



Liikunnan puheeksi
ottamisen **työkalu**



Sisällys

1. Taustaa.....	3
2. Voimavara- lähtöisyys nuoren kohtaamisessa	4
3. Keskustelun apuvälineitä	6
4. Nuoren ohjaus liikkumaan.....	6
4.1 Nuoret mukaan suunnitteluun – osallisuus aktivoi liikkumaan	6
4.2 Terveysliikuntasuositukset	7
4.3 Linkkejä nuorten liikunta-aiheisille sivustoille.....	7
Liite 1. Viitteellinen haastattelulomake	8
Liite 2. Lomake liikuntapaikkojen kirjaamiseen.....	10

1. Taustaa

Nuoren henkilön inaktiivinen elämäntapa voi ilmetä monenlaisesta käyttäytymisestä. Liikkumattomuus on vain yksi niistä. Huomauttaminen tai kysyminen negatiiviseksi koetusta asiasta voi olla vaikeaa, jos puheeksi ottamista jarruttaa huoli siitä, vahingoittaako nuoren elämäntavan arvioiminen keskustelijoiden keskinäistä suhdetta. Kyse on kuitenkin aidosta huolesta, jonka puheeksi ottaminen pitäisi ilmaista kiinnostusta nuoren elämään yleensä. Hankalienkin asioiden avaaminen aktiivisesti myös kuuntelemalla voi olla paras tapa saavuttaa luottamuksellinen vuorovaikutussuhde nuoreen. Liikunnan puheeksi ottamisen tulisi olla yhtä tärkeä osa keskustelua nuoren kanssa kuin esim. keskustelu päihteiden käytöstä. Puheeksi ottamisen työkaluja on runsaasti, seuraavassa esitellään niistä muutamia.

Laajan, MOPO-tutkimus- ja kehittämishankkeen tavoitteena on yhdessä nuorten kanssa kehittää heille kiinnostavia toimintatapoja hyvinvoinnin edistämiseen. MOPO lisää tietoa kutsuntaikäisten elämäntyylistä, hyvinvoinnista, liikkumisesta, informaatiokäyttäytymisestä ja kunnosta. MOPO toteutetaan monialaisessa yhteistyöverkostossa Oulun kaupungissa vuosina 2009–2015. ESR-rahoitteinen MopoTuning-osa-hanke kouluttaa monialaista toimijaverkkoa nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn sekä luo mahdollisuuksia verkostotoimijoiden yhteistyön syvenemiselle.



2. Voimavaralähtöisyys nuoren kohtaamisessa

Motivoiva haastattelu otettiin Suomessa terveydenhuoltosektorilla käyttöön 1980-luvulla. Menetelmä on tällä hetkellä ehkä maailman käytetyin asiakaskeskeinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan omaa halua elämäntapoihinsa kohdistuvan muutoksen tuottamiseen ja toteuttamiseen.¹

Terveys ja henkilökohtainen hyvinvointi ovat arvoja, joita ihmiset tavoittelevat. Iästä riippumatta henkilö ei yleensä halua, että hänelle kerrotaan, miten hänen tulisi elää ja mitä hänen pitää tai ei pidä tehdä. Usein tarvitaan keinoja, joiden avulla hyvinvointia saavutetaan ja voidaan lisätä. Elämäntapamuutosten toteuttaminen voi olla hankalaa, jos henkilö kokee, että hänen elämänsä ohjataan muualta ja oman elämäntapojensa tunne jää puutteelliseksi. Jokainen haluaa muiden arvostavan omaa asiantuntijuuttaan oman elämänsä valintojen suhteen. Motivoivan keskustelun tavoitteena on tarjota vaihtoehtoja, joita vertailemalla yksilö itse tekee terveytensä ja elämäntapansa suhteen parhaan ratkaisun. Asiantuntijuus nuoren ohjauksessa merkitsee ikään kuin varastoa, josta nuori voi ammentaa vaihtoehtoja kokeiltavaksi ja aktiivisen pohdiskelun kohteeksi. Varsinaisen ratkaisun toimintamallista nuori tekee itse. Keskustelun tavoitteena ei tarvitse olla valmis toimintamalli, se voi olla myös valmius arvioida aktiivisesti omia vaihtoehtojaan. (Kuvio 1.)

Vaikka motivoivan haastattelun tavoite on saada ihminen itse aktiiviseksi osallistujaksi muutoksen suunnittelussa ja toteuttamisessa, se sallii asiantuntijaneuvonnan ja kokemusten jakamisen. Perehtyminen yksilön muutoshalukkuuteen auttaa ulkopuolista asiantuntijaa "säännöstelemään" ohjeiden ja kokemusten jakamista ohjaustilanteissa. Kannattaa muistaa, että muutoksen toteuttaminen on usein kuin soutamista ja huopaamista; se sisältää sekä onnistumisen että epäonnistumisen kokemuksia. Voimavaralähtöisyys tarkoittaa sitä, että myös epäonnistumisena koetuista asioista voidaan löytää lisää eväitä onnistumiselle.

¹ <http://www.motivationalinterview.org/>

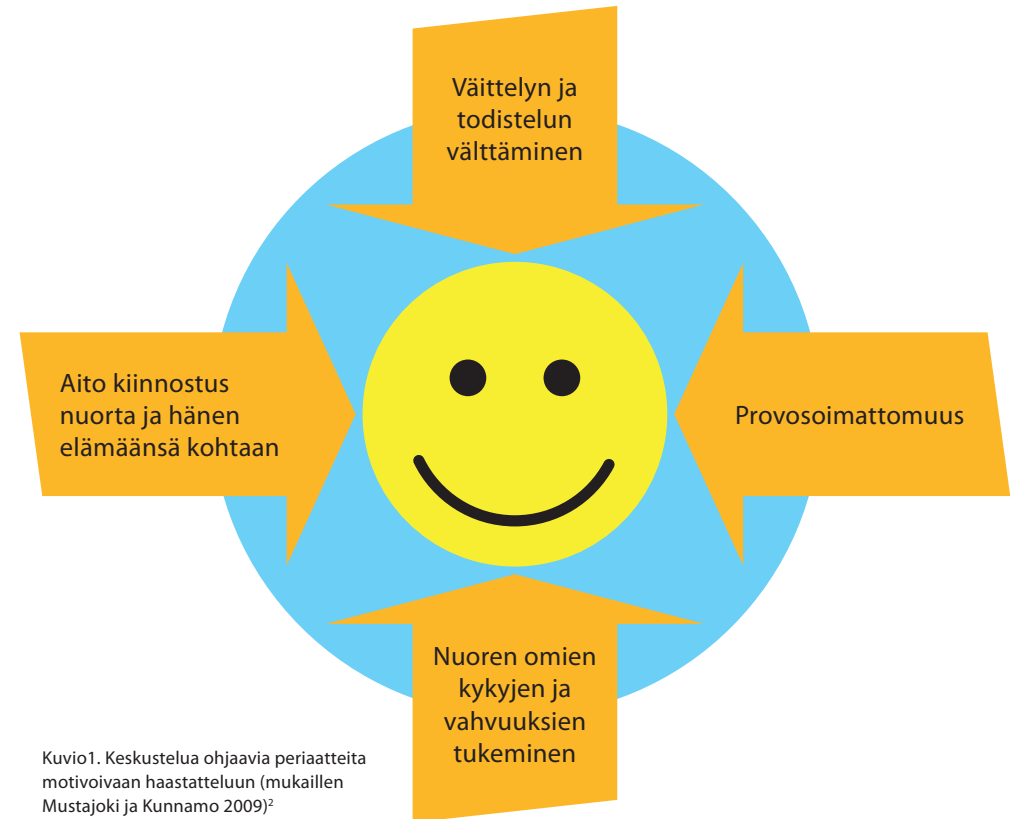
² Mustajoki, P. ja Kunnamo, I. 2009. Motivoiva potilashaastattelu, vaikuttava terveysneuvonta.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147

³ Koski-Jännes, A. (2008). Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (Toim.) (2008) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin (s. 41-64). Helsinki: Tammi

⁴ Lipponen, Kyngäs, Kääriäinen toim. (2005) Potilasohjauksen haasteet;

http://www.pshp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/16315_4_2006.pdf



Kuvio1. Keskustelua ohjaavia periaatteita motivoivaan haastatteluun (mukaillen Mustajoki ja Kunnamo 2009)²

Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa lähtökohtana on se, millaisena ohjattava nuori itse kokee oman elämäntilanteensa, tarpeen muuttaa nykyisiä elämäntapojaan ja omia kykyjään muutoksen toteuttamiseen. Ohjaavan henkilön toiminnassa on olennaisinta ottaa kukin ohjaustapahtuma yksilöllisenä tilanteena ja uskoa se, mitä ohjattava kertoo omasta elämästään ja mitä hän haluaa esimerkiksi liikuntaneuvonnalta.³ Käytännön työssä tämä tarkoittaa yhteisen kielen käyttämistä yhteisen ymmärryksen varmistamiseksi. Voimavarakeskeisellä toiminnalla on aina selkeä tavoite, jota tavoitellaan yhdessä ja yhteistyössä ohjattavan kanssa.⁴

Kuunteleminen on voimavarakeskeisyyden tärkein työkalu. Jotta nuoren ohjaus liikunnallisen tai muuten hänen nykyisestä elämästään poikkeavaan elämäntapaan onnistuisi, on tärkeää ymmärtää, mitä kuulee. Nuori tulee ohjaustilanteeseen omasta maailmastaan, jossa esimerkiksi liikunta voi merkitä vain kokemusta koulun liikuntatunneilta tai jossa liikunnallista elämäntapaa ei pidetä tavoiteltavana asiana. Tätä taustaa vasten pitäisi rakentaa uutta elämymaailmaa, jossa liikunta ja sen mukanaan tuomat asiat - niin mielihyvä kuin hiki ja väsymys – saavat positiivisia merkityksiä. Ohjaustilanteen tavoitteena on innostaa ohjattavaa henkilöä lähestymään uutta kokemusmaailmaa ennakkoluulottomasti.⁵ Jos koet, ettet saa viestiäsi menemään perille, tarkastele sitä, mitä oikeasti kuulit nuoren kertomuksesta ja varmista, että olet ymmärtänyt nuoren kertomuksen oikein.

Ratkaisukeskeisellä toimintatavalla tavoitellaan sananmukaisesti ratkaisuja, voimavarojen tunnistamista omassa itsessä. Ratkaisukeskeisellä työotteella tuetaan ohjattavan vahvoja puolia ja ohjaustilanteiden painopiste on asiakkaan itsensä asettamissa tavoitteissa ja keinoissa saavuttaa ne. Kaikkia kysymyksiä/ongelmia ei tarvitse ratkaista heti, vaan on lupa edetä pienillä askelilla tavoitteesta toiseen. Kannattaa huomioida myös se, että useimmat ihmiset kaipaavat juuri niitä pieniä, konkreettisiä asioita, joiden kautta muutoksissa edetään^{6,7,8,9} Keskustelussa nuorta autetaan hyödyntämään omia verkostojaan ja läheisiään uuden elämäntavan omaksumisessa tai sen aloittamista estävien esteiden poistamisessa (kuvio 2). Olemassa olevia hyviä elämäntapoja ja niiden osia kannattaa vahvistaa ja muistaa, että kokonaisuus syntyy pienistä osista.

Interventiivisessä haastattelussa ajatellaan, että kaikki, mitä haastattelija tekee tai sanoo haastattellessaan asiakasta toimii interventiona. Sen apuvälineenä käytetään usein jäseneltyä haastattelulomaketta. Interventiivinen haastattelu vaatii perehtymistä menetelmän käyttöön. Haastattelun hyödyntämisen lähtökohtana on luottamukseen perustuva yhteistyösuhde ohjaajan ja ohjattavan välillä. Yhteistyösuhteessa ohjaaja tunnistaa ohjattavan ominaisuuksia ja arvostaa niitä. Haastattelun kautta saatava tieto on tarkoitettu lähinnä haastateltavan itsensä käyttöön. Toiminnan tavoitteena on auttaa ohjattavaa havainnoimaan omaa elämäntilannettaan, sen vahvuuksia ja kehityskohteita ajatellen esimerkiksi liikunnanlisäämistä. Tavoitteena on myös auttaa ohjattavaa selvittämään itselleen se, missä hän tarvitsee ulkopuolista tukea ja ohjausta ja mistä hän selviää itse.¹⁰



Kuvio 2. Ratkaisukeskeisyys on tulevaisuuden näkemistä mahdollisuuksina.

⁵ Niemi-Pynttari, M (2013): Voimavara- ja ratkaisukeskeinen näkökulma ohjaustyössä
<http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/>

⁶ http://www.thl.fi/fi/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaraohjauksen_menetelmat

⁷ Väänänen, P (2002). HR -asiantuntijan arkea yritysmaailmassa-pieni on kaunistaa
http://www.toimisaat.com/ratkes/userData/lehdet_pdf/ratkes3.2002.pdf

⁸ Gellin, J. Gellin, M. (2001) Toiminnallinen ratkaisukeskeisyys. www.nuortenakatemia.fi

⁹ <http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydesta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa>

¹⁰ Oikarinen, K. (2001). Terveysmuotokuvamittari kouluterveydenhoitajan työhön. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/66731/Kerttu_Oikarinen_v%C3%A4it%C3%B6skirja.pdf?sequence=1

3. Keskustelun apuvälineitä

Voimavarakeskeiseen työotteeseen liittyvien kysymysten tavoitteena on ohjattavan oman, sisäisen motivaation vahvistaminen muutokseen sekä muutosten aiheuttaman epävarmuuden voittaminen oman, ohjattavan itsensä tuottaman motivoivan puheen kautta. Ohjaajan tehtävä on rohkaista avoimin kysymyksin ja vastausten reflektoinnin avulla ohjattavaa puhumaan ja tarkastelemaan omaa tilannettaan rohkeasti ja avoimesti.¹¹ Ns. suljetut kysymykset tarkentavat laajempien kysymysten sisältöjä ja voivat toimia rohkaisevina kommentteina.¹²

Nihkeästi käynnistyvässä keskustelussa voit aluksi haastaa nuorta vastaamaan yksisanaisesti esimerkiksi:

Oletko käynyt...?

Tuntuuko sinusta siltä, että...?

Keskustelun käynnistyessä kunnolla voit haastaa nuorta vastaamaan usealla lauseella esimerkiksi:

Millä tavoin...?

Kertoisitko aluksi...

Houkuttele nuorta kertomaan laajemmin kokemuksistaan ja motiiveistaan. Muista kuunnella pitkään vastaus loppuun asti ja esitä kommentteja, jotka kannustavat nuorta jatkamaan keskustelua. Lomakkeiden käyttö on harkittava tapauskohtaisesti. Jossain tilanteissa ne voivat auttaa jäsentämään keskustelutilannetta, mutta eivät saa viedä "tilaa" itse keskustelulta. [Viitteellinen haastattelulomake löytyy liitteestä 1.](#)

¹¹ Turku, R. (2007). Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki, Edita Prime Oy.

¹² Miller W.R.&Rollnick S (2002).MotivationalInterview.

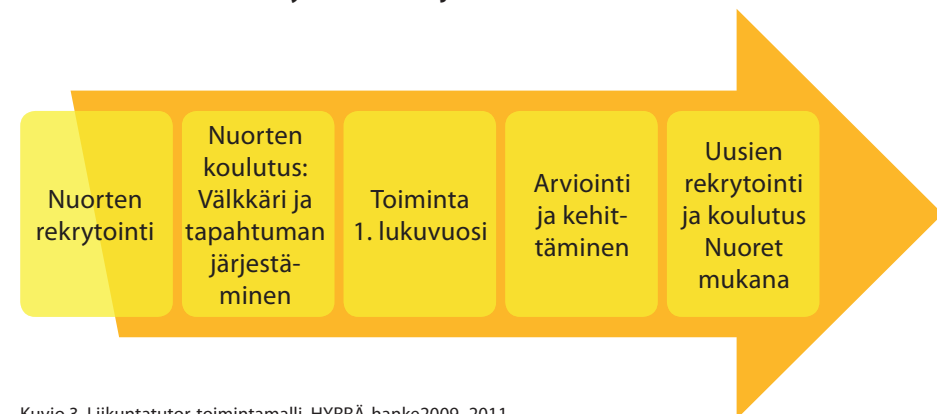
4. Nuoren ohjaus liikkumaan

4.1 Nuoret mukaan suunnitteluun – osallisuus aktivoi liikkumaan

Lapsen ja nuoren osallistaminen omissa asioissaan jo varhaisessa lapsuudessa on tärkeää, jotta osallisuuden toiminnallisuus mahdollistuu parhaalla mahdollisella tavalla nuoren tullessa täysi-ikäiseksi. Tutkimuksien mukaan osallisuuden toteutumisen haasteena on lasten ja nuorten riittämätön päätäntävalta asioidensa suhteen sekä syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tavoittaminen nykyisillä toimintatavoilla.

Liikuntatutor-malli. Nuorten liikuntaan aktivoimisessa tärkeä toimijaryhmä ovat nuorten vertaisohjaajat. Liikuntatutor-mallissa (kuvio 3) yläkoulujen tai toisen asteen oppilaitosten oppilaista koulutetaan liikuntatutoreja, joiden tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia koulussa mm. järjestämällä välituntiliikuntaa ja liikuntatapah-tumia.¹³

Liikuntatutor-toiminta yläkouluissa ja toisella asteella



Kuvio 3. Liikuntatutor-toimintamalli, HYRRÄ-hanke2009–2011.

¹³ Liikuntatutor-malli Hyrrä-hankkeessa: <http://www.kuusamo.fi/dman/Document.phx/~sivut-kuusamo/Hankkeet/Hyrra/tiedotteet/loppuraportti/Hyrr%C3%A4-loppuraportti?folderId=~sivut-kuusamo%2FHankkeet%2FHyrra%2Ftiedotteet%2Floppuraportti&cmd=download>

4.2 Terveysliikuntasuositukset

Terveysliikuntasuosituksella ja ns. liikuntapiirakalla nuorelle voi havainnollistaa suositeltavan fyysisen aktiivisuuden määrää.

Liiku ainakin 1,5 h päivässä - puolet siitä reippaasti!



Kuvio 4. Mukailten Lasten ja nuorten liikuntasuosituksista, (www.ukkinstituutti.fi)¹⁴

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille¹⁵:

Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.

- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää
- Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä

Joskus liikkumista rajoittaa nuoren puutteellinen tieto liikuntapaikoista. Liitteessä 2 olevaan taulukkoon voi keskustelun päätteeksi kirjata nuorta kiinnostavia liikuntapalveluja ja -ryhmiä tai nuorten omaehtoisia höntsäpaikkoja ja -vuoroja.

4.3 Linkkejä nuorten liikunta-aiheisille sivustoille

MLL - antaa vinkkejä oman lajin löytämiseen

http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/liikunnan-iloa/

Hyvinvointipolku - liikuntaan liittyviä testejä

<http://www.hyvinvointipolku.fi/web/polku/liikunta4>

UKK-instituutti - Feet energy - Liiku omin jaloin.

Liikuntasuositus nuorille -animaatiovideo

<http://www.youtube.com/watch?v=Q22XOs1DEtM>

STM - suositus varhaiskasvatuksen liikuntaan

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf

STM - Suomalaisen fyysisen aktiivisuus ja kunto 2010 -selvitystyön julkaisu

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

¹⁴ Lasten ja nuorten liikuntasuositus, UKK-instituutti; www.ukkinstituutti.fi

¹⁵ Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (7-18-vuotiaille) Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008

Liite 1. Viitteellinen haastattelulomake 2/2

5. Millainen liikkuja olet?

(nuoren liikunnallinen omakuva)

6. Missä koet olevasi hyvä?

(missä asioissa nuori kaipaa ulkopuolista hyväksyntää, millä elämäalueilla hän kaipaa ulkopuolista hyväksyntää; miten liikunta voisi tukea itsetunnon kehittymistä)

7. Mitkä asiat koet tärkeiksi elämässäsi?

(liikunnan yhdistäminen osaksi elämän tärkeitä ja positiivisia asioita)

8. Onko sinulla kaveria, jonka kanssa harrastaa liikuntaa?

(miten kavერიipiiri vaikuttaa liikuntamotivaatioon)

Liite 2. Lomake liikuntapaikkojen kirjaamiseen

Ota lomakkeesta kopio liikunnan puheeksi ottamista varten ja kirjaa nuorta kiinnostavat liikuntapaikat ja -palvelut lomakkeeseen, jonka nuori saa mukaansa käynnin päätteeksi.

Lomakepohja 1: Omaehtoiset liikuntapaikat (*missä voi mitään lajia harrastaa?*), esim. höntsävuorojen sijaintipaikat ja ajat.

Laji/toiminta	Paikka	Varaustiedot (jos tarvitaan)

Lomakepohja 2. Alueelliset liikuntapalvelut.

Laji	Ennakkovaraus (kyllä/ei)	Yhteystiedot (puhelin/www/s-posti)



MOPOTuning on ESR-rahoitteinen hanke, jonka tavoitteena on ehkäistä nuorten syrjäytymistä kehittämällä uusia keinoja nuorten aktivointiin ja kouluttamalla nuorten parissa toimivia. Hankkeen toteuttajia ovat Oulun Diakonissalaitos, Oulun kaupunki, Oulun yliopisto ja Virpiniemen liikuntaopisto.

MOPOTuning -hanke on toiminut Liikunnan puheeksi ottamisen työkalun kokoajana. Asiantuntijatyöryhmään ovat kuuluneet: Riikka Ahola, Mirja Levo, Saila Lähteenmäki, Tuija Nyman, Riitta Pyky, Jaakko Tornberg ja Jaana Ukonaho.