

TEIJO PYYKKÖNEN
teijo.pyykkonen@gmail.com

Suomi liikkeelle – nyt tarvitaan muutakin kuin liikuntaan kahlittu katse

Pääministeri Petteri Orpon hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelmaan on kaavailtu sen verran euroja, että halukkaista toteuttajista ei liene pula. Mutta moniko halukkaista on sisäistänyt ohjelmalle kirjatut liikuntaa ja urheilua laajemmat tavoitteet?

SUOMEN OLYMPIAKOMITEASSA (OK) ILOITTAAN: ”Hallitusohjelmassa on runsaasti toimenpiteitä, jotka tähtäävät liikunnan ja urheilun vahvistamiseen” (olympiakomitea.fi; 16.6.2023). Hallitusohjelmassa *Suomi liikkeelle* on saanut jopa oman pääluvun. Onnistuiko liikunta- ja urheiluyhteisö lobbauksessaan kenties paremmin kuin koskaan? Ehkei kuitenkaan kaikki mennyt niin kuin OK:ssa ajateltiin.

Laskelmat liikkumattomuuden kustannuksista onnistuttiin ennen vaaleja myymään medialle ja hallitusneuvottelijoille populistista retoriikkaa ja vastakainasettelua viljellen: ”200 miljoonaa toimintakykyohjelmaan vai 3,2 miljardia liikkumattomuuden kustannuksiin?” (olympiakomitea.fi; 24.3.2023). Liikunnan ärhäkkää brändäystä ei haitannut edes se, että taloustieteen suunnalta yksioikoiset tulkinnot liikkumattomuuden kustannuksia kyseenalaistettiin (Olli Kärkkäinen; Liikunta & Tiede 2/2023).

Yhtä hyvin kuin liikkumisteeman sisäänajo hallitusohjelmaan ei tainnut OK:n näkökulmasta onnistua *Suomi liikkeelle* -ohjelman tavoiteasettelu. Hallitusohjelman mukaan liikkumisen – ei siis liikunnan – lisäämiseksi laaditaan ”*liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen Suomi liikkeelle -ohjelma*”.

Olympiakomiteaa ei juurikaan tunneta arkiliikkumisen, elämäntavan tai toimintakyvyn asiantuntijayhteisönä. Se ei kuitenkaan tunnu OK:ta huolettavan, vaan se toteaa ohjelman ”toimeenpanon onnistumisen vaativan liikunta- ja urheiluyhteisön aktiivista vaikuttamistyötä”. OK uskoo – tai uskottelee –, että liikunnan ja urheilun asiantuntijat ovat myös arjen liikkumisen erityisosaajia. Miten tähän on tultu?

Olympiakomitealla ylitsevuotava itseluottamus

Jan Vapaavuori piti valtion liikuntaneuvoston puheenjohtajana urheiluväelle veret seisauttaneen illallispuheen Vierumäen liikuntafoorumissa 2013: ”*Mun viestini teille on se, että teillä ei ole velvollisuutta ottaa koppia liikkumattomuudesta. Mutta teidän kannattaa mieltä, että pitäisikö ja kannattaisiko. Vai nostetaanko kädet pystyyn ja annetaan rahat STM:lle ja muille organisaatioille ja järjestöille?*”

Nyt OK:n puheenjohtajana Vapaavuori on ajanut *liikunnallisen elämäntavan* OK:n strategian keskiöön ja peräänkuuluttaa johtajuutta liikkumattomuuskriisin ratkaisemiseksi (olympiakomitea.fi; 16.6.2023). Vapaavuori ei selvästikään pelkää johtajuutta. Hän haluaa olla OK:n kanssa edelläkävijä aktiivisen arjen lisäämisessä. Mutta voiko olla edelläkävijä, jos kukaan – edes oma väki – ei seuraa?

OK ja muut liikuntajärjestöt ovat varmasti ydinosaajia liikuntaharrastuksen ja urheilun saroilla. Sen sijaan järjestöjen ja seurojen kilpailuorientoituneet toimijat eivät ainakaan toistaiseksi ole jalkautuneet lähiöostareille aktivoimaan riittämättömästi liikkuvia tai muuten pureutuneet kansalaisten arjen välttämättömyyksiin, jotka säätelevät liikkumista. Tämä on ymmärrettävää. Ei intohimoisia ruokaharrastajiaan liiemmin nähdä aliravitsemusta pohtimassa.

Liikuntafokusta on viime vuosikymmeninä laajennettu terveyden suuntaan, mikä jo on kaventanut liikuntajärjestöjen suhteellista merkitystä liikkujina. *Elämäntapa ja toimintakyky* ovat terveyden tavoitin laajoja osaamisalueita, joihin ei pätevoidy urheilukentillä eikä välttämättä liikunnan oppilaitoksissakaan.

Elämäntavan tutkimuksessa arkea ja elinoloja arvioidaan kokonaisuutena. Ei riitä, että toimintaa tarkastel-

laan asia – esimerkiksi liikunta – kerrallaan. Samoin toimintakyky on enemmän kuin fyysiset suoritukset. Toimintakykyä edistettäessä ollaan kiinnostuneita miten ihminen selviää arkiaskareissaan ja pystyy osallistumaan eri aktiviteetteihin. Paljon riippuu elinympäristöstä ja yksilötekijöistä. Liikunnallista elämäntapaa ja toimintakykyä voidaan tehokkaammin edistää vaikuttamalla liikkumattomuuden taustatekijöihin kuin kahlitsemalla katse liikuntaan ja urheiluun.

Suomi liikkeelle -ohjelma tarjoaa tavoitteidensa perusteella mahdollisuuden katsoa liikkumisen esteitä ja mahdollisuuksia laaja-alaisesti eri riippuvuussuhteet huomioon ottaen. Olisi sääli, jos ohjelman toteuttaminen typistyisi vain liikuntakarjen terävöittämiseen.

Vapaavuori ja OK saattoivat toivoa hallituskaudelle tuttua, runsailla euroilla koristeltua liikuntaohjelmaa, jossa asiatsidotaan liikunnan ja OK:n ympärille. Toisin kävi, hallitusohjelmassa patistetaan uuteen otteeseen: ”*Vuosien varrella on toteutettu erilaisia ohjelmia ja toimenpiteitä, mutta kehitysuunnan kääntäminen vaatii kokonaisvaltaista ja hallinnonrajat ylittävää lähestymistapaa.*” OK:lla lienee rooli tässäkin lähestymistavassa, vaikka ei välttämättä sellaista kuin se toivoi tai jopa piti itsestään selvänä.

Suomi liikkeelle -ohjelma tarjoaa mahdollisuuden katsoa liikkumista laajasti.

LIPOKO – silta Marinista Orpoon

Valtiojohtoiset ohjelmat tупpaavat lopahtamaan hallituspuolueiden vaihtuessa. Uusien ohjelmien uskotaan loistavan kirkkaammin, kun vanhat ohjelmat ja niiden taustatohot unohdetaan. Nyt näyttäisi, että tähän perinteeseen tehtäisiin poikkeus.

Pääministeri **Sanna Marinin** hallitusohjelman (2019) mukaisesti *Liikuntapolitiikan koordinaatioelin* (LIPOKO) työskenteli 2020–23. Sen tavoite oli ”erityisesti koordinoida, seurata ja arvioida eri ministeriöissä tehtävää liikunnan edistämistyötä”. Koordinaatioelimeen kutsuttiin edustus 11 ministeriöstä.

Suomi liikkeelle -ohjelman on tarkoitus hyödyntää LIPOKO:n työtä. LIPOKO:n loppuraportissa suositellaan ministeriöille yhteisten toimenpiteiden toteutusta, tehokkaampaa vaikutusten arviointia sekä erillistä resursointia. Suositukset on kuultu. Suomi liikkeelle -ohjelmassa vaikuttavuutta halutaan vahvistaa perustamalla ohjelman toimeenpanoa ja seurantaan varten ministerityöryhmä. Ohjelman toimeenpanoon osoitetaan päätoiminen sihteeristö ja sen viestintään varataan resursseja.

LIPOKO:n loppuraportti antaa viitteitä siitä kuinka monitahoista ja työlästä liikunnan lisääminen on. Koordinaatioelimeen ja sen neljään alatyöryhmään nimitettiin lähes 90 jäsentä ministeriöistä ja asiantuntijayhteisöistä. Valmisteltavia toimenpiteitä oli 126, joista toimikauden aikana toteutettiin 77.

Laajasta valmistelusta ja toteutuksesta huolimatta loppuraportissa joudutaan toteamaan, ettei ”hallitusohjelmassa asetettu tavoite liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden noususta kaikissa ikäryhmissä toteutunut tällä hallituskaudella”. LIPOKO:n suurin arvo lieneekin sen pohjustustyössä: liikunnan lisääminen edellyttää pitkäjänteistä, hallituskauden ylittävää monialaista ja aitoa yhteistyötä.

LIPOKO:n alatyöryhmistä liikuntapolitiikan kannalta tärkeimmän työ keskittyi liikunta- ja liikumisvaikutusten arviointiin. Ryhmän loppuraportti paljastaa synkän kuvan arvioinnista eri hallinnontasoilla: sen enempää valtionhallinnossa kuin kunnissa ei juurikaan huomioida esitysten tai päätösten vaikutusta liikuntaan tai liikkumiseen. Johtopäätöksen työryhmä on jättänyt lukijalle: liikuntaa eikä liikkumista koeta tärkeäksi. Suomea ei ole tosissaan haluttu liikkeelle.

Vesittääkö toteutus tavoitteet?

Hallitusohjelma keskittyy luonnollisesti valtion ratkaisuihin. Toisaalta kun jätetään kokonaiskuva kuvaamatta, valtion rooli helposti ylikorostuu. Ohjelman taustalle tarvitaan näkemys siitä, minkälainen merkitys (liikunnallisen) elämän-

tavan muotoutumisessa on paitsi valtiolla myös kunnilla, järjestöillä, markkinoilla ja kansalaisilla itsellään. Kokonaiskuvan alustavakin hahmottaminen ohjaisi työnjakoa kohti kustannustehokkaita ratkaisuja.

Suomi liikkeelle -ohjelmalle on kirjattu 16 toimenpidettä. Yllättäen niissä yhdessäkään ei pyritä syventymään elämäntapaan tai toimintakykyyn laaja-alaisesti. Katse keskittyy liikunta- ja liikkumisratkaisuihin. Ilmeisesti kansalaisten elämäntavan uskotaan muuttuvan, kun ihmisille tarjotaan lisää liikuntatietoa ja -mahdollisuuksia. Toki tarjonta usein lisää kysyntää, mutta liikunnan pitopöydän laajentaminen kiihottaa varmimmin jo makuun päässeitä.

Mitä enemmän ohjelmassa keskitytään vain liikuntaratkaisuihin, sitä ohuemmaksi jää eri hallinnonalojen sitoutuminen ohjelmaan. Mitä enemmän kiinnostutaan kansalaisten arkea määrittävistä toimista ja niiden vaikutuksista elämäntapaan ja toimintakykyyn, sitä sitoutuneemmin eri hallinnonalat saadaan mukaan. Tuloksiin saatetaan päästä, kun liikuntaa ja liikkumista katsotaan elämän läpi, ei elämää liikunnan läpi.

Vielä on syytä palata Olympiakomitean rooliin. *Suomi liikkeelle* -ohjelma on valtiovetoinen. Siinä ”ministeriöt valmistelevat ja toimeenpaneuvat sekä valitsevat toimenpiteille mittarit”. Hallitusohjelman perusteella kyse on mittavasta resursoinnista. Tarkat euromäärät tai toteutuksen ”alihankkijat” selvinnevät syksyn kuluessa.

Jos tai kun *Suomi liikkeelle* ei tarjoa OK:lle tyydyttävää vaikuttamisroolilla, sen ei kannata masentua, sillä urotöitä riittää tehtäväksi. Lähes kaikki lapset osallistuvat jossakin vaiheessa seuratoimintaan, mutta heistä puolet lopettaa jo ennen 15 vuoden ikää, koska ”kyllästyvät lajiin, eivät viihdy joukkueessa tai toiminta ei ole innostavaa” (LIITU-tutkimus, 2022). Seuratoiminta kerää lapsia yhteen, mutta se myös luokittelee heitä. Usein ”liian huonot” valikoidaan tai he valikoituvat itse pois.

Pasi Kosken (2003) sanoi: ”Liikuntaseurat hukkaavat lahjakkuuksia, mutta huomattavasti enemmän lahjattomia.”

Olisiko tässä missio OK:lle: oman toiminnan kehittäminen niin, että kaikki halukkaat – lahjakkaat ja vähemmän lahjakkaat lapset ja nuoret – pysyvät mukana. Ja jos pysyvät, omakustavat liikunnallisen elämäntavan todennäköisesti paremmin kuin vasta aikuisiällä *Suomi taas liikkeelle* -ohjelmissa. ♦

PANU LATURI, VTM

työkyvyttömyyseläkeläinen, kuntoutuja
panu.laturi@icloud.com

Liikkuminen on auttanut minua kuntoutumaan

O LIN ERITTÄIN PAHASSA ONNETTOMUUDESSA joulukuussa 2019. Kimppuuni hyökkäsi työmatkallani Brysselissä 55-vuotias mies, joka oli kotoa lähtiessään päättänyt vain vahingoittaa jotakuta vastaantulijaa. Valitettavasti minä satuin olemaan tämä vastaantulija. Osuin täysin satunnaisesti kohdalle, kun hän toteutti tavoitteensa ja löi minua päähän kädellään, jossa oli rauta painona.

Onnettomuuden jälkeen olin kuusi viikkoa koomassa. Tuona aikana minut siirrettiin Brysselistä Suomeen Töölön sairaalaan, josta heräsin helmikuussa 2020. Koska olin ollut koomassa, en tajunnut ollenkaan ajan kulumista, joten kuusi viikkoa oli minulle kuin yksi yö.

Herätessäni kuulin ajankulumisesta ja tajusin, että onnettomuus oli ollut todella paha. Vasen käteni ei toiminut, vaan oli spastinen. Lisäksi molemmat jalkani olivat lonkista niin kipeät, ettei niitä pystynyt liikkuttamaan tai edes nostamaan kuin yhtä aikaa. Eriaikainen nosto oli kuin puukolla olisi pistetty lonkkaan. Eli olin käytännössä vuoteenoma ja liikuntakyvytön.

Olin käytännössä sairaalassa vuoden ajan. Ensin Töölössä puoli vuotta ja sen jälkeen siirryin Laakson osastolle 14, joka oli erittäin hyvä. Osastolla oli pääasiassa ihmisiä, joiden liikuntakyky oli tavoitteena palauttaa. Laaksossa alkoi kuntoutukseni, joka oli sekä fyysistä että toimintaterapiaa. Kuntoutus aloitettiin sillä, että opettelun nousemaan sängystä varovasti ylös.

Sängystä pyörätuoliin minut nostettiin nosturilla, jolloin pääsin käymään pihalla loppukesästä 2020. Tällöin toteutui itselleni yksi onnettomuuteni jälkeen merkittävimmistä tapaamisista. Tapasin ystäväni Invalidiliiton pääsihteeri **Petri Pohjosen**. Hän sanoi heti aluksi: ”*muista, että elämä ei pääty siihen, vaikka olisit lopun ikäsi pyörätuolissa, vaan elämästä voi tämänkin jälkeen nauttia.*”

Osasto 14 oli erittäin hyvä. Tärkeintä oli se, että fysioterapeuttista kuntoutusta oli useita kertoja viikossa. Aloin päästä vähän alkuun liikkumisen suhteen, mikä tarkoitti aluksi sitä, että itse nousin sängystä pyörätuoliin.

Antin kanssa liikkeelle

Tämän jälkeen minut siirrettiin eri osastojen ja parin tehosastokäynnin kautta lopulta Laakson osastolle kaksi. Siellä kauhistelimme heti sitä, että kuntoutus oli erittäin vähäistä, vaikka kyseessä oli kuntoutusosasto. Ja tällöin toipumiseni kannalta merkittävin henkilö, vaimoni **Laura Rissanen** etsi minulle fysioterapeutin. Kulut jouduimme tosin pääosin maksamaan omalla rahalla.

Ja meillä oli todella tuuria. Fysioterapeutiksi löytyi **Antti Mustalahti**, joka on todella loistava ja hänen ansiostaan olen nykyisin paljon paremmassa tilanteessa eli pystyn liikkumaan yhden kepin avulla. Kaikki perustui Antin loistavaan filosofiaan siitä, että kaikenlainen liikkuminen auttaa toipumistani ja fyysisen kunnon lisäksi parantaa henkistä hyvinvointia.



Panu Laturi Töölöntorilla alkuvuodesta 2022.

Kuva: Juha Laitalainen

Antin kanssa aloitimme siitä, että otimme käyttöön Eeva-telineen eli kävelytuen. Otin ensimmäiset askeleeni. Lopulta kävelin parhaimmillaan Eeva-telineellä noin 70 askelta osaston käytävällä loppusyksystä 2020, jolloin Antti päätti aloittaa rollaattoriharjoittelun. Rollaattorilla kävely lähti hitaasti käyntiin muutamasta askeleesta. Pääsimme vähän kerrassaan viiteenkymmeneen askeleeseen ja marraskuussa 2020 muutin sairaalasta palvelutalo Merenpisaraan Helsingin Arabianrantaan.

Antti jatkoi onneksi fysioterapeuttinani Merenpisarassa. Jatkoimme kävelyn harjoittelua ja aloin päästä säännöllisesti viiteenkymmeneen askeleeseen. Antti kannusti siihen, että aloin kulkea Merenpisaran sisällä rollaattorilla, vaikka aluksi käytin paljon pyörätuolia. Kuitenkin pääsin pyörätuoliin sängystä ilman nosturia. Ja kävimme pyörätuolilla avustajani kanssa vihdoin kaupungilla.

Antin selkeä tavoite oli, että pystyn siirtymään ennen pitkää pyörätuolista käyttämään rollaattoria. Tämä helpotti huomattavasti liikkumista, koska pyörätuolilla kaupungille lähteminen tai Merenpisaran ulkopuolinen liikkuminen oli lähes mahdotonta. Se oli niin raskasta. Minulla oli onneksi erinomainen avustaja, jonka kanssa kuljimme ympäri kaupunkia. Ja liikkuminen ei pelkästään paranna kuntoa, vaan pitää pään kunnossa.

Antin avulla pääsimme siihen, että rollaattorilla liikkumisen määrä lisääntyi vahvasti. Ja uskalsimme lopulta lähteä

kaupungille rollaattorin kanssa. Tämä oli minulle suuri asia. Erittäin merkittävää oli se, että Antti oli painottanut liikunnan olevan tärkeää koko ajan ja kaikissa hetkissä. Kun sain parannettua fyysistä kuntoa, niin ennen pitkää uskalsin lähteä jopa yksin rollaattorilla Merenpisaran ulkopuolelle lyhyille matkoille.

Golf kohensi tasapainoa monessa mielessä

Antti keksi golfin olevan hyvä kuntoutusmuoto siinä vaiheessa, kun olin vielä pyörätuolissa. Minun piti yrittää nousta seisomaan rollaattoria käyttämään. Suurin vaikeus oli se, että tasapainoni oli erittäin huono. Antti ja ystäväni Hästis GoGolfista houkuttelivat minut golf-simulaattorille. Parasta oli, että nousin pyörätuolista ylös, otin viisi askelta ja heiluin mailan kanssa, mikä auttoi valtavasti tasapainon parantamista. Se palautti tasapainon sellaiseksi, että rollaattorin käyttö tuli mahdolliseksi ja pääsin kulkemaan laajemmin ilman pyörätuolia.

Kuntoutumisen kannalta liikkuminen ei ollut golfin ainoa hyöty. Merkittävää oli se, että elämään tuli uusia asioita. Golf paransi henkistä kuntoani valtavasti, kun oli muutakin tekemistä kuin katsoa Netflixiä telkkarista. Golfista tuli uusi harrastus, joka jatkuu varmasti hyvin pitkään. Liikunnan ainoa tavoite ei olekaan fyysinen kunto vaan se, että henkinen hyvinvointi paranee.

Itse en olisi mitenkään toipunut ilman liikuntaa. Tärkeää oli, että vähän kerrallaan mennään eteenpäin. Parasta olivat Antin antama kannustus ja saavutetut konkreettiset tavoitteet. Aloimme kävelyssä tavoitella eri apuvälineillä aina matkassa yleisurheilun maailmanennätyksiä. Ensimmäinen maailmanennätys pituushypyssä, sitten kolmiloikassa. Ja siirryimme lopulta keihäänheittoon.

Keskeistä oli se, kun opin kulkemaan rollaattorilla itse ja pystyin lopulta itsenäiseen elämään. Muutin keväällä 2022 omaan asuntoon Merenpisarasta Töölöntorille. Kuntoutus Antin kanssa jatkuu edelleen ja kuntoni paranee päivä päivältä. Olen edelleenkin puolikuntoinen ja keskeinen ongelma on se, että en jaksa tehdä töitä kuten ennen, vaan väsyn nopeasti.

Ainoa keino parantaa tilannetta on liikkuminen. Antin kehotuksesta hankin Apple Watchin, jonka askelmittarista katson joka päivä päivän liikkuminen määrän. Askelia kertyy vähintään 6 000 päivässä ja parhaina päivinä nykyisin 10 000, jolloin kuntoni paranee koko ajan.

Liikunnasta ja sen merkityksestä puhutaan paljon. Usein kuvitelma ja mielikuva on se, että liikunnan pitää olla pitkiä lenkkejä tai kuntosalitreenejä. Pitäisi kuitenkin oppia kannustamaan ihmisiä arkipäiväiseen liikkumiseen ja saada jokainen ymmärtämään, että kaikki liikunta on hyvästä, sillä se parantaa sekä kuntoa että henkistä hyvinvointia. ♦

Todellinen suurmestari huomioi faninsa

Kahden suurmestarin täysin vastakkainen käytös hämmästytti Salpausselällä.

LAHDESSA JÄRJESTETTIIN 24.-26.3.2023 maastohiihdon maailmancupin päätöskilpailut. Kristallipallojen jako toi käytännössä kaikki maailman parhaat hiihtäjät Lahteen. Ja hiihtokansaa oli paikalla mustanaan, etenkin lauantaina ja sunnuntaina.

Lahten kisaviikonloppu oli myös Salpausselän kilpailujen 100-vuotisjuhla. Kaikki suomalaiset hiihtohuiput kisasivat Lahdessa. Väki tuli varmasti katsomaan kaikkia heitä, mutta takuuvarmasti suurmestari **Iivo Niskanen** oli suurin syy yleisöpaljouteen.

Iivo hiihti kilpaa vain sunnuntaina perinteisen 20 kilometrin yhteislähdössä. Hän veti joukkoa, päätyen sijalle 9. Se ei hiihtoyleisöä haitannut, sillä kolminkertaisen olympiavoittajan ja maailmanmestarin näkeminen tositoimissa antoi rahoille varmasti vastinetta. Mutta mitä Iivo teki kilpailun loputtua, kun fanit odottivat häntä pitkän aikaa nimikirjoitus- ja kuvauspisteellä? Hän viiletti puolijuoksua fanialueen ohi. Arvioilta noin puolet faneista pääsi Iivon kanssa yhteiskuvaan.

Edes kysyttäessä Iivolla ei ollut aikaa nimikirjoitukselle. ”*On vähän kiire*”, hän sai sanottua. Jos Iivo olisi suostunut antamaan nimikirjoituksen tai asettunut yhteiskuvaan kaikkien halukkaiden kanssa, niin se olisi vaatinut maksimissaan kaksi minuuttia. Mutta tähän hänellä ei ollut aikaa. Viisi noin 10-11-vuotiasta poikaa huomasi Iivon kiirehtivän fanialueella ja juoksi hänen peräänsä, mutta he jäivät nuolemaan näppejään.

Täysin päinvastaisesti toimi toinen suurmestari, norjalainen **Johannes Hosflot Kläbo**. Kläbolla oli aikaa joka ikiselle fanille kaikkina kolmena päivänä, joina hän kilpaili Lahdessa. Lauantaina fanialueelle tullessaan hän laittoi ensitöikseen kristallipallon ja saivat syrjään, ja antoi kaikille halukkaille nimikirjoituksen ja yhteiskuvan, usein molemmat samaan syssyyn. Kläbo oli iloinen, huoleton, eikä hänellä ollut kiire mihinkään. Samalla tavalla toimivat kaikki Norjan ja Ruotsin supertähdet. Ja kaikki Ranskan hiihtotähdet ja italialaiset – kaikki muut paitsi Suomen suurhiihtäjä.

Lahdessa katsojia oli viikonlopun aikana 50 000: perjantaina 10 000, lauantaina 25 000 ja sunnuntaina 15 000. Kun Kläbo jakoi nimikirjoituksia nuorille, niin stadionin fanialueen innokkain ihailijajoukko oli vain muutamia kymmeniä, murto-osa kisoja katsomassa olleista tuhansista katsojista.

Koko Norjan maajoukkue tietää superhiihtäjiensä merkityksen faneille. Lauantain sprinttien jälkeen fanialueen ohi kulkenut Norjan valmentaja sanoi Kläbon tulevan kymmenen minuutin päästä. Ilmaantuminen kesti tunnin ja 10 minuuttia, mutta kukaan fani ei poistunut paikalta. Odotus palkittiin, kuningas ei pettänyt fanejaan. On ilmeistä, että Norjassa PR-toiminta fanien kanssa kuluu ”koulutukseen” yhtä olennaisesti kuin varsinaiseen tuloksen tekemiseen liittyvät kunnokohottaminen ja tekniikan kehittäminen.

Sain maajoukkuekuviot hyvin tuntevasta norjalaisläheteestä tietää, että muutamia vuosia sitten norjalaishihtäjät olivat saaneet runsaasti arvostelua osakseen ylimielisestä käyttäytymisestä, minkä jälkeen asiaan oli puututtu. Tänä päivänä ladulla ylivoimaiset norjalaiset joutuvat olemaan entistä huolellisempia: ylimielisyys muuta hiihtomaailmaa ja faneja kohtaan ei saa näkyä muussa toiminnassa. Ruotsalaisilla suhtautuvat asiaan ilmeisesti samalla tavalla.

Rahalla saa ja hevosella pääsee?

Iivon toiminnan huomasi myös järjestyksenvalvoja. Hän totesi, että ”*onneksi muilla suomalaisilla oli sentään aikaa faneille*”. MM-hopeajoukkueen toisilla viestimiehillä oli aikaa kaikille faneille niin paljon kuin kysyntää oli. **Risto-Matti Hakola** ja **Perttu Hyvärinen** jopa nostivat nuorimpia lapsia aialle, jotta yhteiskuvasta tulisi paras mahdollinen. Ihailtavaa huomioimista. **Kerttu Niskanen** meni fanialueen ohi ripeästi, mutta antoi silti nimikirjoituksen ja yhteiskuvan kaikille halukkaille.

Remi Lindholmilla, kuten joillakin Norjan supertähdillä, oli aikaa jopa vaihtaa jopa muutama sana lasten ja nuorten kanssa. Muina päivinä esimerkiksi **Jasmin Kähärä** ja **Jasmi Joensuu** olivat fanien tavattavissa stadionin ja fanialueiden ulkopuolellakin, Jasmi jopa fanikorttiansa kera. Fanialue on myös oiva tilaisuus antaa tunnustusta hiihtäjille. **Pål Golberg**, **Hyvärinen** ja **Niko Anttola** kiittivät kohteliaasti, kun heitä onniteltiin kauden hiihtomenestyksestä.

Kokeneena ja menestyneenä urheilijana livo oli varmasti muistanut ottaa vaihtovaatteet ja palautusjuomat stadionille mukaansa. Kaikille on varmaan käynyt selväksi livon voiton-tahto: ehkä 9. sija oli niin karvas pettymys, että ajatukset olivat vain häviössä. Eräs paikalla ollut äiti kertoi, että yhteiskuvaa lapsensa kanssa pyydettyä livo oli vastannut, että nopeasti sitten, sillä jos hän antaa yhden kuvata, niin hän antaa suostumuksen kaikille. Kläbo ei joutunut, vaan hän halusi. Palkintojen jakoon livolla ei ollut kiire ja maailman-cup oli juuri päättynyt.

Valistunein arvaus oli, että livolla oli kiire omaan VIP-tilaisuuteensa. Siihen olisi päässyt mukaan perjantaina 119 eurolla, lauantaina 229 eurolla ja sunnuntaina 159 eurolla, ja päälle vielä arvonnalisävero. **Janne Ahosellakin** oli omat VIP-tilaisuutensa, mutta liput olivat hieman halvempia. Järjestäjien nettisivuilla ei eritelty VIP-tilaisuuksien järjestäjiä, mutta livo-kin sai tuloista varmasti oman osuutensa.

Urheilu- ja messukeskuksen valotaululla komeili koko viikonlopun *livo Niskanen VIP*. Mainoksen mukaan pakettiin kuului rento livo Niskanen. Fanialueella rentoudesta ei ollut tietoaakaan. Voittajana on tietysti helppo hymyillä, mutta urheilijaa mitataankin juuri tappion hetkillä.

Ajattelevatko urheilijat esikuvavaikutustaan?

Huippu-urheilijan pitää olla terveellä tavalla itsekäs, muuten ei suursaavutuksiin välttämättä yllä. Itsekkyyden ei ole tuntematon käsite Kläbollekaan, kun hän miettii missä ja kenen kanssa hän valmistautuu arvokisoihin. Mutta Lahdessa hänen epäitsekkyytensä oli jopa ylitsepurseavaa. Stadionin pressialueella hän ensin jutteli kaikkien toimittajien kanssa niin pitkään kuin he halusivat, ja jatkoi samaa linjaa fanien kanssa.

Itsekkäämpi ja palautumistaan miettivä urheilija ei olisi viettänyt jaloillaan kilpailujen jälkeen puoltakaan siitä ajasta,

mitä Kläbo teki Lahdessa. Miten ylivoimainen hän olisikaan, jos hän olisi esimerkiksi parisprintin jälkeen lähtenyt majoipaikkaan lepäämään, kun edessä oli vielä kaksi tärkeää kilpailua. Hän ei valita haastatteluissa pitkistä kaudesta ja väsymyksestä, koska hiihto on hänen työnsä. Kaikissa haastatteluissa hän hehkuttaa, miten mukavaa kaikkialla on hiihtää kilpaa. Vaikka hän on vasta 26-vuotias, kuntopohja on niin rautainen, että MM-kisaurakoinnin ja peräjälkeen hiihdettyjen 50 kilometrin kilpailujen jälkeen hänet nähtiin myös Drammenissa, Falunissa, stadionsprintissä ja Lahdessa kaikissa kilpailuissa, usein voittajana. Kläbo haluaa hiihtää kilpaa ja tehdä samalla rahaa.

Kläbon suuruutta eivät ilmennä vain lukuisat voitot tai loistava hiihtotekniikka. Nimenomaan muiden ominaisuuksiensa vuoksi hän on mitä parhain suurlähtetilas hiihdolle ja koko urheilumaailmalle. Toivottavasti livo edes ulkomailla huomioi kaikki faninsa, samaan tapaan kuin Kläbo teki Suomessa. Kläbo on jo nyt valtavan suosittu myös Suomessa ja Lahden esiintymiset varmasti vain lisäsivät hänen suosiotaan. Iivon ilmeestä näki, että ehkä hänkin olisi tahtonut antaa aikaa kaikille, mutta ei jostain syystä siihen pystynyt.

Urheilujohtajat perustelevat usein urheilun tärkeyttä sillä, että esikuvat innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Väite on totta, mutta vain puoliksi. Vaikuttaa nimittäin siltä, että esikuvat kyllä innostavat, mutta vain jo ennestään liikkuvia ja harrastavia (Liikunta & Tiede-lehti 5/2022). Vähän liikkuviin esikuvavaikutus ei tehoa, vaikka juuri heidät pitäisi saada innostumaan liikkumisesta. Innostavalla ja arvostavalla suhtautumisella heihinkin voisi kenties vaikuttaa.

Hiihdosta uhkaa tulla eliittilaji ja mielikuvaa ei helpota, jos nimikirjoituksen esikuvulta saa vain VIP-tilaisuudessa. Ennen Lahtea käytiin vilkasta keskustelua lasten ja nuorten harrastamisen hinnasta, eikä hiihto ole suinkaan halvimpia lajeja. Maaliskuun lopussa useassa media uutisoi laajasti hiihdon päävalmentajan **Teemu Pasasen** suuresta huolesta hiihdon harrastajamäärien suhteen Suomessa. Supertähdet vaikuttavat suuresti siihen, miten hiihto saa kaiken taseisia pysyviä harrastajia, jottei laduilla nähdä vain harvoja hyvin pärjääviä. Norjan hiihdon suurin valttikortti on erittäin suuri harrastajapohja, joka on tosin viime vuosina pienentynyt.

Iivo Niskanen käyttös Lahdessa hämmästytti, sillä hän ei ole (aina) profiloitunut vain itsekkäänä omiin asioihin keskittyvä urheilijana. Rentoa vitsailua tulee mediassa tämän tästä. Huumori on kukkinut mm. Viaplayn hiihtolähtelyksissä, kun hän on ostanut nuoria hiihtämään ryhdikkäänä, eikä kyyryssä kuten Kerttu Niskanen.

Mestaruudet ja menestys jäävät historiankirjoihin ikuisiksi ajoiksi, mutta aikalaiset muistavat myös millainen urheilija on ollut ihmisenä. Yrittäkäämme siis jokainen huomioida toiset avoimesti ja arvostavasti, niin ensitapaamisissa kuin muutenkin, vaikka emme olisikaan suuria tähtiä. Vaatimukset kuitenkin kasvavat korkeamman yhteiskunnallisen aseman myötä. Esimerkiksi Olympiakomitean huippu-urheilijohtajaksi hakenut kokenut yritysjohtaja ja raa’an kestävyyslajin MM-voittaja ja huippu-urheilun vaatimukset läpikotaisin tunteva **Valentin Kononen** olisi ollut mainio valinta pestiin. Valituksi tuli kuitenkin mitä kohteliaain ja huomaavaisin **Matti Heikkinen**. Luultavasti nämä muut asiat olivat se syy, miksi juuri Matti haluttiin suomalaisen huippu-urheilun nuorekkaaksi keulakuvaksi ja johtavaksi päättäjäksi, urheilullisen menestyksen ja arkipohjaisten vaatimusten tuntemisen lisäksi. ♦

SIIRI KUMPULA, LitK

harjoittelija
Mieli liikkeelle -hanke
Likes JAMK
siiri.e.kumpula@student.jyu.fi

HEIDI MALKKI, LitK

harjoittelija
Mieli liikkeelle -hanke
Likes JAMK

Hyvinvointiparadoksi

Kun ihminen aloittaa opinnot, hänen on totuttava elämänvaiheeseen liittyviin erilaisiin vastakohtiin. Vapaus ja mahdollisuudet ovat oleellisia teemoja opiskelijan arjessa: päivät voi viettää kiinnostavien aiheiden parissa ja illat on varattu harrastuksille, ystäville ja yhteisöllisille tapahtumille. Kokoaikaisen opiskelun maailmassa ei omisteta ja leimata kellokortteja.

Vapaudesta huolimatta opiskelijan on saatava asioita aikaan. Esseet, harjoitustyöt ja luentopäiväkirjat täytyy tehdä ja tentteihin pitää valmistautua. Opintojen etenemiseen kannustavat omien tavoitteiden lisäksi opintotukietuuksien nivoutuminen suoritettuihin opintopisteisiin ja tutkinto-oikeuden suorittamiseen rajattu aika. Opiskelun ohella voi olla myös välttämätöntä työskennellä osa-aikaisesti oman talouden turvaamiseksi.

Opiskelijaa kannustetaan opettelemaan aikatauluttamista, kehittämään akateemisten tekstien lukutaitoa ja muokkaamaan aiemmin omaksuttuja opiskelutekniikoita korkeakouluun sopiviksi. Verkostoja olisi hyvä rakentaa heti ensimmäisistä minuuteista lähtien. Nämä tehtävät vaativat erityisesti henkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, joten omasta jaksamisesta on myös tärkeää pitää huolta.

Opiskelijoiden hyvinvointia ovat viime aikoina heikentäneet suureksi koettu työmäärä, poikkeukselliset olosuhteet ja uusiin käytänteisiin sopeutuminen. Omien voimavarojen tarkkailu lienee melko yleistä, ja uskoisimme kanssaopiskelijoiden olevan kiinnostuneita käytännön keinoista edistää omaa hyvinvointiaan. Voidakseen nykyistä paremmin, kannattaa kiinnittää ensisijaisesti huomiota uneen, liikkumisen lisäämiseen sekä riittävään ja monipuoliseen ravintoon.

Suorituspainetta hyvinvoinnista

Omaa jaksamista tulisi tarkastella kokonaisuutena, joten hyvinvointia edistääkseen voi muun muassa kävelemällä luonnossa, tekemällä tietoisuusharjoituksia, tauottamalla istumista työskentelyn lomassa, antamalla aikaa luovuu-delle, kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa, lukemalla muutakin kuin ammattikirjallisuutta, harjoittamalla niska-hartia-seudun lihasvoimaa ja tekemällä asioita, jotka ovat itselle mieluisia. Hyvinvointi alkaa nopeasti tuntua uudelta loppumattomalta tehtävälitalta, ja siihen kietoutuu melko ristiriitaisesti suorittamisen ja kuormittavuuden piirteitä.

Maailma on täynnä erilaista tietoa oman hyvinvoinnin edistämisestä ja uutta tulee joka päivä. Tietoa voi etsiä, mutta se myös tulee nykyään luoksemme pyytämättä ja kohdenne-tusti. Etenkin sosiaalisen median kanavien kautta on vaiva-tonta havaita asioita, joita juuri sinunkin tulisi tehdä, sillä hyvinvointi on tämän hetken yksi trendikkäimmistä aiheista. Uusien hyvinvointia edistävien keinojen oppiminen voi olla innostavaa ja mukaansatempaavaa. On lukemattomia vaihto-ehtoja, joiden joukosta voi valita itselleen omaan arkeen sopivia toimintatapoja.

Informaatiotulva voi toisaalta aiheuttaa paineita ja riittä-mättömyyden kokemuksia. Itsestä huolehtiminen muuttuu hankalaksi ja aikaa vieväksi suoritukseksi, jolloin sen toteu-

tamiseen ei välttämättä ole riittävästi voimavaroja. Paine ja stressi hyvinvointiteoista voivat kumota jaksamista tukevat hyvät vaikutukset ja samaan aikaan aiheuttaa lamaan-nusta: on inhimillistä olla tekemättä mitään, kun kokee, ettei pysty teke-mään tarpeeksi.

Ole itsellesi armollinen

Hyvinvointi ei tarkoita suurta elämäntapamuutosta tai vaadi kaiken-

kattavaa ymmärrystä ja osaamista terveyden edistämisestä. Voimme yhdistää arkeemme hyvinvointiamme tukevia ja edistäviä tekoja, vaikka jollain elämän osa-alueella asiat ovat keskeneräisiä tai ratkaisemattomia.

Omia voimavaroja on usein järkevää ja mielekästä tarkas-tella aiempaa lempeämmästä ja yksilöllisemmästä näkökul-masta. Rinneriehatapahtumassa ulkoilu tai puolitoista tun-tia kestävä opiskelijalounaat ystävien seurassa kasvattavat arjen voimavaroja omalla tavallaan. Armollinen ja hyväksyvä suhtautuminen omaan keskeneräisyyteen tukee jo itsessään hyvinvointia ja ohjaa sopivien hyvinvointitekojen valintaa.

Mielestämme laiskuus ja saamattomuus kuuluvat hyvinvointisanastoon yhtä lailla kuin stressinhallinta ja liikkumi-nen. Välillä elämäntilanne kuormittaa niin paljon, että salitreenistä on enemmän haittaa kuin hyötyä, vaikka se olisikin kalenteriin merkattu. Tällöin kehomme ja mielemme kaipaavat nimenomaan koti-iltaa television ääressä, mikä myös tulisi nähdä omia voimavaroja tukevana valintana ilman huonon omantunnon kokemuksia. Jos itselleen asetetut terveyttä, vireyttä ja parempaa vointia koskevat vaatimukset kasvavat huomaamatta, hyvinvoinnin kohentumisen sijaan seuraava-sena voi olla uupuminen tai voimavarojen ehtyminen. ♦

Laiskuus ja saamattomuus kuuluvat hyvinvointisanastoon yhtä lailla kuin stressinhallinta ja liikkuminen.