

Opinnäytetyö (YAMK)

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

YKUNLIS22

2024

Inka Petäjäsalo

Siirtyminen liikuntaneuvonnasta liikunta- ja urheiluseuraan

– Kartoitus yhteistyön nykytilasta Etelä-Suomen Liikunta
ja Urheilu ry alueella



Opinnäytetyö (AMK / YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2024 | 52 sivua

Inka Petäjäsalo

Siirtyminen liikuntaneuvonnasta liikunta- ja urheiluseuraan

- Kartoitus yhteistyön nykytilasta Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry alueella

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjun loppuvaihetta, jossa asiakas siirtyy liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa liikuntaneuvonnassa ja liikuntaseuroissa toimivien asiantuntijoiden välistä yhteistyötä haastatteluin ja näkökulmaa syvennettiin liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluilla. Kaikki opinnäytetyöhön haastatellut henkilöt toimivat Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU) alueella, joka toimi tämän opinnäytetyön toimeksiantajana.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina. Haastatteluilla kartoitettiin tämänhetkistä yhteistyön tilaa, millä tavalla omaehtoiseen liikkumiseen siirtymisen vaihe toteutuu palveluprosessissa sekä miten haastateltavat kehittäisivät asiantuntijoiden välistä yhteistyötä. Tallennettu materiaali litteroitiin ja aineiston analyysi toteutettiin soveltaen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Haastattelut vahvistivat opinnäytetyöprosessin alussa ollutta ennako-oletusta, että toimijoiden välinen yhteistyö asiakassiirtymässä on alkutekijöissään tai sitä ei tapahdu ollenkaan. Toimijoiden välillä on yhteistyötä, mutta se ei kohdennu liikkumisen kehittämiseen. Tarve yhteistyön kehittämiseksi tunnistettiin. Resurssien puute koettiin suurimmaksi syyksi yhteistyön puutteelle ja resurssien lisääminen nähtiin parhaimpana keinona yhteistyön kehittämisessä.

Opinnäytetyön tulokset jäävät toimeksiantajan käyttöön, jonka perusteella ESLU jatkokehittää eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Asiasanat:

Liikuntaneuvonta, urheilu- ja liikuntaseura, yhteistyö

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Integration of Rehabilitation and Physical Activity

2024 | 52 pages

Inka Petäjäsalo

Moving from physical activity counseling to sport club

- Mapping the current state of cooperation in the Sport Federation of Southern Finland (ESLU) region

The aim of this thesis was to develop the final stage of the physical activity counseling service chain, in which the client moves from physical activity counseling to independent movement. The purpose of the thesis was to map the cooperation between experts working in physical activity counseling and sports clubs through interviews. The perspective was deepened through interviewing physical activity counseling clients. All interviewees act in the Sport Federation of Southern Finland (ESLU) region, which was the principal of this thesis.

Data was collected by individual semi-structured interviews. The interviews surveyed the current state of cooperation, how the transitioning to independent movement is happening in the service chain, and how the interviewees would develop cooperation between experts. The recorded material was transcribed, and the data was analyzed by applying theory-driven content analysis.

The interviews confirmed the presupposition that cooperation between actors in the client transition is in its initial stages or non-existent. There is cooperation between actors, but it is not focused on the development of movement. The need to develop cooperation was identified. The lack of resources was perceived as the biggest reason for the lack of cooperation, and increasing resources was seen as the best way to develop cooperation. The results of the thesis are available to the principal (ESLU) who will use it to further develop cooperation between different actors.

Keywords:

Physical activity counselling, sport club, cooperation

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön lähtökohdat	8
2.1 Tausta	8
2.2 Tarve	8
3 Teoreettiset lähtökohdat	11
4 Liikuntaneuvonta	12
4.1 Liikuntaneuvontaprosessi	12
4.2 Liikuntaneuvonnan asiakkaat	14
5 Liikunta- ja urheiluseurat	16
6 Kunta, yksityiset yritykset ja kolmas sektori liikunnan palveluntuottajina	18
7 Aikuiset liikkujina	20
8 Yhteistyön periaatteet ja asiakkaan palvelupolku	22
9 Aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä	23
10 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	25
11 Opinnäytetyön eteneminen ja menetelmät	26
11.1 Puolistrukturoitu haastattelu	26
11.2 Aineiston keruu ja haastateltavien rekrytointi	27
11.3 Aineiston analyysi	28
12 Haastatteluiden tulokset	31
12.1 Olemassa oleva yhteistyö	31
12.2 Syyt yhteistyön puutteelle	32
12.3 Keinot yhteistyön kehittämiseen	34
12.4 Matalan kynnyksen ryhmät	36

12.5 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden kokemukset	38
13 Luotettavuus ja eettiset kysymykset	40
14 Johtopäätökset	41
14.1 Liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseuran yhteistyön tila	41
14.2 Ohjautuminen omaehtoiseen liikuntaan	41
14.3 Keinot yhteistyön kehittämiseen	42
15 Pohdinta ja jatkokehittämisideat	43
16 Oman ammatillisuuden ja asiantuntijuuden kehittyminen	46
Lähteet	47

Liitteet

- Liite 1. Haastattelukysymykset liikuntaneuvojille
- Liite 2. Haastattelukysymykset liikunta- ja urheiluseuroille
- Liite 3. Haastattelukysymykset liikuntaneuvonnan asiakkaalle
- Liite 4. Tiedote tutkimuksesta
- Liite 5. Tietosuojaseloste
- Liite 6. Suostumuslomake

Kuvat

- Kuva 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 16). 10
- Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen 26

Taulukot

- Taulukko 1. Esimerkki aineiston luokittelusta 30

1 Johdanto

Liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat laskentatavan mukaan 3,2–6,7 miljardia. Liikkumattomuuden aiheuttamia ongelmia tulisi pyrkiä ehkäisemään vahvistamalla keskinäistä yhteistyötä. Tämän vuoksi yhä useampi kunnan, hyvinvointialueen, kolmannen sektorin ja liikunta- ja urheiluseuran toimijan tulee aktiivisemmin tarjota palveluita, jotka tavoittavat yhä vähemmän liikkuvat kansalaiset. (Vasankari ym. 2018, 57; World Health Organization 2022, 10.) Yhteistyön lisääntyminen vaatii toimivia palveluketjuja, tietoa muiden tarjoamista palveluista ja yhteistä halua ehkäistä liikkumattomuutta.

Vähän liikkuville aikuisille tarjotaan useammassa kunnassa ja hyvinvointialueella liikuntaneuvontaa, jonka tarkoituksena on lisätä liikuntaa ja vakiinnuttaa se liikuntaneuvonnan asiakkaan arkeen. Tavoitteena on, että liikuntaneuvonnan palveluprosessin loppuvaiheessa liikuntaneuvonnasta siirrytään omaehtoiseen liikuntaan, jolloin liikuntaneuvonnan aikana löydetty liikunnallinen elämäntapa jatkuu neuvonnan päätyttyä. Itsenäisen liikkumisen lisäksi liikuntaneuvonnan asiakas voi osallistua matalan kynnyksen liikuntaan. Tämän kaltaisten liikuntapalveluiden tuottajia voivat olla paikallisyhdistys, kansalais- ja työväenopisto tai paikalliset urheilu- ja liikuntaseurat. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 8,12–16.)

Liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseurojen välisestä yhteistyöstä Suomessa on saatavilla niukasti tietoa omaehtoiseen liikkumiseen siirtymisen palveluketjun vaiheessa ja oletus on, ettei vakiintunutta yhteistyötä ole vielä olemassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjun loppuvaihetta, jossa asiakas siirtyy liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen. Tarkoituksena oli kartoittaa liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välisen yhteistyön nykytilaa, millä tavalla palveluprosessin viimeinen, omaehtoiseen liikkumiseen siirtymisen vaihe toteutuu, sekä miten haastateltavat kehittäisivät yhteistyötä. Asiantuntijoiden näkökulmaa vahvistettiin liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluilla.

Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat ovat liikuntaneuvonta, liikunta- ja urheiluseurat ja aikuiset liikkujina. Tämän lisäksi käydään läpi liikunnan muita palveluntuottajia seurojen lisäksi, asiakkaan palvelupolkua ja mitä tarkoitetaan toimivalla yhteistyöllä. Näiden lisäksi tutustuttiin jo aiheesta aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin.

Työn rakenne etenee opinnäytetyön aineistonkeruun, sen toteutuksen ja aineiston analyysin kautta tuloksiin. Tuloksien esille tuomisessa on pyritty hyödyntämään haastateltavien lainauksia kuvaamaan paremmin käsiteltyä ilmiötä. Johtopäätökset, pohdinta ja jatkokehittämisideo- luvut pyrkivät yhdistämään tuloksista saatuja tietoja sekä tuomaan esille ideoita, miten saatuja tuloksia voisi hyödyntää jatkossa yhteistyön kehittämiseen. Työn päättää opinnäytetyöntekijän oma pohdinta ammatillisesta ja asiantuntijuutensa kehittymisestä.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Etelä- Suomen Liikunta ja Urheilu ry eli ESLU, joka on yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. ESLUn toiminta-alueeseen kuuluu 29 eteläsuomalaista kuntaa ja n. 3500 liikuntaseuraa. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry n.d.c, Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry 2023, 2.)

2.1 Tausta

ESLUn toimialaan kuuluu lasten ja nuorten liikunta, aikuis- ja terveystoiminta sekä seura- ja järjestötoiminta. ESLUn toiminnan keskeisenä painopisteenä on seura- ja kansalaistoiminnan tukeminen ja vahvistaminen. Työ tapahtuu verkostoissa ja tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikunnan aluejärjestöt, Olympiakomitea, lajiliitot sekä paikallistasolla Etelä-Suomen aluehallintovirasto, urheiluseurat ja kunnat. (Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry n.d.c, Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry 2023, 2.)

Yhtenä ESLUn tehtävistä on kuntien ja hyvinvointialueiden liikuntaneuvontaprosessin tukeminen ja kehittäminen. ESLUn toiminta-alueen kunnista ja hyvinvointialueista valtaosa tarjoaa liikuntaneuvontapalveluita ja ESLU on ollut mukana rakentamassa yhteistyössä kuntien kanssa liikuntaneuvontaprosesseja jo kaksi vuosikymmentä. ESLU tarjoaa tukea muun muassa liikuntaneuvonnan aloittamiseen, kehittämiseen, henkilöstön kouluttamiseen, palveluketjujen vahvistamiseen, terveystutkimuksiin ja viestintään. (Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry n.d.c)

2.2 Tarve

Liikuntaneuvonnassa asiakkaan ympärillä on palveluketju, jonka alussa tavoitteena on tunnistaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt,

joiden kanssa otetaan liikunta puheeksi ja heidät ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnassa pyritään motivoimaan asiakas liikunnalliseen elämäntapaan ja ohjataan hänet ohjattuun tai omatoimiseen liikuntaan, jolloin liikuntaneuvonnan aikana löydetty uusi liikunnallinen elämäntapa jatkuu neuvonnan päätyttyä. Tällaisia matalan kynnyksen liikuntapalveluiden tuottajia voivat olla paikallisyhdistys, kansalais- ja työväenopisto tai paikalliset urheilu- ja liikuntaseurat. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 8,12–16.)

Vuonna 2022 julkaistussa Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla-julkaisussa määritellään liikuntaneuvojan työtehtäviä, joista yksi on, että liikuntaneuvojalla tulee olla tieto, mihin asiakas voidaan jatko-ohjata liikuntaneuvontaprosessin jälkeen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022). Julkaisussa todetaan, että paikallisjärjestöillä kuten liikunta- ja urheiluseuroilla on rooli liikuntaneuvonnan palveluketjussa järjestämällä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Jotta tämänkaltaista palvelua voitaisiin tarjota liikuntaneuvonnan asiakkaille, tulisi sen suunnittelu toteutua yhteistyössä muiden palveluketjun toimijoiden kanssa ja sen tulisi olla merkityksellistä palvelua järjestävälle taholle. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022, 24.)

ESLUn kunto- ja terveysliikunnan kehittämisestä vastaavan työntekijän kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella nousi esille, että vuoden 2023 alusta alkaneiden hyvinvointialueiden sisällä liikuntaneuvonta etsii rooliaan ja yhteistyö kunnan sisällä on kesken usealla eri hyvinvointialueella. Keskeneräinen palveluketju heijastuu myös asiakkaan siirtyessä liikuntaneuvonnasta liikuntaseuraan ja tämän prosessin vaiheen tilaa haluttiin selvittää lisää. (Kuva 1.)



Kuva 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijaforumi 2021, 16).

Asiakkaan siirtyessä liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen, voi palvelun järjestäjä olla myös yksityinen liikuntapalveluita tarjoava yritys tai potilasjärjestö. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin liikuntaseuroihin siirtymisen palvelupolkuun toimeksiantajan tarpeesta ja asiakasryhmäksi valikoitui aikuisliikkujat, koska liikuntaneuvonnan tyypillisin asiakas on keski-ikäinen aikuinen ja liikuntaseuroissa aikuisliikkujien määrä on tulevaisuudessa vähentymässä (Leppä ym. 2022, 10; Törmä ym. 2021, 9–10).

ESLUn vuoden 2023 toimintasuunnitelman tavoitteena on, että ESLUn alueen liikuntaseurojen ja kuntien välinen yhteistyö tiivistyisi ja seuroilla olisi osaamista kehittää osaamistaan erilaisille liikkujille. Lisäksi tavoitteena yhteistyössä kuntien kanssa on, että jo liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien palveluketjut kehittyvät ja uusissa alueen kunnissa käynnistettäisiin liikuntaneuvontaa. (Etelä-Suomen liikunta ja urheilu ry 2023, 12, 17.)

Tässä opinnäytetyössä projektipäällikkönä toimi opinnäytetyön tekijä. ESLUsta opinnäytetyöprosessissa mukana oli kunto- ja terveystieteiden kehittämisen vastaava työntekijä.

3 Teoreettiset lähtökohdat

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat liikuntaneuvonta, urheilu- ja liikuntaseura sekä aikuiset liikkujina. Muita keskeisiä käsitteitä olivat kunta, yksityiset yritykset ja kolmas sektori liikuntapalveluiden tuottajina, yhteistyö ja asiakkaan palvelupolku.

Tiedonhaku tehtiin käyttäen tietokantoja Cinahl Complete (EBSCOhost), PubMed, Google Scholar, Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkisto ja Theseus. Käytettyjä hakusanoja olivat health promotion, sports club, physical activity counselling, inactivity, liikuntaneuvonta ja liikuntaseura. Haku rajattiin vuosiin 2010–2023 ja artikkeleista oli saatavilla kokoteksti. Cinahl Complete (EBSCOhost)-tietokannasta tehdyssä tiedonhaussa rajaukseksi asetettiin, että artikkeli on vertaisarvioitu. Opinnäytetyön toimeksiantaja ESLU auttoi manuaalisessa tiedonhaussa jakamalla aihetta koskevia julkaisuja ja artikkeleita. Aiheesta pyrittiin löytämään tietoa myös aikaisemmin julkaistujen aihetta koskevien opinnäytetöiden kautta.

4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on terveydenhuollon tai liikunta-alan koulutuksen omaavan ammattilaisen toteuttamaa palvelua, jonka tavoitteena on vaikuttaa vähän liikkuvan asiakkaan arkeen niin, että liikunta lisääntyisi siinä pysyvästi. Liikuntaneuvontaan voi ohjautua perusterveydenhuollosta, työttömän terveystarkastuksesta, työterveyshuollosta, neuvolasta, seniori-infosta tai sosiaalipalveluiden kautta. Liikuntaneuvonta toteutuu usein kunnan liikuntapalveluiden järjestämänä tai osana terveydenhuollon palveluita hyvinvointialueen järjestämänä. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 5, 8,9,11.) Vuonna 2022 Manner-Suomen kunnista 179 tarjosi liikuntaneuvontaa, joista 146 kunnassa toiminta oli jo vakiintunutta ja 33 oli käynnistämässä toimintaa (Kivimäki ym. 2023). Liikuntaneuvonnan tulee olla asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja tavoitteellista ja sen kesto määräytyy asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös asiakkaan ravitsemustottumukset ja uni. Tämän vuoksi terveydenhuollon rooli kohderyhmän tavoittajana on merkittävä. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 5, 8,9,11.)

4.1 Liikuntaneuvontaprosessi

Liikuntaneuvonta toteutuu usein kunnan liikuntapalveluissa tai osana terveydenhuollon palveluita hyvinvointialueen järjestämänä. Liikuntaneuvonnan erottaa muista liikuntapalveluista palveluketju, jonka toimimisen varmistaminen on sen järjestäjän vastuulla. Palveluketju alkaa terveyden kannalta liian vähän liikkuvan henkilön tunnistamisella ja liikunnan puheeksi otolla. Tämän jälkeen ohjaus liikuntaneuvontaan aloittaa varsinaisen liikuntaneuvontaprosessin, jonka päätyttyä asiakas siirtyy omaehtoiseen liikkumiseen. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021,8,16–17.)

Koko prosessista tulisi tehdä kirjaus mahdollisuuksien mukaan potilastietojärjestelmään, tilastoida tapahtuneet ohjaukset, toteutuneet käynnit ja keskeytyneet prosessit. Vaikka liikuntaneuvonta sisältää elintapaohjausta ja sivuaa terveydenhuollon tehtäviä, ei kaikilla kunnan liikuntaneuvojilla ole oikeuksia tarkastella asiakkaan terveystietoja tai kirjata sinne asiakkaasta koskevia tietoja. Tämä heikentää liikuntaneuvonnan palveluketjua ja tiedon siirtymistä toimijalta toiselle. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 23–24; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.)

Liikuntaneuvontaprosessi noudattaa viiden A:n periaatetta, jotka ovat arvioi (Assess), anna (Advice), aseta (Agree), auta (Assist) sekä aikatauluta (Arrange) (Aittasalo 2023). Arvioi-vaiheessa keskustelun avulla käydään läpi asiakkaan elämäntilanne, liikkumistottumukset nyt ja aikaisemmin, muutostarpeet sekä motivaatio. Anna-vaiheessa ammattilaisen rooli asiakkaalle on tiedon antamisessa liittyen liikkumiseen ja paikalla olemiseen, jotta asiakas pystyy soveltamaan saamaansa tietoa omaan tilanteeseensa. Liikuntaneuvojan tulee antaa tietoa myös hyvästä ravitsemuksesta ja unesta. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 13; Aittasalo 2023.)

Tavoitteenasettelussa (asetta) ammattilainen auttaa asiakasta asettamaan tavoitteet, joiden tulisi olla asiakkaasta lähtöisiä. Konkreettiset, helposti saavutettavat tavoitteet tukevat prosessin etenemistä. Tavoitteiden asettamisessa voidaan hyödyntää SMART:ia. Tämä työkalu auttaa asettamaan tavoitteen selkeäksi (Specific), mitattavaksi (Measurable), saavutettavaksi (Assignable), merkitykselliseksi (Realistic) ja oikea-aikaiseksi (Time-related). (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 13; Aittasalo 2023; Doran 1981, 36.) Suunnitelman tekemisessä tulee huomioida, että se on konkreettinen ja siihen voi merkitä yksityiskohtaisiakin tietoja kuten liikkumismuodot, liikunnan rasittavuuden ja keston sekä kenen kanssa ja missä paikassa liikuntaa on suunnitellut toteuttavan. Suunnitelma elää läpi prosessin ja sitä on hyvä päivittää säännöllisesti. Ammattilainen seuraa ja tunnistaa asiakkaan tuen tarpeita ja tukee asiakkaan prosessia seurantakäynneillä, lisäohjeilla tai

erilaisilla omaseurannan välineillä. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 14; Aittasalo 2023.)

Seuranta ja neuvonta kulkevat jokaisessa liikuntaneuvonnan vaiheessa ja asiakas ja ammattilainen sopivat, miten se toteutuu. Auta-vaiheessa liikuntaneuvoja auttaa asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteitä ja löytämään keinoja niiden ratkaisemiseksi. Tapaamisia tulisi olla prosessin alkuvaiheessa tiiviimmin vähentyen kohti prosessin loppua. Seuranta voi tapahtua kasvotusten tai etänä. Positiivinen ja asiakkaan minäpystyvyyttä vahvistava palaute kulkee läpi prosessin kannustaen liikkuvampaan arkeen. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 14; Aittasalo 2023.) Prosessin viimeisessä vaiheessa arvioidaan, saavutettiinkö tavoitteet, minkälaisia kokemuksia asiakkaalle on prosessin aikana syntynyt ja valmistaudutaan seuraavaan vaiheeseen, joka voi olla liikuntaneuvonnan päättäminen ja omaehtoiseen liikuntaan siirtyminen tai uuden liikuntaneuvontaprosessin aloittaminen muokatuin tavoittein (aikatauluta-vaihe). (Aittasalo 2023.) Vaiheistetun prosessin läpikäymisellä pyritään lisäämään asiakkaan motivaatiota liikkumisen lisäämiseen ja kyvykkyyttä prosessin läpiviemiseen (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021, 12).

Liikuntaneuvoja voi asiakastyössään hyödyntää arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa (HOT), jossa asiakas nostetaan keskiöön ja muutokseen pyrkivät tavoitteet sidotaan osaksi asiakkaalle tärkeitä arvoja.

Lähestymistavassa pyritään vähentämään rooliasetelmaa, jossa ammattilainen neuvoo ja kertoo, miten terveyttä edistäviä muutoksia tulisi tehdä vaan ammattilainen toimii enemmän kuuntelijana, muutosta ohjaavana ja asiakkaan kysymyksiin vastaajana sekä antaen palautetta onnistuneista oivalluksista. (Kangasniemi- Kauravaara 2016, 7–8, 100.)

4.2 Liikuntaneuvonnan asiakkaat

Liikuntaneuvonnan tyypillinen asiakas on keski-ikäinen nainen, jolla on yksi tai useampi sairaus tai vähintään sairauksien riskitekijöitä. Yleisimmin asiakkaalla voi olla tyypin 2 diabetes tai sen esiaste, ylipainoa ja siihen liittyviä

terveysongelmia, tuki- ja liikuntaelinvaivoja, mielenterveysongelmia, uniapneaa, uupumusta tai korkea verenpaine (Leppä ym. 2022, 10.) Naiset osallistuvat Liikuntaneuvonta nyky selvitys 2022- raportin mukaan miehiä useammin liikuntaneuvontaan, vaikka miehillä olisi terveydellisiä indikaattoreita osallistumiselle naisiin verrattuna enemmän runsaamman paikallaan olon ja ylipainon vuoksi (Leppä ym. 2022, 24-25).

Työttömät liikkuvat työelämässä olevia vähemmän, jonka vuoksi heidän kohdallaan on tärkeää tunnistaa liian vähän liikkuvat ja ohjata heidät liikuntaneuvontaan. (Gabrys 2013, 44.) Pitkäaikaistyöttömiin kohdistuneessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistujat saivat säännöllistä liikuntaneuvontaa sekä mahdollisuuden osallistua kolmen kuukauden ajan ilmaiseksi paikalliseen järjestettyyn liikuntaan. Yksilöllinen ohjaus lisäsi osallistuneiden fyysistä aktiivisuutta sekä terveellisiä elämäntapoja. Liikkumista ja osallisuutta vähentäväksi tekijäksi tunnistettiin osallistujien liian pitkä odottamisaika yksilöllisen ohjauksen ja ohjatun liikunnan välillä. (Gabrys ym. 2013, 45, 48.)

5 Liikunta- ja urheiluseurat

Suomessa on perustettu ensimmäiset liikunta- ja urheiluseurat jo 1800-luvulla. Historian aikana on perustettu yli 30000 urheilu- ja liikuntaseuraa, mutta tarkkaa lukumäärää ei ole tiedossa. Tällä hetkellä aktiivisia seuroja on yhdistysrekisterin mukaan 14000 kun taas kuntien tiedon mukaan seuroja olisi 9000–11000. (Koski & Mäenpää 2018.)

Suomalaisen liikuntaseuratoiminnan ydinaate on liikunnan ja urheilun edistäminen, mutta seurojen tausta-aatteissa voi olla eroavaisuuksia, joiden merkitys on vuosikymmenten aikoina muuttunut ja aatteellisuus toiminnan takana hälventynyt. (Koski & Mäenpää 2018, 34–35.) Urheilu- ja liikuntaseurat ovat aikaisemmin perustuneet vahvasti vapaaehtoisuuteen, kansalaisaktiivisuuteen ja voittoa tavoittelemattomaan toimintaan ja niiden toiminta on perustunut yhdistyslakiin. Seuran toimintaan osallistuvat ovat nykyään enemmän palveluista maksavia asiakkaita, mutta eivät seuran jäseniä. Sitoutuminen seuratoimintaan on vähentynyt, koska seuran toimintaan voi osallistua ilman pysyvää jäsenyyttä. (Szerovay 2015, 121, 129; Koski & Mäenpää 2018, 47.)

Liikunta- ja urheiluseurat voidaan jakaa karkeasti neljään eri luokkaan: kilpaseurat, kuntoseurat, monialaseurat ja nuorisokasvatusseurat (Koski & Mäenpää 2018, 38). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat – tilanne, muutokset ja tulevaisuusjulkaisussa todetaan, että suurin osa urheilu- ja liikuntaseuroista on yhden-kolmen lajin seuroja (96 %), kun taas ei-lajikeskeisten seurojen osuus oli huomattavasti pienempi (4 %). Näiden sisällä vain yhden lajin erikoisseurojen osuus oli 70 %. Asiakasryhmistä lasten osuus on aikuisia suurempi. (Koski & Mäenpää 2018.) Katsaus on tehty ennen koronapandemiaa, joten siinä ei ole huomioitu pandemian vaikutuksia urheilu- ja liikuntaseurojen toimintaan tai lukumäärään.

Suomalaisten liikunta- ja urheiluseurojen tulevia kehityskohtia ja haasteita ovat eriytymisen jatkuminen, kustannustason nousu, ammattimaistumispyrkimykset, järjestökentän muutokset ja istuvan elämäntavan yleistyminen (Koski &

Mäenpää 2018, 23). Aikuisliikunnan osalta väestön ikääntyminen ja monikulttuuristuminen, terveys- ja hyvinvointitietoisuus, digitalisaatio, ilmastonmuutos ja kestävä kehitys asettavat urheilu- ja liikuntaseuroille erilaisia kehityssuuntia verrattuna aikaisempaan. Haasteena on, että aikuisliikkujat siirtyvät enenevässä määrin hyödyntämään yksityisten liikunta-alan yritysten palveluita urheilu- ja liikuntaseurojen jäädessä lasten ja nuorten harrastuksien järjestäjiksi. (Törmä ym. 2021,9–10; Kauravaara 2018, 31). Seurojen myös oletetaan nykyään tarjoavan palveluita laajemmalle asiakaskunnalle ja jopa täyttävän aikaisemmin julkishallinnolle kuuluneita tehtäviä (Koski & Mäenpää 2018, 19).

Sitouttaakseen inaktiivisia liikkujia toimintaan, tulee liikuntaseuran tarjota matalan kynnyksen liikuntaa pitkäaikaisesti, ei vain esimerkiksi muutaman vuoden hankerahoituksen turvin (Ooms ym. 2019, 2). Seurojen tulee panostaa oikean kohderyhmän tavoittamiseen, jotta toimintaan osallistuisi kohderyhmäksi tavoiteltu vähän liikkuvien joukko. Todella vähän liikkuvien henkilöiden tavoittaminen toiminnan pariin voi olla hyvin vaikeaa ja riittävän ison osallistujamäärän tavoittaminen työlästä. (Ooms ym. 2015, 9.) Muutaman vuoden kestävä toiminta ei ehdi vakiinnuttaa matalan kynnyksen ryhmiä osaksi liikuntaseuran pysyvää toimintaa. Syitä, miksi matalan kynnyksen ryhmät eivät jatku hankerahoitusten jälkeen seuroissa ovat muun muassa rahoituksen puuttuminen, osaavien työntekijöiden puute ja, että tämänkaltainen toiminta vaatii seuralta enemmän kuin sen ydinosaaminen on. (Ooms ym. 2019, 2–3; Ooms ym. 2015, 9.)

6 Kunta, yksityiset yritykset ja kolmas sektori liikunnan palveluntuottajina

Liikuntalaki 390/2015 5§ määrittää, että kunnan tulee luoda edellytyksiä liikunnan harrastamiselle järjestämällä liikuntapalveluja huomioiden kaikki kunnan ikä- ja kohderyhmät. Liikunnan tulee olla terveyttä ja hyvinvointia edistävää, liikuntapaikkoja tulee rakentaa ja niitä tulee ylläpitää ja kunnan tulee tukea kansalaistoimintaa kuten liikuntaseuroja. (Liikuntalaki 390/2015; Kuntaliitto 2021.)

Kunnan järjestämän liikunnan tarkoituksena on mahdollistaa liikkuminen sellaisille kuntalaisille, jotka eivät kuulu järjestötoimintaan, kohderyhmälle, jolle ei järjestetä yhdistyksen tai liikunta- ja urheiluseuran kautta toimintaa tai joita yksityiset liikuntapalvelut kuten kuntokeskukset eivät tavoita. Tämän vuoksi kunnan liikuntapalvelut pyritään suuntaamaan heikommassa taloudellisessa asemassa oleville, tai niille, joilla on kulttuuriin tai ikään liittyviä tekijöitä, jotka estävät osallistumisen edellä mainittuihin muihin liikuntapalveluita järjestävien tahojen toimintaan. (Kuntaliitto 2021.) Omien liikuntapalveluiden lisäksi kunta tekee yhteistyötä paikallisten urheilu- ja liikuntaseurojen, järjestöjen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa mahdollistaakseen kuntalaisten liikkumisen sekä edistääkseen terveyttä ja hyvinvointia (Kuntaliitto 2021; Hyytinen & Kivistö-Rahnasto 2015, 1).

Yksityisen liikunta-alan palvelun tavoitteita liikunnan edistämässä ei ole asetettu samoin tavoin laissa kuin liikuntalain määritelmät kunnalle ja se eroaakin kunnasta siinä, että sen tavoitteena on tuottaa omistajilleen taloudellista tuottoa (Hyytinen & Kivistö-Rahnasto 2015, 11). Yksityisen liikunta-alan kenttä on hajanainen, moninainen ja siihen kuuluu erilaisia toimijoita erilaisista toimialoista (Kosonen 2010, 5). Yksityisissä liikunta-alan yrityksissä on otettu ominaisuuksia seuratoiminnasta kuten yhteisöllisyydestä ja kilpailemisesta. Yksityisillä yrityksillä on liikuntaseuroihin verrattuna enemmän markkinointia palveluistaan ja mahdollisuus tehdä ketterämpiä kokeiluja. (Törmä ym. 2021.) Liikunta-alan yrittäjyyden käsitteen sisällä voidaan katsoa olevan

muun muassa valmennus, kuntosaliryttäjäys, terveysturkailu, teknologiset laitteet kuten urheilukellot ja elämäntapaneuvonta (Kosonen 2010, 5–6).

Kolmas sektori viittaa yhdistyksiin, säätiöihin ja kansalaisjärjestöihin, johon kuuluu ajatus voittoa tavoittelemattomasta toiminnasta ja vapaaehtoisuudesta. Järjestöjen tehtäviä voi olla muun muassa edunvalvonta, vapaaehtoistoiminnan ylläpitäminen, vertaistoiminnan järjestäminen, tietyn alan asiantuntijuuden ylläpitäminen tai palveluiden tuottaminen. (Möttönen & Niemelä 2005, 59–60.) Osa järjestöistä järjestää myös liikuntatoimintaa, vaikka se ei ole sen ensisijainen tehtävä. Kolmannen sektorin järjestämä liikunta on usein matalan kynnyksen toimintaa, joka on suunnattu ensisijaisesti paikallisyhdistysten jäsenille. Paikallisyhdistykset- ja järjestöt voivat järjestää jäsenilleen erilaisia liikuntakerhoja, vertaisryhmiä ja leirejä. Kansanterveysjärjestöt voivat suunnata toimintansa esimerkiksi tietyille sairausryhmälle kuten selkäsairaille tai sydän- ja verisuonitaudeista kärsiville. (Kauravaara 2018, 61.)

7 Aikuiset liikkujina

Yleisesti tiedetään, että liikunta tekee ihmisille hyvää iästä ja sukupuolesta riippumatta. Jotta liikkumisesta tulisi osa jokapäiväistä arkea, tulee siihen löytyä motivaatio ja ymmärrys sen hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Aikuisella liikkujalla näitä voivat olla esimerkiksi terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, sosiaalinen tapahtuma muiden kanssa liikkussa, ulkonäön ylläpitäminen tai parempi jaksaminen arjessa. Liikkumisen henkilökohtainen merkitys, riittävä ja monipuolinen liikkuminen ja liikkumista tukevat elintavat ovat keskiössä, kun puhutaan aikuisliikkujan hyvinvointia lisäävästä liikunnasta. (Kauravaara 2018, 14–18; World Health Organization 2022,4.)

Aikuiset liikkuvat enemmän yksityisten yritysten tarjoamissa liikuntapalveluissa kuin liikunta- ja urheiluseuroissa ja kilpailu yksilön käytettävästä ajasta kiristyy jatkuvasti lisääntyneen ruutuajan ja passiivisemmän elämäntavan vuoksi.

(Mäkinen 2018, 14; Kauravaara 2018, 40; World Health Organization 2022, 8.)

Aikuisista harva täyttää UKK-instituutin laatimat liikkumissuosituksukset ja liikkumattomuuden kustannus yhteiskunnalle on laskettu olevan laskentatavan mukaan 3,2–6,7 miljardia ja WHO:n raportin mukaan globaalisti melkein 300 miljardia euroa (Vasankari ym. 2018, 57; World Health Organization 2022, 10.)

Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022-tutkimukseen osallistuneilla 20–69-vuotiailla yleisimmät liikkumisen esteet olivat ajan puute (57 %), pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus (21 %), kiinnostuksen puute (14 %) ja taloudelliset tekijät (7 %) (Husu ym. 2022, 28).

Syitä, jotka innostivat tutkimukseen osallistuneita liikkumaan, olivat fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen, oman terveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi. Terveyden edistäminen, mieluinen liikuntalaji, hyvät liikkumisympäristöt, sosiaaliset suhteet ja työpaikan tarjoama tuki olivat myös liikkumiseen innostavia syitä, nämä vaihtoehdot olivat yleisemmin naisten mainitsemia syitä kuin miesten. (Husu ym. 2022, 26–27.)

Aikuisten liikuntapalvelut voivat olla yksityisten liikunta-alan yritysten, yhdistysten, järjestöjen, kunnan, oppilaitosten tai urheilu- ja liikuntaseurojen järjestämiä ja tuottamia. Tarkkoja osallistujamääriä eri organisaatioiden piiristä ei ole tiedossa. (Kauravaara 2018, 61.) Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022- tutkimukseen osallistuneista työikäisistä 94 % ilmoitti liikkuvansa omatoimisesti. 32 % vastaajista käytti liikunta-alan yritysten palveluita ja 21 % vastaajista liikunta- ja urheiluseurojen palveluita. Miehet käyttivät enemmän liikunta- ja urheiluseurojen palveluita naisiin verrattuna, kun taas naisten osuus yksityisten liikunta-alan yritysten käyttäjinä oli miehiä suurempi. (Husu ym. 2022, 26–27.)

8 Yhteistyön periaatteet ja asiakkaan palvelupolku

Yhteistyö määritellään Sanastokeskuksen määritelmän mukaan yhteisen tekemisen muodoksi, joka muodostuu yhteistoiminnasta sekä yhteisten suorituskkykyjen kehittämisestä, jotta yhteinen päämäärä saavutettaisiin. (Sanastokeskus TSK ry, 2017). Bedwell ym. (2012) määrittää yhteistyön osallistavaksi prosessiksi, jossa kaksi tai useampi tekijää (ihminen, organisaatio) sitoutuu yhteiseen toimintaan saavuttaakseen jaetun tavoitteen.

Yhteistyö on aina prosessi, joka näin velvoittaa sen osapuolia olemaan toistensa kanssa yhteydessä, jotta yhteinen tavoite voitaisiin saavuttaa. Yhteistyötä tekevien osapuolten ei tarvitse olla samalla organisaation tai toimintaympäristön tasolla yhteistyön mahdollistumiseksi, mutta yhteinen toiminta ei voi muodostua toisen sanelemana vaan siinä täytyy olla jaettu ymmärrys. Prosessin sisällä täytyy tapahtua tavoitetta kohti edistäviä toimintoja. (Bedwell ym. 2012, 130, 132, 134.) Yhteistyössä jaettu tavoite, jota kohti työskentely tapahtuu, erottaa sen yhteisesti tehtävästä työstä.

Yhteistyökumppaneilla voi olla prosessissa eriäviäkin tavoitteita omien lähtökohtiensa mukaan, mutta jotta voidaan puhua yhteistyöstä, tulee eri toimijoiden välillä olla ainakin yksi yhteinen jaettu tavoite, johon työskentelyllä pyritään. (Bedwell ym. 2012, 134.) Yhteistyön määritelmä ei ole kuitenkaan kaiken kattava ja yhteistyölle ei ole yksiselitteistä määritelmää, vaan se riippuu siitä missä kontekstissa siitä puhutaan.

Terminä asiakkaan palvelupolku määritellään suunnitelmaan pohjautuvaksi, yksilöllisesti toteutettavaksi, vaiheittain eteneväksi prosessiksi, joka koostuu useista eri palveluista. Palvelupolkuun osallistuvien palveluntuottajien tulee olla tietoisia siirtymävaiheista, yhteistyön ja tiedonkulun tarpeista, jotta asiakkaan eteneminen palvelusta toiseen olisi mahdollisimman jouhevaa. (Työ- ja elinkeinoministeriö & Sanastokeskus 2020, 19.) Asiakas on palveluiden keskiössä ja onnistunut palvelukokemus rakentuu, kun palveluntuottajan ja asiakkaan välillä on vuorovaikutusta ja molempien arvot, tarpeet ja odotukset ovat tiedostettu. (Tuulaniemi 2011, 71–72).

9 Aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä

Tiedonhaun perusteella Theseus-tietokannasta sekä Jyväskylän yliopiston JYX-julkaisuarkistosta liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseurojen välisestä yhteistyöstä ei ole tehty YAMK-opinnäytetöitä tai pro gradututkielmia. Löydetyt tulokset käsittelivät liikuntaneuvontaa ja liikunta- ja urheiluseurojen toimintaa kunnissa, mutta näiden välistä yhteistyötä ei ollut tutkittu.

Juntusen (2017) Pro gradututkielmassa tutkittiin kunnan, kolmannen sektorin ja yksityisen palveluntuottajan hybridisaatiota liikuntapalveluiden järjestämisessä. Tutkimuksen tuloksena oli, että yhteistyötä tapahtuu sekä tarkoin asetuin raamein että väljemmällä sopimisella. Tutkimukseen osallistuneissa alle 5000 asukkaan kunnissa ei ollut tarjolla liikuntaneuvontaa, josta ohjaus liikuntaseuraan olisi tapahtunut, vaan liikuntaseura paikkasi osittain kunnan puuttuvaa liikuntatarjontaa muun muassa ohjaamalla liikuntaryhmiä sekä tarjoamalla liikuntaneuvontaa. (Juntunen 2017, 60–62, 69.)

Ikonen (2019) oli tutkinut Pro Gradu-tutkielmassaan vähän liikkuvien ajatuksia liikunnasta ja syitä, miksi liikunta ei toteutunut tutkittavien arjessa suositusten mukaisesti. Tutkittavista osa oli osallistunut oman kuntansa liikuntaneuvontaan, mutta kohderyhmänä olivat olleet ne, joilla oli jo erityyppisiä terveysongelmia eikä ohjausta liikuntaseuran palveluihin ollut tutkimuksen mukaan tehty (Ikonen 2019, 42). Tutkittavat toivoivat mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja lajeja, joihin Ikonen ehdottaa ratkaisuksi kohderyhmille soveltuvia omatoimisia mahdollisuuksia tai liikuntakursseja, joiden järjestämisestä vastaisi liikuntaseurat ja palvelun koordinoinnista vastaisi kunta. Uudella toimintatavalla liikuntaseuroihin saataisiin sitoutettua uusia aikuisasiakkaita. Ikonen ei kuitenkaan nosta liikuntaneuvonnan ja liikuntaseuran yhteistyötä edellä mainitun toimintatavan mahdollistajaksi. (Ikonen 2019, 52.)

Laaksonen (2018) oli kehittänyt YAMK-opinnäytetyössään Asikkalan kunnan ja kunnan liikunta- ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä. Kehittämistarpeet kartoitettiin liikunta- ja urheiluseuroista ja näiden perusteella yhteistyötä kehitettiin, jotta kuntalaisten liikkuminen mahdollistuisi ketterästi. Työssä ei ollut

kehitetty liikunta- ja urheiluseurojen ja kunnan välistä yhteistyötä liikuntaneuvonnan näkökulmasta.

Sillanpää (2021) oli YAMK-opinnäytetyössä selvittänyt Vantaan kaupungin ja Vantaalle rekisteröityneiden liikunta- ja urheiluseurojen yhteistyötä ja sen kehittämistarpeita. Kehittämistarpeita oli noussut sekä lyhyen- että pitkän aikavälin tarpeisiin. Ne koskivat tiedottamista koskien kaupungin hankkeita ja tapahtumia, seuratoiminnan kehittämistä ja sen mittaamista, tavoitteita liittyen kunnan tilojen käyttöön, viestintään ja vuorovaikutuksen lisäämiseen kunnan ja seurojen välillä. Liikuntaneuvonnan palveluprosessi ei noussut kehittämiskohteiden sisällä.

Kanalan ja Määtän YAMK-opinnäytetyössä (2021) oli kartoitettu Rovaniemen kaupungin yli 65-vuotiaiden toiveita liikuntapalveluiden kehittämiseksi. Tutkimuksessa oli haastateltu liikuntaneuvontaa saaneita yli 65-vuotiaita ja yhdeksi tarpeeksi haastateltavat olivat nostaneet tuen liikunnan jatkamiseen. Liikuntaneuvontaa saaneiden ohjausta liikunta- ja urheiluseuroihin ei opinnäytetyössä ollut selvitetty tai miten tukea liikkumiseen voisi saada liikuntaseuroista.

Karvosen (2021) YAMK-opinnäytetyössä oli tutkittu liikuntaneuvontaprosessin alkuvaihetta Pyhäjoen kunnassa, jossa otettiin käyttöön Liikuntalähete. Liikuntalähete-palveluun osallistuneet haastateltavat olivat tyytyväisiä saamaansa palveluun. Keskeisimpänä kehittämistoiveena palveluun osallistuneilla oli ryhmätoiminnan kehittäminen, jossa jo alkanutta liikkumista voisi jatkaa. Jatkokehittämistä aiheesta ei ole tehty, jossa Liikkumislähetteen prosessia olisi kehitetty liikuntaneuvonnan viimeisestä vaiheesta.

10 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjun loppuvaihetta, jossa asiakas siirtyy liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen, tässä opinnäytetyön aiheessa urheilu- ja liikuntaseuraan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa liikuntaneuvonnassa ja liikuntaseuroissa toimivien asiantuntijoiden välistä yhteistyötä haastatteluun valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja kunnassa toimivien haastatteluun valittujen liikuntaseurojen näkökulmasta. Asiantuntijoiden haastatteluiden lisäksi asiakasnäkökulmaa syvennettiin liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluilla.

Haastatteluilla kartoitettiin tämänhetkistä yhteistyön tilaa liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välillä, miten palveluprosessin viimeinen omaehtoiseen liikkumiseen siirtymisen vaihe toteutuu sekä miten haastateltavat kehittäisivät yhteistyötä.

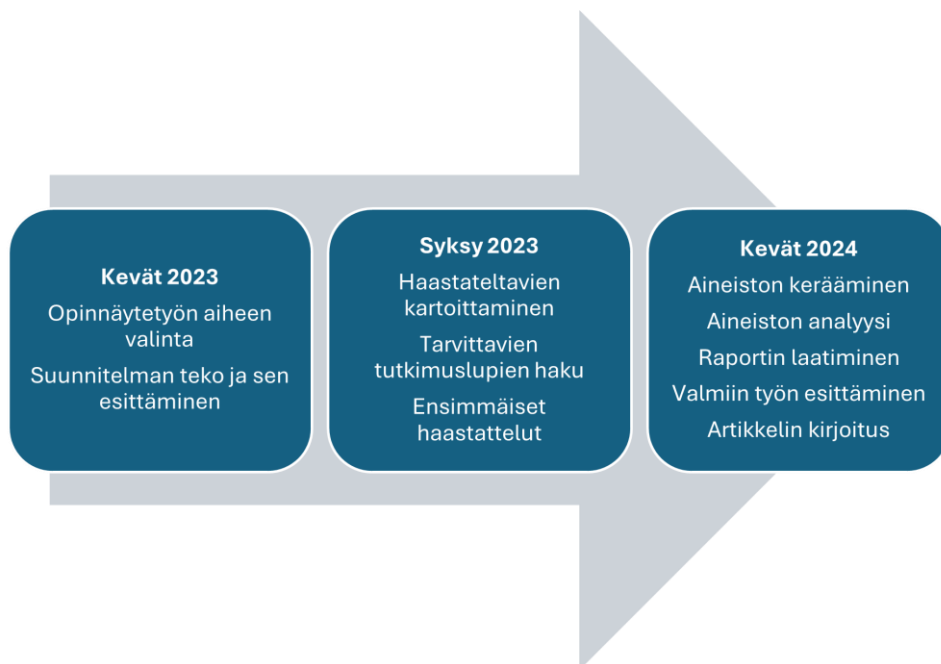
Tutkimuskysymykset

1. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, ettei asiakas ohjautu liikuntaneuvontaprosessin jälkeen liikuntaseuran asiakkaaksi?
2. Millaista yhteistyötä liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen tulisi tehdä, jotta asiakasohjaus liikuntaneuvonnasta liikuntaseuraan toimisi paremmin?

Opinnäytetyön tulokset jäivät toimeksiantajan käyttöön, jonka perusteella ESLU jatkokehittää eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Opinnäytetyön tuotos on Theseus-tietokannassa julkaistu opinnäytetyöraportti ja ESLUn Etelätuuli-verkkolehden kirjoitettu artikkeli.

11 Opinnäytetyön eteneminen ja menetelmät

Opinnäytetyöprosessi (kuva 2) alkoi alkuvuodesta 2023 toimeksiantajan kanssa aiheen valinnalla, edeten kuvan esittämällä tavalla kevääseen 2024, jolloin tulokset esiteltiin ja loppuraportti laadittiin. Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka toteutettiin soveltaen laadullisen tutkimuksen menetelmiä, jossa laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti pyritään tarkastelemaan harkinnanvaraisesti valittuja tapauksia ja tutkimukseen osallistuneiden kokemuksia tutkittavasta aiheesta (Juuti & Puusi 2020). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voi olla ilmiön tulkitseminen, näkökulman esille tuominen tai ymmärryksen syventäminen (Juuti & Puusa 2020). Tähän pyrittiin liikuntaneuvojien (liite 1), liikuntaseurojen (liite 2) ja liikuntaneuvonnan asiakkaiden (liite 3) puolistrukturoiduilla haastatteluilla.



Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin eteneminen

11.1 Puolistrukturoitu haastattelu

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Liikuntaneuvojille, liikuntaseuroille ja liikuntaneuvonnan asiakkaille

esitettävät kysymykset poikkesivat toisistaan, mutta samalle haastatteluryhmälle kysymykset olivat samat. Puolistrukturoitu haastattelu oli standardoitua kyselylomaketta vapaampi ja näin mahdollisti saamaan tietoa, jota ei välttämättä olisi osattu ajatella haastattelukysymyksiä laatiessa. Puolistrukturoitu haastattelu antoi mahdollisuuden saada haastateltavilta heidän näkemyksensä ennalta määritellyn teemaan, mutta omasta näkökulmasta ja omin sanoin (Hirsjärvi & Hurme 2022; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Puusa ym. 2020.) Haastateltavat toimivat eri kunnissa ja seuroissa, jonka vuoksi toimintaympäristöissä ja liikuntaneuvontaprosesseissa saattoi olla paljon eroja. Puolistrukturoidulla haastattelulla haastateltavat saivat paremmin tuotua toimintaympäristön vaikutuksia esille vastauksissaan kuin mitä monivalintakysely olisi sallinut.

11.2 Aineiston keruu ja haastateltavien rekrytointi

Haastatellut liikuntaneuvojat, urheilu- ja liikuntaseuran työntekijät ja liikuntaneuvonnan asiakkaat toimivat ESLUn alueen kunnissa. Kunnat valikoituivat toimeksiantajan antamien tietojen perusteella ja liikuntaseurat haastateltavien liikuntaneuvojien sekä opinnäytetyön tekijän kontaktien kautta. Seuroihin otettiin yhteyttä liikuntaneuvojien haastattelujen jälkeen eivätkä liikuntaneuvojat saaneet tietoa siitä, mitkä seurat osallistuivat haastatteluun. Haastateltavat asiakkaat tavoitettiin liikuntaneuvojien kautta. He välittivät haastattelupyynnön asiakkaille, joiden ajattelivat sopivan haastateltavaksi. Kiinnostuneet asiakkaat olivat suoraan yhteydessä opinnäytetyöntekijään. Haastateltaville lähetettiin ensin sähköpostilla pyyntö osallistua opinnäytetyöhön haastateltavaksi. Osaa haastateltavista tavoiteltiin puhelimitse, mikäli sähköpostipyyntöön ei vastattu. Ennen haastattelua jokaiselle haastatteluun osallistuvalla lähetettiin tiedote tutkimuksesta (liite 4), tietosuojaseloste (liite 5) sekä allekirjoitettava suostumuslomake (liite 6).

Puolistrukturoidut haastattelut toteutettiin Teams-haastatteluina, jotka tallennettiin ja litteroitiin. Maksimiaika yhdelle haastattelulle rajattiin yhteen

tuntiin, mutta keskimäärin haastattelut kestivät noin 30 minuuttia. Aineiston keruu toteutui joulukuun 2023 ja maaliskuun 2024 välisenä aikana.

Haastateltavia liikuntaneuvojia oli kahdeksan seitsemästä eri kunnasta. Kaikki haastattelut olivat yhtä kuntaa lukuun ottamatta yksilöhaastatteluita.

Liikuntaneuvojien haastatteluiden päätteeksi liikuntaneuvojilta pyydettiin tietoa urheilu- ja liikuntaseuroista, joita liikuntaneuvojat voisivat suositella haastateltavaksi. Suositusten ja opinnäytetyöntekijän tiedustelujen perusteella haastattelupyyntö välitettiin sähköpostitse 27 liikunta- ja urheiluseuraan.

Liikuntaseuroista tavoitettiin 13, joista yhdeksän haastateltiin. Kaksi seuraa perui sovitun haastattelun ja kaksi seuraa ilmoitti haastattelupyyntöön, ettei seuralla ole resursseja osallistua. Lisäksi liikuntaneuvojat välittivät opinnäytetyöntekijän haastattelupyynnön potentiaalisille asiakkailleen, joista kaksi vastasi haastattelupyyntöön. Tavoiteltujen liikuntaneuvonnan asiakkaiden lukumäärää ei ole tiedossa.

11.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi toteutettiin hyödyntäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa on kytkentöjä aikaisempaan teoriaan, mutta analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan vaan se auttaa analyysin etenemisessä ja etenee aineiston ehdoilla. Aineiston analyysia tehdessä opinnäytetyöntekijä tunnisti aikaisemman tiedon vaikutuksen analyysin etenemiseen. Opinnäytetyöntekijällä oli tieto, ettei liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välillä ole vakioitunutta yhteistyötä liikuntaneuvonnan prosessin viimeisessä vaiheessa, ja tämä ohjasi analyysin etenemistä. Analyysissä pyrittiin löytämään uusia ajatuksia käsiteltävästä aiheesta, ei niinkään testaamaan olemassa olevaa teoriaa. (Tuomi- Sarajärvi 2009, 96–97.)

Liikuntaneuvojien, liikuntaseurojen ja asiakkaiden haastattelut litteroitiin ja analysoitiin erikseen, koska jokaiselle ryhmälle oli ollut erilainen haastattelurunko. Litteroitua aineistoa kertyi Calibri-fontilla koko 12

liikuntaneuvojien haastatteluista 73 sivua, liikuntaseurojen haastatteluista 85 sivua ja liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluista 14 sivua.

Aineiston analyysi alkoi aineiston alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä. Aineistot käytiin läpi etsien vastauksia tutkimuskysymyksiin eli tunnistettiin ne asiat, joista tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita. Näitä olivat tekijät, jotka vaikuttavat siihen, ettei asiakas siirry liikuntaseuran asiakkaaksi liikuntaneuvonnasta sekä millaista yhteistyötä tutkittavien toimijoiden tulisi tehdä, jotta asiakassiirtymää tapahtuisi.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen liittyvät maininnat alleviivattiin, toiseen kysymykseen vastaavat maininnat paksunnettiin. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin yhtäläisten ilmaisujen joukoksi, tätä vaihetta edistettiin merkitsemällä ilmaisuja eri värein litteroidusta materiaalista. Samaa tarkoittavat ilmaisut ryhmiteltiin samaan luokkaan/teemaan ja annettiin kategorian sisältöä kuvaava nimi. Tämän jälkeen analyysi jatkui yhdistelemällä samansisältöisiä alakategorioita toisiinsa ja muodostamalla yläkategorioita. Esimerkki aineiston luokittelusta on taulukossa 1. (Tuomi- Sarajärvi 2009, 101.) Liikuntaneuvojien kategorisoinnissa yläkategorioita muodostui viisi, liikuntaseurojen aineistosta neljä ja asiakkaiden aineistosta kolme. Yhdistäviä kategorioita liikuntaneuvojien ja liikuntaseurojen kategorioiden yhdistämisestä muodostui neljä ja nämä kategoriat vastaavat tutkimusongelmiin.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä tekijä
<p>Ehkä se semmoinen jonkunnäköinen tota keskusteluyhteys liikuntaneuvojien kanssa.</p> <p>Sekin on vähän tuota niin resurssikysymys siellä, että tarvitsisi olla ehkä joku jopa seurakoordinaattori tyyppinen henkilö.</p> <p>No ehkä se markkinointi ja semmoinen viestintä tiedotus on niinku voisi olla se tai mikä nyt ekana tulee mieleen.</p>	<p>Jonkunnäköinen keskusteluyhteys liikuntaneuvojien kanssa.</p> <p>Sekin on resurssikysymys siellä, tarvitsisi olla seurakoordinaattorityyppinen henkilö, ketä sitten olisi seurojen kanssa tekemisissä.</p> <p>Markkinointi, viestintä ja tiedotus voisi tulla ekana mieleen</p>	<p>Vuoropuhelun lisääminen</p> <p>Resurssien lisääminen</p> <p>Markkinoinnin lisääminen</p>	<p>Yhteistyön kehittäminen</p>	Keinot yhteistyön kehittämisen
<p>Sitten jokaisessa seurasi pitäisi jalkautua ja harrastamisen Suomen mallissahan sitä jo tehtykin eli siihen meillä on yksi tekijä, joka sitä tekee ja pyrkinyt sinne kyllä jalkautua.</p> <p>Ehkä semmoinen aktiivinen yhteydenpito ja tavallaan semmoiset niinku säännölliset kokoukset ehkä keskenään olisi niinku varmaan se helpoin tapa tapa sieltä lähestyä asiaa.</p> <p>No meillä on semmoinen seura foorumi olisiko kerran tai kaksi vuodessa mihin kutsutaan niinku seurojen edustajia.</p>	<p>Jokaisessa seurassa pitäisi jalkautua niin kuin harrastamisen Suomen mallissa. Näin on meillä tehty ja siinä on yksi työntekijä, joka tekee sitä jalkautumista.</p> <p>Aktiivinen yhteydenpito ja säännölliset kokoukset keskenään olisi helpoin tapa lähestyä asiaa.</p> <p>Meillä on kaksi kertaa vuodessa seurafoorumi, mihin kutsutaan seurojen edustajia.</p>	<p>Seurakehittämistyö hön erillinen työntekijä</p> <p>Yhteydenpidon lisääminen</p> <p>Seuratapaamisten hyödyntäminen toiminnan kehittämiseen</p>	<p>Seurojen kanssa tehtävän työn lisääminen</p>	

12 Haastatteluiden tulokset

Aineiston analyysin perusteella liikuntaneuvojien ja liikunta- ja urheiluseurojen haastatteluaineistosta muodostui neljä kategoriaa: Olemassa oleva yhteistyö, syyt yhteistyön puutteelle, keinot yhteistyön kehittämiseksi ja matalan kynnyksen ryhmät. Kategorioissa on yhdistetty liikuntaneuvojien ja liikunta- ja urheiluseurojen haastatteluiden tulokset. Liikuntaneuvonnan asiakkaiden haastatteluiden tulokset käsitellään omassa kappaleessa.

12.1 Olemassa oleva yhteistyö

Liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välillä on olemassa yhteistyötä, mutta se kohdentuu tilojen käyttöön, avustushakemuksiin, tapahtumiin sekä lasten ja nuorten liikuntaan esimerkiksi Harrastamisen Suomen mallin kautta.

”Meillä on Harrastamisen Suomen malli, ja siellä on urheiluseurayhteistyötä, mutta ei aikuisväestön kanssa.”

Seurafoorumit mainittiin liikuntaneuvojien ja liikuntaseurojen haastatteluissa alustaksi, jossa yhteistyötä tehtiin, mutta tunnistettiin, että kehittäminen kohdentuu edellä mainittuihin aihealueisiin, eikä itse liikkumisen kehittämiseen. Usein yhteistyötapahtumat olivat joko Unelmien liikuntapäivä tai lapsiperheiden liikunnan ohjaamiseen järjestetyt tapahtumat.

”Mä luulisin että tilavaraussysteemeitä ja seura-avustuksia. Ja niissä on ollut enemmän käytännön asioita kuin toiminnan kehittämistä.”

”Me kaupungin kanssa tehdään paljon monissa asioissa yhteistyötä, mutta enemmän se ollut tiloihin liittyvää.”

”Liikuntapalvelut on meille lähinnä sitä, me varataan vuoroja ja tehdään yhteistyössä. Keskustellaan seurafoorumeissa. Mietitään tapahtumia ja mietitään, miten joitakin liikuntapaikkoja saadaan toimimaan ja näin pois päin.”

Osassa kunnista liikuntaneuvonta toteutui erillisessä yksikössä liikuntapalveluiden sisällä. Tästä syystä liikuntaneuvojat eivät osallistuneet seurayhteistyön koordinoimiseen edellä mainituissa osa-alueissa. Osa seuroista oli saanut kunnalta toimintoja järjestämisvastuulleen kuten uimakouluja, joiden puitteissa yhteistyötä tehtiin säännöllisesti.

”Yhteistyöuimakouluja eli ne on kaupungin tai liikuntatoimen niin sanotusti järjestämiä, mutta me seurana järjestetään käytännössä kaikki.”

Jokainen haastateltava liikuntaneuvonnan ja liikuntaseuran edustaja mainitsi olemassa olevan yhteistyön, joten toimijat ovat tuttuja toisilleen ja yhteistyö koettiin tärkeäksi.

”Kerran-kaksi kertaa vuodessa on seurafoorumi, mutta ollaanhan me henkilökohtaisesti enemmän tekemisissä liikuntatoimen kanssa.”

”Ainakin itselle välittyy se, että kunnassa ollaan kiinnostuneita seuroista ja seurojen hyvinvoinnista ja sen takia ovat avoimia keskusteluihin ja haluavat tukea seuroja.”

12.2 Syyt yhteistyön puutteelle

Syiksi yhteistyön puuttumiselle mainittiin molemmissa haastatteluryhmissä resurssien puute, joka sisälsi henkilöstön, tilojen ja rahan puutteen.

”Se on kustannuskysymys tällä hetkellä, olisi ihanaa, kun seuran taloustilanne ei olisi koronavelkoja ja ehkä me sitten pystyttäisiin tarjoamaan enemmän. Muuten se meni siihen, että juniorit maksaisivat aikuisten harrastukset ja siihen en suostu.”

”Meillä on enemmänkin resurssikysymys, että halua olisi tehdä, vaikka ja kuinka.”

”Onko omalla työllä resursseja lähteä tekemään ja luulen, ettei se onnistu työajan puitteissa.”

”Tilapuolelta aina ongelma tuntuu olevan. En tiedä, onko olemassa ratkaisua, joka tyydyttäisi kaikkia kuitenkin, mutta jotenkin näitesti tasapainoillen.”

Liikuntaneuvojat ohjasivat suurimmaksi osaksi asiakkaat palveluketjun loppupäässä joko kunnan omaan, olemassa olevien yhteistyöyritysten tai kansalaisopistojen toimintaan.

”Me ohjataan kaupungin omiin ryhmiin, joita on paljon kunnassa.”

”Kansalaisopisto, jossa on paljon erilaisia ryhmiä ja sinne pyritään ohjaamaan, löytyisikö ryhmä mihin asiakas voi ilmoittautua.”

”Pitkässä prosessissa oleville järjestetään kokeilukertoja maksutta yksityiselle joogastudiolle.”

Liikuntaneuvojat mainitsivat muiksi syiksi sille, ettei asiakkaita ohjata seuraan olivat asiakastyypin, joka ei ole kiinnostunut ryhmäliikunnasta, sen että seuroilla ei ole tarjota asiakasryhmälle sopivaa matalan kynnyksen toimintaa ja että liikuntaneuvojilla ei ole riittävästi tietoa seurojen toiminnasta. Liikuntaneuvojat pyrkivät vastaamaan asiakkaan toiveeseen, mikäli asiakkaalla oli halu kokeilla liikkumista seurassa ja liikuntaneuvoja kartoitti asiakkaalle harrastusmahdollisuuksia.

”Tarjontaa ei ole liikuntaseuroilla, mutta opistolla on paljon ryhmiä, joista osa on tosi matalan kynnyksen ryhmiä.”

”Joko kunnan omat tai yksityiset yrittäjät, joihin ohjataan. Kerrotaan myös muista harrastusmahdollisuuksista, mutta seurayhteisyyttä ei ole sen suhteen, minkä takia ei ohjata.”

”Meidän asiakkaat ei ole sitä kohderyhmää, joka lähtisi palloiluun. Se on hyvin harvinaista, että ne seuroihin lähtisi tai kamppailulajeihin.”

”Ei ole asiakkaita, joita voisi niihin ohjata.”

Liikuntaseuroissa syyt yhteistyön puutteella olivat tiedon puute liikuntaneuvonnasta, seuran oman kiinnostuksen puutteen yhteistyön kehittämiseksi, yhteistyön keskittyminen olosuhteisiin ja tieto, että muut toimijat tarjoavat matalan kynnyksen toimintaa.

”Päivittäin oon jossain yhteydessä sinne, niin on hassua, että liikuntaneuvonta on jäänyt semmoiseksi, että mä en tiedä kuka vastaa tai minkä alle se varsinaisesti kuuluu.”

”Kaupunki ei ole ottanut liikuntaneuvonnasta yhteyttä seuraan, vaikka muunlainen yhteistyö on olemassa.”

”Liikuttamiseen ei ole tehty yhteistyötä juurikaan, että olosuhdeasioissa enemmän.”

”Kaupungilla on aktiivinen kansalaisopiston liikuntatarjonta ja tarjonta on runsasta. Sinne hakeutuu enemmän matalan kynnyksen porukka.”

12.3 Keinot yhteistyön kehittämiseen

Resurssien lisääminen oli molempien haastateltavien ryhmien pääkeino yhteistyön kehittämiseksi. Resursseja lisättäisiin lisähenkilöstön palkkaamiseen sekä seurassa että kunnassa. Seurat toivoivat toimintaan lisää ulkopuolista rahoitusta, koska matalan kynnyksen toiminta ei ole seuralle ainakaan toiminnan alussa kannattavaa vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

”Sekin on resurssikysymys siellä, tarvitsisi olla seurakoordinaattorityyppinen henkilö, ketä sitten olisi seurojen kanssa tekemisissä. Että, se olisi hänen työ, ja hän olisi se linkki kaupungin ja seurojen välillä. Sitten se tieto alkaisi liikkumaan.”

Lisäresurssia toivottiin tilojen suhteen, koska osa seuroista ei halua käyttää juniore- ja edustus/kilpatoiminnalle varattuja vuoroja aikuisten matalan kynnyksen vuoroille. Kunnan tukemien toimintojen kautta seurat uskoivat pystyvänsä houkuttelemaan paremmin kohderyhmää toimintaansa, ja osa seuroista odotti kunnan aloitetta yhteistyön käynnistämiseksi kohderyhmän kanssa.

”Periaatteessa se, missä meidän pitäisi kehittyä, on se, että kunnat ja kaupungit ymmärtää, että jos siihen löydetään rahoitus heidän puolelta niin varmasti meidän pystytään avaamaan ja tekemään

enemmän näitä asioita. Yksi mutta on se talous, mikä on aika iso asia tässä jutussa, vaikka sitä ei haluaisi mainita mutta näin se on.”

Yhteistyökanavien kehittäminen molemminpuoliseen tiedonvaihtoon sekä vuoropuhelun lisääminen toimijoiden välillä nostettiin keinoiksi yhteistyön kehittämiseksi. Mikäli seurat saisivat kunnalta tietoa asiakasryhmien tarpeista, voisi se paremmin suunnitella toimintaansa. Seurat voisivat lisätä markkinointia omasta toiminnastaan kunnan liikuntaneuvontaan, jonka ajateltiin lisäävän asiakasohjausta seuraan.

”Varmaan avointa vuoropuhelua.”

”Aktiivinen yhteydenpito ja säännölliset kokoukset keskenään olisi helpoin tapa lähestyä asiaa.”

”Istuisi alas ja pohtisi, miten me voidaan auttaa ja alkaa tekemään sitä kautta. Meidän kunta tekee tosi paljon ja monipuolista liikuntaa. Se on eri seuroista kiinni, miten se loppukädessä hoituu se asia. Ehkä sellainen yhteispalaveri voisi olla sellainen. Niitäkin on, mutta vielä enemmän syventyä siihen haasteeseen.”

”Mekin olemme kaupungissa leimaantuneet lasten ja nuorten liikuttajiksi ja osittain kilpatoiminnan järjestäjiksi. Että terveyslääkintäpuoli on jäänyt. Avointa keskustelua ja yhteistyötä, että mekin voimme tarjota terveyslääkintää.”

Seurojen yhteystietoja ei ollut aina mainittu kunnan sivuilla eikä liikuntaneuvojilla ole työajanpuutteissa aikaa selvittää kunnassa toimivien seurojen tietoja.

”On olemassa pienempiä porukoita, missä voisi olla potentiaalia liikuntaneuvonta-asiakkaan kannalta. Että voi mennä ja ei tarvitse olla urheiluseuran jäsenmaksua maksettuna ja seuran hienoa urheiluasua päällä. Vaan huru-ukko sähly mihin mennä, mutta seuralla ei ole kotisivuja ja tiedon saaminen meille on myyräntyötä.”

Olemassa olevan yhteistyön kuten seurafoorumien/- tapaamisten hyödyntämistä toiminnan kehittämiseen ja yhteistyötapahtumien kohdentaminen kohderyhmälle mainittiin myös keinoiksi yhteistyön kehittämiseksi.

”Urheiluseuraparlamentti, mikä on tulossa tammikuussa, niin sinne voisi ujuttaa tietoa tai mainoksena, että olkaa meihin päin yhteydessä mikäli haluatte.”

”Joko kaupunki voisi ohjata enemmän, kertoa tai voisi nettisivuillakin olla jotenkin esillä, että tarjotaan lähiliikuntaa.”

Lasten liikunnassa tehtävän yhteistyön kautta voitaisiin ottaa mallia aikuisten liikkumisen toiminnan edistämiseksi esimerkiksi liikuntapassien tai teemapäivien kautta.

”Koulussa ja eskari-ikäisille, onko meillä 12–14 seuraa ja he saavat liikuntapassin ja he saavat käydä ilmaiseksi 4 kertaa kokeilemassa. Mä kerran heitin kunnan liikuntapalveluihin, että miksei aikuisille voisi olla liikuntapassia.”

”Jokaisessa seurassa pitäisi jalkautua niin kuin Harrastamisen Suomen mallissa. Näin on meillä tehty ja siinä on yksi työntekijä, joka tekee sitä jalkautumista. Se on nuorille, mutta samantapaista myös aikuisille.”

12.4 Matalan kynnyksen ryhmät

Lähes kaikki haastateltavat tunnustivat, että yhteistä työtä täytyy lisätä torjumaan liikkumattomuuden ongelmaa ja, että seuroilla on merkittävä rooli kansanterveyden edistämässä. Tahtotilaa yhteistyön kehittämällä löytyi sekä seuroissa että liikuntaneuvonnassa, mutta konkreettiset suunnitelmat sen etenemiseksi puuttuivat.

”Toki seuroilta toivoisi ja he meiltä aktiivisempaa yhteistyötä, että tässä on iso kehittämiskohde meillä ihan ehdottomasti, koska siellä on potentiaalia.”

”Kyllä nimenomaan olisi kova, kun yhteistyötä saisi enemmän. Tällä hetkellä meillä ei ole tietoa palveluista, mitä kaupunki ja kunta tuottaa. Meillä ei ole mitään tietoa, mikä on massa siellä, ikäjakauma ja kuinka paljon ja mitä haluaa Tämmöinen tieto olisi tärkeää saada.”

”Ota se askel ja viedä asiaa eteenpäin, että meillä on hyvä yhteys. Kun puhutaan, että haluaisin oikeasti lähteä tekemään jotain tommoista, niin mä en näe, että se olisi mitenkään asia, mitä ei voisi tehdä. Että, sitä pitäisi vaan lähteä suunnittelee.”

”Mä näen, että urheiluseuroissa on paljon osaamista ja mahdollisuuksia potentiaalia. Mä luulen, että tää tulee nousemaan entistä enemmän isompaan arvoon eli tää yhteistyö kaupunkien kanssa, niin sitä kannattaa alkaa miettimään, miten me voitaisiin hyödyntää toinen toisiamme ja saada sitä kautta enemmän resursseja tähän hommaan.”

Pelkästään aiheen nostaminen haastatteluissa esiin herätti ajatuksia puuttuvasta yhteistyöstä liikuntaneuvojissa ja seuroissa. Osassa seuroissa haastattelu toimi kimmokkeena pohtimaan, miten kohderyhmän liikuntaa voisi lisätä jo olemassa olevilla resursseilla ja osa seuroista päätti alkaa viemään asiaa eteenpäin seuran hallituksen suunnitelmiin.

Haastateltavissa seuroissa oli kaksi seuraa, jotka kokivat ettei kansanterveystyö/matalan kynnyksen liikkujat ole seuran kohderyhmää eikä seuran tehtävänä ole kansanterveystyö.

”Urheiluseurat tai ei meidän seura ei ole miettinyt, että sellaiset aikuiset jotka eivät ole aikaisemmin olleet mukana toiminnassa, että he olisivat kohderyhmä jota yritettäisiin saada mukaan.”

”Seuran näkökulmasta niin ei oikeastaan, sanotaan näin, ettei se tuo meille minkäänlaista lisäarvoa.”

Haastatellut seurat mainitsivat tarjoavansa matalan kynnyksen liikuntaa ja toimintaa avointen harrasteryhmien muodossa, joissa suurimmassa osassa ei vaadittu aikaisempaa kokemusta lajista eikä ryhmissä ollut ikärajoja. Seurat vaativat jäsenyyden säännöllisen harrastamisen mahdollistumiseksi, mutta jokainen haastateltu seura kertoi tarjoavansa maksuttomia kokeilukertoja muutamasta kerrasta kausittain toistuviin kokeiluviikkoihin.

”Tällä hetkellä me on pelkästään aikuisten harrasteryhmiä, mikä on täysin harrastepohjainen ja siellä on eri tasoista liikkujaa, että on vasta-alkajia ja sitten on semmoisia, jotka on jonkun vuoden

saattanut pallon kanssa tehdä hommia. Mutta hyvin semmoista sanotaan ei nyt kevyt, mutta ei mennä niin täysillä”.

”Meillä on aina sekä syys-että kevätkauden alkuun semmoiset maksuttomat kokeiluviikot aikuisten ryhmissä, että saa käydä koko viikon kaikkia tunteja ihan vapaasti kokeilemassa. Ja sitten sen lisäksi kyllä joskus kesken kauden tulee, niin saa aina käydä kerran testaamassa.”

Haasteeksi matalan kynnyksen tarjoamisessa seurat mainitsivat kohderyhmän tavoittamisen, kiinnostuksen ja resurssien puutteen matalan kynnyksen ryhmiin ja sen, että seuroissa harrastavat ovat aloittelijoita kokeneempia ja tasoero muodostuisi liian suureksi ryhmän sisällä.

”Siellä löytyisi varmasti ihmisiä, jotka voisivat tulla mukaan, mutta se vaatisi sen, että siitä lähtisi oikeasti suunnittelemaan ja myös siihen menee aikaa.”

”Siellä on näitä, jotka ovat enemmän harrastaneet ja liikkuneet lajin parissa, jolloin se tekee hankalaksi uusien tulemisen siihen ryhmään, kun tavallaan näkee sen eron, että mä en nyt tuommoisia pysty tekemään, että se on ollut haasteena.”

12.5 Liikuntaneuvonnan asiakkaiden kokemukset

Syitä, joita liikuntaneuvonnan asiakkaat mainitsivat liikuntaseuran toimintaan siirtymättömyydelle haastatteluissa, olivat se, ettei seurojen tarjonnasta ollut tietoa tai niiden internetsivut olivat puutteelliset, ohjaus kunnan tai kansalaisopiston toimintaan oli säännönmukaisempaa. Kokemukset ryhmässä harrastamisesta olivat paikoin negatiiviset aikaisempien koululiikunnasta tulleiden kokemusten ja huonon kuntotason vuoksi.

”Pikkuisena koulusta lähtien ikuiset jalka-, kori- ja pesäpallo ja voimistelutunnit, liikuntatunnit missä pantiin porukka riviin ja sitten ne jotka pelaa seurassa, niin ne valitsee joukkueet ja sitten sä oot aina viimeisenä. Niin perinteinen tarina siitä, niin se tappoi kaiken liikuntailon sitten.”

Haastateltavilla asiakkailla oli kokemusta ryhmässä harrastamisesta, ja molemmat kertoivat kokemuksista, joissa ryhmäkuvaus ei ollut vastannut

sisältöä, jonka vuoksi osallistuminen ryhmään oli aiheuttanut häpeää, koska muut osallistujat olivat olleet edistyneempiä kuin aloittelijat.

”Menin semmoiseen ryhmään, jonka piti olla aloittelijatasoisen ryhmä työväenopistossa. Siellä oli koko porukka käynyt kesäkursseja siitä samasta asiasta ja mä olin ainut aloittelija siinä ja ohjaaja puhuu niille eikoistermeillä ja tehdään tämmöinen ja tämmöinen, niin se loppui yhteen kertaan siitä.”

Haastateltavat eivät tyrmänneet ajatusta ryhmässä liikkumiseen, mutta ryhmän tulisi olla kuntotasoltaan sopiva, asiakkaan erityistarpeet huomioiva ja ohjaajan tulisi osata huomioida eritasoiset liikkujat, jottei huonompikuntoiset kokisi olevansa ryhmässä taakka.

”Siinä pitäisi ottaa huomioon minun selkäni ja muutenkin kunto ei ole hyvä. Että se on nyt vähän parantunut. Mutta semmoinen matala kynnyshän sen pitäisi olla sitten, että rapakuntoinenkin voi lähteä sinne aloittamaan.”

”Kansalaisopisto/työväenopiston porukat on aika helppoja ja hyviä mennä. Mä olen niissä käynyt, niin kyllä niistä pääosin hyviä kokemuksia.”

”Näitä järjestetään niin pitäisi olla sitten eri tasoisille, ettei tuskastuisi, jotka on hyväkuntoisia näihin heikkokuntoisiin jos niiden tahdissa pitäisi mennä. Heikkokuntoisia, minuakin rupeaa sitten hävettämään, etten pysy muiden tahdissa.”

Haastateltava asiakas toi esille yhdistys- ja seuratoiminnan yhteisöllisyyden vetovoiman, ja kokemus yhdistyksissä toimimisesta oli ollut vetovoimatekijä asiakkaan aloittaessa uutta harrastusta liikuntaseurassa.

”Mä olen ollut aina vahva yhdistysihminen, olen vuosikymmeniä kuulunut kaiken maailman yhdistyksiin. Moneenkin kuuluu, niin se on sinänsä sitouttava tekijä.”

13 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia hyviä tieteellisiä käytäntöjä kuten rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta aineistoa koostaessa, sitä tallentaessa ja käsiteltäessä sekä tutkimuksen tuloksista raportoidessa ja tulosten arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Tutkittavaan aihealueeseen pyrittiin perehtymään opinnäytetyön eri vaiheissa mahdollisimman huolellisesti.

Kuntien liikuntaneuvojat työskentelivät kulttuuri- ja vapaa-aika-toimialan tai liikuntapalveluiden alaisina. Kunnilta varmistettiin tutkimusluvan tarve, joka vaadittiin neljältä haastateltavalta liikuntaneuvojan kunnalta. Loppuraportissa ja esiteltävissä tuloksissa haastateltavat esiintyvät anonymisti eikä kuntia, liikunta- ja urheiluseuroja tai asiakkaita mainita nimeltä. Kaikille haastateltaville informoitiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, oikeus keskeyttää osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaihetta, oikeus kieltää itseään koskevan materiaalin käyttö tutkimuksessa, ja että tutkimuksesta saatavia tuloksia tullaan hyödyntämään osana ESLUn kehittämistyötä. (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Jokaiselta tutkimukseen osallistuneelta liikuntaneuvojalta, liikunta- ja urheiluseuran työntekijältä ja asiakkaalta pyydettiin suostumus haastatteluun ja sen tallentamiseen. Tallennetut haastattelut ja litteroinnit jäivät opinnäytetyöntekijän käyttöön eikä niitä luovutettu ESLUn käyttöön. Haastateltavia informoitiin Teams-haastattelun tallentamisesta ja sitä ennen jokaiselle haastatteluun osallistuvalla lähetettiin tiedote tutkimuksesta (liite 4), tietosuojaseloste (liite 5) sekä allekirjoitettava suostumuslomake (liite 6). Tallennetut haastattelut ja niistä tehty litterointimateriaali säilytettiin käyttäjätunnuksella ja salasananalla varmennetulla tietokoneella, joka oli vain opinnäytetyöntekijän käytössä ja tiedostot poistettiin opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyöraportti on luettavissa kaikille avoimessa Theseus-julkaisuarkistossa.

14 Johtopäätökset

Opinnäytetyön haastatteluiden tuloksista pystyttiin luomaan käsitys, miten liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseurojen välinen yhteistyö toteutuu tällä hetkellä ESLUn alueella. Tämän lisäksi haastattelut antoivat tietoa siitä, miten ohjautuminen omaehtoiseen liikuntaan toteutuu liikuntaneuvonnan palveluketjun lopussa ja miten toimijat kehittäisivät yhteistyötä.

14.1 Liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseuran yhteistyön tila

Opinnäytetyöprosessin alussa teoreettisen tiedon kautta muodostettu ja opinnäytetyön toimeksiantajan ESLUn ennako-oletus oli se, ettei yhteistyötä liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseurojen välillä ole vielä Suomessa. Haastatteluiden kautta saadut tulokset vahvistivat ennako-oletusta ja liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseurojen välinen yhteistyö asiakassiirtymässä on vasta alkutekijöissään tai sitä ei tapahdu ollenkaan ESLUn toiminta-alueella. Yhteistyötä oli tehty lasten liikunnan ja hankkeiden kautta, mutta yhteistöistä ei ollut muodostunut vakiintunutta toimintaa toimijoiden välille aikuisliikunnassa.

14.2 Ohjautuminen omaehtoiseen liikuntaan

Liikuntaneuvonnassa ohjaus omaehtoiseen liikuntaan toteutui palveluketjun lopussa, mutta ohjaus ei tavoittanut säännönmukaisesti liikuntaseuroja. Pääsääntöisesti ohjaus suuntautui kunnan omaan tai kansalaisopiston toimintaan. Syitä liikuntaseuraan ohjaamattomuudelle olivat kunnan omaan tai kansalaisopiston toimintaan ohjaamisen lisäksi resurssien puute (henkilöstö, tilat, talous), yhteistyön keskittyminen olosuhdeasioihin liikkumisen kehittämisen sijasta ja puuttuvat yhteistyökäytännöt. Ohjaamattomuuteen vaikutti lisäksi tiedon puute toimijoiden toiminnasta ja palvelutarjonnasta.

14.3 Keinot yhteistyön kehittämiseen

Liikuntaneuvojat ja liikunta- ja urheiluseurojen toimijat olivat halukkaita lisäämään yhteistä työtä ja ehdottivat useita eri keinoja sen kehittämiseksi. Yhteistyön kehittämisen keinoiksi ehdotettiin resurssien lisäämistä sekä seuran että kunnan toimintaan, vuoropuhelun lisäämistä toimijoiden välillä ja siihen oman yhteistyökanavan luomista. Olemassa olevan yhteistyön kuten tapahtumien ja seurafoorumien hyödyntämistä ja markkinoinnin lisäämistä molempien toimijoiden toiminnasta haluttiin lisätä. Seurat toivoivat kunnalta asiakkaiden suoraan ohjausta seuraan ja toivoivat aloitteen yhteistyölle tulevan kunnasta, jotta seuran resursseja matalan kynnyksen ryhmien toimintaan uskalletaan panostaa. Osa seuroista tunnisti, että seuran oma aloitteellisuus yhteistyölle on ollut puutteellista, jonka vuoksi yhteistyötä ei ole ollut.

Alusta yhteistyölle kahden toimijan kanssa on olemassa jo valmiiksi muun toiminnan kautta (seurafoorumit, tilavuorot, avustukset) ja toimijat ovat osassa kunnissa toisilleen tuttuja, jonka vuoksi yhteistyön laajentaminen asiakassiirtymisen kehittämiseen ei lähde täysin nollasta. Jotta edistystä yhteisen työn eteen tapahtuisi, täytyy eri toimijoiden määritellä yhteistyön jaettu tavoite ja keinot sen saavuttamiseksi. Kehittämistyön tulee tähdätä seurassa pysyvän toiminnan muodostumiseen hankerahoituksella tehtävien yksittäisten projektien sijaan, jotta toiminta vakiintuu pysyväksi.

15 Pohdinta ja jatkokehittämisideat

Yhteistyötä lähdeittäessä kehittämään, tulisi toimijoiden määritellä yhdessä, miten he määrittelevät matalan kynnyksen liikunnan. Matalan kynnyksen liikunnalle aikuisten parissa ei ole luotu yksiselitteistä määritelmää, mikä voi vaikuttaa siihen, ettei liikuntaneuvojat ja liikunta- ja urheiluseurat puhu samasta asiasta matalan kynnyksen liikunnasta keskusteltaessa. Voisiko matalan kynnyksen liikunnasta puhuttaessa ottaa mallia vuonna 2023 julkaistun Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastosta, jossa uutena terminä on otettu käyttöön kaikille avoin liikunta? (Prinkley – Roitto 2023, 92–93).

Liikuntaneuvojat kokivat seuran tarjoaman toiminnan olevan liian vaativaa liikuntaneuvonnan asiakkaille, kun taas jokainen seura mainitsi tarjoavansa matalan kynnyksen toimintaa, joka sopii kaikille. Herää kysymys, profiloivatko liikuntaneuvojat asiakkaansa huonompikuntoisimmiksi ja seurojen lajeista kiinnostumattomiksi, jonka vuoksi seurojen toimintaa ei tule tarjottua asiakkaille liikuntaneuvontaprosessin loppuvaiheessa? Vai onko seuroilla epärealistinen kuva siitä, mitä matalan kynnyksen toiminta on käytännössä?

Useiden haastateltavien toimijoiden tuloksissa toistui kansalais-/työväenopisto matalan kynnyksen toiminnan tarjoajana. Mikäli seurat haluavat kehittää ja profiloida omaa toimintaansa matalan kynnyksen toimintana, voisivatko seurat omaksua toimintaansa tekijöitä opistojen toiminnasta? Kansalaisopistolla on laissa määriteltyjä tehtäviä, joka ohjaa sen toimintaa vastaamaan paikallisiin sivistystarpeisiin, jonka vuoksi ne voivat tavoittaa matalan kynnyksen toimintaa hakevat asiakkaat ja liikuntaneuvojat liikuntaseuroja paremmin. (Kansalaisopistojen liitto Kol n.d.; Laki vapaasta sivistystyöstä 21.8.1998/632)

Resurssipula ei saisi olla toiminnan kehittämisen ja kevyiden kokeilujen esteenä. Tarvitseeko matalan kynnyksen liikunta toteutuakseen seinät ja katon ympärilleen? Esimerkiksi kävelyryhmä liitettynä tauotettuihin lihaskunto-, ketteryys tai pallotteluharjoituksiin olisi toteutettavissa pienin resurssein ja ei vaatisi ryhmään tulijalta panostuksia harrastamisen aloittamiseksi.

Seurat toivat esille maineen tietyn lajin liikuttajina, vaikka lajivalikoima on harrastepuolella laajempi, jota ei ollut mainittuna seuran sivuilla. Tietojen puuttuminen seurojen sivuilta mainittiin ohjautumattomuuden syyksi sekä asiakkaiden ja liikuntaneuvojien haastatteluissa. Keinoksi seurojen toiminnan saatavuudesta sekä liikuntaneuvojille että asiakkaille parantuisi liikuntaseurojen ilmoittaessa toiminnastaan digitaaliseen palvelutarjottimeen, josta kuntalaiset ja ammattilaiset voivat etsiä tietoa muun muassa alueen liikuntapalveluista. Vuoden 2024 loppuun mennessä käyttöön otettava palvelutietovaranto nostaa seuran tiedot automaattisesti palvelutarjottimelle, joka on kaikkien käytössä. Hyvinvointialueen päätöksen mukaan digialusta on joko kansallisesti kehitetty alusta tai sen oma. (Hakamäki ym. 2024, 30.) Tietojen syöttäminen palvelutarjottimeen vähentäisi kunnan liikuntaneuvojien etsintätöitä seuran tarjontaa asiakkaille etsiessään.

Asiakassiirtymän vahvistamiseksi liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen tulisi sopia yhteisesti molemmin suuntaisista ohjaustavoista palveluihin. Seuran toimintaan tutustumista voisi toteuttaa jo liikuntaneuvonnan palveluketjun aikaisemmissa vaiheissa eikä vasta omaehtoiseen liikuntaan siirtyessä. Kunta ja liikunta -ja urheiluseurat voisivat hyödyntää vuosikelloa ohjauskäytänteitä luodessa. Kunta voisi suunnitella, mitkä kunnan useista seuroista olisivat vuorollaan yhteistyön kohteena esimerkiksi vuodenaikalajien mukaan.

Julkinen sektori on pyrkinyt laajentamaan muiden toimijoiden osallistumista sille aikaisemmin kuuluneiden toimintojen tuottamiseen (Huhtanen – Itkonen 2022, 91). Suomessa väestö on ikääntymässä ja ikääntyneiden määrä tulee kasvamaan entisestään. Kunnan mahdollisuudet tulevaisuudessa tarjota kaikille ikääntyneille liikuntapalveluita samalla kapasiteetilla kuin nyt heikentyy ja paine seurojen osallistamiselle liikuttajina kasvaa. Tämä lisää tarvetta yhteistyölle sekä vastuiden kirkastamista eri toimijoiden välillä, josta Suomessa ei ole vielä riittävästi tietoa. (Rappe ym. 2023, 28; Huhtanen – Itkonen 2022, 101.) Toimintaa suunnitellessa katse tulisi suunnata itse liikkumisen kehittämisen lisäksi myös yhteisöllisyyden kehittämiseen, joka on jo itsessään sitouttamisen keino harrastamistoimintaan.

Seuraavia askeleita opinnäytetyöstä saadun tiedon hyödyntämiseksi käytännössä voisi olla yhteistyön kehittäminen paikallisesti kunnan ja seuran välillä tai yhteisen matalan kynnyksen ryhmän toteuttaminen yhteistyössä liikuntaneuvonnan ja liikunta- ja urheiluseuran välillä.

Opinnäytetyön tulokset jäävät tämän opinnäytetyöraportin muodossa toimeksiantajan Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n käyttöön, jonka avulla ESLU jatkaa liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistä yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueiden ja paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen ja muiden toimijoiden parissa.

16 Oman ammatillisuuden ja asiantuntijuuden kehittyminen

Laadullisen tutkimuksellisen opinnäytetyön toteuttaminen kehitti opiskelijana osaamistani paljon. Opinnäytetyöprosessin loppuun saattaminen vaati opinnäytetyöntekijältä itseohjautuvuutta, organisointikykyä ja pitkäjänteisyyttä. Työskentely tapahtui itsenäisesti, joka asetti omat haasteensa aikataulussa pysymiseen ja työn etenemiseen. Opinnäytetyöprosessi syvensi omaa tietämystä sen keskeisistä teemoista eli liikuntaneuvonnasta, liikuntaneuvontaprosessia ohjaavasta palveluketjusta, urheilu- ja liikuntaseuroista sekä yhteistyöstä. Haasteena työskentelyn alussa oli tiedon vähäisyys jo toteutuvasta yhteistyöstä Suomessa.

Opinnäytetyöprosessi vietiin läpi suunnitellussa aikataulussa, vaikka se sisälsi suvantovaiheita johtuen opinnäytetyöntekijästä. Laadittuihin tutkimuskysymyksiin löydettiin vastaus ja työn avulla saatiin tuotettua tietoa tämänhetkisestä yhteistyön tilasta liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välillä, jota toimeksiantaja toivoi. Tuotettua tietoa pystytään hyödyntämään käytännön työssä palveluita ja yhteistyötä kehitettäessä. Lisääntynyt ymmärrys liikuntaneuvonnan palveluprosessista siirtyy omaan käytännön työhöni ohjausosaamisen vahvistumisena terveydeltään liian vähän liikkuvien asiakkaiden parissa.

Toimeksiantaja tuki opinnäytetyön etenemistä läpi prosessin esimerkiksi jakamalla tietoa liikuntakentän ilmiöistä, tehdyistä julkaistuista raporteista ja artikkeleista. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa, vastavuoroista ja opinnäytetyö auttaa toimeksiantajaa sen omassa kehittämistyössä alan toimijoiden parissa.

Lähteet

Aittasalo, M. 2023 5A-malli liikuntaneuvontaprosessin toteuttamiseen käytännössä. Ukk-instituutti. Viitattu 27.5.2023.

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/5a-malli/>.

Bedwell, W. L.; Wildman, J. L.; DiazGranados, D.; Salazar, M.; Kramer, W. S.; Salas, E. 2012. Collaboration at work: An integrative multilevel conceptualization. *Human Resource Management Review*, 22(2), 128–145.

Doran, G. 1981. There`s a S.M.A.R.T. way to write management`s goals and objectives. *Management review*. Vol.70(11). p.35–36.

Etelä- Suomen urheilu ja liikunta ry. 2023. Viitattu 11.4.2023.

<https://www.eslu.fi/site/assets/files/4901/eslu-toiminta-ja-taloussuunnitelma-2023-final.pdf>.

Etelä-Suomen urheilu ja liikunta ry a. n.d. Viitattu 14.3.2023.

<https://www.eslu.fi/yhteystiedot-info/toiminta-alue/>.

Etelä-Suomen urheilu ja liikunta ry b. n.d. Viitattu 14.3.2023.

<https://www.eslu.fi/aikuis-ja-terveysliikunta/>

Etelä-Suomen urheilu ja liikunta ry c. n.d. Viitattu 11.4.2023.

<https://www.eslu.fi/yhteystiedot-info/>

Gabrys, L.; Michalik, L.; Thiel, C.; Vogt, L.; Banzer, W. 2013. Effects of a Structured Physical-Activity Counseling and Referral Scheme in Long-term Unemployed Individuals: A Pilot Accelerometer Study. *Behavioral Medicine*. Vol:39: 44–50.

Hakamäki, P.; Nick, R.; Valli, N. Kuitunen-Kaija, O. 2024. Hyvinvointia edistävä toiminta helposti löydettäväksi -hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansallisen palvelukonseptin määrittelyä. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.4.2024.

<https://yhteistyotilat.fi/wiki08/display/JULHTPK?preview=/125246646/165389961/Hyvinvointia%20edist%C3%A4v%C3%A4%20toiminta%20helposti%20%C3%B6ydett%C3%A4v%C3%A4ksi%201.1.pdf>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus.

Huhtanen, K. & Itkonen, H. 2022. Julkiset palvelutuotantotehtävät suomalaisten liikuntaseurojen muodonmuutosten lähteenä. Liikunta & Tiede 59 (4). 91–102.

Husu, P.; Tokola, K.; Vähä-Ypyä, H.; Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. Viitattu 13.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>.

Hyytinen, T.-Kivistä-Rahnasto, J. 2015. Liikuntapalveluiden ulkoistaminen ja palveluiden turvallisuus. Nykytilanne ja kuntien kokemukset – Loppuraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2015:9. Viitattu 19.4.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75123/okm9.pdf>

Ikonen, Anni. 2019. Terveysterrorista vähän liikkuvien ymmärtämiseen. Kohti vaikuttavampaa liikuntavalistusta. Liikunnan yhteiskuntatieteet. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2023.

Juntunen, Marjo-Rita. 2017. Paikallisen liikuntatoiminnan hybridisaatio. Haastattelututkimus hyvinvointivaltiollisen murroksen ilmentymisestä kahden pienen kunnan, Rautalammin ja Sysmän, liikuntapalvelutuotannossa. Pro gradututkielma. Yhteiskuntapolitiikka. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.4.2023.

Kanala, T.; Määttä, J. Rovaniemen kaupungin liikuntapalveluiden kehittäminen käyttäjälähtöisesti ikääntyneille 65+. Hyvinvointiosaamisen johtaminen. Liikunnanohjaaja (YAMK). Rovaniemi: Lapin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120323586>

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä. 2.painos. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia. Viitattu 18.4.2024.

[https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Koh
ti_Muutosta_WEB.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Koh
ti_Muutosta_WEB.pdf).

Kansalaisopistojen liitto Kol. N.d. Kansalaisopistot pähkinänkuoressa. Viitattu
26.5.2024. <https://kansalaisopistot.fi/kansalaisopistot-pahkinankuoressa/>

Karvonen, P. 2021. Asiakkaiden kokemuksia liikuntalähete-palvelusta
Pyhäjoella. Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma YAMK. Kuopio: Savonia
Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2023. [https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-
2021052812158](https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-
2021052812158)

Kauravaara, K. 2018. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena
ASiantuntijatyö LIIKKUJAN POLUN AIKUISUUSVAIHEESTA. Helsinki:
Suomen Olympiakomitea. ISBN 978-952-5794-79-3.

Kivimäki, S.; Tuunanen, K.; Kukko, T. 2023. Liikkuva aikuinen: Työikäisten
liikuntaneuvonnan tila 2022. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Viitattu
2.5.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-694-1>

Koski, P., Mäenpää, P. 2018. Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat
muutoksessa 1986–2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25.
Viitattu 29.3.2023.
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%
20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161059/Suomalaiset%
20liikunta-%20ja%20urheiluseurat.pdf).

Kosonen, H. 2010. Liikunta- ja elämyspalvelut Uudellamaalla – ennakointityö.
Diges ry. UUDENMAAN ELINKEINO-, LIIKENNE- JA
YMPÄRISTÖKESKUKSEN JULKAISUJA 24 | 2010. Helsinki. Viitattu 25.4.2023.
[https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/93541/Liikunta-
%20ja%20el%C3%A4myspalvelut%20Uudellamaalla%20-
ennakointity%C3%B6.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/93541/Liikunta-
%20ja%20el%C3%A4myspalvelut%20Uudellamaalla%20-
ennakointity%C3%B6.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kuntaliitto. 2021. Liikuntapalvelut. [https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-
kulttuuri/liikuntapalvelut](https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-
kulttuuri/liikuntapalvelut)

Laaksonen, A. 2018. Kunnan hyvinvointipalveluiden ja liikuntaseurojen välisen
toiminnan kehittäminen ja toimintamallin luonti: case Asikkala. Liikunnan ylempi

amk-tutkinto. Liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma.

Helsinki: Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2023.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018121120931>

Laki vapaasta sivistystyöstä. 21.8.1998/632. Annettu Helsingissä 21.8.1998.

Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980632>.

Leppä, H.; Nirhamo, E.; Karapalo, I.; Kivimäki, S. 2022. Liikkuva aikuinen.

LIIKUNTANEUVONNAN NYKYTILASELVITYS 2022. Liikkuva aikuinen-

ohjelma. Viitattu 29.3.2023. [https://liikuntaneuvonta.fi/wp-](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf)

[content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf](https://liikuntaneuvonta.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/Liikuntaneuvonnan_nykytilaselvitys_2022.pdf).

Liikuntalaki 390/2015. Annettu Helsingissä 1.5.2015. Saatavilla

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390#a8.7.2022-639>

Liikuntaneuvonta. N.D. Liikuntaneuvonnan palvelupolku rakentuu yhteistyöllä.

<https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-palveluketju/>

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. LIIKUNTANEUVONNAN

VALTAKUNNALLISET SUOSITUKSET – toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Viitattu 14.3.2023

[https://liikkuva aikuinen.fi/wp-](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0RP9gyos3hkpzao7ln9JCnwonLOzVrLGJqO5bUJjoNBxOhg4jQy8aRpaQ)

[content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0RP9gyos3hkpzao7ln9JCnwonLOzVrLGJqO5bUJjoNBxOhg4jQy8aRpaQ](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0RP9gyos3hkpzao7ln9JCnwonLOzVrLGJqO5bUJjoNBxOhg4jQy8aRpaQ).

Mäkinen, J. Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja

osallistuminen 2018. Kihun julkaisusarja nro 67. Jyväskylä.

Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. Kunta ja kolmas sektori: Yhteistyön uudet

muodot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ooms, L.; van Kruijsbergen, M.; Collard, D.; Leemrijse, D.; Veenhof, C. 2019.

Sporting programs aimed at inactive population groups in the Netherlands:

factors influencing their long-term sustainability in the organized sports setting.

BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. Vol: 11:33.

Ooms, L.; Veenhof, C.; Schipper-van Veldhoven, N.; de Bakker, D.H. 2015. Sporting programs for inactive population groups: factors influencing implementation in the organized sports setting. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation.) Vol: 7:12.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2022. Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla – ohjeistus sote-uudistuksen valmisteluun ja toimeenpanoon. Liikuntaneuvonnan palveluketjut osana elintapaohjausta uusissa sote-rakenteissa-työryhmä (2021–2022). Viitattu 29.3.2023. https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/27b7289a-592d-4fa5-9393-9347fe280685/ddf24850-b3b3-4dc6-a467-909ef44646ef/JULKAISU_20220616071802.pdf.

Prinkley, V. & Roitto, R. 2023. Sanoilla on merkityksensä. Teoksessa Roitto, R. -Saari, A. (toim). Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24. Turenki: Hansaprint. ISBN: 978-952-5762-30-3

Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rappe, E.; Saloranta, E.; Rajaniemi, J.; Borodulin, K. ; Pennanen, M. 2023. Vanhusneuvostokysely iäkkäiden toimintakykyä ylläpitävistä palveluista 2022. Helsinki: Ikäinstituutti. Viitattu 26.5.2024. ISBN 978-952-7254-56-1

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Sanastokeskus TSK ry. 2017. Helsinki: Sanastokeskus TSK ry. Viitattu 25.3.2024. https://turvallisuuskomitea.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kokonaisturvallisuuden_sanasto.pdf

Sillanpää, P. 2021. Urheiluseurat osana Vantaan kaupungin liikuntapoliittisia linjauksia – Kuinka viedä strategiat käytäntöön? Liikunta-alan koulutusohjelma. Helsinki: Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021112421432>

Szerovay, M. 2015. Liikunnan ja urheilun järjestökentän muutoksia. pp. 117–132. Teoksessa Itkonen H. -Laine, A. (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 13.4.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-ht>

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö & Sanastokeskus. 2020. Sosiaali-, terveys- sekä työ- ja elinkeinoalojen yhteisten palvelujen sanasto. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 2019:67. Helsinki: Työ ja elinkeinoministeriö.

Törmä, V.; Nykänen, U.; Livson, M. 2021. Lisää aikuisliikkuja urheiluseuroihin – näkökulmia aiheeseen. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 20.4.2023. [file:///C:/Users/User1/OneDrive%20-%20Turun%20ammattikorkeakoulu/Tiedostot/OPNT-SUUNNITELMA/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User1/OneDrive%20-%20Turun%20ammattikorkeakoulu/Tiedostot/OPNT-SUUNNITELMA/dc2e3ad2-ok_aikuisliikunnanraportti_pdf%20(1).pdf)

Vasankari, T.; Kolu, P.; Kari, J.; Pehkonen, J.; Havas, E.; Tammelinen, T.; Jalava, J.; Koski, H.; Pihlainen, K.; Kyröläinen, H.; Santtila, M.; Sievänen, H.; Raitanen, J.; Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Viitattu 28.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

World Health Organization. 2022. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization. Viitattu 27.5.2023. <https://www.who.int/publications/i/item/978924005915>

Haastattelukysymykset liikuntaneuvojille

Puolistrukturoitu haastattelu liikuntaneuvojille

1. Taustakysymykset:

Kuinka kauan olet toiminut liikuntaneuvojana? (Onko sinulla kokemusta myös liikuntaseurassa työskentelystä?)

Kuinka paljon aikaa työajasta on suunniteltu liikuntaneuvontaan ja toteutuuko suunniteltu aika?

Muut työtehtävät liikuntaneuvonnan lisäksi?

2. Minkä ikäisiä liikuntaneuvonnan asiakkaat ovat?

3. Miten liikuntaneuvonnasta ohjataan asiakkaita omaehtoiseen liikuntaan prosessin aikana?

4. Ohjaatko asiakkaita liikuntaseuraan liikuntaneuvonnan päättyessä? (Tai johonkin muuhun ohjattuun liikuntaan?)

5. Tutustutko yhdessä asiakkaan kanssa mahdollisiin liikuntaneuvonnan jälkeisiin palveluihin? Miten? (yhdessä kokeilemalla vai jakamalla tietoa liikuntamahdollisuuksista)

6. Onko alueen liikuntaseurojen tarjoamat palvelut sinulle tuttuja ja oletko saanut niistä tietoa?

7. Teetkö yhteistyötä paikallisten liikuntaseurojen kanssa? Jos teet, millaista?

8. Millainen yhteistyö liikuntaseuran kanssa mahdollistaa enemmän asiakkaita liikuntaneuvontaan? Tai resursseja?

9. Miten kehittäisit yhteistyötä paikallisten liikuntaseurojen kanssa?

10. Koetko yhteistyön tarpeelliseksi? Miksi koet/miksi et koe?

11. Sana on vapaa

Haastattelukysymykset liikunta- ja urheiluseuroille

1. Minkäikäisille minkälaisia palveluita seura tarjoaa?
2. Vaatiiko seurassa harrastaminen seuran jäsenyyttä?
3. Minkälaista toimintaa seura tarjoaa aikuisille harrastajille? Tarjoaako seura matalan kynnyksen ryhmiä vähemmän liikuntaa harrastaneille? maksuttomat kokeilukerrat?
4. Onko liikuntaneuvonta sinulle tuttu palvelu?
5. Tunnetko kuntasi liikuntaneuvontapalvelun? Tekeekö seura yhteistyötä kunnan liikuntaneuvonnan kanssa? Jos tekee, millaista?
6. Onko seuraanne ohjattu asiakkaita liikuntaneuvonnasta?
7. Onko seuralla tavoitteena laajentaa yhteistyötä kunnan liikuntapalveluiden(neuvonnan) kanssa?
8. Nähdäänkö vähemmän liikkuvien asiakasryhmä houkuttelevana kohderyhmänä palveluita kehittäessä?
9. Voisiko tiiviimpi yhteistyö tuoda lisäasiakkaita?
10. Mitä liikuntaseurassa tulisi tapahtua, jotta yhteistyö liikuntaneuvonnan kanssa kehittyisi?
11. Mitä kunnan liikuntapalveluissa(neuvonnassa) tulisi tapahtua, jotta yhteistyö liikuntaseuran kanssa kehittyisi?
12. Sana vapaa

Haastattelukysymykset liikuntaneuvonnan asiakkaalle

Puolistrukturoitu haastattelu liikuntaneuvonnan asiakkaalle

1. Miten ohjauduit liikuntaneuvontaan ja kuinka liikuntaneuvonta toteutui kohdallasi? Kuinka monta tapaamista liikuntaneuvonta sisälsi ja kuinka pitkä prosessi oli?
2. Saitko kaipaamasi tukea liikuntaneuvonnasta aktiivisemmän arjen ylläpitämiseksi?
3. Saitko neuvontaa ja ohjausta omaehtoisen liikkumisen vaiheessa?
4. Tutustuiko liikuntaneuvoja kanssasi alueen liikuntapalveluihin?
5. Saitko tietoa liikuntaneuvonnasta alueella toimivista liikunta- ja urheiluseuroista ja niiden järjestämästä palveluista?
6. Mitkä tekijät edistivät omaehtoiseen liikuntaan siirtymistä ja sen toteutumista? (kiinnostava laji, sopiva ryhmä, hinta, tieto olemassa olevista palveluista?)
7. Mitkä tekijät estivät omaehtoiseen liikuntaan esimerkiksi liikunta- ja urheiluseuraan siirtymistä ja sen toteutumista?

Tiedote tutkimuksesta



Tiedote tutkimuksesta

Päiväys 2.5.2023

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Opinnäytetyön nimi: Liikuntaneuvonnasta liikuntaseuran asiakkaaksi.

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tavoitteena on kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjun loppuvaihetta, jossa asiakas siirtyy liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen, tässä opinnäytetyössä urheilu- ja liikuntaseuraan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välistä yhteistyötä haastatteluun valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja kunnassa toimivien valittujen liikuntaseurojen näkökulmasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry (ESLU). Opinnäytetyöstä tulevat tulokset jäävät ESLUn käyttöön ja niiden avulla ESLU saa paremman käsityksen valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja paikalliseurojen yhteistyöstä ja kehittämiskohteista. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta yhteistyöhön Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry:n kanssa.

Osallistuminen tutkimukseen katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvojien ja liikunta- ja urheiluseurojen välistä yhteistyötä liikuntaneuvonnasta asiakkaan siirtyessä omaehtoisen liikunnan pariin, tässä tapauksessa liikunta- ja urheiluseuraan.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Opinnäytetyön toteuttaja on YAMK-opiskelija Inka Petäjäsalo (Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio YAMK) ja opinnäytetyön toimeksiantaja Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry (ESLU). Opinnäytetyöstä tulevat tulokset jäävät ESLUn käyttöön ja niiden avulla ESLU saa paremman käsityksen valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja paikalliseurojen yhteistyöstä ja kehittämiskohteista.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä käytetään puolistrukturoitua haastattelua. Liikuntaneuvojat ja urheilu- ja liikuntaseuran työntekijät, joita opinnäytetyöhön haastatellaan, työskentelevät ESLUn alueen kunnissa. Kunnat ja liikuntaseurat valikoituivat toimeksiantajan antamien tietojen perusteella. Tutkimukseen haastateltavan tulee työskennellä joko liikuntaneuvojana tai liikunta- ja urheiluseurassa. Tutkimukseen osallistuminen vie tutkittavalta yhden haastattelun eli n.tunnin verran.

6. Kustannukset ja niiden korvaaminen osallistujalle

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

7. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Opinnäytetyö julkistetaan Theseus-tietokannassa sen valmistuttua. Opinnäytetyöstä saavat tulokset esitetään alueellisessa liikuntaneuvontaverkostossa ja opinnäytetyöstä kirjoitetaan lehtiartikkeli ESLUn Myötätuuli-verkkolehteen. Tutkittavia tai heidän työpaikkojaan tai muita tunnistetietoja ei mainita nimeltä opinnäytetyössä.

8. Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen henkilökohtaisista syistä, joiden vuoksi opinnot ja sen myötä opinnäytetyön tekeminen keskeytyy. Tutkittaville ei lähetetä tiivistelmää tehdyistä haastatteluista, vaan tulokset voidaan lukea julkaistavasta opinnäytetyöstä.

9. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväälle tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

10. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija, opinnäytetyötekijä

Nimi: Inka Petäjäsalo
Puh.xxxxxxx
Sähköposti: inka.petajasalo@edu.turkuamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja
Titteli: Fysioterapian lehtori / Physiotherapy senior lecturer
Nimi: Niina Katajapuu
Sektori Terveys ja hyvinvointi / Health and Wellbeing
Puh. + 358 40 3550516
Sähköposti: niina.katajapuu@turkuamk.fi

Tietosuojaseloste



TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS
EU:n yleinen tietosuojasetus
13 ja 14 artiklat

Tietoa henkilötietojen käsittelystä Turun ammattikorkeakoulussa opinnäytetyönä tehtävään tutkimukseen osallistuvalla Tutkimuksen nimi: Liikuntaneuvonnasta liikuntaseuran asiakkaaksi

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVALLE

Olet osallistumassa Turun ammattikorkeakoululle tehtävään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Tämän ilmoituksen lopussa kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on.

1. Opinnäytetyötutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: Inka Petäjäsalo

Osoite: xxxxxxxxxxxxxxxx

Puhelinnumero: xxxxxxxx

Sähköpostiosoite: inka.petajasalo@edu.turkuamk.fi

2. Kuvaus opinnäytetyötutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjun loppuvaihetta, jossa asiakas siirtyy liikuntaneuvonnasta omaehtoiseen liikkumiseen, tässä opinnäytetyössä urheilu- ja liikuntaseuraan. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa liikuntaneuvonnan ja liikuntaseurojen välistä yhteistyötä haastatteluun valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja kunnassa toimivien valittujen liikuntaseurojen näkökulmasta. Asiantuntijoiden haastatteluiden lisäksi asiakasnäkökulmaa syvennetään liikuntaneuvonnan asiakkaan haastattelulla. Opinnäytetyöstä tulevat tulokset jäävät anonymisti ESLUn käyttöön ja niiden avulla ESLU saa paremman käsityksen valittujen kuntien liikuntaneuvojien ja paikalliseurojen yhteistyöstä ja kehittämiskohteista. Tämän avulla ESLU pystyy jatkamaan kehitys- ja yhteistyötä, joka kohdentuu liikuntaneuvonnan palveluprosessiin ja etenkin sen viimeiseen osioon.

Tutkimusaineisto kerätään Teams-haastatteluilla. Henkilötiedoista kerätään kirjallisena nimi ja sähköpostiosoite, jotta Teams-haastattelu voidaan toteuttaa. Tallennetuista haastatteluista

muodostuu henkilöistä äänirekisteri. Rekisteröityjen ryhmän muodostaa seitsemän liikuntaneuvojaa ja seitsemän urheilu- ja liikuntaseuran edustajaa sekä ainakin yksi liikuntaneuvontaan osallistunut haastateltava asiakas. Haastattelulomakkeeseen ei kerätä haastateltavan tunnistetietoja.

3. Yhteistyöhankkeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Opinnäytetyön toimeksiantaja: Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry, josta yhteyshenkilönä toimii Merja Palkama (p.0449019289, s-posti merja.palkama@eslu.fi)

4. Opinnäytetyön tekijä ja hänen ohjaajansa

Opinnäytetyön tekijä:

Nimi: Inka Petäjäsalo

Osoite: xxxxxxxxxxxxxxxxx

Puhelinnumero: xxxxxxx

Sähköpostiosoite: inka.petajasalo@edu.turkuamk.fi

Opinnäytetyön ohjaaja:

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli: Fysioterapian lehtori / Physiotherapy senior lecturer

Nimi: Niina Katajapuu

Sektoriterveys ja hyvinvointi / Health and Wellbeing

Puh. + 358 40 3550516

Sähköposti: niina.katajapuu@turkuamk.fi

5. Opinnäytetyötutkimuksen henkilötietojen käsittelyyn osallistuvat

Tutkimuksen kuluessa henkilötietoja käsittelevät seuraavat henkilöt tai tahot:

Nimi: Inka Petäjäsalo

Osoite: xxxxxxxxxxxxxxxxx

Puhelinnumero: xxxxxxx

Sähköpostiosoite: inka.petajasalo@edu.turkuamk.fi

6. Opinnäytetyön nimi, luonne ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: Liikuntaneuvonnasta liikuntaseuran asiakkaaksi

Kertatutkimus

Seurantatutkimus

Henkilötietojen käsittelyn kesto: Tietoja säilytetään opinnäytetyöprojektin päättymiseen asti, joka on arvioitu kestävän toukokuu 2024 asti.

7. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella:

suostumus

8. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Nimi, työtitteli, sähköpostiosoite ja ääni Teams-tallenteen kautta. Haastatteluaineisto sisältää yksilöhaastatteluissa annettuja vastauksia puolistrukturoituihin haastattelukysymyksiin.

9. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

10. Erityiset henkilötietoryhmät

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

11. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Tallennettavat tiedot saadaan haastattelutilanteessa Teams-nauhoituksen pohjalta.

Tutkittavien urheilu- ja liikuntaseurojen työntekijöiden yhteystiedot on saatu Etelä Suomen liikunta ja urheilu ry:ltä. Liikuntaneuvojien yhteystiedot kerätään kuntien nettisivuilta. Haastateltavan asiakkaan yhteystiedot pyydetään yhden kunnan liikuntaneuvojalta.

12. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä ulkopuolisille.

13. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

14. Henkilötietojen suojausten periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Fyysisten, kuten paperiaineistojen suojaaminen: lukollinen kaappi

Tietojärjestelmissä käsiteltävien tietojen suojaaminen:

käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta

muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa

15. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään

Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto arkistoidaan:

ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa:

16. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi hankkeessa ja mitä henkilötietojasi hankkeessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa ammattikorkeakoulu voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) ammattikorkeakoulu ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada ammattikorkeakoululle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle ammattikorkeakoulun estämättä, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Ammattikorkeakoulu voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti ja siitä informoidaan rekisteröityä.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihde: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi

Suostumuslomake

Suostumus osallistua opinnäytetyötutkimukseen

Olen saanut tiedot opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta.

Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen milloin vain. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Paikka ja päivämäärä

Osallistun tutkimukseen

Henkilön nimi

Suostumuksen vastaanottaja:

Inka Petäjäsalo

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.