

Heli Sohkanen

Soveltavan liikunnan verkostoyhteistyön kehittäminen Jyväskylässä



Opinnäytetyö
Liikunta-alan kehittäminen ja
johtaminen
Liikunnanohjaaja YAMK

Kevät 2022



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Sohkanen, Heli

Soveltavan liikunnan verkostoyhteistyön kehittäminen Jyväskylässä

Liikunnanohjaaja YAMK, Liikuntajohtaminen ja kehittäminen

Asiasanat: Verkostotyö, verkostajohtaminen, soveltava liikunta

Opinnäytetyön tavoite on Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston yhteistyön tiivistäminen ja kehittäminen. Verkostoon kuuluu Jyväskylän vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistykset, liikuntaseurat ja kaupungin liikuntapalvelut. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä verkoston osallisuutta ja sitä kautta saada paremmat edellytykset lisätä kaikille avointa liikuntaa.

Toimeksiantajana toimii Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden työyksikkö, terveyttä ja hyvinvointi edistävät liikuntapalvelut, lyhennettynä terhy. Jyväskylässä on toiminut löyhä soveltavan liikunnan verkosto, jota halutaan kehittää aktiivisemmaksi ja saada mukaan uusia toimijoita. Mahdollisia soveltavan liikunnan asiakkaita on Jyväskylässä noin 30 000. Julkinen liikuntapalvelut ei pysty yksin vastaamaan soveltavan liikunnan tarpeeseen, vaan liikunnan järjestämiseen tarvitaan verkostotyötä ja muita toimijoita.

Opinnäytetyö toteutetaan tapaustutkimuksena. Tutkimuskysymyksellä pyritään löytämään tapoja kehittää soveltavaa liikunnan verkostoa. Verkoston kehittämisessä käytettiin tutkimusmenetelminä learning café-, sekä benchmarking -menetelmää.

Tutkimuksen aineisto kerättiin helmikuun 2022 verkostotapaamisen työpajasta, jossa käytettiin learning café -menetelmää. Tutkimuksen toinen aineisto saatiin benchmarkkaamalla Lounais-Suomen rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkostoa. Lisäksi aineistona hyödynnettiin vuonna 2021 keväällä toteutettu Paralympiakomitean Liikuttaako-kyselyn tuloksia. Learning Café työpajasta ja benchmarkkauksesta saatu aineisto on analysoitu sisällönanalyysi-menetelmää käyttäen. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan verkostotyötä, soveltavaa liikuntaa, sekä liikunnan terveyshyötyjä.

Työpajasta, benchmarkkauksesta ja teoreettisesta viitekehyksestä saaduista tuloksista saatiin kehittämis-ehdotuksia verkoston kehittämiseksi. Verkoston luottamuksen syntyminen on kaiken lähtökohta, jonka pohjalle voidaan lähteä rakentamaan aktiivista ja toimivaa verkostoa. Luottamuksen syntymiseen tarvitaan toimijoiden tunteminen. Toimijoiden välinen tunteminen voidaan saavuttaa lisäämällä verkoston toimijoiden kohtaamisia säännöllisesti ja usein.

Kehittämisideana soveltavan liikunnan verkostolle on liikuntajohtajien sitouttaminen mukaan verkostotyöhön. Verkoston toiminnallisella tasolla tulisi olla mukana kuntien erityisliikunnanohjaajat, mutta tämän lisäksi kunnissa tulisi olla liikuntapäätäjistä koostuva ohjausryhmä. Verkoston kehittämisen työkaluksi otetaan käyttöön verkoston työkirja, jota lähdetään työstämään seuraavissa tapaamisissa. Jatkotutkimuksena voisi jatkaa benchmarking-menetelmän käyttöä muiden alueiden verkostomalleihin ja tämän lisäksi tutkia mihin suuntaan Jyväskylän verkostotyö kehittyy uusien tapaamisien ja työpajojen kautta.

Abstract

Sohkanen, Heli

The improvement of network co-operation for adapted physical exercise in Jyväskylä

Degree Title: Physical Education Instructor YAMK, Sports Leadership and Development

Keywords: Networking, network management, adapted physical exercise

The subject of the thesis is the summarising and improvement for Jyväskylä's adapted physical exercise network co-operation. The network consists of Jyväskylä's organisations for the disabled and chronically ill, sports clubs and the city's physical activity services. The purpose of this research is to increase the amount of networking so that it may grant better prerequisites for sport that is open for everyone.

The client works in an operational unit of physical activity for Jyväskylä which provides health and physical activities that support well-being. There has been a loose network of adaptive exercise services that is in need of improvement for its activity so it can have new participants. There are about 30 000 customers that require the use of adapted physical exercise services. The public physical activity services are incapable of providing to the demand of adaptive exercise services. It requires networking and other factors for providing physical activities.

This thesis will be conducted as a case study. It will use the research question to find solutions on how to improve a networking environment for adapted physical exercise. The method of research will solve the problem and it must also be concise to the subject. The research methods used for finding ways to improve the network were the learning café- and benchmark methods.

The research material was obtained back in February 2022 with the learning café method, from individuals who work for the network during a workshop session. The second part of the research material was obtained by benchmarking the "Rajattomasti liikuntaa" affiliate-network located in southwest Finland. Additional research material which contains the results from the Spring 2021 Paralympic-committee's survey was also used. The frame of reference in the thesis describes working within a network, adaptive physical exercise and the health benefits of exercise.

From the combined results gathered from the workshop, benchmarking and frame of reference, solutions for improving the network were obtained. The key thing is to develop trust towards a network, which can be used as a base for developing an active and functioning model. People working in the network should get to know each other which can be done by organising meetings as often as possible.

The idea for developing a network for adaptive physical activity is the incorporation of management into working for the network. The physical education instructors for special needs from the local councils should take part in the network's operational level. However, there should also be a steering group included into every local council that organises physical education. The benchmarking method should be used again for further research for the other network models. In addition, further research should be done to find out in which direction networking in Jyväskylä will go with all the new meetings and workshops implemented.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Toimeksiantajan esittely	4
1.2	Soveltavan liikunnan verkostotyön tausta	5
1.3	Kehittämistyön lähtötilanne.....	7
1.4	Lait ja säädökset, jotka ohjaavat soveltavaa liikuntaa	9
1.5	Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen	11
1.6	Jyväskylän kaupunki soveltavan liikunnan palveluiden tuottajana.....	12
1.7	Muut soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot	13
2	Soveltava liikunta ja soveltavan liikunnan asiakkaat.....	15
2.1	Toimintarajoitteisen henkilön osallistuminen liikuntaan.....	16
3	Verkostoyhteistyö.....	21
3.1	Verkostoyhteistyön tavoitteet	26
3.2	Verkostojohtaminen.....	28
3.3	Verkoston luottamus.....	30
3.4	Verkostotyön arvioiminen.....	31
3.5	Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostoa tukevat hankkeet	33
3.5.1	Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke	33
3.5.2	Avoimet ovet-hanke	34
4	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus.....	36
5	Tutkimuksen toteutus.....	37
5.1	Laadullinen tutkimus	37
5.2	Aineiston keruu laadullisessa tutkimuksessa	39
5.3	Tutkimusongelma ja kysymykset.....	40
5.4	Learning café -menetelmän kuvaus teoriassa.....	41
5.4.1	Learning café -menetelmä soveltavan liikunnan verkostotapaamisessa.....	42
5.5	Benchmarking-menetelmä teoriassa	43
5.5.1	Benchmarking-menetelmä tässä tutkimuksessa.....	45
5.5.2	Tiedon kerääminen	46
5.6	Aineiston analyysi.....	47
5.6.1	Learning café työpajan sisällönanalyysi	48

5.6.2	Lounais-Suomen benchmarking-menetelmän sisällönanalyysi	48
6	Tutkimuksen tulokset	50
6.1	Verkostotapaamisen tulokset	50
6.1.1	Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston arvioiminen.....	50
6.1.2	Verkoston visio	52
6.1.3	Verkoston tavoitteet	53
6.2	Lounais-Suomen benchmarking-menetelmän tulokset	54
6.2.1	Verkoston strategiset tavoitteet	54
6.2.2	Verkoston toimintamallit	55
6.2.3	Verkoston työskentelyalustat ja kehittämisen työkalut	56
6.2.4	Toimijoiden roolit, resurssit	56
6.2.5	Verkoston arviointi ja uudistaminen.....	57
6.2.6	Verkoston luottamus.....	57
6.2.7	Jyväskylän ja Lounais-Suomen eroavaisuudet	57
6.2.8	Benchmarkingin prosessin arviointi	58
7	Kehittämisideat ja toimintamallit	60
7.1	Verkostotyön työkirja	61
7.2	Verkostotapaamiset	66
7.3	Soveltavan liikunnan lisääminen verkostotyöllä	67
7.4	Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston viestinnän kehittäminen.....	68
7.5	Jyväskylän soveltavan liikunnan vuosikello.....	69
8	Pohdinta	70
8.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	72
8.2	Oma kehittyminen.....	74
	Lähteet	75
	Liitteet	

Käsiteluettelo

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Toimintarajoitteinen henkilö on henkilö, jolla on määritettävissä oleva toiminnan rajoite suhteessa ympäristöön. Henkilön rajoitteet voivat olla joko pysyviä tai tilapäisiä ja sekä fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä että sosiaalisia

Kolmanteen sektoriin kuuluvat yhdistykset, seurat, järjestöt, jonka tunnuspiirteitä ovat voittoa tavoittelematon talous. Kolmannen sektorin perustana on yhteiskunnallinen tai eettinen tavoite.

Yhdistys, tässä opinnäytetyössä puhuttaessa yhdistyksistä ja järjestöistä tarkoitetaan vammais-, kansanterveys tai potilasyhdistyksiä, joiden toiminnassa liikuntaa ja urheilua toteutetaan muun toiminnan ohessa.

Seura, tässä opinnäytetyössä puhuttaessa seuroista tarkoitetaan urheilu- ja liikuntaseuroja, joiden toiminnan pääasiallinen tarkoitus on liikunta ja urheilu.

Inklusio, tässä opinnäytetyössä puhuttaessa inklusioista tarkoitetaan inklusiota liikunnassa, kaikille avoimesta liikunnasta. Voidaan suomentaa osallisuutena, osallistavana tai liikunnassa käsitteellä ”kaikille avoin”. Kaikille avoimella liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa toiminnan lähtökohdaksi otetaan se, että jokainen pääsee mukaan ja onnistuu. Kaikille avoimessa seurassa jokainen kokee kuuluvansa yhteisöön ja tuntee itsensä tervetulleeksi ja osalliseksi. Kaikille avoimessa liikunnassa jokaisella tulisi olla mahdollisuus harrastaa liikuntaa haluamallaan tavalla. Liikukujan tulisi itse määritellä milloin hänen liikuntansa tarvitsee soveltamista.

1 Johdanto

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Jyväskylän terveyttä ja hyvinvointia edistävät liikuntapalvelut. Käytän tässä opinnäytetyössä toimeksiantajasta lyhennettä terhy. Terhy on tehnyt vuosia verkostomaisesti soveltavan liikunnan yhteistyötä eri seurojen ja yhdistysten kanssa, jatkossa soveltavan liikunnan verkostoa olisi tarkoitus aktivoida ja kehittää. Jyväskylässä soveltavan liikunnan tarpeeseen ei yksin Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut pysty vastaamaan. Vaikka päävastuu soveltavan liikunnan järjestämisestä on kunnalle, tarvitaan riittävien palveluiden järjestämiseen kolmatta sektoria. Terveyttä edistävä liikunta on yhä enemmän kuntalaisten hyvinvoinnin tekijä ja niin ollen peruspalvelu. Monelle vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle liikunta on itsehoitoa ja arjessa selviytymisen elinehto. (Kuusela 2008, 12.)

Soveltava liikunta on tarkoitettu toimintarajoitteisille henkilöille, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Eri lähteiden mukaan noin miljoonalla henkilöllä Suomen väestöstä on toimintarajoitteita. Tässä opinnäytetyössä puhuttaessa toimintarajoitteisista henkilöistä tarkoitetaan soveltavan liikunnan asiakkaita. Suomessa ohjatussa soveltavassa liikunnassa liikkuu nykyisin arvioilta noin 250 000 henkilöä. (Soveltava liikunta, Tutkittua & sovellettua. n.d.). WHO:n arvion mukaan maailmanlaajuisesti jonkinasteista toimintakyvyn vajetta tai vammaa arvioidaan olevan noin miljardilla ihmisellä. Se on noin 15 % koko väestöstä. (WHO 2021.)

Sanna Marinin hallitusohjelmassa (2019) kohdassa 3.6 oikeudenmukainen, yhdenvertainen ja mukaan ottava Suomi tavoitellaan, että Suomi olisi entistä tasa-arvoisempi ja yhdenvertaisempia maa. Keinoina tavoitteeseen pääsemiseksi nostetaan mielenterveysstrategia, vammaisten yhdenvertaisuuden parantaminen vammaisurheilua edistämällä. Kulttuuri-, nuoriso- ja liikunta-asioiden käsittelevässä osuudessa tasa-arvotyön edistäminen esitetään yhdeksi keinoksi vahvistaa seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytyksiä. (Valtioneuvosto 2019 Marinin hallitus.)

Verkoston rakentamisessa on kaksi päämotivaatiota: olemassa olevien toimintojen kehittäminen ja uuden luominen. Verkostoyhteistyö on kunnan kantava voima ja samalla valmistautuminen tulevaisuuteen ja kehitykseen. Yhdistykset, järjestöt ja muut yksittäiset toimijat tekevät yhteistyötä kuntien kanssa ja hyötyvät mahdollisuudesta osallistua tulevaisuuden suunnitteluun ja varmistaa siten oman kehityksensä. (Kuntaliitto 2014, 13.)

Kunnat ovat perinteisesti olleet vastuussa soveltavan liikunnan järjestämisestä. Kuntahallinnon eri sektorit (koulutus-, liikunta-, sosiaali- ja terveysterveystoimet sekä tilapalvelut) ovat pääasiallisia toimintajärjestöjen henkilöiden liikuntaharrastuksen edistäjiä, joita tukevat paikalliset vammaisjärjestöt, eläkeläisyhdistykset ja kansanterveysjärjestöt. (Kuusela 2008, 20; Ala-Vähälä ym. 2019; Rintala, Huovinen, Niemelä 2012, 490.) Terveysterveystoiminnan edistäminen on laaja-alaista yhteistoimintaa sekä kuntaorganisaation sisällä, että muiden liikuntaa edistävien ulkopuolisten toimijoiden, kuten alan järjestöjen kanssa (Kuusela 2008, 21).

Kunnan ja kolmannen sektorin yhteistyöllä voidaan lisätä elinvoimaisuutta ja luodaan edellytyksiä toimeliaaseen elämään kunnassa. Verkoston toiminnan avulla voidaan saavuttaa merkittäviä hyvinvointivaikutuksia. (SOSTE 2019a; Kuntaliitto 2016, 7-8.) Paikalliset järjestöt tavoittavat laajan osan kuntalaisia ja yhdistysten toiminta tukee kuntalaisten hyvinvointia. Kunnan tehtävänä on tukea paikallisten yhdistysten, vapaaehtoisten ja järjestöjen toimintamahdollisuuksia eri tavoin, kuten liikunta-avustuksilla, liikuntatilojen ylläpitämisellä sekä olla mukana hankkeissa yhdistysten kanssa. (Rintala ym. 2012, 499.)

Yhdistykset ja järjestöt toimivat paikallistasolla hyvin eri tavoin, joten yhdistysten ja kuntien toimintaedellytykset vaihtelevat. Liikunnan järjestämisessä on tärkeintä luoda paikallisesti sopiva ja toimiva järjestelmä, jota tulee ylläpitää pitkällä aikavälillä. Kuntien ja yhdistysten verkostotyön koordinoiminen ei välttämättä ole ongelmaton, sillä eri toimijoilla on omat tavoitteensa. Silloin myös järjestöjen on oltava aktiivisemmassa toimijan asemassa. Soveltavan liikunnan toteuttaminen verkostomaisesti tuo kuitenkin paljon mahdollisuuksia. (Jokinen & Piispanen 2008, 36; Rintala ym. 2012, 489-490.)

Kunnan erityisliikunnan ohjaajat ovat olleet kunnissa merkittävässä roolissa soveltavan liikunnan verkostotyön tekemisessä, näin ollen soveltavan liikunnan kehittämisessä aloiterooli on ollut liikuntatoimella. Kunnan aktiivisella roolilla verkostotyössä on saavutettu merkittäviä tavoitteita. Liikuntatoimet ovat myös pitkään toimineet yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa. (Kuusela 2008, 23.)

Jäntin (2016, 176) mukaan kuntien toiminta suuntautuu kuntaorganisaatioista ulospäin yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoille. Kunta toimii enemmän koordinoijan roolissa saattaen yhteen eri toimijoita. Useiden toimijoiden välinen verkostoyhteistyö vaatii kunnilta uusia tapoja hallita kokonaisuutta. Kuntien tehtävänä on koordinoida palveluiden järjestämistä ja tukea kunnan asukkaiden omaehtoista hyvinvoinnin edistämistä. Kuntien toiminta on muuttumassa hyvinvoinnin näkökulmasta, mutta tämä perustehtävä säilyy tärkeänä osana kuntatoimintaa. (Jäntti 2016,

192.) Kunnan elinvoimaisuutta, eriarvoisuuden vähentämistä ja hyvinvoinnin edistämistä voidaan parantaa eri toimijoiden ja sektoreiden välisellä yhteistyöllä (Leponiemi 2019, 28).

Hyvinvoinnin edistämisen mahdollistaminen vaatii kunnilta entistä vahvempaa verkostoitumista, jossa eri järjestöt ja yhdistykset ovat aktiivisesti mukana. Verkostojen kautta saadaan kuntalaiset aktiivisemmin osallistumaan monialaiseen yhteistyöhön eri hallinnonalojen, toimijoiden sekä asiantuntijoiden sekä maakuntien kesken. Tulevaisuudessa julkiset palvelut eivät ole yksin kunnan järjestämiä, vaan järjestöjen ja yritysten yhteisenä verkostoyhteistyönä tuotettuja palveluita. (Virtanen & Stenvall 2019, 10.)

Tavoitteena tutkimuksella on vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistysten, liikuntaseurojen ja kaupungin yhteistyön tiivistäminen ja yhtenäistäminen. Tarkoituksena tutkimuksella on saada kokonaisvaltainen ymmärrys soveltavan liikunnan verkostosta ja ymmärryksen pohjalta kehittää ja vahvistaa verkostotyötä. Toimivalla verkostotyöllä lisätään osallisuutta ja osallisuuden kautta lisääntyy kaikille avointa liikuntaa.

Opinnäytetyö toteutetaan tapaustutkimuksena, jossa selvitetään soveltavan liikunnan verkostoyhteistyön tilannetta Jyväskylässä. Verkostotyössä hyödynnetään jo olemassa olevia verkostoja, sekä meneillään olevia hankkeita.

Tutkimuskysymyksillä pyritään löytämään keinot kuinka soveltavan liikunnan verkostoa tulisi kehittää.

Tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat opinnäytetyötä ovat:

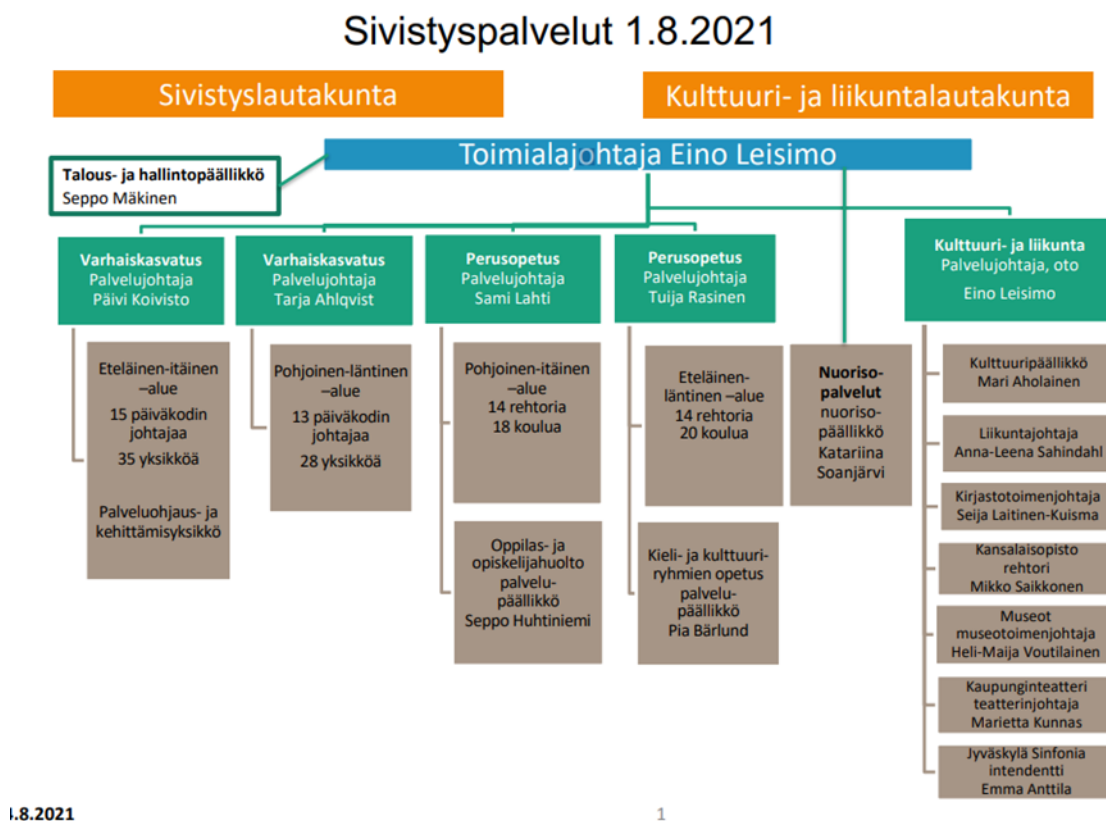
1. Mikä on soveltavan liikunnan verkoston lähtötilanne Jyväskylässä?
2. Millaiselle soveltavan liikunnan verkostolle on tarvetta Jyväskylässä?
3. Miten verkostotyöllä voidaan kehittää ja vahvistaa soveltavan liikunnan tarjontaa?

Tapaustutkimuksessa on mahdollista hyödyntää erilaisia aineistoja ja tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksella tuotetaan tietoa ymmärryksen ja päätöksenteon tueksi. (Kananen 2015, 64.) Tutkimusmenetelmillä ratkaistaan tutkimusongelma ja menetelmien pitää soveltua ilmiöön (Kananen 2015, 67). Päämääränä tapaustutkimuksessa on lisätä ymmärrystä tutkittavasta asiasta tai tapauksen olosuhteista (Laine, Bamberg, Jokinen 2007, 10). Tutkimuksen viitekehys nojaa verkostoitumistyöhön, verkostotyön ymmärtämiseen ja verkoston luottamuksen syntymiseen, sekä näiden lisäksi soveltavan liikunnan toiminnan ymmärtämiseen.

Tutkimustyön keskiössä ovat vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistykset, sekä liikuntaseurat, jotka järjestävät soveltavaa tai kaikille avointa liikuntaa. Tässä tutkimuksessa käytettiin verkostotapaamisissa kehittämistyökaluna learning cafe -menetelmää eli oppimiskahvilaa. Lisäksi aineistoa hankittiin benchmarkkaamalla Lounais-Suomen Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkostoa. Oppimiskahvilasta ja benchmarkingista saatu aineisto käsiteltiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

1.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyö toteutetaan Jyväskylän terveyttä ja hyvinvointia edistävälle liikuntapalveluille. Työyksikön nimi lyhennetään terhyksi. Terhy on Jyväskylän liikuntapalveluiden työyksikkö. Jyväskylän liikuntapalvelut kuuluu Jyväskylän kaupungin organisaatiossa sivistyspalveluiden alla. Ohessa Jyväskylän kaupungin sivistyspalveluiden organisaatiokaavio. (Liikuntapalvelujen strategiatyö ja tutkimukset. n.d.)



Kuva 2. Sivistyspalveluiden organisaatiokaavio

1.2 Soveltavan liikunnan verkostotyön tausta

Soveltavan liikunnan verkostotyötä lähdettiin Jyväskylän terhyssä kehittämään 2020 helmikuussa ja silloin toteutettiin Jyväskylän liikuntapalveluissa soveltavan liikunnan osallisuusilta. Jyväskylän liikuntapalveluissa on ollut useiden vuosien ajan eri toimijoiden kanssa olevaa soveltavan liikunnan verkostotyötä. Verkostotyössä ovat olleet mukana vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistyksiä, urheiluseuroja ja Jyväskylän kaupungin vammais- ja terveystalvelut.

Osallisuusiltaan tehtiin avoin kutsu Jyväskylän alueen vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistyksille ja liikuntaseuroille. Soveltavan liikunnan osallisuksillaan työpaja järjestettiin yhteistyössä liikuntapalveluiden, Keski-Suomen liikunnan, Paralympiakomitean ja Jyväskylän vammaispalvelut kanssa.

Osallisuusiltaan osallistui 12 yhdistyksen ja seuran edustajaa, näiden lisäksi mukana oli 5 liikuntapalveluiden työntekijää ja Jyväskylän kaupungin erityissuunnittelija, jolla olli vastuu illan vetämisestä. Osallisuusilta toteutettiin Learning cafe-menetelmällä, jossa oli 5 erilaista teemapöytää. Pöytien teemat olivat seuraavat: yhteistyö, toiminta, tukitoimet, unelmat ja verkostojen voimavarat. Osallisuusilta tuotti keskustelua, mutta konkreettista yhteistyötoimintaa tapaaminen ei tuottanut.

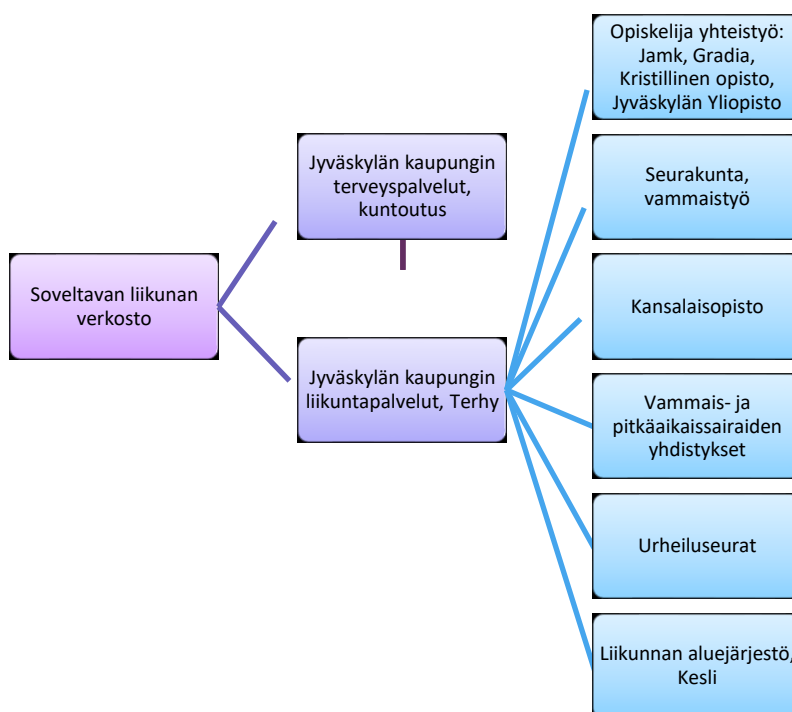
Vallitseva korona-aika on tuonut omat haasteensa soveltavan liikunnan järjestämiseen. Toimintatarajoitteiset henkilöt ovat myös usein riskiryhmäläisiä ja näin ollen korona on vaikuttanut soveltavaan liikuntaan erityisen paljon. Olemme nyt eläneet korona-aikaa kohta kaksi vuotta ja on aika jatkaa soveltavan liikunnan verkostoyhteistyötä.

Helmikuun 9. päivä 2022 kutsuttiin yhdistykset koolle soveltavan liikunnan verkostotapaamiseen. Tapaaminen järjestettiin etätapaamisena Microsoft teamsin avulla. Tässä verkostotapaamisessa jatkettiin verkostotyötä siitä mihin jäätin ennen koronaa vuonna 2020. Tapaamisessa hyödynnettiin 2020 osallisuksillasta tehtyjä ryhmätyöteemoja ja pyrittiin jatkamaan verkostotyötä eteenpäin.

Soveltavan liikunnan yhteistyö Jyväskylässä on monen eri toimijan verkosto. Kuvaan yksi on kuvattu terhyin tärkeimmät yhteistyötahot. Terhyin perustehtävänä on soveltavan liikunnan suunnittelu, koordinointi ja ryhmien toteutus. Tarvittaessa terhy järjestää soveltavan liikunnan koulutusta seura- ja yhdistystoimijoille. Koulutuksessa voidaan myös hyödyntää liikunnan aluejärjestön asiantuntemusta. Opiskelijayhteistyössä lähihoitaja, liikuntaneuvoja, koulunkäynninohjaaja ja

varhaiskasvatuksen opiskelijat osallistuvat soveltavan liikunnan ryhmiin avustajan roolissa. Yhteistyö on molemminpuolinen etu, jossa opiskelijat pääsevät tutustumaan soveltavaan ryhmäliikuntaan.

Yhdistykset ja järjestöt järjestät jäsenilleen vertaisohjattua liikuntaa. Terhy järjestää esimerkiksi yhteistä toimintaa Parkinson ja mielenterveysyhdistyksen kanssa. Yhdistyksen vertaisohjaajat ohjaavat liikunnan ja liikuntapalveluiden tehtävänä on varata liikuntatilat ja tiedottaa toiminnasta omien kanavien kautta. Vertaisohjattu liikunta ovat maksuttomia osallistujille. Vertaisohjaajille ei makseta palkkaa, vaan yhdistyksen ohjaajat toimivat vapaaehtoisina.



Kuva 1. Jyväskylän kaupungin terveyttä ja hyvinvointia edistävien palveluiden yhteistyötahot

Jyväskylässä on tehty yhteistyötä laajalti muiden kuntien, seurojen, yhdistysten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa. Terhyyn kanssa yhteistyössä ovat olleet: Jyväskylän Parkinson yhdistys, Keski-Suomen Sydän yhdistys, Keski-Suomen näkövammaiset, Suomen Kuurojen urheiluliitto ja Jyväskylän kuurojen urheiluseuran Jalo. Yhteistyö on ollut lähinnä tiedottamiseen liittyvä, sekä yhteisten tapahtumien järjestämistä. Parkinson yhdistyksen kanssa terhy on järjestänyt Parkinsonia sairastaville henkilöille viikoittain kokoontuvia omatoimiryhmiä, jossa osallistujat ovat voineet pelata pelkkistä ja bocciaa.

Myös urheiluseurojen kanssa terhy on tehnyt yhteistyötä. Terhy on toiminnan alussa tukenut seura ohjaajien ja tilojen muodossa, myöhemmin kun toiminta on vakiintunut seuraan, on terhyn tuki ollut lähinnä tiedottamiseen liittyvää. Soveltavan liikunnan ryhmiä Jyväskylässä järjestää seuraavat liikuntaseurat: Salibandyseura O2, Uimaseura Aalto, Yleisurheiluseura JKU, Voimistelu-seura JNV, Jalkapalloseura Komeetat, Cheerleading seura Jaguars Spirit Athletes, Kelkkakiekko seura Sisu.

Terhyn soveltavan liikunnan vastaava liikunnanohjaaja on käyttänyt työajastaan yhteistyöhön viikosta riippuen muutamia tunteja. Terhyn palveluesimies on ollut jossakin määrin mukana yhteistyön kehittämisessä, mutta päävastuu on jäänyt vastaavalle liikunnan ohjaajalle. Yhteistyölle varattu työaika on ollut vähäinen ja se on myös ollut yksi este yhteistyön kehittymiselle aktiivisemmaksi.

1.3 Kehittämistyön lähtötilanne

Helmikuussa 2020 Jyväskylän liikuntapalvelut järjesti soveltavan liikunnan osallisuusillan yhdistys- ja seuratoimijoille. Tapaamiseen laadittiin julkinen kutsu ja kutsu lähetettiin sähköpostilla Jyväskylän yhdistyksille ja seuroille. Lisäksi tapahtumasta laadittiin julkinen facebook-tapahtuma, jonka kautta tapahtumaan pystyi ilmoittautumaan mukaan. Osallisuusilta järjestettiin Kansalaistoiminnan keskuksessa Matarassa face to face tapahtumana. Osallisuusiltaan osallistui seuraavat yhdistykset ja seurat:

- Parkinson yhdistys ry
- K-S cp-yhdistys ry
- Jyväskylän ITF Teakwondo ry
- Muuramen vammaispalvelut
- K-S Fysioterapeutit
- Jyväskylän Yliopisto
- K-S Kilpirauhasyhdistys ry
- Sääksvuoren palvelukoti
- Keski-Suomen Sydänyhdistys ry
- Jyväskylän seudun Invalidit ry
- Suomen Paralympiakomitea
- Keski-Suomen Liikunta
- Jyväskylän kaupungin vammaispalvelut

Osallisuusilta toteutettiin luovan ongelmanratkaisun työtapana, learning café -menetelmällä. Menetelmässä kokoonnutaan pienryhmiin pöytäkunnittain. Jokaiselle pöydälle oli annettu teema, jota pienryhmä kommentoi, ideoi ja kyseenalaistaa. Työn edetessä pöytäryhmien jäsenet vaihtavat pöydästä toiseen, jolloin uusi pienryhmä kokoontuu pöydän ympärille pohtimaan aiempia tuotoksia ja ideoi niitä eteenpäin. Jokaisessa teemapöydässä oli vetäjä, joka piti huolen kirjaamisesta ja tarvittaessa johdatti keskustelua eteenpäin. Pöytäkuntien tuotokset kirjattiin käsin kirjoittamalla isoille fläppitauluille.

Teemapöydän teemat olivat yhteistyö, toiminta, tukitoimet, unelmia, verkostot ja voimavarat. Osallisuusillan teemapöytätyömuistutukset ovat luettavissa liitteestä 1.

Työpaja työskentelyn koosteeksi saatiin seuraavia asioita, joita toimijat pitivät tärkeinä verkostotyössä:

- Tiedotusta tulisi parantaa, kysyntä ja tarjonta eivät kohtaa, kun tarjonnasta ei ole tietoa.
- Toimintaa toivotaan uusia kokeilulajeja ja osallistumisen kynnyksiä tulisi madaltaa.
- Tukitoimet eivät ole riittävät tukemaan toimintakyvyn alentuneiden liikuntaa, liikkumaan lähtijä kohtaa monia haasteita kuten avustajan tai liikuntakaverin puute, kyydin järjestäminen.
- Toiveena että, liikuntatarjontaa olisi kaikille avointa toimintaa, jonne olisi helppo tulla mukaan.
- Yhteistyön tiivistäminen koettiin ensiarvoisen tärkeäksi ja siihen tulisi jatkossa kiinnittää enemmän huomioita.
- Kuitenkin paljon hyvää jo on, mutta kehittämisen tarvetta on edelleen.

Helmikuun 2020 osallisuusillassa jäi sopimatta verkoston toimijoiden vastuut ja ne toimenpiteet kuinka verkostotyö jatkuu. Työpajoista saatujen ajatusten ja ideoiden toteuttamisen vastuu jäi Jyväskylän kaupungin terhyksen vastuulle. Helmikuun 2020 jälkeen Jyväskylä joutui kohtaamaan maailman laajuisen korona-pandemian ja toiminta Terhyksessä supistui minimiin kauden 2020-2021 aikana. Keväällä 2022 soveltavan liikunnan verkostotyötä jatkettiin siitä mihin on jääty helmikuussa 2020.

Ainoa konkreettinen toimenpide, joka tehtiin ensimmäisen verkostotapaamisen johdosta, oli keväällä 2021 perustettu Jyväskylän Liikuntapalveluiden facebook-sivuston alle erillinen ryhmä; Soveltava liikunta Jyväskylässä. Tämä facebook-ryhmä on avoin ryhmä, jonne kuka vaan voi tulla jäseneksi ja julkaista mitä vaan soveltavaa liikuntaa koskevaa tietoa.

Vuoden 2020 verkostotapaamisesta saatu aineisto oli pohja, josta lähdettiin suunnittelemaan vuoden 2022 verkostotapaamista.

1.4 Lait ja säädökset, jotka ohjaavat soveltavaa liikuntaa

Kuntien toimintaa ohjaavat monet lait ja asetukset. Liikuntalaki on tärkein soveltavan liikunnan järjestämistä koskeva laki (Rintala ym.2012, 489, 501). Lainsäädäntö määrittelee, että liikunta on jokaisen perusoikeus ja peruspalvelu. Vammaisten oikeudet on huomioitu monissa suomalaisissa laissa. Vammaisten oikeuksia osallistua yhdenvertaisesti virkistys-, vapaa-ajan- ja urheilutoimintaan käsitellään yhdistyneiden kansakuntien yleissopimuksessa. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. (LTS. Lainsäädäntö. n.d.) Suomen perustuslain (731/1999) ja sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia. Ilman perusteita ketään ihmistä ei saa asettaa eri asemaan.

Sekä kuntalain (410/2015, 1. §), että kansanterveyslain (66/1972, 1. §) mukaan kunnan tulee pyrkiä edistämään asukkaiden sekä elinympäristön hyvinvointia ja terveyttä sekä alueen kestävä kehitystä. Terveystieteiden laissa (1326/2010, 11-12§) mukaan kunnat ovat velvollisia valvomaan asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia. Kuntien tulee myös seurata, vastaavatko palvelussa tuotetut toiminnot asukkaiden hyvinvointitarpeita. Terveystieteiden laissa määrittelee kunnan tehtäväksi hyvinvointikertomuksen teon ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteiden luomisen. (Terveystieteiden laki 1326/2010, 11-12§).

Hyvinvointikertomuksen laadintaan tulisi kaikkien kunnan hallintokuntien sekä yhteistoimijoiden ja vaikuttajaelinten osallistua. Hyvinvointikertomukseen sisällytetään tiedot kunnan järjestöille myöntämistä avustuksista. Näin tuetaan järjestöjen työtä kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä. Lisäksi tämä tuo järjestöjen työtä näkyväksi, sillä järjestöt tuottavat monenlaista toimintaa erilaisille kohderyhmille. (Soste 2021.)

Kuntalain mukaan julkisten palveluiden järjestämisvastuu on julkisella sektorilla. Kuntien vastuulla on millä tavoin tarpeelliset palvelut tuotetaan. Kuntien palvelut voidaan järjestää yhteistoiminnassa muiden kuntien, kolmannen sektorin tai yksityisen sektorin kanssa. Kunnalla on julkisena toimijana velvollisuus ottaa huomioon palveluiden järjestämisessä eri-ikäiset ihmiset ja ne kuntalaiset, jotka voivat jäädä yleisesti tarjolla olevien liikuntapalveluiden ulkopuolelle ja lisätä kuntalaisten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Hallipelto 2008, 12-16.)

Kuntalaki velvoittaa kuntaa hoitamaan laissa säädettyt tehtävät. Soveltava liikunta ja vammaisurheilu kuuluu osaksi liikuntalakia. Kunnat vastaavat liikuntapalveluiden ja terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntapalvelujen järjestämisestä eri kohderyhmät huomioiden. Liikuntalain tarkoituksena on edistää eri ihmisryhmien liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä ylläpitää ja parantaa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Liikuntalain tavoitteena on pitää yllä fyysistä toimintakykyä, pyrkiä myös edistämään kansalaistoimintaa liikunnassa, mukaan lukien seurat ja huippu-urheilu. Lisäksi vähentää eriarvoisuutta liikunnassa ja edistää liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. (Liikuntalaki 390/2015, 2§ ja 5§.)

Hyvinvoivat ja terveet asukkaat ovat hyvinvoivan kunnan ja alueellisen yhteistyön perusta. Hyvinvointijohtaminen ja hyvinvoinnin edistäminen on strategista tiedolla johtamista, jonka tavoitteena on kunnan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Kuntalaki, kansanterveyslaki, sosiaalihuoltolaki, perustuslaki sekä terveydenhuoltolaki määrittelevät kuinka kunnassa edistetään hyvinvointia ja terveyttä. (STM. Hyvinvoinnin edistäminen. Lainsäädäntö 2019.) Kaupungin strategia ja hyvinvointisuunnitelma perustuvat kuntalakiin 1§ (410/2015). Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on kuntalain mukaan kunnan tehtävä. Jyväskylän kaupungin hyvinvointisuunnitelma toteuttaa Jyväskylän kaupunkistrategiaa. (Hyvinvointisuunnitelma n.d.) Strategian toteuttamisessa voidaan hyödyntää verkostoja. Strategiatyössä määritellään mitä halutaan ja miten verkostoja voitaisiin hyödyntää näiden tavoitteiden saavuttamisessa. (Kuntaliitto 2014.)

Jyväskylän liikuntapalvelujen toimintaa ja palvelujen järjestämistä ohjaa neljä keskeistä tavoitetta. Keskeiset tavoitteet ovat liikuntapaikkojen kunnossapito, painotetaan lasten, nuorten ja iäkkäiden liikuntapalveluihin, yhteistyö paikallisten liikuntaseurojen ja muiden liikuntatoimijoiden kanssa, sekä seurataan kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta ja -tarpeita ja hyödynnetään sitä tietoa palveluiden järjestämisessä. Edellä mainitut tavoitteet pohjautuvat kuntalakiin, liikuntalakiin, Jyväskylän kaupunkistrategiaan, kunnan terveydenedistämisaktiivisuuden (TEAviisari) tuloksiin sekä jyväskyläläisten liikunta-aktiivisuutta ja -tottumuksia mitanneen tutkimuksen tuloksiin,

kuten asiakastyytyväisyyskyselyt, palveluverkkokyselyt ja kuntalaisten osallisuustapahtumat. (Salleva ym. 2017.)

Jyväskylän kaupunkistrategian neljä kärkeä ovat:

- Raikas ja kasvava elinvoima
- Resurssien viisas käyttö
- Jyväskylä liikuntapääkaupunki
- Osallistuvat ja hyvinvoivat asukkaat.

(Kaupunkistrategia. Jyväskylä n.d.)

Verkostomainen työote ja koordinointi ovat tärkeitä kunnan hyvinvointityössä. Kuntalaisten ja palveluiden käyttäjien tarpeet ovat keskiössä. Kunnan sisäinen verkostotyö sekä kolmannen sektorin mukaan ottamisella voidaan paremmin vastata kuntalaisten tarpeisiin tuottaen parempia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluita. Lähtökohtana verkostomaiselle hyvinvointityölle ovat konkreettiset teot ja niistä saatavat hyödyt, toiminnan tulee olla selkeää ja hyvin koordinoitua. Lisäksi verkoston toimijoiden yhteiset tavoitteet, toimijoiden välinen vuorovaikutus, luottamus ja sitoutuminen tulee olla kunnossa. (Majoinen & Anttila 2018, 13.)

Kunnan rooli hyvinvoinnin edistäjänä on olla mahdollistaja ja kehittäjä. Verkostot, jossa ovat mukana julkinen, yksityinen ja kolmas sektori tulisi yhdessä edistää kuntalaisten hyvinvointia. Kuntien hyvinvointityössä tarvittavaa soteasiantuntemusta sekä kunnan eri toimialojen ja kolmannen sektorin asiantuntemusta voidaan vahvistaa yhteistyöverkostoilla. (Majoinen & Anttila 2018, 14-15.)

1.5 Kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen

Kuntien hyvinvointityössä tulisi vähentää terveysongelmia sekä väestöryhmien terveyseroja, sekä lisätä kuntalaisten hyvinvointia, toimintakykyä ja terveyttä. (Paronen ym. 2017, 348.) Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on laaja-alaista poikkihallinnollista toimintaa ja yhteistyöhön tarvitaan myös kunnan muita toimijoita. Näitä muita toimijoita voi olla esimerkiksi seurakunnat, yritykset, järjestöt, yhdistykset, liikuntaseurat, oppilaitokset, sairaanhoitopiirit, osaamiskeskukset ja maakuntaliitot. (THL 2019.)

Hyvinvointi näkyy kaikissa kunnan palveluissa ja toiminnoissa. Sillä on vaikutusta mitä kunta tekee tai mitä jättää tekemättä. Kunta koordinoi hyvinvoinnin edistämisen toimia verkostomaisessa ympäristössä. Onnistuneella hyvinvointityöllä vahvistetaan osallisuutta ja ehkäistään syrjäytymistä. Kuntalaisten hyvinvoinnin ja kunnan kestävä kehittämisen edistämiseksi hyvinvointijohtamiselta vaaditaan resurssien ja voimavarojen viisasta hyödyntämistä. (Majoinen & Antila 2018, 14; Kuntaliitto 2016, 7-8.)

Ihmisen oma aktiivisuus on olennaista terveyden ylläpitämisessä. Hyvinvoinnin pohjana on kuntalaisten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Terveyden edistäminen on elämäntapojen ja muiden terveydelle tärkeiden sosiaalisten, taloudellisten, ympäristöllisten ja henkilökohtaisten tekijöiden edistäminen. (Mattila 2018, 13).

Järjestöiltä ja muilta toimijoilta saatava ajankohtainen kokemustieto tulisi huomioida paremmin kunnan hyvinvointityössä. Näin ollen järjestöjen mukaan ottaminen hyvinvointityöhön on tärkeää. Järjestöt järjestävät toimintaa laajalle kohderyhmälle monia hyvinvointia edistäviä toimintoja. Kunnan tulisi kuulla ja osallistaa järjestöjä hyvinvointisuunnitelman tekemisessä. (SOSTE 2019b.) Kuntalaisten hyvinvoinnintilasta tulisi kerätä tietoa, jotta kunta voi vastata kuntalaisten hyvinvoinnin tarpeisiin (Majoinen & Antila 2018, 18).

1.6 Jyväskylän kaupunki soveltavan liikunnan palveluiden tuottajana

Jyväskylän liikuntapalveluilla on tärkeä rooli soveltavan liikunnan palveluiden tarjoajana. Liikuntapalvelut on tehnyt yhteistyötä yhdistysten, järjestöjen, seurojen ja oppilaitosten kanssa jo vuosia. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisellä tiedekunnalla on ollut iso vaikutus soveltavan liikunnan kehittämiseen Jyväskylässä. Liikuntapalveluiden ja yliopiston yhteistyö on ollut tiivistä ja monipuolista.

Jyväskylän väkiluku on noin 144 000, josta toimintakyvyn rajoitteita on noin 15 prosentilla asukkaista eli 30 000 henkilöllä. Päävastuu soveltavan liikunnan järjestämisestä on kunnalla, mutta riittävien palveluiden järjestämiseen tarvitaan myös kolmatta sektoria. Tarvetta soveltavalle liikunnalle on ja tähän tarpeeseen ei yksin liikuntapalvelut pysty vastaamaan. (Tilasto-tietoa Jyväskylästä 2022; Pyykkönen & Rikala 2018, 14– 16.)

Soveltavan liikunnan järjestämisen päävastuu useimmiten kunnissa on liikuntatoimella tai liikunta- ja vapaa-aikatoimella. Pienemmissä kunnissa vastuu on jaettu useamman toimijan kesken,

kuten sosiaali- ja terveyssektori, kansalaisopisto, ostopalvelu tai järjestöt. (Ala-Vähälä ym. 2019, 25.)

Kuntien tehtävänä on myös itse järjestää soveltavaa liikuntaa, ja lisäksi tukea yhdistyksiä ja seuroja jakamalla avustuksia. Kuntien tulee myös huolehtia liikuntapaikoista ja niiden esteettömyydestä sekä huolehtia tiedottamisesta. (Rintala ym. 2012, 491.)

Vuoden 2016 alussa Jyväskylän liikuntapalvelut teki kyselytutkimuksen jyväskyläläisten liikuntakäyttäytymisestä. Kyselyyn vastasi 2020 henkilöä. Kyselyssä kysyttiin Jyväskylän kaupungin roolia eri kohderyhmien liikunnan järjestämisessä, yhtenä tärkeimmistä nousi erityisryhmien liikunnan järjestäminen. Jyväskylän terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntapalvelujen toimintayksikkö järjestää kuntalaisille matalan kynnyksen liikuntapalveluja. Palvelujen sisältö muodostuu pääosin erilaisista ohjatun liikunnan ryhmistä, jotka suunnataan monipuolisesti eri kohderyhmille. Terhyn palveluiden toiminta perustuu suurelta osin eri tahojen kanssa tehtävään yhteistyöhön. (Saleva ym. 2017.)

Terhyn soveltavan liikunnan kohderyhmät ovat toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat, kehitysvammaiset, liikuntavammaiset ja aistivammaiset. Terhyn järjestää vuosittain noin 50 soveltavan liikunnan ryhmää. Ryhmissä liikkuu noin 1000 henkilöä vuosittain. Vesiliikunta on kaikista suosituin liikuntamuoto, jota voi harrastaa vesijumpan tai uintiryhmien muodossa. Ryhmiä löytyy aikuisille kehitysvammaisille, erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Yksi suosittu liikuntamuoto on kuntosaliharjoittelu. Säännöllisesti kokoontuvien ryhmien lisäksi terhy järjestää vuosittain soveltavan liikunnan tapahtumia, kuten luontoliikuntapäivä, talviliikuntapäivä ja laskettelu-päivä. (Soveltava liikunta n.d.)

1.7 Muut soveltavaa liikuntaa järjestävät tahot

Soveltavaa liikuntaa on monenlaista, liikunta- ja urheilutoimintaa, kuntoutuksesta huippu-urheiluun ja sitä järjestää useat erilaiset toimijat. Kuntien liikuntatoimien lisäksi soveltavaa liikuntaa ovat järjestävät erityisliikunnan järjestöt, kuten kansanterveys-, vammais- ja eläkeläisjärjestöt, sosiaali- ja terveydenhuollon laitokset sekä erityiskoulut. Urheiluseurat ovat ja yksityiset tahot ovat myös alkaneet järjestää enenemissä määrin soveltavaa liikuntaa. Soveltavaa liikuntaa kunnissa voidaan kehittää myös liikuntatoimen ja järjestöjen yhteistyöllä. Soveltavan liikunnan ryhmäliikunnasta kunnat mukaan lukien eri hallintokunnat järjestävät lähes 70 prosenttia palveluista. (Rintala 2012, 490; Ala-Vähälä ym. 2019, 41.)

Soveltavaa liikuntaa voidaan kunnissa kehittää myös hankkeiden avulla. Liikuntatoimen ja järjestöjen yhteishankkeilla siten, että hankkeiden hallinnointi on järjestön tehtävä. Järjestöt voivat saada rahaa kehittämistyöhön Raha-automaattiyhdistykseltä. Soveltava liikunta ry:n jäsenjärjestöt saivat vuonna 2019 yhteensä 345 000 euroa liikuntaan kohdistettua avustusta. (Rintala ym. 2012; Liikunnan rahoitus turvattava järjestöille - SoveLin muistutus budjettiriiheen 2020.)

Jyväskylässä kaikille avointa soveltavaa liikuntaa järjestävät toimijat ovat lähinnä liikuntaseurat. Liikuntaseurat tarjoavat oman lajinsa sovellettua liikuntaa ja tarjontaa on lähinnä lapsille ja nuorille. Aikuisille toimintarajoitteisille liikkujille on rajoitetusti liikuntapalveluita tarjolla. Esimerkiksi seuraavat liikuntaseurat järjestävät soveltavan liikunnan ryhmiä erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille: O2-salibandy seura, JKU -yleisurheiluseura, Komeetat -jalkapalloseura, Jyväskylän tanssiopisto, JNV-voimisteluseura, Aalto Jyväskylä uimaseura, Harjun Woima painiseura, Jyps pyöräilyseura.

Liikuttaako-kyselyyn (2021) vastasi Keski-Suomen alueelta 12 liikuntaseuraa, joista 33% järjestää toimintarajoitteisille liikuntaa. Seuroilta, joiden toiminnassa on mukana toimintarajoitteisia harrastajia kysyttiin: millaisia käytännön järjestelyitä seura on toteuttanut tai suunnitellut vammaisurheilun tai soveltavan liikunnan toteuttamiseksi. 57% vastaajista ilmoitti, että heillä on oma erillinen soveltavan liikunnan ryhmä. (Saari & Ala-Vahälä 2021)

Jyväskylän liikuntapalvelut auttaa seuroja tiedottamisessa ja tiedottaa seurojen ryhmiä omien kanavien kautta. Liikuntapalveluiden nettisivuilla tiedotetaan kaikkien seurojen soveltavan liikunnan ryhmistä ja harjoitusajoista. Liikuntapalvelut tekevät aktiivista yhteistyötä poikkihallinnollisesti vammaispalveluiden ja erityiskoulujen kanssa. Näiden kautta tavoitetaan toimintarajoitteisia liikkujia ja liikunta tarjonnasta voidaan tiedottaa kohdennetusti.

Yhteistyön tiivistäminen yhdistysten ja järjestöjen kanssa lisää edellytyksiä arkiliikunnan lisäämiseksi. Seudullisen yhteistyön merkitys on myös merkittävässä asemassa yhteistyön onnistumisessa. Yhteistyötä tarvitaan erityisesti pienten vamma- ja sairausryhmien liikunnan organisoinnissa, henkilöstön taitotiedon turvaamisessa liikuntapaikkojen kuten esimerkiksi uimahallien suunnitteleminen esteettömäksi. (Huovinen 2008, 56-57.)

2 Soveltava liikunta ja soveltavan liikunnan asiakkaat

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, johon toimintarajoitteiset henkilöt voivat osallistua vamman, sairauden tai toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi, eikä heillä olisi mahdollisuutta osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja ryhmiin. Aikaisemmin yleisemmin käytetty termi oli erityisliikunta, nykyään yleisemmin käytetään termiä soveltava liikunta. Pitkäaikaissairaat, vammaiset ja joissakin tapauksissa yli 65-vuotiaat kuuluvat soveltavan liikunnan piiriin. (Rintala ym. 2012, 10.) 1980-luvulla ovat valtio ja kunnat ottaneet vastuuta erityisliikunnan järjestämisestä ja 2000-luvulla erityisliikunta on jo vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Aikaisemmin erityisliikunta on ollut piilotettua toimintaa, josta ajan kuluessa erityisliikuntaa on pyritty soveltamaan kaikille. Erityisliikunnan käsite muuttuu ja tuo mahdollisuuksia osallistua yleisiin ryhmiin ja urheiluseuroihin. Vammaiset liikkujat voivat liikkua siellä missä muutkin ja voivat kokea kuuluvansa joukkoon. (Rintala ym. 2012, 12.)

Toimintarajoitteisiin henkilöihin lukeutuvat henkilöt, joilla vamma tai sairaus rajoittaa pysyvästi tai tilapäisesti kykyä toimia, liikkua, suunnistautua, muistaa, ymmärtää, hahmottaa tai kommunikoida. Edellä kuvattuja haasteita on usein esimerkiksi liikuntavammaisilla, kuulovammaisilla, näkövammaisilla ja kehitysvammaisilla henkilöillä sekä henkilöillä, joilla on erilaisia pitkäaikaissairauksia. (Saari & Ala-Vähälä 2021.)

Toimintarajoite ja vammaisuus määritellään eri tavoin erilaisten tukien ja palveluiden näkökulmasta. Määrittelyyn vaikuttaa myös missä määrin henkilön oma käsitys vammaisuudestaan tai toimintarajoitteisuudestaan menee. Ei ole olemassa mitään tiettyä tekijää tai piirrettä, jonka perusteella voitaisiin määritellä ihmiset vammaisiksi. Vammaisuus on aina suhteessa johonkin toiseen ilmiöön ja se muodostuu ihmisen oman kokemuksen ja ympäristön kautta. (Nurmi-Koikkalainen ym. 2017, 10-12, 34, 38.)

Jos otetaan huomioon vain fyysiset ja kognitiiviset toimintarajoitteet (näkeminen, kuuleminen, liikkuminen, kognitio), Suomessa arvioidaan olevan noin 700 000–750 000 toimintarajoitteista ihmistä eli noin 13–14 % väestöstä. Määrä nousee noin miljoonaan henkilöön, kun huomioon otetaan psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, tämä tarkoittaa lähes 20% väestöstä. Vakavasti toimintarajoitteisia ihmisiä on Suomessa noin 400 000. Kahdella kolmasosalla toimintarajoitteisista henkilöistä oli vain yksi rajoite, mutta joka kymmenellä eli noin 40 000:lla yli 29-vuotiaasta oli vähintään kolme rajoitetta. (Nurmi-Koikkalainen ym. 2017, 38; Pyykkönen & Rikala 2018, 14– 16.) Väestön ikääntymisen myötä ja uudempien vähemmistöjen kasvaessa soveltavan liikunnan palveluiden

merkitys kasvaa tulevaisuudessa entisestään. Liikunnan kautta toimintarajoitteinen henkilö elää aktiivisemmin, samalla hänen kuntonsa ja terveytensä kohenevat (Rintala ym. 2012, 218). Karkeasti katsottuna soveltavan liikunnan järjestäytynyt toiminta tavoitti noin 250 000 henkilöä, kun yli 500 000 henkilöä jäi toiminnan ulkopuolelle. Ne, joita harjoittelu palvelisi eniten, jäivät todennäköisesti ulkopuolelle. Tärkeintä olisi tavoittaa ne ihmiset, joilla olisi halu liikunnan harrastamiseen. (Pyykkönen & Rikala 2018, 32.)

Soveltavan liikunnan harrastaminen parantaa toimintarajoitteisen elämän laatua sosiaalisen toiminnan kautta. Elämänlaadun edistämisessä tärkeitä tekijöitä ovat usko omaan kykyihinkin, itsetunto ja ryhmään kuuluminen. Osallisuus lisää yhteistoimintaa, luottamusta, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. (Côté-Leclerc ym. 2017.)

2000-luvulla otettiin yleisemmin käyttöön käsite kaikille avoimesta liikunnasta. Diagnooseihin perustuvien erityisliikunnan ja vammaisurheilun rinnalle on syntynyt toimintakykyyn pohjautuva kaikille avoin liikunta. Tällainen toiminta tarjoaa vammaiselle liikkujalle mahdollisuuden valita missä, kenen kanssa ja mitä harrastaa. Liikunnanharrastajan tulisi itse päättää millaista tukea tarvitsee osallistumiseen ja toiminnan ilmapiiriin on oltava arvostusta ja tasa-arvoa osoittava. Inklusio ja inklusiivinen on synonyymi kaikille avoimesta toiminnasta. Kaikille avoimessa liikunnassa on otettava huomioon turvallisuus niin, että liikuntatila on esteetön ja apuvälineiden käyttö on mahdollista. Inklusion ensimmäinen vaihe on integraatio, jossa tavoitteena on ottaa erityisliikkujat osaksi yleistä liikuntatuokiota. Integraatiossa soveltaminen ja tukitoimet muokataan etukäteen yksilöiden mukaan. (Rintala ym. 2012, 14–15, 218; Saari 2011, 49.)

Inklusio mahdollistaa osallistumisen ja tasa-arvon kaikille osallistujille. Inklusio on yhteisöllinen ja osallistava lähestymistapa, filosofia joka uskoo jokaisen kuuluvan omaan lähiyhteisöönsä. Kaikille avoin termiä voidaan myös käyttää. Inklusion vastakohtana on eksklusio, ulossulkeminen. Inklusioille ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, mutta inklusiota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. (Takala, Äikäs, Lakkala, 2020, 35.) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan inklusiota liikunnan näkökulmasta.

2.1 Toimintarajoitteisen henkilön osallistuminen liikuntaan

Liian vähäinen liikunta aiheuttaa painonnousua pitkällä aikavälillä, toimintakyvyn alentumista ja kestävyysheikkenemistä. Fyysinen toimintakyky mahdollistaa ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä tärkeistä arjen tehtävistä. Kyky liikkua ja liikuttaa itseään tarkoittaa fyysistä toimintakykyä.

Näitä elimistön tärkeitä fysiologisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi: lihasvoima, kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. Lisäksi aistitoiminnoista näkö ja kuulo kuuluvat fyysisen toimintakykyyn. (THL. Toimintakyky. 2021.) Riittävä fyysinen toimintakyky on tärkeä osa elämänlaatua ja se mahdollistaa oma-toimisen kotona asumisen sekä osallistumisen yhteiskuntaan ja yhteisöön. Toimintakyvyn ylläpitämisessä on merkittävä rooli kaiken kykyisillä ja ikäisillä ihmisillä liikunnalla sekä fyysisellä aktiivisuudella. Liikunnalla voidaan helpottaa monien sairauksien oireiden hoidossa parantaen toimintarajoitteisten fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysongelmia. (Koponen ym. 2018, 108.)

Liikuttaako-raportin mukaan toimintarajoitteiset ihmiset eivät liikun yhtä paljon kuin muu väestö keskimäärin. Etenkin niiden joukossa, joilla oli kaksi tai useampia rajoitteita 27 % ilmoitti, että eivät olleet harrastaneet lainkaan rasittavaa liikuntaa kyselyä edeltävän viikon aikana. Miehet harrastivat rasittavaa liikuntaa enemmän kuin naiset. Liikuttaako-raportista voidaan lukea että, toimintarajoitteisista ihmisistä korkeintaan kahtena päivänä liikkui 35 % ja alle 1–2 tuntia viikossa liikkui 33 %. Lisäksi 70 % kyselyyn vastanneilla ei täyty liikuntasuosituksia vapaa-ajan liikkumiseen käytetyn ajan perusteella. (Saari & Ala-Vähälä 2021.)

Jyväskylässä 51 % kyselyyn vastanneista toimintarajoitteisista ilmoitti, että he harrastavat liikuntaa korkeintaan kahtena päivänä viikossa. 70 % vastaajista kuitenkin haluaisi liikkua enemmän, mutta harrastamisen esteiksi tuli hinta, esteettömyyden puute tai tarjonnan vähyys. Kunnan liikuntapaikoilla vastaajista ilmoitti käyvänsä 25 %, kun taas lähiympäristön liikuntapaikakseen ilmoitti 73% vastaajista. (Saari & Ala-Vähälä 2021.) Ks. kuva 3.

Liikuttaako? Toimintarajoitteisten Jyväskylää

*n=56, alle 30v. 29%, 30-64v. 54%,
yli 65v. 18% vastaajista*



Liikuntaa vähän harrastavia,
eli korkeintaa kahtena
päivänä viikossa liikkuvia
vastaajia.

*21% vastaajista rasittavaa liikuntaa vähintään tuntia viikossa ei
tullut ollenkaan.*



Haluan liikkua tai harrastaa
enemmän liikuntaa.

*52% vastaajista on harrastanut vähän tai paljon vähemmän
liikuntaa koronan takia.*



Kallista

*Harrastaminen on liian
kallista.*



Esteettömyys

*Liikuntapaikat eivät
ole esteettömiä.*



Tarjonta

*Liikuntapaikat ovat liian
kaukana, sopivia ryhmiä ei
ole lähetyillä,
harrastusajat ovat
epäsopivia tai hankalia.*



*En harrasta
ryhmäliikuntaa.*



*Liikun
lähiympäristössä.*



*Liikun kunnan
liikuntapaikoilla.*

"Liikuntapalvelu, joka olisi
minunlaisille
inklusiivinen, olisi sellainen,
jossa hyväksytään eri tasossa
olevia; jossa annetaan
tehdä omassa ajassa/vauhdissa;
jossa tarjotaan apua tarvittaessa,
mutta ei
pakoteta; jossa on myös
mahdollista kokeilla uusia
lajeja ilmaisesti/matalalla
hinnalla."



Kuva 3. Liikuttaako kyselyn tuloksia Jyväskylästä (Saari & Ala-Vähälä 2021)

Toimintarajoitteinen henkilö saa liikunnasta samoja hyötyjä kuin muutkin liikkujat. Liikunnalla saadaan parannettua yleistä terveyttä, kuntoa, liikunta- ja toimintakykyä ja psyykkistä ja sosiaalista hyötyjä. Liikunta on myös mielekästä vapaa-ajan viettoa, jolla on elämän laadulle tärkeä merkitys. Liikunnalla voidaan myös hoitaa ja ehkäistä joitakin tauteja, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja jopa joitakin syöpäsairauksia. (Rintala & Mätkä 2002, 6.)

Toimintarajoitteiset henkilöt kohtaavat monesti erilaisia esteitä liikunnan harrastamiseen. Liikunnan harrastamisen esteiksi mainitaan Liikuttaako-raportissa (2021) harrastamisen kalleus, sopivan kaverin ja harrastusryhmien puute, vamma tai terveydentila ja koronan pelko. Liikuntatilojen esteellisyys, saavutettavan ja ajantasaisen tiedon puute ja vammaispalveluiden ongelmat tuovat lisää haasteita liikunnan harrastamisen. (Saari & Ala-Vähälä 2021, 3.)

UKK-instituutti on julkaissut soveltavan liikunnan suosituksen aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumiseen apuvälineitä. Suositus on tarkoitettu niille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut, apuvälinettä käyttävälle ja pyörätuolille liikkuvalla. Soveltavissa liikkumisen suosituksissa on samat tavoitteet kuin muissakin suosituksissa. Kuvassa neljä on kuvattu UKK-instituutin suositukset pyramidi muotoon, jossa palauttava uni on otettu uutena suositukseen hyvinvoinnin perustaksi. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista tulisi olla viikossa 2 tuntia 30 minuuttia. Sama hyöty saavutetaan lisäämällä harjoituksen tehoa rasittavaksi, tällöin liikkumisen määrä tulisi olla 1 tunti 15 minuuttia. Määrien ei tarvitse olla yhtäjaksoista liikuntaa, vaan riittää jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan. Sykettä nostavan liikunnan lisäksi tulisi olla lihaskunto-liikuntaa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Uudistuneissa suosituksissa painotetaan myös kevyttä liikuskelua ja tarvittavaa lepoa sopivassa suhteessa liikuntaan. Arkiliikkumisella, johon kuuluu kaikki kotiaskareet vähentävät pitkäkestoista paikoillaan oloa. (UKK-instituutti 2021.)

SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVINVOINTIA



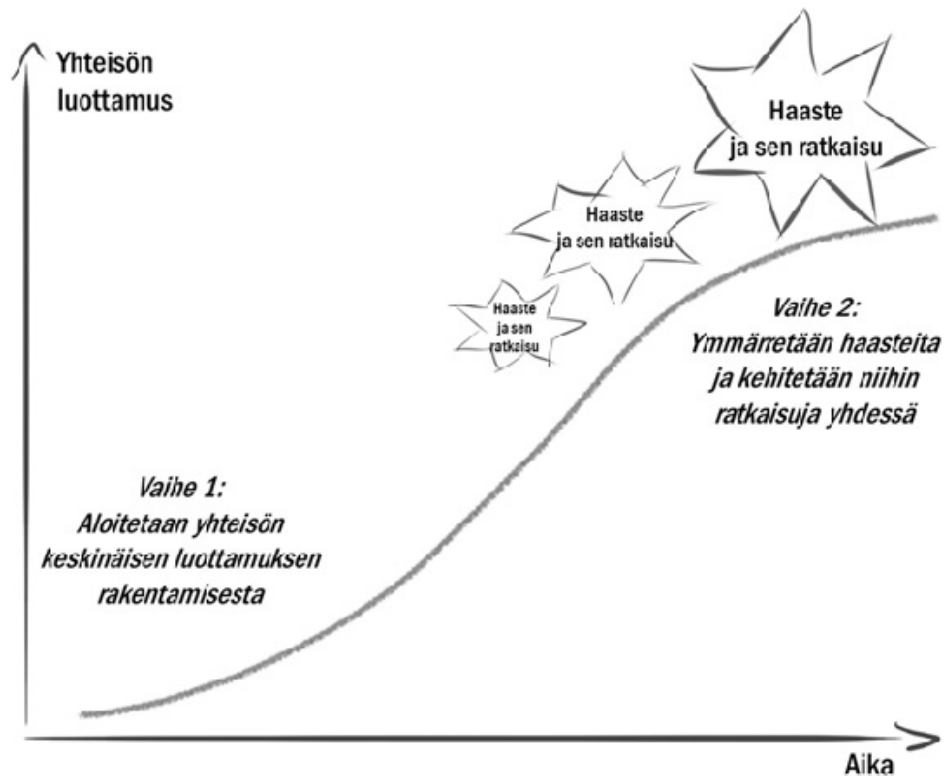
Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille,
joiden liikkuminen on vaikeutunut

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Kuva 4. Soveltavan liikkumisen suositukset aikuisille (UKK-instituutti 2021)

3 Verkostoyhteistyö

Verkoston toimintaa tulisi saada mukaan sellaisia toimijoita, joilla on sama haaste. Yhteisen haasteen ratkaiseminen vahvistaa luottamusta ja onnistuneet ratkaisut vahvistavat verkostoa ratkomaan myös uusia eteen tulevia haasteita (Kuva 5). (Järvensivu 2019, 38.)



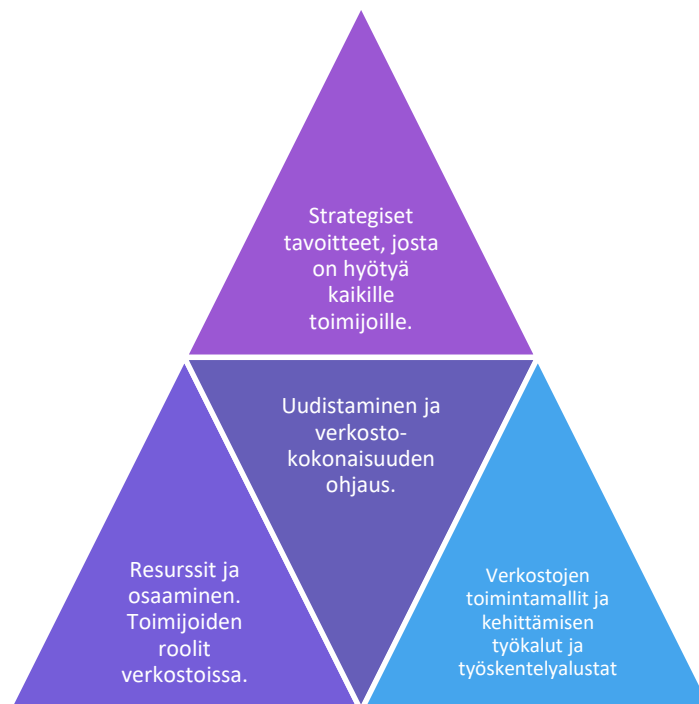
Kuva 5. Yhteisen ratkaisukyvyyn kehittäminen (Järvensivu 2019, 38)

Verkostotyöllä voidaan helpottaa toimijoiden työtaakkaa järjestää soveltavaa liikuntaa. Vähän liikkuvien ja liikkumattomien aktivoimiseen tulisi kaikkien toimijoiden (kunta, yksityiset toimijat, järjestöt, seurat, yhdistykset) panostaa. (Husu, Paronen, Suni, Vasankari 2011.) Soveltavassa liikkunnassa useiden toimijoiden tieto ja alueelliset tiedot hyödyntävät verkostoa löytämään uusia ideoita toimintaan ja kehittämiseen. Yksi verkoston tehtävä on voimavarojen yhdistäminen silloin, kun minkään yksittäisen toimijan voimavarat eivät siihen riitä. (Jokinen & Piispanen 2008, 36.) Verkostotyöllä voidaan saavuttaa tavoitteita, joita mikään yksittäinen organisaatio pystyisi yksin saavuttamaan. Verkostotoiminnan ydin muodostuu toimijoiden yhteisistä asiakkaista, palveluiden käyttäjistä, kuntalaisista ja yhteisistä teemoista. (Kuntaliitto 2014, 24.)

Verkostotyölle on tarvetta silloin, kun etsitään ratkaisuja haasteisiin, joihin mikään organisaatio ei pysty yksin vastaamaan. Verkostotyö voima ilmenee silloin, kun tarvitaan laajoja muutoksia useiden toimijoiden rajat ylittäviin haasteisiin. (Kuntaliitto 2014, 19.)

Verkostoon tulee pyrkiä saamaan toimijoita eri sidosryhmistä ja organisaatioista, jotta kunnan toimintaa voidaan kehittää uusien toimintatapojen juurruttamisessa (Ala-Poikela, Koski & Stenvall 2015, 39). Uudistuakseen kunta-ala tarvitsee riittävästi erilaisia näkökulmia ja verkostoissa tapahtuvaa itseohjautuvaa vertaispalvelua (Kuntaliitto 2014, 12).

Verkostojohtamisen viitekehysessä (kuva 6) kuvataan mistä kaikesta verkostotyössä on kyse. Verkostotyö lähtee liikkeelle strategisten tavoitteiden mukaisesti. (Kuntaliitto 2014, 13.)



Kuva 6. Verkostojohtamisen viitekehys (mukaillen Kuntaliitto 2014, 13.)

Verkostoyhteistyössä toimijoilla on monenlaisia rooleja. Keskeistä on verkoston yhteistyön rakentaminen tietoisesti, näkemysten ja sisältöjen integroiminen laajasti yhteen yhteistyön tavoitteiden mukaisesti. Verkoston avulla olemassa olevaa toimintaa voidaan kehittää sekä, luoda uusia yhteyksiä, näkökulmia ja uutta osaamista. Verkostotyössä on tärkeää, että se vastaa toimijoiden strategiaan tarpeisiin. Verkostotyöstä syntyvä hyöty on saada sitoutettua toimijoita verkostoyhteistyöhön, josta on kaikille hyötyä. (Kuntaliitto 2014, 13.)

Kunnan ja järjestöjen yhteistyö lähtee syntymään julkisen toimijan strategiasta ja tavoitteista. Kunnalla voi olla tavoitteena saavuttaa konkreettista toimintaa tai palvelua. Järjestöiltä toivotaan lisäarvoa ja osallisuutta verkostotyöhön, niin että myös järjestöillä on yhteinen intressi verkostotyöhön. Kunnan ja järjestön välinen verkostotyö on aluksi julkisen toimijan johtamaa strategista, tavoitteellista verkostotyötä. (Järvensivu 2019, 118). Toimivan verkoston onnistumiseen tarvitaan verkostostrategia, jonka toimijat ovat yhdessä rakentaneet (Ala-Poikela, Koski, Stenvall 2015, 18).

Verkostoista voidaan saada voimaa hyvinvoinnin kehittämiseen. Erilaisten verkostojen tietoisempi ja monialaisempi hyödyntäminen mahdollistaa laaja-alaisen oppimisen, kehittämisen ja vaikuttamisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Majoinen & Anttila 2018, 1-2.) Verkostotyöllä vahvistetaan vuorovaikutusta, etsitään uutta sisältöä ja toimintamalleja sekä organisoidaan toimijoiden välistä yhteistyötä ja tiedonkulkua. Näiden lisäksi verkoston hyötyjä ovat tiedonvaihto, yhteiskehittäminen tai muun yhteisen asian eteenpäin saattaminen. Verkostotyöllä pyritään yhdistämään toimijoiden voimavarat, osaaminen ja voimavarat yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. (Majoinen & Anttila 2018, 4, 13; Valtioneuvoston kanslia 2019, 13., Järvensivu 2019, 38.) Verkostoyhteistyössä on oleellista yhteenkuuluvuuden tunne ja verkoston toimijoiden sosiaalinen vuorovaikutus (Tartu verkkoon 2014, 10).

Majoinen ja Anttilan (2017,14) mukaan keskeinen yhteistyömuoto ja mahdollisuus ovat kunnan sisäiset yhteistyömuodot eri palveluyksiköiden välillä. Yhteistyö järjestöjen kanssa mahdollistaa kuntalaisten osallisuuden ja sitä kautta edistää hyvinvointia. Hyvinvoinnin edistämisen ja osallisuuden vahvistamisen on kunnan hyvinvointitehtävän näkökulmasta keskeinen asia. Verkostomaisella johtamisella voidaan mahdollistaa hyvinvoinnin lisääntymisen ja laaja-alaisen toimijoiden osallistumisen.

Julkisella toimijalla on vastuu järjestää kuntalaisille palveluita. Verkoston jäsenten ja kunnan välillä kumppanuudella voidaan vähentää toimijoiden päällekkäistä toimintaa. Pällekkäisen toiminnan vähentämisen kautta saadaan resurssit paremmin hyödynnettyä. Aktiivinen ja hyvinvoiva kuntaympäristö voidaan saavuttaa verkoston toimijoiden ja kunnan kumppanuuden yhteisen tavoitteen kautta. Pitkäkestoinen ja laaja verkostoyhteistyö parantaa kuntalaisten palveluita. (Schneider 2019, 73.)

Julkinen sektori etsii vaihtoehtoisia tapoja toimia, sekä tuottaa palveluita asiakkaiden tarpeisiin. Yhteistyöllä voidaan saavuttaa uusia palveluita yhdistämällä osaaminen ja resurssit kunnan ulkopuolisten toimijoiden, yksityisten ja kolmannen sektorin kanssa. (Valtioneuvoston kanslia 2019, 12.)

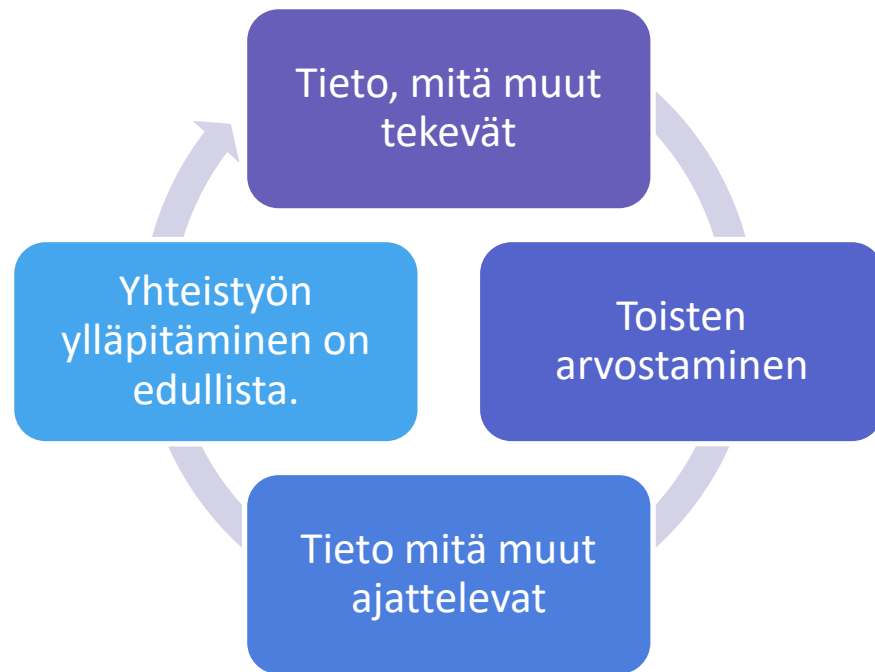
Verkoston elinkaareissa voidaan nähdä seuraavia vaiheita: tietoisuuden herääminen ja tarve verkostoitumisesta, oikeanlaisten partnerien etsiminen ja verkoston käynnistäminen. Verkoston aloituksessa verkosto luo yhteiset tavoitteet, joiden kautta syntyy luottamus ja ymmärrys. Verkostoyhteistyön organisoiminen ja tarvittaessa täydentävien osaamisten hankkiminen kuuluu aktiiviseen verkostotyöhön. Verkoston vakiinnuttamisen ja uudistumisen arviointi on myöskin oleellinen vaihe verkostotyössä, joka voi johtaa joko verkoston toiminnan jatkamiseen tai päättämiseen. (Soste 2021.)

Soveltavan liikunnan verkoston kehittämisessä ja johtamisessa on kolme keskeisintä asiaa:

1. Yksilöiden välistä vuorovaikutusta tulee ymmärtää. Yhteistyö tilanteet ja rakenteet vaikuttavat yhteistyöstä huolehtimiseen ja on otettava huomioon kuinka eri toimijat ovat tekemissä verkoston muiden toimijoiden kanssa.
2. Verkoston toimintaan vaikuttaa toimijoiden väliset suhteet. Verkostossa jäsenet toimivat helpommin oman yhteisön toimijoiden kanssa kuin ulkoisten toimijoiden kanssa. Jotta verkosto toimisi hyvin tulee sosiaalisten suhteiden toimia ja olla ymmärrys erilaisten suhteiden arvosta.
3. Menestykselliset yhteistyösuhteet tuottavat asiantuntemusta, resursseja ja innovaatiota soveltavan liikunnan alalle. Me-henki ja yhteistoiminta vahvistaa toimijoiden keskinäistä riippuvaisuutta sekä toisistaan että systeemistä, jossa soveltavan liikunnan palveluita tuotetaan.

(Jokinen & Piispanen 2008, 48.)

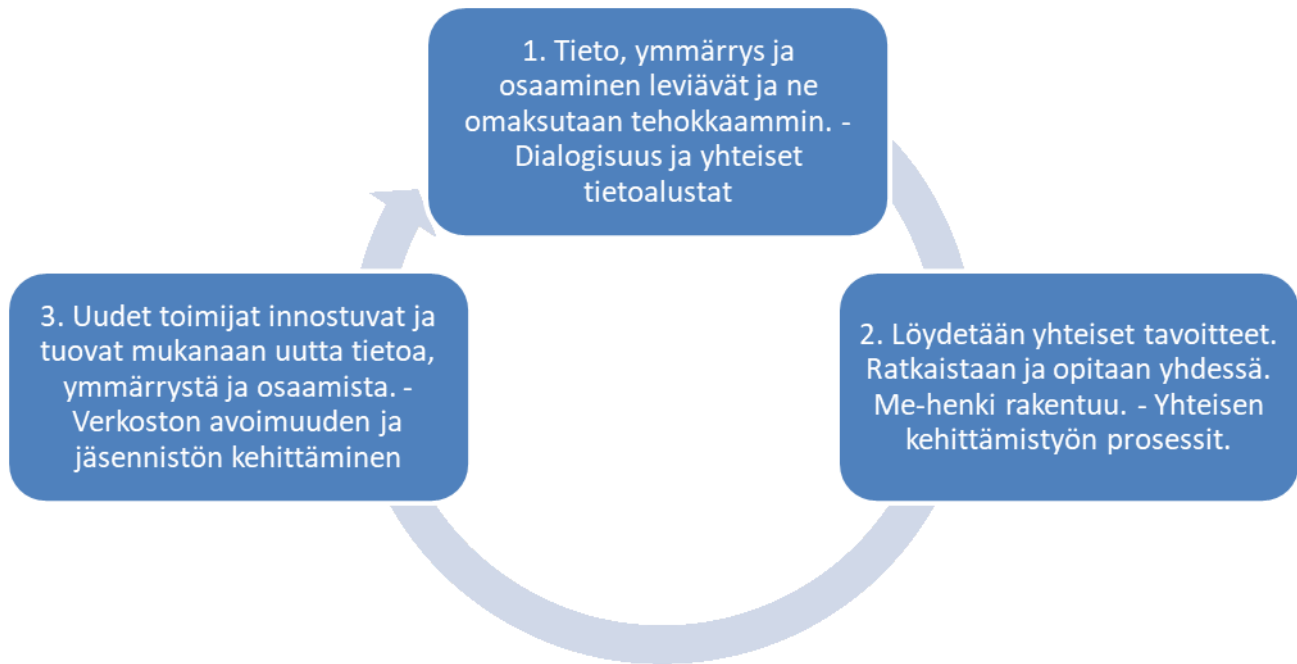
Järvensivun (2019, 44) kirjassa on hyödyllinen mallinnus yhteiseen oppimiseen (1) tieto siitä, mitä muut tekevät, (2) toisten tietämyksen arvostaminen, (3) mahdollisuus pysyä ajan tasalla siitä, mitä toiset ajattelevat ja (4) se, että yhteistyön ylläpitämistä ei koeta liian kalliiksi.



Kuva 7. Yhteinen oppiminen (Järvensivun (2019, 44)

Tärkeimpiä asioita verkostotyössä on yhdessä oppiminen ja saada hyviä kokemuksia oppimisesta. Tähän tarvitaan ajattelu- ja toimintatapojen uudistamista sekä tavoitteiden ja toiminnan seuranta. (Järvensivu 2019, 175.) Kun toimijat oppivat tuntemaan ja tietämään toisen osaamisen, tiedot, tarpeet ja odotukset syntyy luottamus toimijoiden välille. Verkostossa voidaan oppia toinen toiselta ja tietoa jaetaan avoimesti. Sitoutumalla verkostotyöhön toimijat laittavat tietonsa ja osaamisensa käyttöön. (Järvensivu 2019, 107.)

Oppimisen vahvistuvalla kehällä voidaan saavuttaa yhdessä oppimista. Verkostotyön oppimisen vahvistuva kehän ensimmäinen vaihe on saada verkoston toimijoiden välille luottamus, joka saavutetaan oppimalla tuntemaan toisensa. Toinen keskeinen vaihe rakentuu yhteisen tietöalustan kautta. Yhteisiä tietöalustoja ovat esimerkiksi seminaarit, työpajat, sähköiset alustat, kuten sähköposti, pikaviestimet, sosiaaliset mediat ja tietovarannot. Ensimmäinen ja toinen vaihe perustuvat toinen toisiinsa, jossa yhteisen tavoitteen, ratkaisujen ja oppimisen löytäminen saavutetaan me-hengessä. Hyvin toimivan verkoston seurauksena verkosto henkii ulospäin innostusta ja energiaa. Näin ollen innostus näkyy ulospäin ja uudet toimijat haluavat mukaan verkostoon. Uusien toimijoiden mukana tulee uutta tietoa ja osaamista, mutta myös uusia tarpeita ja odotuksia. Uusien toimijoiden myötä verkoston yhteistyö voi ohjautua uusiin suuntiin. Kuvassa 8 on kuvattu yhteisen oppimisen vahvistuva kehä. (Järvensivu 2019, 108-110.)

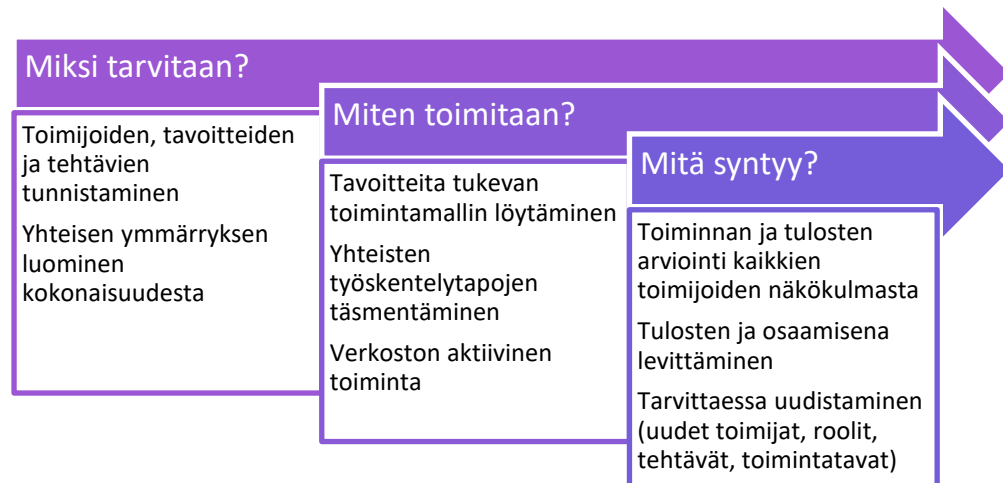


Kuva 8. Yhteisen oppimisen vahvistuva kehä (mukaillen Järvensivu 2019, 108)

Toimijoiden sitoutuminen verkostoon voi tuoda haasteita yhteistyöhön. Osalla toimijoista ei ole tarkoitustakaan sitoutua verkostotyöhön, vaan pyrkivät kevyellä osallistumisella saada verkostosta tiettyjä hyötyjä. (Ala-Poikela ym. 2015, 30.)

3.1 Verkostoyhteistyön tavoitteet

Verkoston toimintaa ohjaa yhteiset tavoitteet, kuten yhteisen palvelun, tuotteen tai vaikuttamistoimenpiteen yhteiskehittäminen ja toteuttaminen. Verkostotyö on toiminnallinen kokonaisuus, joka koostuu toimijoista, joilla on erilaisia taustoja, osaamista tai rooleja. (Kuntaliitto 2014, 10.) Kuvassa 9 on kuvattu verkostotyön vaiheita. Miksi verkostoa tarvitaan, mitkä ovat tavoitteet, joita halutaan saavuttaa, kuinka näihin tavoitteisiin voidaan päästä ja mikä on lopputulos.



Kuva 9. Verkostotyön vaiheet (mukaillen Soste 2021)

Useat eri tutkijat ovat määritelleet verkoston joukoksi itsenäisiä organisaatioita, jotka työskentelevät yhdessä saavuttaakseen tavoitteita, joita he yksin eivät voi saavuttaa (Ala-Poikela ym. 2015, 19). Verkostojen tavoitteet ja niiden toimintojen luonne määrittelee verkoston luonteen. Verkoston toiminnan lähtökohtana on vapaaehtoinen, tasavertainen, vastavuoroinen ja itse ohjautuva yhteistoiminta, jolla saavutetaan paras mahdollinen synergiaetu. (Eriksson 2015, 7-22, Valtioneuvoston kanslia 2019, 13-14.)

Verkostoituminen on tänä päivänä välttämätöntä osa kunnallista työtä ja osaamista. Kunta-ala muuttuu monimuotoisemmaksi ja tarvitaan muita toimijoita arkipäivän haasteiden ratkaisemisessa. (Kuntaliitto 2014, 10.) Kuntasektorilla verkostotyö liittyy kunnan arkeen ja strategiaan. Kuntien tulee miettiä, mitä verkostolta halutaan ja miten verkostovoitua tukea tuota tavoitetta. Verkostotyyppi määrittelee verkoston tavoitteen, joka voi olla myös yhteistyön kehittäminen ja tehostaminen eri rajapintojen välillä. Tavoitteena tulee olla eri sidosryhmien osallistujien tuominen verkostoon. (Ala-Poikela ym. 2015, 48.)

Yhteisten tavoitteiden asettamisella voidaan onnistua verkostotyössä. Jos tavoitteet ovat ristiriidassa eri toimijoiden välillä, ei yhteistyöllä ole silloin mahdollisuuksia onnistua. Yhteistyön epäonnistumiseen voi olla monia syitä, kuten omaan hyötyyn keskittyminen yhteisen hyödyn sijasta, sääntöjen epäselvyys, vuorovaikutuksessa olevat puutteet, luottamuksen sekä sitoutumisen puuttuminen. (Ala-Poikela ym. 2015, 18). Verkostoon on helppo sitoutua, kun verkoston toiminnan tavoite, tarkoitus ja fokus on rakennettu yhdessä (Kuntaliitto 2014, 14). Verkoston tavoitteen kirkastaminen motivoi toimijoita yhteisen hyvän tavoittelemiseen (Järvensivu 2019, 107).

Verkostolle on tärkeä tehdä sekä pitkän aikavälin, että lyhyen aikavälin tavoitteita. Taulukon 1. avulla voidaan arvioida verkoston kustannushyöty/vaikuttavuus suhdetta. Vastaako verkoston tavoitteet kunnan strategiaa ja sitä mihin verkostoa tarvitaan. (Kuntaliitto 2014, 14.)

Verkostoyhteistyö	Tällä hetkellä (lyhyt aikaväli)	Tulevaisuudessa (pitkä aikaväli)
Verkoston tavoite		
Verkoston tilanne		
Kustannushyöty/vaikutavuus		

Taulukko 1. Verkoston strategisen arvon määrittely organisaatiolle (Kuntaliitto 2014, 14)

Verkoston tavoitteiden tulisi tulla verkoston toimijoilta, jotta toimijat voivat sitoutua siihen ja kokevat saavansa hyötyä verkostosta. Verkoston päätavoite tulisi olla selvä, jotta voidaan asettaa verkostolle lyhyen aikavälin tavoitteet. Lyhyen aikavälin tavoitteiden saavuttaminen motivoi toimijoita jatkamaan verkostotyötä. Nopeiden tulosten arviointi auttaa myös suuntaamaan jatkotoimintaa kohti suurempia tavoitteita. (Kuntaliitto 2014, 22.)

Käynnistämisvaiheessa asetetaan verkostolle yhteiset tavoitteet ja on tärkeää, että sekä tavoitteista että odotuksista käydään riittävästi vuoropuhelua verkoston jäsenten kanssa. Vakiinnuttamisvaiheessa tulee selkiyttää verkoston tehtävät ja sovitaan työnjaosta, toimintatavoista ja resursseista. Tavoitteiden ja tehtävien tulee olla sellaisia, että verkoston jäsenet voivat sitoutua niihin. Verkoston hyötyjen hahmottaminen eri toimijoiden näkökulmasta auttaa edistämään yhteisten tavoitteiden saavuttamisessa. (Kuntaliitto 2014, 57-58.) Verkosto voi olla suuri ja yhteisten tavoitteiden luominen voi olla aikaa vievää, kuitenkin yhteisten toimenpiteiden kautta voidaan päästä tavoitteeseen. (Kuntaliitto 2014, 19.)

3.2 Verkostajohtaminen

Verkostotyö nähdään usein itseohjautuvana. Verkostotoimijat tarvitsevat nimellisen johtajan toimiakseen tehokkaasti. Verkostajohtaja toimii usein yhtenä verkoston jäsenenä ja verkostoa johdetaan yhdessä. Verkostossa tulisi sopia yhteisesti avoimen keskustelun kautta johtamismalli,

joka on kaikkien toimijoiden hyväksymä. (Järvensivu 2019, 126; Sydänmaanlakka 2012, 72–81). Toimijoiden on sovittava ja keskusteltava avoimesti millaista johtamismallia käytetään (Sydänmaanlakka 2012, 72–81). Verkostolla tulee olla nimellinen johtaja kuka motivoi ja toimii kumppanina muiden toimijoiden rinnalla. Verkostoja johdetaan yhdessä, eikä toisella ole valtaa toiseen nähden. (Ala-Poikela ym. 2015, 20). Verkostojohdajan on tehtävä näkyväksi verkoston toimijoille mitä verkoston toiminnalla tavoitellaan (Kuntaliitto 2014, 19). Verkostoa yhdistävä johtavuuden perusajatus on, että johtamisessa korostuu halu ja kyky ymmärtää erilaisia viiteryhmiä ja erilaisia ihmisiä (Majoinen, Anttila 2018, 4).

Verkostojohdamisen keskeinen tehtävä on saada aikaan luottamus toimijoiden välille, jotta syntyy dialogia ja kykyä ajatella yhdessä. (Järvensivu 2019, 107.) Dialogi on vuorovaikutusta, joka edellyttää tasavertaista, toisen näkemystä kunnioittavaa yhteistyötä. Hyvässä dialogissa tarvitaan taitoa kuunnella toisia, malttamista, avointa ja suoraa kommunikointia ja omien ajatusten omistajuudesta luopumista. (Valtioneuvoston kanslia 2019, 21.)

Verkostojohdaja käynnistää verkostoyhteistyön, toimii koollekutsujana ja varmistaa, että yhteistyö toimijoiden välillä onnistuu. Verkostonjohtaja myös varmistaa, että yhteiset tavoitteet on ymmärretty yhdessä samalla tavalla. (Heimo-Vuorimaa & Hölsömäki 2008, 96.)

Verkostojohdajan toimintaa ohjaa verkoston tyyppi sekä tavoite, samalla johtajan tulee pyrkiä rakentamaan luottamusta ja sitoutumista toimijoiden välille. Hyvä luottamus verkostossa mahdollistaa tiedon jakamisen ja uuden luomisen. (Ala-Poikela ym. 2015, 8.)

Verkostojohdaminen ei perustu valtaan ja hierarkiaan, vaan siihen, että verkostotoimijoiden yhteisiin pelisääntöihin. Luottamus verkostotoimijoiden välillä kehittyy yhteisen tekemisen ja vaikeuksien voittamisen kautta. (Majoinen, Anttila 2018, 14.) Verkostojohdajan tulee pyrkiä rakentamaan luottamusta ja sitoutumista toimijoiden välille, jolloin mahdollistuu tiedon jakaminen ja uuden tiedon luominen. Verkostojohdaja ohjaa verkoston toimintaa tavoitteiden mukaisen toimintaan, kuitenkin liikaa sitomatta toimintaa. Verkostojohdajan tulee olla samaan aikaan mahdollistaja ja ohjaaja. Verkostojohdajan toimintaa ohjaavat verkoston tyyppi, tavoite, sekä yhdessä sovitut pelisäännöt. (Ala-Poikela ym. 2015, 8).

Verkoston johtajan tehtävänä on hallita, organisoida, vakauttaa, tasapainottaa, hallita ja yhtenäistää verkoston rakennetta. Verkoston toiminnan kannalta on tärkeää, että johtaja pystyy aktivoimaan verkostolle hyödyllisiä osallistujia. Verkoston ylläpitäjien yleisempi tehtävä on aktivoida osallistujia tunnistamalla ja koordinoimalla heidän taitojaan, tietojaan ja resurssejaan. (Ala-Poikela ym. 2015, 20).

Verkostojohtajan tehtäviä ovat esimerkiksi vuosikellon luominen tapahtumille, toimintatavat, uutiskirjeestä vastaaminen, tapahtumien koordinointi ja jäsenluettelon ylläpito. Verkostojohtajat ovat koordinaattoreita, jotka vastaavat siitä, että oikeat osallistujat ja oikeat resurssit kohtaavat oikeassa paikassa oikeaan aikaan. (Järvensivu 2019, 126).

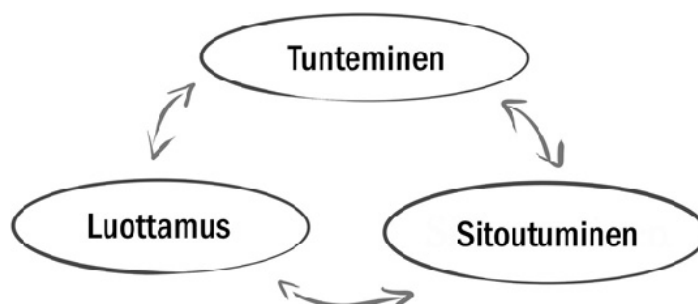
Verkostojohtajan tehtävänä on saada aikaan toimiva verkosto yhteistyön kautta minimoimalla, ehkäisemällä ja poistamalla yhteistyön esteitä. Verkoston tavoitteiden saavuttamiseksi verkoston johtajien tulee pyrkiä yhdistämään ja sekoittamaan eri toimijoita, joilla on erilaisia tavoitteita, näkökulmia ja arvoja, jotta verkosto voi saavuttaa tavoitteensa (Ala-Poikela ym. 2015, 21).

Tuntemisella, luottamuksella ja sitoutumisella on mahdollista löytää verkostosta kaikkia miellyttäviä ratkaisuja ja löytää toiminnalle yhteinen sävel (Järvensivu 2019, 37- 39 & 61-62; Sydänmaalakka 2012, 76-77).

Tämän päivän verkostot muuttuvat jatkuvasti, eikä johtamisen perimmäinen tavoite ole pitää verkostoa kunnan hallinnassa. Aktiivinen johtaminen perustuu yhteiskehittämiseen, joka puolestaan perustuu johtajien onnistumiseen saada verkoston osallistujat luottamukseen ja vuorovaikutukseen perustuvaan yhteistyöhön. Perimmäinen vastuu yhteistyöstä on aina kunnalla, mutta verkostoyhteistyö on laadukasta, kun vastuu yhdessä tekemisestä ja suunnittelusta jaetaan. (Järvensivu 2019, 113-115.)

3.3 Verkoston luottamus

Luottamuksen rakentuminen vaatii osallistujien tuntemista, ja mitä syvempi luottamus, sitä avoimemmin jaetaan tietoa ja asiantuntemusta. Tunteminen, luottamus ja sitoutuminen (kuva 14.) muodostavat toisen toisiaan vahvistavan kehän. (Järvensivu 2019, 41.)



Kuva 10. Verkostotyön ydin (Järvensivu 2019, 41)

Verkostotyö on luottamukseen perustava tapa tehdä yhteistyötä. Verkoston luottamus perustuu luottamukseen, että kaikki toimijat hyötyvät vastavuoroisuudesta saamisen ja antamisen näkökulmasta. (Järvensivu 2019, 45). Onnistuakseen verkostotyö vaatii luottamuksen lisäksi toimijoiden tuntemisen ja sitoutumisen. Nämä kolme ominaisuutta vahvistavat toisiaan, kun toimijat tuntevat toisensa, syntyy luottamus, näiden lisäksi tarvitaan myös sitoutumista. Tästä muodostuu vahvistuva kehä, joka pitää yhteistyön toiminnassa. Lähtötilanteessa voi olla pelkkä sitoutuneisuus yhteiseen hyvään ja yhteistyön tuloksena saavutetaan tutustumisen kautta luottamus. (Järvensivu 2019, 61-62.) Luottamus on se voima, jolla verkosto toimii ja tuo toimijat tekemään yhteistyötä (Järvensivu 2019, 39, 66-67).

Luottamus toimijoiden välille muodostuu yhteisten tapaamisten kautta ja se vaatii aikaa. Verkoston luottamusta on vaikea ylläpitää, jos toimijat vaihtuvat usein. Verkostotoiminnan alussa kannattaa panostaa tapaamisiin, joissa keskustellaan verkoston tavoitteista, visiosta, verkoston vaikuttavuudesta ja näin luodaan luottamusta. Yhteisten pelisääntöjen asettaminen toiminnalle luo raamit ja luo yhteiset arvot verkostolle ja sitä kautta luodaan yhteishenkeä ja luottamusta. (Kuntaliitto 2014, 19.)

3.4 Verkostotyön arvioiminen

Verkostotyö voi jäädä paikalleen ja silloin tarpeen pysähtyä arvioimaan verkostoa kokonaisuutena. Arviointi voi johtaa verkoston kehittymiseen, uudistumiseen tai verkoston päättymiseen. (Kuntaliitto 2014, 57-58.)

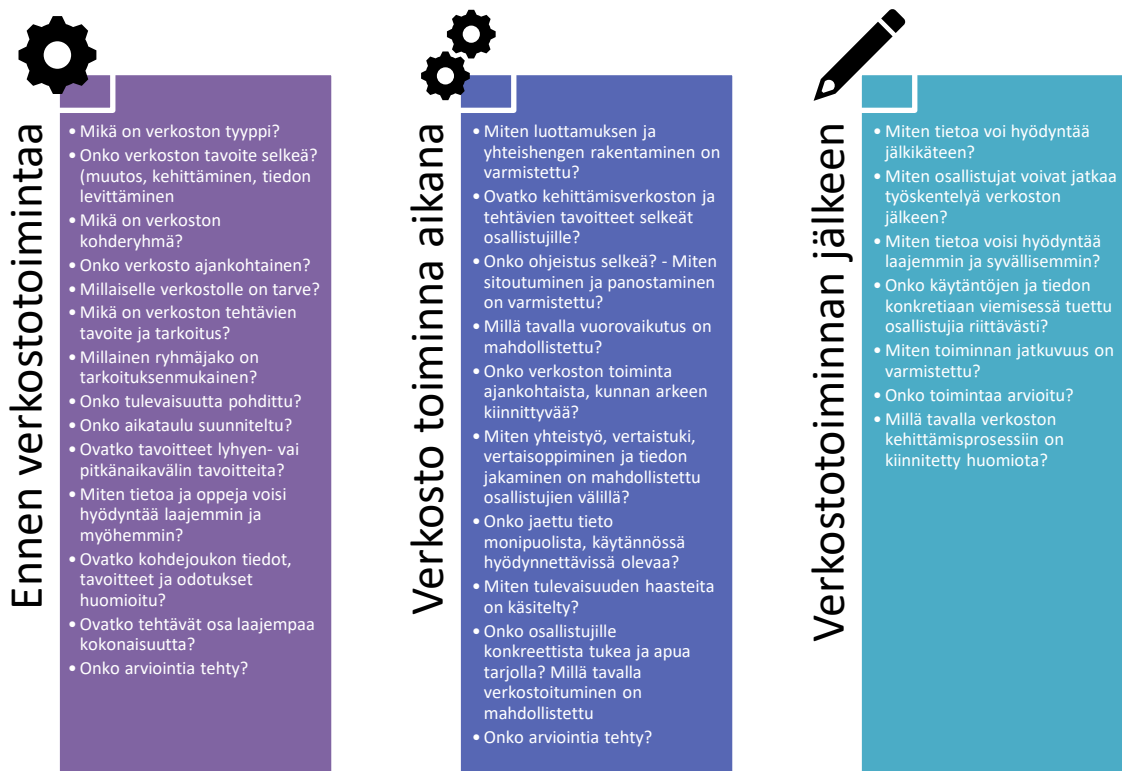
Verkostojen tulee säännöllisesti analysoida toimintaansa siitä näkökulmasta, että tunnistetaan haasteita ja toiminnan esteitä, uskalletaan nostaa niitä esiin, ja on alustava käsitys siitä, mistä haasteet voivat tulla ja halukkuus etsiä niihin ratkaisuja (Valtioneuvoston kanslia 2019, 16). Verkoston tulee säännöllisesti arvioida omaa suorituskyykyään neljästä eri näkökulmasta:

- Verkoston synergiaetuja ja sen tuomaa lisäarvoa
- Rakenteen kyky auttaa saavuttamaan halutut tulokset
- Yhteistyön toimivuus ja vuorovaikutuksen laatu
- Verkoston jäsenten sitoutuminen ja itseohjautuminen

(Ala-Vähälä ym. 2019, 15, 16.)

Verkostoa kehittävää arviointia tulee tehdä koko toiminnan ajan, tällöin voidaan arvioida tavoitteita ja toimenpiteitä ja muuttaa tarvittaessa toiminnan suuntaa (Kuntaliitto 2014, 22). Aiheellista on myös arvioida, onko sitoutuminen työhön samalla tasolla kaikilla toimijoilla, mukaan lukien verkostonjohtaja. Arvioinnin perusteella voidaan tehdä päätöksiä verkoston lopettamisesta tai jatkamisesta. Vaikka verkosto olisi hyvin toimiva, voi olla, että asetettuja tavoitteita ei saavuteta. (Ala-Poikela ym.2015, 33.) Verkostoa arvioidessa tulisi kiinnittää huomiota viestinnän, keskustelun ja tiedon hallinnan tilanteeseen ja siihen onko puitteet niihin olemassa. Verkostotyön edessä tavoitteet voivat muuttua ja tästä syystä sitä on syytä arvioida säännöllisin väliajoin. (Ala-Poikela ym.2015, 34.)

Ala-Poikela ym. (2015) verkostot osana kuntien kehittämis- ja innovaatiotoimintaa oppaassa ovat keränneet verkostotoiminnassa huomioitavia asioita ja kysymyksiä, jotka vaikuttavat verkostojen toiminnan onnistumiseen. Kysymyksiä tulee pohtia ennen verkostotyön aloittamista, työn aikana ja verkostotyön jälkeen.



Kuva 11. Verkostotyön arvioiminen kysymysten avulla (mukaillen Ala-Poikela ym. 2015, 36)

Verkostoyhteistyötä tulee arvioida aina suhteessa johonkin. Arviointikriteereinä voidaan käyttää kohdentumista, kohdistuuko arviointi oikeaan kohteeseen, objektiivisuutta. Syy-seuraussuhteessa arvioidaan, minkälaisesta toiminnasta syntyy seurauksia toiminnalle, muutosten mittaaminen ja päätöksen teon näkökulma, että kyetään tekemään päätöksiä ja kehittämään toimintaa sen mukaan. (Kuntaliitto 2014, 22.)

3.5 Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostoa tukevat hankkeet

Kunnat ovat monesti mukana erilaisissa verkostoissa ja hankkeissa. Kuntien tulisi järjestellä ja koordinoita verkosto- ja hanketoimintaa tehokkaammin. Hankkeista ja verkostoista kunta voi saada ideoita toimintaan, jota hyödyntää strategiatyössä ja näin ollen luoda kokonaisuuden kunnan toimintaan. Hankkeista ja verkostoista voi tulla paljonkin kehittämisideoita, mutta jos toimintaan ei olla sitouduttu, niin mitään konkreettista ei jää käytäntöön. (Ala-Poikela ym. 2015, 33).

Jyväskylän terhy on mukana pilottikuntana erityisliikunnanohjaaja – kohti kehityskumppanuutta -hankkeessa ja Avoimet ovet -hankkeen kanssa tehdään hankeyhteistyötä. Avoimet ovet ja Eri-tyisliikunnanohjaaja kohti kehityskumppanuutta -hankkeet ovat toisiaan tukevia rinnakkaisia hankkeita. Hankkeissa on lähes samat tavoitteet, näkökulmat ovat hieman eri. Avoimet ovet -hankkeessa mukana ovat liikuntaseurat, kun taas kehityskumppanuus hankkeessa yhteistyön liik-keelle paneva taho on kunta.

3.5.1 Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hanke

Jyväskylän terhy on mukana Liikuntatieteellisen seuran vetämässä Erityisliikunnan-ohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeessa. Hanke on valtakunnallinen kuntien erityisliikunnanohjaajien työnkuvaa kehittävä hanke. Tavoitteena hankkeessa on, että tulevaisuudessa kuntien erityisliikunnanohjaajat toimivat soveltavan liikunnan koordinaattoreina ja ovat tukena paikallisille toimijoille avoimen liikunnan järjestämisessä. (Soveltavan liikunnan kumppanuushanke n.d.) Hankkeen ja opinnäytetyön tavoitteet tukevat toisiaan.

Hankkeessa olevat pilottikunnat ovat hankkivat paikallistoimijoista kehityskumppaneita. Erityisliikunnanohjaajat kunnissa johtavat kehittämiskumppaneiden kanssa soveltavan liikunnan verkostoa tavoitteena lisätä kaikille avointa liikunnan mahdollisuuksia. (Roitto 2021, 8-9.)

Soveltavan liikunnan kumppanuushanke on alkanut vuonna 2020. Kyseessä on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama kolmevuotinen hanke. (Roitto 2021, 6.) Hankkeen tavoitteena on luoda uusia kaikille avoimia liikunnantoimintamalleja kunnissa edistämään toimintarajoitteisten kuntalaisten liikuntamahdollisuuksia. Hankkeessa on mukana Jyväskylän lisäksi 8 muuta pilottikuntaa. Muut pilottikunnat ovat Helsinki, Kouvola, Lappeenranta, Naantali, Oulu, Pirkkala, Rovaniemi ja Tampere. Kolmivuotisessa hankkeessa kuntien erityisliikunnan-ohjaajien työnkuvaa kehitetään koordinoiviksi soveltavan liikunnan asiantuntijoiksi. Kuntien tehtävä hankkeessa on hankkia kehityskumppaneita, joiden kanssa luodaan uusia yhteistyömuotoja kaikille avoimen liikunnan mahdollistamiseksi. Kehittämistoimenpiteitä kunnissa ovat soveltavan liikuntaneuvonnan kehittäminen, viestinnän saavutettavuus ja tehokkuus, laadukkaan ohjaustoiminnan kehittäminen yhteistyössä kolmannen sektorin kanssa, liikuntapalveluiden toiminnan sisäinen kehittäminen sekä yhteistyön lisääminen kunnan sisällä ja osallistujamäärien kasvattaminen kaikissa ikäryhmissä. (Roitto 2021, 8.)

Jyväskylän terhy on asettanut hankkeen tavoitteeksi tiedottaminen, yhteistyö ja uusien liikuntakokeilujen tarjoaminen. Tiedottamisessa pyritään tuottamaan tietoa soveltavan liikunnan palveluista eri sosiaalisten media kanavien sekä verkkosivujen kautta. Yhteistyössä pyritään lisäämään seurayhteistyötä ja lisäämään liikuntamahdollisuuksia toimintarajoitteisille aikuisille. Kunnan poikkihallinnollisen viestinnän vahvistaminen ja lähikuntien yhteistyö. Liikunta mahdollisuuksien lisäämistä pyritään tekemään esteettömien liikuntatapahtumien avulla, sekä soveltavan liikunnan välineiden lainaamisella. (Roitto 2021, 13.)

3.5.2 Avoimet ovet-hanke

Paralympiakomitealla on Avoimet ovet-hanke, jossa tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamista. (Avoimet ovet -hanke 2020.) Hanke kokoaa liikunnan aluejärjestöjen kanssa urheiluseuroista soveltavan liikunnan verkostoa, joka palvelee myös kuntien soveltavan liikunnan kehittämistyötä (Roitto 2021, 9). Hankkeen tavoitteena on muodostaa toimivia alueellisia verkostoja, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden liikunnan harrastamista oman alueen seuratoiminnassa. Liikunnan aluejärjestöt sekä lajiliitot ovat mukana yhteistyössä hankkeessa. Hankkeessa on mukana myös yli 60 urheiluseuraa. (Avoimet ovet -hanke 2020.)

Avoimet ovet hankkeessa on tehty Liikuttaako-kysely, joka suunnattu urheiluseuroille ja toimintatarajotteisille henkilöille. Kyselyllä kartoitettiin seurojen pelot ja tuen tarpeet sekä toimintatarajotteisten henkilöiden osallistumista ja hidastavat tekijät. (Saari & Ala-Vähälä 2021.) Kyselyn tuloksia hyödynnetään paikallisella tasolla kuntien kehittämistyössä kaikille avoimen liikunnan tarjoamiseksi (Roitto 2021, 9).

4 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksen tavoitteena on laatia toimintamalli Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston tiivistämiseksi ja kehittämiseksi. Tarkoituksena kehittämistyössä on saada kokonaisvaltainen ymmärrys soveltavan liikunnan verkostosta ja ymmärryksen pohjalta kehittää ja vahvistaa verkostotyötä. Toimivalla verkostotyöllä lisätään osallisuutta ja osallisuuden kautta lisätään kaikille avointa liikuntaa. Verkostotyön kehittämisessä hyödynnetään jo olemassa olevia verkostoja, sekä meneillään olevia hankkeita.

Tutkimuskysymyksillä pyritään löytämään keinot kuinka soveltavan liikunnan verkostoa tulisi kehittää. Tutkimuksella selvitetään soveltavan liikunnan verkostoyhteistyön tilannetta Jyväskylässä ja millaiset tavoitteet ja visiot verkosto luo toiminnalleen. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin learning café- menetelmää ja bechmarkig-menetelmää. Learning café -menetelmää käytettiin verkostotapaamisen työpajassa ja benchmarking-menetelmää käytettiin tutkimalla Lounais-Suomen Rajattomasti Liikuntaa kumppanuusverkostoa.

Kvalitatiivista tutkimusta tehdään sen luonnollisessa ympäristössä vuorovaikutteisessa suhteessa olevilta toimijoilta kerätyillä aineistoilla. Aineistoa voidaan kerätä esimerkiksi havainnoimalla tilanteita tai analysoimalla kirjallisia aineistoja. Tutkimuksen kohteena olivat verkostoon kuuluvat ja siihen mahdollisesti liittyvät toimijat. Tässä tutkimuksessa voidaan nähdä laadullisen tutkimuksen oleelliset piirteet, jotta voidaan selittää ja ymmärtää yhdistysten kokemuksia soveltavasta liikunnasta sekä niitä haasteita ja näkökulmia, joita he ovat kohdanneet liikunnan järjestämisessä. (Kananen 2013, 27; Ojanen ym. 2009, 55.)

Tässä opinnäytetyössä tutkijan positio on olla sekä tutkija, että osallistuja. Toimin työssäni osana soveltavan liikunnan verkostoa toimiessani Jyväskylän liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan vastaavana liikunnanohjaajana. Työhöni terhyssä kuuluu soveltavan liikunnan kehittäminen, suunnittelu ja ohjaaminen. Kumppanuushankkeen vetovastuu terhyssä on myös minulla. Hanke ja opinnäytetyö ovat toisiaan tukevia ja hyöty on ollut molemmien puolelta.

5 Tutkimuksen toteutus

Luvussa viisi avataan tutkimuksen menetelmiä ja tutkimusstrategiaa. Tämä opinnäytetyö on laadullinen tapaustutkimus. Aineistoa on kerätty soveltavan liikunnan verkoston työpajasta learning café -menetelmällä, sekä bechmarking-menetelmällä Lounais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston mallista. Tutkimuksessa on hyödynnetty Liikuttaako-raporttia (2021) sekä keväällä 2020 ollutta soveltavan liikunnan osallisuusillan muistiotia. Tutkimuksen vaiheet ja aikataulu on kuvattu kuvassa 12.



Kuva 12. Tutkimuksen vaiheet

5.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön lähestymistapana on tapaustutkimus, jossa on mahdollista hyödyntää erilaisia aineistoja ja tutkimusmenetelmiä. Tutkimuksella tuotetaan tietoa ymmärryksen ja päätöksenteon tueksi. (Kananen 2015, 64, 67.) Tapaustutkimuksella voidaan kehittää esimerkiksi yrityksen

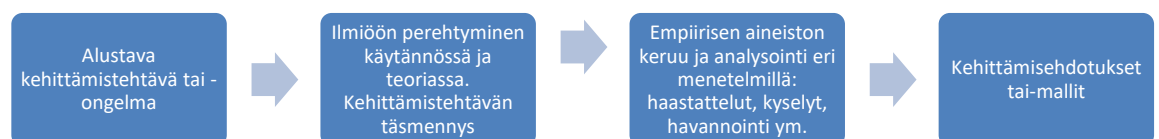
tuote, palvelu, toiminta tai prosessi. Tapaustutkimuksella voidaan ymmärtää kehittämisen kohdetta ja näin ollen tuottaa uusia kehittämisehdotuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti ym. 2015, 52-53.) Tapaustutkimuksessa lisätään ymmärrystä tutkittavasta tapauksesta tai olosuhteesta (Laine ym. 2007, 10).

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yleistää, vaan kuvata, ymmärtää ja selittää. Laadullinen tutkimus tarjoaa käytännön tai empiirisen selityksen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään induktiivista menetelmää, jonka tarkoituksena on ymmärtää ilmiöitä, selittää niiden osatekijöitä ja niiden välisiä suhteita. (Kananen 2013, 26.) Tapaustutkimuksessa tyypillisesti käytetään monenlaisia menetelmiä, jotta saadaan monipuolinen, syvälinen ja kokonaisvaltainen kuvaus tutkittavasta tapauksesta (Ojanen ym. 2009, 55).

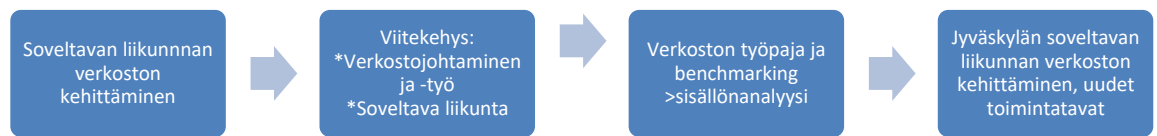
Tapaustutkimuksella selvitetään, miksi jotain tutkitaan ja sitä kautta voidaan saada aikaan muutosta. (Kananen 2013, 22.) Tapaustutkimuksella voidaan saada selville suppeasta kohteesta tietoa yhtä paljon kuin laajasta kohteesta, sekä kuinka jokin on mahdollista ja kuinka jokin tapahtuu. (Aaltola, Valli 2001, 160, Ojasalo, Moilanen, Ritalahti, 2015, 52-53).

Tapaustutkimuksessa tarkastellaan yhtä tai useampaa tapausta, jonka määrittely, analysointi ja ratkaisu ovat tapaustutkimuksen tavoitteet. Tapaustutkimukset ovat yleensä tietopohjaisia, mutta ne voivat myös perustua aikaisempaan teoriaan. Tapaukset voivat olla yksilöitä, ryhmiä, menettelyjä tai prosesseja tai ilmiöitä, ja ne voidaan määritellä ennen tiedonkeruuta tai sen jälkeen. (Eriksson & Koistinen 2014, 26-27.) Tapaustutkimuksessa on tyypillistä tutkijan osallisuus, monimenetelmällisyys ja rakenteelliset väestöön liittyvät asiat (Aaltola, Valli 2001, 163).

Tapaustutkimuksen eteneminen kehittämistyössä on havainnollistettu seuraavassa kaaviossa. (Ojasalo ym. 2015, 54).



Kuva 13. Tapaustutkimuksen eteneminen



Kuva 14. Soveltavan liikunnan verkostoyhteistyön tapaustutkimuksen eteneminen

Tapaustutkimuksessa tyypillisesti tutkitaan ihmisen toimintaa eri tilanteissa. Toiminnan asiantuntijat ovat toimijat, jotka voivat selittää ja kuvata ilmiöitä. Tutkimuksessa voidaan käyttää erilaisia haastattelumenetelmiä, mutta myös joustavampia menetelmiä kuten benchmarking, aivoriihi-työskentely ja erilaisia ennakkoinnin työpajoja. (Ojasalo ym. 2015, 54).

5.2 Aineiston keruu laadullisessa tutkimuksessa

Yleensä laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat kyselyt, havainnointit, haastattelut ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä tapoja voidaan käyttää eri tavoin yhdistelemällä tai rinnan, joiden kautta pyritään saamaan pienestä joukosta laajasti tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71; Ojasalo ym. 2015, 105–106.)

Haastattelun muotoja ovat strukturoimaton, puolistrukturoitu ja strukturoitu haastattelu (Kananen 2015, 82). Sekä Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2009, 106) että Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007, 200) mainitsevat, että haastattelut tulisi usein yhdistää muihin menetelmiin kehitystyössä, koska nämä menetelmät tukevat useimmissa tapauksissa hyvin toisiaan. Haastatteluja voidaan käyttää tuntemattomien aiheiden kartoittamiseen tai monimutkaisten aiheiden selventämiseen.

Haastattelut ovat tiedonkeruumenetelmänä joustavia ja sopivat sellaiseen tutkimukseen, jossa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastateltavat voidaan kutsua haastatteluun, joilla on tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelun yhteydessä on myös mahdollista tarkkailla osallistujien vastauksia ja ottaa havainnot huomioon tuloksia analysoitaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75-76.) Haastattelut vaativat huolellista suunnittelua ja vaativat siksi paljon tutkijan aikaa. Haastattelujen laatuun ja tulosten yleistettävyyteen vaikuttavat tutkijan ja vastaajien valinta sekä haastattelun konteksti. (Hirsjärvi ym. 2007, 200-201.)

Edellä mainitut aineistonkeruumenetelmät eivät ole vain kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä, myös määrällisessä, eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään samoja menetelmiä. Erona on,

että mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä enemmän voidaan käyttää havainnointia, keskustelua tai omaelämän kertoja aineistona. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.) Tässä tutkimuksessa haastateltiin benchmarking-menetelmällä Lounais-Suomen Rajattomasti liikuntaa projektipäällikköä.

5.3 Tutkimusongelma ja kysymykset

Tutkimuskysymykset, jotka ohjaavat opinnäytetyötä ovat:

1. Mikä on soveltavan liikunnan verkoston tilanne Jyväskylässä?
2. Millaiselle soveltavan liikunnan verkostolle on tarvetta Jyväskylässä?
3. Miten verkostotyöllä voidaan kehittää ja vahvistaa soveltavan liikunnan tarjontaa?

Opinnäytetyötä ohjaavat tutkimuskysymykset ja aineiston keruumenetelmät ovat esitelty taulukossa 2. Vastauksia saadaan tutkimuskysymyksiin yhdistysten ja seurojen kanssa järjestettävän työpajan kautta sekä benchmarking-menetelmällä Rajattomasti liikettä -kumppanuusverkostoa.

Tutkimuskysymys	Aineisto	analyysi	Opinnäytetyön tulos
Mikä on soveltavan liikunnan verkoston lähtötilanne Jyväskylässä?	Yhdistys ja seuraverkoston työpaja, learning café -menetelmällä jambord alustalle.	Induktiivinen sisällönanalyysi työpajan aineistosta.	Kuvaus siitä mikä on tämän hetkinen tilanne, kehittämisen tarve, tiedottamisen tarve.
Millaiselle soveltavan liikunnan verkostolle on tarvetta Jyväskylässä?	Yhdistys ja seuraverkoston työpaja, learning café -menetelmällä jamboard-alustalle.	Induktiivinen sisällön analyysi työpajojen aineistosta.	Kuvaus verkoston tarpeesta ja tavoitteista.

Miten verkostotyöllä voidaan kehittää ja vahvistaa soveltavan liikunnan tarjontaa?	Yhdistys ja seuraverkoston työpaja, learning café -menetelmällä.	Induktiivinen sisällönanalyysi työpajan aineistosta.	Verkostotyökirja: verkoston toimijoiden vastuut ja roolit, toimenpiteet verkostotyön edistämiseksi. Verkoston tavoitteiden kirkastaminen. Verkoston toimintamalli ehdotus.
	Benchmarking-menetelmällä Rajatonta liikettä -hankkeesta haastatteluaineisto.	Induktiivinen sisällönanalyysi benchmarking haastattelusta	Uusia toimintatapoja Jyväskylän verkoston toimintaa.

Taulukko 2. Tutkimuskysymykset ja aineiston keruumenetelmät

Tutkimuskysymyksillä pyritään löytämään keinot kuinka soveltavan liikunnan verkostoa tulisi kehittää. Verkoston kehittämisessä käytettiin tutkimusmenetelminä learning café -menetelmää, sekä benchmarking -menetelmää.

5.4 Learning café -menetelmän kuvaus teoriassa

Learning café eli oppimiskahvila on yhteistoimintamenetelmä, joka perustuu keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen. Oppimiskahvila -menetelmässä ideoidaan valittua teemaa eri nä-

kökulmista useassa erillisessä pöytäryhmässä. Jokaisessa pöytäryhmässä keskustellaan kehitettävän teeman mukaisesti. Pöytäryhmässä syntyneet ideat kirjataan ylös. Tietyn ajan kuluttua ryhmät vaihtavat uuteen pöytään, jossa on uudet teemat pohdittavana. Jokaisessa teemapöydässä on yksi vetäjä, joka ei vaihda ryhmän mukana, vaan kertoo uudelle ryhmälle teeman ja antaa ohjeet toimintaan. Ryhmät kiertävät jokaisessa teemapöydässä. Oppimiskahvila työskentely toimii parhaiten luovissa ongelman ratkaisutilanteissa ja uusien innovaatioiden ja palveluiden suunnittelussa. Menetelmää voidaan käyttää lähes missä tahansa aiheyhteyksissä silloin kun halutaan mielipiteitä ja ideoita. (Ojasalo ym. 2015, 158-162.)

Oppimiskahvila-työskentelyssä keskustelua käydään noin neljän tai viiden hengen pöytäryhmissä. Ajatukset ja ideat vaihtuvat nopeasti ja tehokkaasti, mikä mahdollistaa ryhmän kollektiivisen viisauden ja luovuuden hyödyntämisen. (Kahvilatyöskentely – tiedon kierrättäminen n.d.)

5.4.1 Learning café -menetelmä soveltavan liikunnan verkostotapaamisessa

Jyväskylän liikuntapalvelut järjesti soveltavan liikunnan verkostotapaamisen helmikuussa 2022 johon kutsuttiin yhdistyksen, seurojen ja vammaispalveluiden toimijoita. Kutsu kokoontumiseen lähetettiin sähköpostilla soveltavan liikunnan kootun sähköpostilistalla oleville, kaupungin sisäisen sähköpostilistan kautta vammaispalveluiden kaikille toimijoille, sekä tapaamisesta tehtiin tapahtuma ilmoitus liikuntapalveluiden facebook-sivustolle. Tässä verkostotapaamisessa jatkettiin vuoden 2020 verkostotyötä arvioimalla verkoston tilannetta, sekä asettamalla verkostolle tavoitteita ja toimenpiteitä.

Tapaaminen toteutettiin Microsoft teamsillä etäyhteyksillä vallitsevasta koronatilanteesta johtuen. Tapaamisessa käytettiin myös learning café -menetelmää. Tapaamisissa keskusteltiin verkoston haasteista, toiveista ja suunnitelmista, sekä verkoston tavoitteista. Verkostotapaamisiin oli etukäteen suunniteltu työpajojen teemat, joita lähdettiin yhdessä työstämään. Tilaisuuksien on tarkoitus olla avoimia keskustelutilaisuuksia, joissa kaikkien toimijoiden ääni saataisiin kuuluville.

Verkostotapaamiseen osallistui seuraavat yhdistykset: Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry, Keski-Suomen Sydänpiiri ry, Keski-Suomen Psoriasis-yhdistys Ry, Ammattiopisto Spesia, Paralympiakomitea, Jyväskylän Latu ry, Keski-Suomen Luustoyhdistys ry, Keski-Suomen Selkähdistys r, Keski-Suomen Näkövammaiset ry, Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry, Keski-Suomen Liikunta ry ja Jyväskylän Seudun Invalidit ry. Tapaamiseen osallistuvilla toimijoilla oli erilaisia yhdistyksissä

erilaisia rooleja. Osa osallistujista toimivat yhdistyksen puheenjohtajina ja osa liikuntavastaavina. Suurin osa yhdistyksen toimijoista toimii yhdistyksessä vapaaehtoisena, neljä ovat työsuhteessa olevia työntekijöitä.

Tapaamisessa työskenneltiin Microsoft teamsin pienhuoneissa. Jokaisessa pienryhmässä oli 3-4 henkilöä ja lisäksi liikuntapalveluiden työntekijä johdattelemassa keskustelua, sekä kirjurina. Ryhmiä tuli yhteensä 3 kappaletta. Pienryhmissä olevat henkilöt eivät kuulleet muiden ryhmien keskusteluja. Minun roolini oli tapaamisen alussa johdatella aiheeseen ja kertoa kuinka työpaja työskentely toimii. Lisäksi osallistujille kerrottiin, että aineistoa tullaan käyttämään Kamk:n liikuntajohtaminen ja kehittäminen opinnäytetyössä. Tehtäväni oli hoitaa tietotekniikka, jakaa osallistuja ryhmiin ja kertoa kuinka kauan ryhmätyöhön on aikaa.

Pienryhmien työskentelyalustana käytettiin verkkopohjaista Google Jamboard -alustaa. Jamboard-sivuille oli kirjattu etukäteen mietitty kysymykset, joihin pienryhmät kirjasivat vastauksiinsa. Yhdellä jamboard -alustalla työskentelivät kaikki pienryhmät yhtä aikaa.

Työpajatyöskentely oli jaettu kolmeen pienkeskusteluun. Ensimmäisen keskustelun aiheena oli arvioida verkoston nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Toisen keskustelun aiheena oli miettiä verkoston visiota, millaisen verkoston haluamme ja kolmas keskustelu rakentui tavoitteiden pohtimiselle. Jokaiseen pienkeskusteluun oli varattu 20 minuuttia aikaa. Keskustelun aikana yksi ryhmässä oleva liikuntapalveluiden työntekijä toimi kirjurina ja kirjasi jamboard -alustalle keskustelussa ilmi tulleita asioita. Jokainen pienryhmä työskenteli yhtä aikaa samalla jamboard -alustalla. Jokaisen pienkeskustelun jälkeen käytiin yhteenveto pienkeskustelun aiheista ja pienryhmien osallistujien oli mahdollista jakaa ajatuksiaan koko muulle ryhmälle. Tapaamisessa sovitut asiat koostettiin yhteen word-tiedostoon, joka lähetettiin osallistujille sähköpostilla.

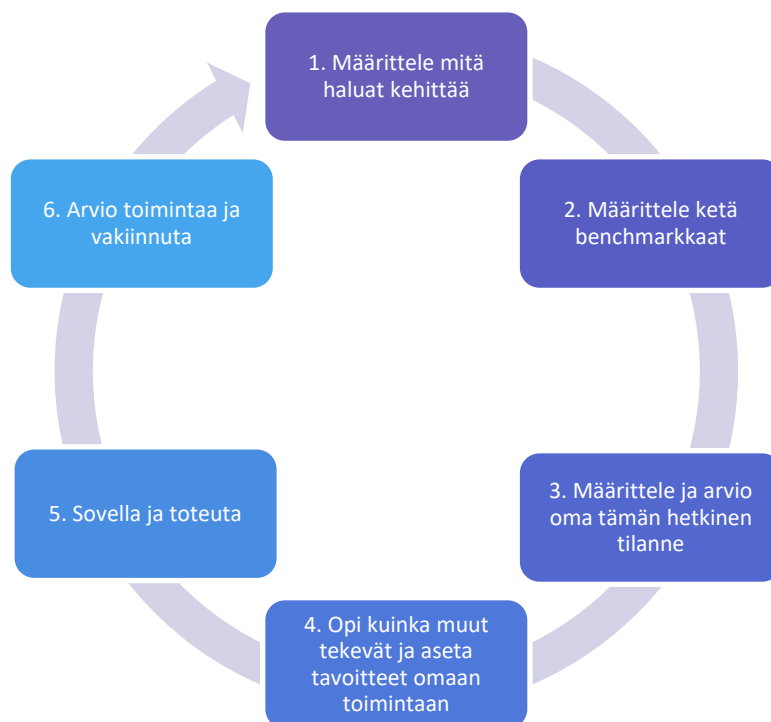
5.5 Benchmarking-menetelmä teoriassa

Benchmarking -sanalle ei ole yksiselitteistä suomenkielistä vastinetta. Kielitoimiston sanakirja (2022) antaa vastineeksi esikuva-analyysi, vertailuanalyysi tai vertailukehittäminen. Benchmarking voi tarkoittaa mitä tahansa vertailevaa arviointia. Benchmarking-käsitteen rinnalle on tullut myös benchlearning-käsite, jonka on kehittänyt ruotsalainen liikkeenjohdon konsultti, Bengt Karlöf (Alhola 2016, 120).

Benchmarking-menetelmä on tutkimusta, havainnointia, vertailua, arviointia ja kiinnostusta muiden organisaatioiden toiminnasta, ja sen tavoitteena on oppiminen. Sitä käytetäänkin toisilta oppimiseen ja oman toiminnan kehittämiseen. Yritys pyrkii siis oppimaan uusia näkökulmia. Benchmarking-menetelmän avulla voidaan hyödyntää hyviä toimintatapoja ja näin ollen muiden tekemät virheet voidaan välttää omassa toiminnassa. Sen avulla voidaan erottua positiivisesti, kun markkinatarjonta tunnetaan. Kyseessä ei ole toisten ideoiden varastamista tai matkimista, vaan menetelmän perusidea on ottaa mallia parhaista käytännöistä. Yhteistyö kilpailijoiden ja samalla alalla toimivien organisaatioiden kanssa voi olla tapa tehdä benchmarkkinia, mutta jos ei pääse puheyhteyteen kilpailijoiden kanssa, niin on muitakin tapoja hankkia tietoa. Internet on hyvä ja nopea lähde perustiedon hankkimiseen, myös erilaisten etujärjestöjen, yritysrekisterien ja patentti- ja rekisterihallituksen sivuilta löytyy markkinatietoa. (Tuulaniemi 2011, 138; Alhola 2016, 120; Pellinen 2017.) Benchmarkingin avulla voidaan tuoda esiin piilossa olevia toimintatapoja ja keskustelun kautta tehdä ne näkyväksi (Niinikoski & Karjalainen 2005, 7).

Benchmarking-menetelmän on ideana tutustua useampiin menestystarinoihin ja siirtää parhaat toimintatavat omaan käyttöön. Useammasta eri menestystarinasta kannatta poimia parhaat palat omaan toimintaa. Muiden menestystarinat tulee tarkastella kokonaisuutena ja purkaa se pie-niin osiin lähempää tarkastelua varten, analysoida parhaat käytännöt ja oppia niistä. Menetelmällä voidaan saada valmiita toimintamalleja, joita on jo testattu käytännössä, mutta se ei takaa onnistumista. (Hilliaho & Puolitaival 2015)

Benchmarking-menetelmä organisoidaan järjestelmälliseksi prosessiksi, jossa vertailulla pyritään saamaan kehitettävien alueiden parannusta. Kuvassa 15 on kuvattu benchmarking-menetelmän prosessi. Prosessin alussa tulee ensin määritellä, mitä tarvitsee kehittää omassa organisaatiossa. Asiat, jotka ovat huonosti omassa organisaatiossa ovat usein benchmarkattavana. Vertailemalla omaa toimintaa hyvin onnistuneisiin organisaatioihin ja prosesseihin, voidaan kehittää omaa toimintaa paremmaksi. Omaa toimintaa tarkastelemalla voidaan laatia oikeat kysymykset benchmarkattavalle organisaatiolle. Näin voidaan oppia kuinka paremmat tekevät asiat ja asettaa itselleen tavoitteet mitä kohti lähdetään toimintaa muuttamaan. Toteutusvaiheessa voidaan toimintaa arvioida ja miettiä onko tavoitteet saavutettu. (Pellinen 2017, 116; Tuominen 2016, 14.)



Kuva 15. Benchmarkig-menetelmän prosessi (Mukaillen Pellinen 2017, 116; Tuominen 2016, 14.)

Benchmarking -menetelmä toimii parhaiten silloin, kun tavoitteena on toiminnan kehittäminen ja etsitään muutoksia toimintatapoihin. Jotta muutos olisi onnistunut, täytyy organisaation jäsenten olla valmiita muuttumaan ja oppimaan uutta ja toteuttamaan oppimaansa omassa organisaatiossa. Benchmarking-menetelmän vahvuutena on oman toiminnan nykytilan selvitys, toiminnan kehittäminen ja siihen sitoutuminen ja se myös edistää verkostoitumista. (Hotanen, Laine & Pietiläinen 2001, 10-11.)

5.5.1 Benchmarking-menetelmä Rajattomasti liikuntaa - kumppanuusverkostosta

Erityisliikunnanohjaaja -kohti kehityskumppanuutta -hankkeen kautta sain tietää, että Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry, LiikU on tehnyt soveltavan liikunnan verkostoyhteistyötä Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa. Liiku koordinoi Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostoa ja mukana on lähes kaikki Satakunnan kunnat ja Turun seudulla verkostotoiminta on jo vakiintunut. (Liiku n.d.)

LiikUn kumppanuusverkoston muodostavat seuraavat kunnat omine yhteistyö tahoineen:

Varsinais-Suomi: Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Turku ja Sauvo

Satakunta: Eura, Eurajoki, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kokemäki, Merikarvia, Nakkila, Pomarkku, Pori, Rauma ja Säkylä, sekä Satakuntaliitto

Jyväskylä benchmarkkaa LiikUn Rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkoston toimintamallia. Benchmarkkaustyyli on toimialan benchmarkkausta, jossa samalla toimialalla olevaa toimintaa vertaisarvioidaan. Toimiala benchmarkkauksella voidaan tehdä myös yhteistyötä toimintaa kehittävien organisaatioiden välillä, verkostoissa. Verkostoissa voidaan vertailla toimintaa ja vaihtaa ajatuksia kehittämiskohteista. (Alhola 2016, 120.) Tässä benchmarkkauksessa ei ole kilpailullinen asetelma vaan vertailemalla omaa toimintaa hyvin onnistuneisiin prosesseihin, voidaan kehittää Jyväskylän toimintaa paremmaksi.

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostolla on saman suuntaiset tavoitteet kuin Jyväskylän verkostolla. Vertaisarvioimalla halutaan selvittää, kuinka Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto on saavuttanut asetetut tavoitteet ja mitkä ovat olleet toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi.

Vaikka Jyväskylässä on ollut löyhä verkosto jo vuosia, on tavoitteellisemman soveltavan verkoston toiminta käynnistynyt pikkuhiljaa vuodesta 2020 alkaen ja toimintamalleja verkoston toimintaan vielä haetaan. Jyväskylän soveltavan liikunnan yhteistyöverkosto voisi oppia Lounais-Suomen mallista hyviä käytänteitä ja toimintatapoja.

5.5.2 Tiedon kerääminen

Benchmarkaus toteutettiin haastatteleamalla Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston projektipäällikköä. Haastattelu toteutettiin Teamsin välityksellä ja haastattelu nauhoitettiin. Nauhoituksen etu on se, että haastatteluaineistoa ei tarvitse kirjoittaa haastattelua tehdessä muistiin, vaan aineisto voidaan käsitellä haastattelun jälkeen. Etukäteen mietityt kysymykset takaavat tarvittavan tiedon.

Kysymykset haastatettavalle oli rakennettu näiden teemojen ympärille ja näiden vastausten kautta saan myös vastauksen tutkimuskysymykseen, miten verkostotyöllä voidaan vahvistaa ja kehittää soveltavan liikunnan tarjontaa. Kysymykset lähetettiin sähköpostilla projektipäällikölle

ennen haastattelua, jotta haastatettava saattoi tutustua kysymyksiin etukäteen. Liitteessä 2. on luettavissa benchmarking kysymykset.

Verkostoyhteistyössä toimijoilla on monenlaisia rooleja. Keskeistä on verkoston yhteistyön rakentaminen tietoisesti, näkemysten ja sisältöjen integroiminen laajasti yhteen yhteistyön tavoitteiden mukaisesti. Verkoston avulla olemassa olevaa toimintaa voidaan kehittää sekä, luoda uusia yhteyksiä, näkökulmia ja uutta osaamista. Verkostotyössä on tärkeää, että se vastaa toimijoiden strategiaan tarpeisiin. Verkostotyöstä syntyvä hyöty on saada sitoutettua toimijoita verkostoyhteistyöhön, josta on kaikille hyötyä. (Kuntaliitto 2014, 13.)

LiikU tekee verkostotyötä kuntien kanssa ja kunnat ovat yhteydessä paikallisiin yhdistyksiin, järjestöihin ja seuroihin. Rajattomasti liikuntaa verkostotoiminnan tavoitteena on liikuntapalveluiden parantaminen ja yhtenäistäminen, sekä paremmat edellytykset aktivoida ihmisiä liikkumaan. (Liiku n.d.)

5.6 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa sisällönanalyysi on usein käytetty analyysimenetelmä, jossa tutkittavaa ilmiötä kuvataan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa.

Sisältöanalyysillä voidaan analysoida tekstejä suullisesti, kuten haastatteluja kirjallisessa muodossa. Sisältöanalyysi selkiytyy laadullisesta tutkimuksesta saadusta usein pirstoutuneesta aineistosta purkamalla se ensin osiin, ryhmittelemällä ja kokoamalla ne uudelleen menettämättä niissä olevaa tietoa. Näin materiaalista voidaan tehdä johtopäätöksiä järjestelmällisemmässä muodossa. Lopputuloksena on aihetta kuvaava kategoria, käsite, käsitejärjestelmä, käsitekartta tai malli. Sisältöanalyysi on erityisen hyödyllinen analysoitaessa kirjeitä, päiväkirjoja, puheita, keskusteluja, artikkeleita, raportteja, kirjoja ja muuta kirjallista materiaalia. Sisältöanalyysissä dokumentteja analysoidaan systemaattisesti ja objektiivisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117, 122, 127.)

Laadullisen tutkimuksen tuloksia voidaan myös analysoida eri tavoin. Tätä kehitystyötä varten benchmarking- ja työpajoista learning café menetelmällä kerätty aineisto tuo vahvistaa verkostotyön tarpeellisuutta. Aineiston tuloksia voidaan analysoida lukemalla aineisto useita kertoja ja yrittämällä selvittää, mitä aineisto kertoo. (Kananen 2015, 88-93.) Eri kehitys- ja analyysimenetelmillä kerättyjen tulosten tiivistämiseksi tulokset koottiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Induktiivisessa eli aineistosta lähtevässä analyysiprosessissa aineisto pelkistetään, eli redusoidaan, tutkimusaineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois. Pelkistetty aineisto ryhmitellään, eli klusteroidaan, samaa asiaa tarkoittavista asioista muodostetaan alaluokkia. Seuraavaksi aineistosta muodostetaan yleiskäsite tutkimuskohteesta eli abstrahoidaan. Luokittelua jatketaan, niin että ryhmittelyvaiheessa luodut alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Yläluokista muodostetaan pääluokkia, jotka nimetään sisältöä kuvaavalla otsikolla. (Kyngäs & Vanhanen 1999; Vilkkä 2021, 163-64.) Kanasen (2013) mukaan täysin puhdasta induktiivisista aineiston analysointia on lähes mahdoton toteuttaa, jolloin kyseessä on deduktiivisen ja induktiivisen lähestymistavan yhdistelmä, eli abduktio. (Kananen 2013, 103-110.)

Aineiston pelkistämisen ja tiivistämisen jälkeen aineistosta muodostettiin kolme eri luokkaa; alaluokka, yläluokka ja pääluokka. Pääluokkia käytetään tulosten pohjana. Tutkimus ei kuitenkaan ole aineiston ja tulosten analysoinnin jälkeen valmis, vaan tulokset selittyvät kuitenkin viime kädessä vertaamalla teoriaan ja muihin tutkimuksiin. Nämä johtavat yksinkertaistettuihin ja järkeviin johtopäätöksiin työn alussa asetetuista tavoitteista ja tutkimuskysymyksistä. (Ojasalo ym. 2009, 143–144.) Tämän kehittämistyön johtopäätökset löytyvät kohdasta 6. johtopäätökset ja kehittämisideat.

5.6.1 Learning café työpajan sisällönanalyysi

Tapaamisen aineistot litteroitiin yhtenäiseksi tekstiksi. Litteroitua tekstiä kertyi 3 sivua fontillaCalibri 11 ja rivivälillä 1,5. Aineiston valmistelun jälkeen aloitettiin varsinainen analysointiprosessi. Yksittäinen sana, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus voi olla analyysiyksikkö, joka tulee määrittää. Sisällönanalyysissa teksti jaetaan alaluokkiin, yläluokkiin ja pääluokkiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.)

5.6.2 Lounais-Suomen benchmarking-menetelmän sisällönanalyysi

Haastattelun aineisto litteroitiin word-tiedostoksi, josta tuli 5 sivua tekstiäCalibri fonttikoko 11. Aineisto. Aineiston sisällönanalyysi eteneminen noudatti tutkija Timo Laineen (Jyväskylän yliopiston) laadullisen tutkimuksen analyysia. Ensin päätettiin, mikä aineistossa kiinnostaa, aineisto käy-

tiin läpi ja merkittiin asiat, jotka kiinnostavat ja vastaavat tutkimuskysymykseen. Seuraavaksi merkityt asiat kerättiin yhteen, joka jälkeen aineisto luokiteltiin ala- ja yläkategorioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-92.)

Haastattelun pohjana käytettiin verkostotyön viitekehystä (Kuva 6), jossa keskeisimmät teemat ovat, strategiset tavoitteet, toimintamallit, kehittämisen työkalut, työskentelyalustat, toimijoiden roolit, verkoston luottamus, resurssit, osaaminen, verkoston uudistaminen ja arvioiminen. (Kuntaliitto 2014, 13.)

6 Tutkimuksen tulokset

Tämä luku esittelee tutkimuksen tulokset. Ensin esitellään verkostotapaamisesta learning café menetelmällä saatu aineisto. Tämän jälkeen esitellään benchmarking-menetelmällä saatu aineisto Lounais-Suomen verkostomallista.

6.1 Verkostotapaamisen tulokset

Verkostotapaamisen tulokset esitellään niiden pienryhmä keskusteluiden mukaan, kuinka ne tapaamisissakin oli. Pienryhmä keskustelut olivat verkoston arvioiminen, verkoston visio, ja verkoston tavoitteet.

6.1.1 Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston arvioiminen

Ensimmäisen pienryhmä keskustelun kysymykset olivat:

Arvio ja mieti mikä on verkoston tämän hetkinen tilanne. Jos et ole ollut aikaisemmin verkostossa aktiivisesti mukana, voit miettiä mitä vahvuuksia tai heikkouksia verkostosta voisi olla? Arvio ja mieti mitä verkosto voisi olla tulevaisuudessa. Mitä mahdollisuuksia ja uhkia/esteitä verkostotoiminnalle voisi olla?

Työpajojen osallistujat kirjasivat nelikenttään: vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja esteet.

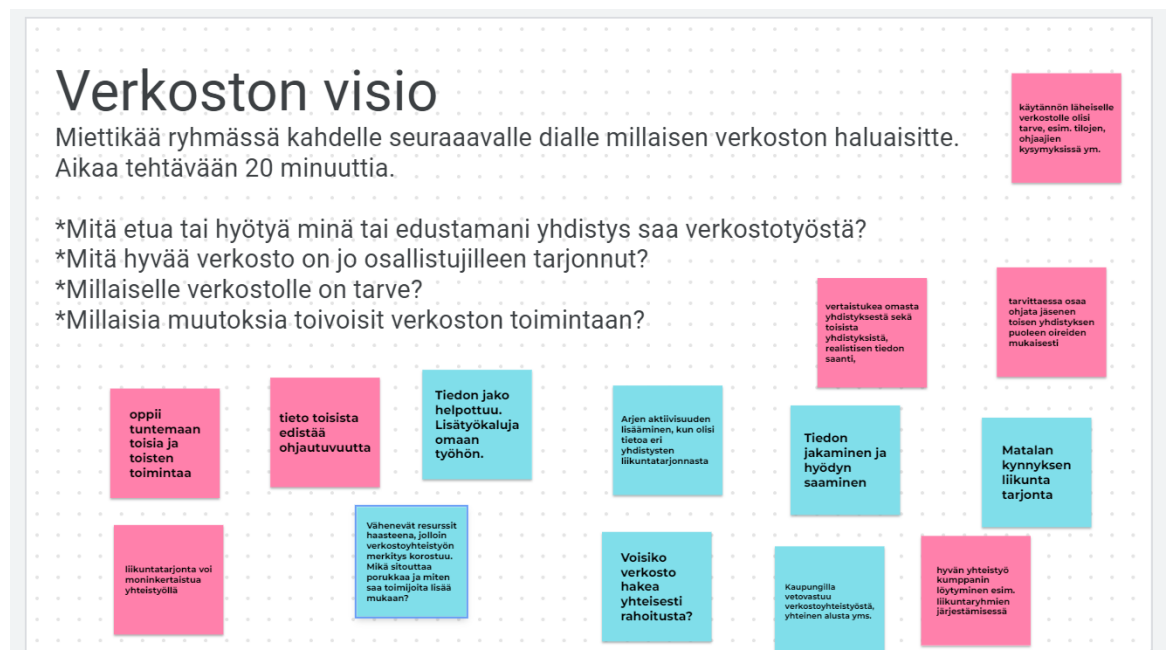
Vahvuudet	Heikkoudet
Kontaktit eri yhdistysten kesken Järjestöillä oman alansa vahva asiantuntemus Hyödynnetään jo olemassa olevaa toimintaa ja osaamista Tieto-taitoa paljon Tiedottamisessa yhteistyötä Yhdessä yhteiskunnallinen vaikuttaminen parempaa Yhteistyö voi avartaa osallistujien kokemuksia toisista kohderyhmistä, ennakkoluulojen rikkominen. Toimintaa yli diagnoosi rajojen, toimintakyky edellä	Ajankäytön haasteet Paljon työtä, vähän ihmisiä, joka voi aiheuttaa uupumusta Uusien henkilöiden aktivoiminen verkostotoimintaan Vaihtuvuus henkilöstössä vaikuttaa tiedon siirtymiseen seuraaville toimijoille. (Vaihtuvuus toimijoiden/yhdistyksen sisällä)
Mahdollisuudet	Uhkat/esteet
Suurempi näkyvyys Laajempi yhteistyökenttä Tilojen ja välineiden yhteiskäyttö Mahdollisuus saada uusia harrastajia/jäseniä Laajempi tietämys toisten toiminnoista Hyöty markkinoinnissa Tiedon jakaminen verkostojen sisällä Verkoston säännölliset tapaamiset Pystyttäisiin yhdistämään pienien osallistujien ryhmiä, yhteistyö Monipuolisemmat liikunta tarjonnat	Maksuttomat tilat kaupungilta (rahan kierrättäminen jäisi pois) Osallistujat osin passiivisia. Jokaiselle tapaamiskerralle olisi hyvä suunnitella etukäteen tavoite/tarkoitus esteenä ennakkoluulot, heitettävä romukoppaan Kuormittavuus, merkitys kasvaa mitä enemmän toimijoita ja toimintaa, riittääkö resursseja?

Taulukko 3. Verkoston nelikenttä arviointi.

6.1.2 Verkoston visio

Toisen pienkeskustelun kysymykset olivat:

Mitä etua tai hyötyä minä tai edustamani yhdistys saa verkostotyöstä? Mitä hyvää verkosto on jo osallistujilleen tarjonnut? Millaiselle verkostolle on tarve? Millaisia muutoksia toivoisit verkoston toimintaan? Oletko tyytyväinen verkoston kokoon ja laajuuteen? Millaisia osallistujia toivoisit osaksi verkostoa? Voisiko verkostotoiminnassa olla mukana koko Keski-Suomen toimijat, kunnat, yhdistystoimijat? Miten verkoston jäsenistöä kehitetään ja miten uudet toimijat saatetaan mukaan verkostoon?



Kuva 16. Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostotapaamisen verkoston visio

Kuva 16 on verkostotapaamisen jamboard työskentelyalustasta, johon tapaamiseen osallistuvat itse kirjasivat ajatuksiaan ja mielipiteitä verkoston visiosta. Yhdistystoimijat kokevat että, verkoston hyötyinä on tiedon jakaminen ja tiedostuksen tehostuminen. Yhdistyksillä olisi verkoston kautta parempi tietämys Jyväskylän alueella toimivista yhdistyksistä ja mitä toimintaa yhdistykset tarjoavat jäsenilleen. Voimien yhdistäminen liikunnanjärjestämisessä, yhdistykset voisivat yhdessä järjestää soveltavaa liikuntaa. Liikunnanohjaamiseen saataisiin vertaistukea muilta toimijoilta. Konkreettisesti liikuntatarjonnan lisääntyminen toimintarajoitteisille henkilöille. Verkostosta saadut hyödyt tulisi olla selkeät verkoston toimijoille. Yhdistykset toivoivat, että kunnallisella toimijalla olisi verkostosta vetovastuu. Kuvassa 16 on verkoston kirjaamia ajatuksia verkoston visiosta jamboard -työskentelyalustalta.

6.1.3 Verkoston tavoitteet

Kolmannen pienkeskustelun kysymykset olivat:

Lyhyen aikavälin tavoitteet, (1-2 vuotta), Pidemmän aikavälin tavoitteet, (2-10 vuotta), Mitä toimenpiteitä tarvitaan, jotta lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet voidaan saavuttaa?

Lyhyen aikavälin tavoitteiksi toimijat kirjasivat: yhteinen tiedotuskanava, tutustuminen muihin toimijoihin, yhteistä toimintaa esim. uusia liikuntaryhmiä tai tapahtumia.



Kuva 17. Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston tavoitteet

Kuva 17 on verkostotapaamisen jamboard työskentelyalustasta, johon tapaamiseen osallistuvat itse kirjasivat verkoston tavoitteita. Verkoston tavoitteiden tulisi olla kirkkaat, jotta uusien toimijoiden olisi helpompi tulla mukaan toimintaan. Pidemmän aikavälin tavoitteiksi nousi verkoston säilyminen ja kasvaminen maakunnalliseksi. Kuntoutuksen palvelupolun tarkistaminen ja toteutuminen matalalla kynnyksellä. Toimenpiteitä, joita tarvitaan näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, olivat tapaamiset kasvokkain, roolit selkeäksi ja näin ollen yhteiset tavoitteet, kaupungin rahallinen tuki, vuosikello ja säännölliset tapaamiset.

Yhteenvedona verkoston toimijat korostivat tavoitteiden kirkastamista ja niin, että tavoitteet olisivat kaikilla toimijoilla tiedossa. Yhdistykset asettivat verkostolle tavoitteiksi toiminnan jatkuminen, sekä yhteisten tapaamisen säännöllisyys. Yhteistyön tiivistäminen ja sitä kautta uusien liikunta mahdollisuuksien toteutuminen. Lyhyen aikavälin tavoitteiksi korostui verkoston jäsenten tutustuminen toisiinsa ja siitä syntyvän luottamuksen saavuttaminen. Pidemmän aikavälin tavoitteiksi korostui verkoston säilyminen aktiivisena ja verkoston toimintaan saataisiin mukaan laajemmin Keski-Suomen yhdistyksiä.

6.2 Lounais-Suomen benchmarking-menetelmän tulokset

Lounais-Suomen benchmarkkauksen tulokset on esitelty verkoston viitekehyksen mukaisesti. Viitekehyksen kantavat teemat olivat verkoston strategiset tavoitteet, toimintamallit, työskentelyalustat ja kehittämisen työkalut, toimijoiden roolit ja resurssit, verkoston arvioiminen, uudistaminen ja luottamus.

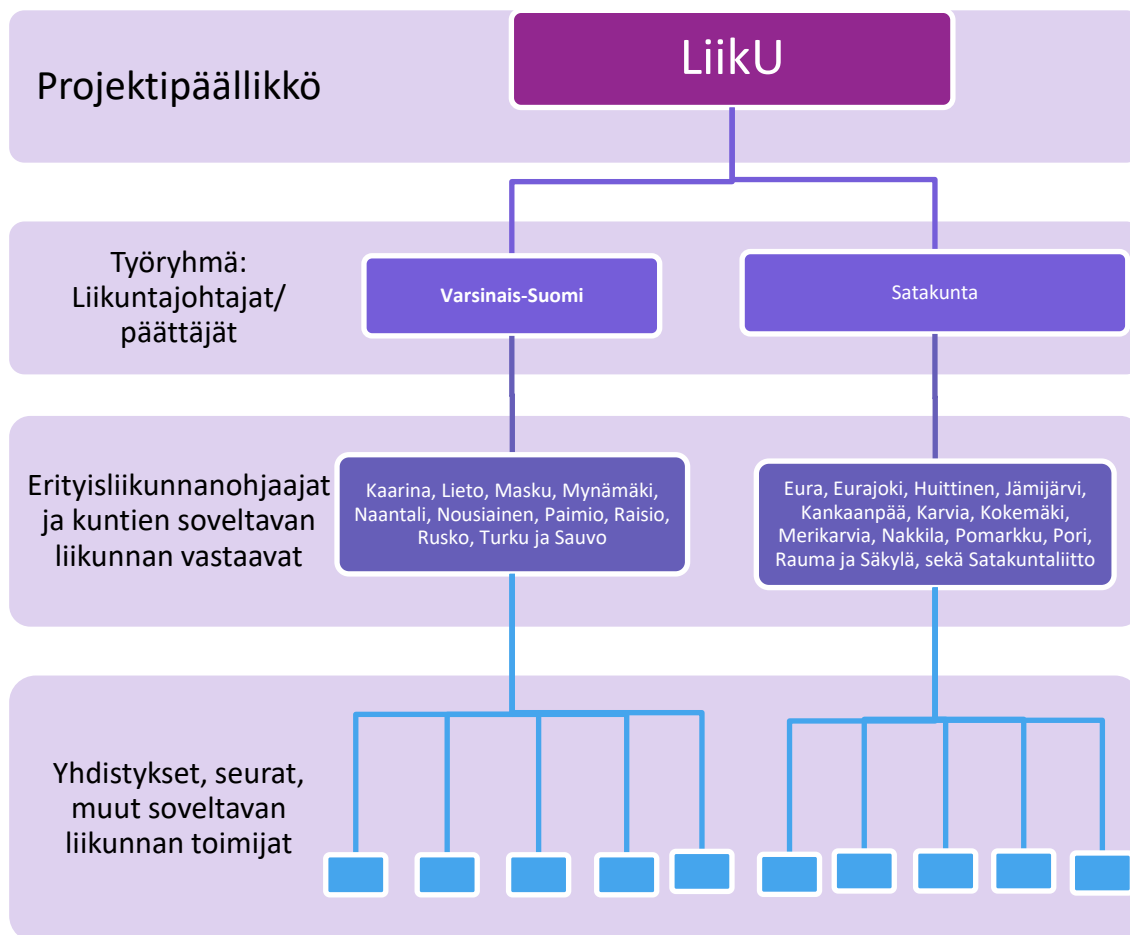
6.2.1 Verkoston strategiset tavoitteet

LiikU:n työntekijöistä ja liikunnan päättäjistä koostuva työryhmä koordinoi ja johtaa kumppanuusverkostoa. Työryhmässä suunnitellaan ajankohtaisia toimenpiteitä ja tavoitteita. Työryhmä on asettanut kumppanuusverkostolle tavoitteeksi liikunnan aseman vahvistaminen seudullisia ja kuntatasoisia strategisia asiakirjoja tukevilla ohjelmissa. Liikuntaviestinnän ja tiedolla johtamisen kehittäminen, sekä käytännön liikkumaan aktivoinnin osaamisen, toimintamallien ja -tuotteiden kehittäminen.

Kumppanuusverkoston toiminta perustuu kuntien tarpeille. Työryhmässä työskentelee julkisen sektorin liikuntapäätäjät ja laajemmissa verkostotapaamisissa on mukana kuntien erityisliikunnan ohjaajat tai muut soveltavan liikunnan työntekijät. Kuvaan 18 on kuvattu verkostomalli ja ketkä rajattomasti liikettä verkostoon kuuluu.

Verkoston motivaatio tulee innostaa ja kehittää liikunta-asioita yhdessä ja ratkaista yhdessä soveltavan liikunnan haasteita. Kunnan liikuntatyöntekijät antavat verkostolle oman työpanoksensa ja ajan kehittämiseen. Verkostotyötä tukee valtakunnalliset hankkeet kuten esimerkiksi Avoimet Ovet -hanke.

Verkosto on mukana myös kehittämässä tulevaa sote uudistusta ja kuntien näkemys saatetaan esille sotetyöryhmissä. Soveltava liikunta on myös mukana osana hyvinvointialueiden palvelukonaisuuksissa – ja ketjuissa. Liikunnan tiedolla johtamisen työkaluston kehittäminen liikunnan vaikuttavuuden seuraamiseksi ja osoittamiseksi.



Kuva 18. Rajattomasti liikuntaa verkostomalli

6.2.2 Verkoston toimintamallit

Verkostossa sovitaan kuntarajat ylittäviä toimintamalleja, kuten Saattaja-kortti on käytössä kaikissa verkostoon kuuluvissa kunnissa. Saattaja-kortilla toimintarajoitteinen henkilö saa maksutta avustajan mukaan esimerkiksi liikuntapaikoille.

Verkostotyöskentely antaa vertaistukea kaikille verkostossa oleville. Monesti kunnan soveltavan liikunnan työntekijä toimii arkityössään yksin, verkostossa on mahdollisuus jakaa arjen asioita ja

ratkaista yhdessä haasteita. Verkoston kautta toimijat saavat konkreettisia työkaluja arkeen. Yhdessä toimiminen on innovatiivisempaa ja jokaisen toimijan ei tarvitse yksin ratkaista asioita. Kunnan toimijoilla on valta vaikuttaa verkoston toimintaa ja ohjata toimintaa haluttuun suuntaan. Verkostossa toiminen vahvistaa toimijoiden asiantuntevuutta.

Konkreettisia verkoston luomia toimintatapoja ovat vertaisohjaajien koulutus, matalan kynnyksen liikunnan lisääntyminen Nuorisopassin ja Mihi-liikuntatuotteen avulla, tiedolla johtamisen työkaluja ja tiedon lisääntyminen, vaikuttaminen kunnan päätöksiin ja uusien toimintatapojen kehittäminen soveltavan liikunnan toimintaan.

6.2.3 Verkoston työskentelyalustat ja kehittämisen työkalut

Verkosto on kokoontunut näin korona-aikana etänä Teamsin välityksellä. Lisäksi Teams toimii myös työskentelyalustana ja viestintäalustana. Kunnan toimijat käyttävät verkoston teams-kanavaa, josta löytyy tiedostoista kaikki tarvittava tieto tallennettuna, esim. kokouspöytäkirjat ym. Verkosto kokoontuu noin kolme kertaa puolen vuoden aikana. Työryhmä kokoontuu samoin kolme kertaa puolen vuoden aikana.

Projektipäällikkö kirjoittaa LiikunAsiaa-tiedotuskirjeen, joka lähetään sähköpostilla verkoston toimijoille kuntiin ja kunnan työntekijät voivat välittää tiedotuskirjeen kunnan päättäjille. Tiedotuskirjeessä tiedotetaan liikunnan ajankohtaisia asioita ja tiedolla johtamiseen liittyviä faktatietoja. Etäverkostotapaamisissa on käytetty työskentely alustana Googlen Jamboard työskentelyalustaa, joka osallistuttaa tapaamisessa olevia toimijoita kirjoittamalla Jamboard seinälle anonymisti työpajan teemojen mukaan.

6.2.4 Toimijoiden roolit, resurssit

Verkosto on itse yhteisesti sopinut toimijoiden rooleista. Kunnan työntekijät ovat asiantuntija ja kouluttajarooleissa. Kunnan erityisliikunnan ohjaajat tiedottavat omissa kunnissaan tulevista koulutuksista ja tapahtumista. Koulutuksia järjestetään esimerkiksi vertaisohjaajille ja henkilökohtaisille avustajille. Verkostossa toimiminen on osallistuvaa toimintaa, yhdessä tekemistä. LiikUn projektipäällikön tehtäviä ovat käytännön työt tiedottamiseen ja palaverien järjestämiseen liittyen.

Projektipäällikön lisäksi kumppanuusverkostossa työskentelee terveysliikunnan kehittäjä LiikUsta, hänen työpanoksensa on puolikas työaika.

6.2.5 Verkoston arviointi ja uudistaminen

Kumppanuusverkostolla ei ollut määrällistä arviointia. Arviointi on perustunut syvällisiin yhteistyökeskusteluihin kunnan toimijoiden kanssa. Keskustelujen ja kunnan aktiivisuuden perusteella on arvioitu kunnan motivaatioita olla mukana verkostossa. Kuntien palautteiden johdosta verkostotyöhön on tehty korjausliikkeitä tarvittaessa. Verkoston toiminta ja työskentely perustuu kunnan tarpeisiin.

6.2.6 Verkoston luottamus

Verkostoa ei voi ohjata ja johtaa ulkoapäin, ja luottamus verkostossa on ensiarvoisen tärkeää. Verkoston luottamus on syntynyt pikkuhiljaa tapaamisien ja työpajojen kautta. Verkoston toimijat ovat oppineet tuntemaan toisensa ja sitä kautta luottamaan sekä toimijoihin, että verkostoon.

Verkosto sopii käytännön asioista yhteisesti kuuntelevaa ja osallistuvaa työnotetta käyttäen. Kun verkoston toimijat huomaavat yhteisten asioiden tapahtuvan, saadaan luottamusta ja motivaatioita verkostotoimintaan. Verkoston pohja muodostuu kuuntelemalla kaikkia verkostossa toimivia. Luottamus korostuu pienten ja suurten kuntien toiminnassa, pienetkin kunnat kokevat kuuluvansa joukkoon ja heillä on valta vaikuttaa verkoston toimintaan. Luottamus mahdollistaa tiedon jakamisen verkoston toimijoiden välillä. Kokemusten jakaminen verkoston toimijoiden kesken vahvistaa luottamusta.

6.2.7 Jyväskylän ja Lounais-Suomen eroavaisuudet

Lounais-Suomessa verkoston koordinoinnin vastuu on LiikU:n projektipäälliköllä, joka tekee verkostotyötä täydellä työajalla. Hänen lisäksi puolikasta työaika tekee toinen LiikUn työntekijä. Jyväskylässä verkostotyö on ollut vastaavan liikunnanohjaajan yksi työtehtävä lukemattomien muiden työtehtävien joukossa. Jyväskylän työntekijän työpanoksesta noin 10% menee verkostotyöhön, lopputyöaika muihin työtehtäviin.

Rajatonta liikettä verkosto lähtee rakentumaan liikuntapäätäjistä, joilla on päätäntävalta liikunnan palveluiden päätöksiin. Jyväskylässä verkoston johtamisvastuu on soveltavan liikunnan vastaavalla liikunnanohjaajalle, jolla ei ole päätäntävaltaa. Rajattomasti liikuntaa verkostoon on saatu mukaan liikuntajohtajat ja he käyttävät työaikaan soveltavan liikunnan kehittämiseen ja kuntien toimintatapojen yhdenmukaistamiseen. Jyväskylässä verkostossa ei ole mukana liikuntajohtajia. Terhyn palveluesimies on ollut satunnaisesti mukana verkostotapaamisissa, mutta enemmän osallistunut kuuntelemalla verkoston toimijoiden ajatuksia.

Jyväskylässä voitaisiin ottaa mallia Rajattomasti liikuntaa verkostotyöstä, niin että mukaan verkostotyöhön saataisiin lähikuntien erityisliikunnanohjaajat tai vastaavat työntekijät. Liikuntajohtajien mukaan saaminen voi olla vielä tässä kohtaa haasteellista Jyväskylässä. Jyväskylän verkosto on koostunut lähinnä yhdistyksistä ja seuroista. Tulevaisuudessa verkostoa lähdetäisiin laajentamaan poikkihallinnollisesti oman kunnan sisällä. Tämä työ vaatii pitkäjänteistä työtettä ja kaikille hallintokunnille tulisi vahvistaa ymmärrystä soveltavan liikunnan hyödyistä.

Hyväksi käytänteiksi Jyväskylä voisi ottaa Rajattomasti liikuntaa verkostosta lähikuntien mukaan saaminen. Lähikuntien erityisliikunnanohjaajien työryhmästä voitaisiin saada vertaistukea ja jakaa muihin kuntiin hyviä käytänteitä.

6.2.8 Benchmarkingin prosessin arviointi

Benchmarking-menetelmä tässä tutkimuksessa oli erittäin hyödyllinen ja sai havannoimaan Jyväskylän verkostotyötä uudesta näkökulmasta. Lounais-Suomen mallin benchmarkkaaminen oli erittäin hyödyllinen ja siitä saatiin kehitysideoita, kuinka Jyväskylän verkostoa voitaisiin lähteä kehittämään. Haastattelemalla LiikUn projektipäällikköä voitiin yhteisesti keskustella Jyväskylän ja Lounais-Suomen eroista, lisäksi haastatteluun toi lisäarvoa, että minä Jyväskylän soveltavan liikunnan vastaavana liikunnanohjaajana pääsin tutustumaan projektipäällikköön ja sitä kautta laajempi yhteistyö ja vertaistuki tukisi minun työtäni täällä Jyväskylässä. Haastatteluun käytettiin aikaa reilu tunti ja siihen olisi helposti mennyt enemmänkin aikaa. Vaikka kysymykset oli mietitty etukäteen ja ne oli lähetetty projektipäällikölle etukäteen, lähti keskustelu/haastattelu omille urilleen. Tallenne haastattelusta oli ensiarvoisen tärkeä ja ilman sitä haastattelun sisällön analyysi olisi ollut mahdoton tehtävä.

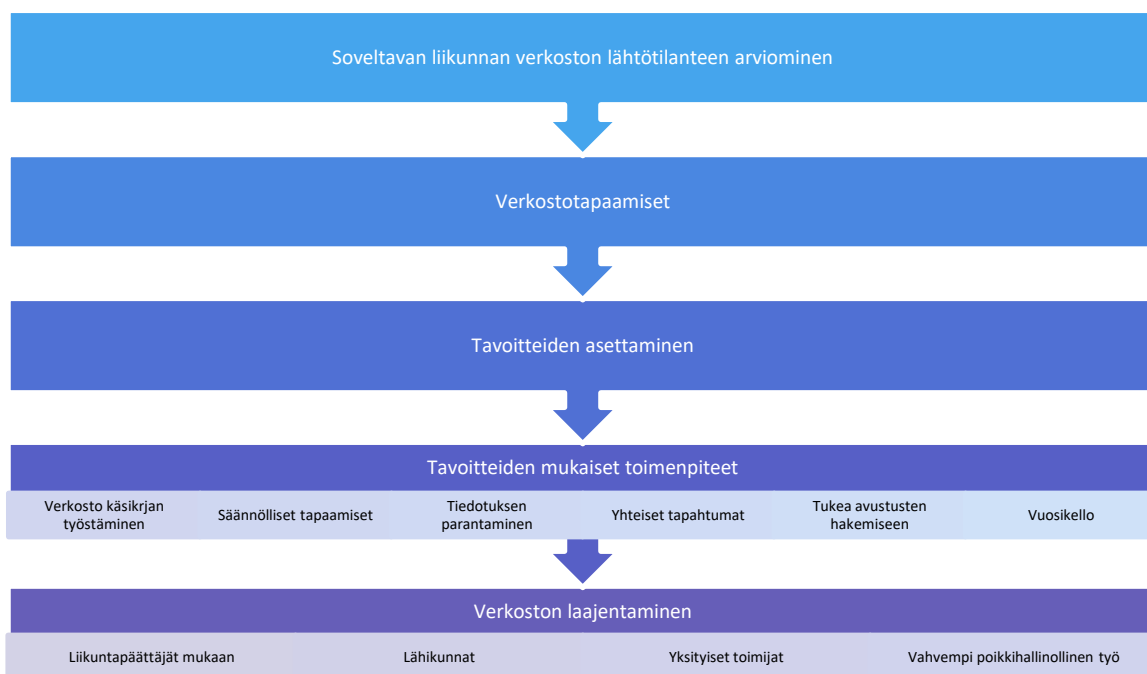
Lounais-Suomen rajattomasti liikuntaa verkostotyön benchmarking-menetelmän käyttö oli mielestäni oikea ratkaisu. Rajattomasti liikuntaa verkostomalli on erilainen kuin Jyväskylässä, kuitenkin tavoitteet ovat hyvin pitkälle samat. Oli rikastuttavaa kuulla kuinka toisella tavalla soveltavan liikunnan verkoston voi luoda ja miten hyvin heillä tavoitteet saavutetaan.

Jatkossa Jyväskylän verkosto voisi käyttää benchmarking-menetelmää jonkun muun kaupungin tai alueen soveltavan liikunnan verkostotyömallin ja benchmarkata toinenkin tapa tehdä verkostotyötä.

7 Kehittämisideat ja toimintamallit

Tässä luvussa on kirjattu niitä toimenpiteitä ja kehittämisideoita, joita lähdetään Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostossa toteuttamaan. Kehittämisideat syntyivät verkostotapaamisen työpajan, benchmarking-menetelmän ja teoriaviitekehyksen aineiston pohjalta. Verkoston kehittämisessä kiinnitetään huomiota verkostotyökirjan työstämiseen, verkostotapaamisiin, verkoston tiedottamiseen, kaikille avoimen liikunnan lisäämiseen ja vuosikellon työstämiseen.

Aloituvaiheessa verkostolle asetetaan yhteiset tavoitteet, ja on tärkeää käydä verkoston jäsenien kanssa täysipainoista keskustelua tavoitteista ja odotuksista. Toteutusvaiheessa verkoston tehtävää on selkeytettävä ja työnjaosta, toimintatavoista ja resursseista sovittava. Tavoitteiden ja tehtävien tulee olla sellaisia, joihin verkoston jäsenet voivat sitoutua. Verkoston etujen ymmärtäminen eri toimijoiden näkökulmista voi auttaa saavuttamaan yhteisiä tavoitteita. (Kuntaliitto 2014, 57-58.) Verkostot voivat olla suuria ja yhteisten tavoitteiden luominen voi viedä aikaa, mutta yhteisiä tavoitteita voidaan käyttää niiden saavuttamiseen (Kuntaliitto 2014, 19). Onnistumiseen tulee verkostolla olla yhteiset tavoitteet, avoin vuorovaikutus ja yhteiset intressit. Toiminnan tulee olla selkeää ja koordinointi olla johdonmukaista. (Ala-Poikela, Koski, Stenvall 2015, 8.)



Kuva 19. Jyväskylä soveltavan liikunnan verkoston toimintamalli

Kuvassa 19 on arvioitu Jyväskylän verkoston toimintamalli. Malliin on kuvattu toimenpiteitä, joilla voidaan saavuttaa asetetut tavoitteet. Verkoston toimijat kirjasivat verkostotapaamisissa tavoitteita, joita olivat tavoitteen kirkastaminen, vuosikellon päivittäminen, toiminnan ylläpitäminen, verkoston kasvaminen, ennakoluulojen poistaminen, verkostotoiminnan tarkoitus, vertaistuki, kaupungin vastuu. Näitä tavoitteita kohti verkostotapaamisissa tulee sopia yhteisesti toimenpiteet, joilla voidaan edellä mainitut tavoitteet saavuttaa.

Toimenpiteinä yhdistyksistä ja seuroista koostuvan soveltavan liikunnan verkoston tulee kokoontua yhteen säännöllisesti ja usein. Verkoston tulee sopia roolit verkoston toimijoiden kesken ja suunnitella yhdessä vuosikello. Vastaava liikunnanohjaaja kunnalla toimii verkoston nimellisenä johtajana, jonka tehtäviä on verkoston jäsenlistan ylläpitäminen, tapaamisiin koollekutsuminen, tiedotuskirjeiden laatiminen ja lähteminen.

Verkostotoiminnasta tulee tiedottaa julkisesti enemmän esimerkiksi somessa ja kaupungin nettisivuilla. Verkostoituminen on alkanut, mutta jatkossa pitäisi olla enemmän tapaamisia, jotta tunteminen ja luottamus verkostossa lähtisi syntymään.

7.1 Verkostotyön työkirja

Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston kehittämistyökaluna käytetään verkostotyön työkirjaa. Verkostotyön työkirjaan lähdetään keraamaan verkoston yhdessä sovitut tavoitteet, toimenpiteet, vastuut, roolit, yhdessä oppimisen ja tiedottamisen tapoja. Työkirjan työstämisessä hyödynnetään KasvuPOK-hankkeen (ESR) 2021 verkostotyön ja verkoston kehittämisen työkirjaa (Elykeskus 2021). Työkirjaa täydennetään verkostotyö edetessä. Työkirja tallennetaan Google Drive-alustalle, johon verkoston toimijat pääsevät näkemään verkoston toiminnan etenemisen ja yhdessä sovitut asiat. Kuvassa 20 on verkostotyökirjan sivu, missä on Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston kuvaus ja toimijat. Verkoston toimijat määrittelevät sen, mikä on riittävä lopputulos toiminnasta. Toiminnan tavoitteena voi olla esimerkiksi yhteinen toiminta, tuote tai palvelu, sekä tiedon vaihto, toisiin tutustuminen ja päällekkäisen toiminnan poistaminen. (Soste 2021.) Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston toimijat kirjasivat verkostotapaamisissa seuraavat tavoitteet. Elokuun 2022 verkostotapaamisissa pohditaan ja kirjataan niitä toimenpiteitä, joilla saavutetaan asetetut tavoitteet.

Mistä verkostosta on kyse?

Verkoston lyhyt kuvaus:

Jyväskylän soveltavan liikunnan verkosto.

Verkoston tavoitteena on yhteistyön lisääminen, yhteinen vaikuttaminen, enemmän soveltavaa liikuntaa, tavoitteen kirkastaminen, vuosikellon päivittäminen, toiminnan ylläpitäminen, verkoston kasvaminen, ennakoluulojen poistaminen, verkostotoiminnan tarkoitus, vertaistuki, kaupungin vastuu.

Verkoston toimijat:

- Vammais- ja pitkäaikaissairaiden yhdistykset
- Liikuntaseurat
- Poikkihallinnolliset toimijat, kuten terveystalvelut ja vammaispalvelut

Kuva 20. Verkostotyökirja, mistä verkostossa on kyse?

Verkostotyömuotoja voidaan erottaa päämäärien ja tehtävien, yhdessä tekemisen sekä osallistujien perusteella. Erilaiset yhteistyömuotojen toimintaympäristöt ja rinnakkaiset verkostot tukevat toisiaan. Toiminnan läpinäkyvyys, selkeä työnjako ja tiedon sujuva liikkuminen tehostaa verkoston toimintaa. Verkostotyössä tulee miettiä miksi ja mitä tehdään, miten tehdään ja keiden kanssa tehdään? Uutta osaamista syntyy yhdistelmällä verkostotoimijoiden osaamista ja erilaisia näkökulmia. (Kuntaliitto 2014, 33.)

Verkostotyökirjaan tallennetaan kuva verkostosta Mind Map -mallin mukaan. Kuvassa 21. nähtävissä on Jyväskylän soveltavan liikunnan verkosto, ketä siihen kuuluu ja mistä asioista verkosto koostuu.



Kuva 21. Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston malli

Verkostotyökirjaa (kuva 22 voidaan täydentää helmikuun 2022 tapaamisen aineiston perusteella, millä toimenpiteillä voidaan vahvistaa luottamusta.

Kuinka tutustumme toisiimme riittävästi? Kuinka vahvistamme luottamusta? Miten pidämme huolta kaikkien motivaatiosta?

Keskeiset ratkaisumme ja valintamme: 1. Verkostotapaamiset kasvokkain 2. Verkostotapaamiset säännöllisesti 3-4 kertaa vuodessa. 3. <u>Verkostotyökirjan</u> työstäminen yhdessä 4. Yhteisten tavoitteiden saavuttaminen toimenpiteiden kautta.	1-3 askelta, jotka otamme seuraavaksi: 1. Tapaaminen elokuussa 2. Tapaamisessa <u>verkokotyökirjan</u> työstäminen 3. Yhteisen tapahtuman suunnittelu
Vastuut ja aikataulut: • Vastaava liikunnan ohjaaja kutsuu toimijat koolle elokuussa. • Elokussa verkostotapaamisessa sovitaan lisää vastuista ja aikatauluista.	

Kuva 22. Verkostotyökirja, luottamuksen rakentaminen

Verkostotyö jatkuu elokuussa 2022, jolloin lähdetään työstämään verkostotyökirjaa roolien, johtamisen, strategian näkökulmasta. Verkoston toimijoille esitetään Lounais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -toimintamalli. Verkosto yhteisesti päättää tapaamisessa mihin suuntaan Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostoa lähdetään kehittämään. Verkostotyökirjaan kirjataan sivun 27 (kuva 9) kysymysten pohjalta vastauksia. Vastaukset saadaan kysymyksiin: Miksi verkostoa tarvitaan, mitkä ovat tavoitteet, joita halutaan saavuttaa, kuinka näihin tavoitteisiin voidaan päästä ja mikä on lopputulos. Verkostotyökirjaa täydennetään näiden kysymysten pohjalta. Kuvat 23 ja 24 ovat esimerkkejä verkostotyökirjasta.

Verkostotapaamisessa osallistujat kirjasivat verkoston tavoitteita. Tärkeimmäksi tavoitteeksi voisi nostaa verkoston tavoitteiden kirkastaminen, niin että se olisi kaikkien toimijoiden tiedossa. Verkosto asetti tavoitteeksi toimijoiden tuntemisen, tuntemisen kautta verkostotoimijat tietävät mil-laista liikuntatarjontaa ja asiantuntemusta yhdistyksistä on saatavilla. Tuntemisen kautta vahvistetaan verkoston luottamusta.

Miten verkostossa toimitaan?

Verkoston toimijoiden työpajan aineistosta:

1. Tavoitteita tukevan toimintamalli ja yhteisten työskentelytapojen täsmentäminen lähtee siitä, että seuraavissa verkostotapaamisissa sovitaan säännöllisesti kokoontuvat tapaamiset.
2. Jotta verkostosta saadaan aktiivisesti toimiva, on konkreettisia asioita tehtävä, kuten säännölliset tapaamiset, tiedotuksen kehittäminen, uusien toimijoiden mukaan saaminen.

1-3 askelta, jotka otamme seuraavaksi:

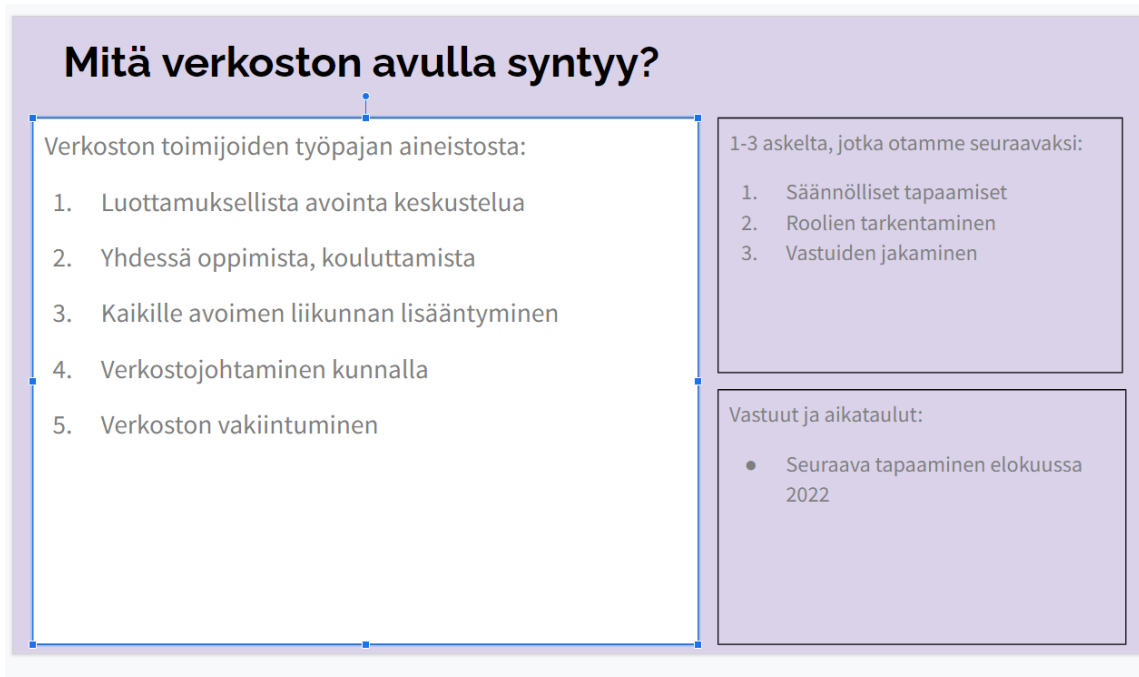
1. Säännölliset tapaamiset
2. Tiedotuksen kehittäminen
3. Uusien toimijoiden mukaan saaminen

Vastuut ja aikataulut:

- Seuraava tapaaminen elokuussa 2022
- Kokouskutsu ja tiedotuskirje kesäkuussa 2022
 - Soveltavan liikunnan vastaava liikunnanohjaajan vastuulla

Kuva 23. Verkostotyökirja, Miten verkostossa toimitaan?

Toimintaa tulee arvioida säännöllisen väliajoin, onko verkosto menossa tavoitteiden mukaiseen suuntaan. Onko tarvetta tarkistaa tavoitteita. Verkostossa pitää olla luottamuksellista avointa keskustelua, jotta kaikkien toimijoiden äänet saadaan kuuluville ja kaikki toimijat kokevat verkostotoiminnan hyödylliseksi. Verkostotyöllä voidaan jakaa tietoa ja osaamista, eri yhdistyksillä on paljon asiantuntevuutta ja sitä voidaan hyödyntää koko verkoston toiminnassa. Yhdistykset ja seurat järjestävät jatkossa yhteistyössä soveltavaa tai kaikille avointa liikuntaa ja inkluusio lisääntyy. Verkoston toimijoilla on omat roolit yhdistyksen ja seuran voimavarat huomioon ottaen. Verkoston johtamisen vastuun verkoston toimijat näkivät olevan kunnan työntekijällä ja sisältyvän soveltavan liikunnan vastaavan liikunnan ohjaajan yhdeksi työtehtäväksi. Verkostotyön vakiintuminen ja laajentuminen lähikuntiin oli verkosto yksi tavoite. Verkoston eri yhdistysten toimijoiden avulla voidaan järjestää koulutusta muille verkostossa toimiville. Esimerkiksi Sydän yhdistys voisi kouluttaa kuinka tulee toimia sydäntapahtuman sattuessa ja kuinka tämän jälkeen on turvallista aloittaa liikunta.



Kuva 24. Verkostotyökirja, mitä verkoston avulla syntyy?

7.2 Verkostotapaamiset

Verkostotapaamisissa on ennalta suunniteltu esityslista, joka lähetetään kokouskutsun yhteydessä. Yhdistystoimijoilla on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa tapaamisen sisältöön. Kunnan soveltavan liikunnan vastaava liikunnanohjaaja toimii kokouksen koollekutsujana. Tapaamisiin pyritään saada mukaan myös kunnan johtoportaassa olevia toimijoita. Verkostotapaamisia voidaan jatkossa pitää muissakin ympäristöissä kuin liikuntapalveluiden, kuten yhdistysten omissa tiloissa. Näin verkoston toimijat pääsevät tutustumaan yhdistysten toimintaympäristöihin ja opitaan yhdessä uutta. Verkostotapaamisissa tulee jättää aikaa myös tutustumiselle ja avoimelle keskustelulle. Verkostotapaamisissa keskustellaan ja arvioidaan verkoston toimintaa, kuntastrategiaa ja kunnan hyvinvointisuunnitelmaa johtaa verkoston toimintaa. Verkostotapaamisten vetäjänä toimii kunnan verkostojohtaja. Kuitenkaan unohtamatta, että vastuuta tapaamisten johtamisesta voidaan jakaa myös muille innokkaille toimijoille.

Verkostotapaamisien on tarkoitus jatkossa olla säännöllisesti. Verkoston sisäistä tiedotusta kehitetään ja ideoidaan verkostotapaamisessa. Verkostotapaamisessa toimijat suunnittelevat yhtei-

set tavoitteet verkostolle, jota jokainen verkoston jäsen on valmis toteuttamaan. Verkostotapaamisia on jatkossa tarkoitus pitää säännöllisesti 3-4 kertaa vuodessa. Verkostotapaamiset ja toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.

Laki velvoittaa kuntaa luomaan edellytyksiä kehittämällä alueellista yhteistyötä tukemalla kansalaistoimintaa. Kunnalla on ollut jo pitkät perinteet yhteistyöstä seurojen kanssa ja tätä toimintamallia voitaisiin kehittää myös soveltavan liikunnan yhdistyspohjaiselle verkostolle. Soveltavan verkoston toimintaa voitaisiin ottaa mallia seurafoorumin toiminnasta. Soveltava liikunta voitaisiin aluksi tuoda ajankohtaiseksi asiaksi seurafoorumiin, sillä monessa seurassa on soveltavan liikunnan tarjontaa jo olemassa.

Seurafoorumi kokoaa yhteen Jyväskylän liikuntatoimijoita. Seurafoorumi on noin kaksi kertaa vuodessa kokoontuva yhteistyöelin, jossa keskustellaan avoimessa vuoropuhelussa paikalliseen liikuntakulttuuriin liittyvistä asioista. Foorumin avulla ylläpidetään kaupungin ja liikuntaseurojen välistä vuorovaikutusta, keskustelua ja kehittämistä. Seurafoorumiin kuuluu käyttäjäneuvottelut, joissa käsitellään erilaisia käytännön kysymyksiä kuten tilavuorojen jakoa sekä seurojen yhteistoimintaa. (Seuroille ja yhdistyksille n.d.)

Verkostotapaamisissa voitaisiin jatkossa hyödyntää Innokylän toimintamalleja. Innokylä maksuton kehittämysympäristö, jossa on työkaluja ja menetelmiä kehittämisen tueksi. Innokylä on Terveiden ja hyvinvointi laitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön, Sostin ja kuntaliiton ylläpitämä kaikille avoin verkkosivusto. Verkkosivustolle kootaan kehittämistyön tuloksia ja malleja, sivustolta voi löytää ratkaisuja ja kokemuksia omaan kehittämistyöhön. (Innokylä. Etuovi n.d.) Innokylästä löytyy työkaluja verkostotapaamisiin

7.3 Soveltavan liikunnan lisääminen verkostotyöllä

Soveltavaa liikuntaa järjestää muutkin toimijat kuin kunta, kuten seurakunnat, järjestöt ja yhdistykset. Vastuu soveltavan liikunnan tarjonnasta on kuitenkin kunnalla. Verkostotyöllä voidaan soveltavaa liikuntaa lisätä toimintarajoitteisille henkilöille. Toimintarajoitteisten aikuisten liikunta-aktiivisuutta on tarkasteltu vuonna 2021 julkaistussa Liikuttaako -raportissa. 70 prosentilla niillä toimintarajoitteisilla, joilla oli useampia rajoitteita liikunnansuosituksia jäivät täyttymättä, kun kysyttiin oliko heille tullut edellisellä viikolla rasittavaa liikuntaa. (Saari & Ala-Vähälä, 2021). Raportti vahvistaa sitä tietoa mikä on kuultu soveltavan liikunnan kentältä, eli toimintarajoitteiset harrastavat muuta väestöä vähemmän liikuntaa. Liikunnan harrastamisen esteitä on useita, mutta tarjonnan

vähyys on yksi syy. Soveltavan liikunnan tarjontaa voidaan lisätä verkostotyöllä, jolloin muutkin toimijat kuin kunta järjestää soveltavaa liikuntaa. Kunnan tulee olla jatkossa mukana tukemassa soveltavan liikunnan järjestämistä verkostoyhteistyöllä, sekä jakamalla avustuksia. Soveltavan liikunnan järjestämisessä kunta voi olla tukena jakamalla avustuksia, järjestämällä liikuntatiloja ja -paikkoja, tiedottamisessa ym.

7.4 Jyväskylän soveltavan liikunnan verkoston viestinnän kehittäminen

Verkostojohtamisessa korostuu viestintä, vuorovaikutus ja vaikuttaminen. Viestinnässä tulisi huomioida vastaanottajat, jotta tiedottamisen viesti tulee kaikkien toimijoiden ymmärrettäväksi. Viestintä vahvistaa yhteisöä ja ohjaa toimintaa oikeaan suuntaan. Viestinnässä ei saa olla mitään ylimääräistä, vaan tulee keskittyä tärkeimpiin asioihin. (Ahonen ym. 2015, 174.)

Viestinnän tärkeys korostui kaikissa tutkimusaineistoissa, sekä jo aikaisemmissa verkostotapaamisissa aihe on nostettu esille. Viestintään tulee siis jatkossa kiinnittää huomiota ja näkisin, että verkoston nimellisellä johtajalla olisi tästä päävastuu. Yhdistystoimijoina on monesti vapaaehtoinen ja näin ollen heidän ajankäyttönsä on rajallinen yhdistystyöhön. Kunnan soveltavan liikunnan vastaavalla liikunnanohjaajalla on verkostojohtajana luonnollinen rooli verkostotyössä.

Verkoston viestintä on ollut tähän asti vastaavan liikunnan ohjaajan vastuulla. Vastaavan liikunnanohjaaja on lähettänyt noin kolme kertaa puolen vuoden aikana soveltavan liikunnan tiedotuskirjeen, johon on koottu kunnan tärkeimmät tiedotettavat asiat. Kirjeessä on tiedotettu ryhmäaikatauluja, tapahtumia, yhteistyö ryhmiä, avustusasioita ja viime vuosina koronarajoituksia.

Soveltavan liikunnan toimintaa on nähtävissä Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluiden nettisivuilla. Nettisivuilta löytyy sekä terhyt järjestämät soveltavan liikunnan ryhmät, että yhteistyöryhmät. Tässä olisi vielä parannettavaa, esimerkiksi liikuntapalveluiden nettisivuille voitaisiin päivittää yhteistyössä olevat toimijat, josta voisi olla linkit yhdistysten ja seurojen sivuille. Työpajassa nousi toive kunnan suuntaan, että tiedottamista tulisi kehittää yhteisten nettisivujen avulla. Omia nettisivuja ei kuitenkaan ole järkevä luoda verkostolle, vaan sivusto voisi olla liikuntapalveluiden sivustolla. Näin ollen sivujen päivittäminen on kunnan työntekijän vastuulla. Nettisivuille voidaan päivittää linkit verkostotyökirjaan ja muihin verkostotyöhön liittyviin sivustoihin.

Terhy tekee painettuja soveltavan liikunnan esitteitä, jotka päivitetään vuosittain ja näkisin, että jatkossa näissä esitteissä voisi olla näkyvissä myös verkoston tarjoamat soveltavan liikunnan ryhmät. Esitteen kokoamistyö olisi vastaavan liikunnan ohjaajan tehtävä. Esitteitä voitaisiin jakaa erilaisissa tapahtumissa, apteekeissa, kirjastoissa, terveyskeskuksissa, fysioterapiassa, uimahalleissa jne. Näiden lisäksi esitteitä voitaisiin lähettää myös lähikuntiin.

7.5 Jyväskylän soveltavan liikunnan vuosikello

Vuosikellolla voidaan konkretisoida mitä verkostossa tapahtuu. Vuosikello on vuosisuunnitelma, jonka avulla organisaatio tai tiimi voi suunnitella ja ajoittaa tapahtumia vuoden ajalle. Vuosikello on siis aikataulu vuoden aikana tapahtuvista tapahtumista, ja se voidaan esittää suullisesti tai graafisesti (esimerkiksi kellotaulun muodossa). Se tarjoaa yleiskatsauksen tapahtumista pidemmältä ajalta, ja sitä voidaan jalostaa ympäri vuoden. Vuosikellolla voidaan tukea lähes minkä tahansa tapahtuman tai sen osan suunnittelua ja arviointia. Vuosikellon lisäarvo on juuri kyky nähdä eri tehtävät ja prosessit sekä niiden suhteet yhdestä kuvasta. Näin vuosikello laatii myös selkeän työsuunnitelman jokaiselle vuodelle. Vuosikelloa tulee päivittää jatkuvasti ja tarkistaa onko tapahtunut muutoksia suunniteltuun. (Innokylä.Työkalut n.d.) Jyväskylän verkoston vuosikello (kuva 25) päivitetään Jyväskylä liikuntapalveluiden nettisivuille, josta verkostossa mukana olevat voivat helposti käydä tarkistamassa tulevat tapahtumat ja palaverit.

Karkea syksyn 2022 verkoston vuosikello:



Kuva 25. Jyväskylän soveltavan liikunnan syksyn 2022 vuosikello

8 Pohdinta

Tämän tutkimuksen myötä on vahvistuneet ajatukset verkostotyön tärkeydestä ja tarpeellisuudesta soveltavan liikunnan kentällä. Jyväskylän vanha löyhä verkosto kaipaa uudistumista ja kehittämistä. Verkostoa ei voida johtaa ulkoapäin, vaan verkoston motivaation ja tavoitteiden on synnyttävä verkoston sisältä. Benchmarking sekä soveltavan liikunnan verkoston työpajan aineisto vahvistaa tätä ajatusta ja mallia. Rajatonta liikuntaa kumppanuusverkoston toiminta perustuu tuntemiseen, luottamukseen ja näin ollen tiedon ja haasteiden jakaminen onnistuu.

Monissa kunnissa järjestetään soveltavaa liikuntaa ns. hybridimallilla, joka tarkoittaa, että tietyille vamma- ja sairausryhmille on omia kohdennettuja palveluita, mutta suurin osa ryhmistä ovat kaikille avoimia. (Ala-Vähälä ym. 2019, 25.) Hyyryläisen ja Viinamäen (2017) artikkelissa hybridejä syntyy julkisissa organisaatioissa strategisen tarpeen mukaan yritysten, kolmannen sektorin organisaatioiden sekä kansalaistoiminnan kanssa. Hybridimallin ideaali on saada organisaatioiden parhaat mallit sekoitettua ja saadaan haettuja kaikkia hyödynnettäviä etuja.

Parhaassa tapauksessa verkoston toiminta ei ole erillinen toiminto, vaan siitä tulee osa konkreettista kunnan arjen toimintaa. Verkoston kaikkien toimijoiden tulee ottaa vastuu verkoston toiminnasta ja vetämisestä ja näin siitä kehittyy kiinteä osa toimijoiden keskinäistä yhteistyötä. (Ala-Poikela ym. 2015, 34.)

Comellan ym. (2019, 184-185) tutkimuksessa suosituksia ja ehdotuksia kuinka soveltavan liikuntaa voitaisiin tukea urheiluseuroissa ja koko yhteiskunnassa. Tutkimuksesta nousi seuraavat asiat: rahoituksen järjestyminen esimerkiksi valtioilta tai kunnan avustuksina, mainonnan ja markkinoinnin lisääminen sosiaalisessa mediassa, henkilökunnan lisääminen sekä yhteistyö liikuntatiloista vastaavan kanssa, lisäksi toimintarajoitteisille henkilöille tulisi järjestää muutakin toimintaa kuin liikuntaa. Niiden yhteistyökumppaneiden määrä tulisi lisätä, jotka voivat tukea rahoitusta ja viestintää sekä lisätä henkilöstö- ja vapaaehtoistoimintaa koulutuksen avulla.

Pohditaan tutkimusta, saatiinko vastaukset tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys on, mikä on soveltavan liikunnan verkoston lähtötilanne Jyväskylässä?

9.2.2022 verkostopalaverissa osallistujia pyydettiin arvioimaan verkoston tämän hetkistä tilaa ja mitä hyötyä osallistujat kokevat verkostosta olevan. Osallistujat kokivat, että verkostossa toimivilla yhdistyksillä on jo tällä hetkellä paljon tietotaitoa, mutta tietotaito rajoittuu oman vamma-ryhmän tai yhdistyksen tietoon. Toimintaa yli diagnoosirajojen yli on jo olemassa, mutta sitä voisi

olla jatkossa enemmän. Kontaktit eri yhdistysten kesken ovat olleet hyödyllisiä ja niitä toivotaan jatkossa lisää. Haasteiksi verkostotoimijat kokevat ajan puutteen, monessa yhdistyksessä toimijat ovat vapaaehtoisia, eikä palkallisessa työsuhteessa. Yhdistystyötä on paljon ja vain muutamat osallistuvat toimintaa aktiivisesti. Yhdistyspohjaisessa työssä vaihtuvuus yhdistyksen tehtävissä on vilkasta ja se vaikeuttaa tiedon siirtymistä.

Vastaus toiseen tutkimuskysymykseen, millaiselle soveltavan liikunnan verkostolle on tarvetta Jyväskylässä, vahvistui verkostotapaamisen ja benchmarking-menetelmän avulla. Jyväskylässä on tarve verkostoyhteistyölle tarvetta ja kaikki tällä hetkellä verkostotoimijat ovat asiasta samaa mieltä. Verkostotoimijat kokevat että, tiedon jakaminen ja verkoston jäsenten tunteminen ovat tärkeimmät asiat. Yhdistysten välinen yhteistyö vähentää työtaakkaa yhdeltä yhdistykseltä. Vertaistuki nousi myös monesti esiin verkoston hyötyjä pohtiessa. Kaiken yhteistyön ja verkostotyön päämääränä on, että toimintarajoitteisilla henkilöillä olisi enemmän vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen ja toimintaan.

Verkoston visiota pohtiessa edellä mainitut tulokset vahvistuvat. Yhdistystoimijat kokevat että, verkoston hyötyinä on tiedon jakaminen ja tiedotuksen tehostuminen. Yhdistyksillä olisi verkoston kautta parempi tietämys Jyväskylän alueella toimivista yhdistyksistä ja mitä toimintaa yhdistykset tarjoavat jäsenilleen. Voimien yhdistäminen liikunnanjärjestämisessä, yhdistykset ja seurat voisivat yhdessä järjestää soveltavaa liikuntaa ja tapahtumia. Liikunnanohjaamiseen saataisiin vertaistukea muilta toimijoilta. Tarvetta kaikille avoimelle liikunnalle on ja verkostotyöllä voidaan konkreettisesti lisätä liikuntamahdollisuuksia toimintarajoitteisille henkilöille.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus benchmarking-menetelmän avulla, miten verkostotyöllä voidaan kehittää ja vahvistaa soveltavan liikunnan tarjontaa?

Tähän kysymykseen vastaus saadaan mallintamalla Lounais-Suomen rajattomasti liikuntaa kumppanuusverkoston mallia. Saamalla mukaan verkostoon myös liikuntapäätäjät ja lähikunnat voidaan verkostotyötä tehostaa huomattavasti. Yhdistysten ja seurojen työskentely on ensiarvoisen tärkeää, mutta näkisin, että heille pitää olla julkisen toimijoiden tuki. Suunnitelmallinen edistäminen ja verkostotyökirjan avulla voidaan vahvistaa ja kehittää Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostoa. Saamalla liikuntapäätäjiä mukaan verkostotyöhön voidaan toimintamallit viedä suoraan käytäntöön. Näin ollen kunnallinen päätöksen teko sujuu nopeammin. Liikuntapäätäjät voivat yhteisesti sopia kuinka yhdistyksiä ja seuroja voidaan tukea soveltavan liikunnan järjestämisessä.

Tutkimuksella saatiin vastukset tutkimuskysymyksiin ja perehtymällä verkostotyöskentelyn teoriaan saatiin vahvistusta tutkimusaineistoon.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Lincolnin ja Cuban (1985, 39-43) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden komponentteja ovat aitous, yleisyys, johdonmukaisuus ja neutraalisuus. Laadullisen tutkimuksen arviointikriteereinä ovat siirrettävyys, aitous, validiteetti ja uskottavuus.

Tapaustutkimuksella ei ole omia tiedonkeruu tai analyysimenetelmiä ja sama koskee myös luotettavuustarkastelua. Luotettavuus tulee joko laadullisesta tai määrällisestä tutkimuksesta sen mukaan mitä opinnäytetyössä on käytetty. Luotettavuus muodostuu siitä, että tutkimuksen eri vaiheet tehdään oikein ja saadaan luotettavaa ja uskottavaa tutkimustietoa. Luotettavuuden kannalta on tärkeää dokumentoida mahdollisimman tarkasti tutkimusprosessin kaikki vaiheet. Luotettavuutta parantaa myös tutkimuksen monilähteisyys, eli useiden aineistojen käyttö. (Kananen 2013, 114-119). Tässä tutkimuksessa käytettiin runsaasti erilaisia lähteitä ja tutkimuksia, jotta saatiin verkostotyöstä, sekä soveltavasta liikunnasta kattavat tiedot.

Tutkimustietoa haettiin verkosta eri hakukoneilla hakusanoilla erityisliikunta, soveltava liikunta, verkostotyö, verkostoyhteistyö, liikunta, liikunnan vaikutus ym. Teoriaviitepohjaan haettiin eri kirjastojen hakukoneilla aineistoa, josta osa oli sähköisessä muodossa ja osa kirjoitettuna. Suosituimmat kirjastosivut olivat keski.finna, kamk.finna, Almatallentin bisneskirjasto. Tutkimusartikkeleita haettiin Theseuksen ja Google Scholarin avulla samoilla hakusanoilla kuin kirjaston tietokannasta.

Luotettavuuden käsite tieteessä on luotettavuus eli tutkimustulosten kestävyys ja validiteetti eli oikeiden asioiden tutkiminen (Kananen 2013, 115-116). Validiteettia kuvaa, missä määrin on onnistuttu mittaamaan juuri sitä mitä pitikin. Validius liittyy kysely- ja haastattelututkimukseen ja siihen kuinka onnistuneita kysymyksen ovat olleet tutkimuksen kannalta. (Tuomi 2007, 150). Tutkimuksen reliabiliutta eli toistettavuutta ja validiutta eli pätevyyttä pohdittiin koko tutkimuksen ajan. Realiteettiä pohdittiin tutkimuksen edessä, kuinka saatuja tuloksia voidaan hyödyntää muissa kunnissa. Validiutta puolestaan pohdittiin verkostotapaamisien aiheiden ja benchmarking kysymysten suunnittelussa.

Laadullisessa tutkimuksessa asioita tulisi tarkastella useasta näkökulmasta. Aineistoa tulisi tulkita siten, että siitä saadaan ylä- ja alaluokituksia. Aineiston analyysin luotettavuudessa onkin olennaista, että tulokset on kirjattu tarkasti ja niitä tuetaan alkuperäishavainnoin suorina lainauksina. (Lincoln & Cuba 1985, 39- 43). Verkostotapaamisen aineistosta tehtiin sisällönanalyysi, josta saatiin ylä- ja alaluokat, kuten aikaisemmin on esimerkeillä kerrottu. Tutkimuksen kohde ja tarkoitus

tässä tutkimuksessa oli verkostotyö ja Jyväskylän soveltavan liikunnan yhteistyöverkoston kehittäminen.

Tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkinnan kohteena olevat tietoisia, että aineistoa tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Ennen työpajaa ja haastattelu osallistujille kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, ja että aineistoa tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Tutkimusta tehdessä on noudatettu yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tulosten arvioinnissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös se, että työlle on tehty toimeksiantosopimus Jyväskylän kaupungin terhyn kanssa. Opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitin tieteelliselle tiedolle vaadittavalla tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Tutkimuksen puolueettomuutta tarkastellessa nousee kysymykseksi, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan aineistoa itsenään ja vai vaikuttaako tutkijan positio tutkittavaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 13-136). Laadullisessa tutkimuksessa pääasiallinen tutkimus- ja aineistonkeruuväline on tutkija itse, jonka välityksellä tietoa tutkimuskohteesta kertyy. Tutkimuksen prosessi ja tutkimustehtävät voivat muuttua ja näin myös muutoksia tulee aineistonkeruuseen. Tutkijan persoona ja rooli on osa tutkimusta ja tässä tutkimuksessa tutkijan rooli oli olla osa verkostoa. (Kiviniemi 2018, 79). Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmät ovat vaihtuneet viimeiseen saakka ja esimerkiksi benchmarking-menetelmä tuli aineistonkeruumuodoksi vasta loppuvaiheessa. Aineistoa on analysoitu puolueettomasti ja haastatteluissa ei ole pyritty johdattelemaan haastateltavia. Haastattelu tallennettiin, josta haastatettavalle oli kerrottu etukäteen ja kysytty lupa tallennukseen. Litteroinnin jälkeen haastattelun tallennus poistettiin.

Tutkimuksen tavoitteena on saavuttaa kolmella tutkimuskysymyksellä kehittämisidea soveltavan liikunnan verkoston toimintaan. Tutkimuskysymyksiin kerättiin tietoa useita lähteitä käyttäen. Tulkintojen pohjalla on aiempi kokemus, havainnointi ja teoria. Siksi kehittäjiä on pyrittävä sintetisoimaan eri löydöksistä ja osatuloksista, yhdistämään tärkeimmät havainnot ja antamaan esitettyihin kysymyksiin selkeästi yksinkertaistettuja ja järkeviä vastauksia. Lopulta näistä synteesistä tehdään johtopäätöksiä tai suosituksia kehitystyötä varten. (Ojasalo ym. (2009, 144.)

8.2 Oma kehittyminen

Opinnäytetyö ja työ soveltavan liikunnan vastaavana liikunnan ohjaajana ja samalla myös verkoston toimijana, oli toisinaan haastavaa. Opinnäytetyön edetessä oli vaarana mennä ”puurot ja velit” sekaisin. Tällä tarkoitan sitä, että oma arkityö sekoittui opinnäytetyöhön ja focus opinnäytetyössä herpaantui muutamaa otteeseen. Samalla opinnäytetyö pakotti keskittymään ja tutkimaan verkostotyötä ja oppimaan verkostotyöstä. Verkostotyön syvällisemmästä ymmärtämisestä tulee olemaan jatkossa paljon hyötyä soveltavan verkoston kehittämiseen. Kun pohditaan opinnäytetyötä YAMK kompetenssien kautta oppimista, voidaan todeta seuraavia seikkoja. Opinnäytetyö edisti omaa ja työyhteisöä kehittämään soveltavan liikunnan verkostoa. Digilisaatiota hyödynnettiin erityisesti verkostotapaamisissa, kun korona esti tapaamiset kasvokkain. Erilaiset verkkoalustoja käytettiin tapaamisissa työskentelyalustoina, kuten Microsoft Teamsiä ja Google Jamboardia. Minulla opinnäytetyön tekijänä ja soveltavan liikunnan vastaavana liikunnanohjaajana on tämän työn ansioista lisäosaamista johtaa verkostoa ja kehittää sitä siihen suuntaan mihin verkostotoimijat haluavat sitä kehittää. Tasa-arvo on voimakkaasti läsnä, kun puhutaan toimintarajoitteisista ja vammaisista henkilöistä. Verkoston tavoitteena on järjestää parempia ja yhdenvertaista liikuntaa kaikille liikkujille. Verkoston toiminnalla ennakoidaan tulevaa toimintaa ja pohditaan ratkaisuja, kuinka soveltavaa liikuntaa voidaan jatkossa toteuttaa. Kuntien rooli muuttuu ja liikunnan järjestämiseen etsitään uusia ratkaisuja. Tutkimuksia ja väitöskirjoja, sekä kansainväliset toimintatavat ohjaavat nyky-yhteiskuntaa. Kansainvälisistä benchmarkkaamista voitaisiin hyödyntää Jyväskylän soveltavan liikunnan verkostotyössä enemmänkin.

Tätä tutkimusta voisi jatkossa jatkaa benchmarkkaamalla muita toimintatapoja mitä Suomessa on verkostotyössä. Lisäksi tämän verkoston kehittymistä voisi seurata ja arvioida, onko toiminnan suunta oikea, onko toimijat verkostossa tyytyväisiä verkoston toimintaan? Kokemustiedon kerääminen osana kunnan hyvinvointityötä on tärkeä kehittämistyö monilla toimialalla. Jotta kokemustietoa saadaan, tulee yhdistys- ja seuratoimijoiden antaa osallistua ja osallistaa heitä toimintaan. Kunnan työntekijällä on tärkeä rooli tuoda yhdistystoimijat, kolmas sektori ja kunta yhteen. Yhdessä tekemällä saadaan aikaan yhteisöllisyyttä ja yhdenvertaisuutta.

Yhteistyöverkostojen avulla voidaan vahvistaa kuntalaisten hyvinvointia. Verkostojen johtaminen yhdessä kansalaisjärjestöjen, kolmannen sektori ja yksityisten palveluiden kanssa on tulevaisuuden kunnan painopiste. (Soste 2021.) Soveltavan liikunnan toiminta on menossa entistä enemmän yhteistyöverkosto pohjaiseksi. Kunta järjestää tietyt peruspalvelut, mutta kunnan ja kolmannen sektorin välisellä yhteistyöllä voidaan saavuttaa entistä paremmat palvelut.

Lähteet

- Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) (2001). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. PS-kustannus: Jyväskylä
- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V. (2019). Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3
- Ala-Poikela, A., Koski, A. & Stenvall, J. (2015). Verkostot osana kuntien kehittämis- ja innovaatio-toimintaa. Loppuraportti. Vaikuttavuutta arvoverkkoilla (VARVO) -hanke. Helsinki. Suomen Kuntaliitto.
- Alhola, K. (2016) Toimintolaskenta. Alma Talent Oy
- Avoimet ovet -hanke. (n.d.) Paralympia. Saatavilla 10.5.2022. <https://www.paralympia.fi/avoimet-ovet/avoimet-ovet-hanke>
- Comella, A., Hassett, L., Hunter, K., Cole, J. & Sherrington, C. (2019). Sporting opportunities for people with physical disabilities: Mixed methods study of web-based searches and sport provider interviews. Australian Health Promotion Association, 30, 2, 180–188. Saatavilla 27.4.2022. <https://doi.org/10.1002/hpja.31>.
- Côté-Leclerc, F., Duchesne, G., Bolduc, P., Gélinas-Lafrenière, A., Santerre, C., Desrosiers, J. & Levasseur, M. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study. Health and Quality of Life Outcomes, 15, 22. Saatavilla 7.4.2022 <https://doi.org/10.1186/s12955-017-0597-9>.
- Ely-keskus. (2021). Selvitys Pohjois-Karjalan työmarkkinoiden nykytilasta ja tulevaisuudesta. Saatavilla 20.5.2022. https://www.ely-keskus.fi/pohjois-karjala/selvitys-tyomarkkinoiden-nykytilasta-ja-tulevaisuudesta?p_l_back_url=%2Fsearch%3F_com_liferay_portal_search_web_search_bar_portlet_SearchBarPortlet_INSTANCE_elySearch_form-Date%3D1653044656775%26_com_liferay_portal_search_web_search_bar_portlet_SearchBarPortlet_INSTANCE_elySearch_emptySearchEnabled%3Dfalse%26q%3DKasvuPOK-hanke%26_com_liferay_portal_search_web_search_bar_portlet_SearchBarPortlet_INSTANCE_elySearch_scope%3D

Eriksson, K. (2015). Verkostot yhteiskuntatutkimuksessa. Helsinki: Gaudeamus.

Eriksson, P. & Koistinen, K. (2014). Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä. Saatavilla 15.11.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksi%C3%A4_11_2014_%20Monenlainen%20tapaustutkimus_Eriksson_Koistinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Grönfors, M. (2018). Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hallipelto, A. (2008) Paras tuottakoon! Hyvinvointipalvelujen tulevat markkinat. Kunnallissalan kehittämissäätiön Polemia-sarjan julkaisu nro 68. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Heimo-Vuorimaa, L. & Hölsömäki H. (2008). Näin muutamme liikuntakulttuuria yhdessä. Teoksessa Yhdessä Liikkeelle. Hölsömäki (toim.) Edita Publishing Oy.

Hilliaho, L. & Puolitaival, J. (2015) Ilmiön kaava. Saatavilla <https://kamezproxy01.kamit.fi:2335/bisneskirjasto#Bisneskirjasto>, Bisneskirjasto Alma talent

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). Tutki ja kirjoita. 12.painos. Helsinki: Tammi.

Hotanen, J., Laine, R. & Pietiläinen, S. (2001). Benchmarking-opas. Opi hyviltä esikuvilta! Helsinki: Suomen Laatu keskus Koulutuspalvelut.

Huovinen, P. (2008). Liikuntapalveluiden tuottamisessa tarvitaan laajaa yhteistyötä. Teoksesta Liikunta liikkujille – soveltaen sopivaksi. Minna Teiska (toim.) Suomen CP—liitto ry

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. (2011) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Saatavilla 20.1.2022 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>

Hyryläinen, E., Viinamäki, O.-P. (2017) Hybridiorganisaation muodostamisen strategiset valinnat. Hallinnon tutkimus 2/2017.

Hyvinvointisuunnitelma. (n.d.) Jyväskylä. Saatavilla 13.11.2021. <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla/julkaisut-ja-raportit/hyvinvointikertomus/hyvinvointisuunnitelma-2017-2020>

Innokylä. Etusivu. (n.d.). Saatavilla 6.5.2022. <https://innokyla.fi/fi>

Innokylä. Työkalut. (n.d.). Saatavilla 6.5.2022. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello>

Jokinen, L. & Piispanen, T. (2008). Verkostotyöstä vauhtia soveltavaan liikuntaan. Teoksessa Yhdessä Liikkeelle. Hölsömäki (toim.) Edita Publishing Oy.

Jäntti, A. (2016). Kunta, muutos ja kuntamuutos. Väitöskirjatutkimus. Tampereen Yliopisto.

Järvensivu, T. (2019). Verkostojen johtaminen. Opi ja etene yhdessä. Helsinki: Books on Demand.

Kahvilatyöskentely – tiedon kierrättäminen. (n.d.) Fasilitointiareena. Saatavilla 5.4.2022 <https://fasilitointiareena.com/fasilitointipankki/tyokaluja/kahvilatyoskentely/>

Kamensky, M. (2014). Strateginen johtaminen. Menestyksen timantti. 4. tarkistettu painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

Kananen, J. (2013). Case-tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kananen, J. (2014). Etnografinen tutkimus. Miten kirjoitan etnografisen opinnäytetyön? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja

Kananen, J. (2015). Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kansanterveyslaki 66/1972.

Kaupunkistrategia. Jyväskylä. (n.d.) Saatavilla 13.12.2021 <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla/kaupunkistrategia>

Kielitoimiston sanakirja (2022) Kotimaisen kielen keskus. Saatavilla 11.4.2022 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/>

Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (2018) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL),

Raportti 4/2018. Helsinki 2012. Saatavilla 29.12.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuntalaki 410/2015.

Kuntaliitto. (2014). Toimittajat Ojakoski, M. & Pakarinen, T. Tartu verkkoon, Työvälineitä verkostojen johtamiseen ja kehittämiseen. Helsinki

Kuntaliitto. (2016). Tule tekemään tulevaisuuden kuntaa. Suomen Kuntaliiton julkaisu.

Kuusela, K. (2008). Verkostotyöstä vauhtia soveltavaan liikuntaan. Teoksessa Yhdessä Liikkeelle. Hölsömäki (toim.) Edita Publishing Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen L. (1999). Sisällön analyysi suomalaisessa. Hoitotiede -lehti. no 1/99. Hoitotieteiden tutkimusseura HTTS r.y.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. (toim.) (2007). Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Helsinki University

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.

Leponiemi, U. (2019). Kollektiivinen kapasiteetti. Yhteisöllisyys pienen kunnan johtamisessa. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Saatavilla 20.12.2021 <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/117941>

Liiku. (n.d.) Rajattomasti liikuntaa -yhteistyö jatkuu ja laajenee. Saatavilla 13.4.2022 <https://www.liiku.fi/yhteystiedot/kuntayhteistyo/rajattomasti-liikuntaa/>

Liikunnan rahoitus turvattava järjestöille - SoveLin muistutus budjettiriiheen. (2020) Soveli. Saatavilla 12.4.2022 <https://www.soveli.fi/ajankohtaista/liikunnan-rahoitus-turvattava/>

Liikuntapalvelujen strategiatyö ja tutkimukset. n.d. Jyväskylä. Saatavilla 13.11.2021 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikuntapalvelujen-kehittaminen-ja-osallisuus/liikuntapalvelujen-strategiatyo-ja>

Liikuntalaki 390/2015.

Lincoln, Y.S. & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. Beverly Hills. California. Sage.

LTS. Lainsäädäntö. n.d. Saatavilla 11.12.2021 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta/lainsaadanto.html>

Majoinen, K. & Anttila, A. (2017). Uutta ARTTU2-ohjelmasta nro 12/2017. Hyvinvoinnin edistäminen kunnassa. Sisältö, mahdollisuudet ja haasteet. Suomen Kuntaliitto. Saatavilla 14.12.2021 file:///C:/Users/Jukka/Downloads/1880-arttu2_nro12-2017.pdf

Majoinen, K. & Anttila, A. (2018). Uutta ARTTU2-ohjelmasta nro 4/2018. Suomen Kuntaliitto. Saatavilla 13.12.2021 <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2018/1913-miten-johdetaan-hyvinvoinnin-edistamista-kunnissa-arttu2-tutkimusohjelman>

Mattila, M. (2018). Hyvinvointijohtaminen osana kuntien strategiaa. Pro Gradu-tutkielma. Vaasan Yliopisto. Saatavilla 19.4.2022 https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/9398/osuva_8042.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Niinikoski, S. & Karjalainen, A. (2005) Benchmarking organisaation tehokkaana muutosvoimana. Teoksessa Soili Niinikoski (toim.) Benchmarking tutkintorakennetyön työkaluna. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 1:2005. Saatavilla 14.4.2022 https://karvi.fi/app/uploads/2015/01/KKA_105.pdf

Nurmi-Koikkalainen, P., Ahola, S., Gissler, M., Halme, N., Koskinen, S., Luoma, M-L., Malmivaara, A., Muuri, A., Sainio, P., Sääksjärvi, K. & Väyrynen, R. (2017) Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta, Analyysi THL:n tietotuotannosta. Saatavilla 3.8.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-946-0>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti J. (2009) Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti J. (2015) Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Paronen, E., Rissanen, S., Taskinen, H. & Laulainen, S. (2017). Kunnat hyvinvoinnin edistäjänä – hyvinvoinnin edistämisen näkökulmia ja malleja. Teoksessa Tulevaisuuden kunta. Toim. Nyholm, I., Haveri, A., Majoinen, K. & Pekola-Sjöblom, M. ACTA nro 264. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Saatavilla 25.12.2021 <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2017/1812-tulevaisuuden-kunta-acta-nro-264>

Pellinen, J. (2017) Talousjohtaminen. 2., uudistettu painos Alma talent Oy, e-kirja bisneskirjasto

Pyykkönen, T. & Rikala, S., (2018). Valtion soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2018:2. Saatavilla 27.3.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf

Rintala, P., Huovinen T. & Niemelä S. (2012) Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki

Rintala, P. & Mälkiä E. (2002) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Roitto, R. (2021). Erityisliikunnanohjaajien tulevaisuuden työtehtävät kunnissa. Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen ensimmäinen vuosi. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 20. Turenki: Hansaprint.

Saari, A. (2011). Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikka.

Saari, A. & Ala-Vähälä, T. (2021). Liikkujakysely. Julkaisussa Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Toim. A. Saari. Saatavilla 27.1.2022 Verkkojulkaisu Suomen Paralympiakomitean www-sivuilla. https://www.lts.fi/media/liikuttaako_raportti.pdf.

Saleva, A., Puskala, A., Forsberg, C., Ilmanen, K., Karimäki, A., Sihvonen, P., Simula, E., Nyholm, H. & Sahindal, A-L. (2017) Jyväskylän kaupungin liikuntasuunnitelma 2017-2021. Saatavilla 13.12.2021 https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/liikuntasuunnitelma_esite_2017.pdf

Saloviita, T. (2012) Inklusio Eli "Osallistava Kasvatus". Lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. Saatavilla 24.11.2021 <http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>

Schneider, T. (2019). Uusi julkinen hallinta, yhteistyö ja osallisuus sosiaali- ja terveystalouden hankinnassa. Tapaustutkimus innovatiivisesta huumehoidon hankinnasta. Raportti 14/2019. Terveystalouden ja hyvinvoinnin laitos.

Seuroille ja yhdistyksille. n.d. Jyväskylä. Saatavilla 28.4.2022 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikuntatilojen-varaaminen-ja-seurapalvelut/seurat-ja-yhdistykset>

SLKK-hankkeen esittely. n.d. Liikuntatieteellinen seura. Saatavilla 15.11.2021 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/slkk-hanke/hanke-esittely.html>

STM. Hyvinvoinnin edistäminen. Lainsäädäntö.2019. Saatavilla 10.12.2021 <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Suomen perustuslaki 731/1999.

Sydänmaalakka, P. (2015). Älykäs julkinen johtaminen. Helsinki: Talentum.

Sydänmaalakka, P. (2012). Älykäs johtaminen 7.0. Helsinki: Talentum.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. (1995). Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Soveltavan liikunnan kumppanuushanke n.d. Liikuntatieteellinen seura. Saatavilla 15.11.2021 <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/slkk-hanke.html>

Soveltava liikunta n.d. Jyväskylä. Saatavilla 20.1.2022 <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikku-maan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/soveltava-liikunta>

Soste. (2021). Verkostojohtaminen. Saatavilla 17.12.2021 <https://www.soste.fi/jarjestoopas/verkostojohtaminen/>

SOSTE. (2019a). Elinvoimaiset järjestöt luovat osallisuutta. Saatavilla 28.12.2021 <https://www.soste.fi/maakuntavaalit/elinvoimaiset-jarjestot-luovat-osallisuutta/>

SOSTE. (2019b). Hyvinvointi ja terveys päätöksenteossa. Saatavilla 19.4.2022 <https://www.soste.fi/hyvinvointi-ja-terveys/hyvinvointi-ja-terveys-paatoksenteossa/>

Takala, M., Äikäs, A. & Lakkala, S. (2020). Mahdoton inklusio? Tunnista haasteet ja mahdollisuudet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

- THL. (2019). Saatavilla 10.12.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa>
- THL. Toimintakyky. (2021). Saatavilla 25.12.2021 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- Tilastotietoa Jyväskylästä. (2022). Jyväskylä. Saatavilla 7.4.2022 <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla/tilastotietoa>
- Tuomi, J. (2007). Tutki ja lue. Johdatus tieteelliseen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Tuominen, K. (2016). Kehityksen tie, Benhmarking-prosessi. Oy Benchmarking Ltd
- Tuominen, K. & Niva, M. (2021). Benchmarking käytännössä. Itsearviointin työkirja. Hyviä periaatteita ja benchmarking-tutkimuksia. Oy Benchmarking Ltd
- Tuulaniemi, J. (2011) Palvelumuotoilu. 4. painos. Talentum Media Oy
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. Saatavilla 15.4.2022 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- UKK-instituutti. (2021). Soveltavat liikkumisen suositukset. Saatavilla 30.12.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Perkkilä P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto. (2019). Marinin hallitus. Saatavilla 19.4.2022 <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi>

Valtioneuvoston kanslia. (2019). Verkostojohtamisen opas. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 2019:12. Saatavilla 17.12.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161513/VNK_12_19_Verkostojohtamisen_opas.pdf

Vilkka, H. (2021). Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Virtanen, P. & Stenvall, J. (2019). Julkinen johtaminen. Helsinki: Tietosanoma.

WHO. (2021). Disability and health. Saatavilla 19.4.2022 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Tässä tutkimuksessa on kerätty tutkimusaineistoa benchmarking-menetelmällä haastatteleamalla, osallistavasta työpajasta learning café- menetelmällä.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Haastattelusta tehtiin tallenne, joka litteroitiin tekstiksi. Työpajan aineisto tallentui Jamboard työskentelyalustalle, mihin verkostopalaveriin osallistuvat toimijat itse tekivät ryhmätöiden muistiinpanot. Työpaja toteutettiin etänä teamsissä. Tutkimusaineisto dokumentointiin opinnäytetyöntekijän tietokoneelle opinnäytetyön tekemisen ajaksi. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto poistetaan tietokoneen muistista.

Aineiston laatu varmistettiin videotallenteella, sekä työpajassa jamboard tallenteella. Molempiin alkuperäisiin aineistoihin voitiin palata koko opinnäytetyön tekemisen ajan.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Aineisto on tallennettu opinnäytetyötä tekevän opiskelijan omalle henkilökohtaiselle tietokoneelle. Ainoastaan valmiiksi käsitelty aineisto löytyy myös opiskelijan Kamk:n OneDrive tiedostoista. Henkilökohtaiseen tietokoneessa on salasana, joten kenelläkään muulla ei ole pääsyä tiedostoihin ilman salasanaa.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Aineistossa ei ole henkilötietoja, eikä nimiä. Aineistossa käsitellään asioita ja ilmiötä, ei niinkään ihmisiin liittyviä asioita. Aineistoon ei ole pääsyä muilla kuin opinnäytetyön tekijällä.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Haastattelun aineisto käytetään vain opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään. Työpajan aineisto jää tallennetaan verkoston toimintaa hyödyntämään jatkossa. Verkosto jatkaa toimintaa opinnäytetyön päätyttyä ja aineisto ohjaa ja linjaa toimintaa jatkossa. Työpajan Jamboard-aineistoon kaikilla verkostopalaveriin osallistuvilla pääsy. Jamboardista puhtaaksi kirjoitettu muistio on lähetetty kaikille verkostopalaverissa olleille.

Liite 2. Sisällönanalyysi: Soveltavan liikunnan verkosto tapaamisen työpajasta

Pelkistetty lausuma	Alaluokka	Yläluokka
Kontaktit eri yhdistysten kesken Laajempi tietämys toisten toimintoista Verkoston säännölliset tapaamiset Oppii tuntemaan toisia ja toisten toimintaa (verkoston sisällä) Tieto toisista edistää ohjautuvuutta, palveluketjut? Tarvittaessa osaa ohjata jäsenen toisen yhdistyksen puoleen oireiden mukaisesti Toisten toimijoiden tutuksi tuleminen Yhteinen tapaaminen kasvotusten Toisiin tekijöihin tutustuminen mahdolliseksi, ryhmäytyminen Arjen aktiivisuuden lisääminen, kun olisi tietoa eri yhdistysten liikuntatarjonnasta	Kontaktit Tietämys muiden toimijoiden toiminnoista Tapaamiset Verkoston toimijoiden tunteminen Tieto, edistää palveluketjua Tieto sairauksista ja yhdistyksistä Oppia tuntemaan toimijat Tapaamisia Ryhmäytyminen	Tieto muiden yhdistysten toiminnasta ja toimijoista
Järjestöillä oman alansa vahva asiantuntemus Tieto-taitoa paljon	Asiantuntemus Tietoa ja taitoa	Asiantuntijat
Tiedottamisessa yhteistyötä Viestintä vahvuus yhdessä	Yhdessä tiedottaminen	Tiedottaminen

Tiedon jako helpottuu. Hyöty tilaisuuksien markkinoinnissa Tiedon jakaminen verkostojen sisällä Realistisen tiedon saanti Tiedon jakaminen ja hyödyn saaminen Yhteinen keskustelualusta yhteinen kanava Kaupunki mahdollistaa verkostoalustan Omat verkkosivut opas tai yleinen tiedotuslehtinen verkostoyhteistyöstä nettisivustolla, blogi, kirja	Tilaisuuksien tiedottaminen yhteisesti Verkoston sisäinen tiedotus Oikeaa tietoa Tiedosta hyötyminen Yhteinen työalusta Verkkoalusta Nettisivut Tiedotusmateriaalia	
Hyödynnetään jo olemassa olevaa toimintaa ja osaamista Yhdessä yhteiskunnallinen vaikuttaminen parempaa Verkoston äänen kuuluminen kaupungin päätöksissä ja kehitystyössä Yhteistyö voi avartaa osallistujien kokemuksia toisista kohderyhmistä, Toimintaa yli diagnoosi rajojen, toimintakyky edellä Suurempi näkyvyys yhdessä Laajempi yhteistyökenttä	Hyöty jo olemassa olevasta Yhdessä vaikuttaminen Ennakkoluulojen poistuminen yhteistyön avulla Toimintaa yhdessä Näkyvyys Laaja yhteistyökenttä	Yhteistyö, yhdessä tekeminen

Tilojen ja välineiden yhteiskäyttö	Resurssien yhdistäminen	
Lisäresurssien jakaminen ja tarjoaminen		
Toimintaan saadaan lisää resursseja mitä on saatu?		
Pystyttäisiin yhdistämään pienien osallistujien ryhmiä	Liikkujien yhdistäminen	
Voisiko verkosto hakea yhteisesti rahoitusta	Yhteinen rahoitus	
Hankerahoitus	Lisää toimijoita	
Urheiluseurat mukaan verkostoon		
hyvän yhteistyö kumppanin löytäminen	Uusia kumppanuuksia	
Vastuunjako toimijoiden kesken, jolloin kuorma jakaantuu	Vastuun jakaminen	
Yhdistysten yhdessä järjestämä toiminta	Yhdessä tekeminen	
Yhteistyökokeilujen käynnistäminen		
Yhteisiä liikuntaryhmiä ja tapahtumia		
Suunnitellun tapahtuman/toiminnan avaaminen kaikille avoimeksi	Kaikille avointa liikuntaa	
Kuntoutuksen jälkeinen hoitoketju matalalla kynnyksellä	Palveluketju parantaminen	
Sote uudistuksen myötä huomioidaan liikuntapalveluiden ja terveyspalveluiden yhdyspintoja. Palveluketjujen tarkistaminen.	Selkeät roolit	

Roolit selkeäksi kaikille		
Ajankäytön haasteet Vähenevät resurssit haasteena, jolloin verkostoyhteistyön merkitys korostuu Paljon työtä, vähän ihmisiä, joka voi aiheuttaa uupumusta Vaihtuvuus henkilöstössä Vaihtuvuus toimijoiden/yhdistyksen sisällä esteenä ennakoluulot, heitettävä romukoppaan Mikä sitouttaa porukkaa miten saa toimijoita lisää mukaan Verkostotoiminta houkuttelevaksi Osallistujat osin passiivisia.	Aikaresurssien haasteet Väsymystä Vaihtuvuus Ennakoluulot Sitouttaminen Houkutteluvoim Passiivisuutta	Haasteet
Mahdollisuus saada uusia harrastajia/jäseniä Lisää harrastajia Enemmän harrastusmahdollisuuksia ihmisille Enemmän harrastusmahdollisuuksia ihmisille Monipuolisemmat liikuntatarjonnat Liikuntatarjonta voi moninkertaistua yhteistyöllä	Uusia liikkuja Uusia liikuntamahdollisuuksia Maksuttomat tilat	Hyödyt ja mahdollisuudet

Maksuttomat tilat kaupungilta Matalan kynnyksen liikunta tarjonta Matalalla kynnyksellä tutustuminen yhdistysten/seurojen liikuntalajeihin Tapahtuma kohderyhmä määriteltävissä, selkeästi kirjattu esille Tapahtumiin/retkiin toimintakyvyn huomiointi yhteistyön hyvien käytänteiden kirjaaminen ylös Käytännön läheiselle verkostolle olisi tarve, esim. tilojen, ohjaajien kysymyksissä ym. Verkoston tulisi tuoda esille vielä selkeämmin sen tarjoamat hyödyt osallisille Mitä hyötyä uudet seurat/toimijat voi saada yhteistyöstä. Yhdistysten tapahtumapäivä Lisätyökaluja omaan työhön	Matalan kynnyksen liikunta Selkeät määritelmät Toimintakyvyn huomioiminen Käytänteiden kirjaaminen Selkeät hyödyt Tapahtumat Työkaluja	
Verkoston idean kirkastaminen, mikä on tavoite Yhteisten tavoitteiden asettaminen.	Selkeä tavoite Vuosikello	Verkoston tavoitteita

Tavoitteiden aikataulut ylös, vuosikello (suunnittelun ja seurannan pohjana)	Toiminnan ylläpitäminen	
Verkoston säilyminen		
Toiminnan vakiinnuttaminen	Verkoston kasvaminen	
Verkoston kasvaminen maa- kunnalliseksi		
Verkosto voisi olla Keski-Suomen kattava		
Kansalaisopistot mukaan	Ennakkoluulojen poistuminen	
Ennakkoluulojen rikkominen.	Tavoite ja tarkoitus	
Jokaiselle tapaamiskerralle olisi hyvä suunnitella etukäteen tavoite/tarkoitus	Vertaistuki	
Vertaistukea omasta yhdistyksestä sekä toisista yhdistyksistä,	Kaupungin vastuu	
Kaupungilla vetovastuu verkostoyhteistyöstä		
Uusien henkilöiden aktivoiminen verkostotoimintaan		

Liite 3. Benchmarking kysymykset Lounais-Suomen Rajaton liikuntaa kumppanuusverkoston projektityöntekijälle.

Miten verkostotyöllä voidaan kehittää ja vahvistaa soveltavan liikunnan tarjontaa?

Verkostojohtamisen viitekehys:

Strategia, josta on hyötyä kaikille toimijoille.

Milloin verkostotyö on alkanut?

Kuka johtaa verkostoa?

Kuka toimii koollekutsujana?

Ketä verkostossa on mukana? Kunnat, yhdistykset, seurat?

Miten verkoston tavoitteet on muodostuneet?

Millaisia tavoitteita verkostolla on?

Millaisessa työsuhteessa verkostotoimijat ovat?

Toimintamallit, kehittämisen työkalut, työskentelyalustat.

Kuinka usein kokoonnutaan?

Kuinka kutsutaan verkosto koolle?

Kuinka verkoston toiminnasta tiedotetaan?

Mitkä ovat tiedotuskanavat?

Toimijoiden roolit, resurssit, osaaminen

Millaisia rooleja toimijoilla on?

Kuinka verkostotoimijoiden roolit on jakautuneet?

Kuinka verkoston jäsenet ovat hyötäneet verkostosta?

Työskentelyalustat

Millaisia työskentelymuotoja verkosto on käyttänyt?

Millaisilla työskentelyalustoja verkosto käyttää?

Uudistaminen, verkostokokonaisuuden ohjaus.

Miten toimintaa kehitetään ja uudistetaan?

Kuinka verkostotoimijat ovat saatu mukaan?

Kuinka usein verkosto kokoontuu?

Mitä konkreettista verkosto on saanut aikaan?

Verkostotyön arvioiminen

Miten verkostotoimintaa arvioitu?

Millä menetelmillä?

Verkoston luottamus

Tuntevatko kaikki toimijat toisensa?

Millainen luottamus verkoston toimijoiden välille on syntynyt?

Mitä muuta haluat sanoa verkostotoiminnasta?

Liite 4. Sisällönanalyysi benchmarking haastattelu Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkosto

Pelkistetty lausuma	alakategoria	yläkatgoria
Alkusysäys kuntien suunnasta	Kuntien tarve	Strategia, josta on hyötyä kaikille toimijoille
Kuntien tarpeesta		
Johto Liikusta	Selkeä johto	
Mukana kunnat		
Toimijoina kunnan liikunnan päättäjät	Liikunnan päättäjät mukana	
Kuntien erityisliikunnanohjaajat	Erityisliikunnan ohjaajat	
Kuntien yhteistyö verkostot, yhdistykset, seurat	Kolmas sektori	
Avoimet ovat hanke, seurat	Hankkeet	
Tappamisissa ajankohtaisia asioita	Ajankohtaisten asioiden käsittely	
Into kehittää liikunta-asioita yhdistyksessä	Yhdistyksen motivaatio	
Soveltavan liikunnan työryhmä	Työryhmän ohjaus	
1,5 henkilötyövuotta varattu resursseja koordinaattorin työhön	Koordinaattorin resurssit	
Työsuhteessa olevia työntekijöitä		
Kunnan työntekijät antavat oman työpanoksensa ja ajan kehittämiseen	Verkostotyö osana työtehtäviä	
Tapaamisissa kaksi agenda, ajankohtaiset asiat ja yhdessä keskustelua	Selkeä struktuuri	

Työryhmässä sovitaan tavoitteet Työpajojen avulla luotu tavoitteet Pohditaan ajankohtaisia asioita Yhteisten haasteiden ratkaiseminen Aktiivinen osallistuminen soteuudistukseen kehittämiseen Sote uudistuksessa mukana Kuntien näkemys paremmin esille soteuudistuksessa Mallintamalla liikuntaa hyvinvointialueiden palvelukokonaisuuksiin Liikunta osana hyvinvointialueiden palvelukokonaisuutta ja -ketjuja Nostamalla esille keskeisiä liikunnan yhdyspintatehtäviä ja -haasteita	Yhdessä sovitut tavoitteet Ajankohtaiset asiat Haasteiden ratkaiseminen Sotetyö Hytetyö Yhteinen vaikuttaminen	Verkoston tavoitteet
Kokoontuminen noin kahden kuukauden välein Jamboardin käyttö Sähköposti viestittely Teams-alustan käyttö LiikuntAsiaa-tiedotuskirje kunnan liikunnantoimijoille	Usein kokoontuminen Sähköinen viestintä Tiedotuskirje	Viestintä, tiedottaminen
Yhteisesti sovittuja rooleja Kouluttajan rooli kunnan työntekijällä	Yhdessä sovittuja Kouluttaja	Verkoston toimijoiden roolit

Vertaisliikuttajien kouluttaminen Oman kunnan yhdistyksille tiedottajana Kuntien työntekijät keräävät yhdistysten toimijoita koulutuksiin Osallistuvaa toimintaa Työpajoihin osallistuminen Koordinaattorin tehtävä on tehdä käytännön työt	Tiedottaja Osallistuttavaa Työpajatyöskentely Koordinaattorin rooli	
Yhteisten käytäntöjen sopiminen yli kuntarajojen Vertaistukea eri kuntien erityisohjaajille Vertaistuki soveltavan liikunnan toimijoille Työkaluja omaan käytännön työhön Uusia ideoita omaan työhön Yhteisten haasteiden ratkaiseminen Ratkaistaan yhdessä haasteita Mahdollisuus vaikuttaa verkostotoimintaa Asiantuntevuuden vahvistaminen	Yhteiset käytänteet Vertaistuki Työkaluja Innovatiivista työskentelyä Haasteiden ratkaiseminen Vaikuttaminen Asiantuntemus	Hyötyä, motivointi
Seudullinen saattajakortti Mihi liikuntatarjontaa nuorille Nuorisopassi Matalan kynnyksen liikunnan kehittäminen ja lisääminen	Saattajakortti Matalan kynnyksen liikuntaa	Konkreettisia toimenpiteitä ja tuloksia

Tiedolla johtamisen työkaluja Liikunnan indikaattoreita kunnan käyttöön Uutiskirje kunnan päättäjille Avustusinfo Paralajien info Liikunnan ajankohtaisten asioiden jakaminen Kehittämällä uusia toimintatapoja soveltavaan liikuntaan Vertaisliikuttajia kunnissa Vertaisliikuttajien kouluttaminen Henkilökohtaisten avustajien kouluttamien liikuntaystäviksi Kunnan työntekijät ottaisivat roolia vaikuttamiseen	Työkaluja Tiedon lisääminen Uusia toimintatapoja Vertaisohjaajat Kunnallinen vaikuttaminen	
Ei mittarillista arviointia Keskustelulla arviointi Syväisemmät yhteistyökeskustelut kuntien kanssa Arviointi haluavatko kunnat olla mukana Korjausliikkeitä tehty palautteen pohjalta	Ei määrällistä arviointia Keskustelu Motivaation säilyminen Palaute	Toiminnan arviointi
Mitä enemmän tapaamisia sitä paremmin tunnetaan		

Kasvokkain tapaamiset	Tapaamisia	Luottamuksen syntyminen
Työpajoissa työskentely		
Tuntemisen kautta syntyy luottamus	Tunteminen	
Luottamus ensiarvoisen tärkeää		
Luottamus korostuu pienten ja isojen kuntien kohtaamisissa.	Luottamus	
Luottamuksella jaetaan tietoa ja kokemuksia	Tiedon jakaminen	
Käytännön asioista sopiminen luo luottamusta	Sopiminen asioista	
Motivaatio syntyy ajan kanssa luottamuksen kautta		
Kun huomataan yhteisten asioiden tapahtuvan, saadaan motivaatio	Motivaatio	
Kuuntelevaa ja osallistuvaa työtettä		
Kuullaan toimijoita ja rakennetaan toimintaa sen pohjalta	Kuuntelu	
Verkostoa ei voi johtaa ulkopäin		
	Verkostojohtaminen	