

## OPINNÄYTETYÖ

### **Miten saamme jokaisen yläkouluikäisen nuoren kokeilemaan harrastusta?**

Ilo irti kuntien ja kaupunkien harrastustoiminnasta

Saara Rimon

YAMK Yhteisöpedagogi

(90 op)

11/2023

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi (ylempi AMK)

---

Tekijät: Saara Rimon

Opinnäytetyön nimi: Miten saamme jokaisen yläkouluiikäisen nuoren kokeilemaan harrastusta?

Sivumäärä: 81 ja 6 liitesivua

Työn ohjaaja: Eeva Sinisalo-Juha

Työn tilaaja: Pekka Kaunismaa, Osaamiskeskus Kentauri

---

Nuorisoalan osaamiskeskus Kentauri keräsi keväällä 2021 laajan kyselymateriaalin, jossa nuorilta tiedusteltiin heidän järjestö- ja harrastustoiminnastaan. Kysely toteutettiin osana Talous ja Nuoret TAT ry:n tulevaisuuskyselyä. Tulevaisuuskyselyyn vastasi noin 15 000 nuorta. Kyselyn taustalla oli Kentaurin tutkimuskysymys mm. siitä, miten nuorten harrastus- ja järjestötoiminta vaikuttaa nuorten kasvuun ja osallisuuteen, sekä mikä niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus on.

Tulevaisuuskysely 2021:n vastausten ja kouluvalmentajien fokusryhmähaastattelujen perustella, huomasi, että silta harrastusten tarjonnan ja mielekkäiden harrastusten löytämisen välillä puuttuu erityisesti yläkoululaisten nuorten osalta. Jotta saamme paikattua tätä aukkoa, tulee viestintää harrastusmahdollisuuksista lisätä ja kanavat on syytä miettiä uudelleen. Myös joidenkin harrastusten sisältöä pitää muuttaa ja harrastuspaikkojen monipuolisuuteen panostaa.

Työni tavoitteena on parantaa nuoren hyvinvointia. Esimerkkinä Harrastamisen Suomen mallissa tarjotaan ilmaisia harrastusmahdollisuuksia, joista nuorten olisi tarkoitus löytää helposti itselle sopiva harrastus. Tavoitteena on antaa mahdollisuus päästä koulupäivän yhteydessä vaivattomasti mukaan mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen. Harrastustarjontaa tulisi suunnitella lasten ja nuorten mieltymysten ja toiveiden mukaisesti ja maksuttomienkin harrastusten tulisi olla laadukkaita ja kaikkien nuorten ulottuvilla. Harrastaminen voi parantaa elämänlaatua ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Harrastustoiminta tukee nuoren psyykkistä hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Parhaimmillaan harrastus edistää nuoren osallisuutta, toverillisuutta ja antaa tukea elämäntavoitteisiin.

Opinnäytetyöni keskittyy toimenpiteisiin, joilla nuorta autetaan käyttöönottamaan työkalut ja niiden tarjoamat harrastusmahdollisuudet. Näistä nuori voi valita mieluisan harrastuksen ja lähteä kokeilemaan. Työssä kehittämäni työkalu mahdollistaa palautteen antamisen omasta harrastuksesta sekä sen ohjaajista. Palautteen avulla selvitetään toivotut harrastukset. Tarjonta kohtaa kysynnän ja varat voidaan suunnata nuorta kiinnostaviin harrastuksiin. Tässä opinnäytetyössä tutkin Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksia siten, että keskityn yläkoululaisten nuorten harrastamisen esteisiin. Jotta esteet saataisi poistettua ja nuoret ainakin kokeilemaan jonkinlaista harrastusta, ehdotan yhdeksi ratkaisuksi digitaalista applikaatiota.

Tämän työn tuotoksena syntynyt digitaalinen applikaatio ei ole vielä konkreettisesti olemassa. Tulevaisuudessa nuoret saavat applikaatiosta työkalun harrastuksen ja jopa kaverien löytämiseen. Nuorten parissa työskentelevätkin saavat työkalun, jonka avulla he pystyvät

kannustamaan nuorta etsimään oman, itselle sopivan harrastuksen. Nuorten harrastustoiminnan kehittäjät, kuten Harrastamisen Suomen malli, saavat applikaation kautta tärkeää palautetta suoraan nuorilta, jota voivat hyödyntää nuorten harrastusten tarjonnan suunnittelussa. Opinnäytetyötäni ja siihen liittyvää artikkelia tullaan levittämään Osaamiskeskus Kentaurin aineistoissa.

---

Asiasanat: nuoret, harrastaminen, resilienssi, kehittäminen, työkalut

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Education

---

Author: Saara Rimon

Title: How do we get all middle school age youngsters to try a hobby?

Number of Pages: 81 and 6 attachment pages

Supervisor: Eeva Sinisalo-Juha

Commissioned by: Pekka Kaunismaa, The Youth Work Centre of Expertise Kentauri

---

In the spring of 2021, The Youth Work Centre of Expertise Kentauri, collected an extensive survey material in which young people were asked about their free-time hobbies and NGO activities. The Future Survey (Tulevaisuuskysely 2021) was carried out as part of Economy and youth TAT's future survey. About 15,000 young people responded to the future survey. The survey was based on Kentauri's research question about how young people's hobbies and NGO activities affect young people's growth and participation, and what is their social impact. Based on the answers of the Future Survey 2021 and the focus group interviews of school coaches, I noticed that the bridge between the supply of hobbies and finding meaningful hobbies is missing, especially for young people in middle school. In order for us to patch this gap, communication about hobby opportunities must be increased and the communication channels must be reconsidered. Also, the contents of some hobbies need to be changed and the diversity of hobby places needs to be invested in.

The goal of my work is to improve the well-being of young people. As an example, the Finnish Model for Leisure Activities, offers free hobby opportunities, from which young people should easily find a hobby that suits them. The aim is to enable every child and young person to have a leisure activity in connection with the school day that they enjoy and one that is free of charge. The offering of hobbies should be planned according to the preferences and wishes of children and young people, and free of charge hobbies should be of high quality and accessible to all young people. Hobbies can improve the quality of life and reduce the feeling of loneliness. Hobby activities support young person's psychological well-being and sense of belonging. At its best, the hobby promotes young people's inclusion, camaraderie and provides support for his/her objectives in life.

My thesis focuses on actions to help young people use the tools and the hobby opportunities they offer. From these, young people can choose their favourite hobbies and try them out. The tool developed in my thesis makes it possible for young people to give feedback about the tested hobby and its instructor. The desired hobbies are determined with the help of this feedback. Supply meets demand and the funds can be directed to hobbies that interest the young people.

In this thesis, I researched the answers of the The Future Survey 2021 in such a way that I focused on the obstacles, which young people in the middle school have when it comes to hobbies. In order to remove obstacles and allow young people to at least try some kind of hobbies, I suggest as one solution a digital application. The digital application created as an outcome of this work does not yet exist as such. In the future, young people will use the application as a tool to find suitable hobbies and even friends. Those who work with young people also get a tool with which they can encourage young people to find a hobby that suits them. Through the application, developers of youth hobby activities, such as Finnish Model for Leisure Activities, receive important feedback directly from young people, which they can use to plan the supply of youth hobbies. My thesis and the article related to it will be distributed in the materials of The Youth Work Centre of Expertise Kentauri.

---

Keywords: young people, hobbies, resilience, development, tools

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN NÄKÖKULMA: NUORI OSANA YHTEISKUNTAA.....	14
	2.1 Resilienssi .....	14
	2.2 Lapsen asema aikuisen arjenhallinnassa.....	16
	2.3 Mielenterveys, yksinäisyys, osallisuus .....	18
	2.3.1 Nuoret ja koherenssin tunne .....	19
	2.3.2 Nuoret, harrastukset ja hyvinvointi .....	21
	2.3.3 Nuoret ja harrastuksen tuoma flow.....	23
	2.4 Harrastamisen Suomen malli .....	27
	2.4.1 Miksi Harrastamisen Suomen malli?.....	28
	2.4.2 Harrastamisen Suomen mallin arviointi .....	32
	2.4.3 Islannin mallin kuvaus ja vertailu Harrastamisen Suomen malliin .....	35
	2.5 Kuntien ja kaupunkien tarjoama FunAction-harrasteliikunta.....	38
3	TIETOPERUSTA.....	40
	3.1 Kyselytutkimuksen materiaalin analysointi.....	40
	3.1.1 Oppiminen harrastustoiminnan kautta.....	41
	3.1.2 Nuorten halukkuus ja mahdollisuudet harrastaa.....	42
	3.1.3 Nuorten kokemus elämänhallinnasta, vastuullisuudesta, oppimisesta sekä osallisuudesta yhteisöihin ja yhteiskuntaan .....	44
	3.1.4 Nuoret ja koulumenestys .....	46
	3.2 Näkökulmia analysoitavaan aineistoon.....	47

3.3	Viitekehykset .....	47
4	<b>TUTKIMUSKYMYKSET JA -MENETELMÄT .....</b>	<b>50</b>
4.1	Kentaurin materiaalin kuvaus - kyselytutkimus .....	50
4.2	Mikä on kouluvalmentaja?.....	50
4.3	Fokusryhmäkeskustelut analyysimenetelmänä.....	52
4.4	Tutkimusetiikka .....	54
5	<b>AINEISTOSTA TEHTYJEN HAVAINTOJEN JA FOKUSRYHMÄKESKUSTELUIDEN ANALYYSI.....</b>	<b>56</b>
5.1	Kyselymateriaalin kuvaus.....	56
5.2	Kyselytutkimusten tuloksista nousevia väittämiä ja fokusryhmäkeskustelujen tuotoksia.....	57
5.2.1	Onko harrastaminen hyvin koulutettujen etuoikeus? .....	59
5.2.2	Lähtekö lapsi tai nuori mukaan harrastukseen vain kaverin kanssa? .....	60
5.2.3	Voiko tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi, vaikka harrastaa ryhmässä?.....	61
5.2.4	Harrastavatko nuoret vain kodin lähellä? .....	62
5.2.5	Ovatko nuoret erilaisia koulussa ja harrastuksissa? .....	62
5.2.6	Auttaako aktiivinen harrastaminen nuoren elämänhallintaan ja korreloiko se koulumenestyksen kanssa? .....	63
5.2.7	Johtuuko nuoren osallistumatta jättäminen kannustuksen puutteesta? .....	63
5.2.8	Onko Suomen harrastamisen malli näkynyt kouluvalmentajien työssä? .....	64
6	<b>TUOTOKSET .....</b>	<b>66</b>
6.1	Työkalu tulevaisuuteen alalle .....	67
7	<b>LOPUKSI .....</b>	<b>69</b>
7.1	Omia pohdintoja .....	70
7.2	Seuraukset ja opit.....	72
7.3	Mitä seuraavaksi? .....	73

LÄHTEET .....	75
HAASTATTELU .....	81
LIITTEET .....	82

# 1 JOHDANTO

Viime vuosien rankat ja yllättävät tapahtumat kuten pandemia ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan ovat koetelleet meitä kaikki ja erityisesti nuoria. Vaikka pandemia ohitettiin lokakuussa 2023, kärsimme edelleen sen seurauksista. Nuoret, jotka olivat pandemian aikaan yläkoulussa, lukiossa tai ammattikoulussa joutuivat kohtaamaan erilaisen maailman mihin oli totuttu. He joutuivat käymään koulua ja harrastamaan verkon kautta sekä tapaamaan ystäviä virtuaalisesti.

Nuorisoalan kattojärjestö Allianssin tutkimuksen mukaan nuorten kokemukset koronasta ovat eriytyneitä (Kojo 2022). Osalle tilanne on aiheuttanut suuria ongelmia, joillekin ei juuri lainkaan. Selvä enemmistö nuorista kuitenkin kärsi koronapandemian ja rajoitusten vaikutuksista.

Eri tutkimusten mukaan jo ennen koronapandemiaakin noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii mielenterveyden häiriöstä, jotka tosin olivat aiemminkin olleet nuorten yleisimpiä terveysongelmia (mt.). MIELI ry:n teetti kesällä 2021 kyselyn, jossa yli puolet 18-35-vuotiaista kertoo pandemian vaikuttaneen kielteisesti heidän mielenterveyteensä.

Nuorisolain määritelmässä nuoria ovat kaikki alle 29-vuotiaat ja YK:n määritelmän mukaan nuoriksi lasketaan kaikki 15–24-vuotiaat. Tässä työssäni keskityn yläkouluikäisiin nuoriin eli 13-16-vuotiaisiin. Kun käsittelen nuoria, viittaan tähän ikäryhmään.

Nuoret ovat monesti erittäin herkkiä muiden mielipiteille. Heille on tärkeää saada hyväksyntää muilta saman ikäisiltä nuorilta. Virtuaalisesti tai kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset muovaavat nuorten identiteettiä ja maailmankatsomusta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023).

Nuorisoalan osaamiskeskus Kentauri keräsi keväällä 2021 laajan kyselymateriaalin, jossa nuorilta tiedusteltiin heidän järjestö- ja harrastustoiminnastaan. Kysely toteutettiin osana Talous ja Nuoret TAT ry:n tulevaisuuskyselyä (viittaa myöhemmin kyselyyn: Tulevaisuuskysely 2021). Kyselyyn vastasi kaikkineen 14 939 nuorta. Suurin osa vastaajista (96 %) on syntynyt vuosina 2002–2007. Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä -julkaisussa käytetyn kyselyn taustalla on tutkimuskysymys siitä, miten nuorten harrastus- ja järjestötoiminta vaikuttaa nuorten kasvuun ja osallisuuteen, sekä mikä niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus on. Jätän tämän työni ulkopuolelle nuorisojärjestöjen tarkastelun.

Tulevaisuuskysely 2021:n vastausten ja kouluvalmentajien fokusryhmähaastattelujen perusteella, huomaisin, että silta harrastusten tarjonnan ja mielekkäiden harrastusten löytämisen välillä puuttuu erityisesti yläkoululaisten nuorten osalta. Jotta saamme paikattua tätä aukkoa, tulee

viestintää harrastusmahdollisuuksista lisätä ja kanavat on syytä miettiä uudelleen. Myös joidenkin harrastusten sisältöä pitää muuttaa ja harrastuspaikkojen monipulisuuteen panostaa.

Työni tavoitteena on parantaa nuoren hyvinvointia. Esimerkkinä Harrastamisen Suomen mallissa tarjotaan ilmaisia harrastusmahdollisuuksia, joista nuorten olisi tarkoitus löytää helposti itselle sopiva harrastus. Tavoitteena on antaa mahdollisuus päästä koulupäivän yhteydessä vaittomasti mukaan mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen. Harrastustarjontaa tulisi suunnitella lasten ja nuorten mieltymysten ja toiveiden mukaisesti ja maksuttomienkin harrastusten tulisi olla laadukkaita ja kaikkien nuorten ulottuvilla.

Nuorten harrastustoiminta on sellaista toimintaa, joka tukee nuoren hyvinvointia, osallisuutta ja elämäntavoitteita. Opiskelija Rewina Teklai Abera ja Humakin tutkija Eeva Sinisalo-Juha esittelevät blogissa haastatteluaineiston tuloksia nuorten harrastamisen merkityksestä (Rewina & Sinisalo-Juha 2023). Tässä aineistossa nuoret kertovat itse, mitkä ovat harrastuksen parhaita puolia.

Yleisimpänä harrastuksiin sitouttavana tekijänä nuoret mainitsivat onnistumisen kokemukset ja omassa lajissa kehittymisen. Seuraavaksi yleisimmin nuoret puhuivat kavereista, eli siitä min-käläisiä iloisia kokemuksia saa toisten kanssa yhdessä tekemisestä. Joukkuekaverit olivat nuorille tärkeitä sekä hauska tekeminen yhdessä oman joukkueen kanssa. Näistä saa myös todella hyviä muistoja. Nuoret kertoivat haastatteluissa, että harrastusten myötä heidän psyykinen hyvinvointinsa oli kohentunut. Tämä myös koko ajan vahvistuu, sillä harrastuksista saa niin paljon harjoitusta sosiaalisiin tilanteisiin. Harrastuksesta saa myös paljon arvokasta positiivista palautetta. Nuorille tärkeitä haastatteluissa nousseita harrastuksiin liittyviä asioita olivat myös harrastuksiin liittyvät onnistumisen ja pystyvyyden tunteet. Tärkeää oli se, että tunsu kuuluvansa johonkin yhteisöön tai joukkueeseen ja sai ryhmän tuen sekä se, että saa vapaasti ilmaista itseään. Harrastuksessa nuoret kokivat saavansa olla omia itsejään ja sanoivat oppineensa itseltään uusia asioita (mt.).

Voi olla, että osa nuorista ei osaa kuvitella elämäänsä ilman harrastustaan, josta on ehkä tullut tärkeä osa heidän identiteettiään. Toisaalta voimme pohtia, miksi osa nuorista ei harrasta lainkaan eikä ole harrastamista edes kokeillutkaan. Toki kaikki eivät edes halua harrastaa, mutta usealle nuorelle harrastustoiminta on tärkeä osa elämää. Keskityn tässä työssä niihin yläkouluikäisiin nuoriin, jotka haluaisivat harrastaa, mutta jokin heitä siinä estää.

Tämän työn päätutkimuskysymys on, miten saada jokainen yläkoululainen nuori kokeilemaan harrastusta? Ennen kuin edelliseen voi vastata, tarvitsee se muutaman apukysymyksen. Miten tunnistetaan ne nuoret, jotka eivät pääse mukaan harrastuksiin? Mitkä ovat osallistumisen esteet? Miten esteitä poistetaan?

Harrastamisen Suomen malli (Opetushallitus 2023) on tuotu yhtenä ratkaisuna. Toimiessaan hyvin, malli poistaa nuorten hyvää elämää haittaavia esteitä ja siis samalla osan harrastamisen esteistä. Malli ei kuitenkaan arviointiraportin mukaan toimi vielä aivan toivotulla tavalla ja sitä kehitetään jatkuvasti (Karvi 2023). Malli on valtakunnallinen, joten sen avulla on mahdollisuus tarkastella harrastamista monella Suomen paikkakunnalla. Tämä helpottaa kehittämään menetelmiä, jotka auttavat nuorten tukemisessa kaikkialla Suomessa. Vaikka mm. fokusryhmähaastattelut on tehty pääkaupunkiseudulla, työn tulokset ovat hyödynnettävissä myös valtakunnallisesti.

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi, Suomen Nuorisoseurat ja Suomen Partiolaiset ehdottavat, että Harrastamisen Suomen mallin toteutustapoja yhtenäistetään tutkimus- ja arviointitiedon perusteella (Allianssi 2023). Allianssin toteutti syksyllä 2021 harrastusten järjestäjille kyselyn ja sen tuloksista näkyi, että tuolloin pilotoidussa ja myöhemmin vakiinnutetussa mallissa on puutteita. Erityisesti löytyi parannettavaa ohjaajien yhdenvertaisen kohtelun, työehtojen noudattamisen sekä syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tavoittamisen osalta. Allianssin on sitä mieltä, että lainvalmistelussa kyselyn tulosten kommentteja ei otettu tarpeeksi vakavasti. Edellä mainitut organisaatiot sanovat, että harrastuksen järjestäjien toiveet tulisi ottaa huomioon ja Harrastamisen Suomen mallia tulisi korjata niin, että malli ottaisi huomioon nykyistä paremmin kunkin paikkakunnan olemassa olevan harrastustarjonnan. Parhaassa tapauksessa nykyisen mallin kerhot tutustuttaisivat nuoret erilaisiin harrastuksiin ja jopa ohjaisivat nuoret pysyvään harrastustoimintaan. Allianssi ehdottaa, että tällä vaalikaudella otettaisiin käyttöön uusi harrastusseteli, jolla nuori voisi valita itselleen mieleisen harrastuksen avoimilta harrastusmarkkinoilta. Tämä kokeilu voitaisiin aloittaa alle 18-vuotiaista nuorista, jotka opiskelevat yläkoulussa ja lukioissa tai ammatillisessa koulutuksessa. Seteli olisi näille ikäluokille tärkeä, sillä harrastuspudokkuus on siellä suurinta. Tämä seteli siis tukisi jo aloitettuun harrastukseen kiinnittymistä. Nuoremmille alakouluikäisille lapsille kerhomallinen, esim. Harrastamisen Suomen mallin mukainen toiminta olisi edelleen ykkösvaihtoehto (mt.).

Jotta pystyin pureutumaan syvemmälle Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksiin, otin analyysimenetelmäksi fokusryhmähaastattelut. Otin kohderyhmäksi fokusryhmäkeskusteluihin kouluvalmentajat. Analyysimenetelmän avulla sain selville nuorten kanssa työskentelevien ihmisten mielipiteitä Tulevaisuuskysely 2021:stä nousseista väittämistä ja mm. siitä, miten Harrastamisen Suomen malli käytännössä kouluissa toimii. Kouluvalmentajan tehtävä on vasta muutama vuodelle ikäinen ja heitä tulee joka vuosi lisää. Työkuva ei ole vielä täysin kehittynyt. Kouluvalmentajat tekevät työtä koulun pitkäaikaisten työntekijöiden, kuten kuraattoreiden, koulupsykologien ja tietysti opettajien rinnalla. Työn määrittely tarkentuu vuosi vuodelta. Kouluissa myös nuorisotyöntekijät tekevät omaa hienoa työtään, mutta jätän heidät tämän tarkastelun ulkopuolelle. Keskityn tässä työssä kouluvalmentajiin, sillä ajattelin uuden työkalun kehitystyön innostavan heitä erityisesti. Kouluvalmentajat ovat usein myös vastuussa Suomen Harrastamisen mallin kerhojen toteutumisesta. He koettavat saada nuoret innostumaan kerhoista ja aloittamaan uuden harrastuksen.

Aino Tormulainen osaamiskeskus Kentaurista pohtii mitä harrastus ja harrastaminen oikeastaan tarkoittavatkaan (Tormulainen 2021, 10-21). Kun Kentaurin tutkijat valmistautuivat Tulevaisuuskysely 2021:n toteuttamiseen, he rajasivat harrastamista luonnehtiviksi määreiksi seuraavaa: Harrastaminen on ”enemmän” kuin vain vapaa-ajan viettäminen. Harrastaminen on suhteellisen säännöllistä, muttei sen tarvitse olla viikoittaista. Harrastamista ohjaa enimmäkseen sen tekemisestä saatava mielekkyys. Samaa määrittelyä käytän tässä työssäni.

Eeva Sinisalo-Juha kirjoittaa artikkelissaan (Sinisalo-Juha 2023, 15-30) mm. siitä, miten harrastukset vaikuttavat nuorten yksinäisyyteen. Tulevaisuuskyselyssä 2021 nuorilta tiedusteltiin, onko heillä säännöllistä harrastusta. Monilla nuorilla yksinäisyyteen liittyi se, ettei heillä ollut yhtään säännöllistä harrastusta. Tämä näkyi varsinkin kaikkein yksinäisimpien nuorten vastauksista. Sinisalo-Juha toteaa, että edellisestä ei suoraan kuitenkaan voida tehdä yksiselitteisiä johtopäätöksiä. Vastauksista ei suoraan käy ilmi se, liittyykö yksinäisyys siihen, että nuori ei ole löytänyt itselleen sopivaa harrastusta. Voi olla myös niin, että nuori ei ehkä halua hakeutua toisten nuorten joukkoon (mt.).

Kentaurin vuoden 2021 kyselyaineiston perusteella noin 4 000 nuorta eli 27 % kaikista vastaajista on samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väittämän ”Tunnen itseni usein yksinäiseksi” kanssa. Yksinäisyys on haastavaa nuorelle itselleen, mutta samalla yksinäisyyden leima verottaa nuoren kiinnostavuutta. Sinisalo-Juha kirjoittaa, että yksinäisyyden ajatellaan olevan jotenkin tarttuvaa. Kentaurin kyselyaineiston perusteella yksinäisyys vaikuttaa nuoren odotuksiin

tulevaisuudesta. Yksinäisen nuoren usko omaan jaksamiseensa tai oman paikkansa löytämiseen vaikuttaa olevan heikompaa kuin niiden nuorten, jotka eivät tunteneet itseään yksinäisiksi. Yksinäinen nuori vaikuttaisi jäävän sivusta seuraajaksi omassa elämässään.

Usein kuulee sanottavan, että jokainen nuori tarvitsee ainakin yhden kaverin ja yhden luotettavan aikuisen. Mutta mitä jos aikuinen onkin kaukana tai sellaista ei ole? Tai jos kavereita ei ole edes yhtä? Onko silloin elämä jokapäiväistä rämpimistä, josta pitää vain selvitä? Kentaurin kyselyaineiston perusteella yksi keskeinen osallistumisen kynnystä laskeva tekijä oli se, että toiminnassa olisi mukana kavereita (Sinisalo-Juha 2023, 15-30). Yksinäisellä nuorella ei taida luontaisesti olla sellaisia, jolloin toiminnan järjestäjien on syytä miettiä, miten toimintaan polutetaan. Yksinäisen nuoren osalta siihen ei riittäne se, että kutsutaan mukaan ja kerrotaan, että meillä on kiva porukka. Yksinäisen nuoren reitti harrastukseen on räätälöitävä turvalliseksi, jotta se voisi toteutua. Nuori saa harrastamisesta osallisuuden kokemuksia ja tuntee vahvemmin olevansa osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. Jos uskaltautuu harrastamaan, oppii lisää sosiaalisia taitoja, joka osaltaan auttaa löytämään uusia ystäviä.

Kouluterveyskysely 2023: tuloksista käy ilmi, että viikoittaista kiusaamista muiden oppilaiden taholta oli kokenut hieman alle joka kymmenes perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista (pojat 8 % ja tytöt 9 %) sekä 8. ja 9. luokan oppilaista (pojat 8 % ja tytöt 7 %) (Opetushallitus 2023). Jos nuorta kiusataan jo koulussa ja sama toistuu harrastamisessa, voi tämä vaikuttaa syvästi nuoren elämään. Kiusaaminen usein vahvistaa ulkopuolisuuden kokemusta. Koulukiusatulta nuorelta vaaditaan paljon uskallusta ja rohkeutta, jotta hän lähtee harrastamaan.

Erityisesti keskityn tässä työssä niihin kuntien ja kaupunkien tarjoamiin harrastuksiin, jotka ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tai lähes maksuttomia. Voimmeko harrastusten avulla auttaa niitä nuoria, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi, eivätkä tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään? Nämä nuoret eivät myöskään ole heti ensimmäisenä hyökkäämässä uusien harrastusten pariin. Voimmeko auttaa yläkouluiikäisiä nuoria mukaan harrastustoimintaan ajoissa, jotta he myöhemmällä iällä tunsivat olevansa tärkeä osa yhteiskuntaa eivätkä ajautuisi kohti syrjäytymisvaaraa? Tässä työssä kehitän työkalua, joka olisi tarjolla kaikille yläkoululaisille. Nuori saisi helposti itselleen digitaalisen sovelluksen, jonka käytössä tarvittaessa opastaisivat erityisesti kouluvalmentajat. Työkalu vastaa tarpeeseen: Mitä tarvitaan, että harrastukseen on helppo ja turvallinen mennä?

Tämän työn tilaajana on Osaamiskeskus Kentauri, jonka työ kohdentuu nuorisoalan järjestöjen tilannekuvaan ja vaikuttavuuteen (Osaamiskeskus Kentauri 2022). Ohjaajanani toimi tutkija ja Humakin lehtori Eeva Sinisalo-Juha, jonka erittäin inspiroiviin artikkeleihin ja muihin kirjoituksiin sekä tutkimusaineiston analyysiin viittaa usein tässä opinnäytetyössä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN NÄKÖKULMA: NUORI OSANA YHTEISKUNTAA

### 2.1 Resilienssi

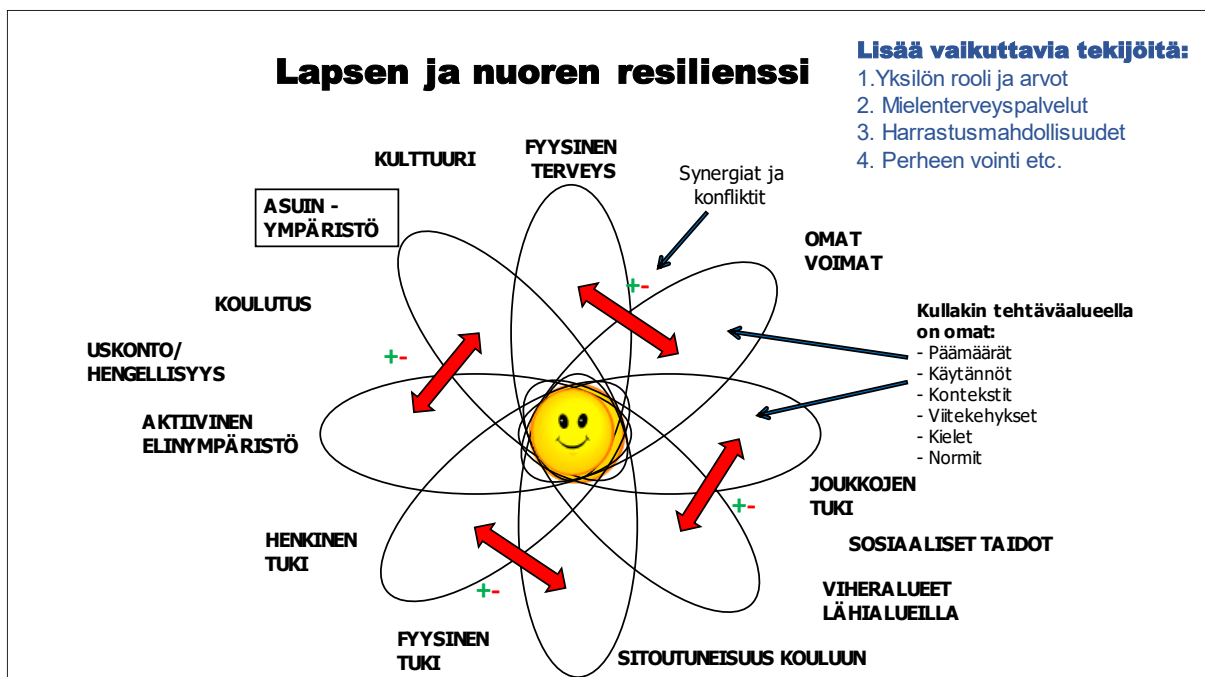
Resilienssi on kykyä selvitä erilaisissa tilanteissa. Se on kykyä kestää vastoinkäymisiä ja säilyttää onnistuneesti toimintakyky myös muutoksessa (Turola 2021). Erityisesti nuorilla resilienssi on tärkeää ja se auttaa selviämään epäonnistumisista ja pettymyksistä elämässä. Nuoreen kohdistuu arkielämässä paineita ja odotuksia ja niiden käsittelemisessä resilienssistä on todella hyötyä. Resilienssi antaa mahdollisuuden kokeilla uutta ja yrittää asioita uudelleen. Resilienssi kannattelee nuorta stressaavissa tilanteissa sekä edistää tavoitteiden asettamista ja unelmien toteuttamista, kirjoittaa psykologi Sanna Turola Lasten ja nuorten säätöstä (mt.). Vuoden 2022 nuorisobarometrin johtopäätöksissä todetaan, että resilienssin vahvistaminen on perusteltua myös ennakoinnin näkökulmasta (Kivijärvi 2022).

Nuorisobarometri on vuosittain toteutettava 15–29-vuotiaiden Suomessa asuvien nuorten arvoja ja asenteita valaiseva tutkimussarja. Vuoden 2022 Nuorisobarometri tarkasteli nuorten näkemyksiä resilienssistä ja epävarmuuden ajassa elämisestä. Tulevaisuus tuo jokaiselle nuorelle jonkinlaisia vastoinkäymisiä, vaikka tällä hetkellä tilanne onkin useilla nuorilla hyvä. Resilienssifaktoreiden vahvistamista voidaan ajatella ”psykykkisenä rokotusohjelmana”. Käytännössä vahvistetaan sellaisia asioita, jotka auttavat selviämään tulevaisuudessa, kuten nuoren itseluottamusta, tunteidensäätelykykyä ja oman toimijuuden tukemista sekä lähi-ihmissuhteiden vahvistamista. Erittäin tärkeää on taata vakaa, ennakoitava ja turvallinen kasvu ympäristö nuorelle. Nuori tarvitsee resilienssin vahvistamiseksi ympärilleen aikuisia, jotka ovat oikeasti kiinnostuneita nuorten elämästä ja suhtautuvat näihin arvostavasti (Turola 2021).

Nuorelle tärkeä ihminen voi olla oman harrastustoiminnan vetäjä. Kun nuorten harrastukset Korona-aikana katkesivat, monet nuoret kokivat sen kielteisenä. Tehdyn tutkimuksen nuorten kokemuksista korona-aikana tuloksena, harrastustoiminnan keskeytymisen kielteiseksi kokeneiden osuus kasvoi hieman syksyn 2020 ja alkukesän 2021 välillä (Salasuo 2021). Kolme kymmenestä harrastuksensa keskeyttäneestä nuoresta kertoi kokeneensa tapahtuman erittäin kielteiseksi.

Lapsen ja nuoren resilienssiin vaikuttaa koko lapsen lähiympäristö. Olin mukana Timo Hämäläisen kanssa työpaikkani projektissa, joka käsitteli Hyvinvointiekosysteemiä ja yhtenä aiheena

meillä oli nuorten mielenterveys. Timo Hämäläinen on kansainvälisestä liiketoiminnasta väitellyt yhteiskuntatieteilijä, joka myös vuonna 2014 toimitti yhdessä Juliet Michaelsonin kanssa kirjan *Well-Being and Beyond*, jonka aiheena oli myös luonnon, rakennetun ja sosiaalisen elinympäristön vaikutusta hyvinvointiin. Timo Hämäläisen kanssa käytyjen keskustelujen perustella, piirsin seuraavan kuvan. Kuvaan tässä mielestäni hyvin nuoren kompleksista maailmaa ja sitä yhteisvaikutusta, josta syntyy mahdollisuus joko selviytyä tai olla selviytymättä ympäristön tuomista haasteista. Nuoren toimintaympäristö vaikuttaa resilienssiin eli siihen, miten selviää elämästä.



**Kuva 1:** Lapsen ja nuoren resilienssi (Saara Rimon)

Michael Ungar, Ph.D. on perustanut ja johtaa Dalhaousien yliopiston resilienssin tutkimuskeskusta (Resilience Research Centre at Dalhousie University). Ungar sanoo, että altistuminen riskeille on kaikille nuorille erisuuruista. Jokainen nuori tarvitsee suojaavia mekanismeja, jotta nuori saavuttaa toivotun elämän ja selviää riskeistä. Tohtori Ungarin työ korostaa sitä, kuinka käyttää resilienssi-teoriaa niin, että resilienssi auttaisi lisäämään yksilön ja organisaatioiden ketteryyttä kriisien aikana.

Nuorten viimeaikaisista kriiseistä voi mainita esimerkkinä viime vuosien pandemian, joka koetteli erityisesti nuoria. Psykologi Sanna Turola sanoo, että esim. Korona-aika on haastanut meidän jokaisen resilienssiä (Turola 2021). Resilientin taitoihin liittyy myös oman asenteen tarkastelu ja se, asennoituuko nuori asioihin ongelmina vai haasteina. Jos nuori on tarpeeksi

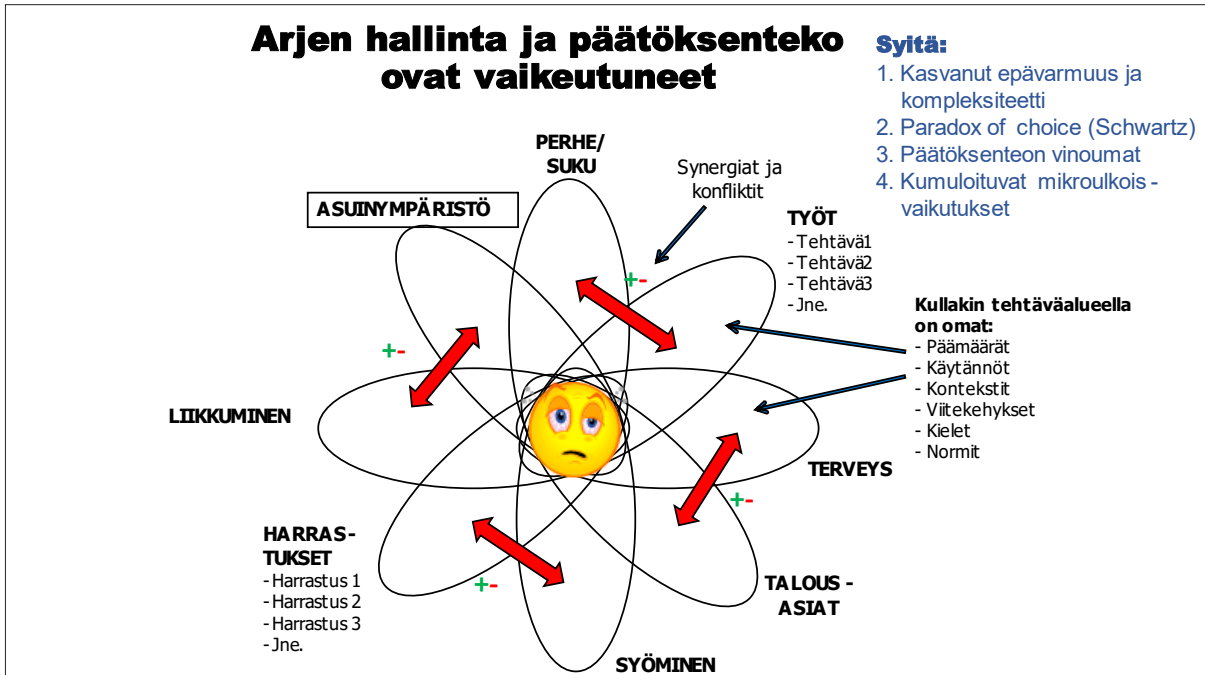
resilientti, hän ei koeta pyristellä kaiken keskellä yksin, vaan pyytää apua ja osaa puhua asioista muiden kanssa. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden käyttäminen onkin resilienssin vahvistamisessa tärkeää.

Soili Poijula (2018) kuvaa kirjassaan tutkimusta, jossa havaittiin resilienteillä lapsilla olevan elämässään vähintään yksi ihminen, jolta he saivat ehdotonta hyväksyntää riippumatta siitä, millaisia he ovat esimerkiksi temperamentiltaan tai älykkyydeltään. Tämä aikuinen voi olla kotona, koulussa tai vaikkapa harrastustoiminnassa. Harrastus on paikka, jossa voi ottaa myös erilaisen roolin kuin vaikkapa mitä koulussa on. Omia vahvuuksia voikin opetella tunnistamaan itsetutkimuksella, kun kokeilee erilaisia harrastuksia.

## **2.2 Lapsen asema aikuisen arjenhallinnassa**

Elämme maailmassa, jossa on kiire kaiken aikaa. Itse asiassa tiedon kulun ja kierron nopeutumisen myötä syntyvä aivokuormitus ovat läsnä meidän kaikkien elämässä. Aivot eivät pysy nykyisessä tahdissa. Aikamme ei riitä kaikkeen pirstaloidussa maailmassa. Mieleemme ylikuormittuu. Syynä tähän ovat mm. elämän kasvanut epävarmuus ja kompleksiteetti, valintojen paradoksit, päätöksenteon vinoumat ja kumuloituvat mikro ulkoisvaikutukset.

Seuraava kuva syntyi yhdessä Timo Hämäläisen kanssa, kun pohdimme aikuisen kompleksista maailmaa.



**Kuva 2:** Arjen hallinta ja päätöksenteko (Saara Rimon ja Timo Hämäläinen)

Onkin erittäin tärkeää, että tästä sekamelkskasta huolimatta lapsi saa elää lasten oikeuksien mukaista elämää. Yhdistyneet kansakunnat (YK) on tehnyt sopimuksen lasten oikeuksista vuonna 1989. Vuonna 1991 yleissopimus tuli voimaan Suomessa. Suomen valtion täytyy pitää huolta asioiden toteutumisesta lastenelämässä ja tiedottaa lapsen oikeuksista sekä aikuisille että lapsille (Lapsiasian valtuutettu 2020).

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen 54 kohdassa on asioita, joista valtion ja kuntien päättäjien sekä kaikkien aikuisten pitää huolehtia. ”Lapsen tulisi kasvaa perheessä onnellisuuden, rakkauden ja ymmärtämyksen ilmapiirissä.” Tämä lukee YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa.

Kohdassa 31 lapsen oikeuksista sopimuksessa sanotaan, että lapsella on oikeus levätä, leikkiä ja viettää vapaa-aikaa. Lapsiksi on määritelty kaikki alle 18-vuotiaat. Myös vammaisen lapsen tulee saada tarvittavaa tukea, jotta hän voida käydä koulussa ja harrastuksissa. Tämä lukee sopimuksen kohdassa 23. Harrastustoiminta on osa nuoren vapaa-aikaa. Myös vapaa-ajan harrastuksissa nuorta on kohdeltava sopimuksen mukaisesti. Sopimuksen kohdassa 19 sanotaan, ettei lasta saa satuttaa, eikä käyttää hyväkseen tai kohdella välinpitämättömästi. Aikuisten tehtävä on suojella lasta väkivallalta ja huonolta kohtelulta.

Jotta nämä kaikki kohdat toteutuisivat, on nuoren ympärillä olevien aikuisten järjestettävä perheen arkielämä niin, että nuori pystyy elämään normaalia arkea. Nuoren on voitava luottaa siihen, että vastoinkäymisissä, hänen perusoikeutensa muistetaan ja niitä kunnioitetaan. Aikuisten elämän omat haasteet eivät saa liiaksi vaikuttaa nuoren elämään haitallisesti. Lapsella on aina oltava turvallisia aikuisia sekä omassa perheessä että harrastustoiminnassa. Myös silloin, kun nuori törmää väkivaltaan tai huonoon kohteluun, hänen on pystyttävä kertomaan siitä turvalliselle aikuiselle.

Kun luen nuoren 54 sopimuskohtaa, huomaan, että harrastustoiminta liittyy todella moneen eri oikeuteen. Kohdassa 12 korostetaan lapsen oikeutta sanoa mielipiteensä asioista, jotka koskevat häntä itseään. Ennen kuin aikuiset tekevät lapsia koskevia päätöksiä, heidän tulee selvittää lasten oma mielipide. Lapsen mielipide otetaan huomioon päätöksissä lapsen kehitystason ja iän mukaisesti. Lapsen tulee ymmärtää päätökset ja aikuinen on velvoitettu perustelemaan ne lapselle sopivalla tavalla. Tämäkin kohta tulee ottaa huomioon lapsen vapaa-ajan harrastuksista päätettäessä.

Harrastamisen Suomen mallin hallituksen esityksessä ei mainita YK:n lapsen oikeuksien yleissopimusta tai YK:n yleissopimusta vammaisten henkilöiden oikeuksista (SopS 27/2016). Tähän on Suomessa kiinnittänyt huomioita Lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen (Lapsiasiain valtuutettu 2022). YK:n yleissopimuksessa sanotaan, että kaikkien sopimusvaltioiden tulee varmistaa, että vammaiset lapset voivat yhdenvertaisesti muiden lasten kanssa osallistua leikki-, virkistys-, vapaa-ajan- ja urheilu-toimintaan, mukaan lukien koulujärjestelmässä tarjottava toiminta (30 art.). Tämä tulisi ottaa tulevaisuudessa huomioon, kun Harrastamisen Suomen mallia kehitetään.

### 2.3 Mielensterveys, yksinäisyys, osallisuus

Mielensterveystalvaeluiden kysyntä moninkertaistui koronapandemian aikana, mutta huolestuttava kehitys oli havaittavissa jo sitä ennen. Käyttätymismallit ovat muuttuneet. Iästä riippumatta ollaan kiinni mobiililaitteissaan, vaikka oltaisiin yhdessä. Kommunikointi mobiililaitteen kautta täyttää elämää ja varsinkin nuoret ovat riippuvaisia tykkääjistä ja seuraajista ja vertailusta muihin. Toisaalta moni nuori kokee myös sosiaalinen media lisäävän hyvinvointia ja pystyvän sen välityksellä olemaan yhteydessä ystäviin. Lisäksi verkossa on useita yhteisöjä, joissa nuori voi olla osana. Joten mobiililaitteessa kiinni oleminen ja "oikeassa maailmassa ole-

minen" ovat limittyneet toisiinsa. Virtuaalimaailma on osa arkielämää. Nuorille verkkoympäristön lisäksi on hyvä tavata ihmisiä muuallakin kuin pakollisissa ympäristöissä kuten koulussa. Kasvokkain toteutettavat harrastusryhmät auttavat nuorta oppimaan sosiaalisia taitoja tai siirtymään tilanteesta toiseen. Monelle nuorelle on jännittävää tulla paikan päälle uuteen harrastusryhmään. Jos hän selviää alun jännityksestä, hänen resilienssinsä varmasti kasvaa.

Aaron Antonovsky puhui jo vuonna 1987 henkisestä koherenssista (Antonovsky 1987). Ihmisen koherenssin tunne koostuu siitä, että tuntee ymmärtävänsä maailmaa ja että asiat ovat hallittavissa. Myös oman elämän merkityksellisyyden tunne on erittäin tärkeää. Nämä yhdessä saavat ihmiset tuntemaan itsensä hyvinvoiviksi ja terveiksi.

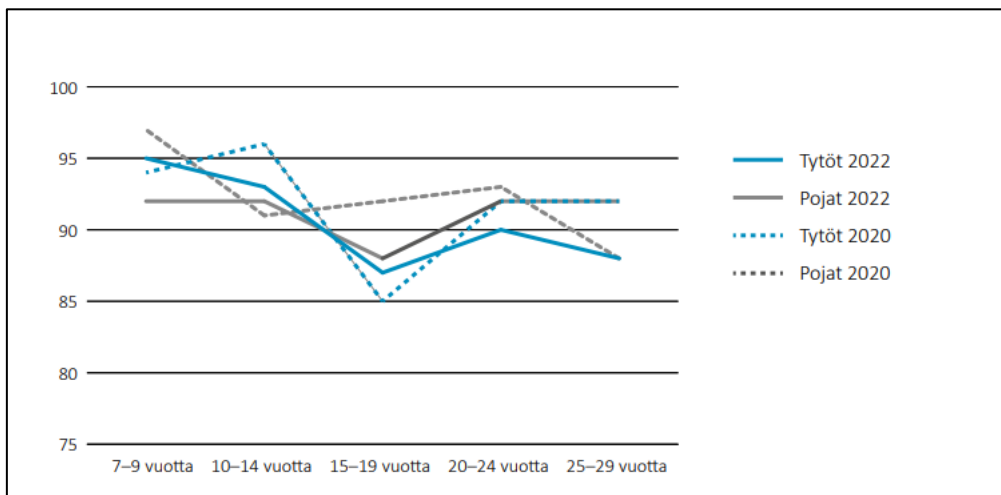
Harrastaminen auttaa osaltaan merkityksellisyyden tunteen luomisessa nuorelle. Nuori on osa jotain, jossa kaikilla on samoja kiinnostuksen kohteita, innostuksen aiheita ja niiden kautta nuori saa toivottavasti tunteen, että elämällä on ainakin tämä merkitys.

Henkinen koherenssi on koetuksella nuoren maailmassa ja siihen kohdistuu paineita. Tämä johtuu siitä, että ympäröivän maailman ymmärrettävyys on tullut entistä vaikeammaksi. Samoin tunne siitä, että hallitsee omaa elämäänsä, on laskussa. Tunne omasta merkityksellisyydestä tässä monimutkaisessa maailmassa voi jäädä vähälle nuoren elämässä. Tämä kaikki vähentää oman elämän koherenssin tunnetta ja koettua hyvinvointia.

### 2.3.1 Nuoret ja koherenssin tunne

Nuoren elämään koherenssin tunne vaikuttaa paljon. Nuoren maailmassa on paljon erilaisia huolen aiheita kuten ilmastonmuutos, pandemia ja sota naapurissa. Joka päivä täytyy tehdä valtavasti valintoja usein puutteellisilla tiedoilla. Monen nuoren täytyy pärjätä yksin tässä hyvin individualistisessa yhteiskunnassa. Vaikka kestävyysajattelun kautta moni jo miettii esimerkiksi kulutustottumuksiaan. Myös kuluttaminen ja sen luomat paineet ovat pinnalla. Esimerkiksi ulkonäön ja vaatetuksen paineilla on suuri merkitys. Koska tässä työssäni koetan aktivoida nuoria kokeilemaan harrastustoimintaa, mietin miten itsensä tunteminen ja koherenssin tunne antaisivat nuorille uskallusta ja innostusta lähteä ulos maailmaan ja etsimään omia vahvuuksiaan ja mielenkiinnonkohteita harrastustoiminnan kautta. Kun harrastuksesta tulee mieluisa ja siellä oleva porukka on hyväksynyt nuoren osaksi ”laumaa” elämän merkityksellisyys voi kasvaa huomattavasti.

Nuorten harrastuneisuutta selvitetään lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa, joka julkaistaan noin kolmen vuoden välein. Harrastuksista kysyttäessä ei harrastuksia määritelty vastajille, vaan asiaa selvitettiin yleisimmällä mahdollisella kysymyksellä ”Onko sinulla jokin harrastus, aivan mikä tahansa?” Vuonna 2022 näin määriteltynä 91 prosentilla 7-29 lapsista ja nuorista oli jokin harrastus (Aapola-Kari 2022). Tuloksista nähdään, että ne, jotka kertovat aloittaneensa yhden tai useamman uuden harrastuksen korona-aikana, harrastaminen on yleisempää. Ne taas, jotka ovat lopettaneet jonkin tai useamman harrastuksen korona-aikana aloittamatta uutta tai uusia harrastuksia, harrastavat selvästi vähemmän (85 %). Näyttäisi olevan niin, että osa nuorista ei ole löytänyt uutta mielekästä harrastusta loppuneen tilalle. Nämä nuoret eivät joko omasta tahdostaan tai muusta syystä ole päässeet takaisin harrastuksiin.



**Kuva 3:** Harrastamisen yleisyys iän ja sukupuolen mukaan vuosina 2022 ja 2020 (%), Vapaa-aikatutkimus, 2022, 29

Harrastamisen notkahdus, eli lopettamiset tai keskeyttämiset teini-iässä ovat vähentyneet. Toisin liikuntaharrastuksissa, etenkin liikunta- ja urheiluseuroissa, osallistumisasteen lasku teini-iässä on edelleen nähtävissä. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan helsinkiläisistä perusopetuksen 4.- ja 5.-luokkalaisista 91 prosenttia harrasti jotain vähintään kerran viikossa, ja perusopetuksen 8.-9. -luokkalaisista peräti 96 prosenttia (Määttä 2019).

Paneudun tarkemmin nuorten harrastamiseen ja sen mahdollisiin esteisiin tässä työssä Kentaurin Nuorisolan osaamiskeskus keväällä 2021 keräämän laajan kyselymateriaalin kautta.

### 2.3.2 Nuoret, harrastukset ja hyvinvointi

Harrastuksilla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin – onpa harrastus mikä hyvänsä harrastus; taide-, käsityö- tai liikuntaharrastus. Lukuiset selvitykset tukevat oletusta, että harrastaminen vahvistaa psyykkistä hyvinvointia niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisilla (Lähteenmaa 2021).

Sosiaalisesta mediasta on tullut harrastusmuoto silloin, kun sinne itse tuotetaan sisältöjä, esimerkiksi vloggeja, blogeja, videoita, kuvia ja meemejä. Lisäksi some voi olla monien harrastusten osana sekä myös ystävyys- ja muiden ihmissuhteiden ylläpidon alustana ja välineenä.

Medioitumisen myötä nuoret näkevät toisiaan aiempaa vähemmän kasvotusten ja entistä enemmän virtuaalisesti. Muutos on ollut nopea. Ystäviä tapasi vielä vuonna 2002 päivittäin vapaaajalla noin 70 prosenttia 10–24-vuotiaista, vuonna 2017 enää noin puolet. 10–19-vuotiaiden ikäryhmässä tapaamiset ovat harventuneet tytöillä vielä enemmän kuin pojilla (Hanifi, Huomo & Pietiläinen 2020).

Suomen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan taiteellinen ilmaisu edistää sosiaalisia taitoja, oppimisedellytyksiä, myönteistä minäkuvaa ja antaa valmiuksia jäsentää ympäröivää maailmaa. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan taiteellisella ilmaisulla on yhteydet sekä lasten psyykkiseen hyvinvointiin että oppimiskykyihin. Näin on myös muillakin luovilla harrastustoiminnoilla. Siksi onkin tärkeää tarjota nuorille sekä taiteellisia että liikunnallisia harrastuksia, joista nuori voi löytää omansa ja innostuu siitä.

Harrastustoimien ohjaajilla on usein suuri rooli siinä, miten saa nuoret sitoutumaan harrastukseen. Ohjaajan rooli yhteishengen ja yhteenkuuluvaisuuden tunteen luomisessa on varmasti monen nuoren mielestä tärkeä. Pääsääntöisesti voimme ajatella, että ohjaajat osaavat käsitellä nuoria ja jopa auttaa heitä ongelmissa. Ohjaajalle nuori uskaltaa usein vapaammin kertoa asioita kuin omille vanhemmille ja on myös lähempänä nuoren omaa ikäluokkaa kuin vanhemmat.

Myöhemmin tässä työssäni esittelen Harrastamisen Suomen mallin sekä sen arviointiraportista nousseita suosituksia ja myös arvioinnissa esiintuotuja ohjaajien tärkeää roolia ryhmän hengen luomisessa (Karvi 2023). Arvioinnissa todetaan, että harrastusta ei ole aloitettu, sillä esimerkiksi sopiva kaveri on puuttunut. Yksi harrastusten järjestäjistä nosti tarkasteluun koulukiusaamisen näkökulman. Osa oppilaista ei koulukiusaamisen vuoksi pysty harrastamaan omassa koulussaan. Siksi koettiin tärkeäksi, että malli tarjoaa mahdollisuuksia harrastaa myös toisen

koulun järjestämissä ryhmissä. Tuurin ja Vainikan (2019) tarkastelussa sekä yksin että ryhmässä harjoitettu liikunta vähensi kaverisuhteiden ongelmia. Harrastaminen yhteisössä on erittäin arvokas perusta sosiaalisen terveyden ja resilienssin kohentamisessa.

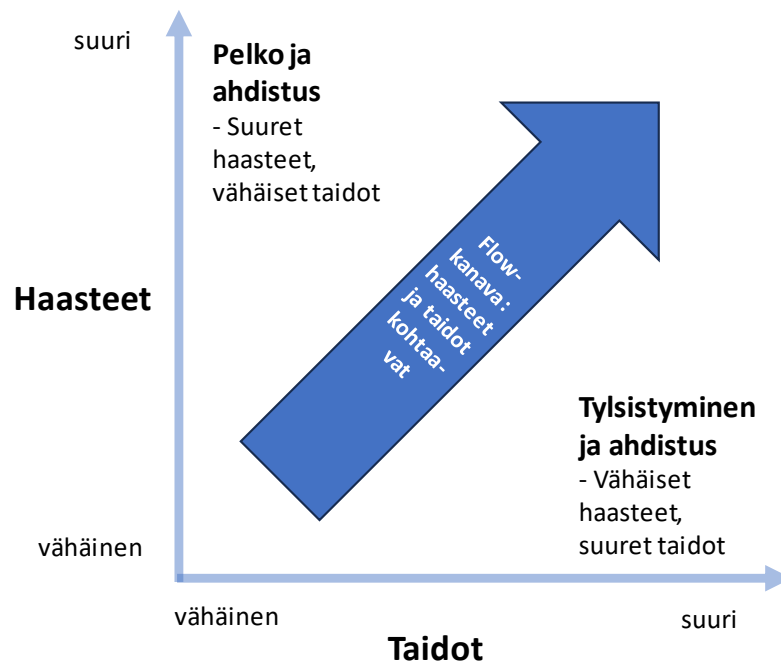
Harrastamisen Suomen mallin taustalla, jonka tässä otan tässä luvussa myöhemmin esille, on oletuksia harrastamisen hyvinvointivaikutuksista. Kuten se, että harrastaminen ehkäisee syrjäytymistä, voi vähentää eriarvoisuutta nuorten välillä ja lisää nuorten ”pärsjävyyttä” (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Erityisesti teini-ikä on herkkää aikaa nuoren harrastamisessa. Nuorten osuus, jotka ovat joskus harrastaneet, mutta myöhemmin lopettaneet, kasvaa iän myötä niin tyttöillä kuin pojillakin. Suurin kato tapahtuu teini-ikässä. Urheilu- ja liikuntaseuroissa harrastamisen lopettaminen nuoruusiässä liittyy tutkijoiden tulkintojen mukaan ainakin kahteen seikkaan: harrastamisen hintaan sekä urheiluseuroissa nuorten iän myötä kasvavaan kilpailullisuuteen (Hedman ja Helakorpi 2020).

Lapsilla ja nuorilla on nykyään harrastuksia, joissa liikunta, sekä vaikkapa käsityöt, kuvaaminen (videointi), tuunaaminen ja yhteen kokoontuminen sekä somen käyttö kietoutuvat yhteen: esimerkiksi keppihevosharrastus. Siinä ensin askarellaan yhdessä keppihevokset, sitten lähdetään joukolla kilpailemaan. Lopuksi puhelimilla kuvataan kilpailut ja tuloksia sekä videopätkiä jaetaan Somessa. Yleinen oletus on, että harrastuksilla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin – näin on sekä taideharrastusten, käsityöharrastusten kuin liikuntaharrastustenkin kohdalla. Lukuisat selvitykset tukevat oletusta, että psyykinen hyvinvointi ja harrastaminen kietoutuvat yhteen niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin.

Esimerkiksi Tuurin ja Vainikan (2019) tarkastelussa sekä yksin että ryhmässä harjoitettu liikunta oli yhteydessä keskimääräistä vähäisempiin kaverisuhteiden ongelmiin. Luovien taideharrastusten harrastajat olivat keskimääräistä vähemmän yliaktiivisia ja käytösoireisia. Sen sijaan he olivat keskimääräistä pro-sosiaalisempia. Joko luovien harrastusten harrastaminen rauhoittaa mahdollista yliaktiivisuutta – jonka ne keskittymistä vaativina harrasteina voisivat tehdäkin – tai sitten niitä harrastamaan päätyvät sellaiset nuoret, jotka jo valmiiksi ovat vähemmän käytösoireisia ja keskittymiskykyisempiä kuin ikätoverinsa keskimäärin (Lähteenmaa 2021).

### 2.3.3 Nuoret ja harrastuksen tuoma flow

Tutkija ja psykologi Mihaly Csikszentmihalyi kuvailee omassa puheessaan näin “Nautinto ja ilo tulevat näkyviin tylsyyden ja ahdistuksen rajalla, kun haasteet ovat juuri tasapainossa henkilötoimintakyvyn ja taitojen kanssa“ (Csikszentmihalyi 2018). On tärkeää, että haasteita tarpeeksi muttei liikaa. Haasteet eivät ihmiselämässä myöskään saa olla liian hurjia ja pelottavia, mutta niiden pitää kuitenkin olla riittävän innostavia. Alla olevasta kuvasta näemme, että ihminen toimii parhaiten Flow-kanavassa, eli silloin kuin taidot ja haasteet ovat tasapainossa keskenään. Tämä pätee myös nuoriin ja sovellankin tässä Csikszentmihalyin mallia erityisesti nuoriin.



**Kuva 4:** Flow-kanava (Mihaly Csikszentmihaly)

Nuoret voivat kartuttaa omaa osaamistaan kaikkialla omassa elinympäristössään. Kuten resilienssikappaleessa totesin, nuoren elinympäristö koostuu monista osa-aleista, joista erittäin tärkeä on harrastustoiminta. Jokainen nuori saa koulussa opetusta, joka vastaa hänen taitojaan ja antaa sopivasti haasteita ja saa myös innostumaan. Usein kuitenkin käy niin, ettei koulu yksin pysty tarjoamaan sopivaa flow-kanavaa nuorelle. Nuoren kiinnostuksen kohteet voivat olla muualla EIKÄ riittävää heittäytymistä tapahdu. Tässä tulevat kuvaan harrastukset, jotka nuori

yleensä saa itse oman kiinnostuksensa mukaan valita ja jotka tuovat riittäviä lisähaasteita. Koulutyö tuntuu joskus nuorelle haastavalta ja silloin koulutyön ohelle on etsittävä sopivan kokoisia haasteita harrastuksista. Kuten sanottu, liian suuri haaste ahdistaa ja liian kevyt haaste tylsistyttää.

Harrastusten mukanaan tuoma flow nostaa elämänlaadun aivan toiselle tasolle. Vieraantuminen muuttuu osallistumiseksi, nautinto korvaa ikävystymisen, avuttomuus muuttuu kontrollin tuntemukseksi ja psyykinen energia uudistaa minuutta. Kun nuori saadaan osaksi jotakin harrastusyhteisöä, yksinäisyyden tunteet vähenevät ja osallisuuden tunteet kasvavat.

Nuorille tehdyssä kyselytutkimuksessa tiedusteltiin mielipidettä viidestätoista harrastustyyppistä. Alla olevasta Harrastukset sukupuolen mukaan -taulukosta ilmenee, että liikuntaharrastukset (kuntoliikunta ja urheilulajiharrastus) ovat harrastuksen tyypeistä yleisimmät pelaamis-harrastuksen ohella (Kaunismaa 2023, 7-14) ja näitä harrastaakin yli 40 % vastaajista. Musiikin soittaminen ja laulaminen, luonto- ja eläinharrastukset, lukeminen ja kuvataide ovat seuraavaksi yleisimpiä harrastuksia.

	Koko aineisto	Tytöt	Pojat	Muu sukupuoli	En halua sanoa	Painotettu aineisto
Kuvataide	21 %	30 %	7 %	44 %	35 %	19 %
Käsityöt, puutyöt	12 %	13 %	10 %	22 %	16 %	12 %
Moottoritekniikka	14 %	5 %	26 %	10 %	11 %	17 %
Teatteri, sirkus, tanssi	10 %	16 %	2 %	12 %	12 %	8 %
Lukeminen	22 %	29 %	11 %	31 %	29 %	20 %
Kirjoittaminen, bloggaus	8 %	10 %	3 %	20 %	15 %	7 %
Musiikki (esittävä)	27 %	34 %	17 %	27 %	31 %	25 %
Kuntoliikunta	44 %	52 %	36 %	23 %	27 %	43 %
Urheilulajiharrastus	40 %	41 %	42 %	23 %	25 %	41 %
Kulttuuritapahtumissa käynti	9 %	11 %	4 %	14 %	12 %	8 %
Valokuvaus, videointi	15 %	19 %	9 %	24 %	20 %	14 %
Tietokoneet ja ohjelmointi	9 %	2 %	17 %	12 %	13 %	11 %
Pelaaminen	37 %	21 %	57 %	47 %	39 %	42 %
Kielen opiskelu	14 %	18 %	9 %	22 %	22 %	14 %
Luonto- ja eläinharrastus	22 %	27 %	15 %	19 %	21 %	21 %
Muu	6 %	6 %	6 %	10 %	8 %	6 %

**Kuva 5:** Harrastukset sukupuolen mukaan

Csikszentmihalyi (2018) jatkaa, että saamme enemmän iloa asioista, silloin kuin meillä on selkeä tavoite mitä kohti mennä. Jos tavoitteet ovat hataria tai epäselviä, mielenkiinto lopahtaa. Suora ja välitön palaute ovat hyvin tärkeitä. Jos harrastuksessa pääsee Flow-tilaan, kokemus vahvistuu entisestään, jos ihmiset saavat lähes välittömästi palautetta. Flow-kokemus muuttuu hyvin intensiiviseksi, kun tietää olevansa oikeaan suuntaan menossa ja suora ja selkeä palaute auttaa tässä. Näitä flow-tuntemuksia tavoitellaan, jotta tuntisi itsensä onnellisemmaksi. Csikszentmihalyin tutkimus osoittaa tämän (Csikszentmihalyi 2018).

Csikszentmihalyi tutki 12 vuoden ajan ihmisiä ympäri maailmaa. Hän sai selville, että lähes jokainen tutkimukseen osallistunut iästä, kansallisuudesta tai elämäntilanteesta riippumatta kuvailee flow-tilaansa hyvin samalla tavalla. Tällaisten kokemusten saaminen nuorille olisi mielestäni hyvin tärkeää myös harrastusten kautta. Elämä tuntuisi näin onnellisemmalta ja merkityksellisemmältä.

Flow-tilan nuori voi saavuttaa harrastuksessaan, kunhan harrastuksen haasteet ovat sopivat. Nuori kartuttaa harrastaessaan siinä tarvittavia taitoja. Jos ohjaaja kannustaa ja auttaa saavuttamaan tarvittavat taidot ja haasteita lisätään sopivalla nopeudella, flow-tila on mahdollista saavuttaa. Näin nuori motivoituu käymään harrastuksessa entistä ahkerammin. Harrastuksen mielekkyyteen vaikuttaa myös harrastuksen luonne.

Kyselytutkimuksessa kysyttiin nuorilta oman harrastuksen toiminnan ympäristöä monivalintaisesti: onko harrastus omatoiminen, ryhmämuotoinen tai verkossa tapahtuva. Tulokset näkyvät alla olevassa taulukossa harrastuksittain. Tämän artikkelin kirjoittajan mukaan (Kaunismaa 2023, 7-14) tutkimuksen vastauksista nähdään, että yleisintä on omatoiminen harrastaminen. Tämä tarkoittaa tässä yhteydessä tarkoittaa, että vastaaja ei identifioi sen tapahtuvan selvässä ryhmä- tai verkkokokontekstissa, siis ikään kuin yksityisessä sfäärissä. Pitää tässä muistaa, että kyselyaineisto on kerätty keväällä 2021, korona-aikana. Harrastukset ovat siis olleet enimmäkseen omatoimisia. Tästä poikkeuksena alla olevassa taulukossa näkyvät teatterin, sirkuksen ja tanssin sekä urheilulajin harrastaminen. Näitä harrastuksia harrastetaan ryhmässä ja usein järjestön tai esimerkiksi kansalaisopiston kautta. Joissakin urheilulajeissa saattaa kyseessä olla yrityksen tuottama palvelu. Ryhmämuotoisuutta on verrattain yleistä musiikin tekemisessä, kielen opiskelussa, luonto- ja eläinharrastuksessa, pelaamisessa ja moottoritekniikan harrastuksessa. Kuten jo mainittu, aineisto kerättiin pahimpana korona-aikana ja ryhmien toiminnot olivat lähes kokonaan peruttu tai siirretty verkon kautta toteutettaviksi. Tämän vuoksi tulokset ryhmämuotoisista harrastuksista saattavat olla alempia kuin ennen tai jälkeen pandemian. Verko-ympäristö on ollut aiempaa tehokkaammin käytössä tämän saman syyn takia. Taulukossa ovat eri harrastusten ympäristöt: omatoimisuus, ryhmämuotoisuus ja verkossa tapahtuvat.

	Omatoimisesti	Ryhmämuotoisesti	Verkossa
Kuvataide	92 %	15 %	6 %
Käsityöt, puutyöt	91 %	16 %	3 %
Moottoritekniikka	92 %	20 %	5 %
Teatteri, sirkus, tanssi	35 %	75 %	5 %
Lukeminen	98 %	2 %	8 %
Kirjoittaminen, bloggaus	91 %	6 %	21 %
Musiikki (esittävä)	81 %	34 %	7 %
Kuntoliikunta	93 %	18 %	2 %
Urheilulajiharrastus	39 %	81 %	2 %
Kulttuuritapahtumissa käynti	83 %	27 %	8 %
Valokuvaus, videointi	94 %	7 %	13 %
Tietokoneet ja ohjelmointi	84 %	16 %	34 %
Pelaaminen	76 %	25 %	56 %
Kielen opiskelu	79 %	28 %	28 %
Luonto- ja eläinharrastus	87 %	28 %	2 %
Muu	70 %	40 %	13 %

**Kuva 6:** Omatoiminen, ryhmämuotoinen ja verkossa tapahtuva harrastaminen kyselytutkimuksen mukaan vuonna 2021

## 2.4 Harrastamisen Suomen malli

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä (Opetushallitus 2023). Harrastustarjonnassa otetaan huomioon lasten ja nuorten toiveet. Toimintamallia suunnitellaan ja kehitetään ja mallin toimivuutta kokeillaan yhdessä harrastuksia tuottavien tahojen kanssa. Malli on käytössä 91 % Manner-Suomen kunnista lukuvuonna 2022–2023. Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen myönnettiin avustusta 249 eri kunnalle. Aluehallintovirastot myönsivät valtionavustusta yhteensä 14,5 M€. Myönnettyillä avustuksilla voidaan järjestää yli 10 000 kerhoa lähes 2 000 koulussa lukuvuonna 2022–2023. Avustusta saaneeseen toimintaan osallistuu noin 400 000 lasta tai nuorta. Seuraavan kerran avustushaku kunnille oli auki keväällä 2023 ja avustuksiin käytetään noin 17 M€. Vuoden 2023 alussa oli avoinna myös kokonaan uusi avustushaku Harrastamisen Suomen malliin liittyville kehittämissankkeille. Näillä hankkeilla kehitetään toteutuksen laatua. Haku oli tarkoitettu yhteisöille ja avustuksiin voidaan käyttää enintään 2,5 M€ (mt.).

Mielestäni on erittäin positiivista, että Harrastamisen Suomen mallia kehitetään ja siihen on tullut myös kehittämissankkehaku. Näiden hankkeiden avulla voidaan mallia toivottavasti joka

vuosi parantaa. Toinen positiivinen mallin kehitykseen vaikuttava seikka on se, että vuoden 2023 alusta nuorisolakiin (955/2022) lisättiin uudet säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta sekä tähän toimintaan myönnettävästä valtionavustuksesta (Finlex HE 107/2022). Laissa säädettäisiin Harrastamisen Suomen mallin mukaisen nuorten harrastustoiminnan tarkoituksesta sekä kunnan tehtävistä sen järjestäessä kyseistä harrastustoimintaa. Kun harrastustoiminnalle myönnettäviä valtionavustuksia harkitaan, on niiden myöntämisen määrälle oltava laissa tarkasti säädettävät avustusten edellytykset. Harrastamisen Suomen mallin tavoite on saada nuorten harrastustoiminta pysyväksi toimintamalliksi kunnissa. Kaikilla perusopetukseen osallistuvilla nuorilla tulisi olla mahdollisuus mieluisaan ja maksuttomaan harrastukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023). Päivitetty nuorisolaki astui voimaan vuoden 2023 alussa (Finlex 2016/1285).

#### 2.4.1 Miksi Harrastamisen Suomen malli?

Harrastamisen Suomen malli on kehitetty tukemaan kokonaisvaltaisesti eri harrastussisältöjen avulla lasten ja nuorten turvallista ja merkityksellistä vapaa-aikaa. Meille kaikille lasten ja nuorten hyvinvointi on yhteiskuntamme hyvinvoinnin pohja. Mallin kehittämiseen saatiin tietoa esimerkiksi kouluterveyskyselystä, joka tuottaa monipuolista ja luotettavaa, maakunnallista ja paikallista seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palveluista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Kyselyyn vastaa vuosittain noin 274 000 lasta ja vastaajien ikäluokat vaihtelevat vuosittain.

Suomen lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen on tuonut harrastuskeskusteluun myös kriittisemmän näkökulman. Hän on huomauttanut, että viime aikoina on paljon keskusteltu harrastamisen hinnasta, mutta muut näkökulmat ovat jääneet sen jalkoihin. Hän on nostanut esiin mm. YK:n lapsen oikeuksien komitean huolen liian ohjatusta ja kuormittavasta vapaa-ajasta. Tämä sisältää niin liikunta- kuin kulttuuriharrastamisen. Lisäksi hän nosti esiin sen, miten Suomessa on purematta nieltä ajatus siitä, että harrastaminen on lapselle tärkeää ja välttämätöntä sekä myös eräänlainen mittari vanhemmuudesta. Hyvä vanhemmuus ikään kuin edellyttää sitä, että lapsille tarjotaan paljon harrastuksia ja vanhemmatkin käyttävät aikaa lapsen harrastuksiin osallistumiseen. Pekkarinen kehottaa miettimään, minkälainen harrastaminen on lasten hyvinvoinnin näkökulmasta tarpeellista.

Harrastamisen Suomen mallilla on kunnianhimoiset tavoitteet. Mallin tavoitteena on mm. ehkäistä yksinäisyyttä, kun lapset ja nuoret oppivat uusia taitoja ja saavat uusia kavereita. Harrastukset halutaan osaksi koulupäivää, jolloin perheille vapautuu ilta-aikaa yhdessäoloon. Tavoitteena on siis myös tukea perheitä nuorten ympärillä. (Opetushallitus ja UKK 2023). Yhä useampi lapsi ja nuori voi löytää itselleen sopivan harrastuksen riippumatta perheen sosioekonomisesta asemasta, asuinpaikasta, kodin etäisyydestä harrastuksiin tai lapsen tai nuoren sairaudesta tai vammasta.

Vuonna 2019 julkaistun Harrastamisen strategian (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019) mukaan harrastamisessa on nuoren osalta esteitä. Nämä voivat olla esimerkiksi yksinäisyyden kokemukset, kaverin puute ja sosiaalisten verkostojen vähyys, pelko tulla syrjityksi tai kiusatuksi sekä ajan tai rahan puute. Esteeksi voi tulla myös mm. oma terveydentila tai vamma. Joskus esteenä on se, että nuorella ei ole riittävästi tietoa itselle sopivista harrastusmahdollisuuksista. Muita esteitä voivat olla vähäinen harrastustarjonta, lähipiirin heikko tuki tai asenne harrastamista kohtaan, harrastuksen sijainti liian kaukana kotoa ja harrastuksen hinta. Saattaa myös olla, ettei Harrastamisen Suomen malli todellisuudessa mahdollista harrastamista kaikille, koska esimerkiksi koulukuljetusten varassa olevat nuoret jäävät herkästi sen ulkopuolelle.

Kuten tästä huomaamme, mallia on kehitetty jo monen vuoden ajan todella monet näkökulmat huomioon ottaen. Itse olin mukana vuonna 2016 keräämässä tietoa mallin suunnittelemiseen erilaisilta nuorten kanssa toimivilta yhteistyökumppaneilta. Itse olin silloin töissä Big Muuv -hankkeessa Suomen Kansallisbaletissa. Big Muuv -yhteistyössä mukana olivat lisäksi Sirkuksen tiedotuskeskus ja sen jäsenyhteisöt, Nuori Kulttuuri -säätio, Suomen Nuorisoseurat, Suomen lastenkulttuurikeskusten liitto, Valo ja Liikkuva koulu -ohjelma (Turun Sanomat 2016).

Tietoa kerättiin siitä, minkälaisesta toiminnasta nuoret pitävät ja ketkä voisivat toimia harrastustoiminnan vetäjinä. Silloin mietittiin paljon myös valmentajien/kerho-osaajien osuutta, vastuukysymyksiä, koulun roolia, kustannuksia jne. Jo silloin oltiin mallin tarpeellisuudesta yhtä mieltä, mutta toteutustapaa yritettiin hahmotella toimivaksi. Big Muuv -hankkeen tuloksena ei vielä saatu valmista toimintamallia, mutta hanke keräsi paljon tarpeellista tietoa mallin rakentamisen pohjaksi. Hanke myös järjesti toiminta-aikanaan erilaisia tapahtumia, joihin kutsuttiin mukaan 11–16-vuotiaita nuoria liikkumaan, tanssimaan ja temppuilemaan. Hanketta rahoitti silloin Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Harrastamisen Suomen malli haluaa antaa jokaiselle lapselle ja nuorelle tulotasosta riippumatta mahdollisuuden harrastaa. Lasten ja nuorten toiveita on pyritty kuuntelemaan ja edellä mainittuja harrastamisen esteitä yritetty mahdollisuuksien mukaan poistaa. Nuorille on annettu mahdollisuus mielekkääseen ja ilmaiseen harrastamiseen koulutuntien jälkeen. Harrastamisen Suomen mallin erilaiset harrastuskerhot tapahtuvat yleisimmin koulun tiloissa heti koulutuntien jälkeen. Suomessa on viime aikoina keskusteltu paljon harrastusten hinnoista. "Palautteen perusteella edes keskiluokkaiset perheet eivät enää useinkaan selviä lastensa harrastusmenoista", Pelastakaa lapset ry:n lapsiköyhyysasiantuntija Johanna Vinberg linjaa. "Harrastusten hinnat ovat 2000-luvulla jopa kolminkertaistuneet", harrastamisen kustannuksiin erikoistunut filosofian tohtori Kari Puronaho sanoo (Lempinen 2023). Urheiluharrastamisen hinta on Suomessa noin kolminkertaistunut 2000-luvulla. Yksi kalleimmista on jääkiekon 14–15-vuotias juniori-pelaaja, jonka vuosikulut voivat olla jopa noin 9 000 euroa. Yhtä kalliit ovat hiihtäjän 8 000–10 000 euron vuosikulut. Taitoluistelun vuosikulut voivat olla peräti 12 000 euroa. "Juniuri-urheilu on Suomessa jo poskettoman kallista. Yhä useampi laji alkaa jo olla rikkaiden lapsiperheiden yksin-oikeus", liikunta-sosiologian emeritus-professori Hannu Itkonen toteaa (mt.). Urheilulehden kyselytutkimukseen kerättiin tietoja 14 eri lajista ja viidestä eri kaupungista: Helsingistä, Lahdesta, Kuopiosta, Vaasasta ja Rovaniemeltä. Kohteena olivat lähtökohtaisesti 2008 ja 2012 syntyneet tytöt ja pojat, kilpa- ja harrastetaso erikseen huomioiden.

Vuonna 2021 pienituloisessa perheessä eli noin 121 800 lasta (Itsenäisyyden Juhlavuoden lastensäätiö 2023). Tämä on noin 12 prosenttia kaikista Suomessa asuvista lapsista. Kun lapsi asuu kotitaloudessa, jonka tulot ovat alle 60 prosenttia maan keskimmäisistä tuloista, hänen laskeaan asuvan pienituloisessa perheessä. Pienituloisuus on yksi lapsiperheköyhyyden resurssipohjaisista mittareista. Koska Harrastamisen Suomen mallin harrastukset ovat ilmaisia, voi nuori pienituloisen perheenkin nuori osallistua harrastuksiin aina keramiikkakerhosta bänditoimintaan. Toiminta riippuu paljon siitä, mitä kunnassa halutaan järjestää ja minkälaiset puitteet kouluilla on. Harrastukset järjestetään useimmiten koulun tiloissa tai niiden välittömässä läheisyydessä. Hyvien ohjaajien saaminen on myös erittäin tärkeää.

Professori Lea Pulkkinen on eheytyneen koulupäivän kannattaja. Siinä ajatuksena on, että iästä riippumatta sellaiset lapset, jotka tarvitsevat turvaa ja aikuisen läsnäoloa, voisivat olla koulun tiloissa aamulla ennen oppituntien alkua ja taas koulun jälkeen. Lapsille olisi tarjolla vapaata toimintaa myös järjestettyäkin, mutta ennen kaikkea on tärkeää, että aikuisia olisi läsnä. Har-

rastamisen Suomen malli tarjoaa harrastekerhoja koulupäivän päätteeksi. Mutta voisiko harrastaminen sijoittua koulupäivän sisään, niin että oppitunnit ja harrastukset vuorottelisivat. Tällä hetkellä koulupäivän päätteeksi tarjottuja harrastuksia käyttävät ennen kaikkea sellaiset lapset, jotka muutenkin jo harrastavat. Etenkin yläkoululaisten kohdalla voisi toimia paremmin sellainen vaihtoehto, jossa harrastaminen tapahtuisi ”vahingossa” koulupäivän sisällä.

HJK RY on käynnistänyt Me-säätiön ja Helsingin kaupungin kanssa laajan selvitystyön, jolla mitataan urheiluseurojen vaikutusta helsinkiläisten lasten hyvinvointiin. Riskitekijöiksi määritellään muun muassa pienituloisuus ja työttömyys sekä lapsen asuminen joko yhden vanhemman kanssa tai ei asu lainkaan vanhempiensa kanssa. 16 prosentilla harrastajista on jokin riskitekijä. Tutkimuksessa on jo tunnistettu tiettyjä alueita Helsingistä, missä pelaajilla on enemmän riskitekijöitä syrjäytymiselle kuin muilla toiminnan alueilla. Tietoa käytetään mm. urheiluseurojen toiminnan kehittämiseen syrjäytymisen ehkäisemisessä.

Monissa urheiluseuroissa otetaan vakavasti nuorten hyvinvointiin liittyvät haasteet. Niissä ajatellaan, että nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu myös urheiluseuroille. Helsingin Jalkapalloklubissa hyvinvoinnin tuottaminen on yksi heidän ydintehtävänsä. ”Meillä on valtava yhteiskunnallinen ongelma, emmekä voi olla sivustakatsojia vaan kyllä sen pitää jatkossa olla meidän toimintamme ydin”, HJK ry:n viestintäpäällikkö Heli Annala sanoo (Moilanen 2022). Annala pitää tärkeänä sitä, että seura tuottaa nuorelle hyvinvointia. Ei riitä, että nuori tulee seuraan ja jonain päivänä lähtee seurasta samanlaisena kuin oli ennen seuraan tuloaan. Tavoitteena on, että nuoren hyvinvoinnin pitää oikeasti harrastoiminnan aikana parantua. Se ei riitä, että vain tuotetaan häirintävapaata tai epäasiallisuuksista vapaata toimintaa.

Hyvinvointikyselyn tulosten mukaan 95 prosentilla HJK:n toiminnassa olevilla lapsilla ja nuorilla on vähintään yksi hyvä ystävä. 97 prosenttia lapsista kokee kuuluvansa yhteisöön, ja yhtä moni on motivoitunut oppimaan. 77 prosenttia lapsista voi keskustella mieltään painavista asioista perheen ulkopuolisen aikuisen kanssa. HJK on valmis antamaan pilotin tulokset ja osaa misensa kaikkien seurojen hyväksi. HJK on poikkeuksellinen toimija, koska se vaikuttaa monessa Helsingin kaupunginosassa, joiden sosioekonomiset muuttajat ovat erilaisia. ”Suomalaisista lapsista ja nuorista jopa 90 prosenttia on jossain vaiheessa mukana seuratoiminnassa. Tällä hetkelläkin urheiluseuroissa harrastaa yli puolet lapsista ja nuorista. Jos onnistumme oikeasti lisäämään lasten ja nuorten hyvinvointia, vaikutus on valtava”, HJK ry:n toiminnanjohtaja Timo Muurinen sanoo.

Valmentajan/kerho-ohjaajan merkitys onkin hyvin suuri jokaisessa lapsen ja nuoren harrastuksessa. ”Kotiolot saattavat olla lapsilla ja nuorilla hyvin erilaiset, ja sitten valmentaja voi olla juuri se aikuinen, jolle voi tulla juttelemaan muistakin asioista kuin pelkästään jalkapallosta”, Muurinen kokee. HJK:ssa tiedostetaan valmentajien muuttuneen roolin korostavan seuran vastuuta koulutustilanteissa. Valmentajia koulutetaan yhtäläisillä koulutuksilla. Dataa on saatavilla alueellisesti ja jopa per joukkue, joten kaupunginosavastaava tietää jatkossa, kuinka paljon hänen joukkueissaan on pelaajia, jotka kokevat, ettei heillä ole ystäviä tai turvallista aikuista. Dataa käytetään paljon myös valmennuksen työkaluna.

On monia syitä, miksi nuori haluaa lopettaa harrastuksen. Voi olla, että harrastuksesta on tullut liian kilpailuhenkistä, joka ei kaikille sovi. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2022 (Aapola-Kari 2022) mukaan, nuoresta saattaa tuntua, että harrastus vie liikaa aikaa, tai sen vuoksi toinen, mielekkäämmältä tuntuva harrastus jättää paitsioon. Kun harrastuksessa siirrytään opetelemaan aiempaa vaativampia taitoja, lapsesta voi tuntua, että hän tippuu kärryiltä. Murrosiässä kehon hallinta muuttuu ja esimerkiksi musiikkiharrastuksessa voi olla edessä soittotekniikan opettelu uudelleen. Ilmapiiri pianotunnilla tai jalkapallotreeneissa on voinut muuttua nihkeäksi, tai ehkä jokin hiertää valmentajan, opettajan tai muiden lasten kanssa. Syy voi liittyä myös lapsen arkuuteen. (Kangasluoma 2022) Silloin voi vaikka liittyä höntsäryhmään, jos samassa lajissa sellainen löytyy. Höntsä voidaan määritellä seuraavasti: ”Mahdollistaa kivan yhdessäolon ja rennon tekemisen liikunnan, taiteen, luovuuden tai kulttuurin parissa ohjatusti tai oma-aloitteisesti.” ja ”Leikkimielistä, ei niin vakavissaan tehtävää toimintaa, josta puuttuu kilpailu ja auktoriteettihohtoinen toiminta.” (Niemi 2021). Olisi upeaa, jos näitä höntsäryhmiä olisi Suomessa paljon enemmän, sillä olisi mielestäni erittäin tärkeää, että joku harrastus jatkuisi aina aikuisikään asti. Uuden harrastuksen aloittaminen on kuitenkin useimmille aina jännittävä paikka. Mielestäni tähänkin haasteeseen Harrastamisen Suomen malli haluaa vastata.

#### 2.4.2 Harrastamisen Suomen mallin arviointi

”Harrastamisen Suomen mallin vakiinnuttaminen on yksi tämän hallituksen tärkeimpiä tavoitteita”, sanoi entinen tiede- ja kulttuuriministerimme Petri Honkonen (Opetus- ja kulttuuriministeriön 2022). Opetus- ja kulttuuriministeriö on linjannut, että Harrastamisen Suomen mallin kehittämisen tulee perustua tutkittuun tietoon ja säännölliseen arviointiin. Onkin erittäin tärkeää saada oikeanlaista tietoa ja seurata, keitä harrastustoiminta tavoittaa ja miten lapset ja nuoret arvioivat omia kokemuksistaan.

Harrastamisen Suomen malli arviointi toteutettiin ajalla 1.9.2022 – 30.3.2023. Arvioinnin tilasi Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sen toteutti Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi (Karvi 2023).

Arvioinnin tavoitteena oli saada lisätietoa siitä, kuinka Harrastamisen Suomen mallin asetetut tavoitteet olivat toteutuneet. Tärkeinä arvioinnin kohteita pidettiin mallin toimivuutta ja vaikutuksia. Erityisen tarkasti arviotiin myös sitä, minkälaisia kokemuksia ja mielipiteitä lapsilla ja nuorilla oli. Kuudessa Suomen kunnassa mallin toiminnan on koettu toteutuneen hyvin ja näistä kunnista kerättiin tietoa mallista. Nämä kunnat olivat eri kokoisia ja ne olivat saaneet eri suuruisia rahoituksia. Jotta kunnat muuallakin Suomessa voisivat hyödyntää näiden kuuden kunnan onnistumisia ja toimivia kokeiluja, nostettiin esille myönteisiä esimerkkejä. Arvioinnin tiedonkeruuseen vastasi 88 peruskoulun oppilasta ja 67 paikallista harrastustoimijaa ja näiden keskustelujen teemat räätälöitiin keskusteluihin sopiviksi. Tiedonkeruuta täydensi kysely, johon vastasi 43 huoltajaa.

Suomen Harrastamisen mallin arvioinnin tulosten mukaan, mallin kautta nuoret ovat saaneet aivan uusia harrastamisen mahdollisuuksia. Kaikki, joilta kysyttiin, lapset, nuoret, huoltajat ja harrastusten ohjaajat, ja esimerkiksi kuntapäätäjät, kokivat mallin merkityksellisenä. Parannettavaa nähtiin saavutettavuuteen, niin sen fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyvissä seikoissa. Käytännön toimintaan liittyvät parannusehdotukset liittyivät sekä kansallisella tasolla että paikallisessa toteutuksessa mallin selkeyteen, joustavuuteen ja jatkuvuuteen. Harrastamisen määrittelylle toivottiin monipuolisempaa sanoitusta. Mitä harrastamisella tarkoitetaan Harrastamisen Suomen mallissa ja mikä sen toiminnan päätavoite on? Tarkempaa tietoa tarvittaisiin vastaajien mukaan myös määrittelyn vaikuttavuudesta. Tällä hetkellä harrastajien tai harrastamattomien määrää ei tiedetä, joten mallin toimivuutta ei voida mitata käyttäjämäärissä.

Käsittelen tässä työssäni joitain arviointiraportin suosituksia. Harrastustoiminnan on oltava kaikkien saavutettavissa ja sen löytämisen helppoutta pitää painottaa enemmän. Kuntien on panostettava näihin seikkoihin. Myös nuorille on annettava mahdollisuus entistä enemmän osallistua mallin kehitykseen. Heidän tulee saada vaikuttaa harrastusten tarjontaan ja heidän toiveitaan sekä mielipiteitään on kuultava. Kaikki mahdolliset keinot on otettava rohkeasti käyttöön, jotta lapset ja nuoret löytävät vaivattomasti harrastusten pariin. Opetus- ja kulttuuriministeriön uutinen 25.4.2023 (Laimi, Pusa, Rajala & Stenval 2023) kertoo, että arviointiraportista tunnistettiin asiat, jotka olivat harrastamisessa mieluisia lapsille ja nuorille mieluisaa. Erittäin

tärkeiksi nousivat taitojen oppiminen ja vuorovaikutus sekä ohjaajan että kavereiden kanssa. Ohjaajan merkitystä nuoret korostivat paljon. Nuoret toivoivat ohjaajan pysyvän samana pitkään ja toivoivat, että he keskustelisivat, kuuntelisivat ja jakaisivat myös omia kokemuksiaan. Toivottiin myös, että ohjaaja antaisi nuorten itsensä vaikuttaa toiminnan sisältöön. Luotettava ohjaaja myös rohkaisee ja antaa mahdollisuuden epäonnistua. Muita tärkeitä tekijöitä olivat tekemisen laatu, paineettomuus ja yhteisöllisyys.

Mielestäni on myös todella tärkeää miettiä, mikseivät monet yläkouluikäiset nuoret osallistu heille järjestettyyn mallin mukaiseen toimintaan, vaikka kunnissa voi olla todella hyvä tarjonta. Siksi on syytä kiinnittää huomiota käytännön kysymyksiin. Mikäli ryhmissä on liian suuri ikähaarukka, on vaikea löytää kultaista keskitietä, joka miellyttäisi kaikkia osallistujia. Tämä on myös haastavaa ohjaajalle, jonka suurin tehtävä on kuunnella ja keskustella osallistujien kanssa. Ohjaajalla olisi myös tarpeen olla ainakin jonkinlaisia pedagogisia taitoja sisällön tuottamisen lisäksi. Kun tutkin opasta yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille, en löytänyt kovinkaan tarkkaa vaatimustasoa, jota mallin mukaisessa ohjaamisessa vaaditaan (Huuskonen, Lambacka, Tarhala, Ulvinen, Valta & Vartiainen 2021).

On syytä miettiä, onko tässä tavoitteellisuutta mittaavassa, suorituskeskeisessä maailmassa tarvetta kovin runsaaseen vapaa-ajan ohjattuun toimintaan. Nuoret kaipaavat myös omaa tilaa viettää aikaa ilman ohjausta. Vapaa-ajan hengailu kavereiden kanssa kuuluu erityisesti yläkouluikäisten nuorten elämänvaiheeseen.

Kun nuorilta kysytään, minkälaisia harrastuksia olisi syytä olla tarjolla, kyselyihin yleensä vastaavat ne nuoret, jotka ovat jo muutenkin lähtökohtaisesti osallistuvia. Niitä nuoria, joita toiminnan piiriin erityisesti toivotaan, keskustelu ja suunnittelu usein eivät tavoita. Etsivä harrastustoiminta pyrkii tarttumaan tähän haasteeseen (Helsingin kaupunki 2023). Nuoria pyritään auttamaan juuri hänelle sopivan harrastuksen ja autetaan myös harrastuksiin ilmoittautumisessa. Etsivän nuorisotyöntekijät voivat olla myös nuoren tukena, jotta nuori pääsee harrastukseensa perille ja perumaankin harrastuksen, joka ei enää kiinnosta. Tämä työ vaatii paljon resursseja.

Toki ymmärrän, että on vaikeaa saada kouluihin koulutettuja ohjaajia varsinkin keskellä ilta-päivää, sillä useimmat ammattilaiset ovat päivätöissä. Tämä on yksi painava syy siihen, miksi monet lasten ja nuorten harrastukset sijoittuvatkin ilta-aikaan. Jos halutaan päteviä ohjaajia

kouluihin, olisi mietittävä millä palkalla ohjaajat jättäisivät iltapäivän työtunnit omassa palkkatyössä tekemättä.

Yksi kritisoitava seikka on myös, että Harrastamisen Suomen mallin mukaisiin kerhoihin ilmoittautumiset tapahtuvat useissa kunnissa ja kouluissa liian myöhään. Harrastusviikkoa vietettiin ympäri Suomen 28.8 – 3.9.2023 ja vasta sen jälkeen alkoi syksyn harrastuskausi. Toivottavasti ilmoittautumiset saadaan tulevaisuudessa auki viimeistään samaan aikaan kuin koulut alkavat. Muuten lapset ja nuoret ovat jo valinneet harrastuksensa ennen kuin mallin tarjoamat kerhot aloittavat toimintansa. Tulisi myös pohtia, onko Wilma eli koulun viestintäkanava oikea paikka tiedottaa kerhoista. On oppilaita ja vanhempia, jotka eivät kertaakaan avaa Wilmaa oppilaiden kouluvuosine aikana. Yhdeksi kehittämiskohteeksi mallin arviointiraportti totesikin ilmoittautumiset: Yhtenäisen ilmoittautumisjärjestelmän tarve tulee kartoittaa.

Aina ei ole niin itsestään selvää, että lapsi tai nuori haluaa viettää aikaa koulussa vielä koulutuntien jälkeenkin. Koulu ei välttämättä ole se turvallisin paikka vaikkapa yksinäisille ja koulukiusatuille. Heille on tärkeää päästä osallisiksi muihinkin kuin oman koulun ryhmiin. On tervettä saada osallistua harrastustoimintaan ihan muiden nuorten kanssa. Silloin voi olla erilainen oma itsensä kuin koulussa. Kiusattu nuori saattaa myös jännittää sitä, miten hänet otetaan osaksi uuteen ryhmään. Jos koulussa kiusataan, nuorella on jo huono itseluottamus ja nuori liittyy uuteen harrastukseen epävarmana ja sulkeutuneena., jolloin kiusaaminen ja ryhmän ulkopuolelle jättäminen saattaa toistua. Kiusaamisen yleisyys lasten ja nuorten kokemana -artikkeli Opetushallituksen sivuilla kuvaa juuri tähän ikäryhmän kuuluvien, 8.–9.-luokkalaiset, kiusaamisen yleisyyttä (Opetushallitus 2023).

Esteet harrastamiseen Harrastamisen Suomen mallissa ovat siis osin samoja kuin muissakin nuorten harrastuksissa. Toki harrastusten iltapainotteisuutta ja kalleutta saadaan mallilla toivottavasti taklattua, jotta sen osallisuusvaikutukset näkyisivät ja että saataisiin oikeasti poistettua yksinäisyyttä harrastusten kautta.

### 2.4.3 Islannin mallin kuvaus ja vertailu Harrastamisen Suomen malliin

Islannin malli on 1990-luvulla alkunsa saanut tutkimusperusteinen lähestymistapa. Islannin malli pyrkii vähentämään nuorten päihteiden käyttöä ja ehkäisemään nuorten ongelmia jo ennen niiden syntymistä. Kunnilla on käytössään harrastekortteja, joilla ne tukevat lasten harrastustoimintaa. Matalan kynnyksen harrastuksia tarjotaan koulupäivän jälkeen. Vanhemmat parhaitoivat naapurustoissa, sillä lapsilla nuorilla on yhteiset kotiintuloajat ja niiden toteutumista

seurataan. Päihteiden myynnin ikärajoja on kiristetty ja niiden saatavuutta on rajoitettu. (Härkönen 2019).

Tätä Islannin mallia on käytetty ainakin jossain määrin Harrastamisen Suomen mallin suunnittelussa apuna. Islannin mallista Suomi toivoi omaan malliin sen osan, joka olisi ehkäisevää toimintaa moniin jo näyttäytyviin ongelmiin. ”Meillä tuetaan mittavasti lasten ja nuorten harrastamista julkisin varoin. Ne vanhat harrastamisen tavat, joita tuetaan, eivät kuitenkaan enää istu lasten ja nuorten vapaa-ajan tarpeisiin”, kertoo nuorisotutkija, talous- ja sosiaalihistorian dosentti Mikko Salasuo. Nykyisin monissa harrastuksissa koetetaan löytää jo hyvin varhaisessa vaiheessa parhaat yksilöt joko huipputaiteeseen tai kilpaurheiluun. Kuten monista tutkimuksista käy ilmi, Suomessa lasten ja nuorten keskinäinen kilpailu on lisääntynyt ja nuorten uupumus niiden seurauksena erityisesti lukioissa. Salasuo painottaa, että kyselytutkimusten mukaan harrastuksilta halutaan erityisesti mukavalta tuntuvaa yhdessäoloa ystävien kanssa. Myös nuorten vanhemmat toivovat tätä harrastuksilta ja kilpailua toivoo vain pieni osa sekä lapsista että vanhemmista (Salasuo 2021).

Islannin malli kehitettiin erityisesti siksi, että koetettiin saada nuoret parantamaan elintapojaan ja löytämään mielekästä tekemistä. Islannissa oivallettiin, että elinympäristöä ja olosuhteita täytyi muuttaa niin, että kiinnostavaa tekemistä löytyisi. Yksilöä ei pyritty muuttamaan. Harrastusseurat otettiin mukaan työhön. ”Perheet viettävät entistä enemmän aikaa yhdessä. Liikunnan suosio on kasvanut ja tarjolla on monipuolisesti harrastuksia”, kertoo professori Inga Dóra Sigfúsdóttir Reykjavikin yliopistolta (Tuomaala 2017). Käytännön toiminnasta voimme mainita esimerkkinä sen, että Reykjavikin kaupunki maksaa nuorille seurojen jäsenmaksuja ja sponsoroi näin urheiluharrastuksia.

Nuorisotutkimusverkoston vastaavat tutkijat Tomi Kiilakoski ja Mikko Salasuo sekä lapsiasiantuntettu Elina Pekkarinen perehtyivät tarkemmin Islannin malliin. He tapasivat Reykjavikissa suuren joukon islantilaisia lasten ja nuorten hyvinvoinnin asiantuntijoita. Tapaamisten pohjalta he kirjoittivat raportin, joka on nyt julkaistu Nuorisotutkimusseuran Näkökulmia-sarjassa (Kiilakoski, Pekkarinen & Salasuo 2020).

Raportin mukaan he eivät ole täysin vakuuttuneita siitä, että malli kaikilta osin sopii Suomen olosuhteisiin. Islantilaiset asiantuntijat eivät olleet yksimielisiä edes siitä, onko ylipäättään olemassa mitään yhtenäistä ”Islannin mallia” tai siitä, mitkä ovat olleet erityisen toimivia käytäntöjä. Esimerkiksi tapoja, joilla organisoida mielekästä vapaa-ajan toimintaa on kuntakohtaisesti

useampia. Kiilakoski, Salasuo ja Pekkarinen havaitsivat, että mallia, jos sellaista siis edes on olemassa, leimaa myös vahva aikuisvetoisuus. Nuoret jäävät myös lähinnä toimenpiteiden kohteiksi eivätkä pääse itse suunnittelemaan ja kehittämään mallia. Lisäksi tutkijat aistivat mallin taustalla epäluottamusta nuorten keskinäistä ja valvomatonta yhdessäoloa kohtaan. ”Tätä pitäisi kysyä nuorilta itseltään, että mitä he ajattelevat mallista, mutta sellaista tutkimusta meidän tietojemme mukaan ei Islannissa ole tehty”, Kiilakoski kertoo.

Tutkijat nostavat esiin esimerkiksi Islannin hälyttävän korkeat nuorten itsemurhatilastot. Lisäksi Islanti on saanut kritiikkiä psykieläkkeiden käytön lisääntymisestä. Esimerkiksi ADHD-lääkkeiden käyttö on Suomea moninkertaisesti yleisempää. ”Islannin ihme ei siis näyttäisi ulottuvan alkoholin käytön vähenemistä laajempiin hyvinvoinnin kysymyksiin”, he kirjoittavat. Toisin kuin Islannissa, Suomessa tulisi kuitenkin varmistaa lasten ja nuorten osallisuuden toteutuminen. He toivovat, että Suomen mallista voisi tehdä sellaisen, että lasten ja nuorten ääni kuuluu.

Lapsiasiavaltuutettu on antanut lausunnon eduskunnan sivistysvaliokunnalle hallituksen esityksestä eduskunnalle nuorisolain muuttamisesta (Eduskunta 2022, HE 107/2022 vp). Siinä sanotaan, että YK:n lapsen oikeuksien komitea on identifioinut lapsiryhmiä, joiden vapaa-aikaan liittyvien oikeuksien toteutumiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Yleissopimuksen 31 artiklan mukaiset oikeudet tulisi toteuttaa jokaisen lapsen ja nuoren kohdalla. Vamman kanssa elävien lasten mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti ja tasavertaisesti harrastustoimintaan tulee tukea ja edistää (Eduskunta 2022). Tämä tulee ottaa erityisesti huomioon Harrastamisen Suomen mallissa. Suomen mallin arviointiraportti kertoo, että sellaiset lapset, jotka eivät aiemmin ole olleet missään harrastuksessa saavat suuria onnistumisen kokemuksia harrastuksista (Laimi ym. 2023). Monelle oppilaalle pelkkä harrastuksen saaminen on ollut iso asia. Arviointiraportissa ohjaajat myös sanoivat, että jos harrastus oli muutamalle erityisryhmän oppilaalle tarpeellinen, se saatiin järjestymään ja ryhmien minimikoosta pystyttiin joustamaan.

Harrastamisen Suomen mallin arvioinnin tuloksena voidaan todeta, onko suunnittelu ja toteutus onnistunut meillä Suomen kannalta paremmin kuin Islannin mallin täytäntöönpano sellaiseenaan. Lasten ja nuorten oikeudet on ainakin toteutettu Suomen oloihin sopivalla tavalla eikä esimerkiksi nuorten kotiintuloaikoja asetettu eikä niiden valvontaan tarvittu poliisia.

Islantilaiset ovat myös kaupallistaneet Islannin ihmeeksikin kutsutun mallin. Organisaatio nimeltä Planet Youth vie oppeja maailmalle (<https://planetyouth.org/>). Islannin kokemuksen viimeisen 20 vuoden aikana ovat pohjana tälle yritykselle, joka on tehnyt opaskirjoja ja järjestää seminaareja. Ehkäpä Harrastamisen Suomen mallistakin saadaan oppia muihin maihin.

Aina sopivaa harrastusta ei ole helppo löytää, vaikka olisi runsasta tarjontaa. Harrastamisen esteitä, kuten harrastuksen saavutettavuus riippumatta perheen tulotasosta, on koettu ratkomaan Turussa. Turun kaupunki on erityisen kiinnostunut niin sanotun Islannin mallin kehittämistä ratkaisuista. Yksi syy siihen on, että harrastustoiminta tukee lasten ja nuorten mielenterveyttä sekä parhaimmillaan suojaa yksinäisyydeltä (Salakari 2023).

Turun kaupungin liikuntapalvelujohtaja Markus Kalmari kertoo Helsingin sanomissa, että kaupungissa on päätetty ottaa Islannin mallin mukainen harrastekortti käyttöön vuonna 2025. Vanhempien taloudellisen tilanteen vaikutus lapsen harrastuksiin on siis huomattava. Harrastamattomuus aiheuttaa ulkopuolisuutta ja huonommuuden tunteita sekä altistaa kiusaamiselle. Tämä malli tukee Kalmarin mukaan Harrastamisen Suomen mallin toimintaa. ”Kaikille 7–19-vuotiaille lapsille ja nuorille tarjotaan noin 200–300 euron arvoista tukea harrastamiseen liikunta-seurassa”, hän sanoo. Harrastetoiminnassa oleellista on se, että se perustuu kohderyhmän tarpeisiin ja on saavutettavaa. Saavutettavuus tarkoittaa paljon muutakin kuin harrastusten hintaa ja välimatkoja, vaikka ne ovatkin Turun kaupungin toteuttaman laajan kyselyn mukaan merkittäviä esteitä lapsen harrastamiselle. ”Esteenä voi olla myös liiallinen kilpailu tai suorittamisen pakko, jolloin mieluisasta toiminnasta tulee työtä ja siten epämieluisaa. Lapsille ja nuorille harrastamisessa tärkeintä on yhteisöllisyys ja hauskuus”, Kalmari kertoo.

Suomessa tulisi hänen mukaansa toteuttaa lasten ja nuorten harrastamisessa ”peruskoulun kaltaisen reformi”, jossa harrastamisen mahdollisuus toteutuu tasa-arvoisesti. Lähtökohtana tulee olla lasten ja nuorten terve kasvu ja kehitys. Kansallinen Harrastamisen Suomen malli eroaa siis Turun toteuttamasta mallista siinä, että nuoret saavat harrastamista varten rahallista tukea. Tämä mahdollistaa lasten ja nuorten osallistumisen myös muuhun harrastustoimintaan kuin Suomen mallin tarjoamaan osallistujalle maksuttomaan toimintaan.

## 2.5 Kuntien ja kaupunkien tarjoama FunAction-harrasteliikunta

Harrastamisen Suomen mallin lisäksi on muitakin lähes ilmaisia harrastusmahdollisuuksia tarjolla. Yksi näistä on joidenkin kuntien järjestämä FunAction-harrasteliikunta, jonka tavoitteena

on suoda matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille 13–17-vuotiaille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. (Helsingin kaupunki 2023). FunActionin esittelyssä sanotaan, että tämä liikunta on monipuolista ja hauskaa. Tunnit ohjaa ammattitaitoinen liikunnanohjaaja tai jonkin seuran laji-ohjaaja.

Jo lähes viistoista vuotta sitten aloitettu FunAction-toiminta on vakiintunut Liikuntapalveluiden vakinaiseksi toiminnaksi vuonna 2014. Toimintaa varten jokainen asiakas hankkii 4 € ladattavan asiakaskortin Liikuntapalveluiden toimipisteistä, jonka jälkeen toiminta on maksutonta. FunAction-kortin haltija voi osallistua kaikille tunneille kertaalleen kortin hankittuaan. Esitelytekstissä sanotaan; ”Tule mukaan toimintaan yksin tai kaverin kanssa!”.

## FunAction palvelukokonaisuus

Viikkotarjotin	FunAction HarrastusStartti	FunAction demot ja kouluyhteistyö	Tapahtumat ja loma-ajan toiminta
<ul style="list-style-type: none"> <li>Noin 50 liikuntatuntia viikossa</li> <li>➢ Ympäri Helsinkiä</li> <li>➢ Laaja lajitarjonta</li> <li>➢ Avoimuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikunnanohjaajan avulla etsitään nuorelle mielekästä tapaa liikkua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demotoiminta: tarjotaan kokeiluja eri liikuntalajeihin</li> <li>➢ Toteutetaan kouluaikana joko koululla tai liikuntapaikalla</li> <li>➢ Infoa liikunnasta ja FunAction markkinointia</li> <li>Hyvinvointipäivät</li> <li>Liikuntavälkät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>KickOff-tapahtumat               <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 lk. toukokuussa</li> <li>• 7-9 lk. elokuussa</li> </ul> </li> <li>Syys- ja talvimallilla tapahtumat</li> <li>Yhteistyötapahtumat</li> <li>Kesän toiminta</li> </ul>

Helsinki Liikkuu  
helsinki.fi

**Kuva 7:** Helsingin kaupungin FunAction-toiminta

### 3 TIETOPERUSTA

Minulla oli työni materiaalina Talous ja nuoret TAT ry:n vuosittain julkaisema Nuorten tulevaisuuskysely, Tulevaisuuskysely 2021. Siinä on mukana Kentaurin nuorten harrastus- ja järjestötoimintaa selvittävän lisäosuuden kysymyksiä, joiden vastaukset olivat käytössäni. Toinen tärkeä materiaali työssäni olivat fokusryhmäkeskustelut. Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksista nousi tärkeitä väittämiä, joita käsittelin fokusryhmäkeskusteluissa. Minulla oli erittäin aktiivisia kouluvalmentajia keskusteluissa, jotka saivat minut miettimään opinnäytetyötä uudesta näkökulmasta. Olen erittäin iloinen, että löysin näin ammattitaitoisen ja osaavan ryhmän keskusteluihin.

#### 3.1 Kyselytutkimuksen materiaalin analysointi

Tulevaisuuskysely 2021 toteutettiin Webropol-kyselynä, jonka linkki toimitettiin yläkouluihin, lukioihin sekä ammatillisiin toisen asteen oppilaitoksiin. Linkki välitettiin yhteistyössä Opetushallituksen, AMKE ry:n ja Sure Fire, Suomen rehtorit ry:n kanssa oppilaitosten rehtoreille. Oppilaitosten opiskelijat vastasivat toimitettuun linkkiin pääsääntöisesti koulutyönsä lomassa.

Kyselyyn vastasi yhteensä 14 939 nuorta. Heistä suurin osa (11 486) on yläkoulun 8. ja 9. luokan opiskelijoita. Lukiolaisia kyselyyn vastaajia on 2 168 ja ammatillisen toisen asteen opiskelijoita 1 285. Aineistossa on vastauksia kaikista maakunnista kaupungeista (59 %) ja muista kunnista (35 %). Sukupuolijakauma on jossakin määrin tyttöpainotteinen. Hieman yli puolet (52 %, 7 813 vastausta) on ilmoittanut sukupuolekseen nainen. Vastaajista 41 % (6 117) ilmoitti sukupuolekseen mies ja 2,8 % (425) muun sukupuolen. 584 vastaajaa ei merkinnyt lomakkeeseen sukupuoltaan.

Tulevaisuuskysely 2021:n Kentaurin kysymysten taustalla tutkimuskysymyksenä on nuorten harrastus- ja järjestötoiminnan vaikutus nuorten kasvuun ja osallisuuteen sekä mikä niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus on.

Aineisto tarjoaa laajuutensa ja monipuolisuutensa ansiosta erinomaiset mahdollisuudet tuottaa tutkittua tietoa yksilötasolla. Runsautensa tähden aineisto tekee mahdolliseksi pureutua myös sellaisiin ilmiöihin, jotka koskevat vain pientä osaa nuoria. Harrastus- ja järjestötoimintaa koskevien ydinkysymysten ohella kyselystä selviää arvokasta tietoa nuorten asenteista ja ar-

voista, tulevaisuudensuunnitelmista, koulumenestyksestä, perhetilanteesta ja muista taustoittavista ja analyttistä syvyyttä tuottavista asioista. Tästä aineistosta olen poiminut tarkemman tarkastelun kohteeksi ne vastaukset, jotka liittyvät suoraan vastaajien harrastustoimintaan.

Käsittelen työn tässä luvussa harrastustoiminnan mielekkyyttä ja saavutettavuutta nuorille eri näkökulmista. Vastausten suuri määrä antaa mahdollisuuden tehdä aineistosta monipuolisia ajoja erilaisilla muuttujilla. Itse en voinut Kentaurin aineistoa käsitellä ja omatoimitoisesti kaivaa vaan sain Pekka Kaunismaalta Kentaurista apua työhön. Hän teki minulle aineistosta ajoja toiveitteni ja tarpeiden mukaan. Kyselytutkimuksen suunnittelu ja toteutus oli tehty Kentaurin toimesta, joten kyselytutkimuksen vastausten oikeellisuus ja luotettavuus näkökulmat oli jo selvitetty.

Keskityin tietoperustassa kyselytutkimustyön tulosten analysointiin ja siihen, kuinka tuloksia kerätystä materiaalista pystytään saamaan. Pohdin erityisesti vastaajiin liittyviä yhtäläisyys- ja eroavaisuustekijöitä ja sitä, mitä niistä pystyy päättämään. Kun olin saanut paljon hyvää tietoa tutkimustulosten analysoinnista, niin käytin tietoja pohjana fokusryhmäkeskusteluissa. Nuorten vastauksista nousi monta tärkeää väittämää. Vein nämä väittämät fokusryhmäkeskusteluihin, joissa sain syvennettyä montaa eri aihetta, kun fasilitoin kouluvalmentajien keskustelua.

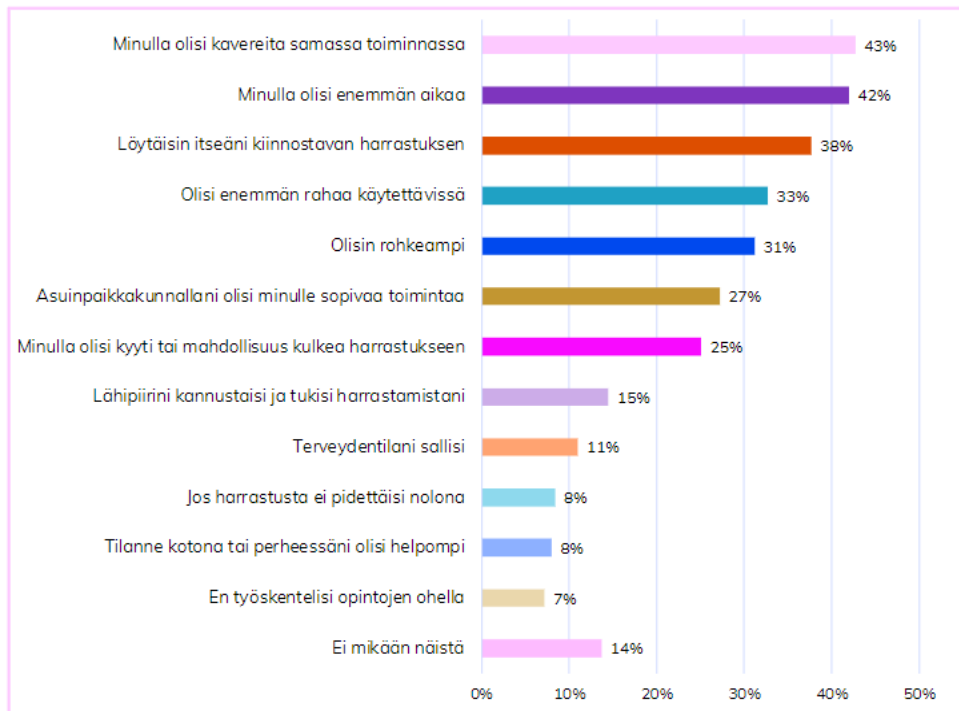
### 3.1.1 Oppiminen harrastustoiminnan kautta

Tulevaisuuskyselyssä tiedusteltiin vastaajilta sitä, mitä he katsovat oppineensa harrastus- ja järjestötoiminnassa (Kaunismaa 2021, 6–8). Tarkkaan ottaen kysyttiin: ”Arvioi, mitä seuraavista asioista olet saanut harrastus- ja yhdistystoiminnan kautta?” Vastauksista kolme yleisintä olivat: 1) nuoret olivat saaneet onnistumisen kokemuksia, 2) oppineet uutta tietoa ja 3) saaneet uusia kavereita. Tästä voimme sanoa, että kaikkein yleisimmin koetaan opitun itsetuntoon ja toimijuuteen, tietoon ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä asioita. Tämä tulos antaa viitteen siitä, kuinka harrastustoimintaa nostaa nuoren itsetuntoa ja auttaa poistamaan yksinäisyyttä (Sinisalo-Juha 2021, 15–30).

### 3.1.2 Nuorten halukkuus ja mahdollisuudet harrastaa

Vakiintuneen käsityksen mukaan harrastaminen on jotain, jota ihminen tekee vapaa-ajallaan säännöllisesti ja jossa hän pyrkii kehittymään. Väitetään myös, että suomen kielen sana ”harrastaa” on johdettu adjektiivista ”harras”. Harrastaminen on siis tekemistä, jota tehdään vapaaehtoisesti ja hartaudella; omistautuen (Kotimaisten kielten keskus 2020).

Kun nuoret vastasivat kyselyssä siihen, mitkä asiat lisäisivät halua ja mahdollisuuksia harrastaa, saatiin yleisimpinä vastauksina: jos toiminnassa olisi kavereita, jos löytäisin itseä kiinnostavan harrastuksen, jos olisi enemmän aikaa ja jos olisi enemmän rahaa käytettävissä. Tämä aineistokysymys ja sen yhteydet muihin aineiston muuttujiin antaa mahdollisuuksia analysoida sitä, miten harrastuksia voisi kehittää saavutettavammaksi ja vetovoimaisemmaksi.



**Kuva 8:** Asiat, jotka lisäisivät halua ja mahdollisuuksia harrastaa

Vanhempien työssäkäynnillä on myös yhteyttä, paljonko rahaa on käytettävissä. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö Itla tutkii mm. lapsiperheköyhyyttä ja sitä, miten se vaikuttaa lasten ja nuorten elämään (Itsenäisyyden Juhlavuoden lastensäätiö 2023). Nuoret itse ovat kyllä tietoisia perheen taloudellisista resursseista. Lasten osallisuus määrittyy resurssien puutteen mukaan ja se näkyy myös kaverisuhteissa. 8 ja 9. luokkalaisilta nuorilta kysyttiin vuonna 2021 perheen taloudellista tilannetta osana Kouluterveyskyselyä. Silloin noin joka neljäs raportoi

perheensä taloudellisen tilanteen olevan joko huono tai vain kohtalainen. Vuonna 2015 noin 30 prosenttia nuorista koki taloudellisen tilanteen huonoksi tai kohtalaiseksi. Luku on siis vähentynyt kuudessa vuodessa. Niiden lasten määrä on samassa ajassa laskenut kotitalouksissa, joiden huoltaja raportoi vaikeita tai hyvin vaikeita toimeentulotilanteita.

Harrastamiseen lähteminen kaverin kanssa on Tulevaisuuskysely 2021:n tutkimusaineiston mukaan helpompaa kuin yksin harrastuksen aloittaminen. Yksinäisiksi tuntevien on paljon vaikeampaa lähteä mukaan harrastustoimintaan kuin sosiaalisten nuorten. Yksinäisyyttä kokevilla on selkeä vaikutus harrastamisen haluun. Kyselyaineiston pohjalta voi huomata, että asuinpaikkakunnalla on suuri rooli monessa mielessä. Erityisen tärkeää on, että paikkakunnan harrastustarjonnasta löytyy sellaista, joka tuntuu jokaisesta nuoresta mielekkäältä. Kaikki nuoret eivät suinkaan halua harrastaa vain urheilua vaan muitakin vaihtoehtoja tulisi olla.

Erityisen mielenkiintoisia olivat vastaukset niiltä nuorilta, joilla ei ollut mitään säännöllistä harrastusta, sanoo Eeva Sinisalo-Juha artikkelissaan Nuoren kasvu yksinäisyyden varjossa (Sinisalo 2023, 15–30).

Puolet tytöistä, joilla ei ollut harrastusta tunsivat itsensä yksinäiseksi ja siten oli lähes kolmannes pojistakin tuntenut. Myös niistä muunsukupuolisista nuorista, jotka eivät harrastaneet mitään, hieman yli puolet tunsivat itsensä yksinäiseksi. Niistä nuorista, jotka eivät halunneet sanoa sukupuoltaan, kaikkein vähiten (eli vain 23 %), oli tuntenut yksinäisyyttä silloin, kun he eivät olleet osallistuneet mihinkään harrastustoimintaan. Eniten yksinäiseksi nämä nuoret tunsivat itsensä, kun osallistuivat harrastustoimintaan ja vähiten silloin kun he eivät osallistuneet mihinkään harrastustoimintaan. Tämän saattoi huomata siitä huolimatta, että osa harrastuksista ei edellyttänyt edes yhteistoimintaa muiden nuorten kanssa (tm.).

	Tyttö	Poika	Muu	En halua sanoa
Kuvataide	41 %	30 %	54 %	47 %
Käsityöt, puutyöt	36 %	24 %	54 %	48 %
Moottoritekniikkaa	34 %	16 %	42 %	42 %
Teatteri, sirkus, tanssi	31 %	26 %	67 %	50 %
Lukeminen	35 %	22 %	52 %	37 %
Kirjoittaminen, bloggaus	39 %	24 %	57 %	46 %
Musiikki	33 %	25 %	53 %	49 %
Kuntoliikunta	28 %	18 %	43 %	41 %
Urheilulajiharrastus	25 %	16 %	46 %	40 %
Kulttuuritapahtumissa käynti	36 %	32 %	51 %	47 %
Valokuvaus, videoiden kuvaaminen ja editointi	36 %	27 %	58 %	44 %
Tietokoneet, koodaaminen, ohjelmointi	36 %	28 %	42 %	43 %
Pelaaminen	39 %	20 %	48 %	36 %
Kielen opiskelu	36 %	27 %	51 %	41 %
Luonto- ja eläinharrastukset	32 %	21 %	44 %	39 %
Ei säännöllistä harrastusta	51 %	30 %	52 %	23 %

Tumman vihreä = yksinäisen kokemus vähäistä. Tumman punainen = Yksinäisyyden kokemus yleistä.

**Kuva 8:** Eri harrastuksiin osallistuneiden nuorten kokema yksinäisyys sukupuolen mukaan, 25

### 3.1.3 Nuorten kokemus elämänhallinnasta, vastuullisuudesta, oppimisesta sekä osallisuudesta yhteisöihin ja yhteiskuntaan

Nuorten kokemus elämänhallinnasta urheiluharrastuksen parissa on jopa korkeampi kuin mitä nuorten vastausten perusteella oli havaittavissa seuratoiminnan osalta. Vastauksista voi päätellä, että vahvempi kokemus elämänhallinnasta liittyy urheilun tai liikunnan harrastamiseen kuin muuhun harrastusmuotoon. Sen sijaan nuorten kokemus elämänhallinnasta vaikuttaisi olevan heikointa kuvataiteita tai tietokoneella pelaamista harrastavilla nuorilla. Nuorten kokemus vastuullisuudesta on vahvinta lukemista ja kuvataiteita harrastavien nuorten parissa. Sen sijaan heikoimpana se näyttäytyy moottoritekniikanharrastajilla sekä tietokoneita tai pelaamista harrastavilla.

Nuoret saattavat viettää paljon aikaa Internetissä. Toki pandemian aikaan se toiminta oli välttämätöntä, sillä sekä koulu että suurin osa harrastuksissa tapahtui verkon kautta. Tulosten valossa kannattaa katsoa sitä, voiko se aika, jonka nuori viettää Internetissä vaikuttaa nuoren oman elämän sosiaaliseen aktiivisuuteen kodin ulkopuolella ja kuinka tärkeäksi nuori kokee aktiivisuuden. Oman sosiaalisen elämän aktiivisuuden tärkeys kuntoliikunnan ja urheilulajien harrastajille näkyy vastauksissa. Pelaamisen, lukemisen tai tietokoneiden harrastajille se ei vaikuta olevan kovin tärkeää. Vastaavasti heidän kokemuksensa osallisuudesta yhteisöihin oli myös heikointa. Samalla on kiinnitettävä huomiota siihen, että moottoritekniikkaa, tietokoneita tai pelaamista harrastavat eivät tunne olevansa yksinäisiä, kuten kuvataiteita tai lukemista harrastavat nuoret kokevat olevansa.

Monet mielenterveyshäiriöt vaikuttavat suuresti nuoren elämänhallintaan. Nuorilla on mielenterveyshäiriöitä noin kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla. Noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24. ikävuotta. Tämä on selvinnyt laajoissa väestötutkimuksissa. Mielenterveydenhäiriöt ovat nykyään Suomessa tavallisimpia koululaisten terveysongelmia koululaisia koskevan konsensuslausuman mukaan ja niistä kärsiikin eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista. Yleisimmät nuorten mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriö (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 7–16).

Mielenterveysongelmat ovat kasvaneet hälyttävästi ja pitkät jonotusajat asiantuntija-apuun turhauttavat ja lisäävät ahdistusta. Liian usein mielenterveyttä hoidetaan ensisijaisesti lääkkeillä. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat sairastuvat harvemmin masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin kuin vähän liikkuvat, sanotaan UKK instituutin artikkelissa (UKK-instituutti 2023). Paljon liikkuvilla on havaittu esiintyvän vähemmän masennus- ja ahdistuneisuusoireilua. Liikunta siis saattaa vähentää tai lievittää oireita. Vaikka nuorisopsykiatrian potilasmäärät kasvavat ei hoitojonojen kasvua voida ratkaista vain lisäämällä hoitoresurssia. Harrastaminen, varsinkin liikuntaharrastaminen, toimii parhaimmillaan ennaltaehkäisevänä päihde- ja mielenterveystyönä. Etenkin kun nykyetoksessa ennaltaehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nähdään kaiken läpäisevänä arkisena toimintana lasten ja nuorten toimintaympäristöissä. Ennaltaehkäisevä työ on osa jokapäiväistä elämää. Vuonna 2014 noin 60 prosenttia nuorista piti harrastusten puutetta ainakin jonkin verran syrjäytymisen syynä. Harrastusten puutteen merkitys syrjäytymisen taustalla on nuorten vastauksissa hieman vähentynyt pitkällä aikavälillä, mutta kasvanut vuoden 2009 jälkeen. (Valtion nuorisoneuvosto 2014).

### 3.1.4 Nuoret ja koulumenestys

Kun tarkastelin nuorten harrastamista suhteessa koulumenestykseen, havaitsin, että ne nuoret, joiden koulumenestys on korkea osallistuvat aktiivisesti ja monipuolisesti harrastuksiin. Yhdeksän keskiarvolla koulussa pärjäävät ovat melko monipuolisesti harrastavia, erityisesti liikunnan ja luovien harrastusten parissa. He olivat myös useimmiten tyttöjä. Useassa vastauskohdassa sukupuoli on suuri rooli. Koulussa menestyviä kiinnostaa muita vähemmän mopot, tietokoneet ja pelaaminen. Vastanneista 22 % opiskelee kieliä, myös vapaa-ajalla. Ilahduttavasti kuntoliikunta on kaikilla melko aktiivista, vaikkakin selvästi siinäkin on ero hyvin koulussa pärjäävien ja heikommin menestyvien välillä.

Vanhempien koulutustaso on yksi, ei kuitenkaan täysin selittävä tai aina pätevä, indikaattori perheen sosioekonomiseen tilanteeseen kuten varallisuuteen. Tämä on ollut tarkastelussa. Tölostien perusteella voidaan ajatella, että urheilu- ja liikuntaharrastukset ovat korkeakoulutettujen vanhempien lapsilla hiukan yleisempiä, lukeminen selkeästi yleisempää yliopistotaustaisten lapsilla, samoin musiikki- ja kulttuuritapahtumissa käynti harrastuksena. ”Nuoret heijastelevat monin tavoin sitä yhteiskunnallista todellisuutta ja kulttuuria, joka heidän ympärillään on ja johon he mallista kasvavat. Se näkyy mm. siinä, miten unta arvostetaan, lähdetäänkö aamulla johonkin (näkyy esimerkiksi työttömyyden ylisukupolvisuudessa) tai vaikka siinä, miten vanhemmilla itsellään on voimavaroja ja resursseja pitää huolta hyvinvoinnistaan vai meneekö aika elämästä selviämiseen ja aivan välttämättömimpien asioiden hoitamiseen”, sanoo Terhi Ljungkvist, etsivä nuorisotyöntekijä Valkeakoskelta, jota haastattelin maaliskuussa 2023 työtäni varten.

Lisäksi koulutustausta näkyy myös erona niiden nuorten kohdalla, jotka eivät ole osallistuneet mihinkään toimintaan eli peruskoulu ja ammatillisen koulutuksen taustaisten vanhempien lapset ovat useammin niitä, joilla ei ole lainkaan harrastuksia. Myös 34 % työttömien vanhempien lapsista ei osallistu mihinkään toimintaan, kun taas molempien työssä käyvien lasten kohdalla luku on 22 %. Yhtenä tulkintana tästä voi tehdä, että harrastaminen yhä maksaa ja vaatii erilaisia resursseja. Erityisesti urheilu- ja liikuntaharrastuksissa tulotasolla on merkitystä. Tätä kuilua mm. Suomen harrastamisen malli koettaa osaltaan poistaa.

### 3.2 Näkökulmia analysoitavaan aineistoon

Vertailin myös Harrastamisen Suomen mallia ja Islannin mallia erityisesti eriarvoisuutta ja yksinäisyyttä vähentävänä mallina. Syksyllä 2020, kun kunnat hakivat Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen tarkoitettua erityisavustusta, kunnille kerrottiin mallin tavoitteista. Koulupäivän yhteyteen sijoittuvan yhdenvertaisen ja maksuttoman harrastamisen tavoitteena on ensisijaisesti antaa nuorelle mahdollisuus kokeilla uusia lajeja ja itse harrastamista, vaikka iltaisin joillakin nuorilla olisi myös jonkin oma toinen harrastus. Harrastamisen Suomen mallin tavoite on toisaalta tehdä harrastamisen myötä koulusta entistä kiinnostavampi paikka oppilaille. Mukana Harrastamisen Suomen mallissa tulee olla kaikenlaisia harrastuksia: liikunta, urheilu, taide, kulttuuri, nuorisola, tiede, luonto ja kädentaidot. Helsingin kaupunki sai vuonna 2021 Opetus- ja kulttuuriministeriöltä ministeriöltä miljoonan euron avustuksen lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseen mallin kautta (Helsingin kaupunki 2021).

Yksinäiset nuoret eivät juurikaan kaivanneet kodin ulkopuolisia harrastuksia, kirjoittaa artikkelissaan Eeva Sinisalo-Juha (2023). Erittäin kiinnostavaa vastausten perusteella on, kuinka vahvasti yksinäiset nuoret halusivat viettää aikaansa omassa kodissaan. Yhtenä mahdollisena tulkintana voimme ajatella, että heillä saattoi olla ikäviä kokemuksia jo valmiiksi toisten nuorten kanssa toimimisesta. Silloin koti on turvasatama. Kyselytutkimusten vastauksista voi havaita, miten yksinäisyyskysymyksen ääri vastaukset muodostavat lähes vastakkaiset profiilit siitä, kaipasiko nuori kodin ulkopuolisia harrastuksia. Näiden nuorten innostaminen järjestötoimintaan tai harrastamiseen kodin ulkopuolelle vaikuttaisi olevan haastavaa (mt.). Tähän tarvitsemme uusia työkaluja, joita olen tässä työssä kehittänyt.

### 3.3 Viitekehykset

Kysymys nuorten osallisuudesta on tässä opinnäytetyössä olennaista ja sitä on syytä tutkia. Käytin hyväksi Osallisuuden viitekehystä rakentamassa -artikkelia, jossa pohditaan mitä osallisuus on (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Toko 2017). Samassa julkaisussa sanotaan: ”Osallisuus on kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pysyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämänsä kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin.” Harrastaminen tai harrastamattomuus ovat osa osallisuuden kokemusta.

Harrastamisen lisäksi on tietysti olemassa muitakin seikkoja, jotka vaikuttavat nuoren toimintaan ja osallisuuden kokemuksiin. Tällaisia ovat mm. erilaiset kotiolot, vanhempien koulustaustat ja työssäkäynti. Olen nostanut esiin ne merkittävimmät tekijät, jotka aiheuttavat nuorten harrastamattomuuden. Näitä seikkoja olen tunnistanut sekä kyselytutkimuksen tulosten analysoinnissa että fokusryhmäkeskusteluissa asiantuntijoiden kanssa. Olen selvittänyt mitkä asiat vaikeuttavat nuoren harrastamista ja osallistumista harrastuksiin sekä paikan päällä että virtuaalisesti.

On tärkeää koettaa löytää tapoja, joiden avulla nuorten merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa lisääntyy. Tällä tavoin saamme nuoret tuntemaan itsensä hyvinvoiviksi ja kokemaan elämäänsä merkityksellisiksi. Tähän on mahdollisuus jäsentämällä osallisuutta kolmen ulottuvuuden avulla (Nivala ja Ryyänen 2013): Ihminen on osallinen yhteisössä, kun hän on osa yhteisöä (kuuluu johonkin), toimii osana yhteisöä (osallistuu) ja kokee olevansa osa yhteisöä (tuntee kuuluvansa). Osallisuuden toteutumisen edellytyksenä on kaikkien näiden toteutuminen. Osallisuus tarkoittaa yhteisön jäsenenä olemista ja toimimista sekä olemisen ja toimimisen synnyttämää kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Harrastustoiminnassa parhaimmillaan nämä kaikki kolme osallisuuden ulottuvuutta toteutuvat.

Milloin harrastamme? Mitä voimme kutsua harrastukseksi? Näitä kysymyksiä pohtii Aino Tormulainen Osaamiskeskus Kentaurin Käsitteitä ja suuntia nuorisoalan järjestöjen tutkimukseen, tilannekuvaan ja vaikuttavuuteen-julkaisussa artikkelissaan ”Mitä tarkoittaa harrastus?” (Tormulainen 2021, 10–21). Tormulainen jatkaa, että harrastaminen on sitä, kun kulutetaan vapaa-aikaa itselle mieleisellä tavalla ja nämä aktiviteetit tapahtuvat suhteellisen säännöllisesti tai jokseenkin toistuvasti. Nuoret itse joskus käsittävät harrastukset hyvin kapeasti. Ajatellaan, että harrastuksen tulisi olla maksullista ja säännöllistä. Nuori voi sanoa, ettei harrasta mitään, vaikka tekisi joka iltapäivä koruja kotona. Nuorten kanssa töitä tekevät kuvailevat nuorille harrastamisen palauttavana tekemisenä, kun se tapahtuu säännöllisesti ja josta saa nautintoa. Sen ei tarvitse olla mitään kovin ihmeellistä tekemistä. Nuori voi maalata, piirtää tai lukea, kunhan se auttaa palautumiseen. Joillain nuorilla tulee sosiaalisen kanssakäymisen tarve tyydytettyä jo koulupäivän aikana, eivätkä enää kaipaa sosiaalista toimintaa koulupäivän jälkeen. Tulevaisuus 2021 kyselyn mukaan kokonaan harrastusten ulkopuolelle jääneistä tytöt ovat enemmistönä. Erot eivät kuitenkaan ole kovin dramaattisia.

Yksi vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulos oli, että helsinkiläisistä nuorista ohjattua liikuntaa harrasti viikoittain noin 61 prosenttia yläkouluikäisistä. Harrastustoimintaa on Suomessa

maksullista ja maksutonta, joka ainakin teoriassa helpottaa nuorten osallistumista harrastuksiin. Esimerkkinä voin mainita Helsingin kaupungin tarjoaman myös maksuttoman tekemisen 12-18-vuotiaille nuorille. Vaihtoehtoja on muutama, mutta vaikkapa Helsingin kaupungin tarjoamaan Operaatio Pulssi!-in ei vaadita aiempaa harrastuskokemusta (Helsingin kaupunki 2023). Operaatio Pulssi! on kerännyt osana Helsingin kaupungin nuorten osallistuvaa budjetointia 'Nuorten budjettia' sekä kouluilla ja nuorisotaloilla nuorilta palautetta siitä, minkälaista tekemistä nuoret kaipaavat vapaa-ajallaan. Nämä maksuttomat mahdollisuudet ja myös Harrastamisen Suomen malli, koettavat antaa tasavertaisia harrastusmahdollisuuksia suomalaisille nuorille asuinpaikasta ja perheen tulotasosta riippumatta.

Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa vuodelta 2014 (Aira, Fogelholm, Gråstén, Jaakkola, Kallio, Kokko, Koski, Kämppi, Liukkonen, Paajanen, Soini, Ståhl, Suomi, Tamminen, Tynjälä, Villberg & Yli-Piipari 2014) todetaan, että seurojen tulisi kehittää harrastusmahdollisuuksia murrosiän jälkeisille nuorille, jotka haluavat harjoittaa liikunnallista toimintana vailla kilpailuaspektia, jotta nuoret eivät lopettaisi harrastuksiaan kokonaan yläkoulussa. Tutkijat ovat todenneet, että harrastamisen lopettaminen nuoruusiässä liittyy monesti vanhenemisen myötä kasvavaan kilpailullisuuteen (Hedman ja Helakorpi 2020, 88).

## 4 TUTKIMUSKYMYKSET JA -MENETELMÄT

Pääkysymykseni on: Miten saamme jokaisen yläkouluikäisen nuoren kokeilemaan harrastusta? Tavoitteenani oli luokitella Kentaurin aineiston perusteella erilaisia nuorten harrastamisen osallistumisen esteitä ja miettiä mitä niiden taustalla on. Lisäksi selvitin, millaisia taustatekijöitä löytyy nuorten harrastusaktiivisuuden takaa ja mikä nuoria estää lähtemästä harrastuksiin. Pehdyin Tulevaisuuskyselyn Kentaurin osuuden aineistoon ja rakensin sen perusteella erilaisia teemoja. Löysin yhdistäviä ja erottavia tekijöitä. Aineisto antoi minulle paljon tietoa niistä osallistumisen esteistä, joita nuorilla on harrastamiseen liittyen.

### 4.1 Kentaurin materiaalin kuvaus - kyselytutkimus

Kyselytutkimuksen aineisto on runsas ja jo kerätty. Tämän työn tärkein tehtävä olikin paneutua jo kerättyyn kyselytutkimusaineistoon. Tein syväskelluksen aineistoon, jotta sain tutkitavat asiat oikeasti todennettua kyselytutkimuksen aineiston perusteella. Tein yhteistyötä tilaajan eli Kentaurin osaamiskeskuksen kanssa, sillä tilaaja Pekka Kaunismaa kävi kanssasi aineistoa läpi. Hän teki minulle aina tarvittaessa ajoja SPSS-ohjelmalla. Tämä oli välttämätöntä, sillä Kentaurin aineistoa ei voi suoraan luovuttaa kenellekään ulkopuoliselle, kun taas erilaisia ajoja voidaan tehdä erilaisiin tarpeisiin.

### 4.2 Mikä on kouluvalmentaja?

Tulevaisuudessa kouluvalmentajat ovat tärkeässä roolissa tämän työn tuotosten käyttöönotossa ja kehittämisessä. Siksi valitsin fokusryhmäkeskusteluihin kolme kouluvalmentajaa Helsingistä kolmesta erilaisesta koulusta. Halusin valita fokusryhmäkeskusteluun ihmisiä, jotka ovat päivittäin nuorten kanssa töissä. Tavoitteenani oli fasilitoida keskusteluja fokusryhmässä, jossa erilaiset vastauksista nousseet väittämät analysoitiin. Väittämät ovat tämän työn liitteenä ja otikkoina luvussa 5.3. Nämä kouluvalmentajat etsivät keinoja lapsen tai nuoren arjen helpottamiseksi päivittäin. Siinä missä perinteiset koulun tukimuodot ovat rajoittuneet kouluajalle, kouluvalmentaja on kokonaisvaltaisena tukena sekä koulussa että vapaa-ajalla (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017).

”Tarvitsemme kouluun eri rooleissa olevia henkilöitä. Osan on hyvä olla irti opettajan asemasta ja esimerkiksi sen sisältämästä kurinpito- ja arviointivelvollisuuksista. Kouluvalmentajan rooli

on olla helposti ja matalalla kynnyksellä lähestyttävä aikuinen”, sanoo Lapuan kaupungin opetuspäällikkö Juho Norrena. Kouluvalmentaja tukee lapsen tai nuoren oppimista, koulunkäyntiä, kasvua ja kehitystä sekä kuuntelee murheita ja on läsnä. Joustava työaika mahdollistaa työskentelyn myös oppilaan vapaa-ajalla. Kouluvalmentaja ei vietä koko lukuvuotta yhdessä luokassa tai saman oppilaan kanssa. Yleensä tapaamiset kouluvalmentajan kanssa ovat intensiivisiä jaksoja. Joitakin oppilaita kouluvalmentaja voi kuitenkin tavata säännöllisesti vaikkapa keran viikossa. Kouluvalmentajan tarpeesta oppilaalle neuvotellaan aina vanhempien kanssa ja kouluvalmentaja voi myös toimia linkkinä muihin mahdollisiin apu- ja tukipalveluihin.

Kouluvalmentajan työnkuvaan kuuluu oppilaiden yleisen hyvinvoinnin edistäminen, koulun viihtyvyyden parantaminen sekä hyvän ilmapiirin luominen. Kouluvalmentajan työtehtävät vaihtelevat kouluittain. Tavoitteena on ehkäistä kiusaamista ja syrjintää. Kouluvalmentaja tekee koulussa yhteistyötä sekä opettajien että muun koulun henkilökunnan kanssa. Yhteistyö nuorten kanssa on ensisijainen vaatimus. Kouluvalmentajan tulee viihtyä nuorten seurassa. Toimenkuva on vielä uusi, joten joustavuutta ja kehittävää työtettä tarvitaan.

Helsingiläisissä kouluissa on ollut kouluvalmentajia vuodesta 2019. Viime syyslukukauden 2023 alussa 28 kouluvalmentajaa aloitti työnsä. Kouluvalmentajien toimen tavoitteena kaupungilla on muun muassa ehkäistä nuorten syrjäytymistä, saattaa oppilaita tarvitsemiensa palveluiden piiriin, edistää kodin ja koulun yhteistyötä sekä kehittää oppilaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä itseilmaisua. Kouluvalmentaja voi olla yhteydessä joko suoraan nuoren huoltajiin tai sitten hän keskustelee opettajan tai kuraattorin kanssa, jos hänellä herää huolta oppilaasta.

Kaupungin teettämän kyselyn mukaan 90 prosenttia koulujen henkilöstöstä katsoi, että kouluvalmentajan työstä on ollut oppilaille hyötyä (Rämö 2021). Etenkin ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa sekä lasten osallisuuden lisäämisessä kouluvalmentajista on ollut hyötyä. Tästä ylimääräisestä aikuisesta hyötyivät niin hiljaisimmat oppilaat kuin kaikkein vilkkaimmatkin. Monissa yhteyksissä kouluvalmentajan työtä toivotaan pysyväksi. Opettajien ammattijärjestö OAJ ei vastusta kouluvalmentajien tai muun ammattitaitoisen lisähenkilökunnan palkkaamista pitämään huolta oppilaiden tai perheen jaksamisesta. OAJ kuitenkin vastustaa sitä, että opetustoitossa ryhdytään kehittämään opetukseen tarkoitetuilla rahoilla uutta henkilöstöä tekemään työtä, johon jo entuudestaan tarkoitettuja ammattihenkilöitä ei ole riittävästi. Kouluvalmentajia tai muita uusia ammattihenkilöitä ei siis pidä palkata paikkaamaan jonkin toisen hallintokunnan henkilöstövajetta.

Kouluvalmentajien rahoitus on ollut riippuvainen valtion erityisavustuksista tai koulujen resursseista. Tähän asti kouluvalmentajat ovat joutuneet jännittämään työnsä jatkumista aina kulan hankkeen loppuun tai koulujen vuosittaisen budjetin selviämiseen. On siis iso riski, että pätevät kouluvalmentajat hakeutuvat pitkäaikaisempiin töihin lyhyiden pätkien sijaan. Samalla katkeaa savutettu yhteys oppilaisiin ja uudella kouluvalmentajalla menee turhaa aikaa luottamuksen luomiseksi oppilaisiin.

### 4.3 Fokusryhmäkeskustelut analyysimenetelmänä

Jotta pääsisin syvemmälle kyselytutkimuksen tulosten analysointiin, käytin toisena tutkimusmenetelmänä fokusryhmäkeskusteluja. Nauhoitin keskustelut ja analysoin keskustelujen tulokset. Fokusryhmäkeskustelu on yksi ryhmäkeskustelumenetelmistä. Fokusryhmässä painopiste on ryhmän jäsenten välisessä keskustelussa ja vuorovaikutuksessa. Ryhmän toimintaa ohjataan fasilitoiden, eli kannustaen osallistujia keskusteluun sekä varmistaen keskustelun turvallisuus ja tuloksellisuus. Ryhmäkeskusteluissa tutkijan asema on perinteistä (yksilö)haastattelua löyhempi, koska ryhmä ei suuntaa puheenvuorojaan välttämättä suoraan tutkijalle, vaan toisilleen. Keskustelu analysoidaan ja siten pyritään löytämään vastausten taustalla olevia merkityksiä. Moniäänisyytensä vuoksi fokusryhmä soveltuu hyvin tutkimukseen, jossa halutaan ymmärtää ihmisten erilaisia tulkintoja ja saada ryhmän muodostamaa jaettua ymmärrystä tutkittavasta aiheesta. (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017).

Ryhmän yhteinen tarttumapinta keskusteltavaan aiheeseen on varmistettava ryhmää koostettaessa (Hyvärinen ym. 2017). Otin tämän huomioon valitessani keskustelijoita fokusryhmään. Fokusryhmä muodostui kouluvalmentajista, joiden työnkuva on aika lailla samanlainen kussakin koulussa. He ovat päivittäin koulussa tekemisissä koululaisten kanssa. Kouluvalmentajat tunsivat toisensa päällisin puolin ennen keskustelua. Se auttoi luomaan turvallisen ja avoimen ilmapiirin heti keskustelun alusta lähtien. Myös se, että saattoi ilmaista mielipiteensä anonymisti, sai jokaisen puhumaan vapaasti. Kävimme keskustelu aluksi läpi myös turvallisen tilan periaatteet ja jokainen hyväksyi nauhoittamisen.

Kukin kouluvalmentaja työskentelee päivittäin tehtävässään omalla koulullaan. Osallistujiksi olin valinnut kolme kouluvalmentajaa erilaisista helsinkiläisistä kouluista. Fokusryhmäkeskustelun tavoitteet olivat saada kouluvalmentajat keskustelemaan vapaasti ja anonymisti lasten ja nuorten harrastamisen esteistä, jotka joskus voivat olla arkaluontoisiakin asioita. Kerroin aluksi miksi kouluvalmentajat ovat tälle työlle ja koko nuorten harrastamisen esteiden

tunnistamiseen tärkeitä ihmisiä. Sitten kerroin heille, että nuorisoalan osaamiskeskus Kentauri keräsi keväällä 2021 laajan kyselymateriaalin, jossa nuorilta tiedusteltiin heidän järjestö- ja harrastustoiminnastaan. Kysely toteutettiin osana Talous ja Nuoret TAT ry:n tulevaisuuskyseilyä. Annoin keskustelijoille vapauden keskustella aika laajasti aiheeseen liittyvistä asioista. Kerroin keskustelijoille, että olin rakentanut väittämiä vähän provosoiviakin, joita välillä annoin fokusryhmäkeskustelijoille syötteenä. Väittämät ovat tämän työn liitteessä 3.

Siinä missä (ryhmä)haastattelussa haastateltava on ensisijaisesti kiinnostunut vastauksista, fokusryhmässä fasilitoijan fokus on ryhmän vuorovaikutuksessa ja siten yhdessä tuotetusta tiedosta. Fokusryhmältä voidaan kysyä myös ennalta määriteltyjä kysymyksiä, joskaan niiden tarkoitus ei ole antaa täsmällisiä vastauksia, vaan herätellä ryhmää vuorovaikutukseen, jotta analyysin kautta päästään tarkastelemaan merkityksiä ja normeja ryhmän vastausten takana. (Hyvärinen ym. 2017).

Itse olin kehittänyt kyselytutkimusten tulosten pohjalta väittämiä, jotka toimivat hyvin keskustelunherättelijöinä keskustelun aikana. Menetelmänä fokusryhmäkeskustelu toimi todella hyvin ja sain paljon tietoa. Innostuin kovasti kouluvalmentajien ajatuksista. Sain niistä uusia ideoita ja selvyden siihen, mikä heidän mielestään nuorten harrastamattomuudessa on olennaisinta. Niin kuin itsekin alun resilienssikappaleissa kerroin, kuuluu nuoren elämään paljon erilaisia asioita. Tärkeimpänä kouluvalmentajat pitivät nuoren mielenterveyttä, johon vaikuttavat suuresti mm. yksinäisyyden tunteet ja sen myötä kaverisuhteet. Nuori tarvitsee ensin yhden tärkeän, hyväksyvän aikuisen ja yhden kunnan kaverin, ennen kuin muuta nuoren toimintaa ja näin myös harrastuksia kannattaa edes miettiä, sanoivat kouluvalmentajat. Tämän takia aloin hahmotella väylää siihen, mikä konkreettisesti saisi nuoren kokeilemaan harrastusta. Minkälainen apukeino sillan rakentamisessa harrastustarjontaan tarvittaisiin, jotta jo tarjolla olevien halpojen ja ilmaisten harrastusten tarjonta kohtaisi nuoret. Harrastamisen Suomen malli esimerkiksi tarjoaa paljon harrastuksia myös yläkoululaisille, mutta ne eivät syystä tai toisesta saa erityisesti yläkouluikäisiä nuoria lähtemään harrastusryhmiin. Tätä mieltä olivat ainakin kouluvalmentajat ja muutkin kouluissa toimijat, joiden kanssa olen aiheesta keskustellut. Tässä työssä olen maininnut joitain syitä tähän kysynnän ja tarjonnan kohtaamisen kuluun.

Ensimmäisen keskustelun jälkeen tein ehdotuksia opinnäytetyön tuotoksista, joita sitten yhdessä fokusryhmän kanssa analysoimme toisessa keskustelussa. Johtopäätökset ja tuotokset kerron tarkemmin omassa kappaleessaan. Tuotokset tuovat konkreettisia työkaluja alalle ja

nuorten harrastamiseen. Tämän työn tuotoksena on syntynyt konkreettinen ehdotus työkalusta nuorten omaan arkeen. Sen pariin ohjaamisessa ainakin kouluvalmentajat ovat valmiita auttamaan nuoria. He innostuivat ideasta ja olivat innokkaita kehittämään työkaluideaa eteenpäin.

Työskentelin yhdessä osallistujien kanssa ja tavoitteenani oli saada selville tunnistavatko nuorten kanssa työskentelevät omaan kokemuspohjaansa peilaten aineistosta nousseita haasteita ja taustatekijöitä. Fokusryhmäkeskustelujen päätteeksi sain paljon vastauksia siihen, pitävätkö osallistuneiden ammattilaisten mielestä omat havaintoni paikkaansa ja minkälaista uutta ajattelua voisin vielä käyttää analysoidessani haastattelun materiaalia. Työpajan tulosten perusteella kehitin työkaluja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.

#### 4.4 Tutkimusetiikka

Oman roolini tunnistaminen oli tärkeää tämän työn kannalta, sillä aihe ei ole elämässäni läsnä päivittäin. Teen vapaaehtoistyötä nuorten kanssa ja olen kiinnostunut aiheesta, mutta en tee töitä nuorten parissa. Minun pitikin kerätä paljon tietoa nuorten harrastamisesta ennen kuin saatoin analyttisesti ja toivottavasti objektiivisesti tehdä päätelmiä sekä kyselyaineistosta että fokusryhmäkeskusteluista. Oli tärkeää huomata omat asenteellisuudet liittyen esimerkiksi itseleni uusiin nuorten virtuaalisiin sosiaalisiin ympäristöihin. Virtuaalimaailma on monille nuorille ihan yhtä oikea kuin kasvokkain maailma. Ihan yhtä sosiaalinen ja siellä voi yhtä lailla ystäväystyä kuin reaali maailmassa.

Koska kyselytutkimusmateriaali oli jo valmiiksi olemassa Kentaurin kautta, pystyin luottamaan siihen, että tutkimusetiikka kyselytutkimusten osalta toteutui. Itse olin vastuussa siitä, että fokusryhmäkeskusteluissa otin tutkimusetiikan periaatteet huomioon. Annoinkin keskustelijoille mahdollisuuden olla tässä työssä anonyymejä. Sen he mielihyvin hyväksyivät. Sitten sovimme turvallisen tilan periaatteista. Sain myös luvan keskustelujen nauhoittamiseen, jotka tallensin. Lupauksen olen pitänyt, eikä tästä työstä voi tunnistaa erillisiä fokusryhmäkeskustelujen osallistujia.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK 2023 -ohjeessa (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa) sanotaan, että sovitaan ennen aineiston keruuta kaikkien kumppaneiden kanssa vähintään aineistojen omistus- ja käyttöoikeuksista, käsitte-lystä, säilyttämisestä ja mahdollisesta avaamisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

Tarkennetaan tarvittaessa sopimuksia tutkimuksen edetessä. Noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä salassapitoon, luottamuksellisuuteen ja vaitioloon liittyviä velvoitteita. Edistetään aineistojen avoimuutta ja jatkokäyttöä mahdollisuuksien mukaan.

En tarvinnut erityisiä tutkimuslupia Tulevaisuuskysely 2021:n vastausten käsittelyyn, sillä tutkimukseen osallistuneita ne oli jo pyydetty. Nuorten tulevaisuuskyselyssä oli Kentaurin tutkimustavoitteiden osalta omia kysymyksiä nuorille ja Kentaurin tutkijoilla on oikeus näiden aineistojen käsittelyyn. Itse en päässyt suoraan käsiksi aineistoihin, vaan Kentaurin tutija Pekka Kaunismaa teki tarvittavia ajoja. Työni on osa Kentaurin toimintaa.

Fokusryhmäkeskustelijat olivat täysi-ikäisiä ja vapaaehtoisesti osallistuivat keskusteluihin, sillä heillä oli sekä selkeä halu auttaa että päästä keskustelemaan muiden kouluvalmentajien kanssa ja tietenkin kehittää tulevaisuuden työkaluja alalle. Kävimme eettisen neuvottelukunnan ohjeet läpi soveltuvilta osin. Jokaisen keskustelun alussa kävimme myös yhdessä läpi turvallisen tilan periaatteet, ja noudatimme niitä.

## 5 AINEISTOSTA TEHTYJEN HAVAINTOJEN JA FOKUSRYHMÄKESKUSTELUIDEN ANALYYSI

Tässä luvussa luon yhteyksiä sellaisten teemojen välille, joita nousi sekä kyselytutkimuksen tuloksista että fokusryhmäkeskusteluista. Fokusryhmäkeskustelijoiden mielipiteet myös erosivat kyselytutkimusten tuloksista ja olen analysoinut sitä, mistä erot johtuvat. Tiedostan, että kouluvalmentajia oli tämän työn apuna kolme, joten suurempi valmentajien joukko olisi voinut tuoda erilaisia tuloksia ja monia eri mielipiteitä. Mielestäni se ei kuitenkaan olen niin relevanttia tämän työn kannalta, sillä minulla oli tarvittava materiaali tuotosten kehittämiseen.

### 5.1 Kyselymateriaalin kuvaus

Kuten jo edellä on kuvattu, tärkein materiaali tämän työn kannalta oli Tulevaisuuskysely 2021 kyselytutkimus, jonka noin 15 000 vastausta mahdollistivat aiheen käsittelyn usealta eri kullmalta. Kuvaan tässä aiheittain väittämiä, jotka nousivat aineistosta ja vertaan niitä fokusryhmäkeskustelujen antiin.

Kouluvalmentajan työ on vain muutaman vuoden vanha ja vasta tulossa koulujen vakituiseksi työmuodoksi. Fokusryhmäkeskusteluun osallistuneet kouluvalmentajat olivat toimineet rooleissaan kolmesta kuukaudesta kahteen vuoteen. Kyseiset kouluvalmentajat silmin nähden nauttivat ammatistaan ja päivittäisestä työstään. Kouluvalmentajat pitävät työnsä parhaana puolena, kun huomaa oman työn tuloksena nuorten käytösten pienetkin muutokset. Pohdimme nuoria erityisesti kouluympäristössä, mutta myös nuoria harrastajina.

Kaikki valmentajat toivat esiin sen, että nuorilla on ongelmia, joihin tarvitaan monia erilaisia ratkaisuja, joihin voi yhtenä ratkaisuna koettaa harrastamista. Toki ymmärrämme, että nuorilla on ongelmia, joita harrastaminen ei ratkaise. Ensin pitäisi ratkaista nuoren mahdollinen mielenterveydellinen ongelma tai kaverisuhdeongelma tai muu ihmissuhdeongelma. Näiden tärkeimpien asioiden selvittämisen jälkeen nuori voi alkaa ajatella harrastamista.

Valmentajien mukaan nuoret, jotka haluavat harrastaa, yleensä jo harrastavatkin. Erilaisia maksuttomia ja melkein ilmaisiakin harrastuksia on olemassa paljonkin, mutta ne nuoret, jotka ovat lähtökohtaisesti yksin, heitä on kovin vaikea saada mukaan harrastuksiin. He eivät ylipäätään ole kiinnostuneita juuri mistään. Keskustelijat toivoivat ratkaisumalleja siihen, miten vetäytyvän lapsen tai nuoren saisi houkuteltua edes johonkin toimintaan. Keskustelijat

kommentoivat myös sitä, että koulu ei ole aina oikea paikka harrastamiselle. Kun joillekin nuorille koulu voi olla tervanjuontia, koulun alueella ei haluta olla yhtään ylimääräistä minuuttia. Koulun tiloihin ei siis haluta jäädä harrastamaan. Syynä voi olla myös koulussa kiusaaminen, eikä samojen luokkakavereiden kanssa haluta harrastaa. Jotkut nuoret eivät myöskään kaipaa enempää sosiaalista toimintaa koulupäivän jälkeen. Koko sosiaalinen kapasiteetti kuluu päivän aikana ja kotona on mukava vain olla rauhassa. Koulunkäynti voi olla hyvinkin raskasta monille eikä harrastustoiminnalle jää enää energiaa ja innostusta.

## 5.2 Kyselytutkimusten tuloksista nousevia väittämiä ja fokusryhmäkeskustelujen tuotoksia

Kyselytutkimusaineistosta oli vaikeaa tunnistaa niitä nuoria, jotka eivät vastausten perusteella harrasta mitään. Kouluvalmentajien keskusteluista koetin saada selville, minkälaisia yhteisiä piirteitä näillä nuorilla mahdollisesti on. Sain selville, että nuoret käyttäytyvät välinpitämättömästi ja ovat vetäytyviä. He ovat usein yksin kouluympäristössä eivätkä ole kiinnostuneita mistään toiminnasta, joka ei ole täysin pakollista. He eivät lähde koskaan pienimuotoiseenkaan toimintaan mukaan, olipa kyse sitten vaikkapa vain lautapeliä pelaamisesta välitunnilla.

Erittäin vaikeasti tavoitettava ryhmä nuoria on kouluvalmentajien mukaan yläkoululaiset. Vaikka kuinka heitä aktivoisi seinille pantavilla julisteilla tai suoraan käteen jaettavilla flyereilla ei heitä juurikaan kiinnosta Fun Actionin ja Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminta. Varsinkin kolmantena vuotena yläkoulussa ei juuri kukaan osallistu esim. Harrastamisen Suomen mallin ryhmiin.

Pohdimme ideoita siihen, kuinka tällaisen kouluvalmentajan mielestä ujomman yläkoulun oppilaan kanssa voi harrastamista mieltä alun alkaenkaan, kun mikään ei lähtökohtaisesti kiinnosta. Kuitenkin usein juuri näille nuorille olisi eniten hyötyä harrastuksista. Usein jo keskustelun aloittaminen ujojen ja vetäytyvien nuorten kanssa on vaikeaa, kun oppilaat tyrmäävät kouluvalmentajien ehdotukset heti kättelyssä eikä keskustelu etene alkua pidemmälle. Kaikki koetaan jollain tavoin niin nolona ja häpeällisenä, ettei nuori uskalla toimia. ”Tunnistan tämän turhautumisen ja harmin. Eihän näitä kerhotiedotteita juuri lueta, ei edes ammattikoulun ja lukion seinältä, saati sitten peruskoulun. Nuorille suunnattu viestintä on ihan oma lajinsa, johon tulisi Harrastamisen Suomen mallissa erikseen panostaa. Wilma-viestit eivät riitä. Monikanavaista viestintää tarvitaan ja samoin kasvokkain tehtävää ”tullaan tutuksi” –viestintää. On tärkeää jalkautua niihin sosiaalisen median kanaviin, joita nuoret selailevat mm. välitunneilla,

esim. Snapchattiin”, sanoo Terhi Ljungkvist, etsivä nuorisotyöntekijä. Kouluvalmentajien mukaan alakoulussa vielä nämä harrasryhmät toimivat, kun varsinkin vanhemmat auttavat lapsiaan ilmoittautumaan toimintaan, mutta yläkoulussa asiat muuttuvat eivätkä nuoret löydä ryhmiä osin vääränlaisen viestinnän takia.

Kouluvalmentajien mielestä pelkästään se, että harrastuksia tarjotaan nuorille, ei paranna niiden nuorten tilannetta, jotka erityisesti hyötyisivät harrastuksista. Heidän mielestään on ristiriitaista jopa naivia ajatella, että pistetään harrastustoiminta pystyyn ja sillä saadaan kaikki nuoret mukaan harrastamaan. Ajatellaan, että jopa yksinäisyys nuorten keskuudessa samalla helpottaa. Nuoret tarvitsevat apua harrastusten löytämiseen, niistä innostumiseen ja niiden kokeilemiseen.

Käsittelimme kouluvalmentajien kanssa niitä käytännön esteitä, jotka voivat viedä nuorelta harrastamismahdollisuuden. Joskus nuori ei voi aloittaa vaikkapa Harrastamisen Suomen mallin ryhmässä, kun vanhempien kielitaito ei ole suomi eikä edes englanti. Saattaa olla, ettei kielitaito ole riittänyt ilmoittautumislomakkeen täyttämiseen. Joskus tiedot harrastusryhmistä tulevat liian myöhään tarjolle koulun lukukauden alkamisen jälkeen ja nuoren harrastukset on jo valittu. Tiedottaminen ryhmistä tapahtuu usein Wilman sähköisen reissuvihon kautta, joka ei ole kovin houkutteleva kanava yläkoululaisnuorelle. Joskus syynä esimerkiksi muslimityttöjen osallistumatta jättämiseen on, etteivät he voi olla samassa ryhmässä poikien kanssa. Syyt ovat siis moninaiset ja niihin täytyy löytyä ratkaisut, kun nuorille kehitellään uutta työkalupakkia harrastuksen löytämiseen.

Tulevaisuuskysely 2021 vastausten lähempi tarkastelu auttaa osaltaan selittämään, mikä motivoi ja mikä estää nuoria harrastamasta. Vastauksissa tulee esiin selittäviä tekijöitä, mitkä estävät harrastukseen lähtemisen halun ja mahdollisuuden. Kysymyksissä oli väittämiä, joihin vastattiin asteikolla 1-5 (muuttuja 1-5 mielipide, 1= täysin eri mieltä, 5=täysin samaan mieltä).

Minulla olisi kavereita (kaverin kanssa lähdetään helpommin harrastamaan)

Olisin rohkeampi

Terveydentilani

Helpommat kotiolot

On tärkeä muistaa, että kyselyaineisto on kerätty keväällä 2021, jolloin pandemia oli menossa ja koko nuoren elämä niin koulu, kaverit kuin harrastuksetkin olivat pääasiassa Internetissä.

Kun nuori osallistuu harrastustoimintaan erityisesti ryhmässä, hän tulevaisuudessa osallistuu yhteiskunnan toimintaan enemmän. Harrastuksesta saa osallisuuden kokemuksia. Mutta usein varsinkin yläkouluikäinen nuori ajattelee, että hän osallistuu vain hauskuuden vuoksi. Ja näinhän pitääkin nuoresta tuntua, hauskalta ja motivoivalta ja sellaiselta, että haluaa hän mennä vielä uudelleen.

Kouluvalmentajien mukaan nuoren kehityskulkuun kuuluu, että yläkouluikässä nuori elää omassa kuplassaan eikä ajattele omaa yhteiskunnallista vaikuttamistaan ei edes harrastusten kautta. Toki kouluvalmentajat sanoivat, että kouluista löytyy myös yleensä aika pieni aktiivisten yläkoululaisten joukko, joka on aina kaikessa mukana. He haluavat vaikuttaa yhteisöön ja laajemminkin. Kouluvalmentajien mukaan monet näistä aktiivisista nuorista ovat myös kiusattuja. Monen nuoren mielestä liika aktiivisuus on erikoista. Aktiivinen käytös saatetaan kokea jopa nolona. Jotta välttyy kiusaamiselta, pitää sopeutua koulun muottiin, joka on usein hyvin kapea. Nuori pelkää jäävänsä ulkopuoliseksi, jos erottuu. ”Aktiiviset nuoret onneksi usein saavat toisistaan tukea ja heillä menee usein ihan kivasti myöhemminkin elämässä. He saavat ehkä muita herkemmin myös aikuisilta kannustusta, mikä on itsessään tietenkin hyvä asia. Sitä vain toivoisi, että ihan jokainen saisi olla oma itsensä ja siihen rohkaistaisiin – niin nuorena kuin aikuisenakin”, miettii etsivä nuorisotyöntekijä Terhi Ljungkvist.

Mistä saisimme yläkoululaisille nuorille tulevaisuudessa kokemuksia harrastamisesta? Jos nuori ei koskaan ole osallistunut harrastustoimintaan, harrastamista ei osaa kaivata. Siksi pitää saada nekin nuoret kokeilemaan harrastusta, jotka eivät ole koskaan kokeilleet. Harrastukset muuttuvat iän ja kiinnostuksen kohteiden muuttumisen myötä. Kun nuoren vanhemmat halusivat, että nuori jatkaisi harrastusta yläkouluikäisenäkin, ei sama harrastus enää kiinnostakaan. Yläkouluikässä kaverien mielipiteistä on tullut tärkeämpiä kuin vanhempien.

### 5.2.1 Onko harrastaminen hyvin koulutettujen etuoikeus?

Fokusryhmäkeskusteluissa puhuimme siitä, ettei harrastaminen saisi olla hyvin koulutettujen etuoikeus. Ainakaan perheen tulotasosta harrastamisen ei pitäisi olla kiinni, sillä esim. Fun Action -harrastuskortti maksaa neljä euroa. Kouluvalmentajien mukaan jokaisella pitäisi olla mahdollisuus harrastuskorttiin, vaikka sitten opettajan avustuksella. Harrastamisen aloittamiseen tarvitaan vanhempien tukea ja aktiivisuutta enemmän kuin rahaa. On tärkeää tuoda vanhemmille tiedoksi halpojen harrastusten tarjonta. Nuoren saaminen harrastustoimintaan voi vaatia koko perheen yhteisen ponnistuksen ja vielä kouluvalmentajankin avustamaan. ”Turnauksissa

ja treenipaikoilla näkyikin selvästi, että näihin arvokkaimpiin harrastuksiin osallistuu pääasiassa keskiluokkaisten ja kantasuomalaisten perheiden lapsia. Jos ei tiedä joukkueiden nimiä, tunne reittiä harjoittelupaikkoihin tai ymmärrä nettisivujen lyhenteitä, jo pelkkä harrastusseuran löytäminen on melkoinen happotesti vanhemmalle.” kirjoittaa Milla Palkoaho mielipidekirjoituksessaan (Palkoaho 2023).

Harrastaminen tuo parhaimmillaan nuorelle uusia kavereita ja onnistumisen kokemuksia. Nuorella on erilaisia kasvukipuvaiheita, joihin tarvitaan avuksi monenlaisia ratkaisuja. Vanhemmat ovat näissä suurena apuna ja tukena. Useissa tutkimuksissa on löydetty tuloksena, että kouluteuissa perheissä on resursseja ohjata nuorta paremmin monissa tärkeissä asioissa, kuten esim. paremmasta ruokavaliosta tai unen tärkeydestä nuoren elämässä. Harrastaminen, oli kyse sitten liikunnasta tai kulttuurista, ei ole patenttiratkaisu nuoren elämän latuun, mutta sen pariin kannattaa nuori ohjata ja sitä kannattaa kokeilla.

### 5.2.2 Lähtekö lapsi tai nuori mukaan harrastukseen vain kaverin kanssa?

Tulevaisuuskysely 2021:ssä nuorilta kysyttiin, mitkä asiat vastaajilla lisäsivät halua ja mahdollisuuksia harrastaa. Yleisimmät vastaukset olivat: 1. Jos olisi kavereita samassa toiminnassa, 2. jos löytäisin itseäni kiinnostavan harrastuksen ja 3. jos olisi enemmän aikaa ja jos olisi enemmän rahaa käytettävissä.

Kaverit nousivat ylitse muiden. Kouluvalmentajat sanoivat, että yksinäisyyttä tuntevat nuoret eivät yleensä lähde harrastuksiin. Jos siis koulusta tai muualtakaan ei löydy sopivaa kaveria, jonka kanssa voisi lähteä mukaan harrastukseen, muodostuu lähtemisen kynnyks korkeaksi. Joskus kouluvalmentajat tarjoutuvat nuoren mukaan harrastukseen, mutta varsinkaan yläkoululainen ei tartu juuri koskaan tähän mahdollisuuteen.

Nuoria pyydettiin kyselytutkimuksessa arvioimaan, mitä positiivista he ovat saaneet harrastus- ja yhdistystoiminnan kautta. Kolme yleisintä olivat: 1. nuoret olivat saaneet onnistumisen kokemuksia, 2. oppineet uutta tietoa ja 3. saaneet uusia kavereita. Tutkimustuloksista voimme nähdä, että jos nuori saadaan harrastuksen piiriin, on suuri mahdollisuus, että ryhmästä löytyy uusia kavereita ja elämälle perspektiiviä.

Kouluvalmentajat sanoivatkin, että nuoret usein kysyvät, keitä muita nuoria harrastuksessa on jo mukana. Kaverit ovat nuoren elämässä todella tärkeitä. Kun varsinkin yläkoulussa kaverisuhteet voivat olla mutkikkaita, voi nuori mieluummin mennä kuitenkin muualle kuin oman

koulun tiloihin harrastamaan ja muiden kuin omien koulukavereiden kanssa. Alakoulussa tilanne on vielä toisenlainen, sillä usein huoltaja auttavat ilmoittautumisessa ja harrastusta lähdetään kokeilemaan myös ilman kaveria.

### 5.2.3 Voiko tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi, vaikka harrastaa ryhmässä?

Harrastaminen ei suinkaan aina poista yksinäisyyttä, vaan nuorten Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksista tulee esiin, että esimerkiksi yksin ryhmässä harrastavat voivat jäädä usein ilman kaveria ja tuntea itsensä yksinäiseksi. Paljon yksin harrastavat saattavat olla yksinäisempiä kuin vain kerran viikossa ryhmässä harrastavat. Tämän vuoksi kannattaa erotella ainakin nämä kaksi seikkaa. Tulevaisuuskysely 2021:n vastauksia kysymykseen ”Vietän vapaa-aikaa kotona, en kaipaa kodin ulkopuolisia harrastuksia” kannattaa tutkia tarkemmin.

Olisi oikeastaan hyvin tarpeellista erotella ryhmässä harrastavat ja yksin ja harrastavat. Kyselytutkimus ei suoraan anna tähän vastauksia. Mutta voin muutamien vastauksia tarkastelemalla erotella neljä eri tyyppiä:

- 1.yksin ja vähän harrastavat
- 2.yksin ja paljon harrastavat
- 3.ryhmässä vähän harrastavat
4. ryhmässä paljon harrastavat

Kun ryhmässä harrastavat voivat jäädä usein ilman kaveria, huomaamme tuloksista, että ryhmäharrastus ei siis takaa aina yhteisöllisyyttä. Yksin ryhmässä harrastavatkin voivat tuntea itsensä yksinäiseksi. Kouluvalmentaja kertoi tapauksesta, jossa tyttöä kiusattiin jalkapalloseurassa ja eipä kestänyt kauaakaan, kun kiusattu tyttö lopetti kokonaan jalkapallon. Tilanteisiin puuttuminen vaatii ohjaajalta hyviä pedagogisia taitoja.

Harrastamisen Suomen Mallin ilmaiset harrastusryhmät eivät myöskään ole kaikkia nuoria varten. Vaikka kuinka paljon erilaista tarjontaa löytyisi, joillekin nuorille tärkeää oleilla kotona tai mennä kaverein luo tai olla ulkona kavereiden kanssa. Kaikki eivät halua mennä ryhmään. Se ei tarkoita, etteivät harrastukset kiinnosta, vaan mieluummin kuuntelevat musiikkia, lukevat tai menevät kävelyille. Toki nämäkin ovat hyviä harrastuksia.

#### 5.2.4 Harrastavatko nuoret vain kodin lähellä?

Kiinnostavaa on tulevaisuudessa peilata vastauksia harrastamisen Suomen malliin ja katsoa, löytyykö esimerkiksi samansuuntaisuutta. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Onko siis niin, että harrastusten läheisyys lisää harrastamisen määrää nuorilla? Tähän saamme vastauksia ainakin kyselytutkimuksen vastauksista väittämiin ”Asuinpaikallani olisi minulle sopivaa toimintaa.” ja ”Löytäisin itseäni kiinnostavan harrastuksen.” Myös harrastamisen ikäryhmä on tärkeä. Vastauksista näemme, että se, että harrastusvaihtoehtoja on paljon ja erilaisia ja vaikkapa ihan kodin läheisyydessä ei yksin riitä. Silti osa vastaajista koki säännöllinen ryhmässä harrastaminen haasteelliseksi. Vastauksista ei käy ilmi, kuinka nuoret tuntevat, joten ne asiat vastaajat kokevat pelottaviksi tai noloiksi voi vain arvailla. Nuorten vastausten perusteella voin kuitenkin sanoa, että osa nuorista kokee yksin uuteen harrastaminen menemisen haasteelliseksi.

#### 5.2.5 Ovatko nuoret erilaisia koulussa ja harrastuksissa?

Lapsille saattaa kehittyä tietty ”koulurooli” jo alakoulusta alkaen. Mikäli roolista haluaa päästä eroon, on se melko vaikeaa. Koulun vaihdosta voi olla apua, mutta apu saattaa löytyä myös harrastuksesta, jossa nuori voi kertoa itsestään muille vain ne asiat, jotka hän haluaa. Perheolosuhteetkaan eivät aina kantaudu harrastuskavereiden ja ohjaajien korviin. Nuori voi valita erilaisen roolin, kuin mikä hänellä on koulussa.

Harrastusaika voi olla nuorelle hyvin vapauttavaa aikaa, kun onnistumisen kokemuksista saa nauttia muussa kuin kouluympäristössä. Harrastuksissa nuori voi olla rohkeampi kuin koulussa, varsinkin jos hän on saa yhteisön tuen ja harrastuskaverit taakseen. Yhteisö kun on parhaimmillaan samaan tavoitteeseen pyrkivä joukko, joka kannustaa parempiin suorituksiin. Rohkeuskin kasvaa yhteisön tuella. Yhteisöön kuuluminen on tärkeää nuoren kehitykselle.

Kouluvalmentajat ovat huomanneet sen, että joistain oppilaista näkee harrastavatko he joukkueurheilua. Kun näille oppilaille muistutetaan koulun säännöistä, joita tulee noudattaa, heille pelisäännöt ovatkin jo tuttuja vaikkapa jalkapalloseurasta. Kun sääntöjen konsepti on tuttu, siihen on helpompi mukautua. Säännöt myös antavat luvan olla kuuliainen oppilas; ne antavat ikään kuin takaportin olla kapinoimatta.

### 5.2.6 Auttaako aktiivinen harrastaminen nuoren elämänhallintaan ja korreloiko se koulumenestyksen kanssa?

Kouluvalmentajat kertoivat, että urheiluharrastus näkyy usein oppilaiden koulumenestyksessä ja muutenkin elämänhallinnassa. Esimerkkinä he mainitsivat, että liikuntaluokkalaiset ovat viljejä, mutta saavat usein hyviä arvosanoja. Urheiluharrastus auttaa strukturoimaan elämää ja erityisesti aktiivinen harrastus luo elämänhallintaa. Toisaalta kouluvalmentajat kommentoivat, että liikuntaharrastukset sopivat niille, jotka pitävät liikunnasta, eivätkä sovi suinkaan kaikille nuorille.

Kaikki kouluvalmentajat sanoivat, että koulujen liikuntakerhot ovat suosittumia kuin muut kerhot. Muihin harrastuskerhoihin kyllä ilmoitaudutaan, mutta niissä ei aktiivisesti käydä. Silloin vaikkapa Suomen harrastamisen mallin mukaan järjestetyt kerhot saattavat kuihtua pois lukukauden edetessä. Vain harva jää henkiin yläkoululaisten keskuudessa. Alakoulussa kerhot menestyvät paremmin. Mistä siis löytää mieluisia harrastuksia niille, joita liikunta ei miellytä?

Oman sosiaalisen elämän aktiivisuuden tärkeys kuntoliikunnan ja urheilulajien harrastajille näkyy vastauksissa. Tietokonepelaamisen, lukemisen ja tietokoneiden harrastajille se ei vaikuta olevan tärkeää ja heidän kokemuksensa osallisuudesta yhteisöihin oli heikointa. Samalla on kiinnitettävä huomiota siihen, että moottoritekniikkaa, tietokoneita ja pelaamista harrastavat eivät tunne olevansa yksinäisiä, toisin kuin kuvataiteita tai lukemista harrastavat nuoret kokevat olevansa. Aineistosta käy ilmi, että nuorten kokemus vastuullisuudesta on vahvinta lukemista ja kuvataiteita harrastavien nuorten parissa.

### 5.2.7 Johtuuko nuoren osallistumatta jättäminen kannustuksen puutteesta?

Kouluvalmentajat sanoivat, että vanhempien kannustamisella nuorten elämässä on suuri vaikutus. Kannustaminen ei kuitenkaan usein tule esiin kouluvalmentajan työssä, sillä keskustelujen aiheet nuorten kanssa liittyvät lähinnä nuoren ahdistuneisuuteen tai kaverisuhteisiin. Koulussa lasta ja nuorta kasvatetaan itsenäisyyteen. Nuoren pitäisi pystyä hoitamaan sekä koulunkäynti että muut käytännönasiat itsenäisesti. Koululla on suuri rooli nuoren elämässä; koulu antaa nuorelle tarvittavia taitoja elämää varten. Kouluvalmentajien mukaan, joillain oppilailla jää tästä huolimatta asiat hoitamatta ikuisiksi ajoiksi, jollei joku aikuinen heitä auta. Jos vaikkapa oppilaan tietokone on hajonnut, olisi toivottavaa, että lapsi itse toisi sen huoltoon. Mutta jos nuori ei sitä tee, on jonkun siinä nuorta autettava. Nuori voi pelätä erilaisia tilanteita ja kyse ei ole silloin vain saamattomuudesta. Suurin osa näistä tilanteista korjaantuu

iän myötä, mutta näitä tilanteita on koulussa silti harjoiteltava elämää varten. Näin nuori pääsee osaksi yhteiskuntaa.

Harrastaminen tai harrastamattomuus ovat osa osallisuuden kokemusta nuorilla. Osallisuus tarkoittaa yhteisön jäsenenä olemista ja toimimista sekä kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Se, mikä nuorta estää harrastamasta, voi suurestikin vaikuttaa nuoren yksinäisyyden tunteeseen ja koko häntä ympäröivän yhteiskunnan kokemiseen. Olisi hyvä saada jokainen nuori kokeilemaan harrastustoimintaan. Näin harrastaminen toimisi ennaltaehkäisevänä toimintana nuorten mielenterveyteen ja yhteiskuntaan kuulumisen tunteen vahvistamiseen.

### 5.2.8 Onko Suomen harrastamisen malli näkynyt kouluvalmentajien työssä?

Kouluvalmentajat ovat työskennelleet Suomen harrastamisen mallin tarjoamien mahdollisuuksien parissa siitä asti, kun malli tuli kouluihin. Valmentajien mielestä mallissa on paljon hyvää, muun muassa se, että toiminta on helppoa ja maksutonta. Jos mallia peilaa tavoitteisiin, siis siihen, että kaikilla lapsilla olisi joku harrastus, ollaan kouluvalmentajien mukaan vielä kaukana tavoitteista.

Usein ne lapset, joilla on harrastuksia, osallistuvat Suomen harrastamisen mallin kerhoihin. Ne, jotka ovat syrjäytymisvaarassa ja heikommassa sosiaalisekonomisessa asemassa jäävät usein tässäkin ulkopuolelle. Yhteistyö kotien kanssa ei ole helppoa ja ne lapset, jotka erityisesti tarvitsisivat näitä harrastuksia, eivät niitä ole löytäneet. Tiedotus ei ole ollut tehokasta esim. vanhempien suuntaan tai ilmoittautumisessa on ollut haasteita. Yläkoululaisten maailma on jo aika lailla vakiintunut harrastusten osalta. Silloin ei usein enää kaivata uutta harrastusta eivätkä vanhempien mielipiteet harrastusten valinnassa vaikuta. eikä uusia kerhoja enää kaivata. Kouluvalmentajien mukaan useat nuoret ajattelevat, etteivät Suomen harrastamisen mallin kerhot ole oikeita, kunnon harrastuksia, eivätkä ne siksi saa yläkoulussa riittävästi osallistujia. Jos harrastukseen ilmoittautuu liian vähän nuoria, ei se innosta muitakaan mukaan joukkoon. Jotkut nuorista ei halua jäädä enää koulun jälkeen koulun tiloihin, vaan heidän on päästävä koulusta pois muualle.

Joskus ihmissuhdeasiat vaikuttavat ratkaisevasti osallistumiseen. Jos jossain kerhossa käy jokin tietty, sisäänpäin lämpiävä porukka, voi olla, että muut eivät uskalla mennä mukaan. Niiden, joiden kanssa on koulussa kahnausta, ei luonnollisestikaan haluta olla yhdessä vapaaajalla koulun tiloissa. Varsinkin yläkoululaiset ovat herkässä iässä ja yksin on vaikeaa ja no-  
loa tunkea mukaan ryhmään.

Kentaurin kyselytutkimuksen aineiston mukaan teini-iässä nuorilla on vielä säännöllinen harrastus. Ryhmien erotteluun sain tietoa kyselytutkimuksen vastauksista seuraaviin kysymyksiin: ”Minulla on säännöllinen harrastus”, josta on valittu vähintään yksi vaihtoehto (muuttuja 1-5 mielipide, 1 = täysin eri mieltä, eli minulla ei ole säännöllistä harrastusta, 5 = täysin samaa mieltä, eli minulla on säännöllinen harrastus). Kun tutkin vastaajien ikäjakaumaa, yläasteikäisistä 61 % oli joko jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämästä. Lukiolaisilla vastaava luku on 63 % ja ammatillisessa koulutuksessa olevilla 44 %. Vastauksista yläaste- ja lukioikäisillä noin 12 % ja ammatillisessa koulutuksessa olevilla 18 % ovat kohdassa 1, joten näillä vastaajista ei ole säännöllistä harrastusta teini-iässä. Tiedämme siis, että teini-iässä nuorilla on vielä säännöllisiä harrastuksia, vaikkakin ei ihan koko ikäluokalla. Miten saisimme pidettyä koko ikäluokan harrastusten piirissä mahdollisimman pitkään?

Mietimme kouluvalmentajien kanssa, että olisiko yksi ratkaisu siihen, että nuoret osallistuisivat kerhotoimintaan aktiivisemmin se, että annettaisiin nuorten muodostaa omia ryhmiä. Nuoret itse voisivat auttaa mallin kehittämisessä niin, että he miettivät, miten koko kohderyhmälle saataisiin mielekästä toimintaa. Miten malliin löytyisi eri polkuja, joiden avulla jokainen löytäisi oman juttunsa. Harrastamisen Suomen malli on tarkoitettu jokaiselle nuorelle ja sen pitäisikin kerätä tietoa siitä, miksi nuoret eivät halua osallistua toimintaan. Ehkä uusien Suomen harrastamisen mallin kehitysprojektien mukana löytyy uusia ratkaisuja sekä mallin yleiseen kehittämiseen että erityisesti harrastamisen esteiden poistamiseen.

## 6 TUOTOKSET

Analysoin kyselytutkimusten ja fokushaastattelujen tulokset kuten edellisissä kappaleissa on kuvattu. Mielessäni alkoi kehittyä ajatus uudesta nuorten harrastamisen applikaatiosta. Tämä applikaation tekisi uuden harrastuksen aloittamisen mahdollisimman helpoksi. Tärkeää olisi, että jo tunnistetut ilmoittautumisen esteet olisi applikaatiosta poistettu. Applikaation tulisi olla helppo tapa, jolla yläkoululainen nuori lähtisi kokeilemaan harrastusta yhdessä ystävän kanssa.

Minulle alkoi muodostua kuva siitä työkalusta, joista olisi apua yläkouluikäisille nuorille itselleen ja samalla kaikille nuorten kanssa töitä tekeville. Työkalun tavoitteena on saada nuori kokeilemaan jotain halpaa tai ilmaista harrastusta valitsemansa kaverin kanssa. Työkalu vastaa siihen, kuinka saamme sillan rakennettua harrastustarjonnan ja nuoren välille nuorelle itselleen sopivalla ja innostavalla tavalla. Samalla työkalun käyttö vähentää yksinäisyyttä.

Nuorten kanssa työskentelevät ihmiset voivat auttaa tämän työkalun avulla nuoria harrastustoiminnan pariin. Työkalun avulla nuori voi myös aivan itsenäisesti ja helposti lähteä kokeilemaan harrastusta.

Kun applikaatio otetaan käyttöön ja yläkoululaiset ryhtyvät sitä hyödyntämään, nuorten ryhmäharrastusmahdollisuudet tavoittavat applikaation kautta helposti kohderyhmänsä ja esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallin kerhotoiminta tulee osaksi applikaation tarjontaa. Työkalu kerää palautetta suoraan nuorilta harrastamisen ryhmistä sekä ohjaajista. Tämä palaute kerätään appista anonyymisti, eikä siitä voi tunnistaa nuoren vastaajan henkilöllisyyttä. Näin saamme ensi käden tietoa suoraan harrastustoiminnan käyttäjiltä, jota voidaan suoraan hyödyntää kuntien ja kaupunkien harrastustoiminnan kehittämiseen. Anonyymi palautteenanto ja automaattinen applikaation käyttäjäkokemusten laskenta takaavat sen, että nuori ei kuormitu palautteenannosta. On turhauttavaa ja kallista pitää ohjattua toimintaa, johon ei osallistu riittävästi nuoria. Applikaatiosta kertyvän tiedon avulla voimme suunnata harrastustoiminnan varat oikeaan osoitteeseen.

Kehitin työkalua yhdessä kouluvalmentajien kanssa, jotka myös tulevaisuudessa ohjaisivat nuoria työkalun pariin. Parhaaksi työkaluksi muodostui applikaatio, jonka toiminnan ja ominaisuudet kerron seuraavassa luvussa. Tulevaisuudessa applikaatiota pilotoidaan muutamassa Helsingin koulussa kouluvalmentajien avulla. Järjestämme nuorille työpajoja, jossa simuloidaan applikaation käyttökokeista. Kun työpajojen tieto saada analysoidua, aletaan kehittää

itse applikaatiota. Tällä hetkellä applikaatiolta puuttuu vielä rahoitus. Applikaation tulisi olla maksuton kaikille käyttäjille, joten teknisen työn rahoittaja tarvitaan.

On tärkeää, että tieto appista saavuttaa nuoret. Esittelen työni NYT Nuorten yrittäjäyys ja talous -organisaatiolle. Toivon, että sitä kautta työn materiaalista tulee osa NYT:in kattavaa palvelupolkua, joka tarjoaa kunnille ja opetusalan ammattilaisille sisältöjä ja oppimateriaaleja kaikille kouluasteille. Kentauri työn tilaajana levittää työni materiaalia erityisesti järjestöjen käyttöön. Itselläni on hyvät yhteydet OPH:hon, jonka kautta saan materiaalin leviämään koulumaailmaan.

## 6.1 Työkalu tulevaisuuteen alalle

Miten saisimme jokaisen yläkoululaisen nuoren ainakin kokeilemaan jotain harrastusta? Jotta nuori osaa ja haluaa mennä harrastukseen, tarvitsemme tämän uuden työkalun. Työkalu, joka muokataan applikaation muotoon auttaa nuoria löytämään tarjolla olevat omalle iälleen sopivat harrastukset. Näin nuori näkee helposti missä ja milloin on mahdollista harrastaa, ja kenet voi kutsua mukaan. Tämä innostaa nuoria kokeilemaan harrastusta.

Työkalun kehitämme yhdessä niiden tahojen kanssa, jotka työskentelevät nuorten parissa ja ovat avainasemassa. Näitä henkilöitä ovat mm. kouluvalmentajat, jotka olivat mukana fokusryhmäkeskusteluissa. He auttoivat minua näkemään tilanteen nuoren arkielämän kannalta ja ohjasivat minua oikeaan suuntaan työkalun suunnittelussa. Työkalujen tulee olla käytössä jokapäiväisessä elämässä ja ne tulee ottaa käyttöön oikeaan aikaan, jotta niistä on hyötyä. Työkalun tulee olla helposti saatavilla. Esimerkiksi kouluvalmentajilta nuori voi tarvittaessa saada apua työkalun käyttöön. Mitä aiemmin nuoren toimintaan tai toimimattomuuteen voidaan puuttua, sitä paremmin voimme koettaa poistaa osallistumisen esteitä ja saada nuori mukaan harrastustoimintaan.

Tosin tiedämme, ettei jokainen nuori halua edes harrastaa. Tämä työkalu on kuitenkin suunnattu erityisesti niille nuorille, joilla jokin este saattaa vaikuttaa harrastustoimintaan osallistumiseen. Puhelimeen ladattavan applikaation nimi on HappyHobbie. Se auttaa nuorta lähtemään harrastukseen. Tavoitteena olisi tuottaa kentälle aivan uutta tietoa nuorten harrastamisesta. HappyHobbie kerää tietoa palvelun käyttäjistä sekä harrastusryhmien ohjaajista. Palautteen avulla voimme kehittää esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallin harrastuksia niin, että ne kiinnos-

taisivat erityisesti yläkoululaisia. HappyHobbie on työkalu, joka auttaa ja innostaa nuorta lähemmään harrastukseen. Tämän työn liitteessä on kuvakaappauksia tulevasta suunnitellusta applikaatiosta.

Ideana työkalussa on löytää kartasta lähialueelta halpa tai ilmainen harrastus, joita tarjoavat mm. Harrastamisen Suomen malli ja FunAction. Sen jälkeen valitaan samasta harrastuksesta kiinnostunut kaveri samalta alueelta ja sovitaan yhteinen tapaamisaika ja -paikka. Tavoitteena on kokeilla harrastusryhmää, johon nuoret menevät yhdessä paikan päälle. Applikaatioon voi liittää harrastustoimintaan liittyvää pientä tutustumistoimintaa. Ensimmäisellä harrastuskerralla voisi ensin vaikkapa hetken jutella ja juoda kokikset. Ennen itse ryhmäharrastuksen aloittamista alun tutustuminen vähentäisi yksinäisyyttä sekä kiusaamista ryhmässä.

Applikaation käyttöön johdattelevat erityisesti kouluvalmentajat, mutta nuori itse saa valita harrastuksen ja sopivan kaverin applikaation kautta. Palautteet voi antaa nimettömästi suoraan applikaatioon, mutta vain harrastuksesta ja harrastuksen ohjaajasta nimettömästi. Tämä kehittäisi kuntien ja kaupunkien harrastustarjontaa. Alakoululaiset saadaan usein harrastusten pariin vanhempien opastuksella, mutta yläkouluikäiset päättävät jo itse omasta vapaa-ajastaan. Monet nuoret ovat varmasti todella vähällä lähteä harrastukseen, mutta jokin heitä estää. Josko tällainen applikaatio ja harrastuskaveri auttaisivat ainakin kokeilemaan yläkoululaisille tarjolla olevia harrastuksia.

Toisessa fokusryhmäkeskustelussa sain kouluvalmentajilta apua siihen, mitä kaikkea työkalun suunnittelussa tulisi huomioida. Puhuimme mm. alaikäisten luvista käyttää appia, innostavista toiminnoista ja siitä, miten kaikki tarjonta saadaan mukaan. Suunnittelu jatkuu edelleen.

## 7 LOPUKSI

Oli todella hienoa päästä tutustumaan Tulevaisuuskysely 2021:n aineistoon. Näin laajoja kyselytutkimuksia tehdään harvoin, joten materiaali on hyvin kattava ja arvokas kaikille aiheen kanssa työskenteleville. Koska vastaajia on paljon, noin 15 000, saamme vastauksista paljon uutta ja tärkeää tietoa. Kyselyn aineistosta tehdään ja on jo tehty monenlaisia opinnäyte- tai tutkimustöitä ja jokainen tekijä ottaa hieman eri näkökulman aiheeseen. Näin saadaan monenlaista tietoa samasta aineistosta. Itse yhdistin työssäni fokusryhmäkeskustelut ja tutkimusaineiston, joka antoi kattavia vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Työni ensisijaisena tutkimusaiheenani on ollut kysymys: Miten saamme jokaisen yläkoululaisen nuoren kokeilemaan harrastusta? Etsin vastauksia myös seuraaviin apukysymyksiini: Miten tunnistetaan ne nuoret, jotka eivät ole mukana harrastuksissa? Mitkä ovat osallistumisen esteet? Miten esteitä voi poistaa?

Tutkimuksellisen kehittämistyöni perusteella esitän seuraavaa:

1. Ehdotan, että keräämme enemmän nuorten itse antamaa palautetta tarjolla olevista harrastusmahdollisuuksista, jotta voimme kehittää harrastustarjontaa oikeaan suuntaan.
2. Ehdotan, että nuorten palautteenkeräämiseen kehitetään digitaalinen applikaatio, joka suoraan nuorelle mahdollisuuden anonyymisti antaa palautetta ilmaisesta tai lähes ilmaisesta harrastustarjonnasta ja niiden ohjaajista. Tässä tarjonnassa olisivat mukana ainakin Harrastamisen Suomen sekä FunActionin harrastustarjonta.
3. Ehdotan, että applikaation keräämää palautetta käytetään suoraan yläkoululaisille nuorille tarjottavien harrastusten suunnitteluun ja että nuoret otetaan mukaan kehitystyöhön.
4. Ehdotan, että kouluvalmentajat ja muut nuorten kanssa työskentelevät aikuiset perehtyvät applikaation käyttöön ja ohjaavat yläkoululaiset sen pariin.
5. Ehdotan, että applikaation koodaustyöhön etsitään rahoittaja, jotta applikaatio on kaikille ilmainen.

Digitaalisen applikaation palautteen avulla saamme tunnistettua seikat, jotka estävät nuorta kokeilemasta harrastuksia. Olen varma, että applikaatiosta on hyötyä nuorten kanssa työskenteleville sekä myös koko alalle.

On tärkeä saada työkalu yläkoululaisille, jota jokainen nuori voi käyttää riippumatta asuinpaikasta tai varallisuudesta ja siitä saa yleistettävii tuloksia ja vaikutuksia koko yhteiskuntaan. Nuorten harrastamattomuus, syrjäytyminen ja lapsiperheköyhyys vaikuttavat koko yhteiskuntaamme. Tarvitsemme erilaisia työkaluja näiden vaikeiden ongelmien ratkaisemiseen. Käyttäjien palautetta kuunnellen ja jatkuvasti nuorten kanssa dialogia käyden, saamme toivotun työkalun, jolla nuori pääsee suoraan antamaan palautetta, jotka auttavat saamaan tuloksia aikaan.

Pohtiessani miten harrastamisen esteitä poistetaan, tuli aineistosta ja fokusryhmähaastattelusta vastaan se, miten voidaan kuroa kiinni kuilua aineistosta saadun tiedon ja käytännön toiminnan kesken. Yhteiskunnan on luotava malleja, jotka ulottuvat käytännön työhön asti. Esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallia on koko ajan kehitettävä niin, että tarjonta oikeasti kiinnostaa nuoria. Kehitystoiminta vaatii jatkuvaa vuoropuhelua nuorten kanssa.

Nuoret oppivat paljon harrastustoiminnan kautta ja kaikilla nuorilla tulee olla mahdollisuus harrastaa jotakin mieluista. Nuorilla on hyvä kuulua tärkeään yhteisöön, jossa he saavat yhteisöllisiä kokemuksia sekä palautetta toiminnastaan. Tämä auttaa nuoria kokemukseen paremmasta elämänhallinnasta, vastuullisuudesta, oppimisesta sekä osallisuudesta yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Opitaan toveruutta ja keskustelutaitoa.

## 7.1 Omia pohdintoja

Aineistoa käsitellessä huomasin, että vaikkakin aineistoa on paljon, omia tutkimuskysymyksiä käsittelevä aineisto oli melko yleisellä tasolla. Nuoret ovat vastanneet kysymyksiin parhaansa mukaan, mutta heiltä jäi usein kertomatta, että miksi eivät ole harrastuksissa mukana. Johtuuko se ehkä siitä, että koulussa kiusataan, eikä haluta enää uutta paikkaa, jossa voisi altistua kiusaamiselle. Jos pitäisi jäädä koulun tiloihin harrastamaan, olisi se melkoisen ahdistava ajatus. Saati sitten se, että joutuisi samaan kerhoon koulussa kiusaajien kanssa.

Läheskään kaikki nuoret eivät kaipaa ohjattua harrastamista, eivät varsinkaan harrastusta ryhmässä. Joidenkin nuorten sosiaalinen päiväannos varmasti täytyy jo koulupäivän aikana ja vapaa-aikana halutaan olla omissa oloissa tai vain jonkun kaverin kanssa. Onko siis oikein patistaa kaikkia lapsia harrastamaan? Olisi syytä haastatella nuoria itseään, jotta juurisyyt harrastamattomuuteen saataisiin selville.

Mielestäni jokaisen nuoren kannattaisi ainakin kokeilla jonkinlaista harrastusta. Sen vuoksi ideoin HappyHobbie-applikaation. Nuori voi tätä kautta löytää muutakin kuin pelkän harrastusryhmän. Hän voi löytää kaverin tai kerho-ohjaajasta turvallisen aikuisen. On myös syytä antaa nuorelle mahdollisuus itse vaikuttaa omaan elämäänsä; itse etsiä sopiva harrastus olemassa olevasta ilmaisesta tarjonnasta. Ilmaisesta harrastamisesta olisi tehtävä yhtä laadukasta ja samalla tavalla helposti saatavilla olevaa kuin maksullistenkin harrastusten.

Pohtiessani miten jo nuorten kanssa töitä tekevän työtä voisi helpottaa, päädyin työkaluun, jota ammattilaiset voivat myös tarjota nuorille. Tästä hyötyisivät kaikki osapuolet. Toiveena on, että nuoret joko itsenäisesti tai jonkun aikuisen kanssa löytävät applikaation ja alkavat hyödyntää sitä.

Olen tehnyt paljon vapaaehtoistyötä nuorten kanssa ja todennut monen nuoren tuntevan itsensä yksinäiseksi ja irralliseksi. He eivät koe kuuluvansa mihinkään joukkoon. Kaverisuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kaivataan. Olen nuorten kanssa yhdessä miettinyt paljon sitä, mistä kavereita voisi löytää. Yläkoulun kaverisuhteiden muodostuminen on usein mutkikasta. Vaikka nuorella olisi tarve kavereihin, ei aina ole keinoja, voimia tai taitoja niiden etsimiseen. Harrastustoiminta on mitä oivallisin paikka tutustumiseen. Kaverisuhte saattaa muodostua nuorelle huomaamatta.

Iän myötä kiinnostusten kohteet muuttuvat. Yläkoululaiset nuoret haluavat tehdä muita asioita kuin alakoululaiset. Nuori joutuu läpikäymään monia mutkikkaita asioita elämässään. Monet nuoret tuntevat itsensä yksinäiseksi ja irralliseksi, kun ei koe kuuluvansa mihinkään joukkoon. Kaverisuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kaivataan. Tarjolla on erilaista materiaalia, miten nuorten kaverisuhteita voidaan tukea. Keskusteluissa olen kuitenkin havainnut, että materiaaleista puuttuvat konkreettiset mallit, joita voisi soveltaa nuorten elämänvaiheisiin.

Nuoren elämässä tapahtuu paljon. Harrastaminen on vain yksi elämän osa-alue. Jos nuorella on mielenterveyden kanssa haasteita tai perheen olosuhteet ovat hankalat, estävät ne harrastukseen menemisen. Nuoren elämä saattaa olla niin sekavaa, että hän elää vain päivän kerrallaan. Silloin ei ole tarvetta eikä aikaa miettiä, mitä sitä oikeastaan haluaisi harrastaa. Näissä tapauksissa HappyHobbie-applikaatiosta olisi apua. Uuden harrastuksen hankkiminen muodostuu silloin helpommaksi kuin lähtisi etsimään harrastusta vaikkapa Internetin kautta. Applikaatiosta on myös hyvä mahdollisuus löytää uusia kavereita ja jopa vertaistukea. Nuori panostaa ensisijaisesti kaverisuhteiden vaalimiseen.

Tässä työssä tutkimani aineiston ja haastattelujen pohjalta pohdin myös sitä, kuinka paljon on niitä nuoria, jotka eivät lainkaan harrasta, vaikka he sitä haluaisivat. Heillä saattaa olla jokin erityinen syy taustalla, kuten oma tai vanhempien hyvinvointi. Tässä tapauksessa nuori tarvitsee ammattiauttajaa; koulupsykologia ja kuraattoria. Vasta avun saannin jälkeen pystyy nuori miettimään vapaa-ajan toimintaansa.

Harrastukset ovat hyvä asia nuoren elämässä, mutta eivät ne ole mikään suora reitti parempaan elämänlaatuun. Tiedämme harrastusten ennaltaehkäisevän nuoria heidän vaikeuksissaan. Aina emme voi tietää onko nuori harrastuksen tarpeessa vai tyrkyttämekö me vain harrastusta, kun olemme aikuisina huolissamme nuoren hyvinvoinnista. Ajattelemmeko, että kunhan nuori pääsee harrastusten piiriin, niin ei ainakaan oleile masentuneena kotona tai ei joudu pahoille teille.

Entä jos Harrastamisen Suomen malli onkin pelkkä laastari nuorten pahoinvointiin? Onko juurisyytä mietitty riittävästi? Onko pohdittu, miten nykytilanteeseen on tultu?

Meidän pitäisi osata vahvistaa kaikkia nuorten resilienssin osa-alueita. Hyvinvoivat nuoret jaksavat olla yhteiskunnassa mukana ja jaksavat lähteä harrastuksiin. Aikuisilta sekavassa maailmassa pitäisi löytyä rauhaa ja aikaa nuorten kanssa myötäelämiseen. Omassa päiväyössäni tehdyissä mielikuvitusharjoituksissa sekä nuoret että aikuiset toivovat ja uskovat löytävänsä tulevaisuudessa aikaa toisilleen.

## 7.2 **Seuraukset ja opit**

Työni tuloksena on kehitetty työkalu, joka helpottaa nuorten elämää. Sen avulla nuori voi vaittomasti löytää uuden harrastuksen. HappyHobbien avulla nuori voi myös löytää itselleen uuden ystävän tai vaikkapa kokonaisen ryhmän kavereita. Lopulta kuitenkin yksinäisyys on suurempi ongelma, kuin harrastamattomuus. Harrastus auttaa kuitenkin poistamaan yksinäisyyden tunnetta, siksi on äärimmäisen tärkeää kehittää keinoja harrastamisen esteiden poistamiseen.

Kyselytutkimuksen aineistosta tunnistin osan syistä, miksi nuori ei ryhdy kokeilemaan harrastusta. Aineistosta nousee myös esille runsaasti harrastamisen hyötyjä, joita nuoret kokevat saavansa harrastuksestaan. Saisimmepä nämä harrastamisen hyödyt kaikkien nuorten nautittaviksi. Toivon, että saan tässä työssä kehitetyn applikaation mahdollisimman monen nuoren

käyttöön. Tähän tarvitaan kuitenkin ammatti-ihmisten apua; mm. koodaustyöhön ja tiedon leviämiseen.

Kuten olen jo aiemmin todennut, kaikki nuoret eivät halua lainkaan harrastustoimintaan mukaan. Pystyessämme auttamaan niitä, jotka muusta syystä kuin omasta halustaan ovat jääneet harrastus- ja yhdistystoiminnan ulkopuolelle, olisi se suuri edistysaskel nuorten hyvinvoinnin hyväksi. Kun applikaation kautta saadaan palautetta tarjoamasta, voidaan kehittää kunkin paikkakunnan harrastusmahdollisuuksia. Varatkin pystytään ohjaamaan niihin harrastuksiin, jotka oikeasti kiinnostavat nuoria. Tarvitsemme helppoja digitaalisia työkaluja, joihin nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset voivat ohjata nuoriaan.

Jään seuraamaan, kuinka opetus- ja kulttuuriministeriön hanketta Harrastamisen Suomen mallia kehitetään tulevaisuudessa. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän jälkeen koulun tiloissa tai sen läheisyydessä. Toivon todella, että tavoitteisiin päästään ja nuoret kokevat mallin mukaiset kerhot omikseen. Olen tässä opinnäytetyössäni kehittänyt työkalun, joka voitaisiin ottaa osaksi Harrastamisen Suomen mallin kehitystyötä. Tästä saatava suora palaute nuorilta on tärkeä osa kehitystyötä.

### 7.3 Mitä seuraavaksi?

Omassa päivätyössäni mietin paljon tulevaisuutta ja sitä, miten erityisesti nuoret näkisivät tulevaisuutensa valoisana. Tulevaisuuden elämää on todella vaikea kuvitella. Tämän päivän maailman laajuiset konfliktit voivat estää positiivisen kuvittelun. Koetamme antaa nuorille erilaisia kuvittelun työkaluja, jotta pääsisimme kohti hyvää elämää. On loistavaa nähdä, kuinka erilaisen harjoitusten avulla nuoret huomaavat, että tulevaisuus ei ole tässä ja nyt, vaan me teemme sitä koko ajan yhdessä.

Monien nuorten kuvitelmissa toistuu yhdessä tekemisen teema. Ketään ei jätetä eikä kiusata. Nuorten silmissä tulevaisuudessa ihmiset kuvataan tasavertaisina ja toisia auttavina. Sodat ovat loppuneet ja ihmiset elävät rauhassa maapallolla.

Tarvitsimme työkaluja siihen, että nuoret näkevät tulevaisuuden hyvänä. HappyHobbie voi auttaa nuorta miettimään elämäänsä harrastuksen ja uusien ystävien kautta. Erityisesti yksinäisyyden tunteen poistamiseen tarvitaan apua. Jo nyt on olemassa organisaatioita, jotka tarjoavat opettajille ja kasvattajille tukea ja työvälineitä, jotka voidaan ottaa osaksi omaa opetusta ja

työtä. Niiden avulla pyritään antamaan nuorille edellytykset kohdata tulevaisuus ja vahvistamaan luottamusta tulevaisuuteen ja omaan pärjäämiseensä.

Jokaisella nuorella pitäisi elämässään olla edes yksi hyvä kaveri ja yksi turvallinen aikuinen. Jos näin ei ole, voi harrastuksen kautta lähteä etsimään näitä elämän tukipilareita, vaikkei itse harrastusta kovin tärkeäksi tuntisikaan.

## LÄHTEET

- Aapola-Kari, Sinikka (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf)
- Aira, Annaleena, Fogelholm, Mikael, Gråstén, Arto, Jaakkola, Timo, Kallio, Jouni, Kokko, Sami, Koski, Pasi, Kämppi, Katariina, Liukkonen, Jarmo, Paajanen, Minna, Soini, Anne, Ståhl, Timo, Suomi, Kimmo, Tuija, Tynjälä, Jorma, Villberg, Jari, Yli-Piipari, Sami 2014. Lasten ja nuorten liikunta – Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Likes, Jyväskylän yliopisto ja Liikkuva koulu. Jyväskylä. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Allianssi 2023. Harrastamisen Suomen malli tuhlaa hallintoon eikä tavoita tärkeintä kohderyhmäänsä – Mallia on muutettava, vaativat nuorisojärjestöt. Alianssin uutinen. Viitattu 22.11.2023. <https://nuorisoala.fi/harrastamisen-suomen-malli-tuhlaa-hallintoon-eika-tavoita-tarkeinta-kohderyhmaansa-mallia-on-muutettava-vaativat-nuorisojarjestot/>
- Antonovsky, Aaron 1987. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. Jossey-Bass, San Francisco.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2018. The Psychology of Optimal Experience (exploringyourmind.com) <https://exploringyourmind.com/mihaly-csikszentmihalyi-flow/>
- Eduskunta 2022, Hallituksen esitys HE 107/2022 vp. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi nuorisolain muuttamisesta. Viitattu 30.6.2022. [https://lapsiasia.fi/-/laps\\_lausunto\\_siv\\_nuorisolaki-he1072022vp](https://lapsiasia.fi/-/laps_lausunto_siv_nuorisolaki-he1072022vp)
- Finlex 2022. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi nuorisolain muuttamisesta. HE 107/2022 vp. <https://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2022/20220107>
- Finlex 2022. Laki nuorisolain muuttamisesta 955/2022. Viitattu 25.11.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2022/20220955>
- Hanifi, Riitta, Huomo, Miia ja Pietiläinen, Marjut 2020. Miten lasten oikeudet toteutuvat ystävyyssuhteissa ja osallistumisessa? Tilastokeskuksen asiantuntija-artikkeli. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/miten-lasten-oikeudet-toteutuvat-ystavyysuhteissa-ja-osallistumisessa/?listing=simple>
- Harrastamisen Suomen malli 2023. Usein kysytyjä kysymyksiä vastauksineen Harrastamisen Suomen mallista. UKK. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/ukk/>
- Hedman, Lilli ja Helakorpi, Satu 2020. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2019 Nuoret liikkuvat vähän. THL:n tilastoraportti 4/2020. Viitattu 10.3.2020. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tilastoraportti\\_4\\_Nuorten\\_arkirytm\\_i\\_Ungdomars\\_vardag.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139328/Tilastoraportti_4_Nuorten_arkirytm_i_Ungdomars_vardag.pdf?sequence=8&isAllowed=y)
- Helsingin kaupunki 2021. Harrastamisen Suomen mallin toiminta käynnistyy Helsingissä. Uutinen 19.4.2021. <https://www.hel.fi/fi/uutiset/harrastamisen-suomen-mallin-toiminta-kaynnistyy-helsingissa>

- Helsingin kaupunki 2023. Etsivä harrastustoiminta. Nuorten Helsinki. viitattu 10.3.2023.  
<https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/etsiva-harrastustoiminta/>
- Helsingin kaupunki 2023. Fun Action esittely. Viitattu 15.4.2023.  
<https://funactionnuorille.fi/esittely/>
- Helsingin kaupunki 2023. Nuorten Helsinki. Operaation pulssi. Viitattu 13.2.2023.  
<https://nuorten.hel.fi/tekemista-ja-paikkoja/operaatio-pulssi/>
- Huuskonen, Tanja, Lambacka, Raija, Tarhala, Marianna, Ulvinen, Maria, Valta, Alekski ja Vartiainen, Tarja 2021. Harrastuksia kouluihin – opas yhdistyksille ja muille harrastusten järjestäjille. Harrastamisen Suomen Malli. Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
[https://harrastamisuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Harrastuksia-kouluihin-opas-yhdistyksille-ja-muille-harrastusten-jarjestajille\\_ISBN.pdf](https://harrastamisuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Harrastuksia-kouluihin-opas-yhdistyksille-ja-muille-harrastusten-jarjestajille_ISBN.pdf)
- Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo ja Ruusuvoori, Johanna (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere.  
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517686112/preview>
- Härkönen, Anni 2019. Harrastuskulut alas, kotiintuloajat kaikille ja vanhempainpartiot kaduille – Tällainen on Islannin malli, jonka hallitus haluaa suomalaistaa. YLE:n uutinen 25.6.2019. <https://yle.fi/a/3-10832294>
- Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Taina, Valtari, Salla, Keto-Toko, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpöri 33/2017. Helsinki.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Iitla, Itsenäisyyden Juhlavuoden lastensäätiö 2023. Lapsiperheköyhyys datana. Viitattu 17.5.2023 <https://itla.fi/lapsiperhekoyhyys-datana/>
- Kangasluoma, Laura 2022. "Haluan lopettaa harrastukseni", lapsi huokaa – Asiantuntija neuvoo, mitä silloin kannattaa tehdä. Uutinen Helsingin Sanomissa 13.2.2022.  
<https://www.hs.fi/perhe/art-2000008603826.html>
- Karvi, Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2023. Harrastamisen Suomen mallin arviointiraportti: Vuorovaikutus ohjaajan kanssa saa lapset ja nuoret kiinnittymään harrastuksiin. Viitattu 25.4.2023. <https://www.karvi.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/harrastamisen-suomen-mallin-arviointiraportti-vuorovaikutus-ohjaajan-kanssa-saa-lapset-ja-nuoret-kiinnittymaan-harrastuksiin>
- Kaunistmaa, Pekka 2021. Yleiskuva nuorten harrastuksista ja järjestötoiminnasta. Teoksessa Pekka Kaunistmaa (toim.) Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 142, 6-8.
- Kaunistmaa, Pekka 2023. Nuorten järjestö ja harrastustoiminnan päälinjat. Teoksessa Elisa Rasinkangas ja Eeva Sinisalo-Juha (toim.) Yksin, yhdessä, yhteisössä – järjestö- ja harrastustoiminta nuorten voimavarana. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 158, 7-14.
- Kiilakoski, Tomi, Pekkarinen, Elina ja Salasuo, Mikko 2020. Jääkaappimagneetteja tulen ja jään maassa - Islannin mallia etsimässä. Nuorisotutkimusseura ry. Artikkelöi 4.3.2020.  
<https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma53>

- Kivijärvi, Antti (toim.) 2022. Läpi kriisien, Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- Kojo, Katariina 2022. Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on kyllä riittävästi tietoa, enää tarvitaan päättäjiltä uskallusta. Allianssin uutinen. Viitattu 9.6.2022. <https://nuorisoala.fi/uusi-julkaisu-kokoaa-yhteen-ajankohtaisen-tiedon-nuorista-nuorten-hyvinvoinnin-edistamiseksi-on-kylla-riittavasti-tietoa-ena-tarvitaan-paattajilta-uskallusta/>
- Kotimaisten kielten keskus 2020. Harrastaa ja harras. Viitattu 17.11.2023 [https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä\\_ja\\_vastauksia/sanojen\\_alkuperasta/sanojen\\_alkuperasta\\_a-i/harrastaa\\_ja\\_harras](https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä_ja_vastauksia/sanojen_alkuperasta/sanojen_alkuperasta_a-i/harrastaa_ja_harras)
- Laimi, Tanja, Pusa, Aino-Maria, Rajala, Katja ja Stenval, Elina 2023. Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatiota. Karvi, Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Harrastamisen Suomen mallin arviointiraportti. Julkaisut 12:2023. [https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI\\_1223.pdf](https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_1223.pdf)
- Valtioneuvosto 2023. Vuorovaikutus ohjaajan kanssa saa lapset ja nuoret kiinnittymään harrastuksiin. Harrastamisen Suomen mallin arviointiraportti. Uutinen 25.4.2023. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/harrastamisen-suomen-mallin-arviointiraportti-vuorovaikutus-ohjaajan-kanssa-saa-lapset-ja-nuoret-kiinnittymaan-harrastuksiin>
- Lapsiasian valtuutetun toimisto 2020. Tunnetko lapsen oikeudet? Viitattu 10/2020. <https://lapsiasia.fi/documents/25250457/41743419/Tunnetko+lapsen+oikeudet+suomi+2020.pdf>
- Lapsiasian valtuutetun toimisto 2022. Lapsiasiavaltuutetun lausunto eduskunnan sivistysvaliokunnalle hallituksen esityksestä eduskunnalle nuorisolain muuttamisesta HE 107/2022 vp. Viitattu 20.8.2022. [https://lapsiasia.fi/-/laps\\_lausunto\\_siv\\_nuorisolaki-he1072022vp](https://lapsiasia.fi/-/laps_lausunto_siv_nuorisolaki-he1072022vp)
- Lempinen, Marko 2023. Näin kallista junioriurheilua on Suomessa nyt: ”Yhä useampi laji alkaa jo olla rikkaiden lapsiperheiden yksin-oikeus”. Uutinen Helsingin Sanomissa 9.3.2023 <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009441458.html>
- Lähteenmaa, Jaana 2021. Lasten ja nuorten harrastamisen esteet ja kannustimet sekä vaikutukset elämänlaatuun - Tiedollisia elementtejä Helsingin harrastamisen mallin tueksi. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitieto. Työpapereita 1:2021. Helsinki.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 24.10.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>
- Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 7-16. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moilanen, Mika 2022. Häirinnästä vapaa toiminta ei enää riitä urheiluseuralle: ”Meidän pitää vaatia itseltämme enemmän”. Uutinen Helsingin Sanomissa 28.12.23. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009282086.html>

- Määttä, Sami 2019. Mitä Kouluterveyskysely kertoo lasten ja nuorten harrastuksista ja harrastusmahdollisuuksista Helsingissä? Kouluterveyskysely 2019 – katsaus Helsingin tuloksiin. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot. Helsinki.
- Niemi Johanna (toim.) 2021. Höntsaopas. Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisuja. OIVA-sarja 27. 2021 Helsinki. <https://www.hontsaopas.fi/>
- Nivala, Elina ja Ryyänen Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. [https://www.academia.edu/11188409/Kohti\\_sosiaalipedagogista\\_osallisuuden\\_ideaalia](https://www.academia.edu/11188409/Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Nuorisolakiin esitetään uudet säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta. Tiedote 30.6.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/nuorisolakiin-esitetaan-uu-det-saannokset-harrastamisen-suomen-mallin-mukaisesta-nuorten-harrastustoiminnasta>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön 2022. Harrastamisen Suomen mallista arviointi -tiedote 5.9.2022. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/harrastamisen-suomen-mallista-arviointi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019. Harrastamisen strategia 2019:7. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Opetushallitus 2023. Harrastamisen Suomen malli. Tietoa. Viitattu 15.5.2023 <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>
- Opetushallitus 2023. Kiusaamisen yleisyys lasten ja nuorten kokemana. Viitattu 15.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kiusaamisen-yleisyys-lasten-ja-nuorten-kokemana>
- Opetushallitus 2023. Kouluterveyskysely 2023: Kouluilla ja oppilaitoksilla on näköalapaikka lasten ja nuorten hyvinvointiin. Opetushallituksen uutinen 21.09.2023. Helsinki. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/kouluterveyskysely-2023-kouluilla-ja-oppilaitoksilla-nakoalapaikka-lasten-ja-nuorten>
- Osaamiskeskus Kentauri 2023. Mikä Kentauri? Viitattu 15.5.2023. <https://kentauri.fi/mika-kentauri/>
- Palkoaho, Milla 2023. Kynnys lasten harrastuksiin on kovin korkea, etenkin maahanmuuttaja-taustaisille. Helsingin Sanomien uutinen, 23.3.2023. <https://www.hs.fi/mielipide/art-2000009466231.html?share=9e88ac792034214ee745faecfee0bb68>
- Pojjula, Soili 2018. Resilienssi. Muutoksen kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Rewina Teklai Abera Teklai, Rewina ja Sinisalo-Juha, Eeva 2023. Nuori harrastaa – mitä nuori itse siitä kertoo? Osaamiskeskus Kentaurin blogikirjoitus. Viitattu 16.6.2023. <https://kentauri.fi/nuori-harrastaa-mita-nuori-itse-siita-kertoo/>
- Rämö, Marjo 2021. Aikuinen, jolla on aikaa – kouluvalmentaja Jamila tietää nimeltä kaikki Mellunmäessä sijaitsevan ala-asteen oppilaat. Uutinen Helsingin Uutisissa 27.5.2021. <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/4157779>

- Salakari, Minna 2023. Kaupunki aikoo jakaa satoja euroja jokaiselle lapselle ja nuorelle – Tällainen on ”Islannin malli”. Uutinen HS Turku, 24.5.2023.  
<https://www.hs.fi/kotimaa/turku/art-2000009564692.html?share=ad1068cfd0b611b5b50896c97aebb456>
- Salasuo, Mikko ja Lahtinen, Jenni 2021. Edelleen harmittaa - Nuorten kokemus harrastamisen keskeytymisestä korona-aikana ja sen yhteys vapaa-ajan tyytyväisyyteen. Viitattu 14.9.2021. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma79>
- Salin-Hämäläinen, Sari 2020. Kouluvalmentajan työnkuvan ja roolin merkitys osallisuuden, yhteisöllisyyden ja varhaisen tuen vahvistamisessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu Sosionomi YAMK Sosiaaliala Opinnäytetyö 2.11.2020. Helsinki.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355169/Salin-Hamalainen\\_Sari.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355169/Salin-Hamalainen_Sari.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Sinisalo-Juha 2023. Harrastukset, järjestötoiminta, kaverit ja yksinäisen nuoren tulevaisuus. Osaamiskeskus kentaurin blogikirjoitus. Viitattu 9.3.2023 Helsinki.  
[Harrastukset, järjestötoiminta, kaverit ja yksinäisen nuoren tulevaisuus - Osaamiskeskus Kentauri](https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2023/03/yksin-yhdessa-yhteisossa-osaamiskeskus-kentauri-humak.pdf)
- Sinisalo-Juha, Eeva 2023. Nuoren kasvu yksinäisyyden varjossa. Teoksessa Elisa Rasinkangas ja Eeva Sinisalo-Juha (toim.) Yksin, yhdessä, yhteisössä – järjestö- ja harrastustoiminta nuorten voimavarana. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 158, 15-30.  
<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2023/03/yksin-yhdessa-yhteisossa-osaamiskeskus-kentauri-humak.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Kouluterveyskysely.  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Tormulainen, Aino 2021. Mitä tarkoittaa harrastus? Teoksessa Aino Tormulainen (toim.) Kompassi Osaamiskeskus Kentaurin matkaan. Käsitteitä ja suuntia nuorisoalan järjestöjen tutkimukseen, tilannekuvaan ja vaikuttavuuteen. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja 122, 10-21.  
<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2021/04/kompassi-osaamiskeskus-kentaurin-matkaan-2021-humak.pdf>
- Tuomaala, Erja 2017. Islannin ihme: Nuorille maistuu oluen sijaan urheilu. YLE:n uutinen 28.2.2017.  
<https://yle.fi/a/3-9475299>
- Turola, Sanna 2021. Resilienssi on taito sopeutua muutokseen – näin kehität sitä itse. Lasten ja nuorten säätiö kirjoitus. Viitattu 25.1.2021. <https://www.nuori.fi/2021/01/25/resilienssi-ontaito-sopeutua/>
- Turun sanomat 2016, Big Muuv liikuttaa nuoria, uutinen Turun Sanomissa 18.3.2016  
<https://www.ts.fi/uutiset/855450>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 16.11.2023.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Tuuri, Heini ja Vainikka, Nina 2019. Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma Kevätlukukausi 2019. Opettajankoulutuslaitos Jyväskylän yliopisto.

UKK-instituutti 2023. Liikunta ja mielenterveyden häiriöt. Viitattu 4.8.2023.

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>

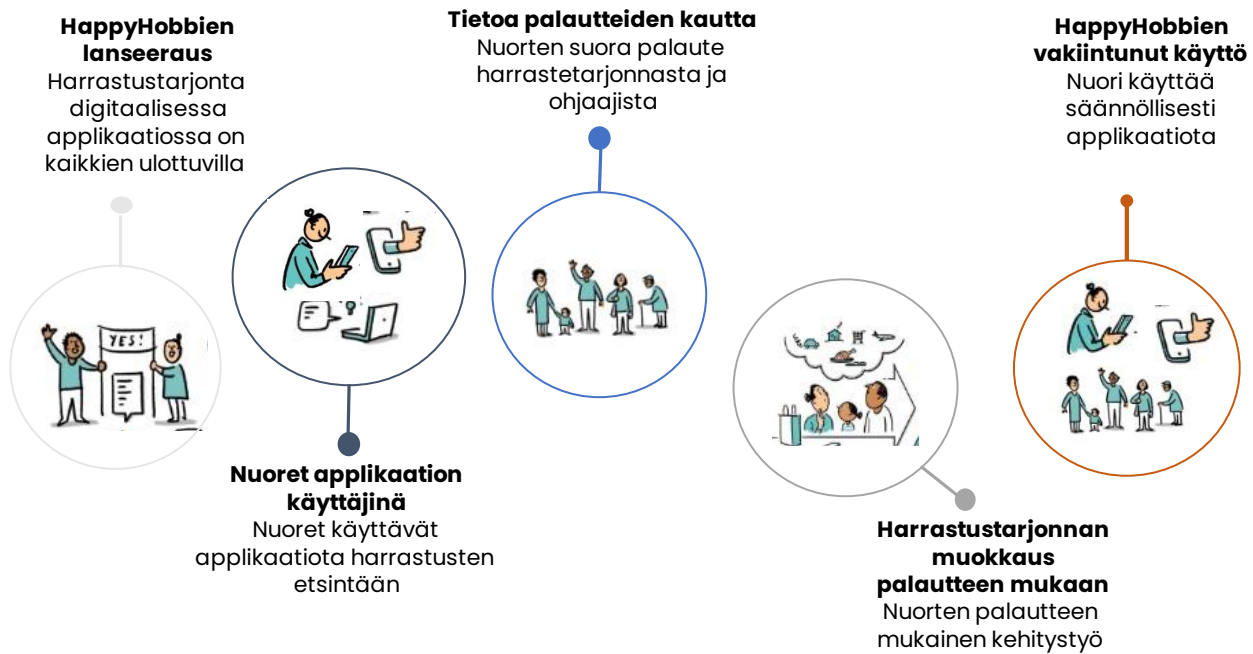
Valtion nuorisoneuvosto. Ihmisarvoinen nuoruus – Nuorisobarometri 2014 teemana on yhdenvertaisuus. Enemmistöllä nuorista on syrjäntäkokemuksia. Viitattu 13.4.2023

<https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2014/>

## HAASTATTELU

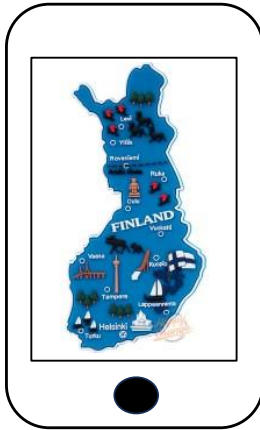
Ljungkvist, Terhi 2023. Etsivä nuorisotyöntekijä. Haastattelu tehtiin tätä opinnäytetyötä varten Helsingissä 30.3.2023. Haastattelijana toimi Saara Rimon.

# LIITTEET

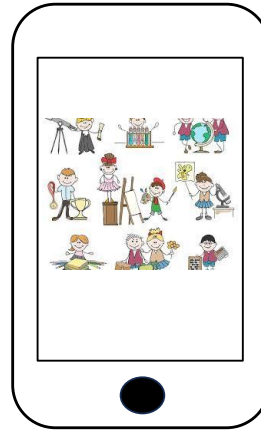


## Liite 1: Suunnitelma HappyHobbien käyttöönottoon Suomessa

## Liite 2: Havainnekuva - HappyHobbie sisältöesimerkki

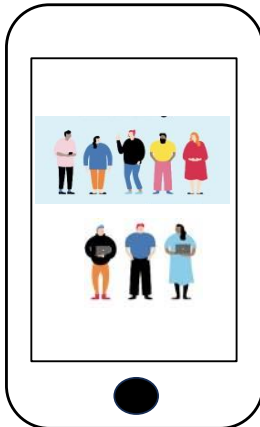


- Etusivulla on harrastustarjonta paikannimien mukaan.
- Harrastuspaikkakunta valitaan kartasta.

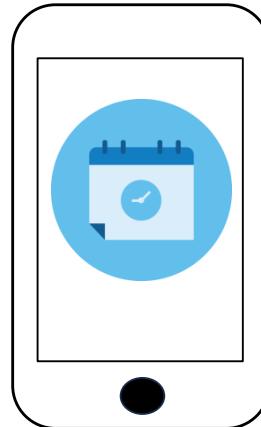


- Harrastusten lista avautuu.
- Sopiva harrastus valitaan listasta.
- Seuraavat mahdolliset kokeiluajat tulevat tarjolle.

## Liite 2: Havainnekuva - HappyHobbie sisältöesimerkki



- Lista samasta harrastuksesta kiinnostuneista kavereista lähistöllä avautuu.
- Sopivan tuntuinen kaveri valitaan ja kutsu lähetetään.



- Valittu kaveri vastaa viestiin.
- Yhteinen tapaamispaikka ja aika sovitaan.
- Käynnin jälkeen lähetetään palautetta kokeilusta ja ohjaajasta.

**Liite 3:****Fokusryhmäkeskustelu ma 13.3. klo 10.30–12****Osallistujina kolme kouluvalmentajaa kolmesta koulusta Helsingistä**

Taustaksi: Kerroin opinnäytetyöstä ja Tulevaisuus 2021 kyselystä.

Kyselyyn vastasi 14 939 nuorta: 11 500 8. ja 9. luokan oppilaita ja lukiolaisia 2100, ammattikoululaisia 1300. Kyselyn taustalla on tutkimuskysymys siitä, miten nuorten harrastus- ja järjestötoiminta vaikuttaa nuorten kasvuun ja osallisuuteen ja mikä niiden yhteiskunnallinen vaikuttavuus on.

**Kysymyksiä fokusryhmään**

Isoja kysymyksiä taustalla:

Mitkä asiat vaikuttavat lasten ja nuorten harrastamiseen ja miten?

Mikä estää? Mikä mahdollistaa?

Väittämiä tutkimuksesta ja muista lähteistä

Harrastaminen on hyvin koulutettujen etuoikeus.

Lapsi ja nuori lähtee harrastukseen vain kaverin kanssa.

Vaikka harrastaa ryhmässä, voi tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi. (Ryhmässä harrastavat voivat myös jäädä usein ilman kaveria. Ryhmäharrastus ei siis takaa yhteisöllisyyttä. Yksin ryhmässä harrastavat voivat tuntea itsensä yksinäiseksi.)

Nuoret harrastavat vain kodin lähellä. (Ovatko harrastusmahdollisuudet kodin läheisyydessä vai liian kaukana?)

Nuoret ovat erilaisia koulussa ja harrastuksissa. Yhteisöön kuulumisen tärkeää.

Pelaaminen yksin kotona, vaikkakin virtuaaliryhmässä ei kartuta nuoren sosiaalisia taitoja juurikaan.

Urheiluharrastus auttaa nuoren elämänhallintaan.

Nuorten kokemus vastuullisuudesta vahvinta lukemista ja kuvataiteita harrastavien nuorten parissa.

Usein koulumenestys korreloi aktiivisen harrastamisen kanssa.

Johtuuko nuoren osallistumatta jättäminen kannustuksen puutteesta? Tutkimuksia kahdenlaisia. Mitä mieltä olette?

Kyselystä ei käy imi, mikä koetaan noloksi ja pelottavaksi. Sitä voidaan arvailla. Tai kysyä teiltä kouluvalmentajilta!

Onko Suomen harrastamisen malli näkynyt työssänne? Onko siitä kommentteja tai mielipiteitä?

Kaikki eivät halua harrastaa, mutta miten autetaan niitä, jotka haluaisivat, mutteivat jostain syystä lähde harrastamaan. Siihen keskitytään tässä.

Isoja kysymyksiä:

Miten tunnistetaan niitä nuoria, jotka eivät pääse osallistumaan harrastuksiin?

Mitkä ovat osallistumisen esteet?

Miten esteitä poistetaan?

Taustaksi Tulevaisuuskyseily 2021: tuloksista seuraavaa tietoa:

Arvioi, mitä seuraavista asioista olet saanut harrastus- ja yhdistystoiminnan kautta.

Kolme yleisintä:

- 1) Nuoret olivat saaneet onnistumisen kokemuksia
- 2) Oppineet uutta tietoa ja
- 3) Saaneet uusia kavereita

Onko teillä samanlaisia ajatuksia?

Voidaan erotella Digiharrastukset; pelimaailma, ystäväryhmät, harrasteryhmät etc. ja ”fyysisesti paikalla” harrastukset.

Aineistosta:

Mitkä asiat vastaajilla, lisäsivät halua ja mahdollisuuksia harrastaa:

Yleisimmät: Jos olisi kavereita samassa toiminnassa, jos löytäisin itseäni kiinnostavan harrastuksen, jos olisi enemmän aikaa ja jos olisi enemmän rahaa käytettävissä.

Yksinäisyyttä tuntevat ja mukaan harrastamiseen lähteminen.

Elämönhallinnan tuntemus ja harrastukset; urheiluharrastus auttaa elämönhallintaan tutkimuksen mukaan.

Nuorten kokemus vastuullisuudesta vahvinta lukemista ja kuvataiteita harrastavien nuorten parissa.

Oman sosiaalisen elämän aktiivisuuden tärkeys kuntoliikunnan ja urheilulajien harrastajille näkyy vastauksissa. Pelaamisen, lukemisen ja tietokoneiden harrastajille se ei vaikuta olevan tärkeää. Vastaavasti heidän koke-

muksensa osallisuudesta yhteisöihin oli myös heikointa. Samalla on kiinnitettävä huomiota siihen, että moottoritekniikkaa, tietokoneita ja pelaamista harrastavat eivät tunne olevansa yksinäisiä, kuten kuvataiteita tai lukemista harrastavat nuoret kokevat olevansa.

Koulutustausta näkyy erona niiden nuorten kohdalla, jotka eivät ole osallistuneet mihinkään toimintaan eli perusperuskoulun ja ammatillisen koulutuksen taustaisten vanhempien lapset ovat useammin niitä jotka eivät osallistu lainkaan. Myös 34% työttömien vanhempien lapsista ei osallistu mihinkään toimintaan, kun taas molempien työssä käyvien vanhempien lasten kohdalla luku on 22%.

Miten harrastaminen ja osallisuus näkyvät? Harrastaminen tai harrastamattomuus ovat osa osallisuuden kokemusta nuorilla.

Osallisuus tarkoittaa yhteisön jäsenenä olemista ja toimimista sekä olemissä ja toimimisen synnyttämää kokemusta yhteisöön kuulumisesta.