



Haavoittuvassa asemassa olevat nuoret ja liikuntaharrastusten merkitys

Hanne Mailanen

2026

Nuorten haavoittuvuuden määrittelyä

- Tutkimukseni teoreettinen lähtökohta nojaa käsitykseen haavoittuvuudesta rakenteellisesti ja poliittisesti tuotettuna positiona.
- Haavoittuvuus ei ole nuorten ominaisuus, vaan se muotoutuu sosiaalisissa, institutionaalisissa ja poliittisissa konteksteissa.
- Nuoriin liittyvää haavoittuvuuden eetosta voidaan pitää normatiivisena kehyksenä, joka määrittää, millaiset nuoret tunnistetaan tuen arvoisiksi sekä millaisia olemisen ja toimijuuden muotoja pidetään hyväksyttävänä.
- Haavoittuvuuden diskurssi ei ainoastaan nimeä tuen kohteita, vaan tuottaa normatiivisia rajoja sille, **millainen nuori ja millainen toimijuus on tunnistettavissa hyväksyttäväksi.**

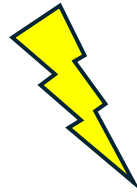
(ks. esim. Brunila ym. 2019.)

Osallisuutta mahdollisesti rajoittavia tekijöitä

- **Toimintarajoite:** fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen, sosiaalinen tai aisteihin liittyvä sairaus tai vamma (Vammaispalvelulaki 675/2023)
- **Päihteiden ongelmakäyttö tai muu riippuvuuskäyttäytyminen** (Sosiaalihuoltolaki 1301)
- Erityisen tuen tarve ei edellytä diagnosoitua vammaa tai sairautta, vaan tuen tarve voi liittyä useista eri syistä johtuviin tuen tarpeisiin ja **vaikeuksiin päästä tarvittavien palveluiden piiriin**, esim. mielenterveyteen pulmat (STM 2024)
- Haavoittuvuus voi liittyä myös **rikosseuraamusasioihin** (THL 2023)
- Syrjäytymisriskiä voivat kasvattaa **pienituloisuus** (Lapsen ääni raportti 2022) **ja lapsuusajan perheen alhainen tulotaso** (Hiilamo, Sariaslan & Aaltonen 2022, 440–445)
- **Vähemmistöön kuuluminen:** Mikäli nuori kokee kuuluvansa useampaan kuin yhteen vähemmistöön, lisää se syrjintäriskiä eri palveluissa merkittävästi (Berg & Myllyniemi 2020, 47–48)

Mihin nuoret mahtuvat?

- Takuu siitä, että **kaikilla** suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on vähintään yksi harrastus, kirjattiin hallitusohjelmaan (Valtionneuvosto 2023) ja nuorisolakiin (955/2022) vuoden 2023 alussa.



- Nuoret herättävät huolta aikuisväestössä ja nuoriin liittyvää keskustelua leimaa usein aktivointi- ja syrjäytymispainotteisuus: **”ongelmaisten nuorien”** arvioidaan rasittavan kohtuuttomasti yhteiskunnan palveluita ja kansantaloutta (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 42).
- Urheilussa ja liikunnassa on ahtaita normeja ja ulossulkevuutta: **vallitseva urheilukulttuuri tukee vain tiettyjen ryhmien osallistumista ja estää urheilemisen tavoista tai siihen liitetyistä kyvykkyyksistä poikkeaville yhteiseen toimintaan pääsemisen ja siellä pysymisen.** Ulossulkevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset syyt. (Kananen 2024, 151.)



Tulkintoja nuorten kokemuksista suomalaiseen liikuntakulttuuriin osallistumisesta

Mailanen, Hanne (2025) Liikuntaharrastusten merkitys yhteiskunnallisissa marginaaleissa – nuorten aikuisten kokemuksia. Nuorisotutkimus, 43:4, 51–67.

<https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9178639>

Puuttuvien resurssien merkitys

- Nuorten elämäntilanteet ovat muuttuvia, hauraita ja epävarmoja
 - Vähävaraisuus, rahan puute, taloudellinen epävarmuus
 - Terhi Halonen kuvaa vastoin tahtoaan asunnottomaksi jääneiden nuorten elämää satunnaiseksi ajelehtimiseksi hetkestä, paikasta ja tilanteesta toiseen (2017, 18)
 - Elämän ennakoitavuus vähenee, kuormittuneisuus lisääntyy, hyvinvointi jää arkisen selviytymisen jalkoihin
 - Kausimaksujen ja muiden kustannusten lisäksi harrastuskustannuksia lisäävät esim. kulkemiseen liittyvät kulut, väline- ja apuvälinekulut
 - Harrastaminen on alueellisesti epätasa-arvoista (ks. lisäksi esim. Käyhkö 2017, 94–95; Armila ym. 58 2024, 26–30)
 - Taloudellinen epävarmuus ei ainoastaan rajoita valintoja vaan saattaa murentaa kokemusta osallisuudesta ja toimijuudesta yhteiskunnassa

Päivittäinen aktiivisuus on merkityksellistä

- Nuorten tulkinnat harrastamisen, vapaa-ajan ja liikunnan määritelmistä ovat moniulotteisia
 - Nuoret määrittivät harrastuksiksi itselle mieluisat asiat, joihin he käyttivät aikaa: esimerkiksi ”kylillä ajelun”, kotona tehdyt kirjoitukset, taidetyöt ja musiikin tekemisen
 - Vapaa-ajaksi nuoret puolestaan määrittivät työn ja opiskelun ulkopuolelle jäävän ajan, mutta: ”Mitä on vapaa-aika, jos kaikki aika on vapaa-aikaa?”
 - Merkityksellisen vapaa-ajankäytön pohdinta on vaikeaa, jos arkisen ajankäytön ja erilaisten tekemisten normatiiviset kategoriat (työ, opiskelu, lepo, vapaa-aika) eivät toteudu omassa elämässä.
 - Liikunnan määrittely on haastavaa:

”Keskustelua tänään nuorten kanssa siitä, mikä on liikuntaa ja liikkumista, mitkä asiat kiinnostavat nuoria. Nuoret eivät juurikaan olleet ajatelleet liikkumisen ja liikunnan eroa. **Varsinkaan, jos ei koe itseään liikunnalliseksi.** Liikuntaa tärkeämmäksi vaikuttaa nousevan erilaisten (yhdistys)työpajojen kautta saatava sosiaalisuus ja syy lähteä pois kotoa. On vain bonusta, jos tämän lisäksi saa mielekästä tekemistä ja liikuntaa.” (Ote 4. työpajan kenttäpäiväkirjasta 20.6.2023)

Sosiaaliset kontaktit harrastamisen ytimessä

- Sosiaalisten kontaktien tärkeyttä kuvaa se, että nuoret kertoivat rahan puutteen lisäksi liikkumista eniten rajoittavaksi tekijäksi kaverin tai seuran puuttumisen
- 
- Sosiaaliset kontaktit olivat monen nuoren kerronnassa itse liikuntasuoritusta tai fyysistä tekemistä tärkeämpiä – tai ainakin yhtä tärkeitä.
 - Erään nuoren mukaan mielekkäällä vapaa-ajalla oleellisinta on se, ”et pystyy juttelee ihmisille. Se on se.” (H3)
 - Aiempaa tutkimusta mm:
 - Aarresola ym. 2022, 135: Terveysvaikutusten lisäksi liikuntaharrastuksilla on nuorille monenlaisia merkitysulottuvuuksia, joista sosiaalisilla suhteilla on oma tärkeä roolinsa
 - ”Sosiaaliset jalat” (Berg 2025)

”Harrastaminen on aikuisten viisaus”

- Eräs nuori kertoi haastattelussa, ettei hän ollut lapsena kovinkaan liikunnallinen, mutta iän myötä hyvinvointi ja terveys nousivat kuitenkin merkityksellisiksi. Hän kutsui tätä muutosta aikuistumiseksi ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista ”aikuisten viisaudeksi”:

”Siis nuorempana mä ajattelin, että liikunta on aivan hirveetä ja en ikinä haluu liikkua ja mä en ikinä tuu menee salille. Niin justiinsa se, et kyllä sä tuut menee ja sä tuut tykkää siitä. Se on ehkä sellainen aikuisten viisaus. Et jos sä tykkäätkin siitä, kun se tekee kuitenkin olon virkeeksi ja kun lähtee ulos, tai tekee jotain uutta tai tekee jotain mielekästä asiaa itselle. (...) Niin sit ehkä, kun vähän vanhenee, niin tulee niin sanotusti järkeä päähän, niin ehkä sit huomaa, että ne ajatukset voikin olla erilaiset, mitä 13-vuotiaana tai 23-vuotiaana on. Ehkä se on tavallaan sitä aikuistumistakin.”
(H1)

- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on nuorten mukaan ”viisautta, johon pitää kasvaa”

Pohdinta 1/2

- Nuorten kertomuksissa liikunta ei näyttäydy vain hyvinvoinnin lähteenä vaan etuoikeutena
- Haastavissa elämäntilanteissa tai -vaiheissa elävien nuorten vapaa-aika painottuu usein tekemisiin, joita ei yhteiskunnassa nähdä liikunnan harrastamisena
 - Liikunta tai liikkuminen on usein osana arkea, mutta implisiittisesti ja ikään kuin huomaamatta
 - Nuorten kerronnassa nousee esiin myös identiteetin ja oman itsen ilmentäminen liikuntalajin tai muun harrastuksen kautta (heppatyöt, skeittarit...)
- Osa tutkimuksen nuorista kokee liikunnallisen ihmisen identiteetin kaukaiseksi ja määrittelee itsensä ehkä tiedostamattakin urheilun ja liikunnan ”hyvän narratiivin” ulkopuolelle, vaikka olisi arjessaan liikunnallisesti hyvinkin aktiivinen

Pohdinta 2/2

- Merkityksellisyys näyttäytyy nuorten puheissa kaksisuuntaisena:
 - Mielekäs tekeminen sai itselle subjektiivisen tunteen siitä, että on merkityksellinen, mutta toisaalta merkityksellinen tekeminen toi iloa ja onnistumisen kokemuksia.
 - Arjen ollessa kuormittavaa onnistumisen kokemuksia oli kuitenkin hankala saada. Tässä tilanteessa omien kiinnostuksen kohteiden tai itselle merkittävien asioiden tekeminen on tärkeää.
- Tämän tutkimuksen nuoret kaipaavat harrastamisessaan sosiaalisia kontakteja, merkityksellisyyden tunnetta ja oman hyvinvoinnin kohentumista sen eri ulottuvuuksilla.
 - Se, että nuorille tarjotaan muiden aktivointitoimien lisäksi ylhäältä päin hallinnoitua liikunnallista tekemistä ja harrastamista, ei välttämättä palvele kaikkien nuorten kaipaamia asioita – on siis annettava mahdollisuuksia omaehtoiseen toimimiseen, omanlaiseen fyysisyyteen ja ennen kaikkea omanlaiseksi liikkujaksi kasvamiseen.
 - Jos nuorille annetaan mahdollisuuksia osallistua harrastusten ja liikkumismahdollisuuksien ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen, myös osallistuminen, toimijuus ja hyvinvointi voivat edetä kestävästi ja laaja-alaisesti.

Lähteitä

- Aaltonen, Berg & Ikäheimo (2015) Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. THL.
- Aarresola, Outi & Manner, Joel & Berg, Päivi & Harjunen, Hannele (2022) Itsenäistyvien nuorten liikunnan harrastaminen eri elämäntilanteissa – tarkennettuja katseita liikuntapolitiikkaan. Teoksessa Sinikka Aappola-Kari (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 74 & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 244 & Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2023: 8. Helsinki: Opetus ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura, 125–140.
- Armila, Päivi & Halonen, Terhi & Sivenius, Ari & Haan tio, Santtu (2024) Syrjäseutu lasten ja nuorten liikkumisen tilana. STOP! Tässä seison enkä muuta voi? -tutkimushankkeen loppuraportti. Helsinki: Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisusarjan julkaisu 120.
- Berg, Päivi (2025) Hyvässä ja pahassa: lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Teoksessa Anna Kanerva (toim.) Joustava harrastus, jutteleva ohjaaja ja muita tutkijoiden suosituksia lasten ja nuorten harrastustoiminnan ohjaajille. Helsinki: Taideyliopisto, 29–38.
- Berg & Myllyniemi (2020) Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 232.
- Brunila, Kristiina, Mertanen, Katariina, Tiainen, Katariina, Kurki, Tuuli, Masoud, Ameera, Mäkelä, Kalle ja Itävalko, Elina. 2019. ”Vulnerabilizing Young People: Interrupting the Ethos of Vulnerability, the Neoliberal Rationality and the Precision Education Governance.” *Suomen Antropologi* 43(3): 113–20. <https://doi.org/10.30676/jfas.v43i3.82737>.
- Halonen, Terhi (2017) Peloista pahin – Etnografinen tutkimus asunnottomuuden herättämistä kokemuksista itäsuomalaisten nuorten keskuudessa. *Historiatieteellinen aikakauskirja* 14, 7–23.
- Hiilamo, Sariaslan & Aaltonen (2022) Miten ehkäistä nuorten syrjäytymistä? *Yhteiskuntapolitiikka* 87:4, 440-446.
- Kananen, Marko (2024) Epäasiallinen kohtelu ja siitä vaikeneminen suomalaisessa kilpaurheilussa. Teoksessa Jouko Kokkonen (toim.) Urheilun murros. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 178.
- Käyhkö, Mari (2017) Kotoa pois pakotetut? Syrjäseutujen nuorten toiselle asteelle siirtyminen ja koulutuksen alueellinen eriarvoisuus. Teoksessa Päivi Armila, Terhi Halonen & Mari Käyhkö (toim.) Reunamerkitöjä Hylkysyrjästä - Nuorten elämänraameja ja tulevaisuudenkuvia harvaan asutulla maaseudulla. Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 117. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 74–96.
- STM (2021) Tavoitteellinen työ hyvinvointitalouden edistämiseksi jatkuu Suomessa ja kansainvälisesti. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote.
- Vinberg, Johanna (2022) Lapsen ääni raportti. Lasten ja perheen kokemuksia perheen pienituloisuudesta: hyvinvoinnin vajeet ja haasteet. Pelastakaa Lapset ry.



Kiitos!

hanne.mailanen@tuni.fi

Liikunnan ilo

Miten liikunnasta opitaan pitämään

Havaintoja liikunnasta ja hyvinvoinnista mielenterveys- ja päihdetyössä

Jere Wesslin · yksikönjohtaja · Aspa Palvelut Oy / Tavana Valtti, Pori

*Miksi ilo ratkaisee
onnistumisen*

*Miten iloa käytännössä
löydetään*

*Mitä se tarkoittaa
meille ohjaajina*



Liikunnan ilon löytämisen tärkeys haastavan arjen keskellä

Kaikki tietävät, että liikunta on hyväksi. Silti moni ei liiku. Ero ei ole tiedossa – se on tunteessa.

1 Tieto ei riitä, eikä tahdonvoima kannaa.

Kukaan ei jatka pitkään sellaista, joka tuntuu pahalta. Tahdonvoimalla pääsee alkuun, mutta se loppuu aina joskus. Ilo ei vaadi tahdonvoimaa.

2 Siksi ensimmäinen vaihe ei ole ohjelma eikä tavoite.

Se on se, että liikunnasta opitaan pitämään. Vasta sen jälkeen ohjelmilla ja tavoitteilla on merkitystä.

NÄIN ILO KATOAA – NELJÄ ANSAA

”En minä liiku” – arkiliike jää näkymättömäksi, ja sen mukana onnistumisen kokemus.

”Vain jos teen kuten ennen” – rima jää menneeseen minään, joten ei aloiteta.

Väärä taso – hyvä ohjelma väärälle ihmiselle. Molemmat lopettavat.

Palkinto vasta lopussa – ”pitää kärsiä tunti ennen kuin tuntuu hyvältä”.

Liikunnasta täytyy ensin oppia pitämään. Vasta sen jälkeen se kantaa itsestään.

Ilman iloa liikunnasta tulee suoritus – ja pelkkää suorittamista ei jaksa loputtomiin.

Liikunnan ilon löytämisen tärkeys haastavan arjen keskellä

Kuntoutuja arki: samat ilmiöt, mutta paljon korkeammat esteet.

3 Arjessa ei ole rakennetta eikä juuri rahaa.

Jatkuvat murheet, väsyttävä lääkitys, ei töitä rytmittämässä päivää. Jo arjen pyörittäminen vaatii ulkopuolista apua.

4 Ilonlähteitä on vähän.

Herkut, ulkona syöminen, tupakka yms. voivat olla arjen ainoita mukavia asioita, olivat ne hyviä tai huonoja itsessään. Niistä saatu tunne on kuitenkin hetkellistä, joka ei yksin kanna.

5 Keskivertoaikuiselle jää muuta, kuntoutujalta viedään se ainoa.

Kun keskivertoaikuisen luopuu herkuista, elämään jää monta muuta iloa. Väsyneeltä tai masentuneelta viedään usein se ainoa – jäljelle ei jää juuri mitään.

6 Hetkellinen mielihyvä voittaa pitkän prosessin.

Ahdistuksen keskellä moni valitsee sen ennemmin kuin prosessin, jonka palkinto tulee pitkän ajan päästä. Siksi muutos on vaikea, vaikka järjellä sen ymmärtäisi.

*Kun mukavia asioita on vähän,
niiden merkitys korostuu.*

*Miten sinä saat toisen ihmisen
kestämään tuota yhtälöä?*

*Ilon on löydyttävä matkalta, ei
maalista.*

Miten iloa löydetään

Miten ilo sitten käytännössä löydetään?

1 Keho ei ole kiinnostunut siitä, missä muodossa liike tulee.

Salitreeni, kävely kauppaan tai koiran ulkoiluttaminen – keholle ne ovat samaa liikettä. Liikkumista ei siis tarvitse määritellä.

2 Vertailu varastaa ilon liikunnalta.

Aina löytyy joku, joka on pidemmällä. Ja jos vertailukohtana on oma menneisyys, rima nousee niin korkealle ettei aloiteta. Ainoa kelvollinen vertailukohta on eilinen itse.

3 Tee näkymätön liike näkyväksi.

Älä kysy ”liikutko sinä” – vastaus on lähes aina ei. Kysy päivän kulusta. Hankkeen kyselyssä moni vastasi, ettei liiku lainkaan; silti liikettä tuli todellisuudessa paljon.

4 Opi iloitsemaan matkasta, älä pelkästään suorituksen jälkeisestä tunteesta.

Me odotamme sitä hyvää oloa, joka tulee vasta suihkun jälkeen sohvalla. Se on liian kaukana: jos ainoa ilo on maalissa, matka on pelkkää odottamista.

Vertailu varastaa ilon liikunnalta

Opi iloitsemaan matkasta, älä pelkästään suorituksen jälkeisestä tunteesta.

Miten iloa löydetään

5 Nauti jo suorituksen aikana.

Kesken lenkin voi ajatella, että juuri nyt tapahtuu se kehitys. Se epämukava tunne ei ole hinta, jonka maksat – se on merkki siitä, että kehityt. Opettelu kestää kuukausia, mutta se toimii.

6 Rakenna hyvä tunnelma liikkeen ympärille.

Naurun pirskahdukset, hyvä sää, se että joku oli mukana – nämä eivät liity liikuntaan mitenkään, mutta alitajunta ei erottele. Lapsi ei mieti liikuntaa: lapsi miettii, oliko se kivaa.

7 Yksi asia kerrallaan.

Ei ruokavaliota, saliohjelmaa ja kaikkea muuta samalla kertaa. Ja juuri siksi herkuista ei pidä pakottaa luopumaan samaan aikaan kun liikuntaa lisätään.

8 Iloitse suunnasta, älä tilasta.

Kenenkään ei tarvitse olla tyytyväinen nykytilaansa – riittää, että on tyytyväinen suuntaan. Vaikka askeleet olisivat kuinka pienet.

Se epämukava tunne ei ole pelkkä hinta – se on merkki siitä, että kehityn juuri nyt.

Palkinto kuukausien päästä ei kilpaile karkkipussin kanssa.

Mitä tämä tarkoittaa meille

Kolme asiaa, jotka haluaisin jokaisen vievän tästä mukanaan.

1 Se mikä toimii minulla, ei välttämättä toimi toisella.

Jos toinen kertoo, ettei jokin etene, pysähdy ja tarkastele muita vaihtoehtoja. Älä tarjoa samaa keinoa uudelleen kovempaa.

2 Kysy ensin, mitä liikunta tarkoittaa juuri tälle ihmiselle.

Aloita sieltä, älä sokeasti omasta määritelmästäsi.

3 Tyytyväisyys suuntaan, ei tilaan.

Ketään ei saa arvostella, mutta ketään ei myöskään pitäisi opettaa olemaan tyytyväinen terveydellisesti vaaralliseen tilaan. Ollaan tyytyväisiä siihen, että suunta on oikea.

Kiitos.

*Kun ihminen oppii iloitsemaan
kehittymisestään tilansa sijaan,
jokainen voi voida hyvin.*

Bonusdia

Neljä asiaa, joita ei ehditty avata varsinaisessa esityksessä.

1 Ohjaajan sokea piste.

Mitä kauemmin olet itse liikkunut, sitä vaikeampi on nähdä missä aloittelijan rajat menevät. Kuntoutujalla yksi murskaava kokemus voi sulkea oven pitkäksi aikaa.

2 Menneisyys toimii molempiin suuntiin.

Liikunta on voinut olla voimaannuttava pakopaikka keskellä kaaosta, tai ulkopuolinen kaaos on luout epämiellyttävän yhteyden ajatukseen liikunnasta. Ulkopuolelta emme voi tietää kummasta on kyse.

3 Näin uusi merkitys opetetaan käytännössä.

Sanoita tunne etukäteen, toista sama sanoitus suorituksen aikana ja heti jälkeen. Pidä ensimmäiset kerrat lyhyinä. Kysy jälkikäteen miltä tuntui – älä kuinka pitkälle pääsi.

4 Valitse seura ja hetki yhtä huolella kuin ohjelma.

Yksi hyvä nauru kesken lenkin voi tehdä vähintään yhtä paljon kuin oikein mitoitettu kuormitus.

*Ulkopuolelta emme voi tietää,
kumpi on totta.*

*Toisto on tässä kaikki kaikessa.
Opettelu kestää kuukausia –
mutta se toimii.*

Osallisuus toiminnaksi: esimerkkitapauksena Liiku lähellä -toiminta ja vertaisviestijä-malli

Mira Berg, Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry



Tausta: Turussa tunnistettiin uudenlaisia tarpeita vähän liikkuvien ikääntyneiden aktivointiin

TOIMINTAKYKY

Yli 75-vuotiaista

- Noin 50 %:lla alkavia toimintakyvyn haasteita
- 12 % kokee yksinäisyyttä
- Noin 20 %:lla vaikeuksia 500 m matkan kävelemisessä
- Noin 25 % ei harrasta liikuntaa, vain 3–25 % ikääntyneistä liikkuu riittävästi

SAAVUTETTAVUUS

- Matalan kynnyksen toiminnassa katvealueita ja keskittymiä, alueellista epätasa-arvoa
- Toiminta vähäistä ikääntyneille, joiden toimintakyky heikentynyt
- Asuinalueilla tapahtuvalle toiminnalle suuri tarve
- Yhteisöllisyyden, kohtaamisen ja osallisuuden tarve

TAVOITTAMINEN JA VIESTINTÄ

- Tietoa harrasteista ei löydetä nykyisten viestintäkanavien avulla
- Etsivän ja jalkautuvan työn lisäämiselle suuri tarve
- Viestin saaminen + kannustus ja rohkaisu
- Iäkkäiden osallistaminen tiedottamisessa ja viestinnässä

Liiku lähellä -toiminnan idea

Tavoitteena on parantaa asuinalueiden yhteisöllisyyttä ja osallistujien toimintakykyä sekä saada yhä useampi seniori mukaan liikkumaan ja kohtaamaan alueensa muita asukkaita. Eri alueilla kokoontuvat ryhmät vähentävät kaupungin-osien eriarvoisuutta ikäihmisten liikkumismahdollisuuksissa.

Toiminta perustuu matalan kynnyksen ryhmiin, joissa on helppoa liikkumista kuten tuolijumppaa, tasapaino-harjoitteita, ulkoilua, kehonhuoltoa ja kulttuuripiristeitä.

2025 Turun ryhmissä kävi n. 1200 senioria ja käyntikertoja oli n. 22 000. Tänä vuonna Turussa on 35 Liiku lähellä -ryhmää.



Liiku lähellä -toiminnan idea

Osallistuminen on maksutonta ja kaikille avointa, eikä ilmoittautumista tarvita. Toiminta soveltuu eri kuntoisille.

Ryhmät kokoontuvat säännöllisesti eri asuinalueiden keskeisimmillä paikoilla kuten taloyhtiöissä, kouluilla, seurakuntien tiloissa, kauppakeskuksissa, palvelutaloissa, kirjastoissa jne.

Luotu yli 40 tahon kumppanuusverkosto, jossa mukana mm. kunta, urheiluseuroja, järjestöjä, seurakunta jne. Malli on helposti monistettavissa ja sitä onkin jo levitetty myös Turun lähikuntiin, kuten Raisio, Lieto, Naantali ja Somero.

Vertaisviestijät, jotka usein itsekin osallistuvat Liiku lähellä -ryhmiin, levittävät tietoa ryhmistä ja innostavat ikäihmisiä mukaan.

Vertaisviestijä-mallilla löydetään osallistujia ryhmiin

Vertaisviestijät levittävät tietoa ryhmistä ja innostavat ikäihmisiä mukaan. Tavoittavat erityisesti niitä ikäihmisiä, joita on muuten vaikea löytää tai jotka eivät vielä ole säännöllisen harrastustoiminnan parissa.

Toimintamuotoja:

- Mainosten jakaminen omalla asuinalueella
- Muiden kannustaminen mukaan toimintaan
- Tiedon välittäminen omissa yhteisöissä
- Ryhmiin saattaminen ja osallistumisen tukeminen
- Someviestintä

Vertaisviestijöille tehdyn kyselyn mukaan:

- 92 % kokee toiminnan lisänneen merkityksellisyyden tunnetta
- 87 % kertoo toiminnan lisänneen sosiaalisia kontakteja



Vertaisviestijöiden perehdyttäminen

Vertaisviestijöitä perehdytetään 2–3 kuukauden välein yhteisissä tapaamisissa. Toiminnan laajentuessa uusiin kuntiin järjestetään lisäksi koulutuspäiviä.



Perehdytyksessä osallistujia kannustetaan pohtimaan mm. seuraavia kysymyksiä:

- Missä asuinalueellasi ikääntyneitä tavoittaa parhaiten?
- Millä eri tavoilla tietoa Liiku lähellä -ryhmistä voidaan välittää ikääntyneille?
- Mistä uusia vertaisviestijöitä voisi löytää ja miten kannustaa heitä mukaan toimintaan?
- Millä keinoilla vertaisviestijät voivat innostaa ikääntyneitä osallistumaan Liiku lähellä -ryhmiin?

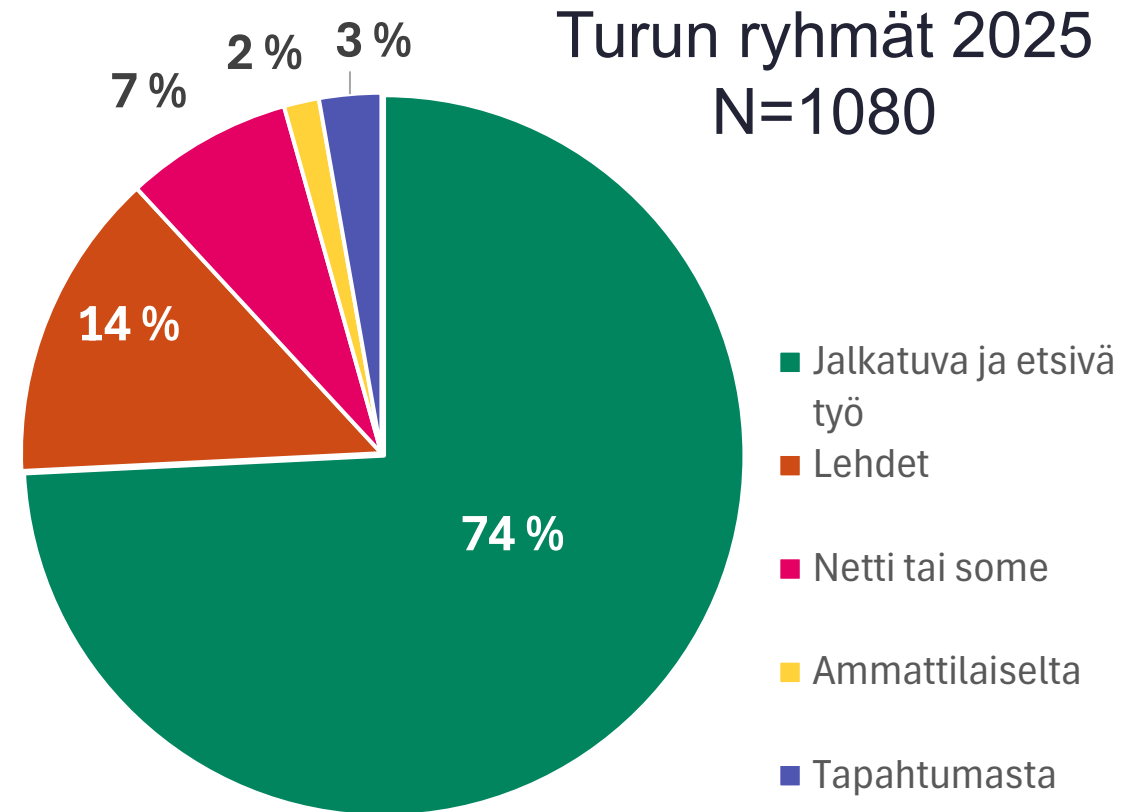


Viestinnän vaikuttavuus ja ryhmiin ohjautuminen

Uudet viestinnän ja markkinoinnin keinot ovat tehokkaita tapoja ikäihmisten tavoittamisessa.

- Jalkautumisella ja etsivällä työllä, kuten **vertaisviestijä-toiminnalla**, on suuri merkitys ohjautumisessa ryhmiin. Tällä tarkoitetaan esim.
 - Rappukäytäviin ja postiluukkuihin tai asuinalueen lähikauppoihin ym. tiloihin jaettavia mainoksia
 - Kohtaamista, keskustelua ja kannustamista alueen ikäihmisten kanssa
 - Ryhmän osallistuja pyytää uusia mukaan ja vie mainoksia tuttavilleen.

Mistä olet saanut tiedon Liiku lähellä -ryhmästä?



Toiminnan laajentuminen muihin kuntiin: esimerkkinä Raisio

Miten vertaisviestijöitä etsittiin levittämään tietoa ja innostamaan ikäihmisiä ryhmiin?

- Vierailtiin ikääntyneiden liikuntaryhmissä kertomassa **Liiku lähellä** -toiminnasta ja vertaisviestijöiden tärkeästä roolista ikäihmisten tavoittamisessa.
- Toteutettiin kohdennettuja tempauksia, kuten Kerttulan Köörissä, jossa pienillä kahvipaketeilla houkuteltiin uusia toiminnasta kiinnostuneita mukaan.
- Jalkauduttiin laajasti Rasion eri asuinalueille, joissa kattava eri ryhmien mainosten jako.
- Esiteltiin toimintaa Liikuntaraadissa ja Eläkeläisfestareilla, joissa tavoitettiin ikäihmisiä ja järjestötoimijoita.
- Järjestettiin ensimmäinen tapaaminen vertaisviestijätoiminnasta kiinnostuneille.
- Eri alueiden tarpeita uusille liikuntaryhmille kartoitettiin, minkä pohjalta perustettiin uusia ryhmiä, kuten kävelyryhmä kauppakeskukseen.
- Rasion liikuntapalvelut kokosivat A4-esitteen kaikista Liiku lähellä -toiminnan ryhmistä.
- Kulttuurin liittäminen osaksi toimintaa – esimerkkinä Rasion kirjastokävelyt.

1. Toiminta tavoittaa juuri ne ikäihmiset, joita perinteinen viestintä ei tavoita

Etsivä työ, vertaisviestijät ja yhteisöllinen toimintamalli tavoittavat myös ne ikäihmiset, jotka muuten jäisivät toimintojen ulkopuolelle.

2. Liikuntaryhmät tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia

Liiku lähellä -malli vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä vähentää yksinäisyyttä.

3. Lähitoiminta lisää yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta

Paikallisiin tarpeisiin sovitettu toiminta vähentää alueellista eriarvoisuutta ja madaltaa osallistumisen kynnystä.

4. Toiminnalla on mitattavaa ja kustannustehokasta vaikuttavuutta

Ennaltaehkäisevä lähiliikunta ja yhteisöllisyys tukevat hyvinvointia ja ovat edullisempia kuin korjaavat palvelut.

5. Toimintamalli on laajennettavissa ja sovellettavissa eri kuntiin

Liiku lähellä -toiminta rakentuu paikallisiin verkostoihin, yhteistyölle ja vertaisviestinnälle.

MIETITTÄVÄKSI!

Toimintamalli tarjoaa kohderyhmän tavoittamiseen ja viestimiseen uusia keinoja, joita kunta ei pysty itse omilla resursseillaan toteuttamaan. Vertaisviestijätöinnin organisointi edellyttää riittäviä resursseja ja jatkuvaa koordinoitua. Työ vaatii aikaa, osaavaa henkilöstöä ja suunnitelmallisuutta.

Olisiko mahdollista hyödyntää toimintamallia omassa kunnassasi?

Tavoitteena on levittää Liiku lähellä –toimintaa ja vertaisviestijämallia Varsinais-Suomen kuntiin ja tulevaisuudessa muuallekin Suomeen.





Yhteystiedot

Mira Berg, projektisuunnittelija
mira.berg@kotikunnas.fi
044 082 0256

Vesa Lehto, projektisuunnittelija
vesa.lehto@kotikunnas.fi
044 729 0496

www.turku.fi/liikulahella

www.kotikunnas.fi/hankkeet/liiku-lahella

Lähiliikunnan vertaisviestijä-toiminta -hanketta rahoitetaan hallitusohjelma Suomi liikkeelle -ohjelmasta, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä (www.suomiliikkeelle.fi).