

Arvio toimintamallista: Työpajaliikunnalla osallisuutta ja työkykyä

Kuntoutuksen työtoiminnan työpajoilla tapahtuva matalan kynnyksen liikuntatoiminta tarjoaa työpajojen asiakkaille tasavertaiset liikuntamahdollisuudet. Kokemusperäinen, maksuton ja vapaaehtoinen liikunta lisää osallisuutta ja liikkumisen määrää.

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

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke (ESR 1.6.2018–31.8.2021).

Hanketta toteutetaan Oulussa, Pudasjärvellä, Raahessa, Muhoksella ja lissä. Hanketta toteuttavat Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr, ODL Liikuntaklinikka ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

Kehittäjän yhteyshenkilöt:

- Miia Länsitie, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka, [miia.lansitie\(at\)odl.fi](mailto:miia.lansitie@odl.fi)
- Tanja Löytynoja, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [tanja.loytynoja\(at\)popli.fi](mailto:tanja.loytynoja(at)popli.fi)

Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös

- Työpajaliikuntaa on aiemmin kehitetty samankaltaisella mallilla HEP! – Hyvinvointiliikuntaa elämänpoluilla –hankkeessa (OKM 2014-2017). HEP! -hankkeen toteuttivat Oulussa Oulun Diakonissalaitos ja Oulun Aikuiskoulutuskeskus / Virpiniemen liikuntaopisto. [Hankkeen loppuraportti Oulun Diakonissalaitoksen verkkosivuilla \(pdf\)](#)

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





kartoittamisessa on hyödynnetty esimerkiksi puhelimella toteutettavaa kuvamuotoista kyselyä. Kartoituksessa voidaan käyttää myös NOVA2-hankkeen liikkumisen kortteja (ks. [hankkeen verkkosivut](#)). Kuvamuotoisuuden lisäksi korkeampaa vastausaktiivisuutta voidaan tavoitella sillä, että asiakkaat vastaavat kyselyyn hanketyöntekijän läsnä ollessa. Työpajaohjaajien koulutustarpeet voidaan kartoittaa esimerkiksi sähköisellä kyselylomakkeella.

Kokemusliikunnan peruskoulutus ohjaajille

Liikuntatoiveiden ja koulutustarpeiden pohjalta rakennetaan ohjaajille Kokemusliikunnalla hyvinvointia -peruskoulutus. Koulutus sisältää sekä teoretietoa että käytännön harjoituksia kokemusliikunnasta. Koulutuksen teoriaosuudessa käsitellään liikunnan hyvinvointivaikutuksia, kokemusliikuntaa, liikuntaan motivointia, liikunnan puheeksi ottamista, positiivisen ilmapiirin luomista, liikkumisen ohjausta sekä lajien soveltamista ja palautteen keräämistä osallistujilta. Sisällön suunnittelussa voi hyödyntää NOVA2-hankkeen loppujulkaisua.

Koulutuksessa ohjaajille esitellään asiakkaiden liikuntatoiveet, joiden perusteella ohjaajat tekevät työpajoille 12 viikon jaksoissa toteutettavat liikuntakalenterit. Liikuntakalenterin toteuttamisessa voidaan hyödyntää oman ohjauksen lisäksi esimerkiksi paikallisten urheiluseurojen tuottamia liikuntapalveluja. Koulutuksessa ohjaajat suunnittelevat kokemusliikunnan demotunnit, jotka alkavat koulutuksesta vastaavan henkilön toteuttamana sekä jatkuvat tuetusti työpajaohjaajien toteuttamana. Koulutuskokonaisuudessa ohjaajat toimivat työpajatoiminnan asiantuntijoina. Liikuntatoiminnasta opitaan yhdessä koulutuksen vetäjien ja osallistujien kesken, soveltaen liikkumista työpajaympäristöön.

Kokemusliikuntatoiminnan toteuttaminen työpajoilla

Kokemusliikunnan toteuttamisessa korostetaan työpajan asiakkaiden vaikuttamismahdollisuuksia, vapaaehtoisuutta, yhdessä tekemistä, kilpailun välttämistä sekä onnistumisia. Liikuntatoimintaan osallistuminen on työpajan asiakkaille maksutonta. Kokemusliikunnassa ei tarvita esimerkiksi lajitaitoja, vaan keskeistä on toimintaan osallistuvan osallisuus ja toimijuuskokemukset. Halutessaan asiakkailla on mahdollisuus osallistua liikuntatilanteiden suunnitteluun, valmisteluun ja ohjaukseen omien vahvuksiensa tai voimavarojensa mukaisesti.

Toiminnan kehittäminen: palautteen kerääminen, vaikutusten arviointi ja syventävät koulutukset

Työpajaliikuntaa kehitettäessä on hyvä huomioida, että osallistujien liikuntatoiveiden ja palautteen kerääminen on toiminnassa keskeistä ja jatkuu koko toiminnan ajan. Keräämällä palautetta säännöllisesti työpajaliikunta pysyy osallistujien näköisenä ja mielekkäänä.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Toiminnan vaikuttavuuden arvioimiseksi osallistujille voidaan tarjota mahdollisuus osallistua hyvinvointikartoitukseen ennen liikuntatoiminnan aloittamista ja 8-12 viikkoa sen aloittamisen jälkeen. Hyvinvointikartoituksessa voidaan kysyä muun muassa hyvinvointiin, työkykyyn ja elintapoihin liittyviä kysymyksiä tietosuoja ja anonymiteetti huomioiden sekä seurata osallistujien liikkumisen määrää aktiivisuusmittarilla tai esimerkiksi puhelimesta olevalla aktiivisuussovelluksella. Ohjaajien osaamisen sekä asenneilmapiirin kehittymistä voidaan seurata koulutuksen alussa ja lopussa toteutettavalla sähköisellä kyselyllä. Työpajojen liikuntatoimintaa kehitetään osallistujilta ja ohjaajilta saadun palautteen ja osallistujille suunnatun hyvinvointikartoituksen havaintojen perusteella.

Kokemusliikunnalla hyvinvointia -peruskoulutuksen jälkeen ohjaajille ja osallistujille voidaan toteuttaa syventäviä hyvinvointiin ja elintapoihin liittyviä koulutuksia pohjautuen osallistujille suunnatun hyvinvointikartoituksen tuloksiin. Syventävissä koulutuksissa voidaan hyödyntää olemassa olevia toimintamalleja kuten arkiaktiivisuuskalenteri ja liikkumisen kortit. Ohjaajille voidaan myös tarjota syventäviä koulutuksia heidän osaamistarpeisiinsa perustuen.

[Arkiaktiivisuuskalenteri ja liikkumisen kortit NOVA2-hankkeen verkkosivuilla](#)

Tarvittavat resurssit

Mallin käyttöönottoa varten tarvitaan esimerkiksi kunnan liikuntapalveluista henkilö, jolla on riittävä osaaminen työpajaohjaajien kouluttamiseksi matalan kynnyksen liikunnasta. Ennen koulutuskokonaisuuden alkua tulee sopia, miten ja kenen toimesta asiakkaiden liikuntatoiveet kerätään, jotta niitä voidaan hyödyntää liikuntakalenterin tekemisessä.

Ohjaajilla tulee olla varattuna aikaresurssi liikuntatuokioiden suunnitteluun ja ohjaukseen. Kokemusliikunnan ajatuksena on, että sitä voi harrastaa myös ilman kalliita välineitä eikä erillistä liikuntatilaa välttämättä tarvita. Etukäteen on kuitenkin hyvä pohtia liikuntatoimintaan varattavaa budjettia, mihin vaikuttaa muun muassa se, toimiiko liikunnan ohjaajina oma henkilökunta vai hyödynnetäänkö ostopalveluja, ja tarvitaanko rahaa esimerkiksi tilavuokriin tai kuljetuksiin.

Vinkit toimintamallin soveltajalle

Työpajaliikuntaa on NOVA2-hankkeessa kehitetty nuorten kuntouttavan työtoiminnan työpajoilla, mutta mallia voidaan soveltaa myös aikuisten työpajaliikunnan kehittämisessä. Jokaisella työpajalla on ollut nimetty vastuuhenkilö, joka on vastannut liikuntatoiminnan edistämisestä hankkeen aikana.

Kokemusliikunnan peruskoulutus

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeessa toteutetun Kokemusliikunnalla hyvinvointia -koulutuksen kesto oli 12 tuntia, joka jakautui 8 tunnin



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



teoriaosuuteen ja 4 tunnin kokemusliikunnan demoihin. Koulutuskokonaisuuden rakentamisessa hyödynnettiin HEP! – Hyvinvointiliikuntaa elämänpoluilla -hankkeessa toteutettua työkirjaa. Katso myös kohta SAMANKALTAISTA TOIMINTAA ON KEHITETTY MYÖS.

Palautteen kerääminen

Osallistujilta kerättiin palautetta liikuntatoiminnasta jokaisen liikuntatuokion jälkeen ja laajemmalla kyselyllä 8-12 viikkoa liikuntatoiminnan aloittamisen jälkeen. Vaikuttavuutta arvioitiin toteuttamalla vapaaehtoisille nuorille hyvinvointikartoitus ennen liikuntatoiminnan aloittamista ja 8-12 viikkoa sen aloittamisen jälkeen. Kartoituksessa käytetty lomake kehitettiin NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeessa.

Lisäksi nuoret saivat halutessaan käyttöönsä aktiivisuusmittarin 2 viikon ajaksi. Kartoituksen tulokset esiteltiin nuorille itselleen sekä työpajaohjaajille, jotta nuoret oppivat kiinnittämään huomiota omien elintapojen ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin, mikä saattaa kannustaa jatkamaan liikunnallisempaa elämäntapaa. Tulosten esittelyssä pääosassa oli aina ratkaisun hakeminen havaittuun haasteeseen. Kehittämiskohteen lyhyen esittelyn jälkeen havaittua haastetta työstiin yhdessä eteenpäin osallistavilla menetelmillä.

Syventävät koulutukset

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeessa työpajoilla toteutettiin ohjaajille ja asiakkaille suunnatut Hyvinvointia arjen aktiivisuudesta -koulutukset, joissa hyödynnettiin hankkeessa yhdessä nuorten kanssa kehitettyä arkiaktiivisuuskalenteria sekä Terveyttä edistävät elintavat -koulutukset, joissa hyödynnettiin hankkeessa kehitettyjä liikkumisen kortteja.

[Arkiaktiivisuuskalenteri ja liikkumisen kortit NOVA2-hankkeen verkkosivuilla](#)

Molemmat koulutukset perustuivat nuorten hyvinvointikartoituksessa havaittuihin kehittämistarpeisiin. Ohjaajille tarjottiin mahdollisuutta syventää osaamista kokemusliikunnasta perustuen ohjaajien esille tuomiin koulutustarpeisiin, kuten liikuntaan motivoiminen sekä liikunta ja psyykinen hyvinvointi.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Mallin arviointi

Osallisuuden toteutuminen mallissa

Osallisuus omassa elämässä

Matalan kynnyksen liikunnassa ei ole kyse suorituksista eikä siinä vaadita laajiosaamista, niinpä mukaan voi tulla kokeilemaan, oppimaan ja saamaan kokemuksia. Liikuntatoiminnan sisältö, kuten mukana olevat liikuntalajit, perustuu osallistujilta kerättyihin toiveisiin. Toiveet kerätään anonyymisti niin, että kaikilla on mahdollisuus tuoda mielipiteensä vapaasti mielipiteensä esille.

Osallistuja päättää itse osallistumisensa tason, mikä mahdollistaa satunnaisen osallistumisen tai sivusta seuraamisen sekä osallistumisen itselle mieluisiin toimintoihin. Halutessaan asiakkailta on myös mahdollisuus osallistua liikuntatilanteiden suunnitteluun, valmisteluun ja ohjaukseen omien vahvuksiensa tai voimavarojen mukaisesti. Vapaaehtoisuuden lisäksi liikuntatoimintaan osallistuminen on työpajan asiakkaille maksutonta, mikä mahdollistaa sellaistenkin lajien kokeilun, joihin osallistujalla ei muuten olisi mahdollisuutta.

Liikuntatoimintaan osallistumisen kynnystä madaltaa myös se, että toiminnassa korostetaan onnistumisen kokemuksia ja vältetään kilpailua. Uudet kokemukset tarjoavat mahdollisuuden irrottautua tavanomaisesta arjesta ja osallistuja voi löytää itsestään uusia voimavaroja.

Osallistujilla on lisäksi mahdollisuus osallistua hyvinvointikartoitukseen ennen liikuntatoiminnan aloittamista ja 8-12 viikkoa sen aloittamisen jälkeen sekä saada käyttöönsä aktiivisuusmittari kahden viikon ajaksi. Nämä tuovat näkyväksi omien elintapojen ja valintojen vaikutukset hyvinvointiin, mikä saattaa kannustaa jatkamaan liikunnallisempaa elämäntapaa.

Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa

Liikuntatoiminnan suunnitteluvaiheessa kartoitetaan sekä työpajaohjaajien osaamistarpeet että asiakkaiden toiveet toiminnalle. Työpajaohjaajille suunnatussa koulutuksessa käsitellään liikuntatoiminnan soveltamista työpajaympäristöön yhdessä kouluttajien ja ohjaajien kesken, ohjaajien edustaessa työpajatoiminnan asiantuntijuutta.

Osallistujilta kerätään palautetta ja toiveita myös toiminnan aikana mm. jokaisen liikuntatuokion jälkeen. Näin toiminta pysyy osallistujien näköisenä ja mielekkäänä. Työpajojen liikuntatoimintaa kehitetään osallistujilta ja ohjaajilta saadun palautteen ja osallistujille suunnatun hyvinvointikartoituksen havaintojen perusteella. Näin niin osallistujilla kuin ohjaajillakin on aito mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, joka koskettaa paitsi heitä itseään, myös muita toimintaan osallistuvia. Osallistujilla on myös mahdollisuus olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa liikuntatilanteita yhdessä ohjaajien kanssa. Tämä



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Hyvinvointikartoitusten tuloksia esitellään toiminnan kohderyhmälle ja työpajaohjaajille, minkä jälkeen esille nousseita liikkumisen tai liikkumattomuuden haasteita työstetään yhdessä osallistujien ja ohjaajien kanssa etsien niihin ratkaisuja. Kartoitusten havaintoja ja niiden jatkotyöstämisen antia hyödynnetään toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä. Lisäksi työpajatoiminnan kehittämiseksi myös laajemmassa mittakaavassa esitellään kartoitusten tuloksia päättäjille sekä kunnassa että valtakunnallisesti.

Liikuntatilanteet ovat avoimia kaikille työpajalla oleville asiakkaille. Toiminnan kautta niin osallistujat kuin ammattilaiset saavat mahdollisuuden olla tarjoamassa harrastusmahdollisuuksia ja rakentamassa yhteisöllistä hyvinvointia sekä toimintaan osallistuville että väliillisesti myös laajemmin alueella. Työpajojen säännöllisellä liikuntatoiminnalla voidaan kannustaa osallistujia liikkumaan, mitä kautta liikkumattomuudesta aiheutuvat yhteiskunnalliset seuraukset, kuten sosiaali- ja terveyspalveluiden ja työttömyysturvan kustannukset sekä tuloverojen menetys, voivat pienentyä.

Toiminnalla on luotu uutta rakennetta työpajatoimintaan tuomalla siihen mukaan säännöllinen ja suunnitelmallinen liikuntatoiminta. Työpajoilla on lisäksi toiminut nimetty liikuntatoiminnan edistämisestä vastaava henkilö. Työpajaohjaajille toteutettu koulutus lisää ohjaajien tietämystä liikunnan hyvinvointivaikutuksista ja antaa osaamista ja varmuutta liikuntatoiminnan toteuttamiseen. Näin ohjaajien koulutus mahdollistaa osaltaan liikuntatoiminnan jatkumisen pysyvänä toimintana. Lisäksi hankkeen toimintaa ja vaikuttavuuden arviointia esitellään päättäjille ja pyritään sitä kautta edistämään liikunnan roolia kuntouttavassa työpajatoiminnassa.

Kuntoutuksen työtoiminnan liikuntatoimintaa ei ole määritelty tai ohjeistettu valtakunnallisesti. Niinpä liikuntatoiminta vaihtelee työpajoittain ja asettaa siten työpajojen asiakkaat eriarvoisen asemaan keskenään. Työpajojen ohjaajilla on usein sosiaalialan koulutus, jossa liikunnan hyvinvointivaikutuksia ja liikkumisen ohjausta käsitellään vain vähän tai ei lainkaan. Kuitenkin väestötasolla on havaittu, että haastavassa sosioekonomisessa tilanteessa olevat henkilöt liikkuvat keskimääräistä vähemmän ja heillä voi olla liikunnan harrastamisen esteitä, kuten mielialuongelmia, sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai rahan puutetta. Perinteinen



suorituskeskeinen liikuntatoiminta ei välttämättä tavoita tai houkuta näitä henkilöitä liikkumaan.

Hankkeessa toteutetun vaikuttavuuden arvioinnin perusteella nuorten liikkuminen lisääntyi ja paikallaanolon määrä väheni sekä työpajalla että vapaa-aikana. Nuorten kokemat liikkumisen esteet, kuten kiinnostuksen, sopivan liikuntamuodon ja rahan puute vähenivät. Koulutukseen osallistuneet ohjaajat kokivat liikuntatoiminnan muuttuneen suunnitelmallisemmaksi ja he hyödynsivät liikuntaa aiempaa enemmän ohjaustyössään.

Keskeistä toiminnan jatkumisen ja juurtumisen kannalta on työpajaohjaajien koulutus sekä sen jatkuvuus ja säännöllisyys. Samoin työpajojen henkilökunnan sitoutuneisuus matalan kynnyksen liikuntatoimintaan on tärkeää, ettei liikuntatoiminta työpajoilla olisi kiinni vain yksittäisten ohjaajien kiinnostuksesta tai harrastuneisuudesta liikuntaan. Toiminnan juurtumista on pyritty hankkeessa turvaamaan esimerkiksi sillä, että liikuntatoiminnasta työpajoilla vastasivat nimenomaan työpajojen ohjaajat ulkopuolisen ohjaajan sijaan. Näin osaaminen jää työpajan käyttöön myös hankkeen päätyttyä.

Hankkeen loppujulkaisu, kuvaukset työkaluista ja muut materiaalit tarjoavat lisäksi vinkkejä muun muassa koulutusten suunnitteluun ja toteuttamiseen niille, jotka haluavat aloittaa liikuntatoiminnan tai lisätä tai kehittää sitä työpajalla. Oleellista on toiminnasta ja sen tuloksista tiedottaminen niin, että tuotetut materiaalit ja hyvät kokemukset tulevat asiasta kiinnostuneiden ja päättävien tietoon.

Pidemmällä tähtäimellä toiminnan juurtumisen kannalta oleellista on työpajatoiminnan valtakunnallisiin linjauksiin vaikuttaminen, muun muassa tuottamalla tietoa liikuntatoiminnan vaikuttavuudesta (mukaan lukien pidemmän aikavälin vaikutukset). Samoin tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan siihen, että liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset sekä matalan kynnyksen liikunnan ohjaus ovat aiheina enemmän esillä sosiaalialan koulutuksessa.

Toimintamallia voidaan edelleen kehittää laajentamalla kohderyhmää esimerkiksi aikuisten työpajatoimintaan. Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävät moninaiset vaikutukset ovat ilmeiset myös varttuneemmassa aikuisväestössä.

Lopuksi

Toimintamalli lisää osallisuutta erityisesti omassa elämässä ja yhteisöissä. Toiminta on myös ollut luomassa uutta rakennetta työpajatoimintaan. NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke päättyy elokuussa 2021, mutta toimintamalli pyritään juurruttamaan vakituiseksi käytänteeksi hankkeen päätyttyä. Toimintamalli sopii levitettäväksi eri paikkakunnille ja laajennettavaksi eri kohderyhmille.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto