

Arvio toimintamallista: Liikuntaneuvonta – monialaista tukea hyvinvointiin

Liikuntaneuvonnassa asiakas saa tarpeidensa mukaista liikunta- ja elintapaohjausta, sekä tukea eri alojen ammattilaisilta. Tämä edistää hänen hyvinvointiaan, ja parantaa palvelujärjestelmää luomalla eri toimijoiden välisiä verkostoja.

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

Tsemppaa hyvä fiilis -hanke, Pieksämäki, Diakonia-ammattikorkeakoulu (ESR 1.8.2018–31.7.2021).

Kehittäjän yhteyshenkilöt:

Marina Steffansson, asiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu, p. 040 198 8149, marina.steffansson(at)diak.fi

Tuula Pehkonen-Elmi, asiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu, p. 040 509 4277, tuula.pehkonen-elmi(at)diak.fi

Mallin kuvaus

Toimintamallissa tuotetaan liikuntaneuvontaa vähän liikkumista harrastaville nuorille, jotka kokevat heikkoa sosiaalista osallisuutta. Liikuntaneuvonta tuo nuoren tueksi liikuntaneuvojan lisäksi useita muita toimijoita, jotka yhdessä nuoren kanssa pyrkivät ratkomaan hänen ongelmiaan ja kohentamaan hänen elintapojaan, ja tätä kautta edistämään nuoren hyvinvointia sekä osallisuutta. Nuori saa muun muassa yksilöohjausta ja liikuntakortin, jolla pystyy käyttämään liikuntapalveluja ilmaiseksi. Eri alojen ammattilaiset taas hyötyvät uudenlaisesta, eri toimijoita yhdistävästä työskentelytavasta.

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



Toimintaympäristö

Toimintaympäristönä ovat nuoren kotikunnan palvelujärjestelmä ja liikuntamahdollisuudet. Liikuntaneuvonta tuo yhteen palvelujärjestelmän eri toimijoita nuoren tarpeen mukaisesti. Mukana yhteistyössä on muun muassa liikunta- ja nuorisotoimi sekä sosiaali- ja terveydenhuolto, alueen oppilaitoksia sekä liikunta- ja sosiaalialan järjestöjä. Nuori voi ohjautua liikuntaneuvontaan joko omatoimisesti tai yhteistyötahojen kautta. Liikuntaneuvonnan myötä nuori voi harrastaa liikuntaa esimerkiksi kuntosalilla, uimahallissa, lenkkeilypoluilla tai omassa asuinympäristössään toiveidensa mukaisesti.

Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Esimerkkihankkeessa nuorten liikuntaneuvonnan kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat NEET-nuoret, eli nuoret jotka eivät opiskele, työskentele tai ole asepalvelussa, ja jotka liikkuvat vähän. Yleensä he ovat palvelujärjestelmässä väliinputoajia, jotka tarvitsevat monialaista tukea eri toimijoilta. Liikuntaneuvonnan kohderyhmänä voisivat olla myös monet muut monialaisesta tuesta hyötyvät ryhmät, kuten vajaakuntoiset ja vammaiset, pitkäaikaistyöttömät sekä maahanmuuttajat.

Hankkeen ammattilaiskohderyhmänä ovat palvelujärjestelmän toimijat, jotka hyötyvät nuorten liikuntaneuvonnan tuottamasta monialaisesta yhteistyöstä. Nuori saattaa tarvita esimerkiksi liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystalvelujen, nuorisotoimen sekä myös oppilaitosten ja järjestöjen tuottamaa tukea. Toimintamalli lisää eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Palvelujärjestelmän eri toimijoiden osaamista voidaan toimintamallissa tukea tarjoamalla heille tietoa ja koulutusta liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä uusista matalan kynnyksen palveluista.

Toimintamallin käyttöönoton ehdot

Toimintamallissa nuori osallistuu yksilöllisen asiakassuunnitelman laatimiseen, jonka pohjalta hän saa tarvitsemaansa liikunta- ja elintapaohjausta sekä muuta tukea. Nuorten liikuntaneuvonta käsittää yksilöohjauksen liikuntaneuvojan luona, yhteydenotot puhelimitse tai viestein sekä ryhmätoiminnan. Lisäksi on mahdollista saada liikuntakortti, jolla voi käydä ilmaiseksi liikuntapalveluissa kuten uimahallissa ja kuntosalilla liikuntaneuvontaan osallistumisen aikana. Toiminta sisältää liikkumisen ohjaamisen lisäksi kokonaisvaltaisen elintapaohjauksen, jossa huomioidaan myös esimerkiksi ruokailutottumukset ja uni.

Toiminnan tavoitteet

Tavoitteena on, että nuori on mukana neuvonnassa noin vuoden. Toiminnassa nuoren motivaation synnyttämiseksi ja sen ylläpitämiseksi on oltava mahdollisuus tavata



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



liikuntaneuvoja tarpeeksi usein. Kun liikuntaneuvontajakso päättyy, liikuntakortin olisi hyvä olla vielä jonkin aikaa voimassa, jotta nuoren liikuntamotivaatio säilyy.

Ohjautuminen liikuntaneuvontaan

Nuoret ohjautuvat liikuntaneuvontaan eri yhteistyökumppanien kautta. Esimerkiksi etsivä nuorisotyöntekijä voi nuoren niin halutessa välittää nuoren yhteystiedot liikuntaneuvojalle, joka on sen jälkeen suoraan yhteydessä nuoreen. Jos nuorella on korkea kynnyks lähtee mukaan, ensimmäisessä tapaamisessa voi olla mukana jo tutuksi tullut etsivä nuorisotyöntekijä, jolloin kynnyks ensimmäiseen tapaamiseen madaltuu.

Palvelutarpeiden tunnistaminen ja kuntoutussuunnitelma

Liikuntaneuvoja tunnistaa nuoren palvelutarpeen ja on yhteydessä joko jo käytössä oleviin tai muihin nuoren tarvitsemiin palveluihin. Eri toimijat työskentelevät yhdessä nuoren hyväksi. Yhteistyö mahdollistaa hyvän tiedonkulun eri toimijoiden välillä. Kun kuntoutussuunnitelmia tehdään nuoren läsnä ollessa ja useamman toimijan kanssa yhdessä, kaikilla on ollut yhteinen tieto nuoren tilanteesta ja asioiden etenemisestä.

Vastuu seurannasta

Koska nuoren tilanne voi muuttua liikuntaneuvonnassa oloaikana, tarvitaan säännöllisiä tarkastuspisteitä, joilla seurataan suunnitelman toteutumista ja mahdollisia muutostarpeita. Jollakin toimijalla on oltava päävastuu nuoren tilanteen seuraamisesta. Liikuntaneuvonnan lopussa on hyvä olla loppukeskustelu, ettei nuori jää tyhjän päälle. Hänellä on esimerkiksi oltava tiedossa jokin toimija, johon voi tarvittaessa olla yhteydessä myös liikuntaneuvonnan jälkeen.

Helposti lähestyttävä ja hyvin verkostoitunut liikuntaneuvoja nuoren tukena

Toimintamalli edellyttää pätevää liikuntaneuvojaa, jonka nuoret kokevat helposti lähestyttäväksi, ja johon he voivat luottaa. Ilman tällaista luottamusta nuoren motivaatio jatkaa liikuntaneuvonnassa heikkenee. Liikuntaneuvojan on hyvä tuntea palvelujärjestelmää ja sen toimijoita, jotta hän pystyy tunnistamaan nuoren muita palvelutarpeita.

Monialainen yhteistyö tärkeää

Yhteistyö edellyttää sujuvaa tiedonkulkua eri toimijoiden välillä. Toimintamallia käyttöönotettaessa onkin järjestettävä toimijat yhteen esimerkiksi työpajassa, jossa kaikki potentiaaliset yhteistyökumppanit tutustuvat toisiinsa ja tulevat tietoisiksi liikuntaneuvonnasta. Näin esimerkiksi nuorisopalveluista tai sote-toimesta osataan ohjata



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

nuoria liikuntaneuvontaan. Samalla työpajoissa saatetaan tunnistaa palvelujärjestelmän aukkopaiikkoja.

Vinkit toimintamallin soveltajille

Tsemppaa hyvä fiilis -hankkeen kohderyhmänä olivat Pieksämäen kaupungin 16–29-vuotiaat NEET-nuoret, eli nuoret, jotka eivät opiskele, työskentele tai ole asepalveluksessa. Hankkeessa oli tarkoituksena tukea vähän liikkuvia nuoria motivoitumaan elintapamuutokseen ja tarjota heille mahdollisuuksia siihen. Palvelujen kohdalla ongelmana oli, että juuri tälle kohderyhmälle sopivaa liikuntaneuvontaa ei ole tarjolla. Koska NEET-nuorilla saattaa olla useampia erilaisia ongelmia yhtä aikaa, olemassa olevat palvelut eivät toimi yhdessä nuoren tilanteen korjaamiseksi, vaan jokainen tekee töitä omalla sektorillaan.

Hankkeen yhteistyökumppaneina olivat Pieksämäen kaupunki (liikunta- ja nuorisotoimi sekä sosiaali- ja terveydenhuolto), Pieksämäen seudun liikunta, Etelä-Savon ammattiopisto, Pieksämäen ViaDia ry, Pieksämäen seutuopisto, Pieksämäen alueen harrasteliigat, Pieksämäen Seudun Liikunta ry ja lastenkoti Valona. Hankkeen yhteistyökumppaneille järjestettiin työpaja, jonka tavoitteena oli kehittää ja rakentaa uusia malleja nuorten moniammatillisiin ja yli sektorirajojen toimiviin palveluihin. Yhtenä havaintona oli, että palvelujen kesken tehdään jo yhteistyötä, mutta siinä on vielä kehitettävää. Nuorten liikuntaneuvonnalle eri toimijoiden yhdistämiseksi on siis tarvetta.

Nuorille kohdistettu liikuntaneuvonta on tullut osaksi muiden Pieksämäellä jo olemassa olevien nuorten palvelujen tarjontaa.

Kokemukset liikuntaneuvonnasta

Ensimmäiset nuoret tulivat liikuntaneuvontaan lokakuussa 2018. Vuoden 2020 lokakuuhun mennessä liikuntaneuvontaan oli osallistunut yhteensä 39 nuorta. Liikuntaneuvonnassa toteutettiin yksilöohjauksia nuorten tarpeiden mukaan. Lisäksi liikuntaneuvoja piti yhteyttä nuoriin heidän toivomillaan ja käytössään olleilla tavoilla (tekstiviestit, WhatsApp). Omatoiminen liikkuminen lisääntyi motivaation syntyessä. Osalle jo liikuntaneuvonnan lopettaneista nuorista liikuntakortti jätettiin vielä vuodeksi käyttöön motivaattoriksi, jotta liikkuminen jatkuisi.

Liikuntaneuvonnan kustannuksista ja vaikutuksista

Liikuntaneuvonnan kustannusten voidaan sanoa määräytyneen tarvelähtöisesti nuoren itsensä rytmittämän yksilöohjauksen käytön mukaan, ei järjestelmän määrittämän, säännöllisin väliajoin toteutuvan käytön mukaan. Kustannuksista noin kaksi kolmasosaa muodostuu yksilöohjauksesta ja liikuntakortin osuus on noin viidennes. Liikuntaneuvonnan



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

vaikutuksia arvioitiin laajasti sekä subjektiivisilla että objektiivisilla mittareilla. Vaikutusten arvioinnin perusteella liikuntaneuvonnassa olleiden nuorten keskimääräinen hyvinvointi lisääntyi. Kustannusten tarkastelu osoitti, että hyvinkin intensiivinen nuorten kohtaaminen ja yksilöohjaus on kustannuksiltaan huomattavasti alhaisempaa kuin arviot nuorten syrjäytymisen kustannuksista.

Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Toimintamalli lisää nuoren osallisuutta hänen omassa elämässään. Nuori osallistuu aktiivisesti liikunta- ja elintapaohjauksen suunnitteluun, jotta toiminta vastaisi hänen tarpeitaan. Liikkumisen lisääntyminen tuo hyvinvointivaikutuksia, joilla on positiivisia seurannaisvaikutuksia nuoren elämään. Nuori voi tulla liikuntaneuvontaan ilman diagnoosia omana itsenään. Liikuntaneuvonnan ja muiden alueen palveluiden verkosto edesauttaa nuoren ohjausta palveluun.

Nuori osallistuu aktiivisesti tarpeidensa kartoittamiseen myös eri ammattilaisten kanssa, mikä edistää hänen osallisuuttaan vaikuttamisen prosesseissa. Yhteistyössä laaditun asiakassuunnitelman toteutumista seurataan säännöllisesti yhteisissä palavereissa. Nuoren tarpeita vastaavat palvelut helpottavat nuoren elämää hänen omassa asuinympäristössään, ja aktivoi häntä hoitamaan omia asioitaan itsenäisesti.

Toimintamalli lisää myös mukana olevien ammattilaisten osallisuutta, sillä heidän tietämyksensä yhteistyökumppaneiden palveluista ja osaamisesta paranee. Tämä kehittää heidän osaamistaan, ja heille syntyy myös uusia verkostoja, joista on hyötyä yleisemminkin. Toimintamalliin sisältyvät, eri alojen yhteiset liikuntaneuvontaa esittelevät tiedotus- ja koulutustilaisuudet lisäävät eri alojen ammattilaisten välistä yhteistyötä, mikä edistää palvelujärjestelmän toimintaa laajemminkin kuin vain liikuntaneuvonnan puitteissa.

Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Liikkumattomuuden kustannuksiksi yhteiskunnalle on arvioitu vähintään kolme miljardia euroa vuodessa². Arviot nuorten syrjäytymisen kustannuksista vaihtelevat, mutta yhden arvion mukaan pelkän peruskoulun varaan jäävät nuoret aiheuttavat elinaikanaan 230 000 -

² [Vasankari, Tommi & Kolu, Päivi \(2018\) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. Valtioneuvoston kanslia: Helsinki.](#)



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



370 000 euron menetykset julkistaloudelle verrattuna koulutuksen saaviin nuoriin³. Vuonna 2014 arvioitiin, että Pieksämäellä olisi ollut noin 200 NEET-nuorta eli 16–29-vuotiaista nuorta, jotka eivät työskentele, opiskele tai ole asepalveluksessa. Nuorten liikuntaneuvonnan kehittämisen lähtökohtana oli tarjota vähän liikkuville NEET-nuorille mahdollisuus aloittaa liikkuminen, ja lisätä tätä kautta heidän hyvinvointiaan sekä parantaa heidän mahdollisuuksiaan edetä koulutukseen ja työelämään.

NEET-nuoret tarvitsevat yleensä useiden eri toimialojen palveluita. Jo pelkästään sosiaali- ja terveystaloudissa on todettu vaikeuksia tiedonkulussa eri ammattilaisten välillä ja asiakkaiden putoamista palvelujen ulkopuolelle⁴. Ongelmat vain kasvavat, kun asiakkaan tarvitsemiin palveluihin tulee mukaan muitakin toimialoja, kuten sivistystoimi, työllisyyspalvelut ja liikuntapalvelut. Nuorten liikuntaneuvonnan tarkoituksena oli, että nuori saisi liikunta- ja elintapaohjauksen lisäksi tarvitsemiin palveluja myös muilta toimialoilta liikuntaneuvojan toimiessa niin sanotusti ”palveluohjaajana”.

Nuorten liikuntaneuvontaa kehittäneille hankkeen yhteistyökumppaneille järjestettiin myös työpaja, jonka tavoitteena oli tehdä liikuntaneuvontaa tutuksi, ja kehittää sekä rakentaa uusia malleja nuorten moniammatillisiin ja yli sektorirajojen toimiviin palveluihin. Yhtenä huomiona työpajassa oli, että palvelujen kesken tehdään jo yhteistyötä, mutta siinä on vielä kehitettävää. Lisäksi osallistujien tärkeä havainto oli, että nuorten palveluihin täytyy liittää mukaan varhaiskasvatus ennalta ehkäisevänä palveluna. Nuorten liikuntaneuvonnan kehittäminen edisti tällä tavoin myös palvelujärjestelmän kehittämistä.

Nuorten liikuntaneuvonnan vaikutuksia nuoriin on arvioitu laajalti eri mittareilla. Subjektiiivisina mittareina ovat olleet 3X10D-elämäntilannemittari, Kykyviisari sekä terveyteen liittyvä elämänlaatumittari 15D. Objektiiivisena mittarina on käytetty InBody-mittausta. Mittauksia tehtiin liikuntaneuvonnan alku-, väli- ja loppuvaiheissa. Subjektiiivisten mittarien perusteella nuorten hyvinvointi lisääntyi selvästi, ja objektiiivisenkin mittarin mukaan liikunnalla on ollut positiivisia terveysvaikutuksia. Kustannusten tarkastelu osoitti, että hyvinkin intensiivinen nuorten kohtaaminen, yksilöohjaus sekä liikuntakortin tarjoaminen olivat kustannuksiltaan huomattavasti alhaisempia kuin arviot nuorten syrjäytymisen tuottamista kustannuksista yhteiskunnalle.

Toiminnan hyvistä tuloksista on uutisoitu Pieksämäen paikallislehdessä, Etelä-Savon maakuntalehdessä sekä laajalti myös Kuntalehdessä. Lisäksi hankkeen toimijat ovat esitelleet liikuntaneuvontaa eri kanavissa.

³ [Hilli, Petri ym. \(2017\) Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskelmasta. Yhteiskuntapolitiikka 82\(6\), 663–675.](#)

⁴ [Hujala, Anneli & Lammintakanen, Johanna \(2018\) Paljon sote-palveluja tarvitsevat ihmiset keskiöön. Kunnallisanalyytiikan kehittämissäätiön julkaisu 12. KAKS: Helsinki.](#)



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Toimintamallista on todettu, että sitä kannattaa kehittää myös toisille kohderyhmille. Nykyinen liikuntaneuvonnan toimintamalli on keskittynyt nuoriin, joille elämänhallinnan ongelmia on jo ennättänyt kasautua. Esimerkiksi Tsemppaa hyvä fiilis -hankkeen kohderyhmää pyritään laajentamaan NEET-nuorista jo opiskelemassa tai työelämässä oleviin 16–29-vuotiaisiin, joille ei ole tarjolla samankaltaista palvelua, mutta jotka kuitenkin tarvitsisivat ennaltaehkäisevää elintapaohjausta ennen putoamistaan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten riskiryhmään. Tällöin toiminta ei siis olisi kasautuneiden ongelmien korjaamista, vaan ongelmien ennaltaehkäisyä.

Toimintamallin yhtenä haasteena on nuoria motivoivan ja luottamusta herättävän liikuntaneuvojan löytäminen. Toimintaan rekrytoitavalla neuvojalla on oltava kokemusta ja osaamista yhteistyöstä eri alojen ammattilaisten kanssa. Lisäksi toimintamallissa saatetaan kohdata haasteita tiedonkulussa ja tietojen jaossa eri toimijoiden välillä. Tätä voidaan ratkaista sillä, että liikuntaneuvontaan osallistuva nuori antaa henkilökohtaisen luvan omien tietojen käsittelyyn ja tiedonkulkuun eri toimijoiden välillä.

Lopuksi

Tsemppaa hyvä fiilis -hanke päättyy heinäkuussa 2021. Toimintamalli on tuottanut Pieksämäellä hyviä tuloksia ja toimintaa pyritään kehittämään laajemmalle kohderyhmälle. Toimintamallia voi soveltaa myös muihin kohderyhmiin kuin NEET-nuoriin. Malli on todennetusti vaikuttava, ja se sekä edistää nuorten hyvinvointia ja osallisuutta että myös parantaa palvelujärjestelmän toimivuutta verkostoimalla eri alojen ammattilaisia. Toimintamallia kannattaa esitellä mahdollisimman monissa kanavissa, jotta se juurtuisi laajemmalti koko Suomeen.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto