



Koko hommahan on TEHYLIä

Edellytykset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan
lisäämiselle liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä

”KOKO HOMMAHAN ON TEHYLIÄ”

**Edellytykset terveyttä ja hyvinvointia
edistävän liikunnan lisäämiselle
liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä**

Kati Kauravaara ja Kaisa Koivuniemi

LIKES-tutkimuskeskus

2016



”Koko hommahan on TEHYLIä”. Edellytykset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan lisäämiselle liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä

Kati Kauravaara ja Kaisa Koivuniemi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 319

ISBN 978-951-790-411-7

ISSN 2342-4788

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Jyväskylä 2016

TIIVISTELMÄ

”Koko hommahan on TEHYLIÄ”. Edellytykset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan lisäämiselle liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä

Kati Kauravaara ja Kaisa Koivuniemi

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 319

ISBN 978-951-790-411-7

Sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhdessä julkaisemalla Muutosta liikkeellä! -linjauksilla kannustetaan instituutioita ja organisaatioita omalla toiminnallaan edistämään terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Jotta tämä tavoite voidaan saavuttaa, eri toimijoiden lähtökohtia ja näkökulmia on syytä tarkastella, ymmärtää ja arvostaa. Tässä julkaisussa pureudutaan liikunta- ja urheilujärjestöjen sekä kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen näkökulmiin.

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöt näyttäytyvät varsin aktiivisina ja monipuolisina terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tarjoajina, vaikka tehylitoiminta on vain osa järjestöjen laajasta toimintamuotojen valikoimasta. Liikuntajärjestöt tarjoavat lajiharjoitusten lisäksi erilaisia lasten ja nuorten ryhmiä, aikuisten harrasteryhmiä, aloittelijoiden kursseja sekä tapahtumia ja leirejä. Kansanterveysjärjestöt toteuttavat ns. matalan kynnyksen liikuntaa liikunta- ja vertaisryhmissä, erilaisten kerhojen yhteydessä sekä leirien, tapahtumien ja turnausten muodossa.

Valtaosa liikunta- ja kansanterveysjärjestöistä haluaa toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa – kukin omista lähtökohdistaan ja omilla tavoillaan. Toteuttaminen vaatii toimintaedellytyksiä: taloudellisia resursseja, osaavia (vapaaehtois-)työntekijöitä, sopivia olosuhteita, viestinnällisiä ponnisteluja ja yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Lisäksi tarvitaan toiminnan jatkuvaa kehittämistä, arviointia ja seurantaa.

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen toimintaan kohdistuu odotuksia monelta suunnalta niin järjestöjen sisä- kuin ulkopuolelta: päättäjiltä ja rahoittajilta, kansalaisilta, jäsenistöltä, järjestön luottamus- ja operatiiviselta johdolta sekä toimihenkilöiltä. Se, millaisiin toimintamuotoihin halutaan ja voidaan panostaa, edellyttää järjestöiltä sisäisiä keskusteluja ja yhteistä näkemystä niin keskusjärjestö- kuin paikallistasolla.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta lisääntyy parhaiten silloin, kun sen toteuttaminen nähdään järjestöjen arvojen mukaisena tekona. Tällöin järjestöissä ollaan valmiita luomaan toiminnalle edellytyksiä, jotka eivät ole ainakaan kokonaan riippuvaisia korvamerkitystä ulkopuolisesta rahoituksesta.

Monessa liikunta- ja kansanterveysjärjestössä nähdään, että arjen aktiivisuuden lisääminen on kaikkien etu – ei ole niin väliä, millä tavalla liikkuu, pääasia että liikkuu. Ehkäpä on niin, että lajien ja järjestöjen välinen kilpailu on ainakin osin vaihtunut yhdessä tekemiseen. Tässä valossa voisi myös ajatella, että huippu-urheilun ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan välisen kamppailun vähentämiseen on olemassa kaikki edellytykset.

Tämä julkaisu pohjautuu LIKES-tutkimuskeskuksen toteuttamaan Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakartoitukseen. Kartoituksen tarkoituksena oli saada kattava kuva liikunta- ja kansanterveysjärjestöistä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoina, niiden toteuttamista terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toiminnoista ja toimintojen kohderyhmistä. Kartoituksen aineisto kerättiin liikuntajärjestöjen (n=48) osalta haastatteluin ja verkkokyselyin. Kansanterveysjärjestöjen (n=16) aineisto kerättiin verkkokyselyllä.

Halusimme ottaa tähän julkaisuun näkökulmaksi kehittämisen, ja pyrimmekin vastaamaan erityisesti seuraavaan kysymykseen: *Minkälaisiin asioihin tulee kiinnittää huomiota, kun liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen halutaan lisäävän terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan osuutta toiminnassaan?*

Julkaisu on tarkoitettu työkaluksi ensisijaisesti Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmälle suunnittelun ja arvioinnin tueksi. Raportista voivat hyötyä myös liikunta- ja kansanterveysjärjestöt sekä muut terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijat.

SAMMANFATTNING

Genom linjedragningarna Förändring i rörelse! som publicerats i samarbete mellan social- och hälsovårdsministeriet samt undervisning- och kulturministeriet uppmantras institutioner och organisationer att genom sin verksamhet främja hälsa och välfärd med hjälp av motion. För att målet ska kunna nås är det skäl att granska, förstå och uppskatta olika aktörers utgångspunkter och synvinklar. I publikationen fördjupar man sig i motions- och idrottsorganisationernas samt folkhälso- och handikapporganisationernas synvinklar.

Motions- och folkhälsoorganisationerna framstår som mycket aktiva och mångsidiga erbjudare av motion som främjar hälsa och välbefinnande även om tehyli-verksamheten bara är en del av organisationens omfattande urval av verksamhetsformer. Motionsorganisationerna tillhandahåller förutom grenträningar olika grupper för barn och ungdomar, hobbygrupper för vuxna, nybörjarkurser samt evenemang och läger. Folkhälsoorganisationerna erbjuder motion med låg tröskel i motions- och kamratgrupper, olika klubbar samt på läger, evenemang och turneringar.

Merparten av motions- och folkhälsoorganisationerna vill tillhandahålla motion som främjar hälsa och välfärd, var och en utifrån sina utgångspunkter och på sitt sätt. Genomförandet kräver verksamhetsförutsättningar: ekonomiska resurser, kunniga (frivilliga)/anställda, lämpliga förhållanden, kommunikativa ansträngningar och samarbete med andra aktörer. Dessutom behövs kontinuerlig utveckling, bedömning och uppföljning av verksamheten.

På motions- och folkhälsoorganisationerna ställs förväntningar från många håll både inifrån och utifrån: från beslutsfattare och finansiärer, medborgare, medlemmar, organisationens förtroende- och operativa ledning samt funktionärer. Det, hurdana verksamhetssätt man vill och kan satsa på, förutsätter interna diskussioner och en gemensam uppfattning av organisationen både på centralorganisations- och lokal nivå.

Motion som främjar hälsan och välbefinnandet ökar bäst då genomförandet av den ses om en handling i enlighet med organisationernas värden. Då är man beredd att i organisationerna skapa förutsättningar för verksamheten, som i alla fall inte helt är beroende av öronmärkt extern finansiering.

Inom många motions- och folkhälsoorganisationer anser man att det är till förmån för alla att öka aktiviteten i vardagen, det spelar inte så stor roll på vilket sätt man motionerar utan huvudsaken är att man rör på sig. Kanske är det så att konkurrensen mellan grenarna och organisationerna åtminstone delvis har blivit gemensam verksamhet. I skenet av detta kunde man kanske också tänka att det finns alla förutsättningar för att minska konkurrensen mellan toppidrott och motion som främjar hälsan och välbefinnandet.

Denna publikation grundar sig på den av forskningscentralen LIKES genomförda aktörskartläggningen av motion som främjar hälsa och välbefinnande. Syftet

med kartläggningen är att få en omfattande bild av motions- och folkhälsoorganisationerna som aktörer främjande hälsa och välbefinnande, de verksamheter som de tillhandahåller som främjar hälsa och välbefinnande samt verksamheternas målgrupper. Kartläggningens material samlades in för motionsorganisationernas (n=48) del genom intervjuer och webbenkäter. Folkhälsoorganisationernas (n=16) material samlades in genom en webbenkät.

Vi ville att synvinkeln för denna publikation skulle vara utveckling och vi eftersträvar också att svara särskilt på följande fråga: *Hurdana frågor ska man fästa uppmärksamhet vid då man vill att motions- och folkhälsoorganisationerna ska öka andelen hälso- och välfärdsfrämjande motion i sin verksamhet?*

Publikationen är avsedd som ett verktyg främst som stöd för planering och bedömning för ledningsgruppen för motion som främjar hälsa och välbefinnande. Även motions- och folkhälsoorganisationerna samt övriga aktörer inom motion som främjar hälsa och välbefinnande kan dra nytta av rapporten.

SUMMARY

The On the Move – national strategy jointly published by the Ministry of Social Affairs and Health and the Ministry of Education and Culture encourages institutions and organisations to work towards promoting health and wellbeing with the help of physical activity. In order to achieve this objective, the starting points and perspectives of different actors should be examined, understood and valued. This publication focuses on the perspectives of sports and exercise organisations and public health and disability organisations.

Sports and public health organisations appear to be fairly active and diverse organisers of physical activities that promote health and wellbeing, even though such activities are only one part of the extensive range of operations that these organisations engage in. In addition to providing training in specific sports, sports organisations organise various types of children's and youth groups, activity groups for adults, beginners' courses as well as events and camps. Public health organisations, on the other hand, provide opportunities to engage in so-called low-threshold physical activities in sports and peer groups, in connection with various clubs and in the form of various camps, events and tournaments.

The majority of sports and public health organisations want to organise physical activities that promote health and wellbeing – each based on their own resources in their own ways. Organising these activities is subject to operational preconditions: available financial resources, capable employees (volunteers), suitable conditions, communications efforts and cooperation with other actors. In addition to this, the activities must be continuously developed, evaluated and monitored.

The activities of sports and public health organisations are subject to various kinds of expectations, both internal and external: from decision-makers and funders, citizens, members, the organisation's trustees and management, and officials. In order to determine what kind of activities they want to and are capable of investing in, the organisations must conduct internal discussions and form a shared vision on both the central organisation and local level.

Increasing physical activity that promotes health and wellbeing is most successful when the organisation of these activities is seen as an act that complies with the values of the organisation. In such instances the organisations are also prepared to create operational preconditions for activities that are at the least not entirely dependent on earmarked external funding.

Many sports and public health organisations are of the opinion that increasing everyday activity benefits everyone – the type of physical activity is not as important as making sure that you engage in some form of physical activity. Perhaps this is an indication that competition between different types of sports and organisations has at least partly been replaced by cooperation. In light of this perhaps it is also possible to bridge the gulf that exists between professional sports and physical activity that promotes health and wellbeing.

This publication is based on a survey of actors that organise physical activities promoting health and wellbeing, conducted by the LIKES Research Center. The purpose of the survey was to form an extensive overview of sports and public health organisations as actors organising physical activities that promote health and wellbeing, the functions related to physical activities that promote health and wellbeing that they organise and the target groups of these functions. The survey data regarding sports organisations (n=48) was collected through interviews and online surveys. The data regarding public health organisations (n=16) was collected through an online survey.

In this publication, we wanted to focus on the perspective of development, to which end we sought to answer the following question in particular: *What kind of factors should be considered if we want sports and public health organisations to increase the proportion of physical activities promoting health and wellbeing in their operations?*

The publication is meant to primarily serve the Steering Group for Health-Enhancing Physical Activity as a tool that supports planning and evaluation. The report may also benefit sports and public health organisations as well as other actors organising physical activities that promote health and wellbeing.

SISÄLLYS

1	Johdanto	10
2	Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä	12
	2.1 Käsite.....	13
	2.2 Kohderyhmä.....	16
	2.3 Tahtotila.....	19
3	Edellytykset liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen tahtotilan toteutumiselle	23
	3.1 Taloudelliset resurssit.....	23
	3.2 Toimijoiden määrä ja osaaminen.....	25
	3.3 Tilat ja olosuhteet.....	28
	3.4 Viestintä	29
	3.5 Yhteistyö	31
	3.6 Rakenteet ja toiminnan kehittäminen.....	34
	3.7 Seuranta ja arviointi.....	38
4	Pohdinta	40
5	Lähteet	45
Liite 1	TEHYLI-toimijakartoituksen aineisto ja aineiston analyysi	

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisivat syksyllä 2013 *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020* (STM & OKM 2013). Seuraavana vuonna julkaistiin asiakirjan toimeenpanosuunnitelma. Osana toimeenpanosuunnitelmaa LIKES-tutkimuskeskus teki syksyllä 2014 ja keväällä 2015 Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakartoituksen (myöhemmin: TEHYLI-toimijakartoitus) liikunta- ja urheilujärjestöille (myöhemmin: liikuntajärjestöt) sekä kansanterveys- ja vammaisjärjestöille (myöhemmin: kansanterveysjärjestöt).

Kartoituksen tarkoituksena oli saada kattava kuva liikunta- ja kansanterveysjärjestöistä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoina, niiden toteuttamista terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toiminnoista ja toimintojen kohderyhmistä. Kartoituksen aineisto kerättiin liikuntajärjestöjen (n=48) osalta haastatteluin ja verkkokyselyin. Kansanterveysjärjestöjen aineisto kerättiin verkkokyselyllä (n=16) (ks. liite 1).

TEHYLI-toimijakartoituksen keskeisenä ajatuksena oli tuoda esiin järjestöjen oma näkökulma asioihin. Omalla näkökulmalla tarkoitetaan tässä sekä järjestön että sen jäsenyhdistysten näkökulmaa pois lukien liikunnan aluejärjestöt, Soveltava Liikunta SoveLi ry sekä Valo ry, joiden osalta omalla näkökulmalla tarkoitetaan vain järjestön, ei niiden jäsenyhdistysten näkökulmaa. Aineistonkeruussa haluttiin korostaa sitä, että järjestöjen toimenpiteitä, niiden määrää tai laatua ei arvioida oikeiksi tai vääriksi, hyviksi tai huonoiksi. Keskeinen tavoite oli, että kartoituksen avulla järjestöjen tekemä työ tulisi näkyväksi, tunnustetuksi, oikein ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Lisäksi kartoituksen haluttiin lisäävän ymmärrystä siitä, mitä mikin toimija tarkoittaa milläkin käsitteellä, vaikkapa nyt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tai harrasteliikunnan käsitteellä.

Keskeiset kysymykset, joihin kartoituksella haluttiin vastauksia, olivat:

1. Mitkä ovat järjestön liikunnanedistämistoimenpiteet tällä hetkellä ja tulevaisuudessa, ja millä nimellä toimijat itse kutsuvat toimenpiteitään?
2. Keihin järjestön toimenpiteet kohdentuvat?
3. Mitkä ovat järjestön halu, kiinnostus ja todelliset mahdollisuudet tulevaisuudessa operoida terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan alueella?

Alun perin TEHYLI-toimijakartoituksen tuloksista oli tarkoitus julkaista ainoastaan artikkeleja ja lehtijuttuja eri foorumeilla sekä käydä tilauksesta esittelemässä tuloksia eri yhteyksissä. Keskeinen ajatus oli, että pitkät raportit jäävät liian usein unohduksiin ilman, että monikaan on tutustunut niiden painettuihin versioihin ja/tai pdf-

versioihin. Näin toimittiinkin. TEHYLI-toimijakartoituksesta julkaistut jutut ja artikkelit löytyvät LIKES-tutkimuskeskuksen verkkosivuilta koottuna sekä tämän julkaisun lähdeluettelosta.

Kuitenkin viimeistä kokoavaa artikkelia koostaessamme havaitsimme, että lie-nee sittenkin tarpeellista kerätä yhteen niitä ajatuksia, joita prosessin aikana on he-rännyt. Niinpä syntyi tämä käsillä oleva julkaisu. Olemme käyttäneet sen pohjana jo julkaistuja artikkeleja ja juttuja. Olemme myös ammentaneet liikunta- ja kansanter-veysjärjestöaineistoista aikaisemmin julkaisematonta materiaalia.

Halusimme ottaa tähän julkaisuun näkökulmaksi kehittämisen. Siten pyrimme julkaisullamme vastaamaan erityisesti seuraavaan kysymykseen: *Minkälaisiin asioihin tulee kiinnittää huomiota, kun liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen halutaan lisäävän terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan osuutta toiminnassaan?*

Rohkenemme arvata, että tässä julkaisussa esitetyt näkökulmat ovat ainakin osin myös muillakin (liikunta)toimijoilla edellytyksiä sille, että Muutosta liikkeellä!-linjaukset voivat toteutua pitkällä aikavälillä niiden suunnitelmassa. Mikäli asioihin kiinnitetään huomiota, eri toimijat voivat sitoutua aikaisempaa tiiviimmin ja kiin-nostuneemmin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten toteuttami-seen.

Tämä julkaisu on tarkoitettu ensisijaisesti työkaluksi Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan ohjausryhmälle. Toivottavasti raportti auttaa suunnittelemaan valtionhallinnon toimenpiteitä ja valtiojohtoisten ohjelmien tulevaisuutta ja tar-peellisuutta pitkällä tähtäimellä. Toivottavasti se myös auttaa arvioimaan liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen roolia ja mahdollisuuksia terveyttä ja hyvinvointia lisää-vän liikunnan edistämisessä nyt ja tulevaisuudessa ja antamaan järjestöjen tekemi-selle sen arvon, mikä niille kuuluu. Raportista voivat hyötyä myös liikunta- ja kan-santerveysjärjestöt sekä muut terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimi-jat.

2 TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ LIIKUNTA LIIKUNTA- JA KANSANTERVEYSJÄRJESTÖISSÄ

Ilkka Vuori kirjoitti 1990-luvulla näin:

Terveysliikunnaksi voidaan lukea liikunta, joka on kaikille suositeltavaa ja mahdollista ja joka edistää fyysistä, psyykkistä ja/tai sosiaalista terveyttä toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta. (Vuori 1996, 15.)

Myöhemmin hän täsmentää, että terveysliikunta on lyhennetty sanasta terveyttä edistävä liikunta. Sillä tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, joka vaikuttaa edullisesti terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. Myönteiset terveysvaikutukset liittyivät tuolloin pääosin liikunnan fyysisiin vaikutuksiin. Vaikka liikunnan psyykkisistä ja henkisistä vaikutuksista ei oltu vielä pystytty osoittamaan annos-vaste-suhteita tai biologisia vaikuttamismekanismeja, liikunnan myönteiset vaikutukset psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin tunnustettiin. (Vuori 2003, 27–28; 30–31.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite lanseerattiin ensimmäisen kerran sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön yhdessä julkaisemassa Muutosta liikkeellä -strategiassa syksyllä 2013. Strategian mukaan tarvittiin sisällöltään aikaisempaa rikkaampi käsite, jonka merkityksiin eri hallinnonalojen ja toimijoiden on helppo samaistua ja sitoutua. (STM & OKM 2013, 55.)

- - - käsite, ja sen myötä linjaukset, tunnistavat liikunnan merkityksen paitsi terveydelle niin myös itsenäisenä ilon ja innostuksen lähteenä, kasvatuksen, oppimisen ja luovuuden välineenä sekä sosiaalisen pääoman rakentajana. Nämä merkitykset ovat pitkälti olleet ns. sisäänkirjoitettuja aiemmin käytössä olleeseen, vakiintuneeseen aseman saavuttaneeseen terveysliikuntakäsitteeseen. (STM & OKM 2013, 55.)

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsitteellä tarkoitetaan elämäntapaa eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jolla on terveyttä ja sitä laajempaa hyvinvointia ylläpitäviä ja parantavia vaikutuksia ilman liiallisen liikunnan haittavaikutuksia. Terveysliikunta voidaan jaotella esimerkiksi arkiliikuntaan, harrasteliikuntaan, työmatkaliikuntaan, henkilöstöliikuntaan, koululiikuntaan, kuntoliikuntaan, luontoliikuntaan ja harrasteliikuntaan. Muutosta liikkeellä! -asiakirjassa todetaan lisäksi, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite on laajentumassa liikkumisesta myös liikkumattomuuden vähentämiseen, koska liiallisen istumisen on havaittu olevan merkittävä terveyden itsenäinen riskitekijä. (STM & OKM 2013, 55.)

2.1 Käsite

Jotenki tuntuu vähän kornilta puhua terveyttä edistävästä liikunnasta, koska se on jotenkin itsestäänselvyys. (Liikuntajärjestön edustaja)

Liikuntajärjestöissä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite ei olekaan vakiintunut käyttöön. Monen muun käsitteen käyttäminen tuntuu TEHYLIä luontevammalta. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on varmimmin lasten ja nuorten liikuntaa sekä aikuisten höntsä- ja harrasteliikuntaa ja kilpaurheilua. Erityisesti lajiliitoissa on totuttu kutsumaan ei-kilpaurheilua juuri harrasteliikunnaksi silloin, kun kilpaurheilu halutaan erottaa muusta liikunnasta.

En mä tiiä, ku mun mielestä kuntoliikuntakaan ei oo semmosta. Harrasteliikunta kuvaa mun mielestä jollain lailla lähinnä sitä, mitä se on. Harrasteliikunnalla oli ehkä aikanaan sellanen kaiku, et se on jotakin toisarvoista. - - - Ei ole olemassa mitään muuta. Kaikki muu on sit hyvin muovisia ja keksittyjä, jos me aletaan lyömään siihen jotakin fitness-urheilua tai joku kuntokin, ni se on jo vähän sellasta, et kuvaakse sit enää. Harrasteliikunta kuvaa mun mielestä aika hyvin. Koska sit se kuvaa sen lapset, nuoret, aikuiset, aika hyvin koko sille ketjulle. Mut sitte terveys ja hyvinvointi tuo siihen jonkun tarran. (Liikuntajärjestön edustaja)

Mutta kilpaurheiluakin voi myös harrastaa.

Myös höntsä-alkuiset sanat ovat yleisesti lajiliittojen käytössä: höntsäliikunta, höntsäilyryhmä, höntsälatkä, höntsäanssi. Harraste- ja höntsä-alkuiset sanat ovat joskus saattaneet kantaa toisarvoisuuden taakkaa, mikä on ehkä kannustanut käyttämään myös yleisempiä termejä kuten lasten liikunta, nuorten liikunta ja aikuisten liikunta, jotka myös ovat vakiintuneita liikunta- ja urheilujärjestöissä.

Kansanterveysjärjestöissä erilaisten käsitteiden kirjo on liikuntajärjestöihin verrattuna vieläkin laajempi. Useimmin puhutaan terveysliikunnasta.

Olemme puhuneet terveysliikunnasta, TEHYLI-käsite ei ole ollut käytössämme. Sen tavoitteet ovat terveyskunnan parantamisessa. Terveysliikunnassa intensiteetti on vähäisempää kuin kuntoliikunnassa. Kuvaavia piirteitä ovat kohtuullisuus ja säännöllisyys. Liikunnan tavoitteena on tuottaa myönteisiä vaikutuksia terveyteen. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Lisäksi käytetään muun muassa käsitteitä harrasteliikunta, kuntoliikunta, soveltava liikunta, erityisliikunta, hyötyliikunta, virkistysliikunta.

TEHYLI-toimijakartoitukseen vastanneista liikuntajärjestöjen edustajista 37 ottaa kantaa siihen, lukeutuuko kilpaurheilu terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Valtaosan (33/37) mielestä myös kilpaurheilu on terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Vastausta perusteltiin sillä, että *säännöllinen tavoitteellinen harjoittelu lisää terveyttä ja koettua hyvinvointia* ja että kilpaileminen on monille tärkeä ja joillekin jopa tärkein motiivi ja kannustin liikkua. (Ks. myös valtion liikuntaneuvosto 2015, 28.) Sen, mitä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsitteen

alle luetaan, pitäisikin kartoituksen perusteella olla riippumaton toiminnan motiiveista.

Kilpaurheilua on erilaista: palloilusarjojen aladivisioonista, juniorikilpailuista ja veteraanikilpailuista ylädivisiooniin. Kaksitoista edellä mainituista 33 vastaajasta ottaa pyytämättä erikseen esille, että vaikka heidän mielestään kilpaurheilu on terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, huippu-urheilu ei sitä ole. Huippu-urheiluksi he laskevat useimmiten maajoukkutoiminnan ja palloilulajeissa ylimmät sarjatasot. Huippu-urheilijoiden määrä onkin useissa lajeissa marginaalinen järjestöjen oman arvion mukaan.

Neljä vastaajaa on sitä mieltä, että kilpaurheilu ei ole terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa lainkaan ja 11 vastaajaa ei ota kantaa asiaan.

Viidessä kansanterveysjärjestössä järjestetään kilpaurheilutoimintaa, ja sen katsotaan olevan terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Tätä perustellaan samoin kuin liikuntajärjestöissä: kilpailutoiminta, kuten turnaukset, motivoivat jäseniä liikkumaan aktiivisemmin ja voivat jopa kannustaa aloittamaan liikuntaharrastuksen. Tapahtumissa korostuu sosiaalisuus, ja kilpaileminen voi tukea itsensä voittamisen ja pystyvyyden tunteita.

Säännöllisen harjoittelun ja aktiivisuuden kautta edistetään terveyttä ja hyvinvointia. Kilpailutoiminta voi joissakin tapauksissa kannustaa liikkumaan. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Taso jolla kilpailua yleisesti käydään on jäsenistölle vaativaa, mutta yleisen mittapuun mukaan varmaan enemmän terveyttä edistävää toimintaa. Lähtötasot ovat niin erilaisia ihmisillä ja silti se voi suorittajalleen olla kovaakin kilpailua, johon satsataan kaikki henkilökohtainen osaaminen ja resurssit. Kilpailua on muukin kuin huippu-urheilun tasolla suoritettava ja silti suorittajalleen äärimmäistä kilpailutilanteessa. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Seitsemästä liikuntajärjestön vastauksesta käy ilmi, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite on hankala tai kahlitsee toimintaa. Näistä kahdessa vastauksessa "terveys" mielletään kuuluvaksi sosiaali- ja terveysministeriön alaiseen toimintaan, eikä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsitteen käyttäminen siten luo oikeita mielikuvia.

Terveyttä ja hyvinvointia lisäävä liikunta koetaan myös itsestänselvyydeksi:

Koko hommahan on TEHYLLä. - - - Me otettiin (käsite) pois strategioista ja muista, koska koimme, että perustoiminta on sitä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Monen järjestön vastauksissa ajatellaan käsitettä oman toiminnan kautta ja tuodaan esille, miksi oman järjestön toiminta on terveyttä ja hyvinvointia edistävää. Perusteluina mainitaan toiminnan turvallisuus, toiminnassa fyysisyyden lisäksi korostuvat sosiaalinen, psyykinen, henkinen ja/tai esteettinen puoli, lajin saavutettavuus sekä lajin sopivuus monille eri kohderyhmille ja tasoille. Erään haastateltavan sanoin: *Terveys ja hyvinvointi pitäisi kulkea käsi kädessä kaiken toiminnan kanssa.*

Järjestöissä terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liitetään mielellään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulma. Esimerkiksi ravitsemukseen, uneen ja lepoon tai vaikkapa päihteiden käyttöön liittyviä asioita otetaan puheeksi liikkujien kanssa. Liikuntajärjestöt poikkeavat toisistaan siinä, että kaikissa järjestöissä fyysinen aktiivisuus ei ole aina itseisarvo. Ensisijaisesti tavoiteltava asia voi olla joskus esimerkiksi mielekäs tekeminen, itsenäinen elämä tai yhdessäolo, kuten vaikkapa Suomen Latu ry:ssä tai Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ssä ajatellaan.

Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa kuvataan myös siten, että se on monipuolista ja voi olla kuormittavuudeltaan kevyttä, hyvin raskasta ja kaikkea siltä väliltä.

Sitä, että ihminen rasittaa vähän itseään on se sitten hyötyliikuntaa, arkiliikuntaa, lajihöntsää tms. Siitä seuraava askel, että ihmiset rasittaa itseään ja toiset sitten urheilee. (Liikuntajärjestön edustaja)

Kaikki liikunta on terveyttä ja hyvinvointia edistävää: hyötyliikunnasta kaikkeen mitä sä teet. Jopa se, että sä kävelet bussipysäkille ja työpaikalle, rappusia ylös. (Liikuntajärjestön edustaja)

Moni liikuntajärjestöissä ajattelee, että *terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on kaikkea fyysistä aktiivisuutta eri ikäryhmissä*, ja kansanterveysjärjestöissä, että se on *periaatteessa kaikkea liikuntaa*. Terveyttä ja hyvinvointia edistävää on siten myös se, että liikuntajärjestötoiminnan avulla saadaan aktivoitua myös muita kuin varsinaisia liikkujia: erotuomareita, ohjaajia, toimitsijoita.

Jos me saadaan erotuomarit viheltämään ja juoksemaan pelikentällä, esim. kolme otelua viikossa, se on myös terveyttä edistävää liikuntaa. Jos saadaan erotuomarit motivoitua pitämään huolta omasta kunnostaan. - - - Henkinen puoli ja sosiaalinen vuorovaikutus: Terveyttä edistää myös se, että on mahdollisuus kuulua porukkaan, olla hyväksyty. Esimerkiks tuomaritoiminta voi edistää terveyttä, vaikka Cooperin testi ei parantuisikaan. (Liikuntajärjestön edustaja)

Kansanterveysjärjestön edustajan sanoin siis *liikunnan ohessa liikkuminen korostuu. Toiminnassa tärkeitä elementtejä ovat mm. yhteisöllisyys, osallisuus, sosiaalisuus ja liikkumisen mielekkyys*. Siten terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla myös *voidaan tukea yksilön voimavaroja ja osallisuutta yhteiskunnassa*.

Monessa liikunta- ja kansanterveysjärjestössä ajatellaan, ettei ole yhtä sopivaa termiä, jota liikunnasta tulisi käyttää. Riippuu täysin asiayhteydestä, kohderyhmästä ja kontekstista laajemminkin, mitä käsitteitä tulee kulloinkin valinneeksi: *ei arvoteta termejä, vaan kohdennetaan*. Esimerkiksi liikunnan aluejärjestön työntekijä saattaa käyttää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsitettä toimiessaan opetus- ja kulttuuriministeriön ja kuntien kanssa ja vaikkapa arki- ja työmatkaliikunnan käsitteitä kohdentaessaan viestinsä suoraan liikunnanedistämistoimien kohderyhmälle. (Ks. myös Tiihonen 2014.)

Puhumme melko yleisesti liikunnasta pelkästään. Asiakokonaisuudesta riippuen puhumme noista kaikista. Jos tarvitsee erityisesti perustella niin enemmän käytämme

termiä terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta. Tasa-arvon nimissä puhumme myös harraste- ja kuntoliikunnasta. Eli yhtäläillä sairastuneille kuuluu mahdollisuus liikunnan iloon ja harrastamiseen. Pitkäaikaissairaalle liikunta on välttämätön osa hoitoa ja kuntoutumista. Mutta se ei ole pelkästään omasta itsestä huolehtimista, sairauden hoitoa / terveyden edistämistä, vaan myös vapaa-ajan viettoa ja iloa. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Voidaan siis päätellä, että järjestöjen mielestä terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta tarkoittaa eri voimakkuudella tapahtuvaa liikkumista. Mielekästä olisi, jos käsite pitäisi sisällään kaiken sen fyysisen aktiivisuuden, joka on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta myönteistä, myös kilpaurheilun (ks. myös Vuori 2011, 19). Liikuntajärjestöissä kannustetaan katsomaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa laajasti, kuten eräs haastateltava totesi: *Terveyttä edistävää liikuntaa on kaikki liikuntatavat, -muodot ja -motiivit. Kansanterveysjärjestön näkökulmasta ...sairastavien elämässä liikunnalla on erityinen tehtävä. Se on tavallaan terveyttä sairauden keskellä.*

2.2 Kohderyhmä

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsitteen tulisi TEHYLI-toimijakartoitukseen aineiston mukaan olla riippumaton liikuntatoiminnan motiiveista. Sitä ei tulisi varata vain vähän liikkuvien aktivoimistyöhön. Esimerkiksi Muutosta liikkeellä! -asiakirjan linjauksista ja toimenpide-ehdotuksista saattaa syntyä mielikuva, että terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta viittaa erityisesti vähäisen liikkumisen ilmiön ratkaisemiseen siitä huolimatta, että käsite määritellään asiakirjan lopussa kohtuullisen laajasti (STM & OKM 2013, 55).

TEHYLI-toimijakartoituksen pohjalta voi kiteyttää liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen olevan monipuolisia terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoita, vaikka esimerkiksi monia liikuntajärjestöjä ei aina mielletä TEHYLI-toimijoiksi. Jos strategiatasolla terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan käsite ja kohderyhmä ymmärretään liian suppeasti, on vaarana, etteivät eri toimijat samaistu ja sitoudu käsitteen merkityksiin. Tällöin voi myös olla, ettei kaikkia liikuntatoimijoita noteerata terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoiksi, vaikka heidän toimintansa antaisikin siihen aiheutta. Onkin tärkeää, että terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi liikunnaksi käsitetään muukin liikunta kuin vähän liikkuville suunnattu matalan kynnyksen liikunta. Myös aktiiviset ja hyvin aktiiviset liikkujat tarvitsevat kannustamista ja motivaation tukemista säilyttääkseen mielenkiintonsa ja halunsa liikkua läpi elämän.

Liikuntajärjestöjen toiminnasta valtaosa on suunnattu leikki- ja kouluikäisille lapsille, nuorille sekä työikäisille aikuisille. Pienimmille lapsille sekä iäkkäille tarjontaa on vähemmän. Toisinaan toimintaa järjestetään myös tarkasti rajatuille kohderyhmille, kuten eri kulttuuritaustasta tuleville, liikunnan soveltamista tarvitseville, asunnottomille ja työttömille. Joissakin järjestöissä, esimerkiksi Opiskelijoiden

Liikuntaliitossa, kohderyhmärajaus on hyvinkin tiukka johtuen järjestön toiminta-ajatuksesta.

Liikuntajärjestöjen toiminta on tällä hetkellä suunnattu pääosin liikunnasta (ja lajista) valmiiksi kiinnostuneille ja innostuneille, erään haastateltavan mukaan *vähintäänkin semiaktiiveille*. Tarjolla on myös alkeiskursseja, jonne aloittelijat ovat tervetulleita. Liikuntajärjestöt näkevät myös vähän liikkuvien liikuttamisen tulevaisuudessa aikaisempaa vahvemmin tehtävänä.

Kansanterveysjärjestöjen liikuntatoiminta on useimmiten niin sanottua matalan kynnyksen toimintaa ja suunnattu ensisijaisesti paikallisyhdistysten jäsenille ja heidän läheisilleen. Lisäksi on kaikille avointa toimintaa, johon voi osallistua ilman jäsenyyttä. Vastaajat kuvasivat jäsenistön koostuvan pääasiassa eläkeiän ylittäneistä henkilöistä. Neljä järjestöä ilmoitti jäsenistön tarkan keski-ikä, joka vaihtelee 56 ja 73 vuoden välillä. Järjestöjen jäsenistöön kuuluu myös työikäisiä sekä lapsia ja nuoria. Kuitenkaan alle 18-vuotiaiden osuutta ei aina pystytä arvioimaan, sillä alaikäiset ovat järjestön rekisterissä jäsenenä vanhempiansa kautta (niin sanottu perhejäsenyys).

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kohderyhmänä tulee järjestöjen mielestä nähdä laajasti kansalaiset: eri-ikäiset, intensiteetiltään eri tavalla liikkuvat, eri lajeista kiinnostuneet, eri motiiveista liikkuvat. Siltikin osa toiminnasta voidaan kohdentaa vähän liikkuville niin kuin monille muillekin kohderyhmille. Valtaosa liikuntajärjestöjen edustajista onkin sitä mieltä, että liikuntajärjestöjen tulee järjestää toimintaa vähän liikkuville. Moni kyllä-vastaus sisältää kuitenkin ajatuksen, ettei vähäisen liikkumisen ilmiön ratkaisemista voi säilyttää yksin liikuntajärjestöille.

Useassa vastauksessa viitataan myös siihen, että jonkinlainen liikuntakipinä on täytynyt syttyä, jotta vähän liikkuva hakeutuu liikuntajärjestön toimintaan. Järjestöillä on halua järjestää matalan kynnyksen toimintaa, mutta niillä ei ole resursseja etsiä ihmisiä, joita liikkuminen ei kiinnosta ja innosta.

Vapaaehtoisilta ei voi edellyttää elämäntavan muutoksen tukemista. Seurat tekevät arvokasta työtä siinä, mitä he tekevät. Siitä voisi olla vastuu, että seurassa on avoimet ovet ja sellaista toimintaa, että sinne on helppo tulla, matala kynnyks. (Liikuntajärjestön edustaja)

Siten nekin järjestöt, joiden edustajien mielestä liikuntajärjestöjen ei tule erikseen kohdentaa toimintaa vähän liikkuville, voivat silti huolia myös vähän liikkuvat mukaan: *ketään ei käännytetä ovelta*. Esillä on myös ajatus, että vähäisen liikkumisen vähentämistalkoissa liikuntajärjestöt voisivat keskittyä erityisesti siihen, että ne saavat jo toiminnassa mukana olevat pysymään liikkumisharrastuksensa parissa mahdollisimman pitkään. Siinäkin on tekemistä.

TAULUKKO 1 Tuleeko liikunta- ja urheilujärjestöjen järjestää toimintaa vähän liikkuville?

	Lajiliitot	Aluejärjestöt	Muut liikuntajärjestöt	Yhteensä
Ei	7/27	2/8	3/13	12/48
Kyllä ja ei	7/27	1/8	5/13	13/48
Kyllä	11/27	5/8	4/13	20/48
Yhteensä	25/27	8/8	12/13	45/48

Kansanterveysjärjestöissä nähdään yhtä lukuun ottamatta, että niiden tehtävänä on järjestää toimintaa vähän liikkuville. Tätä perustellaan liikunnan kiistattomilla terveysvaikutuksilla ja sillä, ettei sairaille tai vammaisille vähän liikkuville henkilöille välttämättä löydy sopivaa liikuntaryhmää esimerkiksi kunnan, liikuntaseurojen tai yksityisen sektorin palvelutarjonnasta.

Usein sairaus voi saada aikaan liikuntapelon. Sen poistamista yhdistys voi tukea hyvin toiminnallaan. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että kansanterveysjärjestöillä on hyvät mahdollisuudet tavoittaa vähän liikkuvia. Paikallisyhdistykset voivat integroida liikunnan monenlaiseen toimintaansa ilman, että osallistujan tarvitsee tietoisesti hakeutua juuri liikuntatoiminnan piiriin. Kun henkilö saadaan mukaan yhteen toimintamuotoon, hän innostuu aikaisempaa helpommin myös toisesta toimintamuodosta.

Tehtävää kuitenkin riittää, sillä kuten eräs vastaaja toi esiin, järjestön omistajien jäsenistä liikkuu vain noin 15 prosenttia. Toisen vastaajan mielestä kansanterveysjärjestöjen mahdollisuudet tavoittaa vähän liikkuvia ovat yhtä huonot kuin muillakin liikunnan toimijoilla:

Jo ennestään liikkuvat löytävät kyllä uusia liikunnan muotoja ja liikkuvat enemmän, mutta vähän liikkuvia on vaikea tavoittaa ja aktivoida.

TEHYLI-toimijakartoitus tekee näkyväksi, mistä asioista järjestöjen sisällä keskustellaan. Vaikka valtaosa liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen vastaajista on sitä mieltä, että järjestöt haluavat olla toteuttamassa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa, ei ole edelleenkään itsestään selvää, kuinka toiminta tulisi organisoida, mille kohderyhmille se tulisi suunnata tai kuinka eri kohderyhmien erityispiirteitä tulisi ottaa huomioon. Esimerkiksi kansanterveysjärjestöissä on erilaisia näkemyksiä siitä, pitäisikö järjestön tarjoaman liikunnan olla kaikille sopivaa. Samankin järjestön jäsenistöllä on usein hyvin erilaisia tarpeita: osalla on toimintakykyä merkittävästi haittaava vamma ja osalla sairaus ei juurikaan vaikuta toimintakykyyn. Useimmilla toimijoilla ei riitä resursseja kaikkien toimintakykyä huomioivan liikunnan järjestämiseen – eikä toimintaan välttämättä riittäisi osallistujiakaan. Lieneekin

syitä pohtia, miksi jäsenen tulisi liikkua nimenomaan oman yhdistyksensä liikuntaryhmässä; miksei voi harrastaa liikuntaa vaikkapa kuntokeskuksessa tai urheiluseurassa? Toki moni jäsenistä liikkeekin omatoimisesti yhdistyksensä liikuntaryhmien ulkopuolella ja usein ilman, että kukaan edes tietää hänellä olevan jokin pitkäaikais-sairaus tai vamma.

Jos sairastavan osalta on tärkeää, että liikunta tehdään oikealla tavalla ja voimalla suhteessa henkilön luusto- ja lihaskuntoon eikä liikunnan toteuttamisessa tunneta järjestön jäsenistön erityispiirteitä, sairasta tai vammaista henkilöä voidaan pitää liian sairaana osallistumaan liikuntatoimintaan. Tällöin jäsenistölle ei välttämättä tarjoudu paikkaa harrastaa liikuntaa muualla.

Joka tapauksessa kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistyksissä ja urheiluseuroissa tarvitaan erilaisia ryhmiä, sekä vertaisryhmiä että eri tavoin kohdennettuja ryhmiä. Siten järjestön ei kannata samaistua ajatukseen, että tietyn tyyppisen järjestön tulee järjestää tai mahdollistaa vain tietyn tyyppistä liikuntaa. Järjestöjen kannattaa profiloitua ja kohdentaa toimintaa, mutta raja-aitoja on syytä ylittää puolin ja toisin. Voisivatko kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset tarjota liikuntatoimintaa myös muille kuin erityistukea tarvitseville, esimerkiksi vähän liikkuville ja aloittelijoille? Voisivatko urheilujärjestöt puolestaan soveltaa toimintaa erityisryhmille aikaisempaa enemmän?

2.3 Tahtotila

Suurin osa (75 prosenttia) liikuntajärjestöjen vastaajista on sitä mieltä, että liikuntajärjestöjen tulee toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Tämä koetaan hyvin usein järjestön päätehtäväksi.

Joka viidennessä liikuntajärjestössä ajatellaan, että järjestöt ovat itsenäisiä ja toimivat sääntöjensä mukaan, omista lähtökohdistaan käsin. Sitä kautta joko muodostuu tai on muodostumatta vastuu terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamisesta.

Kaikissa kartoitukseen osallistuneissa 16 kansanterveysjärjestössä ollaan yhtä mieltä siitä, että kansanterveysjärjestöjen tulee toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Kansanterveysjärjestöjen pyrkimyksenä on parantaa jäsenistönsä etuja, elämänlaatua ja elinolosuhteita, mihin myös terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla voidaan vaikuttaa. Liikunta on jo kirjattu tai sitä ollaan parhaillaan kirjaamassa 14 järjestön sääntöihin, ja liikunta on esillä kuuden järjestön strategiassa. Kuitenkin joidenkin järjestöjen sisällä käydään edelleen keskustelua siitä, onko liikunta tärkeää:

Jäsenistö ei vielä toistaiseksi näe liikuntaa niin hyvänä hoito- ja kuntoutusmuotona kuin se oikeasti on. Operatiivinen johto on liikuntamyönteinen, muttei ole vielä ratkaissut sitä, miten liittoon saataisiin uusi liikunnan yhdyshenkilö, joka koordinoisi koulutustilaisuuksien järjestämistä liikunnan vapaaehtoistoimijoille, jotka ohjaavat liikuntaryhmiä yhdistyksissä. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Toisaalta liikuntaa arvostetaan yhä enemmän esimerkiksi jonkin sairauden omahoito- ja kuntoutusmuotona, mutta toisaalta taas kaikki eivät edelleenkään näe liikuntaa merkittävänä terveyteen vaikuttavana tekijänä.

Osassa kansanterveysjärjestöjä liikuntaa joudutaan perustelemaan myös järjestöjohdolle. Liikunta kilpailee järjestöjen sisällä muiden merkittävien toimintojen kanssa. Sama on nähtävillä myös niissä liikuntajärjestöissä, joiden jäsenet ovat muita kuin pelkästään liikuntatoimintaan keskittyviä yhdistyksiä ja -järjestöjä. *Oli-siko syynä myös arvostus*, pohtii eräs kansanterveysjärjestön edustaja, jonka mielestä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan alueella toimimista estää se, että työhön varatun 40 % työpanoksen sijaan siihen tulisi olla 50–100 % työpanos. *Silloin kun on rahaa reilusti, ei ole ongelmaa laittaa liikkumiseen. Mutta kun rahaa ei ole, sitä ei ole mihinkään ylimääräiseen, ja liikuntaa ei aina nähdä merkittäväksi*, pohti puolestaan liikuntajärjestön edustaja.

Etenkin liikuntajärjestöissä saatetaan ajatella, että niiden tulee edistää nimenomaan organisoitua liikkumista. Muutamassa järjestössä nostetaan kuitenkin esille, että kaikenlaisen liikkeen lisääminen on tärkeää. Siten halutaan kannustaa ihmisiä myös omatoimiseen liikkumiseen ja nähdään oman toiminnan ulkopuolelle: ei ole välttämättä olennaista, mitä lajia ihminen harrastaa tai liikkuuko hän organisoidusti vai omatoimisesti, vaan pääasia on, että ihminen liikkuu. Joukko liikuntajärjestöjen edustajia haluaa korostaa erityisesti ihmisten oikeutta liikkua sekä tasapuolisia mahdollisuuksia liikkua. Valtaosa suomalaisista liikkuukin yhdistysten tai seurojen ulkopuolella, joten jos suomalaisista halutaan maailman liikkuvin kansa, on syytä nähdä omaehtoinen ja organisoitu liikkuminen tiiviisti toinen toistaan tukevana.

Liikuntajärjestöjen sisäiset kamppailut toiminnan painotuksista eivät ole loppuneet siitä huolimatta, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamiseen suhtaudutaan myönteisesti. Vastakkainasettelua kilpa- ja huippu-urheilun sekä harrasteliikunnan välillä on edelleen jonkin verran siitä huolimatta, että moni järjestö laskee sekä kilpa- että harrasteliikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistäväksi liikunnaksi. Ehkä kamppailu joissakin järjestöissä onkin muuttunut huippu-urheilun ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan välille. Silloin kamppaillaan erityisesti siitä, mitä järjestön sisällä arvostetaan ja mihin resurssit kohdennetaan. Perinteisesti oletetaan, että valta-asemassa on huippu-urheilu. Aina näin ei suinkaan ole, mikä käy ilmi seuraavista sitaateista:

Huippu-urheilijat ovat meille valitettavasti se pakollinen painolasti joista (laji)liiton on pakko pitää huolta. Huippu-urheilijat aiheuttavat meille vain hirveästi kuluja ja töitä eivätkä kuitenkaan ole mihinkään liiton panostukseen tyytyväisiä, vaikka heidän tuottamansa hyvä yhteiskunnalle on käytännössä nolla. (Liikuntajärjestön edustaja)

Meille itsestään selvää että painotus on laajassa harrastajakunnassa - ja ehkä puolestaan vähemmistössä olevat kilpalajit kokevat, etteivät saa riittävää taloudellista tukea. Huippu-urheiluun painottuvissa lajeissa tilanne on helposti päinvastainen... (Liikuntajärjestön edustaja)

Kuinka ja mihin suuntaan asioiden on järjestöissä nähty viime vuosina tai vuosikymmeninä kehittyneen? Seuraavassa sitaatissa viitataan siihen, että kehitys olisi ollut myönteistä harrasteliikunnan ja myös terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan osalta:

Asenteellisia esteitäkään ei enää oikein ole: sanaa harraste ei koeta enää niin pahana kuin koettiin noin kymmenen vuotta sitten. Joku (lajiliiton) piiri on sellainen, joka taistelee vielä vastaan. (Liikuntajärjestön edustaja)

Sitaatti saa vahvistusta myös monen muun järjestön kommentoissa:

Nyt on otettu terveys ja hyvinvointi vakavasti. Aikaisemmin ne oli vain puheissa. Vaatii sinnikkyyttä, että asiat menevät toiminnan tasolle. (Liikuntajärjestön edustaja)

Mutta myös toisenlaisia mielipiteitä löytyy:

Kymmenen viime vuoden aikana yhteiskunnallinen arvomaailma on muuttunut. Liikuntapuolella näkyy arvomaailman koventuminen: kun johtajat puhuvat, puhutaan sportista ja huippu-urheilumenestyksestä. Tässä voi verrata myös Valon henkilöstörakennetta, joka viittaa siihen, että halutaan keskittyä sporttiin. (Liikuntajärjestön edustaja)

Viime vuosien järjestömyllerrykset ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, että huippu-urheilun ja liikunnan toimijoiden kuilu / vastakkainasettelu on jossain määrin kasvanut. Kattojärjestöjen (SLU, NS, Kunto) yhdentymisessä on mielestäni hukattu tehostamisen ja päällekkäisyyksien karsimisen nimissä paljon resursseja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan saralla. On hukattu hyviä toimintamuotoja ja -malleja, joita nyt sitten rakennetaan osin uudelleen. Roimat henkilötyövuosien määrrien pudotukset eivät voi olla näkymättä. Toisaalta muutoksen myötä on syntynyt hyviä uusia avauksia (esim. Täydellinen liikuntakuukausi). (Liikuntajärjestön edustaja)

Monen vastaajan katse kääntyy erityisesti liikunnan kattojärjestöksi mielletyn toimijan puoleen. Sekä monen liikuntajärjestön että kansanterveysjärjestön toiveena on, että Valo ry kiinnittää huomiota muun kuin huippu-urheilun kehittämiseen niin kuin lienee ainakin osin tapahtunutkin kartoituksen aineistonkeruun jälkeen (esimerkiksi Liikkujan polku -verkoston syntyminen). Eikä moni toimija odota Valon toimivan yksin, vaan on valmis osallistumaan, jos ja kun Valo ry näyttää suuntaviivoja.

Huippu-urheilun ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kamppailusta ei ehkä koskaan päästä kokonaan, koska kyse on aina myös arvovalinnoista. Kuitenkin suuressa osassa liikuntajärjestöjä harrasteliikkujat nähdään merkityksellisenä toiminnan peruskohderyhmänä ja myös taloudellisesti merkittävänä kohderyhmänä.

Mielestäni on turha vetää niin tiukkoja rajoja urheilun ja liikunnan välille. Järjestöjen toteuttama kilpailutoiminta on suurelta osin samalla myös terveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa, johon osallistuu hurjat joukot etenkin lapsia ja nuoria. Toisaalta olisi suotavaa, että ns. harrasteliikuntamahdollisuuksia olisi nykyistä enemmän ja

etenkin aikuisten puolella siinä olisi myös järjestöille taloudellista potentiaalia. (Liikuntajärjestön edustaja)

Erään haastateltavan sitaattia mukaillen *jokainen huippu-urheilija on ollut joskus liikkuja ja jokaisesta huippu-urheilijasta tulee toivottavasti joskus liikkuja*. Siten voi ajatella, että sekä huippu-urheilua että terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa tarvitaan eivätkä ne ole toisiaan poissulkevia.

3 EDELLYTYKSET LIIKUNTA- JA KANSANTERVEYS- JÄRJESTÖJEN TAHTOTILAN TOTEUTUMISELLE

Valtaosassa liikunta- ja kansanterveysjärjestöjä ajatellaan, että niiden tulee ja ne haluavat toteuttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Erilaiset tekijät luovat edellytyksiä sille, minkälaisen raamien sisäpuolella toimintaa voidaan toteuttaa ja toteutetaan eli kuinka ja millä laajuudella tahtotila konkretisoituu käytännön toiminnaksi. Nämä tekijät – taloudelliset resurssit, toimijoiden määrä ja osaaminen, olosuhteet, viestintä, yhteistyö, rakenteet sekä arviointi ja seuranta – myös vaativat huomion kiinnittämistä itseensä ja kehittämistä, mikäli järjestöjen halutaan lisätä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan osuutta toiminnassaan.

3.1 Taloudelliset resurssit

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöt peräänkuuluttavat lisää resursseja terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Kun järjestöiltä kysyttiin, panostavatko ne terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liian vähän, sopivasti vai liikaa, moni vastasi panostavansa sopivasti nimenomaan suhteutettuna käytettävissä oleviin resursseihin. Se tehdään, mitä henkilöstön ja jäsenistön määrään suhteutettuna pystytään. Monet ovat valmiit lisäämään, parantamaan ja kehittämään toimintaa lisäresursoinnilla.

Resurssit rajaavat osittain toimintaamme. Enemmänkin toimisimme, mutta resurssit (eurot ja työvoima) eivät riitä tällä hetkellä suurempaan panostukseen. (Liikuntajärjestön edustaja)

Ei ole resursseja enempää. Hyötysuhde on aika maksimissa nyt, mutta kysyntää olisi paljon enemmän, mitä pystytään tekemään. (Liikuntajärjestön edustaja)

Sitä voisi olla ehkä vieläkin enemmän! Rahoitus tuntuu vain olevan "tiukassa" eli edellytykset (osittain) toiminnalle. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Henkilöresursseihin ja jäsenistön määrään suhteutettuna järjestettävää toimintaa on sopivasti. Jäsenistön tarpeisiin on vastattu. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Jäsenmaksurahoitus ei riitä lähellekään siihen toiminnan tasoon, mitä tarve edellyttää. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Kuitenkin vain neljä (4/16) kansanterveysjärjestöä ja kymmenen (10/48) liikuntajärjestöä ilmaisee, että taloudelliset resurssit estävät terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Mutta sitten taas kuusi (6/16) kansanterveysjärjestöä ja viisitoista (15/48) liikuntajärjestöä arvelee, että taloudelliset resurssit voisivat edistää terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Lisäresurssit kohdentuisivat esimerkiksi tila-, ohjaaja- ja välinekuluihin.

Eräessä lajiliitossa laskeskellaan, että rahaa tarvittaisiin noin 100 000 euron verran, jolloin siitä riittäisi yhden henkilön palkkaamiseen ja toimintaan. Palkattu henkilö voisi tehdä seurojen kanssa tuotteita. Eikä tämäkään vielä riitä, sillä moninkertainen summa tarvitaan, jos halutaan, että liitto todella panostaa terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Muutoin euromääristä ei aineistossa löytynyt mainintaa.

Eräessä liikunnan aluejärjestössä pohditaan, että valtionavun kohdentaminen terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan antaisi selkänöjää järjestön hallitukselle. Osaa järjestöjä valtionohjaus saattaisi siten kannustaa:

Lajiliittoihin lisää resursseja, jotta ne pystyvät operoimaan TEHYLI-alueella. On rahasta kiinni, on myös asenteesta kiinni. En usko korvamerkittyihin rahoihin, mutta tietyllä tavalla se pakottais seuroja ja liittoja tekemään arvopäätöksiä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Osassa liikuntajärjestöissä nähdään realistisesti, ettei opetus- ja kulttuuriministeriön kautta ole kanavoitumassa tulevaisuudessa nykyistä enempää rahoitusta, vaan mahdollinen lisärahoitus on hankittava muualta, kuten esimerkiksi Euroopan unionilta.

Kaikki ei ole kuitenkaan kiinni rahasta:

Raha ei ole tässä ratkaiseva asia. Se, mitä paikallisella tasolla tarvitaan, on usein aika vähän rahaa vaativaa. Meillä olisi ehkä tarjota jotakin, mutta paikallistaso ei osaa hyödyntää sitä: kysyntä ja tarjonta eivät kohtaa tällä hetkellä. Se on haaste. - - - Verkkosivujen uudistuksen myötä ollaan lisätty seurojen ja yhdistyksen yhteystietoja, jos joku etsii kotipaikkakunnaltaan liikunta- tai lajimahdollisuuksia, tuodaan myös näin urheiluseurojen työtä näkyville - - -. (Liikuntajärjestön edustaja)

Jossain raha on kaiken a ja o, toisaalla toimitaan hyvinkin luovasi ja innostuneesti ilman suuria rahoja. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Se, mihin ja miten rahat kohdennetaan, on usein asenne- ja arvokysymys.

Raha: Tutorioiden kouluttaminen ja hyvinvoinnin ymppääminen siihen edellyttää resursseja, jotta voidaan kiertää maata ja kouluttaa, tehdä materiaalia ja markkinoida ym. - - - Minkälaisen roolin paikallistoimija antaa liikuntatoiminnalle? Silloin kun on rahaa reilusti, ei ole ongelmaa laittaa liikkumiseen. Mutta kun rahaa ei ole, sitä ei ole mihinkään ylimääräiseen, ja liikuntaa ei aina nähdä merkittäväksi. (Liikuntajärjestön edustaja)

Paljon voi tehdä ilman ulkopuolelta tulevia lisäresursseja. Se vaatii esimerkiksi ansaintalogiikan ja tuotteistamisen miettimistä. Minkälainen hintalappu harrastamiselle voidaan laittaa, jotta mahdollisimman monella olisi varaa osallistua? Kolmekymmentäviisi euroa tunnilta on monelle liikkujalle liian paljon, vaikka lajiliitossa hinta tuntuisikin edulliselta verrattuna kustannuksiin. Liikuntapalveluiden kauppal-

listaminen ja tuotteistaminen eivät välttämättä ole ristiriidassa järjestön perustehdävän, kuten esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edistämisen kanssa, vaikka jossain liikuntajärjestössä näin arvellaankin.

On selvää, että terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta vaatii taloudellisia resursseja, kuten mikä tahansa muukin toiminta. Silloin kun terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta on järjestön ydintoimintaa, suuri osa järjestön taloudellisesta resursoinnista kohdistuu terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan välillisesti ja välittömästi riippuen siitä, puhutaanko keskusjärjestöstä vai paikallisyhdistyksestä. Voisiko järjestö siten tuottaa nykyistä enemmän toimintaa, jos sillä olisi nykyistä enemmän taloudellisia resursseja käytettävissään? Ja mitä tämä toiminta sitten olisi? Lisäisikö se suoraan kansalaisten liikettä vai olisiko se jotakin välillistä, kuten ohjaajien koulutusta ja materiaalityöntantaa?

Järjestön, jonka tehtäväkuva liittyy erityisesti muuhun kuin liikuntatoimintaan, resurssit kohdentuvat luonnollisesti vain osin terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Mikä tällöin takaa sen, että mahdolliset lisävarat resursoitaisiin juuri terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan? Onko ainoa keino se, että rahoittaja korvamerkitsee rahat käytettäväksi tiettyyn toimintaan?

Tarvitaanko aina välttämättä lisäresursointia vai voitaisiinko olemassa olevia resursseja suunnata uudella, järjestön arvoja kuvastavalla tavalla, on kyse sitten liikuntajärjestöstä tai järjestöstä, jonka pääasiallinen toiminta on muuta kuin liikuntatoimintaa?

3.2 Toimijoiden määrä ja osaaminen

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttaminen edellyttää aktiivisia ihmisiä, joita on tarpeeksi paljon, jotka ovat motivoituneita ja joilla on kulloinkin tarvittavaa osaamista.

Kansanterveysjärjestöissä on keskusjärjestötasolla varattu yhteensä noin 12 henkilötyövuotta liikuntatoimintaan (yhteensä 16 keskusjärjestössä on noin 500–1900 kokopäiväistä työntekijää laskentatavasta riippuen). Edellytys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamiselle ja kehittämiselle onkin se, että kansanterveysjärjestön palkkalistoilla on henkilö, jonka työkuvaan kuuluu yksistään tai osana liikunnan suunnittelu. Henkilö voi tavata ja kannustaa paikallisyhdistysten toimijoita – *tulla heitä lähemmäksi muutenkin kuin sähköisesti* – sekä kouluttaa heitä ja tehdä liikuntaa aikaisempaa näkyvämmäksi omassa järjestönsä. Paikallisyhdistykset toivovat keskusjärjestöltä nykyistä enemmän tukea liikuntatoimintansa järjestämiseen ja uudistamiseen, mutta järjestökäyntejä ei välttämättä pystytä aina toteuttamaan.

Jäsenistö ei vielä toistaiseksi näe liikuntaa niin hyvänä hoito- ja kuntoutusmuotona kuin se oikeasti on. Operatiivinen johto on liikuntamyönteinen, muttei ole vielä ratkaissut sitä, miten liittoon saataisiin uusi liikunnan yhdyshenkilö, joka koordinoisi

koulutustilaisuuksien järjestämistä liikunnan vapaaehtoistoimijoille, jotka ohjaavat liikuntaryhmiä yhdistyksissä. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Paikallistasolla terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edellytyksenä on, että paikallisyhdistyksissä on vapaaehtoisia ja palkattuja liikuntatoimijoita, kuten liikuntavastaavia, vertaisohjaajia ja ohjaajia. Toimijat sekä koordinoivat yhdistyksissä liikuntatoimintaa että ohjaavat ryhmiä.

Yhdistyksissä toimivia liikunnan vapaaehtoisia on vähän. Heistä suurin osa on iäkkäitä ja toimintakyvyssä on rajoitteita: sekä fyysisiä että kognitiivisia. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Toiveena olisikin saada *yhdistykseen lisää sellaisia työikäisiä toimijoita, joilla olisi resursseja koordinoida yhdistyksissä tehtävää liikuntatyötä*. Kaiken kaikkiaan viisi kansanterveysjärjestöä (5/16) nostaa henkilöresurssien puutteen esteeksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamiselle. Yhtä monessa järjestössä mainitaan henkilöresurssit terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa edistäväksi tekijäksi.

Vastaavasti liikuntajärjestöistä seitsemäntoista (17/48) mainitsee henkilöresurssien vähäisen määrän terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa estäväksi tekijäksi ja kymmenen (10/48) nostaa henkilöresurssien lisäämisen edistäväksi tekijäksi. Henkilöresursseilla viitataan sekä järjestöjen palkattuun henkilöstöön että vapaaehtoisiin ja palkattuihin toimijoihin seuroissa.

Löydettäis ne ihmiset ja tahot, jotka olisivat valmiita toteuttamaan ja tekemään kuntoliikunnan osa-alueella ja aktivoimaan muita. Seuratoimintaa ei ole, jos kukaan ei ole sitä vetämässä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Jos talous sallisi työvoiman lisäämisen niin se saataisiin kohdistettua terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. (Liikuntajärjestön edustaja)

Erityisesti paikallistasolle kaivataan lisää toimijoita, joilla on *osaamista ja aikaa*. Kansanterveysjärjestöissä paikallistason ohjaajapulan yhdeksi syyksi arvellaan sitä, että liikuntaryhmien ohjauspalkkiot ovat melko pienet. Sama koskenee urheiluseuratoimintaakin, vaikka se ei tullut aineistossa esille: ohjauspalkkiot ovat pienet tai niitä ei ole lainkaan. Kaikki tosin eivät kaipaa ohjauspalkkioitakaan. Heidän kannustamiseksi tulisi kyetä keksimään uudenlaisia keinoja. Yksi keino voisi olla se, että toimijoille tarjotaan laadukkaita ja monipuolisia mahdollisuuksia oman osaamisensa kehittämiseen.

Minkälaista osaamista liikuntajärjestöihin sitten kaivattaisiin? Liikuntajärjestöjen mielestä monialaista ja monimuotoista:

Halu ymmärtää haluttua kohderyhmää, nuoria eli halutaan istuttaa omat palvelut nuorten maailmaan. Nuoret haluaa lähteä kyllä mukaan, kun löydetään heidän tapa. (Liikuntajärjestön edustaja)

- - - lajien spesifit terveysaspektit ovat vasta viime aikoina alkaneet nousta pintaan, eikä tieto-taitoa ole vielä tarpeeksi. Tieto-taitoa keräämään tarvitaan joku, vetämään

paketin yhteen eli terveys + lajin vaatimukset + lapset n. 10–15 v - - - Isossa mittakavassa osaamista puuttuu liikuntajärjestöistä. - - - Liikunnan markkinointi yhdessä lääkäreille, kilpaillaan lääkeyhtiöiden rinnalla oman lääkkeen kanssa. Osaamista puuttuu liikunnan terveysvaikutuksen viemisestä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Että kaikki valmentajat ymmärtäisivät, mitkä määrät ovat hyviä, missä menee liikunnan ja urheilun ero, meneekö se jossain? Osattaisiin löytää oikeat harjoitusvastukset, osattaisiin eriyttää. (Liikuntajärjestön edustaja)

- - mun mielestä sen näkee niin hyvin jossain tuolla Valon päivillä. Niin semmoset ihmiset, jotka ovat vahvasti kilpaurheilutaustaisia ihmisiä, ni ei ne oikein loppujen lopuksi kunnolla oikein ymmärrä, että mistä puhutaan. Ne ymmärtää sen, ku Vasankari puhuu sentyyppistä tutkimustietoa, että mitä istuminen aiheuttaa tai mitä diabetes aiheuttaa, mutta se, mitä ne ei ymmärrä, on se, että vastaus ei ole se, että liikkumattomalle ihmiselle mennään sanoo, että sun nyt pitäis liikkua, koska jos et sä liiku, se aiheuttaa sitä ja tätä ja tota. Ne ei ymmärrä, että ne perustelut mitkä itselle liikunnallisesti aktiiviselle ihmiselle on jotenkin niinku järkeenkäyviä, ni ne ei ole järkeenkäyviä sille ihmiselle, joka ei liiku. Ja se on se, mihin itekin on havahtunut. Siihen, että jos semmosta ymmärrystä ja osaamista ei oo, ei se vastauskaan ehkä sitten laajemmassa kuvassa löydy sieltä liikuntajärjestöjen piiristä, vaan niistä toimijoista, jotka kerää ja kokoo niukasti liikkuvaa väkeä oman toimintansa pariin, ni sieltä voisi löytyä paremmin niitä mahdollisuuksia aktivoida niitäkin ihmisiä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Kansanterveysjärjestöjen liikuntatyöntekijät tunnistavat osaamisen kehittämistarpeen liittyvän erityisesti kokonaisvaltaiseen ajatteluun sekä konkreettisella tasolla liikunnan ohjaamiseen:

Valtakunnan tasolla koemme, että esimerkiksi vertaisohjaajien koulutusta tulisi lisätä. Tämä lisäisi vielä liikuntamahdollisuuksia yhdistysten toiminnassa ja saattaisi saada uusia ihmisiä mukaan. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Liikuntajärjestöillä on halua tarjota toimintaa myös vähän liikkuville (ks. luku 1.2). Vähän liikkuville suunnatun toiminnan toteuttaminen vaatii erityisosaamista, jota liikuntajärjestöillä ei aina ole, kuten seuraava esimerkki kertoo:

Välillä tuntuu, että urheiluihmisillä on suuria hankaluuksia asettua liikkumattoman nahkoihin ja näin ollen ei synny ymmärrystä taustalla oleville syille, eikä näin ehkä oikeanlaisia toimintamallejakaan, joilla olisi edes jonkinlaisia edellytyksiä saada ihminen innostumaan liikunnasta. Joillekin on shokki, että osalle ihmisistä elämä on ihan nautinnollista ilman liikuntaa ja urheiluakin. (Liikuntajärjestön edustaja)

Jos ja kun halua löytyy, voisi liikuntajärjestöjen ja -seurojen osaamisen kehittämiseen resursoida nimenomaan vähän liikkuvien lasten ja aikuisten kohtaamisessa ja heidän kanssaan työskentelyssä. Samalla voitaisiin kehittää vähän liikkuvien henkilöiden tavoittamista yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Kansanterveysjärjestöissä ollaan samaa mieltä kuin liikuntajärjestöissäkin: vähän liikkuvien tavoittaminen edellyttää henkilöresursseja ja paikallistoimijoiden

osaamista. Se vaatii myös yhteistyötä ja verkostoitumista myös uusien kumppanien kanssa yli hallintorajojen (ks. luku 3.5).

3.3 Tilat ja olosuhteet

Olosuhteiden tulee tukea ja mahdollistaa liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Järjestöjen tarvitsemat tilat ja tarjoamat ryhmät eivät aina täytä kaikkia saavutettavuus- ja esteettömyysvaatimuksia. Erään liikuntajärjestön edustajan mielestä *liikuntatilojen esteettömyyden ja saavutettavuuden kohdalla on tässä maassa vielä iso haaste*. Järjestöjen mahdollisuudet muokata tiloja ja ryhmiä kaikille sopiviksi ovatkin usein rajalliset. Esimerkiksi jos esteetön tila menee remonttiin kolmeksi vuodeksi, korvaavaa tilaa ei välttämättä ole.

Saavutettavuuteen liittyy myös esimerkiksi se, kuinka liikuntapaikkaan pääsee yleisillä kulkuneuvoilla tai kuinka liikuntaesteisten kuljetuspalvelut on järjestetty. Puutetta on myös omatoimista liikkumista tukevista apuvälineistä. Niitä ei ehkä osata hakea tai niitä ei yksinkertaisesti ole saatavilla ainakaan huokeaan omakustannushintaan.

Järjestöillä ei aina ole käytettävissään tiloja siinä määrin kuin niitä tarvittaisiin. Siten toimintaa ei pystytä aina järjestämään toivotussa laajuudessa. Järjestöjen katse kääntyykin helposti kuntien suuntaan. Järjestöt ja niiden paikallisyhdistykset eivät ole aina tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden esimerkiksi tilojen käyttövuorojen jakamisessa tai hinnan määräytymisessä. Esimerkiksi osa kunnista tarjoaa lapsille maksuttomat liikuntatilat, osa ei. Myös koulujen tiloja tai erillisiä liikuntatiloja saa hyödyntää eri tavoin, mikä käy ilmi esimerkiksi seuraavasta sitaatista:

Jos tehdään tiukkoja päätöksiä, että uimahalli on kiinni aamuisin, ei vesijumppaa siten toteuteta siellä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Kunnissa on myös vaihtelua siinä, miten sali- ja tilavuorot jaetaan.

Kuntatalouden huono tilanne on ajamassa kuntia painamaan seuratoiminnan edellytyksiä ahtaalle. Lajin harjoitusvuorojen hinnoittelussa / seurojen saamisessa avustuksissa on suuria alueellisia eroja. Muutamissa kunnissa on esitetty seuroille huomattavia käyttömaksujen korotuksia, jotka toteutuessaan johtavat toiminnan oleelliseen karsimiseen tai ajavat seurat hakemaan harjoitusvuoroja jopa oman kuntansa ulkopuolelta. (Liikuntajärjestön edustaja)

Liikuntajärjestöt kokevat, ettei liikuntalajeja kohdella kunnissa tasa-arvoisesti. Esimerkiksi monissa kunnissa ajatellaan, että uimahallin kuuluu olla kaikkien käytössä, mikä rajoittaa tilavuorojen jakamista seurojen käyttöön. Sen sijaan jäähalli mielletään vain harvoin sellaiseksi liikuntatilaksi, jonka tulisi olla ensisijaisesti kaikkien käytössä. Toki kunnissa joudutaan miettimään myös, minkä pituisia salivuoroja ja

minkä kokoisille ryhmille vuoroja myönnetään. Liikettä tulee luonnollisesti enemmän, jos salissa liikkuu samaan aikaan viisi ihmistä verrattuna kahdenkymmenen henkilön ryhmään.

Monet lajit vaativat erityisolosuhteita, joihin pelkkä sisäliikuntasali tai urbaani ympäristö eivät taivu. Tarvitaan painimattoa, vesi- tai jääelementtiä, ratsastuspaikkoja, kesällä varastoitua lunta latupohjiksi. Kaikki ei välttämättä tulisi edes kalliiksi, jos osattaisiin hyödyntää tekniikkaa esimerkiksi lumen varastoinnissa. Maassa, jossa vuodenajat vaihtelevat, ympärivuotisen toiminnan järjestäminen ylipäänsä on usein hankalaa. Joskin joskus olosuhdeongelma on myös kulttuurinen ongelma:

Lajissa on jonkun verran olosuhdeongelmia. Jos olisi olosuhteita enemmän, pystyttäisiin liikuttamaan enemmän seuroissa. Kysyntää on. Ollaan jo pitkään oltu laji, jossa on totuttu maksamaan palvelusta. On totuttu silloin odottamaan myös jonkunlaista laatua. Tällä hetkellä hallit on täynnä, eikä pystytä ottaa vastaan enempää. - - - Laji maailmalla on ulkolaji melkein säässä kuin säässä esim. Englannissa kulttuuri on erilainen. Täällä ehkä olosuhteet ovat liiankin hyviä, eikä haluta olla ilmojen viiletessä ulkona. (Liikuntajärjestön edustaja)

Yksitoista liikuntajärjestöjen edustajaa (11/48) kertoo tilojen puutteen hankaloittavan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Yhtä moni (osin eri järjestöjä) on sitä mieltä, että nimenomaan tilojen, tilavuorosysteemien ja olosuhteiden parantaminen edesauttaisi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Erään liikuntajärjestön edustajan sanoin *kun olosuhteet on kunnossa, ihmiset harrastavat lajia riippumatta siitä, tekeekö liitto toimenpiteitä.*

Riittävät, soveltuvat ja kunnossa olevat tilat ja olosuhteet ovat perusedellytys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntatoiminnan toteutumiselle ja kehittämiseksi. Kuntien tilapolitiikkaan vaikuttaminen ja kuntien olemassa olevien tilojen hyödynnettävyyden parantaminen on tärkeää. Lisäksi voisi miettiä, millä tavalla kannustetaan järjestöjä ja niiden paikallisyhdistyksiä etsimään yhdessä mahdollisuuksia omien liikuntatilojen perustamiseen ja hallinointiin.

Lienee huomionarvoista, että vain kolme järjestöä koko liikunta- ja kansanterveysjärjestöaineistosta nostaa esille, että hyvät ja edulliset välineet ja varusteet ovat edellytys terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteutumiselle.

3.4 Viestintä

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttaminen järjestöissä edellyttää viestintää. Kansanterveys- ja liikuntajärjestöissä nähdään, että liikunnan terveyshyötyjä sekä merkitystä ja mahdollisuuksia on syytä tuoda esille eri yhteyksissä ja jatkuvasti monen kanavan kautta siitäkin huolimatta, että viestiä on kerrottu jo kymmenien vuosien ajan. Koska kansanterveysjärjestöissä liikunta ei ole ainoa toimintamuoto, vaikka usein keskeinen ja tärkeä osa toimintaa onkin, liikunnan merkitystä joudutaan välillä perustelemaan myös oman järjestön sisällä, toisinaan jäsenille ja toisinaan järjestöjohdolle. Valistukseen uskotaan. Järjestöjen näkemyksen

mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan näkyväksi tekeminen vaikuttaa myönteisesti asenteisiin ja liikunnan arvostukseen sekä oman järjestön sisällä että laajemminkin.

Liikuntajärjestöjen oman ehdotuksen mukaan ne voisivat auttaa seurojaan huomaamaan ja nostamaan esiin harrastustoiminnan terveysedut ja hyvinvointivaikutukset aikaisempaa paremmin. Seurojen tunnettuus terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoina koetaan nyt huonoksi.

Seurat eivät välttämättä osaa tuoda esille asiaa sillä voimalla, mihin he olisivat oikeutettuja ja mitä heillä on. Kunnille pitäisi pystyä nostamaan tätä asiaa paremmin esille. - - - Seurat tekee terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa enemmän kuin osaavat kertoa ulospäin ja antaa arvoa. (Liikuntajärjestön edustaja)

Omasta tekemisestään voi ja tulee pitää ääntä, niin että muut toimijat osaavat ja muistavat ottaa järjestöt ja paikallisyhdistykset mukaan terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntatyöhön ja erilaisiin verkostoihin. Huono tunnettuus terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijana koskee osin myös liikuntajärjestöjä. Liikuntajärjestöillä olisi täysi oikeutus nostaa huippu-urheilun menestys- ja tappiohetkien rinnalle aikaisempaa vahvemmin myös toisenlaisia huippuhetkiä: niitä lukuisia viikoittaisia arjen kohtaamisia, joissa on liikettä, toimintaa, iloa, kavereita, mielen virkistystä ja paljon muuta.

Erään liikuntajärjestön edustaja pohtii, että jos terveyttä ja hyvinvointia edistävistä liikunnasta viestitään yhdessä muiden toimijoiden kanssa, niin he voivat olla mukana. Toimijoilla voisi olla yhteisiä perusviestejä ja sloganeita esimerkiksi erilaisissa materiaaleissa käytettäväksi, kuten TEHYLI-toimijakartoituksen aineistonkehuun jälkeen on tapahtunutkin (esimerkiksi #sitäonliikkeellä). Liikuntajärjestöissä muistutetaan kuitenkin, että *jos on olemassa visio Suomen liikkuva kansa, pitäisi olla myös toimenpideohjelma. Pelkällä visiolla ei tapahdu mitään.*

Hiukan vajaa neljännes liikuntajärjestöistä ilmoittaa tavoittelevansa harrastajamäärän kasvua. Järjestöt ovat kiinnostuneita erityisesti niistä lajien harrastajista, jotka eivät ole seurojen jäseniä. Jäsenhankinta koetaan kuitenkin haastavaksi: mikä houkuttelisi lajin harrastajan lunastamaan seuran jäsenyyden tai harrastajalisanssin, jos sitä ilmankin voi liikkua lajin parissa?

Monen vastaajan mielestä omasta toiminnasta viestiminen halutulle kohderyhmälle vaatii kohderyhmän ymmärtämistä. Viestin sisältö ja viestinnän keinot on valittava viestin vastaanottajan mukaan. Liikuntajärjestöjen omien ideoiden mukaan esimerkiksi sosiaalista mediaa aikaisempaa aktiivisemmin hyödyntämällä voisi tavoittaa nuoria. Tavoittamisen lisäksi sosiaalinen media mahdollistaa vuoro-vaikutuksen toimijoiden ja kohderyhmän välillä. Viestinnän kahdensuuntaisuus on usein tärkeä edellytys viestinnän tavoitteiden saavuttamisessa.

Viestinnällisillä ponnisteluilla voidaan hälventää ennakkoluuloja ja vääriä käsityksiä vaikkapa siitä, että tietty liikuntalaji soveltuisi vain tietyn kokoiselle tai ikäiselle, että tiettyä lajia ei voi aloittaa aikuisena, että monen lajin vaatimukset ovat

liian korkeat aloittelijalle tai että liikuntajärjestöt eivät ole kiinnostuneita vähän liikkuvien henkilöiden liikuttamisesta.

- - - voi olla kömpelö ja isompi kaveri, sillä jokainen voi löytää roolin ja olla jossakin hyvä, vaikka olisi kömpelö; myös pienempikokoiset voivat pärjätä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Oikeanlaisen viestinnän ja yhteistyön avulla on mahdollista tavoittaa vähän liikkuvia henkilöitä. Kansanterveysjärjestöillä on kokemuksia siitä, että paikallistasolla yhdistykset tavoittavat vähän liikkuvia muun muassa vertaistoimintansa kautta. Se edellyttää oman toiminnan näkyväksi tekemistä ja hyvää yhteistyötä kunnan kanssa, jotta tieto siirtyy yhdistyksistä kuntien sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Kunnan eri sektoreilta voidaan ohjata asiakkaita yhdistyksen liikuntaryhmiin.

Viestinnässä tulee ottaa huomioon hienovaraisuus ja viestien sävy silloin, kun puhutellaan vähän liikkuvaa henkilöä: *Noudatetaan varovaisuutta sen suhteen, ettei syyllistetä liikkumattomuudesta. Se on vaikeaa, sillä joku silti syyllistyy.* Järjestöjen mielestä liikuntasanoman ei myöskään tulisi olla liian ryppyotsaista, suorittamista korostavaa tai jopa liikkumattomuuden vaaroista pelottelua. Toisaalta viestinnässä täytyy olla ovelakin, kuten seuraavasta kommentista käy ilmi:

Aina ei voi edes käyttää sanaa liikunta, koska se saa jo sanana osalla karvat pystyyn. Joskus liikuntaa pitää tuoda yhdistykseen ns. salassa eli lisätä aktiivisuutta esimerkiksi normaalin keskustelupiirin tai ompeluryhmän sisälle esimerkiksi taukojumpan muodossa. Passiiviselle kohderyhmälle ei voi alkaa puhumaan terveysliikunnasta, vaan täytyy puhua arkiaktiivisuudesta ja yrittää tuoda esimerkein esille, mitä se arkiaktiivisuus voisi ihmiselle olla ja miten arkiaktiivisuutta voidaan lisätä, jotta se edistäisi tervettä ja hyvinvointia. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

3.5 Yhteistyö

Terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa voi kukin toimija tehdä yksin ja täysin omista tarpeistaan ja intresseistään lähtien – ja moni tekeekin. Se voi johtaa paikkakunnalla esimerkiksi seuraavanlaisiin tilanteisiin:

Aluejärjestö pystyy järjestämään EU-rahoituksen puitteissa maksutonta toimintaa paikkakunnalla, kun seura ei pysty tarjoamaan maksutta samaa toimintaa. (Liikuntajärjestön edustaja)

Yhteistyö on päivän muoti-ilmiö, mutta käytännössä siitä on pitkällä tähtäimellä enemmän haittaa kuin hyötyä. Meille sopii yhteistyökumppaniksi kuka vaan, mutta perisuomalainen ahneus ja kateus järjestötoiminnassa aiheuttaa usein sen että jostain löytyy aina henkilö, jonka mielestä toinen osapuoli on saanut etua enemmän suhteessa työpanokseensa. Sen jälkeen yhteistyö on vaikeaa. Olemme valmiita tekemään yhteistyötä, mutta jos resursseja on riittävästi, niin pystymme ajamaan asioita eteenpäin ominkin voimin. Silloin asiatkin etenevät paljon nopeammin ja tehokkaammin. (Liikuntajärjestön edustaja)

Yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa ja myös yli hallinto- ja sektorirajojen voisi kuitenkin olla hyötyä, uskoo moni:

Yleisesti julkisten resurssien pieneminen varmasti lisää tarvetta yhteistyölle. Uskoin, että meillä on omien jäsenjärjestöjemme kanssa vielä paljon potentiaalisia yhteistyömahdollisuuksia käyttämättä, mihin keväällä 2015 käynnistytävä strategiaprosessi varmasti tuo vastauksia. (Liikuntajärjestön edustaja)

Ehkä mennään takaisin estävään ajatteluun, mutta aina ei ite, eikä muutkaan aina muista tai osaa ajatella, et me vähän huonosti välillä käytetään täs yhteisössä vähiä resursseja, et kaikki tekee. Vertaisohjaajakoulutuksessa on menty yks askel siihen suuntaan, et on mietitty, mitkä osat on samoja kaikille, ettei kaikkien tarvii kaikkea tehdä. - - - Jos me ei opita tehokkaammin käyttämään tätä yhteisöä tai käyttämään yhteisiä resursseja, käy hitaammin ja tulee kalliimmaksi. (Liikuntajärjestön edustaja)

Jäsenryhmä on yksin aika pieni. Äänen kuuluminen edellyttää suurempaa jäsenmäärää. Tämän vuoksi on hyvä tehdä yhteistyötä SoveLissa. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Tarvitaan verkosto aikuisliikuntatoimijoille. On hölmöyttä, että jokainen laji tekee omaa itsenäistä työtä. Millä voi helpottaa ihmisten pääsyä liikkumaan? (Liikuntajärjestön edustaja)

Itse asiassa reilu kaksikymmentä (20/48) liikuntajärjestön edustajaa on sitä mieltä, että yhteistyön lisääminen ja verkostoituminen valtakunnan tasolla ja paikallisella tasolla edesauttaa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista. Yhteistyö tarkoittaa aktiivista verkostoitumista, toisilta oppimista, hyvien käytänteiden jakamista ja kokoamista, tilavuorojen jakamista, yhdessä innovointia ja konkreettista tekemistä, rajallisten resurssien yhdistämistä, varainhankintaa, työnjaosta sopimista sekä vaikkapa yhteisen viestin viemistä, mikä lisää vaikuttavuutta. *Ei hokuspokkustemppeja, vaan pitkäjänteistä työtä*, kuten eräs haastateltava totesi. Erään liikuntajärjestön edustajan sanoin nyt olisi halua *rikkinäisistä eri suuntiin vetävistä liikuntavoimista olisi halu yhteiskuntaa hyödyttävään yhteistyöhön*.

Yhteistyön ei kuitenkaan tule olla itsetarkoitus:

Näillä henkilöstöresursseilla ei ole mahdollista oikein tehdä enempää. (Liikuntajärjestön edustaja)

Yhteistyökumppaneita on paljon jo nyt ja se sitoo energiaa. Pitäisi päästä eteenpäin. (Liikuntajärjestön edustaja)

Jos yhteistyöstä tulee taakka, se ei edistä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttamista.

Liikuntajärjestöjen keskeisimmät toivekumppanit tulevaisuudessa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan näkökulmasta ovat toiset liikuntajärjestöt. Tätä mieltä on kahdeksantoista liikuntajärjestöä (18/48). Yleensäkin toimijakartoituksesta on luettavissa merkkejä siitä, että lajien ja liikuntajärjestöjen välinen kilpailu on out ja yhteistyö in. Esimerkiksi lajien yhteisestä lisenssistä on puhuttu jo kauan;

nyt voisi olla tarpeeksi tahtotilaa idean realisoitumiselle. Niin moni liikuntajärjestö nostaa ajatuksen esille. Myös harrasteliikunnan kehittämässä liikuntajärjestöillä voisi olla yhteisen ponnistelun paikka.

Liikuntajärjestöt suhtautuvat avoimesti yhteistyöhön muidenkin toimijoiden kanssa tulevaisuudessa. Jos löytyy hyvä idea, konkreettiset tavoitteet sekä selkeä vastuunjako ja roolitus, liikuntajärjestöt voivat lähteä kumppaniksi.

Kaikkien kanssa, jotka tehyliin panostaa. Erityisesti kehittämistyössä olisi hyvä hakea kumppaneita toisista lajiliitoista esim. talvilajien kanssa. Kunnat ja kaupungit, ja urheilun keskusjärjestöt. Tämä on projekti, joka pitäisi kimpassa hoitaa. Yhdessä suomalaisten ja maahanmuuttajien eteen tehtävä työ. Tarvitaan laajempi yhteistyö urheilujärjestöjen kesken. Kaupungit ja kunnat olisivat yhdessä ratkaisemassa esteitä, mitä on. (Liikuntajärjestön edustaja)

Vähintään 20 liikuntajärjestöä ilmoittaa tekevänsä yhteistyötä koulujen kanssa jo nyt. Seitsemän järjestöä ilmoittaa, että haluaa lisätä tai aloittaa koulujen kanssa yhteistyön tulevaisuudessa. Tulevaisuudessa halutaan tehdä yhteistyötä myös työyhteisöjen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa. Koulujen kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi kuntaan kohdistuvat kumppanuustoiveet liittyvät siihen, että liikuntaseurojen toimintaedellytykset tilojen ja olosuhteiden osalta kyettäisiin turvaamaan.

Meiltä puuttuu valtakunnalliset kriteerit siitä, millä tavalla kunnissa voitaisiin tehdä kuntapoliittisia päätöksiä esimerkiksi salivuorojen jakamisessa. Jokainen kunta tekee omalla tavallaan. Poliittiset päätökset syntyvät lautakunnissa, sporttilautakunnissa tehdään sporttiperustaisia päätöksiä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Muutama vastaaja mainitsee erikseen kansanterveysjärjestöt tulevaisuuden toivekumppanina.

Yli puolet TEHYLI-toimijakartoitukseen vastanneista kansanterveysjärjestöistä ilmoittaa tekevänsä paikallistasolla liikunta- ja urheiluseurayhteistyötä, kun mukaan luetaan myös liikunnan aluejärjestöt. Kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten yhteistyö liikuntaseurojen kanssa on esimerkiksi lajitutustumisia, välineiden lainausta, yhteisten tapahtumien järjestämistä ja yhteistä viestintää.

Eri tahojen laaja-alaisena yhteistyönä (yli sektori- ja hallintorajojen) voidaan parhaiten tavoittaa kohderyhmä ja toteuttaa laadukasta kohderyhmän tarpeisiin vastaavaa toimintaa. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

Tulevaisuudessa liikuntaseurojen kanssa tehtävä yhteistyö voi myös auttaa laajentamaan kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten lajivalikoimaa. Yhdistykset voivat myös löytää liikuntaseuroista laadukasta liikunnanohjausta omaan liikunta-toimintaansa.

Kansanterveysjärjestöjen alue- ja paikallistason yleisimpiä yhteistyökumppaneita ovat liikuntaseurojen ja -järjestöjen sekä kuntien sosiaali- ja terveystoimien lisäksi muiden järjestöjen paikallisyhdistykset, yksityiset palveluntuottajat sekä koulut ja muut oppilaitokset.

Eryityisesti kansanterveysjärjestöjen vahvuus on se, että ne ovat tottuneita toimimaan yhteistyössä kuntien sosiaali- ja terveyssektorin kanssa. Kansanterveysjärjestöt ovatkin erään vastaajan mukaan *hyviä ja tuttuja sillanrakentajia sosiaali- ja terveyspuolelle, mikä voi edistää poikkihallinnollisuutta kaikilla tasoilla*. Koska liikuntajärjestöjen vahvuus ei kartoituksen mukaan ole vähän liikkuvien henkilöiden tavoittaminen, yhteistyö kansanterveysjärjestöjen kanssa voisi olla hedelmällistä.

3.6 Rakenteet ja toiminnan kehittäminen

Monipuolisen toiminnan ja sitä kautta järjestöjen tahtotilan näkyväksi tuominen on edellytys sille, että liikuntajärjestöt profiloituvat aktiivisiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoiksi silloin, kun ne sitä ovat. Kansanterveys- ja liikuntajärjestöissä koetaan kuitenkin, ettei niiden terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntatoimintaa arvosteta tarpeeksi. Järjestöjen haasteena onkin osata viestiä siitä, että ne ovat terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoita.

Esimerkiksi liikuntajärjestöjä ei aina mielletä monipuolisiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoiksi (ks. esim. valtion liikuntaneuvosto 2015, 8; Pyykkönen 2016). Ne ovat median avustuksella profiloituneet monen silmissä kilpa- ja etenkin huippu-urheiluun keskittyviksi järjestöiksi, joissa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan mielikuvat on häivytetty tai tulleet häivytetyiksi taka-alalle. Osin tähän on vaikuttanut myös se, että liikuntajärjestöt ovat kohdentaneet varsinaiseen toimintaansa käyttämistään varoista oman ilmoituksensa mukaan kolmasosan huippu-urheiluun (valtion liikuntaneuvosto 2015, 33–34).

Niin ikään kansanterveysjärjestöillä olisi mahdollisuus profiloitua merkittäviksi liikuntatoimijoiksi. Kansanterveysjärjestöissä kyllä uskotaan, että rahoittaja arvostaa niiden tekemää liikuntatyötä, mutta silti osassa järjestöistä koetaan tälle työlle osoitetun taloudellisen tuen olevan kovin pieni arvostukseen nähden. Toki voi kysyä, että jos liikunta mielletään järjestössä keskeiseksi terveyden edistämisen työkaluksi, millä perusteella sille tulisi osoittaa ulkopuolelta erillistä taloudellista tukea. Kysymys lienee enemmän järjestön sisäisistä arvovalinnoista eli siitä, mihin rahaa halutaan käyttää, kuin siitä, kuinka paljon järjestöllä on kaiken kaikkiaan resursseja.

Kun kansanterveysjärjestöjen liikunnan tunnusluvut suhteutetaan järjestöjen koko volyymiin, ne eivät näyttäydy ensisijaisesti liikuntajärjestöinä. Nykyisellä resurssien kohdentamisella – joka on tehty järjestön omien päätösten mukaisesti – kaikki kansanterveysjärjestöt eivät välttämättä voikaan näyttäytyä aktiivisina liikunnan toimijoina. Niillä olisi kuitenkin potentiaalia olla nykyistä vaikuttavampia liikuntatoimijoita, sillä erään arvion mukaan runsas miljoona suomalaista tarvitsisi erityistä tukea liikuntaharrastukselleen. Näin ollen kansanterveysjärjestöissä lienee vielä hyödyntämätöntä potentiaalia terveyttä ja hyvinvointia edistävässä liikunnassa. Potentiaalinen käyttöönotto edellyttää kuitenkin myös järjestöjen omia valintoja esimerkiksi henkilötyövuosien jakamisessa.

Kansanterveysjärjestöjen asemaa liikuntatoimijoina horjuttaa se, että valtion tasolla kiistellään siitä, kenen pitäisi rahoittaa Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustusta saavien kansanterveysjärjestöjen liikuntatoimintaa: opetus- ja kulttuuriministeriön veikkausvoittovaroilla vai sosiaali- ja terveysministeriön Raha-automaattiyhdistyksen tuotoilla? Erään kansanterveysjärjestön sanoin *pitkäjänteinen ja määrätietoinen kehitys perustuu riittävään ja ennakoitavaan rahoitukseen*. Järjestöt kysyvätkin huolestuneina, ketkä tulevaisuudessa ovat liikuntatoimijoita. Mutta onko valtionapukelpoisuus sittenkään ainoa varteenotettavan liikuntatoimijan mittari?

Useille valtionapua saaville liikuntajärjestöille on epäselvää, mitä opetus- ja kulttuuriministeriö odottaa järjestöjen tekävän ja minkälaista vastinetta se haluaa rahoilleen. Normi- ja tulosohjaukseen suhtaudutaan kahtalaisesti: toisaalta katsotaan, että rahoittajalla on valta määrätä rahoituksen kriteerit ja toisaalta kavahdetaan itsenäisten toimijoiden kahlitsemista.

En usko korvamerkittyihin rahoihin, mutta tietyllä tavalla se pakottais seuroja ja liittoja tekemään arvopäätöksiä; sekä että, (normiohjaus) on hyvä ja huono. (Liikuntajärjestön edustaja)

- - - sen verran pitkään ollu jo tässä liikuntajärjestömaailmassa et sitte jossain vaiheessa ku tuli tää terveysliikunta niinku vähä pakolliseksi et sä olit niinku hyväksytty lajiliitto Suomessa ni sit sun piti alkaa vääntää terveysliikuntakampanjoita lajiin, johon se ei välttämät sopinu ollenkaan. Ni mun mielest se on niinku hölmöö. (Liikuntajärjestön edustaja)

Kati: Voisko teidän laji panostaa (TEHYLLin) riippumatta Valosta tai muista toimijoista?

Ei mikään sitä estäkään, mut se ei ole priorilistan kärjessä. Kylhän täs kamppaillaan olemassa olost - - - jos pysyy paikallaan ni kuolee, siis pitää kasvaa koko ajan. Kulut kasvaa joka vuos. Pitää jostaki keksiä, mist saa ne rahat, et pystyy siihen. Ei tää halvemmaksi oo tullu tää tekeminen. - - - Voidaan olla muiden mukana, mutta meidän tehtävä ei oo olla edelläkävijä. Menköön vaikka ne lajit, joiden budjetista yli puolet on valtionapua, ni alottakoon ne. Tässä on viesti rahanjakajille. - - - Järjestöjen välissä törkee ero. Jos ne (valtio/yhteiskunta) maksaa puolet, ni sit voi vaatiikin, mut jos ei maksa puoliin ni... - - - Kyllä, meidän pitää olla mukana. Toivon, että määrittely tulee ylhäältä päin. (Liikuntajärjestön edustaja)

Alimmaisena sitaatin mukaan järjestössä suhtaudutaan valtion normi- ja tulosohjaukseen myönteisesti silloin, kun valtionavun osuus järjestön kokonaisbudjetista on suuri. Joka tapauksessa valtionapukriteerien tulisi olla selkeät, jotta järjestöt tietävät, mitä niiltä odotetaan, mikäli ne saavat julkista taloudellista tukea. Järjestöjen toive on linjassa valtion liikuntaneuvoston suosituksen kanssa (valtion liikuntaneuvosto 2015, 9, 40).

Kansanterveysjärjestöissä nähdään, että valtaosa julkisesta rahoituksesta ohjautuu tällä hetkellä hoitoon ja kuntoutukseen, vaikka terveyttä edistävän ja ongel-

mia ehkäisevän työn nähdään olevan kannattavampaa sekä inhimillisestä että taloudellisesta näkökulmasta. Koska *ihmiset sairastaa niin paljon, rahat ei riitä ennaltaehkäisyyn*. Eräessä liikuntajärjestössä tuodaan esille ristiriita siitä, että tilastot ja tutkimustieto osoittavat, että terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan kannattaa investoida, mutta käytännössä näin ei kuitenkaan tapahdu. Poliitikot eri tasoilla priorisoivat muita asioita, vaikka liikunnan edistäminen nähdäänkin tärkeänä. Tämä on valtakunnan tason haaste, mutta heijastuu hyvin vahvasti myös maakunnalliselle tasolle ja paikallistasolle sekä liikuntatoimijoiden työhön.

Sekä liikunta- että kansanterveysjärjestöt peräänkuuluttavat poikkihallinnollista yhteistyötä, eikä tämä ole ensimmäinen kerta. Hallintokuntien rajojen liudentumisen katsotaan edesauttavan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittymistä ja palvelevan kansalaisten ja kuntalaisten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Vaikka poikkihallinnollisesta yhteistyöstä on puhuttu paljon, *siihen on vielä hurjasti matkaa ennen kuin eri hallinnonaloilla kaivaudutaan aidosti esiin siiloistaan yhteisen pöydän ääreen muulloinkin kuin toimikuntien kokouksissa*, mikä näkyy myös seuraavissa sitaateissa:

Haaste päästä terveystoimen hallintoihin ja strategioihin: esimerkiksi Efficään (terveydenhuollon tietojärjestelmä) pääsy on ollut tosi iso haaste. STM pitäisi saada vahvemmin mukaan. - - - Kelan korvattavuus myös liikuntaneuvonnan puolella. Statusasia, vaikka ei rahallisesti ole merkittävä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Toiveena olisi, että kuntien strategioissa tunnustettaisiin järjestöjen merkitys liikuttajina ja että paikalliset toimijat otettaisiin mukaan suunnitteluun, heille taattaisiin edellytyksiä toimia liikuntapalvelujen tuottajana. Liikuntaneuvonnan kehittämisen koemme myös tärkeäksi yhteistyön paikaksi. (Kansanterveysjärjestöjen edustaja)

Verkostoja on kyllä olemassa, mutta silti kukin toimija tekee liikaa yksin omissa ka-peissa sektoreissaan eri tasoilla. Erään haastateltavan mukaan *liian ympäröireiden suunnitelmien sijaan tulis ottaa yksi keskeinen tavoite, josta kaikki saavat kopin. Sen eteen sitten ponnistellaan yhdessä*.

Järjestöjen ehdotusten mukaan valtakunnallisen kehittämistyön yhtenä tavoitteena voisi olla se, että liikunta sisältyy tulevaisuudessa osaksi sairaanhoitopiirien hoitoketjuja ja paikallisia hoitopolkuja. Tarvitaan maakunnallinen terveysliikuntastrategia, jota ei ainakaan kaikista maakunnista löydy. Myös esimerkiksi paikallisissa liikunnan palveluketjuissa on paljon kehitettävää, jotta asiakas löytää palvelut helposti. Yhden ehdotuksen mukaan tähän tarvittaisiin valtakunnallinen yhtenäinen verkkopalvelu sekä kunnille lisää resursseja päivittää ja ylläpitää tietoja.

Sekä liikuntajärjestöjen että kansanterveysjärjestöjen mielestä yksi tärkeä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan edellytys onkin valtakunnallinen kehittäminen. Tarvitaan laaja-alaisen ja hajanaisten tehtäväkokonaisuuden koordinoitua ja vastuista sopimista julkisen hallinnon sisällä sekä hallinnon ja järjestöjen kesken.

Järjestöissä toivotaan, että joku taho ottaisi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan koordinoituvastuun kontolleen. Valo ry:n odotetaan tekevän niin:

Valo ottaisi sille kuuluvan roolin, että se puhuisi tasapainoisesti järjestäytymättömästä liikunnasta, terveystuunnasta, kilpaurheilusta. Ei ole vain yhtä tietä, eikä Valo ole vain yhden liikkeen edunvalvoja. Jos ei Valo ota sitä roolia, tavalliset toimijat ja urheilujärjestöt tulevat olemaan häviöjää. (Liikuntajärjestön edustaja)

Valtakunnallisen koordinoinnin tulisi taata hyvien käytäntöjen leviäminen. Tarvi-
taan taho, joka kokoaa hyviä käytäntöjä eri teemoista, esimerkiksi kuntalaisten lii-
kunta-aktiivisuuden seurannan toteutuksesta. Siten olemassa olevaa ja hajallaan
olevaa tietoa voitaisiin hyödyntää aikaisempaa paremmin. Tilausta olisi myös sille,
että joku taho tekisi fyysistä aktiivisuutta mahdollistavia valtakunnallisia esityksiä
ja aloitteita, mistä seuraavassa esimerkki:

Meiltä puuttuu valtakunnalliset kriteerit siitä, millä tavalla kunnissa voitaisiin tehdä
kuntapoliittisia päätöksiä esimerkiks salivuorojen jakamisessa. Kun jokainen kunta
tekee omalla tavallaan, poliittiset päätökset syntyvät lautakunnissa, sporttilautakun-
nissa tehdään sporttiperustaisia päätöksiä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Osan järjestöistä mukaan hankkeista tulisi päästä suurempiin kokonaisuuksiin, pit-
käjänteisempään tekemiseen ja yhdessä tekemiseen:

Yhteiset teot ovat suuri mahdollisuus, ei pitäisi juuttua organisaatorakenteisiin. (Lii-
kuntajärjestön edustaja)

Kentällä on hyviä toimintamalleja, jokainen puuhastelee yksin, yksittäisiä juttuja ja
hankkeita ympäri Suomea. Koordinointia kaivataan, jotta sitä kautta tulee lisää vai-
kuttavuutta. (Liikuntajärjestön edustaja)

Myös järjestöjen oman toiminnan kehittäminen nähdään kansanterveys- ja liikun-
tajärjestöissä tärkeäksi edellytykseksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan
toteutumiselle (ks. myös esim. luku 2.2). Esimerkiksi liikuntajärjestöissä halutaan
panostaa tulevaisuudessa erityisesti harrasteliikunnan kehittämiseen. Julistaapa
eräs lajiliitto tavoitteekseen olla maan johtavien harraste- ja terveystuunnajärjes-
töjen joukossa tulevaisuudessa. Erityisesti halutaan kehittää aikuisten harrasteli-
kuntatuotteita: soveltaa omaa lajia erityisryhmille ja eri ikäryhmille, esimerkiksi
ikäntyville, kehittää välineitä sekä hyödyntää teknologiaa aikaisempaa paremmin.
Viestinnällisillä ponnisteluilla halutaan vahvistaa mielikuvaa siitä, että liikunnan voi
aloittaa myös vasta aikuisena. Jotta mielikuva vastaa todellisuutta, aloitteleville
suunnatun toiminnan tulee oikeasti olla matalan kynnyksen toimintaa. Liikuntajär-
jestöt voivat esimerkiksi kehittää viitepelejä, *jotka ovat peruslajia helppotajuisempia
(ei tarvitse ymmärtää niin paljon sääntöjä)*.

Lisäksi halutaan rakentaa alueellisesti kattava ja osaava ohjaajaverkosto, mikä
varmistaa myös laadun. Järjestöt haluavat tukea seurojaan tarjoamalla taloudellisia
kannustimia ja ohjaajakoulutusta. Harrasteliikunnan kehittämisessä liikuntajärjes-
töillä onkin yhteisen ponnistelun paikka. Menestyneiden harrasteliikuntatuotteiden
taustalta voisi kiteyttää keskeisiä menestystekijöitä, joita voi hyödyntää yhteisessä
tuotekehityksessä. Pari järjestöä nostaa esille myös sen, että aikuisten osalta puut-

tuu Sinettiseura-järjestelmään verrattavissa oleva laatujärjestelmä. Sen rakentamiselle voisi nyt olla edellytyksiä ja yhteistä tahtotilaa, ja asia onkin edennyt aineistonkeruun jälkeen.

3.7 Seuranta ja arviointi

Liikuntajärjestöt ja niiden alaiset seurat ja paikallistoimijat toteuttavat monipuolisesti terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Laji- ja oheisharjoitusten lisäksi lasten ja nuorten viikoittain kokoontuvia ryhmiä toteutetaan Nallepainista, Vesirallista ja Metsämörri-toiminnasta Sporttis-kerhoihin ja babysesikseen. Lisäksi ympäristöä järjestetään lasten ja nuorten kertaluontoisia ja kausittain toistuvia tapahtumia ja leirejä. Aikuisille osa lajiliitoista on kehittänyt erityisiä harrasteliikunnan tuotteita, kuten kuntonyrkkeily, horsebic tai bailatino. Tarjontaa monipuolistavat erilaiset aikuisille suunnatut aloittelijoiden kurssit ja ryhmät, liikunta- ja urheilu-koulut sekä Mammaliigaleirien ja Uu kesäksi kuntoon -kampanjan kaltaiset tapahtumat ja haasteet.

Kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset toteuttavat säännöllisesti kokoontuvia eri lajien liikunta- ja vertaisryhmiä sekä järjestävät liikuntaa muiden toimintojen, kuten erilaisten kerhojen yhteydessä. Lisäksi toteutetaan itse ja yhdessä keskusjärjestöjen kanssa tuettuja liikunnallisia lomiam, leirejä, tapahtumia, retkiä ja turnauksia. Järjestöissä kannustetaan myös omatoimiseen liikuntaan tarjoamalla uimahalli- ja kuntosalilippuja ja luomalla edellytyksiä liikkumiselle esimerkiksi huolehtimalla avustaja- ja kuljetuspalveluiden toimivuudesta ja tiedottamalla muiden toimijoiden liikuntapalveluista.

TEHYLI-toimijakartoituksen aineistonkeruussa oli hankalaa saada järjestöiltä yhteismitallisia tietoja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan volyyymistä: mitä toimintaa, miten paljon ja kenelle (ks. myös Lehtonen ym. 2013; valtion liikuntaneuvosto 2015, 25). Siten kartoituksen perusteella on mahdotonta tehdä yhteenvedoa liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen paikallistason terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntatoiminnan volyyymistä, osallistujamäärästä ja -jakaumista. Esimerkiksi liikuntajärjestöjen jäsen- tai lisenssimäärä ei kerro koko totuutta, sillä jäsenistössä on henkilöitä, jotka eivät osallistu liikuntatoimintaan. Myöskään kaikki liikuntatoimintaan osallistuvat eivät ole seurojen jäseniä.

Toimijakartoituksessa käy ilmi, ettei tietoa paikallistason toiminnasta kerätä useinkaan niin, että esimerkiksi ryhmien määrät, toimintaan osallistuvien ikäjakamat tai muut kohderyhmätiedot kävisivät ilmi. Kartoituksessa mukana olleista liikuntajärjestöistä vain Suomen Latu ry, Suomen Uimaliitto ry ja Suomen Voimisteluliitto ry pystyvät sanomaan jäsenyhdistystensä jäsenmäärätietojen ja mahdollisten lisenssimäärien lisäksi muita tarkempia tietoja ohjatun toiminnan määrästä sekä kohderyhmämäärästä ja -jakaumista.

Kansanterveysjärjestöjen tilastointi on liikuntajärjestöjä systemaattisempaa. Lukuja on kuitenkin vaikea vertailla keskenään, koska järjestöt kirjaavat niitä eri tavoin ja eri yksiköin. Yksi tärkeä kehittämisen kohde onkin toimijoiden ja toiminnan seurantatietojen kerääminen, mikä on huomattu myös järjestöissä:

Saataisiin luotettavasti rekisteröityä harrastajat. - - - Tulossa pelaaja- ja toimijarekisteri, mutta aikataulu on auki. Järjestelmiä on tullut ja mennyt. (Liikuntajärjestön edustaja)

Yhtenäisen arviointi- ja seurantajärjestelmän luominen onkin edennyt TEHYLI-toimijakartoituksen aineistonkeruuvaiheesta. LIKES ja KIHU ovat laatineet äskettäin selvityksen kansanterveysjärjestöjen toiminnan laadusta, laajuudesta, yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta sekä liikunnan asemasta järjestöjen toiminnassa. Aiemmin vastaava selvitys tehtiin liikuntajärjestöistä (ks. esim. Lehtonen ym. 2013). Työ liittyy laajempaan kokonaisuuteen (Nexus-verkosto), jonka tavoitteena on systematisoida kaikkien liikuntajärjestöjen toimintaa koskevaa tiedonkeruuta ja tuottaa tietoa valtionapukriteerien uudistamiseksi. (Ks. myös valtion liikuntaneuvosto 2015, 26–27.)

Valtion liikuntaneuvostoa luonnollisesti kiinnostaa, mitä yhteiskunnan rahoilla on saatu aikaiseksi. Kuinka pitkälle riittää se, että on paljon toimintaa – kokeilukulttuuria, hankkeita ja pilotteja? Suuri osa järjestöistä hyväksyy sen, että rahoittajalla on oikeus määritellä, mihin julkista rahaa käytetään. Rahoittajan velvollisuus on kertoa läpinäkyvästi, mitä rahoituksen vastineeksi odotetaan. Valtion liikuntaneuvostonkaan mielestä yhteistä, kaikkien jakamaa ymmärrystä avustuspolitiikan kriteereistä ei ole olemassa. Se esittääkin, että jotta hankeavustamisesta päästäisiin kohti virtaviivaisempaa ohjaamista, järjestöihin ja kuntiin kohdennettavat avustuskäytännöt tulee kokonaisuudessaan uudistaa tietoon pohjautuen. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 8.)

Osa liikuntajärjestöistä kokee, ettei niitä ole turhan usein kuultu oikeasti. Järjestöt kyllä luonnollisesti raportoivat toiminnastaan rahoittajalle, mutta luvut ja luettelot eivät anna todellista kuvaa siitä, mitä järjestöissä ja seuroissa tehdään ja mitä sillä tekemisellä saadaan aikaan. Yksittäisten toimijoiden toiminnan vaikuttavuutta on hankala osoittaa, jos mittarina on valtakunnan tasoa kuvaavien indikaattoreiden heilahtaminen. Kuka olisi kiinnostunut siitä, mitä lukujen ja luetteloiden takana on? Sen paljastamiseen strukturoitujen kyselylomakkeiden avulla saatu tieto ei useinkaan riitä. (Ks. myös valtion liikuntaneuvosto 2015, 41.)

4 POHDINTA

Muutosta liikkeellä! -linjauksilla kannustetaan eri instituutioita ja organisaatioita terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoiksi. Kun toimijoita houkutel- laan mukaan aloittamaan ja lisäämään terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimia, tarvitaan toinen toisena -ajattelua. Sillä tarkoitetaan halua ymmärtää toimi- joiden lähtökohtia ja näkökulmia. Toimijoita ei voi pakottaa toimimaan valtionhal- linnon lähtökohdista käsin määriteltyjen toimenpiteiden ja tavoitteiden mukaan. Aito yhteistyö on vastavuoroista halua ymmärtää ja arvostaa kumppanien toimin- taa, tavoitteita ja arvoja toimijoiden omista lähtökohdista. Tällöin löytyy ymmär- rystä myös sille, että jokin ilmiö voidaan nähdä eri tavoin, samoin asiat kokea ongel- mallisiksi tai suotuisiksi eri lähtökohdista. TEHYLI-toimijakartoituksen ja tämän jul- kaisun keskiössä ovat liikunta- ja urheilujärjestöt sekä kansanterveys- ja vammais- järjestöt, joiden näkökulmasta asioita tarkastellaan.

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöt luovivat odotusten ja toiveiden ristipai- neessa. Päätäjillä ja julkisen rahan jakajilla on odotuksia järjestöjen suhteen. Kun järjestöt vastaanottavat toimintaansa julkista rahaa, herää kysymys, kuinka paljon rahanjakaja eli valtiovalta voi määritellä, mihin julkiset varat käytetään. Myös yksi- tyisillä rahoittajilla on odotuksia toiminnan suhteen yhtä lailla kuin kansalaisillakin: joku odottaa näkyvyyttä kansainvälisissä kilvoitteluissa, toinen kilpaurheilumenes- tystä perinteisiksi miellettyissä liikuntamuodoissa. Saattaapa joku odottaa myös ve- rorahoilleen ja veikkaamilleen, lahjoittamilleen tai testamenttamilleen rahoille vastinetta, mitä se sitten ikinä onkaan.

Järjestöjen sisällä myös jäsenistöllä on odotuksia. Paikallistasolla henkilöjäse- net maksavat usein jäsenmaksun lisäksi esimerkiksi kausimaksua ja saavat vasti- neeksi mahdollisuuden osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan. Yhä useammin jäse- nistön odotukset liittyvät siten myös siihen, että eurojen vastineeksi saadaan laadu- kasta palvelua. Jäsenet ovat usein samalla kuin asiakkaita. Ja kukapa ei järjestäisi sellaista toimintaa, jolle on kysyntää ja johon on tulijoita? Lisäksi järjestöjen sisällä myös luottamusjohdolla, operatiivisella johdolla ja toimihenkilöillä on odotuksia.

Järjestöt ovat kuitenkin itsenäisiä toimijoita ja oikeutettuja kaiken paineenkin keskellä päättämään toimintansa suunnasta. Järjestödemokratiassa lopulta jäsenis- töllä on valta päättää siitä, mitä järjestö tai yhdistys painottaa toiminnassaan ja kuinka se kohdentaa resurssinsa.

Kuten aikaisemmin on todettu, valtaosa liikunta- ja kansanterveysjärjestöistä haluaa olla edistämässä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Tarkastelun arvoinen kysymys on, toimitaanko järjestössä ääneen ilmaistun tahtotilan pohjalta. Esimerkiksi kansanterveysjärjestöissä terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta koetaan tärkeäksi. Ilman erillisrahoitusta sitä ei kuitenkaan välttämättä toteuteta järjestössä sillä volyyymilla kuin järjestössä koettaisiin tarpeelliseksi. Mitä järjestö sitten tekee, jos ei sitä, mikä sen sisällä koetaan tärkeäksi? Vai onko kyse siitä, että rahoittajien peräänkuuluttamat ja järjestöjenkin tärkeiksi kokemat asiat eivät ole

järjestöjen arvohierarkiassa niin korkealla, että niille riittäisi resursseja ilman normi- ja tulosohjausta? Vai onko niin, että järjestön sisällä on eriäviä käsityksiä siitä, kuinka korkealle toiminnot yltävät arvohierarkiassa? Tätä voi perustellusti kysyä sekä liikunta- että kansanterveysjärjestöiltä.

Jotta järjestöjen tahtotila terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan suhteen on voinut konkretisoitua käytännön teoiksi ja toiminnoiksi, on tarvittu arvokeskustelua siitä, minkälaisen toiminnan toteuttamiseen järjestöissä halutaan sitoutua ja mihin järjestöissä on tarkoituksenmukaista keskittyä. Arvokeskustelua tarvitaan edelleen, sillä joissakin järjestöissä koetaan esimerkiksi, että keskusjärjestötasolla ja paikallisyhdistystasolla arvot voivat poiketa toisistaan:

Voidaan kyl panostaa (terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan), mutta jos meidän seurat ei oo vastaanottavaisia, ni ei meidän kyl tartte ampua niinku ihan haulikolla tonne taivaalle, ei siit oo mitään hyötyä. (Liikuntajärjestön edustaja)

Järjestötason arvokeskustelu ei siten riitä, vaan tarvitaan keskustelua myös yhdistystasolla.

Arvokeskustelun jälkeen on syytä kriittisesti tarkastella toimia: ovatko tehdyt ratkaisut, valinnat ja teot valittujen arvojen mukaisia ja vievätkö ne kohti sitä, minkä järjestö itse kokee tärkeäksi ja merkitykselliseksi suomalaisessa yhteiskunnassa? Parhaiten terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta lisääntyy, kun järjestöissä vallitsee yhtenäinen näkemys siitä, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttaminen on järjestön arvojen mukaista. Silloin ulkopuolisen korvamerkityn rahoituksen ei pitäisi olla terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntatoiminnan edellytys, ainakaan tärkein.

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöt toteuttavat terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa omista lähtökohdistaan ja omilla tavoillaan, mihin valtion liikuntaneuvosto ottaa kantaa:

Nykyinen liikuntajärjestelmä edistää lähinnä valmiiksi aktiivisten ja kilpaurheiluo-rientoituneiden ihmisten liikkumista. Sen sijaan liikuntaa harrastamattomien ja riittämättömästi liikkuvien kohderyhmä on jäänyt tavoittamatta. (Valtion liikuntaneuvosto 2015, 7.)

TEHYLI-toimijakartoituksen aineisto viestii osin toista. Kartoituksen valossa liikunta- ja kansanterveysjärjestöt ovat aktiivisia ja monipuolisia terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijoita. Sitaatissa valtion liikuntaneuvosto peräänkuuluttaa erityisesti vähän liikkuville henkilöille kohdennettua toimintaa. Toimijakartoitusaineiston perusteella liikunta- ja kansanterveysjärjestöillä on halua tarjota toimintaa myös aloittelijoille ja vähän liikkuville henkilöille. Järjestöillä onkin nyt paikka tuoda aktiivisesti esille, kuinka tahtotila konkretisoituu käytännön teoiksi lukuisissa paikallistason tapaamisissa ja kohtaamisissa.

Matalan kynnyksen toiminnan ytimessä on niiden ihmisten kohtaaminen, joille liikkuminen ei tuota automaattisesti hyvää mieltä ja iloa tai joilla esimerkiksi

sairaus aiheuttaa jopa liikuntapelon. Jonkin liikuntalajin asiantuntijuus ei tietenkään automaattisesti tarkoita taitoa kohdata ja ohjata vähän liikkuvia henkilöitä. Vähän liikkuvien henkilöiden kohtaaminen ja ohjaaminen onkin haaste monelle, joka katsoo maailmaa liikuntasilmäläsit päässä. Meillä ei aina ole ymmärrystä itsellemme tuntemattomasta maailmasta. Vähän liikkuvan henkilön arkitodellisuuden, tarpeiden ja lähtökohtien ymmärtämiseen järjestöt – kuten monet muutkin meistä liikuntatoimijoista – tarvitsevat osaamisen lisäämistä. Osaamisen lisäämisen kautta pystymme arvioimaan, onko tarjottu toiminta aidosti taito-, tieto- ja kuntotasoltaan aloittelevalle liikkujalle sopivaa. Toimijoiden osaamisen ja ymmärryksen lisääminen yhdistettynä kiinnostukseen ja haluun antaa hyvät lähtökohdat ja edellytykset toiminnan kehittymiselle ja volyymin kasvamiselle.

Liikunta- ja kansanterveysjärjestöissä näyttää olevan halua edistää liikuntaa muutoinkin kuin varsinaisen liikunnan harrastustoiminnan lisäämisen kautta. Monissa järjestöissä nähdään, että arjen aktiivisuuden lisääminen on kaikkien etu. Moni toimija myös ajattelee, ettei ole väliä, mitä lajia ihminen kokeilee tai harrastaa; pääasia on, että liikkuu. Tämä kannustaa ajattelemaan, että lajien ja järjestöjen välinen kilpailu on ainakin osin vaihtunut yhdessä tekemiseen. Mikä sen parempi kuin että ihmisellä on paljon vaihtoehtoja, joista valita itselleen sopivimmat ja mieluisimmat fyysisen aktiivisuuden muodot. Yksi voi saada fyysistä aktiivisuutta välimatka-kävelystä, toinen viikoittaisesta höntsäkiekkoilusta ja kolmas vaikka lasten kanssa leikkipuistossa riehumisesta – ohjatusti tai omatoimisesti. Meillä lienee kuitenkin vielä tekemistä yhteisen viestin viemisessä eteenpäin: kaikki tavat liikkua (ja olla fyysisesti aktiivinen) ovat hyviä.

TEHYLI-toimijakartoitusaineiston valossa näyttää siltä, että huippu-urheilun ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan välisen kamppailun vähentämiseen on olemassa kaikki edellytykset. Huippu-urheilu ja terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta eivät ole toisiaan pois sulkevia ja molemmilla on toteutuessaan merkitystä sekä yksilötasolla ihmisille itselleen että yhteiskunnallisesti. Kuten jo ensimmäisessä luvussa esitettiin, *jokainen huippu-urheilija on ollut joskus liikkuja ja jokaisesta huippu-urheilijasta tulee toivottavasti joskus liikkuja*. Tällä hetkellä moni asia on valtakunnassa muutoksen alla. Nähtäväksi jää, minkälaisia vaikutuksia rahapeli-yhtiöiden fuusioitumisella tai Valon ja Olympiakomitean yhdistymisellä on terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asemoitumiselle suhteessa huippu-urheiluun järjestöjen sisällä ja valtakunnallisesti.

TEHYLI-toimijakartoituksen aineiston perusteella järjestöissä näyttää olevan paljon liikkumisen lisäämisen ja vähäisen liikkumisen vähentämistalkoissa toivotua ja peräänkuulutettua toimintaa. Tämä jäänee liian usein huomioimatta ja kannattaisi mielestämme nostaa esille silloin, kun aihetta on. Arvostuksen saaminen kannustaa usein jatkamaan kulkemallaan tiellä.

Liikunnan lisäämiseen tarvitaan mukaan niin kaikkia liikunta- ja kansanterveysjärjestöjä kuin muitakin liikunnan toimijoita. Tarvitaan sekä kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistysten että urheiluseurojen liikuntatoimintaa. Toimintaa voitaisiin toteuttaa niin, että ryhmät ja toiminta ovat erillisiä. Toiminta voisi toteutua

myös yhteistyössä. Tarvitaan erilaisia ryhmiä: vertaisryhmiä ja eri tavoin kohdennettuja ja koottuja ryhmiä. Tarvitaan myös liikuntaryhmiä ja ryhmiä, joissa liikkuminen on vaivihkaista ja sivuroolissa. Tarvitaan toimintaa niin huippu-urheilijoille ja vähän liikkuville henkilöille kuin kilpaurheilusta motiivinsa saaville ja omatoimiliikkujillekin. Harvalle liikkuminen on aina helppoa, liikkumaan lähtemisen kynnyks matala ja fyysinen aktiivisuus myönteinen kokemus. Kaikki me tarvitsemme kannustusta, rohkaisua, motivaation tukemista, ryhmiä ja liikkumista mahdollistavia ympäristöjä.

Lopuksi on syytä nostaa esille joitakin aineiston rajoitteita ja haasteita. TEHYLI-toimijakartoituksen aineisto on kerätty nimenomaan keskusjärjestöjen työntekijöiltä, jolloin voi kysyä, kuinka hyvin keskusjärjestöissä olevat käsitykset vastaavat käsityksiä paikallistasolla. Liikunta- ja urheilujärjestöjen osalta verrattiin satunnaisesti keskusjärjestön antamia tietoja ja paikallisyhdistysten verkkosivuilta löytyviä tietoja muun muassa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimiin ja kohderyhmiin liittyen. Näiden pienten ja ei-systemaattisten tarkistusten osalta vastaavuutta löydettiin.

Ei myöskään ole aina itsestään selvää, ovatko operatiivisen johdon ja toimijoiden näkemykset linjassa luottamushenkilöiden näkemysten kanssa. Kartoituksessa tehtiin kuitenkin tietoinen ratkaisu haastatella nimenomaan operatiivisia toimijoita. Tilanteen mukaan pyrittiin selvittämään, löytyykö järjestön sisältä näkemyseroja tai ketkä voivat sitoutua näkemysten taakse. Toki aina, kun haastatellaan yhtä ihmistä, täytyy ottaa huomioon, että kyseessä on yhden ihmisen näkemys, joka voi olla suppea tai laaja eri ihmisten näkemyksistä koostuva yhteenveto:

Kysely oli kattava. Olisin hyötynyt siitä, että olisi ollut aikaa ja mahdollisuus ventiloida asioita työntekijöidemme (erityisesti järjestösuunnittelijoiden) kanssa. Nyt tein tämän yksin kirjoituspöytätyönä, koska en halunnut jättää sitä roikkumaan. (Kansanterveysjärjestön edustaja)

TEHYLI-toimijakartoituksen aineistonkeruussa haluttiin korostaa, että järjestöjen toimenpiteitä, niiden määrää tai laatua ei arvoteta oikeiksi tai vääriksi, hyväiksi tai huonoiksi. Samalla korostettiin, ettei ole oikeaa tai väärää tapaa ajatella, miten asioiden tulisi olla tai miten järjestöjen tulisi ajatella eri asioista. Tämän viestin eteenpäin vieminen onnistui luultavasti paremmin haastatteluissa kuin verkkokyselyissä. Siltikin jäi toki se mahdollisuus, että vastaaja on vastannut niin kuin kuvitteli tutkijan toivovan siitäkin huolimatta, että tutkija ei olisi toivonut yhtään mitään. Vastaaja on voinut vastata myös niin kuin luuli tulosten lukijan toivovan. Lopulta jääkin lukijan arvioitavaksi, kuuluuko selvityksessämme aito järjestöjen ääni.

Täytyy myös muistaa, että järjestöt ovat keskenään hyvin erilaisia, jolloin on vaarana, että tuloksia raportoidessa järjestöjen monimuotoisuus ei tule aina esille. Esimerkiksi urheilun lajiliittojen tehtävä on lähtökohtaisesti hyvin erilainen kuin vaikkapa liikunnan aluejärjestöjen.

Verkkokysely sai osakseen kritiikkiä siitä, että kysely oli pitkä ja siihen oli rasakas vastata.

Kansanterveysjärjestöistä tuli kiitosta, että niiden liikuntatoimintaa halutaan tuoda selvityksen kautta esille. Usea liikuntajärjestöjen edustaja puolestaan kiitteli haastattelun lopuksi, että haastattelun myötä tuli pohdittua terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan liittyviä asioita. Sitä kautta oli saatu oivalluksia:

Sai miettiä vähän normaalista poikkeavalla tavalla. Kysyminen ei-perinteisellä seuraajattelulla oli virkistävää. Kysymykset oli kirjattu niin, että hetkinen, mitä tässä ajatellaan. Voihan sen näinkin ajatella. (Liikuntajärjestön edustaja)

Siten voi ajatella, että terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimijakartoitus toimi lopulta alkuperäisten tavoitteiden lisäksi myös interventiona. Sen avulla yhä useampi liikuntajärjestö saattoi profiloida täysin oikeutetusti itsensä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan aktiiviseksi toimijaksi. Osa järjestöistä toivoi, että tämä oivallettaisiin myös seuratasolla. Niin liikunta- kuin kansanterveysjärjestöissäkin kysely pysäytti tarkastelemaan omaa toimintaa ja saattoi antaa sysäyksen toiminnan kehittämiseksi.

5 LÄHTEET

- Lehtonen, K., Hakonen, H. & Koski, P. 2013. [Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja](#). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6.
- OKM & STM 2014. [Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Toimeenpanosuunnitelma 2014–](#)
- Pyykkönen, T. 2016. [Hukkuvalle tärkeintä on pelastusrengas, ei sen heittäjä](#). Blogikirjoitus Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla.
- STM & OKM 2013. [Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020](#). Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Sosiaali- ja terveysministeriö & opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6.
- Valtion liikuntaneuvosto 2015. Valtionhallinto liikunnan edistäjänä 2011–2015. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:4.
- Vuori, I. 1996. Terveysliikunnan opas. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Toimittanut E. Ruuskanen Tampere: UKK-instituutti.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 12–19.

Raportista on julkaistu aiemmin osia seuraavissa julkaisuissa:

Kauravaara, K. 2015. [Liikunta- ja urheilujärjestöjen käsityksiä terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta](#). Sport.fi/uutiset 21.10.2015.

Kauravaara, K. 2016. Liikuntajärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttajina. Julkaisijana useat liikuntajärjestöjen jäsen- ja verkkolehdet, mm.

- Liikuntajärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttajina. Ikiliikkuja (1), 8–9.
- [Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan merkitys kasvussa](#). Uinti-lehti (1), 44–45.
- [Liikuntajärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttajina](#). Etelä-tuuli 7.1.2016.
- [Liikuntajärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttajina](#). Suomen Ratsastajainliitto ry:n verkkosivut 5.1.2016.
- [Liikuntajärjestöt terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toteuttajina](#). Suomen Pesäpalloliitto ry:n verkkosivut 11.1.2016.

Kauravaara, K. & Koivuniemi, K. 2016. [Kansalaisten liikuttajat](#). Diabetes-lehti (2), 76–77.

Kauravaara, K. & Koivuniemi, K. 2015. [Terveys ja hyvinvointi on liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen yhteinen maali](#). Liikunta & Tiede 52 (6), 22–27.

Koivuniemi, K. 2015. [Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikunnan toimijoina](#). SOVELI soveltavan liikunnan asiantuntija (2), 28–32.

Koivuniemi, K. 2016. [Liikunta yhdistää terveysjärjestöjä](#). Sydän-lehti (2), 46.

Kaikki em. julkaisut on koottu [LIKES-tutkimuskeskuksen verkkosivuille](#).

LIITE 1

TEHYLI-toimijakartoituksen aineisto ja aineiston analyysi

TEHYLI-toimijakartoituksen aineisto koostuu kahdesta osasta. Aineiston I keräämisestä ja analysoinnista vastasi Kati Kauravaara ja aineiston II keräämisestä ja analysoinnista Kaisa Koivuniemi.

AINEISTO I: Liikunta- ja urheilujärjestöt (n=48)

Liikunta- ja urheilujärjestöjen aineisto koostuu pääosin haastatteluaineistosta, joka kerättiin syksyllä 2014 ja alkukeväällä 2015. Kutsu haastatteluhetken lähti yhteensä 38 liikunta- ja urheilujärjestölle, joista 33 järjestön edustajan kanssa haastattelu toteutui.

Haastatteluja täydennettiin verkkokyselyllä, jolloin muutkin kuin haastatteluihin kutsutut liikunta- ja urheilujärjestöt saivat halutessaan mahdollisuuden kertoa näkemyksistään. Verkkokyselylinkki lähetettiin sähköpostitse 66 suomenkielisen liikunta- ja urheilujärjestön edustajalle, joista 15 vastasi kyselyyn. Kahdeksasta ruotsinkielisestä liikunta- ja urheilujärjestön edustajasta, joka sai kutsun vastata ruotsinkieliseen kyselyyn, ei vastannut kukaan.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen aineisto käsittää seuraavat järjestöt (H = haastattelu, V = verkkokysely):

- Lajiliitot (27):
 - Sukeltajaliitto ry (V)
 - Suomen Amerikkalaisen Jalkapallon Liitto ry (H)
 - Suomen Cheerleadingliitto ry (H)
 - Suomen Golfliitto (V)
 - Suomen Hiihtoliitto ry (H)
 - Suomen Jousiampujain Liitto ry (V)
 - Suomen Judoliitto ry (H)
 - Suomen Jääkiekkoliitto ry (H)
 - Suomen Jäähalloliitto ry (V)
 - Suomen Koripalloliitto ry (H)
 - Suomen Kädenväntöliitto Finnish Armsport Association ry (V)
 - Suomen Nyrkkeilyliitto ry (H)
 - Suomen Painiliitto ry (H)
 - Suomen Palloliitto ry (H)
 - Suomen Pesäpalloliitto ry (H)
 - Suomen Pyöräilyunioni ry (H)
 - Suomen Ratsastajainliitto ry (H)
 - Suomen Salibandyliitto ry (H)
 - Suomen Sulkapalloliitto ry (H)
 - Suomen Suunnistusliitto ry (H)
 - Suomen Tanssiurheiluliitto ry (H)
 - Suomen Tennisliitto ry (H)
 - Suomen Triathlonliitto ry (V)
 - Suomen Uimaliitto ry (H)
 - Suomen Urheiluliitto ry (H)
 - Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto (V)
 - Suomen Voimisteluliitto ry (H)

- Liikunnan aluejärjestöt (8):
 - Etelä-Savon Liikunta ry (H)
 - Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (V)
 - Kainuun Liikunta ry (V)
 - Keski-Pohjanmaan Liikunta ry (V)
 - Kymenlaakson Liikunta ry (V)
 - Lapin Liikunta ry (V)
 - Pohjois-Karjalan Liikunta ry (V)
 - Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (H)
- Muut liikuntajärjestöt (13):
 - Koululiikuntaliitto KLL r.y. (H)
 - Liikuntatieteellinen Seura ry (V)
 - Opiskelijoiden liikuntaliitto (H)
 - Reserviläisurheiluliitto ry (H)
 - Soveltava Liikunta SoveLi ry (H)
 - Suomen Aikuisurheiluliitto ry (H)
 - Suomen Ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry (H)
 - Suomen Latu ry (H)
 - Suomen Paralympiakomitea ry (H)
 - Suomen Työväen Urheiluliitto ry (H)
 - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry (V)
 - Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry (H)
 - Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valo ry (H).

Kaiken kaikkiaan haastattelut (33) kattoivat 20 lajiliittoa, kaksi liikunnan aluejärjestöä ja 11 muuta liikuntajärjestöä ja verkkokyselyvastaukset (15) seitsemän lajiliittoa, kuusi liikunnan aluejärjestöä ja kaksi muuta liikuntajärjestöä. Valtaosa haastatelluista ja verkkokyselyn vastaajista oli järjestöjen toiminnanjohtajia ja pääsihteereitä:

33 haastattelua

- 23 haastattelussa haastateltavana toiminnanjohtaja (/pääsihteeri/aluejohtaja) yksin
- 7 haastattelussa haastateltavana toiminnanjohtaja ja hänen lisäksi joku muu tai jotkut muut henkilöt (esim. seurakehittäjä tai -palvelupäällikkö, aikuisliikunnan asiantuntija, koulutussuunnittelija tai -vastaava, terveysliikuntapäällikkö)
- 3 haastattelussa haastateltavana joku muu kuin toiminnanjohtaja yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa

15 verkkokyselyvastausta

- 11 vastauksessa vastaajana toiminnanjohtaja yksin
- 1 vastauksessa vastaajana toiminnanjohtaja yhdessä toisen henkilön kanssa
- 3 vastauksessa vastaajana joku muu kuin toiminnanjohtaja (puheenjohtaja, hallituksen jäsen tai aluekouluttaja)

Haastattelut kestivät lyhimmillään 41 minuuttia ja pisimmillään 1 t 53 min. Suurin osa haastatteluista kesti tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelut äänitettiin, minkä lisäksi haastattelija teki seikkaperäiset muistiinpanot keskusteluista haastatteluhetkellä suoraan tietokoneelle. Nauhoituksia ei litteroitu kokonaan, mutta haastattelija täydensi muistiinpanojaan litteroimalla tärkeiksi kokemiensa pätkiä äänitiedoista.

Verkkokysely toteutettiin SurveyPal-työkalun avulla, mitä kautta vastaukset saatiin helposti muunnettua word-tiedostoksi.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen aineiston ensimmäinen osa (kartoituksen tavoitteet OSA I) analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla kuitenkin niin, että analyysi räätälöitiin tätä kartoitusta varten. Analysoinnissa käytettiin apuna tietokoneavusteista Atlas.ti-ohjelmaa, mikä helpotti etenkin aineiston luokittelua ja teemoittelua. Atlas.ti-ohjelmaan vietiin sekä haastattelujen muistiinpanot litterointeina että verkkokyselyvastaukset sellaisenaan. Aineiston luokitteluun laadittiin koodiluettelo, joka täydentyi ja täsmentyi luokittelun edetessä. Kaikkiaan Atlas.ti-ohjelman avulla aineisto järjestäytyi uudelleen 18 eri koodin alle. Koodien alle luokitellut aineistopoinnit vietiin word-tekstinkäsittelyohjelmaan koodi kerrallaan. Tämän jälkeen koodit yhdistettiin yhteensä 11 alateemaksi:

- Minkälaiseksi järjestöt mieltävät itsensä liikunnan suhteen (orientaatio)
- Mitä järjestöissä käsitetään terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla
- Mikä järjestöjen toiminnasta on TEHYLlää niiden itsensä mielestä
- Järjestöjen motiivit ja tahtotila toimia TEHYLIn alueella
- TEHYLIn alueella toimimista estävät tekijät
- TEHYLIn alueella toimimista edistävät tekijät
- Ristiriidat, jotka liittyvät TEHYLIn
- Järjestöjen vastuu ja rooli TEHYLIn toteuttamisessa ja järjestämisessä
- Minkälaisena potentiaalina harrasteliikkujat nähdään järjestöissä
- Vähän liikkuvat järjestöjen kohderyhmänä
- Tulevaisuuden toimenpiteet ja toiveyhteistyökumppanit

Alateemat työstettiin teksteiksi ja esityksiksi seuraavien työskentelyprosessin välivaiheiden kautta: teema-aineiston jäsentäminen, yhdistäminen ja tiivistäminen sekä julkaistavien sitaattien valitseminen. Prosessimaisen työskentelyn aikana koeltiin logiikkaa, tarkistettiin sitaatteja sekä harjoitettiin päättelyä ja lähilukua. Monia julkaisuja, kuten käsillä olevaa raporttia varten liikunta- ja kansanterveysjärjestöjen aineistot yhdistettiin analyysin loppuvaiheessa.

Liikunta- ja urheilujärjestöjen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimet ja toimenpiteiden kohderyhmät (OSA II) purettiin ilman Atlas.ti-ohjelmaa. Haastattelut olivat saaneet halutessaan piirtää operatiiviset ja välilliset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan toimenpiteet ja niiden kohderyhmät A4-kokoiseen kuvaan, josta keskusteltiin. Toimet ja toimenpiteiden kohderyhmät koottiin haastattelumuistiinpanojen, verkkokyselyvastauksien sekä osin myös järjestöjen antamien muiden aineistojen (toimintakertomukset, strategiat, verkkosivuosoitteet ym.) pohjalta yhteen taulukkoon.

AINEISTO II: Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt = Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestöt (n=16)

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöaineisto kerättiin verkkokyselyn avulla keväällä 2015. Verkkokysely toteutettiin SurveyPal-työkalun avulla, mitä kautta vastaukset saatiin helposti muunnettua word-tiedostoksi.

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen osalta kartoitukseen sisällytettiin varsinainen TEHYLI-toimijakartoituksen teemojen lisäksi myös kysymyksiä, jotka olivat esillä vuonna 2013 toteutetussa kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen liikuntatoiminnan selvityksessä, jotta siltä osin tuloksia voidaan verrata aikaisempiin vastauksiin.

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen osalta verkkokyselyyn vastasi kuudentoista (16) järjestön edustajat Soveltava Liikunta SoveLi ry:n 18 jäsenjärjestöstä. Vastaaajina olivat järjestöjen liikuntatoiminnasta vastaavat työntekijät¹ seuraavista keskusjärjestöistä:

- Aivoliitto ry
- Allergia- ja Astmaliitto ry
- Hengityслиitto ry
- Lihastautiliitto ry
- Mielen terveyden keskusliitto ry
- Neuroliitto ry (ent. MS-liitto)
- Psoriasisliitto ry
- Suomen CP-liitto ry
- Suomen Diabetesliitto ry
- Suomen Luustoliitto ry (ent. Osteoporoosiliitto)
- Suomen Mielen terveysseura ry
- Suomen Nivelyhdistys ry
- Suomen Parkinson-liitto ry
- Suomen Reumaliitto ry
- Suomen Selkäliitto ry
- Suomen Sydänliitto ry.

Kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen verkkokyselyaineiston analyysi noudatteli liikunta- ja urheilujärjestöjen verkkokyselyaineiston analyysin etenemistä sillä erotuksella, että kansanterveysjärjestöjen analyysissä ei käytetty Atlas.ti-ohjelmaa.

TEHYLI-toimijakartoituksen kysymysten lisäksi kansanterveys- ja vammaisjärjestöille osoitettiin lisäksi kartoituksen ulkopuolisia kysymyksiä, joista saatiin laajemmin tietoa kyseisten järjestöjen liikuntatoiminnasta. Näiden kysymysten vastaukset raportoitiin Soveltava Liikunta SoveLi ry:n esitteessä:

[Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöt liikuntatoimijoina.](#) Soveltavan liikunnan julkaisuja 8.

¹ Järjestöissä liikuntatoiminnasta vastaavien nimikkeitä ovat useimmiten liikuntasuunnittelija (4/16) ja toiminnanjohtaja (4/16) sekä yksittäisinä nimikkeinä liikunta-asiantuntija, selkäneuvonta- ja liikuntatoiminnan asiantuntija, liikuntasuhteeri, erikoissuunnittelija liikuntapalvelut, järjestösuunnittelija, aluepäällikkö, projektipäällikkö/aluekoordinaattori ja fysioterapeutti, liikuntatyöntekijä.