



”Ikinä aiemmin liikunta ei ole tuntunut näin kivalta!”



Selvitys liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa

Yhteenveto

- Kertyneiden havaintojen mukaan liikunta- ja hyvinvointineuvonta lisää toimintaan osallistuneiden liikunta-aktiivisuutta, rohkeutta liikkua ja myönteisiä kehollisia kokemuksia. Opiskelijat ovat oivalta-
neet kokonaishyvinvoinnin merkityksen jaksamiseen.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvontaa toteutetaan hankkeen omana toimintana tai yhteistyönä liikuntatoimen, yksityisen liikunta-alan ammattilaisen tai yhteistyöoppilaitoksen kanssa.
- Kohderyhmän tavoittaminen, tiedottaminen ja aikaresurssit koettiin toiminnassa haastaviksi.
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta oppilaitoksen tiloissa koettiin toimivaksi, mutta myös kokemukset etäneuvonnasta olivat rohkaisevia.
- Vaikuttavuuden arvioimiseen tarvitaan yhteisiä kriteereitä.

Miksi tarvitaan liikunta- ja hyvinvointineuvontaa?

Nuoruuden terveydentila on ponnahduslauta aikuisiän terveydelle, terveyskäyttäytymiselle ja työkyvyille. Osalla opiskelijoista on haasteita arjessa jaksamisessa ja elintavoissa. Näiden opiskelijoiden mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja tukeminen on tärkeää. Yhteisöllisen tuen lisäksi osa opiskelijoista saattaa hyötyä yksilöllisestä tuesta.

Toiminnan organisoituminen

Moni Liikkuva opiskelu -toimintaan avustusta saanut oppilaitos tarjoaa opiskelijoilleen maksutonta liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Neuvonnasta vastaa oppilaitoksessa useimmin hankkeen työntekijä (55 %) tai oppilaitoksen henkilöstöön kuuluva (32 %). Oppilaitoksen ulkopuolelta palvelun tuottajina on ollut kunnan liikuntatoimen työntekijä, yhteistyöoppilaitoksen liikuntaneuvoja- tai fysioterapeuttiopiskelija tai yksityinen liikunta-alan yrittäjä.

Liikunta- ja hyvinvointineuvontaa tarjoavat henkilöt ovat koulutukseltaan liikunnanopettajia, liikunnanohjaajia, liikuntaneuvoja, personal trainereita, fysioterapeutteja tai fysioterapeuttiopiskelijoita.

Mitä liikunta- ja hyvinvointineuvonta on?

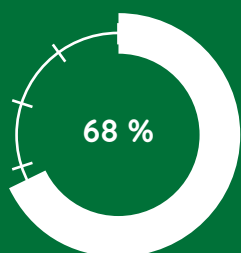
- Yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville.
- Vaiheittain etenevä ja tavoitteellinen prosessi, jonka aikana käsitellään myös muita arjen hyvinvoinnin elementtejä (esim. lepo, palautuminen, ravitsemus).
- Pyrkimyksenä on vahvistaa ihmisen kykyjä ja taitoja tehdä itse terveyttään ja liikkumistaan koskevia valintoja.
- Tavoitteena on, että ihminen motivoituu liikkumaan itselleen mieluisella tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Tiedottaminen ja kohderyhmä

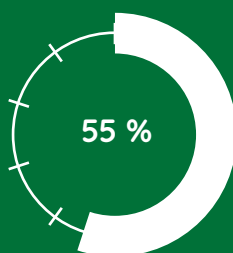
Opiskelija saa tietoa toiminnasta useimmiten liikunnanopettajan, terveydenhoitajan tai muun opiskeluhooltoon kuuluvan henkilön kautta. Wilma-järjestelmä on tiedonvälitykseen eniten käytetty kanava, mutta myös erilaisia esitteitä tai oppilaitoksen inforuutua käytetään.

Liikunta- ja hyvinvointineuvontaan hakeudutaan erilaisten syiden vuoksi. Yleisimmät ovat kiinnostus liikunnan lisäämiseen, huoli omasta hyvinvoinnista ja vähäinen liikunnan määrä. Puolella oppilaitoksista ei ole kriteerejä, vaan kaikki halukkaat pääsevät neuvontaan. (Kuvio 1).

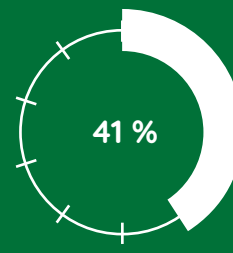
Ilmaissut kiinnostuksen
lisätä liikuntaa



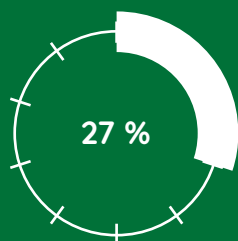
Huoli omasta
hyvinvoinnista



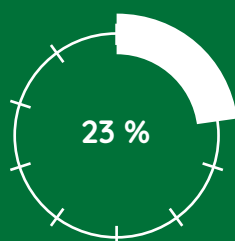
Vähäinen
liikunnan määrä



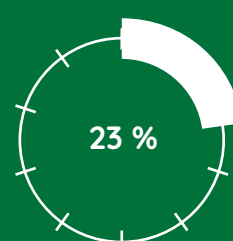
Terveydelliset syyt tai
riskitekijät



Haluaa kehittää
liikuntataitoja



Opiskelija kokenut sosiaalista
painetta liikkua ryhmässä



Ylipaino/
korkea painoindeksi



Kuvio 1. Liikunta- ja hyvinvointineuvontaan hakeutumisen syitä (vastaaja sai valita useamman).

Liikunta- ja hyvinvointineuvonnan sisältö

Tyypillisen liikunta- ja hyvinvointineuvontaprosessin kulku:

- tapaamisen kesto 30–60 minuuttia
- tapaamiskertoja 4–6
- prosessin kesto 1–4 kuukautta.

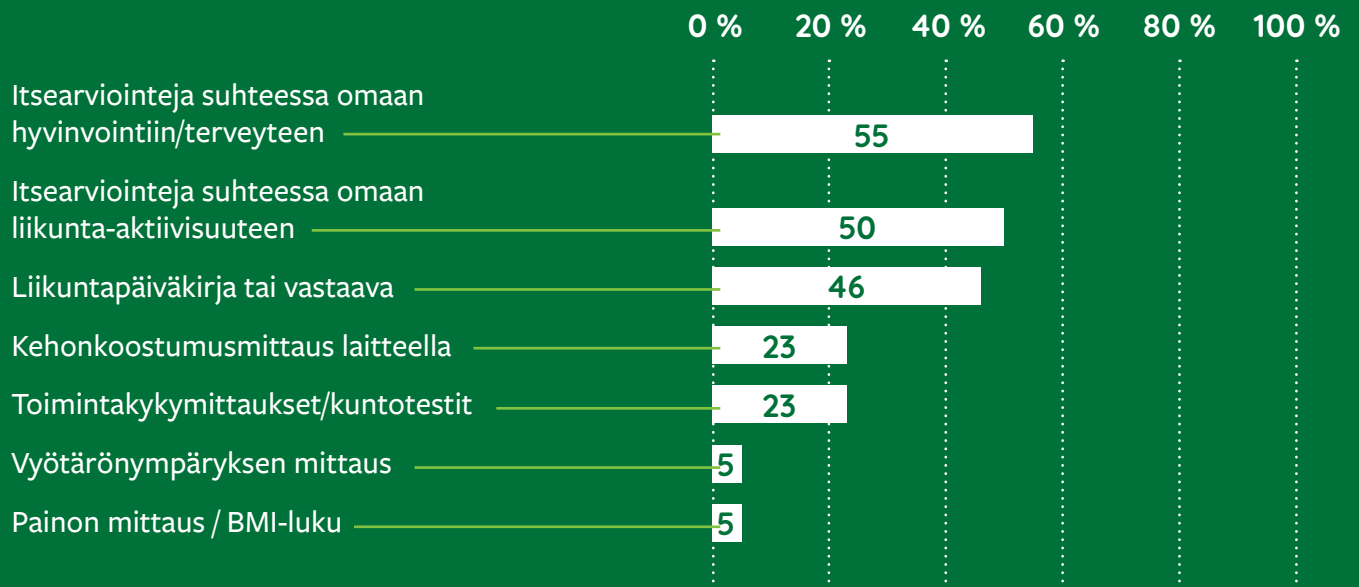
Prosessin kesto ja tapaamiskertojen määrään vaikuttavat opiskelijan tilanne, tavoitteet, motivaatio ja liikuntatausta. Prosessin kestoja rajaavat opiskelijoiden työssä oppimisen jaksot, toimintaa tarjoavien opiskelijoiden harjoittelujakson kesto sekä koko hankkeen kesto.

Liikunta- ja hyvinvointineuvonta sisältää erilaisia toimintoja riippuen opiskelijan tarpeista ja tavoitteista. Useimmissa hankkeissa toiminta sisältää alkukyselyn tai haastattelun, tavoitteiden asettelun, liiketaitojen harjoittamista ja seurannan. (Kuvio 2).



Kuvio 2. Liikunta- ja hyvinvointineuvonnan sisältö (vastaaja sai valita useamman).

Liikunta- ja hyvinvointineuvonnassa käytetään erilaisia mittareita arvioimaan opiskelijan alku- ja lopputilannetta ja prosessin kulkua. Eniten käytetään erilaisia itsearviointimittareita suhteessa omaan hyvinvointiin/terveyteen tai liikunta-aktiivisuuteen. Lähes 30 prosenttia vastasi, että ei käyttänyt toiminnassa mittareita. (Kuvio 3).



Kuvio 3. Liikunta- ja hyvinvointineuvonnassa käytettävät mittarit (vastaaja sai valita useamman).



Liikunta- ja hyvinvointineuvonnan onnistumiset ja haasteet

ONNISTUMISET



”Liikunta-agentti etsii vähän liikkuvia henkilöitä ja antaa henkilökohtaista ohjausta liikuntaan ja elintapoihin. Opettajat, opot, kuraattorit ja terkkarit voivat myös ohjata opiskelijoita Liikunta-agentin hoiviin.”



”Säännölliset tapaamiset sitouttavat opiskelijaa prosessiin.”



”Hyvinvointipäivän yhteydessä pop-up-liikkumisneuvontaa, mittauksia ja ohjausta yksilölliseen neuvontaan.”



”Opiskelijalla on nyt tietoa ja taitoa itse kehittää kestävyyskuntoa liikuntaneuvontaprosessin jälkeen.”



”Ilo ja nauru. Ryhmäytyminen.”



”Hyvinvointineuvonta järjestettiin etänä. Kokeilu sai miettimään sen tarjoamista jatkossa lähineuvonnan rinnalla.”



”Liikunnallinen rohkeus on lisääntynyt: pareittain, pienryhmässä, julkisella liikuntapaikalla.”



”Etäneuvontaan osallistuneiden tarve liittyi ravitsemukseen tai liikuntaan, mitä pystyi antamaan etäyhteyden avulla hyvin.”



”Kokemukset liikunnasta mielihyvän lähteenä olleet uusia ja yllättäviä.”



”Ensimmäinen vuosi käynnisti toiminnan hyvin. Nyt toimintaa päästään kehittämään yhteistyön avulla.”



”Tullut myönteisiä ja turvallisia kokemuksia liikunnasta, edistäneet myös opiskelukykyisyyttä.”



”Hyvinvointineuvonnan toteuttaminen yhteistyössä fysioterapiaprosessien kanssa sujui mainiosti.”



”Motoriset taidot kehittyneet niilläkin, jotka ovat vältelleet koulu liikuntaa ja joille liikunta on ollut hyvin pienessä roolissa omassa arjessa.”



”Liikunta on lisääntynyt. Huolenpito hyvinvoinnista on kasvanut.”

KUINKA SAADA OPISKELIJAT MUKAAN TOIMINTAAN?

Kohderyhmän tavoittaminen, viestintä ja aikaresurssit koetaan useassa hankkeessa suurimmiksi haasteiksi. Hankkeet ovat pohtineet näihin haasteisiin seuraavia ratkaisuja:

- Tiedotetaan toiminnasta useamman viestintäkanavan kautta. Hyödynnetään toiminnan tunnetuksi tekemisessä myös oppilaitoksen yhteisöllisiä tapahtumia.
- Kannustetaan liikunnan ja hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen ja toimintaan ohjaamiseen niin vertaisopiskelijoita kuin muuta opiskeluyhteisöä.
- Nimetään toiminta niin, ettei se leimaa liikaa toimintaan osallistujaa.
- Suora ajanvaraus voi madaltaa kynnystä hakeutua toimintaan.
- Neuvontatilanteessa käsitellään henkilökohtaisia asioita, joten rauhallinen tila erityisesti ensitapaamisten aikana rohkaisee keskustelemaan.
- Osa kohderyhmästä kokee arkuutta harjoitella liiketaitoja ihmisryhmän keskellä. Väljät liikuntatilat ja rauhallinen liikuntaympäristö voivat helpottaa tätä tunnetta.
- Osalla nuorista voi olla liian iso kynnys hakeutua liikunta- ja hyvinvointineuvontaan oppilaitoksen ulkopuolelle. Oppilaitoksessa tapahtuva liikunta- ja hyvinvointineuvonta saattaa lisätä rohkeutta hakeutua toimintaan.
- Opiskelijoilla on usein kiire ja vaikeus sovittaa tapaamisaikoja kalentereihin. Useamman tapaamisajan kerrallaan sopiminen ja niiden pitemmälle aikavälille sijoittaminen sekä etäneuvonnan osittainen käyttäminen helpottaa aikapaineita.



Pohdittavaksi

Liikunta- ja hyvinvointineuvonta nähdään tärkeänä vähän liikkuvan tai hyvinvoinnistaan huolestuneen opiskelijan tukitoimena. Toiminnan kehittämiseksi kannattaa huomioida seuraavia asioita:

1

LIIKUNTA- JA HYVINVOINTI-NEUVONTA – OMANA TOIMINTANA VAI YHTEISTYÖNÄ?

- Onko nuorille kohdennettua liikunta- ja hyvinvointineuvontaa jo kunnassa? Millaista yhteistyötä olisi mahdollista tehdä?
- Yli 60 prosenttia hankkeista haluaa jatkaa liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Jos neuvonta on oppilaitoksen omaa toimintaa, miten toiminnan jatkuvuus taataan hanke- rahoituksen jälkeen?
- Millaisia ovat oppilaitoksen ulkopuolisen yhteistyön mahdollisuudet (mm. urheiluseurat ja harrastetoiminta)?

2

KOHDERYHMÄ

- Kohderyhmän tavoittaminen koetaan haasteeksi. Minkälaisia keinoja voidaan käyttää toiminnasta tiedottamiseen opiskelijoille, henkilöstölle, opiskeluhuollolle ja huoltajille?

3

LIIKUNTA - JA HYVINVOINTI-NEUVONTAPROSESSI

- Toiminnalla on tavoitteet. Mitä mittareita käytetään, ja miten? Miten toiminnan tuloksia arvioidaan?
- Mitä on tärkeää kirjata toiminnasta? Kenelle toiminnasta ja sen sisällöstä voi kertoa?
- Kokemukset etäneuvonnasta ovat hyviä. Kenelle etäneuvonta olisi toimiva käytäntö?

Aineisto:

- Verkkokysely lähetettiin keväällä 2020 kaikkiaan 45 Liikkuva opiskelu -hankkeelle, jotka olivat hankesuunnitelmassa kertoneet järjestävänsä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa. Kyselyyn vastasi 29 henkilöä 26:sta Liikkuva opiskelu -hankkeesta, joista 19 hankkeessa oli liikunta- ja hyvinvointineuvonta käynnissä.
- Yksilöllistä liikunta- ja hyvinvointineuvontaa toimintaa tarjottiin yhteensä 23 lukiossa ja 24 ammatillisen oppilaitoksen yksikössä joko hankkeen omana toimintana oppilaitoksessa tai yhteistyössä muiden palvelun tarjoajien kanssa.
- Toimintaan oli hankkeissa toukokuuhun 2020 mennessä osallistunut 450 opiskelijaa, joista kaksi kolmesta oli naisia ja yksi kolmesta miehiä.

Viittaus: Kirsti Siekkinen, Marianne Turunen, Hanna Vehviläinen 2020. ”Ikinä aiemmin liikunta ei ole tuntunut näin kivalta!” Selvitys liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta Liikkuva opiskelu -hankkeissa. Likes.