

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyö

Sairaanhoitaja

2016

Anu Kivilä, Minna Laine ja Anni Parviainen

# LIIKUNNALLINEN TOIMINTAPÄIVÄ

– yhteistyössä Ruori-hanke

Anu Kivilä, Minna Laine ja Anni Parviainen

## LIIKUNNALLINEN TOIMINTAPÄIVÄ

- yhteistyössä Ruori-hanke

Nuorisotyöttömyys on kasvava ongelma, ja sen myötä tulevat vaikutukset työttömän terveyteen ja elämänhallintaan. Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja sairauksien ennaltaehkäisyyn.

Salossa aloitettiin vuoden 2016 alussa Ruori- uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn – hanke, jonka yhtenä tavoitteena oli aktivoida pitkäaikaistyöttömiä ja lisätä tässä asemassa olevien henkilöiden mahdollisuutta osallisuuteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Vuoden 2016 aikana oli tarkoitus hankkeen avulla selvittää, millaista toimintaa työttömät toivoivat ja oliko heillä esteitä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan.

Projekti on osana Ruori-hanketta ja projektin tehtävänä on toteuttaa liikunnallinen tapahtuma nuorille, alle 30 -vuotiaille pitkäaikaistyöttömille. Liikunnalliseksi tapahtumaksi valikoitui nuorten toiveista keilaus. Tavoitteena oli ohjata nuoria pitkäaikaistyöttömiä terveellisempään arkeen liikunnan keinoin. Projektissa toteutettiin kysely toiminnallisen osuuden perään, jolla voitiin tutkia samankaltaisten tapahtumien tarpeellisuutta tulevaisuudessa.

Kaikki tapahtumaan osallistuneet nuoret vastasivat kyselyyn. Vastausten perusteella voitiin päätellä, että suurin osa nuorista harrastaa liikuntaa todella vähän, 1-2krt kuukaudessa tai eivät lainkaan. Vastausten perusteella saatiin tietoa siitä, että suurin osa osallistujista olisi motivoituneita kokeilemaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja ja että, sosiaaliset liikuntamuodot olivat toivottuja. Tapahtumaan osallistuneet olivat aktiivisesti mukana koko tapahtuman ajan. Kaikki tapahtumaan osallistujat pitivät tapahtumaa onnistuneena.

### ASIASANAT:

Nuoret, työttömyys, pitkäaikaistyöttömyys, ennaltaehkäisy, nuorisotyöttömyys, syrjäytyminen, liikunta, hyvinvointi.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme

2016 | 39

Tarja Bergfors ja Sari Kallio-Kökkö

Anu Kivilä, Minna Laine and Anni Parviainen

# THE SIGNIFICANCE OF EXERCISE IN THE WELL-BEING OF THE LONG TERM UNEMPLOYED

-cooperation with Ruori-project

Youth unemployment is an increasing problem which has effect on the health and life control of an unemployed person. Exercise has many positive effects on well-being and in preventing diseases.

At the beginning of 2016, a project called "Ruori – uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn" (Ruori – new paths to health, work and functional abilities) was started. One of the goals of this project was to activate the long term unemployed and increase their possibilities to participate in promoting well-being and health. The purpose in 2016 was to clarify what activities the unemployed wish for and whether they have any barriers regarding activities meant to sustain health and functional abilities.

This project is a part of the Ruori - project and the purpose is to carry out a sporting event for unemployed youth under the age of thirty. The activity chosen was bowling, which was what the youth in question wished for. The goal of this project was to guide the long term unemployed youth towards a healthier life by using exercise. After the event, a questionnaire was executed to determine the need for similar events in the future.

All the young people who attended the event also took part in the questionnaire. Based on the questionnaire it came apparent that most of youth exercised very little or not at all. Most of the answers showed that social forms of exercise would be a good motivator to try some kind of new exercise. The participants thought that the event was successful and they were active during the whole event.

## KEYWORDS:

Key words: Youth, unemployment, long term unemployment, prevention, youth unemployment, social exclusion, exercise, well-being.

# SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTOVIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 TYÖTTÖMYYS</b>	<b>7</b>
2.1 Työllistymisen esteet	9
2.2 Salon alueen Työttömät ry	11
<b>3 TYÖTTÖMYYS JA HYVINVOINTI</b>	<b>14</b>
3.1 Salon työttömät nuoret	16
<b>4 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI</b>	<b>18</b>
<b>5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE</b>	<b>23</b>
<b>6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS</b>	<b>24</b>
6.1 Keilaus tapahtuma	27
6.2 Kysely tapahtumasta	29
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>32</b>
<b>8 POHDINTA</b>	<b>35</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>38</b>

## LIITTEET

Liite 1. Kysely  
Liite 2. Kaavat, kuvat, kuviot ja taulukot

## KAAVAT

Kaava 2. Vastaajien sukupuoli	29
Kaava 3. Kyselyvastaukset liikunnan harrastamisesta	30

## KUVAT

Kuva 1. Työsalo	26
Kuva 2. Asiaan kuuluvat kengät jalkaan.	27
Kuva 3. Keilaustapahtuma Salon keilahallissa 29.2.2016.	28

## KUVIOT

Kuvio 1. Suomen työttömyysaste helmikuussa 2016 (Tilastokeskus 2016.)	8
Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli	29
Kuvio 3. Kyselyvastaukset liikunnan harrastamisesta	30

## TAULUKOT

Taulukko 1. Tutkimusartikkelien haku	25
--------------------------------------	----

# 1 JOHDANTO

Salon alue on ollut muutoksessa useiden massairtisanomisten vuoksi. Salossa työttömien määrä on korkea verrattuna muuhun Varsinais-Suomeen. Pitkäaikaistyöttömien määrä on ollut jatkuvassa kasvussa vuosina 2009–2014. Vuonna 2009 nuorten työttömien määrä Salossa kasvoi 166 prosenttia, ja on pysynyt siitä saakka samalla tasolla vuoteen 2014 saakka. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 6)

Pitkäaikaistyöttömillä on tutkimusten mukaan suurempi riski matalaan fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysinen kunto on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen edesauttaa työttömän aktiivisuuden lisääntymistä. Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta saadaan myös henkistä hyvinvointia paremmaksi. (Ali & Lindström 2006; Gabrysa, Michallika & Thielä 2013; Kettunen 2015.)

Salossa aloitettiin vuoden 2016 alussa Ruori- uutta suuntaa terveyteen, työ- ja toimintakykyyn -hanke. Projektin osana Ruori-hanketta, jonka yhtenä tavoitteena on aktiivoida pitkäaikaistyöttömiä ja lisätä tässä asemassa olevien henkilöiden mahdollisuutta osallisuuteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Vuoden 2016 aikana on tarkoitus hankkeen avulla selvittää, millaista toimintaa työttömät toivovat ja onko heillä esteitä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan.

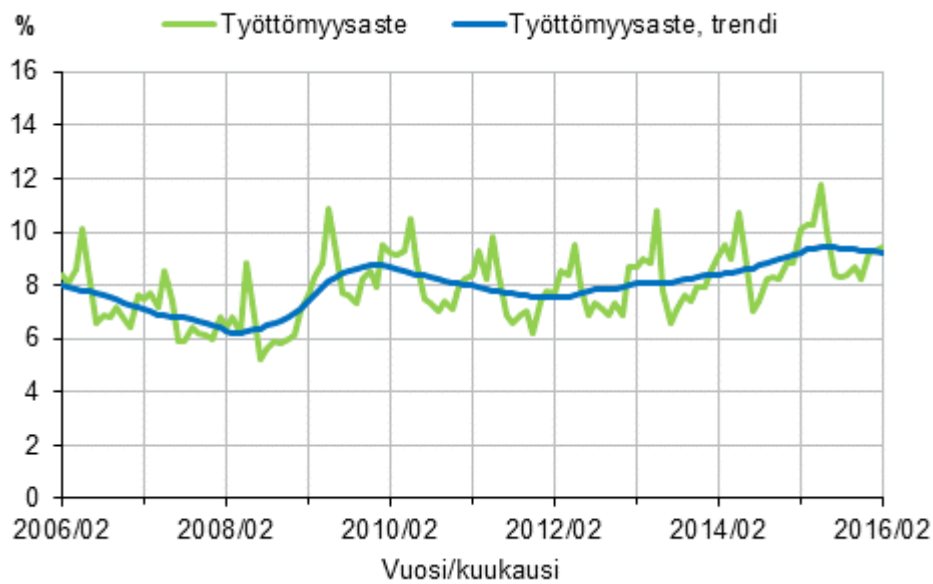
Hankkeen päämääränä on suunnitella työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita työttömille työnhakijoille, hyödyntäen Living lab-toimintaa. Kohderyhmiä Ruori-hankkeelle ovat nuoret, yli 50-vuotiaat sekä maahanmuuttajat työttömät työnhakijat. Kohderyhmät tavoitetaan työttömien yhdistysten, kansanterveysjärjestöjen, liikuntajärjestöjen ja maahanmuuttajayhdistysten, sekä hankkeessa mukana olevien kaupunkien (Turku, Salo, Naantali) ja niiden hallintokuntien, sekä TE-toimistojen kautta. Hankkeessa painotetaan Living lab – toimintaa, jossa kohdehenkilö otetaan aktiivisesti mukaan toiminnan suunnitteluun. Hankkeen tavoitteena on selvittää työttömien omat toiveet terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan. Hankkeen rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR). (Leino 2016.)

Tämän projektin tehtävänä on toteuttaa liikunnallinen tapahtuma nuorille, alle 30 -vuotiaille pitkäaikaistyöttömille Salon seudulla. Tavoitteena on ohjata nuoria pitkäaikaistyöttömiä terveellisempään arkeen liikunnan keinoin.

## 2 TYÖTTÖMYYS

Työttömyyttä mitataan Suomessa yleisemmin kahdella eri tavalla. Työ- ja elinkeinoministeriö (TEM) pitää kirjaa henkilöistä, jotka ovat kirjautuneet työttömiksi työnhakijoiksi, rekisteriin eivät voi kirjautua koululaiset, eivätkä opiskelijat lukukausien aikana. Tilastokeskus on toinen työttömyyttä tilastoiva taho, jonka tulos muodostuu otospohjaisista työvoimatutkimuksista. Se määrittelee työttömiksi henkilöt, jotka kysyttäessä ilmoittavat työttömyyden, etsivät työtä ja pystyisivät tarvittaessa ottamaan vastaan työtä kahden viikon kuluessa. Tilastokeskuksen tilastot pitävät sisällään myös kokopäiväistä tai osaaikaista työtä etsivät opiskelijat. Näiden työttömyyden mittareiden erona on opiskelijoiden lisäksi piilotyöttömyys. Henkilöitä jotka eivät hae aktiivisesti töitä, mutta haluaisivat ja olisivat valmiita työhön, kutsutaan piilotyöttömiksi. Niin sanottuja piilotyöttömiä oli vuonna 2011 viisi prosenttia 15–21-vuotiaista. Nuorisotyöttömyyttä voidaan laskea myös kolmannella eri tavalla, niin sanotulla Neet-asteella (Not in Employment, Education or Training). Neet-asteella voidaan laskea työttömien nuorten määrää, jotka eivät myöskään opiskele kurssimuotoisessa tai koulutukseen johtavassa koulutuksessa. Työttömyysjaksojen pituudet vaihtelevat huomattavasti. Pitkäaikaistyöttömäksi voidaan kutsua henkilöä, joka on ollut työttömänä 12 kuukautta. Nuorista työttömistä neljä prosenttia ovat olleet yhtäjaksoisesti yli vuoden työttömänä vuonna 2011. (Huhta 2015, 6, 7, 8.)

Tämän hetken Suomessa työmarkkinat elävät jatkuvassa muutostilassa. Helsingin sanomat uutisoivat kesäkuussa 2015 työttömien määrän olevan vuoden 2015 toukokuussa enemmän kuin viimeiseen 15 vuoteen. Yhtäjaksoisesti yli vuoden työnhakijana olleita oli sillä hetkellä 105 500 henkilöä. Tilastokeskus seuraa Suomen työttömyystilannetta tasaisin ajoin Työ- ja elinkeinoministeriön antamista tiedoista (Kuvio 1). (Luukka 2015; Tilastokeskus 2016.)



Kuvio 1. Suomen työttömyysaste helmikuussa 2016 (Tilastokeskus 2016.)

Helmikuussa 2016 Suomen työttömyysaste oli 9,4 %. Muutosta vuoden 2015 helmikuustakuusta on -0,7 %. 15–24-vuotiaita työttömiä oli helmikuussa 2016 70 000. Kyseisen ikäluokan työttömyysaste oli 24,1 %, joka oli 1,4 % vähemmän kuin vuonna 2015. Nuorten 15–24 –vuotiaiden työttömien osuus omassa ikäluokassaan on 10,9 %. (Tilastokeskus 2016.)

Työttömyysaste on nuorilla lähes kaikkialla korkeampi kuin aikuisilla. Syitä siihen on useita, esimerkiksi liikkuvuus nuorilla on työmarkkinoilla suurempaa. Osa nuorista kouluttautuu lisää, etsii ensimmäistä työpaikkaansa tai määräaikainen työsuhte loppuu, jolloin nuorelle tulee lyhytaikainen työttömyysjakso, joka vaikuttaa heti tilastoihin. Keväällä päättyvät koulut merkitsevät osalle opiskelijoille vakituisen työpaikan hakemista ja osa etsii kesätöistä väliaikaista toimeentuloa. Myös nämä syyt johtavat isompaan työttömyysriskiin. (Hämäläinen & Tuomala 2013.)

Nuorena koetulla työttömyydellä on pitkäaikaisia seurauksia henkilön tulevalle työuralle, koska sinä aikana nuori ei saa työkokemusta, sekä jo hankittu osaaminen voi unohtua pitkäaikaisen työttömyyden aikana. Työnantajat voivat kokea pitkäaikaistyöttömän nuoren kielteisesti, koska sitä pidetään merkinä työntekijän heikosta tuottavuudesta. Nuorten keskuudessa olevaa työttömyyttä ruokkii pitkäaikaistyöttömän ajatusmaailma, joka työttömyyden myötä muuttuu negatiivisemmaksi. Isoimmassa vaarassa työttö-



myyden ja syrjäytymisen kannalta ovat nuoret, jotka eivät halua hakea työtä, eivätkä ole motivoituneita opiskелеmaan. (Hämäläinen & Tuomala 2013.)

## 2.1 Työllistymisen esteet

Työmarkkinoilla potentiaalisin työllistymisikä on 20–30 vuotta. Nuoret pitkäaikaistyöttömät täyttävätkin ikänsä puolesta kriteerit työllistymiseen. Ongelmat työllistymisen suhteen ovatkin usein jossakin muussa elämän osa-alueessa. Työllistymisen tilanteessa arvioidaan hakijoita myös muihin hakijoihin. Tällöin tilanteessa vaikuttaa vahvasti yksilön ominaisuudet verrattuna muihin hakijoihin. Työllistymisen kannalta esimerkiksi aiemmin hankittu monipuolinen työkokemus on arvokkaassa asemassa. Nuorella pitkäaikaistyöttömällä tätä kokemusta ei välttämättä ole kuitenkaan hankittu. (Palosuo 2009, 33,34.)

Mikäli työmarkkinoilla ei ole omaa alaa vastaavaa työtä, voi työnhaku yrittämisestä huolimatta olla mahdotonta. Työttömällä voi olla takanaan rikkonaisia työsuhteita, joka hankaloittaa työnsaantia, työtön voi kokea myös lyhytaikaisen työsuhteen vastaanottamisen taloudellisesti kannattamattomana. Työttömät kaipaavat tutkimusten mukaan lisää kannustimia juuri lyhytaikaisten sijaisuuksien ja keikkatöiden tekemiseen, työn epävarmuuden ja muuten työttömän paperityön vuoksi. Osa työttömistä kokee toimeentuloturvan niin suureksi, että kokopäivätyön vastaanottaminen ei olisi taloudellisesti kannattavaa. (Parpo 2007, 31, 39.)

Alentunut terveydentila saattaa rajoittaa työmarkkinoille osallistumista. Alentunut terveydentila saattaa rajoittaa joissakin työtehtävissä toimimista tai pahimmillaan aiheuttaa täyttä työkyvyttömyyttä. Toisaalta pitkä työttömyys saattaa alentaa terveydentilaa niin, että työmarkkinoille palaaminen hankaloituu. Pitkittynyt työttömyys lisää etenkin psyykkisiä ongelmia kuten masennusta, passiivisuutta ja unihäiriöitä. Pahimmillaan alentunut terveydentila on vain yksi kasaantuneista esteistä työllistymiseen. Terveydentilan kohentamiseen voi joissakin tapauksissa vaikuttaa myös itse. Toistuva työkyvyttömyys ja sairaudet voivat johtaa irtisanomiseen ja sitä kautta työttömyyteen. Työttömyyden takaa löytyy usein terveyttä heikentäviä syitä, jotka ovat syy tai syitä työttömyydelle. (Hult 2014, 10, 11; Parpo 2007, 48.)

Työllistymisen esteenä voi olla myös työttömän korkea ikä, koska nuoret ikäryhmät ovat työmarkkinoilla suositumpia. Moni työnhakija kokee korkean iän olevan suurin

este työllistämiseksi. Työnhakijan koulutus koetaan myös ongelmana työtä hakiessa. Työttömyys kohdentuu usein kouluttamattomiin henkilöihin, kuitenkin myös ylikouluttamisella sekä huonosti työllistyvän alan koulutuksella on heikentävä vaikutus työllistymiseen. Sosiaaliset suhteet voivat myös vaikuttaa työttömän työnhakuun ja työntekoon, esimerkiksi naiset kokevat lastenhoidon rajoittavan omia mahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Moni nainen valitsee kotiäitiyden ja lastenhoidon työmarkkinoilla tehtävän työn sijasta. (Parpo 2007, 34, 49, 52.)

Työllistymisen esteeksi voi kasaantua monta asiaa. Esimerkiksi alhainen koulutus ja toimintakyky yhdistettynä nuoren elämään ovat työllisyyttä haittaavia tekijöitä. Kun työllistymisen esteitä kasaantuu useita, voi työllistyminen olla haastavaa ja monen eri tekijän yhteensattuma. Työnhakija ei välttämättä pysty itse vaikuttamaan työllisyyttä haittaaviin tekijöihin, kuten terveyteen ja ikään. Työllistymisen esteiden kasaantuminen ei välttämättä tarkoita syrjäytymistä työmarkkinoilta, vaan esteet voivat olla ohimeneviä, kuten lastenhoito kotiäidin roolissa. (Parpo 2007, 54, 55.)

Työttömyyden esteenä voi olla myös syrjäytyminen. Syrjäytymistä on esiintynyt kaikissa yhteiskunnissa. Syrjäytyminen käsitteenä on otettu käyttöön vasta viime vuosikymmeninä. Syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteiskunnan tai yhteisön ulkopuolelle jäämistä, sille ei kuitenkaan voi antaa tarkkaa määritelmää. Syrjäytyminen ja heikko taloudellinen tilanne aiheuttavat eriarvoisuutta, terveyshaittoja sekä inhimillistä kärsimystä. Taloudellisten resurssien puute, yhteiskunnasta eristyminen ja sosiaali- ja kansalaisoikeuksien rajallisuus on yhdistelmänä syrjäytymistä. Syrjäytymistä voi edistää useat ongelmat, ne liittyvät työntekoon, opetukseen, elintason sekä terveyteen ja kansallisuuteen. Syrjäytyminen johtuu siis monesta osa-alueesta. Syrjäytymisvaara tai syrjäytymisriski koostuu yksittäisten ongelmien kasaantumisesta. Lapsuuden sosiaaliset ongelmat ja riskitekijät kasaantuvat ja aiemmin koetut vaikeudet muuttuvat myöhemmin ongelmien syiksi. Euroopan komissio määrittelee syrjäytymisen heikkona elinolosuhteena, heikkona mahdollisuutena osallistua sosiaaliseen ja poliittiseen päätöksentekoon yhteiskunnassa sekä heikkona mahdollisuutena nauttia kulttuurista. Syrjäytyneillä on elinoloista johtuvia terveysongelmia ja ongelmia saada tarvitsemaansa apua terveyspalveluista. (THL 2015; Ikäheimo 2015.)

Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassa painotetaan syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäisemistä seuraavilla tavoilla; vahvistamalla ihmisten työkykyä ja osallisuutta, vähentämällä työttömyyttä ja köyhyyttä, huolehtimaan sosiaaliturvasta ja peruspalveluista. Eri hallinnonalojen yhteistyö ja toiminta auttaa syrjäytymisen ja köyhyyden estämisessä.

Sosiaali- ja terveysministeriö haluaa vahvistaa omalla toiminnallaan sosiaalista hyvinvointia ja vähentää eriarvoisuutta. Se ohjaa toimenpide ohjelmaa, joka ehkäisee köyhyyttä, eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Yksi hallitusohjelman kolmesta painopistealueesta on heikkotuloisuuden, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäisy. Tämän toteuttamiseksi hallitus käynnisti syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävän poikkialtinnollisen ohjelman 2011–2015. Tavoitteena on luoda ohjeistus, jolla terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen otetaan osalliseksi yhteiskunnallista päätöksentekoa. Loppuarviosta käy ilmi että, on tärkeää katsoa kokonaisuutta. Mikään sektori tai toimija ei pysty yksin omalla toiminnallaan ehkäisemään syrjäytymistä, köyhyyttä tai terveysongelmia. (STM 2015.)

Syrjäytymisestä tulevat kustannukset voidaan sijoittaa aikajanelle. Jana alkaa kun nuori jättää koulutuksensa kesken, eikä jatka opiskelua muualla tai aloittaa työelämässä. Yhteiskunnan näkökulmasta tämä on perusteltua, koska opiskeluun kohdistuvat kustannukset ovat yhteiskunnan sijoitus tulevaisuuteen. Suuria kustannuksia ei välttämättä tule, jos nuori siirtyy eri koulutukseen tai aloittaa työelämässä. Nuoren siirtymisestä työelämään yhteiskunta saa tuloja. Jos keskeytymisestä seuraa, että nuoren toimeentulo koostuu tulonsiirroista, muuttuvat koulutusinvestoinnit tuottamattomaksi. Nuoren syrjäytymisestä tulevat kustannukset yhteiskunnalle lasketaan niin että, tuloina olisi työmarkkinatuki ja asumistuki. Arvion mukaan 40 000 työtöntä nuorta maksaa 300 miljoonaa euroa vuodessa. Työkyvyttömyyden kustannukset koostuvat hoito- ja etuuskuiluista, sekä menetetyistä työpanoksesta. Arvion mukaan 30-vuotiaan jäädessä työkyvyttömyyseläkkeelle, menetetty työpanos on 1,5miljoonaa euroa. (TEM 2012.)

## 2.2 Salon alueen Työttömät ry

Salon alueen Työttömät ry on yleishyödyllinen yhteisö, joka ei tavoittele voittoa toiminnallaan. Yhdistys tarjoaa paikkoja kuntouttavaan työtoimintaa ja vuosittain se työllistää noin 40 työtöntä, sekä mahdollistaa noin 40–50 henkilölle työkokeilupaikan. Työkokeilun tavoitteena on tukea työttömän paluuta työmarkkinoille, sekä selventää eri vaihtoehtoja ammatinvalinnalle. Ensisijaisesti työttömät nuoret ohjautuvat eri työkokeiluihin työ- ja elinkeinotoimiston kautta (Salon alueen Työttömät ry). TE-toimisto tarjoaa viimeistään kolmen kuukauden kuluttua nuorisotakuu palveluita nuorelle, joka on jäänyt työttömäksi. Nuorisotakuu palvelun on tarkoitus edistää nuoren sijoittumista työmarkkinoille ja koulutukseen, sekä estää nuoren syrjäytymistä ja työttömyyden pitkittymistä.

Yksi tärkeä osuus toiminnasta on työttömien edunvalvonta. Yhdistyksestä saa apua esimerkiksi saatujen päätösten oikeudenmukaisuuden varmistamiseen. Yhdistys toimii myös Salon alueen työttömien äänenä, tuoden esille yksilön kokemukset ja tilanteen vaikutukset yksilöön. (Virtanen 2015, Työ- ja elinkeinotoimisto.)

Yhdistyksellä on toimintaa yhteensä viidessä eri paikassa. Työsalon tiloissa on ompelimo- ja ruokalatoimintaa, sekä hallinnointi ja edunvalvonta. Ekocenter sijaitsee Salossa ja toimii kirpputorimaisena yksikkönä minne ihmiset voivat lahjoittaa tavaraa ja työllistetyt työttömät hoitavat siellä myymisen, kuskaamisen yms. Pursimiehenkadulla toimii työverstaas, jossa tehdään ruiskumaalauksia, korjaamotoimintaa sekä esimerkiksi polkupyörienhuoltoja. Toimintaa on myös poistotekstiilikierätyksen merkeissä omassa yksikössä Pursimiehenkadulla. Havunkadulla sijaitsee myös työpaja, jossa on esimerkiksi askartelua ja koruntekoa. Yhdistys antaa työpajojen kautta työllistettäville työttömille hyviä valmiuksia työelämään. Työnteossa painotetaan oman vastuun ottamista. Työnjohtajat toimivat enemmänkin taustalla ja ovat tavoitettavissa tarvittaessa. Työllistetyille annetaan mahdollisuus näyttää omat taitonsa ja kykynsä ja yhdistyksen sisällä on myös ylenemismahdollisuus. (Virtanen 2016.)

Yhdistys ottaa toiminnallaan työttömät nuoret ja heidän hyvinvointinsa huomioon kokonaisvaltaisesti. Yhdistys tarjoaa erittäin monipuolisesti toimintaa. Yhdistys järjestää retkiä esimerkiksi patikoinnille, sienimetsälle, Teijolle ulkoilemaan ja Kiasmaan tutustumaan taiteeseen. Yhdistys tarjoaa myös monipuolisesti koulutuksia esimerkiksi suomen kielen opintoihin ja atk-apua. Olemassa oleviin ongelmiin puututaan hyvin tarjoamalla esimerkiksi tupakanvieroituskursseja ja velkaneuvontaa. (Salon alueen Työttömät ry.)

Asiakkaita ohjautuu yhdistyksen piiriin työ- ja elinkeinotoimiston, sosiaalitoiminnan, ammattioppilaitosten, seurakunnan, etsivän nuorisotyön, psykiatrisen hoidon ja nuorten kriisikeskus Etapin kautta. Yhdistys tekee myös laajaa yhteistyötä alueen toimijoiden kanssa, esimerkiksi paikallisten kauppojen kanssa tehdään yhteistyötä elintarvikepakettien jakamisen kanssa, Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) kanssa yhteistyötä on tehty lahjoittamalla kalusteet MLL:n uuteen toimipisteeseen. Seurakunnan kanssa yhteistyön teko on vahvaa, esimerkiksi nuoren vuokramaksuongelmassa voidaan anoa apua esimerkiksi diakoniarahaston tai hiippakunnanrahaston kautta. (Virtanen 2016.)

Yhdistyksen jäseneksi pääsee työtön henkilö, joka maksaa yhdistykselle toiminnasta viisi euroa vuosittain. Yhdistyksen jäsenet voivat mm. ruokailla edullisemmin Salon

alueen Työttömien ruokalassa, hyödyntää yhdistyksen ompelimon palveluita ja osallistua erilaisiin koulutuksiin ja kursseihin. Yhdistykseen voi liittyä myös työssäkäyvänä kannatusjäsenenä, jonka vuosimaksu on yksityiseltä kannattajajäseneltä viisi euroa ja yritys- ja yhteisöjäseniltä 75€ vuodessa. Kannatusjäsenet pääsevät osallistumaan yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin puoleen hintaan ja voivat halutessaan olla mukana vapaaehtoistyössä. (Salon alueen Työttömät ry.)

### 3 TYÖTTÖMYYS JA HYVINVOINTI

Työ on yksi päätekijöistä, joka vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Työssä saatu sosiaalinen tuki on yksi ihmisen terveyteen vaikuttavista tekijöistä tämän joutuessa työttömäksi. Työyhteisöllä on merkitystä yksilön sosiaalisen kanssakäymisen ja psykososiaalisen tuen kanssa. Yksittäisille henkilöille, joille työllä on elämässä suuri merkitys, työttömäksi jääminen muodostaa uhan. Terveyden heikkenemistä ei ole havaittu henkilöillä, jotka jäävät työttömiksi esimerkiksi tehdastyön lakkauttamisen jälkeen. Intensiivisellä työn hakemisella on kahdenlaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Useat epäonnistumiset työnhaussa saavat ihmisen tuntemaan avuttomuutta ja kontrollin menetystä. Nämä aiheuttavat passiivisuutta ja huonoja vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Toisaalta, intensiivinen työnhaku kertoo päämäärätietoisuudesta ja halusta kehittää itseään, jolloin ihminen on halukas löytämään uuden työpaikan. (Hult 2014, 17 Grönholm 2016, 5.)

Työ antaa arjelle rutiinit ja jäsentää ajankäyttöä. Työttömyys sekoittaa arjen ja päivässä ei ole varsinaista työ- ja vapaa-aikaa. Työttömyys passivoi ihmistä, mikä voi pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Työttömiä nuoria on haastateltu jo 1970–1980-luvun vaihteessa nimellä Työtön yhteiskunta. Siihen vastasi yli 800 työtöntä. Kyselyllä haluttiin selvittää, millä tavalla nuoren työttömän elämäntavat ovat muuttuneet työttömyyden myötä. Erilaisiin vapaa-ajan harrastuksiin oli käytetty sama määrä aikaa, tai se oli lisääntynyt. Pieni osuus oli vähentänyt toimiaan. Eniten työttömyysjaksolla oli lisääntynyt television katselu ja joutenolo, lisäksi myös kodinhoito, lukeminen sekä pihatytöt. Nuorilla oli myös enemmän aikaa ystäville, ulkoiluun, kuntoiluun ja kirjastossa käymiseen. Suurin osa työttömistä liikkui samalla tavalla kuin ennen työttömyyttä. Ravintoloissa ja baareissa istuminen oli vähentynyt, mikä kertoo työttömien nuorien kyvyttä panostaa rahallisesti vapaa-ajan viettoonsa. (Huhta 2015, 14.)

Hallittu ajankäyttö on tärkeä selviytymiskeino työttömyydestä johtuville negatiivisille vaikutuksille. Hallittu ajankäyttö tarkoittaa tarkoituksellisuutta, nykyisyyteen orientoitumista, tehokasta järjestelykykyä, jäsenyneitä rutiineja sekä peräänantamattomuutta. Työttömät, joilla on hallittu ajankäyttö, kuvaavat psyykkisen hyvinvointinsa paremmaksi. Työttömät, joilla ajankäyttö on hallitsematonta kuvaavat olonsa psyykkisesti heikoksi. Nuoret työttömät käyttävät suuren osan ajastaan television katseluun, internetin selailuun ja oleiluun tekemättä mitään. Passiivinen ajankäyttö vaikuttaa negatiivisesti

nuoren työttömän terveyteen ja hyvinvointiin. Työttömät nuoret käyttävät enemmän aikaa kotitöiden tekemiseen kuin työssä käyvät nuoret. Nuoren työttömän vapaa-ajan laatua parantaisi työn kaltainen ja merkityksellinen aktiviteetti. Ennaltaehkäisyn ja koulutuksen avulla työttömän tulisi käyttää aikaansa hyödyllisellä ja määrätietoisella tavalla, jotta psyykinen hyvinvointi paranisi. (Hult 2014, 18.)

Nuorten työttömien aktiivisuutta on tarkasteltu myös tilastollisesti. Ajankäytön muodot on jaettu kolmeen ryhmään; passiivisiin toimintoihin, ilmaisiin tai lähes ilmaisiin aktiviteetteihin ja taloudellista panostusta vaativiin aktiviteetteihin. Passiiviseen toimintaan kuuluu nukkuminen, joutenolo sekä television katselu. Ilmaisiin tai lähes ilmaisiin kuuluu liikunta eri muodoissa, lukeminen ja sosiaaliset kontaktit. Taloudellista panostusta vaativat aktiiviset toiminnot ovat kahviloissa, ravintoloissa tai ostoskeskuksissa seurustelut ja kulttuurin harrastaminen. (Huhta 2015, 15.)

Työttömät nuoret olivat 1980-luvulla aktiivisempia verrattuna opiskelijoihin. Kun aikaa on mennyt kymmenen vuotta eteenpäin, ovat työttömät passiivisempia. Tulos saadaan kun työttömien passiivisuutta verrataan työssäkäyviin nuoriin ja otetaan huomioon erot vapaa-ajan määrässä ja aktiivisissa toiminnoissa. Nuorten työttömyys kasvoi räjähdysmäisesti 1990-luvun laman aikana. 1990-luvulla televisio-ohjelmien tarjonta kasvoi ja nuoret viihtyivät paremmin television ääressä. Tuloksia tarkastellessa niin, että vapaa-ajan määrää ei oteta huomioon, työttömien television katselu on lisääntynyt. Samalla huomattiin, että työttömien lukuharrastukset ja muut harrastukset olivat vähentyneet samalle tasolle kuin muilla nuorilla vuonna 2000. Tilastot ajankäytöstä kumoavat työttömien passiivisuuden. Vuonna 2000 työttömät liikkuvat päivässä keskimäärin tunnin. Työlliset käyttivät aikaa liikuntaan 35 minuuttia ja opiskelijat 37 minuuttia. Ajat eivät ole muuttuneet radikaalisti kymmenessä vuodessa. Työttömyysjakson kestolla ei ollut vaikutuksia ajankäyttöön. Työttömien ajankäyttöä on tutkittu myös myöhemmin, tutkimuksessa ei ole eritelty eri ikäryhmiä. Vuosina 2009 ja 2010 työttömät liikkuvat päivittäin noin 20 minuuttia enemmän kuin työssäkäyvät. Työttömät käyttävät 2000-luvulla enemmän aikaa ystävien ja tuttavien kanssa seurusteluun ja lisäksi he harrastavat ulkoilua, kuten sienestystä, marjastusta, kalastusta sekä käsitöitä. Mainitut tilastotutkimukset työttömien ajankäytöstä eivät kuitenkaan poissulje työttömien passivoitumista. (Huhta 2015, 15, Virtanen 2006.)

Työllisyyttä on edistetty 2000-luvulla kohti aktiivista työvoimapolitiikkaa. Rahallisten etuuksien sijaan on alettu lisäämään aktiivisia toimenpiteitä. Aktivoinnista voidaan puhua syrjäytymisvaarassa olevien nuorten pitkäaikaistyöttömien kohdalla. Aktivoinnin

tavoitteena on saada nuoret työllistymään avoimille työmarkkinoille ja samalla myös parantaa työllisyysvalmiutta. Aktivoinnin avulla pyritään varmistamaan työttömien työnhaun aktiivisuus ja pitkäaikaistyöttömien osallisuus ja toimintakyvyn säilyminen. Työvoimakoulutuksen, tuetun työn ja työharjoittelun tavoitteena on edistää työttömyyttä pitkällä tähtäimellä. Työvoimahallinnon keinojen lisäksi kunnat ja kaupungit tarjoavat työtoimintaa pitkäaikaistyöttömille työvoiman palvelukeskuksissa. Työttömyysturvaan ja toimeentulotukeen on lisätty koulutukseen ja työhön hakeutumiseen aktiivisia ehtoja ja sanktioita. Tukia voidaan alentaa jos työtön kieltäytyy tarjolla olevasta koulutuksesta tai työstä. Aktivoinnin tavoitteena on hakea ratkaisuja pitkäaikaistyöttömyyteen ja siihen liittyvään syrjäytymiseen. Huolenaiheena ovat nuorten työttömyys ja sen vaikutukset syrjäytymiseen. (Grönholm 2016, 4.)

Elintapojen huonontuminen ja aktiiviset elämäntavat koskevat vain pientä ryhmää. Aktiivisuus lisääntyy tai pysyy ennallaan. Työttömyys ja erityisesti lyhytaikainen työttömyys on tavallista monella alalla. Aloilla osataan jo valmistautua työttömyyteen ja elämän merkitystä ja sisältöä pyritään löytämään myös työttömistä jaksoista. Työttömyys voi aiheuttaa tunnetta siitä, että elää eri tahtiin yhteiskunnan kanssa. Kaikki työttömät eivät kuitenkaan ota kokemusta mahdottomana ja ahdistavana. Vaikka työttömien aktiivinen toiminta on samalla tasolla opiskelijoiden ja työllisten kanssa, työttömät harrastavat aktiviteetteja mitkä eivät edellytä rahaa. Viime vuosina lisääntyneet jäsenmaksut saattavat johtaa siihen, että työttömät lisäävät omaehtoista liikuntaa. Liikunnan ja urheilun laadussa tulevia muutoksia ei voi vähätellä. Niillä on suuri merkitys esimerkiksi sosiaalisille suhteille. Työttömän siirtyminen kaveriporukan yhteisestä harrastuksesta yksin esimerkiksi lenkipolulle vähentää huomattavasti liikunnan mielekkyyttä. (Huhta 2015, 16.)

### 3.1 Salon työttömät nuoret

Vuoden 2015 syyskuussa Salossa oli Varsinais-Suomen ELY-keskuksen mukaan 3831 työtöntä. Työttömyysprosentti Salossa oli 15,3 kun se vuonna 2014 oli 15,1. Työttömien määrä Salossa on pienessä nousussa. Salo on myös Varsinais-Suomen alueella toiseksi huonoimmassa tilanteessa työttömien määrän suhteen. (Salin 2015.)

Vuonna 2009 Salo on nimetty äkillisen rakennemuutoksen alueeksi, Salossa tapahtui elinkeinorakenteen voimakas muutos, työpaikkojen määrä vähentyi runsaasti ja verotulot laskivat jyrkästi. Samana vuonna alle 25-vuotiaiden työttömyys kasvoi Salossa 166



prosenttia. Heikoimmassa asemassa talouden laskusuhdanteen aikana ovat nuoret, siksi nuorten työttömyyden ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa ja kiinnittää erityistä huomiota. Myös työttömien nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn pitäisi panostaa entistä enemmän ja ohjata nuoria hakeutumaan koulutukseen tai tarvittavien tukitoimien piiriin. Työttömyys, lyhytaikaiset työsuhteet, huono perehdytys ja omaa koulutusta vastaamaton työ voivat heikentää nuoren elämänhallintaa, työelämään sosiaalistumista ja itsetuntoa, siksi nuorista noin 40 %, kokee Taloudellisen tiedotustoimiston mukaan (2009) työelämän pelottavaksi. (Vuori 2011; Ylikännö & Kehusmaa 2015.)

Salossa työpaikkojen puute ja työttömän edellytykset työllistyä, ovat keskeisiä ongelmia. Työttömän terveydentilaa rajoittavat psyykkiset ja fyysiset sairaudet voivat vaikeuttaa työn saantia tai jopa estää sen. Terveyspalveluiden ja terveystarkastusten ulkopuolelle jäävät usein työttömät, koska he eivät kuulu työterveyshuollon piiriin. Kuitenkin nuoret työttömät kokevat itse fyysisen vointinsa suhteellisen hyväksi, mutta kärsivät psyykkisistä oireista, kuten masennuksesta muita enemmän. Salolaisnuoret kuitenkin vastasivat kyselyssä hyvin optimistisesti ja uskoivat työllistyvänsä tulevaisuudessa, viimeistään Salon ulkopuolella. (Ylikännö & Kehusmaa 2015.)

Ylikännön ja Kehusmaan tutkimuksessa selvisi että salolaiset ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä. Tyytyväisyys elämään oli kuitenkin selkeästi heikompi työttömillä kuin työssäkävillä. Salolaiset työttömät nuoret eivät myöskään tutkimuksen mukaan harrasta liikuntaa niin aktiivisesti kuin työssäkävät saman ikäiset. (Ylikännö & Kehusmaa 2015, 21.)

## 4 LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

Hyvinvointi jaetaan kolmeen osa-alueeseen, terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Materiaalisen hyvinvoinnin korostamisesta ollaan kuitenkin siirtymässä elämisen merkityksellisyyteen, ihmissuhteiden arvostamiseen ja huono-osaisuuden välttämiseen. Suomen kielessä hyvinvointi tarkoittaa yksilöllistä hyvinvointia ja yhteisötason hyvinvointia. Yksilöllinen hyvinvointi koostuu sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Yhteisöllisen hyvinvoinnin osatekijät ovat elinolot, työllisyys ja työolot ja toimeentulo. Laajemmassa merkityksessä hyvinvointi tarkoittaa, mitä meillä on kun elämme elämää, joka on hyvää ihmiselle. (THL 2015. Mattila [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) 26.12.2009, Kajan-oja 2005.)

Suomalaisten Hyvinvointi 2014- raportissa väestön yleinen terveydentila on parantunut vuodesta 2004. Raportissa on haastateltu yli 5000 suomalaista. Aikuisista noin 80 % tuntee voivansa hyvin. Myös nuorten elintavoissa on tapahtunut kehitystä parempaan suuntaan. Maailmanlaajuisesti väestöryhmien elämänlaadun ja terveyden erot pysyvät yhtä suurena. Näihin kuuluu esimerkiksi, alueelliset, koulutukselliset ja sukupuolen väliset terveyden erot. (STM 2015.)

Oikein toteutettu säännöllisen liikunnan harrastaminen vähentää terveyshaittoja. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on parempi mielenterveys kuin vähemmän liikkuvilla. Tutkittua tietoa ei ole siitä, tuottaako säännöllinen liikunta parempaa hyvinvointia vai lisääkö ihmisen oma hyvinvointi liikunnan harrastamista. Säännöllisellä liikunnalla ehkäistään sairauksia, sekä hoidetaan ja kuntoutetaan pitkäaikaissairaita. Sairauksiin kuuluu mm. valtimotaudit, lihavuus, diabetes, rappeuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, muistisairaudet, depressiot, ja monet syöpäsairaudet. Tarvittaessa säännöllistä liikuntaa yhdistetään muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. Huono kunto ja vähäinen fyysinen aktiivisuus lisäävät ennenaikaisen kuoleman riskiä. Runsasta istumista pidetään haitallisena terveydelle. Aikuisen ihmisen liikuntasuositukset ovat melko kuormittavaa kestävyysliikuntaa, esimerkiksi kävelyä vähintään 150minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, esimerkiksi juoksua 75 minuuttia viikossa. Lisäksi ihmisen suositellaan harrastavan lihaskuntoa ja lihaskestävyyttä lisäävää liikuntaa kahtena päivänä viikossa, sekä nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa. (Liikunta: Käypä hoito – suositus, 2016. Wahlbeck ym. 2015, 43.)

Työttömyyden ja hyvinvoinnin välillä on negatiivinen yhteys. Negatiivinen yhteys näkyy lisääntyneinä itsemurhina, nuorten mielenterveysongelmina ja lisääntyneinä terveysongelmina. Nuorten terveysongelmien lisääntyminen heijastuu terveyspalveluiden lisääntyneeseen käyttöön. Pitkäaikaistyötön nuori arvioi oman fyysisen kuntonsa muuta huonommaksi ja sairastaa pitkäaikaissairauksia. (Heponiemi ym. 2008; Huhta 2015, 11.)

### **Liikunnan merkitys psyykkiseen hyvinvointiin**

Psyykkiseen hyvinvointiin kuuluu olennaisena osana tuntemus elämänhallinnasta. Tätä kokemusta liikunnan kautta tukee painonhallinta, kohentunut vireystila, fyysisen kunnon kohoaminen, parantunut unirytmisi sekä tunne oman kehonsa hallitsemisesta. Näiden yksinkertaisten tavoitteiden saavuttaminen nostaa itsetuntoa ja elämänhallinnan tunnetta. Hallinnan tunnetta voi myös lisätä liikunnan kautta tulleet uudet sosiaaliset suhteet ja niiden tuoma vaihtelu tavalliseen arkeen. (Remes 2013.)

Työttömyyskokemukset näkyvät fyysisten sairauksien lisäksi erilaisina mielenterveyden häiriöinä esimerkiksi ahdistuneisuutena ja masennuksena. Työttömät tuntevat tutkimusten mukaan muita useammin arvottomuuden tunnetta ja ahdistuneisuutta, sekä menettävät itseluottamuksen. Työttömät suhtautuvat usein myös muita pessimistisemmin tulevaisuuteen ja tuntevat perheensä pärjäämisestä stressiä. Työttömyyden myötä heikentyy luottamus muihin ihmisiin. Työttömyyden aiheuttamat psyykkiset ja fyysiset ongelmat näkyvät kasvaneena itsemurhariskinä sekä lisääntyneenä kuolleisuutena. Sairaat jäävät herkemmin työttömiksi ja työllistyvät huonommin, mutta suuntaa on hankala todeta, altistaako työttömäksi jäämiselle huono terveys vai heikentääkö työttömyys terveyttä. Somaattiset sairaudet ja henkinen pahoinvointi ovat työttömillä yleisempää ja riski kuolleisuudelle on korkeampi kuin työssä olevilla. Tutkimusten mukaan työttömät kuluttavat alkoholia lähes saman verran kuin työssäkäyvät. Alkoholin kulutus kasvaa kun työttömyys jatkuu pitkään. Alkoholin kulutus on pitkäaikaistyöttömillä nuorilla vähäisempää kuin saman ikäisillä työssä käyvillä nuorilla. (Heponiemi ym. 2008.)

Jokainen kokee työttömyyden ja sen vaikutukset eri tavalla, esimerkiksi työttömyyden yleisyys ystäväpiirissä vaikuttaa siihen, miten leimaavana työtön kokee työttömyyden. Kaikki nuoret eivät voi työttömyyden vuoksi pahoin eivätkä passivoitu, koska osa pitää itsestään huolta liikunnan avulla. Pitkään jatkunut työttömyys kuormittaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä. (Huhta 2015, 10.)

Liikunnalla on paljon biologisia vaikutuksia, se vaikuttaa myös psyykkisiin toimintoihin. Liikunta vaikuttaa aivojen kemiallisiin viestien siirtoihin, jotka vaikuttavat mielihyvän siir-

tymisen tietoiseksi. Tärkeitä välittäjäaineita ovat dopamiini, noradrenaliini ja serotoniini. Myös mielihyvähormoneihin kuuluvien opioidien vaikutus lisääntyy. Nämä mainitut hormonit osallistuvat elimistön stressireaktioiden säätelyyn ja ne liittyvät mielialaan, sekä erilaisten psyykkisten oireiden ilmenemiseen. Dopamiini ohjaa mielihyvän kokemisen heräämistä ja vahvuutta, sekä aloitekyvyn säätelyä. (Suomela & Väli-Torala 2011.)

Liikunnan tuomia psyykkisiä vaikutuksia on hankala mitata, koska liikunnan vaikuttavuus riippuu ihmisen väsymyksen tilasta, asenteesta, ja odotuksista. Ulkoisia tekijöitä ovat seura, ympäristö ja sää. Molemmat tekijät vaikuttavat suoraan ihmisen psyykkiin vasteeseen. Liikunnan tuomat psyykkiset ja sosiaaliset vaikutuksen näkyvät ihmisen elämäntyyliin ja elintavoissa. Ihmisen onnistuessa liikunta tuo onnistumisen tunnetta ja tätä kautta mielihyvää. Mikäli ihminen kokee epäonnistumisen tunnetta tai häpeää, liikunta saattaa jäädä pois elämäntyylistä kokonaan. (Suomela & Väli-Torala 2011. Hautala 2009.)

Alhainen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä korkeampaan riskiin saada masennusoireita. Säännöllinen harjoittelu voi vähentää lievän masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita enemmän kuin lääkehoito. Harjoittelun teholla, liikuntamuodolla tai lähtökunnolla ei ole merkitystä saavutetun vasteen määrään. Hyvä- tai huonokuntoinen ihminen voi hyötyä liikunnasta yhtä paljon oireiden vähenemisen muodossa. Koska säännöllisellä liikunnalla voi ehkäistä masennusoireiden uusiutumista ja ilmaantumista, se voidaan ottaa mukaan osaksi asianmukaista hoitoa ja kuntotutusta. (Hautala 2009.)

### **Liikunnan merkitys fyysiseen hyvinvointiin**

Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen hyvinvointiin. Nykypäivänä ihmisen elinympäristö ja elämäntavat eivät kannusta liikuntaan. Aikaa vietetään esimerkiksi television edessä istuen keskimäärin useita tunteja viikossa. Liikunta sekä terveellinen ravitsemus ovat ihmisen terveyden kannalta tärkeitä. Liikunta on tärkeä ehkäisykeino lihavuuden ja elintapasairauksien estämisessä. Säännöllisellä liikunnalla on hyviä vaikutuksia painonhallintaan, tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan, mielialaan, sydän- ja verenkiertoelimestön terveyteen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan sekä unen laatuun. (Helajärvi ym. 2015. 1,3.)

Liikunnasta saadut positiiviset vaikutukset eivät kestä kovin kauan, vain päiviä tai viikkoja. Liikunnan harrastamisesta jaksoina tai satunnaisesti ei ole juurikaan hyötyä. Hyvän terveyden ylläpitämiseksi liikuntaa kannattaa harrastaa säännöllisesti ja ottaa lii-

kunta mukaan elämäntapoihin. Hyvä fyysinen kunto ja hyvä olo vaikuttavat positiivisesti terveyteen. Fyysinen kunto ja terveys liittyvät ihmisen elimistön toimintakykyyn. Liikunnan ja sen tuoma hyvä fyysinen kunto vaikuttaa terveydellisesti sen aiheuttamiin aineenvaihdunnan ja elintoimintojen muutoksiin. Fyysisesti aktiiviset elämäntavat ja sydän- ja verisuonielimistön hyvä kunto vähentävät kroonisten sairauksien riskiä. Hyvällä fyysisellä kunnolla on merkitys myös aivojen toimintaan, esimerkiksi oppimiseen, muistiin, vireystilaan, keskittymiskykyyn, motivaatioon ja luovuuteen. (Muutosta liikkeellä! 2013.) Hyvä fyysinen kunto vaikuttaa ennaltaehkäisevästi myös ylipainoon, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin 2 diabetekseen, sekä osteoporoosin esiintyvyyteen. (Alamattila 2014. Heikkilä 2001, Huttunen J. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) 3.11.2015.)

### **Liikunnan merkitys sosiaaliseen hyvinvointiin**

Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vahva sosiaalinen hyvinvointi on yhteydessä hyvään mielenterveyteen, alhaiseen kuolleisuuteen, sekä hyvään fyysiseen terveyteen. Sosiaalinen kanssakäyminen ei aina vaadi suoraa kanssakäymistä vaan voi tapahtua esimerkiksi internetin välityksellä keskustelupalstoilla. Ihmiset ovat yksilöitä ja yksi tapa ei ole kaikille toimiva. Internetin kautta saadun sosiaalisen verkoston merkitystä ei tule aliarvioida. (Wahlbeck ym. 2015, 42. Nelson 2011. 2.)

Sosiaalinen tuki auttaa liikunta-aktiivisuuden kasvattamisessa, kun taas sen puute vähentää liikunta-aktiivisuutta. Sosiaaliset verkostot tukevat sitoutuvuutta terveellisiin elämäntapoihin. Sosiaaliset yhteydet myös helpottavat harrastuksiin osallistumista esimerkiksi yhteisten kyytien mahdollistumisen vuoksi. Samankaltaisen ja samassa tilanteessa olevan ihmisen kanssa voi keskustella ja saada ymmärrystä asioihin aivan omalla tavalla. Ryhmässä toimiminen voi lisätä positiivista mielikuvaa itsestään ja näin parantaa mielenterveyttä ja hyvinvointia. Perheellä ja ystävillä on merkitystä liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan hyödyt mielenterveyteen lisääntyvät, jos liikuntaan liittyy kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Yhteistyö muiden ihmisten kanssa lisää merkityksellisyyden tuntua sekä itsearvostusta, samalla se tukee mielenterveyttä. (Nelson 2011. 1, Ståhl 2003. 55.; Wahlbeck ym. 2015, 43.)

Helsingin yliopistolla tehdyssä Rytmiprojektissa on tutkittu vuonna 2011 ryhmämuotoista elintapaohjausta osana työttömien palvelukokonaisuutta. Projektissa on haastateltu osallistuneita heidän kokemuksistaan ryhmäohjauksesta ja ryhmässä toimimisesta.

ta. Vertaistukea on pidetty tärkeänä osana onnistumista. Omaa elämää on ollut helpompi käsitellä, kun on voinut heijastaa sitä muiden lähes samassa tilanteessa olevien elämiin. Keskusteleminen mahdollisti myös elämänilon lisääntymiseen sekä tapahtumiin sitoutumiseen. (Tarkiainen 2011.)

### **Työttömyyden vaikutus liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin**

Työttömyys vaikuttaa myös ihmisen rahalliseen tilanteeseen. Työttömyyden myötä mahdollisuus osallistua maksullisiin liikuntavaihtoehtoihin madaltuu. Maksuttomien liikuntapaikkojen kuten lenkkipolkujen, ilmaisten luistelu- ja sisäliikuntavuorojen käyttö yleistyy. Huhta on tutkinut liikunnan suorituspaikkoja työttömillä. Kyselyssä vastaajista 42 prosenttia käyttää ilmaisia liikuntapaikkoja viikoittain, kun taas maksullisissa paikoissa käy viikoittain 23 prosenttia. Vastanneista 39 prosenttia ei käytä maksullisia liikuntapaikkoja ollenkaan. Liikuntapaikkojen kalleuden kokemus on suurimmillaan 20–24 vuoden iässä, jolloin nuoret usein kokevat liikunnan kipinän uudestaan varhaisteini-ien jälkeen. (Huhta 2015, 34; Myllyniemi & Berg 2013, 78.)

Pitkäaikaistyötön voi joutua tinkimään mieluisasta liikunnasta, turvautuessaan ainoastaan ilmaisiin liikuntapaikkoihin. Esimerkiksi lenkkeily voi tuntua jopa vastenmieliseltä, mutta ilmaisuutensa vuoksi voi olla ainoita liikuntamuotoja joita pitkäaikaistyötön harrastaa. Jos ilmaisvaihtoehdot tuntuvat jo alunalkaen vastenmielisiltä, voi liikunnan harrastaminen jäädä kokonaan. Motivaatiota liikuntaan on vaikea löytää, jos liikunta vaihtoehto ei tunnu hyvältä ja oma aktiivisuus on madaltunut. Ilmaisten liikuntapaikkojen käyttö voi olla myös haasteellista esimerkiksi liikunnan vaatimien kustannusten vuoksi. Matkustus liikuntapaikkaan maksaa ja kustannuksia voi koitua liikuntavarusteista kuten lenkkareista ja vaatteista. (Huhta 2015. 35,36.)

Huhdan tekemän kyselyn perusteella nuoret ovat usein tietämättömiä työttömien saamista alennuksista eri liikuntapaikoissa. Kyselyyn vastanneista nuorista lähes puolet vastasivat, etteivät tieneet lainkaan alennusten mahdollisuudesta. Vähiten alennuksista tiesivät maaseudulla asuvat ja enintään peruskoulun käyneet nuoret. Nuoret kokivat myös mahdollisten työttömyysalennusten käyttämisen nöyryyttäväksi. (Huhta 2015. 46.)

## 5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän projektin tehtävänä on toteuttaa liikunnallinen tapahtuma nuorille, alle 30 vuotiaalle pitkäaikaistyöttömille Salon seudulla. Tavoitteena on ohjata nuoria pitkäaikaistyöttömiä terveellisempään arkeen liikunnan keinoin.

## 6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Projekti aloitettiin selvittämällä mahdollisen projektin tarvetta yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun Irmeli Leinon kanssa. Leino toimii projektityöntekijänä Ruori-hankkeessa. Ruori -hankkeen tavoitteena on suunnitella työttömien työnhakijoiden ja työmarkkinatuen ulkopuolelle olevien työkäisten työ- ja toimintakykyä edistäviä palveluita asiakasta aktivoiden ja kuunnellen sekä lisätä kaikkein vaikeimmassa asemassa olevien mahdollisuutta osallisuuteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Ruori -hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke, jota tehdään yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa. Ruori – hanke toimii Turussa, Salossa sekä Naantalissa. Hankkeen kesto on 1.2.2016- 30.11.2016. Hankkeessa kartoitetaan ja luodaan uusia toimintasuunnitelmia työkyvyn edistämiseen yhdessä kohderyhmän kanssa. Projektin toteuttajat selvittivät yhteistyön mahdollisuus Ruori – hankkeen tiimoilta. Tarpeen kerrottiin olevan todellinen ja yhteinen tapaaminen sovittiin. Projektin toteuttajat tapasivat Leinon yhteensä kaksi kertaa ennen tapahtumaa. Yhteisillä tapaamisilla varmistettiin tapahtuman toteutuksen olevan sekä Ruori – hankkeen että projektin toteuttajien tavoitteisiin sopiva. (Liite 1. Toimeksiantosopimus).

Tiedonhaussa mietittiin monipuolisesti hakusanoja, joilla nuorten pitkäaikaistyöttömien fyysisen ja henkisen aktiivisuuden tilaa pystyttiin varmentamaan. Projektin toteutukseen haettiin tietoa Cinahl – tietokannasta. Hakusanoina ”exercise & unemployed” tuotti 39 tulosta, näistä käyttöön valikoitui yksi artikkeli. Hakusanoilla ”young & unemployed” tuloksia tuli 220, näistä käyttöön valikoitui yksi artikkeli. ”Young adults & unemployed”-hakusanoilla tuloksia tuli 128 ja käyttöön valikoitui yksi artikkeli. ”Physical activity & unemployed” – hakusanoilla tulokseksi saatiin 56 artikkelia, joista käyttöön valikoitui yksi artikkeli. Medic- tietokannasta hakusanoilla ”mental health & exercise & young” tuloksena oli kahdeksan artikkelia, joista käyttöön valikoitui yksi artikkeli. (Taulukko 1. Tutkimusartikkelien haku )

Tietokanta	Hakusana (t)	Tulos	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Cinahl	Mental health & exercise & adolescence	40	3		



Cinahl	exercise & unemployed	39	1	1	1
Cinahl	adolescent & intoxication	187	2	1	
Cinahl	young & unemployed	220	1	1	1
Cinahl	young adults & unemployed	128	1	1	1
Cinahl	psysical activity & unemployed	56	3	1	1
Medic	mental health & exercise & young	8	1	1	1

Taulukko 1. Tutkimusartikkelien haku

Seuraavaksi selvitetiin yhteyshenkilöt Salon alueen nuorten työttömien tavoittamiseen. Yhteyshenkilönä Salon alueen työttömät ry:stä toimi Riitta Virtanen. Projektin toteuttajat kävivät tapaamassa Virtasta helmikuussa 2016. Tapaamisessa käytiin läpi nuorilta työttömiltä aiemmin esille tulleita toiveita liikuntaan liittyen. Virtanen kertoi että toiveita nuorilta on kyselty ja nuoret ovat olleet innokkaita osallistumaan. Uintia ei ole koettu mielekkäänä vaihtoehtona. Salon alueen työttömät ry:llä on sovittuna ilmaiset kuntosalitunnit kaksi kertaa viikossa ja etenkin kuntosalilavuurosta on tykätty ja se on ollut suosittua. Selkeästi esillä oli myös tarve mahdollisimman edulliselle liikunnalliselle tapahtumalle. Nuorilla työttömillä ei aina ole esimerkiksi omaa polkupyörää jota hyödyntää liikunnallista tapahtumaa järjestettäessä.

Tapaamisessa tuli esiin nuorilta useasti esiintynyt toive päästä keilamaan. Virtasen mukaan Salon alueen työttömät ry:n toiminnassa mukana olevista nuorista työttömistä kookkaampi osa on nuoria miehiä. Etenkin nuoret miehet olivat esittäneet toiveensa päästä keilaamaan. Yhdistys tarjoaa nuorille monipuolisesti liikunnallista toimintaa, kuitenkin keilaus ei ole yksi näistä. Jo entuudestaan toimivaan kuntosalivuoroon ei koettu muutoksentarvetta, joten projektissa lähdettiin toteuttamaan keilaamiseen liittyvää toivetta. Projektin toteuttajat ottivat yhteyttä Salon keilahalliin. Keilahalli hinnoittelee vuorot ratakohtaisesti tunti hinnoin. Ensimmäisen vuoron ja neljä rataa projektin toteuttajat kustansivat osallistujille, jotta osallistuminen olisi mahdollista mahdollisimman monelle. Tarkoituksena oli myös selvittää tulevien vuorojen mahdollisuutta yhteistyöhinnoin Salon keilahallin kanssa.

Suunnitelmaksi muodostui nuorten tapaaminen maanantaina 29.2.2016 klo 10 Työsalon (Länsiranta 4, Salo) pihalla (Kuva 1.). Matka Salon keilahallille tehtäisiin kävellen,

koska matkaa kertyi reilu kilometri suuntaansa. Kävelyllä olisi saatu myös lisättyä ta-  
pahtuman liikunnallisuutta. Osallistujille tuttuun paikkaan on helppo saapua ja yhteisel-  
lä matkalla saa vaihdettua kuulumiset. Keilahallissa oli tarkoituksena keilata noin tunnin  
ajan.



Kuva 1. Työsalo

## 6.1 Keilaus tapahtuma

Kokoontuminen keilahallille lähtöä varten järjestettiin suunnitelman mukaisesti Työsalon edustalle 29.2.2016 klo 10. Osallistujia oli 10 miestä ja 2 naista. Tarkoituksena oli siirtyä kävellen, mutta suunnitelma ei ollut tavoittanut kaikkia nuoria, joten vähäisestä pukeutumisesta johtuen Keilahalliin siirtyminen tapahtui omilla autoilla. Keilahallin pihalla tapahtuman vetäjät esittelivät itsensä ja kertoivat tulevan tapahtuman kulusta. Keilahallissa jokainen vaihtoi keilaamiseen tarkoitetut kengät jalkaansa, jonka jälkeen ihmiset jaettiin omille radoilleen. (Kuva 2.)



Kuva 2. Asiaan kuuluvat kengät jalkaan.

Keilahallin henkilökunta opasti tarvittaessa oikean kokoisen pallon valinnassa ja tulos-  
taulukon täytössä. Keilaamiseen oli varattu aikaa tunti, joka kului kokonaisuudessaan  
keilaamiseen. Keilahallista varattiin yhteensä neljä rataa. Ratojen hintaan 60e, kuului  
myös keilapallojen sekä keilauskenkien käyttö. (Kuva 3.)

Keilaamisen päättymisen jälkeen osallistujat koottiin yhteen keilahallin kahvilaan. Jo-  
kaiselle halukkaalle projektin toteuttajat tarjosivat kahvit. Osallistujille annettiin samalla  
kysely ja kynä (Liite 2.). Kyselyn osallistujat täyttivät kyselyn välittömästi keilahallin  
kahvilassa. Osallistujat palauttivat kyselyt järjestäjille heti sen täytettyään ennen kuin  
poistuivat keilahallista. Kaikki tapahtumasta aiheutuneet kustannukset, yhteensä  
79,50e kustannettiin projektin toteuttajien toimesta, osallistujille ei tapahtumasta koitu-  
nut lainkaan kustannuksia.



Kuva 3. Keilaustapahtuma Salon keilahallissa 29.2.2016.

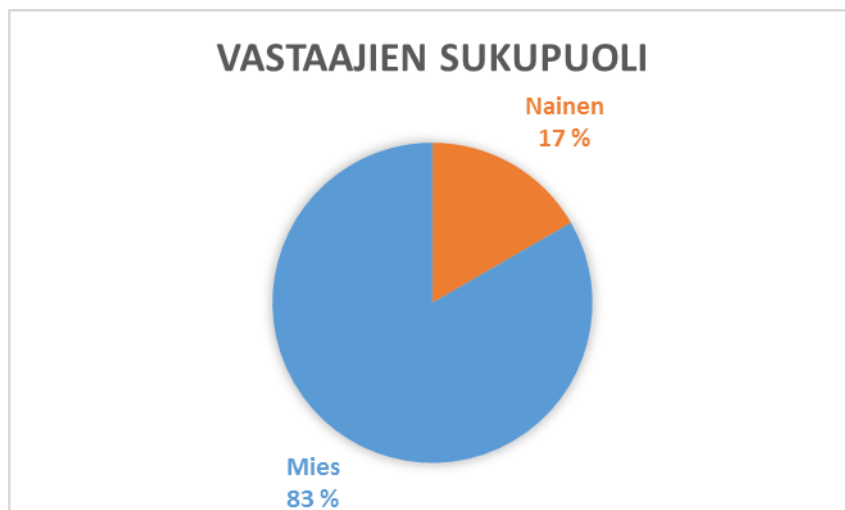
Tapahtuman järjestelijät selvittivät tapahtuman jälkeen työttömien mahdollisia alennuk-  
sia, mikäli kiinnostusta keilaamiseen löytyisi omatoimisesti myös myöhemmin. Keilahal-

lilla oli valmiiksi alennetut hinnat työttömille, joita ei lukenut hinnastossa. Yksi osallistujista sai mukaansa päivitetyn hinnaston Työsalon seinälle vietäväksi.

## 6.2 Kysely tapahtumasta

Projektin toteuttajat toteuttivat kyselyn, jolla selvittää järjestetyn tapahtuman onnistumista. (Liite 2.) Kyselyssä esitettiin yhteensä kahdeksan kysymystä jotka olivat 1; Vastaajan ikä, 2; Vastaajan sukupuoli, 3; Kuinka paljon harrastat liikuntaa, 4; Oliko päivä mielestäsi onnistunut?, 5; Koetko tarvetta ohjatulle liikunnalliselle päivälle?, 6; Koetko tämän kaltaisen tapahtuman jatkossa tarpeelliseksi?, 7; Millaisia erilaisia liikuntamuotoja haluaisit jatkossa toteutettavan? ja 8; Risut ja ruusut tapahtumasta.

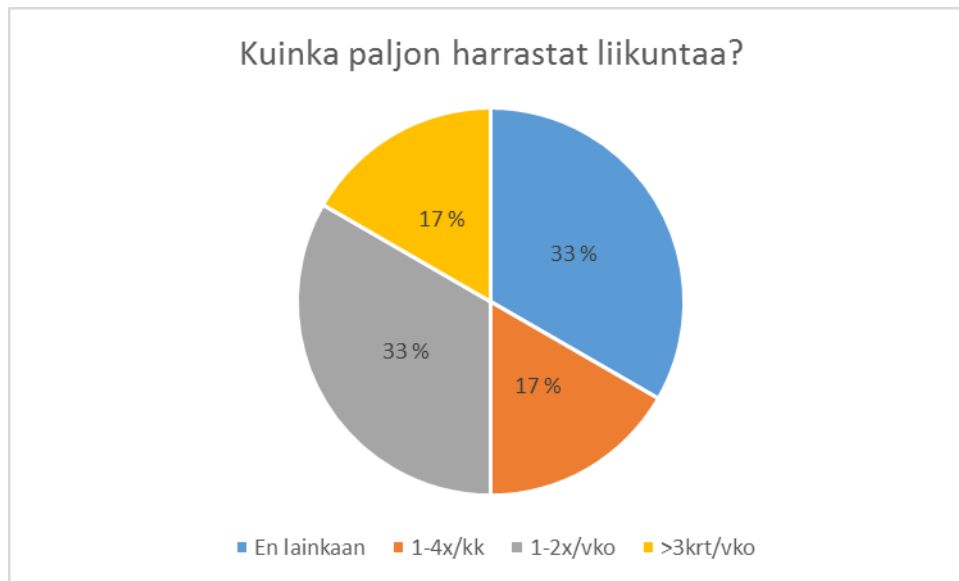
Projektin toteuttajat koostivat kyselyn tulokset yhteen. Kyselyssä ensimmäiseksi selvitettiin vastaajan ikä. Vastaajien keski-ikäksi muodostui 25,5 vuotta. Vaihteluväliä oli 22 -vuotiaasta 33 -vuotiaaseen. Toisena kysymyksenä selvitettiin vastaajan sukupuoli. Vastaajista kymmenen oli miehiä ja kaksi naisia. (Kaava 2.)



Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli

Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin vastaajan aiempia tottumuksia liikunnan harrastamisessa. Vastausvaihtoehtoina en lainkaan, 1-4x/kk:ssa, 1-2x/vk:ssa ja >3x/vk:ssa. Vastaajista neljä kertoi, ettei harrasta liikuntaa lainkaan ja kaksi vastaajaa vastasi harrastavansa liikuntaa 1-4 kertaa kuukaudessa. Vastaajista neljä kertoi harras-

tavansa liikuntaa 1-2 kertaa viikossa ja kaksi vastaajaa kertoi harrastavansa liikuntaa yli kolme kertaa viikossa (Kaava 3.).



Kuvio 3. Kyselyvastaukset liikunnan harrastamisesta

Neljäntenä kysymyksenä kysyttiin oliko tapahtuma päivä vastaajan mielestä onnistunut. Kaikki vastanneet kokivat päivän olleen onnistunut. Viidennessä kysymyksessä selvitettiin vastaajan kokema tarve ohjatulle liikunnalliselle päivälle. Vastaajista puolet eli kuusi kappaletta kokee tarvetta ohjatulle liikunnalliselle päivälle. Osa vastaajista harrastaa liikuntaa jo entuudestaan aktiivisesti ja myös tällä voi selittyä se, ettei osa vastaajista koe tarvetta ohjatulle päivälle.

Kuudes kysymys käsitteli vastaajan kokema tarvetta vastaavanlaiselle tapahtumalle jatkossa. Vastaajista seitsemän vastasi, ettei koe tarvetta tapahtumalle tulevaisuudessa. Tapahtumassa nuoret olivat aktiivisesti ja hyvällä asenteella mukana. Jokainen osallistui tapahtumaan ja vaikuttivat nauttivan keilaamisesta. Tunnelma oli mukava ja rento. Seitsemäs kysymys ”Millaisia erilaisia liikuntamuotoja haluaisit jatkossa toteutettavan?” oli avoimella vastauksella. Kymmenen vastaajaa täytti avoimeen vastukseen toiveensa. ”Sulkapallo, frisbiigolf, minigolf”, ”vesijuoksu (kokeiluporukassa) säbä”, ”keilaus, mikroautoilu, biljardi, golf”, ”keilaus, biljardi, golf”, ”jotain liikuntaa vaan”, ”Harrastan liikuntaa vapaa-ajallani jo mielestäni tarpeeksi”, ”keilaus”, ”pyöräily”, ”vr-pyöräily” ja ”Biljardi ois jepa”. Vastausten määrästä ja laadusta voi päätellä, että ainakin suurin osa kyseiseen kyselyyn osallistuneista olisi motivoituneita kokeilemaan monipuolisesti

erilaisia liikuntamuotoja. Vastausten perusteella sosiaaliset liikuntamuodot ovat toivottuja.

Viimeisessä eli kahdeksannessa kysymyksessä kysyimme vastaajien avointa palautetta perinteisellä ”Risut ja ruusut tapahtumasta” – kentällä. Kahdeksanteen kysymykseen avointa palautetta jätti yhteensä yhdeksän vastaajaa. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista. ”Ihan hyvin meni teidän osalta”, ” Oli ihan mukava tapahtuma ei mitään”, ” ihan hyvin oli järjestetty ja mukavaa”, ” Kivaa tämä oli kylläkin”, ”ei moitittavaa”, ”ei moitittavaa”, ” hyvä porukka lisää tällaista” ja ” oli mukavaa keilata pitkästä aikaa :)” Yksi vastaajista koki tiedotuksen olleen puutteellista. Tämä selittyy osin siitä, etteivät nuoret olleet saaneet lainkaan tietoa Työsalon kautta siitä, mihin tapahtumaan ovat tulossa. Nuoret kertoivat saaneensa vain kellonajan, päivän ja paikan johon tulisi saapua.

Projektin toteuttajista Parviainen kävi tapaamassa Salon alueen työttömät ry:n Riitta Virtasta 8.4.2016. Tapaamisella käytiin yhdessä läpi saatua palautetta tapahtumasta. Samalla saatiin myös lisätietoja yhdistyksen toiminnasta, jota hyödynnettiin myös tämän opinnäytetyön teorian kirjoittamisessa. Virtanen kertoi myös itse kuulleensa nuorilta paljon hyvää palautetta projektin toteuttamasta keilaamisesta. Nuoret olivat olleet erityisesti tyytyväisiä siihen, etteivät joutuneet itse kustantamaan keilausta. Kehuja oli tullut myös hyvästä porukasta. Virtanen kertoi, että nuorilla on usein ongelmana se, että yksin ei tule lähdettyä liikunnallisiin tapahtumiin, siksi tämän kaltainen sovittu tapahtuma on hyvä vaihtoehto. Samalla tapaamisella projektin toteuttaja otti kuvan Työsalon rakennuksesta, ja varmisti samalla luvan kuvan käyttöön.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys määritellään tarkasti Helsingin julistuksen (1964) mukaan. Julistuksessa ohjeistetaan tutkittavan yksityisyydestä huolehtimisesta. Tutkittavan fyysinen ja psyykinen koskemattomuus tulee turvata. American Nurses Associationin vuonna 1995 julkaisemassa hoitotieteellisten tutkimusten eettisissä ohjeissa myös mainitaan tutkittavien yksityisyyden mahdollisimman hyvästä suojelemisesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013. 211,214,218.) Projektissa toteutettu kysely toteutettiin nimettömänä. Kyselyyn osallistujille kerrottiin tulosten käyttämisestä opinnäytetyössä sekä Ruori-hankkeen käytössä. Tuloksia ei käytetä muissa yhteyksissä, eikä kukaan yksilö ole tunnistettavissa vastauksista

Tapahtuman yhteydessä osallistuneista otettiin valokuvia. Kuvien ottamiseen kysyttiin lupa jokaiselta osallistujalta henkilökohtaisesti tapahtumapaikalla. Kaksi osallistujaa kieltäytyivät kuvien ottamisesta, joten heitä ei kuviin taltioitu. Kuvien käytöstä opinnäytetyössä kerrottiin. Työsalon rakennuksesta otettiin myös kuva ja sen käyttöön kysyttiin lupa yhdistyksen Riitta Virtaselta, jolta lupa saatiin.

Helsingin julistuksessa on ohjeistettu myös huolehtimaan tutkimuksen tavoitteesta, menetelmästä ja tutkijoiden mahdollisista yhteyksistä laitoksiin ilmoittamisesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 214.) Projektissa toteutetussa kyselyssä oli selkeästi informoitu Turun ammattikorkeakoulun sekä Ruori-hankkeen yhteydestä opinnäytetyöhön. Kyselypohjaan oli liitetty sekä projektin että ammattikorkeakoulun logot. Tapahtuman tavoitteita ja tarkoitusta käytiin osallistujien kanssa läpi suullisesti jo ennen tapahtumaa. Kysely annettiin jokaisella tapahtumalla osallistuneelle ja heille informoitiin kyselystä etukäteen.

Vastausten ja saatujen tietojen lainaamisessa tulee olla tarkka. Lainatun tekstin tai informaation tulee vastata annettua tietoa. Lainauksen alkuperäinen lähde tulee olla selkeästi näkyvillä. (Mäkinen. 2005, 185,186.) Projektissa toteutettiin kysely, jonka vastauksia lainattiin sanatarkasti opinnäytetyöhön. Näin vältettiin mahdollisten väärinkäsitysten ja vastausten väärintulkittamisen mahdollisuus. Lainauksiin ei kuitenkaan lisätty tarkkoja henkilötietoja, kuten nimiä, jotta yksilön tunnistamattomuus säilyisi.

Helsingin julistuksessa otetaan kantaa haavoittuvien ryhmien huomioimiseen. Taloudellisesti heikossa asemassa olevien erityistarpeet tulee huomioida. (Kankkunen &



Vehviläinen-Julkunen. 2013, 213.) Keilaratojen käyttö sekä kahvitarjoilu keilauksen jälkeen olivat maksullisia. Tapahtuman kustannuksista vastasivat projektin toteuttajat, eikä projektin tapahtumaan osallistujille tullut lainkaan kustannuksia.

Projektin luotettavuutta mitataan projektissa käytettyjen mittaristojen luotettavuudella. Mittariston luotettavuutta mitataan arvioimalla mittaria. Luotettavuutta arvioimalla tulee pohtia onko mittari tarpeeksi kattava ja onko kysymysten ulosanti selkeä. Tulee myös pohtia kysymysvaihtoehtojen selkeyttä ja toimivuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 190.) Mittariston eli tässä projektissa kyselyn mitattavien muuttujien laatiminen vaatii hyvää perehtyneisyyttä kirjallisuuteen. Opinnäytetyössä tämä tarkoittaa lähteiden merkitsemistä kirjallisuudesta hankittuihin tietoihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 191.)

Projektissa mittarina toimi kysely, joka suunniteltiin projektin toteuttajien toimesta juuri kyseistä tapahtumaa varten. Kyselyn kysymykset määriteltiin niiden aihe-alueiden ympärille, joista projektissa haluttiin saada lisätietoa. Tässä projektissa käytetyn kyselyn kysymykset laadittiin vasta, kun tutustuminen kirjallisuuteen oli tehty. Kysymykset laadittiin kirjallisuudessa, sekä Ruori – hankkeen tarpeista tulleista tiedoista. Opinnäytetyössä on merkittynä lähteet läpi koko työn.

Mittariston toimintaa on hyvä testata ennalta, jotta mahdollisiin virhekohtiin voidaan puuttua ajoissa ja tuloksista saadaan luotettavampia. Käytössä olevaa mittaristoa on hyvä testata pienellä ryhmällä tai muutamalla ihmisellä, jolta kerätään palaute mittariston kehittämiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 192.) Projektissa käytetty kysely annettiin ensin opettajien, opinnäytetyön opponijien, Ruori-hankkeen projektityöntekijä Leinon sekä muutaman luokkatoverin esiluettavaksi. Muutosehdotuksia kyselylle ei tullut ja kysely päätettiin ottaa käyttöön alkuperäisessä muodossaan.

Mittariston luotettavuutta voidaan arvioida myös mittaristoa käyttäneiden määrällä. Jos mittaristoa käyttäneiden määrä on pieni, on saatujen tulosten hyödyntäminen laajempiin käyttöihin kyseenalaisempaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 192.) Jo ennakkoon oli tiedossa se, että tapahtumaan osallistuisi ja kyselyyn vastaisi suhteellisen pieni määrä ihmisiä. Kyselyn tavoitteena olikin saada tukea projektin tavoitteisiin ja toimia työkaluna Ruori-hankkeen jatkosuunnitelmille.

Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa tulee huolehtia hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään esimerkiksi rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden tutkimuksen joka vaiheessa. Hyvä tieteellinen käytäntö pai-

nottaa myös avoimuutta tutkimuksen teossa. (Keränen & Pasternack. 2015, 21.) Projektissa toteutettu kysely tuotettiin avoimesti. Kysely esitettiin Ruori-hankkeen projektityöntekijälle ja kysely on liitettynä myös opinnäytetyön oheen. Kyselyn tulosten käytöstä, ja kyselyn täyttämistä tiedotettiin vastaajia avoimesti. Projektin jokaisessa vaiheessa huolehdittiin avoimesta tiedottamisesta projektin yhteistyökumppaneiden kanssa. Projektin etenemisestä informoitiin sähköpostitse ja Salon alueen työttömät ry:n yhteyshenkilön kanssa asiaa käsiteltiin myös henkilökohtaisella tapaamisella tapahtuman toteutuksen jälkeen.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui Ruori – hankkeen tarpeesta sekä tekijöiden kiinnostuksesta hyvinvointiin. Opinnäytetyö tehtiin osana Ruori-hanketta.

Opinnäytetyöhömmme löydetyt tiedon perusteella nuorten työttömyys on kasvava ongelma ja sen mukana tulevat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat. Työtön nuori syrjäytyy nopeasti. Kotoa lähteminen on haastavaa, joko henkisten ongelmien tai sosiaalisten paineiden vuoksi. Usein työttömällä häviää päivärytmi, jonka vuoksi syrjäytymisen riski kasvaa. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi kasvaa niin suureksi, että arkipäiväisten tilanteiden hoitaminen käy liian haastavaksi. Tämän vuoksi usein taloudellinen tilanne kärsii, koska esimerkiksi avustusten ja tukien hakeminen on mahdotonta. Teorian perusteella ryhmässä toiminen saa nuoret aktivoitumaan liikuntaan ja kynnys liikuntaan lähtemiseen madaltuu. Vain työttömille suunnatut liikunnalliset tapahtumat madaltavat nuoren kynnystä osallistua, koska etenkin ikätovereiden ja samassa tilanteessa olevien vertaistuki on todettu merkitykselliseksi.

Projektissa toteutettu toiminnallinen tapahtuma suunniteltiin yhteistyössä Ruori – hankkeen tavoitteet huomioiden. Tapahtuman toteutuksen suunnittelussa tehtiin yhteistyötä myös Salon alueen Työttömät ry:n kanssa. Osallistujat tapahtumaan valikoituivat Salon alueen Työttömät ry:n toimesta. Toiveiden pohjalta suunnitelmaksi muodostui keilaus Salon keilahallissa 29.2.2016. Keilaukseen osallistui yhteensä 12 nuorta pitkäaikaista työtöntä, joista kymmenen miestä ja kaksi naista. Keilauksen jälkeen tapahtumasta kerättiin palautetta kyselylomakkeella. Palaute oli positiivista.

Tapahtuma oli myös meidän näkökulmastamme onnistunut. Tapahtuman onnistumisen kannalta oli tärkeää, että saimme Työsalon kautta aiheeseen motivoituneen ja perehtyneen yhteistyökumppanin Riitta Virtasen. Tapahtuman suunnittelu sujui hyvässä yhteistyössä ja nopealla aikataululla. Esittämiimme kysymyksiin vastattiin nopeasti ja asian- tuntevasti, tämä tuki myös tapahtuman onnistumista aikataulullisesti. Virtanen toimi yhteyshenkilönä nuorien tavoittamisessa ja sai nuoret motivoitumaan liikunnalliseen tapahtumaamme.

Tunnelma oli koko tapahtuman ajan hyvä ja osallistuneet nuoret olivat tilanteessa mukana hyvällä asenteella. Nuoret olivat selkeästi motivoituneita ja innostuneita tapahtuman aikana. He olivat kiinnostuneita projektistamme. Toimestamme selvitetty työttömil-

le suunnatut alennukset tukivat nuorten innostusta asiaan, osa kertoi motivoituneensa tulemaan keilaamaan uudestaan myös omalla ajallaan. Heti tapahtuman jälkeen miehimmekin mahdollisuutta jatkuvampaan ja toistuvampaan yhteiseen toimintaan. Ikävä kyllä tämän projektin tiimoilta ei ollut mahdollisuutta useampaan yhteiseen toiminnalliseen tapahtumaan.

Annettuun kyselyyn vastattiin hyvin eikä tyhjiä kohtia kysymyksissä ollut kuin muutama. Kyselyyn vastausprosentti oli juuri se mitä haimmekin, jokainen tapahtumaan osallistunut vastasi kyselyyn. Alkuperäisen informaation mukaan, olisimme saaneet vain noin viisi henkilöä mukaan tapahtumaan, joten 12 osallistujaa oli hieno yllätys. Kyselyssä ilmennyt tulos siitä, että vastaajista seitsemän koki, ettei vastaavalle tapahtumalle ole tarvetta tulevaisuudessa, oli yllätys. Kaikki vastanneet kuitenkin kokivat tapahtuman onnistuneeksi. Tapahtumassa osallistuminen oli kuitenkin aktiivista ja tapahtuma eteni hyvässä yhteishengessä. Pohdimme vaikuttaako vastaukseen esimerkiksi teorian tutkimisessa usein esille tullut, työttömyyden passivoiva vaikutus. Vaikuttaako vastaukseen siis se, että nuori työtön kokee kaiken ”sitovan” tekemisen raskaaksi? Kyselyistä saadut tulokset jaettiin myös Ruori-hankkeen projektityöntekijä Leinolle. Leino sai näin vastaukset käyttöönsä hankkeen tulevaa toimintaa suunniteltaessa.

Kirjallisuuskatsauksesta saadut tulokset tukivat hyvin opinnäytetyömme edistymistä, tuloksia sekä muualta saatua tutkittua tietoa. Kirjallisuuskatsauksen tiedon perusteella fyysinen toimintakyky on tärkeässä asemassa ihmisen henkisen hyvinvoinnin kanssa. (Kettunen 2015.) Gabrysa, Michallika & Thiela:n 2013 tekemässä tutkimuksessa selvisi, että ohjatulla liikunnalla oli suuri merkitys pitkäaikaistyöttömän fyysiseen toimintakykyyn. Scanlan, Bundy, & Matthews:n 2011 tekemässä tutkimuksessa selvisi, että työttömät käyttävät suurimman osan ajastaan esim. television katseluun ja muuhun eivaltavoitteelliseen toimintaan. Tutkimuksessa todettiin, että työttömät hyötyisivät ohjaamisesta tehokkaampaan ajankäyttöön. Ali & Lindströmin vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että työttömillä on selkeästi suurempi riski matalaan fyysiseen aktiivisuuteen.

Opinnäytetyön tekijöille tuli projektin aikana positiivisena yllätyksenä se, kuinka paljon Salon alueella on jo nyt tarjolla kuntouttavaa työtoimintaa nuorille. Työsalon kautta on tarjolla useita erilaisia toiminnallisia nuorille suunnattuja mahdollisuuksia, esimerkiksi ilmaiset kuntosalivuorot, keittiötyöskentelyä, ompelimo, työpaja, käsityöpiiri sekä kielikursseja. Työsalo antaa nuorille mahdollisuuden itsenäiseen työskentelyyn. Esimerkiksi työttömien nuorien omatoimisesti hoitamissa yksiköissä nuoret saavat ohjaajalta tukea

ja neuvoja tarvittaessa, muutoin työ sujuu itsenäisesti. Vastuun antaminen nuorille valmentaa heitä tuleviin työelämän haasteisiin.

Virtasen tapaaminen huhtikuussa 2016, tapahtuman toteuttamisen jälkeen tuki hyvin jo saatuja tuloksia. Virtanen kertoi yhdessä tekemisen ja menemisen madaltavan kynnystä osallistua liikunnallisiin tapahtumiin. Virtanen kertoi myös itse saaneensa nuorilta tapahtumasta positiivista palautetta ja se tukee hyvin myös saatuja tuloksia kyselyistä. Tapaaminen ja projektin toteutus kokonaisuudessaan saavutti tavoitteensa hyvin.

Huolimatta kyselystä saaduista positiivisista tuloksista, kyselyyn vastanneista seitsemän ilmaisi, ettei koe tarvetta tapahtumalle tulevaisuudessa. Saatu vastaus tukee hyvin Ruori – hankkeen kaipaamia vastauksia. Tämä on yksi suurista haasteista nuorten pitkäaikaistyöttömien aktivoinnissa. Miten löytää yksilöä kiinnostava liikuntamuoto ja saada hänet osallistumaan työttömille suunnattuihin tapahtumiin?

## LÄHTEET

- Alamattila, T. 2014. Liikunta-aktiivisuuden yhteys työikäisten koettuun hyvinvointiin kaupunki- ja maaseutuympäristöissä. Liikuntalääketieteen pro-gradu tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.2.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43781/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201406182080.pdf?sequence=1>
- Grönholm T. 2016. Aktivointileluja ja virikehäkkeitä kuntouttava työtoiminta ja sosiaaliturva työllisyyden edistämisen näkökulmasta. Tampereen yliopisto Johtamiskorkeakoulu, Pro Gradu. Viitattu 26.4.2016 <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/98765/GRADU-1459507047.pdf?sequence=1>
- Hautala, A. 2009 Yleistä liikunnasta. Mieliala ja liikunta. Keho- ja liikuntaklinikka. Viitattu 29.2.2016 <http://www.tohtori.fi/?page=0708511&id=9277533>
- Heikkilä, P. 2001 Liikunta ja terveys: Monivalintatestin laadinta. Liikuntapedagogiikan pro-gradu tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.2.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9664/paivihe.pdf?sequence=1>
- Helajärvi, H.; Lindholm, H.; Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015, Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Duodecim 2015. viitattu 17.2.2015 <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>
- Heponiemi, T.; Wahlström, M.; Elovainio, M.; Sinervo, T.; Aalto, A-M. & Keskimäki, I. 2008, Kat-saus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja, Työ ja yrittäjyys 14/2008. Helsinki. Viitattu 19.2.2016 [https://www.tem.fi/files/19508/temjul\\_14\\_2008\\_tyo\\_ja\\_yrittajyys.pdf](https://www.tem.fi/files/19508/temjul_14_2008_tyo_ja_yrittajyys.pdf)
- Huhta, H. 2015. Pitää pään kasassa – liikunta työttömien nuorten arjessa. Nuorisotutkimusver-kosto/Nuorisotutkimusseura. Helsinki. Viitattu 19.2.2016 [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikunta\\_tyottomien\\_nuorten\\_arjessa.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikunta_tyottomien_nuorten_arjessa.pdf)
- Hult, M. 2014. Työttömien terveys ja hyvinvointi: Haastattelututkimus. Pro gradu – tutkielma, Hoitotiede, Preventiivinen hoitotiede, Itä-Suomen Yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 22.2.2016 [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140849/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20140849.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140849/urn_nbn_fi_uef-20140849.pdf)
- Huttunen, J. Terveysliikunta – Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. <http://www.terveyskirjasto.fi> Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 3.11.2015. viitattu 22.2.2016
- Hämäläinen, U. & Tuomala, J. 2013. Faktaa nuorisotyöttömyydestä. Viitattu 5.3.2016 [http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt\\_policybrief\\_22013.pdf](http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt_policybrief_22013.pdf)
- Ikäheimo, S. 2015. Meta-analyysi syrjäytymisvaarassa olevien nuorten yhteiskunnallisista kus-tannuksista. Pro gradu- tutkielma, Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta. Viitattu 15.3.2016 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155203/metaanal.pdf?sequence=1>
- Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi? Viitattu 15.3.2016 [http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap\\_3\\_2005\\_hyvinvointi.html](http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html)
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kärenen, T. & Pasternack, A. 2015. Kliinisen tutkimuksen etiikka. Duodecim. Tallinna
- Leino, I. Suullinen tiedonanto. 22.3.2016.

Liikunta (online). Käypä hoito – suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 29.2.2016) Saatavilla Internetissä: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

Luukka, T. 2015. Suomen työttömyys rajumpaa kuin kertaakaan 15 vuoteen. Helsingin sanomat. Viitattu 20.2.2016 <http://www.hs.fi/talous/a1435109369833>

Mattila, A. 2009. Hyvinvointi (Well – Being) <http://www.terveyskirjasto.fi> Lääkärikirja Duodecim, Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.3.2016 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00037](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037)

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 18.2.2016 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3412-2\\_korj.pdf?sequence=3](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3)

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 25.3.2016 [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_Julkaisu\\_Nettiversio\\_korjattu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf)

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Nelson, M. 2011. With a little help from your friends. Special supplement to the tufts university health & nutrition letter : october 2011. Viitattu 20.2.2016 <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a1942f62-47bd-4d58-8aac-32b49f4ff9ad%40sessionmgr111&vid=12&hid=109>

Palosuo, Y. 2009. Työllistymisen ja työllistämisen edellytykset. Tapaustutkimus työsuhteen muotoutumisesta pk-yrityksessä. Kuopion yliopisto. Viitattu 16.5.2016. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1079-9/urn\\_isbn\\_978-951-27-1079-9.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1079-9/urn_isbn_978-951-27-1079-9.pdf)

Parpo, A. 2007. Työllistymisen esteet. Stakesin raportteja 11/2007. Helsinki. Viitattu 20.2.2016. <https://julkari.fi/bitstream/handle/10024/77021/R11-2007-VERKKO.pdf?sequence=1>

Remes, L. 2013. Liikunnasta elämän iloa ja energiaa – Masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 4.3.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42184/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201309192323.pdf?sequence=1>

Salin, T. 2015. Salon työttömyysprosentti noussut vain hieman. Salon seudun sanomat 20.10.2015. Viitattu 24.2.2016 <http://www.sss.fi/2015/10/salon-tyottomyysprosentti-noussut-vain-hieman/>

Salon alueen Työttömät ry. 2014. Työllistäminen. Viitattu 23.2.2016 <http://www.sat-ry.com/tyollistaminen>

STM 2015. Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävän poikkihallinnollisen ohjelman (2011-2015) loppuarvio. Viitattu 15.3.2016 <http://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04>

STM 2015. Viitattu 15.3.2016 <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>

Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa. Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 29.2.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13514/9513918262.pdf?sequence=1>

- Suomela, M. & Väli-Torala, J. 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Opinnäytetyö. Vaasan Ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.2.2016 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA\\_MINNA%20VALI-TORALA\\_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36844/SUOMELA_MINNA%20VALI-TORALA_JONNA%20PDF.pdf?sequence=1)
- Tarkiainen, L. 2011. Ryhmämuotoinen elintapaohjaus osana työttömien palvelukokonaisuutta. Rytmi-projektissa luodun toimintamallin arviointia. Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämissentrumies Palmenia. Viitattu 20.2.2016 [http://blogs.helsinki.fi/hyvinvointitieto/files/2011/09/Arviointiraportti\\_Rytmi.pdf](http://blogs.helsinki.fi/hyvinvointitieto/files/2011/09/Arviointiraportti_Rytmi.pdf)
- TEM 2012. Työ- ja elinkeinoministeriö, Työllisyys- ja yrittäjyysosasto raportti 15.3.2012. Viitattu 24.3.2016 [https://www.tem.fi/files/32352/Nuorten\\_yhteiskuntatakuu\\_-\\_tyoryhman\\_raportti\\_\(2\).pdf](https://www.tem.fi/files/32352/Nuorten_yhteiskuntatakuu_-_tyoryhman_raportti_(2).pdf)
- THL 2015. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 9.3.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Tilastokeskus. 2016. Joulukuun työttömyysaste 9,2 prosenttia. Viitattu 20.2.2016 [http://www.stat.fi/til/tyti/2015/12/tyti\\_2015\\_12\\_2016-01-27\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tyti/2015/12/tyti_2015_12_2016-01-27_tie_001_fi.html)
- Työ- ja elinkeinoministeriö. 2013. Nuorisotakuu. Viitattu 24.2.2016. <http://www.sat-ry.com/tyollistaminen>
- Wahlbeck, K; Turhala, S. & Liukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & tiede 52, 4/2015. Viitattu 20.2.2016 [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_4-15\\_41-44\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_41-44_lowres.pdf)
- Virtanen M. 2006 Kaukosäädin vai lenkkiosut? Tutkimus nuorten työttömien ajankäytöstä, Sosiaalipolitiikan laitos, Turun yliopisto. Viitattu 21.4.2016 <http://docplayer.fi/687153-Tutkimus-nuorten-tyottomien-ajankaytosta-kaukosaadin-vai-lenkkiosut.html>
- Vuori, J. 2011. Työelämään siirtymisen tukeminen. Terveysportti. Viitattu 23.2.2016. [http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=ger03805&p\\_haku=psykkinen\\_hyvinvointi](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=ger03805&p_haku=psykkinen_hyvinvointi)
- Ylikännö, M. & Kehusmaa, S. 2015. Muuttuva Salo. Kyselytutkimus äkillisen rakennemuutoksen alueen asukkaiden hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 94/2015. Viitattu 24.2.2016 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154488/Selosteita94.pdf?sequence=4>







Hei!

Olemme Turun Ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Ruori-hankkeen kanssa. Hankkeen toiveesta saimme idean toteuttaa ohjatun liikunnallisen tapahtuman Salon seudun nuorille työttömille.

Toivomme että käytätte muutaman minuutin kyselyn täyttämiseen. Vastauksenne on meille tärkeä. Kyselyllä haluamme kartoittaa tällaisen päivän tarpeellisuutta jatkossa.

Vastaukset käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti. Yksittäiset vastaukset tai kommentit eivät tule missään vaiheessa esille vaan vastaukset käsitellään tilastollisesti. Vastaukset välitetään Ruori-hankkeen käyttöön, ja vastauksia hyödynnetään hankkeen tulevassa toteutuksessa.

1. Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta
2. sukupuoli:
  - Nainen
  - Mies
3. Kuinka paljon harrastat liikuntaa?
  - En lainkaan
  - 1-4 x/kk:ssa
  - 1-2 x/vk:ssa
  - >3 x/vk:ssa
4. Oliko päivä mielestäsi onnistunut?
  - Kyllä
  - Ei
5. Koetko tarvetta ohjatulle liikunnalliselle päivälle?
  - Kyllä
  - Ei
6. Koetko tämän kaltaisen tapahtuman jatkossa tarpeelliseksi?
  - Kyllä
  - Ei
7. Millaisia erilaisia liikuntamuotoja haluaisit jatkossa toteutettavan?

---



---



---

8. Risut ja ruusut tapahtumasta:

---



---



---



---

Kiitos vastauksista ja ajastanne! ☺ Anu, Minna ja Anni



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

