

Arvio toimintamallista: Höntsäpesistä yhteisöllisesti ja yhdenvertaisesti

Höntsäpesis on pesäpallopelin sovellus, joka tarjoaa helpon mahdollisuuden harrastaa liikuntaa yhteisöllisesti ja yhdenvertaisesti lähiympäristössä. Lajia voi harrastaa kuka tahansa, missä tahansa ja lähes millaisilla välineillä ja säännöillä tahansa.

Malli on arvioitu¹ osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

Kehittäjä

Kansallislaji kuuluu kaikille -hanke, Pohjois-Savo, Kuopio, Puijon Pesis ry, (ESR 1.5.2020–31.10.2020).

Kehittäjän yhteyshenkilö(t): Ismo Huotari, Puijon Pesis ry, ismo@puijonpesis.fi ja Aleksi Eskelinen, Puijon Pesis ry, aleksi@puijonpesis.fi

Mallin kuvaus

Toiminnan lähtökohtana on, että jokainen peliporukka saa itse määritellä omaa mielikuvitustaan käyttäen toiminnan periaatteet. Tarkkoja sääntöjä ei ole. Lasten, nuorten ja erityisryhmien osalta ohjaaja voi avustaa pelisääntöjen sopimisessa. Yleensä höntsäharrastamisessa sovelletaan tiukemmin lajin sääntöjä ja hyödynnetään perinteisiä välineitä, kuten pesäpallomailaa ja räpylää. Tässä toiminnassa kokeilukynnystä kuitenkin

¹ Malli on arvioitu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjen osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



pyritään madaltamaan löysillä, yhteisesti päätettävillä säännöillä sekä joustavuudella pelivälineiden suhteen.

Toimintamallilla kannustetaan liikkumaan esimerkiksi pienryhmissä tai vaikkapa perheen kesken. Tavoitteena on yhdessä pelaaminen ja liikkuminen hyvin matalalla kynnyksellä.

Toimintaympäristö

Höntsäpesistä voidaan pelata suhteellisen tasaisella piha-, ranta- tai puistoalueella taikka kentällä. Esimerkiksi omakotitalon takapiha, kesämökki, kerrostaloalueen sisäpiha, kaupunkipuisto tai mikä tahansa kenttä, jossa pelaajat eivät häiritse muita kulkijoita, soveltuu pelialueeksi. Näitä voi löytää suhteellisen helposti sekä kaupunkialueilta että taajamista ja maaseudulta.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Toiminta on suunnattu kaikille höntsäpesiksestä innostuneille kaveriporukoille, perheille, lapsille ja nuorille sekä erityisryhmille. Toimintamallia on sovellettu onnistuneesti maahanmuuttajien ja erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten parissa poikkeusaikana, jolloin moni liikuntapaikka oli kiinni eivätkä ryhmät kokoontuneet.

Matalan kynnyksen höntsäpesis saattoi ihmisiä yhteen poikkeusoloissa ja tarjosi yhdenvertaisen liikuntamahdollisuuden kohderyhmäläisille. Suomalaisen kansallislajin sovelluksena se teki osaltaan tunnetuksi myös suomalaista kulttuuria. Joustava ja matalalla kynnyksellä tapahtuva liikkuminen kannustaa osallistujia kokeilemaan ja jatkamaan lajia poikkeusolojen jälkeenkin.

Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Toimintaan voi osallistua ilman aiempaa kokemusta pelaamisesta. Pelaajia tarvitaan vähintään neljä, minkä lisäksi pelivälineiksi tarvitaan maila ja pallo. Mailan ja pallon ei tarvitse olla varsinaisia pesäpallovälineitä, vaan sellaisiksi käyvät melkein mikä tahansa pallo ja pallon lyömiseen soveltuva esine. Osallistujat voivat tuoda paikalle omia pelivälineitään, mutta kaikilla osallistujilla ei tarvitse olla omia välineitä. Ennen pelin aloitusta tulee sopia yhteisistä pelisäännöistä, jotka voivat olla niin joustavia kuin pelaajat haluavat. Lisäksi pelialueeksi tarvitaan suhteellisen tasainen kenttä, kuten piha-, ranta- tai puistoalue.

Jotta paikalle saadaan vähintään neljä pelaajaa, on mahdollisuudesta osallistua pelitilanteeseen hyvä tiedottaa etukäteen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, vaikkei pelitilanne olisikaan erityisryhmille suunnattu. Toiminnassa voi hyödyntää verkkosivuilta <https://höntsäpesis.fi/> löytyviä käytännön ohjeita ja sääntöjä sekä esittelyvideoita, sekä myös



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

sosiaalisen median kanavia, joihin peliporukat ovat lähettäneet kuvia ja videoita toiminnastaan.

Lasten ja nuorten sekä erityisryhmien toiminnassa kannattaa hyödyntää ohjaajaa, joka järjestää pelitilanteen ja -kentän. Etenkin erityisryhmille suunnattuja pelitilanteita järjestävällä taholla tulisi olla myös valmiina jonkinlaisia välineitä pelaamiseen. Muut ryhmät voivat kokeilla toimintaa omaehtoisesti Höntsäpesis -verkkosivujen ohjeita tai somekanavien sisältöjä soveltaen.

Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Osallisuus omassa elämässä

Toiminta lisää osallisuutta omassa elämässä, koska se tarjoaa matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuden sekä sosiaalista kanssakäymistä. Tällöin on mahdollista löytää yhteys omiin voimavaroihin, ja vahvistaa niitä yhdessä toisten kanssa. Toimintaan on helppo lähteä mukaan, vaikkei tuntisi pesäpalloa tai höntsäpesistä.

Toiminta on kaikille avointa ja siihen osallistutaan omasta tahdosta. Toiminta sopii ihmisille, joilla voi olla suuri kynnys kokeilla joukkueurheilulajeja. Tämä saattaa juontua esimerkiksi heikosta kunnosta, huonoista kokemuksista koulun liikuntatunneilta, lajin sääntöjen tuntemattomuudesta tai pelivälineiden puuttumisesta. Höntsäpesistä voi kokeilla satunnaisesti, eikä kokeilu sitouta mihinkään. Tiukkojen sääntöjen puuttuminen ja se, ettei kokeilemiseen tarvita varsinaisia pesäpallovälineitä, tarkoittavat matalaa kynnystä höntsäpesiksen kokeiluun.

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Höntsäpesistä pelatessa on mahdollisuus tutustua pelitovereihin. Pelitilanteessa voi olla mukana myös vain katsojana ja pelaajien kannustajana. Pelitilanteen rentous vähentää vakavahenkisempään joukkueurheiluun liittyviä suorituspaineita ja epäonnistumisen pelkoa. Höntsäpesiksen kokeileminen voi myös johtaa varsinaisen pesäpallon kokeilemiseen, tai vähintäänkin tutustuttaa ihmisiä toisiinsa sekä Suomen kansallislajiin.

Höntsäpesikseen kuuluu pelitilanteen yhteisistä säännöistä päättäminen, mikä vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja tuo merkityksellisyyden kokemuksia. Tiukkojen sääntöjen puuttuminen tarkoittaa sitä, että osallistujat ovat pelitilanteessa tasavertaisia. Peliryhmässä yhteydet pelitovereihin lisääntyvät, ja ryhmätoiminta on vastavuoroista. Samalla pääsee kokemaan ryhmään kuulumisen tunnetta ja jakamaan yhteistä kokemusta pelitilanteesta. Toiminnassa yhdistyvät ryhmäytyminen, sosiaalisuus, kannustus sekä liikkuminen. Toiminta



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



houkuttelee mukaan heikkoudellaan ja kannustaa liikkumaan omatoimisesti tai ohjatusti pienryhmässä. Toiminnan myötä voi siis irrottautua passiivisuudesta.

Erilaiset pelit edesauttavat ryhmään osallistumista ja sitoutumista sekä luovat rentoa ilmapiiriä. Ryhmässä pelaaminen tai muunlainen toimintaan osallistuminen vahvistaa osallistujien sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja. Höntsäpesis-toimintaa voi harjoittaa matalalla kynnyksellä eri toimintaympäristöissä, mikä vahvistaa ihmisten liikkumista, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Höntsäpesikseen toivotaan pelaajia eri ikäryhmistä, sukupuolitaustoista ja erilaisia palvelutarpeita omaavista ryhmistä. Näin ollen toiminta mahdollistaa erilaisten ryhmien kohtaamisen.

Osallisuus yhteisestä hyvästä

Etenkin koronapandemian aiheuttamana poikkeusaikana monet tilat ovat olleet kiinni ja harrastustoiminta pysähdyksissä, mihin tällainen omaehtoinen pienryhmätoiminta on pyrkinyt vastaamaan. Höntsäpesis tarjoaakin mahdollisuuden yhteisen hyvän edistämiseen, sillä pelitapahtuman järjestäminen ei vaadi paljoa resursseja: vain jonkinlaisia pelivälineitä ja sopivan pelialueen. Kaikille avoimen pelitilanteen voi siis järjestää matalalla kynnyksellä.

Höntsäpesis on myös siitä kätevä toimintamalli, että eri toimijat voivat ottaa sen helposti omaan käyttöönsä - esimerkiksi seurakunnat, järjestötoimijat ja myös julkisen sektorin toimijat voivat järjestää tilaisuuksia pienryhmille tai laajemmallekin osallistujajoukolle. Pelihetken järjestäminen ei vaadi kovinkaan suuria satsauksia.

Digipalvelut tukevat toimintaa. Youtuben Höntsäpesis -kanavalta sekä Höntsäpesis.fi -sivustolta löytyy pelivinkkejä ja -vihjeitä, joiden avulla ryhmät voivat kehittää omia sääntöjään pelitilanteisiin. Instagramista löytyy tietoa hashtagillä #höntsäpesis ja peliporukat voivat lähettää sosiaaliseen mediaan omia peliohjeitaan ja -vinkkejään. Yhteisöllisyyttä on siis edistetty myös some-kanavien kautta.

Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Suomessa on oltu huolissaan jo pidemmän aikaa siitä, että aikuiset ja lapset eivät liiku tarpeeksi. Matalan kynnyksen liikuntaharrastuksille, joihin kuka tahansa voi osallistua, on nähty olevan tarvetta. Höntsäpesiksen kaltainen toimintamalli on yksi vastaus tähän, sillä useimmat eivät halua kilpailla vakavahenkisesti, vaan enemmän on kysyntää höntsäilylle hyvässä seurassa. Lukemattomien eri tutkimusten mukaan liikunta ja fyysinen aktiivisuus tukevat ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia edistäen tätä kautta myös osallisuutta. Höntsäpesiksen kaltaisissa toimintamallissa yhdistyvät sekä liikunta että yhdessäolo muiden pelaajien kanssa. Yhdessä pelaaminen vahvistaa sosiaalisia suhteita ja edistää osallistujien osallisuutta tätäkin kautta.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Höntsäpesiksen kaltaisilla kevyillä ja vapaamuotoisilla lajeilla on tärkeä merkitys liikunnan eriarvoisuuden vähentämisessä. Liikuntatieteellisen seuran julkaiseman kirjan² tutkimusartikkeleissa tuodaan esille, miten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnan kentillä eivät ole itsestäänselvyys. Eriarvoisuutta kokevat monet eri ryhmät, kuten vammaiset, romanit, ylipainoiset, maahanmuuttajat, syrjäseuduilla asuvat ja pienituloiset. Monet olemassa olevat liikuntamuodot vaativat kirjan artikkeleiden mukaan erilaisia taitoja, resursseja ja sosiaalista rohkeutta, joita kaikilla ei välttämättä ole. Höntsäpesiksen kaltaiset toimintamallit pyrkivät olemaan matalan kynnyksen liikuntamuotoja, joihin kuka tahansa voi osallistua matalalla kynnyksellä.

Esimerkiksi erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret hyötyisivät höntsäilystä monin eri tavoin. Onnistumisen kokemukset lisäävät hyvinvointia ja kohentavat itsetuntoa, uudet sosiaaliset kontaktit vahvistavat osallisuuden kokemuksia ja lisäksi liikunta tukee elämänhallintaa. Vajaakuntoisten ja vammaisten henkilöiden kohdalla höntsäilyliikunta on äärettömän tärkeää, koska se auttaa heitä jaksamaan paremmin, vähentää vammoista johtuvaa haittaa ja auttaa painonhallinnassa. Höntsäily on siis osallisuuden edistämisessä tärkeässä roolissa tarjoten kaikille liikunnan ja ryhmätoiminnan yhdistelmän tuottamia hyötyjä.

Urheiluseurat voisivat tehdä enemmän yhteistyötä sekä keskenään että muiden toimijoiden kanssa ja kehittää toimintamalleja heikommassa asemassa olevien liikuttamiseksi. Seuroista löytyy eri lajien asiantuntemusta ja niillä on käytössään liikuntatiloja sekä -välineistöä. Urheiluseurojen ydintehtävinä on perinteisesti nähty eri urheilulajien niin sanotusti vakavamielisen harrastaminen edistäminen ja tukeminen, mutta kansanterveyden ja osallisuuden näkökulmasta myös höntsäpesiksen kaltaisen kevyempien harrastusmuotojen edistäminen on toivottavaa. Samalla seurat saattavat saada uusia jäseniä myös vakavahenkisempään toimintaansa.

Höntsäpesistoimintaa kohtaan on osoitettu yleisesti mielenkiintoa, mikä edesauttaa höntsäilyä koskevan tiedon levittämistä. Toiminnasta on esimerkiksi kirjoitettu alueen sanomalehdissä. Lisäksi Puijon Pesis ry on ehdolla vuoden 2020 urheiluseuraksi. Valinnan kriteerinä on erityisesti toiminnan innovatiivisuus. Seuralla on ollut intoa ja rohkeutta kehittää toimintaa niin, että kaikilla olisi mahdollisuus harrastaa palloilua, mikä on vaikuttanut seuran valintaan ehdokkaaksi. Tämä on myös yksi konkreettinen osoitus siitä, miten innovatiiviseksi toiminta on nähty.

² Kokkonen, Jouko & Kauravaara, Kati (toim.) (2020) *Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 175. Liikuntatieteellinen seura: Helsinki.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Ulkopuolinen kiinnostus toimintaa kohtaan on hyvästä, koska höntsäpesis vaatii myös niin sanottuja tsemppareita; muutoin toiminnalla on riski unohtua. Puijon Pesis urheiluseurana voi jatkaa tätä toimintaa. Lisäksi nuorten kohdalla esikuvat ovat usein tärkeitä. Jos jokin esikuva alkaa harrastaa höntsäpesistä ja tuo sitä esille sosiaalisen median kanavillaan, nuoria voi olla helpompi aktivoida mukaan. Sosiaalinen media voi olla nuorten aktivoinnissa merkittävässä roolissa muillakin kanavilla, kuten paikallisten nuorisojärjestöjen, nuorisopalveluiden sekä yritysten kanavilla. Kun sana kiirii sosiaalisessa mediassa, tietoisuus toiminnasta voi levitä nopeasti saaden lisäsuosiota.

Yhteenveto

Toimintamalli lisää osallisuutta erityisesti omassa elämässä ja yhteisöissä ja edistää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Kansallislaji kuuluu kaikille -hanke päättyi lokakuussa 2020, mutta toimintamalli jää elämään hankkeen jälkeen. Lisäksi toimintamalli sopii levitettäväksi eri paikkakunnille ja ympäristöihin.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto