

Kristiina Lindstedt

MIKÄ MEITÄ LIIKUTTAA?
– TYÖTTÖMIEN NUORTEN AKTIVOITUMINEN,
OSALLISTUMINEN LIIKUNTAPALVELUIDEN PARIIN JA
OSALLISTUMISEN ESTEET

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma

2014

MIKÄ MEITÄ LIKUTTAA? – TYÖTTÖMIEN NUORTEN AKTIVOITUMINEN, OSALLISTUMINEN LIIKUNTAPALVELUIDEN PARIIN JA OSALLISTUMISEN ESTEET

Lindstedt, Kristiina

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma

Marraskuu 2014

Ohjaaja: Javanainen-Levonen, Tarja

Sivumäärä: 48

Liitteitä: 3

Asiasanat: ICF, liikunta, nuorisotyöttömyys, osallistuminen, syrjäytyminen

Nuorten syrjäytyminen ja nuorisotyöttömyys ovat jatkuvasti kasvava ongelma. Monella työttömällä ja opiskelupaikattomalla nuorella voi olla myös elämänhallinnan ja arjenhallinnan ongelmia. Heidän osallistuminen kodin ulkopuolisiin toimintoihin voi olla vaikeaa. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää mitkä asiat ovat merkityksellisiä syrjään jääneille nuorille ja olisiko liikunta yksi keino aktivoida nuoria. Mikä saisi nuoren osallistumaan yhteiskunnan toimintoihin? Opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää, mitkä asiat edesauttaisivat liikkumaan lähtemistä ja mitkä asiat estävät nuoria lähtemästä liikkumaan.

Tutkimuksellinen opinnäytetyö oli kvalitatiivinen ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut toteutettiin sekä ryhmähaastatteluna että yksilöhaastatteluina. Saatu tutkimusaineisto litteroitiin manuaalisesti ja aineisto luokiteltiin seitsemään luokkaan. Haastatteluissa oli yhteensä neljä nuorta, jotka olivat iältään 23-29-vuotiaita. Kaikki nuorista olivat kuntoutustoimenpiteissä haastattelun hetkellä.

Tuloksista nousi esiin yhteneväisyyksiä aikaisempaan tutkimustietoon ja olemassa olevaan teoretietoon nuorten liikkumisen ja liikkumattomuuden syistä. Nuorten elämään merkitystä toivat ystävät ja lähiperhe. Mielekäs tekeminen arjessa oli myös tärkeää. Nuoret kokivat, ettei liikunta ainakaan vähennä osallistumista ja aktivoitumista, kun liikuntamuoto on nuorelle itselleen mieluisa. Koettiin, että aktiivisuus ruokkii aktiivisuutta ja aktivoitumista.

Liikuntaan lähtemisen ja osallistumisen esteet vaihtelivat omasta psyykkisestä voinnista taloudellisiin syihin. Muiden ihmisten kohtaaminen sekä epäonnistumisen ja naurunalaiseksi tulemisen pelko nousivat esiin osallistumista estävinä tekijöinä. Liikuntaan osallistumista edesauttoivat muun muassa liikunnan saavutettavuus, matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet, hyvä porukka sekä liikuntamuodon mielekkyys. Liikunta koettiin tärkeäksi niin fyysisistä kuin psyykkisistäkin syistä. Olisi tärkeää kuunnella nuorten omaa ääntä, kun mietitään nuorille palveluita tukemaan osallisuutta eri toimintoihin. Matalan kynnyksen toimintojen lisääminen mahdollistaisi yhä useamman nuoren aktivoitumisen.

ACTIVATION OF YOUNG UNEMPLOYED PEOPLE: PARTICIPATION IN SERVICE DELIVERY IN PHYSICAL ACTIVITY AND THE OBSTACLES OF PARTICIPATION

Lindstedt, Kristiina

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning

November 2014

Supervisor: Javanainen-Levonen, Tarja

Number of pages: 48

Appendices: 3

Key words: ICF, physical activity, youth unemployment, participation, marginalization

Marginalisation of young people and youth unemployment are problems which grow continually. Many young people, who are either unemployed or without a place of study, also have problems with life skills. It is difficult for them to participate in activities outside home. The purpose of this thesis was to find out what things are important to the marginalised young people and whether physical activity could provide a way to activate them. The aim was to find out how the young could be motivated to participate in social functions. Another aim was to find out possible ways which could be used to promote physical activity and what things hindered physical activity.

The approach of the thesis was qualitative and the data were collected with a semi-structured theme interview. The interviews were carried out both in groups and individually. The interviewed group consisted of four young people in the age group of 23-29 years. All the young people participated in rehabilitation at the time of the interviews. The collected material was transcribed manually and classified into seven categories.

The results show similarities to previous studies and theoretical knowledge of the reasons for physical activity and inactivity among young people. Friends and family give meaning to young people's life. In their opinion, it is also important to have meaningful activities. The young thought that physical activity does not reduce participation and activity, if the adolescent likes the form of physical activity. In addition, physical activity improves activity in general and motivation to activate oneself.

The reasons for participation in physical activity and for inactivity varied from mental health to economic reasons. Obstacles for physical activity included, e.g. fear of failure, ridicule and meeting other people. Participation in physical activity was promoted by accessibility, low threshold services for exercise, good group atmosphere and meaningfulness of physical activity. Physical activity was considered important for both mental and physical health.

In conclusion, it is important to listen to the young people themselves, when the services are planned to support participation in a variety of activities. More young people could be activated, if low threshold services were increased.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORISON SYRJÄYTYMINEN JA NUORISOTYÖTTÖMYYS	7
2.1	Syrjäytyminen monisyisenä ilmiönä.....	7
2.2	Nuorten työttömyys	9
3	OSALLISTUMINEN YHTEISKUNNAN TOIMINTOIHIN	11
3.1	Osallistuminen	12
3.2	Ympäristö- ja yksilötekijät.....	14
4	LIKUNNASTA AKTIVOITUMISTA JA HYVINVOINTIA	16
5	OTA KOPPI! – SYÖ JA LIIKU TERVEYDEKSI.....	20
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	21
7.1	Tutkimusjoukko	22
7.2	Aineistokeruumenetelmänä teemahaastattelu	23
7.3	Tutkimuksen kulku	24
7.4	Aineiston käsittely ja analysointi	25
8	TULOKSET	27
8.1	Arki, vapaa-aika ja osallistuminen omaan elämään.....	27
8.2	Liikunta nuorten elämässä	29
8.2.1	Liikunnan merkitys ja osallistuminen liikuntaan	29
8.2.2	Liikuntaan osallistumisen esteet.....	31
8.2.3	Liikunnan aktivoittavat vaikutukset	33
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
10	POHDINTA.....	37
10.1	Yhteistyötä ja tukea	38
10.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	39
10.3	Tutkimuksen eettisyys	40
10.4	Mitä jatkossa?	41
	LÄHTEET	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytyminen ja nuorisotyöttömyys ovat jatkuvasti kasvava yhteiskuntamme ongelma, johon monet eri tahot ja päättäjät ovat viime aikoina pyrkineet puuttumaan. Monella työttömällä, opiskelupaikattomalla nuorella voi olla myös elämänhallinnan ja arjenhallinnan ongelmia ja osallistuminen kodin ulkopuolisiin toimintoihin on heikkoa (Eduskunnan Tarkastusvaliokunnan mietintö 8.5.2014). Kun kotona olominen pitkittyy ja syrjään vetäytyminen syvenee, on todennäköisesti aina vain vaikeampaa lähteä enää mihinkään toimintoihin. Kotiin jäävä syrjäytyvä ja työtön nuori menettää ehkä helpommin otteensa terveellisiin elämäntapoihin. Tämä näkyy väistämättä nuoren terveydentilassa ajan kuluessa.

Nuorille pyritään tarjoamaan mahdollisuuksia jatkaa opintoja ja yhteiskunnassa toimimista normien mukaisesti muun muassa nuorisotakuun avulla. Nuorten tilanne on pinnalla jatkuvasti ja itse aiheeseen sukeltuani kävin syksyllä kuukauden sisällä neljässä eri nuorten tilannetta käsittelevässä seminaarissa. Niissä käsiteltiin nuorten velkaantumista, asunnottomuutta, syrjäytymistä, nuorisotakuun toteutumista, tämän hetkisiä palveluita ja kouluttautumismahdollisuuksia sekä tulevaisuuden muutoksia.

WHO:n Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus, ICF, tarjoaa kattavan viitekehyksen tutkittaessa nuoren osallistumista ja osallisuutta omaan elämäänsä ja yhteiskuntaan (Stakes 2004). ICF:stä voidaan nostaa esiin monia nuoren osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja saada näin käsitystä siitä kokonaisuudesta, joka saattaa vaikuttaa nuoren syrjään jäämiseen. Toisaalta ICF:stä voidaan löytää myös kattavasti niitä seikkoja, jotka tulisi huomioida, kun puhutaan aktivointitoimenpiteistä ja nuoren osallisuuden mahdollistamisesta ja osallisuuden lisäämisestä.

Pinnalla olevissa keskusteluissa ja raporteissa syrjäytyminen nähdään tilana, josta nuori on saatava pois ja kun apua annetaan, nuori ottaa sen vastaan ja syrjäytyminen

päättyy. Vain osassa näistä keskusteluista ja raporteista pohditaan sitä mahdollisuutta, että nuori saattaa olla tyytyväinen siihen tilanteeseen missä on. Todellisuudessa yhteiskunnassamme on todennäköisesti niitäkin nuoria, jotka elävät niukasti yhteiskunnan tuilla, mutta eivät haluakaan sen enempää. Miten tähän ryhmään kuuluvat nuoret saataisiin kiinnostumaan itsensä aktivoittamisesta ja osallistumaan kodin ulkopuoliseen elämään. Mikä heille on merkityksellistä? Koska yhteiskunnan näkökulmasta työikäinen väestö tarvitaan töihin, ei meillä ole varaa antaa nuorten jäädä vain kotiin.

Satakunnan ammattikorkeakoulu ja Turun ammattikorkeakoulu toteuttavat yhteistyönä Ota Koppi! – syö ja liiku terveydeksi -hankkeen, joka pyrkii kehittämään työkalun nuorten aikuisten terveyden edistämistyöhön. Hanke keskittyy terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan osa-alueisiin. Itselleni liikkuminen ja liikuttaminen ovat olleet iso osa elämääni ja siksi minulle oli luontevaa lähteä mukaan liikuntapuolen kautta hankkeeseen.

Tutkimuksellisen opinnäytetyöni tarkoitus on kartoittaa miksi nuori 16-29-vuotias ei osallistu tai osallistuisi liikunnan pariin ja mitä nuori itse ajattelee siitä, mikä liikuttaisi häntä ja millainen toiminta ja osallistuminen yhteiskunnan toimintoihin olisi nuorelle mielekästä. Näitä tietoja pystytään mahdollisesti hyödyntämään hankkeessa ja toivottavasti kehittämään uutta mallia nuorten työttömien tarpeita vastaavaksi. Kuntoutusohjauksen näkökulmasta voi miettiä, mikä ylipäättään liikuttaa nuorta? Ei pelkästään fyysisesti, vaan mitkä asiat ovat merkityksellisiä ja saisivat nuoren ottamaan taas otteen omasta elämästään. Voisiko liikunta olla yksi työkalu ja matalan kynnyksen osallistumismuoto, jonka jälkeen tukitoimenpiteisiin, työelämään ja opiskeluun liittyvät asiat eivät olisi enää mahdottomuus vaan hyvä vaihtoehto kotiin jäämisen sijaan?

2 NUORISON SYRJÄYTYMINEN JA NUORISOTYÖTTÖMYYS

Suomessa on toteutettu 1990-luvulta alkaen erilaisia aktivointitoimenpiteitä ja lakimuutoksia, joiden tarkoitus on vähentää nuorisotyöttömyyttä ja syrjäytyneiden määrää sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Näitä toimenpiteitä ovat muun muassa nuorten työmarkkinatuen rajoitukset, työnhaku- ja aktivointisuunnitelmat sekä uusimpana nuorisotakuu, joka astui voimaan vuoden 2013 alusta ja jota voidaan pitää yhtenä hallitusohjelman kärkihankkeista. Suomessa on toteutettu ja toteutetaan useita hankkeita ja projekteja, joilla kaikilla on sama kohderyhmä: nuoret työttömät ja syrjäytymisvaarassa olevat. (Harkko & Tuusa 2014, 53.) Tästä esimerkkinä Ota Koppi! – syö ja liiku terveydeksi -hanke, joka tuo terveyspuolen asiat esiin. Hankkeita on niin valtakunnallisella tasolla kuin alueellisella ja kunnallisella tasolla. Kunnallisella tasolla esimerkiksi Vantaalla on toteutettu Menolippu-hanke, jonka tavoitteena oli peruskoulun päättötodistuksen saaminen nuorille ja nuorten ohjaaminen jatko-opintoihin. Näillä toimenpiteillä pyrittiin helpottamaan nuorten sijoittumista yhteiskuntaan ja ehkäisemään syrjäytymistä. (Vantaan kaupungin www-sivut 2014.)

2.1 Syrjäytyminen monisyisenä ilmiönä

Termi syrjäytyminen on alun perin korvannut köyhyyden käsitteen, koska osa tutkijoista koki, että köyhyys-käsite korosti liikaa huono-osaisuuden materialistisia puolia (Harkko & Tuusa 2014, 53). Syrjäytymiskeskusteluissa puhutaan materiaalien resurssien lisäksi yksilön toiminnasta osana yhteisöä, mihin liittyy muun muassa sosiaalinen osallistuminen, yhteisön normeista poikkeava käyttäytyminen sekä matala asema sosiaalisessa arvojärjestyksessä. Materiaalisetkin resurssit tulee huomioida, koska niillä yksilö pystyy tuottamaan itselleen hyvinvointia, jos resursseja on riittävästi. Syrjäytymisen määritelmä voi olla moninainen, mutta pääsääntöisesti syrjäytyminen mielletään poikkeavuudeksi tavanomaiseksi katsotusta elämästä. Syrjäytymiseen liittyy monia huono-osaisuustekijöitä, joista yksikään ei yksinään määritä

syrjäytyvää yksilöä. (Eduskunnan Tarkastusvaliokunnan mietintö 8.5.2014; Harkko & Tuusa 2014, 54.)

Syrjäytymisen käsite voidaan määrittää huono-osaisuuden kasaantumisenä, johon liitetään toimeentulo- ja taloudelliset ongelmat, pitkäaikainen tai usein toistuva työttömyys ja syrjäytyminen yhteiskunnallisesta osallisuudesta. Huono-osaisuuden kasaantumiseen voidaan liittää lisäksi elämänhallinnan ongelmat. Tällainen syrjäytymisen käsite on yksilölähtöinen ja keskittyy yksilön syrjäytymistä edistäviin tekijöihin. Syrjäytyminen voidaan nähdä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jossa yhteiskunnan yleiset rakenteet ja olosuhteet vaikuttavat yksilön riskiin syrjäytyä. Näitä rakenteellisia ilmiöitä ovat korkea työttömyysaste, pitkäaikaistyöttömyys, tuloerot, asunnottomuus tai puutteelliset asumisolot ja alhainen koulutustaso. Syrjäytymiseen voi liittyä myös yhteisötason ilmiöt, kuten leimaaminen tai syrjintä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 148.)

Syrjäytymisen prosessin alkaminen ja eteneminen voi lähteä jo kouluiästä, joka saattaa olla prosessin ydinvaihetta. Kouluajan oppimisvaikeuksien kasaantuminen ja koulun käynnin keskeytymisen uhka voivat olla merkki siitä, että syrjäytymiseen johtavien muiden tekijöiden kasautuminen on lähtenyt käyntiin. Samaan aikaan nuorella voi olla epäonnistumista tai negatiivisia kokemuksia sosiaalisissa suhteissa, koulussa tai perheessä. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 149.) Nuoret miehet ovat alttiimpia tälle syrjäytymiskehitykselle kuin nuoret naiset. Pojille ja nuorille miehille kasaantuu herkemmin huonoja kokemuksia lapsuudesta lähtien, mitkä voivat osaltaan vähentää nuoren miehen hyvinvointia ja lisätä mahdollisuutta syrjäytyä. (Stakes 2008, 9.)

Tällä hetkellä kaksi suurinta syrjäytymiseen vaikuttavaa tekijää nuorison keskuudessa ovat päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat. Tuoreen selvityksen mukaan joka viides nuori (13-22-vuotias) kärsii mielenterveysongelmasta ja päihdeongelmat estävät kouluttautumista ja työllistymistä. (Eduskunnan Tarkastusvaliokunnan lausunto 8.5.2014.) Mielenterveyden häiriöt ovat nuorten aikuisten (20-34-vuotiaat) toinen yleisimmistä sairauksista. Nuorten aikuisten psyykkiseen oireiluun on yhteydessä muun muassa alkoholin suurkulutus, vähäinen koulutus, köyhyys, työttömyys ja sosiaalisen tuen puute (Kaikkonen, Murto, Saares, Rinne & Shmeikka 2014).

Hämäläisen ja Tuomalan (2013, 6) mukaan Suomessa ei-aktiivisten nuorten ryhmään kuului 2,6 prosenttia 15-19-vuotiaista nuorista ja 7,0 prosenttia 20-24-vuotiaista nuorista. Ei-aktiivisten nuorten luokkaan kuuluvat syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, jotka eivät opiskele mitään eivätkä ole työnhakijoina. Näillä nuorilla ei yleensä ole edes peruskoulun jälkeistä muuta koulutusta. Suomessa olevien syrjäytymisvaarassa olevien 15-29-vuotiaiden nuorten määrä on arvioitu hieman eri luvuin, mutta pääasiassa arviot ovat noin 60 000 nuoren tietämällä. Siihen ryhmään kuuluu kuitenkin henkilöitä, jotka eivät todellisuudessa ole syrjäytymisvaarassa, vaan esimerkiksi kotona lasta hoitavat ja armeijaa tai siviilipalvelusta suorittavat nuoret ovat myös mukana niissä laskuissa.

2.2 Nuorten työttömyys

Vuosina 2010 ja 2011 noin joka kymmenes nuori (15-24-vuotias) oli työttömänä työnhakijana (Myrskylä 2011). Työ- ja elinkeinoministeriön työllisyyskatsauksen mukaan syyskuussa 2014 työttömiä nuoria oli 41 700, mikä on 14,2 prosenttia enemmän kuin vuotta aiemmin (Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2014). Nuorisotyöttömyyttä tilastoi sekä Tilastokeskus että työ- ja elinkeinoministeriö. Molemmilla on eri tapa laskea opiskelijat työttömyystilastoihin ja se vaikuttaa kummankin tahon tilastoiden vaihteluihin lukuvuoden aikana. (Nuorisotakuun www-sivut 2014.) Opiskelijoiden vaikutus nuorisotyöttömyystilastoihin on rajattu pois, kun puhutaan NEET-asteesta. NEET on lyhenne sanoista Not in Employment, Education or Training (= ei työssä, koulutuksessa tai kurssilla). Vuonna 2011 NEET-asteen mukaan Suomessa oli 15-24-vuotiaista nuorista työttömänä yhdeksän prosenttia. Kun mukaan laskettiin vain nuoret, jotka itse pitivät itseään työttömänä eivätkä olleet esimerkiksi kotona hoitamassa lapsia tai työkyvyttöminä, työttömiä nuoria oli viisi prosenttia 15-24-vuotiaista nuorista. (Tilastokeskuksen www-sivut 2014.)

Vuonna 2012 Kela maksoi nuorille 15-29-vuotiaille 407 miljoonaa euroa työttömyysturvaa. Nuoret ovat tyypillisiä työttömyysturvan saajia, mutta heille maksetaan sitä useimmiten vain lyhyeltä ajalta. (Partio 2014, 15.) Nuorten työttömyysjaksot ovat kestoltaan selkeästi lyhyempiä kuin aikuisten työttömyysjaksot (Hämäläinen & Tuomala 2013, 1).

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan mietinnöstä käy ilmi syrjäytyneen ja työttömän nuoren taloudelliset vaikutukset yhteiskunnan talouteen. Esimerkiksi vain perusasteen koulutuksen suorittaneiden syrjäytyneiden nuorten menetetyt työpanoksen arvo on yli tuhat miljoonaa euroa. Nuorille alle 30-vuotiaille maksettujen sosiaali- ja työmarkkinaetuuksien ja -tukien määrät ovat myös kymmeniä ja satoja miljoonia vuosittain. Kun nuorten syrjäytymistä ja nuorisotyöttömyyttä tarkastellaan eurojen valossa, on ilmiselvää miksi aiheeseen halutaan nyt panostaa ja puuttua tosissaan valtion tasolta lähtien. (Eduskunnan tarkastusvaliokunnan mietintö 8.5.2014.) On myös laskettu, että nuoren syrjäytyminen työelämästä ja ajautuminen huono-osaiseen elämään aiheuttaa yhteiskunnalle noin miljoonan euron kustannukset ennen kuin nuori täyttää 60 vuotta (Järvikoski & Härkäpää 2011, 150).

Nuorten työttömyysaste on käytännössä aina korkeampi kuin aikuisten ja sitä selittää nuorten liikkuvuus työmarkkinoilla. Monesti nuoret ovat määräaikaissa työsuhteissa ja usein määräaikaista työsuhteita seuraa lyhyitä työttömyysjaksoja. Nuoret vaihtavat helpommin työpaikkaa ja hakeutuvat takaisin kouluun ja näiden muutosten välissä nuorilla saattaa olla myös lyhyitä työttömyysjaksoja. (Hämäläinen & Tuomala 2013.)

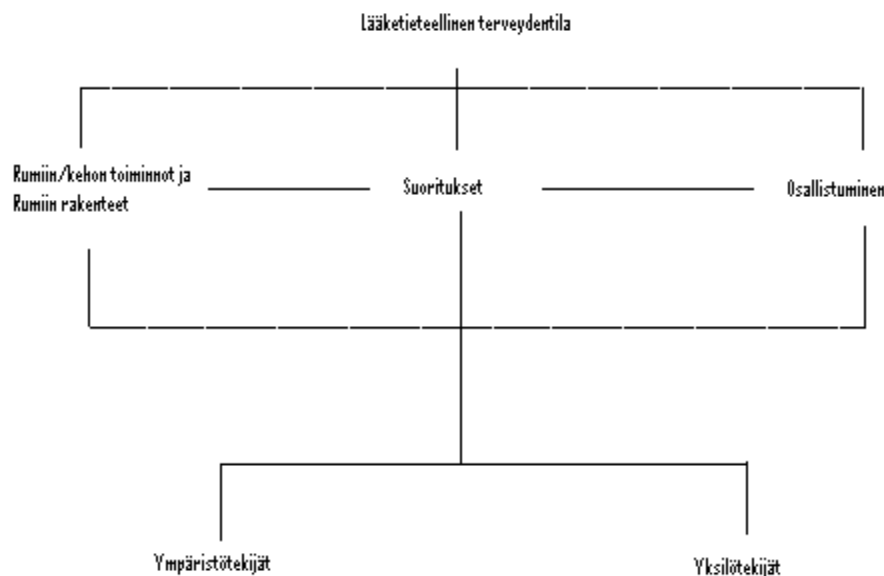
Nuorisotyöttömyys on myös kansainvälinen ilmiö ja Euroopan Unioni pyrkii myös osaltaan vaikuttamaan nuorisotyöttömyyden laskuun jäsenvaltioissaan. EU:ssa on ollut URBACT -projektin My Generation -hanke, jonka tarkoitus on lisätä nuorten osallisuutta erityisesti työelämään sijoittumisessa. Hanke on toteutettu 12 eri Euroopan kaupungissa. Hanke ottaa kantaa tämän hetken nuorten työllistymisen haasteisiin ja miten siihen voitaisiin vaikuttaa. (Arnkil 2014.) Hankkeen aikana nostettiin esiin erityisesti yksi iso asia: nuorten äänen esiin saaminen, kun mietitään nuoria koskevia toimenpiteitä. Toimenpiteitä suunniteltaessa tulisi nuoret ottaa mukaan luomaan uusia tapoja toimia. Nuorten mukaan ottaminen projektien suunnitteluun edesauttaa nuoria sitoutumaan heille tarkoitettuihin toimenpiteisiin. (URBACT:n [www-sivut](http://www.urbact.eu) 2014.) Arnkil (2011, 36) tuo esiin artikkelissaan sen näkökulman, josta nuoria on kohderyhmänä tarkasteltu. Nuoret on jätetty passiiviseen rooliin ja heitä kohdellaan ongelmana, joka tulee ratkaista. Sen sijaan nuoret voitaisiin nähdä tärkeänä voimavara ja resurssina alusta alkaen.

Nuoria kannustetaan opiskelemaan ahkerasti ja hankkimaan koulutus, jotta saavat tulevaisuudessa hyvän elämän. Tämän hetkessä maailman taloustilanteessa ja nuorten työttömyyslukujen kasvaessa, saattaa nuori kysyäkin ”Miksi vaivautua?”. Tämä on nähty EU:ssa erityisesti Espanjassa, mutta muuallakin tilanne on sama. Miksi koulutautua työttömyyttä varten? (Adams & Arnkil 2013, 9-10.) Tilanne aiheuttaa sen, että nuoret jäävät pois opinnoista ja syrjäytymisen riskit kasvavat.

3 OSALLISTUMINEN YHTEISKUNNAN TOIMINTOIHIN

Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF) on osa Maailman terveysjärjestö WHO:n kansainvälistä luokitusjoukkoa, jonka avulla voidaan kuvata ja vertailla koko väestön terveyttä. ICF:n avulla muodostetaan yksilöllisiä toimintakyvyn ja -rajoitteiden profiileja. ICF -luokituksen kohteena on henkilön terveydellinen tilanne hänen toimintaympäristöissään. Luokitus ei koske pelkästään yksilöitä, joilla on toimintarajoitteita, vaan luokitus koskee kaikkia ihmisiä. Terveyteen liittyvistä hyvinvoinnin osatekijöistä ICF määrittelee muun muassa työn ja koulutuksen, jotka voidaan nostaa tässä työssä esiin. ICF-luokitusta käytetään kansainvälisenä standardina väestön toimintaedellytysten kuvaamiseksi, tieteellisenä perustana erilaisiin tutkimuksiin, kansainvälisenä ja moniammatillisena kielenä eri käyttäjäryhmien välillä, tietojen vertailussa (maat, erikoisalut, palvelut, ajankohdat) ja koodausmenetelmänä tietojärjestelmissä. (Stakes 2004, 3, 5, 7.)

ICF-luokituksen avulla toimintakyky ja -rajoitteet voidaan luokitella monitahoisesti vuorovaikutteisena kehitysprosessina (Kuvio1). Yksilön toimintakyky määräytyy yksilön lääketieteellisen terveydentilan ja kontekstuaalisten tekijöiden vuorovaikutuksen tuloksena. Näiden elementtien välillä vallitsee dynaaminen vuorovaikutus (Kuvio1.). ICF-luokituksessa kontekstuaaliset tekijät on jaoteltu kahteen luokkaan: ympäristötekijät ja yksilötekijät. (Stakes 2004, 18.)



Kuvio 1: ICF-luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (Stakes 2004, 18).

ICF-luokitusta voidaan hyödyntää myös sosiaalipolitiikan ja työllisyyden alueilla. Esimerkiksi Latinalaisessa Amerikassa luokitusta käytetään sosiaaliturva- ja rekisteröintijärjestelmissä. Italiassa ICF-luokitusta on kokeiltu maanlaajuisesti työllisyyssektorilla ja kokemukset ovat olleet lupaavia. (Üstün 2011.) ICF:n käytön yleistyessä saadaan toivottavasti lisää esimerkkejä ja onnistuneita käyttöönottoja työllisyyden ja yhteiskunnan osallistumisen sektoreilta.

Tässä tutkimuksellisessa opinnäytetyössä ICF tarjoaa hyvän viitekehyksen tarkastella nuorten osallistumista ja siihen vaikuttavia asioita niin nuoren näkökulmasta kuin yhteiskunnan näkökulmasta. ICF:ssä tuodaan esiin ne ympäristötekijät, jotka vaikuttavat yksilön elämään ja sitä kautta joko mahdollistavat tai heikentävät yksilön, eli tässä tapauksessa nuoren, mahdollisuuksia osallistua omaan elämäänsä ja yhteiskunnallisiin toimintoihin kuten koulutus ja työssä käynti. ICF:stä voidaan löytää myös nuoren liikuntapalveluiden pariin osallistumista mahdollistavia tai rajoittavia tekijöitä niin yksilön osallistumisen kuin ympäristötekijöidenkin alueelta.

3.1 Osallistuminen

ICF antaa selkeän määritelmän sanoille osallistuminen ja osallistumisen rajoitteet. ICF:n (Stakes 2004, 14) mukaan ”Osallistuminen on osallisuutta elämän tilanteisiin”

ja ”Osallistumisrajoite on ongelma, jonka yksilö kokee osallisuudessa elämän tilanteisiin”. Osallistuminen nähdään luokituksessa toimintakyvyn yhteisöllisenä näkökulmana. Myös käsitteet suoritus ja suoritusrajoite on määritelty ICF:ssä lyhyesti ja selkeästi: ”Suoritus on tehtävä tai toimi, jonka yksilö toteuttaa.” ja ”Suoritusrajoite on vaikeus, joka yksilöllä on tehtävän tai toimen toteuttamisessa.”. Suoritus puolestaan nähdään toimintakyvyn yksilölähtöisenä näkökulmana. (Stakes 2004, 10, 209.)

ICF tarjoaa hyvän pohjan tarkastella nuorten aktivoitumista suoritusten, osallistumisen ja ympäristötekijöiden sekä yksilötekijöiden kautta. ICF nostaa esille osallistumisen merkityksen ihmisen elämään (Stakes 2004, 14). Kun nuori saa kiinni jälleen kotia pois lähtemisestä ja alkaa huolehtia itsestään, madaltuu todennäköisesti myös kynnys osallistua muiden palveluiden piiriin tai hakea esimerkiksi opiskelemaan. ICF-luokituksen suoritukset ja osallistuminen-osa-alueeseen luokitellaan muun muassa liikkuminen (fyysisenä suorituksena), kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä (Stakes 2004, 14). Kaikki edellä mainitut aihealueet liittyvät nuoreen ja nuoren osallistumiseen yhteiskunnan toimintoihin tai osallistumatta jättämiseen. Myös osallistuminen liikuntapalveluiden pariin käsittää edellä mainittuja osallistumisen osa-alueita. Esimerkiksi nuoren kyky liikkua liikuntapaikalle, ryhmän kanssa liikkuessa sosiaaliset taidot ja kyky olla osa yhteisöä ja joukkoa voivat olla osallistumisen rajoite, jos niissä on ongelmaa.

Suoritukset ja osallistuminen osa-alueen alla on luokituksessa muun muassa stressin ja muiden psyykkisten vaateiden käsitteleminen. Se nostaa esiin psyykkisten ominaisuuksien vaikutuksen yksilön suoriutumiseen ja osallistumiseen. (Stakes 2004, 39.) Kotiin jääneen nuoren kohdalla psyykkisistä haasteista selviytyminen on todellisuutta ja todennäköisesti psyykkiset vaateet saattavat tuoda suoritusten ja osallistumisen tasolle haasteita, joista nuoren tulee selvitä. Huonot liikuntakokemukset voivat olla este liikkumaan lähtemiselle ja ne voivat aiheuttaa pelkoa tai stressiä liikkumisen suhteen. Samaan osa-alueeseen kuuluvat myös vuorovaikutus erilaisissa ihmissuhteissa, koulutus, työhön valmentautuminen, työnhaku, työpaikan pitäminen, taloudelliset perustoimet, yhteisöllinen elämä sekä virkistäytyminen ja vapaa-aika (Stakes 2004, 42.) Edellä mainitut luokituksen aiheet voidaan nähdä liittyvän nuorten syrjäy-

tymiseen, elämänhallintaan, työelämään pääsemiseen, fyysiseen hyvinvointiin sekä aktivoitumiseen arjessaan.

3.2 Ympäristö- ja yksilötekijät

ICF-luokituksessa tuodaan esiin yksilöön vaikuttavat ympäristötekijät omana luokituksenaan. Ympäristötekijöiden avulla pystytään kuvaamaan ne elinolot, joissa yksilö elää. Tämä auttaa tutkimaan elinolojen vaikutusta yksilön toimintakykyyn ja terveyteen. Luokituksen ympäristötekijät ovat fyysisen, sosiaalisen ja asenneympäristön edistävät tai rajoittavat vaikutukset yksilöön. (Stakes 2004, 4, 8.) Esimerkiksi voidaan tarkastella onko nuoren sosiaalisella ympäristöllä vaikutusta nuoren syrjäytymiseen ja kotiin jäämiseen tai löytyykö ympäristön asenteista selittäviä tekijöitä nuoren syrjäytymiselle. Nuoren ympäristöstä voi löytyä myös selittäviä tekijöitä liikuntapalveluihin osallistumiseen. Esimerkiksi liikuntapalveluiden saavutettavuus voidaan lukea fyysisen ympäristön mahdollistavaksi tai rajoittavaksi tekijäksi.

Ympäristötekijät voivat vaikuttaa yksilön suoriutumiseen ja osallistumiseen joko myönteisesti tai kielteisesti. Vaikutukset näkyvät yksilön suoriutumisessa yhteiskunnan jäsenenä tai esimerkiksi yksilön kyvyssä toteuttaa toimia ja tehtäviä. Ympäristötekijät ovat niitä tekijöitä, jotka ovat yksilön ulkopuolella ja ne on ryhmitelty kahden tarkastelutason mukaan yksittäisen ihmisen tasoon ja yhteiskunnan tasoon. Yksittäisen ihmisen taso on yksilön välitön ympäristö, jossa yksilö elää arjessaan kuten koti, työpaikka ja koulu. Taso pitää sisällään ne asiat, jotka yksilö joutuu kohtaamaan arjessaan. Niitä asioita ovat muun muassa suora kontakti muihin ihmisiin ja ympäristön aineelliset ja fyysiset piirteet. Yhteiskunnan taso sisältää yksilöön vaikuttavia yhteiskunnan virallisia ja epävirallisia rakenteita, palveluita ja järjestelmiä niin yksilön omissa yhteisöissä kuin yhteiskunnan tasolla. (Stakes 2004, 16,17.)

Ympäristötekijöiden osa-alueeseen kuuluu muun muassa tuki ja keskinäiset suhteet, jonka alta löytyy lähiperhe, ystävät, tuttavat, ikätoverit, yhteisön jäsenet sekä tunteettomat henkilöt (Stakes 2004, 43, 44). Tuen ja keskinäisten suhteiden alle kuuluu muitakin henkilöitä, mutta edellä esiin tuodut liittyvät todennäköisimmin työttömän nuoren elämään ja mahdollisesti eteenpäin elämässä pääsemiseen. Ympäristötekijöis-

sä tuodaan esiin myös yksilön ympäristössä olevat asenteet niin yksittäisten henkilöiden kuin yhteisöjen tasolla (Stakes 2004, 44). Nuoreen saattaa vaikuttaa paljon se, miten ympäristö häntä kohtelee ja millaiset elinympäristön asenteet ovat häntä kohtaan niin läheisillä ihmisillä kuin ammattihenkilöillä, jotka pyrkivät auttamaan nuorta.

ICF-luokitus nostaa esiin myös yhteiskunnan palveluissa, hallinnossa ja politiikassa olevat asiat, jotka osaltaan vaikuttavat yksilöön. Näitä ovat esimerkiksi yhdistykset ja järjestöt, sosiaaliturva, yleinen sosiaalinen tuki, terveys, koulutus sekä työ ja työllistämisen. (Stakes 2004, 44.) Nuorten syrjäytyminen on yhteiskuntatason ongelma eikä pelkästään yhden yksilön. Toki toimenpiteitä suunniteltaessa ja erityisesti toteutettaessa tulisi muistaa, että kohteena on nimenomaan yksilö, jolla on yksilölliset tarpeet ja toiveet. Nuorten hyvinvointiin, aktivointiin ja yhteiskuntaan osallistuttamiseen tulisi panostaa myös useilla yhteiskunnan tason osa-alueilla. Yksi osa-alueista on liikuntapalvelut ja yksilön fyysinen hyvinvointi, joka on yhteydessä myös yksilön psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä opinnäytetyö nostaa esiin erityisesti liikunnan osa-alueen nuorten osallistumista lisäävänä toimenpiteenä.

Ympäristöstä voidaan nostaa esiin piirteitä, jotka läsnäolollaan tai puuttumisellaan parantavat yksilön toimintakykyä ja vähentävät yksilön toimintarajoitteita. Ympäristön edistävästä tekijöistä löytyy esimerkiksi sellaiset palvelut ja järjestelmät, joiden tavoitteena ja tarkoituksena on lisätä yksilön osallisuutta eri elämän osa-alueisiin. Edistäviksi tekijöiksi lasketaan myös negatiivisten leimautumisten tai ympäristön kielteisten asenteiden puuttuminen. (Stakes 2004, 210). Yksi palvelu, joka liikunnan kautta auttaa saamaan osallisuuden kokemuksia on Asunnottomien jalkapallo -toiminta. Asunnottomien jalkapallo -toimintaa tukee Suomen Palloliitto ja Suomesta on useampana vuonna lähtenyt maajoukkue vuosittaisiin asunnottomien jalkapallon MM-kisoihin. (Suomen Palloliitto 2014.)

ICF-luokituksessa puhutaan myös yksilötekijöistä, mutta niitä ei ole luokiteltu sen tarkemmin. Ne nostetaan luokituksen viitekehyksessä kuitenkin esiin, koska yksilötekijät vaikuttavat osaltaan yksilön toimintaan ja toimintarajoitteisiin. Yksilötekijöihin lasketaan kaikki ne yksilön elämän ja elämisen taustat, jotka eivät lukeudu yksilön lääketieteelliseen tai toiminnalliseen terveydentilaan. Näitä yksilötekijöitä ovat

muun muassa ikä, sukupuoli, yleiskunto, kasvatus, elämäntavat, sosiaalinen tausta, aikaisemmat ja nykyiset elämäntapahtumat, luonteenpiirteet, koulutus ja ammatti. (Stakes 2004, 17.)

4 LIIKUNNASTA AKTIVOITUMISTA JA HYVINVOINTIA

Teijo Pyykkö (2014, 7) kirjoittaa artikkelissaan ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...” siitä miten liikunta on hidas tie onneen, kun eletään nopeiden nautintojen kulttuurissa. Liikunnalla huolehditaan pitkällä tähtäimellä terveydestä, mutta vaikutukset eivät näy heti. Miksi siis liikkua vain tulevaisuuden tähden, sillä koskaan ei tiedä mitä huomina tuo tullessaan ja onko edes hengissä. Liikuntasuositukset voivat myös tuntua monista ylivoimaisilta määriltä liikuntaa viikossa, joten miksi vaivautua liikumaan. On hyvä muistaa, ettei fyysinen hyvinvointi ole psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin ehto. Mutta voisiko työttömien syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kohdalla liikunta edesauttaa psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymistä?

On tutkittu, että 50-60 % nuorista liikkuu riittämättömästi ja erittäin vähän liikkuvia on 20-25 % nuorista (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 3). Eri ikäryhmistä 18-35-vuotiaat ovat riskialttiita liikuntasuhteen muutoksille ja erityisesti liikunnan vähentymiselle. Tähän vaikuttaa monet tuohon ikäkauteen liittyvät muutokset elämässä kuten opiskelu, parisuhde, varusmiespalvelu lasten saaminen sekä työelämään siirtyminen. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014.) Liikunnan vaikutuksia yksilön terveyteen on tutkittu ja Käypä hoito -suosituksissa liikunta on osana mielenterveyden häiriöiden, erityisesti depression hoitoa ja kuntoutusta (Käypä hoito -suosituksen www-sivut 2014).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa selvitettiin nuorten aikuisten (20-34-vuotiaiden) alueellisia terveyseroja. Nuorista 22 % koki terveytensä huonoksi ja sama prosenttiosuus koki terveytensä keskitasoiseksi. Muita ryhmiä paremmaksi terveytensä kokivat opiskelijat, työssä käyvät sekä kotiäidit. Työttömistä nuorista yli kolmannes koki terveytensä huonoksi tai keskitasoiseksi. (Kaikkonen ym. 2014.)

Työttömillä on yleensä hyvin niukasti rahaa käytettävissä oman hyvinvoinnin edistämiseen ja tämä saattaa osaltaan selittää työttömien nuorten negatiivista kokemusta omasta terveydestään.

Työtön ja opiskelupaikatonta nuori kuuluu väestön pienituloisimpien joukkoon, mikä vaikuttaa nuoren osallistumiseen muun muassa yleisten ja vielä enemmän yksityisten liikuntapalveluiden pariin. Mitä vähemmän nuorella on rahaa käytettävissä, sitä vähemmän hän käyttää rahaa liikkumiseen. Liikunnan saavutettavuudessa on pyritty tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen ja asioita on jo saatu aikaan. Silti monet eri väestöryhmät jäävät liikunnan ja liikkumisen ulkopuolelle. (Pyykkö 2014, 8.)

Suomen lainsäädännössä on huomioitu myös liikunta. Liikuntalain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa eri väestöryhmien kesken, edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. (Liikuntalaki 1054/1998, 1§.) Tämän hetkinen liikuntalaki on vuodelta 1998, mutta hallitus on antanut kuluvana vuonna eduskunnalle esityksen uudesta liikuntalaista. Uuden liikuntalain tavoitteet ovat samansuuntaiset nykyisen liikuntalain kanssa, mutta uuteen lakiin on erikseen kirjattu muun muassa kohta eriarvoisuuden vähentämisestä liikunnassa. Uudessa lakiehdotuksessa kunnan rooli liikunnan tuottajana korostuu ja muutoksella halutaan vahvistaa liikunnan peruspalveluluonnetta. Esityksessä on tuotu selkeästi esiin liikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja liikunnan ennaltaehkäisevät vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Uuden lain on esitetty astuvan voimaan 1. tammikuuta 2015. (Finlex:n www-sivut 2014.)

Rovio ja kumppanit ovat selvittäneet tutkimuksessaan liikkumattomien nuorten erialaryhmiä. Yksi ryhmistä sai nimen ”syrjäytymisvaarassa olevat miehet” ja toinen ”syrjäytyneet miehet”. Molemmille ryhmille oli tyypillistä, etteivät miehet olleet halukkaita muuttamaan elintapojaan tai terveystottumuksiaan. (Rovio ym. 2009, 30-32.) Nuoren miehen liikkumista on tutkittu vastikään ja tutkimuksessa todetaan, että vähäinen liikunta on mielekäs valinta nuorelle ja osittain myös seurausta oman yhteiskuntaluokan tapojen omaksumisesta. Nuori mies ei yritä kapinoida mitään vastaan liikkumattomuudellaan, vaan se on samanarvoinen toiminto kuin ne muutkin asiat, jotka hän jättää tekemättä tietoisien tai tiedostamattoman valinnan kautta. Nuoren miehen liikkumattomuuteen liittyy myös vähäiset taloudellisen pääoman tarjoa-

mat mahdollisuudet. Nuori mies ei ole myöskään valmis sitoutumaan aikatauluihin tai hyvin organisoituneeseen toimintaan. (Kauravaara 2013, 5, 218.)

Kauravaara (2013, 217-218) tuo esiin tutkimuksessaan liikunnan merkityksiä ja jakaa ne keräämänsä lähdeaineiston pohjalta kuuteen kategoriaan: hyvä olo ja mieli, ilo ja virkistyminen, hyvä kunto ja fyysisyys, terveys ja hyvinvointi, elämykset ja extreme sekä yhdessäolo ja sosiaalisuus. Kun nuori lähtee liikkumaan, on sillä jokin syy ja tavoite, joka voidaan löytää muun muassa edellä mainituista kategorioista. Nuorelle miehelle vapaa-aika on hyvin tärkeää ja jotta vapaa-ajalla tulisi valittua liikunta muiden toimintojen sijaan, tulee liikunnan olla verrattavissa vapaaehtoiseen vapaa-aikaan. Siihen luodaan omat ehdot ja vapaa-ajan toiminnon voi keskeyttää koska vain. Tällöin liikunta on enemmän yhdessä oleilua eikä niinkään järjestäytyntä toimintaa ohjaajan tai valmentajan johdolla.

Nuori mies pyrkii pääsemään mahdollisimman vähällä ja se on yksi hänen elämän suoloistaan. Kun ajatellaan, että liikunta jo itsessään pitää sisällään fyysisiä ponnisteluja, ei liikunta todennäköisesti ole vähällä pääsemistä tavoittelevan nuoren ensimmäinen valita. (Kauravaara 2013, 219.) Tämä sama havainto saattaa päteä koko nuorisoon, joka on jäänyt syrjään aktiivisesta omaan elämäänsä osallistumisesta tai nuoreen, joka on jo syrjäytynyt kokonaan. Miksi silloin pitäisi jaksaa ponnistella liikunnan eteen, jos ei mikään muukaan huvita?

WHO on toteuttanut Euroopan alueella nuorten liikunnan mielekkyyteen liittyvän hankkeen, jossa selvitettiin seikkoja, jotka tekevät liikunnasta mielekkäämpää nuorille. Tavoitteena oli löytää niitä asioita, joilla nuoret saataisiin osallistumaan liikunnan pariin aktiivisemmin. (Kelly, Matthews & Foster 2012, 2.) Ajatellen tämän opinnäytetyön kohderyhmää olisi hyvä huomioida taulukossa 1. esiin tuodut asiat WHO:n hankkeesta, kun mietitään nuorten syrjään jääneiden fyysistä hyvinvointia ja aktivoitamista liikuntaan.

Taulukko 1. Liikunnan harrastamiseen liittyviä tärkeitä ominaisuuksia nuorten näkökulmasta. (Kelly ym. 2012.)

<i>Ominaisuus:</i>	<i>Miksi on tärkeä?:</i>
Saavutettavuus	Nuorelle on tärkeää, että liikunnan pariin pääsee helposti ja nopeasti kotoa.
Hinta	Taloudelliset menot nähtiin vaikuttavan liikuntaan osallistumiseen negatiivisesti ja luovan eriarvoisuutta.
Ulkoliikunta	Nuoret eivät halua palella eivätkä kastua, vaan liikuntaan liittyvät asiat tulisi olla mukavia.
Välineet ja tilat	Jos välineet ja tilat ovat huonossa kunnossa, ei se lisää liikuntaan osallistumisen innokkuutta, vaan tekee juuri päinvastoin.
Aktiivisuuden kulttuuri	Kannustava ilmapiiri, hyvä ryhmä-/joukkuehenki, yhteistyö ja kommunikointi lisäävät nuoret innostumista liikkumiseen.
Kilpailullisuus	Positiivisessa muodossaan kilpailu kannustaa aktivoitumaan ja tarjoaa mielekkyyttä liikkumiseen, mutta negatiivisimmillaan kilpailu voi tuottaa voimakkaita epäonnistumisen ja huonommuuden tunteita.
Valmentaja/ohjaaja	Liikuntaa ohjaavalla henkilöllä ja hänen tavallaan toimia on iso merkitys liikunnan mielekkyyteen ja nuoren aktivoitumiseen liikunnan pariin.
Sosialisoituminen	Liikunta on hyvä paikka tavata muita nuoria, saada uusia kavereita ja kehittää sosiaalisia taitoja.
Valinnan mahdollisuus	Kun nuori saa mahdollisuuden valita itse miten ja missä liikua, tuo se hänelle positiivista vapauden tunnetta. Jos valinnan mahdollisuutta ei ole tai jos liikkuminen on ulkopuolisen pakon sanelemaa, vaikuttaa se negatiivisesti nuoren osallistumiseen ja aktivoitumiseen.
Hauskuus/mielekkyys	Liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuoda iloa eikä korkean tason kilpailua.

Taulukkoon esiin nostetut asiat ja ominaisuudet nuoren miettiessä osallistuako liikuntaan vai ei, eivät ole mahdottomia huomioida liikunnan järjestämisessä. Samat ominaisuudet pätevät suurimpaan osaan liikkujista ja liikunnan aloittajista erityisesti

lasten ja nuorten kohdalla, mutta myös aikuisten parissa. Kun liikunta on mielekästä, tukee se liikunnan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia.

5 OTA KOPPI! – SYÖ JA LIIKU TERVEYDEKSI

Ota Koppi! – syö ja liiku terveydeksi -hanke toteutetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Turun ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Hanke huomioi ne nuoret, jotka ovat vailla opiskelu- tai työpaikkaa eivätkä saa sitä kautta mahdollisuuksia ja tukea liikunnan harrastamiseen, ateriapalveluihin eivätkä yhteisölliseen tukeen. Hankkeen kohderyhmä on 16-29-vuotiaat nuoret aikuiset, jotka ovat TE-toimiston asiakkaina. Hankkeen tavoite on kehittää uusi toimintamalli, jolla pystyttäisiin edistämään nuorten työttömien aikuisten omaehtoista terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Hankkeen rahoitus tulee Sosiaali- ja terveysministeriön Terveyden edistämisen määrärahoista. Hanke on saanut rahoituksen kolmeksi vuodeksi vuosille 2013–2015. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut 2014](#); Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut 2014](#).)

Hankkeen aikana on tarkoitus kehittää muun muassa nettityöväline, josta nuori löytää kootusti tietoa oman alueensa palveluista ja muuta aiheeseen liittyvää ohjausta. Molemmat ammattikorkeakoulut luovat aluksi verkostoja omille paikkakunnilleen (Pori ja Salo) sekä kartoittavat lähtötilannetta. Hankkeen avulla pyritään myös herättelemään yrittäjiä ja palveluiden tarjoajia miettimään mitä he pystyisivät tekemään asian hyväksi. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut 2014](#).) Yksityiset palvelun tuottajat ja kolmannen sektorin toimijat nousevat tulevaisuudessa yhtä merkitsevämpään rooliin palveluiden tuottamisessa ja osallistumisen mahdollistamisessa, kun kuntapuolelta karsitaan menoista jatkuvasti.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää miksi 16-29-vuotias työtön nuori jää kotiin eikä lähde liikunnan pariin ja mikä saisi nuoren liikkumaan ja osallistumaan yhteiskunnan toimintoihin. Osallistuminen ylipäätään on tutkimuksessa tarkkailun kohteena ja liikunta yhtenä mahdollisena työvälineenä nuoren osallistuttamisessa. Kuntoutusohjauksen näkökulmasta ollaan kiinnostuneita nuoren koko elämäntilanteesta, kun hän on jäänyt syrjään yhteiskunnan toiminnoista. Siinä kohtaa on tärkeää löytää ne asiat, jotka liikuttaisivat ja olisivat merkityksellisiä nuorelle itselleenkin eikä vain aikuiselle tai ammattilaiselle, joka pyrkii auttamaan nuorta eteenpäin ja saamaan nuoren kiinni taas yhteiskunnan toiminnoista. Näihin toimintoihin liittyy myös koulutus ja työ, mutta kotiin jääneelle nuorelle niihin hakeutuminen voi olla iso kynnyks. Voisiko liikunta olla yksi matalan kynnyksen aktivoittaja?

Tutkimuskysymykset:

Mikä saisi nuoren lähtemään kotoa ja osallistumaan yhteiskunnan toimintoihin?

Mitkä asiat ovat nuorelle merkityksellisiä?

Mikä saisi nuoren lähtemään kotoa liikkumaan?

Mitä liikuntaa nuori haluaisi tehdä/harrastaa, jos se olisi mahdollista?

Mikä estää osallistumasta liikunnan pariin?

Voidaanko liikunnan avulla kannustaa nuorta osallistumaan myös muihin toimintoihin, muun muassa hakemaan opiskelupaikkaa tai työtä?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön aineisto kerättiin sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluiden avulla ja haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna. Tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja eettiset asiat otettiin huomioon mahdollisimman kattavasti. Henkilotietoja ja tunnistetietoja ei luovutettu missään kohtaa tutkijalta eteenpäin ja tutki-

mustulosten käsittely ja julkaisu tehtiin niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa tutkimusraportista. Saatu aineisto käsiteltiin vain opinnäytetyön tekijän kotona ja opinnäytetyön valmistuttua kaikki tallenteet haastatteluista sekä muistiinpanot hävitettiin asianmukaisesti. Opinnäytetyöntekijä on vaitiolovelvollinen saadun tiedon suhteen eikä täten vie tietoa eteenpäin muuta kuin opinnäytetyöraportin muodossa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 23-25.)

7.1 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukoksi muodostui harkinnanvarainen näyte 16-29-vuotiaita nuoria, jotka ovat osallistuneet kuntoutuskurssille tai työhönvalmennukseen Kuntoutuskeskus Petreassa. Tutkimuksen kohderyhmä on alle 30-vuotiaat, koska opinnäytetyö tehdään Ota Koppi! – syö ja liiku terveydeksi hankkeelle. Kurssille ja työhönvalmennukseen osallistuvilla nuorilla on mielenterveyden ongelmia ja he ovat jääneet syrjään opinnoista tai työstä tai opinnoissa etenemisessä on ollut vaikeutta. Kuntoutuskurssiin osallistuvat henkilöt kuuluvat kohdeikäryhmään ja ovat tutkijalle helposti saavutettavissa ja siksi valikoituvat kohdejoukoksi. Työhönvalmennuksessa on myös nuoria osallistujia, joita pystyin pyytämään mukaan tutkimukseen. Kaikki haastateltavat ovat Kelan kustantamina kuntoutustoimenpiteissä.

Tutkimus esiteltiin yhdeksälle nuorelle, jotka olivat paikalla niissä tilaisuuksissa, jolloin tutkimuksesta kerrottiin. Tilaisuuksia pidettiin yhteensä neljä kertaa, toiveena suurempi kuulija joukko. Haastatteluun saatiin lopulta neljä nuorta. Haastatelluissa oli kaksi naista ja kaksi miestä. Nuorin osallistuja oli 23-vuotias ja vanhin 29-vuotias. Haastatelluilla oli kaikilla peruskoulu suoritettu. Haastatelluista yhdellä ei ollut peruskoulun jälkeistä tutkintoa, vaikkakin hän oli melkein saanut yhden tutkinnon suoritettua. Muilla oli sekä toiseen asteen koulutus että opintoja korkeakoulusta ja yhdellä lisäksi loppuun asti suoritettu korkeakoulututkinto. Kahdella oli vielä opinto-oikeus korkeakouluun ja toinen oli suorittamassa tutkintoa loppuun asti.

Neljästä haastatellusta kaksi oli pois työ- ja opiskeluelämästä, yksi oli sekä opinnoissa että osa-aikatöissä opintojen ohella ja yksi teki satunnaisia tuntitöitä kuntoutuksen ohella. Jokainen nuorista oli ollut palkkatyössä, mutta yhteensä laskettu työsuhteiden

kesto vaihteli muutamasta viikosta kolmeen vuoteen. Kolmella oli erilaisia työtehtäviä taustallaan vähintään neljästä eri työpaikasta. Työsuhteet olivat olleet pääasiassa määräaikaista kesätöitä tai osa-aikatöitä. Kaikki haastatellut olivat kuntoutustoimenpiteessä haastattelun hetkellä; kaksi päivittäin ja kaksi satunnaisesti kurssin toteutuksesta johtuen. Yhdellä haastatelluista oli useampia kuntouttavia toimenpiteitä takanaan. Kaikilla haastatelluilla oli olemassa oleva hoitokontakti terveydenhuoltoon. Kaikki nuorista olivat Turusta tai lähiympäristökunnista. Yksi nuorista asui yksin ja muut asuivat joko puolison kanssa tai vanhempien luona.

Haastatteluun saaduilla nuorilla oli kaikilla aikaisempaa urheilu- ja liikuntataustaa kolmen vuoden harrastamisesta aina sm-tasolla kilpailemiseen asti. Urheilu- ja liikuntataustasta ei tiedetty etukäteen, vaan se selvisi jokaisen haastatellun kohdalla vasta haastattelun aikana ja oli sattumaa, että kaikilla oli aktiivista liikuntataustaa. Liikuntalajit vaihtelivat yksilölajeista joukkuelajeihin. Kaikki haastatellut liikkuvat myös tällä hetkellä jollakin tasolla. Kahden liikkuminen/liikunnan harrastaminen oli lähinnä hyötyliikuntaa ja kaksi harjoitteli omia lajejaan/harrastuksiaan säännöllisesti viikoittain tai lähes viikoittain.

7.2 Aineistokeruumenetelmänä teemahaastattelu

Tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmämuotoista teemahaastattelua ja yksilöhaastattelua. Haastattelu mahdollistaa tutkijan ja tutkimusjoukon välisen kielellisen vuorovaikutuksen, joka tuo sekä hyötyjä että haittoja aineiston keruuseen. Haastattelu on aineistonkeruumenetelmänä joustava ja saatu aineisto muokkaa tuloksia eri tavalla kuin esimerkiksi strukturoitu kyselylomake. Haastattelussa ihminen eli tutkimuksen kohde nähdään enemmänkin subjektina, jolle annetaan mahdollisuus tuoda esiin asioita ja ajatuksiaan mahdollisimman vapaasti. (Hirsjärvi ym. 2008, 199, 200.)

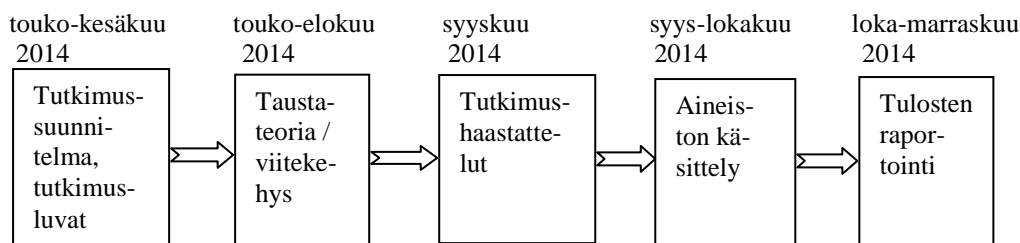
Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jonka ominaispiirteitä on valmiiksi suunnitellut ja tiedossa olevat aihealueet, joista keskustellaan. Teemahaastattelussa ei laadita valmiiksi tarkkoja kysymyksiä eikä kysymysten järjestystä, vaan haastattelu saa edetä osittain omalla painollaan. Teemahaastattelussa korostuu tutkittavan anta-

mat merkitykset asioille ja niille vastauksille, joita tutkittava antaa. Teemahaastattelussa on nimensä mukaan keskeisintä tutkijan antama teema haastattelulle eikä niinkään se onko saadut vastaukset kvantitatiivisia vai kvalitatiivisia tai esimerkiksi kuinka ”syvälle” vastauksissa mennään. (Hirsjärvi ym. 2008, 203; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.) Haastattelutilanteessa haastattelijalla oli kysymysrunko ja apukysymyksiä tukemassa keskustelun etenemistä ja haastattelujen aikana haastateltavien vastauksista päästiin tekemään lisää kysymyksiä ja tarkentavia kysymyksiä (Liite 1).

Ryhmähaastattelun etuna on se, että saadaan paljon tietoa samanaikaisesti ja ryhmäläiset voivat tukea toisiaan tuomaan esiin asioita ja ajatuksia. Ryhmähaastattelun on todettu olevan myös käyttökelpoinen, jos haastateltavat saattavat arastella haastattelutilannetta (Hirsjärvi ym. 2008, 206) ja tämä oli todennäköistä suunnitellussa tutkimusjoukossa. Etukäteen suunniteltiin, että yhdelle nauhoitukselle tulisi maksimissaan neljä eri ääntä, koska useammat äänet voivat sekoittaa ja nauhoituksia analysoitaessa voi olla vaikea erottaa kuka sanoi mitä (Hirsjärvi ym. 2008, 206). Tämä toteutui ryhmähaastattelussa, kun haastateltavia oli kaksi. Haastateltavien pyynnöstä loput haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluna, joista niistäkin saatiin hyvin tietoa.

7.3 Tutkimuksen kulku

Tutkimussuunnitelma tehtiin loppukevästä 2014 ja se hyväksyttiin kesäkuun alussa, jolloin tehtiin myös SAMK:n kanssa sopimus opinnäytetyön tekemisestä. Tutkimuksen kulku kirjattiin ylös tutkimussuunnitelmaan kuviona (Kuvio 2.) ja siitä pystyttiin pitämään melko hyvin kiinni tutkimuksen edetessä.



Kuvio 2. Tutkimuksellisen opinnäytetyön eteneminen

Koska suunniteltu tutkimusjoukko oli Kelan kustantamissa kuntoutuspalveluissa, tutkimuslupaa haettiin Kelalta kirjallisella vapaamuotoisella hakemuksella. Lupa tutkimuksen toteuttamiseen saatiin Kelalta 15.8.2014. Lupa tutkimuksen tekemiseen haettiin myös Kuntoutuskeskus Petrean toimitusjohtajalta vapaamuotoisella sähköpostiviestillä, koska tutkimusjoukko oli kuntoutustoimenpiteissä Kuntoutuskeskus Petreassa. Petreasta lupa saatiin 19.8.2014.

Seuraavaksi tutkimus esiteltiin kohderyhmään kuuluville kuntoutujille, joille jaettiin myös saatekirje (Liite 2.). Kohderyhmästä saatiin neljän hengen tutkimusjoukko. Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa kahdessa kahden hengen ryhmässä. Näistä suunnitelluista ja sovituista haastatteluista toteutui vain toinen, koska toiseen ei tullut kumpikaan nuorista paikalle. Sen jälkeen tutkimus esiteltiin kahdelle iältään kohderyhmään kuuluvalla työhönvalmennuksessa olevalle kuntoutujalle, jotka molemmat suostuivat haastateltaviksi. Toisen nuoren toiveesta heidät haastateltiin erikseen. He eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Haastattelut toteutuivat syyskuun alussa ja puolivälissä; viimeinen haastattelu oli 18.9.2014. Jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kirjallinen suostumus (Liite 3.) tutkimukseen osallistumisesta ennen haastattelun aloittamista.

Haastattelut nauhoitettiin kahdella tallennusvälineellä varmuuden vuoksi. Kerätty aineisto litteroitiin vain opinnäytetyön tekijän toimesta, eikä tutkimuksessa luvattu vaitiolo rikkoutunut. Litteroitu materiaali luokiteltiin ja analysoitiin niin, että pystyttiin tekemään yleistyksiä. Vaikka tuloksiin on otettu yksittäisiäkin ajatuksia, ei vastaajia pysty tunnistamaan raportista.

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Saatu aineisto litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi koko haastatteludialogista (Hirsjärvi & Hurme 2008, 141-142). Tutkimussuunnitelmassa tehtiin päätös, että kaikkia nuorisokielelle tyypillisiä äännähdyksiä kuten ”öööö”, ”hmmm” ei puhtaaksi kirjoiteta, koska oletus on, ettei niillä äännähdyksillä ole suurta merkitystä saatavien tutkimustulosten kanssa. Litteroinnissa ei käytetty tietokonepohjaista ohjelmaa, vaan

nauhoitteet purettiin tietokoneelle dokumentiksi käsin ja sen jälkeen saatu aineisto yhdisteltiin ja luokiteltiin manuaalisesti (Hirsjärvi & Hurme 2008, 144-145, 147).

Kerätystä aineistosta muodostettiin seuraavat luokat:

1. Taustatiedot (sisältää: tämän hetkinen työ-, opinto- tai kuntoutustilanne, ikä, sukupuoli, työhistoria, opiskeluhistoria, asuintilanne, liikuntahistoria)
2. Vapaa-aika ja arkielämä
3. Kotiin jääminen
4. Kotoa pois pääseminen / lähteminen
5. Aktivoituminen
6. Liikunta, johon liitettiin maininnat: miksi/miten tulisi lähdettyä liikkumaan, liikkumisen/liikunnan esteet ja koululiikunta.
7. Tärkeät / merkitykselliset asiat

Luokat muodostettiin huomioiden tutkimuskysymykset ja luokkien avulla pyrittiin löytämään vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kaikki merkitsevä tieto literoinneista sijoitettiin jokainen yhteen luokkaan. Vapaa-aika ja arkielämä kuvasivat sitä, mitä nuoret tekivät tällä hetkellä ja millainen elämänhallinta heillä oli. Kotiin jääminen sisälsi syitä miksi nuori jäi kotiin eikä lähtenyt ihmisten ilmoille, hoitamaan asioita tai harrastamaan, töihin tai opintoihin. Kotoa pois pääseminen / lähteminen -luokka sisälsi niitä keinoja, joilla nuoret saivat itsensä liikkeelle ja joiden avulla pystyivät lähtemään kotoa pois huononakin päivänä. Aktivoitumiseen laskettiin ne asiat, jotka nuoret toivat esiin, kun puhuttiin liikunnan avulla aktivoitumisesta ja liikunnan mahdollisuuksista toimia aktivoittajana. Liikunta -luokan alle kerättiin useampia asioita, jotka eriteltiin yllä mainitulla tavalla. Tärkeät / merkitykselliset asiat nostettiin omaksi ryhmäksi, jotta nähtiin mitkä kaikki asiat ovat nuorille tärkeitä ja millä asioilla on heille tällä hetkellä merkitystä.

Luokitellusta aineistosta kirjoitettiin ensin tulokset, jonka jälkeen tuloksia tulkittiin ja tehtiin johtopäätökset (Hirsjärvi & Hurme 2008, 151). Tulokset kirjoitettiin luokkien pohjalta ja luokkien sisältöä avattiin osittain nuorten vastauksia yleistäen ja osittain nostaten esiin yksittäisiäkin vastauksia, jotka koettiin tärkeiksi tuoda yksittäisinä esiin. Johtopäätöksissä pyrittiin löytämään vastaukset asetettuihin tutkimusongelmiin ja tuomaan esiin yhteyttä aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin.

8 TULOKSET

Haastatteluun osallistuneet nuoret olivat kaikki yli 20-vuotiaita, mutta tulivat silti hieman erilaisista elämäntilanteista erilaisilla taustoilla. Heillä oli myös runsaasti yhdistäviä tekijöitä, joista yksi oli kuntoutustoimenpiteissä olo haastattelun hetkellä ja toinen mainittava asia oli liikuntatausta ja tämän hetkinen liikunnallinen aktiivisuus. Nuoret toivat haastatteluissa esiin omaa elämäänsä ja ajatuksia liikunnasta, kotiin jäämisen problematiikasta ja kotoa liikkeelle lähtemisestä.

8.1 Arki, vapaa-aika ja osallistuminen omaan elämään

Nuorten arkipäiviin kuului kuntoutusta, opintoja, harrastuksia ja arjen askareita. Arjen toimintoihin nuoret laskivat kuntoutuksen, mahdolliset opinnot, terveyden hoidon ammattilaisen luona ja arkeen kuuluvat asioinnit (muun muassa laskujen maksaminen ja Kelassa käynnit) ja kodin askareet (siivoaminen, ruoan laittaminen, pyykinpesu jne.). Kaikki kuvasivat arkensa niin, että pystyvät itse hoitamaan arjen askareet ja niin sanotut pakolliset toiminnot.

Vapaa-ajalla nuorista jokainen oli vaihtelevasti aktiivinen omien mielenkiinnonkohteiden suhteen. Kaksi kertoi kavereiden ja ystävien kuuluvan voimakkaasti omaan vapaa-aikaan, pois suljettuna ne hetket, kun oma vointi on heikompi. *”Mun mielest ihan ystävät on varmasti se mikä merkitsee kaikkeist eniten.”* Kavereiden kanssa harrastettiin liikuntaa tai käytiin muun muassa erilaisissa tapahtumissa tai kahvilla. *”Yleensä käydään jossain tapahtumis tai sit vaan istutaan ja ollaan.”* Liikunta nousi enemmistöllä esiin vapaa-ajan vietossa vaihdellen aktiivisesta harjoittelusta hyötyliikuntaan ja kavereiden kanssa pelailuun. Muita mielenkiinnon kohteita olivat muun muassa käsillä tekeminen, kulttuuriin liittyvät asiat, musiikki, ulkoilu, tietokoneella oleminen ja lukeminen. Nuoret toivat esiin myös sen, että on mukava lähteä välillä jonnekin kotikuntaa kauemmaksi: saaristoon, mökille tai muualle maakuntaan.

Vapaa-ajalla mielekkäiden toimintojen tekeminen koettiin tärkeäksi ja merkitykselliseksi psyykkistä hyvinvointia tukevaksi asiaksi. Nuoret toivat esiin sen, miten miele-

käs tekeminen vapaa-ajalla hyvässä seurassa tai yksin aktivoitti muutenkin ja sai mielialan kohoamaan. Muiden ihmisten tapaaminen toi osalla merkitystä elämään. ”*Et se tuo jotain merkityksellisyyttä siihen elämään ku tekee jotain mukavaa ja auttaa muita ihmisiä...*”

Nuorilla oli myös niitä päiviä ja hetkiä, jolloin he eivät pystyneet tai jaksaneet lähteä kotoa pois ja jolloin mikään ei huvittanut tai kotona oli mielekkäämpää tekemistä kuin se, mitä kodin ulkopuolella olisi pitänyt tehdä. Syitä kotiin jäämiselle oli muun muassa psyykkiset syyt: ahdistus, pakko-oireeseen liittyvät toiminnot, jaksamattomuus, stressi ja epämääräiset pelkotilat. Myös fyysinen väsymys ja mielenkiinnottomuus mitään kohtaan nousivat esiin haastatteluissa. ”*Kai se on semmonen jaksamattomuus ja väsymys et ei kauheesti kiinnosta tehdä mitään.*” Yksi nuorista toi esiin sen, että nuorempana kotiin jäi ihan muuten vain ilman mitään syytä. Osa nuorista koki, että mitä pidemmäksi aikaa he jäivät neljän seinän sisälle, sen suuremmaksi kasvoi kynnys lähteä niiden seinien sisältä ulos. ”*Kyl sinne saattaa jäädä pariks päiväksi ja siit tulee kyl vaan huonompi olo sit jos sinne jumahtaa. Et se niinkun rupee vaan ahdistamaan sit joskus sen verran paljo, et se tulee vaan sit vaikeemmaks ehkä lähtee sielt kans sit mitä enemmän siel on.*”

Jokaisella nuorista oli kuitenkin keinoja päästä lähtemään pois kotoa, jos he itse huomasivat, että kotona oleminen alkoi pitkittyä hyvinvointia laskevaksi. Yksi keinoista oli rutiinien ylläpito eli kotoa pois lähteminen pidettiin tietyllä tavalla rutiinina tai muuten lähteminen muuttui vaikeammaksi. Rutiinia auttoi ylläpitämään säännöllinen arjessa tapahtuva toiminta, esimerkiksi kuntoutus, jossa nuori oli sillä hetkellä. ”*Varmaan sit se, et jos on suunnitellu tekevänsä jotain tai sit tietty pitää mennä johonki Petreaan tai jotain asioita ni niit sit ihan pystyy sit.*”

Myös harrastukset koettiin hyviksi kotoa pois lähtemistä tukeviksi asioiksi, koska harrastukset olivat nuorille mieluisia. Etukäteen sovitut asiat ja tapaamiset auttoivat myös osaa nuorista lähtemään kotoa, koska he halusivat pitää kiinni sovituista asioista. Tämän osa koki tärkeänä keinona ja mielellään sopivatkin paljon menoja etukäteen, jotta eivät vahingossa jämähtäisi taas kotiin. Osa toi esiin myös sen, että joko itse pakottavat itsensä tai puoliso pakottaa lähtemään kotoa liikkeelle joko sovittuihin menoihin, harrastuksiin tai liikkumaan. Aika oli joillakin tärkeä asia kotoa pois pää-

semiselle. He toivat esiin, että tarvitsivat aikaa rauhoittua tai aikaa tsempata itseään liikkeelle kotoa sisäisen puheen avulla. Aikaa saatettiin tarvita useampia tunteja, mutta kaikki pääsivät lopulta lähtemään ovesta ulos. Puolet nuorista toi esiin sen, että pystyvät lähtemään kotoa liikkumaan, esimerkiksi kävely- tai juoksulenkillä, silloin kun ahdistaa ja jämähtää kotiin. He kokivat liikunnan ahdistusta ja huonoa oloa vähentävänä tekijänä ja siksi saivat itsensä liikkeelle liikunnan avulla, koska tiesivät sen auttavan psyykkiseen vointiin. *”Mä lenkkeilen, et just juoksen tai kävelen, mut siihen ahdistukseen ei auta oikeen muu kuin se, et oikeesti hengästy. Siin on pakko mennä vähän sillee, jotenki tehdä vähän ylikin kuin olis fiksuu tehdä..”*

Nuorille tällä hetkellä merkityksellisiä asioita olivat läheiset ihmiset, lemmikit, ystävät, kuntoutus ja oma sekä psyykinen että fyysinen hyvinvointi. Hyvinvointiin liitettiin esimerkkinä ne harrastukset, jotka lisäsivät hyvinvoinnin tunnetta. Myös vastuun saaminen, ottaminen ja jakaminen koettiin merkityksellisenä asiana.

8.2 Liikunta nuorten elämässä

Kaikilla nuorilla oli kokemuksia ja ajatuksia liikunnasta. Jokaisella liikunta oli edelleen osana elämää ja kaikki kokivat liikunnasta positiivisia vaikutuksia. Kuitenkin liikunnassa nähtiin myös ”pakko” -puoli, koska he kokivat, että liikuntaa on pakko tehdä, jotta keho voi hyvin. Nuoret liikkuvat vaihtelevasti riippuen muusta arjesta, muista menoista ja psyykkisestä voinnistaan. Osalle liikunta ja sen sosiaalinen puoli oli tärkeämpiä kuin toisille.

8.2.1 Liikunnan merkitys ja osallistuminen liikuntaan

Yleinen mielipide oli, että liikunnalla on merkitystä. Nuoret kokivat liikunnan tärkeäksi niin fyysisistä syistä kuin tukemaan psyykkistä hyvinvointiaan. Vaikka osalla liikunta oli epäsäännöllistä hyötyliikuntaa, lenkkeilyä ja pyöräilyä, sen merkitys omalle hyvinvoinnille oli kuitenkin tärkeä nuorille. Säännöllisempikin liikunta koettiin tärkeäksi ja omia psyykkisiä voimavarjoja tukevaksi.

Liikunta jokaiselle itselleen sopivassa muodossa oli nuorille tärkeää vastapainoa tietokoneella olemiselle, kuntoutuspäiville, opinnoille ja sisällä istumiselle. Yksi yhdistävä tekijä haastatelluilla nuorilla oli liikunnan avulla saatava irtaantuminen sen hetkisistä murheista tai fyysinen tauko ja keholle irtaantuminen staattisesta olemisesta. *”No kyl sitä ite tykkää siitä vastapainost, mitä se liikunta tuo kans siihen arkeen. Et jos muuten joutuu kauheesti oleen tietokoneel ja lukee paperei ni sit se on sellast, et saa vaan aivot narikkaan.”* Osa liitti liikuntaan myös kaverit ja liikkumisen sosiaalisen puolen. Kavereiden tapaaminen liikunnan ohella oli erittäin tärkeä liikuttaja ja syy miksi lähteä liikkumaan. Vastakohtana tälle oli toisaalta pelko vieraampien ihmisten edessä liikkumiselle ja epäonnistumisen pelko.

Kavereiden merkitys korostui myös uusiin lajeihin tutustumisessa. Olisi helpompi uskaltaa lähteä esimerkiksi alkeiskursseille, jos sinne saisi mukaan jonkun suurin piirtein samantasoisien kaverin. Näin kokemuksesta tulisi jaettu ja samalla pystyttäisiin tsemppaamaan toinen toistaan, jos ei aina jaksaisi mennä tai tulee epäonnistumisia. *”Et on joku sellanen vielä et ujostuttaa mennä johonkin uuteen paikkaan yksin. Et se on vähän vaikeempi alottaa jotain harrastusta vaiks onki niinkun aikuinen.”* Liikunnan ilo ja hauskuus korostui monissa asioissa, joita nuoret toivat esiin. Liikuntaan liittyvä mielihyvä ja positiiviset tunteet olivat asia, jonka takia nuoret saivat itsensä liikkeelle ja välillä liikkuivat hyvin mielelläänkin ilon ja hauskuuden vuoksi.

Osa liitti liikuntaan myös voimakkaasti sen, että se olisi hyvällä mielellä tekemistä eikä niin kilpailupainotteista. Nuoret toivat esiin ”höntsä”liikunnan, joka ymmärrettään liikuntana, jossa pidetään hauskaa, tehdään ei niin tosissaan ja otetaan rennosti. *”Jos se olis ihan rehellisesti semmonen, et -tule tänne, ei tarvii osata-.”* Kaikki kilpailuasetelmat puuttuvat höntsämisestä. *”Niin ja se, et sitä saa tehdä sitä, vaikka jalkapalloo, et siin ei niinku, et se ei oo keltään pois, jos vaiks mä oon koko vuoden yhtä huono. Et se siis olis ihan täydellistä.”* Toisaalta haastatteluissa tuli esiin myös se, miten osa nuorista kaipasi kilpailuasetelman tuomaa motivaatiota ja kehittymisen halun sekä onnistumisten tarjoamaa harjoittelun intoa. *”Kyl mä luulen, et se on just se, et voi kehittyä paremmaks, et on esim. kilpailut mitä odottaa.”* Näiden kahden vastakkaisen mielipiteen taustalta voidaan erottaa tosissaan kilpaurheilleet ja ei-kilpaurheilleet. Ne joilla ei ollut kilpaurheilutaustaa korkeammilta kilpatasoilta, kaipaivat enemmän höntsäliikuntaa ja rennosti liikkumista, kun taas kilpaurheilutaustan

omaavat nuoret kaipasivat liikkumiseensa kilpa-asetelman tuoman tavoitteellisuuden motivoimaan liikkumaan ja harjoittelemaan.

8.2.2 Liikuntaan osallistumisen esteet

Haastatelluilla nuorilla oli yksi yhteinen syy, miksei aina tule liikuttua: psyykkisen voinnin lasku. Nuoret kokivat, että monesti syynä oli se, että ahdisti tai masennus oli hetkellisesti syventynyt eikä saanut itsestään millään irti sellaista jaksamista, jota olisi tarvittu liikkumiseen. Sellaisina hetkinä nuorten oli vaikea saada itseään liikkeelle ja vaikka heillä oli keinoja, joilla liikunnasta sai mielekästä, eivät ne aina auttaneet. Psyykkisen voinnin lasku liitettiin myös jaksamiseen ja väsymisen kasvamiseen: *”Ku on liian väsynyt ni ei se tunnu hyvältä.”*. Vaikka nuoret tiesivät saavansa liikunnasta hyvää oloa, se ei aina riittänyt saamaan heitä liikkeelle. Psykkisiin syihin voidaan tässä laskea jännitys ja naurunalaiseksi joutumisen pelko. Osa nuorista toi esiin pelon, että liikuntapaikassa muut osaa ja itse tekee virheitä ja joutuu häpeämään. *”Se on kyl aika vahva se naurunalaiseksi joutumisen pelko.”* Helpommaksi koettiin siinä kohtaa jäädä kotiin harjoittelemaan ensin ennen kuin lähtee ihmisten ilmoille. Eikä kotona sitten kuitenkaan tullut harjoiteltua ja liikkuminen jäi siihen.

Nuoret toivat esiin taloudelliset seikat liikuntaan osallistumisessa ja kolme neljästä oli sitä mieltä, että raha vaikuttaa siihen mitä he tekevät ja miten he liikkuvat tällä hetkellä. Kaikki nuorista sai haastattelun hetkellä jotain kuntoutusetuutta, joten taloudellisesti he olivat ja ovat edelleen palkansaajaa heikommassa asemassa. Toisaalta nuoret olivat myös sitä mieltä, että pärjäävät sillä mitä nyt tekevät, koska realiteetti on se, ettei muuhun ole varaa. Nuoret kokivat, että saavat tämän hetkisestä liikunnasta ne fyysiset ja psyykkiset hyödyt, joita tarvitsevat ja muu olisi sitten hieno lisä. Nähtiin, että nykyisillä mahdollisuuksillakin pärjäävät: *”Mut sillee muuten vaan se kiipeily ja joku kuntosali, ni se riittää. Tai en ees välttist tarvii kuntosalii, et pystyy kyl tekeen oman kehon painolla sit kaikki treenit.”*

Jos raha ei olisi este, nuorilla oli paljon toiveita mitä haluaisivat tehdä: kiipeily ulkona Keski-Euroopan kallioilla, laskettelu, purjehtiminen, surffaus, leijalautailu, purjelautailu, vesihiihto, hiihto, jääkiekko, seinäkiipeily, maastopyöräily, lumilautailu,

rullaluistelu, tanssi, pesäpallo, yleisurheilu ja jalkapallo. Nuoret olisivat olleet toisaalta valmiita maksamaankin hiukan enemmän liikunnasta, jos löytyisi itselle juuri se oikea laji hyvässä porukassa, jossa ryhmän yhteishenki olisi rento ja toisia kannustava.

Liikkumaan tulisi myös lähdettyä ehkä helpommin, jos tarjolla olisi erilaisia lajikokeiluita. Niissä pääsisi kokeilemaan uusia tai jo entuudestaan tuttuja lajeja ilmaiseksi tai hyvin pientä ja nimellistä korvausta vastaan. Tämänäntyypiset lajikokeilut koettiin matalan kynnyksen liikuttajiksi, kun liikkuminen ja siihen osallistuminen tapahtuu omilla ehdoilla. *”Niin sit on tietty periaattees se mikä estää nois seurajutuis ja toiminnas on periaattees ehkä semmonen et ei oo kauheesti semmosii matalan kynnyksen ryhmii.”* Nuoret toivoivat myös, että nämä lajikokeilut sekä aiemmin mainitut höntsäliikunnat, löytyisivät kootusti yhdestä osoitteesta netistä, koska kaikkia eri sivustoja ei jakseta seurata ja silloin ei tule lähdettyä. Tiedon pitäisi löytyä helposti ja nopeasti yhdestä paikasta. *”Mut sit ku se kenttä on niin hajanainen, et jokapuolel on eri toimijoi ja paikkoi eikä niit just pysty millään kaikkii internet-sivui käydä läpi.”*

Aikataulut ja sitoutuminen tiettyihin kellonaikoihin ja tiettyyn paikkaan koettiin välillä hankalaksi riippuen sen hetkisestä elämäntilanteesta. Liikkumisen toivottiin olevan sellaista, jota voi tehdä silloin kun itselle sopii. Ne nuoret, joilla oli kilpailutaustaa pidemmältä ajalta nuoruudessa, eivät kuitenkaan tuoneet sitoutumista esiin liikunnan esteistä puhuttaessa. Liikunnan saavutettavuus nousi myös esiin. Jos liikuntaan täytyy kulkea useammalla bussilla naapurikunnan toiselle laidalle, ei liikkuminen ole sen matkustusajan arvoinen. Nuorten tulee lähdettyä liikkumaan, jos liikuntapaikka on hyvien kulkuyhteyksien päässä tai lähietäisyydellä.

Haastatteluissa tuli esiin koululiikunnan vaikutukset ja merkityksen peruskoulun jälkeiseen liikuntaan suhtautumiseen. Nuorilla oli positiivisia, negatiivisia ja neutraaleja kokemuksia. Puolet toi esiin sen, miten ikätoverien tuomat paineet ja lasten väliset kiusaamiset tulivat esiin liikuntaryhmissä ja miten ne paineen kokemukset vaikuttavat edelleen ryhmäliikuntaan osallistumiseen. *”Mut joukkuelajeist ehkä ainoastaan jäänyt ehkä sinäänsä huono kuva sieltäkin, et valitaan sut aina viimeisenä ku sä et kuulu meidän porukkaan tai sä et ole niin ja niin hyvä.”* Yksi koki, ettei kouluajan liikunnasta ollut jäänyt huonoja muistoja, mutta toi samalla esiin, sen että urheili

muutenkin jo siinä kohtaa. Yksi kokemus oli myös se, että omalla kohdalla liikunta oli ihan mielekästä, mutta oli ikävä seurata vierestä, miten osalla se ei ollut mukavaa opettajan takia. Koululiikunnan hyviksi vaikutuksiksi nostettiin se, että on päässyt kokeilemaan omia rajojaan ja on saanut tutustua erilaisiin lajeihin ja mahdollisuuden löytää itselleen mieluisia muotoja liikkua. Koettiin, että mielekäs koululiikunta antoi valmiuden lähteä harrastamaan liikuntaa muuallakin ja myöhemmin elämässä. *”Mut sit toisaalta tuntuu et sil on ollut joku, ainakin mun kohdalla, myöskin positiivinen vaikutus, et sitä ylipäättään oli ja me kyl tutustuttiin aika laajastikin eri muotoihin.”*

8.2.3 Liikunnan aktivoittavat vaikutukset

”No mä uskon, ettei siit ainakaan mitään haittaa oo. Tuskin se liikkuminen sit ihmist passivoi muuten. ... Uskon et on ihan hyödyllist niinku muitaki asioit ajatellen.” Nuoret näkivät liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia aktivoitumiseen ja muihinkin toimintoihin osallistumiseen ennemmin tai myöhemmin. Koettiin, että liikkuva ihminen on energisempi ja että siitä olisi hyötyä muihinkin asioihin ryhtymisessä. Myös ihan konkreettisella fyysisen kunnon ja kehonhallinnan parantumisen kasvamisella ajateltiin olevan positiivisia vaikutuksia muihin toimintoihin siirtymisessä ja siellä pysymisessä. Liikunnan tuomat vaikutukset fyysisen kunnon kohenemiseen ja sitä kautta mielihyvän tunteisiin nähtiin myös motivoivana tekijänä, joka saattaisi motivoida tekemään muutakin kuin vain liikuntaa. Vastauksissa tuli esiin myös se, että on tärkeää, että lähtee tekemään edes jotain mistä saa mielihyvää, koska aktivoituminen ruokkii aktivoitumista. Nähtiin, ettei liikunta ainakaan passivoi ihmistä. *”No kyl mä uskon, et kaikki toiminta mitä sä sit teet periaattees jotain fiksuu tai järjestelmällist vapaa-aikana, ni se auttaa sitä ihmistä ja kyl liikunta on kans yks niistä.”*

Onnistumisen kokemukset koettiin tärkeiksi ja ylipäättään se, että tulee jotain tekemistä vapaa-aikaan. Myös toisaalta liikkumisessa tulevat epäonnistumiset esimerkiksi omassa suorituksessa tai joukkueen häviössä jossain pelissä nähtiin positiivisena asiana, koska siinä nuorella on turvallinen ympäristö harjoitella epäonnistumisen sietämistä. *”Sit jotain onnistumisen ja sit tietty kans epäonnistumisen tunteit, mut et ehkä liikunnan suhteen ne menee vähän nopeemmin ohi, ku ei se kuitenkaan oo ehkä mikään maailmanloppu, jos epäonnistuu siinä. Ja sit kans ehkä pystyy huomaamaan,*

et pystyy menemään niitten ylitte.” Kun epäonnistumisia oppii sietämään turvallisessa ympäristössä, niitä ei ehkä pelkää enää esimerkiksi koulupaikkaa tai töitä hakies-
sa. Nuori oppii tietämään ja luottamaan siihen, että selviää mahdollisesta epäonnis-
tumisen tunteesta, jos työ- tai opiskelupaikkaa ei heti saakaan.

Ryhmään kuuluminen oli yksi asia, joka nousi esiin vastauksista. Tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään, ”porukkaan”, tuo merkitystä nuoren elämään. Myös tu-
tusta porukasta saatava vertaistuki ja juttuseura koettiin tärkeäksi, jotta pääsee jutte-
lemaan omista ajatuksistaan ja sitä kautta voi olo keventyä, jos on kovin mieli maas-
sa. Tämä koettiin edistävän myös muihin toimintoihin aktivoitumista.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa saatiin paljon tietoa, joka oli samansuuntaista aikaisempien tutkimus-
ten kanssa. Erityisesti syyt liikkua ja asiat, jotka edesauttoivat liikkumiseen osallis-
tumisessa tai tekivät liikkumisesta mieluisaa, olivat samankaltaisia viitekehysessä
käytettyjen tutkimusten kanssa (Kauravaara 2013; Kelly ym. 2012). Jo aktivoitunut
nuori näki mahdollisuuksia ja pystyi miettimään laajemminkin omaa osallistumistaan
ja liikunnan avulla saatavaa aktivoitumista ja hyvinvointia.

Aktiivisuus lisää aktiivisuutta ja sen nuoret osoittivat haastatteluissa. Jokainen heistä
oli jo lähtenyt kotoa pois ja osallistui yhteiskunnan toimintoihin kuntoutuksen, opin-
tojen ja/tai työn kautta. Vaikka kaikilla nuorista oli kokemusta kodin ”vangiksi” jää-
misestä, heillä oli keinoja lähteä sieltä pois. Syrjäytymisvaarassa olevan nuoren mää-
ritelmän mukaan lopulta vain yksi haastateltavista kuului siihen joukkoon. Jokainen
nuorista pystyi näkemään itsensä osallistumassa muihinkin toimintoihin ja puheissa
oli elämässä eteenpäin pääseminen. Nämä nuoret olivat vastaanottaneet apua ja kai-
pasivat sitä edelleen, koska oma halu oli päästä mukaan yhteiskunnan toimintoihin.
Oma motivaatio oli siis jo kohdillaan ja asenne elämään tuki eteenpäin pääsemistä.
Vastauksissa korostui kuitenkin tekemisen mielekkyys; sillä on merkitystä, että pää-
see tekemään sellaista mitä itse haluaa ja minkä kokee itselleen tärkeäksi.

Yhteyksiä ICF-luokituksen osallistumisen osa-alueisiin sekä ympäristötekijöihin ja niiden vaikutuksiin löytyi haastatteluaineistoista. Esimerkiksi ICF:ssä nähdään osallistumiseen liittyväksi ja erityisesti osallistumista rajoittavaksi tekijäksi psyykkiset vaateet, jos niissä on ongelmaa. Nuoret toivat esiin juuri psyykkisen voinnin merkityksen omaan aktiivisuuteensa lähteä kotoa mihinkään. Vaikka nuoret olivat jo aktivoituneet, oli heillä niitäkin hetkiä, kun mikään ei kiinnostanut. Jokaisella heistä oli taustallaan ja edelleen olemassa olevaa psyykkistä problematiikkaa, mikä selkeästi vaikutti ajoittain hyvinvointiin ja omaan motivaatioon osallistua edes omaan elämäänsä. Kuitenkin he olivat kuntoutuneet jo niin, että he kokivat omaavansa keinoja taistella kotiin syrjäytymistä vastaan ja tiesivät miten saavat itsensä osallistumaan kodin ulkopuoliseen elämään. Tärkeitä asioita siinä taistelussa olivat muut ihmiset ja heidän tukensa sekä mielekäs toiminta, johon myös liikunta kuului kaikilla. Liikunnan järjestäjätahojen olisi hyvä pystyä huomioimaan liikunnan markkinoinnissa nämäkin seikat ja madaltaa entisestään kynnystä jokaisen nuoren osallistumiselle liikuntapalveluiden pariin. Jotta nuoret saadaan aktivoitumaan ja osallistumaan oman hyvinvointinsa ylläpitoon, tulee muistaa tukea nuorten psyykkistä vointia ja huomioida se toimenpiteitä suunniteltaessa ja toteutettaessa.

Liikunta koettiin mielekkäänä silloin, kun itse sai valita lajinsa ja tapansa liikkua. Tutkimusjoukossa oli sekä yksilöliikkumisen puolesta puhuvia kuin joukkuelajeista pitäviä. Yleisesti voidaan todeta, että kaikki kuitenkin nostivat esiin hyvän ryhmän ja mukavien ihmisten, kavereiden, tuttujen roolin liikunnan mielekkyydessä. Liikunta ja liikkuminen ovat mielekkäämpää ja edistävät hyvinvointia silloin, kun siihen liittyy samalla hyviä sosiaalisia kokemuksia. Tämä asettaa haasteen liikunnan tarjoajille ja liikkumisen mahdollistajille; miten luodaan sellainen sosiaalinen ympäristö liikuntatilanteeseen, että se innostaa myös syrjään pudonneita liikkumaan. Liikunnasta haettiin myös virkistäytymistä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin ja liikunta toi nuorille elämyksiä. Myös liikunnan terveyteen liittyvät vaikutukset olivat nuorille tärkeitä, eivätkä suinkaan toisarvoisia. Liikunnanedistämistyössä tulisi ottaa entistä enemmän huomioon nuorten omat tarpeet eikä ehkä korostaa yhtä osa-aluetta liikunnan hyödyistä ylitse muiden.

Nuoren toiveet liikuntamahdollisuuksista vaihtelivat hyvin arkisesta liikkumisesta extreme-liikkumiseen. Nuorille olisi hyvä pystyä tarjoamaan erilaisia liikkumismahdollisuuksia huomioiden nuoren lähtötaso ja omat tavoitteet liikkumiselle. Lajikokeiluun pystyttäisiin varmasti toteuttamaan myös kalliimpien harrastusten pariin tutustumista ja sitä kautta tarjota onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä. Nuorille suunnattua liikkumista suunniteltaessa tulisi ideoida laajasti erilaisia lajeja, jotta jokaisella nuorella olisi mahdollisuus löytää itseään liikuttava laji tai tapa liikkua.

Liikkumisen esteissä tuli esiin taloudelliset seikat. Jos nuori halutaan saada mukaan toimintoihin tilanteesta, jossa nuorella ei ole taloudellisia edellytyksiä tehdä kaikkea mahdollista, tulisi yhteiskunnan eri toimijoiden tulla vastaan. Miten nuorten liikkumista pystyttäisiin tukemaan taloudellisesti ja sitä kautta poistamaan yksi este? Onko tämän päivän kunnilla ja yksityisillä palveluntuottajilla varaa ja halua osallistua nuorten aktivoittamiseen? Onko heillä ja yhteiskunnalla varaa olla panostamatta euroja nuoriin? On keino sitten liikkuminen tai jokin muu nuorelle mielekäs toiminto, minusta vastaus on: ei ole varaa olla panostamatta nuorten hyvinvointiin ja aktivoittamiseen.

Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan yhteenvedona todeta, että liikunnan avulla pystyttäisiin aktivoimaan nuoria eteenpäin joko matalan kynnyksen kautta tai suoraan kohti työelämää tai opintoja. Selkeää oli, että mielekäs toiminta lisää aktiivisuutta ja arjessa tapahtuvat säännölliset toiminnot tukevat hyvinvointia ja elämänhallintaa. Kun nuorelle löydettäisiin mielekäs tapa liikkua ryhmässä, jossa nuori kokee olonsa turvalliseksi, hän pystyisi sieltä saamansa tuen ja onnistumisen kokemusten turvin jatkamaan myös muihin toimintoihin. Sitä aktivoitumisen polkua pitkin ruokkimalla aktiivisuutta lisää nuori saatettaisiin saada takaisin yhteiskunnan toimintojen pariin ja osallistuvaksi sekä omavaraiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Ehkä hieman ideaalikuva, mutta ei lainkaan mahdoton, jos tahtoa ja taloudellista tukea ja tekijöitä löytyy riittävästi.

10 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön alkutaival oli monenlaisten elämäntilanteiden sävyttämä ja niiden seurauksena myös hyvin hidaskulkuinen. Kun pääsin vihdoinkin keskittymään nuoriin, veivät he minut mennessään. Omasta vapaa-ajastani olen viettänyt ison osan nuorten kanssa siitä lähtien, kun itsekin vielä kuuluiin teini-ikäisten joukkoon. Nuoret ovat kasvaneet elämäni aikana lähelle sydäntäni ja siksi tämä työ vaikutti ajatuksiini myös omasta tulevaisuudestani työelämässä. Mietin tässä loppumetreillä, miksi koen niin suurta kaipausta nuorten ja nuorten aikuisten kanssa työskentelyyn. Nuorissa on tulevaisuutemme ja koska olen itse viettänyt kuitenkin hyvän nuoruuden ja päässyt tasaisen varmasti eteenpäin elämässäni, haluaisin olla mahdollistamassa sitä muillekin. Toki kuulun itse vielä ikäni puolesta myös nuorisotakuun piiriin, mutta sitäkin suuremmalla syyllä toivon ikätovereilleni ja nuoremmilleni onnistumisia elämän poluilla.

Se, että elämässä on mielekkäitä asioita, joita pystyy tekemään ja toteuttamaan, on minusta elämän suola. Sellainen elämän suola, johon jokaisella pitäisi olla oikeus eikä vain niillä, joilla asiat sattuu menemään hyvin joko vahingossa tai omalla panoksellaan. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus mielekkääseen arkeen ja omaan elämään osallistumiseen. Meillä, jotka olemme yhteiskunnan osallistuvalla puolella, on minusta vastuu auttaa niitä, jotka apua tarvitsevat. Apua tarvitseviin miellän mukaan niin ne nuoret, jotka haluavat apua kuin myös ne, jotka eivät vielä välttämättä tiedä haluavansa apua hetken, vuoden tai vuosien päästä.

Tietoa nuorten syrjäytymisestä ja nuorisotyöttömyydestä löytyy tällä hetkellä paljon. Käynnissä on runsaasti monenlaisia hankkeita ja projekteja nuorten aktivoimiseksi, hyvinvoinnin lisäämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ongelman merkitys yhteiskunnan kannalta on tiedostettu ja tämän työn aiheeseen liittyvien lähteiden kanssa piti rajata vain osa mukaan, jotta ei tule toistoa eikä viitekehys lähde rönsyilemään. Myös liikunnan vaikutuksista löytyy tietoa samoin kuin tietoa liikunnan harrastamisesta sekä siitä miksei harrasteta. Liikuntaa nostetaan hyvin esiin ja liikunnan vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin puhutaan paljon. Sen sijaan ICF on edelleen vähem-

män käytetty teoriapohja erityisesti tämän työn viitekehyksessä. ICF:n teoriaa on sovellettu enemmän fyysisten ja psyykkisten sairauksien yhteydessä, mutta teoriana tutkimaan pelkästään erilaisia osallistumisen ilmiöitä sitä on käytetty vielä melko vähän. Tämä näkyi monipuolisen tiedon saannissa osallistumisen viitekehukseen.

10.1 Yhteistyötä ja tukea

Nuorten tilanteesta puhutaan paljon ja siihen pyritään kovasti vaikuttamaan aina lainsäädäntöä myöten. Se tuntuu itsestään selvältä ja jo itsensä ratkaisevalta, jos ongelmaan on puututtu valtion tasolta asti. Mutta silti joka vuosi nuoria jää vaille työtä ja koulutuspaikkoja. Heistä tulee syrjäytymisvaarassa olevia nuoria ja osa näistä nuorista syrjäytyy. Ongelmaan on monia ratkaisuja, mutta tekijöitä tarvitaan sekä taloudellisia edellytyksiä auttaa ja tukea nuoria eteenpäin elämässä. Koska kyse on monisyisestä ilmiöstä, ei ratkaisukaan ole helppo eikä yhdellä keinolla hoidettu. Nuorten syrjäytymiseen liittyy niin mielenterveyden ongelmia kuin päihteitäkin, sosiaalisten taitojen puutetta ja elämän hallinnan ongelmia. Ja valitettavasti aina tulee olemaan niitä nuoria, joita apu ja tuki ei tavoita ja jotka kulkevat yhteiskunnan marginaalissa koko elämänsä.

Nuorten tilanteen kohentamiseksi tarvitaan yhteistyötä ja laaja-alaista näkemystä siitä, mikä auttaa nuoria aktivoitumaan ja tarttumaan kiinni omasta elämästään ja yhteiskunnallisesta toimijuudesta. Suomessa on osaavaa ammattihenkilöstöä eri sektoreilla niin kunta- kuin yksityispuolella ja järjestöissä on myös valtava määrä potentiaalia ja osaamista auttaa. Nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tulisi eri tahojen laskea aitoja ympäriltään ja luoda verkostot alueellisesti nuorten hyväksi tehtävää työtä varten.

Suurin osa nuorista etenee elämässään niin kuin yhteiskunnassa ”kuulukin” edetä: opiskelee itselleen ammatin peruskoulun jälkeen ja menee töihin, tekee töitä eläkeikään asti ja jää eläkkeelle. Joillakin matkalle tulee mutkia, mutta nuoruudesta selvitään. Paljon on kuitenkin niitä nuoria, jotka tarvitsevat apua ja tukea jo peruskoulun loppupuolelta asti, jotta pystyisivät pitämään kiinni yhteiskunnan rattaista. Sitten on vielä ne nuoret, jotka pääsevät luiskahtamaan käsistä ainakin hetkellisesti; he tarvit-

sevat myös tukea. Liikuntapalvelut on yksi sektori, joka pystyisi omalta osaltaan autamaan ja tukemaan nuorten syrjäytyneiden kanssa ja tarjoamaan matalan kynnyksen toimintaa. Jotain sellaista mistä nuori pitäisi, jossa hän viihtyisi ja johon tulisi lähdettyä kotoa pois. Otetaan kaikki ne keinot käyttöön, joita nuoret itse kaipaavat, koska he tietävät mikä heitä liikuttaa.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimukseen saatiin lopulta neljä osallistujaa, kun suunnitelmana oli lähemmäs kahdeksan osallistujaa. Neljän nuoren ääni tulee tässä tutkimuksessa esiin, mutta voiko siitä tehdä yleistyksiä kaikkien samassa tilanteessa olevien nuorten ajatuksiksi? Saadut tulokset ovat kyllä suuntaa antavia ja varmasti tiettyyn pisteeseen asti yleistettäviä ajatuksia, mutta koko työ- ja opiskeluelämästä syrjäytyneen nuorison ääni tämä tutkimus ei ole.

Tutkijana tein virallista kvalitatiivista tutkimusta ensimmäistä kertaa. Vaikka perheidyin tutkimuksen tekemiseen, vaikuttaa ensikertalaisuus todennäköisesti ainakin tulokintojen syvyyteen. Tässä tutkimuksessa haettiin puhtaasti vastauksia tutkimuskysymyksiin eikä niinkään pyritty löytämään suuria syy-seuraussuhteita saadusta aineistosta tai luoda uutta teoriaa.

Etukäteen ei selvitetty nuorten liikuntataustaa tai suhtautumista liikuntaan, vaan ainoa kriteeri haastatteluun osallistumisessa oli ikä. Tästä syystä ja sattumalta kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli enemmän tai vähemmän liikuntahistoriaa aina säännöllisestä harrastamisesta kilpaurheiluun SM-tasolla asti. Osalla jo lapsuudessa aloitettu liikunnallisuus heijastui edelleen tämän päivän liikuntatottumuksiin ja suhtautumiseen liikuntaan positiivisessa mielessä. Tulokset olisivat saattaneet olla hyvinkin erilaiset, jos haastateltujen nuorten liikuntahistoria ja tämän hetkinen suhtautuminen liikuntaan olisi ollut negatiivisempi.

Tutkimuksen tuloksiin vaikuttaa varmasti myös se, että kaikki haastatellut olivat jo lähteneet kotoaan liikkeelle ja osallistuivat kuntoutustoimenpiteisiin omasta halustaan. Otos ei siis ollut se täysin syrjäytynyt nuori, joka on jäänyt kotiin ja viettää ai-

kaansa joko yksin kotona tai kavereidensa kanssa tyhjillä parkkipaikoilla illan hämärtyessä. Tutkittavat toivat kyllä esiin ajatuksiaan siitä, voisiko sopiva liikuntalaji olla alkusysäys kotoa liikkeelle lähtemiseen ja myöhemmin jopa opintoihin ja työelämään suuntautumiseen. Mutta voidaan pohtia, minkä verran tutkittavien jo olemassa oleva aktiivisuus vaikutti ajatuksiin liikunnan hyödyistä nuorten aktivoimisessa.

Tutkimukseen ja haastateltaviksi suostuivat ne nuoret, jotka olivat muutenkin aktivoituneet elämässään. Se saattoi vaikuttaa haastattelumyönteisyyteen, kun taas ne, jotka mahdollisesti kokivat, ettei aihe kiinnosta tai kosketa heitä jättivät haastatteluun ilmoittautumisen ja suostumisen väliin. Tässä tutkimuksessa ei siis voida suoraan todeta, että tulokset pätevät niihin nuoriin, jotka eivät liiku mitenkään tällä hetkellä tai jotka ovat passivoituneet ja syrjäytyneet yhteiskunnan toiminnoista. Jatkossa olisi hyvä miettiä miten vastaavan tyyppisiin tutkimuksiin saataisiin myös niiden ääni, joita asia ei kiinnosta, mutta jotka olisivat tärkeintä kohderyhmää saada aktivoitumaan. Löytyisivätkö ne nuoret etsivän nuorisotyön kautta tai esimerkiksi kriminaalihuollosta?

10.3 Tutkimuksen eettisyys

Kaikki nuorista olivat mielenterveyssyistä kuntoutuksessa ja monesti mielenterveysongelmat koetaan hyvin leimaavina asioina niin koko väestössä kuin nuorten parissa. Tämä seikka pyrittiin huomioimaan tutkimuksessa ja haastatteluissa. Kun nuoria pyydettiin tutkimukseen, korostettiin sitä, ettei tutkimus liittynyt kuntoutukseen tai mielenterveyden ongelmiin vaan tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita nuorten toiminnoista, osallistumisesta ja ajatuksista liikuntaa kohtaan.

Nuorille kerrottiin, että haastatteluiden suora sisältö on vain haastattelijan käytössä eikä heitä voi yksittäisinä henkilöinä tunnistaa raportistakaan. Tämä luvattiin siksi, ettei kenelläkään tulisi sellainen olo, että työn kautta saattaisi leimautua. Sillä pyrittiin myös siihen, että nuoret uskaltaisivat tuoda haastattelussa aidosti esiin ajatuksiinsa eivätkä kaunistelisi asioita. Tässä onnistuttiin hyvin ja haastatteluista jäi sellainen

olo, että nuoret uskalsivat olla aidosti omia itseään ja tuoda esiin omaa elämäänsä sellaisena kuin se on.

Jo siinä vaiheessa, kun Kelalta haettiin tutkimuslupaa, rajattiin omaohjattavat kuntoutujani tutkimusjoukosta pois, jotta tutkijan roolini pysyisi mahdollisimman neutraalina. Sillä pyrittiin varmistamaan se, etten minä tutkijana vaikuta haastateltavien vastauksiin eivätkä haastateltavat ole eriarvoisessa asemassa.

10.4 Mitä jatkossa?

Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö ei alkusuunnitelmista huolimatta tavoittanut niitä nuoria, jotka ovat kotona eivätkä osallistu mihinkään yhteiskunnan toimenpiteisiin. Jatkossa olisi hyvä selvittää näiden nuorten ajatuksia siitä, mikä heitä liikuttaa ja syitä miksi he jäivät syrjään. Nuorison syrjäytyminen on aiheena laaja ja siihen liittyy monia tekijöitä. Näiden tekijöiden yksityiskohtaisempi tarkastelu olisi tarpeen, jotta päästään kiinni niihin syihin, jotka saavat nuoren syrjäytymään. Kun päästään syiden alkulähteille, pystytään toimenpiteet kohdentamaan riittävän varhaiseen vaiheeseen ja ennalta ehkäisemään nuoren syrjäytymistä. Paljon nuorten syrjäytymisestä on viime vuosina raportoitu ja syitäkin on tutkittu, mutta nuoren ääni ei tule tutkimuksista vielä kovinkaan vahvasti esiin. Tapaustutkimuksilla ja laajemmilla haastattelututkimuksilla saataisiin nuoren ääni kuuluviin paremmin.

Koska toimenpiteitä on jo tehty ja nuorisotakuu on laittanut kunnat ja eri toimijatahot tarttumaan kiinni nuorista elämän siirtymäkohdissa, tulisi jatkossa kerätä tietoa miten toimenpiteissä on onnistuttu. Sitäkin on kyllä tehty jo, mutta raportoinneissa voitaisiin käyttää enemmän nuorten omaa ääntä eikä vain lukuja ja numeroita, joiden taakse kätkeytyy oikeita ihmisiä elämiseen.

Nuoret ansaitsevat mahdollisuuden osallistua omaan elämäänsä sen sijaan että seuraavat vain sivusta elämän lipumista ohitse. Meitä mahdollistajia on paljon ja yhteiskunta näyttäisi tarjoavan yhä enemmän resursseja, joilla pystytään toteuttamaan suunnitelmia, vaikka samalla leikataan sieltä mistä voidaan. Annetaan syrjään jääneille nuorille mahdollisuus osallistua ja liittyä mukaan yhteiskunnan toimintoihin.

Henri Vähäkainun (Pikku G 2003) sanoin:

”Arvostelevii ilmeit, jotka tuottaa tuskaa, tuleeks sustkaa mitään,
sanoin sepä luottamusta.

Miten me puhutaan, miten pukeudutaan, mistä me nautitaan, mihin kulkeudutaan.

Se oottaa aikansa, kaikki löytää paikkansa, jos kelaat ettei meist oo mihkää,
aika aikasta.

...

Jokatapauksessa me ollaan tulevaisuus, nyt joku päättää ja koht tulee taas uus.

Ajat muuttuu, tavat muuttuu,
mut ei halua tavottaa jotain pysyvää, jostain pitää alottaa.

...

Me ollaan nuoriso, me ollaan tulevaisuus,

kaikki kasvaa, lapset varttuu.

Virheist oppii ja kokemust karttuu.”

LÄHTEET

Adams, E. & Arnkil, R. 2013. Supporting Urban youth Through social innovation: Stronger together 05/2013. URBACT, Saint-Denis, France. Viitattu 27.10.2014. http://urbact.eu/fileadmin/general_library/19765_Urbact_WS3_YOUTH_low_Final.pdf

Arnkil, R. 2011. In search of sustainability in transforming youth policy. The URBACT Tribune 08/2011, 35-40. France. Viitattu 27.10.2014. http://urbact.eu/fileadmin/general_library/Arnkil.pdf

Arnkil, R. 2014. Nuorten osallisuuden edistäminen. PowerPoint esitys. 42. Valtakunnallisilla kuntoutuspäivillä 10.–11.3.2014. Helsinki. Viitattu 9.5.2014. http://www.kuntoutusportti.fi/files/attachments/k_paivat_2014/robert_arnkil.pdf

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan lausunto 8.5.2014. Helsinki. Viitattu 9.5.2014. <http://web.eduskunta.fi/Resource.phx/pubman/templates/50.htx?id=6530>

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan mietintö 8.5.2014. Helsinki. Viitattu 9.5.2014. http://www.eduskunta.fi/faktatmp/utatmp/akxtmp/trvm_1_2014_p.shtml

Finlex 2014. Hallituksen esitys eduskunnalle liikuntalaiksi. 2014. Viitattu 29.10.2014. <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2014/20140190.pdf>

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Selvityksiä 2007:1 Viitattu 11.5.2014. <http://pre20090115.stm.fi/pr1169019512649/passthru.pdf>

Harkko, J. & Tuusa, M. 2014. Vahvat ja yksilölliset tukipalvelut nuorille yhdeltä luukulta. Kuntoutus 1/2014, 53-61. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Hämäläinen, U. & Tuomala, J. 2013. Faktaa nuorisotyöttömyydestä. Viitattu 12.10.2014. http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt_policybrief_22013.pdf

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro.

Kaikkonen, R., Murto, J., Saares, A., Rinne, H. & Shmeikka, R. 2014. Alueelliset erot nuorten aikuisten terveydessä ja elintavoissa Suomessa 2012–2013 - ATH-tutkimuksen tuloksia. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimuksesta tiiviisti 9, 04/2014. Viitattu 9.5.2014.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116074/URN_ISBN_978-952-302-209-6.pdf

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Viitattu 5.5.2014. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1

Kelly, P., Matthews, A. & Foster, C. 2012. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. University of Oxford. World Health Organization. Viitattu 25.5.2014.

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf?ua=1

Käypä hoito -suosituksen www-sivut. Viitattu 11.5.2014. <http://www.kaypahoito.fi>

Liikuntalaki. 1998. L 18.12.1998/1054 muutoksineen. Viitattu 25.5.2014. Viitattu 25.5.2014 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>

Vantaan kaupungin www-sivut. Menolippu-hanke. Viitattu 8.10.2014

http://www.vantaa.fi/fi/nuorille/_nuorten_tyopajatoiminta/peruskoulu_paatokseen_-_menolippu-hanke

Myrskylä, P. 2011. Nuorten työttömyyden mittaaminen on vaikeaa. Tilastokeskus, 2014. Viitattu 12.10.2014. http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-12-21_007.html

Nuorisotakuun www-sivut 2014. Viitattu 12.10.2014.

http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa_takuusta/tietoa_tilastoista_ja_nuorisotyottomyydesta

Partio, T. 2014. Nuorille maksetaan viidesosa Kelan etuuksista. Sosiaalivakuutus 1/2014, 15. Helsinki.

Pyykkö, T. 2014. ”Liikuntaa – periaatteessa joo, mutta...” Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28/2014, 6-10. Helsinki. Viitattu 9.5.2014.

<http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>

Rovio, E., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Eskola, J., Hakamäki, M., Tammelin, T., Helakorpi, S., Uutela, A., Havas, E. 2009. Vähän liikkuvat nuoret aikuiset – alaryhmien tunnistaminen. Liikunta & Tiede 46, 6/2009, 26-33. Viitattu 11.5.2014.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt609_tutkimusart_rovio1.pdf

Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikunnan riskikohdat elämänkulussa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi 28/2014, 11-12. Helsinki. Viitattu 9.5.2014.

<http://www.lts.fi/julkaisut/ltsn-impulssi-sarja>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Terveyden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelma vuodelle 2013. Viitattu 29.10.2014.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6539603&name=DLFE-25225.pdf

Stakes 2004. ICF - Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Ohjeita ja luokituksia 2004:4. Tampere: Stakes.

Stakes 2008. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -toimintamalli. Helsinki: Gummerus Oy.

Suomen Palloliitto 2014. Asunnottomien jalkapallo. Viitattu 1.11.2014.

<http://www.palloliitto.fi/asunnottomien-jalkapallo>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2014. Tiedote, Ota Koppi! - syö ja Liiku terveydeksi -hanke. Viitattu 8.5.2014.

http://www.samk.fi/ajankohtaista/1/ota_koppi_-hankkeessa_otetaan_vastuuta_terveydesta

Tilastokeskuksen www-sivut 2014. Viitattu 12.10.2014.

http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/2013/uutinen_008_2013-03-11.html

Työ- ja elinkeinoministeriön www-sivut 2014. Työllisyyskatsaus. Syyskuu 2014.

Viitattu 1.11.2014. <http://www.tem.fi/files/41206/SYYS14.pdf>

URBACT, My Generation 2011. Promoting the positive potential of the young generation. France. Viitattu 27.10.2014.

http://urbact.eu/uploads/tx_projectsresults/MyGENERATION.pdf

Üstün, T.B. 2011. The ICF: An Overview. WHO. Viitattu 27.10.2014.

http://www.cdc.gov/nchs/data/icd/ICFOverview_FINALforWHO10Sept.pdf

Vähäkainu, H. 2003. Me ollaan nuoriso. Viitattu 14.10.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=pCdry6OQNtw>

LIITE 1

LIITE 2.

Teehaastattelun runko

- Millaisten yhteiskunnan toimintojen ajalliset tällö tällä hetkellä?
Mitä asioita ja toimintoja liittyy arkeesi? Missä vietät päivää?
Minkä asioiden vuoksi jäädät kotona liikkeelle? *Mitkä asiat merkitsevät tällä hetkellä?*
Miksi et lähtisi kotoa? *Jos vietät aikaa paljon kotona, mitä sinut pitää siellä?*
Mitä ajatuksia vapaa-aika herättää? *Mitä sinun vapaa-aikasi kuuluu? Mitä teet vapaa-aikaa?*
Kuinka tärkeää vapaa-ajan toiminnot ovat? *Oletko jostain harrastanut liikunnan?*
Mitä ajatuksia liittyy liikuntaan? *Mitkä liikunnan positiivisena, negatiivisena vai neutraalina ajatusta? Miksi?*
Miksi liikkuisit tai miksi et liikkuisi? *Vainko liikunta aktivoitaa muitakin toimintoihin?*
Mikä merkitys liikunnalla olisi, jos osallistuisit liikunnan pariin?
Mitä hyvää liikunnasta voi seurata? Mitä huonoa?

Aluksi: Oletko ollut toisissa *harjoitusten* ja oletko opiskellut aiemmin?

Kerokaa ikänne ja *kerro* mitä teet tällä hetkellä?
(opiskelee, työtön, koulussa, kuntosalissa, selomalla tms.)
Oletko yksin vai jonkun/joidenkin kanssa? Kenen?

Mitä liikunta haluaisit tehdä/harrastaa, jos kaikki olisi mahdollista? (Ei tarvitse miettiä kustannuksia, aikatauluja, etäisyyksiä, kulkemisia...)

- > Miksi et voisi tehdä sitä tällä hetkellä?
 - > Mitä estää osallistumisesta liikuntaan (jos estää)?
- Vaikuttaako taloudellinen tilanteesi liikunnan harrastamiseen?



Hei,

Teen opinnäytetyötä Satakunnan ammattikorkeakoulun kuntoutuksen ohjauksen ja suunnittelun koulutusohjelmaan kuuluvina opintoina. Opinnäytetyöni tarkoitus on kerätä tietoa alle 30-vuotiailta nuorilta heidän osallistumisestaan yhteiskunnan toimintoihin ja erityisesti ajatuksia liikkumisesta; miksi liikkua tai miksi ei liikkua. Opinnäytetyöni on osa Ota koppi! – Syö ja liiku terveydeksi hanketta, joka toteutetaan yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun kanssa.

Tutkimus toteutetaan ryhmähaastatteluna. Haastattelut toteutuvat kahdessa 2-4 hengen ryhmässä riippuen tutkimukseen osallistuvien määrästä. Haastattelutilanteet äänitetään ja ainoastaan minä opinnäytetyötekijänä kuuntelen ja kerään tiedot äänitteistä. Kaikki tallenteet ja tiedot hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyön raportissa ei tule esiin kenenkään haastatellun tietoja yksilöidysti niin, että tiedoista voisi tunnistaa yksittäisen henkilön. Haastattelun voi keskeyttää, jollei tutkittava halua jatkaa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tämän kirjeen mukana oleva toinen lappu on suostumuslomake, jonka allekirjoittamalla suostut osallistumaan haastattelututkimukseeni. Alle 18-vuotiailta pyydän myös huoltajan allekirjoituksen. Tutkimukseen osallistuminen tai osallistumatta jättäminen ei vaikuta millään tavalla kuntoutukseesi. Jos sinulla tulee kysyttävää haastateluun tai opinnäytetyöhöni liittyen voit ottaa yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Kristiina Lindstedt
ammatillisen kuntoutuksen ohjaaja, Kuntoutuskeskus Petrea
p. 040 192 6307 (työnumero)
kristiina.lindstedt@petrea.fi

Suostumus teemahaastatteluun

Tutkimus on opinnäytetyö Satakunnan ammattikorkeakoulun kuntoutusohjaajan opintoihin. Tutkimuksella kerätään tietoa alle 30-vuotiaiden nuorten osallistumisesta yhteiskunnan toimintoihin sekä ajatuksia liikunnasta ja siihen osallistumisesta. Tutkimus toteutetaan ryhmähaastatteluna ja ryhmän koko on kolme henkilöä ja tutkija. Haastattelu toteutetaan kuntoutuskurssiin kuuluvan ryhmäpäivän aikana osana kuntoutuspäivän ohjelmaa Petreassa eikä vaadi haastatteluun osallistuvilta erityisjärjestelyitä.

Haastatteluista saatua materiaalia käsitellään vain opinnäytetyön tekijän kotona ja ainoastaan hän kuuntelee ja käsittelee tallennettua materiaalia. Opinnäytetyön raportoinnin jälkeen haastatteluista saadut tallenteet hävitetään asianmukaisesti eikä niistä jää tallenteita edes opinnäytetyön tekijälle. Haastateltavien tunnistetietoja ei anneta muille tahoille eikä opinnäytetyöstä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöjä.

Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen annat opinnäytetyön tekijälle luvan käyttää ryhmähaastattelussa nauhoitettua materiaalia tutkimustarkoitukseen.

Suostun osallistumaan opinnäytetyön tutkimusaineiston keräämistä varten toteutettavaan teemahaastatteluun, joka toteutetaan ryhmähaastatteluna.

Turussa ____ . ____ 2014

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Alle 18-vuotiaan henkilön huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys
