



Diak
Puheenvuoro

34

MARINA STEFFANSSON & TUULA PEHKONEN-ELMI

Nuorten liikuntaneuvonnan ja monialaisen yhteistyön kehittäminen

Diak

Marina Steffansson & Tuula Pehkonen-Elmi

NUORTEN LIIKUNTANEUVONNAN JA MONIALAISEN YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN



Diak



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki 2021



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen –lisenssillä.

DIAK **PUHEENVUORO** 34

Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Kimmo Peltonen

Taitto: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-493-373-5 (painettu)

ISBN 978-952-493-374-2 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2209 (painettu)

ISSN 2343-2217 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-374-2>

PunaMusta Oy

Tampere 2021

TIIVISTELMÄ

**Marina Steffansson &
Tuula Pehkonen-Elmi**

**NUORTEN LIIKUNTANEUVONNAN JA
MONIALAISEN YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN**

Helsinki:

Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2021

62 s.

Diak Puheenvuoro 34

Tsemppaa hyvä fiilis -hankkeessa syrjäytyneille nuorille, tai NEET-nuorille kuten hankkeessa kohderyhmä määriteltiin, lähdettiin kehittämään liikuntaneuvontaa huomioiden asiat, joita nuoret itse ovat nostaneet esille nuorten ja palvelujen kohtaamisesta. Liikkumisen ohjaamisen lisäksi nuorta ohjattiin kokonaisvaltaisesti terveyden eri osa-alueilla. Nuorten elämäntilanteesta pyrittiin saamaan mahdollisimman kokonaisvaltainen kuva haasteineen ja mahdollisuuksineen. Luottamuksen saaminen nuoren ja ohjaajan välille oli pohjana kaiken yhteistyön alkamiselle.

Liikuntaneuvonnan sisältöä ja toimintoja määriteltäessä pohdittiin, kuinka liikuntaneuvonnan toimittoja kohdistetaan nuorille ja kuinka paljon. Hyvin varhaisessa vaiheessa kuitenkin ymmärrettiin, että mikään valmis malli ei toiminut, vaan jokainen nuori tarvitsi omanlaisensa ja omien tarpeittensa mukaisen yhdistelmän liikuntaneuvontaan sisällytetyjä toimintoja. Pian myös huomattiin, että joillakin nuorilla oli useita ongelmia elämän eri osa-alueilla, jotka tulivat esille heidän aloittaessaan liikuntaneuvonnassa. Ennen kuin nuori pystyi aloittamaan liikkumisen, näitä ongelmia piti saada korjattua. Tästä kehittyikin toimintatapa, jossa eri alojen ammattilaiset tekivät yhdessä työtä yli sektorirajojen nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia arvioitiin laajasti sekä subjektiivisilla että objektiivisilla mittareilla. Vaikutusten arvioinnin perusteella liikuntaneuvonnassa olleiden nuorten keskimääräinen hyvinvointi lisääntyi. Kustannusten tarkastelu osoitti, että hyvinkin intensiivinen nuorten kohtaaminen ja yksilöohjaus on kustannuksiltaan huomattavasti alhaisempaa kuin arviot nuorten syrjäytymisen kustannuksista. Toiminnan siirtyessä korjaavista toimenpiteistä ennalta ehkäiseviin toimenpiteisiin kustannussäästöä syntyy todennäköisesti vielä enemmän.

Tulevaisuuden päätösten tekemisen tueksi tarvitaan oikeanlaista näyttöä – kustannusten ja vaikutusten arviointia, jotta päätökset voidaan perustaa tietoon. Siirtymä korjaavista toimenpiteistä ennalta ehkäiseviin voi olla lyhyellä aikavälillä

lä kustannuksia kasvattava, mutta jos niitä ei tehdä, mahdollisia pitkän aikavälin kustannussäästöjä ei saada.

Julkaisu liittyy Diakonia-ammattikorkeakoulun toteuttamaan ja Etelä-Savon Elyn rahoittamaan Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) hankkeeseen Tsemppaa hyvä filis (2018–2021).

Asiasanat: nuoret, syrjäytyminen, liikunta, vaikutukset, kustannukset, palvelujärjestelmät, kehittäminen

ABSTRACT

**Marina Steffansson &
Tuula Pehkonen-Elmi**

**THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY AND
HEALTHY LIFESTYLE SERVICE FOR YOUNG PEOPLE
AND MULTI-SECTORAL COOPERATION.**

Helsinki:

Diaconia University of Applied Sciences, 2021

62 p.

Diak Puheenvuoro 34
[Diak Speaks 34]

The Development of physical activity and healthy lifestyle service for young people and multi-sectoral cooperation.

The Get a good feeling (Tsemppaa hyvä fiilis) project developed physical activity and healthy lifestyle service for socially excluded young people – or for NEET youth, as defined in the project. During the development process, the aspects regarding the encounter between young people and services brought up by the youth themselves were acknowledged. In addition to physical activity, the young people were comprehensively instructed on healthy lifestyle. The objective was to acquire as comprehensive view of the youths' life situations as possible, including challenges and possibilities. Establishing mutual trust between the youth and the physical exercise instructor was the starting line for all cooperation.

During the definition process for the contents and operations of physical activity and healthy lifestyle service, it was considered how the activities of the service are targeted at young people and how much. However, it was understood at an early stage that none of the pre-existing models would work. Each young person needed their own personal, tailored combination included in physical activity and healthy lifestyle service. In addition, it was soon discovered that some youth had several issues in different sectors of life. These issues might have surfaced when the youth started their physical activity service. Before a young person was able to start exercising, these issues had to be addressed. This procedure developed into a method, in which several professionals from different fields worked together to improve the wellbeing of young people.

The effect of physical activity and healthy lifestyle service was comprehensively evaluated with both subjective and objective measurements. According to the evaluations, the average wellbeing of the youth participating in the service improved. The cost evaluation indicates that in spite of the fact that the physical ex-

ercise instructor met young people often the costs are significantly less than the costs of social exclusion found in earlier research. As the service change from treatment to prevention, the cost savings are likely to increase.

Evidence is a necessity for future decisions; to base the decision on facts, the costs and effects should be evaluated. The transition from treatment to prevention can increase the costs in a short run. However, if this transition is not made, the potential long-run savings cannot be achieved. The publication is a part of Diakoniam University of Applied Sciences project Get a good feeling (2018–2021). The project was funded by the European Social Fund (ESF). The fund was granted by South Savo Centre of Economic Development, Transport and Environment.

Keywords: young people, social exclusion, physical activity, costs, effects, development of service systems

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	4
ABSTRACT	6
SISÄLLYS	8
1 NUORTEN LIIKUNTANEUVONNAN LÄHTÖKOHDAT	11
2 NEET-NUORET	13
3 NUORTEN LIIKUNTANEUVONTA	15
4 LIIKUNTANEUVONTA JA MONIALAINEN YHTEISTYÖ YLI SEKTORIRAJOJEN	19
5 VAIKUTUSTEN ARVIOINTI	21
5.1 3X10D®-elämäntilannemittari	21
5.2 Kykyviisari®	26
5.3 15D® terveyteen liittyvä elämänlaadun mittari	28
5.4 Inbody	30
5.5 Loppukeskustelu	31
6 KUSTANNUKSET	35
6.1 Kustannustiedon keruu	35
6.2 Liikuntaneuvonnan kustannukset (bottom-up)	36
6.3 Liikuntaneuvonnan kustannukset (top-down)	39
6.4 Kustannusten ja vaikutusten tarkastelu esimerkkinä kolme nuorta	40
7 YHTEENVETO	48
7.1 Ongelma	48
7.2 Ratkaisu	48
7.3 Vaikutukset/Hyöty	49

LÄHTEET	53
LIITTEET	56
Liite 1. Arviointikehikko loppukeskusteluun	56
Liite 2. Kustannusten tarkastelu kolmen nuoren tilanteissa ennen liikuntaneuvontaan tuloa, liikuntaneuvonnan aikana ja liikuntaneuvonnan jälkeen.	57
DIAK PUHEENVUORO	58
DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT	61
KUVIOT JA TAULUKOT	
Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan toiminnot	16
Kuvio 2. Nuorten liikuntaneuvonnan kehittyminen asiakkaan, palvelun ja yhteiskunnan tasolla ongelman, ratkaisun ja hyötyjen näkökulmista	18
Kuvio 3. Pieksämäellä toimivat nuorten palvelut yhteistyökumppanien kuvaamana	20
Taulukko 1. 3X10D® -elämäntilannemittarin tulokset	25
Kuvio 4. Kykyviisarin® hyvinvointiosion tulokset	27
Kuvio 5. Kykyviisarin® toiminta- ja elämänaalueosion tulokset	28
Kuvio 6. 15D®-mittarin alku- ja loppumittauksien indeksiluvut sekä indeksilukujen muutokset mittauksen välillä	30
Kuvio 7. Inbody-mittauksen tulokset, viskeraalisen rasvan ja painon muutokset	31
Taulukko 2. Nuoren 1 loppukeskustelun yhteenveto	33
Taulukko 3. Nuoren 2 loppukeskustelun yhteenveto	34
Taulukko 4. Liikuntaneuvonnan kustannukset vuoden ajalta (12 nuorta, vuoden 2018 hinnoin bottom-up-laskentamenetelmä)	38
Taulukko 5. Liikuntaneuvonnan kustannukset top-down-laskentamenetelmää soveltaen	40
Kuvio 8. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioidut muutokset Nuoren 1 kohdalla	45
Kuvio 9. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioidut muutokset Nuoren 2 kohdalla	46
Kuvio 10. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioidut muutokset Nuoren 3 kohdalla	47
Taulukko 6. Työmarkkinastatuksen muutos 12 tarkasteltavan nuoren kohdalla	52

Dick

1 NUORTEN LIIKUNTANEUVONNAN LÄHTÖKOHDAT

Vuonna 2013 poliittiset päättäjät tilasivat kolme eri raporttia (Notkola ym., 2013; Ristolainen ym., 2013; Sipilä & Österbacka, 2013), jotka kaikki sivusivat nuorten syrjäytymisteemaa erityisesti palvelujen vaikuttavuuden kautta. Kaikissa kolmessa raportissa päädyttiin samansuuntaisiin johtopäätöksiin: ennaltaehkäisy on halvempaa ja tehokkaampaa kuin korjaavat toimet.

Nuorten syrjäytymiseen vaikuttavia riskitekijöitä ovat vanhemmuuden puute, irrallisuus koulukulttuurista, putoaminen koulutuksen ja/tai työmarkkinoiden ulkopuolelle ja elämänhallinnan ongelmat. Nuorten omasta mielestä syrjäytymisen liittyy ennen kaikkea yksinäisyyteen. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo, 2016, s.10.) Syrjäytymisen mittaaminen on vaikeaa, ja usein on ehdotettu käytettäväksi työttömyysastetta, mutta se kuvaa varsin huonosti syrjäytymistä. Sen tilalla on ehdotettu käytettäväksi NEET-indikaattoria (NEET-status), eli niiden nuorten osuutta ikäluokasta, jotka eivät opiskele, työskentele tai ole varusmiespalvelussa. (Larja ym., 2016). Osa nuorista on kaukana työelämästä, mutta mukana on myös niitä nuoria, jotka ovat itse valinneet sivuun jättäytymisen. NEET-nuoria ei siis pidä käsitellä yhtenä kokonaisuutena, vaan joukkona, jossa on hyvin erilaisia yksilöitä, joilla on yksilölliset ominaisuudet ja eritasoiset toimintakyvyt. Heillä voi olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, jotka voivat olla hetkellisiä, lyhyt- tai pitkäaikaisia, ja monilla ongelmia saattaa olla useita (Aaltonen, Berg & Ikäheimo, 2015, s.103).

Kuinka sitten ehkäistä nuoren syrjäytymistä tai auttaa jo syrjäytynyttä nuorta? Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa kerättiin nuorilta näkemyksiä siitä, miten nuoret ja palvelut saataisiin paremmin kohtaamaan. Nuorten toiveissa korostui kolme K:ta: kohtaaminen, kuuntelu ja kannustaminen. Lisäksi nuoret toivoivat kokonaisvaltaisuutta, inhimillistä kohtelua ja aitoa välittämistä sekä rinnalla kulkemista. (Paananen ym., 2019, s. 53.) Nuorten toiveissa on myös ”yhden luukun” palvelu, joka käytännössä tarkoittaa ”yhden hengen” palvelua. ”Yhden luukun” palvelut voivat alentaa nuoren kynnystä käyttää palveluja ja lisäksi asioiminen vain yhden ammattilaisen kanssa voi herättää nuoressa vahvempaa luottamusta palvelua kohtaan kuin se, että vaikeista asioista pitäisi pystyä puhumaan monessa eri palvelussa. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo, 2016, s.121.)

Diakonia-ammattikorkeakoulun (Etelä-Savon Elyn rahoittama Euroopan So-

siaalirahaston hanke 2018-2021) toteuttama Tsemppaa hyvä fiilis -hanke on jatkoa Hoitava liikunta-aktivointi hankkeelle. Hoitava liikunta-aktivointi hankkeessa tavoitteena oli lisätä hyvinvointia kehittämällä liikunta-aktivointimalli fyysisesti inaktiiville työikäisille (Steffansson, 2017). Mallin mukainen liikuntaneuvonta saatiin juurrutettua Pieksämäen kaupungin perusturvan sosiaali- ja terveystalouteen. Hoitava liikunta-aktivointi -hankkeessa kohderyhmään kuuluvia ohjautui hyvin liikuntaneuvontaan, mutta sinne ohjautuneiden keski-ikä oli noin 50 vuotta; nuoria ei saatu mukaan. Tämän seurauksena ryhdyttiin kehittämään uutta, varta vasten nuorille, 16–29-vuotiaille kohdistettua liikuntaneuvontaa. Tsemppaa hyvä fiilis -hankkeen päätavoitteena olikin kehittää jo syrjäytyneille tai syrjäytymisriskissä oleville nuorille liikuntaneuvonta, jossa huomioidaan jokaisen nuoren yksilöllisyys kohtaamalla, kuuntelemalla ja kannustamalla nuorta. Tavoitteena oli myös kehittää nuorille tarkoitettujen palveluiden monialaista yhteistyötä sekä tehdä yhteistyötä kohderyhmään kuuluvien nuorten tavoittamiseksi. Hankkeen yhteistyökumppaneina ovat Pieksämäen kaupunki (liikunta- ja nuorisotoimi sekä sosiaali- ja terveydenhuolto), Pieksämäen seudun liikunta, Etelä-Savon ammattiopisto, Pieksämäen ViaDia ry, Pieksämäen seutuopisto, Pieksämäen alueen harrasteliigat, Pieksämäen seudun liikunta ry ja lastenkoti Valona.

Tässä raportissa on kuvattu hankkeessa kehitetty liikuntaneuvonta, sen toiminta sekä kuinka monialainen yhteistyö mahdollisti nuorten tavoittamisen ja mitä tällä yhteistyöllä saatiin aikaiseksi. Liikuntaneuvonnan vaikutuksia on arvioitu useammasta näkökulmasta. Lisäksi on tarkasteltu nyt kehitetyn liikuntaneuvonnan kustannuksia.

2 NEET-NUORET

Käsitteellä NEET-nuori tarkoitetaan nuoria, jotka eivät ole työelämässä, koulutuksessa, valmennuksessa eivätkä varusmies- tai siviilipalveluissa. NEET-nuoret ovat hyvin heterogeeninen joukko, josta voidaan tunnistaa ainakin viisi erilaista kategoriaa:

- Työmarkkinoilla olevat työttömät nuoret, jotka etsivät työtä.
- Työmarkkinoiden ulkopuolella olevat nuoret, joiden työ- ja toimintakyky on alentunut tai jotka huolehtivat läheisistään.
- Passiiviset nuoret, jotka eivät ole hakeutuneet työhön eivätkä koulutukseen huolimatta siitä, ettei heidän työ- ja toimintakykynsä ole alentunut tai ettei heillä ole muita rajoitteita kuten läheisistä huolehtiminen. Tähän joukkoon kuuluvat myös lannistuneet sekä epäsosiaalisen elämäntavan omaavat nuoret.
- Nuoret, jotka etsivät aktiivisesti työtä ja koulutusta, mutta ovat jääneet odottamaan koulutus- ja työtilaisuuksia, joiden ajattelevat vastaavan taitojaan ja asemaansa.
- Vapaaehtoisesti NEET-nuori: erilaisiin aktiviteetteihin esimerkiksi matkusteluun, taiteisiin ja omaehtoiseen opiskeluun sitoutuneet nuoret. (Eurofound, 2012, s. 24.)

Käsitettä voidaan kritisoida liian laajaksi, mutta se voi toisaalta olla myös liian suppea siksi, että se ei tavoita kaikkien kilpailuyhteiskunnassa elävien nuorten haavoittuvuutta. Yhteistä näille nuorille on kuitenkin isompi riski jäädä tulevaisuudessa valtavrannan ulkopuolelle. (Hiilamo ym., 2017, s. 36, s. 38.)

Vauhkonen ja Hoikkala ovat tarkastelleet NEET-asteen kehitystä aikavälillä 2007–2017. NEET-asteeseen lasketaan ainoastaan nuoret, jotka eivät opiskele, työskentele tai ole varusmiespalvelussa. Tarkasteltavalla aikavälillä NEET-aste nousi 20–24-vuotiaiden ja 25–29-vuotiaiden kohorteissa. 16–19-vuotiaiden kohortissa muutosta ei tapahtunut ja tässä kohortissa NEET-osuus on selvästi pienempi kuin muissa kohorteissa. Kirjoittajat toteavatkin, että 16–19-vuotiaat NEET-nuoret voivat olla toisen asteen opinnoista valmistuneita, opinnot keskeyttäneitä tai niitä, jotka eivät ole hakeneet opiskelemaan peruskoulun päätyttyä. Vain perusasteen koulutuksen suorittaneilla NEET-statukselle jääminen on yleisempää kuin toisen asteen tutkinnon tai sitä korkeammin koulutetuilla. Taloudelliset suhdanteet eivät näytä tässä ikäryhmässä vielä vaikuttavan, vaan suh-

danteet vaikuttavat nimenomaan työllisyyteen ja se näkyy 20–24-vuotiaiden ja 25–29-vuotiaiden kohorteissa. Tarkasteltavan ajanjakson aikana syrjäytyneiden nuorten määrä ei ole vähentynyt – eri vuosien välillä ei ole juurikaan vaihtelua. (Vauhkonen & Hoikkala, 2020, s. 44, s. 54, s. 93.)

3 NUORTEN LIIKUNTANEUVONTA

Lähtökohtana nuorten liikuntaneuvonnassa on Hoitava liikunta-aktiivointi -hankkeessa kehitetty malli (Steffansson, 2017), joka on otettu osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa Pieksämäellä. Kyseisen hankkeen kohderyhmänä oli vähän liikkuvat työikäiset, mutta nuoria työikäisiä hanke ei kuitenkaan tavoittanut. Nyt liikuntaneuvonta on kohdistettu 16–29-vuotiaille koulutuksen- ja työelämän ulkopuolella oleville nuorille (NEET-nuoret) ja sitä on kehitetty niin, että nuoret saadaan mukaan liikuntaneuvontaan, pysymään siellä ja innostumaan liikkumisesta.

Nuoret ohjautuvat liikuntaneuvontaan hankkeen yhteistyökumppanien (Pieksämäen kaupunki, Etelä-Savon ammattiopisto, Pieksämäen ViaDia ry, Pieksämäen seudun liikunta ry, Lastenkoti Valona) kautta. Esimerkiksi kun etsivä nuorisotyöntekijä kohtaa apua ja tukea tarvitsevan nuoren, hän voi ottaa puheeksi liikunnan ja liikkumisen mahdollisuudet elämäntilanteen parantamiseksi. Jos nuori kiinnostuu asiasta, etsivä nuorisotyöntekijä välittää nuoren yhteystiedot - vain nimi ja puhelinnumero - liikuntaneuvojalle, joka on sen jälkeen suoraan yhteydessä nuoreen. Jos nuorella on korkea kynnyks lähteä mukaan, niin ensimmäisessä tapaamisessa voi olla mukana jo kohdattu ja tutuksi tullut etsivä nuorisotyöntekijä, jolloin kynnyks ensimmäiseen tapaamiseen madaltuu.

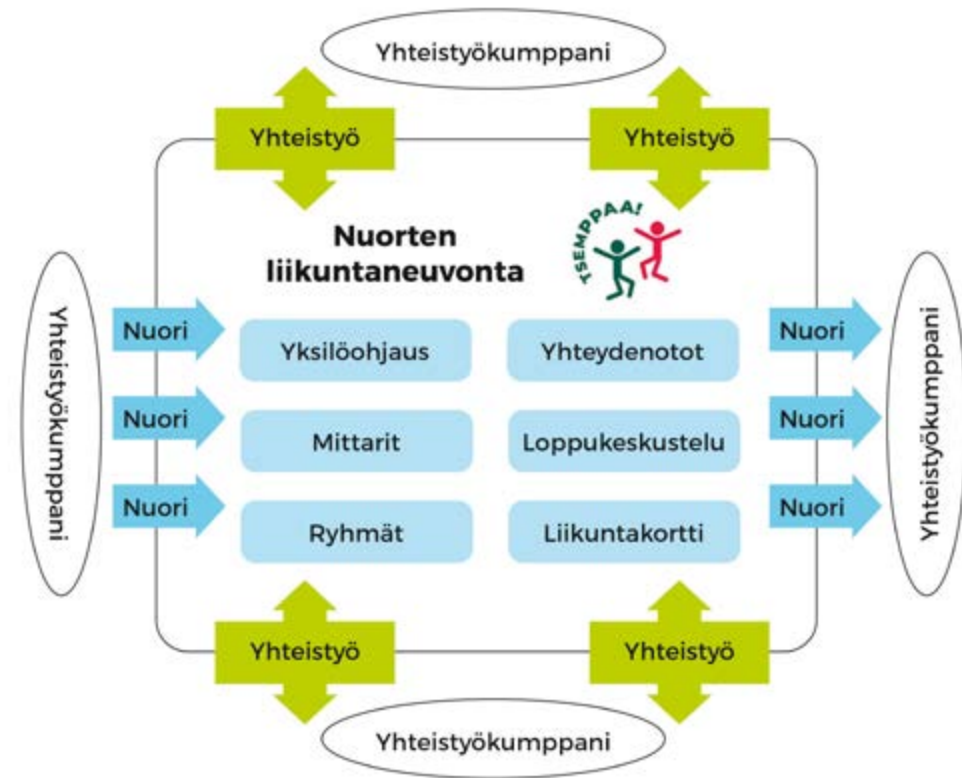
Liikuntaneuvonta käsittää yksilöohjauksen liikuntaneuvojan luona, yhteydenotot puhelimitse tai viestein sekä ryhmätoiminnan (kuvio 1). Lisäksi on mahdollista saada liikuntakortti, jolla voi käydä ilmaiseksi Pieksämäen kaupungin uimahallissa ja kuntosalilla liikuntaneuvontaan osallistumisen aikana. Tavoitteena on, että nuori on mukana neuvonnassa noin vuoden. Vaikka toiminta on nimetty liikuntaneuvonnaksi, sisältää se liikkumisen ohjaamisen lisäksi kokonaisvaltaisen elintapaohjauksen, jossa huomioidaan myös esimerkiksi ruokailutottumukset ja uni.

Koska liikuntaneuvontaan mukaan tulleet nuoret ovat hyvin heterogeeninen ryhmä, liikuntaneuvonnan toiminnoista rakennetaan kullekin nuorelle oma yksilöllinen ohjelmansa. Luottamuksen saaminen nuoren ja liikuntaneuvojan välille on lähtökohtana yhteistyön alkamiselle ja etenkin jatkumiselle. Yksilöohjauksessa nuoren kohtaaminen ja kuuntelu ovat avainasemassa. Liikuntaneuvojalta tämä vaatii kykyä tunnistaa nuoren tilanne ja sen hetkinen ohjauksen tarve.

Nuorten liikuntaneuvonnan kehittämisen ja toiminnan vaikutusten arviointiin käytetään sekä subjektiivisia että objektiivisia mittareita. Nuorten ensitapaa-

misissa täyttämien subjektiivisten mittareiden tuloksia hyödynnetään nuoren liikuntaneuvonnan tavoitteiden asettamisessa. Loppuvaiheen vastausten perusteella käydään läpi tavoitteiden saavuttaminen.

Liikuntaneuvonta myös elää nuoren elämäntilanteiden mukaan. Välillä voi olla kausia, jolloin tarvitaan tiivistä yhteydenpitoa, ja välillä voi olla taas kausi, jolloin tapaamisia voi olla huomattavasti harvemmin. Ohjaukset ajoittaminen nuoren tarpeiden mukaan on osoittautunut toimivaksi käytännöksi, jolla nuoren innostus liikkumiseen saadaan syttymään ja jatkumaan.



Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan toiminnot

Mukaan tulleilla nuorilla saattaa olla useita eri palveluja käytössään, mutta palvelut ovat saattaneet olla irrallaan toisistaan. Nopeasti muuttuvien tilanteiden ja nuorilla olevien vaikeiden haasteiden edessä liikuntaneuvoja on tunnistaessaan nuoren palvelutarpeen toiminut yhteydenottajana joko jo käytössä oleviin tai muihin nuoren tarvitsemiin palveluihin. Tästä eteenpäin on edetty sitten yhdessä useamman palvelun ja toimijan kesken. Yhdessä toimiminen nuoren hyväksi on myös mahdollistanut sujuvan tiedonkulun. Kun kuntoutussuunnitelmia on tehty

nuoren läsnä ollessa ja useamman toimijan kanssa yhdessä, kaikilla on ollut yhteinen tieto nuoren tilanteesta ja asioiden etenemisestä. Nuorille kohdistettu liikuntaneuvonta on tullut osaksi muiden Pieksämäellä jo olemassa olevien nuorten palvelujen tarjontaa.

Meneillään olevassa ajassa puhutaan paljon matalan kynnyksen palveluista. Leemannin ja Hämäläisen (2015, s. 1) mukaan matalan kynnyksen palvelut voidaan määritellä seuraavasti: niillä tarkoitetaan palveluja, joilla on normaaleihin palveluihin verrattuna matalampi kynnyks. Käsite on suhteellinen eikä sitä voi määritellä yksiselitteisten kriteerien avulla. Matalan kynnyksen palveluja määrittävät toiminnan sisältö ja asiakkaat. Liikuntaneuvontaa voidaan pitää kuitenkin matalan kynnyksen toimintana huolimatta siitä, ettei se ole kaikille avointa, koska sinne voi tulla ilman diagnoosia omana itsenään. Liikuntaneuvonta muokataan jokaiselle nuorelle omannäköiseksi. Tehty suunnitelma on joustava ja siinä on mahdollista huomioida hyvinkin nopeat tilanteen muutokset.

Liikuntaneuvonnan kehittämisen voi kiteyttää alla olevaan kuvioon, jossa ensiksi kuvataan ongelma, jonka vuoksi liikuntaneuvontaa on alettu kehittää (kuvio 2). Toiseksi kuvataan ongelman ratkaisumahdollisuudet ja kolmanneksi kuvataan ongelman ratkaisusta saatavat hyödyt. Nämä kaikki kolme kuvataan vielä asiakkaan, palvelun sekä yhteiskunnan näkökulmasta.

Ongelma

16-29 -vuotias nuori, ei opiskele massassa eikä työelämässä, vähän liikkuva, heikko sosiaalinen osallisuus, vähäinen motivaatio elintapamuutokseen

Ratkaisu

Intensiivinen yksilöohjaus, jolla nuoren motivaatio pysyvään elintapojen muutokseen herää ja jatkuu

Vaikutus/Hyöty

Parempi hyvinvointi, sisäinen motivaatio liikkumiseen ja elintapojen parantamiseen, tarvittavat palvelut käytössä, sosiaalinen osallisuus lisääntynyt

Liikuntaneuvonnan puute tälle kohderyhmälle, yhteistyö ei ole riittävän monialaista

Liikuntaneuvonnan kehittäminen tälle kohderyhmälle, aikaisempaa syvempi ja moninaisempi yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Oikeilla ja oikein kohdistetuilla palveluilla yhteistyöllä toteutetuilla palveluilla paremmat vaikutukset

Nuoren syrjäytyminen lisää yhteiskunnan kustannuksia

Panostus liikunta-neuvontaan tälle kohderyhmälle, legitimeetti monialaiselle yli sektorirajojen toimivalle yhteistyölle

Nuori osallinen yhteiskunnan jäsen, yhteiskunnan kustannukset pienenevät, resursseja vapautuu muihin palveluihin

4 LIIKUNTANEUVONTA JA MONIALAINEN YHTEISTYÖ YLI SEKTORIRAJOJEN

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan palveluintegraatio tarkoittaa, että asiakas saa tarvitsemansa palvelun oikea-aikaisesti ja saumattomasti. Asiakkaalle yhdistetään palveluja hänen tarpeensa mukaisesti. (THL.) Edellä oleva palveluintegraation määritelmä on THL:n sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen integraation määritelmä ja sillä tarkoitetaan vain tämän sektorin yhteistyötä. Sosiaalihuollon kehittämissuunnitelmassa mainitaan myös monialaiset palvelut räätälöitynä asiakkaan elämäntilanteen mukaisesti (Sosiaalihuollon kehittämissuunnitelma, 2020). Suomen viimeaikaisessa lainsäädännössäkin tämä on huomioitu korostamalla moniammatillisuutta ja sektorirajat ylittäviä toimintakäytäntöjä. Uusissa kansallisissa strategioissa ja ohjelmissa nostetaan esille palvelujen yhteensovittamisen ja hallinnonalojen välisen yhteistyön kehittämisen tarve. (mm. sote-uudistus; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.) Monialaisuudella tarkoitetaan yhteistyötä yli hallintorajojen, ei siis yhteistyötä pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen sisällä.

Monialaisuus ja moniammatillinen toiminta voidaan liikuntaneuvonnan kehittämisen yhteydessä nähdä synonyymeinä. Liikuntaneuvonnan kehittämisen kontekstissa se tarkoittaa niitä toimijoita, jotka tekevät töitä nuorten kanssa. Moniammatillisen yhteistyön kehittämisessä keskeisenä on asiakaslähtöisyys. Lähdetään liikkeelle asiakkaan tarpeista, ei siitä, mitä palveluja kukin voi tarjota.

Tsemppaa hyvä filis -hankkeessa kehitetyssä liikuntaneuvonnassa moniammatillisella yhteistyöllä tarkoitetaan eri alojen toimijoiden yhteistyötä NEET-nuoren tilanteen selvittämiseksi. Yhteistyössä selvitetään nuoren tilanne ja tarpeet, tehdään suunnitelma nuoren eteenpäin viemiseksi sekä arvioidaan nuoren etenevästä. Tilanne voi muuttua matkalla ja tästä syystä jonkun toimijan on otettava vastuu nuoren tilanteen seuraamisesta. Niin kutsuttuja ”tsekkauksipisteitä” pitää olla suunnitelmassa riittävän usein, ettei nuori putoa uudestaan palveluverkoston ulkopuolelle. Muuttuneisiin tilanteisiin pitää pystyä reagoimaan ja tarttumaan riittävän ajoissa moniammatillisella yhteistyöllä.

Hankkeen yhteistyökumppaneille järjestettiin työpaja, jonka tavoitteena oli kehittää ja rakentaa uusia malleja nuorten moniammatillisiin ja yli sektorirajojen toimiviin palveluihin. Työpajassa osallistujat kuvasivat kaikki ne palvelut, jotka

Diak

ovat Pieksämäellä nuorten käytettävissä (kuvio 3). Osallistujat itsekin totesivat, että palveluja on paljon – kuitenkin tämänkin verkon läpi putoaa nuoria.



Kuvio 3. Pieksämäellä toimivat nuorten palvelut yhteistyökumppanien kuvaamana

Kuvioon 3 sisältyvien palvelujen kesken tehdään jo yhteistyötä, mutta osallistujat totesivat, että yhteistyössä on vielä kehitettävää. Lisäksi osallistujien tärkeä havainto oli, että nuorten palveluihin täytyy liittää mukaan varhaiskasvatus ennalta ehkäisevänä palveluna. Osallistujien mielestä liikuntaneuvonta toimi jo tuolloin yhtenä nuorten aktivointikeinona muiden toimijoiden rinnalla. Yhteistyötä liikuntaneuvoja ja muut toimijat ovat tehneet järjestämällä yhteispalavereita nuoren kanssa nuoren eteenpäin viemiseksi. Tätä raporttia kirjoitettaessa (syksy 2020) muilta toimijoilta saadun palautteen mukaan liikuntaneuvonta on jo kirjattu joidenkin nuorten kuntoutussuunnitelmaan. Kehittämistä on edelleen siinä, että nuoren tilanne hoidettaisiin kokonaisvaltaisesti. Yhteistyö kuitenkin mahdollistaa paremman tiedonkulun, jolloin jokainen toimija tietää, miten nuoren tilanne on muuttunut.

5 VAIKUTUSTEN ARVIOINTI

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia pyrittiin arvioimaan mahdollisimman laajasti. Nuoren itse kokemat liikuntaneuvonnan vaikutukset ovat tärkeää tietoa. Tietoa haluttiin kuitenkin myös siitä, kuinka liikuntaneuvoja sekä nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija näkevät muutoksen nuoressa. Nuoren kohdalla subjektiivisena mittarina käytettiin 3X10D® -elämäntilannemittaria, Kykyviisaria® sekä 15D® -terveyteen liittyvää elämänlaatumittaria ja objektiivisena mittarina Inbody-mittausta. Mittauksia tehtiin sekä alku-, väli- että loppuvaiheessa liikuntaneuvontaa. Loppukeskustelussa liikuntaneuvoja ja nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija arvioivat nuoren tilanteen muuttumista omasta näkökulmastaan.

Liikuntaneuvonnassa oli mukana hyvin erilaisia nuoria. Osalle nuorista mittareiden käyttö oli haasteellista. Jos nuori koki mittareiden käytön vaikeaksi, mittareiden täyttämistä ei vaadittu. Tämä siksi, että ensimmäisissä kohtaamisissa tärkeintä oli saada nuoreen luottamuksellinen suhde, eikä niin, että nuori olisi tuntenut olonsa kiusalliseksi kaikkien kysymysten keskellä. Lisäksi kevään 2020 poikkeustilanteen seurauksena asiakaskäynnit liikuntaneuvonnassa lopetettiin, ja tämän takia vaikutusten arviointiin käytetyistä mittareista saatiin odotettua vähemmän tietoa. Tähän raporttiin on kerätty ne vaikutusten arvioinnista saadut tiedot, jotka olivat käytettävissä elokuun 2020 alkuun mennessä.

5.1 3X10D®-elämäntilannemittari

3X10D® -elämäntilannemittari on itsearviointikysely, jolla voi kartoittaa 16–29-vuotiaiden nuorten elämää kymmenellä elämänalueella. Se on työväline, joka toimii sekä nuoren oman elämäntilanteen itsearviointivälineenä että helpottaa moniammatillista ja -alaista yhteistyötä ammattilaisten välillä. Kysely sisältää seuraavat elämänalueet: terveydentila, kyky voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia, asumisolot, päivittäinen pärjääminen (esim. opiskelu, työpaja, työ), perhe, luotettavien ystävien määrä, taloudellinen tilanne, omien vahvuuksien kehittäminen (esim. harrastamalla mieluisia asioita), itsetunto ja elämä kokonaisuutena. Kutakin elämänaluetta arvioidaan asteikolla 0–10. Kokonaisuudessa kymmentä elämänaluetta peilataan niiden tärkeyden, nykytilan ja tulevaisuuden toiveiden näkökulmista. Ensin kartoitetaan sitä, minkä painoarvon tai merkityk-

sen nuori antaa kullekin elämäalueelle – tärkeys. Toiseksi näitä elämäalueita arvioidaan nykyhetkessä; millaista elämä on arviointihetkellä – tyytyväisyys. Kolmantena näkökulmana ovat nuorten asettamat napakat tavoitteet kullekin kymmenelle elämäalueelle – tulevaisuus. (Kainulainen, 2019, s. 12, s. 16.) Kyselyllä on helppo seurata elämäntilanteen kehittymistä ja vastaamiseen menee vain muutama minuutti.

3X10D® -elämäntilannemittari toimii yksilötasolla nuoren oman elämäntilanteen tarkastelussa. Käyttämällä sitä aika ajoin on mahdollista saada näkymään muutokset nuoren elämässä. Ryhmätasolla saadaan tietoa tietyn joukon elämäntilanteen muutoksista. Käytettäessä mittaria osana palveluprosessia, sitä voi hyödyntää useammasta näkökulmasta: asiakkaan, työntekijän sekä päätöksentekijän näkökulmista. (Kainulainen, 2019, s. 12, s. 16.)

3X10D® -elämäntilannemittari on tarkoitettu tuottamaan tietoa keskeisistä elämäalueista, joten jokaista ulottuvuutta kannattaa tarkastella yksittäin. Ulottuvuudessa elämä kokonaisuutena vastaaja summaa itse yhteen eri elämäalueet. Kyseistä ulottuvuutta on perusteltua käyttää koetun hyvinvoinnin mittarina. Kaikissa ulottuvuuksissa arvot nolasta viiteen kuvaavat (vahvaa) tyytymättömyyttä elämäntilannetta kohtaan, arvot kuudesta seitsemään kohtuullista tyytyväisyyttä ja arvot kahdeksasta kymmeneen (voimakasta) tyytyväisyyttä. (Kainulainen, 2019, s. 48–49.)

Liikuntaneuvontaan osallistuneita nuoria varten 3X10D® -mittarin kolme versiota, tärkeys, tyytyväisyys ja tulevaisuus, muokattiin sähköiseksi versioksi Webropol-ohjelmalla niin, että sitä pystyttiin käyttämään tabletilla. Nuoret vastasivat kyselyyn aloittaessaan liikuntaneuvonnan, noin puolen vuoden mukanaolon jälkeen sekä lopettaessaan liikuntaneuvonnassa. Poikkeustilanteen aikana keväällä 2020 liikuntaneuvoja lähetti nuorille linkin Webropol-kyselyyn, mutta tänä aikana vastauksia saatiin hyvin vähän.

Tuloksia tarkastellaan eri ulottuvuuksista saatujen keskiarvojen ja niiden muutosten avulla kaikissa kolmessa näkökulmassa – tärkeys, tyytyväisyys ja tulevaisuus. Mukana on kaikki saadut vastaukset alku-, väli- ja loppumittauksista (taulukko 1). Taulukossa 1 keskiarvon muutos osoittaa muutosta alku- ja loppumittauksien keskiarvojen välillä. Keskiarvon muutos on merkitty myös alla olevassa tekstissä suluissa aina kyseisen näkökulman tarkastelun jälkeen. Kaikissa kolmessa näkökulmassa vastaajien määrä vaihtelee. Määrät on merkitty taulukkoon.

Terveydentila

Terveydentila koettiin tärkeämmäksi liikuntaneuvontaan tullessa kuin sen päättyessä, mutta muutos oli hyvin pieni (-0,1). Tyytyväisyys terveydentilaan parani liikuntaneuvonnassa ollessa (0,9). Tulevaisuutta miettiessään nuoret halusivat kokea olevansa terveitä ja asettivat terveydentilan tavoitteeksi liikuntaneuvonnan päättyessä vähän enemmän kuin aloitustilanteessa (0,2).

Kykysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia

Tämä ulottuvuus muuttui tärkeämmäksi liikuntaneuvonnassa mukana ollessa (0,4) ja myös tyytyväisyys tähän lisääntyi (0,9). Lopputilanteessa tavoitteet olivat hieman korkeammalla kuin aloittaessa (0,3).

Asumisolot

Tämä ulottuvuus koettiin tärkeämmäksi lopputilanteessa (0,4). Tyytyväisyys asumisoloihin kasvoi (0,3). Tavoitteet asumisolosuhteisiin asetettiin hieman korkeammaksi lopputilanteessa kuin mitä ne olivat liikuntaneuvontaan tultaessa (0,3).

Päivittäinen pärjääminen (esim. opiskelu, työpaja, työ)

Tässäkin ulottuvuudessa tärkeys lisääntyi liikuntaneuvonnassa ollessa (0,2). Kaikista ulottuvuuksista juuri tähän nuoret olivat alkuvaiheessa kaikkein tyytymättöimpiä. Kuitenkin juuri tyytyväisyys päivittäiseen pärjäämiseen lisääntyi eniten kaikista ulottuvuuksista liikuntaneuvonnan aikana (1,6). Miettiessään päivittäistä pärjäämistä tulevaisuudessa nuoret korottivat tavoitteitaan alkutilanteeseen nähden (0,3).

Perhe

Kaikkein tärkeimpänä ulottuvuutena vastaajat pitivät perhettä. Tärkeys kuitenkin hieman väheni lopputilanteessa (-0,4). Tyytyväisimpiä nuoret olivat perheeseensä ja tyytyväisyys vielä lisääntyi liikuntaneuvonnassa ollessa (0,2). Huolimatta siitä, että perheet koettiin jo hyvin tärkeiksi, tavoitteissa sen tärkeys korostui (0,2).

Luotettavien ystävien määrä

Tämän ulottuvuuden tärkeys ei muuttunut alku- ja lopputilanteen välillä. Liikuntaneuvonnassa ollessa nuorten tyytyväisyys luotettavien ystävien määrään väheni hieman (-0,2). Tavoitteet luotettavien ystävien määrään olivat lopputilanteessa pienentyneet alkutilanteeseen nähden (-0,2).

Taloudellinen tilanne

Taloudellisen tilanteen tärkeys hieman väheni (-0,1). Nuoret kuitenkin kokivat taloudellisen tilanteen hieman parantuneen liikuntaneuvonnan aikana (0,2). Tavoitteet taloudellisen tilanteen suhteen kasvoivat (0,4).

Omien vahvuuksien kehittäminen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)

Tämän ulottuvuuden tärkeys väheni (-0,9). Tarkasteltaessa kaikkia ulottuvuuksia, tässä oli suurin negatiivinen muutos. Huolimatta siitä, että omien vahvuuksien kehittämisen tärkeys väheni liikuntaneuvonnassa ollessa, niin tyytyväisyys kuitenkin lisääntyi (0,2). Kuten tärkeys näkökulmassa niin myös tavoitteissa muutos oli negatiivinen (-0,7).

Itsetunto

Tämän tärkeys ei muuttunut liikuntaneuvonnassa olon aikana. Kuitenkin juuri itsetuntoon nuoret kokivat olevansa tyytyväisempiä liikuntaneuvonnan loppuvaiheessa kuin alkuvaiheessa (0,5). Myös tavoitteet itsetunnon kohenemiseen olivat loppuvaiheessa korkeammalla kuin alkuvaiheessa (0,5).

Elämä kokonaisuutena

Liikuntaneuvonnan loppuvaiheessa elämä kokonaisuutena koettiin hieman tärkeämpänä (0,1). Tyytyväisyys elämään kokonaisuutena lisääntyi liikuntaneuvonnan aikana (0,6). Tulevaisuuden tavoitteet tässä ulottuvuudessa kasvoivat (0,2).

Taulukko 1. 3X10D® -elämäntilannemittarin tulokset

	alkumittaus ka	välimittaus ka	loppumittaus ka	keskiarvon muutos
TÄRKEYS	n=23	n=15	n=13	
terveydentilasi	8,5	8,8	8,4	-0,1
kykysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	8,3	8,7	8,7	0,4
asumisolot	8,4	8,9	8,8	0,4
päivittäinen pärjäämisesi (esim. opiskelu, työpaja, työ)	8,5	8,6	8,7	0,2
perheesi	9,7	9,7	9,3	-0,4
luotettavien ystävien määrä	8,7	8,3	8,7	0
taloudellinen tilanteesi	8,7	8,5	8,6	-0,1
omien vahvuuksien kehittäminen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	8,5	7,9	7,6	-0,9
itsetuntosi	8,5	8,1	8,5	0
elämäsi kokonaisuutena	8,8	9	8,9	0,1
TYTYTYVÄISYYS	n=22	n=19	n=11	keskiarvon muutos
terveydentilasi	6,5	6,8	7,4	0,9
kykysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	6,6	7,2	7,5	0,9
asumisolot	7,2	7,5	7,5	0,3
päivittäinen pärjäämisesi (esim. opiskelu, työpaja, työ)	6,2	6,9	7,8	1,6
perheesi	8,7	8,6	8,9	0,2
luotettavien ystävien määrä	7,9	7,9	7,7	-0,2
taloudellinen tilanteesi	6,7	6,7	6,9	0,2
omien vahvuuksien kehittäminen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	7,3	7,3	7,5	0,2
itsetuntosi	6,9	6,6	7,4	0,5
elämäsi kokonaisuutena	7,3	7,3	7,9	0,6
TULEVAISUUS	n=23	n=17	n=13	keskiarvon muutos
terveydentilasi	9,3	8,6	9,5	0,2
kykysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	8,9	8,7	9,2	0,3
asumisolot	8,9	9,2	9,2	0,3
päivittäinen pärjäämisesi (esim. opiskelu, työpaja, työ)	8,8	8,8	9,1	0,3
perheesi	9,5	9,4	9,7	0,2
luotettavien ystävien määrä	9	8,4	8,8	-0,2
taloudellinen tilanteesi	8,7	8,6	9,1	0,4
omien vahvuuksien kehittäminen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)	8,8	8,2	8,1	-0,7
itsetuntosi	8,7	8,8	9,2	0,5
elämäsi kokonaisuutena	9,2	9,3	9,4	0,2

3X10D® -elämäntilannemittarin tulokset antavat kuvan liikuntaneuvonnassa mukana olevien nuorten elämäntilanteesta ja elämäntilanteesta. Ulottuvuutta elämä kokonaisuutena voidaan käyttää koetun hyvinvoinnin mittarina. Tulosten mukaan tyytyväisyys tähän ulottuvuuteen on parantunut. Siihen, onko kyse liikuntaneuvonnan tuomasta hyvinvoinnin lisäyksestä, vai onko nuoren elämässä tapahtunut jotain muuta, ei saada koskaan varmaa vastausta. Mutta kun kyseisiä nuoria haastateltiin, he vastasivat kokeneensa liikuntaneuvonnan auttaneen heitä oman elämän järjestämisessä parempaan suuntaan.

5.2 Kykyviisari®

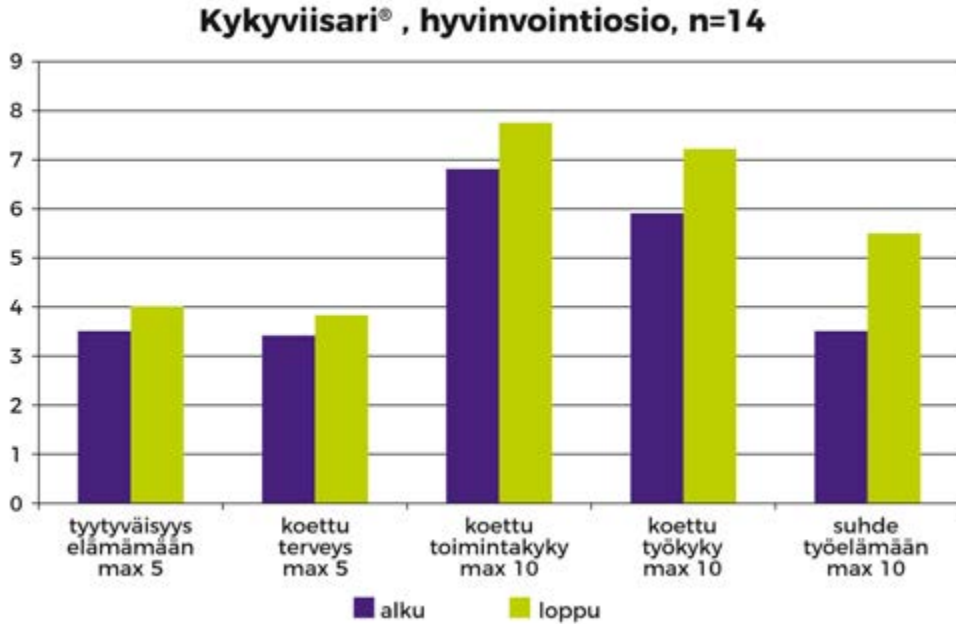
Kykyviisari® on työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, joka perustuu vastaajan omaan arvioon tilanteestaan. Mittari soveltuu työikäisille ja sen voi täyttää joko paperi- tai verkkoversiona. Kykyviisari® on suuntaa antava arviointimenetelmä, jonka avulla vastaaja voi selvittää omaa tilannettaan, vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Vastaaja voi myös seurata työ- ja toimintakyvyssään tapahtuneita muutoksia, mikäli arviointi toistetaan. (Hakumäki, ym., 2018.)

Mittari koostuu hyvinvointiosiosta sekä kuudesta eri toiminnan- ja elämän-alueesta. Hyvinvointiosio sisältää tyytyväisyyden elämään, koetun terveyden, koetun toimintakyvyn, koetun työkyvyn sekä suhteen työelämään. Nämä ovat yksittäisiä muuttujia. Tyytyväisyys elämään ja koettu terveys arvioidaan asteikolla 1–5 ja koettu toimintakyky sekä työkyky ja suhde työelämään asteikolla 0–10. Toiminta- ja elämänalue osio sisältää kokonaistilanteen, osallisuuden, mielen, arjen, taidot ja kehon. Nämä osa-alueet on pilkottu pienempiin, konkreettisiin kysymyksiin, joista on koottu summamuuttujat. Toiminta- ja elämänalueosion arviointiasteikko on 0–100 prosenttia. Tuloksissa esitettävät osiokohtaiset tulosprosentit kuvaavat osiosta saatujen pisteiden prosenttiosuutta saatavissa olevista pisteistä. (Hakumäki ym., 2018.)

Liikuntaneuvontaan osallistuneet nuoret täyttivät ensimmäisen kerran Kykyviisarin® verkkoversion aloittaessaan liikuntaneuvonnassa ja toisen kerran lopettaessaan liikuntaneuvonnan. Mittari täytettiin liikuntaneuvojan läsnä ollessa. Alkutilanteessa liikuntaneuvoja kävi nuoren kanssa yhdessä läpi vastaukset, ja näiden perusteella mietittiin yhdessä nuoren kokonaistilannetta sillä hetkellä ja niitä osa-alueita, joihin nuori kaipaisi parannusta.

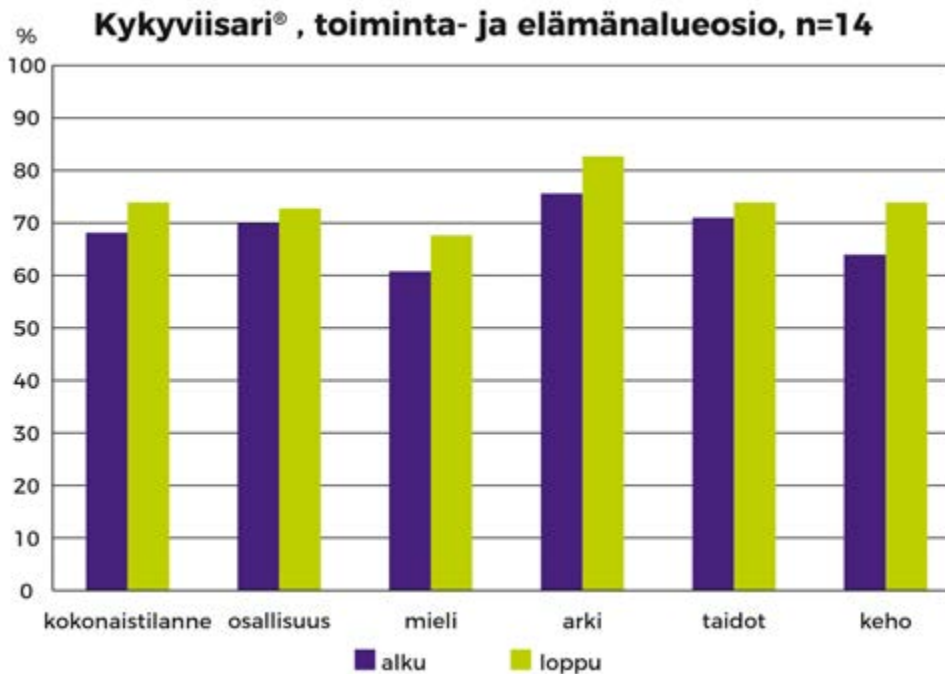
Kykyviisariin® saatiin alku- ja loppuvaiheen vastaukset 14 nuorelta. Vastaajien keski-ikä oli 22 vuotta ja heistä yhdeksän oli miehiä ja viisi naisia. Hyvinvointiosiossa kaikissa viidessä muuttujassa tilanteen koettiin muuttuneen parempaan

suuntaan vuoden aikana (kuvio 4). Suurin muutos oli muuttujassa suhde työelämään, jossa keskiarvon muutos oli 1,9. Muutos koetussa työkyvyssä oli 1,1, koetussa toimintakyvyssä 0,9, koetussa terveydessä 0,3 ja tyytyväisyydessä elämään 0,5 keskiarvojen tarkastelussa.



Kuvio 4. Kykyviisarin® hyvinvointiosion tulokset

Toiminta- ja elämäalue osiossa muutos oli myös parempaan suuntaan (kuvio 5). Kokonaistilanne koheni 6 prosenttiyksikköä. Suurin parannus tapahtui muuttujassa keho, jossa muutos oli 10 prosenttiyksikköä. Osallisuudessa muutos oli 3 prosenttiyksikköä, mielessä ja arjessa 7 ja taidoissa 3.



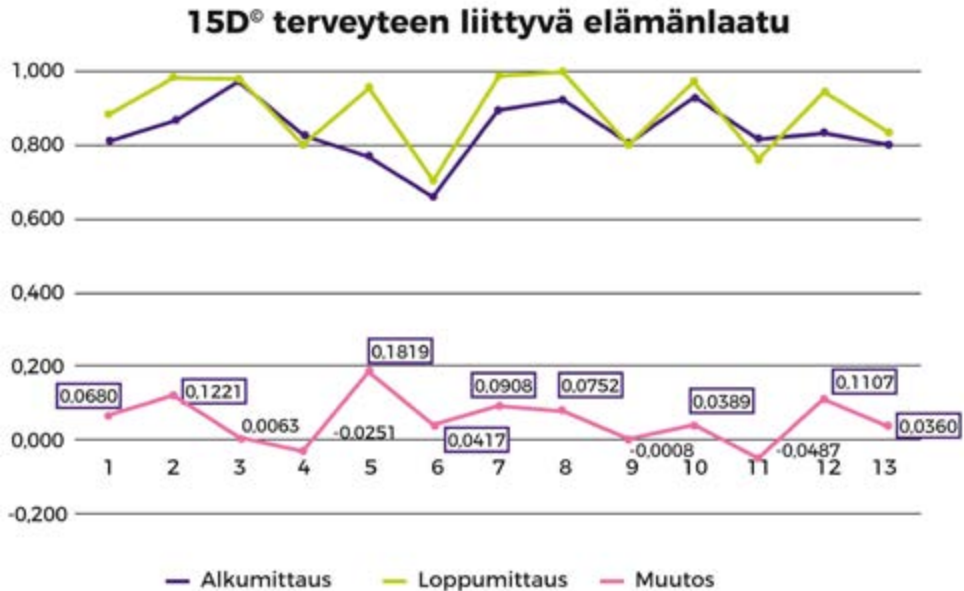
Kuvio 5. Kykyviisarin® toiminta- ja elämäntilanteen tulokset

5.3 15D[®] terveyteen liittyvä elämänlaadun mittari

Terveyteen liittyvää elämänlaatua arvioivat mittarit muodostavat arvion mittaushetken aikaisesta subjektiivisesta terveydentilan kokemuksesta. 15D[®] terveyteen liittyvä elämänlaatumittari, on aikuisväestölle tarkoitettu geneerinen mittari. Siinä vastaajia pyydetään arvioimaan heidän oma terveydentilansa viidellätoista terveyden eri osa-alueella. Mitattavat osa-alueet ovat liikuntakyky, näkö, kuulo, hengitys, nukkuminen, syöminen, puhuminen, eritystoiminta, tavanomaiset toiminnot, henkinen toiminta, vaivat ja oireet, masennus, ahdistuneisuus, energisyys ja sukupuolielämä. Jokaisella osa-alueella on viisitasoinen vastausmahdollisuus, jonka avulla erotetaan enemmän tai vähemmän kyseistä ominaisuutta. Taso yksi tarkoittaa sitä, että kyseisellä terveyden osa-alueella ei ole lainkaan ongelmaa, ja viisi tarkoittaa huonointa mahdollista tilaa tällä osa-alueella. Mittaria voi käyttää tilan arviointiin tiettyinä poikkileikkausajankohtana tai sillä voi suorittaa useampia mittauksia hoidon eri vaiheissa. 15D[®] tuottaa kaikista viidestätoista osa-alueesta yhden indeksiluvun asteikolla 0–1, joka on yksiselitteinen luku yksilön terveyteen liittyvästä elämänlaadusta kokonaisuutena. Kun kaik-

ki on hyvin, eikä ole haittaa tai vaivaa, indeksiluku on 1. Jos taas haittaa on niin paljon, että huonompaa ei voi enää olla, indeksiluku on 0. Arvostukset on mitattu suomalaisen aikuisväestön edustavista otoksista. Tutkimuksissa on havaittu ihmisten pystyvän subjektiivisesti tuntemaan tapahtuneen muutoksen voiminaan, kun 15D[®]:n lukemassa on noin 0,035:n muutos. Näin ollen 0,035 on pienin käytännön kannalta merkittävä muutos terveyteen liittyvässä elämänlaadussa. (15D-instrument, 2017.)

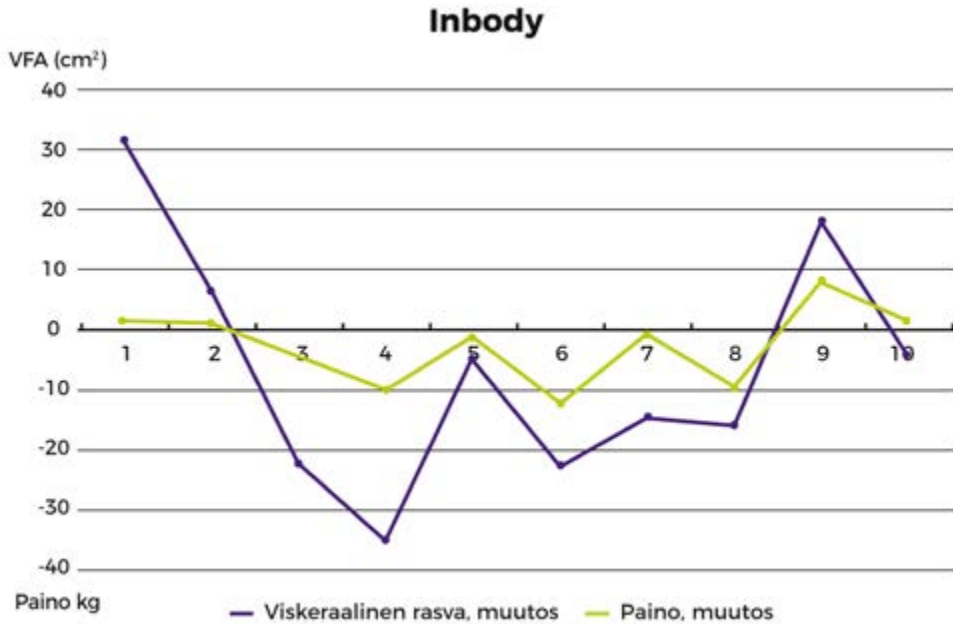
Kohderyhmältä saatujen mittausten tulokset näkyvät alla olevassa kuviossa (kuvio 6). Kuvion yläosassa on alku- ja lopputilanteen mittauksien indeksiluvut, alin käyrä kuvaa muutosta indeksiluvuissa ja juokseva numero kuvaa vastanneita nuoria (n=13). Alkutilanteessa saadut vastaukset eivät olleet kovin huonot, mutta kuten kuvioista näkyy, suurimmalla osalla nuorista terveyteen liittyvä elämänlaatu parani liikuntaneuvonnan aikana. Kolme nuorta kuitenkin koki terveyteen liittyvän elämänlaadun loppuvaiheessa huonommaksi kuin alkuvaiheessa. Aikaisemmin toteutetussa Hoitava liikunta-aktiivointi -hankkeessa myös osa liikunta-aktiivointiin osallistuneista koki terveyteen liittyvän elämänlaadun huonommaksi sen jälkeen, kun he olivat aktivoituneet liikkumaan (Steffansson, 2017, s. 45). Tämä voi selittyä osin sillä, että alkutilanteessa varmaan moni kokee omaavansa hyvän liikuntakyvyn, mutta vasta kun on innostunut liikkumaan jonkin aikaa, voi ymmärtää, että oma kyky liikkua voikin olla jotain muuta. 15D[®]-mittarin tulosten mukaan yhdeksällä kolmestatoista vastaajasta muutos terveyteen liittyvässä elämänlaadussa oli merkittävä.



Kuvio 6. 15D®-mittarin alku- ja loppumittauksien indeksiluvut sekä indeksilukujen muutokset mittausten välillä

5.4 Inbody

Inbody on kehon koostumuksen mittalaite, jonka mittausjärjestelmän tarkkuus perustuu kehon segmentaaliseen mittaukseen monitaajuisella sähkövirralla. Inbody antaa objektiivisen kuvan kehon tilasta. Liikuntaneuvonnassa kehonkoostumustieto ja mitattavat indeksit toimivat tärkeinä tietolähteinä liikuntasuunnitelmia tehtäessä. Huomioitavat suureet ovat kokonaispaino (kg) ja viskeraalinen rasva (sisäelimiä ympärillä olevan rasvan pinta-ala, VFA (cm²)). Inbody-mittaus tehtiin liikuntaneuvontakäynnin yhteydessä alku-, väli- ja loppuvaiheessa, jos nuori halusi mittauksen. Liikuntaneuvoja suoritti mittauksen ja tulkitse saadut mittaustulokset nuorelle. Kuviossa 7 näkyy kymmenen nuoren Inbody-mittausten tulokset alku- ja loppuvaiheessa (n=10). Kahdella nuorella sekä paino että viskeraalinen rasva lisääntyivät huomattavasti ja yhdellä hieman. Vastaavasti kolmella nuorella molemmat laskivat merkittävästi ja yhdellä jonkin verran. Kahdella nuorella paino pysyi lähes ennallaan, mutta viskeraalisen rasvan osuus väheni selvästi ja yhdellä nuorella paino nousi hieman, mutta viskeraalinen rasva väheni. Tutkimusten mukaan viskeraalisen rasvan määrää vähentää erityisesti kestävyysliikuntaharjoittelu ilman ruokavaliomuutoksiakin (Kukkonen-Harjula, 2015).



Kuvio 7. Inbody-mittauksen tulokset, viskeraalisen rasvan ja painon muutokset

5.5 Loppukeskustelu

Loppukeskustelun tarkoituksena on, että liikuntaneuvonnan päättyessä nuori ei jää yksin eikä tyhjän päälle. Loppukeskustelussa mukana on nuoren lisäksi liikuntaneuvoja sekä liikuntaneuvontaan nuoren ohjannut toimija. Jos tällaista toimijaa ei ole, mukaan loppukeskusteluun kutsutaan etsivänuorisotyöntekijä. Tärkeää on, että jokaisella liikuntaneuvonnan päättävällä nuorella on tiedossa toimija, johon voi olla tarvittaessa yhteydessä.

Liikuntaneuvontaan ohjatuista nuorista osa oli ollut jo pidempään esimerkiksi nuorisotoimen asiakkaana, ja siellä olevilla toimijoilla oli oma näkemys nuorien tilanteesta. Halusimme saada tietoa myös siitä, kuinka nämä toimijat näkevät liikuntaneuvonnan vaikutuksen nuoriin ja näkevätkö he muutosta nuorten tilanteissa. Tästä syystä loppukeskustelun raamiksi rakennettiin arviointikehikko. Tähän saimme avuksi Sokra-hankkeessa (Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke 2014–2022) kehitteillä olevan arviointikehikkomallin. Arviointikehikko on nimensä mukaisesti kehikko, johon voidaan liittää useampia mittareita tai avoimia kysymyksiä laadullisen aineiston saamiseksi. Arviointikehikon ideana on, että arviointia tehdään useammasta näkökulmasta: asiakkaan näkökulmas-

ta, nuoren kanssa toimineen liikuntaneuvojan näkökulmasta sekä laajemmin yhteiskunnan näkökulmasta. Yhteiskunnan näkökulmasta arvioijana on se taho, joka oli lähettänyt nuoren liikuntaneuvontaan. Kehikon tavoitteena onkin, että arvioitavaa toimintaa saadaan arvioitua siinä laajuudessa kuin se on kuvattu liikuntaneuvonnan kehittämiskuviossa (kappale 3, kuvio 2). Toiminnan näkyväksi tekeminen useammasta näkökulmasta antaa tehdystä työstä huomattavan laajemman kuvan kuin se, jos toiminta arvioitaisiin vain nuoren oman subjektiivisen kokemuksen perusteella, aliarvioimatta yhtään nuoren omaa arviointia.

Ensimmäisten loppukeskustelujen perusteella arviointikehikkoa muokattiin yksinkertaisemmaksi, ja syksyllä 2020 tätä raporttia kirjoittaessa arviointikehikosta on menossa versio 4 (Liite 1). Nuoren kohdalla arviointikehikossa on mukana nuoren oma sanallinen arvio liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvonnan vaikutusten arvioinnissa käytetystä 3X10D[®]-mittarista arviointikehikkoon mukaan otettiin ulottuvuudet kyky voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia, päivittäinen pärjääminen, omien vahvuuksien kehittäminen ja itsetunto. Loppukeskustelun yhteenvedossa näistä ulottuvuuksista on sekä nuoren itsensä että yhteistyökumppanin arvio. Lisäksi yhteistyökumppani arvioi nuoren senhetkistä tilannetta ja mahdollista tulevaisuutta avoimella vastauksella. Liikuntaneuvoja antaa myös avoimen vastauksen nuoren pärjäämisestä jatkossa sekä arvioi nuoren omien tavoitteiden saavuttamista, elintapojen muutosta ja sitoutumista liikuntaneuvontaan asteikolla 0–10.

Tätä raporttia kirjoitettaessa syksyllä 2020 loppukeskusteluja oli käyty yhdeksän. Tässä esimerkin omaisesti loppukeskustelun tuloksia kahden nuoren kohdalla – kuinka nuori on arvioinut oman tilanteensa ja kuinka taas liikuntaneuvoja sekä yhteistyökumppanin toimija ovat arvioineet nuoren tilanteen liikuntaneuvonnan lopussa ja kuinka he näkevät nuoren mahdollisen tulevaisuuden. Nämä kaksi nuorta ovat tapaukset, joiden vaikutuksia ja kustannuksia tarkastellaan vielä tämän raportin jatkossa, eli Nuori 1 ja Nuori 2.

Nuoren 1 ja yhteistyökumppanin arviot 3X10D[®]-ulottuvuuksissa kykyyn voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia olivat lähellä toisiaan kuitenkin niin, että nuori itse oli arvioinut tilanteen hieman huonommaksi kuin yhteistyökumppani (taulukko 2). Omien vahvuuksien kehittämisessä ja itsetunnossa nuori oli arvioinut tilanteensa paremmaksi kuin yhteistyökumppani. Nuoren mielestä liikunta oli lisääntynyt ja tulevaisuus on työelämässä. Yhteistyökumppanin mukaan nuoren asiat ovat edenneet hyvin, ja hän on saanut oikean ja oikea-aikaisen palvelun ja on nyt aktiivisemmän oloinen. Liikuntaneuvojan arvioin mukaan muutos elintavoissa vaihteli välillä 7–8. Kokemus liikuntaneuvonnasta ja sitoutuminen lii-

kuntaneuvontaan oli vahvaa, mutta liikkuminen osana arkea vähemmän vahvaa. Liikuntaneuvojan mukaan nuorella on liikuntaneuvonnan lopussa parempi mieli kuin aloittaessaan ja valmiuksia nyt uuteen kouluun. Avoimien vastauksien mukaan tilanne kokonaisuudessaan oli huomattavasti positiivisempi liikuntaneuvonnan lopussa kuin nuoren tullessa liikuntaneuvontaan.

Taulukko 2. Nuoren 1 loppukeskustelun yhteenveto

	Nuori 1	Yhteistyökumppani	Liikuntaneuvoja
Arviointikehikon avoimet vastaukset liikuntaneuvonnan vaikutuksista	Liikuntaneuvonta antoi valmiutta uuteen kouluun	Nuori ei ole enää jatkuvasti nuorisotilassa. Jatkossa tukihenkilö etsivä nuorisotyöllä varmistukseksi	Ruokailu ja uni nyt parempaa. Positiivisempi mieli ja valmiuksia uuteen kouluun
3X10D®:n neljä ulottuvuutta			
kykyyn voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	7	8	
päivittäinen pärjääminen	6	8	
omien vahvuuksien kehittäminen	10	8	
itsetunto	9	7	
Nuoren elintapamuutokset ja sitoutuminen			
tavoitteiden saavuttaminen			7
muutos päivittäisessä elämässä			7
muutos liikkumisessa			7
muutos ruokailussa			8
muutos päivärytmissä			8
muutos unen laadussa			7
kokemus liikuntaneuvonnasta			9
onko liikkuminen osa arkea			7
sitoutumisen aste			9

Avoimen vastauksen mukaan Nuori 2 itse koki saaneensa apua liikkumiseen ja arkielämän ongelmiin (taulukko 3). 3X10D®-ulottuvuudet on arvioitu lähes samoin nuoren ja yhteistyökumppanien taholta. Yhteistyökumppanin mukaan nuoren itsevarmuus on lisääntynyt, ahdistus vähentynyt, ja hän pärjää nyt itsenäisesti ja kykenee käymään töissä. Nuorella on liikuntaneuvonnan päättyessä tarpeenmukaiset palvelut käytössä. Liikuntaneuvojan arvion mukaan elintavat ovat kohentuneet, ja liikkumisesta on nuoren kohdalla tullut osa arkea. Nuori sitoutui hyvin liikuntaneuvontaan ja meni erittäin paljon eteenpäin. Itseluottamuksen paraneminen näkyy kaikessa tekemisessä.

Taulukko 3. Nuoren 2 loppukeskustelun yhteenveto

	Nuori 2	Yhteistyökumppani	Liikuntaneuvoja
Arviointikehikon avoimet vastaukset liikuntaneuvonnan vaikutuksista	Sai apua liikkumiseen ja arkielämän ongelmiin. Tykkäsi paljon liikuntaneuvonnasta	Nuoren itsevarmuus on lisääntynyt ja ahdistus vähentynyt. Tarpeenmukaiset palvelut ovat käytössä, eikä entisille palveluille ole enää tarvetta. Pärjää itsenäisesti ja kykenee käymään töissä, työelämään siirtyminen erittäin hieno juttu. Liikkuminen tullut osaksi arkea	Erittäin paljon meni eteenpäin joka osa-alueella, itseluottamuksen paraneminen näkyy kaikessa tekemisessä
3X10D@:n neljä ulottuvuutta			
kykyyn voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia	7	8	
päivittäinen pärjääminen	8	8	
omien vahvuuksien kehittäminen	7	8	
itsetunto	8	7	
Nuoren elintapamuutokset ja sitoutuminen			
tavoitteiden saavuttaminen			7
muutos päivittäisessä elämässä			7
muutos liikkumisessa			7
muutos ruokailussa			8
muutos päivärytmissä			8
muutos unen laadussa			7
kokemus liikuntaneuvonnasta			9
onko liikkuminen osa arkea			7
sitoutumisen aste			9

6 KUSTANNUKSET

Ensimmäiset nuoret tulivat liikuntaneuvontaan lokakuussa 2018. Vuoden 2020 lokakuuhun mennessä liikuntaneuvontaan oli osallistunut yhteensä 39 nuorta. Kustannusten arviointi tehtiin niiden 12 nuoren tietojen avulla, jotka olivat osallistuneet liikuntaneuvontaan noin vuoden syksyyn 2019 mennessä. Näin ensinnäkin siksi, että kustannusten arviointi haluttiin aloittaa todellisella aineistolla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Toisaalta koronan aiheuttaman poikkeus-tilanteen aikana liikuntaneuvontaa toteutettiin pelkästään etäyhteyksin, ja siten tuolloin liikuntaneuvonnassa olleiden nuorten tiedot eivät olleet vertailukelpoisia. Kolmen nuoren liikuntaneuvonnan kustannuksia, heidän muita palvelujaan ja saamiensa tulonsiirtojen kustannuksia arvioitiin myös palvelupolkujen avulla ennen liikuntaneuvontaa ja sen aikana. Kustannusten tarkastelu vuosi liikuntaneuvonnan jälkeen tehtiin perustuen vaikutusten arvioinnissa saatuihin tuloksiin ja niiden avulla tehtyihin oletuksiin nuorten tulevaisuudesta.

Kahdentoista ensimmäisen nuoren kustannukset arvioitiin soveltaen alhaalta ylöspäin toteutettavaa (bottom-up) laskentamenetelmää, jossa arvioidaan resursien määrä ja määritellään niille kustannukset. Liikuntaneuvonnan toiminnan vakiinnuttua oli mahdollista arvioida kustannuksia soveltaen ylhäältä alaspäin toteutettavaa (top-down) laskentamenetelmää, jossa suhteellisten painokerrointen avulla kohdistetaan kokonaiskustannukset yksittäisille palveluille. (Kapiainen ym., 2014, s. 15.) Bottom-up-laskentamenetelmällä arvioituja kustannuksia käsitellään luvussa 6.2 ja top-down-menetelmällä arvioituja luvussa 6.3.

6.1 Kustannustiedon keruu

Liikuntaneuvoja keräsi arvioinnissa tarvittavat tiedot nuorilta tapaamisten ja loppukeskustelujen yhteydessä ja tallensi ne Excel-taulukkoon. Nuorilta kysyttiin taustatietoina ikä, sukupuoli ja koulutus sekä työmarkkinastatus liikuntaneuvonnan alussa ja lopussa. Taustatietojen lisäksi nuorilta kysyttiin, mistä palvelusta heidät oli ohjattu liikuntaneuvontaan, mitä palveluja he käyttivät ja mitä tulonsiirtoja he saivat liikuntaneuvonnan aloittaessaan. Myös tiedot työllistymisestä ja opiskelun tai esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan aloittamisesta liikuntaneuvonnan aikana ja päätyttyä saatiin nuorilta itseltään.

Liikuntaneuvoja kirjasi nuoren liikuntaneuvonnan (yksilöohjaus, Inbody-mit-

taus, yhteydenpito viestein, ryhmätoiminta) käyntikerrat Excel-taulukkoon. Liikuntaneuvoja seurasi lomakkeiden täyttämiseen käyttämäänsä työaika ja kirjasi loppukeskustelun sekä siihen osallistuneet myös Excel-taulukkoon. Liikuntaneuvontaan osallistumisen ajaksi rajattomaan uimahallin ja kuntosalin käyttöön oikeuttavan liikuntakortin käyttötiedot saatiin Pieksämäen kaupungin liikunta-toimelta. Nuorten käyttämien palveluiden ja tulonsiirtojen kustannukset arvioitiin tilastotietojen avulla. Kaikkien palveluiden käyttötietoja ei ollut saatavilla, mutta niiden tärkeyden vuoksi ne nimettiin ja tuotiin esille kustannusten tarkasteluun liittyvissä taulukoissa. Tilastotiedot pyrittiin hakemaan siten, että ne ovat Pieksämäen tietoja vuodelta 2018.

6.2 Liikuntaneuvonnan kustannukset (bottom-up)

Yksilöohjauksen ja lomakkeiden täyttämisen kustannukset arvioitiin liikuntaneuvojan käyttämään työaikaan ja työvoimakustannuksiin perustuen. Liikuntaneuvojen työaika ja työvoimakustannuksia käytettiin myös arvioitaessa yhteydenpidon, ryhmien ja loppukeskustelun kustannuksia. Loppukeskusteluun osallistui liikuntaneuvojan ja nuoren lisäksi nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija esimerkiksi etsivä nuorisotyöntekijä, jonka kustannukset arvioitiin myös käytetyllä työajalla ja työvoimakustannuksilla. Inbody-mittauksen kustannuksena käytettiin hintaa, jolla kaupungin liikuntatoimi tarjoaa kehon koostumusmittausta kaupunkilaisille. Kustannukset on arvioitu käyttäen joko suoraan vuoden 2018 kustannuksia tai aikaisempien vuosien kustannuksia, jotka on muutettu sopivia indeksejä käyttäen vuoden 2018 kustannuksiksi.

Kahdentoista nuoren liikuntaneuvonnan kokonaiskustannukset bottom-up-laskentamenetelmällä vuoden ajalta olivat yhteensä noin 9 970 euroa (taulukko 4). Yksilöohjauksen tarve näillä nuorilla vaihteli paljon (4,5–45 tuntia). Alhaisimmat luvut ovat kuitenkin niillä nuorilla, jotka joko keskeyttivät liikuntaneuvonnan tai heitä ei enää tavoitettu. Yksilöohjauksen kustannukset olivat noin kaksi kolmasosaa (63 prosenttia) liikuntaneuvonnan kokonaiskustannuksista. Tässä tarkasteltavassa 12 nuoren ryhmässä useimmille kehonkoostumusmittauksia (Inbody-mittaus) tehtiin vain yksi, ja mittauksen kustannukset olivat vain murto-osa (2 prosenttia) liikuntaneuvonnan kokonaiskustannuksista.

Liikuntaneuvoja piti yhteyttä nuoriin heidän toivomillaan ja käytössään olleilla tavoilla (tekstiviestit, WhatsApp). Yhteydenpitoon kulunutta todellista työaika oli vaikea seurata. Yhteydenpito ja sen kustannukset haluttiin kuitenkin tehdä näkyviksi, joten siihen arvioitiin käytetyksi työaika 1,5 tuntia nuorta kohti vuo-

nessa. Nuorille oli tarkoitus järjestää ryhmätoimintaa liikuntaneuvojan vetämänä useita kertoja vuoden aikana. Nuoria oli kuitenkin vaikea saada mukaan, joten kustannukset ryhmistä jäivät hyvin pieniksi.

Nuoret kävivät kuntosalilla keskimäärin joka toinen viikko. Monet nuoret eivät käyneet uimassa ollenkaan tai vain alle kolme kertaa vuodessa. Liikuntakortin (uima-allas ja kuntosali) kustannukset olivat liikuntaneuvonnan toiseksi suurin kustannuserä, noin viidennes (22 prosenttia) liikuntaneuvonnan kokonaiskustannuksista.

Tavoitteena oli, että nuoret täyttävät 3X10D®, Kykyviisari® ja 15D® vaikutusten arviointimittarien lomakkeet yksin tai yhdessä liikuntaneuvojan kanssa. Nuoret täyttivät lomakkeita vaihtelevasti 1–3 kertaa vuodessa. Liikuntaneuvojan tehtävänä oli myös täyttää nuorilla hanketoimintaan liittyvät ESR-lomakkeet. Lomakkeiden täyttämiseen käytettyä työaikaa seurattiin, koska tietoa voitaisiin hyödyntää myöhemmin perusteltaessa vaikutusten arviointimittareiden käyttöönottoa. Lomakkeiden täyttämiseen yhden nuoren kanssa liikuntaneuvojalta kului keskimäärin noin tunti työaikaa vuodessa.

Liikuntaneuvontaa kehitettäessä päätettiin, että nuori, liikuntaneuvoja ja nuoren liikuntaneuvontaa lähettänyt toimija osallistuvat loppukeskusteluun. Etsivä nuorisotyöntekijä osallistuu loppukeskusteluun, jos nuori tulee palveluiden ulkopuolelta. Kaikkien nuorten kanssa loppukeskustelua ei käyty, koska nuoreen ei saatu yhteyttä tai nuori oli keskeyttänyt liikuntaneuvonnan. Loppukeskustelun kustannuksista liikuntaneuvojan kustannukset olivat 45 prosenttia ja muiden toimijoiden 55 prosenttia. Loppukeskustelu oli liikuntaneuvonnan kolmanneksi suurin kustannuserä (7 prosenttia).

Taulukko 4. Liikuntaneuvonnan kustannukset vuoden ajalta (12 nuorta, vuoden 2018 hinnoin bottom-up-laskentamenetelmä)

Liikuntaneuvonta	Yksilöohjaus ¹			Inbodymittaus ²		Yhteydenpito viestein ³	Ryhmät ⁴		Liikuntakortti ⁵			Lomakkeiden täyttämisen ⁶		Loppukeskustelu ⁷		Yhteensä
	krt	h	€	krt	€		krt	€	Uimaallas	Kuntosali	€	h	€	Liikuntaneuvoja	Nuorenlähetänyt toimija	
1	10	15	316	1	12	32	0	0	-	-	0	0,5	11			370
2	4	6	126	1	12	32	0	0	-	-	0	0,5	11			180
3	23	34,5	727	2	24	32	0	0	0	56	354	1,5	32	42	49	1259
4	8	12	253	1	12	32	0	0	0	19	120	0,5	11			427
5	30	45	948	4	48	32	5	21	24	110	927	1,5	32	42	53	2102
6	25	37,5	790	1	12	32	1	4	2	32	222	1,5	32	42	49	1182
7	22	33	695	1	12	32	0	0	3	31	225	1,5	32	42	52	1090
8	3	4,5	95	1	12	32	0	0	-	-		0,8	18			156
9	8	12	253	1	12	32	0	0	-	-		0,7	14			310
10	20	30	632	1	12	32	0	0	0	10	63	1,0	21	42	43	845
11	20	30	632	1	12	32	1	4	2	32	222	0,7	14	42	58	1015
12	25	37,5	790	1	12	32	0	0	1	12	86	0,7	14	42	52	1027
yh-teensä	198	297	6255	16	192	379	7	29	32	302	2218	11	239	295	357	9964
ka.	16,5	24,75	521	1,3	16	32			2,7	25,2	185	0,9	20	25	30	830
minimi	3	4,5	95	1	12	32	0	0	0	10	63	0,5	11	42	43	156
maksi-mi	30	45	948	4	48	32	5	21	24	110	927	1,5	32	42	58	2102
%			63		2	4		0			22		2	3	4	100

¹ Keskimääräinen yksilöohjauskerta oli noin 1,5 tuntia. Palkka laskettiin käyttäen liikuntaneuvojan säännöllisen työajan ansion keskiarvoa 2 360 euroa kuukaudessa (Tilastokeskus, 24.11.2020a). Palkan lisäksi työnantajalle aiheutuvat muut työvoimakustannukset on laskettu Tilastokeskuksen Työvoimakustannusten rakenne työmarkkinasektorin mukaan -taulukon avulla (Tilastokeskus, 24.11.2020b). Liikuntaneuvojasta aiheutuvat arvioidut työvoimakustannukset olivat 3 433 euroa kuukaudessa.

² Kehonkoostumismittauksen kustannukset arviointiin hinnalla, jonka Pieksämäen kaupunki perii asiakkailta mittauksesta Inbody 720 -laitteella. Vuonna 2018 se oli 12 € / mittaus ilman alennuksia (SportPieksämäki, i.a.).

³ Liikuntaneuvojan ja nuorten yhteydenpitoon viestein arviointiin kuluneeksi työaika keskimäärin 1,5 tuntia vuoden aikana. Yhteydenpidon työvoimakustannukset laskettiin samalla tavalla kuin yksilöohjauksen.

⁴ Ryhmät kokoontuivat liikuntaneuvojan johdolla noin tunnin ajan kerrallaan. Nuoren ryhmään osallistumisen kustannukset arviointiin jakamalla liikuntaneuvojan työvoimakustannukset keskimääräisellä ryhmään osallistuneiden määrällä ja kertomalla osallistumiskertojen määrällä.

⁵ Uima-allaskäynnin kustannukset laskettiin lisäämällä ensinnäkin allasosaston tilikauden 2018 tulokseen toimintatuotot. Näin saadut bruttokustannukset jaettiin kulunseurannasta saadulla asiakasmäärällä. Uima-allaskäynnin kustannus oli 9,66 € ja kuntosalikäynnin vastaavalla tavalla laskien 6,32 € (Antti Nousiainen, liikuntapalvelupäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 13.11.2019). Liikuntakortin kokonaiskustannukset saatiin kertomalla käynnin kustannukset käyntien määrällä ja laskemalla näin saadut uima-altaan ja kuntosalin kustannukset yhteen.

⁶ Lomakkeiden täyttämisen työvoimakustannukset laskettiin samalla tavoin kuin yksilöohjauksen. Liikuntaneuvoja seurasi lomakkeiden täyttämiseen käytettyä aikaa.

⁷ Loppukeskustelun kustannukset muodostuvat liikuntaneuvojan ja nuoren liikuntaneuvontaan ohjanneen toimijan työvoimakustannuksista. Molempien työvoimakustannukset laskettiin samaan tapaan kuin yksilöohjauksen kustannukset. Loppukeskustelun kesto oli 2 tuntia. Toimijoiden, myös järjestöjen ja yksityisen sektorin, palkkatietoina käytettiin Tilastokeskuksen StatFin-tietokannasta ammattinimikkeittäin haettuja kuntasektorin säännöllisen työajan ansion keskiarvoja (Tilastokeskus, 24.11.2020a).

6.3 Liikuntaneuvonnan kustannukset (top-down)

Alkuvuodesta 2020 liikuntaneuvonnan voitiin todeta jo vakiintuneen eli liikuntaneuvontaan oli muotoutunut nuoria yksilöllisesti huomioiva toimintamalli. Liikuntaneuvonnan kustannusten arvioimiseksi top-down-menetelmää soveltaen tiedonkeruu katkaistiin siten, että tarkasteluun otettiin mukaan yksilöohjauksen käynnit lokakuun 2018 ja helmikuun 2020 väliseltä ajalta. Kyseisenä aikana yksilöohjauuskäyntejä oli yhteensä 420. Laskentamenetelmässä tarvittavina suhteellisina painokertoimina käytettiin liikuntaneuvonnan eri toimintojen suhteellisia osuuksia liikuntaneuvonnan bottom-up-menetelmällä arvioiduista kokonaiskustannuksista. Niiden toimintojen, joihin liikuntaneuvoja osallistui ja käytti työaika, osuudet olivat yhteensä 72 prosenttia. Liikuntaneuvojan työvoimakustannukset edellä mainitulle ajalle olivat noin 54 900 euroa. Liikuntaneuvonnan kokonaiskustannuksiksi 17 kuukaudelta saatiin noin 76 300 euroa (53 900 euroa vuodessa). Siten liikuntaneuvonnan yksikkökustannus oli noin 182 euroa yksilöohjauuskäyntiä (121 €/h) kohden. Edellä tarkasteltujen kahdentoista nuoren liikuntaneuvonnan kustannukset top-down-menetelmällä arvioiden olivat noin 36 000 euroa, eli noin 3,5 kertaa suuremmat kuin bottom-up-menetelmällä arvioidut kustannukset (taulukot 4 ja 5.) Kustannuksia voidaan tarkastella myös siten, että vain liikuntaneuvojan työvoimakustannukset kohdistetaan yksilöohjauuskäynnille. Tätä tarkastelutapaa käyttäen saadaan yksilöohjauksen yksikkökustannukseksi noin 131 euroa käyntiä kohden (87 €/h). Tällöin on kuitenkin vielä arvioitava ja lisättävä liikuntaneuvojan kustannuksiin liikuntakortin, Inbody-mittauksen ja loppukeskusteluun osallistuneiden eri toimijoiden kuten etsivän nuorisotyöntekijän kustannukset, jotta saadaan selville liikuntaneuvonnan kokonaiskustannukset.

Taulukko 5. Liikuntaneuvonnan kustannukset top-down-laskentamenetelmää soveltaen

nuori (n=12)	yksilöohjaus, krt	yksikkökustannus, €	yhteensä, €
1	10	182	1 820
2	4	182	728
3	23	182	4 186
4	8	182	1 456
5	30	182	5 460
6	25	182	4 550
7	22	182	4 004
8	3	182	546
9	8	182	1 456
10	20	182	3 640
11	20	182	3 640
12	25	182	4 550
yhteensä	198		36 036

6.4 Kustannusten ja vaikutusten tarkastelu esimerkkinä kolme nuorta

Pidempiaikainen NEET-statukselle jääminen voi aiheuttaa nuorelle taloudellisia vaikutuksia pitkälle tulevaisuuteen. Tämän lisäksi kustannusvaikutuksia tulee myös julkiselle taloudelle.

Sosiaaliturvaetuudet, sosiaaliavustukset sekä muut tuet, kansaneläkkeet ja työeläkkeet, avustukset, maksut ja vastikkeettomat korvaukset ovat kotitalouksien ja henkilöiden julkiselta taloudelta saamia tulonsiirtoja (Vauhkonen & Hoikkala, 2020, s. 39, 55; ks. myös Tilastokeskus, käsitteet). Tässä nuorten saamina tulonsiirtoina tarkastellaan vain niitä etuuksia, joita nuoret ilmoittivat saavansa liikuntaneuvontaan tullessaan. Kustannusten tarkasteluun otetuista kahdestatoista nuoresta vain asumistukea sai yksi nuori, kuusi nuorta sai asumistukea ja perustoimeentulotukea tai kuntoutustukea tai opintotukea. Kaikki nuoret eivät osanneet nimetä etuuksia, joita saivat. Jotkut nuoret eivät saaneet etuuksia lainkaan tai eivät olleet niitä edes hakeneet. Tiedot sote- tai muiden palvelujen, joista nuoret ohjautuivat liikuntaneuvontaan, käytöstä eivät olleet käytettävissä, joten niiden kustannuksia ei arvioitu. Nämä kustannuserät haluttiin kuitenkin tehdä näkyviksi, koska ne ovat olennainen osa liikuntaneuvontaan liittyviä palvelupolkuja ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Kahdentoista tarkasteltavan nuoren joukko oli hyvin heterogeeninen eikä tämän joukon saamista tulonsiirroista käytettävissä olleen tiedon pohjalta voitu tehdä aukotonta ja johdonmukaista yhteenvedoa. Siksi tarkempaan tarkasteluun otettiin kolme hyvin erilaisissa lähtökohdissa ollutta nuorta, jotka nimettiin ennalta ehkäisevä, optimaalinen ja haastava tapaus. Kaikki kolme nuorta ohjautuivat liikuntaneuvontaan terveydenhuollon liikuntaneuvojan kautta, joka arvioi, että nuoret voisivat hyötyä yksilöohjauksesta, jossa tapaamiskertoja voi sopia kunkin nuoren tarpeisiin rytmittettynä. Terveydenhuollon liikuntaneuvontaan nuoret ohjautuivat lääkärin, terveydenhoitajan tai sosiaalityöntekijän kautta. Nämä nuoret erosivat toisistaan etenkin siinä, mikä heidän työmarkkinatilanteensa sekä mahdollinen palvelujen tarpeensa ja käyttönsä oli liikuntaneuvontaan tullessa.

Kustannusten tarkastelussa lähdettiin nuorten tilanteesta ennen liikuntaneuvontaan tuloa edeten liikuntaneuvonnan aikaiseen ja edelleen liikuntaneuvonnan jälkeiseen aikaan. Kustannusten arviointi on esitetty yksityiskohtaisesti liitteessä 2. Nuorilta ei kysytty, kuinka kauan he olivat saaneet etuuksia, joten oletuksena on, että nuori sai tukea koko liikuntaneuvontaan tuloa edeltävän vuoden. Liikuntaneuvonnan jälkeinen tarkastelu perustuu loppukeskustelussa saatuihin tietoihin nuoren sen hetkisestä tilanteesta ja niistä tehdyille oletuksille nuoren mahdollisesta tulevaisuudesta. Myös eri mittareilla mitattu hyvinvointi on huomioitu oletuksissa mahdollisesta tulevaisuudesta.

Vaikutuksia ja kustannuksia tarkastellaan yhdessä, jotta saadaan näkyväksi, millaisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin on saatu aikaiseksi käytetyillä resursseilla.

Nuori 1

Nuori oli käynyt peruskoulun ja oli liikuntaneuvonnan aloittaessaan ammatilliseen koulutukseen valmentavassa koulutuksessa (Valma) (kuvio 8). Valma antaa nuorelle valmiuksia hakea ammatilliseen tutkintokoulutukseen ja vahvistaa nuoren edellytyksiä suorittaa ammatillinen tutkinto. Valman kustannukset otettiin mukaan tarkasteluun, koska koulutuspalvelujen kustannuksia pidetään satsauksina inhimilliseen pääomaan. Lisäksi perusasteen koulutuksen varassa oleville nuorille siirtyä koulutukseen on suoraa työllistymistä kauaskantoisempi satsaus tulevaisuuteen. (Vauhkonen & Hoikkala, 2020 s. 7, s. 12). Valmaa voidaan pitää myös syrjäytymistä ehkäisevänä toimenpiteenä, sillä Vauhkonen & Hoikkalan (2020, s. 30) mukaan opiskelun jättäminen peruskoulutasolle on yhteydessä muun muassa työttömyyteen, köyhyyteen ja aikaiseen eläköitymiseen sekä opis-

kelemattomuuteen myöhemmin elämässä. Liikuntaneuvontaa edeltävänä vuonna satsaus nuoren Valma-koulutukseen eli nuoren tulevaisuuteen oli noin 7 800 euroa. Liikuntaneuvonnassa ollessaan nuori aloitti toisen asteen opinnot ja vietti vapaa-aikaansa nuorisotoimen tiloissa. Nuoren saamat tulonsiirrot (opinto- ja asumistuki) ja liikuntaneuvonnan kustannukset olivat yhteensä noin 5 600 euroa. Liikuntaneuvonnan päättymisen jälkeen nuori jatkoi opintojaan. Nuorelle varmistettiin matalan kynnyksen tuki tarvittaessa nimeämällä tukihenkilö nuorisotoimeen. Nuorisotoimen näkökulmasta nuori on tavoitettu ja nuoren tilanne tiedossa. Vuoden aikana nuoren saamat tuet olivat yhteensä noin 4 400 euroa. Nuori saa opinnot päätökseen ja työllistyy, joten julkisen talouden näkökulmasta nuoresta tulee tuottava veronmaksaja.

Hyvinvointia kuvaavissa mittareissa ei tullut muutoksia nuoren kohdalla lukuun ottamatta muutosta liikuntakyvyssä, mikä näkyy sekä 15D[®]-mittarissa että Kykyviisarissa[®] (kuvio 8). 3X10D[®]:n positiivisena tuloksena on se, että nuori kokee edelleenkin pystyvänsä omien vahvuuksien kehittämiseen. Kykyviisarin mukaan nuoren suhde työelämään on muuttunut. Liikuntaneuvontaan tullessa nuorella ei ollut ajatuksia työelämästä, mutta liikuntaneuvonnan loppuvaiheessa ajatus työelämässä mukana olosta joskus tulevaisuudessa on vahvistunut. Tätä tukee myös se, että liikuntaneuvonnan aikana nuori on hakeutunut opiskelemaan 2. asteelle. Kokonaisuutena nuoren omat arviot muutoksista olivat vähäiset parempaan suuntaan, mutta loppukeskustelussa tehtyjen arvioiden mukaan nuorella on kuitenkin mahdollisuudet edetä elämässään oikeaan suuntaan (taulukko 2).

Ennalta ehkäiseväksi tämän nuoren tapaus haluttiin nimetä siksi, että nuoreen saatiin kontakti hyvin pian peruskoulun päättämisen jälkeen, eikä hän ollut vielä tilanteessa, jossa ongelmia olisi ennättänyt jo kasaantua.

Nuori 2

Liikuntaneuvontaan tullessaan nuori oli työtön (kuvio 9). Nuori sai perustoimeentulotukea (5 900 €) ja asumistukea (3 000 €). Vauhkosen ja Hoikkalan (2020, s. 57–58) mukaan toimeentulotuen varassa elämisen pitkittyminen voidaan nähdä ongelmana kuten toimeentulotuen alikäyttökkin. Nuoret, jotka eivät hae toimeentulotukea, vaikka olisivat siihen oikeutettuja, saattavat jäädä kaikkien palvelujärjestelmien ulkopuolelle. Toimeentulotuen saannin pitkittyminen tai toistuminen voivat kuitenkin johtua nuoren havaitsematta jääneistä psykososiaalisista vaikeuksista, mielenterveyden häiriöistä ja kognitiivisista haasteista. Loppukeskustelussa antamansa arvion mukaan nuori viihtyi liikuntaneuvonnassa ja sai siellä apua liik-

kumiseen ja arkielämän ongelmiin. Yhteistyökumppanin ja liikuntaneuvojan arvioiden mukaan nuoren itsevarmuus lisääntyi, ahdistus vähentyi ja itseluottamus parani, mikä näkyi kaikessa tekemisessä (taulukko 3). Nuori työllistyiikin melko pian liikuntaneuvontaan tulonsa jälkeen. Perustoimeentulotukea nuori sai liikuntaneuvonnassa ollessaan vain yhden kuukauden ajan (491 €). Asumistukea hän sai edelleen koko vuoden, mutta työssä käyvän nuoren asumistuki (2 500 €) oli pienempi kuin työttömän (3 000 €). Liikuntaneuvonnan yksilöohjausta nuorella oli keskimääräistä enemmän ja liikuntaneuvonnan kustannukset olivat noin 1200 euroa vuodessa. Liikuntaneuvonnan aikaiset kustannukset olivat noin 50 prosenttia (4 200 €) pienemmät kuin liikuntaneuvontaa edeltävänä vuonna (8 900 €). Loppukeskustelussa nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija arvioi, että liikkuminen on tullut osaksi nuoren arkea. Lisäksi nuori pärjää itsenäisesti ja kykenee käymään töissä (taulukko 3). Liikuntaneuvonnan jälkeen nuori oli siis edelleen töissä ja oletuksena on, että hän jatkaa työelämässä tulevaisuudessakin.

Nuoren 2 kohdalla muutos kaikissa subjektiivisissa mittareissa on huomattava (kuvio 9). 3X10D[®]:n mukaan muutos hyvinvoinnissa parempaan on lähes kaikissa ulottuvuuksissa. Ainoastaan ulottuvuuksissa perhe ja luotettavien ystävien määrä ei ole tapahtunut muutosta, mutta ne nuori oli kokenutkin hyväksi jo alkuvaiheessa. Suurin muutos tapahtui itsetunnon kohenemisessä, joka muuttui hyvin tyytymättömästä elämäntilanteesta hyvin hyvään elämäntilanteeseen. Myös 15D[®] -mittarin mukaan suurimmat muutokset parempaan päin olivat muutokset energisyydessä ja psyykkisillä osa-alueilla. Liikuntakyvyyssä 15D[®]:ssä ei ollut muutosta, kun taas Kykyviisarin keho osiossa muutos oli kaikkein suurin muihin tämän mittarin osioihin nähden. Lukuun ottamatta Kykyviisarin koettua hyvinvointiosiota, kaikissa tapahtui muutosta parempaan päin ja suurin muutos oli osiossa suhde työelämään.

Optimaaliseksi tämän nuoren tapaus nimettiin siksi, että nuori työllistyi jo liikuntaneuvonnassa ollessaan. Nuorelle oli kasaantunut useita ongelmia, ja liikuntaneuvontaa voidaan pitää hänen tilannettaan korjanneena toimenpiteenä. Nuori itse koki saaneensa liikuntaneuvonnasta paljon hyötyä, ja tässä tapauksessa myös monialainen yhteistyö onnistui nuoren tilanteen korjaamisessa (taulukko 3).

Nuori 3

Liikuntaneuvonnan aloittaessaan nuori on keskeyttänyt toisen asteen opinnot ja on mielenterveyspalvelujen asiakas (kuvio 10). Liikuntaneuvontaan osallistumiseen mielenterveysongelmat vaikuttivat siten, että nuorta oli ajoittain vaikea

tavoittaa ja saada tulemaan mukaan yksilöohjaukseen ja muihin toimintoihin. Toisaalta yksilöohjausta oli usein silloin, kun nuoren tilanne oli parempi. Mielenterveyspalvelujen käyttö jatkui läpi tarkastellun ajanjakson. Liikuntaneuvonnassa ollessaan nuori aloitti toisen asteen opinnot uudelleen, mutta vaihtoi alaa. Nuori sai kuntoutusrahaa (7 200 €/vuosi) ja asumistukea (3 300 €/vuosi) ennen liikuntaneuvontaa, sen aikana ja sen jälkeen. Liikuntaneuvonnan kustannukset olivat noin 1100 euroa vuoden aikana. Liikuntaneuvonnan ohella nuori osallistui NUOTTI-valmennukseen, joka on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille, joiden toimintakyky on heikentynyt ja joilla saattaa olla haasteita tulevaisuuden suunnittelussa, opiskelemaan tai työelämään pääsyssä tai nykyisten opintojen jatkamisessa. NUOTTI-valmennukseen pääsee ilman lääkärinlausuntoa ja hakemusta. (Kela, 2020e.) NUOTTI-valmennuksen kustannukset olivat noin 1300 euroa. Liikuntaneuvonnan aikaiset kustannukset yhteensä olivat noin 12 900 euroa, kun kustannukset yhteensä ennen ja jälkeen liikuntaneuvontaa olivat noin 10 500 euroa. Nuoren kanssa ei käyty loppukeskustelua, mutta nuoren tulevaisuuden oletettiin kulkevan siten, että hän olisi 1) töissä, 2) töissä ja käyttäisi mielenterveyspalveluja, 3) kuntouttavassa työtoiminnassa ja käyttäisi mielenterveyspalveluja tai 4) eläkkeellä ja käyttäisi mielenterveyspalveluja. Kaikissa näissä vaihtoehtoisissa julkiselle taloudelle aiheutuvat kustannukset olisivat erilaiset.

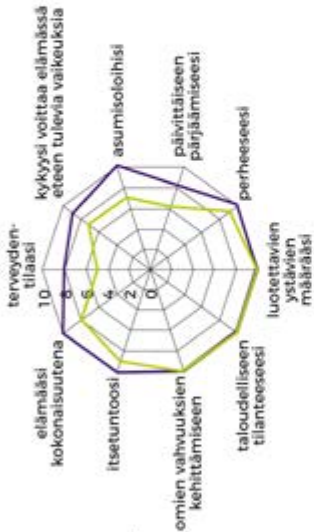
Myös nuoren 3 kohdalla subjektiiviset mittarit osoittavat nuoren hyvinvoinnin lisääntyneen huomattavasti (kuvio 10). 3X10D[®]:ssä muutokset ulottuvuuksissa elämä kokonaisuutena ja terveydentila muuttuivat hyvin tyytymättömästä elämäntilanteesta hyvin hyvään elämäntilanteeseen. Lisäksi nuori koki luotettavien ystävien määrän lisääntyneen. Samoin Kykyviisarin tulokset osoittivat, että nuori koki kokonaistilanteensa parantuneen. Tämä näkyy Kykyviisarin eri osioissa. Ainoastaan suhde työelämään osiossa oli tapahtunut huononemista. 15D[®] -mittarin tuloksia ei tämän nuoren kohdalla ollut saatavissa. Myöskään loppukeskustelua ei saatu toteutettua tälle nuorelle. Nuori oli käynyt aktiivisesti liikuntaneuvonnassa, mutta loppuvaiheessa häneen ei saatu enää yhteyttä.

Huolimatta siitä, että vaikutusten arvioinnissa käytetyt mittarit osoittivat hyvinvoinnin lisääntyneen, tämä nuori nimettiin haastavaksi tapaukseksi. Tämä siitä syystä, että nuorella oli käytössä useampia palveluja ja hänen kohdallaan tehtiin monialaista yhteistyötä, mutta liikuntaneuvonnan loppuvaiheessa äkillinen vetäytyminen pois käytössä olevista palveluista, osoitti nuoren ailahtelevuuden ja kenties jonkinlaisen kyvyttömyyden sitoutua sovittuihin asioihin. Tästä syystä tämän nuoren kohdalla nähtiinkin neljä mahdollista tulevaisuutta (kuvio 10).

Nuori 1

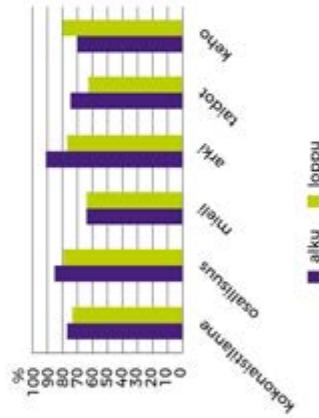
Nuori 1. ennaltaehkäisevä	Vuoden 2018 hinnoin
teini-ikänen, peruskoulun päättänyt	
opiskelija	Liikunta- neuvontaa ennen 1 vuosi
Sote/ liikuntaneuvonta +	
Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalioyöntekijä	
Vaimo	7 774 €
Yhteensä	7 774 €
opiskelija	Liikunta- neuvontaa kesto 1 vuosi
Opintoraha	1 126 €
Asumistuki	3 285 €
Liikuntaneuvonta	1 182 €
Nuorisotoimi, tilojen käyttö	+
Yhteensä	5 593 €
opiskelija	Liikunta- neuvonnan jälkeen 1 vuosi
Opintoraha	1 126 €
Asumistuki	3 285 €
Nuorisotoimi, nimetty tukihenkilöllä	+
Yhteensä	4 411 €
toisissä	Mahdollinen tulevaisuus

3X10D®, tyytyväisyys

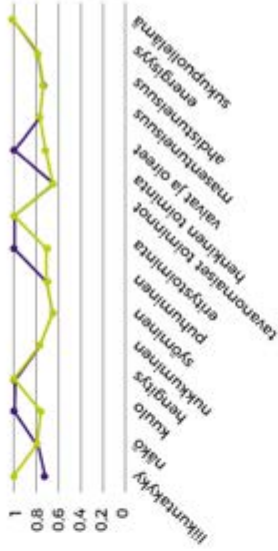


— alku — loppu

Kykyiisari®, toiminta- ja elämänaueosio

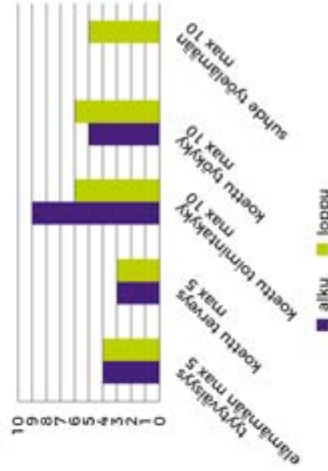


15D®



— alkumittaus — loppumittaus

Kykyiisari®, hyvinvointiosio

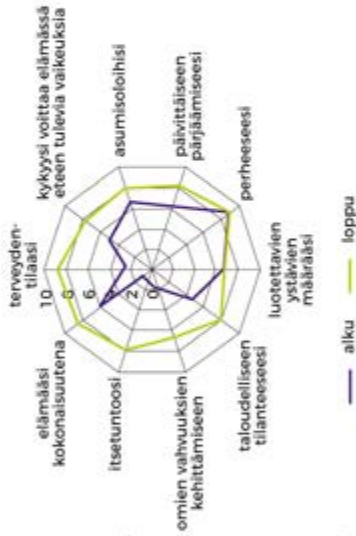


Kuvio 8. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioitujen muutokset Nuoren 1 kohdalla

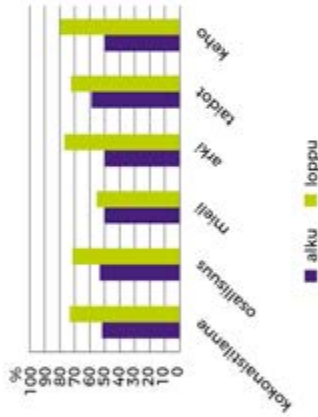
Nuori 2

Nuori 2, optimaalinen nuoriaikainen, 2. asteen tutkinto	Vuoden 2018 hinnoin
työtön	Liikunta- neuvontaa ennen 1 vuosi
Perustoimeentulotuki	5 895 €
Asumistuki	3 014 €
Sote/ liikuntaneuvonta *	
Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä	
Yhteensä	8 909 €
työllistyy	Liikunta- neuvonta kesto 1 vuosi
Perustoimeentulotuki (1 kk)	491 €
Asumistuki	2 462 €
Liikuntaneuvonta	1 259 €
Yhteensä	4 212 €
töissä	Liikunta- neuvonnan jälkeen 1 vuosi
töissä	Mahdollinen tulevaisuus

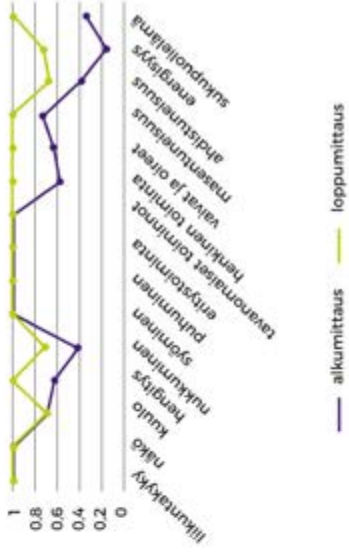
3X10D®, tyytyväisyys



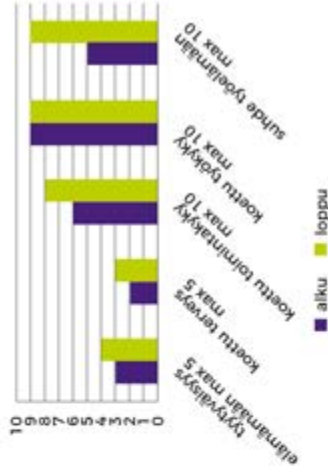
Kykyisari®, toiminta- ja elämäntilaeosio



15D®



Kykyisari®, hyvinvointiosio

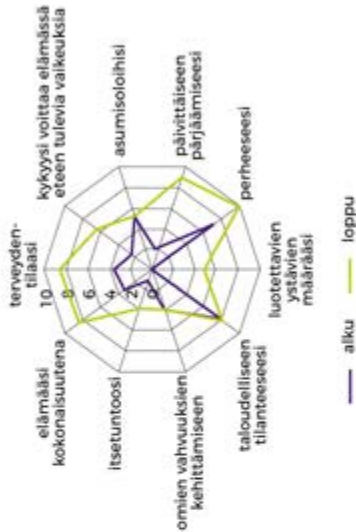


Kuvio 9. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioidut muutokset Nuoren 2 kohdalla

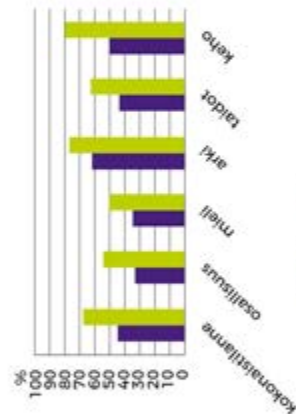
Nuori 3

Nuori 3 haastava nuoriaikainen opiskelun keskeistyivät	Vuoden 2018 hinnoin
Opiskelun keskeyttäneet	
Kuntoutusraha	7 206 €
Asumistuki	3 285 €
Sote/ liikuntaneuvonta + Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä	
Mielenterveyspalvelut + (MTT)	
Yhteensä	10 491 €
Liikunta-neuvonta kesto 1 vuosi	
Kuntoutusraha	7 206 €
Asumistuki	3 285 €
Liikuntaneuvonta	1 090 €
Nuotti-valmennus	1 285 €
Mielenterveyspalvelut +	
Yhteensä	12 866 €
Liikunta-neuvonnan jälkeinen 1 vuosi	
Kuntoutusraha	7 206 €
Asumistuki	3 285 €
Mielenterveyspalvelut +	
Yhteensä	10 491 €
1) töissä	MTT
2) töissä	MTT
3) kuntouttava työllöiminta	MTT
4) eläkkeellä	

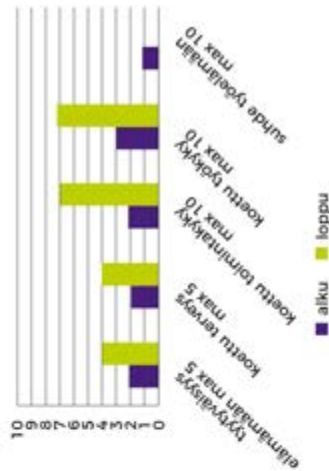
3X10D®, tyytyväisyys



Kykyiisari®, toiminta- ja elämänaueosio



Kykyiisari®, hyvinvointiosio



Kuvio 10. Liikuntaneuvonnan kustannukset ja vaikutukset sekä nuorten saamien tulonsiirtojen ja palvelujen käytön arvioidut muutokset Nuoren 3 kohdalla

7 YHTEENVETO

Liikuntaneuvonnan kehittämisen lähtökohtana oli tarjota vähän liikkuville, ei työelämässä, koulutuksessa, valmennuksessa eikä varusmies- tai siviilipalveluissa oleville 16–29-vuotiaille nuorille mahdollisuus aloittaa liikkuminen sekä mahdollisuus lisätä sosiaalista osallisuutta tapaamalla liikuntaneuvonnassa muita nuoria. Tavoitteena oli lisätä nuorten hyvinvointia ja vahvistaa heidän mahdollisuuksiaan edetä koulutukseen ja työelämään.

Tässä yhteenvedossa nuorten liikuntaneuvonnan kehittäminen käydään läpi kuviossa 2 esitetyn kolmitasoisen ja kolminäkökulmaisen tarkastelun avulla.

7.1 Ongelma

Nuorten kohdalla ongelmaksi määriteltiin vähän liikkuva nuori, joka kokee heikkoa sosiaalista osallisuutta, ja jolla ei ole motivaatiota tai mahdollisuutta itse aloittaa elintapamuutosta kohti parempaa elämäntapaa. Palvelujen kohdalla ongelmana oli, että juuri tälle kohderyhmälle sopivaa liikuntaneuvontaa ei ole tarjolla, ja koska NEET-nuorilla saattaa olla useampia erilaisia ongelmia yhtä aikaa, olemassa olevat palvelut eivät toimi yhdessä nuoren tilanteen korjaamiseksi, vaan jokainen tekee töitä omalla sektorillaan. Yhteiskunnan näkökulmasta koulutuksesta ja töistä syrjäytyvä nuori tuottaa yhteiskunnalle huomattavia lisäkustannuksia.

7.2 Ratkaisu

Niin kuin tässä raportissa on esitetty, nuorten näkökulmasta ratkaisua lähdettiin hakemaan kehittämällä NEET-nuorille toimivaa liikuntaneuvontaa. Pieksämäellä on jo toiminnassa aikaisemmassa hankkeessa kehitetty liikuntaneuvonta/liikunta-aktiivointi, mutta siinä mallissa yksilöohjausten määrä on vain 2–3 ohjausta per asiakas liikuntaneuvonnan/liikunta-aktiivoinnin aikana. Tämän hankkeen kohderyhmän kohdalla on selvästi tullut esille huomattavasti aktiivisemmän ja yksilöllisemmän ohjauksen tarve, mitä ei ole mahdollista toteuttaa jo olemassa olevassa liikuntaneuvonnassa. Mikään valmis malli ei toiminut, vaan jokaiselle mukaan tulleelle nuorelle jouduttiin miettimään liikuntaneuvonnan eteneminen nuoren omista lähtökohdista käsin. Lisäksi motivaation synnyttämiseen ja sen yl-

läpittämiseen tarvittiin mahdollisuus tavata liikuntaneuvoja riittävän usein. Liikuntaneuvonnassa nuori kohdattiin kokonaisvaltaisesti, eikä lähdetty ratkomaan vain liikkumattomuutta, vaan kuunneltiin nuorta sekä huomioitiin nuoren kokonaistilanne (vrt. Paananen ym., 2019). Nuorten luottamuksen saaminen oli keskeinen tekijä siihen, että nuoret pysyivät mukana liikuntaneuvonnassa.

Monialainen, yli sektorirajojen toimiva yhteistyömalli on saatu toimimaan, vaikka kehitettävää siinä on vielä jatkossa. Tämä yhteistyö mahdollistaa tarvittavan tiedonkulun eri toimijoiden välillä.

Kustannusten tarkastelu antaa päätöksentekijöille tietoa siitä, miten merkittävä kyseinen asia on taloudellisesta näkökulmasta. Näin ongelma sekä sen ehkäisemiseen tarvittavat voimavarat saadaan näkyväksi. Liikuntaneuvonnan kehittämiseen saatiin hankerahoitus. Toiminnan ylläpitämiseksi vastaava rahoitus pitää jatkossa saada jostain muualta.

7.3 Vaikutukset/Hyöty

Liikuntaneuvonnan aikana vaikutusten arviointia tehtiin nuorten kohdalla kolmella subjektiivisella mittarilla ja yhdellä objektiivisella mittarilla. Subjektiivisten mittareiden mukaan nuorten keskimääräinen hyvinvointi lisääntyi selvästi. Myös objektiivisen mittarin mukaan liikkuminen on tuottanut tuloksia nuorten joukossa, kun liikuntaneuvontaan osallistuneiden nuorten keskimääräisen paino ja viskeraalinen rasva alenivat. Koska nyt tehdyssä arvioinnissa ei ollut mukana vertailuasetelmaa, ei voi suoraan sanoa, että nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen olisi seurausta vain liikuntaneuvonnasta. Mukana olleilla nuorilla oli liikuntaneuvonnassa olo aikana monia muita elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kuitenkin loppukeskustelussa saatujen avointen vastausten mukaan useampi nuori mainitsi juuri liikuntaneuvonnan olleen se asia, mikä mahdollisti hyvinvoinnin lisääntymisen. Omatoiminen liikkuminen lisääntyi motivaation syntyessä. Osalle jo liikuntaneuvonnan lopettaneista nuorista liikuntakortti jätettiin vielä vuodeksi käyttöön motivaattoriksi, jotta liikkuminen jatkuisi.

Yhteistyökumppaneilta, eli nuoret liikuntaneuvontaan lähettäneiltä tahoilta saatujen palautteiden mukaan liikuntaneuvonta madalsi nuorten kynnystä lähteä liikkumaan ja nuorten lisääntynyt liikkuminen näkyy yhteistyötahoille nuorten parempana jaksamisena, aktiivisuuden lisääntymisenä myös muilla elämän osa-alueilla sekä nuorten sosiaalisten kontaktien lisääntymisenä. Palautteissa tuli myös esille, että nuorten liikuntaneuvonnassa saama tuki elämänhallintaan par-

haimmillaan ehkäisee nuorten ongelmia tulevaisuudessa. Yhteistyökumppanien mukaan tarve nuorten liikuntaneuvonnalle on suuri. Nuorille on olemassa jo paljon palveluja, mutta osaan niihin pääseminen edellyttää määriteltyjen kriteerien täyttymistä tai jotain tiettyä diagnoosia. Nyt kehitetty liikuntaneuvonta on palvelu, johon nuori voi tulla mukaan omana itsenään, ilman diagnoosia. Liikuntaneuvonta nähtiin oikeana palveluna monen nuoren kohdalla, mutta valitettavaa oli se, että saadun palautteen mukaan liikuntaneuvonta ei ollut kaikkien nuorten kohdalla oikea-aikainen palvelu. Osan nuorista olisi pitänyt päästä tällaiseen palveluun jo paljon aikaisemmin.

Suomessa on OECD:n maista yksi eniten nuoria tukeva järjestelmä ja OECD:n keväällä 2019 julkaistussa raportissa todetaankin, että Suomessa nuorille tarjottavien palvelujen valikoima on huomattavan laaja. Palvelut toimivat kuitenkin erillään toisistaan, ja rinnakkain eri tarpeisiin vastaavat integroidut palvelut ovat ennemminkin poikkeus kuin sääntö. (Kups ym., 2019, s. 19.) Nyt kehitetyssä toiminnassa monialainen yhteistyö onnistui nuoren ja eri ammattilaisten yhteisillä tapaamisilla, joissa nuori oli antanut henkilökohtaisen luvan omien tietojen käsittelyyn. Yhteistyö mahdollistaa tarvittavan tiedonkulun, jolloin jokainen toimija tietää, miten nuoren tilanne on muuttunut.

Yhteiskunnan näkökulmasta nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen mahdollistaa sen, että nuori on yhteiskunnan osallinen jäsen. Yhteiskunnan osallisena jäsenenä nuori voi selvitä elämässään ilman kaikkia niitä tulonsiirtoja, joita ehkä tarvitsisi ollessaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella. Syrjäytymisen kustannuksista on kuitenkin melko vähän konkreettisia laskelmia ja tutkittua tietoa, ja arviot vaihtelevat suuresti riippuen muun muassa siitä, mitä kustannuksiin on sisällytetty. Kustannustarkasteluissa syrjäytyminen nähdään usein pelkästään työmarkkinoilta syrjäytymisenä. Monien laskelmien ongelmana on myös se, että ne on tehty yli kaksikymmentä vuotta sitten ja vielä sitäkin vanhemmillä aineistoilla, joten niiden soveltaminen ja vertaaminen nykypäivään on kyseenalaista. (Kettunen ym., 2018). Tuomas Leinonen (i.a., s. 10) on arvioinut työmarkkinatuesta ja asumistuesta muodostuvien toimeentulokustannusten suuruudeksi 10 000 euroa ja menetetyt työpanoksen arvoksi 33 000 euroa henkilöä kohden vuodessa. Neljäkymmenen vuoden pituisen työuran aikainen kustannus, huomioiden toimeentulokustannus ja saamatta jäänyt kansantalouden osuus, on Leinosen mukaan 2,1–2,4 miljoonaa euroa (vuoden 2010 palkkatasolla). Eila Kankaanpää (Notkola ym., 2013, s. 239) on arvioinut, että menetetyt työpanoksen keskimääräinen arvo nuorta kohden vaihtelee 42 500–85 000 euroa koko potentiaalisen työuran (noin 40 vuotta) aikana. Arvio on laskettu vuoden 2011 palkkatasol-

la ja vuonna 2010 syrjäytyneiksi luokiteltujen nuorten määrällä. Petri Hillin ja työryhmän (2017, s. 671–673) mukaan julkishallinnon keräämien tuloverojen ja maksamien tulonsiirtojen erotus peruskoulun varaan jäävien suurimpaan riskiluokkaan kuuluvien ja jatkokoulutettujen pienimpään riskiluokkaan (ei riskitekijöitä) kuuluvien välillä on keskimäärin 680 000 euroa koko työuran aikana. Hilli ja työryhmä ovat arvioineet myös, että pelkän peruskoulun varaan jäävät nuoret aiheuttavat elinaikanaan riskitekijöistä riippuen keskimäärin 230 000–370 000 euron menetyksen julkistaloudelle verrattuna koulutuksen saaviin. Juho Alasalmi ja työryhmä (2019, s. 30–32) ovat arvioineet, että vuonna 2016 työttömyyden kustannukset olivat noin 15 500 euroa työtöntä kohden vuodessa (vuoden 2017 hinnoin). Yllä oleviin arvioihin verrattuna liikuntaneuvonnan kustannus nuorta kohden on pieni. Nyt tehty liikuntaneuvonnan kustannusten tarkastelu osoittaa, että lähtökohdiltaan erilaisten, vähän liikkuvien nuorten liikuntaneuvontaan panostaminen voi tuottaa yhteiskunnan näkökulmasta positiivisen lopputuloksen toisin sanoen nuori työllistyy ja hänestä tulee tuottava veronmaksaja.

Liikuntaneuvonnan kustannusten voidaan sanoa määräytyneen tarvelähtöisesti nuoren itsensä rytmittämän yksilöohjauksen käytön mukaan, ei järjestelmän määrittämän, säännöllisin väliajoin toteutuvan käytön mukaan. Nuorten saamat tulonsiirrot ja käytössä olleet palvelut vaihtelivat johtuen yksilöllisestä elämäntilanteesta ennen liikuntaneuvontaa ja sen aikana. Liikuntaneuvonta, jossa yksilöohjausta oli saatavissa nuoren tarpeen mukaan ja jossa tehtiin monialaista yhteistyötä, lisäsi nuorten hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisääntymisen voidaan sanoa olleen osatekijänä siihen, että nuoret aloittivat tai jatkoivat opintojaan ja työllistyivät jo liikuntaneuvonnan aikana tai sen jälkeen. Kaikkien tässä tarkasteltujen nuorten (paitsi keskeyttäneet ja ei tavoitetut) työelämästatus muuttui myönteiseen suuntaan liikuntaneuvonnan aikana (taulukko 6).

Taulukko 6. Työmarkkinastatuksen muutos 12 tarkasteltavan nuoren kohdalla

nuori (n=12)	työmarkkinastatus, alussa	työmarkkinastatus, lopussa
1	työtön	keskeyttänyt
2	opiskelija	keskeyttänyt
3	työtön	töissä, työllistynyt jo hankkeen aikana
4	peruskoulun päättänyt	2. asteen opiskelija
5	työtön	hankkeen aikana työvoimakoulutuksessa ja työllistynyt, hankkeen päättyessä työtön
6	opiskelija (Valma)	2. asteen opiskelija
7	opiskelun keskeyttänyt	2. asteen opiskelija (alanvaihto)
8	työtön	ei tavoitettu
9	opiskelija	ei tavoitettu
10	työtön	töissä palkkatuella
11	opiskelun keskeyttänyt	2. asteen opiskelija
12	työtön	ammattilliseen koulutukseen valmistavat opinnot

Eriarvoisuus lisääntyy, jos julkiset palvelut eivät kohdistu paremmin NEET-nuorten tarpeisiin. Mitä huonommin ne kohdistuvat, sitä varhaisemmassa vaiheessa ja kauemmas nämä nuoret saattavat syrjäytyä. Tehtäessä päätöksiä niiden pitäisi perustua riittävään tietoon. Erialaisten arviointimittareiden käyttö osoittaa toiminnan vaikutukset. Niiden käyttö ainoastaan intervention aikana antaa toiminnasta vain sen hetkisen kuvan. Tieto toiminnan juurtumisesta ja jatkokehittämisen tarpeesta edellyttää mittareiden jatkuvaa käyttöä. Näin myös päätöksenteon tukena olisi luotettavaa ja ajantasaista tietoa. Kuten tässäkin kehittämistyössä on tullut esille, nuoret ovat yksilöitä, joilla on kaikilla omat tarpeensa. Nuorten liikuntaneuvonnalla saatiin lisättyä nuorten hyvinvointia. Liikuntaneuvonnassa tehty työ ei olisi onnistunut ilman hyviä yhteistyökumppaneita ja ilman onnistunutta monialaista yhteistyötä yli sektorirajojen.

Nyt kehitetty liikuntaneuvonta on keskittynyt pääasiassa niihin nuoriin, joilla elämänhallinnan ongelmia on jo ennättänyt kasaantua. Jatkossa tavoitteena on saada toiminta siirtymään enemmän ennalta ehkäiseväksi, jottei toiminta jäisi vain ongelmien korjaamiseksi.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., & Berg, P., & Ikäheimo, S. (2016). Relationship between young people and welfare services. Nordic Centre for Welfare and Social Issues. Saatavilla 8.9.2020 <https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2017/10/relationship-webb.pdf>
- Aaltonen, S., Berg, P., & Ikäheimo, S. (2015). Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Verkkojulkaisuja 84, 2015. Saatavilla 3.1.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/250244/Kuntoutustakehittamassa3.pdf>
- Alasalmi, J., Alimov, N., Ansala, L., Busk, H., Huhtala, V., Kekäläinen, A., Keskinen, P., Ruuska, O., & Vuori, L. (2019). Työttömyyden laajat kustannukset yhteiskunnalle, Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, 16/2019, Saatavilla 20.11.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-645-4>
- Eurofound (2012). NEETs – Young people not in employment, education or training: Characteristics, costs and policy responses in Europe. Luxembourg, Publications Office of the European Union. Saatavilla 3.1.2020 https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1254en.pdf
- Hakumäki, L., Haverinen, M., Joensuu, M., Juvonen-Posti, P., Konttinen, J., Lautala, K., Nevala, N., Salmi, A., Savinainen, M., Seitsamo, J., Turpeinen, M., Unkila, K., & Wikström, M., (2018). Kykyviisari. Työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä, käyttöopas. Työterveyslaitos. Saatavilla 12.10.2020 https://sivusto.kykyviisari.fi/wp-content/uploads/2018/02/Kykyviisari_kayttoopas_2018.pdf
- Hiilamo, H., Määttä, A., Koskenvuo, K., Pyykkönen, J., Räsänen, T., & Aaltonen, S. (2017). Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti. Saatavilla 25.10.2020 <http://nuorisotakuu.fi/documents/3924414/4306153/Nuorten-osallisuuden-edistaminen.pdf> 2017
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M., & Ristikari, T. (2017). Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskelmasta. Yhteiskuntapolitiikka 82 (6), 663-675.
- Kainulainen S., (2019). 3X10D® –elämäntilannemittarin kehitystyö 2015-2019. In: Diak Puheenvuoro 28, Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kapiainen, S., Väisänen, A., & Haula, T. (2014). Terveyden- ja sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa vuonna 2011. (Raportti 3/2014). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-079-5>
- Kela. (29.11.2020a). Opintotuen saajat ja maksetut tuet. Viimeisin oppilaitos. Pieksämäki. 2018. [Kela.fi/kelasto. http://raportit.kela.fi/linkki/98154312](http://raportit.kela.fi/linkki/98154312)
- Kela. (29.11.2020b). Yleisen asumistuen saajaruokakunnat, keskimääräiset tuet, asumismenot ja ruokakunnan tulot. Pieksämäki. 2018 (31.12.). Opiskelijaruokakunnat. [Kela.fi/kelasto. http://raportit.kela.fi/linkki/93295088](http://raportit.kela.fi/linkki/93295088)
- Kela. (29.11.2020c). Yleisen asumistuen saajaruokakunnat, keskimääräiset tuet, asumismenot ja ruokakunnan tulot. Pieksämäki. 2018 (31.12.). Työttömät ruokakunnat. [Kela.fi/kelasto. http://raportit.kela.fi/linkki/16462486](http://raportit.kela.fi/linkki/16462486)
- Kela. (29.11.2020d). Yleisen asumistuen saajaruokakunnat, keskimääräiset tuet, asumismenot ja ruokakunnan tulot. Pieksämäki. 2018 (31.12.). Työssä olevat ruokakunnat. [Kela.fi/kelasto. http://raportit.kela.fi/linkki/43005699](http://raportit.kela.fi/linkki/43005699)
- Kela. (29.11.2020e). Kelan kuntoutusrahan saajat ja maksetut kuntoutusrahat. Pieksämäki. 2018. [Kela.fi/kelasto. http://raportit.kela.fi/linkki/11033879](http://raportit.kela.fi/linkki/11033879)
- Kela. (30.4.2020f). Yhteistyökumppanit. Kuntoutuspalvelut. Palveluntuottajille. Palvelukuvaukset. Opiskelua ja työelämää tukevat palvelut. Täydentävät ohjeet NUOTTI-valmennus. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-palveluntuottajille-palvelukuvaukset-taydentava-ohje-nuotti-valmennus>

- Kela. (29.11.2020g). Kelan kuntoutuspalvelujen saajat ja kustannukset. Pieksämäki. Ammatillinen koulutus. --NUOTTI-valmennus (7 a §). [Kela.fi/kelasto](http://kelasto.kela.fi/linkki/27126366). <http://raportit.kela.fi/linkki/27126366>
- Kettunen, A., Steffansson, M. & Pehkonen-Elmi, T. 2018. Taloudellisia perusteluja sosiaaliselle kuntoutukselle. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (s. 58–81). (Diak Työelämä 13). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-307-0>
- Kups, S., Prinz, C., Valfort, M-A., Miranda, V., Queisser M., & Scarpetta S. (2019). Nuorten palvelut syynissä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:18. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön teettämä epävirallinen suomennos OECD:n alkuperäisestä julkaisusta Investing in Youth: Finland. Saatavilla 3.1.2020 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161584/OKM_2019_18_Nuorten%20palvelut%20syynissa.pdf
- Kukkonen-Harjula, K. (2015). Liikunnan vaikutus viskeraalirasvakudokseen. Käypä hoito. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 25.10.2020 <https://www.kaypahoito.fi/nak07429>
- Larja, L., Törmäkangas, L., Merikukka, M., Ristikari, T., Gissler, M., & Paananen, R. (2016). NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. Tieto & Trendit, 2 (2016). Saatavilla 25.10.2020 <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaa-nuorten-syrjaytymista/>
- Leemann, L., & Hämäläinen, R.-M. (2015). Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla www.thl.fi/sokra
- Leinonen, T. (i.a.) Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta. Sosiaalikehitys Oy, Opiit käyttöön -hanke. Saatavilla 20.11.2020 <http://www.ula.fi/assets/Public-files/Rapporter/Nuortensyrjaytymisenkustannukset.pdf>
- Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhala, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehtikainen, T., Lehtoranta, P., & Puumalainen, J. (2013). Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa, tuloksia? Helsinki: Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Vastuualueet. Ammatillinen koulutus. Hallinto ja rahoitus. Suoritepäätökset. Vuoden 2018 suoritepäätös. Raportti V92YT7S18. Saatavilla 25.10.2020 <https://minedu.fi/suoritepaatokset>
- Paananen, R., Kainulainen, S., Hyppönen, E., Leikas, H., Lindström, A., & Lökfors, J. (2019). 10 tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista – nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi. Diak Puheenvuoro. Saatavilla 3.1.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167000/DIAK_Puheenvuoro_21_verkko.pdf
- Ristolainen, H., Varjonen, S., & Vuori, J. (2013). Mitä tiedämme politiikkatoimien vaikuttavuudesta lasten ja nuorten syrjäytymisen sekä hyvinvointierojen vähentämisessä? Poliittikkatoimien vaikuttavuuden tieto- ja arviointikatsaus. Helsinki: Valtioneuvoston kanslian raporttisarja 2/2013.
- Sipilä, J., & Österbacka, E. (2013). Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Helsinki: Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013.
- Sosiaalihuollon kehittämisohjelma (2020). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla 26.10.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosiaalihuollon-kehittamisohjelma>
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Vastuualueet. Toimeentulo. Toimeentulotuki. Perustoimeentulotuki. Toimeentulotuen perusosa 2018. Kuntainfo 1/2018. Saatavilla 25.10.2020 <https://stm.fi/toimeentulotuki>
- Sport Pieksämäki. (i.a.). Liikuntapaikat. Uimahalli. Palvelut. Kehonkoostumusmittaus. Saatavilla 21.8.2020 <http://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/palvelut/kehonkoostumusmittaus/>
- Steffansson, M., (2017). Hoitavaa liikuntaa sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Liikunta-aktiivisuusmallin vaikutusten ja kustannusten arviointi. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Työelämä 11. Saatavilla 31.3.2020: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133666/Tyoelama_11_978-952-493-302-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tilastokeskus. (24.11.2020a). Kuntasektorin kuukausipalkat ammateittain (Kevan nimikkeistö) vuonna 2018 muuttujina Ammattinimike, Sukupuoli, Vuosi ja Tiedot. Säännöllisen työajan ansion keskiarvo, e/kk. Etsivä nuorisotyöntekijä, Hanketyöntekijä, Koulukuraattori, Liikunnanohjaaja, Liikuntaneuvoja, Mielenterveyshoitaja. Tilastokeskuksen PxWeb-tietokannat. <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/sq/17938a63-176c-4293-a2eb-d19cd6667a7d>
- Tilastokeskus. (24.11.2020b). Työvoimakustannusten rakenne työmarkkinasektorin mukaan muuttujina Kustannuserä, Sektori / Toimiala ja Vuosi muuttujina Kustannuserä, Sektori / Toimiala ja Vuosi. Julkinen sektori / Kunta. 2016. Tilastokeskuksen PxWeb-tietokannat. <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/sq/542701a4-e968-42b2-8848-fd6f886b6521>
- Tilastokeskus. (i.a.). Tietoa tilastoista. Käsitteet. Saatut tulonsiirrot. Saatavilla 3.11.2020 <https://www.stat.fi/meta/kas/index.html>
- THL. (2020). Sote-palvelujen integraatio. Saatavilla 23.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/palvelujen-tuottaminen/sote-palveluiden-integraatio>
- Vauhkonen, T., & Hoikkala, T. (2020) Syrjäytymisen lasku. Tutkimus syrjäytymisestä, sen kustannuksista ja kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuudesta. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 153, Kenttä. Saatavilla 10.9.2020 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen_lasku.pdf

LIITTEET

Liite 1. Arviointikehikko loppukeskusteluun

Loppukeskustelu, jatkosuunnitelma - mukana nuori, liikuntaneuvoja ja nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija tai etsivä nuorisotyöntekijä		
Nuori	Liikuntaneuvonta	Nuoren liikuntaneuvontaan lähettänyt toimija tai etsivä nuorisotyöntekijä
		<p>Oletko lähettänyt nuoren liikuntaneuvontaan? K/E</p> <p>Onko nuori käyttänyt edustamaasi palvelua ennen liikuntaneuvontaa? K/E</p> <p>Onko nuori käyttänyt edustamaasi palvelua liikuntaneuvonnan aikana? K/E</p>
arviointi 0-10 jos ei ole erikseen mainittu	arviointi 0-10 jos ei ole erikseen mainittu	arviointi 0-10, jos ei ole erikseen mainittu
<ul style="list-style-type: none"> • Kyky voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia • Päivittäinen pärjääminen • Omien vahvuuksien kehittäminen • Itsetunto • Nuoren näkökulma palveluista, tehokkaita vai tehottamia? (palvelukokemus) • kommentit liikuntaneuvonnasta (avoin vastaus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tavoitteiden saavuttaminen • Muutos päivittäisessä elämässä? • Muutos liikkumisessa? • Muutos ruokailussa? • Muutos päivärytmissä? • Muutos unen laadussa? • Kokemus liikuntaneuvonnasta? (palvelukokemus) • Onko liikkuminen tullut osaksi arkea? • Sitoutumisen aste? • Millaisena näet nuoren tulevaisuuden? (avoin vastaus) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia • Päivittäinen pärjääminen • Omien vahvuuksien kehittäminen • Itsetunto • Nuoren näkökulma palveluista, tehokkaita vai tehottamia? (palvelukokemus) • Luottamus palveluja antaviin työntekijöihin? • Onko käyttänyt mahdollisuuksia vaikuttaa hänelle tarjottuun tukeen? • Ovatko asiat edenneet hyvin? • Onko liikuntaneuvonta ollut oikea palvelu? • Onko liikuntaneuvonta ollut oikea-aikainen palvelu? • Jos ei ollut oikea-aikainen, niin missä vaiheessa nuori olisi tarvinnut liikuntaneuvontaa? (avoin vastaus) • Kuinka liikuntaneuvonnasta syntyneet muutokset näkyvät nuoren kohdalla? (avoin vastaus) • Onko tarpeen mukaiset palvelut käytössä? (avoin vastaus) • Onko tarve enää entisiin palveluihin? (avoin vastaus) • Tarvitseeko joitain uusia palveluja? (avoin vastaus) • Millaisena näet nuoren tulevaisuuden? (avoin vastaus)

Liite 2. Kustannusten tarkastelu kolmen nuoren tilanteissa ennen liikuntaneuvontaan tuloa, liikuntaneuvonnan aikana ja liikuntaneuvonnan jälkeen.

Nuori 1. ennaltaehkäisevä	Nuori 2. optimaalinen	Nuori 3. haastava	Vuoden 2018 hinnoin
teini-ikänen, peruskoulun päättänyt	nuoriaikuinen, 2. asteen tutkinto	nuoriaikuinen, opiskelun keskeyttänyt	
opiskelija	työtön	opiskelun keskeyttänyt	Liikuntaneuvontaa ennen 1 vuosi
	Perustoimeentulotuki ⁸	5 895 € Kuntoutusraha ¹²	7 206 €
	Asumistuki ⁹	3 014 € Asumistuki ⁴	3 285 €
Sote/ liikuntaneuvonta ¹	+ Sote/ liikuntaneuvonta ¹	+ Sote/ liikuntaneuvonta ¹	+
Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä ¹	+ Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä ¹	+ Sote/ esim. lääkäri, terveydenhoitaja tai sosiaalityöntekijä ¹	+
Valma ²	7 774 €	Mielenterveyspalvelut (MTT) ¹³	+
Yhteensä	7 774 €	8 909 €	10 491 €
opiskelija	työllistyy	opiskelija	Liikuntaneuvonta kesto 1 vuosi
Opintoraha ³	1126 € Perustoimeentulotuki (1 kk) ^{8,10}	491 € Kuntoutusraha ¹²	7 206 €
Asumistuki ⁴	3 285 € Asumistuki ¹¹	2 462 € Asumistuki ⁴	3 285 €
Liikuntaneuvonta ⁵	1182 € Liikuntaneuvonta ⁵	1 259 € Liikuntaneuvonta ⁵	1 090 €
Nuorisotoimi, tilojen käyttö ⁶	+	NUOTTI-valmennus ¹⁴	1 285 €
		Mielenterveyspalvelut ¹³	+
Yhteensä	5 593 €	4 212 €	12 866 €
opiskelija	toisssä	opiskelija	Liikuntaneuvonnan jälkeen 1 vuosi
Opintoraha ³	1126 €	Kuntoutusraha ¹²	7 206 €
Asumistuki ⁴	3 285 €	Asumistuki ⁴	3 285 €
Nuorisotoimi, nimetty tukihenkilö ⁷	+	Mielenterveyspalvelut ¹³	+
Yhteensä	4 411 €		10 491 €
toisssä	toisssä	1) toisssä 2) toisssä 3) kuntouttava työtoiminta 4) eläkkeellä	Mahdollinen tulevaisuus MTT MTT MTT

+ merkki osoittaa, että kyseisestä palvelusta aiheutuu kustannuksia, mutta tässä yhteydessä niitä ei arvioidu.

¹ Nuori ohjautui lääkäriin, terveydenhoitajan tai sosiaalityöntekijän kautta sosiaali- ja terveydenhuollon liikuntaneuvontaan liikunta-koordinaattorin asiakkaaksi. Kustannuksia ei arvioidu, koska käyntien määrät eivät ole tiedossa.

² Ammatilliseen koulutukseen valmentavan koulutuksen (VALMA) kustannukset arvioitiin perustuen Opetus- ja kulttuuriministeriön Etelä-Savon koulutus Oy:lle arvioimaan kokonaisrahoitukseen arvonlisäverokorvauksineen (27 492 837 €, vuonna 2018). VALMAN osuus kokonaisrahoituksesta oli 1,1 % ja painotetut opiskelijavuodet 38,9. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

³ Pieksämäellä opintorahan saajia oli 474 henkilöä vuonna 2018. Opiskelija sai opintorahaa keskimäärin 1126 euroa vuodessa. (Kela 2020a.)

⁴ Vuonna 2018 Pieksämäellä yleistä asumistukea saavia opiskelijaruokakuntia oli 177 ja näiden keskimääräinen asumistuki oli 273,73 € kuukaudessa. (Kela 29.11.2020b.)

⁵ Nuoren liikuntaneuvonnan arvioidut kustannukset noin vuoden ajalta, syksy 2018 - syksy 2019.

⁶ Nuori viettää vapaa-aikaansa nuorisotoimen tiloissa, mistä aiheutuu kustannuksia.

⁷ Nuorelle on nimetty tukihenkilö nuorisotoimeen. Nuoren käynneistä tukihenkilön luona ja yhteydenpidosta nuoreen aiheutuu kustannuksia.

⁸ Vuonna 2018 yksin asuvan aikuisen toimeentulotuen perusosa oli 491,21 € kuukaudessa (Sosiaali- ja terveysministeriö).

⁹ Vuonna 2018 Pieksämäellä yleistä asumistukea saavia työttömiä ruokakuntia oli 486 ja näiden keskimääräinen asumistuki oli 251,13 € kuukaudessa (Kela 2020c).

¹⁰ Nuori työllistyy melko pian liikuntaneuvonnan aloitettuaan, joten oletuksena on, että hän sai perustoimeentulotukea vain kuukauden ajan.

¹¹ Vuonna 2018 Pieksämäellä yleistä asumistukea saavia työllisiä ruokakuntia oli 148 ja näiden keskimääräinen asumistuki oli 205,20 € kuukaudessa (Kela 2020d).

¹² Vuonna 2018 Pieksämäellä Kelan kuntoutusrahan saajia oli yhteensä 198. Heistä 83 ei saanut kuntoutuspalveluja. Nuoren kuntoutusrahan suuruus arvioitiin pohjautuen ei kuntoutuspalveluja saaneille maksettuihin etuuksiin (598 075 €) ja korvattuihin päiviin (19 541). Kuntoutusraha oli noin 30,61 € kuntoutuspäivältä. (Kela 2020e.)

¹³ Mielenterveyspalveluiden kustannuksia ei arvioidu, koska käyntien määrät eivät ole tiedossa.

¹⁴ Pieksämäellä NUOTTI-valmennuksesta aiheutuneet kuntoutuspalvelukustannukset olivat yhteensä 10 604 € vuonna 2019. Kuntoutuspalvelujen saajia oli kahdeksan. (Kela 2020g.) Vuoden 2018 hintatasolla NUOTTI-valmennuksen kustannukset olivat 1285 € nuorta kohti.

Diak Puheenvuoro

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, kehittämisraportteja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä.

Diak Puheenvuoro 1: Liisa Kauppinen & Irina Leino & Kirsti Kauppinen (toim.), 2016. Kokemuksellista taidetietä kulkemassa

Diak Puheenvuoro 2: Jorma Niemelä (toim.), 2016. Sote sosiaalisen kestävyuden vahvistajana

Diak Puheenvuoro 3: Raili Gothóni, Mikko Malkavaara & Minna Valtonen (toim.), 2016. Muutosvoimaa – tutkielmia diakista ja teologiasta

Diak Puheenvuoro 4: Mari Pulkkinen, Eija Rautasalo & Tuija Rönkä (toim.), 2016. Arjen helmiä – työelämälähtöistä osallistavaa kehittämistä sairaanhoitajakoulutuksessa

Diak Puheenvuoro 5: Marina Seffansson & Outi Polso, 2017. Masennuksen hoitoon lääkkeitä, terapiaa ja liikuntaa.

Diak Puheenvuoro 6: Päivi Thitz, 2017. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä kehittämässä. Ikäarvokas –hankkeen ulkoinen arviointi

Diak Puheenvuoro 7: Hanna Hovila, Anna Liisa Karjalainen & Juhani Toivonen (toim.), 2017. Yhteistyötä, kehittämistä ja kokeilua ammattikorkeakoulujen kielten ja viestinnän opetuksessa

Diak Puheenvuoro 8: Päivi Vuokila-Oikkonen & Pirkko Pätynen, 2017, Osallistavan yhteiskehittämisen prosessi : Esimerkkinä osallisuutta ja uusia palvelumalleja moniammatillisen palveluohjauksen keinoin (OSUMA) –projekti

Diak Puheenvuoro 9: Keijo Piirainen & Tuula Pehkonen-Elmi 2017, Muuttuivatko palvelut ja mihin suuntaan? Nuorten palvelujen kehittämisen tuloksia Pieksämäellä 2015–2017

Diak Puheenvuoro 10: Anne Surakka, Virpi Kuvaja-Köllner & Reija Paananen 2017. Valmennuspaja Mahiksen vaikutusten ja kustannusten tarkastelua: Aina saa tulla ja voi puhua mistä vaan, luottamuksella

Diak Puheenvuoro 11: Heikki Hiilamo, Anne Määttä, Karoliina Koskenvuo, Jussi Pyykkönen, Tapio Rissanen & Sanna Aaltonen 2017. Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti

Diak Puheenvuoro 12: Marja Pinolehto (toim.), 2017. Sujuvampia opinpolkuja romaneille ja maahanmuuttajille. Opin portailla Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 13: Anu Ahola, 2018. Humanoidirobotti pienten alakoulu-
laisten tukena haastaviksi koetuissa vuorovaikutustilanteissa

Diak Puheenvuoro 14: Tiina Ervelius (toim.), 2018. Sairaanhoidaja-diakonissa-
koulutus saamelaisalueella

Diak Puheenvuoro 15: Niina Mäenpää, Katri Perho & Mertsii Ärling (toim.),
2018. Uskalla! It's possible: romanien sujuvat koulutus- ja työllisyyspolut. Tšeta-
nes naal- ja Nevo tiija –hankkeiden loppujulkaisu

Diak Puheenvuoro 16: Mikko Malkavaara (toim.), 2018. Pohdintaa oikeasta,
väärästä ja diakoniasta : Kai Henttosen juhlaKirja

Diak Puheenvuoro 17: Anu Halonen, Leena Sundqvist ja Marja Tomberg
(toim.), 2018 Sujuvampia opintopolkuja maahanmuuttajille Satakunnassa. Opin
portailla Satakunnassa –hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 18: Keijo Piirainen, 2018. Kriisiavusta vastuulliseen
asiakasohjaukseen. Opas sosiaalisen kuntoutuksen rakenteen ja prosessin
haltuunottoon

Diak Puheenvuoro 19. Anne Surakka & Reija Paananen, 2018. Valmennuspa-
ja-asiakkuus ja nuorten sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö

Diak Puheenvuoro 20. Susanna Hyväri, Marja Lindholm & Niko Nummela
(toim.), 2019. Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yh-
teistoimintaa kehittämällä

Diak Puheenvuoro 21. Reija Paananen, Sakari Kainulainen, Essi Hyppönen,
Henni Leikas, Anette Lindström & Juuso Lökfors, 2019. 10 tarinaa nuoruudesta
ja tuen tarpeista. Nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi

Diak Puheenvuoro 22. Ari Nieminen, 2019. Osallisuuden tila. Käsitteestä ja
toteutuksesta

Diak Puheenvuoro 23. Susanna Hyväri, Marja Lindholm & Niko Nummela (eds.), 2019. Improving the social inclusion of young people through the cooperation of theatre and sports

Diak Puheenvuoro 24. Ari Haapanen (toim.), 2019. Auta miestä mäessä. Nuorten miesten koulutus- ja työuravalmennusprojekti

Diak Puheenvuoro 25. Aija Kettunen & Tuula Pehkonen-Elmi 2019. Henkilökohtaisen budjetoinnin taloudellisen arvioinnin toteutettavuus ja alustava arviointisuunnitelma

Diak Puheenvuoro 26. Aija Kettunen & Tuula Pehkonen-Elmi 2019. Feasibility of economic evaluation of personal budgets in Finland and preliminary evaluation plan

Diak Puheenvuoro 27. Jari Helminen 2019. Sosionomin ammattiin ulkomailla suoritettulla koulutuksella – Ammattipätevyysarviointi ja ammatinharjoittamisoikeuden hakeminen Suomessa

Diak Puheenvuoro 28. Sakari Kainulainen 2019. 3X10D® –elämäntilannemittarin kehitystyö 2015-2019

Diak Puheenvuoro 29. Mertsä Ärling (toim.), 2020. Voimaa opiskeluun – Opetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu

Diak Puheenvuoro 30. Marja Pinolehto (toim.), 2020. Sujuvasti opin portailta työelämään – Opin portailta työelämään -hankkeen lopputalouksen raportti

Diak Puheenvuoro 31. Elsa Keskitalo, Evariste Habiyakare & Sonja Vääntö (toim.), 2020. Universities and businesses co-creating sustainable communities for the future - Experiences and results from the BUSCO project

Diak Puheenvuoro 32. Jorma Niemelä, 2020. Palveluohjaava sote-järjestelmä vai palveluohjaus – vai molemmat?

Diak Puheenvuoro 33. Yhteisen hyvän alusta. 2020. Yhteisen hyvän alusta - Alustatalouden edellytysten kehittäminen järjestöjen toiminnan tukijana

Diak Puheenvuoro 34. Marina Steffansson & Tuula Pehkonen-Elmi. 2021. Nuorten liikuntaneuvonnan ja monialaisen yhteistyön kehittäminen.

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT

DIAK TUTKIMUS -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Julkaisut ovat monografioita tai artikkelikokoelmia.

Diakin ulkopuolisen referee-arvioijan lisäksi sarjassa julkaistavan tutkimuksen lukee diakilainen tutkijakoulutuksen saanut lukija. Sarjaan voivat tarjota julkaisuja sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun omat työntekijät että ulkopuoliset kirjoittajat.

DIAK TYÖELÄMÄ -sarjassa julkaistaan tutkimus- ja kehittämisraportteja sekä opinnäytetöitä, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia. Sarjaan voivat tarjota julkaisuja Diakin työntekijät, opinnäytetyöntekijät ja ulkopuoliset kirjoittajat.

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, kehittämisraportteja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä.

DIAK OPETUS -sarjassa julkaistaan pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

Julkaisut ovat luettavissa avoimesti verkossa ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa.

ISBN 978-952-493-373-5 (painettu)

ISBN 978-952-493-374-2 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2209 (painettu)

ISSN 2343-2217 (verkkojulkaisu)

Vähän liikkuville NEET-nuorille kehitetty liikuntaneuvonta huomioi jokaisen nuoren yksilöllisyyden kohtaamalla, kannustamalla ja kuuntelemalla nuorta. Liikuntaneuvonta kehitettiin huomioiden asiat, joita nuoret itse ovat nostaneet esille nuorten ja palvelujen kohtaamisesta.

Liikuntaneuvonnan vaikutuksia arvioitiin laajasti sekä subjektiivisilla että objektiivisilla mittareilla. Vaikutusten arvioinnin perusteella liikuntaneuvonnassa olleiden nuorten keskimääräinen hyvinvointi lisääntyi. Kustannusten tarkastelu osoitti, että

hyvinkin intensiivinen nuorten kohtaaminen ja yksilöohjaus on kustannuksiltaan huomattavasti alhaisempaa kuin mitä ovat arviot nuorten syrjäytymisen kustannuksista.

Eriarvoisuus lisääntyy, jos julkiset palvelut eivät kohdistu paremmin NEET-nuorten tarpeisiin. Mitä huonommin ne kohdistuvat, sitä varhaisemmassa vaiheessa ja kauemmas nämä nuoret saattavat syrjäytyä. Tulevaisuuden päätösten tekemisen tueksi tarvitaan oikeanlaista näyttöä – kustannusten ja vaikutusten arviointia, jotta päätökset voidaan perustaa tietoon.