

Jaana Ahoranta

NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys työttömien nuorten aikuisten toimintakyvyn edistämisessä sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä

Tutkimuksellinen kehittämistyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti YAMK

Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma

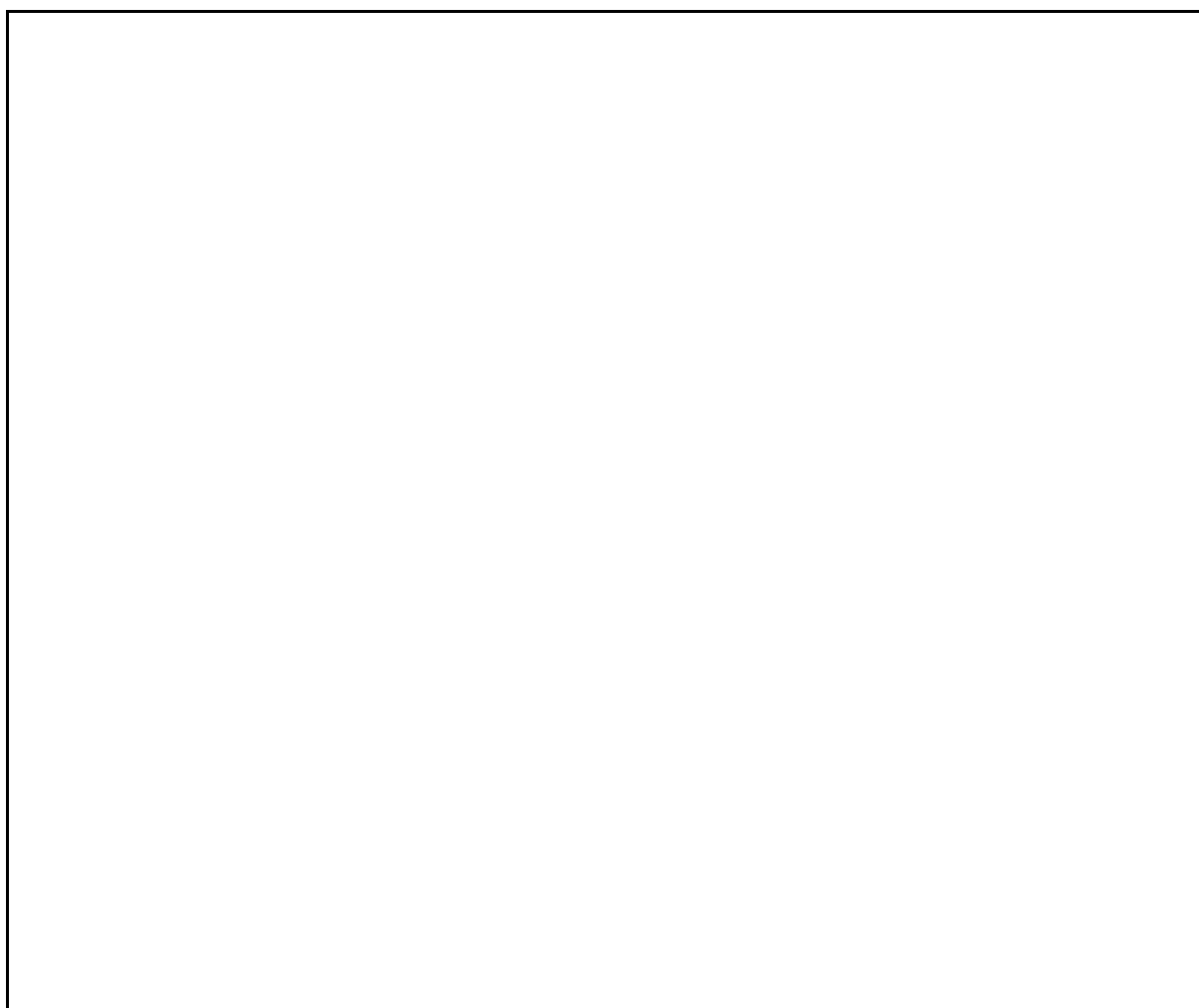
Tutkimuksellinen kehittämistyö

Päivämäärä 9.11.2016

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Jaana Ahoranta NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys työttömien nuorten aikuisten toimintakyvyn edistämiseksi sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä.</p> <p>45 sivua + 9 liitettä 9.11.2016</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Fysioterapeutti YAMK</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Kuntoutus</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>Yliopettaja Pekka Paalasmaa Yliopettaja Salla Sipari</p>
<p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on kuvata, mikä merkitys Helsingin kaupungin liikuntaviraston NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut työttömien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on nuorten aikuisten hyvinvoinnin lisääminen. Tutkimuksen tuotoksena muodostui kuvaus liikunnan merkityksestä työttömien nuorten toimintakykyyn, sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn.</p> <p>Tutkimuksellinen kehittämistyö toteutettiin teemahaastatteluna, jota varten haastateltiin kuusi 21-26 vuotiasta pitkäaikaistyötöntä nuorta, jotka olivat aloittaneet liikunnan NYT-hankkeen liikuntaryhmissä ensimmäistä kertaa elämässään tai 1-2 vuoden liikuntatauon jälkeen. Nuorilta selvitettiin NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitystä heidän toimintakyvylleen työttömyyden aikana. Lisäksi tutkimusta varten haastateltiin neljää pitkäaikaistyöttömien nuorten parissa työskentelevää ammattilaista. Heiltä selvitettiin liikunnan merkitystä pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn sekä NYT-hankkeen merkitystä nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevissä palveluissa.</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset osoittavat, että NYT-hankkeen esteettömillä liikuntapalveluilla on suuri merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten liikuntaan aktivoitumisessa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn muun muassa vahvistamalla heidän mielenterveyttään, fyysistä jaksamistaan, aktivoimalla heitä ihmiskontakteille sekä laajentamalla heidän vapaa-ajanviettomahdollisuuksiaan. Tuloksista selviää myös, että NYT-hankkeen liikuntapalvelut ovat sulautuneet luonnolliseksi osaksi nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palveluita.</p>	

Avainsanat	nuoret aikuiset, työttömyys, liikuntaryhmät, toimintakyky, syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Author(s) Title Number of Pages Date	Jaana Ahoranta NYT-project exercise groups' imports on functioning and prevention of social isolation of long-term unemployed young adults 45 pages + 9 appendices 9 November 2016
Degree	Master of Health care
Degree Programme	Rehabilitation
Instructor(s)	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Salla Sipari, Principal Lecturer
<p>The purpose of the thesis work is to describe the imports that participation in the City of Helsinki's Sports Department NYT-project physical exercise groups has yielded on young unemployed adults in the contexts of functionality and prevention of social isolation. The aim of this work is to promote the welfare of young adults. As an outcome of this study, a description of the significance of the physical exercising on young adults' functionality and prevention of social isolation was attained.</p> <p>The thesis research work was carried out through theme-centered interviews, in which six long-term unemployed 21-26 year olds were interviewed. Each of them had either started exercising in the NYT-project as for first time in their lives, or after having a break of 1-2 years in physical exercising. Through the interviews, the importance of the physical exercise groups on the target group functionality was investigated. In addition, four professionals, working among the long-term unemployed young people, were interviewed. These interviews investigated the effects of the project in the context of existing social services working on preventing the social isolation of young adults.</p> <p>The results of the thesis work show that open access sport services, such as those provided by the NYT-project, have a significant impact on the activation of long-term unemployed young adults. It was found that physical exercising increases target group's functioning through strengthening mental health and physical well-being, by activating into social interactions, and by expanding the recreational possibilities. It was also found that the sport services of the NYT-project have blended as a natural part of the existing social services network aimed to prevent social isolation of young adults.</p>	



SKeywords

young adults, unemployment, physical exercise, exercise groups, functioning, prevention of social isolation

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuorten aikuisten syrjäytymisen syyt ja syrjäytymistä ehkäisevät toimenpiteet	3
3	Työttömyyden vaikutus toimintakykyyn	6
4	Liikunta-harrastusten yhteys työttömän toimintakykyyn ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn	9
5	NYT-hankkeen toimintaympäristö	11
6	Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	14
7	Menetelmälliset ratkaisut	15
7.1	Tutkimuksellinen lähestymistapa	15
7.2	Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen	15
7.3	Aineistonkeruumenetelmä	16
7.4	Tiedontuottajien valinta ja kuvaus	17
7.5	Aineiston analysointi	18
8	NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn nuorten näkökulmasta	20
9	NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn ammattilaisten näkökulmasta	28
10	NYT-liikuntahankkeen merkitys työttömien nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisevissä palveluissa	34
11	Tuotos	38
12	Pohdinta	39
	Lähteet	46

Liitteet

Liite 1. Esimerkki aineiston analyysistä: alkuperäisistä ilmaisuista alaluokiksi

Liite 2. Esimerkki aineiston analyysistä: alaluokista yläluokiksi, yläluokista pääluokiksi

Liite 3. Teemahaastattelun teemat

Liite 4. Tutkimushenkilötiedote: nuoret

Liite 5. Suostumusasiakirja

Liite 6. Tiedote henkilökunnalle haastateltavien nuorten valintakriteereistä

Liite 7. Tutkimushenkilötiedote: ammattilaiset

Liite 8. Suostumusasiakirja diakonissalaitoksen asiakkaille

Liite 9. Tiedote alle 18-vuotiaan nuoren huoltajalle

1 Johdanto

Suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan haasteena on turvata julkisen sektorin rahoitusperusta nostamalla työllisyysastetta nykytasoa korkeammalle. Vajaakuntoisen henkilön jääminen työelämän ulkopuolelle merkitsee työvoimaresurssien vajaakäyttöä ja sitä kautta isoja kustannuksia yhteiskunnalle. Pitkäaikaistyöttömyys aiheuttaa riskin syrjäytyä ja sitä kautta lisääntyviä terveysongelmia, jotka kasvattavat edelleen yhteiskunnan kustannuksia sekä köyhyydestä aiheutuvia terveyseroja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:22-23.)

Ihmisen terveys ja hyvinvointi on monen tekijän summa. Sosiaali- ja terveysterveystoimet eivät voi yksin vastata syrjäytymisen haasteeseen, vaan lisäksi tarvitaan hyvinvointia ja terveyttä edistäviä poikkialueellisia toimia, sekä riskiryhmille suunnattua ennaltaehkäisevää työtä. Yhteiskunnan tulisi mahdollistaa hyvinvointia ja terveyttä tukevia yksilöllisiä, yhteisöllisiä ja yhteiskunnallisia ratkaisuja, kuten mahdollisuuksia terveelliseen ravintoon, liikuntaan, sekä sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012 :16.) Erityisesti fyysisen aktiivisuuden edistäminen on yhteiskunnallisesti perusteltua, sillä näin voidaan vaikuttaa työkyvyttömyyseläkkeiden määrän vähenemiseen, terveyserojen kaventumiseen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn (Tuunanen & Malvela 2013:16).

Riittävästi liikkuvat nuoret ovat tyytyväisempiä moniin elämän osa-alueisiin verrattuna vähän liikkuviin. Liikunta tarjoaa positiivisia elämyksiä, kuulumista sosiaaliseen yhteisöön ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Rungas ja monipuolinen liikkuminen on kokonaisvaltaisessa yhteydessä hyvinvointiin. Vahvistamalla nuorten hyvinvointia vahvistetaan samalla myös heidän kykyään kohdata vaikeuksia ja hallita elämää. (Tuunanen & Malvela 2013:18.)

Kansanterveyslaitoksen nuorten aikuisten terveys-tutkimuksesta (2005:123-124) selviää, että erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevat nuoret kärsivät liikkumattomuuteen liittyvistä ongelmista. Tutkimuksen mukaan huonossa sosioekonomisessa asemassa olevat nuoret arvioivat kykynsä juosta 100 metriä ja puoli kilometriä, nousta portaita useamman kerrosvälin ja kävellä kaksi kilometriä huomattavasti muita

nuoria huonommaksi. He arvioivat myös työkykynsä huonommaksi. Yksittäisen nuoren liikkumattomuuteen löytyy monia syitä. Tällaisia ovat muun muassa alkeisryhmien vähyys, järjestetyn liikunnan hinnakkuus sekä suppea liikuntatarjonta (Räty 2012).

Nuorisotakuu-työryhmän loppuraportissa (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015:54-65) suositellaan, että nuorisotakuun toimenpiteitä jatketaan myös tulevalla hallituskaudella. Raportti suosittelee, että toimenpiteiden pitäisi suuntautua entistä voimakkaammin ennaltaehkäisevään monialaiseen yhteistyöhön ja sen kehittämiseen peruspalveluissa. Nämä palvelut käsittävät muun muassa esi- ja perusopetuksen, oppilas- ja opiskelijaterveydenhuollon, sekä liikunta- ja nuorisotoimen. Raportti painottaa, että tulevaisuudessa olisi taattava lasten- ja nuorten yhdenvertainen mahdollisuus harrastaa osana ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä.

Helsingin kaupungin liikuntaviraston NYT -hanke toteutetaan vuosina 2013-2016. Hankkeen tavoitteena on edistää työ- ja toimintakykyä liikunnan keinoin, lisätä koulukuntoisuutta, liikunnallisuutta elämäntapana sekä tukea liikunta-alan ura- ja koulutuspolkuja. Hankkeen pääkohderyhmää ovat 17-29 vuotiaat työttömät helsinkiläiset. NYT-hankkeen rahoitus tulee Helsinki 200-vuotta pääkaupunkina juhlarahasta ja se on osa Jyrki Kataisen hallituksen nuorisotakuuohjelman toimenpiteitä. (Helsingin kaupungin liikuntavirasto n.d.)

NYT- hanke on ollut nuorisotakuun monialaisen yhteistyön hanke, jota on kehitetty osaksi peruspalveluita yhteistyössä muiden nuorten palveluiden tuottajien, sekä yksityisen- ja kolmannen sektorin kanssa. NYT-hanke on taannut kaikille nuorille aikuisille yhdenvertaisen aseman harrastaa haluamaansa liikuntaa tulotasosta riippumatta. NYT-hankkeen rahoitus päättyy syksyllä 2016 ja kehittämistyöni tuloksilla on merkitystä hankkeen jatkumisen ja hyvien käytänteiden luomisen kannalta tulevaisuudessa. Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkoituksena on kuvata, mikä merkitys NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on työttömien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Työn tavoitteena on nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistäminen toimintakyvyn vahvistumisen kautta. Hankkeen juurruttaminen pysyväksi osaksi Helsingin kaupungin hyvinvointipalveluita vastaisi nuorisotakuu-työryhmän loppuraportin suosituksiin.

2 Nuorten aikuisten syrjäytymisen syyt ja syrjäytymistä ehkäisevät toimenpiteet

Syrjäytymisellä kuvataan köyhyyttä ja huono-osaisuutta moniulotteisena ilmiönä. Syrjäytyneet elävät enemmistöä nähden keskimääräisesti huonommissa olosuhteissa. Heidän mahdollisuutensa osallistua yhteiskunnan tavanomaisiin toimintoihin on rajoittunut. Syrjäytyminen kehittyä ajallisesti. Tällöin irtaannutaan tavanomaisista sosiaalisista ympäristöistä. Syrjäytymistä ja siihen liittyvää huono-osaisuutta tarkastellaankin elämäntien ja siirtymien näkökulmista. (Notkola ym. 2013:56.)

Nuoren syrjäytymiselle ei ole olemassa yhtä selkeää syytä, vaan sen voi aiheuttaa monta eri tekijää. Elämäntien kohti syrjäytymistä voi lähteä liikkeelle jo lapsuuden perheessä ilmenneiden ongelmien, perheeltä saadun huonon sosiaalisen tuen tai köyhyyden seurauksena. Tällöin nuoren normaali kasvu ja kehitys vaarantuvat, vaikuttaen hänen kiinnostukseensa yhteiskuntaan. (Lämsä 2009: 219-220.) Ulkopuolisuus ja huono-osaisuus siirtyvät ainakin osittain yli sukupolvien. Nuoren vanhemmilla saattaa olla myös taustaa syrjäytymisestä. (Myrskylä 2011: 17.)

Koulutuksen puute ja työttömyys ovat myös suuria syitä siihen miksi nuori saattaa ajautua yhteiskuntarakenteiden ulkopuolelle (Lämsä 2009: 219-220). Nykypäivän työntekijöihin kohdistuu aiempaa enemmän pitkään koulutukseen liittyviä vaatimuksia, mikä on johtanut heikommin koulutettujen työmarkkina-aseman huononemiseen. Helpot suoritettavat työt ovat poistuneet ja työntekijällä pitäisi olla jonkin alan erityisosaaminen. (Lund 2006: 61; Notkola ym. 2013:58-61.) Onnistunut siirtyminen koulutuksesta työelämään tukee mielenterveyttä, kun taas työttömyys pitkittyessään heikentää sitä ja johtaa myös fyysisen terveyden ongelmiin ja sitä kautta syventyvään työttömyyteen (Notkola ym. 2013:58-61). Ulkomaalaistausta yhdistettynä pelkkään peruskoulutukseen sekä huonon suomen kielen taitoon lisää nuoren työttömyyden riskiä ja syrjäytymisen vaaraa entisestään (Myrskylä 2011:14).

Riski syrjäytyä liittyy myös toimeentuloon. Kun rahaa ei ole esimerkiksi harrastuksiin tai yhteydenpidon välineisiin, voi helposti jäädä monien sosiaalisten piirien ulkopuolelle. Yksinäisyys syrjäyttää ja aiheuttaa kierteen, joka pahimmillaan johtaa yhteiskunnallisesta osallisuudesta syrjäytymiseen. (Salmi ym. 2012; Huhta 2015:42.) Kun mahdollisuus harrastamiseen ja mielekkääseen vapaa-ajan viettoon vaikeutuu, lisääntyy myös päihteiden liikakäytön riski sekä antisosiaalinen käyttäytyminen, kuten rikollisuus (Rondon ym 2014 :108). Terveydelliset ongelmat sekä elämänhallintaan liittyvät vaikeudet vaikuttavat myös olennaisesti syrjäytymisen riskiin (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos n.d.).

Osallisuutta edistävät ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevät toimenpiteet voidaan jaotella universaaleihin, koko väestöön kohdistuviin normaalipalveluihin sekä riskiryhmiin kohdennettuihin palveluihin. Normaalipalveluihin voidaan lukea kuuluvaksi muun muassa neuvolapalvelut sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto. Kohdennetuista palveluista esimerkkejä ovat lastensuojelun sekä psykiatrian palvelut. Syrjäytymisvaarassa olevan nuoren tukeminen tapahtuu parhaiten normaalipalveluiden piirissä moniammatillisen työn sekä eri palveluiden yhteistyön avulla. (Notkola ym. 2013: 64-65, 85.) On tärkeää että terveys- hyvinvointi-, koulutus-, työllisyys- ja vapaa-ajanpalvelut luovat yhdessä ohjelmia ja linkkejä toistensa kanssa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kannattelemiseksi (Morris ym 2003: 4). Tehokkaalla moniammatillisella työllä peruspalveluissa voidaan estää ongelmien pitkittyminen ja siten vähentää jatkuvasti lisääntyvää tarvetta kalliisiin erityispalveluihin. Toisaalta satunnaisesti tarjottavat yksittäiset palvelut auttavat harvoin irti syrjäytymiskierteestä (Tuusa 2014.). Erityisesti heikoimmassa asemassa olevien terveys- ja sosiaalipalveluiden saatavuutta tulisi parantaa hyvinvointierojen kaventamiseksi (Shemeikka ym. 2015:17).

Aktiiviset työvoimapolitiittiset toimenpiteet ennaltaehkäisevät syrjäytymistä sekä lisäävät nuorten mahdollisuuksia siirtyä työn tai opintojen pariin. Tällaisia toimenpiteitä ovat esimerkiksi työmarkkinatuetut työharjoittelu, työpajat ja ammattistartit (Myrsylä 2011:18; Salmi ym. 2012). Syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä on tärkeää ennaltaehkäistä koulutuksen keskeyttämistä ja tukea nuorta jatkamaan opintojaan vielä peruskoulutuksen jälkeenkin (Salmi ym.2012; Shemeikka ym. 2015,17). Tässä nuorelle kriittisessä ”nivelvaiheessa” korostuvat paikallisen ja seudullisen ohjauksen ja seurannan mallit, joihin voi sisältyä koulupudokkuutta estäviä yhteisiä palaverieita ja tuen järjestämistä opinto-ohjaajien, etsivän nuorisotyön, työpajojen ja sosiaalityön kanssa (Tuusa 2015).

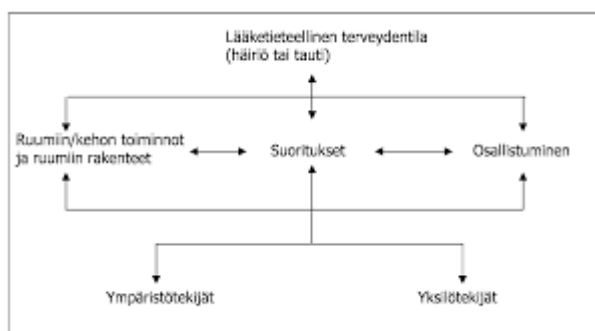
Toimeentulon tukeminen on merkittävä teko syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi. Nuoria tulisi tukea myös oman talouden hallinnassa, jonka lisäksi nuorten asema velkaongelmaisissa perheissä tulisi selvittää. Nuorta voidaan tukea arjen hallinnan vaikeuksissa ja erilaisissa käytännön asioiden hoitamisessa, kuten asioimisessa, kodin hoitamisessa ja ruuan laitossa. Tämä voi tapahtua joko ryhmämuotoisesti tai yksilöllisesti. (Tuusa 2015.)

Vapaa-aikaan ja harrastamiseen liittyvä eriarvoisuus lisää tunnetta ulkopuolisuudesta, joka ajaa syrjäytymisvaarassa olevan nuoren entistä enemmän sivuraiteille. Vapaa-ajalla on suuri merkitys fyysiselle- ja psyykkiselle hyvinvoinnille ja siksi se on tärkeä osa-alue syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Vapaa-ajan vertaisyhteisöissä opitaan ne sosiaaliset ja kulttuuriset arvot, asenteet ja käytännöt, jotka määrittelevät myös motivaatiota, orientaatiota ja suhdetta opintoihin sekä työhön. (Huhta & Salasuo 2014:199-200.) Toiminta voi auttaa nuorta pois passiivisuudesta ja aktivoida häntä merkitykselliseen elämään (Patronen 1997:205). Tämän vuoksi on tärkeää tukea nuorten harrastamista joko rahallisesti tai mahdollistamalla ilmainen tai hyvin edullinen harrastaminen. Harrastusmahdollisuuksissa on otettava huomioon myös syrjäseuduilla asuvat nuoret (Salmi ym. 2012; Hallituksen politiikkaohjelma n.d.). On tärkeää nähdä myös kolmannen sektorin työpanos harrastusmahdollisuuksien luojana, sillä julkisen sektorin on yksin vaikeaa ratkaista vapaa-ajan syrjäytymisen ongelmaa. Toimivimpia muotoja voisivat olla kolmannen sektorin liikunta-, kulttuuri-, ja erilaisen vapaaehtoistoiminnan nivominen yhteen kuntien nuoriso- ja sosiaalityön sekä yksityisen palveluntuotannon kanssa. (Pirnes & Tiihonen 2010: 212;Salmi ym. 2012; Hallituksen politiikkaohjelma n.d..)

3 Työttömyyden vaikutus toimintakykyyn

Laajasti määriteltynä Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, että henkilö suoriutuu itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväiseen elämään liittyvistä toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. Henkilön oma arvio omasta toimintakyvystään on yhteydessä hänen terveyteensä ja sairauksiinsa, toiveisiinsa, asenteisiinsa sekä tekijöihin, jotka haittaavat suoriutumista päivittäisissä perustoimissa, arjen askareissa, työssä, opiskelussa ja vapaa-ajan vietossa. (Terveyden- ja Hyvinvoinnin Laitos n.d.) Tässä työssä käytettävä WHO:n ICF-luokitus kuvaa yksilön toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. ICF-luokitus perustuu nk. biopsykososiaaliseen malliin, jossa toimintakykyä kuvataan kolmella ulottuvuudella: 1) Ruumiin/kehon rakenteina ja toimintoina, näiden varaan osittain rakentuvina 2) Suorituksina sekä osallistumisena eri elämäntilanteisiin ja yhteisön elämään, ja yksilön 3) Ympäristönä. (Terveyden- ja Hyvinvoinninlaitos n.d.)

ICF-luokituksessa *Ruumiin/kehon rakenteilla ja toiminnoilla* tarkoitetaan elinjärjestelmien fysiologisia toimintoja sekä myös psykologisia toimintoja jotka jaetaan kahdeksaan pääluokkaan: Mielentoimintoihin, aistitoimintoihin ja kipuun, ääni- ja puhetoimintoihin, sydän- ja verenkierto, veri-, immuuni-, ja hengitysjärjestelmän toimintoihin, ruuansulatus-, aineenvaihdunta- ja umpieritysjärjestelmän toimintoihin, virtsa- ja sukuelin sekä suvunjakamisjärjestelmän toimintoihin, tuki- ja liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyviin toimintoihin, sekä ihon ja ihoon liittyvien rakenteiden toimintoihin. (World Health Organization 2004:29, 47.) *Suoritukset ja osallistuminen* osiolla tarkoitetaan yksilön toteuttamaa tehtävää tai toimea sekä osallisuutta elämän eri tilanteisiin. Tämä osio jaetaan yhdeksään pääluokkaan, jotka ovat: oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämän osa-alueet, sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. (World Health Organization 2004: 30,123.) ICF-luokituksessa otetaan huomioon myös *ympäristön* vaikutus toimintakykyyn, joka määritellään fyysiseksi-, psyykkiseksi- ja asenneympäristöksi, jossa ihmiset elävät. Tämä osio jaetaan viiteen pääluokkaan, jotka ovat: tuotteet ja teknologia, luonnonmukainen ympäristö ja ihmisen tekemät ympäristömuutokset, tuki ja keskinäiset suhteet, asenteet, sekä palvelut hallinto ja politiikka.(World Health Organization 2004:30, 169.) Kuvassa 1 selvitetään ICF-luokituksen toimintakyvyn eri osa-alueiden vuorovaikutussuhteita toisiinsa.



Kuva 1 ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet

Vähäinen koulutus ja taloudelliset vaikeudet ovat yhteydessä toimintakyvyn rajoitteisiin. Työllisiin verrattuna työttömillä on usein heikompi liikkumiskyky sekä psyykinen toimintakyky. Työelämän ulkopuolella olevilla on yleisimmin myös useampi toimintakyvyn rajoite. (Shemeikka ym. 2015:13-17.). Työttömyys on myös yhteydessä huonoon terveyskäyttäytymiseen ja välinpitämättömyyteen omaa terveyttä kohtaan. Työttömät tupakoivat enemmän ja heidän alkoholin kulutuksensa on suurempaa. (Nyman 2002: 73; Jusot ym. 2008 :334; Schunck & Rogge 2010:8.) Ravintotottumukset ovat huonot johtuen heikosta taloudellisesta asemasta (Hiilamo ym. 2011: 9-10). Työttömyys lisää inaktiivisuutta. Aikaa käytetään paljon esimerkiksi television katseluun ja tietokoneen ääressä oleiluun sekä "chillailuun" tekemättä mitään (Sadiq & Lindström 2006:215; Scalan ym. 2011: 117; Hultman ym. 2012: 468.). Riski liikkumattomuuteen kasvaa, mitä pidemmälle työttömyysaika venyy tai mitä enemmän työttömyysjaksoja henkilöllä on (Huhta 2015: 28-31).

Työttömyydestä johtuva stressi lisää erilaisten sairauksien riskiä. Monet kärsivät korkeasta verenpaineesta, sydänoireista, niskahartiaseudun kivuista, vatsakivuista ja päänsärystä (Hiilamo ym. 2011: 9-10). Myös unettomuus on yleinen ongelma (Arber ym. 2009:8; Hiilamo ym. 2011: 9-10). Työttömyys niin ikään vaikuttaa negatiivisesti koettuun mielenterveyteen. Erityisesti työttömyyden pitkittyessä mielialaoireet lisääntyvät. Työn menetys aiheuttaa muun muassa kieltämisen-, vihan-, masennuksen-, turhautumisen- ja apatian tunteita. Työtön kokee henkisen hyvinvointinsa sekä tyytyväisyytensä elämään huonommaksi työssä käyviin verrattuna. Moni työtön kokee menettäneensä identiteettinsä työttömyyden vuoksi ja tulleen leimatuksi. (Kerr m. 2002: 282-283.) Itsetunnon lasku sekä pessimistinen kuva tulevaisuudesta on yleistä (Nyman 2002: 84). Sosiaalinen elämä kaventuu kun työn tuoma sosiaalinen verkosto on poissa ja pienemmät tulot rajoittavat nautittavaa sosiaalista vapaa-ajanviettoa. Moni työtön kokee myös perhe- ja

avioelämän laadun kärsivän. (Kerr ym. 2002:283.) Yhteydenpito sukulaisiin saattaa ka-
ventua, samoin osallistuminen yhteiskunnan muuhun toimintaan (Myrsylä 2011:27).

4 Liikunta-harrastusten yhteys työttömän toimintakykyyn ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn

Vapaa-ajan harrastuksilla on positiivinen vaikutus työttömän arkeen. Harrastuksiin osallistuminen kasvattaa vapaa-ajan sosiaalista kanssakäymistä, lisää tunnetta kontrollista, rentouttaa ja siirtää ajatuksia pois stressaavasta elämäntilanteesta. Vapaa-ajan harrastukset lisäävät osallistumista ja aktiivisuutta sekä ennaltaehkäisevät näin mielialan laskusta johtuvaa passiivisuutta. Vapaa-ajan harrastukset laajentavat työttömän sosiaalista kanssakäymistä kun työn tuoma sosiaalinen verkosto on poissa. Esimerkiksi joukkueurheilu tuo mahdollisuuden joukkoon kuulumisen tunteesta. Liikunnan kautta muodostetut ystävyysuhteet mahdollistavat myös liikunnan ulkopuolella tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen. (Mynard ym. 2009: 271-272; Kerr ym. 2012:288.) Fyysisesti aktiivinen ihminen jaksaa myös paremmin pitää yhteyttä perheeseensä, ystäviinsä sekä sukulaisiinsa (Larsen ym. 2014: 534). Liikunta mahdollistaa integroitumisen yhteiskunnan eri palveluihin, ja on olemassa viitteitä siitä, että erityisesti sosiaaliset sekä kehoa tai mieltä haastavat vapaa-ajan harrastukset saattavat edistää työelämään kiinnittymistä (Celen- Dermatas ym. 2015: 217-218).

Liikunnallisilla vapaa-ajan harrastuksilla on erityinen merkitys työttömyyteen liittyvän masennuksen ja stressin hoidossa sekä ennaltaehkäisyssä. Erityisesti liikuntaharrastukset jotka yhdistelevät kestävyys- ja voimaharjoittelua helpottavat masennuksen oireita. Rentoutumista lisäävät liikuntaharrastukset kuten jooga parantavat taas ahdistuksen hallintaa. (Kerr ym. 2012:287-288.) Liikunta voimaannuttaa, auttaa kestävämpään arjen kuormittavuutta, kohottaa itsetuntoa ja luo saavuttamisen kokemuksia (Mynard ym. 2009: 271-272; Kerr ym. 2012: 287; Huhta 2015: 45-46; Kettunen 2015:38) ja siksi liikunnan koetaan olevan hyvä keino huolehtia omasta fyysisestä- ja henkisestä hyvinvoinnista työttömyyden aikana (Huhta 2015: 45-46).

Teoriatiedon yhteenvedona voidaan todeta, että työttömyys on yksi syrjäytymiseen ja toimintakyvyn laskuun johtava riskitekijä: Niukka toimeentulo huonontaa mahdollisuuksia parempiin terveysvalintoihin sekä kaventaa vapaa-ajanviettomahdollisuuksia ja sosiaalisia kontakteja aiheuttaen näin riskin sairastua erilaisiin elämäntapa- ja psyykkisiin sairauksiin ja lisäten yksinäisyyttä. Mahdollistamalla työttömien edullinen tai maksuton liikunnan harrastaminen voidaan siten vaikuttaa heidän toimintakykyynsä

positiivisesti ja ennaltaehkäistä näin työttömyydestä johtuvaa syrjäytymistä. Parhaiten liikuntaharrastusten kautta tehtävä ennaltaehkäisevä työ onnistuu peruspalveluiden piirissä eri alojen sekä yksityisen ja kolmannen sektorin yhteistyöllä.

5 NYT-hankkeen toimintaympäristö

Tutkimuksellisen kehittämistyöni toimintaympäristönä toimi Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta ja hyvinvointipalveluiden NYT-hanke. Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden lisäksi muita liikuntaviraston osastoja ovat sisäliikuntapalvelut, ulkoliikuntapalvelut, merelliset palvelut ja hallintopalvelut. Helsingin kaupungin liikuntaviraston toiminta-ajatuk- sena on helsinkiläisten elämisen laadun ja toimintakykyisyyden parantaminen liikunnan keinoin. (Helsingin kaupunki liikuntavirasto 2012.) Helsingin kaupungin liikuntaviraston vuosien 2013-2017 liikuntastrategian tavoitteina ovat:

- Parantaa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aikuisten palveluita
- Kehittää syrjäytymisvaarassa olevien ja erityisliikunnan piiriin kuuluvien kunta- laisten matalankynnyksen liikuntapalveluja
- Kehittää liikuntaneuvontaa sekä poikkihallinnollisia palveluketjumalleja
- Lisätä Helsingin ja sen kaupunginosien viihtyvyyttä ja vetovoimaisuutta.

Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tehtävänä on tuottaa palveluita terveyttä edistävän lii- kunnan lisäämiseksi sekä liikkumattomuuden vähentämiseksi. Palveluiden kohderyhmä on helsinkiläiset ikäryhmästä riippumatta. Kaupunki järjestää liikuntapalveluita mm. työ- ikäisille, senioreille, erityisryhmille sekä kaupungin henkilöstölle. Tämän lisäksi palvelui- hin kuuluvat lähiliikunnan palvelut sekä kohdennetut hankkeet, kuten naiset yhdessä lii- kumaan hanke sekä up-hanke. (Saarikivi & Laine 2015.)

Lapsille ja nuorille Liikunta- ja hyvinvointipalvelut järjestävät uimakouluja sekä loma-ajan toimintaa ja opetustoimen koululaisuinteja. Alakouluikäisille järjestetään harrasteliikun- taan lasten iltapäiviin sekä Easysport-startti ryhmiä. Yläkouluikäisille on suunnattu FunAc- tion liikuntapalvelut. Lisäksi Liikunta- ja Hyvinvointipalvelut organisoivat Liikkuva koulu- hanketta peruskouluissa. (Saarikivi & Laine 2015.)

NYT-hankkeen (2013-2016) tavoitteena on edistää 17-29 vuotiaiden helsinkiläisten ko- konaisvaltaista hyvinvointia liikunnan ja ohjauksen keinoin. Hankkeen tavoitteena on tuottaa työ- ja toimintakykyä lisäävää liikuntaa, parantaa nuorten koulukuntoisuutta, vah- vistaa kohderyhmän nuorten liikunnallisuutta elämäntapana sekä selventää liikunta-alan

koulutus ja urapolkuja. Toimenpiteinä tavoitteiden saavuttamiseksi NYT-hanke järjestää viikoittain ilmaisia liikuntaryhmiä ympäri Helsinkiä, nuorten JUMP IN-liikuntaneuvontaa sekä NYT-ryhmätoimintaa nuorten työpajoilla sekä avoimessa ammattiopistossa. NYT-hankkeessa työskentelee täyspäiväisesti kolme työntekijää; projektikoordinaattori, vastaava liikunnanohjaaja sekä nuorten liikuntaneuvoja. (Saarikivi & Laine 2015.) Tämän tutkimuksellisen kehittämistyöntekijä on hankkeen liikuntaneuvoja.

NYT-hanke toimii poikkihallinnollisessa yhteistyössä nuorten hyvinvointia tukevien palveluiden kanssa. NYT-hankkeen yhteistyökumppaneita Helsingin kaupungin organisaatiossa ovat nuorten uravalmennusta antavat toimipisteet kuten Ohjaamo, Respa, Tulevaisuustiski sekä Duuri. Tämän lisäksi NYT-hanke tekee tiivistä yhteistyötä opetusviraston, Stadin ammattiopiston, Nuorisoasiainkeskuksen, sosiaalityön sekä Tervearki-terveyspalveluiden kanssa. Muita yhteistyötahoja ovat helsinkiläiset liikuntaseurat, TE-toimistot, puolustusvoimat, eri tahojen etsivä nuorisotyö sekä rikosseuraamuslaitos. (Saarikivi & Laine 2015.)

Nyt-hanke lukuina

Nyt-hankkeen liikuntaryhmät ovat aloittaneet toimintansa kevätkaudella 2014. Vuoden 2015 loppuun mennessä asiakasmäärät sekä asiakkaiden käyntikerrat ovat tuplaantuneet. Vuonna 2014 järjestettyjä ryhmiä oli yhteensä 169 kappaletta. Vuoden 2014 aikana asiakkaita tavoitettiin 8877 kappaletta ja asiakkaiden käyntikertoja ryhmiin kertyi 10954 kertaa. Vuonna 2015 järjestettyjen ryhmien määrä nousi 231:een. Asiakkaita vuoden aikana tavoitettiin 16989 kappaletta ja käyntikertoja kertyi 26793 kertaa. Vuonna 2015 NYT-hankkeen rahoituksen alle siirtyi myös nuorten Jump in- liikuntaneuvonta, joka tavoitti yhteensä 633 nuorta. (Saarikivi 2016.)

NYT-liikunta	Käyntikerrat	Asiakkaat	Ryhmät	Liikuntaneuvonta
Vuosi 2014	10954	8877	169	
Vuosi 2015	26793	16989	231	633

Taulukko 1 NYT-hankkeen vuosien 2014-2015 liikuntaryhmien määrät, kävijät, käyntikerrat sekä liikuntaneuvonnassa tavoitetut asiakkaat. (muunneltu taulukosta Saarikivi 2016)

Vuonna 2015 hankkeen järjestämään asiakastytyväisyyskyselyyn (ks. Taulukot 2 ja 3) vastasi yhteensä 323 17-29 vuotiasta helsinkiläistä nuorta. Vastaajista 21 % oli työttömiä. Noin kolmannes vastaajista ei ollut harrastanut liikuntaa ennen NYT-hankkeen liikuntaryhmiin osallistumistaan. Kolme suurinta syytä liikunnan harrastamattomuudelle (järjestys suurimmasta pienimpään) olivat: taloudelliset syyt, laiskuus/saamattomuus sekä ajanpuute. Taloudellisten syiden merkitys liikunnan harrastamattomuudelle korostui erityisesti työttömien vastaajien keskuudessa. Työttömistä vastaajista 44,6 %:n liikunnan harrastaminen oli kasvanut vähän NYT-hankkeen myötä, 24,6 %:n liikunnan harrastaminen oli pysynyt samana ja 30,7%:lla liikunnan harrastaminen oli lisääntynyt paljon. (Saarikivi 2016.)

	Asiakastytyväisyyskyselyyn vastanneet	Liikunnan harrastamattomuuden syy: taloudelliset	Liikunnan harrastamattomuuden syy: laiskuus/saamattomuus	Liikunnan harrastamattomuuden syy: Ajan puute
Työttömät	21,0 %	81,4 %	66,6 %	11,1 %
Muut vastaajat	78,9 %	68 %	57,4 %	31,9 %

Taulukko 2 NYT-hankkeen asiakastytyväisyyskyselyyn vastanneet sekä liikunnan harrastamisen esteet työttömien ja muiden vastaajien välillä. (Muunneltu taulukosta Saarikivi 2016)

	Liikuntamäärät kasvaneet vähän	Liikuntamäärät pysyneet samoina	Liikuntamäärät kasvaneet paljon
Työttömät	44,6 %	24,6 %	30,7 %
Muut vastaajat	47,6 %	33,2 %	19,1%

Taulukko 3 Liikuntamäärien kasvu NYT-hankkeen myötä työttömien ja muiden vastaajien välillä. (Muunneltu taulukosta Saarikivi 2016)

6 Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyöni tarkoituksena on kuvata, mikä merkitys NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on työttömien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn.

Työn tavoitteena on nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistäminen.

Kehittämistyöni tulosten perusteella syntyy kuvaus liikunnan merkityksestä työttömien nuorten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Työtä voidaan hyödyntää käytännössä työttömien nuorten terveyttä edistäviä palveluita suunnitellessa.

Kehittämistehtävät:

1. Mitä merkitystä NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut toimintakykyyn nuorten näkökulmasta?
2. Mitä merkitystä NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut nuorten toimintakykyyn ammattilaisten näkökulmasta?
3. Mitä merkitystä NYT-liikuntahankkeella on työttömien nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisevissä palveluissa?

7 Menetelmälliset ratkaisut

7.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössäni oli tavoitteena luoda ymmärrys siitä, mitä merkitystä NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut työttömien nuorten työ- ja toimintakykyyn. Jotta nuorten ja ammattilaisten näkökulmat liikunnan merkityksestä saatiin esille, laadullinen tutkimustapa oli hyvin luonteva valinta oman tutkimuksellisen kehittämistyöni menetelmäksi, sillä laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on ihminen, hänen elämänpiirinsä sekä niihin liittyvät merkitykset. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on juuri osallistujien näkökulman ymmärtäminen ja luoda tulkinta sekä kuvaava malli tutkittavalle ilmiölle. (Kylmä & Juvakka 2007:16-23; Pitkäranta 2010:20.)

7.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön eteneminen

Tutkimuksellinen kehittämistyö aloitettiin syksyllä 2015 aihealueen analyysillä, jolla karotettiin kyseisen kehittämistyön tarpeellisuutta. Analyysi esiteltiin NYT-hankkeen hankkekoordinaattorille sekä Helsingin kaupungin liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastopäällikölle, joiden kanssa keskusteltiin siitä, millainen kehittämistyö selvittäisi parhaiten NYT-hankkeen tuomia mahdollisia yhteiskunnallisia hyötyjä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisen ja toimintakyvyn parantamisen näkökulmista. Koska hankkeesta oli jo olemassa tilastotietoa, päädyttiin siihen, että tällä kehittämistyöllä haetaan kokemustietoa hankkeen merkityksistä pitkäaikaistyöttömille nuorille aikuisille. Palaveri rajasi tämän työn tiedonhankintamenetelmäksi laadullisen menetelmän.

Tutkimuksellinen kehittämistyö jatkui loka-joulukuussa 2015 teorian tietoon perehtymisellä sekä teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella. Lisäksi työn tavoite, tarkoitus ja kehittämistehtävät määriteltiin. Tammikuussa 2016 valmistui kehittämistyön tutkimussuunnitelma, jonka ohjaavat opettajat hyväksyivät helmikuussa 2016. Tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen pyydettiin tutkimuslupia tahoilta, joilta haettiin haastateltavia tutki-

musta varten. Luvat saatiin Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirastolta, opetusvirastolta, kaupungin kanslialta, liikuntavirastolta sekä Helsingin Diakonissalaitokselta maalisi- ja huhtikuun 2016 aikana.

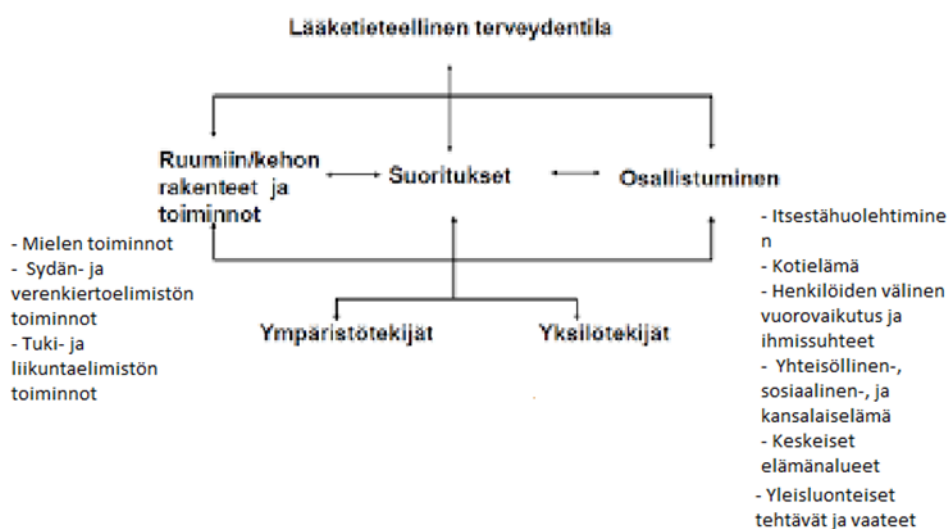
Nuorten ja ammattilaisten tutkimushaastattelut suoritettiin huhtikuun ja toukokuun 2016 aikana ja tutkimusaineiston analyysi valmistui kesäkuussa 2016. Kokonaisuudessaan työ oli valmis marraskuussa 2016.

7.3 Aineistonkeruumenetelmä

Valitsin tutkimusmetodikseni haastattelun koska se on hyvin joustava menetelmä ja se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, ja tämä tilanne luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Samoin on mahdollista saada esiin vastausten taustalla olevia motiiveja. Haastattelututkimuksen avulla voidaan sijoittaa haastateltavan puhe laajempaan kontekstiin ja sen avulla saadaan kuvaavia esimerkkejä. Haastattelu oli myös luonteva valinta, koska se sopii käytettäväksi silloin, kun kyseessä on osallistujien harkinnanvarainen valinta kuten omassa työssäni. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 34-36.)

Haastattelu tarkentui vielä teemahaastatteluksi, koska teemahaastattelu tutkimusmetodina lähtee liikkeelle siitä oletuksesta, että ei ole olemassa yhtä kollektiivista kokemusta, vaan jokainen yksilö kokee asiat omalla tavallaan. Valitulla metodilla yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia hyvin laaja-alaisesti. Omassa työssäni teemahaastattelussa eteni yksityiskohtaisten kysymysten sijaan keskeisten teemojen varassa, jolloin tutkittavan ääni saatiin kuuluviin. Teemahaastattelussa pystyin ottamaan huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisiä, samoin kuin se, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 48.) Teemahaastattelustani puuttui strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto. Kaikilla haastateltavilla oli kuitenkin samat teemat, jotka käytiin läpi haastattelun aikana keskustelunomaisesti sitä mukaan, kun haastattelu luonnollisesti kunkin haastateltavan kanssa eteni. Haastateltavat saivat kertoa vapaasti oman kokemuksensa kustakin aihealueesta ja tarvittaessa esitin tarkentavia kysymyksiä haastateltaville. (Eskola & Suoranta 2001:86.) Omassa tutkimuksessani teemojen teoreettisena viitekehysenä toimintakyvyn osalta toimi kansainvälinen ICF-luokitus ja sieltä

osiot ruumiin/kehon rakenteet ja toiminnot sekä suoritukset ja osallistuminen. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseviin palveluihin liittyvät teemat nousivat aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja selvityksistä (esim. Notkola, Myrskylä & Shemeikka). Teemahaastattelujen teemat löytyvät liitteestä 3 ja haastatteluun poimitut ICF-luokituksen pääluokat kuvasta 2.



Kuva 2 Haastattelurungossa käytettyjen pääluokkien jakautuminen ICF-luokituksen osa-alueiden alle (World Health Organization 2004)

7.4 Tiedontuottajien valinta ja kuvaus

Koska laadullisessa tutkimuksessa osallistujat valitaan harkinnanvaraisesti, on tärkeää että osallistujiksi valitaan ne henkilöt, joilla on kokemusta tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä (Kylmälä & Juvakka 2007: 26-27). Tämän vuoksi oman tutkimuksellisen kehittämistyöni haastateltavien valintakriteerit rajattiin. Tiedon tuottajien valintakriteereinä nuorten osalta olivat: 17-29 vuoden ikä, pitkäaikaistyöttömyys sekä liikunnan harrastamisen aloittaminen NYT-liikuntahankkeen ryhmissä 1-2 vuoden liikkumattomuuden jälkeen tai täysin ensimmäistä kertaa elämässään. Ammattilaisten valintakriteerinä toimivat työskentely syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa sekä NYT-liikuntahankkeen tunteminen. Osa haastateltavista nuorista valikoitui ammattilaisten seulonnan kautta. Olin lähettänyt yhteistyötahoillemme kirjalliset ohjeet siitä, millaiset ovat haastateltavien nuorten

valintakriteerit (liite 6). Ammatillaiset seuloivat ohjeiden perusteella tutkimushaastatteluun sopivat nuoret. Osa haastateltavista ilmoittautui itse haastatteluun NYT-hankkeen nettisivujen ilmoituksen kautta. Ammatillaiset toimivat yhteistyössä hankkeen kanssa ja tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tekijä kutsui heidät haastatteluun, pyydettyään ensin luvan heidän esimiehiltään.

Tutkimusta varten haastateltuja nuoria oli kuusi kappaletta. Kolme heistä oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavien iät olivat 21-26 vuotta. Jokainen heistä oli aloittanut liikunnan harrastamisen NYT-hankkeen ryhmissä vähintään 1-2 vuoden liikkumattomuuden jälkeen. Kolme haastateltavista harrasti liikuntaa NYT-hankkeen ryhmissä säännöllisesti viikoittain ja kolme hieman epäsäännöllisemmin. Neljä haastateltavista nuorista oli mukana aktiivisissa työvoimapolittisissa toimenpiteissä kuten työpajoilla tai kuntouttavassa työtoiminnassa. Kaksi haastateltavista ei ollut haastatteluhetkellä minkäänlaisten toimenpiteiden kuten kuntouttavan työtoiminnan piirissä.

Tutkimusta varten haastateltiin neljää syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa työskentelevää ammattilaista. Haastateltavien ammatit olivat terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, uravalmentaja sekä toimintaterapeutti. Haastateltavilla oli työkokemusta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parista 2-10 vuotta ja he toimivat kunnallisen sekä kolmannen sektorin palveluksessa.

7.5 Aineiston analysointi

Oman tutkimuksellisen kehittämistyöni tutkimushaastatteluaineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällön analyysin avulla. Analyysin lähtökohtana on ollut teemahaastatteluiden tuottama aineisto, josta muodostuneiden käsitteiden ja luokkien yhdistelyn avulla on saatu vastaus kolmeen kehittämistehtävääni, jotka esitellään luvussa 6. Analyysissä on pyritty ymmärtämään tutkittavia heidän omista näkökulmistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009:112.)

Oman tutkimuksellisen kehittämistyöni haastatteluaineisto äänitettiin, jonka jälkeen aineisto litterointiin puhtaaksi sanasta sanaan. Litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 66 sivua (fonttiCalibri, koko oli 11). Aineistoon tutustuminen aloitettiin sekä nuorten että ammattilaisten osalta lukemalla aineisto läpi useaan otteeseen, jonka jälkeen aineistosta alleviivattiin samankaltaisia merkityksiä eri väreihin, tavoitteena löytää kehittämistehtäviä kuvaavia ilmaisuja. Näin aineistosta saatiin poimittua kehittämistehtäville olennaiset

asiat. Alleviivatut merkitykset sijoitettiin allekkain word-taulukkoon alkuperäisinä ilmaisuina. Analyysiyksiköksi määrittyi useamman lauseen ajatuskokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009:109-110.)

Kun tutkimuksellisen kehittämistyöni samankaltaiset alkuperäiset ilmaisut oli valittu ja sijoitettu word-taulukkoon, ilmaisut pelkistettiin. Pelkistämisen jälkeen aloitettiin aineiston luokittelu, jossa pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin alaluokkia. Tämän jälkeen tutkimuksellisen kehittämistyöni aineistonanalyysiä jatkettiin jokaisen kehittämistehtävän kohdalla keräämällä samaa merkitsevät alaluokat uuteen word-taulukkoon. Samankaltaisille merkityksille annettiin nimi, joista muodostui yläluokka. Luokittelussa edettiin päättelemällä suhteessa kehittämistehtäviin. (Hirsjärvi & Hurme 2008 147-148.)

Ensimmäistä kehittämistehtävää kuvaavia yläluokkia kertyi 38 kappaletta. Yläluokat tiivistyivät vielä seitsemään pääluokkaan. Toista kehittämistehtävää kuvaavia merkityksiä kertyi 16 yläluokkaa, joista saatiin tiivistettyä kuusi pääluokkaa. Yksi merkitys jäi yläluokatasolle. Kolmatta kehittämistehtävää kuvaavia yläluokkia syntyi viisi kappaletta. Kolmannen kehittämistehtävän kohdalla ei pääluokkia saatu muodostettua. Esimerkki aineiston analyysistä löytyy tämän työn liitteistä 1 ja 2.

8 NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn nuorten näkökulmasta

Nuoret kuvasivat heidän toimintakykynsä kannalta seitsemän merkityksellistä asiaa, jotka muodostuivat NYT-hankkeen liikuntaryhmissä harrastetun liikunnan kautta. Nämä olivat: Positiiviset merkitykset mielenterveydelle, fyysinen jaksaminen, aktivoituminen, ihmiskontaktit, tuki parempiin elintapoihin, palvelun esteettömyys ja laajentuneet vapaa-ajanviettomahdollisuudet.

Positiiviset merkitykset mielenterveydelle

NYT-liikunnalla on ollut positiivinen merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten mielenterveyteen. Jokainen haastateltava toi esille kuinka liikunnan harrastaminen NYT-hankkeen ryhmissä oli jollakin tavalla tukenut positiivisesti heidän mielenterveyttään.

Haastateltavat kertoivat kuinka NYT-liikuntaryhmissä liikkuminen oli lisännyt positiivisia mielialoja sekä tuonut keinon vaikeiden tunnetilojen purkuun ja mielialojen hallintaan. Haastateltavat kuvasivat ilon tunteita ja positiivisia fiiliksiä. Muutama toi esille sen miten positiiviset mielialat kestivät jonkin aikaa liikuntasuorituksen jälkeen ja ne oli helppo palauttaa mieleen uudelleen. Yksi haastateltavista kuvasi liikunnan tuomaa tarkoituksenmukaisuutta elämälleen, joka tuki hänen mielialaansa.

No se tuottaa äärettömästi iloa.(H1)

Kyl mä oon niin ku huomannut sen että vaikka olis kuin kurja olo ja kurjapäivä tai kurja viikko ja sit menee vaiks just sinne kahvakuulatunnille, niin tavallaan se jotenkin purkaa sen kaiken kiukun ja semmosen niin kuin pettymyksen fiiliksen mikä niin kuin nakertaa tuolla sielussa.(H4)

Haastateltavat toivat esille kuinka liikunta oli selkiyttänyt heidän ajatuksiaan, toiminut stressinhallintakeinona ja mahdollistanut keskittymisen vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta. Liikunta toi tilaa omille ajatuksille ja selkiytti niitä, sai ajatukset kulkemaan paremmin, mahdollisti hiljentyneen sekä arkipäivän asioihin keskittymisen. Lisäksi liikunta koettiin vapauttavana, puhdistavana ja rentouttavana.

No sillai yleisesti et jos miettii kaikkia ketä on ollut niin kuin samassa tilanteessa kuin mä tai ylipäätään niin kuin ihmiset ketkä stressaa tosi paljon, niin just se et menee joogaan niin oikeest se auttaa mun mielestä niin hirveen niin ku paljon et alkaa käymään siellä. Sit tollai niin alkaa niin kuin väkisinkin ajatus kulkee tollai normaalist(H3)

Haastateltavat kokivat lisääntyneen liikunnan harrastamisen kohentaneen heidän itsetuntoaan. Liikunnan kautta he kokivat saaneensa onnistumisen kokemuksia erityisesti taitojen tai fyysisten ominaisuuksien kehittymisen kautta. Lisäksi itse liikunnan harrastaminen lisäsi tyytyväisyyttä itseensä, mikä koettiin itsetuntoa vahvistavana asiana. Yksi haastateltavista koki ryhmään kuulumisen vahvistaneen merkittävästi hänen itsetuntoaan.

Just joogassakin jos yhtäkkiä jokin asento tai semmonen ..niin ku et onhan siin niin ku jotain niin ku pysyy ylipäätään jossain asennossa..ei ala heti niin kun selässä tuntuu oi oi sellasta pakotusta et jaksaa silleet et ja tasapainossakin pysyy. Yhtäkkiä ja on sillee et hei täs voisikin seisoo kaksnyt vuotta niin kyl se on aina hyvä huomata et on kehittynyt ja sit siitä tulee niin ku jes.(H2)

Mutta itsetuntoon palataksemme niin..no siis onhan siinä siis kun ..musta tuntuu et mä sanoin tän mut tota ..mut siis se ihmisten kanssa niin kun ylipäätään oleminen niin vaikei mitään niin kuin tee ..vaan niin kuin läsnäolo . Ehkä se jollain tavalla tuo että on hyväksyty. (H6)

Haastateltavat kuvasivat liikunnan positiivisena vaikutuksena mielenterveyteen myös omankuvan ja kehonhallinnan tunteen parantumisen. Liikunnan kautta koettiin että keho oli helpompi sietää ja positiivinen ajattelu sekä lempeys omaa kehoa kohtaan olivat lisääntyneet. Liikunta oli tuonut tilaisuuden tutustua omaan kehoon paremmin ja tuonut sen lähemmäksi itseään.

No siis vaikutus on ollut positiivinen . Mul on aina ollut vähän hankala suhde kehooni. Mä oon ollut enemmän tai vähemmän sotajalal sen kaa aina enkä oo ollu kauheen mielellään ylipäätään tietoinen siitä tai halunnut tehdä mitään yhteistyötä . Nyt sillee kun kokonaisvaltaisesti on joutunut niin kun työskentelemään kroppansa kanssa ja niin ku..se urheilu on vähän niin ku kropallaan ajattelemista jotenkin niin on sit pakko olla ollut läsnä ja se on nyt sitten huomattavasti siedettävämpää.(H1)

No just siinä et tavallaan vaik ei pystyiskään mihinkään mahtisuoritukseen tai tämmöstä näin niin ei silti tavallaan niin kuin ..sitä on osannut tulla vähän lempeemmäksi itseään kohtaan et ei niin ku ..et ei se oo siitä kiinni ottaaks

kahvakuulassa sen paina..niin ku painavimman kuulun vaan sen että on jaksanut vetää sen tunnin loppuun asti ja tavallaan niin kun ..sillä tavalla niin kun lempeempi ja armollisempi itseään kohtaan. Et se on niin ku buustannut itsetuntoa.(H5)

Haastateltavat kokivat, että liikunnan harrastaminen NYT-liikunnan ryhmissä oli kasvat-
tanut hyvinvoinnin merkitystä heidän elämässään. Liikunnan kautta oli helpompi aistia
kehon tarpeita sekä lisätä tunnetta siitä kuinka hyvältä ja tärkeältä tuntuu pitää itsestään
huolta. Liikunta lisäsi tunnetta siitä, että tekee asioita vain itsensä vuoksi.

Niin se on jotenkin tavallaan niin kuin tuonut sitä omaa hyvinvointia ja ta-
vallaan niin ku sitä tajuamista että on tärkeitä niin kuin pitää huolta omasta
kehostaan koska vaikka niin kuin päästä vippais kovastikin niin jos ei pidä
huolta kehostaan niin se on vaan niin ku jyrkentää sitä alamäkeä siinä vai-
heessa.(H4)

Ja tullut just sitä fiilistä et nyt ainakin mä teen itteni hyväksi jotain että niin
kuin käynyt liikkumassa ja näin(H5)

Fyysinen jaksaminen

Liikunnan harrastaminen NYT-hankkeen ryhmissä koettiin myös parantaneen fyysistä
jaksamista. Jokainen haastateltava toi esille erityisesti jaksamisen lisääntymistä. Liikun-
nan koettiin tuoneen energiaa, voimaa ja pystyvyyttä.

No energiatasohan siinä nousee.(H5)

Ylipäätään on sillee energisempi ja voimakkaampi ja pystyvämpi olo.(H1)

Säännöllinen liikunnan harrastaminen NYT-hankkeen ryhmissä oli parantanut haastatel-
tavien kuntoa. Kehitystä koettiin kestävyyskunnossa, lihaskunnossa sekä taidossa ja
tekniikassa.

No kyl mun kestävyyskunto on kasvanut et tota mä no sen lisäksi et mä oon
käynyt noilla NYT-liikunnan tunneilla niin mä oon käynyt sit niin kuin viikot-
tain myös uimassa.(H4)

Mul ei oo käsissä ollut koskaan hirveesti voimaa mut sit jos on ollut joku
asento jos on niin ku käsii käytetty tai niin ku joogassakin on niit punner-
ruksii niin sit on sillee et ei ole välttämättä jaksanut tehdä ku pari ja sit on

vaan pitänyt mennä polvilleen ja tavallaan sen kautta mut sit joku päivä jaksakin jo kolme ja joku kerta jaksaa jo koko sen sarjan(H2)

No mä osaan kärrynpyörän ..en todellakaan osannut aikaisemmin. ..ja melkein osaan seisoa käsillä.(H1)

Liikunnan lisääntyminen NYT-hankkeen ryhmien kautta oli tuonut helpotusta monen haastateltavan tuki- ja liikuntaelämisen ongelmiin. Erityisesti lihasten heikkouksista ja juurmeista johtuneet kivut ja säröt olivat lieventyneet.

Ja tietty mulla on aikaisemmin ollut tota lihasperästä päänsärkyä ..migreeniä siis tullut siitä kun lihakset on ollut niin heikkoja ja ei oo hirveästi liikunnut niin se on tietty vähentynyt.(H6)

Aktivoituminen

Liikuntaharrastuksen aktivoituminen NYT-hankkeen ryhmien kautta, oli aktivoitunut haastateltavia myös monilla muilla elämän osa-alueilla. Liikuntaharrastus oli tuonut motivaation ja syyn lähteä liikkeelle kodin ulkopuolelle. Liikunnan tuoma jaksaminen oli taas aktivoitunut asioiden hoitamiseen. Haastateltavat toivat esille kuinka asioita saa enemmän hoidettua aikaisemmin ja hyvissä ajoin.

Tekosyy lähteä ulos.(H6)

Kyl toi liikkuminen on tavallaan niin kuin antanut mulle energiaa sit niin kuin keskittyy niihin asioihin ja vähän niin kuin ottaa selvää ja niin kuin tavallaan niin kuin panostaa niihin...et et niin kun sillai et asiat tulee niin kuin..nyttämmin asiat tulee niin kuin hoidettua hyvissä ajoin ettei ne oo jäänyt niin kuin roikkuu ja sillai.(H4)

Haastateltavat kokivat liikunnan harrastamisen rytmittäneen myös heidän arkeaan ja tuoneen voimaa kotitöiden hoitoon.

Et pystyy paljon helpommin rytmittää kaikkee et mitä tekee.(H3)

Olen yrittänyt kyl säätä tota vuorokausirytmiiikin ja herää säännöllisesti johonkin järkevämpään aikaan.(H1)

Tottakai silloinkin on energiaa mut kun sieltä tulee niin sitä on vielä enemmän et sit jotenkin saa paljo helpommin hoidettua.. sanotaan et mulla ois ollut vaikka pieni siivousoperaatio mitä mä oisin lykännyt vähän aikaa niin sit kun mä sieltä tuun niin mä saatan vetästä sen samantien loppuun et silleen ..et sillä tavalla on kyllä myös vaikuttanut positiivisesti.(H5)

Liikunnan kautta tullut fyysinen ja henkinen voimaantuminen oli auttanut haastateltavia suuntamaan ajatuksia myös työ- ja opiskeluelämään.

Unohdin mainita, että oon nyt keväällä lukenut koko lukion kemian oppimäärän (aion lääkikexseen) ja suurelta osin urheilemisen ansiosta, koska a. nyt on nemmän sellainen olo, että vaivannäkö voi joskus johtaakin johonkin ja b. pystyn keskittymään itse opiskeluun paremmin kun saa treenata välillä.(H1)

Mut kyl mä tavallaan niin kun se että tavallaan liikunta on tullut mun elämään niin on se lisännyt niin kuin hyvinvointia siinä mielessä et niin kuin voi nähdä sen tulevaisuuden ja voi tavallaan niin kun miettii et minkälaisii duunei sitä jaksais ja haluais tehdä . Et tavallaan mä ..niin et se on tavallaan niin ku vähentänyt sitä toivottomuutta ja sitä näköalattomuutta sillai.(H4)

No nyt mä oon hakenut noit koulupaikkoja tuolta jostain taidealoilta tai tomosilta mut sit on just kaikkee semmosia et mä haluan matkustella tosi paljon ja kaikkee tollai et kyl sekin liittyy siihen niin kuin jaksamiseen . Et silloin kun ei jaksanut tehdä niin kuin yhtään mitään ja tollai niin tota oishan se ollu ihan perseestä lähtee yhtään minnekkään ku ei ois jaksanut sielkään sit varmaan sillai niin ku mitään tehdä. Mut kyl mä nyt jo vähän noit lentoi kattelen ja tommost.(H3)

Ihmiskontaktit

Kukaan haastateltavista ei ollut saanut NYT-liikuntaryhmien kautta uusia ystävyssuhteita. Haastateltavat kuitenkin kokivat, että tuntien ilmapiiri kannusti vuorovaikutukseen muiden tunneille osallistuneiden kanssa ja kynnys kommunikoinnille oli matala. Uusien ystävyssuhteiden muodostumista tuntien kautta pidettiin mahdollisena eteenkin jos tunneilla kävi säännöllisesti. Toisaalta koettiin että NYT-liikunnan ryhmät eivät kuitenkaan ole väylä uusien ihmisten tapaamiselle.

Suurin osa tunneilla olevista on kuitenkin jossain määrin positiivisia vuorovaikutuksen suhteen siis silleen niin kuin ..ei oon hirveen paljon sisäänpäin-kääntyneitä ainakaan siellä tunneilla.(H6)

Kyl siellä niin kun tietyillä tunneilla tulee niin kun naamat tutuksi et ei se niin kun tavallaan mä veikkaisin et kynnys ei olis kauheen korkea tavallaan niin kuin sit ruveta juttelee tai jotain.(H4)

NYT-hankkeen liikuntaryhmät olivat tuoneet osalle haastateltavista rohkeutta ottaa kontaktia muihin ihmisiin ja väylän sosiaalisille kontakteille. Uusille ihmiskontakteille altistuminen sekä toimiminen ja puhuminen heidän kanssaan, oli laajentanut kanssakäymistä muillakin sosiaalisilla elämän osa-alueilla.

No ehkä sitä kautta nyt et koska on todennut et ei siihen kuole jos joutuu puhuu uusille ihmisille niin voi soitella virallisille tahoille sun muuta.(H1)

No ehkä vuorovaikuttamisesta muiden ihmisten kanssa.(H6)

Liikunnan harrastaminen NYT-hankkeen ryhmissä oli tuonut osalle haastateltavista uusia puheenaiheita sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin.

No mä oon varmaan vähän tylsempää seuraa kun mä en puhu muusta kuin treeneistä.(H1)

Löytää enemmän puhuttavaa toisten kanssa. Kun hirveesti tuntuu vaik sanoitkin että vähän harrastetaan. Mut kyllä jotenkin mulla on semmosii ystäviä jotka harrastaa näitä kalliita kaiken maailman juttuja niin kiva sit kun pääsee puhumaan ja jakamaan kokemuksia.(H5)

Tuki parempiin elintapoihin

Lähes kaikki haastateltavat kokivat, että liikunnan harrastamisen aloittaminen NYT-liikunnan ryhmissä oli tukenut heitä muidenkin elintapojen parantamisessa. Suurin tuki liikunnalla oli ollut nukahtamisvaikeuksiin ja uneen sekä nälän tunteen ilmaantumiseen ja ruokailun rytmittämiseen.

No onhan se just niin ku mä sanoin että tänään nukuin huonosti mutta niin kuin sillai yleisesti niin unirytmii korjaantunut.(H3)

Sen mä huomasin jo silloin kun mä ekan kerran joogaa kokeilin. Milloinkohan se oikeesti on ollut. Siitä on jo useampi vuosi. Silloin mä jo huomasin sen jo ja totesin että onpa..tulipa hyvin uni ja jotenkin mulla on ollut taipumusta myös vähän nähdä semmosia inhottavia unia ..sinä yönä en nähnyt semmosta unta ja se jäi oikeesti mun mieleen tosi positiivisena.Ja aina kun mä oon käynyt siellä niin on tullut hyvin uni.(H5)

Et kun käy liikkumassa ja tulee se nälkä ja oikeesti tekee mieli syödä ja niin kun nauttii siitä syömisestä niin kyl se..kyl se liikunta auttaa siihen et tunnistaa sen et okei nyt on nälkä ja sit kun tunnistaa sen nälän niin sit se osaa myös muistuttaa itseensä.(H4)

Liikunnan harrastamisen aloittaminen oli lisännyt haastateltavien kiinnostusta myös muihin parempiin terveysvalintoihin. Kiinnostus terveellisempään syömiseen oli kasvanut ja päihteiden käyttö oli vähentynyt liikunnan harrastamisen kautta.

”No ainakin se pakottaa mut tekemään ruokaa enemmän koska on pakko syödä jos urheilee ja sit on pakko syödä aika paljon ja pakko syödä jotenkin järkevästi. No ruokaa oon tehnyt enemmän ja vähän säännöllisemmin ja jotenkin niin ku fiksummin.”(H1)

On tullut vähän niin kuin semmonen into syödä terveellisemmin. Et mä oon tosi paljon smoothieista innostunut ja huomannut sen tehon et jos aamulla vetäseekin leipien niin kuin sijaan lasin smoothieta missä on vähän banaania ja vadelmakeittoa. Mitä nyt ikinä mieli tekeekin laittaa niin kyllä sitä jaksaa paljon paremmin.(H5)

No joo siis . Kyl mä tota..mä siis tupakoin ja kyllä mä huomaan et tota kun oon käynyt liikkumassa niin kun sen jälkeen sinä päivänä tulee tosi paljon vähemmän niin kuin mieli tupakkaa..ei tuu poltettua niin paljon.(H4)

Palvelun esteettömyys

Kaikki haastateltavat toivat esille sen, että NYT-liikuntapalvelun esteettömyys oli aktivoi-
nut heitä liikunnan harrastamisen pariin. Merkittävimmiksi liikunnan harrastamiseen ak-
tivoiviksi tekijöiksi muodostuivat palvelun maksuttomuus sekä se että palveluun ei ole
sitoutumis- tai ilmoittautumispakkoa.

No varmaan niin ku et se et se on ilmainen tottakai koska kylhän tollaset maksais ja paljon ja just se et ei sitoudu niin kuin mihinkään vuosimaksuihin tai jotain tommosta ei se nyt varmaan isoin oo mut ..just niin ku se et samalla lapulla on tiiätsä monta niitä eri kaikkei vaihtoehtoi ja et sillai et on helppo kokeilla ..just ettei sitoudu mihinkään. Kattoo ihan fiiliksen mukaan.(H3)

Et ei oo oikeestaan ollut mitään muut ku toi (NYT-liikunta) mis vois vain mennä ja sit jos on niit ihmisiä jotka kerran tai kaks vaan haluaa niin ei ne oo ostamassa mitään jäsenyyttä ja varusteita ja kaikkee muutkin et se on.(H2)

Matalan kynnyksen osallistumiselle toivat myös tuntien hyvä ilmapiiri ja vastaanottavaisuus. Ohjaajien ammattitaito ja avuliaisuus koettiin myös hyvin merkittävinä.

Niin sit kun siinä on ollut kuitenkin aika rento ilmapiiri ympärillä niin pystyy sitten hyvin keskittyä siihen omaan tekemiseen ilman et pitää stressata sitä että mitä niin kuin joku muu kattoo ..kattooks joku sua ja keskittyä siihen sun tekemiseen että mä oon päässyt niin kuin hyvin sisään. En mä osaa oikein konkreettista sanoa. Mut näin niin kuin ..päässyt mukaan toimintaan hyvin. On ollut ohjaajat tosi hyviä.(H5)

Noi NYT-liikunnan tunnrit koska siellä on kuitenkin ne ohjaajat ..ne otta jokaisen niin ku mukaan sinne tunnille ja sit siellä on vähän semmonen mehenki .(H4)

Se oli sillee suht matala kynnys ..ilmasiks mentiin vaan tonne niin ku sinne myllypuroon ja just meit neuvottiin siinä niin ku.”(H2)

Laajentuneet vapaa-ajanviettomahdollisuudet

Haastateltavat kokivat NYT-hankkeen liikuntaryhmien laajentaneen heidän vapaa-ajanviettomahdollisuuksiaan. Moni haastateltavista hyödynsi tunteja yhdessä ystäviensä kanssa ja sai sitä kautta uuden tavan viettää vapaa-aikaa heidän kanssaan.

Mutta tavallaan se ..en mä oo niin kuin ..no muutaman kaverin kanssa käytiin just kokeilemassa sitä tankotanssia ja se oli kyl tota tosi jees..tavallaan tota et se oli ihanaa vaihtelua sille et mennään jonnekin kahvilaan ja vaan istumaan ja notkumaan ja tämmöstä näin et kyl mä mielellään enemmänkin kävisin niin kuin ystävien ja kavereitten kanssa liikkumassa.(H4)

Ja sit just niin ku eilenkin kaverilt tuli just viesti et lähetäänkö sinne joo-gaan.(H2)

Osa kuvasi liikuntaryhmien tuoneen vaihtoehdoisen tai aktiivisemmän tavan viettää vapaa-aikaa esimerkiksi baareissa käymisen sijaan.

Mä oon just vienyt yhen vähän sairastavan päihteisiin päin menevän ihmisen vein kiipeilee. se oli ihan innoissaan siit et se meinas mennä ehkä yksinkin uskaltaa mennä . Sit se alko niin ku mainostaa omille kavereille et hei lähe kiipeilee joku päivä niin ku . Tai niin ku mun kaa kun se meni niin se niin ku rohkaistu siihen ja sai vähän vaihtoehtosempaa tekemistä.(H2)

No on sillä sillai..et mun tuli ennen käytyyn sillai tosi paljon baarissa ja kaikkee tommosta niin tottakai sit liikunnan kautta on alkanut mieltii ihan eri lailla tai et saa jotain muutakin tekemistä.(H3)

9 NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakykyyn ammattilaisten näkökulmasta

Ammattilaiset kuvasivat kuusi nuorten toimintakyvyn kannalta merkityksellistä asiaa, jotka muodostuivat NYT-hankkeen liikuntaryhmissä harrastetun liikunnan kautta. Nämä olivat: Positiiviset merkitykset mielenterveydelle, fyysinen jaksaminen, aktivoituminen, tuki parempiin elintapoihin, arkielämän rytmittyminen ja sosiaaliset mahdollisuudet.

Positiiviset merkitykset mielenterveydelle

Ammattilaiset näkivät NYT-liikuntaryhmien merkityksen todella positiivisena pitkäaikaistyöttömien nuorten mielenterveydelle. Ammattilaiset kuvasivat liikunnan lisänneen nuorten positiivisia mielialoja. Liikunnan koettiin tuovan nuorille hyvää fiilistä sekä selkeää piristymistä.

Sitoutuminen moneen asiaan on ollut vaikeeta niin sitten et on pystynyt tulemaan niin kuin kohtuullisen säännöllisesti vaikka noihin pienryhmäharjoitteluihin kuntosalille ja muuten ja on kokenut et siitä saa hyvää fiilistä ja on motivaatiota tehdä asioita.(A4)

Ja tota innostu sitten kokeilemaan ja selkeesti näki että juteltuani tytön työelämävalmentajan kanssa niin todettiin että oli selkeesti piristynyt.(A2)

Ammattilaiset kokivat NYT-liikunnan ryhmien tukevan ja lisäävän nuorten itsetuntoa. Liikunnan nähtiin tukevan nuoria tulemaan paremmin sinuiksi itsensä kanssa. Lisäksi ammattilaiset kokivat nuorten olevan ylpeitä siitä, että olivat ylipäättään aktivoituneet liikkumaan ja saivat tätä kautta itsetuntoa tukevia onnistumisen kokemuksia.

Se onnistumisen kokemus on ollut vaikka vain ja ainoastaan se että tulin mennyksi sinne ja tota niin silloin se tavallaan se niin ku ruokkii sitä että olen arvokas ja pystyn vaikuttamaan omaan elämäni niin kyl mä näkisin että sillä on monitasoisestikin vaikutusta.(A2)

Mut jotenkin semmosen niin ku mä sen miellän et liikunnan kautta ne ihmiset saa jonkun semmosen tunteen et pystyy niin ku hallitsemaan niin ku omaa kehoaan ja jotenkin saa niin ku sitä kautta semmost tuntemusta itseensä.(A1)

Ammattilaisten mielestä NYT-liikunnan liikuntaryhmät tukivat nuoria negatiivisten mielialojen, stressin ja ahdistuksen lievittämisessä. Liikunta koettiin tärkeänä masennuksen itsehoitokeinona. Liikunnan nähtiin tuovan nuorille myös muuta ajateltavaa vaikeassa elämäntilanteessa.

Et se jotenkin se niin ku monelle se asioista jotenkin puhuminen tai asioiden käsittely niin ku keskustelun kautta esimerkiksi masennuksen hoidossa ei ole se mikä tuntuu heille niin ku ominaisimmalta. et jotenkin se niin ku mä miellän sen niin ku masennuksen itsehoitona tai semmosena niin ku ennaltaehkäisevänä juttuna mitä se monelle on sit ollut jotenkin se fyysisen hyvinvoinnin kautta löytää sellaisia uusia ajatuksia siitä että miten ..miltä tuntuu kun voi hyvin.(A1)

Ja mä kysyin et onko mitään tilanteita arjessa , sun elämässä jolloin se ahdistus olis vähän pienempää ja hän sanoi että on niin kuin muutamia juttuja luetteli ja yks niistä oli semmonen että hän oli ollut siellä pienryhmä pilateksessa.(A4)

Varsinkin jos on ollut joskus aikasemmin joku liikuntaharrastus ja nyt sitten tota ollaan vaikka pyrkimässä jonnekin korkee kouluun tai oltais vaikka ihan työttömänäkin niin tavallaan se että jos sitten se liikunta on säännöllistä ja toistuvaa vaikka kuntosalilla käyntiä niin se purkaa hyvin niin ku stressiä ja ahdistusta ja molempia.(A2)

Ammattilaiset kokivat NYT-liikunnan ryhmillä olevan merkitystä nuorten elämänhallinnan tunteen tukemisessa. Liikunnan koettiin lisäävän nuorten tunnetta oman elämän ”ruorissa” olemisesta ja siitä että pystyy itse vaikuttamaan omiin asioihinsa ja hyvinvointiinsa.

Silloin se tavallaan se niin ku ruokkii sitä että olen arvokas ja pystyn vaikuttamaan omaan elämäni.(A2)

Et on jotain konkreettista mist jää niin kuin joku mielikuva et tää oli hyvä juttu. Et mä niin ku tein jotain ja sillä oli vaikutus mun asioihin , Niitten kokemusten niin ku saaminen ihmiselle et se saa kokemuksen siitä että mä pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiini niin sillä on ihan tosi tärkee..et se kantaa sit kyl hedelmää opiskelu ja työelämään liittyvissä jutuissa.(A1)

Fyysinen jaksaminen

Ammattilaisten mukaan liikunnan harrastaminen NYT-hankkeen liikuntaryhmissä tuki ja paransi nuorten fyysistä jaksamista. Liikunnan nähtiin tuovan nuorille reippautta, elinvoimaa sekä pirteämpää oloa.

Niin kyl sen jotenkin näkee siit semmosesta jotenkin elinvoimasta mikä sitten välillä aina niin ku syntyy sen fyysisen niin kun tekemisen kautta.(A1)

Ainakin semmosta reippautta niissä ketä oon tässä tavannut.(A2)

Lisäksi liikunnan kuvattiin tuoneen helpotusta nuorten tuki- ja liikuntaelimistön vaivoihin.

Ja se oli ollut hän sanoi että hän huomasi samantien sen vaikutuksen että hänellä on niskahartiaseudulla kireyttä tosi paljon ja hän huomasi että se yksi tunti auttoi jo siihen tosi paljon.(A4)

Kun monella on niitä epämääräisiä selkävaivoja ja semmosia ja jotenkin semmosia mistä on hankala saada otetta niin kyl niistäkin on ihmiset puhunut et on huomannut et ne vaivat on jotenkin vähentynyt et siinä mielessä se niin ku ..monella tavalla vaikuttaa.(A1)

Aktivoituminen

Ammattilaiset näkivät NYT-hankkeen liikuntaryhmien toimivan suurena apuna nuorten aktivoitumisessa. Hankkeen ryhmät olivat antaneet nuorille syyn lähteä liikkeelle kodin ulkopuolelle, mikä toi nuorille onnistumisen kokemuksia. Liikunnan kautta syntynyt jakaminen oli aktivoitunut ja motivoitunut nuoria hoitamaan asioitaan paremmin.

No siis lähinnä se et on ylipäätään päässyt liikkeelle jonnekin ja monelle se et ylipäätään on ..et tulee lähetty on tosi korkea kynnyks et se jo pelkästään se onnistumisenkokemus et on päässyt jonnekin ja on ollu jossain.(A1)

Et kyllä sillä on tavallaan niin suuri yhteys siinä vaiheessa kun on jo se kynnyks ylitetty siitä että lähtee liikkumaan niin silloin se kynnyks moneen muuhunkin asiaan ja siihen itsensä hoitamiseen on jo niin kuin tavallaan useammankin kohdalla niin kuin sit ylitetty. Et jollain pystyy niin kun paremmin hoitamaan niitä omia asioitaan.”(A3)

Ammattilaiset kokivat liikunnan tukevan nuorten toimintakykyä siinä määrin, että he pystyivät hakemaan töitä. Liikuntaan aktivoituminen NYT-hankkeen liikuntaryhmien kautta oli auttanut nuoria hakeutumaan työkokeiluun, kuntouttavaan työtoimintaan ja ottamaan askeleita kohti urahaaveitaan.

Liikunta niin kuin ylläpitää sitä tosi paljon sitä toimintakykyä että pystyy esimerkiksi töitä hakemaan.(A3)

Ja nyt sitten niin ku tommosen niin ku vuoden jälkeen kun hän niit liikuntajuttui enemmän teki niin nyt hän niin ku uskaltanut menee kuntouttavaan työtoimintaan.(A1)

Tuki parempiin elintapoihin

Ammattilaiset kokivat liikunnan harrastamisen aloittamisen NYT-hankkeen liikuntaryhmissä motivoineen ja tukeneen nuoria myös muissa paremmissa elintavoissa. Nuoret olivat kuvanneet ammattilaisille liikunnan harrastamisen aktivoineen heissä kadoksissa olleen nälän tunteen ja tuonut syömisen tarpeen sekä motivoinut heitä pyrkimään parempaan ravitsemukseen.

No joo siis yks siitä puhu et ..että tavallaan ku rupes harrastaa liikuntaa niin rupes tulee nälkä eri tavalla ja sit halus syödä eri tavalla kun oli sellanen oikee nälkä ja tuns et jos syö jotain puppuu niin se ei tavallaan riitä.(A1)

Kyl mä näkisin et siel tulee kyl niin ku se pyrkimys parempaan ravitsemukseen ja ne liitetään aika usein yhteen. Ainakin täs mun vastaanotolla tulee semmoinen ajatus että ne liittyy toisiinsa ja sitten toisaalta ehkä se liikuminen tuo sitä säännöllisen syömisen tarvetta niin kuin selkeesti ja sitten ohjaa taas syömään terveellisemmin.(A2)

Ammattilaiset näkivät liikunnan harrastamisen tuovan helpotusta nuorten nukahtamisvaikeuksiin sekä uneen. Nuoret olivat kuvanneet ammattilaisille, että liikunnan harrastamisen aloittaminen NYT-hankkeen ryhmissä oli tuonut terveen uupuneen olon iltaisin ja helpottaneen sitä kautta nukahtamisvaikeuksia. Liikunnan harrastaminen oli vähentänyt muitakin uniongelmia ja parantanut unen laatua.

No joo siis..monella on tosiaan niit univaikeuksii ja moni sitten niin ku myös ajattelee et lääkkeit ei oo niin ku se miten sitä uniongelmaa lähdetään ratkasee et jotenkin et kyl monet on sit puhunut siitä et..ja mä luulen et ylipäättään se miten ihmiset tuo esiin sitä et ku lähtee liikkeelle ja tekee jotakin päivän aikana niin se parantaa unen laatuu.(A1)

Ehkä silleen on kuvannut että nyt kun liikun enemmän niin nukuttaakin paremmin iltaisin(A2)

Arkielämän rytmittyminen

Ammattilaiset näkivät NYT-hankkeen liikuntaryhmien tukevan nuorten arjen rytmittämistä. Liikuntaryhmät toivat viikkoon aktiivista tekemistä sekä ohjelmaa, mikä vähensi loppoaikaa.

Vapaa-aikaan tietysti sillä tavalla että tuo ihan uudenlaista rytmiä siihen niin ku arkeen. Et on ihan selvä et mä käyn nytten näin ja näin monta kertaa just siel kuntosalilla viikossa niin tota niin tämmösii asioita kyllä. Et ihan eri

tavalla niin ku se..siihen arkeen tulee sitä merkitystä lisää kun mul on nyt kalenterissa toi aika niin mä meen nyt sinne ja sit mä meen torstaina sinne ja näin niin tota niin se..siinä on kuitenkin jo kaks juttuu taas viikossa lisää mitä ei muuten olisi.(A3)

Ehkä siis silleen voi ajatella että joku on saattanut siis kuvata sitä niin että kun liikkuu säännöllisesti niin jotenkin ei ole sitä semmosta loppoaikaa semmoseen hengailuun mikä ei aina välttämättä ole positiivista . Et on muutakin kun vaikka se päihteiden käyttö tai mitä se jollain negatiivisessa mielessä voi olla.(A2)

Ammattilaiset kuvasivat lisäksi liikunnan harrastamisen NYT-hankkeen liikuntaryhmissä tuoneen nuorille uudenlaista sisältöä elämään sekä- arkeen.

Et hän ei ikinä ole ollut näin hyvässä kunnossa ja ihan niin kuin uudenlaista sisältöä elämään. (A3)

Sosiaaliset mahdollisuudet

Ammattilaiset pitivät merkittävänä sitä, että NYT-hankkeen liikuntaryhmät toivat pitkäaikaistyöttömille nuorille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen vapaa-ajalla. NYT-hankkeen liikuntatunnit nähtiin sosiaalisena tapahtumana, joissa oli mahdollisuus nähdä muita ihmisiä ja muodostaa puolituttuja. Lisäksi tunnit toivat mahdollisuuden mukavaan tekemiseen yhdessä ystävien kanssa.

Niin kuin nyt- liikunnasta tavallaan tiedän ja oon jutellut niiden nuorien kanssa niin sitten siellä on kyllä tavallaan tullut ilmi se että se on hyvinkin semmonen sosiaalinen tapahtuma. (A3)

No se on ehkä niitä häntiä mitä olen kuullut on siis sitä että hyvä kun tuli lähdettyä et siel oli muita ihmisiä ja sit jos joku on käynyt useamman kerran jossain ryhmässä niin sit alkaa jo tuntee niit ketkä siellä käy. (A2)

se tavallaan niin ku se on myös väylä tehdä kavereiden kanssa jotain kivaa. (A1)

Ammattilaiset näkivät liikunnan merkittävänä keinona nuorille harjoitella sosiaalista kanssakäymistä, altistua sosiaalisiin tilanteisiin ja harjoitella ryhmän osana olemista.

Jotenkin sen niin ku ihmiskontaktien ..sille altistumisen kautta se liikunta oli niin kuin monella tavalla sen fyysisen hyvinvoinnin lisäksi oli niin ku hyvä juttu.(A1)

Ja sit tota sitten kun me käytiin pelaamassa sulkapalloo niin sit hän siinä jotenkin ..et hän ei edelleenkään hirveesti niin kuin puhunut ihmisten kanssa mut sit hän oli osana sitä ryhmää ja oli aktiivinen.(A4)

Palvelun esteettömyys

NYT-liikuntahankkeen ilmaiset liikuntapalvelut lisäsivät palvelun esteettömyyttä, mikä mahdollisti ammattilaisten mukaan nuorille harrastamisen ja edisti heidän osallisuuttaan. He pitivät tärkeänä, että liikunta mahdollistetaan kaiken tuloluokan nuorille, laadukkaat ja ilmaiset palvelut toimivat tärkeänä tukena rankoissa ja haastavissa elämänvaiheissa. Lisäksi matala kynnyksellä liikunnan harrastamiselle ja maksuttomuus koettiin innostavan nuoria paremmin liikkumaan.

Kaikki palvelut jotka ovat maksuttomia kuitenkin tasalaatuisia ja hyviä niin auttaa sen rankan vaiheen yli henkisesti ja fyysisesti myöskin sen stressin hallinnan kautta. Niin niillä on tosi iso vaikutus nuorten hyvinvointiin myös niissä vaiheissa.(A2)

No justinsa se että meidän nuorilla ei käytännössä oo yhtään rahaa esimerkiksi lähtee harrastaa ja tekee asioita et suurin osa on toimeentulotuella tai sairauspäivärahalla ja ne on hyvin niukat ne mahdollisuudet lähtee tekee mitään niin se että saa sen mahdollisuuden ilmaiseksi mennä tekee jotaan mistä itte voi nauttia.(A4)

10 NYT-liikuntahankkeen merkitys työttömien nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisevissä palveluissa

Ammattilaiset kuvasivat viisi NYT-hankkeen merkitystä nuorten työttömien syrjäytymisen ennaltaehkäisevissä palveluissa. Nämä olivat: NYT-liikuntapalvelut osana peruspalveluita, yhteinen moniammatillinen päämäärä, liikuntaneuvonta osana moniammatillista yhteistyötä, liikunta työkyvyn pohjana, sekä liikunta osana aktiivista työllisyyden hoitoa. Seuraavat tulokset ovat esitetty yläluokittain. Tekstissä olevat haastateltavien suorat lainaukset ovat numeroitu haastattelujärjestyksen mukaan.

NYT-liikuntapalvelut osana peruspalveluita

Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset kokivat NYT-liikuntahankkeen palveluiden sulautuneen luonnolliseksi osaksi nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palveluita kolmen toimintavuotensa aikana. Palvelun kuvattiin olevan huikea ja laaja kokonaisuus sekä tärkeä palvelu syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Lisäksi hankkeen koettiin olevan tärkeä yhteistyökumppani ja merkittävä osa nuorten palveluvalikkoa. Hankkeesta toivottiin muodostuvan pysyväistoimintaa.

Tosi hyvin mun mielestä että tota en mä ite tee niin kuin mitään niin ku eroa et tavallaan nyt se on jo niin semmonen tähän kuuluva asia samalla tavalla kun kaikki muutkin et se on niin ku iso osa näitä kaikkia muita palveluja että tota ..et tavallaan. Se on tällä hetkellä semmonen asia niin kuin mikä kuuluu siihen ja joka ei oo mikään ylimääräinen tai irrallinen palikka vaan ihan semmonen mikä on osa sitä meidänkin palveluvalikkoa ihan samalla tavalla kun just vaikka terveydenhoitaja, ammatinvalintapsykologi ja opinto-ohjaaja niin se samalla tavalla se liikuntaneuvonta ja nää liikuntamahdollisuudet on osa sitä..on osa niin kuin sitä tota palvelua ja mun mielestä tosi niin kuin tärkeä kyllä. (A3)

Joo ehdottomasti siis muuttua hankkeesta Helsingin kaupungin pysyväistoiminnaksi. tota jos siis kävis niin et tota hanke päättyis eikä se jatkuis missään muodossa niin se ois Helsingin kaupungille tosi iso menetys ja nuorille tavallaan että sit heitetään kyl nuorista välittäminen taas yhdellä sektorilla kokonaan roskakoppaan että ..mun mielestä toi on niin tärkeä ja hieno osa. (A2)

Yhteinen moniammatillinen päämäärä

Ammattilaiset näkivät merkittävänä sen, että monet eri peruspalveluiden tahot aktivoivat moniammatillisesti syrjäytymisvaarassa olevia nuoria omien keinojensa kautta jakaen kuitenkin yhteisen ajatuksen ja näkemyksen toimiessaan saman asiakasryhmän parissa. Ammattilaisten mukaan oli myös tärkeää, että kolmas sektori oli otettu mukaan yhteistyöhön tuottamaan NYT-hankkeen palveluita.

Niin myös se niin kuin liikuntapalveluiden se ideologia on sama niin kuin meillä ..niin kuin yhteinen et se on niin ku se ajatusmalli siitä että millä keinoin ..mitkä on niin kuin parhaimmat keinot oikeesti niin kuin saada sitä nuorta eteenpäin. Että tavallaan jaetaan niin kuin se yhteinen ajatus ja näkemys.(A3)

Yritetään aina yhdessä niin kuin aktivoida nuorta monella sektorilla ja liikunta on aina yksi semmonen niin kuin tärkeä ja niin kun mun mielest hienoo on ollut kokoaikaisesti yhteistyö NYT-liikunnan kanssa. (A2)

Ja tota on hienoa että tuolta ihan kolmannelta sektorilta on saatu toimijoita mukaan eli tavallaan se on hyvä pitää houkuttelevana niin kuin tällaisena yhteiskunnallisena vaikutuksen keinona yrityksille ja yksityisille kunto-saleille vaikka kenelle tavallaan että jos he saa näkyvyyttä Nyt-liikunnan kautta niin he ehkä halua olla tekemässä hyvää nuorille.(A2)

Liikuntaneuvonta osana moniammatillista yhteistyötä

NYT-hankkeen nuorille tarjoama henkilökohtainen liikuntaneuvonta koettiin merkittäväksi osaksi syrjäytymistä vastaan tehtävää moniammatillista yhteistyötä. Ammattilaisten mukaan liikuntaneuvojan kasvokkain tapahtuva kohtaaminen oli merkittävää liikuntaan aktivoitumisessa. He kokivat että syrjäytymisvaarassa oleva nuori aktivoituu liikuntaan parhaiten kun liikuntaneuvojana toimii osaava ammattilainen, joka tarkastelee nuoren tilannetta monesta eri näkökulmasta. Onnistunut ohjauskontakti koettiin tärkeänä tukipilarina muutoksessa ja tuovan tsemppiä liikunnan harrastamiseen. Liikuntaneuvontapalvelua toivottiin lisää NYT-hankkeen palveluvalikkoon.

Et tietysti mä en tiedä mitä kaikkee muuta te puuhaatte mut jotenkin meidän näkökulmasta se on ollut jotenkin tosi toimivaa et kun nää meidän asiakkaat tarvii niin kun sen sellasen henkilökohtaisen kontaktin et se semmonen ryhmä tai niin ku sellainen yleistieto tai esite ei riitä vaan se tarvii sen jonkun henkilön kenen kanssa se asia lähtee käyntiin et siinä mielessä vaik siinä hankkeessa on paljon muitakin juttuja mut et se jotenkin se lisä siihen et on pystytty tekemään henkilökohtaista on ollut tosi hyvä.(A1)

vois olla lisää ihan tätä henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja ehkä hakee sitä vielä enemmän niitä jotka jotenkin enemmän sellasta henkilökohtaista noihin treenijuttuihin koska sit taas jokainen semmoinen onnistunut ohjauskontakti voi olla just nuorelle se mahtava muutoksen apuna oleva ja sit jotenkin nyttten jos aattelee että tosi paljon elämästä on sähköistä ja niin pois päin, on tosi tärkeää et ihmisiä tavataan vielä kasvotusten ja siihen tää liikuntaneuvonta on ollut tosi hyvä.(A2)

Liikunta osana aktivoivaa työllisyyden hoitoa

Ammattilaiset kokivat NYT-liikuntahankkeen tarjoamat palvelut toimivaksi osaksi aktivoivia työvoimapolitiittisia toimenpiteitä. He näkivät, että syrjäytymisvaarassa olevia työttömiä nuoria auttaa parhaiten konkreettinen tekeminen, jossa on mahdollisuus ottaa aktiivisen toimijan rooli. NYT-liikuntahankkeen palvelut toivat nuorille merkittävää tekemistä ja mahdollisuuden tarttua asioihin. Lisäksi ammattilaiset kokivat, että aktivoituminen yhdellä elämän osa-alueella vaikuttaa moneen muuhunkin asiaan.

No kyl mä siis aattelen sen että se mikä eniten auttaa ihmisiä on konkreettinen tekeminen et on se sit niin ku joku mejän työpajajuttu tai joku muu et ..ja varsinkii just liikunnan kautta saatavat muut hyödyt on tosi tärkeitä et ne jotenkin aina jos se on jotain muuta kun istumista ja lomakkeen täyttämistä tai keskustelua niin ne jotenkin auttaa ihmisiä paljon enemmän eteenpäin.(A1)

Ja sit sitä kautta on mahdollista tarttua niihin asioihin joihin halua tarttua ja sit parhaimmillaan just se mistä puhuttiin aikaisemmin et pääsee niin kuin osaks jotain et saa uudenlaisen sellaisen aktiivisen toimijan roolin niin kuin mahdollisesti erilaisten liikuntamahdollisuuksien kautta.(A4)

Liikuntapalveluiden toivottiinkin linkittyvän yhä paremmin osaksi työllisyyden hoidon palveluita.

Pitäis ainakin olla niin kuin aktiivinen osa sekä on viety sinne koulutukseenkin et siitä vois saada niitä pisteitä niin yhtä lailla vois olla hyvä jos vois osoittaa että olen vaikka aktiivisesti hoitanut itseäni työttömyysaikana että olen liikkunut niin kuin säännöllisesti tai löytänyt uusia lajeja tai jotakin tämmöstä niin ..millä vois sitä hyvinvoinnin huolenpitoa osoittamaan sitten että ehdottomasti niin pitäis olla hyvässä käytössä te- palveluissa tai tuolla muissa toimenpiteissä.(A2)

Liikunta työkyvyn pohjana

Ammattilaiset toivat esille voimakkaasti liikunnan ja muiden terveellisten elintapojen merkitystä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten työkyvyn pohjana. He kokivat tärkeäksi sen,

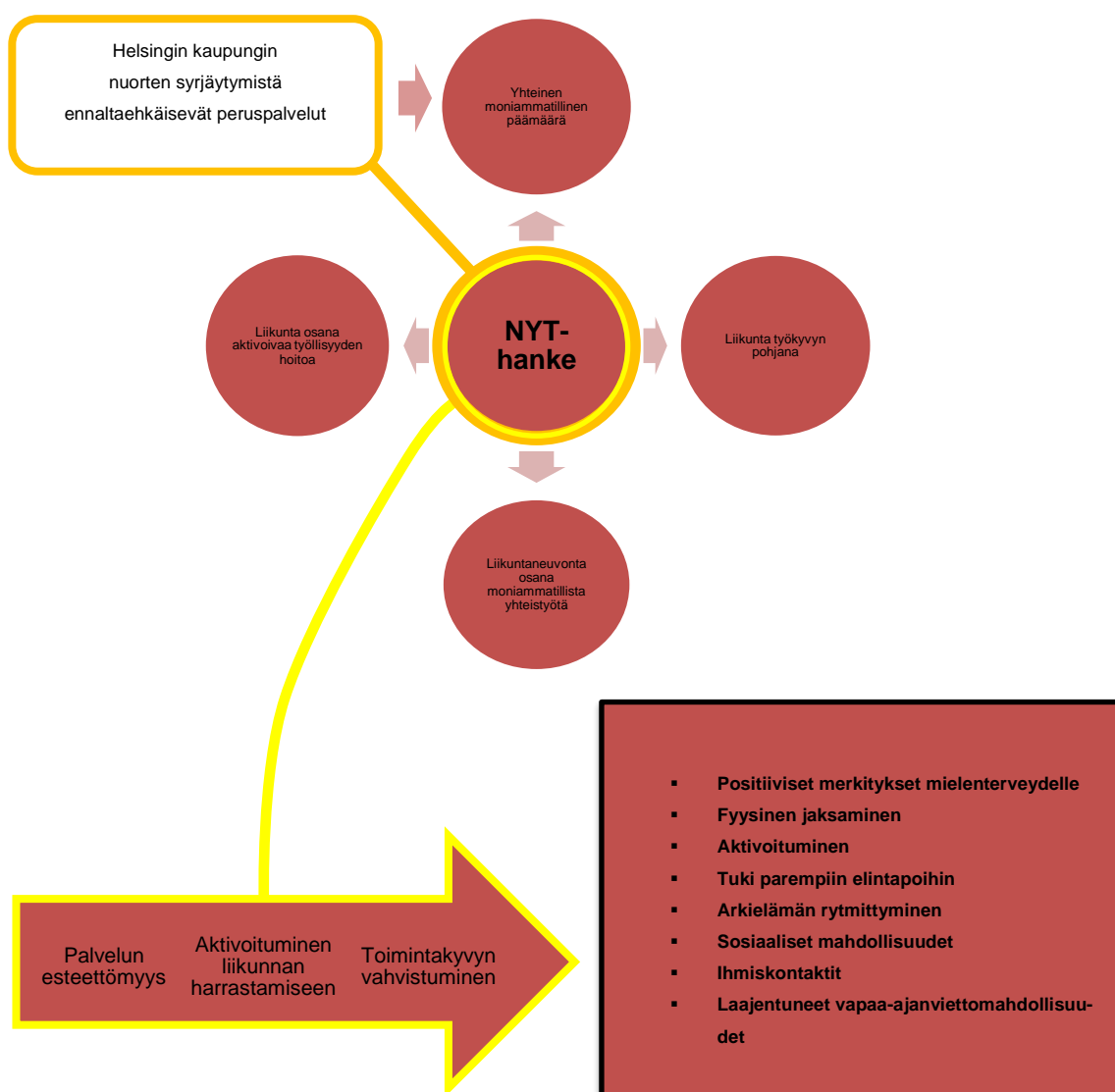
että nuorten täytyisi ensin olla riittävän toimintakyisiä, ennen kuin työhön tai opintoihin liittyviä asioita lähdettäisiin edes miettimään. Liikunnan ja muiden elintapojen tärkeä merkitys toimintakyvylle nähtiin merkittävänä myös myöhemmillä ikävuosilla.

Et kyl varsinkin niin kun nuorilla..jos työttömyys on jatkunut yhtään pidempää niin sitä kysymystä ei voi vaan lähtee ratkasee sillä et sulla ei ole koulu tai työpaikkaa vaan se ihminen pitää nähdä jotenkin kokonaisuutena ja just sen niin kuin unen liikunnan ja ravinnon niin kuin tavallaan pohja sille et ihminen pystyy lähtee tekemään sit muita juttuja niin on mun mielestä jotenkin. (A1)

Onhan sillä merkitystä sen suhteen että miten ihminen niin kuin..tai kun aktivoituu yhdellä osa-alueella niin se vaikuttaa kaikkeen et just että jostain on aloitettava ennen kuin voi esimerkiksi työllistyä tai että niin kuin nää meidän nuoret pystyy oleen siinä kunnossa et he pystyy vaikka menee töihin tai koulutukseen niin onhan sillä sen yleisen hyvinvoinnin kannalta tosi iso merkitys.(A4)

11 Tuotos

Kuvassa 3 on selvitetty NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys nuorten työttömien toimintakyvylle sekä osana nuorten työttömien syrjäytymisen ennaltaehkäiseviä palveluita. Tulosten perusteella NYT-hankkeen liikuntapalvelut ovat sulautuneet osaksi nuorten työttömien syrjäytymisen ennaltaehkäiseviä palveluita jakaen saman moniammatillisen päämäärän. Tämä päämäärä on nuorten hyvinvoinnin edistäminen sekä nuorten aktiivointi kohti työ- ja opiskeluelämää. Esteettömät liikuntapalvelut yhdistettynä henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan aktivoivat nuoria liikkumaan vahvistaen heidän toimintakykyään monipuolisesti.



Kuva 3 NYT- hankkeen merkitys nuorten työttömien toimintakyvylle sekä osana nuorten työttömien syrjäytymisen ennaltaehkäiseviä palveluita.

12 Pohdinta

Haastattelujen perusteella NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on useita positiivisia merkityksiä pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakyvylle sekä nuorten, että ammattilaisten näkökulmista. Lisäksi NYT-liikunnan palvelut ovat sulautuneen luonnolliseksi ja toimivaksi osaksi kunnallisia peruspalveluita. Huomionarvoista on, että erityisesti NYT-liikuntapalveluiden esteettömyys on aktivoinut pitkäaikaistyöttömiä nuoria liikuntaharrastuksen pariin.

Sekä nuoret, että ammattilaiset toivat voimakkaasti esille sitä, miten NYT-liikunnalla on tukenut positiivisesti mielenterveyttä työttömyyden aikana. Erityisesti liikuntaharrastuksen aloittaminen NYT-hankkeen ryhmissä oli haastateltavien mukaan lievittänyt ahdistusta, työttömyydestä aiheutuvaa stressiä, sekä toisaalta kohentanut itsetuntoa ja antanut keinon rentoutua. Nämä tulokset ovat sopusoinnussa mm. Mynard ym. (2009) Kerr ym.(2012), Huhta (2015) sekä Kettunen (2015) tutkimusten kanssa, joissa liikunnan on todettu olevan hyvä keino kestää työttömyyden aiheuttamaa henkistä kuormittuneisuutta erityisesti ahdistuksen hallinnan, itsetunnon kohonemisen ja saavuttamisen kokemusten kautta.

Liikuntaharrastuksen aloittamisen koettiin aktivoineen pitkäaikaistyöttömiä nuoria myös muilla elämän osa-alueilla. Nuoret kuvasivat kuinka liikunta oli tuonut syyn liikkua kodin ulkopuolelle ja miten jaksamisen lisääntymisen kautta asioiden hoitaminen oli helpottunut. Tämän lisäksi he kokivat liikunnan tuovan rytmiä heidän arkeensa. Myös ammattilaiset olivat huomanneet asiakkaisissaan liikuntaharrastuksen mukanaan tuoman aktivoitumisen erityisesti kodin ulkopuolella liikkumisessa sekä asioiden hoitamisessa. Niin ikään ammattilaiset kertoivat liikunnan aktivoineen nuoria työ- tai opiskeluelämään siirtymiseen liittyvissä vaiheissa. Mynard ym. (2009) ja Kerr ym. (2012) ovat todenneet vapaa-ajan harrastusten lisäävän osallistumista ja aktiivisuutta, sekä Celen- Dermitas ym. (2015) mukaan liikunta voi auttaa yhteiskuntaan integroitumisessa sekä työelämään kiinnittymisessä. Tässä tutkimuksessa kerätty aineisto tukee näitä tutkimustuloksia.

Sekä nuoret, että ammattilaiset kokivat liikunnan tukevan parempia elintapoja ja kohentavan fyysistä kuntoa. Nuoret itse toivat esille energian-, voiman-, pystyvyyden- sekä

fyysisen kunnon kasvua. Lisäksi he kokivat tuki- ja liikuntaelimestön oireiden helpottaneen. Myös ammattilaiset olivat huomanneet asiakkaidensa fyysisen voimaantumisen. He kokivat asiakkaidensa olevan pirteämpiä, reippaampia ja elinvoimaisempia. Asiakkaat olivat tuoneet esille myös sitä, miten heidän tuki- ja liikuntaelimestön vaivansa olivat helpottaneet. Nuoret ja ammattilaiset kertoivat, että liikuntaharrastuksen aloittaminen oli herättänyt nälän tunteen sekä ohjannut parempiin ruokavalintoihin. Myös nukahtamisvaikeuksien vähentyminen ja unen laadun parantuminen tuli esille sekä nuorten, että ammattilaisten haastatteluista. Lisäksi nuoret nostivat esille päihteiden käytön vähentymisen. Mynard ym. (2009) sai samanlaisia tuloksia tutkimuksessaan, jossa tutkittiin joukkueurheilun merkitystä muun muassa työttömille ja mielenterveyskuntoutujille. Tutkimuksessa kävi ilmi, että liikuntaharrastus auttaa fyysisen kunnon parantumisen lisäksi uneen liittyviin ongelmiin sekä herättää tarpeen syödä.

Suurin syy liikuntaharrastuksen aloittamiselle oli sekä nuorten, että ammattilaisten mielestä NYT-liikuntapalveluiden esteettömyys. Molemmat haastateltavat tahot kokivat palvelun maksuttomuuden erityisen tärkeäksi. Lisäksi nuoret toivat esille, miten tärkeää heille on se, että palveluun ei tarvitse ennakoon ilmoittautua eikä sitoutua. Lisäksi kaikki haastateltavat nuoret kokivat, että tuntien hyvä ilmapiiri ja ohjaajien ammattitaito madalsi osallistumisen kynnyksestä entisestään. Tämän kaltaiset tulokset tukevat Salmen ym. (2012) sekä hallituksen politiikkaohjelman (n.d.) suositusta nuorten harrastusten tukemisesta rahallisesti tai mahdollistamalla ilmainen harrastaminen.

NYT-liikuntahankkeen ryhmät tukivat nuorten sosiaalista elämää. Nuoret kokivat ryhmien vahvistavan heidän sosiaalista kanssakäymistään ja ammattilaiset kokivat ryhmien tarjoavan nuorille mahdollisuuden kohdata ihmisiä. Nuorten mukaan tuntien hyvän ilmapiiri kannusti vuorovaikutukseen sekä rohkaisi vuorovaikutukseen myös muilla elämän osa-alueilla. Uusia ystävyys-suhteita he eivät kuitenkaan olleet muodostaneet ryhmien kautta. Ammattilaiset pitivät merkittävänä sitä, että NYT-hankkeen liikuntaryhmät toivat pitkäaikaistyöttömille nuorille mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen vapaa-ajalla. NYT-hankkeen liikuntatunnit nähtiin sosiaalisena tapahtumana, jossa oli mahdollisuus nähdä muita ihmisiä ja muodostaa ns. puolittuja. Lisäksi ammattilaiset kokivat ryhmien luovan mahdollisuuden sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelulle, ryhmän osana olemiselle, sekä sosiaaliin tilanteisiin altistumiselle. Mynard ym (2009) sekä Larsen ym.(2012) ovat todenneet liikunnallisten harrastusten tukevan työttömän sosiaalista

kanssakäymistä. Liikuntaharrastusten kautta sosiaaliset suhteet laajenevat ja mahdollistavat myös liikunnan ulkopuolisen sosiaalisen kanssakäymisen. Erityisesti joukkuela-jeissa työtön ihminen voi kokea tunteen joukkoon kuulumisesta. Lisäksi fyysisesti aktiivinen ihminen pitää paremmin yhteyttä muun muassa ystäviinsä ja perheeseensä.

NYT-hankkeen liikuntaryhmät olivat tarjonneet nuorille uuden tavan viettää vapaa-aikaa. He kokivat ryhmien tuovan mahdollisuuden harrastaa yhdessä ystävien kanssa sekä tuovan vaihtoehdoisen tavan viettää aikaa muun muassa baareissa käymisen sijaan. Tämä asia tulee esiin myös Rondon ym.(2009) tutkimuksessa, jossa todetaan mielekkään vapaa-ajan tekemisen olevan nuorille tärkeää. Tutkimuksen johtopäätösten mukaan harrastukset tuovat tekemistä päiviin, jolloin muun muassa päihteiden käyttö vähe-nee.

Ammattilaiset kokivat NYT-hankkeen liikuntaryhmien tukevan nuorten viikon rytmittä-mistä. Liikuntaryhmien kautta nuoret olivat heidän mukaansa saaneet viikkoon aktiivista tekemistä sekä uutta sisältöä elämään ja arkeen. Myös Helena Huhdan (2015) tutkimuk-sessa havaittiin samankaltaisia tuloksia. Liikunta tarjoaa vaihtoehdon toimeettomalle ko-tona olemiselle.

NYT-hankkeen liikuntapalvelut tuotetaan Helsingin kaupungin liikuntaviraston toimesta eli palvelut ovat osa peruspalveluita. Hanke toimii tiiviissä yhteistyössä muiden nuorten peruspalveluiden sekä kolmannen- sekä joidenkin yksityisen sektorin toimijoiden kanssa. Haastatellut ammattilaiset kokivat NYT-hankkeen palveluiden sulautuneen hy-vin osaksi muita nuorten peruspalveluita ja toivoivat, että hankkeen toiminta vakinaistet-taisiin. He kokivat tärkeänä myös sen, että monet eri tahot aktivoivat nuoria moniamma-tillisesti jakaen kuitenkin saman ajatuksen ja näkemyksen toimiessaan saman asiakas-ryhmän parissa. Notkola ym. (2013) toteavat, että parhaiten syrjäytymisvaarassa olevia nuoria autetaan peruspalveluiden piirissä eri palveluiden yhteistyön avulla. Lisäksi Tuusa (2014) mukaan tehokas moniammatillinen työ peruspalveluissa ehkäisee nuoren siirty-mistä kalliiden erityispalveluiden piiriin.

NYT-hankkeen liikuntaryhmien lisäksi ammattilaiset kokivat hankkeen tarjoaman henki-lökohtaisen liikuntaneuvonnan tärkeäksi ja toimivaksi osaksi nuorten liikuntapalveluita. Kasvokkain tapahtuvan kohtaamisen ja onnistuneen ohjauskontaktin koettiin tukevan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten työttömien liikkumista. Gabrys ym. (2013) tutkivat

liikuntaneuvonnan merkitystä työttömien liikuntaan aktivoitumisessa ja totesivat neuvonnan olevan hyvä keino aktivoida työttömien kohderyhmää terveyttä edistävälle tasolle, erityisesti silloin kun ihminen on siihen itse motivoitunut.

Ammattilaiset kokivat liikuntapalvelut toimivaksi osaksi aktiivisia työvoimapolitiittisia toimenpiteitä. Heidän mukaansa nuoria auttaa eteenpäin erityisesti konkreettinen tekeminen. Myös Patrosen (1997) on todennut toiminnan olevan tärkeää syrjäytymisvaarassa olevalle nuorelle. Toiminnan avulla syrjäytymisvaarassa oleva nuori voi löytää merkityksen elämälleen ja aktivoitua toteuttamaan elämänsä merkitystä.

Liikunta ja muut terveelliset elämäntavat toimivat ammattilaisten näkemyksen mukaan nuorten työttömien työkyvyn pohjana. Tämän vuoksi he pitivät nuorten liikunnan harrastamisen tukemista tärkeänä asiana. Professori Juhani Tammisen kehittämän työkykytalon perustana (Työterveyslaitos n.d.) toimii terveys ja toimintakyky, jotka muodostuvat muun muassa fyysisestä- psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Onkin huomionarvoista, että tässä haastattelututkimuksessa ilmenneiden tulosten perusteella liikunta vaikuttaa tukevan jokaista näistä toimintakyvyn osa-alueista pitkäaikaistyöttömien nuorten kohdalla.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tulokset ovat ajankohtaisia ja tärkeitä, sillä nuorten syrjäytyminen sekä terveyteen liittyvä eriarvoisuus ovat suuria ongelmia Suomessa (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.: 2-3). Työn tulokset antavat viitteitä siitä, että liikunnalla on hyvin positiivinen merkitys pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakyvylle ja sitä kautta työ-/opiskeluelämään siirtymiselle. Tämän kohderyhmän liikuntaan aktivoituminen edellyttää kuitenkin riittävän esteettömiä palveluita sekä henkilökohtaista tukea ja ohjausta.

Tutkimuksellisen kehittämistyöni tulokset todentavat useissa kotimaisissa- ja kansainvälisissä tutkimuksissa esiintyviä tuloksia liittyen liikunnan- ja liikuntapalveluiden merkitykseen toimintakyvylle sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisylle. Tämän työn luotettavuutta lisää aiemmissä tutkimuksissa todettujen yhtäläisyyksien lisäksi se, että liikunnan positiiviset merkitykset toimintakyvylle todentuvat työssäni kahdessa eri aineistossa.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyössä teemahaastatteluilla hankittu aineisto oli hyvin laaja vielä senkin jälkeen, kun siitä oli rajattu pois tutkimukselle ei oleelliset asiat. Tutkimusta varten oli tarkoitus haastatella ensin vain viittä nuorta, mutta tutkija haastatteli vielä kuudennen nuoren, jolloin hän pystyi toteamaan aineiston olevan kylläntynyt. Laaja sekä nuorten osalta kylläntynyt aineisto lisäävät tutkimuksen luotettavuutta.

Olen pyrkinyt lisäämään tutkimuksellisen kehittämistyöni luotettavuutta työn vaiheiden tarkalla kirjaamisella. Tutkimushaastattelut äänitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi sanasta saan ja aineiston analysointi eteni tarkalla ja systemaattisella taulukoinnilla. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään harjoittelemalla teemahaastattelun tekniikkaa etukäteen ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja. Suoritin viisi koehaastattelua ennen tutkimuksen aloittamista. Kaikissa suorittamissani tutkimushaastatteluissa nuoret olivat minulle entuudestaan tuntemattomia, joka sulki pois sen mahdollisuuden että olisin huomamattani johdatellut haastateltavia omien ennakkokäsitysteni mukaan.

Vaikka tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksia ei voida yleistää suureen joukkoon tutkimuksen harkinnanvaraisen otoksen vuoksi, on merkittävää että valitussa kohderyhmässä tulokset olivat yhteneväisiä. Tulosten yleistettävyyttä heikentää niin ikään se, että haastatteluhetkellä osa haastateltavista oli aktiivisten työvoimapolitiittisten toimenpiteiden piirissä, jolloin haastateltavien positiivisiin vastauksiin on voinut vaikuttaa myös muut toimintakykyä tukevat toimenpiteet. Osa haastateltavista nuorista tiesi saavansa haastattelusta palkinnoksi elokuvaliput, jolla on saattanut olla merkitystä myös heidän vastauksiinsa. Ammattilaisten osalta vastauksiin on puolestaan saattanut vaikuttaa se, että tunsin heidät entuudestaan työni kautta.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön eettisyyttä todentaa se, että ennen tutkimuksen aloittamista, tutkimussuunnitelma hyväksyttiin viiden virallisen tahon toimesta. Helsingin diakonissalaitokselta tutkimussuunnitelman arvioi vielä monihenkinen eettinen toimikunta.

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää eettistä käytäntöä huomioimalla muiden tutkijoiden työt ja saavutukset. Työn teoriaosuudessa ja pohdinnassa lähdemerkinnät on tehty huolellisesti, jotta löydöksen alkuperäinen tekijä pystytään tunnistamaan. Lisäksi muiden tutkijoiden töiden suoria lainauksia on pyritty välttämään.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää myös se, että tutkimukseen osallistuvat saivat ennen haastattelua tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, tulosten hyödynnettävyydestä, tutkimusaineiston käytöstä sekä oikeuksistaan suullisesti, että saatekirjeen muodossa. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin, että he voivat keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Osalle tutkittavista selvitetiin myös, että tutkimukseen osallistuminen ei vaikuta heidän hoitoonsa tai kuntoutukseensa. Haastateltavien tunnistettavuuden esittäminen on ollut myös itsestäänselvyys tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä (liitteet 4, 7, 8 ja 9).

Yhteenvedona voidaan todeta, että NYT-hankkeen liikuntapalvelut näyttävät sulautuneen hyvin toimivaksi osaksi nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palveluita. Asiakasmäärien vuosittainen kasvu sekä tämän tutkimuksellisen kehittämistyön esiin tuomat positiiviset merkitykset pitkäaikaistyöttömien nuorten toimintakyvylle korostavat NYT-hankkeen kaltaisen palvelun tarvetta nykyisessä palvelujärjestelmässä. Tämän työn tuloksia voidaankin hyödyntää tulevaisuudessa, kun nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palvelukokonaisuuksia suunnitellaan ja kehitetään. Koska liikuntaharrastuksilla on tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tulosten perusteella monia positiivisia merkityksiä nuorten työttömien toimintakyvylle, olisi hyödyllistä pohtia myös mahdollisia muita esteettömiä harrastustoimintamahdollisuuksia osaksi nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palveluita.

Kiitokset

Haluan kiittää Helsingin kaupungin liikuntaviraston NYT-hankkeen projektikoordinaattoria sekä liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastopäällikköä tämän tutkimuksellisen kehittämistyön aihealueen rajauksesta sekä mielenkiinnosta työtäni kohtaan. Lisäksi haluan osoittaa mitä suurimmat kiitokset tutkimukseen osallistuneille nuorille sekä heidän parissaan työskenteleville ammattilaisille.

Kiitos perheelleni, sekä äidille ja isälle tuesta ja jaksamisesta tämän prosessin aikana. Kiitos myös ohjaajilleni Salla Siparille sekä Pekka Paalasmaalle loistavasta ohjauksesta.

Lähteet

Arber, Sara – Bote, marcos – Meadows, Robert. 2009. Gender and sosio-economic patterning of self-reported sleep problems in Britain. *Social science and Medicine* 68 .1-30.

Celen- Dermitas, Selda – Konstam, Varda – Tomek, Sara. 2015. Leisure Activities in Unemployed Emerging Adults: Links to career Adaptability and Subjective Well-Being. *The Career Development Quarterly*. 209-222.

Eskola, Jari – Suoranta, Juha. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Gabrys, Lars – Michallik, Lisa – Thiel, Christian – Vogt, Lutz – Bantzer, Winfried. 2013. Effects of a Structured Physical- Activity Counseling and Referral Scheme in Long-term Unemployed Individuals: A Pilot Accelerometer Study. *Behavioral Medicine*, 39.44-50.

Hallituksen politiikkaohjelma.n.d. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Verkkodokumentti.<http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Nuoret/>. Luettu 16.1.2016.

Helsingin kaupunki Liikuntavirasto. 2012. Liikuntastrategia vuosille 2013-2017. Verkkodokumentti. <<http://www.hel.fi/static/liv/2013/liikuntastrategia20132017.pdf>>. Luettu 21.6.2016.

Helsingin kaupungin liikuntavirasto.n.d. Nuorten yhteiskuntatakuu- eli NYT-hanke houkuttelee liikkumaan. Verkkodokumentti.< <http://nytliikunta.fi/esittely/>>. Luettu 20.9.2016.

Hiilamo,Heikki – Hänninen, Sakari – Kinnunen, Kaisa. 2011. Huono-osaisuuden ja sairastavuuden kytkennästä diakonia-asiakkailta. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti* 48. 4-21.

Hirsjärvi, Sirkka – Helena, Hurme. 2008. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki:Yliopistopaino.

Huhta, Helena. 2015. ”Pitää pään kasassa työttömyysaikana”. Liikunta työttömien nuorten arjessa. Nuorisotutkimusseura. 1-84.

Huhta, Helena – Salasuo, Mikko. 2014. Ainahan voi kerätä käpyjä ja kävellä metsässä. Nuorten liikunnan harrastamisen eriarvoistuminen ja työttömien todellisuus. Teoksessa: Gretsche, Anu - Paakkunainen, Kari - Souto, Anne-Mari - Suurpää, Leena (toim.) Nuorisotakuun arki ja politiikka. Verkkodokumentti.< <http://docplayer.fi/378015-Nuorisotakuun-arki-ja-politiikka.html>>. Luettu: 27.2.2016.

Hultman, Barbro – Hemlin, Sven. 2008. Self-rated quality of life among the young unemployed and the young in work in northern Sweden. *Work* 30. 461-472.

Jusot, F – Rochereau, T – Serme, C. 2008. Job loss from poor health, smoking and obesity: a national survey in France. *J Epidemiol Community Health* 62. 332-337.

Kansanterveyslaitos. 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000-tutkimuksen perustulokset 18-29 vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B7/2005.

Kerr, Joshua L. – Dattilo, John – O’Sullivan, Deidre. 2012. Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work* 43. 279-292.

Kettunen, oili. 2015. Effects of physical activity and fitness on the psychological wellbeing of young men and working adults: Assosiations with stress, mental resources, overweight and workability. University of Turku. Department of physical Activity and Health.

Kylmälä, Jari – Juvakka, Taru. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki:Edita Prima Oy.

Larsen, Britta A. – Strong, David – Linke Sarah E. 2014. The Association Between Family and Friend Intergration and Physical Activity: Results from NHIS.Int. *J.Behav. Med* 21.. 529-536.

Lund, Pekka. 2006. Torjuttu toivottomuus. Juva: PS-kustannus.

Lämsä, Anna-Liisa.2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa.

Morris, Leesa – Sallybanks, Jo – Willis, Katie – Makkai, Toni. 2003. Sports, Physical Activity and Antisocial Behaviour in Youth. *Australian Institute of Criminology*. No.249. 2-6.

Mynard, Lorrae – Howie, Linsey – Collister, Laura. 2009. Belonging to a community-based football team: An Ethnographic study.*Australian Occupational Therapy Journal* 56. 266-274.

Myrskylä, Pekka.2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. 12/2011.

Notkola, Veijo – Pitkänen, Sari – Tuusa, Matti – Ala- Kauhaluoma, Mika – Harkko, Jaakko – Korkeamäki, Johanna – Lehikoinen, Tuula – Lehtoranta, Pirjo – Puumalainen, Jouni – Ehrling, Leena – Hämäläinen, Juha – Kankaanpää, Eila – Rimpelä, Matti – Vornanen, Riitta. 2013. Nuorten syrjäytyminen.Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisuja 1/2013.

Nyman, Juha. 2002. Does Unemployment Contribute to Ill-being: Results from Panel Study Among Adult Finns, 1989/90 and 1997. *Publications of the National Public Health Institute*. A4/2002.

Patronen, Margit. 1997. "Osoita taas elämän tarkoitus". Sosiaalityön tehtävät syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Teoksessa Ruoho, Kari –

Ihatsu, Markku (toim.): Kasvatuksellisia ja kuntoutuksellisia katsauksia nuorten syrjäytymiseen. NUORAn julkaisuja Nro 4.

Pirnes, Esa - Tiihonen, Arto. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. Kasvatus & Aika 4. 203-235.

Pitkäranta, Ari. 2010. Laadullisen tutkimuksen tekijälle- työkirja. Satakunnan AMK.

Rondon, Janeet – Cambell, James – Galway, Karen – Leavey, Gerard. 2012. Exploring the needs of socially excluded young men. Children and Society ,volume 28.104-115.

Räty, Kirsi. Liikunta osallisuuden edistäjänä- esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä. Turvallinen ja eheä Suomi-seminaari 25.1.2012.

Saarikivi, Saana.2016. NYT-liikuntatakuu: Fyysistä, Psykkistä ja Sosiaalista hyvinvointia. Luentodiat yhteistyökumppaneille. 17.2.2016.

Saarikivi, Saana – Laine, Kaisa. 2015. Liikuntaviraston ammatillisen koulutuksen yhteistyö Helsingissä. Luentodiat.

Sadiq, Mohammad Ali – Lindström, Martin. 2006. Psychosocial work conditions, unemployment, and leisure-time physical activity: A population based study. Scandinavian Journal of Public Health 34. 209-216

Salmi, Minna – Mäkelä, Jukka – Perälä, Marja- Leena – Kestilä, Laura. 2012. Lapsi kasvaa kunnassa – miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 1/2012.

Scalan, Justin Newton – Bundy, Anita C. – Matthews, Lynda R. 2011. Promoting Wellbeing in young Unemployed Adults : The importance of indentifying Meaningful patterns of time use. Australian Occupational Therapy Journal 58.111-119.

Shemeikka, Riikka – Rinne, Hanna – Sainio, Päivi – Karvonen, Sakari – Saares, Aurora – Murto, Jukka – Koskinen, Seppo – Kaikkonen Seppo. 2015. Nuorten aikuisten toimintakyvyn väestöryhmittäiset erot. Kuntoutus 1. 6-21

Schunck, Reinhard – Rogge, Benedikt G. 2010. Unemployment and its association with health-relevant actions: investigating the role of time perspective with German census data. International Journal of Public Health 55. 271-278.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma-KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1.

Sosiaali- ja terveysministeriö- kuntoutusasiain neuvottelutoimikunta. 2004. Kuntoutuksen kehittämisohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2003:19.

Sosiaali- ja terveysministeriö.n.d. Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. Verkko-dokumentti. < <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>>. Luettu: 16.10.2016

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. n.d. Nuorten syrjäytyminen. Luettavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>. Luettu 17.1.2016

Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitos. n.d. Toimintakyvyn arviointi. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palvelutarpeen-selvittaminen/toimintakyvyn-arviointi#maaritelma>>. Luettu: 9.1.2016

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.n.d. Toimintakyky ICF-luokituksessa. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyky-icf-luokituksessa>> Luettu 3.1.2016.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.2002. Tammi.

Tuunanen, Katariina- Malvela, Miia 2013. Nuori mies seikkailee-karvanoppien ja viiksivahan salattu maailma. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 273.

Tuusa, Matti. 2014. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia. Tutkimus nuorten syrjäytymisen ehkäisystä ja sitä edistävien palveluiden vaikuttavuudesta. Kuntoutussäätiön esitys 4.3.2014.

Tuusa, Matti. 2015. Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. Selvitys nuorten sosiaalisesta kuntoutuksesta. Kuntoutussäätiön esitys 26.2.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2015. Nuorisotakuu-työryhmän loppuraportti ja suositukset jatkotoimiksi. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 19/2015.

Työterveyslaitos. n.d. Mitä on työkyky?. Verkkodokumentti. <http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx. >Luettu 30.8.2016.

World Health Organization.2004. ICF. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Stakes. Ohjeita ja luokituksia 2004:4.

Esimerkki Aineiston analyysistä: Mitä merkitystä NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut toimintakykyyn nuorten näkökulmasta?

Alkuperäisestä ilmaisusta alaluokaksi

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
<p>Niin ihan ekana siis vapauttaa. Mieltä niin kuin puhdistaa niin sanotusti siis..mä oon oikeesti tosi vähän liikuntaa harrastanut. Joogatunneilla käynyt joskus . Aina kun mä oon tuolla käynyt niin ainahan se on hyvä fiilis. Pääsee vähän niin kuin..ei oo liian raskasta yhtään tota ja pääsee niin kuin vapauttamaan ajatuksia. Kyl on hyvä fiilis kun sieltä kävelee ulos et nyt on niin kuin tehnyt jotain. (H5)</p>	<p>Vapauttaa, puhdistaa Tulee hyvä fiilis</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hyvä fiilis - Vapauttaa - Puhdistaa

Esimerkki Aineiston analyysistä: Mitä merkitystä NYT-hankkeen liikuntaryhmillä on ollut toimintakykyyn nuorten näkökulmasta?

Alaluokista yläluokiksi

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> - Hyvä fiilis - Positiivinen fiilis - Hyvä mieli - tuo intoa - Tuottaa iloa - Hyvä mieli jonka voi palauttaa - Positiivinen vaikutus - Mieli pysyy virkeänä eikä ole loppuun kulutettu olo - Tarkoituksenmukaisuus - Parempi fiilis - Vähemmän paska fiilis - innoissaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Positiivisten mielialojen kasvu

Yläluokista pääluokiksi

Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> - Positiivisten mielialojen kasvu - Keskittymisen mahdollistuminen - Mielialojen hallinta - Vaikeiden tunnetilojen purku - Stressinhallintakeino - Omakuvan parantuminen - Oman kehon hallinnan tunne - Hyvinvoinnin merkityksen kasvu - Itsetunnon vahvistuminen - Ajatusten selkiytyminen - Rentoutuminen 	positiiviset merkitykset mielenterveydelle

Teemahaastattelun teemat

Taustatiedot

- Ikä (vain nuoret)
- Sukupuoli (vain nuoret)
- Työttömyysajan kesto(vain nuoret)
- Siviilisääty (vain nuoret)
- Miten olet ohjautunut NYT-liikunnan pariin? Kauanko olet harrastanut NYT-liikuntaa?(Vain nuoret)
- Ammatti ja työkokemus syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parista(vain ammattilaiset)

Ruumiin ja kehon rakenteet/toiminnot

Miten NYT-liikuntaryhmiin osallistuminen on näkynyt seuraavissa osa-alueissa? Kuvaa tarkemmin.

- mielialaan
- kehonkuvaan
- uneen: unen määrä, nukahtaminen, unen laatu?
- Hengästyttävien toimintojen sietoon ja yleiseen jaksamiseen
- voimaominaisuuksiin

Suoritukset ja osallistuminen

Onko Nyt-liikuntaryhmien kautta lisääntyneellä liikunnalla ollut merkitystä seuraavissa elämän osa-alueissa? Millaisia?

- Omasta terveydestä huolehtiminen: ruokavalio, riittävä fyysinen aktiivisuus,
- Kotitöiden hoito: siivoaminen, pyykin pesu,tiskaus...
- Päivittäisten asioiden hoitaminen
- Stressin sieto
- Sosiaalisten suhteiden hoito/uusien ystävyysuhteiden luominen
- Työnhakuun/opintojen edistymiseen
- Vapaa-ajan viettoon

Syrjäytymisen ennaltaehkäisy (kysymykset vain ammattilaisille)

- NYT-liikunnan sulautuminen nuorten peruspalveluihin. Millä tavoin? Onko tämä se muoto?
- NYT- liikunnan merkitys osana työvoimapolitiittisia toimenpiteitä sekä opinnoissa kiinni pysymisessä. Onko lisääntyneellä liikunnalla ollut merkitystä? Millaisia?
- NYT-liikunnan merkitys harrastamisen ja osallisuuden mahdollistajana. Onko tässä onnistuttu? Jos on niin millä tavoin



Liikunta- ja hyvinvointipalvelut

Liite 4

1 (1)

Tutkimushenkilötiedote: nuoret

Tervetuloa mukaan kehittämään.

Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastolla kehitetään nuorten aikuisten liikuntapalveluita. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on selvittää vuodesta 2013 toimineen NYT-liikuntahankkeen merkitystä työelämän ulkopuolella olevien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tuloksia hyödynnetään nuorten aikuisten liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisessä ja hyvien käytäntöjen juurruttamisessa.

Kehittämistyön toteuttamiseksi haastatellaan viittä 17-29 vuotiasta työelämän ulkopuolella olevaa nuorta sekä kolmea heidän parissaan työskentelevää ammattilaista. Toivoisin, että olisit yksi haastateltavista. Haastattelukerrat kestävät noin 60-120 minuuttia. Haastattelut tapahtuvat haastateltavan nimeämänä ajankohtana ja hänelle sopivassa paikassa. Kiitoksena tästä tärkeästä haastattelusta saat elokuvalipun. Kaikki haastattelut nauhoitetaan.

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintoja. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolia ammattikorkeakoulun yliopettajat sekä tutkimushankkeeseen osallistuvat yhteistyötahot. Helsingin Sosiaali- ja terveysvirasto sekä kaupunginkanslia ovat myöntäneet kehittämistyölle tutkimusluvan.

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kehittämistyöryhmän tapaamiset taltioidaan. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa lopullisesta raportista. Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta ja se löytyy myös kansitettuna koulun kirjastosta.

Tutkimukseen osallistumisesi on äärimmäisen tärkeää tulevaisuuden liikuntapalveluiden kehittämisen kannalta.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen ala-laidassa.

Sydämellinen kiitos osallistumisestasi!

Jaana Ahoranta

Jaana Ahoranta/NYT-hanke

██

████████████████



Liikunta- ja hyvinvointipalvelut

Liite 5

1 (1)

Suostumusasiakirja

Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden NYT-liikuntahanketta koskevan tutkimushenkilö-tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksen tarkoituksesta, tietojen keräämisestä ja säilytyksestä, ja minulla on ollut mahdollisuus saada lisätietoja suullisesti.

Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja voin perustelematta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Keskeytyksen ilmoitan tutkimuksellisen tekijälle Jaana Ahorantalle joko suullisesti tai kirjallisesti. Tutkimuksen tekijän yhteystiedot löytyvät tämän suostumuslomakkeen alalaidasta.

Suostun osallistumaan tutkimukseen vapaaehtoisesti.

Paikka ja aika

Suostumuksen antajan allekirjoitus

Paikka ja aika

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus

Yhteystiedot

Jaana Ahoranta/NYT-hanke

██

██████████

Suostumus allekirjoitetaan kahtena kappaleena, yksi suostumuksen antajalle ja yksi suostumuksen vastaanottajalle



Tiedote henkilökunnalle haastateltavien nuorten valintakriteereistä

Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastolla kehitetään nuorten aikuisten liikuntapalveluita. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on selvittää vuodesta 2013 toimineen NYT-liikuntahankkeen merkitystä nuorten aikuisten tasa-arvoisen liikunnan edistäjänä. Tuloksia hyödynnetään nuorten liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisessä ja hyvien käytäntöjen juurruttamisessa.

Kehittämistyön toteuttamiseksi kootaan haastattelut viideltä NYT-hankkeen liikuntaryhmiin osallistuneelta työelämän ulkopuoliselta nuorelta sekä kolmelta heidän parissaan työskentelevältä ammattilaiselta. Haastattelukerrat kestävät noin 60-120 minuuttia. Haastatteluissa kartoitetaan NYT-liikuntaryhmiin osallistumisen vaikutusta työelämän ulkopuolella olevien nuorten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn.

Kehittämistyötä varten tarvitsisin apuunne haastateltavien löytämiseksi. Haastateltavien nuorten tulisi täyttää seuraavat sisäänottokriteerit:

- Pitkäaikaistyötön ja 17-29 vuotias.
- Ei aiempaa liikuntataustaa, mutta on aloittanut liikunnan NYT-hankkeen tuoman mahdollisuuden vuoksi TAI ei ole liikkunut 1-2 vuoteen, mutta on aloittanut liikunnan uudelleen NYT-hankkeen tuoman mahdollisuuden vuoksi.
- Ei liikuntaneuvonnan asiakas

Nuoria haastatellaan heille sopivassa paikassa ja sopivana ajankohtana. Haastattelu kestää 1-2 tuntia. Nuoret palkitaan haastattelusta elokuvalipulla.

Jos asiakkaasi sopii tutkimuksen sisäänottokriteereihin ja olisi halukas osallistumaan tutkimukseen. Pyytäisin teitä ystävällisesti välittämään hänelle liitteenä olevan tutkimustiedotteeseen sekä suostumusasiakirjan. Lisäksi pyytäisin teitä välittämään minulle haastateltavan yhteystiedot joko sähköpostitse tai puhelimitse, jotta voin olla yhteydessä häneen haastattelun käytännön järjestelyistä.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen ala-laidassa.

Sydämellinen kiitos yhteistyöstänne!

Jaana Ahoranta

Jaana Ahoranta/NYT-hanke

██

████████████████



Tutkimushenkilötiedote: ammattilaiset

Tervetuloa mukaan kehittämään.

Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastolla kehitetään nuorten aikuisten liikuntapalveluita. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on selvittää vuodesta 2013 toimineen NYT-liikuntahankkeen merkitystä työelämän ulkopuolella olevien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tuloksia hyödynnetään nuorten aikuisten liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisessä ja hyvien käytäntöjen juurruttamisessa.

Kehittämistyön toteuttamiseksi kootaan haastattelut viideltä NYT-hankkeen liikuntaryhmiin osallistuneelta työelämän ulkopuoliselta nuorelta sekä kolmelta heidän parissaan työskentelevältä ammattilaiselta. Haastattelukerrat kestävät noin 60-120 minuuttia. Haastatteluissa kartoitetaan NYT-liikuntaryhmiin osallistumisen vaikutusta työelämän ulkopuolella olevien nuorten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Haastattelut tapahtuvat haastateltavan nimeämänä ajankohtana ja hänelle sopivassa paikassa. Kaikki haastattelut nauhoitetaan.

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintoja. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolia ammattikorkeakoulun yliopettajat sekä tutkimushankkeeseen osallistuvat yhteistyötahot. Helsingin Sosiaali- ja terveystieteiden virasto sekä kaupunginkanslia ovat myöntäneet kehittämistyölle tutkimusluvan.

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kehittämistyöryhmän tapaamiset taltioidaan. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa lopullisesta raportista. Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta ja se löytyy myös kansitettuna koulun kirjastosta.

Tutkimukseen osallistumisesi on äärimmäisen tärkeää tulevaisuuden liikuntapalveluiden kehittämisen kannalta.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen ala-laidassa.

Sydämellinen kiitos osallistumisestasi!

Jaana Ahoranta

Jaana Ahoranta/NYT-hanke





Suostumusasiakirja Diakonissalaitoksen asiakkaille

Täten suostun olemaan mukana Helsingin kaupungin liikuntaviraston NYT-hankkeen tutkimuksessa: ”NYT-hankkeen liikuntaryhmien merkitys työttömien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn”. Tutkimuksen suorittaa NYT-hankkeen nuorten liikuntaneuvoja Jaana Ahoranta ja kyseessä on Metropolia AMK:n kuntoutuksen ylemmän AMK-tutkinnon tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksen tulokset löytyvät kirjallisessa muodossa Theseus-tietokannasta sekä Diakonissalaitoksen internetsivuilta.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävietään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asiakirjojen ja dokumenttien käyttöön ko. tutkimuksessa. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni/työsuhteeseeni.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys



Tiedote alle 18-vuotiaan nuoren huoltajalle

Hyvä alle 18-vuotiaan nuoren huoltaja!

Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastolla kehitetään nuorten aikuisten liikuntapalveluita. Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena on selvittää vuodesta 2013 toimineen NYT-liikuntahankkeen merkitystä työelämän ulkopuolella olevien nuorten aikuisten toimintakykyyn sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tuloksia hyödynnetään nuorten aikuisten liikunta- ja hyvinvointipalveluiden kehittämisessä ja hyvien käytäntöjen juurruttamisessa.

Kehittämistyön toteuttamiseksi haastatellaan viittä 17-29 vuotiasta työelämän ulkopuolella olevaa nuorta sekä kolmea heidän parissaan työskentelevää ammattilaista. Haastattelukerrat kestävät noin 60-120 minuuttia. Haastattelut tapahtuvat haastateltavan nimeämänä ajankohtana ja hänelle sopivassa paikassa. Kiitoksena tästä tärkeästä haastattelusta nuori saa 2 elokuvalippua. Kaikki haastattelut nauhoitetaan.

Kehittämistyö on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun Kuntoutuksen ylemmän amk-tutkinnon opintoja. Kehittämistyön tutkimussuunnitelman ovat hyväksyneet Metropolia ammattikorkeakoulun yliopettajat sekä tutkimushankkeeseen osallistuvat yhteistyötahot. Helsingin Sosiaali- ja terveysvirasto kaupunginkanslia sekä Helsingin diakonissalaitos ovat myöntäneet kehittämistyölle tutkimusluvan.

Kehittämistyöhön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja jokaisella osallistujalla sekä hänen huoltajallaan on oikeus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Kehittämistyöryhmän tapaamiset taltioidaan. Kaikki kerättävä tieto käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään yksittäistä henkilöä voida tunnistaa lopullisesta raportista. Tutkimusaineiston analysointiin ei osallistu ulkopuolisia henkilöitä ja kaikki taltioitu materiaali hävitetään kehittämistyön valmistuttua. Valmis työ on saatavissa elektronisena versiona Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston Theseus -tietokannasta ja se löytyy myös kansitettuna koulun kirjastosta.

Annan mielelläni lisätietoa kehittämistyöstä. Yhteystietoni ovat tämän tiedotteen ala-laidassa.

Sydämellinen kiitos osallistumisestasi!

Jaana Ahoranta

Jaana Ahoranta/NYT-hanke

[Redacted]

[Redacted]

