka jää vaille tätä vuorovaikutusta, voi taantua kehityksessään. (Nurmi ym. 2010, 142–143.) Salmelan (2006, 129) mukaan tyytyväisyys itseensä, sosiaaliset suhteet ja fyysinen kunto vaikuttavat nuoren elämänlaatuun, hyvinvointiin ja tulevaisuuteen orientoitumiseen.

Tutkimuksessa mukana olevat nuoret olivat pääsääntöisesti niin sanottuja tavallisia nuoria ja nuoria, jotka toimivat aktiivisesti liikuntatutoreina, nuorten neuvostoissa, ja koulujen oppilaskunnissa. Jatkotutkimushaasteena olisi mielenkiintoista perehtyä selkeästi liikunnan suhteen syrjäytymisuhkaisten nuorten näkökulmaan terveysliikuntapalveluiden järjestämisessä. Toisaalta olisi mielenkiintoista syventää nuorten osallisuuden ja vaikuttamisen näkökulmaa tutkimalla nuorten neuvostojen kokemuksia kunnallisessa päätöksenteossa yleensä.

Lähteet

Ahponen H (2008) Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia.94.

Andersen LB, Harro M & Sardinha LB, ym. (2006) Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Hearth Study). *Lancet* 368: 299-304.

Andersson J (2007) Vammala-lasten ja nuorten kunta. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto /nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 77, 158-170.

Anttiroiko A (2003) Kansalaisen osallistuminen, osallisuus ja vaikuttaminen tietoyhteiskunnassa. Teoksessa: Bäcklund P (toim) Tietoyhteiskunnan osallistuva kansalainen. Tapaus Nettimaunula. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus. 19.

Currie C , Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Loozem M, Roberts C, Samdal O, Smith O & Barnekow V (2012) Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).

Fogelholm M (2005) Lapset ja nuoret. Teoksessa: Fogelholm M, Vuori I (toim)Terveysliikunta. Jyväskylä, 162-165.

Fogelholm M, Paronen O & Miettinen M (2007) Liikunta -hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystuokunnan tila ja kehittymien. Helsinki: Sosiaali- ja terveystuokministeriön selvityksiä 2007:1.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille (2008). Helsinki:Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Gellin M (2008) Sovittelulla riidoista ratkaisuihin. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto /nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 77, 56-70.

Gellin M, Gretschel A, Matthies A-L, Nivala E, Oranen M, Sutinen R, & Tasanko P (2012) Lasten ja nuorten asema hyvinvointipalveluissa. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Demokratiaoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 118.

Gretschel A (2002) Kunta Nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin. Väitöskirjatyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Gretschel A (2007a) Nuorisovaltuuston henki. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto /nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 77, 105-106.

Gretschel A (2007b) Nuori -ei asiakkaaksi, vaan vaikuttamaan nuorisotyön keinoin. Teoksessa: Helve H (toim) Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki:Yliopistopaino.

Hart R.A (1997) Children's participation. The theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care. Unicef. London: Eartscan Publication Ltd.

Helve H (2002) Arvot, muutos ja nuoret. Helsinki:Yliopistopaino.

Hoikkala T & Sell A (2007) Nuorisotyötä on tehtävä . Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto /nuorisotutkimusseura Julkaisuja 76.

Hokkanen L (2008) Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa: Mäntysaari M. ym. (toim) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 315-37

Hokkanen L (2011) Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa: Järvikoski A, Lindh J, Suikkanen A (toim) Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 284-298.

Horelli L, Sotkasiira T & Haikkola L (2004)Teoksessa:Paakkunainen K (toim) Nuorten ääni ja kunnantalon heikko kaiku. Nuoret kunnallisessa demokratiassa ja vaikuttajaryhmissä. Nuorisoasiainneuvottelukunta 29. Suomen kuntaliitto.

Horelli L, Haikkola L & Sotkasiira T (2007) Osallistuminen nuorisotyön tapana. Teoksessa: Hoikkala T, Sell A (toim) Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto /nuorisotutkimusseura Julkaisuja 76.

Huisman T (2003) Liikunnan arviointi peruskoulussa. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus.

Hyvinvointikertomus. <http://www.hyvinvointikertomus.fi> viitattu 15.5.2012

Jovero S & Horelli L (2002) Nuoret ja paikallisuuden merkitys? Nuorten ympäristösuhteen tarkastelua Vantaan Koivukylä-Havukosken alueella. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Yhteiskuntasuunnittelun tutkimus- ja koulutuskeskuksen julkaisuja B 84.

Järvikoski A & Härkäpää K (2011) Kuntoutuksen perusteet. WsoyPro Oy.

Kansallinen liikuntatutkimus (2009 -2010) –Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010.

Kansanterveyslaki (2005/928)

Kantomaa MT, Tammelin TH, Demakatos P, Ebeling HE & Taanila AM (2010) Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health Educ Res. Apr; 25(2):368-79.

Kempeleen pikkuparlamentti. <http://www.kempele.fi/fi/kempele-tiedottaa/paatoksenteko/pikkuparlamentti.html>. viitattu 19.1.2012

Kestilä L (2008) Pathways to health : determinants of health, health behaviour and health inequalities in early adulthood. National Public Health Institute 2008. ISBN 978-951-740-866-0 (PDF).viitattu 12.3.2012.

Kiilakoski T (2007) Lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 77, 9-10.

Kiilakoski T, Nivala E, Ryyänen A, Gretschel A, Mattihies A, Mäntylä N, Gellin M, Jokinen K & Lundbom P (2012) Yhteiskunnan tila. Demokratiaremontin työkaluja. Teoksessa: Gretschel A, Kiilakoski T (toim) Demokratiapöytäkirja. Lasten ja nuorten kunta 2010-luvun alussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 118.

Kohonen E (2011) Narratiivisuus -vähän hyödynnetty lähestymistapa kauppatieteellisessä tutkimuksessa. Teoksessa: Puusa A, Juuti P (toim) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto, 196 -205.

Koski P (2000) Maailma muuttuu, muuttuvatko seurat. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus 7/2000.

Kouluterveyskysely 2011.
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/ktkysely_kokomaa_200001_201011_pk.pdf.
 viitattu 8.1.2012.

Kuntalaki 17.3.1995/365. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365>. Viitattu 15.10.2011

Kuosmanen S (2009) Kuulemista ja vaikuttamista edistävät tekijät nuorten kirjoittamien elämästarinoiden valossa. Teoksessa: Hokkanen L (toim) Vaikuttavaa. Nuoret kansalaisvaikuttamisen kentillä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. A. tutkimuksia ja raportteja 45.

Kuronen M (2004) Valtaistumista vai voimavaraistumista - Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa: Kuronen M, Kuula A Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino.

Laine S , Gretschel A, Siivonen K ,Hirsjärvi I & Myllyniemi S (2011) Toiminnan motiivit. Teoksessa: Määttä M , Tolonen T (toim) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112.

Lehmuskallio M (2007) Liikuntakulutus kaupunkilaislasten ja -nuorten liikuntasuhteessa. Turun yliopisto.

Liikuntalaki (1054/1999)

Liikunta valintojen virrassa; kansallista liikuntaohjelmaa valmisteleavan toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. 2007: 13(2).

- Lillestoel K (1998) Porsgrunnin malli. Lasten ja nuorten järjestelmällinen osallistuminen päätöksentekoon: Aatepohja, konkreettiset toimet/menetelmät ja tulosten arviointi vuosien 1991-1995 työstä Porsgrunnin kunnassa. Helsinki: Sisäasiainministeriö.
- Lindroos J & Lohivesi K (2004) Onnistu strategiassa. Helsinki: WSOY.
- Murto J, Kaikkonen R, Kostilainen E, Martelin T, Koskinen S & Linnanmäki E (2009) Sosioekonomiset terveyserot Pohjois-Pohjanmaalla. Raportti 31/2009. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Myllyniemi S (2009) Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetusministeriö & Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisosaian neuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Mäki M (2009) Digitaalinen voimistaminen paikallisten yhteisöjen kehittämisessä. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Nupponen H & Telamaa R (1998) Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1.
- Nuorisolaki 27.1.2006/72.
- Nurmi J-E, Ahonen T, Lyytinen H, Lyytinen P, Pulkkinen L & Ruoppila I (2010) Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY oppimateriaalit.
- Oranen M (2011) Lasten ja nuorten osallisuus. Luento Osallisuusteemaverkoston startti 7.6.2011 <http://www.turku.fi/Public/download.aspx?ID=137356&GUID>. Luettu 8.1.2012.
- Paluska SA & Schwenk TL (2000) Physical activity and mental health: current concepts. *Sport Med.* Mar; 29 (3):167-80.
- Perusopetuslaki 628/1998
- Puusa A (2011) Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: Puusa A, Juuti P. (toim) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Johtamistaidon opisto, 81 -83.
- Rajala K, Haapala H, Kantomaa M & Tammelin T (2010) Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla -liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi.
- Rimpelä M, Luopa P, Räsänen M & Jokela, J (2006) Nuorten hyvinvointi 1996-2005 Eriytyvätkö hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin kehityssuunnat? Teoksessa: Kautto M (toim) Suomalaisten hyvinvointi 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Rautaräe A & Salo J (2012) Mikä saa nuoret liikkumaan? Liikuntamotivaation yhteys liikunnan harrastamiseen kuuden liikkuva koulu-hankkeen koulun 7-8-luokkalaisilla. Jyväskylän yliopisto.

Ruohotie P (1996) Oppimalla osaamiseen ja menestykseen. Helsinki: Edita.

Salmela J (2006) Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 2006-N:o 1. Jyväskylän yliopisto.

Salmivalli C (2005) Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 200. Ps-kustannus.

Siitonen J (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis Ouluensis. Scientiae Rerum Socialium. Oulu: Oulun yliopisto.

Siljander P (1996) Syrjäytyminen- Aatteiden murroksen kriisi. Teoksessa: Siljander P, Ulvinen V-M (toim) Syrjäytymisestä selviytymiseen. Vaikeuksien kautta elämänhallintaan. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita ja selosteita 66. Oulu: Oulun yliopisto, 7-14.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Suurpää, L (1996) Yksilöllistä sosiaalisuutta vai sosiaalista yksilöllisyyttä? Nuoret yhteiskunnallisen identiteetin poluilla. Teoksessa: Suurpää L, Aaltojärvi P (toim) Näin Nuoret, näkökulmia nuoruuden kulttuureihin. Tietolipas 143. Helsinki.

Takala M (1992) "Kouluallergia"- yksilön ja yhteiskunnan ongelma. väitöskirja. Acta universitatis Tampensis. ser A vol 335. Tampere: Tampereen yliopiston kasvatustieteidenlaitos.

Tammelin, T (2003) Participation in a certain type of adolescent sport was associated with participation in a similar type of physical activity in adulthood :48 -49.

Taskinen S (2001) "Huono ennuste" Mikä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Aiheita- monistesarja 10/2001. Stakes.

Terveys 2015-ohjelma <http://www.terveys2015.fi/>, viitattu 2.4.2012

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326

Tuomi J & Sarajärvi A (2003) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Ussher, MH, Owen, CG, Cook, DG & Whincup, PH (2007) The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. Soc Psychiatr Epidemiol. Oct; 42 (10):851-6. Epub 2007 Jul 17.

Vartiainen M & Nurmela K (2002) Tavoitteet ja tulkinnat -motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa: Salmela -Aro K, Nurmi J-E (toim) Mikä meitä liikuttaa – modernin motivaatiopsykologian perusteet. Ps –kustannus, 188-212.

Vehviläinen J (2006) Nuorten osallisuushankkeen hyvät käytännöt. Helsinki: Opetushallitus. 2006.

Viirkorpi P (1993) Osallisuus, yhteistyö, valta, muutos. Asuinalueen uusi suunnittelujärjestelmä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Wilksman K, Stål, Muurinen S & Perttilä, K (2007) Väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnissa. Raportti kuntajohtajien kyselystä. Stakes työpapereita 16/2008.

Zacheus T (2008) Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja c. osa 268.

LIITTEET

Liite 1.

Tarja Siira
Jokelantie 20
90830 Haukipudas
p. 040 -8608029
tarja.siira@kuusamo.fi
Sivistysjohtaja

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Toimin Hyrrä - hyvinvointia yhdessä liikunnasta hankkeen projektipäällikkönä sekä työn ohella opiskelen Lapin yliopistossa kuntoutustiede pääaineena. Hankkeen toimenpiteenä on mukana olevissa kunnissa laadittu ajalle 2010 -2012 nuorten terveystuohjelma. Osana terveystuohjelmatyötä haastattelen hankkeessa mukana olleita nuoria, kuten nuorten neuvoston, työpajan nuoria sekä koulujen liikuntatutoreita Aineisto kerätään käyttäen ryhmäteemahaastattelua, tarinaviiva- ja swot – analyysimenetelmää.

Pyydän tutkimuslupaa sekä lupaa käyttää tutkimuksesta saatua aineistoa pro gradu-tutkimuksessani, jonka tavoitteena on tutkia nuorten osallisuuskokemuksia kunnallisessa terveystuohjelmatyössä sekä arvioida nuorten terveystuohjelman käyttökelpoisuutta nuorten näkökulmasta. Tutkimukseen osallistuvilta nuorilta pyydetään lisäksi henkilökohtainen kirjallinen lupa sekä alaikäisiltä vanhempien suostumus. Tutkimusaineisto käsitellään niin, ettei yksittäisiä mielipiteitä voida raportoinnista tunnistaa.

Aineiston keruu toteutuu helmikuussa ja syyskuussa 2011. Tutkimukseni ohjaajana toimii professori Kristiina Härkäpää.

Ystävällisesti

Tarja Siira

Päätös:

Tutkimuslupa myönnetään/ei myönnetä

_____, __/__ 2011

Liite 2. Tutkittavan tiedote ja suostumus

Tutkimuksen nimi: *Hyrrä - terveyttä yhdessä liikunnasta*

Hyrrä-terveyttä yhdessä liikunnasta -hanke 2009 -2011 on kuuden kunnan yhteinen nuorten terveystuennan kehittämishanke. Mukana ovat Kuusamo, Haukipudas, Pudasjärvi, Taivalkoski, Utajärvi ja Posio. Hanke on saanut rahoituksensa Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-rahoituksesta.

Tavoite

Hankkeen tavoitteena on nuorten liikunnan ja osallisuuden lisääminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhteistyössä nuorten, kuntien hallintokuntien ja eri toimijoiden kesken. Mukana olevissa kunnissa laaditaan nuorten terveystuennatohjelma, jossa kunnan nuoria on mukana suunnittelijoina sekä ohjelman toteuttajina. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten osallisuuskokemuksia kunnallisessa terveystuennatohjelmatyössä sekä arvioida nuorten terveystuennatohjelman käyttökelpoisuutta nuorten näkökulmasta.

Tutkimuksen sisältö

Tutkimuksella kartoitetaan nuorten mielipiteitä ryhmähaastattelun sekä tarinaviiva ja swot - analyysimenetelmän avulla helmikuussa ja syyskuussa 2011 yhden tapaamiskerran aikana, kesto noin 2 tuntia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Teillä ja nuorellanne on oikeus kieltäytyä tai keskeyttää osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa syytä ilmoittamatta.

Suostun tutkimukseen.

Aika ja paikka

Huoltajan allekirjoitus

Nuoren haastateltavan allekirjoitus

Tutkijan allekirjoitus

Yhteystiedot

Tarja Siira, projektipäällikkö
Kuusamon kaupunki
Jokelantie 20
90830 Haukipudas

Kristiina Härkäpää, professori
Yliopistonkatu 8,93600 Rovaniemi
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Lapin yliopisto PL 122

p.040 -8608029,tarja.siira@kuusamo.fi

96101 Rovaniemi

Liite 3.

Teemahaastattelua tukevia kysymyksiä:

1. Minkä kautta sait tietoa Hyrrä-hankkeen terveystuokuntaohjelmatyöstä?
2. Kuinka päätit osallistua työhön?
3. Millaisissa toimissa olet ollut mukana ohjelmassa?
4. Saitko mielestäsi riittävästi informaatiota toiminnasta?
5. Oletko päässyt vaikuttamaan siihen, millaisia suunnitelmia tehdään ja kuinka ne toteutuvat?
6. Millainen ohjelma syntyi?
7. Toimivatko suunnitelmat käytännössä? Miten, perustele vastauksesi?
8. Miten ohjelman viestintä on toteutunut?
9. Millaisia vaikutuksia ohjelmalla on ollut kuntasi nuorten liikuntaan?
10. Ovatko ne toivottavia?
11. Mitä olisit tehnyt toisin?
12. Onko ohjelma saanut liikkeelle aiemmin vähän liikuntaa harrastavia? Miten?
13. Miten vielä liikkumattomat nuoret saataisi liikkumaan enemmän?
14. Kuultiinko nuoria terveystuokuntatyössä?
15. Kuinka ohjelmaa kehitettäisi jatkossa?
16. Haluaisitko olla mukana ohjelman jatkokehittämisessä?
17. Millaisessa roolissa?
18. Haluatko sanoa jotakin muuta asian tiimoilta?

Liite 4. Esimerkki tarinaviivalomakkeesta

Ole hyvä ja laita rasti janalle siihen kohtaan, joka kuvaa tuntemuksiasi paraiten.

Tutkimuskysymys: MILTÄ MINUSTA TUNTUI?

	Huonolta	Ei miltään			Hyvältä		
	-3	-2	-1	0	1	2	3
Terveysliikuntaohjelman suunnittelu	_____						
Liikuntatutoriksi valinta	_____						
Liikuntatutor-koulutus	_____						
Välitunti liikunnan organisointi	_____						
Välitunti liikunnan ohjaaminen	_____						
Välitunti liikuntaan osallistuminen	_____						
Liikuntatapahtuman organisointi	_____						
Liikuntatapahtumassa työskentely	_____						
Liikuntatapahtumaan osallistuminen	_____						
Muu	_____						

Liite 5.

SWOT-ANALYYSI

VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
MAHDOLLISUUDET	UHKAT

Liite 6. Teemoittelua liikuntatutor

No kun minua kiinnostaa liikunta	kiinnostus	osallisuus
Se vaan kuulostaa kivalta	kiinnostus	osallisuus
Saa todistuksen, joka on hyödyksi työelämässä	hyöty jatkossa	tulevaisuus
Saa omalla koululla kehittää liikuntaa omaan suuntaan	kiinnostus	vaikuttaminen
Suunniteltiin, että käytäisi vetämässä alakoululle jotain	yhdessä olo, vaikuttaminen	vaikuttaminen
Olisi virtaa järjestää, mutta riippuu siitä saako järjestää	pettymys	ei osallisuus
Siellä on ne samat lajit ja se joka ei osallistu, seisoo vaan ja kattoo koko päivän kun muut urheilee	pettymys	ei osallisuus
Tehdä oppilaskunnalle aloite, jotta saataisi pari sataa euroa ja saataisi aktiviteetteja meidän koululle	kiinnostus	vaikuttaminen
Kuka sen päivän on suunnitellut? varmaan sata vuotta sitten joku	kritiikki	ei osallisuus, vaikuttaminen
kysely, jossa selvitetään liikuntatoiveita, vastauksena sähköturnaus, jossa ei ole tasovaatimuksia	vaikuttaminen	vaikuttaminen
kaveriporukalle vapaavuoroja välituntiliikunnan ohjaaminen on taakka, jos on kylmä ilma	vaatimus haaste	vaikuttaminen vastuunottaminen
Ehkä me saadaan samanikäisinä vietyä sanomaa paremmin, kun me ei olla opettajia	vaikuttaminen	Vaikuttaminen
mitä siellä oli kaikkein mukavinta, kun sai soittaa kavereita ja tuli mukaan kaikenikäisiä	ilo, vertaiskokemus, yhdessäolo	sosiaalisuus, osallisuus
Joskus oli tosi hankalaa saada kavereita, kun ne ei tiennyt mikä juttu tämä on	haaste	vaikuttaminen
niin oli heti paljon mukavampi kun tuli paljon porukkaa	ilo, helpotus, yhdessäolo	sosiaalisuus, osallisuus
Kaikki oli niin mielissään kun olivat tulleet sinne vapaaehtoisesti	ilo, yhdessäolo	sosiaalisuus, osallisuus