



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

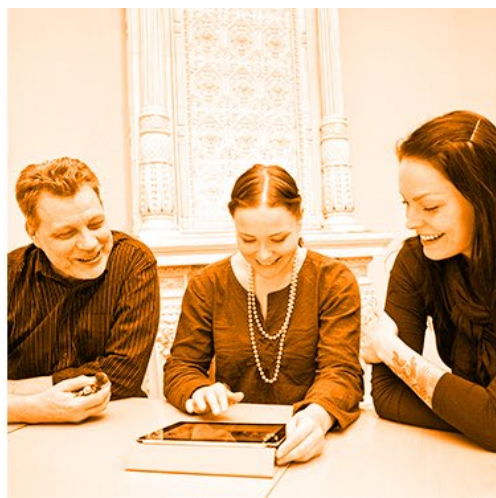
Tämä on rinnakkaistallenne.

This is a self-archived version of the original article.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä /

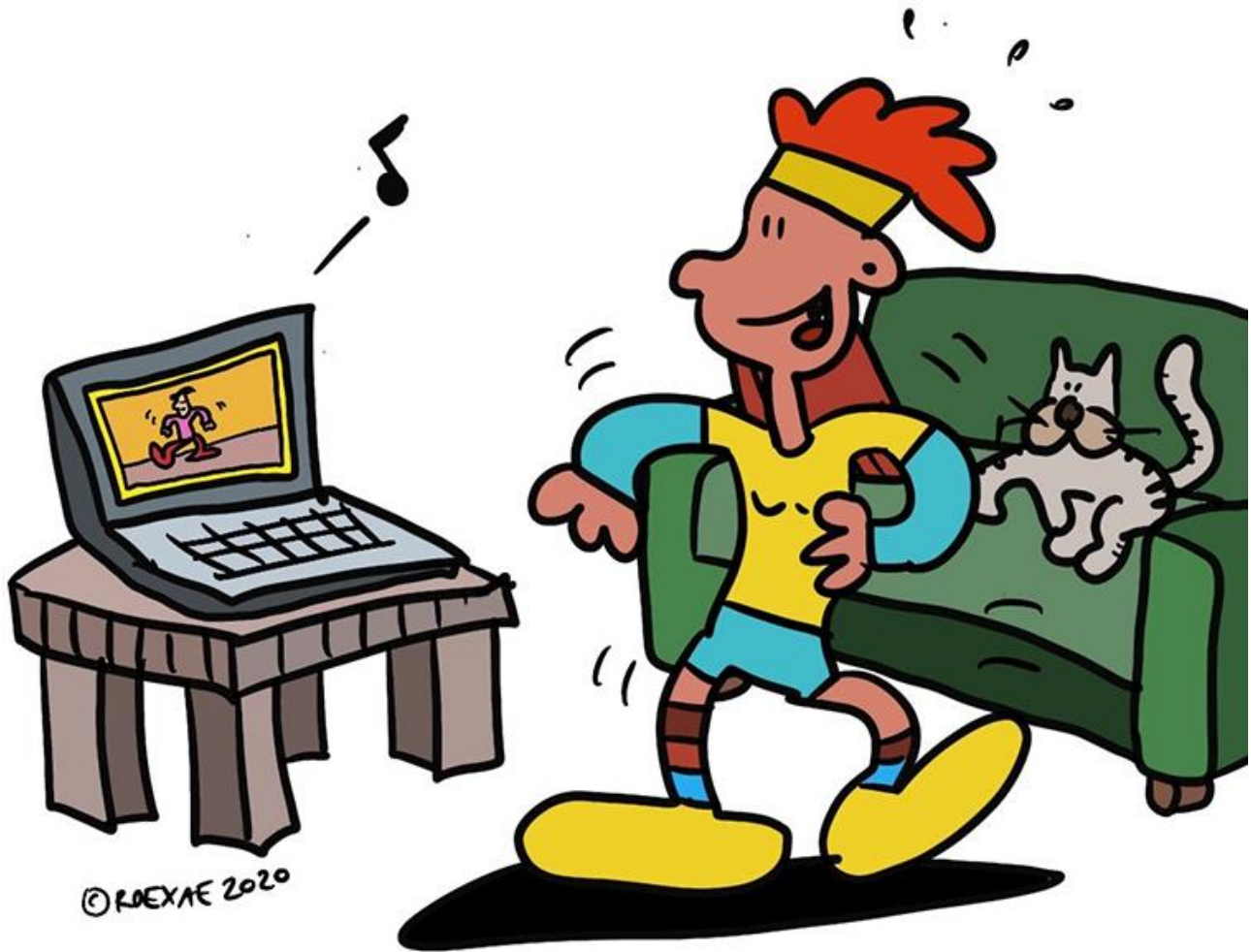
To cite this article:

Röksä, Jarmo (2020). Yhteisöllisyys somessa liikuttaa nuoria koronasta huolimatta. Nuorisotyö 1/2020.



Yhteisöllisyys somessa liikuttaa nuoria koronasta huolimatta

Teksti ja kuva: Jarmo Röksä, viestintäpäällikkö, Humanistinen ammattikorkeakoulu
Artikkeli on ilmestynyt Nuorisotyö-lehdessä 01/2020



Koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan johdosta heitin alun perin kirjoittamani jutun Instagramin fitnessilmiöistä roskikseen. Halusin nostaa esiin, kuinka sosiaalinen media on mahdollistanut oivaltavaa yhteisöllisyyttä karanteenin aikana.

Urheiluseurat ovat siirtäneet ohjausta verkkoon, tanssitunteja vedetään Facebook-livessä, nuoria kannustetaan omatoimiseen liikuntaan, taidetta harrastetaan yhdessä ja esiintyjät amatöörimuusikoista ammattilaisiin ovat löytäneet somekanavat areenoikseen. Niillä valetaan toivoa ahdistavaan tilanteeseen.

Nuoret ja heidän ohjaajansa ovat olleet kekseliäitä tilanteessa, jossa kaikkia on kehoitettu välttämään liikkumista. Sillä on terveyttä edistävä vaikutus. Joukkoistin aiheen ja keräsin someklinikkaani muutaman esimerkin viime viikkojen oivaltavista ratkaisuista. Esittelen tässä vain muutama minulle kerrotun upean idean.

Lukiolaiskuoro luo toivoa yksinäisyyteen Facebookissa

Sain idean aiheeseen, kun näin Facebookissa Vaskivuoren lukion kamarikuoron videon, jossa nuoret laulavat koskettavasti Pelottomien riemulaulun. Lauluosuudet on videoitu nuorten kotona ja tallenteista on koostettu video, joka ei jätä ketään kylmäksi. Vuorokausi julkaisunsa jälkeen sitä on katsottu kymmeniä tuhansia kertoja, reagoitu yli 6000 ja jaettu 4600 kertaa. Kommentteja on kertynyt yli 500. Yksinäisyys yhdistää. Some tuo meidät kaikki yhteen ja synnyttää tunteita. Tämä on jo nyt vuoden kuorolaulutapaus.

Tanssikoulun Facebook-Live tunnit madaltavat kokeilukynnystä

Liikkuminen on keskeinen terveyttä edistävä tekijä. Ohjatut tunnit kannustavat osallistujia sitoutumaan harrastukseen. Mutta entäpä, kun pandemia sulkee ohjatut liikuntavuorot?

Turkulaisen Tanssikoulu Flaman perustajan **Anna Tolpan** idea on pitää tanssitunteja periaatteella *kaikki saavat tanssia*. Matalasta kynnyksestä huolimatta monilla on vaikea osallistua tunneille. Flama siirsi tunnit verkkoon ja Anna kertoo, että ohjaus on mahdollistanut ihanan ”*Dance like nobody’s watching*” tunteen kaikille.

Kymmenkunta verkkotuntia ovat keränneet kukin noin 150-200 katsojaa. Vetäjä keroo saaneensa palautetta, että tunnit tuovat positiivisuutta ja yhteisöllisyyttä masentavan tilanteen keskelle. Ilahduttavasti myös into kokeilla uutta on kasvanut, kun omassa olohuoneessa voi ”mokailla” rauhassa.

Urheiluseurat Instagramissa ja YouTubessa

Helsingin Athletics Cheerleading on julkaissut instagramissa tilillään @hacfinland miniwebinaareja ja livetreenejä tavoitekielestä, motivaatiosta ja omatoimisesta harrastamisesta ammattitaitoisesti ja kannustavasti. **Käpylän Pallo** on julkaissut YouTubessa omatoimisia jalkapalloharjoitteita 8-10 vuotiaille nappuloilleen ja innostaa heitä liikkumaan. Lukuisa muukin seura ja laji ovat aktivoituneet somessa koronatilanteen aikana.

Vaikka sosiaalista mediaa kritisoidaan useasti monesta näkökulmasta, on sillä kiistatta myös positiivisia tekijöitä, joiden erityispiirre vahvistuu tilanteissa, kun emme voi kohdata toisiamme fyysisessä tilassa.

Jarmo Röksä, viestintäpäällikkö, Humanistinen ammattikorkeakoulu