

Erityishuomioita  
liikunnan käytöstä  
lasten ja nuorten  
mielenterveyden  
edistämisessä,  
mielenterveys-  
haasteiden ehkäisyssä  
ja hoidossa

**Kaija Appelqvist-  
Schmidlechner**  
**FT, dosentti**  
**(sosiaalipsykiatria)**

Finnish Institute for  
Health and Welfare



# Näkökulma 1: Koulujen rooli liikkumisen ja mielenterveyden edistämisessä

# Koulu on otollinen paikka terveyden edistämiselle

- Koulussa tavoitetaan koko ikäluokka riippumatta esimerkiksi asuinpaikasta tai sosioekonomisesta asemasta.
- Koulussa tapahtuvan liikunnan edistämisen vaikutuksista lasten ja nuorten mielenterveyteen tarvitaan lisää tietoa.
- Tietoa tarvitaan erityisesti pidemmistä interventioista / pitkävaikutteisista liikunnanedistämistoimista ja niiden vaikutuksista mielenterveyteen



# The effectiveness of school-based physical activity promotion on mental health among children and adolescents: a systematic review

*Tia Viskari, Terhi Koivumäki, Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Timo Ståhl,  
Alberto Ruiz-Ariza & Sari Fröjd*

*Arvioitavana: International Review of Sports and Exercise Psychology*

# Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"><li>• keski-ikä 7-16 vuotta.</li><li>• Vähintään 9 kk kestävä koulussa toteutettu liikunnan edistämistoimi, jonka tavoitteena lisätä fyysistä aktiivisuutta tai vähentää paikallaanoloa.</li><li>• Jokin mielenterveyden tulosmuuttuja:<ul style="list-style-type: none"><li>• Internalisoivat oireet</li><li>• Eksternalisoivat oireet</li><li>• Mielen hyvinvointi</li><li>• Sosiaalinen hyvinvointi</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fyysisesti tai psyykkisesti sairaat/erityiset populaatiot.</li><li>• Tutkimukset, joissa vertaillaan kahta erilaista fyysisen aktiivisuuden muotoa, mutta aktiivisuutta ei lisätä.</li><li>• Pelkästään terveyskäyttämiseen liittyvät mielenterveysmuuttujat (esim. physical self-worth, eating self-efficacy).</li></ul>

## Aineisto

- 34 tutkimusta, yhteensä 21 651 osallistujaa.
- Tutkimusten otoskoko 26-2797.
- Tutkimuksia 16 eri maasta.
- Tutkimusasetelmat:
  - RCT: n = 12
  - kvasikokeellinen: n = 12
  - ennen-jälkeen: n = 3
  - poikkileikkaus: n = 1
  - tapaustudkimus: n = 1
  - laadullinen: n = 5

# Vaikutukset mielenterveyteen



# Liikunnanedistämisen tapa ja vaikutukset mielenterveyteen



# Koulujen liikkumista edistävät toimenpiteet vaikuttavat positiivisesti myös lasten ja nuorten mielenterveyteen

Positiiviset vaikutukset erityisesti mielenterveyden sosiaaliseen ulottuvuuteen (mm. sosiaaliset suhteet, kompetenssi, tuki)

Satsaaminen kouluympäristön muuttamiseen liikuntaan innostavaksi on kannattavaa

Ulkopuolisen tahon toteuttama liikunnan edistäminen (protokollan mukaan) tehokkaampaa kuin oman henkilöstön toteuttama ilman protokollaa



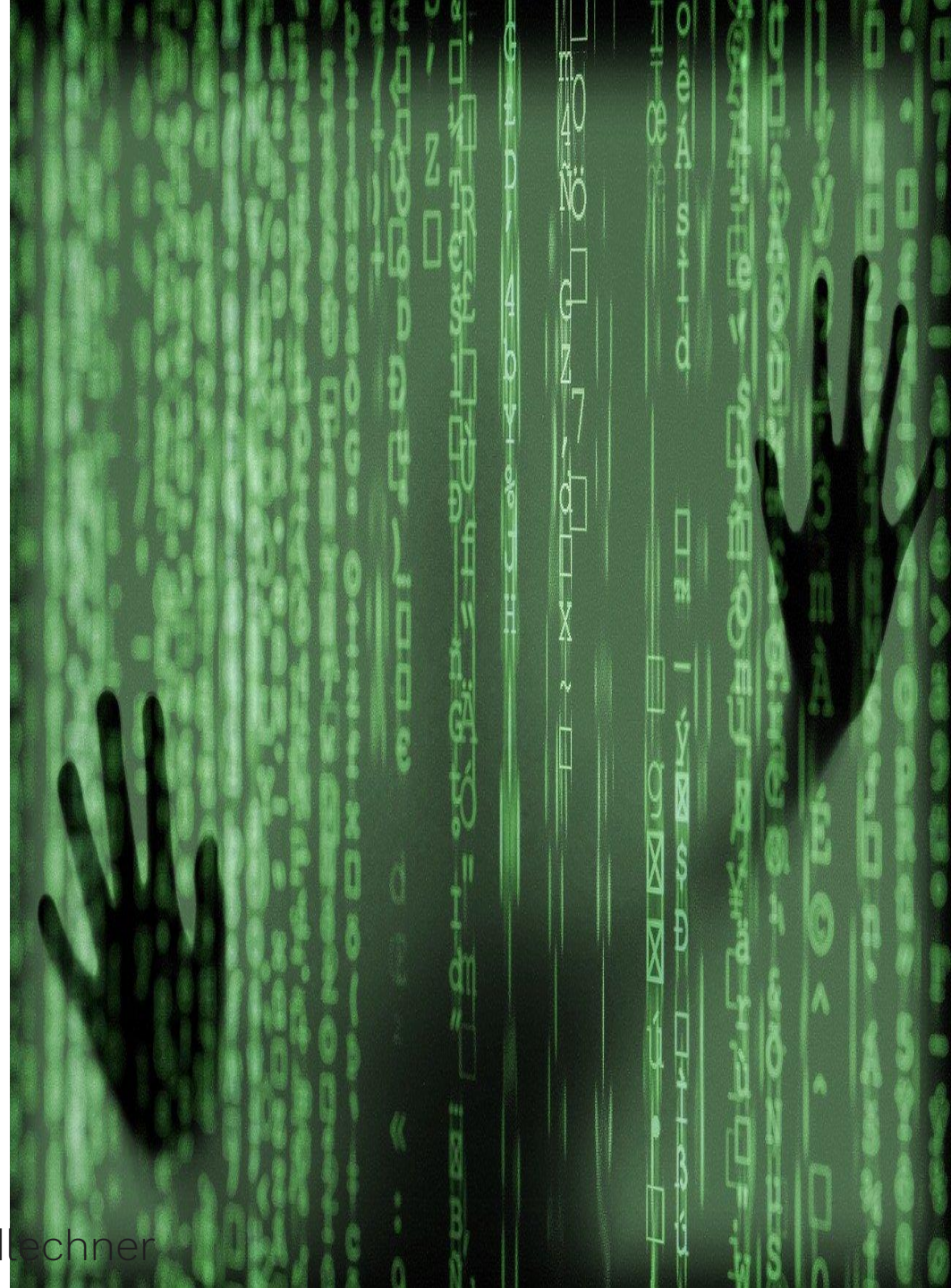


# Näkökulma 2: Hikikomorit – verkkoon kadonneet nuoret



# Hikikomorit (hikyt) – näkymättömät nuoret

- Hikikomorilla tarkoitetaan sosiaalisesta elämästä syrjään vetäytynyttä henkilöä (vetäytyminen = “komeroituminen” vähintään 6 kk, monilla jopa vuosia)
  - semihikyt, thruuhikyt, velhot
- Kontaktit ulkomaailmaan tapahtuvat lähes yksinomaan Internetin kautta.
- Ilmiö lähtöisin Japanista, jossa arvioitu olevan tällaisia nuoria aikuisia 1-2 miljoonaa
- Ilmiö lisääntynyt myös Euroopassa, etenkin koronapandemian jälkeen



# Hikkyjen Ylilauta- keskustelufoorumilta kerättyä

Sitaatit Ari Haasion (2015) väitöskirjasta

## HIKKYN PÄIVÄ:

*”herää 13-14 aikaan joka vitun päivä  
syö  
katso koneella sarjoja  
syö lisää  
runkkaa  
jumita koneella aina 03-04 am asti.”*

*”Mielenterveydelle aika suuri kolaus  
istua 24h päivässä tietokoneen  
edessä juoden kalsarikännit 3-4  
kertaa viikossa ihan vain virikkeetöntä  
arkea piristääkseen ja tyhjän olon  
poistamiseksi.”*

*”Itse olen täysverinen hikky mutta  
ollut aina paska koulussa,  
yleissivistys on olematon ja olen  
hyvin hidas ja kömpelö, en tajua  
ohjeita, muisti on surkea ja  
yleensäkin mokailen jatkuvasti  
tavalla joka olisi hauskaa jossain  
sitcomissa mutta äärimäisen  
perseestä tosielämässä... Olen  
aivan varma että olen keskivertoa  
vähemmän älykäs mikä  
katkeroittaa tosi paljon, koska olen  
myös hyvin ruma ja sosiaalisesti  
täysin kyvytön eli mitään hyviä  
ominaisuuksia ei ole.”*

# Sosiaalinen vetäytyminen ja mielenterveys

- Kyse ei ole diagnosoidusta mielenterveyden häiriöstä eikä mielenterveyden häiriö (välttämättä) selitä sosiaalista vetäytymistä
- Vastentahtoinen “komeroituminen” vs vapaaehtoinen erakoituminen?
  - “Komeroitumisen” eri tyypit: 1) Erakot 2) Komeron vangit, ja 3) kuntoutujat

## TAUSTALLA ERILAISIA HAASTEITA

Ulkopuolisuuden / toiseuden kokemukset

Ahdistus, masennus

Vaikea mielenterveyden häiriö

Huono itsetunto

Toivottomuus

Itsemurha-ajatukset

Koulukiusaamiskokemukset

Sosiaalisten tilanteiden pelko

Sosiaalinen toimintarajoittuneisuus

Yksinäisyys

Aspergerin oireyhtymä

Nettiriippuvuus

NEET-tilanne

# ”Komeroituminen” on haitallista sekä psyykkiselle että fyysiselle terveydelle

- Päivittäinen liikkuminen on yleensä minimaalista
  - Hikikomoreiden elämäntapa on suuri riski mm. sydän ja verisuonisairauksille.
- Liikunnasta apua ”komeron vankeudesta” pääsemiseksi?
  - Hikikomoreille kohdistetuista liikuntainterventioista hyviä tuloksia Japanissa, käyttäen hyväksi esim. ryhmä- (Ogino 2004) tai parin kanssa tehtävää liikuntaa (Yokoyama ym. 2023).



# Haasteita tuen tarjoamisen näkökulmasta

- Miten tavoittaa kohderyhmään kuuluvat?
  - => esim. etsivä ote verkossa?
- Kuinka luoda luottamus, jotta apua ja tukea otetaan vastaan?
  - => luottamuksen syntyyn tarvitaan aikaa
- Kuinka valaa uskoa tulevaisuuteen ja siihen, että itse voi vaikuttaa asioihin?
  - => voimavarakeskeinen lähestymistapa
- Kuinka motivoida liikkumaan?
  - => arvo- ja hyväksymispohjainen lähestymistapa (HOT)?
  - ⇒ uudet, innovatiiviset menetelmät, pelillistäminen?
  - ⇒ Yhdessä liikkuminen, vertaisryhmät?
  - ⇒ Moniammatillinen yhteistyö

**JA TÄRKEIN: MITEN ESTÄÄ “KOMEROITUMINEN”?**





## Näkökulma 3:

Liikuntaharrastuksen käyttö  
haavoittuvassa asemassa  
olevien lasten tukemisessa –  
Esimerkkinä Icehearts

# Icehearts - ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä

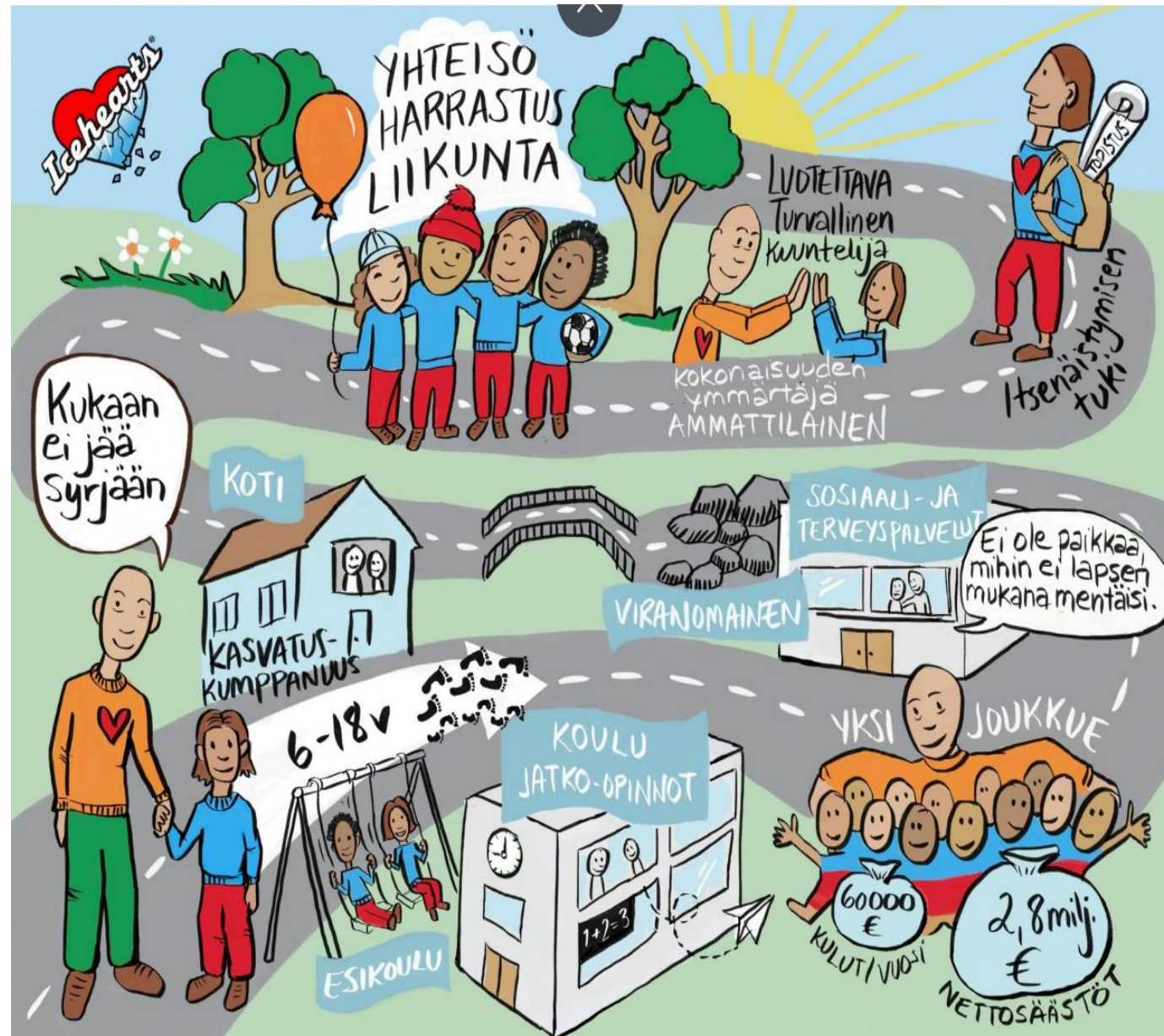
Pitkäkestoinen (12v.) liikuntaharrastus

Tukea koulunkäyntiin

Henkilökohtaista tukea

Tukea vanhemmuuteen

Yhteistyötä muiden palvelujen (esim. koulukuraattori, lastensuojelu, mielenterveyspalvelut) kanssa



# Icehearts - Euroopan komission terveyden edistämisen Best Practice toimintamalli

## ICEHEARTS EUROPE (2023-2025)

- Icehearts toimintamallia implementoidaan 5 pilottimaassa: Tanskassa, Sloveniassa, Italiassa, Espanjassa ja Virossa
- Rahoitus: EU4Health
- Koordinaatio: International Sports and Culture Association (ISCA)



Liikuntalääketieteen päivät 2024 - Kaija Appelqvist-Schmidlechner





# Icehearts pitkittäistutkimus (2015-2028)

- Seurataan 5 Icehearts joukkuetta (n=69) koko Icehearts-taipaleen ajan (12 vuotta)
- Mielenkiinnon kohteena Icehearts toimintamallin koetut hyödyt ja vaikuttavuus & haavoittuvassa asemassa olevien lasten elämänkulku lapsuudesta täysi-ikäisyyteen
- Laadulliset ja määrälliset menetelmät (informantteina toiminnassa mukana lapset/nuoret, vanhemmat, opettajat, sekä Icehearts kasvattajat).



# Joitakin keskeisiä tuloksia tähän mennessä....

- Icehearts-toiminnan positiiviset vaikutukset näkyvät kasvattajien arvioiden mukaan erityisesti
  - liikunnallisuuden lisääntymisenä,
  - Itsetunnon ja mielen hyvinvoinnin kohentumisena
  - Sosiaalisten taitojen karttumisena
  - Vertaissuhteiden parantumisena
- Neljän vuoden seurannassa lasten prososiaalinen eli toisia huomioonottava käyttäytyminen vahvistunut (SDQ)
  - ei tilastollisesti merkitsevää muutosta tunne-elämään tai käyttäytymiseen liittyvässä oireilussa (SDQ)



*”No ainakin niitä onnistumisia tulee enempi ko muussa elämässä. Sen kautta ja sitten se tietenkkin rohkaistuu yrittää myös enempi koulussa ja muuten.”  
(10-vuotiaan pojan äiti)*

# Icehearts-toiminnan haasteita ja mahdollisia sudenkuoppia

- Kuinka välttää toimintaan mukaan tulevien lasten leimautuminen / stigma?
- Mitä tehdä, kun lasten / nuorten liikunnallinen motivaatio ja tavoitteet joukkueessa hyvin erilaisia?



*” Ja välillä harmitti kun kaikki ei halunnut pelata, et jotkut tuli vaan häröilee tai pelailee pleikkaa niin sit ei, se sit treeni jäi. Et sit oli aina porukka joka pelas ja sitten porukka joka teki jotain muuta.”  
(10-vuotiaan pojan äiti)*

# Mitä oppeja Icehearts-toiminnasta voisi viedä urheiluseuratoimintaan?

- Ymmärrys, että valmentaja on nuoren elämässä keskeinen henkilö
- Keskinäinen luottamus, rinnallakulkijuus nuoren elämässä
- Positive coaching, huomio hyvään, positiivinen kannustaminen
- Valmentaja on lapselle / nuorelle roolimalli
- Panostaminen yhteisöllisyyteen, me-henkeen
  - ✓ Murrosikä kaikkine kipuiluineen tulee kaikille, myös niille, jotka jatkavat urheilu-uraansa huippu-urheiluun asti
  - ✓ Hyvä joukkue-/ryhmähenki ja positiiviset kaverisuhteet kantavat läpi vaikeidenkin vuosien ja estävät drop-out ilmiön



# Kirjallisuutta

- Amendola S (2024). Clarifying the position of hikikomori in mental health: Is hikikomori a variant of already-known mental health disorders? A review of the literature. *Journal of Pacific Rim Psychology* 18.
- Appelqvist-Schmidlechner K, Haavanlammi M, Kekkonen M (2021). Benefits and underlying mechanisms of organized sport participation on mental health among socially vulnerable boys. A qualitative study on parents' perspective in the sport-based Icehearts programme. *Sport in Society*, 1-18
- Appelqvist-Schmidlechner K, Haavanlammi M, Autio R, Kekkonen M, Fröjd S (2024). Changes in behavioural and emotional well-being of children participating in the Icehearts programme: A feasibility pilot study with 4-year follow-up. *Mental Health & Prevention* 34.
- Haasio A. (2015). Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon "pienessä maailmassa". *Acta Universitatis Tamperensis* 2082. Juvenes: Tampere.
- Kellokumpu A (2024). Hikyt : Sosiaalisesti vetäytyneet nuoret yksinäisyyden, työttömyyden ja maskuliinisuuden ristipaineissa. *Dissertationes Universitatis Helsingiensis* 292/2024.
- Ogino T. (2004). Managing categorization and social withdrawal in Japan: rehabilitation process in a private support group for Hikikomorians. *Int J Japan Sociol.* (2004) 13:120–33.
- Takkunen L, Uusitalo-Malmivaara. 2017. Komeroituminen äärimmäisen sosiaalisen vetäytymisen muotona. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti* 27,1. 10-27.
- *Viskari T, Koivumäki T, Appelqvist-Schmidlechner K, Ståhl T, Ruiz-Ariza A & Fröjd S The effectiveness of school-based physical activity promotion on mental health among children and adolescents a systematic review. Submitted in International Review of Sports and Exercise Psychology*
- Yuan JWM ym. (2019). A one-year prospective follow-up study on the health profile of hikikomori living in Hong Kong. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 546
- Yuen JWM ym. (2018). A Comprehensive Health Profile of Youths Living with a "Hikikomori" Lifestyle. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 315.
- Yokoyama K, Furuhashi T, Yamamoto Y, Rooksby M and McLeod HJ (2023) An examination of the potential benefits of expert guided physical activity for supporting recovery from extreme social withdrawal: Two case reports focused on the treatment of Hikikomori. *Front. Psychiatry* 14:1084384





Kiitos!  
Kysymyksiä

[Kaija.appelqvist@thl.fi](mailto:Kaija.appelqvist@thl.fi)