

Piri Reetta, Pisto Saira

Poikien ja ohjaajien kokemukset Liikkeelle-ryhmästä ja liikunnan vaikutuksista poikien hyvinvointiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

29.03.2016



Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Piri Reetta, Pisto Saila Poikien ja ohjaajien kokemukset Liikkeelle! -ryhmästä ja liikunnan vaikutuksista poikien hyvinvointiin 42 sivua + 3 liitesivua 29.03.2016
Tutkinto	Sairaanhoitaja
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Nikula Anne, Yliopettaja, TtT
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia liikunnan vaikutuksia syrjäytymisriskissä olevien tai jo syrjäytyneiden nuorten poikien hyvinvointiin. Tavoitteena oli saada tietoa Poikien talon Liikkeelle!-ryhmän ohjaajien ja erityisesti siinä käyvien poikien kokemuksista ryhmässä.</p> <p>Opinnäytetyömme toteutettiin Liaani-hankkeessa, jossa Metropolia ammattikorkeakoulu koordinoi. Yhteistyötahomme oli Poikien talo ja tarkemmin sen järjestämä Liikkeelle! -ryhmä. Liikkeelle!-ryhmän toteuttamisessa on mukana myös Helsingin kaupungin Boosti-hanke. Tiedonhaku opinnäytetyöhön tehtiin tietokannoista kuten Cinahl, Medic ja Arto.</p> <p>Tutkimusaineisto kerättiin pari- ja ryhmähaastattelemalla Liikkeelle!-ryhmässä käyviä poikia ja ryhmän ohjaajia. Pojat olivat 14–25-vuotiaita. Haimme haastatteluissa vastauksia kahteen tutkimuskysymykseemme. Haastatteluihin osallistui seitsemän (n=7) poikaa ja kaksi (n=2) ohjaajaa. Haastattelut nauhoitettiin ja aineisto litteroitiin, jonka jälkeen se analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Tulosten mukaan Liikkeelle!-ryhmä on vaikuttanut positiivisesti poikien hyvinvointiin. Liikuntaakin tärkeämmäksi seikaksi pojat kokivat mukavan yhdessä tekemisen. Kaikki haastatellut pojat toivat esille tärkeänä asiana sen, että ryhmässä saa olla oma itsensä ja erilaisuutta arvostetaan. Ohjaajat olivat huomanneet pojissa positiivisia muutoksia kehonkielessä, itsetunnossa ja aloitekyvyn parantumisessa.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että tällaiselle matalan kynnyksen poikien liikuntaryhmälle on tarvetta jatkossakin. Osa pojista toivoi tämänkaltaista toimintaa toteutettavan laajemminkin. Ryhmän positiiviset vaikutukset olivat auttaneet ohjaajien mukaan osaa pojista takaisin koululiikunnan pariin.</p>	
Avainsanat	nuorten syrjäytyminen, liikunta, matala kynnyksen, Poikien talo

Author(s) Title Number of Pages Date	Piri Reetta, Pisto Saila Boys' and instructors' experiences of Liikkeelle! –group and the influences of sports on attending boys' health 42 pages + 3 appendices 29 March 2016
Degree	Bachelor of Healthcare
Degree Programme	Nursing and Healthcare
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Anne Nikula, Principal Lecturer, PhD
<p>The purpose of our thesis was to examine the effects of sports among youngsters who are in the risk of being excluded from the society or who already are excluded. Our aim was to get information from the participants and instructors of Liikkeelle!-group of Poikien talo.</p> <p>The thesis was part of Liaani-project whose partner Metropolia university of applied sciences is. Our cooperation partner was Poikien talo and more specifically Liikkeelle!-group. Boosti-project of Helsinki city is also involved in putting Liikkeelle!-group in action. Cinahl, Medic and Arto research bases were used in order to find information for the thesis.</p> <p>Research material was gathered by interviewing the boys who participated in Liikkeelle!-groups and by interviewing the instructors of the group. Our thesis was based on three research questions. Seven (n=7) boys and two (n=2) instructors participated in the interviews. The boys were 14-25 years old. The material was recorded and transcribed. Material was then analysed by using inductive content analysis.</p> <p>According to the results, Liikkeelle!-group has had positive effects on the wellbeing of the boys. Doing together was more important than sports itself. All of the boys pointed out that for them it was important to feel like they were accepted as the way they are. They also highlighted the importance of valuing differences in personalities. The instructors had noticed positive changes in body language and self-esteem of the boys. They had also noticed positive differences in initiative.</p> <p>In conclusion, the type of "low step" sports groups are needed. Some of the boys hoped that this kind of sports should be carried out more widely. According to the instructors, the positive effects of Liikkeelle!-group had helped some of the boys to participate in school sports again.</p>	
Keywords	Youth exclusion, sports, "low step" sports, Poikien talo

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyötahot	2
2.1	Liaani-hanke	2
2.2	Poikien talo	3
2.3	Boosti-hanke	3
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
4	Nuorten hyvinvointi ja liikunta	4
4.1	Hyvinvointi käsitteenä	4
4.2	Nuorten hyvinvointi nykypäivänä	6
4.3	Liikunnan vaikutus nuorten hyvinvointiin	6
4.4	Nuorten liikkumattomuus	7
4.5	Sosioekonomisen aseman vaikutus liikunnan harrastamiseen ja nuorten hyvinvointiin	8
4.6	Poikien liikkunnallisuus	9
5	Syrjäytyminen	10
5.1	Syrjäytyminen käsitteenä	10
5.2	Syrjäytymisen prosessi	10
5.3	Syrjäytymisen taustatekijät	11
5.4	Syrjäytymisen vaikutukset	12
5.5	Poikien syrjäytyminen	12
6	Syrjäytymisen ehkäisy	13
6.1	Keinoja syrjäytymisen ehkäisyyn	14
6.2	Syrjäytyminen muualla maailmassa	14
6.3	Syrjäytymistä ehkäisevät hankkeet	15
6.3.1	Nuorisotakuu	16
6.3.2	Ratkaisukeskeinen toimintamalli	16
6.4	Maahanmuuttajien syrjäytymisen ehkäisy	17
7	Opinnäytetyön toteutus	17



7.1	Laadullinen tutkimus	18
7.2	Aineiston keruu	18
7.3	Aineiston analysointi	21
8	Tulokset	24
8.1	Poikien kokemukset Liikkeelle!-ryhmästä	24
8.2	Poikien kokemukset Liikkeelle!-ryhmän vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa	26
8.3	Ohjaajien kokemukset Liikkeelle! -ryhmästä	27
9	Pohdinta	31
9.1	Tulosten pohdinta	31
9.2	Tutkimuseettinen pohdinta	33
9.3	Tutkimuksen luotettavuus	34
9.4	Jatkotutkimus, kehitysehdotukset ja työelämäyhteys	36
9.5	Opinnäytetyömme vaiheet	37
	Lähteet	38
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	



1 Johdanto

Opinnäytetyömme käsittelee syrjäytymisvaarassa olevien poikien Boosti-hankkeen Liikkeelle!-ryhmän liikuntaharrastuksiin osallistumista ja sen vaikutusta poikien elämään ja heidän hyvinvointiinsa. Työmme käsittelee myös harrastusten ohjaajien näkemyksiä liikunnan vaikutuksista hyvinvoinnin parantajana ja syrjäytymisen ennaltaehkäisijänä. Kyseessä on hoitotyön opinnäytetyö, joka tehtiin yhteistyössä Poikien talon ja sen järjestämän Liikkeelle!-ryhmän, Helsingin kaupungin Boosti-hankkeen ja Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyömme on osa Liaani-hanketta.

Liaani-hanke kehittää välineitä ja keinoja tukea nuorten työllistymistä ja sijoittumista jatko-opintoihin sekä edistää elämänhallintaa ja terveyttä. Hankkeen tavoitteena on saada nuorille lisää opiskelumotivaatiota ja parempaa elämänhallintaa, ja se keskittyy erityisesti harrastus- ja oppimisympäristöihin sekä nuorten elämän nivelvaiheisiin. Nivelvaihe on aika, jolloin nuori siirtyy oppilaitoksesta työelämään tai muualle opiskelemaan. Hankkeen toteutuksen jälkeen tarkoituksena on järjestää nuorten kanssa työtä tekeville koulutuksia ja kehittää uusia tukiaineistoja ja ratkaisuja opetukseen. (Info.)

Syrjäytyminen tarkoittaa henkistä putoamista yhteiskunnan toimintojen ulkopuolelle, josta voi seurata erilaisia päihderiippuvuuksia ja rikollisuuden muotoja. Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29-vuotiaita oli noin 5% kaikista sen ikäisistä nuorista eli noin 51300. Tilastollisesti syrjäytyneiksi lasketaan kaikki sellaiset nuoret, joilla ei ole töitä, eikä peruskoulun jälkeen muuta koulutusta. Syrjäytyneistä 64% oli miehiä ja 36% naisia. Vieraskielisiä syrjäytyneistä oli noin joka neljännes. (Myrskylä 2012: 5.)

Liikunnalla on todettu olevan monia eri vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Vaikka enimmäkseen liikunta vaikuttaa fyysiseen kuntoon, sen on uskottu vaikuttavan myös moniin psyykkisiin asioihin. Säännöllisen liikunnan on todettu lisäävän energisyyttä ja virkeyttä. Se vähentää esimerkiksi ärtymystä, alakuloisuutta ja vihaa. Vapaa-ajan liikkumisella on uskottu olevan myös yhteys vähäisempään depressiivisyyteen. (Fagelholm ym. 2015: 53.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kerätä haastattelun avulla Liikkeelle!-ryhmään osallistuvilta pojilta tietoa ryhmän toiminnasta, liikunnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa ja onnistumisen kokemuksiinsa. Ryhmään osallistuvat pojat ovat pääsääntöisesti

syрjäytymisvaarassa tai jo syrjäytyneitä. Haastattelemme myös ryhmän ohjaajia heidän näkemyksestään poikien hyvinvoinnista ja mahdollisista terveystuutoksista ryhmään osallistumisen jälkeen. Tavoitteena on ymmärtää Liikkeelle!-ryhmän merkitys poikien näkökulmasta ja saada sen kautta tietoa Poikien talolle ja Helsingin kaupungille liikuntahankkeen onnistumisesta

Opinnäytetyö tehdään teemahaastattelututkimuksena ja tutkimusmenetelmänä on laadullinen tutkimus.

2 Yhteistyötahot

2.1 Liaani-hanke

Opinnäytetyömme on osa Liaani-hanketta. Sen tarkoituksena on tukea nuoria ja ehkäistä heidän syrjäytymistään elämän nivelvaiheissa, kuten siirryttäessä peruskoulusta toisen asteen koulutukseen. Liaani-hankkeen alueelliset koordinaattorit ovat Metropolia AMK, Turun yliopiston Brahea-keskus ja Hämeen AMK:n ammatillinen opettajakoulu-tus. Osatoteuttajia ovat Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Kiipulan ammattioppilaitos, Vantaan Nicehearts ry ja Kalliolan nuoret ry:n Poikien talo. Hankkeen tuloksista luodaan nettiportaali. Liaani-hanke pyrkii tunnistamaan nuorten jo hankittua osaamista, parantamaan nuorten elämänhallintaa, opiskelumotivaatiota ja terveyttä. Hanke kehittää välineitä, joilla turvataan edellä mainittujen asioiden toteutumista. Kehittämistyö suunnataan harrastus- ja oppimisympäristöihin. Niiden yhteistyötä ja erilaisia työtapoja pyritään uudistamaan innovatiivisiksi, verkostomaisiksi ja alueellisiksi. Erilaisia keinoja ja palvelukonsepteja kehitetään yhteistyössä näiden toimijoiden kanssa esimerkiksi erilaisissa työpajoissa, joissa lisätään nuorten ymmärrystä omasta terveydestään ja elämänhallinnastaan. Liaani-hankkeessa tuotetaan moniammatillisesti sovellettavia palvelukonsepteja tukemaan nuorten työllistymistä, elämänhallintaa ja opiskelua sekä etsitään tapoja siirtää toimivia konsepteja eri toimintaympäristöihin. Palvelukonsepteja voisivat olla esimerkiksi erilaiset menetelmät, kuten toiminnalliset lautapelit, valokuvaukselliset menetelmät tai draamamenetelmä. Yksi Liaani-hankkeen tavoitteista on myös kehittää palvelukonseptien arviointikehikko, jolla voidaan arvioida niiden toimivuutta ja tehokkuutta. Hankkeessa tuotetaan myös yhteistoiminnallisesti uudenlaista tukimateriaalia, koulutusta ja opetuksen sisältöjä alan ammattilaisille. Nuorten kanssa työskenteleville järjestetään koulutuksia hankkeen tuloksista. (Info.)

2.2 Poikien talo

Poikien talo on Raha-automaattiyhdistyksen, Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysviraston ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama 10–28-vuotiaille pojille ja miehille kohdennettu keskus. (Mikä poikien talo on?). Poikien talon idea perustuu samankaltaiseen Tyttöjen talon toimintaan, jonka idea sai alkunsa jo 1990-luvulla Ruotsista. (Historia). Poikien talon periaatteena on turvallisen ja kiusaamisesta vapaan tilan luominen, jossa pojat saavat viettää vapaa-aikaansa ja osallistua aktiviteetteihin, kuten ruoanlaittoon tai urheiluun. Pojilla on mahdollisuus myös kahdenkeskiseen keskusteluun ohjaajan kanssa. (Mikä poikien talo on?.) Poikien talo järjestää myös seksuaalikasvatuksia, jotka keskittyvät seksuaalisuuteen, seksiin, parisuhteisiin ja ulkonäköön. (Seksuaalineuvonta ja kasvatukset). Kävijöiden kasvua ja hyvinvointia tuetaan yksilö- ja ryhmätason toimintojen avulla. Toiminta on matalan kynnyksen nuorisotyötä ja sitä toteutetaan sukupuolisensitiivisesti. Jokaisen kävijän erilaiset tarpeet ja tilanteet otetaan huomioon yksilöllisesti. (Ammattilaisille.)

2.3 Boosti-hanke

Nuorisoasiainkeskus ja Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittavat kolmivuotista Boosti-hanketta, joka on liikuntaan painottuvaa nuorisotyötä Helsingin alueella. Boostin toiminta kohdennetaan nuorille, jotka muutenkin liikkuvat vähän ja kokevat tarvitsevansa siihen tukea. Hankkeen avulla pyritään ennaltaehkäisemään liikkumattomuuden aiheuttamia mahdollisia ongelmia tulevaisuudessa. Monille nuorille on iso kynnys osallistua esimerkiksi liikuntaryhmiin. Hanke pyrkii madaltamaan kynnystä ja etsimään nuorelle sopivan mielekkään tavan liikkua. Hankkeen osana on yksilöllinen tuki, jonka avulla kartoitetaan nuoren tarpeet ja toiveet sekä näiden avulla etsimään liikuntamuoto, joka olisi mielekäs. Boosti-hankkeen pitkäaikaisena tavoitteena on rakentaa pysyviä toimintatapoja vähemmän liikkuville nuorille. (Mikä Boosti?.)

Liikkeelle!-ryhmä kuuluu Helsingin kaupungin Boosti-hankkeeseen yhtenä ryhmänä, ja se on toteutettu yhdessä Poikien talon kanssa. Liikkeelle!-ryhmä on avoin ryhmä, mutta suurin osa osallistujista tulee Poikien talon kautta. Ryhmässä toteutetaan matalan kynnyksen liikunnallista toimintaa ja tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin ja vaihtoehtoihin, joita kaupungilla on tarjota. Tavoitteena on löytää pojille mielekästä tekemistä.

Ryhmän keskeisenä ideana on yhdessä oleminen, hyvän tunteen löytäminen ja turvallinen ryhmä, jossa ei kilpailla tai suoriteta liikuntaa. Liikkeelle!-ryhmä on tarkoitettu pääsääntöisesti 13–17-vuotiaille pojille ja se kokoontuu kerran viikossa torstaisin. (Ryhmätoiminta.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset kohdistuvat 12–25-vuotiaiden poikien kokemuksiin Liikkeelle!-ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän elämänsä ja hyvinvointiinsa. Tutkimme myös liikuntaryhmän ohjaajien havaintoja ryhmään osallistumisen vaikutuksista poikien elämässä. Haluamme tuoda työssämme ilmi myös hankkeen ohjaajien kokemuksia ryhmästä. Menetelmäsuuntauksemme on kvalitatiivinen tutkimus, jota käytetään, kun halutaan kuvata, tulkita ja ymmärtää ilmiötä ja ihmisiä. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006: 52). Tarkoituksemme on ymmärtää poikien ja ohjaajien kokemuksia sekä nähdä liikunnan vaikutus heidän hyvinvoinnissaan. Tuotamme Poikien talolle ja Helsingin kaupungille tietoa ryhmän onnistuneisuudesta ja sen vaikutuksista ryhmään osallistuneiden poikien hyvinvointiin.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia kokemuksia pojilla on ollut Liikkeelle!-ryhmästä?
2. Miten Liikkeelle!-ryhmä on vaikuttanut osallistuneiden poikien kokemana heidän hyvinvointiinsa?
3. Millaisia kokemuksia Liikkeelle!-ryhmän ohjaajilla on ollut ryhmästä?

4 Nuorten hyvinvointi ja liikunta

4.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi voidaan käsittää monella eri tapaa. Jokaisella yksilöllä on oma käsityksensä siitä, mitä on hyvinvointi. Käsitettä voidaan kuitenkin avata ajatuksella perustarpeiden tyydytyksestä: having, loving ja being. Having kuvaa elinoloja, kuten asumista, työllisyyttä, toimeentuloa ja koulutusta. Käsite viittaa myös hengissä selviämisen tarpeisiin, kuten ruokaan ja juomaan. (Bardy 2012: 40.) Loving puolestaan viittaa ihmissuhteisiin ja

niiden kautta tapahtuvaan emotionaaliseen tyydytykseen. Viimeisenä käsitteenä on being, joka tarkoittaa omaa osallistumista esimerkiksi harrastustoimintaan. Tämän kautta mielletään myös osallistumisen tarpeen tyydyttäminen. Näiden kolmen ulottuvuuden tyydyttyminen siis mielletään Bardyn mukaan hyvinvoinniksi. (Bardy 2012: 41.)

Vaikka hyvinvoinnista ollaan oltu kiinnostuneita jo pitkään, käsitettä ei ole kuitenkaan pystytty määrittelemään spesifisti. Dodge ym. tuovat artikkelissaan ilmi, että hyvinvoinnista puhuttaessa on keskitytty enemmän käsitteen ulottuvuuksiin kuin sen määrittelymiseen. (Dodge – Daly – Huyton – Sanders: 2012: 222.) 1969-luvulla hyvinvoinnin määrittelyssä keskityttiin positiivisten ja negatiivisten asioiden vaikutuksiin. Ihmisen koettiin olevan hyvinvoiva, kun positiivista on enemmän kuin negatiivista. (Dodge ym. 2012: 223.) Myöhemmin hyvinvoinnin ajateltiin liittyvän henkilökohtaiseen tasapainoon. Taustatekijät, persoona ja sosiaaliset suhteet luovat tasapainon, johon ulkoiset tekijät vaikuttavat positiivisella tai negatiivisella tavalla. Hyvinvointiin vaikuttavat muutokset riippuvat siis ulkoisista tekijöistä. (Dodge ym. 2012: 227.) Artikkelissa esitetään uusi ajatus hyvinvoinnista, jossa ihmisen hyvinvointi ikään kuin tasapainottelee elämässä tapahtuvien haasteiden ja voimavarojen eli resurssien välillä. (Dodge ym. 2012: 230.)

Nuorten hyvinvoinnin subjektiivisesta puolesta on viime aikoina kiinnostuttu, koska on havaittu, että hyvinvointivaltiossa nuoret ei välttämättä voikaan hyvin. Nuorisotyöttömyys on vuoden 1990 jälkeen ollut nousujohteista, millä on pitkäaikaisia kielteisiä vaikutuksia. Nuoruusiässä itsensä kehittämisen pysähtyminen ja negatiivisten kokemusten saaminen horjuttaa helposti nuoren uskoa tulevaisuuteen. Viimeaikoina nuorten pienituloisuus, psyykelääkkeiden käyttö, huostaanottojen määrä ja erityisopetuksen lisääntynyt tarve ovat kasvaneet. (Bardy 2012: 48.)

Statham ja Chasen tekemän katsauksen mukaan lapset ja nuoret määrittelevät hyvinvoinnin eri tavoin kuin aikuiset. 8–12-vuotiaiden mielestä hyvinvointiin liittyvät hyvät suhteet perheeseen ja ystäviin sekä positiiviset aktiviteetit. 14–16-vuotiaat puolestaan yhdistävät hyvinvointiin ihmissuhteiden lisäksi turvallisuuden ja vapauden. He liittävät myös ystävät, vapaa-ajan, koulutuksen ja ympäristön osaksi hyvinvointia. (Statham – Chase: 2010: 10.)

4.2 Nuorten hyvinvointi nykypäivänä

2000-luvulla tapahtuneet terveysmuutokset nuorten keskuudessa ovat pääsääntöisesti olleet Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman kouluterveyskyselyn mukaan positiivisia. Nuorten tupakointi ja huumeokeilut ovat vähentyneet, ja yläasteikäisten humalahakuinen juominen on laskusuunnassa. Nuoret kuitenkin valvovat enemmän, kuin aikaisemmin ja vuosina 2006–2007 ylipainoisuus yleistyi. Liikunnan harrastaminen on kuitenkin hitaasti noususuuntaista. (Luopa – Lommi – Kinnunen – Jokela: 2010: 71.)

Huolestuttava ero nuorten hyvinvoinnissa näkyy kouluterveyskyselyn mukaan lukiota käyvien ja ammattiin opiskelevien nuorten välillä. Terveystottumukset ammattiin opiskelevilla nuorilla ovat selkeästi lukiota käyviä nuoria heikompia. Päivittäinen tupakointi, humalahakuinen juominen ja hampaiden säännöllinen harjaaminen sekä liikuntatottumukset ovat heikompia ammattia opiskelevilla kuin lukiolaisilla. Myös ylipaino on ammattikoululaisten keskuudessa yleisempi. Perhetaustoja kysyttäessä lukiolaisilla on useammin perheenä ydinperhe kuin ammattia opiskelevilla. Vanhemmat ovat myös usein työttömiä ja tupakoivat lukiolaisten vanhempia useammin. (Luopa ym. 2010: 72.)

4.3 Liikunnan vaikutus nuorten hyvinvointiin

Nuorten keskuudessa säännöllinen liikunta on todettu vaikuttajaksi monella tapaa nuorten hyvinvointiin. Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän muun muassa ylipainon ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. (Bardy 2012: 63.) Lisäksi sen on todettu ehkäisevän sydän- ja verisuonitauteja ja vahvistavan tuki- ja liikuntaelimistöä. Liikuntaa harrastaessa myös motoriset taidot kehittyvät ja fyysinen kunto ylipäätään kehittyy. (Syväoja 2012: 5). Vaikka yhteyden osoittaminen on fyysisiä vaikutuksia hankalampaa, säännöllisellä liikunnalla on havaittu olevan myös vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin, kuten masennuksen vähenemiseen ja stressin oireiden lievenemiseen. (Bardy 2012: 65.)

Pitkäaikaistutkimusten mukaan nuoruudessa alkanut vähäinen liikunnan harrastaminen vaikuttaa negatiivisesti älylliseen suoriutumiseen. Yhdysvalloissa tehty tutkimus seurasi osallistujia 25 vuoden ajan, ja tulokset osoittivat, että älyllinen suoriutuminen oli heikompaa niillä keski-ikäisillä, jotka olivat nuorempana katsoneet runsaasti televisiota ja liikkuneet laiskasti. Runsa tv:n katselu tässä tapauksessa tarkoitti vähintään kolmea tuntia päivässä. (Hoang ym. 2016.) Tutkimustuloksia pidetään huolestuttavina, koska

ihmiset viettävät aikaa television lisäksi myös muiden näyttöpäätteiden ääressä yhä enemmän. (Junttila 2015).

4.4 Nuorten liikkumattomuus

Vaikka terveysmuutosten on todettu 2000-luvulla olevan pääsääntöisesti positiivisia, on huomattu, että murrosiässä nuorten liikkuminen kaikesta huolimatta vähenee huomattavasti. Tätä kutsutaan drop-off ilmiöksi. 15-vuotiaista pojista vain 17% liikkui vuonna 2010 suositusten mukaan eli noin tunnin päivässä. Myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen väheni. Drop-off ilmiö oli kuitenkin vähäisempi niiden nuorten keskuudessa, jotka jo ennen murrosikää osallistuivat urheiluseuratoimintaan. Suurin osa nuorista käytti aikaansa tv:n katseluun ja älypuhelimien sekä tietokoneiden käyttöön jopa yli suositusten verran. (Aira – Kannas – Kokko – Tynjälä – Villberg 2013a: 5.)

13–18-vuotiaille nuorille suositeltava liikuntamäärä on 60 minuuttia päivässä, vähintään viitenä päivänä viikossa. Noin joka viides nuori on kuitenkin fyysisesti täysin passiivinen. Fyysisen aktiivisuuden on todettu vähenevän etenkin murrosiässä. (Fagelholm ym. 2015: 159.) Syitä liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen murrosikäisten keskuudessa on tutkittu vähän, koska niitä on haastavaa arvioida. (Aira ym. 2013a: 17). On ajateltu, että liikunnan väheneminen voi johtua normaalista murrosikään liittyvästä kypsymisestä, mahdollisesti kavereiden vaikutuksesta ja terveystottumusten muuttumisesta, kuten nuoruuden päihdekokeiluiden yleistymisestä. Ylipäätään nuorten siirtymävaihe kohti aikuisuutta nähdään suurimpana vaikuttajana liikunta-aktiivisuuden vähenemiselle. (Aira ym. 2013a: 17.)

Nuoruusiällä tuettu säännöllinen liikunta ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen voivat vaikuttaa myönteisellä tavalla terveellisiin elämäntapoihin. (Palomäki – Hekinaro-Johansson 2011: 64). Koululiikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten käsityksiin liikunnasta koulun aikana ja mahdollisesti tulevaisuudessa. Liikunnan seuranta-arvioinnin mukaan tytöt suhtautuivat koululiikuntaan positiivisemmin kuin pojat. Suuri osa kyselyyn vastanneista yläasteikäisistä koki koululiikunnan niin sanotusti neutraalina. Vain harva piti siitä erittäin paljon, tosin siihen yleisesti suhtauduttiin myönteisemmin kuin muuhun koulunkäyntiin. (Palomäki – Heikinaro-Johansson 2011: 67-68.) On kuitenkin huomiotavaa, että tytöistä noin 25-30% ja pojista noin 20% eivät uskoneet omaan liikunta-osaamiseensa. Reilu 30% ei pitänyt liikuntaa ollenkaan kiinnostavana. Asenteet koululiikuntaa kohtaan olivat kyselyn mukaan merkittävästi yhteydessä liikunnan arvosanaan

ja liikunnan harrastamiseen koulun ulkopuolella. Tämä voidaan nähdä yhtenä syynä nuorten liikkumattomuuteen. (Palomäki – Heikinaro-Johansson 2011: 72.)

Vaikka nuorten liikkuminen Suomessa onkin huolestuttavan vähäistä, se on kuitenkin Maailman terveysjärjestön mukaan parhaimmasta päästä. 11- ja 13 -vuotiaat suomalaiset liikkuvat 41 maan vertailussa eniten. (Inchley ym. 2014: 135-136.) Liikkumisen väheneminen tapahtui 15-vuotiaana, jolloin pojista vain viidennes ja tytöistä joka kahdeksas saavutti vaadittavat liikkumisen minimisuositukset. (Inchley ym. 2014: 136).

4.5 Sosioekonomisen aseman vaikutus liikunnan harrastamiseen ja nuorten hyvinvointiin

Perheen sosioekonomisella statuksella on todettu olevan vaikutus nuoren liikunnan harrastamiseen. Vanhempien koulutuksen ja sen myötä uran valinnan sekä palkkatason todettiin vaikuttavan nuoren liikuntaharrastusten valintoihin. Se vaikuttaa myös lasten liikuntatottumuksiin jo varhaislapsuudessa. Liikunnan harrastaminen jo nuoruusiällä edesauttaa oppimista, mikä myöhemmin voi vaikuttaa uravalintoihin. (Mäkinen 2010: 69.) Köyhyystutkija Juho Saaren mukaan köyhä voi valita terveelliset elämäntavat vain tiettyyn pisteeseen asti. Jatkuva stressi heikentää kykyä tehdä rationaalisia päätöksiä. Syrjäytyneiltä ja pienituloisilta voi puuttua arjen normaalit rakenteet, joten liikunta ja säännöllinen ruokarytmi jäävät helposti pois. Taloudellisesti heikko tilanne ruokkii syrjäytymistä, mikä puolestaan lisää yksinäisyyttä ja epäterveellisiä elämäntapoja, kuten alkoholin liikakäyttöä. (Päivänen 2016.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän raportin mukaan vanhempien, erityisesti äitien koulutustasolla oli vaikutuksia myös lasten hyvinvointiin ja terveyteen. Vähemmän kouluttautuneiden aikuisten lapset todettiin useammin ylipainoisiksi. Ylipaino oli vanhempien keskuudessa myös yleistä. Pidemmälle kouluttautuneiden äitien lapset söivät yleisemmin kasviksia ja viettivät vähemmän aikaa viihdemedian ääressä kuin vähemmän kouluttautuneiden äitien lapset. (Kaikkonen ym. 2012: 7.) Samankaltaisia havaintoja pystyttiin tekemään myös alkoholin käytön ja tupakoimisen kanssa. Aikaisempaan verrattuna terveyserot yhteiskuntaluokkien välillä ovat kuitenkin kaventuneet muun muassa tehokkaan perusterveydenhuollon ansiosta. (Kaikkonen ym. 2012: 8)

Urheiluseuratoiminta on ammattimaista ja palveluja halutaan parantaa koko ajan, joten toiminnasta perittävät hinnat ovat myös korkealla. Tämä sulkee aiempaa suuremman

osan väestöstä toiminnan ulkopuolelle sosioekonomisten seikkojen takia. Myös varuste-, osallistumis- ja turnausmaksut nostavat harrastusten hintaa ja jättävät osan ihmisistä automaattisesti ulkopuolelle. (Aira 2013b: 9.) Vaikka vuonna 2015 julkaistun Nuorisobarometrin mukaan 86 % (keistä) kuitenkin sanoo harrastavansa jotain liikuntaa, vähätuloisemmat, työttömät ja köyhät liikkuvat muita vähemmän ja kokevat liikuntamaksut haastaviksi. (Myllyniemi 2015: 54.)

Sosioekonomisen aseman vaikutuksen takia kunnat ovat alkaneet panostaa matalan kynnyksen liikuntapalveluihin. Nuori Suomi -toiminta on määritellyt matalan kynnyksen liikuntapalvelut ohjatuksi liikuntatoiminnaksi, johon nuori voi osallistua taustasta tai kyvystä riippumatta. Liikunta kohdistetaan ei-liikkuviin nuoriin, jotka ovat mahdollisesti jääneet muun seuratoiminnan ulkopuolelle. Matalan kynnyksen toiminta ei keskity kilpailamiseen vaan painotus on perustaitojen harjoittelussa ja uusissa lajikokeiluissa. Toiminta on nuorelle ilmaista tai lähes maksutonta. Tällä tavoin rahallisesti heikommassa asemassa olevat saavat myös mahdollisuuden liikkua. (Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan 2013: 8.)

4.6 Poikien liikunnallisuus

Salasuo ja Ojajärvi pohtivat artikkelissaan suomalaisten poikien liikunnallisuutta 1920-luvulta 1990-luvulla syntyneisiin poikiin ja toteavat, että fyysinen aktiivisuus ja liikunta ovat kautta aikojen olleet sukupuolittuneita. Ennen pojat kasvatettiin fyysisesti voimakkaiksi, jotta he selviäisivät arjen fyysisyyttä vaativista töistä. Liikunta oli näin ollen luonnollinen, mutta samalla myös pakollinen osa arkea. (Salasuo – Ojajärvi 2014: 98.) Nykypäivään tultaessa liikunta ei ole koululiikuntaa lukuun ottamatta pakollista, vaan siitä on muodostunut vapaaehtoinen harrastus. Salasuon ja Ojajärven tutkimuksen mukaan nykypäivänä nuorten liikunnallisuuteen vaikuttavat suuresti vanhempien kannustus ja heidän oma liikunnallinen aktiivisuutensa. Kyseinen viihdeliikunnan sukupolvi liikkuu siis suurimmaksi osaksi vanhempien kannustamana. (Salasuo – Ojajärvi 2014: 106, 108). Kaksitoista poikaa neljästätoista tutkittavasta lopetti liikunnan harrastamisen siinä vaiheessa, kun vanhempien kasvatusvastuu väheni. Syinä tähän olivat muun muassa kiinnostuksen lopahtaminen, harrastamisen vakavoituminen ja kallis hinta sekä muista asioista kiinnostuminen. (Salasuo – Ojajärvi 2014: 108.)

Kaksikymppisten miesten kuntoa on puolustusvoimien kuntotestien avulla pystytty seuraamaan, ja on todettu, että lihaskunto on alkanut heikentyä vuodesta 1993. Kestä-

vyyskunto on puolestaan alkanut heikentyä jo 1970-luvulla. Suurimpina syinä on pidetty liikunnan vähenemistä ja istumisen lisääntymistä erityisesti vapaa-ajalla. (Mielonen 2013.) Kuten aikaisemmin todettu, nuorten ruutuajankäyttö on korkeampi kuin suosittukset. Tämä puolestaan lisää istumista ja vähentää liikkumista. (Aira ym. 2013a: 5).

Maailman terveysjärjestön julkaisema kysely 41 maan nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista osoittaa, että lähes jokaisessa maassa pojat urheilevat tyttöjä enemmän. Tutkimuksen mukaan sekä tyttöjen että poikien urheilumäärä kuitenkin laskee noin 11- ja 15-vuoden välillä 25 %:lla lähes joka maassa. Tästäkin huolimatta pojat urheilivat päivittäin tyttöjä enemmän. (Inchley ym. 2014: 136.)

5 Syrjäytyminen

5.1 Syrjäytyminen käsitteenä

Syrjäytyminen tarkoittaa syrjäytynyttä asemaa ja sisältää myös syrjäytymisen prosessin. Vakiintunut asema heikossa ja huonossa tilassa johtaa syrjäytyneeseen asemaan yhteiskunnassa. (Hyväri – Laine – Vuokila-Oikkonen 2010: 12). Suomessa lähes jokaisella nuorella on mahdollisuus toteuttaa asioita, saada koulutus, toimeentulo ja terveys. Kuitenkin heidän joukossaan on osa, joilla nämä lähtökohdat ovat huonompia kuin toisilla. Osa nuorista jää kaikkien yhteiskunnallisten palvelujen ja toimintojen ulkopuolelle: he eivät käy töissä, eivät ole koulussa, eivät eläkkeellä, eivätkä armeijassa. Kun nuori on pitkään yhteiskunnan toimintojen ulkopuolella, hän ei välttämättä pääse sieltä enää koskaan työelämään tai opiskelemaan. Tällöin syrjäytyminen on hyvin suuri riski. (Myrskylä 2011: 9.)

5.2 Syrjäytymisen prosessi

Syrjäytymistä voidaan tarkastella 5-vaiheisena asteikkona, joka syventyy ja pahenee jatkuvasti. Ensimmäisiä merkkejä syrjäytymisestä ovat vaikeudet koulussa, kotona ja sosiaalisissa suhteissa. Toinen merkki liittyy opiskelumotivaation lopahtamisena tai jopa koulun keskeyttämisenä. Tällainen nuori ei usein sovellu työmarkkinoille, joten hän jää työttömäksi. Tästä tilanne jatkaa pahenemistaan, ja nuori alkaa vieroksumaan töitä, elämään sosiaalituella ja eristäytymään yhteiskunnasta. Yleensä myös alkoholilla alkaa

olla osansa nuoren elämässä. Tilanne voi pahimmassa tapauksessa johtaa täydelliseen yhteiskunnasta eristäytymiseen ja laitostumiseen. (Ahola – Kivelä 2007: 17.)

Syrjäytymisen prosessi voi myös olla nopea siirtymä hyvästä huonoksi esimerkiksi, jos terve ihminen sairastuu ja menettää työkykynsä. Syrjäytymistä edeltää usein tämänkaltaisia riskitilanteita, joissa ihmisen elämätilanteessa tapahtuu jotain syrjäytymistä edesauttavaa, kuten nuoren jääminen ilman koulupaikkaa. Lopputuloksena prosessista tulee syrjäytyneitä ja heikossa tilassa olevia ihmisiä. (Hyväri – Laine – Vuokila-Oikkonen 2010: 13.) Syrjäytyneistä tehdyillä tilastoilla kuvataan riskejä syrjäytyä, eri huono-osaisuuden tiloja tai elämäntapahtumia, jotka muodostavat riskin syrjäytyä, kuten huostaanotto tai läheisen kuolema. (Nuorten syrjäytyminen 2016.)

5.3 Syrjäytymisen taustatekijät

Syrjäytymisellä on usein taustatekijöitä, jotka saattavat edesauttaa nuorten syrjäytymistä. Taustatekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi mielenterveysongelmia, sairastumista, asunnottomuutta ja työttömyyttä. (Syrjäytyminen). Taustatekijöitä voi olla monia ja usein syrjäytymiseen johtaa monen tekijän summa, jolloin elämänhallinta heikkenee. Yhden hyvinvoinnille merkityksellisen osa-alueen vaikeudet eivät vielä normaalisti aiheuta elämänhallinnan heikkenemistä, mutta jos ongelmia on monella osa-alueella ja huono-osaisuus kasaantuu, on nuoren hyvin vaikea hallita omaa elämäänsä. Syrjäytyneiltä nuorilta syitä kysyttäessä he tuovat esiin tärkeimpänä ystävien puutteen. (Nuorten syrjäytyminen 2016.)

Lastensuojelun sijoittaessa lapsen kodin ulkopuolelle lapsen riski syrjäytyä myöhemmässä elämänvaiheessa kasvaa. Verrattuna saman ikäisiin kotona eläneisiin lapsiin, sijoitetut lapset ovat pärjänneet elämässään huonommin useilla osa-alueilla. Sijoitetut lapset ovat olleet altistuksissa epäasiallisille elinolosuhteille ja vanhempien huonolle käytökselle. Heistä yli 60 % oli 21-vuotiaina ilman opiskelupaikkaa, neljä viidestä nuoresta oli saanut toimeentulotukea, joka kolmas oli ollut hoidossa psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa ja noin 65%:lla sijoitetuista nuorista pojista oli rikosrekisterimerkintä. Nämä kaikki edellä mainitut tekijät edesauttavat nuoria jäämään täysin yhteiskunnan toimintojen ulkopuolelle ja mahdollistavat nuorten täydellisen syrjäytymisen. (Eronen ym. 2013: 56.)

5.4 Syrjäytymisen vaikutukset

Syrjäytyneistä nuorista pysyvästi syrjäytyneiksi jää noin joka kolmas. Joukko muuttuu koko ajan, nuoria syrjäytyy jatkuvasti ja osa syrjäytyneistä pääsee opiskelemaan tai työelämään. Syrjäytyneiden joukko pysyy kuitenkin koko ajan suurin piirtein saman suuruisena. Syrjäytyneistä maahanmuuttajista osa muuttaa takaisin kotimaahansa. (Myrskylä 2011.)

Maahanmuuttajanuorten kohdalla syrjäytyminen on yksi ongelmista. Heillä on erityisesti vaikeuksia päästä töihin ja opiskelemaan. Maahanmuuttajista syrjäytyneitä oli joka kolmas, kun taas kantaväestössä syrjäytyneitä oli joka kahdeksas. Kulttuurierot ovat myös osaltaan vaikeuttamassa maahanmuuttajanuorten työhön tai kouluun hakemista. Suomessa syntyneillä maahanmuuttajilla on pienempi riski syrjäytyä kuin muualla syntyneillä. Suomeen tulee vuosittain noin 20000 maahanmuuttajaa, joten vieraskielisten nuorten määrä kasvaa suuresti joka vuosi. Syrjäytymisen riski maahanmuuttajilla on moninkertainen verrattuna kantaväestöön, joten se tulee ottaa huomioon maahanmuuttajien kotouttamisessa. (Myrskylä 2012: 4 - 5.)

Sipilän hallitus päätti vuonna 2015 laaditussa budjetissa säästää koulutuksesta, varhaiskasvatuksesta ja nuorisotoimesta. Nuoriin ja lapsiin kohdistuvat leikkaukset saivat aikaan laajan kritiikin säästötoimenpiteitä kohtaan. Suomi ja suomalaiset ovat sitoutuneita syrjäytymisen ehkäisyyn, mistä kertoo kritiikki Sipilän hallitusta kohtaan. Kaikilla on oikeus hyvinvointiin elämän lähtökohdista riippumatta. (Häkli – Kallio – Korkiamäki – Stenvall 2013:10.)

5.5 Poikien syrjäytyminen

Syrjäytymistä on tarkasteltu laajasti ilmiönä, mutta vasta viime aikoina ollaan alettu kiinnostumaan asiasta sukupuolinäkökulmasta. Miehet ovat useammin pitkäaikaistyöttömiä kuin naiset, ja työttömyysprosentti on korkeampi. 15–29-vuotiaista ihmisistä syrjäytyneitä on noin viisi prosenttia, joista miehiä on kaksi kolmasosaa. Huoli miesten ja poikien syrjäytymisestä on alkanut nousta. Joka viides mies on yli 30-vuotiaana ilman toisen asteen tutkintoa. (Syrjäytyminen). Peruskoulun jälkeen ilman koulutusta olevia miehiä ovat etenkin ne, joiden vanhemmat ovat saaneet toimeentulotukea. (Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013 :67.) Miesten itsemurhakuolleisuus on myös korkeampi kuin naisten, tosin itsemurhayritysten määrä on lähes sama

kuin naisilla. Miessukupuoliset saavat myös useammin toimeentulotukea kuin naiset. Huoli on siis aiheellinen. (Syrjäytyminen.)

Tilastokeskuksen julkaisemassa raportissa käydään läpi tilastoja eri osa-alueilta naisten ja miesten välillä. Tilastojen avulla voidaan myös hieman luoda johtopäätöksiä miesten syrjäytymisvaaroista. Edellä on mainittu useita eri syrjäytymiseen mahdollistavia riskitekijöitä kuten työttömyys, koulutuksen ulkopuolelle jääminen ja niin edelleen. Lähdimme tarkastelemaan näitä seikkoja tilastokeskuksen julkaisusta. Kaikki tiedot ovat vuodelta 2014. Julkaisun mukaan perusasteen jälkeistä tutkintoa ei ollut 30,5%:lla yli 15-vuotta täyttäneistä miehistä ja 29%:lla yli 15-vuotta täyttäneistä naisista. 15–24-vuotiaita miehiä oli yhteensä 334000 ja heidän jakaumansa oli seuraavanlainen: työllisiä 126000, työttömiä 37000 ja työvoiman ulkopuolisia 171000. Työttömyysaste 15–19-vuotiailla oli vain 31,1%, 20–24-vuotiailla 19,8% ja 25–29-vuotiailla 10,9%. Työttömyysaste kaikkien työkäisten miesten kesken (15–74-vuotiaat) oli 9,3%. Ulosottovelallisia miehiä oli kaikista ulosottovelallisista 63,3%, ja keskimääräinen ulosottovelka vuonna 2014 oli miesten osalta 18210 euroa. Yksinasuvista miehistä 43,9% sai toimeentulotukea. Tilaston mukaan painoindeksi on ylipainon puolella noin 20%:lla 15–24-vuotiaista miehistä, ja 25–34-vuotiaista miehistä jopa lähes 40% on ylipainoisia. Itsemurhakuolleisuudessa miesten osuus on huomattavasti naisia suurempi. 100000 henkilöä kohden naisten kuolleisuus on alle kymmenen, kun taas miehillä se on yli 20. (Naiset ja miehet Suomessa 2016. 2016: 23 - 83.) Edellä mainitut seikat ovat kaikki yhteydessä syrjäytymiseen, kuten jo aikaisemmin mainittu. Poikien prosenttiosuudet olivat pääsääntöisesti kaikissa edellä mainituissa seikoissa korkeammat kuin tyttöjen. Tämä herättää huolta ja on varmasti yksi syy miksi pojat syrjäytyvät tyttöjä helpommin.

6 Syrjäytymisen ehkäisy

Suomessa ongelmakeskeinen palveluprosessi voi olla monelle nuorelle vahingollinen. Nuori on saattaneet tavata jo useamman eri alan ammattilaisen, mutta ongelmat ovat edelleen samanlaisia eivätkä juuri korjaantuneet. Ongelmakeskeisessä palveluprosessissa eri alojen ammattilaiset yrittävät ratkaista nuorten ongelmia oman osaamisensa kautta, eikä huomioida, että kaikki ongelmat nivoutuvat yhteen. Esimerkiksi jos nuorella ei ole töitä, mutta hän haluaisi saada työpaikan, häntä autetaan työn saamisessa. Usein kuitenkin nuoren jaksaminen ja muut ongelmat estävät häntä sitoutumasta työpaikkaan ja nuorelle tulee tästä epäonnistumisen kokemus. Nuoren kokonaisvaltainen

kohtaaminen ja tukeminen auttaisivat nuorta ja toisivat paremmin toivottua tulosta. (Alanen – Kotkavuori 2014: 8.)

6.1 Keinoja syrjäytymisen ehkäisyyn

Syrjäytymisen ehkäisy alkaa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamisella. Tunnistamisen keinoja ovat esimerkiksi kouluissa läheiset ja luottamukselliset välit oppilaiden ja opettajien sekä opinto-ohjaajien välillä. Oppilaiden tunteminen ja luottamuksellisen ohjaussuhteen luominen on tärkeässä asemassa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kohdalla. Läheiset suhteet edesauttavat nuorta itseään kertomaan ongelmistaan sekä opettajaa tai opinto-ohjaajaa huomaamaan muutokset oppilaassa. Kun ongelmiin puututaan ajoissa ennen kuin ne ehtivät syventyä, on mahdollisuus vaikuttaa oppilaan tilanteeseen. Mahdolliset oppimisvaikeudet ja erityistuen tarve tulee huomioida ajoissa ja jatkaa sitä aina seuraavissakin opinnoissa, jotta oppilaat eivät jättäydy opinnoista ja tätä kautta ajaudu syrjäytymisvaaraan. (Ahola – Kivelä 2007: 22.)

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisussa todetaan, että syrjäytymisen ehkäisyyn tulisi lähteä jo julkisesta perusterveydenhuollosta ennaltaehkäisevänä toimintana tukemalla lapsia, nuoria ja perheitä. Nuoren elämässä syrjäytymisen kannalta kriittisiä kohtia ovat siirtymävaiheet, esimerkiksi toisen asteen kouluun siirtyminen peruskoulusta. Näihin kohtiin nuorten elämässä tulisi tarjota tukea, jotta ehkäistäisiin tehokkaasti syrjäytymistä. (Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013: 8). Useassa julkaisussa tuodaan esille palvelujärjestelmän pirstaleisuutta, joka osaltaan hankaloittaa nuorten löytämistä erilaisten palvelujen pariin. Koordinoimaton palvelujen tuottaminen aiheuttaa sen, että nuori joutuu asioimaan monessa eri paikassa saadakseen apua ja tästä syystä kynnys avun hakemiseen voi nousta liian korkeaksi. Yhden luukun malli, jossa nuori saisi tarvitsemansa palvelut vieraillemalla vain yhdellä luukulla, olisi syrjäytyneille nuorille hyvä järjestelmä. Sen tulisi kuitenkin toimia siten, että luukulla vastaanottava työntekijä ei vaihtuisi usein ja toiminta olisi tehokasta. Näin päästäisiin mahdollisimman hyvään lopputulokseen. (Alanen – Kotkavuori 2014: 32-33, 46.)

6.2 Syrjäytyminen muualla maailmassa

Myös muissa maissa etenkin miesten syrjäytyminen on herättänyt kasvavaa huolta. Monet maat ovat alkaneet keskittyä etenkin miesten terveystarpeisiin, mutta Australia

ja Irlanti ovat ensimmäiset maat, joilla on viralliset säädökset miesten ja poikien terveyttä ja hyvinvointia koskien. Australiassa, Irlannissa, Uudessa-Seelannissa ja Canadassa on kehitetty miehille suunnattuja työpajoja ja tiloja, joissa he voivat osallistua tarkoituksellisiin toimintoihin, kuten puutöiden tekemiseen. Taide, pienet korjaustyöt ja puutarhanhoito kuuluvat toimintaan. Lisäksi joissakin tiloissa käy terveystalon ammattilaisia vierailuilla ja on niissä pääsy tutustumaan terveystalon tiloihin. Tällä toiminnalla pyritään vaikuttamaan miesten ja poikien sosiaaliseen eristyneisyyteen ja saamaan heidät paremmin osallisiksi omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskeviin asioihin tavallisten terveyspalveluiden ulkopuolella. Tiloissa miehet ja pojat voivat kommunikoida toistensa kanssa ja saada uusia mielenkiinnon kohteita. Tällainen toiminta on yksi tärkeä osa laajempia toimenpiteitä miesten ja poikien hyvinvoinnin ja terveyden parantamisessa. Tutkimuksessa todetaan, että toiminnalla on saatu positiivisia hyötyjä miesten elämään, terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Toimintaa on tutkimuksen mukaan tarkoitus levittää muuallekin maailmalle kuten Ugandaan, Belgiaan ja Suomeen. (Wilson – Cordier 2013: 451-453.)

6.3 Syrjäytymistä ehkäisevät hankkeet

Syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn ja siihen puuttumiseksi on kehitetty erilaisia malleja ja hankkeita. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani Poikien talo on yksi näistä hankkeista. Hankkeita on julkisella sekä yksityisellä sektorilla runsaasti. Syrjäytymisen ehkäisyyn tarkoitettuja hankkeita ovat esimerkiksi Luotsi-hanke, jonka kautta myös Poikien taloon oli tullut nuoria, Tajua mut! -hanke, Pois syrjästä -hanke, Liaani-hanke, jonka osa opinnäytetyömme on, ja monia muita hankkeita. Myös kirkolla on vuosittain varattu budjetista osa syrjäytymisen ehkäisyyn, ja varat jaetaan erilaisille syrjäytymistä ehkäiseville hankkeille. (Syrjäytymisen ehkäisy.) Valtio käyttää vuositasolla noin 230 miljoonaa euroa syrjäytymisen ehkäisyyn, mikä on suhteessa kuitenkin vähän verrattuna esimerkiksi valtion työttömyysturvaa varten käyttämään summaan. (Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013: 9).

6.3.1 Nuorisotakuu

Opetus- ja kulttuuriministeriön kärkihanke nuorisotakuu on malli, joka lupaa muun muassa jokaiselle peruskoulun päättäneelle nuorelle jatkokoulutuspaikan. Lisäksi nuorisotakuun malliin kuuluu palvelujen keskittäminen yhdelle taholle, etsivä nuorisotyö ja työnetsijätoiminta sekä mielenterveyspalveluiden kehittäminen ja vahvistaminen. Nuorisotakuussa pyritään myös parantamaan yksityisen ja julkisten palveluiden yhteistyötä, joilla pystytään tukemaan nuorten työllistymistä ja elämänhallintaa. Nuorisotakuu on suunnattu alle 25-vuotiaille tai alle 30-vuotiaille vastavalmistuneille nuorille. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun nuori ilmoittautuu työeläketoimistoon työnhakijaksi, hänelle tarjotaan kolmen kuukauden sisällä nuorelle sopiva paikka esimerkiksi työstä, opiskelusta tai kuntoutuspaikasta. (Nuorisotakuu auttaa eteenpäin.)

Yksi nuorisotakuun tavoitteista oli etsivän nuorisotyön parantaminen. Opetusministeriö on tukenut toimintaa jo vuodesta 2008 asti. Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä jossa työmarkkinoiden ja koulutuksen ulkopuolelle jääneitä alle 29-vuotiaita nuoria autetaan pääsemään palvelujen pariin. (Etsivä nuorisotyö.) Etsivän nuorisotyön tarkoituksena on löytää nuoret, jotka tarvitsevat tukea ja jotka ovat palvelujen ulkopuolella ja saada heidät takaisin palvelujen pariin ja sitoutumaan niihin. (Alanen – Kotkavuori 2014: 8.) Suomen palvelujärjestelmässä on kuitenkin aukkoja, mikä aiheuttaa heikoimmassa asemassa olevien nuorten jäämistä palvelujen ulkopuolelle ja heille ei löydy sopivia palveluita. Osa nuorista ei ensikäynnin mahdollisen pettymyksen jälkeen hakeudu palveluihin. Etsivä nuorisotyö pyrkii tekemään palvelujärjestelmästä paremmin toimivan. Yksilöllisen ja intensiivisen nuorten tukemisen on havaittu olevan tehokkaampaa kuin ammattilaisten (Alanen – Kotkavuori 2014: 10.)

6.3.2 Ratkaisukeskeinen toimintamalli

Ratkaisukeskeinen toimintamalli on yksi hyvistä mahdollisista lähestymistavoista syrjäytymisen ehkäisyyn. Ratkaisukeskeisessä toimintamallissa pyritään tunnistamaan nuorten voimavaroja ja luomaan rakentavaa ilmapiiriä ratkaisujen löytämiseksi. Toimintamallissa nuorten toiveisiin ja tavoitteisiin keskitytään ja tavoitellaan niiden parantamiseen toimivia keinoja. Nuoret voivat tuntea olevansa umpikujassa ja eivät yksin löydä tilanteesta ulospääsyä, joten he tarvitsevat siinä tukea. Yksilöohjauksessa on saatu aikaa nuorille onnistumisen kokemuksiin ja on pystytty selkeyttämään nuoren tilannet-

ta. Tapaamisissa keskustelut nuoren kanssa koskevat nuoren vapaa-aikaa, koulunkäyntiä ja mahdollisia ammatillisia kiinnostuksen kohteita. (Ahola – Kivelä 2007: 54.)

6.4 Maahanmuuttajien syrjäytymisen ehkäisy

Maahanmuuttajanuorten kohdalla kotouttamiseen tulisi panostaa enemmän. Heidän oppimistaan koulussa voitaisiin parantaa ottamalla huomioon monikulttuurisuus opetuksessa. Selkokielellistämisen, yksilöllisen tuen ja ajallisen joustavuuden lisäksi olisi tärkeää monipuolistaa ja globalisoida oppimateriaalia, joka usein on suunniteltu kansallisesti. Yhteistyön perheiden ja koulujen välillä tulisi myös olla tiiviimpää, koska suomalainen koulujärjestelmä voi olla maahanmuuttajaperheille hyvin vieras. Yhteistyötä voitaisiin parantaa järjestämällä tapaamisia useammin ja säännöllisesti sekä käyttämällä tulkkia tapaamisissa. (Kivijärvi – Peltola – Souto 2015: 23-24.) Jos halutaan parantaa maahanmuuttajanuorten yhdenvertaisuutta suomalaisten nuorten kanssa, tulisi koulutusjärjestelmän ulkopuolisia koulutuksia lisätä. Lisäksi kotouttamis- ja kielikouluihin pitäisi saada pysyvyys, ettei kilpailutus vaikuta opetuksen ja asiantuntemuksen laatuun. (Kivijärvi – Peltola – Souto 2015: 26.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Haastattelimme seitsemää Liikkeelle!-ryhmään osallistunutta poikaa. Pojat olivat 14–25-vuotiaita. Suurin osa pojista oli tullut Liikkeelle!-ryhmään Poikien talon kautta. Kysyimme pojilta heidän hyvinvointiinsa ja Liikkeelle!-ryhmän toimintaan liittyviä kysymyksiä. Haastattelimme poikia, koska halusimme saada ryhmän toiminnasta ja tarpeellisuudesta sekä tulevaisuudesta mahdollisimman laajan ymmärryksen. Analysoimme haastattelumateriaalin induktiivisella sisällönanalyysimenetelmällä, josta lopputuloksena saimme tulosten otsikkoina käytettävät yläluokat. Haastattelimme myös ryhmän kahta ohjaajaa heidän kokemuksistaan Liikkeelle!-ryhmästä. Kysyimme ohjaajilta myös ryhmän toiminnasta, ohjaajan työstä ja heidän havainnoistaan pojissa tapahtuneista muutoksista. Selvitimme myös heidän ajatuksiaan ryhmän tulevaisuudesta. Pojille ja ohjaajille suunnatut kysymykset löytyvät liitteistä. Analysoimme myös ohjaajien haastattelut induktiivisella sisällönanalyysillä. Aineiston analyysin tuloksena saimme yläluokat, joita käytämme tulososion otsikkoina. Taulukot 1, 2, 3,4 ja 5 mallintavat aineiston analysoinnin vaiheet.

7.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta on tehty jo 1800-luvulla, mutta hoitotieteiden tutkimuskäytännöksi se vakiintui vasta 1980-luvulla. Kvalitatiiviseen tutkimukseen liittyy hyvin paljon erilaisia lähestymistapoja, ja sitä onkin hankala määritellä. Laadulliselle tutkimukselle ominaista ovat uskomukset, asenteet ja käyttäytymisen muutokset. Yhteiskunnallisen ongelman havaitseminen ja tiedostaminen ovat lähtökohtana kvalitatiiviselle tutkimukselle. Laadullinen tutkimus pyrkii löytämään tutkimusaineistosta samantyyppisiä, eroja tai toimintatapoja. Kvalitatiivinen tutkimus ei pyri tutkimustulosten yleistettävyyteen ja sen tutkimusasetelmat ovat joustavia. Tämän vuoksi myös tutkimusaineisto voi olla harkinnanvaraista. Tietoa voidaan hakea monista paikoista ja prosessi voi muokkautua aineiston keruun aikana. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä on useita ja niihin kuuluu esimerkiksi kokonaisvaltaisuus, subjektiivisuus, relatiivisuus, strukturoimattomuus, teorian luominen ja tulosten ainutlaatuisuus. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 65-68.)

Terveys- ja hoitotyö tarvitsee kvalitatiivista menetelmää antamaan tietoa potilas- ja asiakaslähtöisyydestä, ihmisten terveydestä, sairaudesta ja hoidosta. Kvalitatiivisen tutkimuksen tekemiseen vaikuttaa se, mitä tutkitaan ja mitä tutkimuksella haetaan. Tästä syystä tutkimus voidaan tehdä pienelläkin tutkimusaineistolla ja se voidaan toteuttaa monilla eri tavoilla. Tapoja ovat esimerkiksi havainnointi ulkopuolisena tai osallistuvana havainnoijana tai esimerkiksi haastattelut kysymyksillä, joihin haastateltavat vastaavat suullisesti, päiväkirjoilla, kuvilla tai piirroksilla. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 121.)

7.2 Aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmänämme on teemahaastattelu, joihin osallistuu seitsemän poikaa ja kaksi ohjaajaa. Teemahaastattelun toteutimme ryhmä- ja parihaastatteluina. Teemahaastattelu on haastattelumuoto, jossa on ennalta määrätty tarkoitus. Käsiteltävät teemat on sovittu ja määritelty etukäteen. Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole välttämättä merkitystä, mutta on tärkeää, että haastattelija johdattelee keskustelua niin, että kaikki teemat käydään läpi. Toteuttamissa haastavaa onkin, että haastateltavan kertomukset alkavat johdatella keskustelua liikaa ja pois päin sovituista teemoista. (Kurkela 2006.)

Ryhmähaastatteluissa haastattelija kysyy kysymyksiä samanaikaisesti usealta ryhmän jäseneltä, mutta voi myös puhua yksittäisille jäsenille. Myös parihaastattelut lukeutuvat ryhmähaastatteluihin. Ryhmähaastattelun haasteena verrattuna yksilö- tai parihaastatteluun on se, että jäsenet eivät välttämättä uskalla kertoa kaikkea. Haastatteluiden nauhoittaminen voi olla haastavaa, jos useampi henkilö puhuu päällekkäin. (Ryhmähaastattelu.)

Teemahaastatteluihin kuuluu tärkeänä osana esihaastattelut. Haastatteluja ennen toteutimme esihaastattelut erikseen poikien ja ohjaajien haastatteluja varten. Esihaastattelujen avulla testataan haastattelun runkoa, kysymysten asettelua ja teemojen järjestystä. Niiden avulla saadaan myös tietoa haastattelun pituudesta. Esihaastattelusta saadun tiedon perusteella varsinaista haastattelua varten kysymyksiä voidaan muokata ja poistaa tarpeettomia osia haastattelusta. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 72-72.)

Esihaastattelun toteutimme noin kolme viikkoa ennen varsinaista haastattelua. Emme voineet tehdä esihaastattelua ryhmän ohjaajille, koska heitä oli vain kaksi, joten teimme esihaastattelun suunnilleen saman ikäiselle urheilulliselle miehelle. Kiinnitimme esihaastattelussa huomiota kysymysten asetteluun, niiden ymmärrettävyyteen, haastattelun nauhoitukseen ja haastattelun keston. Haastattelemamme mies ei pystynyt vastaamaan laajasti kaikkiin kysymyksiin, koska ne liittyivät Liikkeelle!-ryhmän toimintaan. Esihaastattelussa tuli ilmi, että muutaman kysymyksen asettelua piti muuttaa ymmärrettävämmäksi ja näin teimmekin haastattelun jälkeen. Esihaastateltavamme antoi myös palautetta kysymyksistämme, ja hänen mielestään ne olivat hyvin ymmärrettäviä ja antaisivat varmasti paljon informaatiota opinnäytetyötämme varten. Hän piti kysymyksiä myös mielekkäinä haastateltaville.

Toisen esihaastattelun pojille suunnatuista kysymyksistä teimme 23-vuotiaalle miehelle. Kävimme kysymykset läpi, ja hän vastaili kysymyksiin parhaansa mukaan. Haastattelun perusteella ja haastateltavan kommenttien mukaisesti muutimme kahden kysymyksen asettelua ymmärrettävämmäksi pojille. Esihaastateltava piti kysymyksiä tutkimuskysymyksiä ajatellen relevantteina ja informatiivisina.

Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti ennen haastattelujen toteuttamista olimme yhteydessä Poikien talon ja Liikkeelle!-ryhmän kontaktiimme, ja sovimme haastattelupäivistä ja haastattelujen toteuttamisesta. Osallistuimme ryhmän toimintaan syyskuussa, jolloin ryhmän syyskausi alkoi. Kävimme jo tammikuussa vierailmassa Poikien talolla,

mutta valitsimme rauhallisen ja viihtyisän paikan haastatteluille vasta myöhemmillä vierailukerroilla ennen haastatteluja. Ennen haastatteluja otimme poikien ja ohjaajien allekirjoitukset suostumuslomakkeeseen. Lomakkeessa kerroimme haastatteluihin liittyvän olennaisen tiedon, kuten miksi haastattelemme, mitä aiomme kysyä, mitä itse tilanteessa tulee tapahtumaan ja mihin aiomme käyttää haastatteluissa kerättyä materiaalia. Selvitimme lomakkeessa myös haastattelujen nauhoituksen tärkeyden tiedonanalyysia varten.

Ohjaajien haastattelun toteutimme Poikien talolla 16.8.2016. Haastattelimme ohjaajia parihaastatteluna heidän toiveidensa mukaisesti. Valitsimme Poikien talolta rauhallisen huoneen haastattelun tekemiseen. Nauhoitimme haastattelun tietokoneella ja puhelimella, joiden toiminnan nauhoitusvälineinä olimme jo aikaisemmin kokeilleet esihaastatteluissa. Ohjaajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, jossa he antoivat luvan opinnäytetyön tekemiselle. Ohjaajat vastasivat haastattelun kysymyksiin erikseen, toisiaan täydentäen. Haastattelussa meni huomattavasti kauemmin kuin olimme arvioineet, ja saimme paljon materiaalia haastattelusta. Haastattelu kesti 50 minuuttia. Litteroimme haastattelut nauhoituksesta ja analysoimme induktiivisella sisällönanalyysillä. Rivivälillä 1,5 ja kirjainkoolla 12 litteroitua materiaalia oli 18 sivua.

Poikien haastattelut toteutimme myös Poikien talolla ennen Liikkeelle!-ryhmän alkua. Ensimmäisellä haastattelukerralla 22.9.2016 saimme haastateltua vain kaksi poikaa, koska ryhmään ei saapunut enempää poikia. Kävimme haastattelun jälkeen poikien kanssa keilaamassa, jotta tutustuisimme paremmin ryhmän toimintaan. Olimme varautuneet käymään ryhmässä useampaankin kertaan, mutta saimmekin useamman pojan haastateltua seuraavalla haastattelukerralla 6.10.2016. Kaikki pojat suostuivat haastatteluun kysyttäessä. Otimme kaikilta pojilta allekirjoitukset suostumuslomakkeeseen, jossa selitimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja kerroimme aineistonkeruumenetelmästä. Painotimme lomakkeessa myös, että osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelun voi keskeyttää halutessaan. Pojat saivat valita haastattelun ryhmä- tai yksilöhaastatteluna. Kaikki pojat valitsivat ryhmähaastattelun. Haastattelimme ensin kaksi poikaa odotellessamme ryhmään lisää poikia. Haastatteluhuone oli sama kuin ohjaajia haastatellessamme, joten tiesimme, että tila on rauhallinen ja nauhoitus onnistuu. Toisen haastattelun toteutimme lopuille ryhmään tulleille pojille heti edellisen haastattelun jälkeen. Nauhoitimme myös nämä haastattelut ja litteroimme nauhoitukset haastattelujen jälkeen. Haastattelut kestivät keskimäärin 15 minuuttia. Rivivälillä 1,5 ja fonttikoolla 12 litteroitua tekstiä tuli kolmesta poikien ryhmähaastattelusta 20 sivua.

Ryhmähaastattelujen litterointi oli aika haastavaa, koska ohjaajat omassa haastattelussaan ja pojat omissa haastatteluissaan puhuivat usein toistensa päälle. Joistakin vastauksista oli vaikea saada selvää tämän takia ja joitakin kommentteja saattoi jäädä tästä syystä saamatta. Muutamilla pojista oli myös hyvin hiljainen ääni ja osalla puhe oli epäselvää, joten tämä vaikutti myös aineiston litterointiin. Pojat olivat ujoja ja vähäsanaisia, joten heiltä oli vaikea saada informatiivisia vastauksia johdattelematta heitä. Suunnitelmavaiheessa ajattelimme, että saisimme korkeintaan 3-4 poikaa haastatteluun ryhmän vähäisen kävijämäärän vuoksi. Olemme tyytyväisiä, että seitsemän poikaa osallistui. Vaikka haastatteluissa olikin omat haasteensa, koemme että saimme riittävästi aineistoa kerättyä tätä opinnäytetyötämme varten.

7.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on laadullinen menetelmä, jonka avulla voidaan analysoida dokumentteja objektiivisesti ja systemaattisesti. Sen avulla muodostetaan tutkittavasta ilmiöstä käsittekarttoja, kategorioita tai käsitteitä. Näiden avulla tutkittavasta ilmiöstä luodaan kokonaisuus, jossa kuvataan ilmiötä kuvaavat käsitteet ja niiden mahdollinen suhde toisiinsa. Sisällönanalyysin onnistuminen edellyttää sen tekijältä kykyä aineiston pelkistämiseen ja kokonaisuuksien hahmottamiseen. (Elo – Kanste – Kyngäs – Kääriäinen – Pölkki 2011: 139.)

Analysoimme opinnäytetyömme aineiston induktiivisella eli aineistosta lähtöisin olevalla sisällönanalyysillä. (Elo ym. 2011: 139). Induktiivinen eli aineistolähtöinen sisällönanalysointi jaotellaan kolmeen eri vaiheeseen. Ennen analysoinnin aloittamista määritellään analyysiyksikkö, joka voi olla lause tai yksittäinen sana. Yksiköt voidaan koodata esimerkiksi väreillä tai alleviivauksilla työn helpottamiseksi. Tämän jälkeen aineisto pelkistetään eli redusoidaan tiivistämällä tai pilkkomalla osiin. Tämä tarkoittaa, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Aineiston on tässä vaiheessa oltava litteroidussa muodossa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.)

Ensin pelkistimme haastatteluiden aineiston tiivistämällä pitkät lauseet lyhyiksi, ytimekkäiksi ilmaisuiksi. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.)

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisten ilmaisujen pelkistämisestä ohjaajien ja poikien haastatteluisista.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
No on pari kaverii kenen kaa mä hengaan sillee. Joo pari sellasta kaverii.	On pari kaveria, joiden kanssa olen. Joo, pari kaveria.
No emmä tiiä jos saa semmosta totanii semmosta totaniin no sellasta liikkumista nii kyl sen huomaa sen jälkeen et on sellanen hyvä olo ja saa nukuttua ja seuraavana aamuna on virkeempi.	Liikunnan jälkeen on hyvä olo ja saa nukuttua. Seuraavana aamuna on virkeämpi olo.
No on sillee ihan hyvä olo sen jälkeen yleensä.	Yleensä ihan hyvä olo sen jälkeen.
Kyl mun mielestä ainaki on tarvetta No että tää ryhmä pidettäis	Mielestäni on tarvetta Että tämä ryhmä pidettäisi
Kiusaamista ei niiku hyväksytä siinä ryhmässä	Ryhmässä ei hyväksytä kiusaamista
Hyvä meininki ja sellanen niiku et on hauskaa ja toisia kunnioitetaan	Hyvä, hauska ja toisia kunnioittava meininki

Pelkistämisen jälkeen aloitetaan aineiston klusterointi eli ryhmittely. Tässä vaiheessa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samanlaiset käsitteet yhdistetään alaluokaksi, joka nimetään sitä parhaiten kuvaavalla käsitteellä. Tämän vaiheen avulla luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.)

Taulukko 2. Esimerkki pelkistysten jakamisesta alaluokkiin poikien ja ohjaajien haastatteluisista.

Pelkistys	Alaluokat
On pari kaveria, joiden kanssa olen. Joo, pari kaveria.	➤ Poikien sosiaaliset suhteet
Liikunnan jälkeen on hyvä olo ja saa nukuttua. Seuraavana aamuna on virkeämpi olo. Yleensä ihan hyvä olo sen jälkeen.	➤ Liikunnan vaikutukset
Mielestäni on tarvetta Että tämä ryhmä pidettäisi	➤ Poikien toiveet ryhmän tulevaisuudesta
Monella on ollut haasteita kaverisuhteissa Sosiaalisissa taidoissa on haasteita	➤ Haasteet sosiaalisissa suhteissa
Liikunnan ilo on löytynyt Hyviä kokemuksia muiden kanssa olemisesta Nuoret ovat innostuneet pelistä ja leikistä	➤ Pojissa tapahtuneet muutokset ryhmään osallistumisen jälkeen

Ei haeta voittamista Ei tule kilpailuasetelmaa	➤ Matalan kynnyksen toiminta
---------------------------------------------------	------------------------------

Ryhmittelyä voi jatkaa yhdistämällä alaluokat yläluokkiin ja tämän jälkeen vielä pääluokkiin. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 110.)

Taulukko 3. Alaluokkien jakaminen yläluokkiin poikien ja ohjaajien haastatteluista.

Alaluokat	Yläluokat
Poikien vapaa-ajan kaverisuhteet Kavereiden saaminen ryhmästä	➤ Poikien sosiaaliset suhteet
Tv:n katseluun ja tietokoneella oloon käytetty aika Poikien vapaa-ajan riittävyys Poikien vapaa-ajan viettotavat	➤ Poikien vapaa-aika
Poikien suosikkilajit ryhmässä Poikien toiveet ryhmän tulevaisuudesta Poikien päätyminen ryhmän toimintoihin Poikien mahdollisuudet vaikuttaa ryhmän toimintaan	➤ Ryhmän toiminta ja tulevaisuus
Aikaisemmat negatiiviset kokemukset liikkumisesta Haasteet sosiaalisissa suhteissa Poikien erityispiirteet Taustojen vaikutus nykypäivän haasteisiin. Poikien päätyminen ryhmään	➤ Poikien haasteet
Nuorten kannustaminen paikalle tulemiseen ja sosiaalisuuteen Nuorten vaikuttaminen ryhmän toimintaan Matalan kynnyksen toiminta Liikuntaryhmän turvallisuus ja tunnelma Kilpailemisen välttäminen ryhmässä Keskustelu ja asioiden jakaminen ryhmässä Ryhmän muu toiminta. Ohjaajien ohjaamistavat	➤ Ryhmän toiminnan periaatteet

Taulukko 4. Yläluokkien jakaminen pääluokkaan poikien haastatteluista.

Yläluokat	Pääluokat
Positiiviset kokemukset ryhmästä Ryhmän toiminta ja tulevaisuus Poikien kokemukset ohjaajien toiminnasta Poikien sosiaaliset suhteet Poikien vapaa-aika Poikien liikuntakokemukset Poikien ravitsemus ja uni	➤ Poikien hyvinvointi ➤ Liikkeelle! –ryhmän toiminta ja poikien kokemukset

Taulukko 5. Yläluokkien jaottelu pääluokkiin ohjaajien haastatteluista.

Yläluokat	Pääluokat
Poikien haasteet Ryhmän toiminnan periaatteet Positiiviset muutokset pojissa Ohjaajien ja poikien toiveet ryhmän jatkumisesta.	➤ Liikkeelle! -ryhmän toiminta ja vaikutus poikiin ohjaajien näkökulmasta

8 Tulokset

8.1 Poikien kokemukset Liikkeelle!-ryhmästä

Kysyimme pojilta heidän kokemuksiaan Liikkeelle!-ryhmästä. Pojilla oli Liikkeelle!-ryhmästä positiivisia kokemuksia. Pojat toivat esille kokemuksiaan ryhmän toiminnasta ja sen tulevaisuudesta. Pojat kertoivat myös ajatuksistaan ryhmän ohjaajien toiminnasta.

Poikien positiiviset kokemukset ryhmästä

Pojat kokivat, että ryhmään sai tulla omana itsenään ja vastaanotto oli tervetullut sekä lämmin. Toisten erilaisuutta kunnioitettiin ja arvostettiin. Pojat kertoivat tulevansa toimeen keskenään ja kokivat saavansa tukea ja kunnioitusta toisiltaan. Pojat olivat sitä mieltä, että aktiviteetteihin on ollut helppo ja mukava osallistua, koska aktiviteetteihin osallistuminen ei ole kunnosta tai omista taidoista kiinni. Pojat kokivat, että Liikkeelle!-ryhmän aktiviteetit ovat olleet enemmänkin hauskaa yhdessäoloa ja uuden oppimista. Yksi pojista mainitsi pahan päivän parantuvan aktiviteetteihin osallistumalla. Osallistumisen helppoutta lisäsi poikien mukaan myös aktiviteettien maksuttomuus. Haastatteluissa tuli ilmi, että ryhmähenki oli hyvä ja kannustava. Kaikki olivat tyytyväisiä ryhmän toimintaan.

”Erilainen saa olla totta kai ja sitä tääl just arvostetaan ja ehkä se on just se mikä tekee et ryhmä toimii ku ihmiset on erilaisii ja sit se on arvokasta”

”No ihan hyvältä vaik ois paha päivä nii kiva sillee osallistuu tota nii yleensä se päivä paranee jos osallistuu johonki tällasii toimintoihin.”

Ryhmän toiminta ja tulevaisuus

Useimmat pojista olivat tulleet Liikkeelle!-ryhmään Poikien talon kautta, jonne he olivat päätyneet koulukuraattorin, vanhempien, Luotsi- ja Boosti -hankkeiden kautta. Osa pojista ei halunnut vastata kysymykseen. Pojat saivat vaikuttaa paljon ryhmän toimintaan. He osallistuivat aktiviteettien valintoihin ohjaajien kanssa keskustelemalla ja ehdottamalla erilaisia toimintoja. Poikien mukaan ehdotukset otettiin mielenkiinnolla vastaan ja katsottiin mitkä olisivat realistisia toteuttaa. Kaikki pojista kokivat pystyneensä vaikuttamaan aktiviteettien valintaan. Poikien suosikkilajeja olivat muun muassa seinäkiipeily, megazone (laserpyssysota), uinti, keilaus ja jäällä hyppely. Osalla ei ollut varsinaista suosikkia, vaan he kokivat, että lähes kaikki yhdessä tekeminen mukavaa. Kaikki pojat toivoivat, että ryhmän toiminta jatkuisi ja mahdollisesti laajentuisi. Heidän mielestään kyseiselle toiminnalle on tarvetta. Pojat toivoivat myös uusia kävijöitä, ja uskoivat että heidät otettaisiin lämpimästi vastaan. Kukaan pojista ei ollut ryhmän lopettamisen kannalla, koska se oli ollut mukava osa heidän arkeaan.

"No megazone on mulla vähänniiku harrastus ja kiva käydä uimahallissa"

"Kyl mun mielestä ainaki on tarvetta"

"No että tää ryhmä pidettäis"

"No ainaki et jos tulee uusia kävijöitä nii niitä otetaan lämpimästi vastaan ja pidetään yhtä"

Poikien kokemukset ohjaajien toiminnasta

Kaikki pojat olivat tyytyväisiä ohjaajien toimintaan. Ohjaajien kanssa oli helppo keskustella. Poikien mielestä ohjaajat olivat asiallisia ja ammattimaisia. Pojat kertoivat saaneensa ohjaajilta vain yleisesti kannustavaa palautetta. Pojat kokivat ryhmästä tiedottamisen hyväksi. Ohjaajat tiedottivat toiminnoista esimerkiksi sosiaalisen median, kuten Facebookin kautta. Kommunikointi toimi myös tekstiviestein ja tiedottamalla aktiviteettien alussa tai lopussa seuraavasta kerrasta. Ohjaajat kertoivat omassa haastattelussaan hienovaraisesta ravitsemusopastuksesta esimerkkien avulla. Pojat eivät kuitenkaan muistaneet saaneensa ravitsemukseen liittyvää opastusta. He kertoivat tiedon tuleen koululta. Poikien mielestä ohjaajat luultavasti ajattelivat, että koulussa käydään ravitsemukseen liittyviä asioita.

"No siis tosi ammattimaista ja niiku nuorten ja nuorten aikuisten kans olemista."

8.2 Poikien kokemukset Liikkeelle!-ryhmän vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa

Pojat kokivat useiden hyvinvoinnin osa-alueiden kohentuneen Liikkeelle!-ryhmän vaikutuksesta. Positiiviset muutokset hyvinvoinnissa koostuivat hyvistä liikuntakokemuksista ja sosiaalisista suhteista. Esille nousivat myös vapaa-aika ja ravitsemus.

Poikien liikuntakokemukset

Pojat kertoivat liikunnalla olleen positiivisia vaikutuksia. Pojat olivat sitä mieltä, että ryhmä on pidetty sopivaan aikaan iltapäivästä, koska liikunta piristää heitä. Pojat kertoivat, että vaikka olisi ollut huono päivä ennen ryhmää, tunne muuttui ryhmän aikana ja jälkeen taas paremmaksi. Osa toi kuitenkin esille, että liikunnan jälkeen saattoi olla väsynyt, toiset taas eivät olleet huomanneet mitään eroa. Keskittymiseen koulussa pojat eivät osanneet sanoa liikunnan vaikuttaneen. Suurin osa toi tärkeimpänä keskittymiseen vaikuttavana asiana esille unen määrän ja aamupalan syömisen.

Osalla pojista oli koululiikunnasta huonoja kokemuksia, koska liikuntatunneilla on katsottu taitotasoa ja kuntoa. He mainitsivat, että liikuntatunneilla on joskus tullut tyhmä olo, kun muut ovat olleet paljon parempia kuin itse. Tämä ei ainakaan kannusta poikia osallistumaan aktiivisesti liikuntatunneille. Liikkeelle!-ryhmässä tähän on kiinnitetty erityistä huomiota ja pojat toivatkin esille, että ryhmässä on tästä syystä ollut mukava olla. Pojat toivat esille, että Liikkeelle! -ryhmän jälkeen on ollut hyvä olo ja he ovat saaneet nukuttua paremmin seuraavana yönä. Aamu on tällöin ollut myös virkeämpi. Pääsääntöisesti pojat kertoivat nukkuvansa yöt hyvin.

"Ei oo sun kunnosta tai taidoista tai tollasesta riippuvaisia eikä ne oo liian urheilullisii et kuitenkaan kuitenki se on sellasta hauskaa yhdessä oloa ja sellasta oppimista"

"No pirteempi olo."

"Siel katotaan taitotasoo ja kunnan mukaan"

Poikien sosiaaliset suhteet

Kysyimme pojilta heidän sosiaalisista suhteistaan ryhmässä ja ryhmän ulkopuolella. Suurimmalla osalla pojista oli kavereita, joiden kanssa he viettivät vapaa-aikaansa. Kaverisuhteet olivat syntyneet pääosin koulussa. Osalla pojista oli joko yksi tai ei yhtään kaveria. Suurin osa pojista koki saaneensa kavereita ryhmästä ja Poikien talolta. Pojat kertoivat, että heidän kanssaan on ollut kivaa osallistua eri ryhmän järjestämiin

aktiviteetteihin. Kukaan ei kuitenkaan viettänyt keskenään aikaa Poikien talon ulkopuolella.

"On kavereita."

"Ei oo"

Poikien vapaa-aika

Suurin osa pojista koki, että vapaa-aikaa oli riittävästi. Koulutehtävät olivat osalle pojista niin aikaa vieviä, joten vapaa-aikaa ei tällöin ollut riittävästi. Pojat eivät osanneet tarkasti arvioida aikaa, jonka he käyttivät tv:n katseluun tai tietokoneen käyttöön. Suurin osa sanoi ajaksi pari tuntia. Muita vapaa-ajan aktiviteetteja olivat muun muassa kavereiden kanssa oleminen, ulkoilu, kävelyt ja piirtäminen. Osa pojista kertoi viettävänsä mahdollisen vapaa-aikansa Poikien talolla.

"Ihan sopiva määrä"

"Liian vähän"

"Jos on vapaa-aikaa niin tulen mieluummin Poikien talolle."

Poikien ravitsemus

Suurin osa pojista kertoi syövänsä pääsääntöisesti terveellisesti kotiruokaa. Suurin osa pojista söi koulussa tarjotun lounaan ja kotona aamupalan. Iltaisin osa pojista söi pika-ruokaa tai sitä, mitä kotona oli saatavilla. Osa pojista söi makeisia vain viikonloppuisin. Suurin osa kuitenkin herkutteli useamman kerran viikossa. Makeisiksi pojat luokittelivat karkit ja limsan.

"Joo joskus syön, muutaman kerran viikossa."

"Kotiruokaa."

8.3 Ohjaajien kokemukset Liikkeelle! -ryhmästä

Haastattelimme Liikkeelle!-ryhmän ohjaajia heidän kokemuksistaan ryhmästä. He toivat esille poikien haasteita ja ryhmän toiminnan periaatteita. Ohjaajat kertoivat myös pojissa tapahtuneista positiivista muutoksista ja toiveista ryhmän jatkumisen suhteen.

Poikien haasteet

Ohjaajat kertoivat poikien olevan syrjäytymisvaarassa olevia tai jo syrjäytyneitä nuoria, jotka kamppailevat monenlaisten eri haasteiden kanssa. Ohjaajat nostivat esille muun muassa sosiaalisten suhteiden haastavuuden, yksinäisyyden, niinsanotun seinäruusuksi jäämisen ja taloudelliset vaikeudet esimerkiksi yksinhuoltajaperheissä. Osa pojista on vailla minkäänlaista tulevaisuuden suunnitelmaa. Ryhmän nuoret eivät ohjaajien mukaan mahdu maskuliinisuuden malliin ja jäävät helposti äänekkäimpien hyvin suoriutuvien poikien jalkoihin. Suurimmalla osalla ryhmän nuorista on ollut negatiivisia ja turvattomia kokemuksia liikunnasta, mikä on laukaissut liikkumattomuuden. Normaali liikuntaharrastustoiminta ei siis näille pojille ainakaan aluksi ole toimiva vaihtoehto.

Ohjaajien mukaan pojat ovat tulleet ryhmään koulukuraattorin, sosiaalityöntekijän, lastensuojelun tai nuorisopsykiatrian kautta. Osa vanhemmat tai nuori itse on ollut yhteydessä Poikien taloon. Osa nuorista ottaa itse yhteyttä siksi, että he kaipaavat keskustelua tilanteelleen. Keskustelun yhteydessä huomataan, että nuori on jäänyt kotiin ja kaipaisi arkeensa aktiviteetteja ja tukea. Joissain tapauksissa Poikien talon muun toiminnan kautta on huomattu, että esimerkiksi tietty nuori voisi hyötyä Liikkeelle!-ryhmän toiminnasta ja nuori on itse saanut päättää osallistumisestaan.

”Ei välttämättä oo hirveesti kavereita tai niis kaverisuhteissa on ja siinä ryhmässä toimimisessa on niitä haasteita.”

Ryhmän toiminnan periaatteet

Ohjaajat kertoivat liikuntaryhmän olevan tavallisista liikuntaryhmistä poikkeava, koska liikkumisen ohella tarkoitus on keskittyä myös muihin asioihin. Toiminta on kohdennettu sellaisille nuorille, jotka ovat vähiten liikkuvia ja ovat syrjäytymisriskissä tai jo syrjäytyneitä. Ryhmässä keskustellaan ajoittain myös muista terveellisistä elämäntavoista, kuten ravinnosta. Ryhmässä nautittavat eväät ovat terveellisiä, esimerkiksi hedelmiä. Tällä tavoin ohjaajat pystyvät myöskin puhumaan nuorten kanssa terveellisestä ravitsemuksesta.

Ohjaajat korostivat sosiaalisten taitojen harjoittelua arkisissa tilanteissa, ryhmässä olemista, huonojen kokemusten läpikäymistä ja oma-aloitteisuuden harjoittelua tilanteissa. Poikia kannustetaan olemaan muiden kanssa ja autetaan olemaan sosiaalisissa tilanteissa. Monilla nuorilla on ollut haasteita lähteä kotoa liikkumaan, joten osa ohjaaji-

en työstä on houkuttaa nuoret mukaan ryhmään, vaikka liikkumaan asti ei päästäisikään. Jo se, että pojat tulevat ryhmään, on joillekin pojista iso askel, joka parhaimmillaan johtaa aktiiviseen aktiviteetteihin osallistumiseen. Ohjaajat puhuivat nuorten aloitekyvyttömyydestä harrastuksiin lähtiessä. Tästä syystä ohjaajat lähettävät pojille tekstiviestejä tai Facebook -viestejä, jotta pojat saataisiin paikalle.

Ohjaajat kertoivat, että ryhmän ideana on matalan kynnyksen toiminta. Tässä tapauksessa se tarkoittaa ilmaisia palveluja, kilpailemattomuutta ja ajatusta, että liikunta olisi kiva osa elämää ilman suorittamista. Ohjaajat painottivat, että ryhmään osallistuminen tulisi olla turvallista ja että ryhmän jäsenten kesken olisi hyvä henki, jolloin epäonnistumiset ja erilaisuus sallitaan. Ohjaajat korostivat, että pojilla tulee olla ryhmässä tervetullut olo. Toisia jäseniä kunnioitetaan ja yhdessä tekeminen on pääosassa. Aktiviteetit valitaan yhteistyössä nuorten kanssa ja ohjaajien mukaan tämä myös lisää toiminnan matalaa kynnyksiä. Ohjaajien mukaan nuoren oma kokemus ratkaisee matalan kynnyksen toteutumisen, ei se, että siitä vain puhutaan yhtenä ryhmän periaatteista.

Ryhmän periaatteena ohjaajien mukaan oli, että nuoret saavat itse vaikuttaa aktiviteettien valintoihin. Nuoret otetaan heti alusta asti suunnitteluihin mukaan, ja pyritään, että he olisivat mahdollisimman aktiivisia. Ryhmässä opetellaan uusia rooleja toimijana. On tärkeää, että nuorille tulee kokemus siitä, että heidän mielipiteensä otetaan huomioon ja ehdotukset toteutetaan, jos ne ovat toteuttamiskelpoisia. Ohjaajat kuitenkin totesivat, että joskus tehdään heidän ehdottamiaan aktiviteetteja, koska pojat eivät aina osaa toivoa tai keksiä sellaisia aktiviteetteja, joista heillä ei ole kokemusta. Aktiviteetteja pyritään valitsemaan niin, että poikien olisi helppo osallistua samankaltaisiin toimintoihin myös ryhmän ulkopuolella. Ohjaajien mukaan ryhmä tavoittelee laajempaa hyvinvointia, jotta nuorella olisi valmiuksia ja osallistumista. Myös se, että nuori uskaltaisi sanoa omat mielipiteensä ja tehdä päätöksiä arkirytmiin, kouluun ja työelämään liittyvissä asioissa, on yksi ryhmän toiminnan tavoitteista.

Ryhmässä keskustellaan ja käydään läpi asioita, koska taustalla voi olla syitä poikien liikkumattomuuteen. Haasteita ja esteitä pitää pystyä käsittelemään. Ohjaajat kertoivat, että he puhuvat paljon ”hyvistä fiiliksestä”, mutta myös huonoista tunteista täytyy puhua.

”Sosiaalisten taitojen ja muiden niiku harjoittelua.”

”Ei haeta semmosta voittamista.”

Positiiviset muutokset pojissa

Ohjaajat kertoivat huomanneensa pidemmän aikaa ryhmään osallistuneissa pojissa piristymistä. Piristymisellä ohjaajat tarkoittivat hymyilemisen lisääntymistä ja silmiin katsomista. Ensimmäisillä kerroilla poikien tullessa ryhmään tällaisia piirteitä ei ollut havaittavissa. Ohjaajat mainitsivat myös poikien psyykkisen hyvinvoinnin parantuneen.

Sosiaaliset taidot kehittyivät ohjaajien mukaan poikien oltua ryhmässä. Ohjaajat kertoivat, että pidemmän aikaa mukana olleet pojat ovat alkaneet vitsailla ja ehdottaa itse tekemistä sekä sanoa omia mielipiteitään ääneen. Muiden kanssa olemisesta on tullut hyviä kokemuksia, ja pojat ovat kokeneet, että saavat olla omanlaisiaan. Osa osallistuneista on myös puhunut omista tunteistaan ryhmässä. Pojat ovat puhuneet siitä, millä ryhmään osallistuminen on tuntunut ja millaisena he ovat kokenut ohjaajien ja nuorten kohtelun. Ohjaajat kertovat, että nuorissa tapahtuneet muutokset ulottuvat myös koulumaailmaan ja kaveripiiriin. Ohjaajien mukaan nuoret ovat osallistuneet paremmin kouluun ja päässeet mukaan kaveripiireihin sekä alkaneet osallistua aktiivisemmin liikuntatunneille.

Ohjaajat mainitsivat, että poikien aloitekyky on kehittynyt ryhmässä olon aikana. Osa pojista on aloittanut itse keskusteluja ja pelejä sekä ehdottanut omatoimisesti uusia mahdollisia aktiviteetteja ryhmään. Ohjaajavetoisuus on tästä syystä voinut vähentyä. Aloitekyvyn lisääntyminen on näkynyt pojissa myös niin, että esimerkiksi uuden pojan tullessa ryhmään joku vanhoista pojista on mennyt kertomaan ryhmästä. Ryhmässä annetaan lisää roolia aloitekyvyn lisääntyessä.

Ohjaajat ovat kuulleet pojilta siitä, että liikkuminen ei ole ollut aikaisemmin kivaa ja suurimmalla osalla pojista on ollut huonoja kokemuksia liikunnasta esimerkiksi koululiikunnan kautta. Ryhmän myötä poikien liikunnan ilo on palautunut ainakin osaksi. Pojat ovat innostuneet leikeistä ja peleistä. Ohjaajien mukaan turvallinen ja kannustava ilmapiiri sekä riittävä tuki ovat edesauttaneet liikunnan ilon kokemuksissa. Myös mielekkäät aktiviteetit ja nuorten ideoiden toteutuminen ovat olleet tärkeitä tämän kannalta.

"Piristymistä on joillakin selkeästi."

Ohjaajien ja poikien toiveet ryhmän jatkumisesta

Ohjaajat kokivat, että ryhmän toimintaa olisi tärkeää jatkaa tulevaisuudessakin. He ovat nähneet, että ryhmälle on tarvetta ja kysyntää. Ryhmään osallistuneet pojatkin ovat toivoneet ryhmän jatkoa ohjaajille antamassaan palautteessa. Ohjaajat toivat esille, että tämän kaltaista toimintaa tarvittaisiin enemmänkin. Vaikka ryhmä viekin suhteellisesti enemmän resursseja kuin normaalit liikuntaryhmät, on toiminta kuitenkin tarpeellista siinä käyvän poikaryhmän erityispiirteiden vuoksi. Syrjäytymisriskissä oleviin poikiin tulisi ohjaajien mukaan panostaa, ettei nuorten osallisuus yhteiskunnan toimintoihin edelleen vähenisi. Ohjaajat toivovat, että tämän ryhmän hyvät kokemukset voisivat lisätä tämän tyyppistä toimintaa laajemminkin.

”Tän tyyppisel toiminnalle on selkeesti tarvetta ja sellasta että tämmöstä pitäis olla ehkä enemmänkin.”

9 Pohdinta

9.1 Tulosten pohdinta

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme liittyi Liikkeelle!-ryhmään osallistuneiden poikien kokemuksiin ryhmästä. Kaiken kaikkiaan ryhmään osallistuminen oli ollut pojille positiivinen kokemus. Ryhmä oli heille paikka, jossa he kokivat saaneensa olla sellaisia kuin ovat. Heidät otettiin lämmöllä vastaan ja kaikki kunnioittivat toisiaan. Aktiviteetit olivat poikien mielestä mukavia etenkin, koska he saivat itse vaikuttaa niiden valitsemiseen. Liikunta ei ollut fyysisiin ominaisuuksiin tai suorittamiseen perustuvaa, vaan enemmän yhdessä tekemistä ja onnistumisen kokemista. Ryhmään osallistuminen oli vaikuttanut myös positiivisella tavalla sosiaalisten suhteiden syntyyn. Kaikki pojat olivat saaneet uusia kavereita Liikkelle!-ryhmästä tai Poikien talolta, joiden kanssa he viettivät aktiviteeteissa aikaa. Pojat olivat tyytyväisiä myös ryhmän ohjaajien toimintaan.

Toinen tutkimuskysymyksemme käsitteli liikunnan vaikutuksia ryhmään osallistuneiden poikien hyvinvoinnissa. Hyvinvointi käsitteenä on kuitenkin haastava. Tutkimuksissa on keskitytty enemmän sen ulottuvuuksiin, kuin käsitteen määrittelemiseen. (Dodge 2012: 222.) On myös huomattu, että lapset ja nuoret kuvaavat hyvinvointia eri tavoin kuin aikuiset. Stathamien ja Chasen tutkimuksessa lapsille ja nuorille hyvinvointi merk-

kasi positiivisia suhteita perheeseen ja ystäviin sekä positiivisia aktiviteetteja. Hyvinvointiin kuului myös vapaa-aika, koulutus ja ympäristö. (Statham – Chace 2010: 10.) Kuten aiemmin totesimme, Bardy puolestaan liittyy hyvinvointiin having, loving ja being termit. (Bardy 2012:40.) Bardyn avaaman termin mukaan ihmissuhteista saatu hyvinvointi täyttyi poikien ryhmään osallistumisen ansiosta. Pojat kokivat saaneensa ryhmän kautta uusia kavereita, joiden kanssa viettää aikaa Poikien talolla. Myös osallistuminen harrastustoimintaan hyvinvoinnin lisääjänä täyttyi. Ryhmä oli pojille tärkeä osa heidän arkeaan. Kysyimme pojilta myös ravitsemuksesta ja unesta being-termiin liittyen. Pojat kertoivat syövänsä terveellisesti ja pääsääntöisesti nukkuvansa tarpeeksi. Haastattelussa kävi ilmi, että poikien ruokailutottumuksiin kuului kuitenkin roskaruoka ja makeiset. Mietimme, onko käsitys terveellisestä ravinnosta pojille täysin selkeä. Ohjaajat kertoivat omassa haastattelussaan, että ravitsemusta sivuutetaan ryhmissä. Poikien mielestä tämä ei kuitenkaan ollut toteutunut. Pojat kertoivat saaneensa ravitsemustietoa vain koulusta, joten jatkossa ryhmässä voisi kiinnittää tähän huomiota.

Koska Statham ja Chasen (2010) mukaan positiiviset aktiviteetit, vapaa-aika ja positiiviset suhteet perheeseen ja ystäviin mielletään hyvinvointia ylläpitäviksi tekijöiksi, voidaan todeta, että ryhmään osallistuminen on vaikuttanut poikien hyvinvointiin. Suurin osa pojista sanoi, että vapaa-aikaa on riittävästi. Liikunta vaikutti myös poikien kerhtoman mukaan heidän hyvinvointiinsa piristävällä tavalla.

On todettu, että myös sosioekonomisella asemalla on vaikutus liikunnan harrastamiseen. (Mäkinen 2010:69). Seuratoiminta on viime vuosina kallistunut ja sulkee yhä suuremman osan ihmisiä toiminnan ulkopuolelle. (Aira 2013b: 9.) Tämän vuoksi hiljattain on panostettu matalan kynnyksen toimintaan, jota Liikkeelle!-ryhmäkin harjoittaa. Vaikka poikien ryhmään tulemisen syynä on luultavimmin olleet syrjäytymiseen liittyvät tekijät, sosioekonomisen aseman vaikutusta ei pidä sulkea pois.

Kolmas tutkimuskysymyksemme oli suunnattu ryhmän ohjaajille, koska halusimme selvittää myös heidän kokemuksiaan ryhmästä ja sen vaikutuksista osallistuneiden elämään. Ohjaajat olivat huomanneet osallistuneissa käyntikertojen jälkeen piristymistä. Tämä ilmeni esimerkiksi hymyilemisen lisääntymisenä. Ryhmään osallistuminen oli ohjaajien mielestä vaikuttanut myös positiivisella tavalla poikien sosiaalisiin taitoihin ja aloitekykyyn.

Ohjaajat kertoivat, että ryhmään osallistuneet pojat ovat joillain tavoilla jääneet sosiaalisten ympyröiden ulkopuolelle ja ovat näin syrjäytyneitä. Negatiiviset liikuntakokemukset ovat aiheuttaneet liikkumattomuutta. Ryhmässä ohjaajat haluavat liikunnan ohella keskittyä vuorovaikutukseen ja sosiaalisten suhteiden parantumiseen, jotta jatkossa kanssakäyminen muiden kanssa olisi helpompaa. Suorittamisen sijaan keskitytään kokeiluihin ja onnistumisiin. Onnistumisen kokemukset ovat osalla pojista on jäänyt vähäisiksi. Ohjaajien mielestä on myös tärkeää, että pojat saavat itse vaikuttaa toimintaan, jotta se olisi mahdollisimman mielekästä ja tulisi kokemus, että omilla mielipiteillä on väliä. Ryhmä perustuu matalan kynnyksen toimintaan, mikä mahdollistaa, että kaikki voivat osallistua, koska toiminta on ilmaista.

Syrjäytyminen on hyvinvointia vaarantava tekijä, koska silloin nuori jää helposti yhteiskunnan toimintojen ulkopuolelle. Syrjäytymiselle altistavia tekijöitä ovat muun muassa ystävien puute, vaikeudet kotona, koulussa ja sosiaalisissa suhteissa. (Nuorten syrjäytyminen 2016). Ohjaajien mukaan pojilla oli haasteita sosiaalisissa suhteissa ja pojat toivat esille ystävien vähäisyyden tai jopa puuttumisen. Osa tuli haastavista kotioloista ja osalla oli haasteita koulussa, etenkin liikuntatunneilla. Ryhmä ja Poikien talo kuitenkin toimivat pojille paikkoina, jonne arkisin on helppo tulla viettämään aikaa. Syrjäytyminen tulee yhteiskunnalle kalliiksi, joten sen ehkäisyyn tarkoitettut hankkeet ja toiminnot, kuten Poikien talo ja Liikkeelle!-ryhmä ovat erittäin tärkeitä. Poikien erityispiirteiden vuoksi he eivät välttämättä pystyisi osallistumaan perinteisiin ryhmiin, esimerkiksi urheiluseuroihin. Suurimmalla osalla haastatelluista ei myöskään ollut urheilullista taustaa, jota normaaleissa liikuntaryhmissä vaaditaan. Tästä syystä Liikkeelle!-ryhmä on näille nuorille tärkeä, jotta he saisivat onnistumisen kokemuksia ja liikuntaa haasteista huolimatta. Kaikki pojat olivat sitä mieltä, että tällaista toimintaa tulisi jatkaa. Tämä oli myös usean pojan toiveena ohjaajille. Ohjaajat olivat myös ryhmän jatkamisen kannalla, koska ovat nähneet sen positiivisen vaikutuksen poikiin.

9.2 Tutkimuseettinen pohdinta

Tutkimuksemme aikana olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä hyödyntäen tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että tutkimusta tehdään rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tiedon keruun alusta analysointiin asti. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin kuuluu myös asianmukaisten tutkimuslupien hankkiminen. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012 - 2014.)

Tutkijan täytyy selvittää tutkimukseen osallistuvilla tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskit. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja tutkittavilla on mahdollisuus keskeyttää tutkimus ja kieltää jälkikäteen tutkimusmateriaalin käyttö. Tutkijan pitää olla varma, että nämä seikat ovat osallistuneilla tiedossa, ja he tietävät suostuessaan tutkimukseen, mistä on kyse. Tutkimusaineisto ei saa joutua ulkopuolisille eikä tietoja saa käyttää muuhun tarkoitukseen. (Tuomi 2007: 145 - 146.) Tutkimusmateriaalia kerätessä haastateltavien anonymiteetin tulee säilyä ja haastatteluaineisto täytyy tuhota litteroinnin jälkeen. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen: 218 - 221.)

Pidimme tutkimuksessamme huolen, että nämä seikat toteutuvat. Saimme Poikien talolta tutkimusluvan tehdä opinnäytetyömme Liikkeelle!-ryhmästä. Kerroimme opinnäytetyöhömmme osallistuvilla henkilöille tarkasti opinnäytetyömme aiheen ja painotimme osallistumisen vapaaehtoisuutta ja keskeyttämismahdollisuutta. Haastatteluihin osallistuneet pojat ja ohjaajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, jossa oli kerrottu opinnäytetyömme tarkoitus, tutkimusmenetelmät ja tavoitteet selkeästi. Aineisto raportoitiin niin, että haastatteluihin osallistuneet eivät ole tunnistettavissa. Litteroinnin jälkeen haastattelumateriaali tuhottiin. Säilytimme työssämme anonymiteettisuojaan osallistujille. Pojat säilyivät nimettöminä suostumuslomakkeiden allekirjoituksia lukuun ottamatta. Ryhmässä käy vaihteleva määrä osallistujia muista Poikien talon aktiviteeteista tai talon ulkopuolelta, mikä on poikien anonymiteetin säilymisen kannalta hyvä asia. Haastateltavia ohjaajia oli kuitenkin vain kaksi, jotka ovat ainoita Liikkeelle!-ryhmän ohjaajia. Heidän anonymiteettisuojaansa ei täysin säily, koska halutessaan henkilöllisyyden voi saada helposti selville. Anonymiteetin ja työn eettisyyden kannalta koemme tämän suureksi ongelmaksi.

9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan eri kriteereillä, joita ovat vahvistettavuus, refleksiivisyys, siirrettävyys ja uskottavuus. (Kylmä – Juvakka 2007: 127).

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijat pitävät huolen siitä, että tutkimustulokset ovat yhteneväisiä vastaajien käsitysten kanssa. Uskottavuuden tueksi voidaan käyttää triangulaatiota, joka tarkoittaa sitä, että tarkastellaan samaa asiaa useasta eri näkökulmasta. (Kylmä – Juvakka 2007: 128.) Pyrimme varmistamaan tämän seikan siten, että muokkasimme haastateltavien vastauksia mahdollisimman vähän ja pyrimme tulkitsemaan heidän vastauksiaan mahdollisimman objektiivisesti. Triangulaatiota työssämme oli sen verran, että haastattelimme ryhmään osallistuvia poikia ja ryhmän oh-

jaajia samoista asioista erikseen. Saimme molemmilta suurimmilta osin toisiaan tukevia vastauksia.

Vahvistettavuus parantaa tutkimuksen luotettavuutta siten, että tutkimussuunnitelma on avoin ja tarkentuu tutkimuksen edetessä. Tutkimuspäiväkirjasta selviää tutkimuksen eri vaiheet, haastattelutilanteet ja tutkimusmenetelmät. (Kylmä – Juvakka 2007: 129.) Kirjoitimme opinnäytetyöhömmme tutkimussuunnitelman ja täydensimme sitä jatkuvasti, kun se tarkentui opinnäytetyömme edetessä. Kävimme suunnitelmat ja toteutukset läpi seminaareissa.

Siirrettävyys kuvaa sitä, miten tulokset ovat mahdollisesti siirrettävissä toisiin samankaltaisiin tilanteisiin. (Kylmä – Juvakka 2007: 129.) Opinnäytetyömme tuloksia ei voida helposti siirtää, koska kohderyhmä ja aihe ovat spesifejä.

Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkijat ovat tietoisia omista lähtökohdistaan ja siitä, miten vaikuttaa aineistoon ja tutkimuksen kulkuun. (Kylmä – Juvakka 2007: 129.) Kokemattomuutemme näkyi tätä opinnäytetyötä ja sisällönanalyysiä tehdessämme enimmäkseen prosessia hidastavana tekijänä. Pyrimme tekemään opinnäytetyömme ja sisällönanalyysimme tarkasti ja luotettavasti ohjeistuksen mukaisesti. Koemme, että kokemattomuutemme tutkijoina ei vaikuttanut heikentävästi opinnäytetyömme luotettavuuteen.

Validiteetti ja reliabiliteetti -käsitteet ovat yleensä käytettyjä määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Sitä voidaan kuitenkin käyttää myös laadullisen tutkimuksen yhteydessä. Validiteetti arvioi sitä, miten hyvin mitataan sitä mitä pitikin. (Tuomi 2007: 150.) Laadullisessa tutkimuksessa validiteettiongelmia voi syntyä, jos tutkimusaineisto ei anna vastauksia tutkimuskysymyksiin tai jos aineisto on kerätty puutteellisesti. (Nieminen 1998: 215.) Reliabiliteetti mittaa taas sitä, miten hyvin tuloksia voidaan toistaa ja kuinka pysyviä ne ovat. (Tuomi 2007: 150.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös tarkastelemalla aineiston keruuta. Luotettavuuden arvioinnissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten aineisto on kerätty ja mitä menetelmää ja tekniikkaa on käytetty. Huomionarvoisia seikkoja ovat myös haastattelutilanteisiin liittyneet erityispiirteet, kuten haastattelijoiden määrä ja käytössä ollut haastattelumenetelmä. Tärkeitä seikkoja tutkimuksen luotettavuuden

arvioinnissa ovat ne, miten tutkimukseen osallistujat ovat valittu ja montako osallistujaa tutkimuksessa on. (Tuomi 2007: 151.)

Osalla haastateltavista pojista oli haasteita sosiaalisessa kanssakäymisessä, joten vastaukset olivat niukkoja. Ryhmähaastattelu tilanteena saattoi myös olla jännittävä. Myös haastattelijoiden naissukupuoli saattoi aiheuttaa pojissa hermostuneisuutta, koska normaalisti Poikien talon ja ryhmän henkilökunta on miehiä. Kahdessa kolmesta poikien haastatteluista osallistujia oli saman verran kuin haastattelihoita, mikä saattoi vaikuttaa haastattelutilanteeseen ja poikien vastausten niukkuuteen.

Tulosten mahdollinen validiteettiongelma liittyy toiseen tutkimuskysymykseemme. Saimme hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä hieman puutteellisesti vastauksia. Tämä saattaa johtua siitä, että hyvinvointi käsitteenä on laaja ja abstrakti. Koimme, että aiheena hyvinvointi on haastava, koska jokaisella on siitä yksilöllinen käsitys. Poikien haastatteluja tehdessämme mietimme, että pojat eivät välttämättä ole pohtineet omaan hyvinvointiinsa liittyviä asioita omassa elämässään. Hyvinvointiin liittyvät vastaukset olivat suppeita ja ristiriitaisia.

9.4 Jatkotutkimus, kehitysehdotukset ja työelämäyhteys

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että etenkin viime aikoina syrjäytymistä ja nuorten liikkumattomuutta on tutkittu paljon. Liikkeelle!-ryhmä toteuttaa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa. Käsitteenä matala kynnyksen toiminta on paljon käytetty, mutta tutkittua tietoa siitä löytyy kuitenkin vähän. Jatkotutkimuksena voisi tutkia, toteutuuko matalan kynnyksen toiminta sitä käyttävissä ryhmissä. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, onko jo olemassa olevien matalan kynnyksen toimintojen välillä eroja kävijämäärissä, toimintatavoissa ja osallistuneiden kokemuksissa. Syrjäytymisen ehkäisemiseksi on käynnissä lukuisia eri hankkeita, mutta järjestelmän pirstaleisuuden takia nuoret eivät välttämättä löydä palvelujen piiriin. Pirstaleisuuden takia olisi aiheellista tutkia, kuinka moni jää tarjottujen palvelujen ulkopuolelle ja kuinka helposti nuoret löytävät ryhmiin ja palvelujen pariin.

Sairaanhoitaja kohtaa työssään monenlaisia potilaita ja potilasryhmiä. Poikien syrjäytyminen on aiheuttanut kasvavaa huolta, ja koemme, että on tärkeää tietää syrjäytymisestä ilmiönä, mutta myös osata ohjata syrjäytynyt ja mahdollisesti vähän liikkuva nuori tai aikuinen oikeiden toimintojen piiriin, esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntaryhmien

pariin. Tämän avulla voidaan saada nuori mahdollisesti liikkumaan uudestaan ja näin ehkäistä liikkumattomuuden vaikutuksia terveyteen ja ennaltaehkäistä syrjäytymisen paheneminen.

9.5 Opinnäytetyömme vaiheet

Opinnäytetöiden aiheisiin tutustuessamme halusimme työmme liittyvän nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Olimme myös kiinnostuneet haastattelusta tutkimusmenetelmänä. Näiden syiden perusteella tutustuimme Liaani-hankkeeseen tarkemmin ja päätimme hakea projektiin mukaan.

Aloitimme varsinaisen tiedonhaun työtämme varten loppusyksyllä 2015. Vierailimme yhteistyökumppanimme Poikien talon tiloissa tammikuussa 2016, jolloin keskustelimme tarkemmin aiheestamme. Tiedonhaun aloitimme jo joulukuussa 2015. Keräsimme teoriatietoa ja muodostimme teoriapohjan työllemme keväällä 2016. Ohjaajien haastattelun teimme kesällä ja analysoimme sen heti haastattelun jälkeen. Syksyn 2016 aikana teimme poikien haastattelut, analysoimme haastatteluiden sisällöt ja muodostimme niiden pohjalta tulokset.

Opinnäytetyömme aiheen tutkiminen oli perusteltua, koska tarkoituksena oli tuottaa tietoa Poikien talon ja Boosti-hankkeen Liikkeelle!-ryhmästä ja sen vaikutuksista siinä käyviin poikiin. Liikkeelle!-ryhmä hakee rahoitusta ryhmän pitämiseen säännöllisin väliajoin ja myös tästä syystä ryhmän tarpeellisuudesta on hyvä saada tietoa. Valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun, koska ajattelimme sen antavan pojille mahdollisuuden kertoa avoimemmin omia ajatuksiaan ja mielipiteitään kuin täysin strukturoidussa haastattelussa. Pyrimme myös luomaan haastatteluun mahdollisimman rennon ilmapiirin, jotta poikien kynnys osallistua olisi mahdollisimman matala. Kysyimme pojilta, haluavatko he yksilö- vai ryhmähaastattelun ja heistä kaikki valitsi ryhmähaastattelun. Ryhmähaastattelu toimi hyvin haastattelumenetelmänä, koska koimme että pojat saivat toisistaan tukea haastattelutilanteessa.

Lähteet

Ahola, Sakari – Kivelä, Suvi 2007. Elämää nivelvaiheissa. Nuorten syrjäytyminen ja sen ehkäisy. VaSkoolin tutkimushankkeen loppuraportti. Tammisaaren kirjapaino.

Aira, Tuula – Kannas, Lasse – Tynjälä, Jorma – Kokko, Sami – Villberg, Jari 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä: Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto. Verkkojulkaisu. <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>> Luettu 6.3.2016.

Aira, Tuula – Kannas, Lasse – Kokko, Sami – Tynjälä, Jorma – Villberg, Jari 2013b. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvosto. Verkkojulkaisu. <<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>> Luettu 13.3.2016.

Alanen, Olli – Kotkavuori, Aapo 2014. Välittämisen ammattilaiset. Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön. Helsingin diakonissalaitos. Verkkodokumentti. <https://www.hdl.fi/images/stories/liitteet/HDL_Vamos_etsivn_ksikirja_sahkoinen_sivut_DEF.pdf> Luettu 30.10.2016

Ammattilaisille. Poikien talo. Verkkodokumentti. <<http://poikientalo.fi/ammattilaisille>> Luettu 8.7.2016

Andersson, Store – Eriksson, Johan – Hovi, Petteri – Kajantie, Eero – Laivuori, Hannele 2013. Alkaako syrjäytyminen jo kohdussa? Teoksessa Reivinen, Jukka – Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudamus. 23-26.

Bardy, Marjatta 2012. Hyvinvoinnin moniulotteisuus. Teoksessa Koivisto, Nelli – Lehkoinen, Kai – Pasanen-Willberg, Riitta – Ruusuvirta, Minna – Saukkonen, Pasi – Tolvanen, Pirita – Veikkolainen, Arsi (toim.): Kolmannella lähteellä: Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta. Verkkojulkaisu <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38878/Kokos_1.pdf?sequence=1#page=65> Luettu 6.2.2016.

Dodge, Rachel – Daly, Annette – Huyton, Jan – Sanders D., Lalage 2012. The challenge of defining wellbeing. International Journal of Wellbeing 2(3). 222-235. Verkkojulkaisu. <<http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89/238>> Luettu 11.11.2016.

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Nuorten syrjäytyminen – tietoa, toimintaa ja tuloksia? Tarkastusvaliokunta. Eduskunta.

Elo, Satu – Kanste, Outi – Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Pölkki, Tarja 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede 23 (2). 138-148.

Eronen, Tuija – Heino, Tarja – Kataja, Kati – Kestilä, Laura – Kärkönen, Päivi – Paananen, Reija – Pöss, Tarja – Rainio, Anna Pauliina 2013. Suojassa, syrjässä, selvinneenä – huostaan otetut ja sijoitetut lapset Suomessa. Teoksessa Reivinen, Jukka – Vähäky-

lä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus. 50-68.

Etsivä nuorisotyö. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Verkkodokumentti.

<http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/etsiva_nuorisoty/> Luettu 15.10.2016

Fagelholm, Mikael – Kannus, Pekka – Kukkonen-Harjula, Katriina – Luoto, Riitta – Nupponen, Ritva – Oja, Pekka – Parkkari, Jari – Paronen, Olavi – Suni, Jaana – Vuori Ilkka. Terveysliikunta. 2015. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

Freeman, Melissa - Mathison, Sandra 2009. Researching children's experiences. The Guilford Press. Verkkojulkaisu.

<https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=QQimUOr3AYAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Freeman+M.+%26+Mathison+S.+2009.+Researching+children%E2%80%99s+experiences&ots=JSkURb9CUQ&sig=ztrT4Xp9Up1XxPPxXARUIFIUtKs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false> Luettu 6.3.2016.

Historia. Tyttöjen talo. Verkkodokumentti. <<http://www.tyttöjentalo.fi/historia>> Luettu 4.2.2016

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena: Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino, 2001.

Hoang, Tina – Reis, Jared – Zhu, Na – Jacobds, David – Launer, Lenore – Whitmer, Rachel – Sidney, Stephen – Yaffe, Kristine 2016. Effect of early adult patterns of physical activity and television viewing on midlife cognitive functions. *Jama Psychiatry* 73 (1). 73- 79. Verkkojulkaisu.

<<http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=2471270>> Luettu 28.6.2016.

Häkli, Jouni – Kallio, Kirsi Pauliina – Backlund, Tia – Stenvall, Elina 2013. Arjen osallisuuden tukeminen syrjäytymisen ehkäisemisen välineenä. Teoksessa Reivinen, Jukka – Vähäkylä, Leena (toim.): Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus. 69-87

Ideaopas matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaan. Nuori Suomi. Verkkodokumentti. <<http://docplayer.fi/228921-Ideaopas-matalan-kynnyksen-liikuntakerhotoimintaan.html>> Luettu 10.10.2016

Inchley, Jo – Currie, Dorothy – Young, Taryn – Samdal, Oddrun - Torsheim, Torbjørn – Augustson, Lise – Mathison, Frida – Aleman-Diaz, Aixa – Molcho, Michal – Weber, Martin – Barnekow, Vivian 2014. Health policy for children and adolescents, no.7 Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. World health organization. Verkkojulkaisu.

<http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No7-Growing-up-unequal-full-report.pdf?ua=1> Luettu 29.6.2016

Info. Liaani – sujuvaa surffailua nuoruuden viidakossa. Verkkodokumentti <<http://liaani.metropolia.fi/info/>> Luettu 4.4.2016

Junttila, Johanna 2015. Tutkijoiden varoitus nuorille aikuisille: runsas tv:n katselu ja vähäinen liikunta laskevat älyäsi keski-ikäisenä. Helsingin sanomat. Verkkoartikkeli. <<http://www.hs.fi/tiede/a1449122641693>> Luettu 28.6.2016.

Kaikkonen, Risto – Mäki, Päivi – Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Markkula, Jaana – Wikström, Katja – Ovaskainen, Marja-Leena – Virtanen, Suvi – Laatikainen, Tiina 2012. Lasten- ja lapsiperheinen terveys- ja hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. <<https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>> Luettu 9.10.2016

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kantomaa, M – Tammelin, T – Demakakos, P – Ebeling, H – Taanila, A 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. Health education research 25/2010. Advance access publication. University of Oxford. 368-379. Verkkojulkaisu <<http://her.oxfordjournals.org/content/25/2/368.full.pdf+html>> Luettu 13.3.2016.

Kivijärvi, Antti – Peltola, Marja – Souto, Anne-Mari 2015. Maahanmuuttajataustaisten nuorten onnistuneiden koulutussiirtymien tukeminen. Teoksessa Määttä, Anne – Määttä, Mirja 2015 (toim.): Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Valtion selvitys ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16/2015. 23-26. Verkkojulkaisu. <http://vnk.fi/documents/10616/1456483/VNK+16_2015.pdf/2efb35eb-0f6e-4428-93bf-5998df7d983d> Luettu 1.11.2016

Kurkela, Reijo 2006. Teemahaastattelu. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <<http://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/03/>> Luettu 11.3.2016.

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

Laine, Terhi; Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Syrjäytymistä vastaan. Riika: Tammi.

Luopa, Pauliina – Lommi, Anni – Kinnunen, Topi – Jokela, Jukka 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000- luvulla: Kouluterveyskysely 2000-2009. Verkkojulkaisu. <<https://www.thl.fi/documents/10531/99473/Raportti%202010%2020.pdf>> Luettu 6.3.2016

Mielonen, Matti 2013. Kaksikymppisten miesten lihaskunto heikentynyt kaksikymmentä vuotta. Helsingin sanomat. Verkkoartikkeli. <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1382585279604>> Luettu 28.6.2016.

Mikä Boosti? Mun stadi. Verkkodokumentti. <<http://boosti.munstadi.fi/mika-boosti/>> Luettu 4.2.2016.

Mikä poikien talo on? <Poikien talo. <http://poikientalo.fi/>> Luettu 2.2.2016

Myllyniemi, Sami 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri. Verkkojulkaisu. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf> Luettu 23.7.2016.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa? – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?. Elinkeinoelämän Valtuuskunta EVA -analyysi. No 19. Verkkodokumentti.
<<http://www.eva.fi/blog/2012/02/01/eva-analyysi-hukassa-keit%C3%A4-ovat-syrj%C3%A4ytyneet-nuoret/>> Luettu 05.02.2016

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

Mäkinen, Tomi 2010. Trends and explanatios for socioeconomic differences in physical activity Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Verkkojulkaisu.
<<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20337/trendsan.pdf?sequence=2>> Luettu 13.3.2016.

Naiset ja miehet Suomessa 2016. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_namisu_201600_2016_16132_net_p3.pdf> Luettu 5.11.2016

Nuorten syrjäytyminen 2016. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 17.2.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen> Luettu 26.02.2016

Nuorisotakuu auttaa eteenpäin. Nuorisotakuu. Verkkodokumentti.
<http://www.nuorisotakuu.fi/tietoa_takuusta> Luettu 15.10.2016

Palomäki, Sanna – Heikinaro-Johansson, Pilvikki 2010. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Tampereen yliopistopaino Oy. Verkkojulkaisu. <http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seuranta-arviointi_perusopetuksessa_2010.pdf> Luettu 3.5.2016

Päivänen, Pinja 2016. Köyhyystutkija: Jatkuvassa niukkuudessa elävä ei pysty sylvämään terveellisesti. Helsingin-Sanomat. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002914132.html>> Luettu 10.8.2016

Ryhmähaastattelu. KvaliMOTV. Verkkodokumentti.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html> Luettu 10.11.2016

Ryhmätoiminta. Poikien talo. Verkkodokumentti, <<http://poikientalo.fi/ryhmatoiminta>> Luettu 7.2.2016

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkojulkaisu. <http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf> Luettu 8.4.2016.

Salasuo, Mikko – Ojajarvi, Anni 2014. Melkein sata vuotta poikien liikkumista – Elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus neljän sukupolven lapsuudessa ja nuoruudessa. Kasvatus ja Aika 8 (1). 98-118.

Seksuaalineuvonta ja kasvatukset. Poikien talo.
<<http://poikientalo.fi/seksuaalineuvonta-ja-kasvatukset>> Luettu 4.2.2016.

Statham, Judy – Chase, Elaine 2010. Childhood Wellbeing: A brief overview. Childhood wellbeing research center. Verkkojulkaisu.

<https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/183197/Child-Wellbeing-Brief.pdf> Luettu 5.11.2016.

Syrjäytyminen 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/syrjaytyminen>> Luettu 25.10.2016

Syrjäytymisen ehkäisy 2016. Sakasti. Palvelu Suomen evankelis-luterilaisen kirkon työntekijöille ja toimijoille. Verkkodokumentti. <<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content318232>> Luettu 2.9.2016

Syvöja, Heidi – Kantomaa, Marko – Laine, Kaarlo – Jaakkola, Timo – Pyhältö, Kirsi – Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Verkojulkaisu. <http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf> Luettu 13.3.2016.

Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue — Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, Jouni – Anneli, Sarajärvi 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Wilson, Nathan J – Cordier, Reinie 2013. A Narrative review of Men's Sheds literature: reducing social isolation and promoting men's health and well-being. Health and Social Care in the Community. 21(5). 451-463.

Haastattelukysymykset

Haastattelu pojille:

Ikä

Teema 1:

Oman vapaa-ajan käyttö:

Mitä teet vapaa-aikanasi?

Onko vapaa-aikaa mielestäsi riittävästi?

Onko sinulla kavereita, joiden kanssa viettää aikaa?

Mistä kaverisi ovat?

Oletko saanut ryhmästä uusia kavereita? Jos, niin vietättekö aikaa ryhmän ulkopuolella?

Millaiseksi koet vapaa-ajan harrastuksiin kulkemisen, esim. julkisilla kulkuvälineillä?

Millaisena koet harrastusten mahdolliset kausimaksut?

Minkä verran katsot televisiota tai olet tietokoneella?

Teema 2:

Boosti-hankkeen Liikkeelle!-ryhmä

Kuvaile millaiselta sinusta on tuntunut osallistua Liikkeelle!-ryhmän järjestämiin aktiviteetteihin?

Oletko kokenut osallistumisen helpoksi/vaikeaksi, miksi?

Kuvaile saamaasi palautetta ryhmän ohjaajilta.

Kuvaile millainen ryhmähenki ryhmässä on? Koetko, että tulette toimeen keskenänne?

Oletko voinut itse vaikuttaa ryhmän toimintaan, esimerkiksi aktiviteetin valintaan, millä tavoin?

Miten ryhmän toiminnasta on tiedotettu, millaiseksi olet kokenut sen?

Kuvaile aktiviteetteja, joita olette tehneet.

Mistä aktiviteetista pidät eniten?

Millaisena näet ryhmän tulevaisuuden?

Mitä toivoisit ryhmän ohjaajilta?

Miten tyytyväinen olet heidän toimintaansa ohjaajina?

Teema 3:

Hyvinvointi

Kuvaile olotilaasi liikkumisen jälkeen.

Miten nukut liikkumisen jälkeen?

Kuvaile, minkälaista ruokaa normaalisti syöt.

Koetko syöväsi terveellisesti, millä perusteilla?

Oletko saanut ryhmässä tietoa terveellisestä ravitsemuksesta?

Minkä verran syöt makeisia, sipsiä ym?

Koetko liikunnan vaikuttavan hyvinvointiisi, jos koet niin millaisia muutoksia olet huomannut voinnissasi.

Mitkä asiat vaikuttavat jaksamiseesi ja keskittymiseesi koulussa?

Haastattelu ohjaajille

Teema 1: ohjaajien työnkuva:

Koulutus, ikä, miten kauan olet ollut työssäsi

Kertokaa mitä liikuntaryhmän ohjaajan työhön kuuluu.

Millä perusteilla valitsette aktiviteetit?

Millaisia aktiviteetteja teillä on jo ollut?

Kuvailkaa, millaisia nuoria ryhmään osallistuu.

Teema 2: Poikien ohjaaminen

Kuvailkaa minkälaista poikien ryhmän ohjaaminen on.

Onko ohjaamisessa ollut haasteita, jos on, niin millaisia?

Ovatko pojat itse aktiivisia vai tarvitsevatko he paljon ohjausta, jos tarvitsevat, niin minkälaista?

Mitkä asiat olette kokeneet tärkeiksi poikia ohjatessa, miksi?

Teema 3: Tuloksia/havaintoja

Kuvailkaa havaintoja, joita olette tehneet poikien voinnissa/elämäntavoissa ennen ryhmään osallistumista ja sen jälkeen.

Ovatko jotkut aktiviteetit olleet mahdollisesti suositumpia kuin toiset, mitkä?

Millaista palautetta olette saaneet pojilta?

Teema 4: Tulevaisuus

Onko liikuntaryhmä mielestänne tarpeellinen, miksi?

Kuvailkaa millaisena näette liikuntaryhmän tulevaisuuden?

Oletteko saaneet pojilta palautetta ajatellen ryhmän tulevaisuutta, millaista?