

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296

LIIKUNTA KANSALAISTEN ELÄMÄNKULUSSA

**TULKINTOJA LIKKUMISESTA
JA LIIKUNNANEDISTÄMISESTÄ**

Hannu Itkonen & Kati Kauravaara (toim.)

Liikunta kansalaisten elämänculussa – Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara (toim.)

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296

ISBN 978-951-790-380-6

ISSN 2342-4788

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES

Jyväskylä 2015

Kansi Seppo Väänänen

Paino Grano Oy

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296

LIIKUNTA KANSALAISTEN ELÄMÄNKULUSSA
Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara (toim.)

LIKES-tutkimuskeskus
Jyväskylä 2015



HYVÄ LUKIJA

Teoksemme kulkeutuminen käsiisi ilahduttaa meitä. Olet ehkä liikuntaa suunnitteleva, järjestävä tai toteuttava toimija. Kenties olet liikunnanedistäjä. Ehkä vaikutat jollakin muulla alalla, mutta olet kiinnostunut liikkumisesta ja liikunnanedistämisestä. Saatatpa pohtia, mitä voisit tehdä ollaksesi mukana fyysisen aktiivisuuden talloissa. Toivomme kirjamme tarjoavan ajattelun aiheita ja eväitä työhösi.

Kirja on tarkoitettu kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita ruohonjuuritason elämänmenosta ja ihmisten arjesta. Teoksessa jäljitämme, miten kansalaiset merkityksellistävät asioita, millaisia kokemuksia ihmisillä on sekä miten liikunnanedistämistoimet tavoittavat kohteensa. Todellisuus poikkeaa usein siitä, millaiseksi eri alojen ammattilaiset ja asiantuntijat sen hahmottavat.

Tässä teoksessa yksilöt näyttäytyvät valintoja tekevinä toimijoina ja aktiivisina kansalaisina näkemyksineen ja ajatuksineen, kokemuksineen ja ideoineen. Teoksemme kirjoittajat osoittavat teksteillään myös sen, kuinka ihmiset ovat halukkaita tulemaan mukaan keskusteluihin ja vaikuttamaan sekä suunnittelemaan tulevaisuutta.

Kiitämme LIKESin johtaja Eino Havasta, joka on uskonut koko ajan kirjaprojektiiimme. Kannustusta olemme saaneet, vaikka projektimme sai matkan varrella suuremmat mittasuhteet kuin alun perin ajattelimme. Kiitos myös Annaleena Airalle teoksen julkaisumuotoon saattamisesta. Seppo Väänäselle kiitos kannen taiteilemisesta.

Erityisen lämpimät kiitokset haluamme osoittaa kaikille kolmellekymmenelle kirjoittajalle, joiden tuottamiin teksteihin on nyt mahdollista tutustua yksien kansien välissä. Pyyteettömästi ilman taloudellisia korvauksia kirjoittajamme ovat käyttäneet aikaansa ja tarjonneet omat ajatuksensa yhteiseen keskusteluun. Ilman heidän vaivannäköään tämä julkaisu olisi jäänyt syntymättä.

Meille kirjaprojektimme on ollut tavattoman innostava urakka. Monenmoista vuorovaikutusta on toteutunut jo teoksen valmisteluvaiheissa. Kiitollisina toivomme, että kirjoittajiemme kanssa yhdessä toteutettu teos virittää jatkopohdintoihin. Keskustelu jatkuukoon!

Loppiaisenä 2015

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara

SISÄLLYSLUETTELO

HYVÄ LUKIJA	3
-------------------	---

OSA I PROLOGI

KOHTI LIIKKUMISEN MUUTOSTA Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara	8
--	---

OSA II LIIKKUMISEN TULKINNAT

LASTENSUOJELUN ASIAKKUUDESSA OLEVIENTEN LASTEN LIIKKUMISESTA Maaret Parviainen	18
---	----

KIVUT LOPPUIVAT, KUN LOPETIN KÄVELYN – JA YHDEKSÄN MUUTA SYYTÄ VÄHÄISEEN LIIKKUMISEEN Aija Saari.....	23
---	----

VAMMAISET JA PITKÄAIKAISSAIRAAT LIIKKUMAAN – MIKSI, KUKA PÄÄTTÄÄ, MITÄ JA KENEN PUOLESTA? Pauli Rintala.....	29
--	----

MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! – LIIKUTTAAKO SE KAIKKIA, SUOMEEN MUUTTANEITAKIN? Eva Rönkkö.....	33
--	----

LIIKUNNASTA VOIMAVAROJA KOTOUTUMISEEN Binar Mustafa	39
--	----

ELÄMME, LIIKUMME, OLEMME Katri Ikonen	41
--	----

LIIKUTTAVAT PALVELUPOLUT Aila Tartia-Jalonen	45
---	----

OHITETAANKO TAAS ”LIIKKUMATTOMAT”? Tapio Bergholm.....	49
---	----

ARJEN AKTIIVISUUDESTA HYVINVOINTIA Marja Konsti.....	54
---	----

KUN KROPPA TEKEE TENÄN – PUUTTEELLINEN KUNTOUTUS TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN ESTEENÄ Juha Koistinen.....	60
--	----

TERVEYSTIEDON LUKUTAIDOLLA LIKUNNALLISEMPAAN ARKEEN JA HYVINVOINTIIN Maija-Leena Huotari, Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä.....	66
AIVOT OHJAAVAT LIKUNTAÄ – KUKA OHJAA AIVOJA? Heini Ahveninen.....	71
RAKENTEET LIKUNNAN JA LUONTOHARRASTUKSEN PALVELUKSEEN Leo Stranius	76
TÖNIMISTÄ JA VASTARINTAA Mikko Saastamoinen	80
LIIKKUJA EI TervETTÄ PÄIVÄÄ NÄE – AINAKAAN TÄSSÄ IÄSSÄ Lauri Laakso.....	84
UNELMA KEIJUKAISEN KEVEYDESTÄ Anna-Maria Isola.....	88
TÄYSKÄÄNNÖS Jukka-Pekka Ovaska	91
MIES MÄESSÄ I. T. T. Tuokko.....	95
HALKOKUORMA PIHAMAALLA ELI VOIKO HALKO ENTINEN ENÄÄ PALAA? Jukka Itkonen	99
PYÖRÄLLÄ PÄÄSTÄÄN Kari Turunen	104
LIKUNTAÄ LIKENTEESSÄ Sampsa Oinaala.....	109
OLIKO TARZAN HIMOLIKKUJA? Matti Kivinen	112
METSÄÄN MENNÄÄN Simo Hämäläinen.....	115
YLÖS SOHVALTA VOITTAJAKSI Tarja Turunen	118
”MUUTTUUKO IHMINEN JA MIHIN SUUNTAAN?” Tuomo Lehtovuori.....	123

HELPOMPAA LIIKUNTAA	
Mikko Mäntylä	127
PITÄKÄÄ RYTM!	
Ulla Järvi	131
OSA III TULKINTOJEN JÄLJILLÄ	
Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara	
TILANTEET JA PUITTEET	136
Muuttuvat elämäntilanteet	136
Moninaiset pääomat	139
Fyysiset olosuhteet	145
TULKINNAT JA VALINNAT	150
Arvot ja merkitykset	151
Kokemuksellisuus	155
Liikkumismuodot	160
TOIMET JA EHDOTUKSET	164
Yksilön oikeudet ja velvollisuudet	164
Liikuntakansalaistamisen kohtaaminen	167
Linjaukset ja ruohonjuuritason todellisuus	173
Ehdotuksia ja avauksia	176
OSA IV EPILOGI	
KUROTTUJA KULTTUURIKUILUJA	
Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara	184
LÄHTEET	190
LIITE 1 NÄIN KIRJA SYNTYI	
Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara	194

OSA I

PROLOGI

KOHTI LIIKKUMISEN MUUTOSTA

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara

Viime vuosina keskustelu ihmisten liikkumiseen, terveyteen ja laajemminkin hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä on vilkastunut. Asiantuntijat esittävät, että vähäisellä liikunnalla on epäsuotuisia kansanterveydellisiä ja -taloudellisia seurauksia, ja kantavat huolta siitä, että kansalaiset liikkuvat terveyden kannalta liian vähän. Liikkumisen lisäämispyrkimyksiä on perusteltu etenkin sillä, että kansalaisten fyysisen aktiivisuuden kasvaessa terveydenhoidon kustannukset pienenisivät. Lisäksi terveydellä katsotaan olevan myös mahdollisista taloudellisista intresseistä riippumaton itsearvoinen merkitys inhimillisen hyvinvoinnin lisääjänä, minkä myös on katsottu oikeuttavan liikunnan edistämisyhtymisiin. Monien poliitikkojen on hyödyllistä puhua liikunnan lisäämisen puolesta, edustaahan liikunta yhteiskunnassa yleisesti hyväksyttyä aktiivisuuden muotoa.

Sinällään hyvää tarkoittavat liikkumisen lisäämispuheet ovat kuitenkin monesti ohuita, ja liikunnan lisäämistoiimiin sisältyvät omat haasteensa. Esimerkiksi usein ehdotukset liikkumisen lisäämiseksi esitetään sangen yleisellä tasolla, jolloin edistämisyhtymät on suunnattu oletetuille Kaisa ja Kalle Keskiarvoisille. Ihmisten poikkeavat elämäntilanteet ja arvostukset saattavat jäädä ottamatta huomioon.

Käytämme tässä prologissa ja myöhemmin epilogissa käsitteitä (liikunnan)edistäminen ja (liikunta)valistus pitkälle rinnasteisina ja samaa tarkoittavina siitakin huolimatta, että valistus saatetaan usein nähdä yhtenä edistämisen keinona (terveyden edistämisen määrittelystä Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005). Terveiden ja liikunnan edistäjien tarkoituksena on tavoittaa kansalainen ja varmistaa, että tämä käyttäytyisi tulevaisuudessa heidän toivomallaan tavalla. Ongelmaksi muodostuu kuitenkin se, että kansalaisten tottumuksiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten yleiset elämisen olosuhteet, varallisuus, asuinympäristö, koulutus, terveydentila, toimintakyky ja kokemukset.

Julkaisumme syntyyn on vaikuttanut tutkimuspohdintamme liikkumisesta ja sen edistämisestä. Haluamme syventää keskustelua, jota käydään liikkumisen kysymyksistä. Avuksemme olemme hakeneet moniäänisen kirjoittajakunnan, jonka tulokintoihin lukijat voivat tutustua tässä teoksessa.

Meistä toisen, Hannun Itkosen, ensimmäiset yliopistolliset tekstit paneutuivat terveysvalistuksen kysymyksiin. Tutkimuskatseet kohdistuivat työyhteisöissä toteutettavaan terveysvalistukseen (Kovero ym. 1986; Itkonen 1989). Myöhemmin osana sosiologisia kiinnostuksen kohteita ovat säilyneet sosiaalisen kontrolliin, sosialisointiin ja käyttäytymisen normittamiseen sekä terveyden edistämiseen liittyvät pohdiskelut (Itkonen 1996a; 1997; 1999; Itkonen ym. 2014).

Kati Kauravaara puolestaan on pureutunut intensiivisesti liikunnan edistämisen kysymyksiin. Väitöskirjassaan hän tutki ammattioppilaitoksessa opiskelevien

nuorten miesten arkea ja elämäntapaa ja pohti, miksi tutkittavien elämään liikkuminen ei juuri kuulunut. Merkittävä tutkimushavainto oli, että vähäinen liikkuminen näyttäytyi tutkittavien omista lähtökohdista tarkasteltuna mielekkäänä ja omaa hyvää elämää tukevana valintana tai valituksi tulleen itsestäänselvytenä. Vähäinen liikkuminen ei ole pelkästään yksilön itsenäisiin ja vapaisiin valintoihin sekä riippumattomaan tahtoon palautuva ilmiö, vaan se on seurausta myös vallitsevista kulttuurisista ja rakenteellisista ehdoista ja siten sosiaalisesti määrittyä. Tutkimuksen johtopäätöksen mukaan liikunnanedistäjien toimenpiteet eivät kohtaa vähän liikkuvia, koska ne on suunniteltu ja toteutettu liian usein liikunnanedistäjien näkökulmasta, arvomaailmasta ja lähtökohdista käsin. (Kauravaara 2013.)

Keskustelumme edellä mainitun väitöskirjan ohjausprosessin aikana ja sen jälkeen jatkoivat aprikointejamme terveys- ja liikuntavalistuksen toimivuudesta. Yhteiseksi näkemykseksemme muotoutui käsitys, että hyvää tarkoittavina ja tavoittelevina oikeutetut ohjeistukset eivät useinkaan johda suotuisina pidettyihin käyttäytymismuutoksiin. Samalla jatkoimme pohdintoja niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat liikkumisen edistämisen toimimattomuuteen tai vähintäänkin monitulkinnallisuuteen. Tunnistimme, kuinka pitkiä tiedollisia välimatkoja ja kulttuurisia kuiluja saattaa olla valistajien ja valistettavien välillä. Juuri näiden välimatkojen ja kuilujen kurominen sai meidät tämän teoksen toimitustyöhön.

Varsinaisen lähtölaukauksen hankkeellemme antoi sosiaali- ja terveysministeriön sekä opetus- ja kulttuuriministeriön syksyllä 2013 julkaisema asiakirja *Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020* (myöhemmin esimerkiksi: "Muutosta liikkeellä -asiakirja" tai "terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset") (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Tavoitteineen, strategisine valintoineen ja toimenpideluetteloineen asiakirja ilmentää liikuntakansalaisuuden ihannetta. Hahmottelemallamme liikuntakansalaisen käsitteellä viittamme eetokseen, jossa fyysisen aktiivisuuden tulisi toteutua jokaisessa kansalaisessa ja jossa yksilöitä kannustetaan harjoittamaan omaa kehoaan kansakunnan ja itsensä hyväksi. Liikuntakansalainen pyrkii hoitamaan ja suojelemaan ruumistaan ja toimimaan esimerkkinä muille.

Liikunnan edistäminen tähtää terveyden edistämisen tavoin ihmisten käyttäytymisen muuttamiseen terveyttä ylläpitävään ja kohentavaan suuntaan. Suomessa yhteiskunnassa on useita erilaisiin rooliasemiin asettuvia professioita, jotka pyrkivät vaikuttamaan suotuisasti kansalaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Hallinnon edustajat pyrkivät hallinnollisin toimin vaikuttamaan kansalaisen käyttäytymiseen. Hallinnon edustajiksi paikantuvat esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö, jotka ovat hallinnan välineeksi tuottaneet Muutosta liikkeellä -asiakirjan. Asiakirjan katse suuntautuu hallitsevista hallittaviin, "ylhäältä alas".

Omissa rooliasemissaan vaikuttavat myös liikunnan ja terveyden asiantuntijat, jotka ovat olleet laatimassa Muutosta liikkeellä -asiakirjaa. Näin hallinto on delegoinut valtaa asiantuntijoille. Kyseinen menettely muissakin yhteyksissä toteutettuna on antanut perusteen puhua asiantuntijavallan kasvusta. On kuitenkin hyvä

muistaa, että asiantuntijat toimivat huomattavassa määrin julkisvallan määrittämissä rajoissa.

Myös terveydestä ja liikunnan positiivisista vaikutuksista tutkimustietoa tuottavat tutkijat osallistuvat jossakin määrin myös välittömiin edistämistöimiin kuten esimerkiksi luennoitsijoina koulutustilaisuuksiin. Pääasiassa valistuksen tarvitsemista toimenpiteistä vastaavat ne tahot, joiden tehtäväksi hallinnon edustajat valtaa omaavina ovat valistamisen määritelleet. Muutosta liikkeellä -asiakirjassa onkin esitetty selkeä työnjako, johon perustuen on tarkoitus ryhtyä toteuttamaan asiakirjan toimenpide-ehdotuksia.

Terveys- ja liikuntavalistusta

Suomalaisessa yhteiskunnassa terveystieteiden nousivat esille laajemmin jo 1800-luvun loppupuolella. Terveyspohdintojen viriämisen syitä olivat teollistuminen, kaupungistuminen sekä kansalaisyhteiskunnan muotoutuminen. Eri tehtäviä hoitamaan perustetut järjestöt ottivat tehtäväkseen myös terveysasioiden ajamisen. Esimerkiksi raittiusliike kamppaili viinan kiroja vastaan ja nosti valistustoimillaan esiin väkijuomien turmiolliset vaikutukset.

Suomalaisen kansalaisyhteiskunnan käytännöissä 1900-luvun alussa laaja-alainen terveys oli vahvasti esillä. Tuolloin terveyttä ei mielletty nykyisen kaltaiseksi terveystietämiseksi, vaan erilaisin normeihin piirrettiin yleisemmin hyvän elämän rajoja. Liikunnan ja urheilun toimijoiden keskuudessa synnyttiin niin sanottu ”urheilun hyvä kertomus”. Liikkumalla katsottiin voitavan edistää monenlaista hyvää. Voimistelu ja urheilu nähtiin paitsi terveyden myös monien muiden hyviksi katsottujen ominaisuuksien lähteeksi. Terveiden rinnalla tavoiteltiin muun muassa raittiutta, reippautta ja ryhdikkyyttä. (Itkonen 1997; liikunnan perusteista 1900-luvulla ks. lisää Rantala 2014, 39–61.)

Terveystieteiden kohdistuneet toimet perustuivat pitkälle 1900-luvulle huomattavalla osin kokemukselliseen tietoon. Toinen piirre terveyteen suhtautumisessa oli se, että terveystavoitteellisuus ei rajoittunut pelkästään yksilöiden terveyteen. Niukkojen taloudellisten resurssien ja suoranaisten köyhyyden oloissa oman aikansa ”terveysosaaminen” oli pohdintaa toimeentulon hankkimisesta ja hengissä selviämisestä.

Yhteiskunnan vaurauden kasvaessa ja tutkimustiedon lisääntyessä suhtautumisemme liikuntaan ja terveyteen on muuttunut. Toisaalta tutkimus on myös muuttanut niitä toimenpiteitä, joilla halutaan vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen (Rose 2007, 233–240). Tutkimustieto kääntyy tietynlaisiksi liikunnan- ja terveydenedistämispolitiikoiksi. Yhteiskunnallinen vaurastuminen on luonut edellytyksiä koulutus- ja valistusinstituutioiden toimintojen laajenemiselle. Terveystieteidenkin käsittelyssä on edetty muun valistamisen tavoin kansanvalistuksesta kansanopetukseen ja kansanopetuksesta kansalaiskasvatukseen.

Kansanterveyden edistämisen käytännöt eivät ole neutraaleja tai arvovapaita, vaan sosiaalisesti määrittäviä, suurelta osin poliittisia, taloudellisia sekä ajassa ja

paikassa muuttuvia (Lupton 1995, 4). Liikunnanedistämistä ja siihen liittyviä toimia voidaan tarkastella sosiaalisena kontrollina. Erimuotoista sosiaalista kontrollia harjoitetaan kaikissa yhteiskunnissa, ja jälkimoderneissa yhteiskunnissa yksi osa sosiaalista kontrollia on myös liikkumisen lisäämiseen tähtäävä valistus. Liikuntavalistuksen voi katsoa toteutuvan hallitsevien ja hallittavien välisenä moniulotteisena valtasuhteena, jolloin myös hallintavallan käsitteen tarkastelu on hedelmällistä.

Sosiaalinen kontrolli, terveyskansalaisuus ja biovalta

Sosiaalista kontrollia harjoittamalla yhteisö pyrkii ohjaamaan jäseniään toimimaan normien mukaisesti ja siten turvaamaan toimintojen suotuisan sujumisen ja jatkuvuuden. Arkikielessä sosiaalinen kontrolli mielletään usein kielteiseksi. Pitkälti tämä johtuu kontrolli-sanaan liitetystä negatiivisväritteisestä sävystä. Sosiaalisen kontrollin muodot ovat kuitenkin moninaiset. Se sisältää toki sanktioita ja rangaistuksia, mutta toisaalta sosiaalinen kontrolli voi olla myös suostuttelua ja palkitsemista.

Sosiaalinen kontrolli kohdentuu kansalaisiin. Kansalaisuudella ymmärretään henkilön jäsenyyttä valtiossa. *Uusi suomen kielen sanakirja* määrittää kansalaisen henkilöksi, jolla on maan kansalaisoikeudet (Nurmi 1998). Globaalistuneessa maailmassa sosiaalisen kontrollin toimintatavat ovat monimuotoistuneet. Kansallisten toimijoiden lisäksi myös ylikansalliset toimijat vaikuttavat ihmisten ajatuksiin ja tekemisiin. Erilaisten tuotteiden markkinoinnilla vaikutetaan ihmisten käyttäytymiseen. Elintarvike- ja lääketeollisuus lobbaavat tuotteitaan. Vapaa-ajantuotteiden ja -palvelujen tarjoajat kilpailevat rajusti ihmisten ajankäytöstä ja huomiosta. Liikkuminen on ainoastaan yksi valinta lukuisten muiden mahdollisuuksien joukossa. Eri toimijoiden intressit ovat usein ristiriidassa keskenään myös fyysisen aktiivisuuden suhteen: autoteollisuus on tyytyväinen, jos ihmiset kulkevat välimatkoja mahdollisimman paljon autoillen. Terveysten ja liikunnan asiantuntijat puhuvat istumisen vähentämisen puolesta (esim. Vasankari 2014).

Sosiaalisen kontrollin tehtävänä on edistää yhteiskunnassa suotuisiksi katsottuja asioita. Eittämättä terveys on yksi tällainen myönteiseksi nähty asia. Yhdistäessään terveyden ja kansakuntaan kuulumisen tutkijat puhuvat terveyskansalaisuudesta. Useimmiten yhteys on nähty nimenomaan oikeuden käsitteen kautta: kansalaisella on oikeus riittäviin terveyspalveluihin. Kansakuntaan kuulumisen näkökulmasta terveyskansalaisuuden tavoitteena on ollut kansalaistaa jokainen ihmisyksilö terveydenhoidon nimissä. Kansalaistaminen on toteutettu valistuksen avulla, jolloin terveydenhoidon sanomaa levitettiin ja levitetään edelleen uusille väestöryhmille. Historiallisesti tarkasteltuna valistustyön ensimmäisiä aktiivisia toimijoita olivat vapaaehtoisjärjestöt ja lääkärikunnan esitaistelijat, joiden työtä julkinen valta alkoi tukea ja jatkaa. Perustavoitteena oli ihmisten eläminen terveellisesti sekä sairauksien loitolla pitäminen. (Helén & Jauho 2003, 13–14.)

Kansakuntaan kuulumisen korostamisella on haluttu viestiä terveyden olevan henkilökohtainen velvollisuus kansakuntaa ja kansaa kohtaan. Ilman terveysvalistusta kansalaiskasvatus olisikin ollut varsin rajallista, eikä toisaalta henkilökohtaisen terveydenhoidon neuvontaa olisi voinut kuvitella ilman ajatusta kansaan kuulumisesta ja kansalaisvelvollisuudesta. (Helén & Jauho 2003, 14–15.)

Toinen terveyskansalaisuuden ulottuvuus avautuu aivan toiseen kuin yhteisöllisyyden lisäämisen suuntaan. Kansanterveyden vaalimisen nimissä on nimittäin myös eriarvoistettu ihmisiä. Julkisivallan ja lääkärikunnan tarkkaillessa, ryhmitellessä ja eritellessä kansakunnan jäseniä normaaleihin ja sairaaloihin, tuottaviin ja tuottamattomiin, kunnollisiin ja vaarallisiin kansalaisiin on samalla paikannettu ihmisiä erilaisiin asemiin. Luokittelujen tekeminen on mahdollistanut ja oikeuttanut osaltaan ihmisyksilöiden ja -yhteisöjen kontrolli- ja holhoustoimenpiteet. (Helén & Jauho 2003, 15.)

Terveyskansalaisuuden eetos on mahdollistunut hiljalleen julkishallinnon koneistojen muotoutumisen myötä. Terveyskansalaisuutta määriteltäessä kansalaisia ei suinkaan ole asetettu joko terveyskansalaisen tai ei-terveyskansalaisen rooliin. Yksilöt asettuvat terveyden suhteen jatkumolle, jolla ollaan enemmän tai vähemmän kansalaisia. Ne, jotka määrittellään terveyskansalaisuuden suhteen vajaiksi, saatetaan alistaa valvontaan, eristää tai asettaa hoidon tai hoivan kohteiksi. Näin nähtynä terveyskansalaisuus lepää valvonta-, eristys- ja integraatiokäytäntöjen varassa, jolloin jatkuvasti arvioidaan, määrittellään ja koetellaan kansalaisuuden asetta sekä asetetaan kansaan kuulumisen ehtoja. (Helén & Jauho 2003, 15.) Asetelma herättää monia mielenkiintoisia kysymyksiä. Minkälaisen arvon saa kansalainen, joka ei täytä kansalaisvelvoitettaan liikkumalla? Jostakin näkökulmasta katsottuna voi näyttää siltä, että ihminen on liikunnallisesti passiivinen kansalainen. Välttämättä hän ei kuitenkaan ole kaikkien elämänsäalueittensa suhteen toimeen. Millä oikeutuksella ja minkälaisiin tietoihin perustuen osittaisia ihmisen elämänsfäärejä säädellään?

Foucault kutsuu kansalaisten kategorisoimista ja ryhmittelyä (liikuntakansalainen – liian vähän liikkuva) biovallan harjoittamiseksi (ks. Foucault 1998). Tietynlaisia ruumiita ei enää tuomita moraalittomiksi tai syntisiksi, vaan hienovaraisen ja huomaamattoman pakottamisen avulla pyritään luomaan kuuliaisia ja kurinalaisia ruumiita. Ruumiista on tullut manipuloinnin ja muokkaamisen kohde. Vallan eri taktiikoiden ja tekniikoiden (diagnoosit, liikuntasuositukset, painoindeksi) avulla arvotetaan ja normitetaan sitä, mikä on hyväksyttävää, luonnollista ja normin mukaista ja mikä taas sairasta, epänormaalia ja toimenpiteiden kohteeksi alistettavaa. Biovalta ilmenee näennäisen neutraalina, hyvää tarkoittavana ja ihmistä suojelevana. Syvälle tunkeutuvana sosiaalisen kontrollin muotona se pyrkii kuitenkin ohjaamaan ihmiset toimimaan kohti biopoliittisen ohjelman ideaalia, joka ei ole arvovapaa.

Biovallan käyttäjiä voivat olla niin julkisen vallan edustajat, asiantuntijat kuin mediakin. Esimerkiksi koulun liikunta- ja terveystiedon tunneilla ”oikeiden” elintapojen korostaminen opettaa yksilöä tulkitsemaan, minkälaista minää yhteiskunnassa arvostetaan ja kannustaa minän muotoilemiseen yhteisön hyväksymään

suuntaan (Berg 2010). Media puolestaan luo ihanteita hyvästä ja hyväksyttävästä elämästä ja patistaa ruumiin muokkaukseen kuluttamalla (Järvi 2014; Setälä 2014).

Hallintavaltaa

Ihmisten käyttäytymistä ja siihen vaikuttamista voidaan tarkastella myös hallinnan näkökulmasta. Esimerkiksi kansanterveystyö sisältää hallinnan näkökulmasta sellaisia julkisen vallan toimia, joilla tavoitellaan sekä väestön elinvoimaa että sosiaalista hallintaa. Modernissa yhteiskunnassa hallintaa ja sosiaalista kontrollia – kuten esimerkiksi terveys- ja liikuntavalistusta – toteutetaan yhteiskunnan nimissä ja yhteiskunnan hyväksi. Yhteiskunnallisiin ongelmiin – kuten esimerkiksi terveyttä uhkaavaan liian vähäiseen liikkumiseen – puuttumisella on aina elämän hallinnan ulottuvuus. (Helén & Jauho 2003, 19.)

Hallinnollistuneessa valtiossa valtiovalta toimii etäältä ja epäsuorasti antamalla vastuun kansanterveyden vaalimisesta esimerkiksi lääkärikunnalle ja järjestöille, joita se ohjaa vaikuttamalla niiden toimintaedellytyksiin. Toisaalta terveysalan ammattilaiset ja paikallishallinto sekä järjestöt voivat harjoittaa terveystiikkaa painostamalla valtiovaltaa säätämään lakeja, perustamaan hallinnonaloja ja ohjaamaan voimavaroja terveydenhoitotyöhön. (Helén & Jauho 2003, 19–20.)

Yhteiskunnan varallisuuden kasvaessa ja terveystiedon lisääntyessä sosiaalisen kontrollin toimijat ja hallintavallan edustajat ovat pyrkineet siirtämään vastuuta terveydestä ihmisille itselleen. Tutkimuksen tuottaessa lisää tietoa liikunnan terveysvaikutuksista on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä enenevässä määrin tavoiteltu valistustoimin. Ihmisten vastuuttamisen taustalla on osaltaan päättäjien pyrkimys paitsi kohentaa ja ylläpitää kansalaisten terveyttä myös vähentää julkishallinnon kustannuksia.

Myös yhteiskunnan medikalisoituminen on muokannut suotuisaa maaperää liikuntavalistuksen lisäämiselle. Medikalisoitumisella tarkoitetaan sitä, että entistä useampia yhteiskunnan osa-alueita ja arkisia ilmiöitä tarkastellaan lääketieteellisin silmilasein. Kun liikunnalla on omat terveyttä edistävät ulottuvuutensa, sen sijoittuminen osaksi medikalisoitunutta toimeliaisuutta on varsin luontevaa. Medikalisoituneessa yhteiskunnassa vähän liikkuva on poikkeava (huolimatta siitä, että vähän liikkuvia olisi enemmistö) ja hänet tulee hoitaa kuntoon. Kun vähäinen liikkuminen määritellään patologiseksi, on siihen puuttuminen lääketieteen kontrollin näkökulmasta entistä oikeutetumpaa. Normaaliuden mitta on tilastollisessa ruumiissa (Nevanlinna 1999, 58–59).

Healthism-ajattelu, itsehoito kietoutuu medikalisaation käsitteeseen: lääketiede diagnosoi sairauden ja itsehoito yksilöllistää parantumisen tai sairauden ennaltaehkäisyn. Terveiden tavoittelu on loputonta, koska riskejä ja potentiaalisia vaaroja voi nähdä jatkuvasti ja kaikkialla. Vastuun ottaminen itselle omaan terveyteen liittyvissä kysymyksissä ja riskien ennaltaehkäisy voidaan nähdä esimerkkinä medikaalisesta biovallasta, jossa yksilö on saatu itsekontrollin avulla toimimaan halutulla tavalla. Yksilö kuvittelee päättävänsä itse, mutta toimiikin viime kädessä

lääketieteen ja muiden terveyteen liittyvien asiantuntijatahojen kontrollin vaikutuksesta. (Aho 2009, 36–37.)

Itsehoidolla on juurensa historiassa, sillä jo J. V. Snellman (1806–1881) näki kansallisen ja demokraattisen kansalaisuuden ydinasiaksi sen, että yksilö voi kasvattaa itsensä kansalaisuuteen ja tehdä itsensä kyvykkääksi osallistumaan valtiolliseen toimintaan ja politiikkaan. Itsensä kehittämistä, itsekasvatuksesta tuli jopa kansalaishyve. Helén ja Jauho tulkitsevat kansalaisvelvollisuuden toteuttamista seuraavasti:

Kun kansalainen toteutti kansalaisvelvollisuuttaan huolehtimalla oman ruumiinsa ja sielunsa terveydestä, hän ei kuitenkaan kasvattanut itseään autonomiseksi henkilöksi vaan ainoastaan karaisi omaa elinvoimaansa. Niinpä kansanterveysasioissa politiikasta tuli henkilökohtaista, sillä vitaalisen kansakunnan jäsenenä kansalainen ei osallistunut kansalliseen elämään muuten kuin elintoimintojensa välityksellä eli sota-, työ- ja lisääntymisvoimana. (Helén & Jauho 2003, 17–18.)

Hallinnalla on ihmisyyhteisöjen varhaisvaiheisiin saakka ulottuva historiansa. Hallinnan muodot ovat toki muuttuneet. Yleistäen ilmaistuna hallinnan muodot ovat muuttuneet pakkovaltaisesta ja jopa väkivaltaisesta kontrollista kohti valistusta ja itsekontrollia. (Itkonen 1996b, 111.) Hallintavallan kysymyksiin syvällisesti paneutuneet tutkijat Peter Miller ja Nikolas Rose (Miller & Rose 2010; Rose 2007) ovat kuvanneet, kuinka ihmisten hallinta on muuttunut yhteiskuntien liberalisoituessa. Tutkijoiden mukaan liberalismilla on neljä erityistä piirrettä hallinnan näkökulmasta. Ensinnäkin tiedon ja hallitsemisen välille on muotoutunut uudenlainen suhde. Liberaalien strategioiden hengessä hallitsijoiden on kehiteltävä positiivisävytteistä tietoa inhimillisestä käyttäytymisestä. Ajallemme onkin luonteenomaista, että asiantuntijat tuottavat hyvin monenlaista – usein ristiriitaistakin – tietoa terveyden ja hyvinvoinnin kysymyksistä.

Toiseksi hallinnanalaisista on muotoutunut uudenlainen käsitys aktiivisina tekijöinä. Kansalaiset nähdään yksilöinä, joiden vapautta, esteettömyyttä ja oikeuksia on kunnioitettava vetämällä tiettyjä rajoja sekä poliittiselle vallalle että lainsäädäntövallalle. Liberaalit hallinnan strategiat käyvät tällöin riippuvaisiksi välineistä – kuten esimerkiksi koulutuksesta, sairaaloista, järjestöistä – joiden tehtävänä on tuottaa yksilöitä, jotka kykenevät itse hallitsemaan itseään. (Miller & Rose 2010, 292–293.)

Kolmanneksi liberalisoituneissa käytännöissä yksityisten henkilöiden toimintaa on pyritty suuntaamaan uudelleen toiminnan autonomiaa ja itsevastuullisuutta kunnioittavalla ja niitä edistävällä tavalla. Asiantuntijoiden tehtävänä on hyödyntää sellaisia poliittisia voimavaroja kuin lainsäädäntö, rahoitus ja organisaatioiden toiminta. Asiantuntijavaltaa legitimoidaan myöntämällä sille tietty auktoriteettiasema. Samalla auktoriteetin valta-asemaan vaikutetaan erilaisten lupamenettelyjen, ammatillistumisen ja byrokratisoitumisen kautta. Neljänneksi hallitsemiseen itseensä liitetään sen kyseenalaistaminen. Tällöin kysytään, onko kaikki halutut seuraukset saatu aikaan. Samalla tehdään diagnoosia epäonnistumisista ja esitetään vaatimuksia hallitsemisen parantamisesta. (Miller & Rose 2010, 293–295.)

Yhteiskunnan muuttuessa ja tutkimustiedon lisääntyessä myös eri alojen asiantuntijoiden määrä on lisääntynyt. Miller ja Rose kirjoittavat yhteiskunnallisen asiantuntemuksen valtakunnan muotoutumisesta ja samanaikaisesta hajoamisesta seuraavasti:

Oli lapsiin, vanhempiin, vammaisiin, alkoholisteihin, huumeiden väärinkäyttäjiin ja yksinäisiin äiteihin kohdistuvaa asiantuntemusta samoin kuin psykiatrisia hoitajia, sosiaalityöntekijöitä, ammattiterapeutteja ja monia muita. Kukin näistä asiantuntijuuden muodoista pyrki järjestäytymään ammatillisesti, vaatimaan oikeuksiaan ja oman harkintavaltansa piiriä: hyvinvoinnin maailma hajosi yhä hienovaraisemman työnjaon myötä ja erilaisten käsitteellisten ja käytännöllisten kuuliaisuussuhteiden vuoksi. Vastaavasti asiantuntijoiden asiakkaat ryhtyivät ymmärtämään itsensä ja suhtautumaan itseensä ja ”hyvinvointiinsa” uudella tavalla. Monilla osa-alueilla yksilöt ryhtyivät mieltämään itsensä uudelleen haluten olla terveitä ja nauttia maksimoidusta normaaliudesta. (Miller & Rose 2010, 301–302.)

Yhteiskunnan polarisoitumisen myötä kaikilla ihmisillä ei ole samanlaisia mahdollisuuksia oman elämänsä hallintaan. Kun itsensä hoitaminen on normi ja moraallinen velvollisuus, on hyvä kysyä, mikä arvo annetaan niille ihmisille, joilla ei ole esimerkiksi halua, mahdollisuuksia tai vaikkapa kulttuurista pääomaa jatkuvasti työstää itseään (ks. Aho 2009, 37–38). Mikä arvo annetaan erilaisille tavoille olla ihminen (Rose 2001, 96)? Miller ja Rose (2010, 312) näkevät, että tulevaisuuden yhteiskunnassa edellytetään enemmistöltä velvollisuutta vastuulliseen itsehallintaan. Sen sijaan sille osalle kansalaisista, jotka ovat joko kykenemättömiä tai haluttomia ”kantamaan tuota taakkaa”, suunnataan asiantuntijaohjausta tai kohdistetaan valvontaa.

Kulttuurikuiluja kuromaan

Kuten edellä kävi ilmi, tulkitsemme Muutosta liikkeellä -asiakirjan olevan yksi sosiaalisen kontrollin muoto. Asiakirja edustaa myös hallintavaltaa erityisesti kahdessa mielessä. Yhtäältä asiakirja on julkisvallan eli kahden ministeriön tuottama dokumentti. Toisaalta asiakirjan ovat laatineet erilaisissa hallintavallan legitimoimissa rooleissa toimivat henkilöt. Muutosta liikkeelle -asiakirjassa on myös selkeä medialisaation siivittämä terveyden edistymisen tavoite.

Muutosta liikkeellä -asiakirjan sivulla 30 sanotaan näin:

Tulevaisuudessa liikunnan lisäämisessä väestömme elämänkulussa on mahdollista onnistua, mikäli liikunta onnistutaan sovittamaan osaksi ihmisten erilaisia elämänrytmejä ja -tilanteita.

Tämä onnistuminen edellyttäisi erityisesti kiinnostusta ihmisiä ja valittuja kohde-ryhmiä kohtaan: ihmisten elämänrytmien ja -tilanteiden, subjektiivisten kokemusten selvittämistä ja ymmärtämistä toimenpide-ehdotusten pohjaksi. Tämä herättääkin kysymyksiä: Kuinka hyvin julkaistut linjaukset kiinnittyvät ihmisten arkielämään? Minkälainen kosketus niillä on ruohonjuuritasolle? Mistä suunnasta ja kenen näkökulmasta linjaukset on tehty? Kuinka ne puhuttavat eri kansalaisryhmiä?

Muutosta liikkeellä -asiakirjan herättämien kysymysten innoittamana kutsumme laajan kirjoittajajoukon pohtimaan kanssamme liikunta- ja hyvinvointivaltuustosta ja edistämistoimien uskottavuutta, toimivuutta ja osuvuutta 2010-luvun suomalaisessa yhteiskunnassa. Koska biovallalla on positiivinen mahdollisuus silloin, kun asetetaan vallitsevia ihanteita ja normeja vastaan, irtaudutaan niistä ja esitetään vaihtoehtoisia, kokemuksellisia ja perusteltuja näkemyksiä ruumiin ja hyvinvoinnin monimerkityksellisyydestä (Aho 2009, 24), haluamme tuoda yhdessä kirjoittajien kanssa kokemuksellista näkökulmaa terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta käytävään keskusteluun. Siksi olemme keränneet tähän kokoelmaan erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten näkemyksiä liikkumisesta, vähäisen liikumisen ilmiöstä ja liikunnanedistämisestä. Toisaalta samanaikaisesti halusimme ymmärtää liikunnanedistämistalkoisiin mukaan kutsuttujen ja kutsuttavien toimijoiden toisistaan poikkeavia tavoitteita, intressejä ja näkökulmia. Niinpä osa kirjoittajista edustaakin erilaisia organisaatioita.

Hannu Itkonen toimii liikuntasosiologian professorina Jyväskylän yliopistossa. Tutkimuksissaan hän on paneutunut erityisesti liikuntakulttuurin muutokseen, paikallisuuden ja alueellisuuden kysymyksiin sekä sosiaalisen kontrollin ilmiöihin. Iän karttuessa juoksuharrastus on vaihtunut kävelyyn, pyöräilyyn, hiihtoon ja melontaan sekä mökkitöihin. Hän hallinnoi elämän kaaosta ”peruna kerrallaan”.

Kati Kauravaara työskentelee Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKESin erikoissuunnittelijana tehden etätöitä Helsingistä käsin. Hän aprikoi erityisesti vähäiseen liikkumiseen ja liikunnanedistämiseen liittyviä kysymyksiä. Kati juoksee ja patikoi mielellään metsässä sekä innostuu pilateksen harjoittamisesta ja ohjaamisesta. Hänen kantava ajatuksensa on pyrkiä ymmärtämään toista toisena, mikä auttaa näkemään, että hyvää elämää voi elää monella eri tavalla.

OSA II

LIKKUMISEN TULKINNAT

LASTENSUOJELUN ASIAKKUUDESSA OLEVIEN LASTEN LIKKUMISESTA

Maaret Parviainen

Liikunta lastensuojelun avohuollon tukitoimena

Yksi lastensuojelun avohuollon käytetyimmistä tukitoimista on lapsen harrastuksen tukeminen. Hyvin usein harrastus on jokin liikuntamuoto. Yleisperiaate on, että lastensuojelussa tuetaan yhtä harrastusta lasta kohden. Säännöllistä harrastamista tukemalla pyritään tuottamaan suojaavia ja korvaavia kokemuksia haasteellisissa olosuhteissa elävien lasten elämään. Liikuntaharrastus koetaan suvaitsevaisiksi ja kannustavaksi toimintaympäristöksi, jossa lapsen on hyvä kasvaa, kehittyä ja opetella uusia asioita.

En osaa sanoa, kuinka paljon tutkimusta lastensuojelun avohuollon tukitoimena tapahtuvasta lasten liikunnasta on Suomessa tehty. Epäilen, ettei juurikaan. Liikuntaharrastusta tuetaan sosiaalitoimen resurssein, mutta sen vaikuttavuutta ei systemaattisesti seurata. Kiinnostavaa olisi tietää, kuinka moni lastensuojelun asiakkuudessa olevista lapsista ylipäänsä harrastaa liikuntaa ja minkälaista liikuntaa. Millaisin indikaattorein liikunnan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia seurataan? Onko liikunnan harrastaminen pitkäkestoista? Jatkuuko lapsen liikuntaharrastus, jos hänet joudutaan huostaanottamaan? Jos ei, niin miksei? Ketkä perheen lisäksi ovat oleellisia tahoja lapsen liikuntaharrastuksen tukemisessä? Sosiaalityöntekijät tietävät, sitoutuuko lapsi harrastukseen ja edistääkö liikunta lapsen hyvinvointia. Tieto liikunnan vaikuttavuudesta jää kuitenkin hiljaiseksi tiedoksi työntekijöille, asiakassuunnitelmiin ja sosiaalitoimen sisälle.

Lastensuojelun asiakkaina olevat lapset tulevat perheistä, joissa perheen taloudelliset resurssit ovat usein niukat tai vanhemmilla on omassa elämänhallinnassaan eriasteisia pulmia. Koska lastensuojeluprosessi on pilkottu avo- ja sijaishuoltoprosesseiksi, ei ole tietoa siitä, jatkuuko lapsen liikuntaharrastus, jos hänet joudutaan sijoittamaan pois kotoaan. Asiakkuuden siirtymisen yhteydessä sosiaalityöntekijä toivoo niin, mutta lapsen siirryttyä sijaishuoltoon hänen asioistaan vastaavat eri viranomaiset. Omaan, pitkään lastensuojelun työhistoriaani pohjautuva kokemukseni on, että parhaimmassa tapauksessa säännöllinen liikuntaharrastus auttaa lasta jaksamaan ja selviytymään arjessaan, vaikka hänet jouduttaisiinkin sijoittamaan tai perheen tilanteessa ei sosiaalityön keinoin tapahtuisikaan oleellista muutosta parempaan. Kiinnittymistä uuteen perheeseen, laitokseen tai paikkakuntaan saattaa oleellisesti helpottaa, että esimerkiksi salibandyn pelaaminen jatkuu uudessa elämänvaiheessakin.

Lastensuojeluhimisenä koen, että liikuntaa tarkastellaan liian yksipuolisesti sen fyysisten terveysvaikutusten ja kansantaloudellisen (esimerkiksi suorien ja epäsuorien kustannusten) näkökulmasta. Liikunnan erityisryhmillä viitataan useimmiten vammaisten tai pitkäaikaissairaiden liikuntaryhmiin. Ne lapset, joiden pulmat ovat muita kuin fyysisiä, jäävät toiminnan ulkopuolelle. He eivät kuulu liikuntajärjestöjen kohderyhmään, ja heidät mielletään usein pelkästään sosiaalitapauksiksi, joiden harrastamisen ja liikkumisen edistämisen katsotaan kuuluvan terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisille. Tilanne on nurinkurinen, sillä juuri liikuntalan toimijoilla olisi erityistä tietoa siitä, minkä tyyppinen liikkuminen voisi sopia kullekin lapselle ja auttaa tätä eteenpäin elämässään. On paradoksaalista, että juuri ne lapset, jotka hyötyisivät eniten liikuntaharrastuksesta, eivät syystä tai toisesta pysty liikkumaan tai heille ei löydy oikeanlaista ohjattua toimintaa.

Lasten liikkuminen voitaisiin nähdä jokaisen lapsen perusoikeutena, jonka tukeminen (perheen lisäksi) olisi yhtä paljon liikuntatoimen, terveydenhuollon, sosiaalitoimen tai nuorisotoimen vastuulla. Kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus hyvin ohjattuun harrastamiseen, jossa turvallinen aikuinen kulkisi lapsen rinnalla. En muista pitkältä työuraltani juurikaan kohtaamisia tai neuvotteluita, joissa olisi ollut mukana lapsen valmentaja tai muu harrastuksen ohjaaja, vaikka säännöllinen harrastaminen on saattanut olla lapsen elämässä tärkeä osa selviytymismekanismeja. Lasten ja perheiden tilanteet ovat hyvin yksilöllisiä, ja perheillä on oikeus määritellä, keitä asiakaspalaveriinhin osallistuu. En pidä kuitenkaan mahdottomana ajatuksena, että esimerkiksi lapselle tärkeä valmentaja osallistuisi joskus perheen luvalla yhteiseen neuvotteluun, jossa mietitään lapsen elämän haasteita ja hyvinvoinnin edistämistä.

Lapsi voimaantuu arkisissa vuorovaikutussuhteissaan, ja säännöllinen liikuntaharrastus on yksi osa lapsen vuorovaikutusverkostoa. Lastensuojelu yksinään ei pysty pelastamaan ketään.

Eräs lastensuojelussa käytetty menetelmä tukea perhettä on läheisneuvonpito. Toimin itse läheisneuvonpidon koollekutsujana. Neuvonpidossa lapselle tärkeät ihmiset ja läheiset kokoontuvat yhteen miettimään keinoja tukea lasta. Rikkomatta lastensuojeluun oleellisesti kuuluvaa (perheen ja lapsen oikeusturvan kannalta tärkeää) luottamuksellista vaitiolovelvollisuutta ja salassapitosäädöksiä voitaisiin sosiaalityön rakenteisiin kehittää tapoja kuulla enemmän lapsen luonnollisessa elinympäristössä olevien tärkeiden tahojen ääntä. Lapsella tulisi olla oikeus määritellä itselleen merkitykselliset ihmiset ja pyytää näitä mukaan verkostoihin.

”Mä haluan vaa pelaa fudista!”

Hyviä kokemuksia liikunnan ja lastensuojelun yhteistyöstä löytyy. Artikkelissa esiintyvät esimerkit ovat lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden itsensä kertomia.

16-vuotias lahjakas jalkapalloilijatyttö tuli asiakkaakseni runsaiden koulupoissaolosten vuoksi. Päätötodistuksen saaminen oli vaakalaudalla. Yritin järjestää koulun ja perheen kesken verkostoneuvotteluita, tuloksetta. Jalkapallo oli ainoa asia, joka kiinnosti tyttöä, ja hän kävi harjoituksissa säännöllisesti. Vanhemmat antoivat minulle luvan olla yhteydessä heidän tyttärensä valmentajaan, joka oli tytölle tärkeä ja luotettava aikuinen. Myös valmentaja piti päätötodistuksen saamista tärkeänä. Hän keskusteli harjoitusten yhteydessä koulunkäynnin merkityksestä ja motivoi pelaajaansa opintoihin. Olimme valmentajan kanssa yhteydessä toisiimme ja pysyimme molemmat tilanteen tasalla tytön koulunkäynnin suhteen. Yhteistyömme tuloksena tyttö palasi kouluun ja suoritti tärkeät viimeiset kuukaudet (joita oli edeltänyt kuukausien poissaolot). Hän sai päätötodistuksen. En tiedä, kumpi iloitsi enemmän, minä vai valmentaja! (Sosiaalityöntekijä A)

Löytyy myös päinvastaisia esimerkkejä, joissa sijoituksen jälkeen lapsi on lopettanut liikuntaharrastuksensa. Syyt saattavat olla moninaiset. Lapsen elämäntilanne on voinut olla niin vaikea, ettei hänellä muutosvaiheessa yksinkertaisesti riittä voimia liikkumiseen. Joskus liikuntaharrastuksen jatkamista ei lapsen lähiverkostossa välttämättä mielletä kannattelevaksi osaksi uuden elämäntilanteen sopeutumisprosessia. Saattaa myös olla, ettei uudesta elinympäristöstä löydy mieleistä tai tuttua harrastusta lapselle. Yksittäistapauksiin pohjautuva omakohtainen havaintoni on, että mitä avoimemmin lapsen ympäristö ja harrastusyhteisö on tiennyt lapsen muuttuneista olosuhteista, sitä todennäköisempää on, että lapsi jatkaa harrastamistaan. Sijoitukseen usein liittyvää voimakasta häpeän tunnetta ei avoimuuden vuoksi muodostu, ja harrastusyhteisö tukee ja kannattelee lasta luontaisesti.

12-vuotias poika lopetti pitkäaikaisen jalkapalloharrastuksensa pian sijoituksen jälkeen. Hän ei ollut kertonut koulutovereilleen, valmentajalleen ja joukkueelleen sijoituksestaan. Poika ei jatkanut pelaamista, vaikka yritin kovasti kannustaa häntä jatamaan. Ehdotin jopa vaihtamista toiseen joukkueeseen, mutta hän halusi lopettaa. (Sosiaalityöntekijä B)

14-vuotias tyttö jatkoi pitkäaikaista koripalloharrastustaan myös sijoituksensa jälkeen. Tyttö itse oli kertonut avoimesti lähiympäristölleen, joukkuekavereilleen ja valmentajalleen tilanteestaan. Tyttö osallistui peliturnauksiin ja menestyi hyvin niin koulussa kuin harrastuksessaankin. (Sosiaalityöntekijä C)

Pitää kuitenkin muistaa, että myös tavallisissa olosuhteissa elävät lapset ja nuoret lopettavat harrastuksiaan mitä moninaisimmista syistä. Aina liikuntaharrastuksen lopettamiseen ei liity sen suurempaa mystiikkaa tai syvämerkitystä lastensuojelun asiakaslapsillakaan.

Kaikki eivät ole Zlataneita

Jalkapalloilija Zlatan Ibrahimović on malliesimerkki ihmisestä, jonka liikunta on ”pelastanut”. Miehen vilkas ja särmikäs luonne yhdistyneenä valtavaan liikunnalliseen lahjakkuuteen ovat luoneet Zlatan-ilmion. Useimmat haasteellisista elämäntilanteista ponnistavat liikkujat eivät kuitenkaan ole hänen kaltaisiaan supertähtiä jo

lapsena. Rajoja tarvitseva, huonokäyttöksinen keskitason junioripelaaja ei joukkueen kannalta edusta ideaalisinta pelaaja-ainesta. Myös arat ja ujut liikkujat saattavat jäädä huomaamattomiin. Vaatii valmentajalta suurta motivaatiota, viisautta ja sydäntä nähdä lapsen käytöksen taustalla olevat syyt. Jos pelaaja ei loista kentällä ja tarvitsee erityishuomiota kiihkeän tai pelokkaan käytöksensä vuoksi, valmentaja joutuu varsin epäoikeudenmukaisesti punnitsemaan yksittäisen lapsen tarpeita suhteessa joukkueen etuun.

Osalla lastensuojelun asiakkaana olevista lapsista ei ole sen enempää pulmia liikuntaharrastuksen suhteen kuin muillakaan lapsilla. Suuria lahjakkuuksiakin löytyy. Joillekin liikunnan aloittaminen on helppoa, mutta pitkäjänteinen harrastaminen päättyy ensimmäisiin pettymyksiin. Osalla lapsista ei ole kykyä tai uskallusta liikkumiseen, ja he tarvitsevat paljon aikuisten tukea ja rohkaisua.

Toisinaan joudutaan tilanteisiin, joissa toisten lasten vanhemmat vaativat – omia lapsia suojellakseen – levottoman tai muuten oireilevan lapsen erottamista ryhmästä. Monet lastensuojelun asiakaslapsista ovat vaurioituneet varhaisissa kiintymyssuhteissaan eivätkä pysty säätelemään käyttäytymistään ja kohtaamaan liikunnan mukanaan tuomaa jännitystä, pettymystä tai iloa toivotulla tavalla. Nämä lapset toipuvat vähitellen, ja toipumisprosessi edistyy vain vuorovaikutussuhteessa muiden ihmisten kanssa. Valmentajilta ja ohjaajilta tällaisten lasten kanssa toimiminen edellyttää erityistä motivaatiota ja kärsivällisyyttä sekä usein myös lisäkoulutusta. Liikunta-alan ihmisillä tulisi olla ymmärrys siitä, miten hankalista olosuhteista tulevien lasten kanssa toimitaan ja kuinka liikkuminen toteutetaan heidän kanssaan mahdollisimman turvallisesti.

Liikuntaharrastuksessa onnistuminen ja omana itsenään hyväksytyksi tuleminen voivat avata lapselle täysin uuden mahdollisuuden rakentaa elämänsä hyvään suuntaan. Liikunnassa ei ole lapselle kyse vain uuden taidon oppimisesta. Tärkeämpiä ovat elämäntaitojen ja vuorovaikutussuhteiden kehittyminen sekä yhdessä tekemisen tunne. Lapsen on pystyttävä luottamaan, että hänellä on elämässään aikuisia ihmisiä, joukkuekavereita ja muita harrastajia, jotka jakavat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset hänen kanssaan.

Miten edistää riskiolosuhteissa elävien lasten liikkumista?

Kaipaam moniammatillisia ja -sektorisia foorumeita, joissa lapsia kohtaavat tahot pohtisivat liikuntaa ja sen voimauttavia merkityksiä yhdessä. Tarvitaan myös validia tutkimusta siitä, edistääkö tavallisissa liikuntaympäristöissä ja -yhteisöissä toteutettu pitkäjänteinen liikkuminen riskiolosuhteissa elävien lasten hyvinvointia terveydellisesti ja psykososiaalisesti vai pitääkö Suomeen kehittää lisää erityisresursoituja liikuntamuotoja. Ennen kaikkea sosiaali- ja liikuntasektorien toimijat tarvitsevat lisää tietoa ja koulutusta toistensa erityisosaamisesta.

Paljon liikuntaa harrastavat perheet verkostoituvat luontaisesti: yhden pelaajan isä kyyditsee paria muutakin poikaa, pelimatkoilla toisen pelaajan äiti katsoo

yksin matkustavan ipanan perään. Lastensuojelun ja varhaisen tuen asiakkaina olevien perheiden vanhemmilla ei aina riitä aikaa tai voimia olla mukana lapsensa harrastamisessa. Liikunnan rakenteisiin voisi kuulua ”koko kylä kasvattaa” -asennetta vielä enemmän. Joukkueissa voitaisiin yhteisesti miettiä, miten esimerkiksi yksinhuoltajavanhemman lapsen harrastuspolkua voitaisiin tukea pienin arkisin keinoin koko joukkueen voimin.

Haasteellisesti käyttäytyvillä lapsilla voisi olla ”liikuntakummeja” mukana harrastuksessa. Icehearts-tyyppistä, ammatillisesti toteutettua pitkäjänteistä liikuntaa ja kokonaisvaltaista tukea tulisi olla tarjolla kaikille sitä tarvitseville lapsille Suomessa. Tässä hektisessä ajassa ja yhteiskunnassa lapsilta vaaditaan paljon joustamista. Voitaisiinko ajatella, että lasten ei aina tarvitsisi joustaa, vaan liikuntayhteisöt ja liikkumisen rakenteet olisivat elastisia ja joustaisivat?

Maaret Parviainen työskentelee Helsingissä Pelastakaa Lapset ry:n ja Pesäpuu ry:n PePPI-hankkeessa (Vapaaehtoiset voimavarana sijaisperheiden tukemisessa -hanke) projektikoordinaattorina. Hän asuu Järvenpäässä. Liikunta ei ole Maarelle harrastus vaan sielunmaisema.

”Kirjoittaminen palautti minut omiin aktiiviurheiluaikeihini (jalkapallo, jääkiekko, jääpallo, kaukalopallo, karate, tai-chi). Kaksi suurta muistijälkeä nousi ylitse muiden.

Jääkiekkjoukkueeseemme tuli tyttö, joka asui nuorisokodissa. Muistan edelleen hyvin, kuinka nuorisokodin ohjaaja ajoi hänet autolla hallille ja tyttö nosti suuren kassin takakontista. Emme osanneet itsekeskeisinä murrosikäisinä toivottaa uutta tulokasta kovinkaan hyvin tervetulleeksi. Taisimme olla aika ylimielisiä. Tyttö kävi pari kertaa treeneissä ja lopetti sitten. Hän saattoi lopettaa täysin meistä riippumattomista syistä, mutta silti jälkikäteen ajattelen, että olisimme joukkueena voineet toimia paljon vastaanottavaisemmin.

Pelasin jalkapalloa joukkueessa, joka nousi SM-sarjaan. Yksi joukkueetovereistani oli ollut auto-onnettomuudessa ja loukkaantunut, saanut vaikeita palovammoja. Hän oli arka ja hiljainen, erittäin lahjakas pelaaja. Häntä arvostettiin joukkueessa suuresti ja luulen, että hänelle oli voimauttavaa, että paloarvistaan huolimatta hän oli ”vain yksi meistä” ja joukkueelle arvokas jäsen. - Oli mukava muistella asiaa.

Kirjoittaminen havahdutti huomaamaan, miten erillään toisistaan toimijatahot yrittävät edistää lasten ja nuorten liikuntaa ja hyvinvointia. Vuoropuhelu muiden tieteentalojen kanssa on aika vähäistä. Dialogisuutta kaivataan.”

KIVUT LOPPUIVAT, KUN LOPETIN KÄVELYN – JA YHDEKSÄN MUUTA SYYTÄ VÄHÄISEEN LIKKUMISEEN

Aija Saari

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset tähtäävät istumisen vähentämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Kuvaan tässä artikkelissa liikuntaan osallistumisen esteitä vammaisten tai pitkäaikaissairaiden henkilöiden näkökulmasta. Käytän käsitettä *vammainen ja pitkäaikaissairas henkilö* rinnakkain käsitteen *liikkumis- ja toimimisesteinen henkilö* kanssa. Osallistumisen esteet voivat olla fyysisiä, sosiaalisia, asenteellisia tai ne voivat johtua palvelujärjestelmiemme kankeudesta. Vammaispalvelujen kautta myönnettyt kuljetus-, apuväline- ja avustajapalvelut eivät ohjaa aktiiviseen harrastamiseen.

Olen pohtinut liikunnan esteitä ja terveystoimintaa yhdessä 54-vuotiaan Pirkon kanssa. Hänen helmikuinen Facebook-päivityksensä antoi kimmokkeen haastatteluun (21.3.2014). Pirkon elämää ryydittävät kivut, synnynnäinen luustojen haurastumissairaus (osteogenesis imperfecta) ja lyhytkasvuisuus. Hankala ja kivulias kävely loppui reisiluun murtuman seurauksena. Koska uusi sähköpyörätuoli ei mahtunut vanhan asunnon hissiin, hän joutui muuttamaan.

Osallistumisen esteet

Pirkon elämässä istumisen lisääminen oli avain aktiivisempaan arkeen. Sähköpyörätuoli ("ferrari") ja manuaalipyörätuoli säästävät voimia. Työpäivän jälkeen jää energiaa myös harrastamiseen:

Ikänäs en ole pystynyt niin nopeeta kävelemään kun nyt pääsen Ferrarilla suruuttelemaan. Korkkareitakin voin käyttää ekan kerran elämässä. Iso osa kivuista katosi, kun lopetin kävelemisen. Nyt kun minulla on pilkulleen tarpeisiin sopiva manuaali, jaksan istua siinä paremmin kuin millään tuolilla ikinä ja kun kelaan pöydän viereen, olen samaa tasoa kuin muutkin! Ferrarilla asiointi antaa puhtia loppuunkin päivään, voi vaikka illalla mennä johonkin. Ennen oli pakko pitää vuodelepoa loppupäivä. Tietysti on hyvä kun pystyin suht koht kunnolla kävelemään niinkin kauan, mutta en minä sitä enää halua; nyt on paljon mukavampi olla ja elää! (Facebook-päivitys 12.2.2014)

Osallistumisen esteistä konkreettisimmat ovat rakennetussa ympäristössämme: kulkuväylät, portaat, kynnykset, raskaat ovet ja hissittömyys. Rakennetun liikuntaympäristön ongelmat liittyvät yleensä tilaan pääsyyn sekä siellä liikkumiseen ja toimimiseen. Pitää päästä tilaan sisään, pukeutumis- ja peseytymistiloihin, vessaan ja liikuntapaikoille. Tilassa toimimista helpottavat näkemis- ja kuulemisympäristön esteettömyys sekä ympäristön selkeys ja ymmärrettävyys.

Pirkon arki muuttui esteettömämmäksi muuton ja pyörätuolin myötä. Kulkuväylien mäkisyys ja liukkaus eivät haittaa niin paljon kuin aikaisemmin, jolloin hän siirtyi paikasta toiseen kävelen.

Vaikka on kauhean liukasta, pääsen sähkörillä sinne [toimintakeskukseen] jossa on se jumppa.

Toinen este on tiedon puute. Vammaisen liikkua voi yhä useammin valita, missä, mitä ja kenen kanssa harrastaa. Vertaisryhmässä voi urheilla muiden vammaisten liikkujien kanssa. Lajiseurassa voi harrastaa ei-vammaisten urheilijoiden rinnalla. Tietoa ja vammaisurheilun lajitarjontaa on enemmän kuin koskaan, mutta silti liikumis- ja toimimisesteiset henkilöt kuuluvat vähiten liikkuvien joukkoon. Miksi?

Edelleenkin on henkilöitä, jotka eivät tiedä, mikä liikuntamuoto sopii itselle tai mitä liikuntamuotoja on tarjolla. Tieto ei saavuta tarvitsijaa. Vammaisurheilun integraatio, jolla tarkoitan vammaisurheilijoiden ja vammaisurheilulajien vähittäistä siirtymistä lajiliittojen ja urheiluseurojen vastuulle, vaikeuttaa tiedon saavutettavuutta, koska lajeista ja harrastusmuodoista kerrotaan niin monin eri sanoin ja käsittein. Integraatio ja inklusio lisäävät tarjontaa, mutta pirstaloivat palvelut. Muutos voi vaikeuttaa etenkin ujojen tai epävarmojen henkilöiden liikuntaan osallistumista. Harvinaiseen sairaus- tai vammairyhmään kuuluva jää helposti marginaaliin. Hänestä ei synny ryhmää. Hän ei mahdu luokkiin, joille palvelujärjestelmä on mitoitettu. Hänen tarpeensa voivat jäädä huomaamatta.

Pirkko muistuttaa, että ”harvinaisten” lisäksi liikunnan väliinpuotoajia ovat iäkäänä vammautuvat ja yhdistyksiin kuulumattomat. Kuntoutuksen ohella liikkumis- ja toimimisesteisten henkilöiden paras tiedotuskanava on vertaistuki. Osa sulkee itsensä liikunnan ja urheilun ulkopuolelle ajatellen Pirkon tavoin, että ”vammaisurheiluhan kuuluu vaan niille urheilijoille”. Toisille liikuntavamma on aivan kirjaimellisesti juuri se – liikuntavamma.

Kolmas este on liikuntakaverin puuttuminen. Yksin ei tule lähdettyä, ja suuri osa liikuntamuodoista edellyttää kaveria tai ryhmää. Liikunta tukee kuntoutusta, mutta ei korvaa sitä. Kun Kela lopetti Pirkon laituskuntoutuksen, Pirkko laati yhdessä fysioterapeuttinsa kanssa laituskuntoutusta vastaavan ohjelman. Kuukauden tiivisjaksoon sisältyi kerran viikossa tuolihooga, kolme fysioterapiaa ja kotiharjoitukset. Alakerran kellarikäytävä mahdollistaa esteettömän kävelyharjoittelun rolaattorilla, mutta siitä huolimatta Pirkko tarvitsee kaverin avuksi ja turvaksi kaatumisen varalta.

Olen se kuuluisa kellarikävelijä, ja tykkään siitä. Mutta tarvitaan se ihminen, kun teen niitä kävelyharjoituksia. Joskus onnistuu naapurien kanssa. Mutta tarviin sen valvonnan.

Neljänneksi liikkumista estää liikunnan kalleus. Työssäkäyvä Pirkko selviää tuolihoogan 30 euron ja tuolijumpan 20 euron kausimaksuista, mutta hän tuntee useita, joilla ei ole varaa osallistua liikuntaryhmiin. Eläkkeellä oleva vammaisen henkilö

saattaa sinnitellä pienillä kuukausituloilla. Täysi takuueläke on 743,38 euroa kuukaudessa.

Viidenneksi liikuntaa estävät asenteet. Kulttuurin osa-alueista juuri liikunnassa vammaisuuden aiheuttamat osallistumisen esteet (materiaaliset, kulttuuriset, henkilökohtaiset) ovat näkyvimpiä. Ehkä juuri tästä johtuen vammaisen henkilön oletetaan harrastavan vain omissa erityisryhmissään. Häntä ei aina tunnisteta mahdolliseksi julkisten tai yleisten liikuntapalvelujen asiakkaaksi. Vammaisia ihmisiä ei näy kuntosalien ja hyvinvointikeskusten mainoksissa. Pyörätuolilla liikkuvalla suositellaan pyörätuolikoripalloa ja näkövammaiselle henkilölle maalipalloa huomiomatta yksilöllisiä mieltymyksiä, ikää tai sukupuolta.

Ohjaajia saattaa pelottaa asiakas, jonka hoitoon tai ohjaamiseen liittyy riskejä. Pirkollakin on ollut vaikeuksia löytää fysioterapeuttia: ”Kun ne kuulee et sulla on oo-ii, niin kuka sut ottaa?”

Asenteet voivat estää myös toimimista helpottavan apuvälineen käyttöä. Pirkko kertoi, kuinka on jo lapsesta asti oppinut pelkäämään pyörätuoliin joutumista. Kuntoutuksen tavoitteena oli kävelykyky, ”ettet vaan päätyis siihen [pyörätuoliin]”.

Kuudenneksi liikunta voi maistua liikaa lääkkeitä ja kuntoutukselta. Toisinaan kuulee henkilöistä, joilla fysioterapian oletetaan korvaavan liikunnan harrastamisen ja vapaa-ajan liikkumisen. Joillakin runsasta liikunnan harrastamista ja sen myötä parantunutta toimintakykyä on käytetty perusteena evätä fysioterapia. Oikea vastaus lienee jostakin tuolta väliltä, molempia tarvitaan. Vaikka liikunta tuottaisikin kuntoutuksellisia hyötyjä, lääkkeen ei tarvitse olla pahanmakuinen. Liikunnasta kaivataan kunnon ylläpidon lisäksi myös hyvää fiilistä ja elämyksiä.

Opetus- ja kulttuuriministeriön jakama seuratuki 2009–2011 mahdollisti vammaisyhdistysten yhteistyön liikuntakoordinaattorin palkkaamiseksi. Helsingin Invalidien Yhdistyksessä (HIY) liikuntakoordinaattori toi liikuntaryhmät toimintakeskuksen tiloihin kahtena päivänä viikossa. Liikkuminen oli hauskaa ja kynnyks matalalla.

Jussi oli niin ihana, hiki vaan tippui kun se veti istumajumppaa, ihan hurmiossa. Puolet ryhmän mummoista oli varmaan rakastunut siihen.

Oli Jennin ja Jussin [liikuntakoordinaattorit] ansiota, että innostuin tuolijumpasta. Se liikkumisen ilo! - Eikä, et no niin, nyt invalidit, nyt voimistellaan... On niin holhoavaa.

Toimintakyky tai sairaus aiheuttaa yksilöllisiä rajoituksia. Pirkko kerää rasteja kaleriiniin, koska ”kunniallinen ihminen liikkuu”. Tavoitteena on kuusi merkintää viikossa, ”kolme kävelyä, kaks heikkiläpunnittia ja tuolijooga”. Hän perustelee kuntoilua sillä, että pyörätuolin liikuttaminen vaatii ”hauista”.

Pitkäaikaissairaus voi rajoittaa elämää monin tavoin, mutta ei yleensä estä liikkumista kokonaan. Pirkon tapauksessa ohjaajan, fysioterapeutin, avustajan ja taksikuskin täytyy tietää, mitä tekevät, koska luut voivat napsahtaa poikki halatessa,

nostettaessa ja jopa hengittäessä. Tuttu ja osaava fysioterapeutti tai ohjaaja on aarre. Ylivarovainen ja epävarma ohjaaja tekee epämiellyttävän olon.

Jossain kunnallisessa fysioterapiassa oli ryhmähoitona jumppaa. Niistä [ohjaajista] haisi ja näki että ne pelkää, yritti salaa koko ajan vahtia mua. Tuli sellainen olo, että on itsekin pelättävä.

Saako tukea harrastusmatkoihin, avustajaan tai apuvälineeseen?

Vammaispalvelulain tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön mahdollisuuksia toimia yhdenvertaisesti muiden kuntalaisten kanssa sekä poistaa vammasta aiheutuvia haittoja ja esteitä. Kunnalla on velvollisuus järjestää laissa tarkoitettut palvelut sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan.

Liikunnan ja harrastamisen mahdollistavat vammaispalvelut voivat olla joko subjektiivisia oikeuksia tai määrärahasidonnaisia palveluita tilanteesta riippuen. Jokaisella henkilöllä huomioidaan vamman tai sairauden aiheuttama pitkäaikainen liikkumisen vaikeus ja palveluiden tarpeen yksilölliset perustelut. Palvelujen tarve perustellaan henkilökohtaisella palvelusuunnitelmalla. Sen liitteenä voi olla kuntoutussuunnitelma, lääkärintodistus ja esimerkiksi fysioterapeutin arvio harrastuksen tärkeydestä tai liikunnan apuvälineen tarpeellisuudesta. Liikuntaa tukevia vammaispalveluja ovat esimerkiksi kuljetuspalvelut sekä avustajan ja apuvälineen saaminen.

Uudessa asunnossaan Pirkko asuu vammaisyhdistyksen toimintakeskuksen vieressä ja pääsee sähköpyörätuolillaan sujuvasti jumppaan. Yleensä liikuntapaikalle siirrytään joko omalla autolla, julkisilla kulkuvälineillä tai kuljetuspalveluja käyttämällä. Lain mukaan vaikeavammaisen henkilön on mahdollista saada vähintään 18 yhdensuuntaista vapaa-ajan kuljetuspalvelumatkaa kuukaudessa oman asuinkunnan ja lähikuntien alueelle. Nämä matkat riittävät vain kerran viikossa tapahtuvaan harrastamiseen, kaupassa käyntiin tai vaikkapa kyläilyyn. Kuitenkin toimintakykyä ja terveyttä ylläpitävä liikunta edellyttää harrastamista vähintään 2–3 kertaa viikossa, joten kerran viikossa tapahtuva liikunnan harrastaminen ei riitä kunnan ylläpitämiseen.

Lisämatkojen saaminen liikunnan harrastamiseksi on mahdollista, mutta vaikeaa. Matkoja tulee hakea, ja lisäksi tulee perustella tarvitsemansa matkat palvelusuunnitelmassaan. Hakijan tulee hallita terveysliikunnan fraasit, kuten muistaa painottaa, kuinka paljon yhteiskunta pitkällä tähtäimellä säästää, kun henkilö pysyy hyväkuntoisena. Lisäksi matkojen yhdistämispalvelut ovat vaikeuttaneet harrastamista. Jos aikataulut eivät pidä, pääsy liikuntaharrastukseen estyy tai harrastamiseen käytetty kokonaisaika matkoineen tulee epäinhimillisen pitkäksi.

Toinen vammaispalvelujen tuki liikkumiseen on avustaja, saattaja tai opas. Avustajaa voi tarvita pääsemisessä liikuntapaikalle, siirtymisessä liikuntapaikalla lajin välineeseen, varusteiden vaihdossa ja itse liikuntasuorituksessa. Harrastustuokion aikana voi tarvita avustusta ja opastusta päästäkseen vessaan, kahvioon tai takaisin autoon.

Henkilökohtaisen avun järjestämisen edellytyksenä on vaikeavammaisuus. Henkilökohtainen apu kohdistuu niihin toimiin, jotka henkilö tekisi itse, mutta ei niistä vamman tai sairauden vuoksi selviä. Henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vaikeavammaista henkilöä omien valintojensa toteuttamisessa niin kotona kuin kodin ulkopuolella päivittäisissä toimissa, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa ja yhteiskunnallisessa osallistumisessa. Harrastuksia, yhteiskuntaan osallistumista ja sosiaalista kanssakäymistä varten henkilökohtaista apua on järjestettävä vähintään 30 tuntia kuukaudessa, jollei tätä pienempi tuntimäärä riitä turvaamaan vaikeavammaisen henkilön välttämätöntä avuntarvetta. Kyseessä on vähimmäismäärä, joten tarvittaessa perustellusta syystä tuntimäärä voi olla suurempikin.

Kolmas vammaispalvelujen tukimuoto liikuntaan on apuväline. Apuväline antaa harrastajalle mahdollisuuden osallistua, oppia, innostua ja löytää mielekäs harrastus. Liikunnan ja kuntoilun apuvälineet ovat yleensä kalliita. Liikunnan ja kuntoilun apuvälineen hankinnan rahoittavat yleensä joko vakuutusyhtiö, sairaanhoitopiirien ja sosiaali- ja terveystieteiden apuvälinepalvelut (yleensä lääkinnällisen kuntoutuksen välineet), kunnan sosiaalitoimi tai henkilö itse. Jos välinettä ei kustanneta lääkinnällisen kuntoutuksen kautta, välineeseen voi anoa tukea kunnan sosiaalitoimen kautta. Tällöin se kustannetaan vammaispalvelulain nojalla määrärahasidonnaisena tukitoimena. Harkinnanvaraisuus tekee hankintaprosessista mutkikkaan etenkin, kun kunnan taloudellinen tilanne voi vaikuttaa asiaan.

Liikkumisvaikutusten arviointi mukaan vammaispalveluihin

Vammaisilla henkilöillä esteet yleensä kertautuvat. Esteiden vaikutukset ovat yksilöllisiä. Yksittäisen liikkujan palveluketjussa yksikin este voi johtaa siihen, että henkilö päätyy terveyden näkökulmasta liian vähän liikkuvien ryhmään. Liikkumisympäristön fyysisten esteiden poistaminen edellyttää uusia ohjeita ja peruskorjauksia, mutta useat muut edellä kuvatut osallistumisen esteet ovat varsin helposti poistettavissa sen jälkeen, kun este on tunnistettu.

Vammaispalvelujen byrokratian selättäminen sen sijaan vaatii vammaiselta ihmiseltä taitoa ja sitkeyttä. Liikkuminen ja harrastaminen ovat parhaimmillaan iloa ja hyvää oloa tuottavaa toimintaa, mutta vammaispalveluja perustellaan ongelmilla. Tämä ristiriita on lähes ylittämätön.

Oot ikuisessa todistamispakossa, et sulla on se haitta. Se et sä oot vammanen. Jos sulon kivaa, siitä sakotetaan. Tää on elinkautinen ilman armahdusta.

Jos vammaisten ihmisten liikkumista aidosti halutaan lisätä, pitäisikö vammaispalvelujen arviointiprosessia täydentää myös perusteellisella liikkumisvaikutusten arvioinnilla? ICF-malli (WHO ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004) kuvaa toimintakyvyn ja toimintarajoitteet moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana, joka koostuu terveydentilan sekä yksilön ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. ICF-mallia hyödyntävä ja moniammatillisen tiimin tekemä liikkumisvaikutusten arviointi olisi jo aikaisemmin voinut paljastaa jaksamisensa

ylärajoilla sinnitelleelle Pirkolle, kuinka apuvälineet säästävät energiaa myös muuhun arkeen.

Aija Saari on porvoolainen liikuntatieteen tohtori, joka työskentelee tutkimuspäällikkönä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:ssä. Istumatyön vastapainoksi Aija jumppaa ja hoitaa puutarhaa.

”Liikkumis- ja istumissuositusten tarkoitus lienee hyvä, mutta yleistettäessä unohtuu se, ettei kaikilla ole mahdollisuutta valita. Halusin tuoda osallistumisen esteisiin vammaisen henkilön oman näkökulman. Tehtävä oli kiinnostava!”

VAMMAISET JA PITKÄAIKAISSAIRAAT LIKKUMAAN – MIKSI, KUKA PÄÄTTÄÄ, MITÄ JA KENEN PUOLESTA?

Pauli Rintala

Muutosta liikkeellä -asiakirja haluaa suomalaisen yhteiskunnan olevan matkalla kohti liikunnallisempaa tulevaisuutta. Perusteet löytyvät helposti esimerkiksi yksilön terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta ja liikunnan kansantaloudellisesta ulottuvuudesta. Tavoitteessa ei ole oikeastaan mitään uutta, sillä Haasteena huomisen hyvinvointi -raportti kiinnitti samaan asiaan huomiota jo vuonna 2000. Tällä hetkellä tilanne nähdään kuitenkin entistä haasteellisempänä ajatellen koko väestöä mukaan lukien vammaiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt.

Olen itse aktiivinen liikkuja, saanut liikunnan ammattilaisen koulutuksen ja koken liikunnan positiiviset vaikutukset omassa elämässäni. Huomaan, että minulla on taipumus tarjota kaikille liikuntaa lääkkeeksi erilaisiin vaivoihin tai ennaltaehkäisyksi mahdollisiin tuleviin vaivoihin. Tarjoukseni toimii tiettyyn pisteeseen saakka ja etenkin silloin, kun vastaanottaja on samaa mieltä. Jos taas henkilö ei sisäistä liikuntaa omakseen eikä ole motivoitunut liikkumaan, valistus menee hukkaan ja turhauma iskee sekä valistajaan että valistettavaan. Tämä on ikään kuin ylhäältä ohjattu ”minä ammattilainen tiedän, mikä on sinulle hyväksi” -ajattelumalli, joka ei kunnioita ihmisen omaa itsemääräämisoikeutta.

Erityistä tukea tarvitsevien näkökulma

Kun puhutaan vammaisista ihmisistä, pitkäaikaissairaista ja/tai muuten elämäntilanteensa vuoksi erityistä tukea tarvitsevista henkilöistä, edellä kuvattua ylhäältä ohjattua mallia toteuttavat erilaiset liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaiset. Ajatus ja tarkoitus ovat hyviä, mutta sotivat 2010-luvulla vallitsevana olevaa paradigmaa vastaan. Vammaispolitiikassa nimittäin on viimeisen sadan vuoden aikana siirrytty vammaisten ihmisten kohtelussa laitoksiin eristämisestä sekä yksioikoisesta palvelujen tuottamisesta ja tuen antamisesta nykyään vallitsevaan paradigmaan, itsemääräämisoikeuden ja valtaistumisen tunnustamiseen (self-determination & empowerment). Tällä hetkellä ajatellaan (toivon mukaan ainakin alan ammattilaiset ja asianosaiset ajattelevat), että vammaisilla henkilöillä on oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä ja kokea olevansa tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia vammattoman väestön kanssa. Välittykö tämä ajatus Muutosta liikkeellä -asiakirjasta?

Haasteena huomisen hyvinvointi -raportissa (Rintala & Mälkiä 2000) todettiin, että ”liikunnalla on tärkeä ja oleellinen merkitys vammaisen lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitymiselle sekä vammaisen aikuisen yleiselle terveydelle, kunnolle ja liikuntakykyisyydelle, vapaa-ajan harrastamiselle, työkykyisyydelle sekä elämänlaadulle”. Näin voimme edelleen vuonna 2014 väittää ja jopa

tutkimuksin todentaa. Tämä on kuitenkin ammattilaisten näkökulma, joka sisältää sen viestin, että kannattaa liikkua. Ottaako tämä viesti huomioon sen, että henkilö ei ehkä halua liikkua ollenkaan, ainakaan mainituista syistä?

Ajatellaanpa liikkumista ja liikuntaa vaikkapa kehitysvammaisten aikuisten näkökulmasta. Osa kehitysvammaisista aikuisista pitää liikunnasta (esim. Special Olympics -toiminnassa mukana olevat), mutta osalle liikunta on yksinkertaisesti siirtymistä paikasta toiseen, siis välttämättömyys. Jos yleistetään hieman, niin kehitysvammainen aikuinen ei välttämättä ymmärrä terveyden ja sitä kautta liikunnan merkitystä samalla tavalla kuin useimmat vammattomat ihmiset. Liikunnan terveydellinen saatikka kansanterveydellinen merkitys ei avaudu siinä mielessä, että se saisi heissä aikaiseksi säännöllistä liikuntaa – ei edes pohdintaa siihen suuntaan, että ”pitäisi alkaa liikkua”, kuten monella muulla aikuisella, joka näkee asian tärkeyden, mutta ei saa itseään liikkeelle.

Kehitysvammainen aikuinen lähtee tekemisessään usein siitä, mikä on hänen itsensä mielestä mielekästä ja nautinnollista sekä antaa tyydytystä ja iloa – sellaisiin toimiin tartutaan. Kehitysvammaiset aikuiset ovat keskimäärin lihavampia kuin vammattomat saman ikäiset henkilöt ehkä juuri siksi, että syöminen on heidän mielestään nautinnollista. Heitä ei rajoita yleinen terveyspuhe ja/tai ammattilaisten neuvot. Niin sanotussa laitospaiheessa (1960–70-luvuilla) kehitysvammaiset aikuiset eivät olleet sen lihavampia kuin muutkaan, koska heidän syömistään rajoitettiin ammattilaisten toimesta. Kehitysvammaisten henkilöiden elämää on voitu viime vuosina seurata Toisenlaiset frendit -televisiosarjan kautta. Siinä kehitysvammaisten päähenkilöiden arkeen kuuluu jossakin määrin myös liikunta, mutta erityisesti yhdessä tekeminen ja sosiaaliset suhteet näyttävät olevan tärkeitä. Televisiosarjassa esitellyssä asumisen muodossa mahdollistuvat hienosti erilaiset tarpeet, henkilöiden itsemääräämisoikeus, mutta myös sopivassa määrin liikunta, jos he itse niin haluavat.

Vähemmistön asialle

Vammaisia ihmisiä on maassamme 10–20 % väestöstä riippuen siitä, miten vammaisuus määritellään. Väkimäärä on niin suuri, että vammaisten huomioon ottaminen eri tasoilla ja eri yhteyksissä olisi tärkeää. Muutosta liikkeellä -asiakirja jättää tämän väestöryhmän kuitenkin hyvin pienelle maininnalle. Raportin linjausten visio vuoteen 2020 ei millään tavalla tue tämän vähemmistön asiaa, vaikka kohdennettuja toimia luvataan suunnata erilaisiin ”erityisryhmiin” kuten alle kouluikäisiin lapsiin tai nuoriin ja lapsiperheisiin.

Väitän, että vammaiset henkilöt hyötyvät säännöllisestä liikunnasta enemmän kuin vammattomat kanssakulkijansa. Kestävyysliikunta ja lihasvoimaharjoittelu ovat elinehto esimerkiksi sellaiselle henkilölle, joka istuu kaiken aikaa pyörätuolissa. Liikkuminen ja arjen askareiden hoitaminen on haaste jo sinänsä, koska yhteiskunnan infrastruktuuri ei ole kaikilta osin ajan tasalla pyörätuolilla liikkuvan

henkilön näkökulmasta. Yhteiskunnan esteettömyyteen on panostettu viime vuosina entistä enemmän, mutta tekemistä on niin paljon, että tavoitteita riittää edelleen.

Muutosta liikkeellä -asiakirjan ensimmäinen linjaus "Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa" näyttöytyy pyörätuolista käsin katsottuna absurdina: arki on pyörätuolissa istumista, jotta pääsisi paikasta toiseen. Liikkuminen ja liikunta -käsitteet sekoittuvat. Liikkua pitää, jotta voi hoitaa asioita, mutta tiettytyypista liikuntaa kannattaa sen lisäksi harrastaa ihan varta vasten, jotta jaksaa liikkua!

Toinen linjaus "Liikunnan lisääminen elämänculussa" saattaa vaatia pyörätuolissa istuvan näkökulmasta apuvoimia. Mitä vaikeammin vammaisesta henkilöstä on kyse, sitä enemmän tarvitaan ulkopuolisia ihmisiä mukaan liikunnan mahdollistamiseksi. Joissakin tapauksissa tehtävään tarvitaan vanhemmat, joissakin omaishoitaja, välillä vertainen tai liikunnan ammattilainen. Vaikeasti vammaisilla henkilöilläkin on oikeus osallistumiseen ja liikuntaan.

Raportti toteaa ylväästi, että "...kohdennettuja toimia suunnataan sellaisiin kohderyhmiin, joiden liikkumisesta on syytä olla eniten huolissaan ja joiden osalta kehittämistoimenpiteet ovat olleet vähäisiä". Kohderyhmiä luetteltaessa ei kuitenkaan mainita vammaisia ja pitkäaikaissairaita. Onko syytä otaksua, että heidän liikunnan harrastamisensa on jo riittävää tai että heille järjestetään jo ihan riittävästi mahdollisuuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan? Esimerkiksi mielenterveysongelmat ovat jo ohittaneet tuki- ja liikuntaelinsairaudet yleisimpänä kuntoutuksen syynä, mikä tarkoittaa sitä, että Suomessa arvioidaan olevan 300 000–400 000 mielenterveyskuntoutujaa. Heistä kuitenkin vain noin 10 000 on mukana organisoidussa liikuntatoiminnassa. Minkälaista muutosta kaivattaisiin mielenterveysongelmien kanssa painiskelevien kansalaisten liikuntaan ja liikuttamiseen, jotta tilastot kaunistuisivat?

Valmisteilla olevassa mielenterveysalan liikunnan kehittämissuunnitelmassa (Suomen Mielenterveysseura: Julkaisematon moniste) todetaan keskeisimmiksi puutteiksi 1) liian vähäinen liikuntatoiminta avohoidon puolella, 2) puutteellinen ammattilaisten liikunnan erikoistumis- ja muu koulutus, 3) liikunnan organisatorinen hajanaisuus ja 4) liikunnan julkisen taloudellisen tuen vähäisyys. Muutosta liikkeellä -asiakirjan kolmas linjaus "Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta" tukee mielenterveysalan liikunnan kehittämissuunnitelman ehdotuksia, jotka lähtevät yllä mainituista puutteista. Löytyykö mielenterveyskuntoutujien liikuntatoiminnan kehittämiseksi tahtoa esimerkiksi sosiaali- ja terveyssektorin sekä liikuntasektorin yhteisellä ponnistuksella?

"Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa" on Muutosta liikkeellä -asiakirjan neljäs linjaus. Valtionhallinnon julkisessa dokumentaatiassa asiaa on korostettu jo 1990-luvun lopulta alkaen. Miten sitten liikunnan aseman vahvistaminen näkyy esimerkiksi vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikuntatoiminnassa? Valtion liikuntabudjetista käytetään vuosittain noin

5–6 % erityisliikuntaan mukaan lukien kuntien ja vammaisliikuntajärjestöjen tukeminen sekä tutkimusprojektit. Vammaisia ja pitkäaikaissairaita ihmisiä on kuitenkin maassamme vähintään 10–20 % väestöstä. Jos otetaan mukaan ikääntyneet henkilöt, joilla on usein eriasteisia vammoja ja sairauksia, luku nousee helposti jo kolmannekseen väestöstä. Tämä ikääntyneiden henkilöiden määrä vain kasvaa seuraavien vuosikymmenten aikana. Nyt kuitenkin viime vuoden noin 150 miljoonan euron liikuntabudjetista vain noin 2 miljoonaa euroa käytettiin ikääntyvien henkilöiden liikuntatoiminnan kehittämiseen. Tässä voisi olla yksi liikunnan aseman vahvistamisen mahdollisuus: ne, jotka helposti muutenkin kaikessa palvelujen saatavuudessa jäävät paitsioon, voisivat olla etunenässä liikuntatarjontaa saamassa.

Jyväskyläläinen Pauli Rintala toimii erityisliikunnan professorina Jyväskylän yliopistossa. Hänen mielensä lepää tarpeeksi pitkään juostessa.

”Kirjoitusprojektiin pyydetessä mietin ensin, onkohan minulla mitään sanottavaa. Sitteen kun aloin (siis tulin pakotetuksi tehtävänannon hyväksymisen jälkeen) oikein paneutua asiakirjaan, syntyi yhteyksiä asioihin joista kirjoitin. Nyt entistä enemmän tuntuu siltä, että kaikilla ihmisillä, jotka tarvitsisivat puolestapuhujaa, ei sellaista ole! Yhteiskuntamme tarvitsee arvokeskustelua!”

MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! – LIIKUTTAAKO SE KAIKKIA, SUOMEEN MUUTTANEITAKIN?

Eva Rönkkö

Viimeisten vuosien aikana Suomeen on joka vuosi muuttanut noin 20 000 ulkomaa-laista henkilöä. Kuinka valmiita Suomen liikuntakulttuurissa ollaan kohtaamaan uussuomalaisia liikkujia? Onko erilaisuuden huomioon ottamiselle tarvetta – liikuntahan on yhteinen kieli? Mitä tarkoittaa normatiivisuus liikuntakentällä – saako liikua hameessa, olla näkyvästi uskovainen tai toivoa yksityisyyttä liikuntatilojen pesutiloissa? Ketkä voisivat toimia ”sisäänheittäjinä tai kanssakulkijoina vähän liikkuville Suomeen muuttaneille ihmisille? Näitä kysymyksiä olen pohtinut kohta kymmenen vuotta työssäni monikulttuuristen liikkujien parissa.

Tarve muutokselle suomalaisten elämäntavassa

Muuttuva länsimaalainen elämäntapa on herättänyt terveys- ja liikunta-alan ammattilaiset pohtimaan suomalaisten vähäistä liikkumista. Tutkijat syventyvät sektoreittain syihin, joiden vuoksi kansalaisten fyysinen aktiivisuus vähenee. Vuosien mittaisen johdonmukaisen työn tuloksena ovat syntyneet valtakunnalliset yhteiset linjaukset. Linjausten avulla toivotaan, että suomalaiset heräävät huomaamaan fyysisen rasituksen merkityksen omalle henkilökohtaiselle hyvinvoinnilleen. Vahvana argumenttina linjausten puolesta on suomalaisten heikentyneen terveyden merkitys valtion taloudelle.

Muutosta liikkeellä -julkaisun terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan viisiossa keskeistä on, että suomalaiset liikkuisivat enemmän ja istuisivat vähemmän. Tavoitteen saavuttamiseksi on valittu neljä linjausta, joista yksi on liikunnan vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa. Visiossa on nostettu yhtenä teemana esille yhdenvertaisuuden tekijöiden tunnistaminen ja niihin tehokkaasti vaikuttaminen.

Suomi on terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan valtakunnallisilla linjauksilla varmasti teollistuneiden maiden eturintamassa ja suunnan näyttäjänä perässä kulkijoille. Suomalaisen yhteiskunnan muuttuminen monikulttuurisemmaksi näkyy sekä Muutosta liikkeelle -linjausten tiivistelmässä että asiakirjan sosioekonomisia eroja käsittelevässä osiossa (luku 4.2.1). Voisi jopa sanoa, että monikulttuurisen liikunnan osalta ohjelma näyttää hyvältä. Omakohtaisen kokemuksen valossa Muutosta liikkeellä -asiakirjan linjaukset näyttävät kuitenkin vähemmistöön kuuluvalla lukijalla poikkeavasti.

Suomalainen yhteiskunta – vähemmistöjä sisällyttävä vai erotteleva?

On syytä pohdiskella, kuinka lukija ymmärtää ilmaisun ”suomalaisten arkiaktiivisuus ja heidän fyysisen kuormituksensa lisääminen”. Sisältääkö käsite ”suomalaisten liikkuminen” myös Suomeen muuttaneiden henkilöiden liikkumisen? Kokemukseni monikulttuurisessa liikuntatyössä on osoittanut, että syntysuomalaisen liikuntaväen keskuudessa ”maahanmuuttaja” ei sisälly automaattisesti ”suomalaisen” käsitteeseen.

Joissakin seminaareissa on käsitelty eri-ikäisten ja -taustaisten suomalaisten vähäisen liikkumisen syitä sekä esitetty toimenpiteitä vähän liikkuvien aktivoimiseksi. Kun olen kysynyt uussuomalaisten osuudesta liikuntatutkimuksissa ja heidän huomioimisestaan uusien käytäntöjen luomisessa, olen saanut vastauksia, että heitä ei ole tutkittu tai maahanmuuttajataustaiset eivät ole tulleet mieleen. Jos syvennyttään tutkimaan liikkumisen vähyyttä lapsiperheissä, olisi muiden syiden rinnalla tarpeellista ottaa esille monen kulttuurin keskellä elävien perheiden kokemuksia. Uskon, että ilmiöiden tutkiminen syntysuomalaisia ja vähemmistöjä erottelematta muuttaisi liikuntatoimijoiden ajattelumaailmaa. Tällöin voitaisiin havaita, että suomalainen yhteiskunta sisältää jo merkittävän määrän tänne muuttaneita ihmisiä ja että heidän tarpeitaan on syytä huomioida kantaväestön tavoin.

Toki tutkimuksissa tarvitaan monikulttuurisuuteen perehtyneitä liikunta-alan ammattilaisia, jotka ovat verkottuneita etnisten yhteisöjen parissa. Parhaiten Suomeen muuttaneita vähän liikkuvia ihmisiä auttavat sellaiset tutkimukset, joissa tavoitteet ja menetelmät ovat samoja kuin kantaväestöä tutkiessa. Näin tulokset ovat vertailukelpoisia ja antavat hyvän kuvan siitä, minkälaisia erityistarpeita maahanmuuttajilla on. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on toteuttanut terveydenhuollon puolella tämän ajattelutavan mukaisen Maamu – maahanmuuttajien terveystutkimuksen. Tutkimuksessa mitattiin venäjän-, somalian- ja kurdinkielisten terveyttä samoilla mittareilla, joita käytetään säännöllisissä kantaväestön tutkimuksissa. Siten tutkimustulokset ovat vertailukelpoisia kantaväestön terveystutkimustulosten kanssa. Maamu-tutkimuksen tulokset kertovat uus- ja kantasuomalaisten eroista sekä terveyden että liikkumisaktiivisuuden suhteen. Esimerkiksi Kansallinen liikuntatutkimus voisi samalla tavalla laajentua koskemaan suurempia Suomeen muuttaneita vähemmistöryhmiä.

Käsityksiä omasta terveydestä ja harrasteliikunnasta

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten asiakirja tuo esille maahanmuuttajien, erityisesti naisten vähäisemmän liikunta-aktiivisuuden. Julkaisussa on esitetty syitä, jotka heikentävät maahanmuuttajien mahdollisuuksia tehdä omaa terveyttään edistäviä valintoja. Tulisi myös ymmärtää, että eri kulttuureista lähtöisin olevat ihmiset käsittävät eri tavoin, kuinka heidän kehonsa toimii ja miksi ja mikä vaikuttaa heidän terveyteensä. Lisäksi jokaisessa yhteiskunnassa kehittyy oma

tapansa puhua harrastusliikunnasta ja toteuttaa yksilön hyvinvointia tukevaa liikuntatoimintaa. Muuttaessani 1990-luvun alussa Suomeen kohtasin systemaattisesti järjestetyn kunnallisen terveystoiminnan, josta Virossa valmistuneena liikunnanopettajana minulla ei ollut minkäänlaista käsitystä. Nykyään kohtaan työssäni uussuomalaisia, jotka ihmettelevät kuntoilevia kansalaisia: ”Eikö suomalaisilla ole muuta tärkeämpää tekemistä kuin turhaan kuluttaa aikaa kävelemiseen?” Tulijat tarvitsevat neuvontaa, helppolukuisia oppaita ja kanssaliikkuja päästäkseen sisälle suomalaiseen liikuntakulttuuriin.

Suomeen muuttaneet ovat monenkirjavia joukko. Yhteistä muuttaneille on se, että pitää ottaa selvää, missä voi jatkaa mahdollista omaa liikuntaharrastustaan. On pohdittava, löytyykö itselle sopiva tapa liikkua ja ketkä Suomessa liikuntaa järjestävät. Kuntasektoria ja seuratoimintaa ei alussa välttämättä eroteta toisistaan, eikä ymmärretä vapaaehtoisten toimijoiden suurta roolia suomalaisissa urheiluseuroissa. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa edellyttää, että oma liikuntatarve on tiedostettu, liikuntaa halutaan jatkaa ja sen toteuttamiselle riittää energiaa. Kotoutuminen uuteen yhteiskuntaan vaatii monenlaisia ponnisteluja, joten vaarana on liikuntaharrastuksen jatkamisen lykkääminen tulevaisuuteen. Näin kävi myös itselleni, vaikka Suomeen muuttamiseni syynä oli urheiluseurassa valmentajana toimiminen.

Maahanmuuttajaikäihmisten kanssakulkijat

Työskentelen nykyään Suomen vanhimmassa eläkeläisjärjestössä Eläkeläiset ry:ssä monikulttuurisen työn suunnittelijana. Työni alkoi Yhdessä-pilottihankkeessa, jossa kokeilimme erilaisia menetelmiä suomalaisten ja Suomeen muuttaneiden ikäihmisten yhteistoiminnan järjestämiseksi. Käsitöiden ja ruoanlaiton ohella retki- ja liikuntatoiminta kiinnostivat eritaustaisia ikäihmisiä. Järjestimme leirejä, joiden ohjelmaan sisältyi keskustelujen lisäksi jumppaa, kävelyä, marjastusta ja joskus uintia-kin.

Emme valikoineet osallistujia kielitaustan tai taitojen mukaan, vaan kutuimme toimintaan kaikki yhteistyökumppaneiden avulla tavoittamamme: paluumuuttajat, afgaanit, kurdit, somalialaiset, entisestä Neuvostoliitosta muuttaneet. Kielten ja tapojen kirjo leireillä ja kerhoissa oli melkoinen, mutta kaikkia yhdisti se, että tarjoamamme tekemiset olivat heille uutta. Osallistujien ajatusmaailmaa ja arkea kuvasi monen leiriläisen suusta kuultu lause: ”muutettuani Suomeen kuvittelin jääväni neljän seinän sisälle”.

Voisi kuvitella, että kotona päivänsä viettävät ja suomea huonosti puhuvat ikäihmiset on vaikea saada liikkumaan. Liikunta saattaa helposti jäädä irralliseksi ja kaukaiseksi etenkin, jos liikkumiskehotus ei tule terveyskeskuksesta. Terveyskeskus on yksi todennäköisimmistä paikoista, jossa ikämaahanmuuttaja asioi kaupan lisäksi. Meidän järjestämistämme liikuntakokeiluista yksikään uussuomalainen ikäihminen ei jäänyt sivuun, vaikka osa kokeiluista, kuten vesiliikunta tai luonnossa liikkuminen, saattoi tuntua pelottavalta.

Uskon osallistujien kokeiluhaluun johtuneen siitä, että hanketoiminnan kautta tarjosimme ikäihmisille tukea monenlaisissa arjen ongelmissa. Liikunnan ollessa iloinen lisä toiminnassa moni liikkui ohjatusti ensimmäistä kertaa juuri leireillä. Saimme aikaan positiivisen kierteen. Leirikokemusten jälkeen syntysuomalaisten kanssa yhteiset metsäretket, kuntosalikokeilut, vesiliikuntaryhmät ja ulkoliikuntatapahtumat ovat saaneet niin ikämiehet kuin -naisetkin tottumaan säännölliseen liikkumiseen. Suomalaisten ikäihmisten rinnalla kulkeminen ja saman ikäpolven esimerkki liikunnan harrastamisesta ovat rohkaisseet ikämaahanmuuttajia aloittamaan liikuntaharrastuksia.

Maassa maan tavalla – muutosta liikkeellä

Liikunnanedistämistyö Suomeen muuttaneiden ikäihmisten parissa herätti kiinnostusta liikkumiseen myös maahanmuuttajien omissa yhteisöissä. Yhteistyökumppanit pyysivät keskustelemaan hyvinvoinnista myös nuorempien Suomeen muuttaneiden kanssa. Tiedon tarve hyvinvoinnista ja liikunnasta on etnisissä yhteisöissä edelleen suuri, mutta kulttuurisensitiivisesti liikunnasta puhuvia kouluttajia on vaikea löytää. Verkostoissa, joissa maahanmuuttajien kanssa toimitaan, on sosiaali-, terveys- ja opetusalan osaajia, mutta ei niinkään liikunta-alan ammattilaisia.

Perinteisesti liikunnasta kiinnostuneet hakeutuvat urheiluseuroihin ja kuntien liikuntapalvelujen piiriin. Näin odotetaan maahanmuuttajienkin toimivan, eihän liikuntaan välttämättä suomen kielen osaamista tarvita, ja lajisäännötkin ovat eri maissa samat. Kuitenkin liikuntakentällä on monenlaisia osallistumisen esteitä, joita Suomessa kasvaneet eivät itse edes huomaa. Osa esteistä liittyy käytäntöihin, kuinka liikuntaa järjestetään ja toteutetaan, ja osa liittyy ihmisten välisiin suhteisiin. Jokaisessa yhteiskunnassa on kirjoittamattomia sääntöjä ja normeja, joita sujuva kanssakäyminen edellyttää ja jotka voivat ulkopuoliselle näyttäytyä outoina. Suomalaiset kohteliaisuusnormit ja oman henkilökohtaisen tilan tarve ovat luoneet usein kuiluja tänne muuttaneiden ja kantaväestön välille. On helpompi liikkua ”omien parissa”, jolloin tutuille tavoille löytyy ymmärrystä. Suurimmat vaikeudet, joita maahanmuuttajien kanssa työskennellessäni olen kohdannut, ovat liittyneet liikuntatilojen puku- ja pesutiloihin sopeutumiseen. Suhtautuminen omaan ja toisten alastomuuteen on hyvin herkkä ja vahvasti kulttuurisidonnainen kysymys. Laajemman yksityisyyden mahdollistaminen näin henkilökohtaisessa kysymyksessä lisäisi sellaisten liikkujien määrää, jotka vierastavat julkisesti jaettua alastomuutta.

Kulttuurierojen kaventamiseksi sekä suomalaisen liikuntakulttuurin soveltamiseksi itselle sopivaan muottiin on tärkeä kouluttaa etnistaustaisia ohjaajia maahanmuuttajien yhteisöihin. Sellaista työmallia, jossa muuttokokemuksen tunteminen helpottaa viestintää ja synnyttää luottamusta, kutsutaan etnospesifiseksi osaamiseksi. Parhaita tuloksia saavutetaan, kun uus- ja syntysuomalaiset liikunnanohjaajat työskentelevät työpareina. Yhdessä toimien voidaan luoda sellaisia uusia käytäntöjä, uutta liikuntakulttuuria, joka innostaa vähän liikkuvia maahanmuuttajia

liikkumaan. Opetus- ja sosiaalialan koulutuksissa monikulttuurisuusoppi on jo vuosia ollut opetussuunnitelmissa. Myös liikunta-alan koulutukseen tulisi sisällyttää perusopintoja siitä, mitä prosesseja monikulttuurinen yhteiskunta pitää sisällään ja mitä tarkoittaa kulttuurisensitiivinen työote. Liikuntaneuvonta, joka on merkittävä keino lisätä vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta, pitäisi toteuttaa kulttuurisensitiivisesti.

Maahanmuuton tuomat jännitteet yhteiskunnassa ovat tosiasioita, eivätkä ne ole vieraita myöskään liikuntakentällä. Vain kohtaamalla ja käsittelemällä ennakkoluuloja voimme purkaa sellaisia näkymättömiä esteitä, joita kantaväestö ei liikunta- paikoilla kohtaa. Siihen tarvitaan monikulttuurisuuskoulutusta. Muuttaessani Suomeen olin koulutettu ja itsevarma liikunnanopettaja. En tiennyt vielä silloin, kuinka paljon minulla oli liikuntamaailmasta opittavaa. En myöskään ymmärtänyt, että tärkeimmät opettajani tulisivat liikuntakentän ja Suomenkin ulkopuolelta.

Suomalainen kunto- ja terveystoiminta on kehumisen arvoinen, kun sitä katsoo ulkopuolelta tulijan silmin. Kenttätyö on osoittanut, että suurella osalla Suomeen muuttaneista henkilöistä on halu ja tarve päästä osaksi liikuntakulttuuria. Syntysuomalaisista mahdollisuudet liikkua eivät vähene, jos tulevaisuudessa huomioidaan aikaisempaa paremmin myös etnistaustaisia liikkujia. Perusteet lainsäädännön ja strategioiden osalta alkavat olla kunnossa, mutta käytännön työssä maahanmuuttajia huomioidaan vielä liian vähän.

Muutos etnistaustaisten vähemmistöjen huomioon ottamiseksi liikunnassa ei tapahdu itsestään. Tarvitaan henkilöitä, jotka ovat perehtyneet monikulttuurisen liikunnan kipupisteisiin ja nostavat niihin liittyviä teemoja keskusteluun. Suomeen muuttaneita liikunnan ammattilaisia olisi tärkeä saada mukaan kehitystyöryhmiin ja päättäviin elimiin. Maahanmuuttajat eivät ole vain oppijan ja autettavan roolissa. Monella tulijalla on pitkäaikainen kokemus oman kotimaan liikuntakulttuurista ja heidän taitojensa käyttöön ottamisella saadaan suotuisia muutoksia aikaiseksi.

Vantaalainen Eva Rönkkö toimii monikulttuurisuustyön suunnittelijana Eläkeläiset ry:ssä. Hänen työnsä sisältää sekä käytännössä kanta- ja uussuomalaisien ikäihmistien yhteistoiminnan järjestämistä ja ikämaahanmuuttajien liikuntatoiminnan edistämistä että monikulttuurisen työn juurruttamista edustamansa järjestön rakenteisiin. Evalla on liikuntaan liittyen kaksi intohimoa: suunnistus ja hiihto. Luonto on hänelle tärkeä. Kesällä vesillä olo veneessä tai uimassa on parasta rentoutusta. Lisäksi häntä kiinnostaa liikunta, jossa omat juuret ovat syvästi mukana, kuten virolainen kansantanssi ja Suomen omaa perinnettä hyödyntävä Folk-Jam.

”Monikulttuurisen liikunnan tiimoilta on paljon jäsentämättömiä teemoja. Kipupisteitä ovat esimerkiksi uussuomalaisien vähäinen liikkuminen (tietämättömyys, osaamattomuus ym.), liikuntakulttuurien törmäminen (enemmistöjen ja vähemmistöjen väliset voimasuhteet) sekä liikunnan katsominen suomalaisten silmälasien läpi (haluttomuus kehittää). Koska teemaan perehtyneitä liikunnan ammattilaisia on vähän, aiheeseen liittyviä seminaareja ei ole ja monikulttuurisen liikunnan valtakunnallinen koordinaatio puuttuu, oli monikulttuurisuusteeman mukaan ottaminen kantaväestön liikkumista

pohdiskelevien artikkelien joukkoon tärkeää. Avarakatseinen lähestyminen auttaa myös näkemään samanlaisuutta uus- ja kantasuomalaisten fyysisessä aktiivisuudessa.

Tekemätöntä työtä uussuomalaisten parissa on paljon, tekijöitä vähän ja keskinäistä kilpailua liikaa. Vastakkainasettelua syntyy myös maahanmuuttajapuolella, jossa yritetään päästä "kartalle" toimijakenttään ja turvata toiminnalle rahoitusta. Vastakkainasettelu ei vie yhteistyötä eteenpäin. Kirjoittaessani mietin, minkälaisella työllä tai hankkeella voisi synnyttää verkostoja ja siltoja eri toimijoiden välille ja Suomessa saatuja hyviä kokemuksia levittää. Huomaan palaavani jatkuvasti samojen kysymysten äärelle."

LIKUNNASTA VOIMAVAROJA KOTOUTUMISEEN

Binar Mustafa

Liikunta Irakissa ei ole koskaan ollut yhtä suosittua kuin esimerkiksi Suomessa ja muissa Euroopan maissa. Liikuntaa on perinteisesti harrastanut kilpaurheilussa menestymään pyrkivä eliitti. Liikuntaa ei ole ollut tapana harrastaa hyvinvoinnin vuoksi, eikä liikkuminen ole juuri muistakaan syistä kuulunut tavallisten kansalaisten arkeen. Erityisesti naiset ovat harrastaneet liikuntaa hyvin vähän.

Pyöräily ja lenkkeily kaduilla on harvinaista, vain pienen joukon harrastus. Liikunta kuuluu kyllä peruskoulun oppiainevalikoimaan, ja liikuntaa pitäisi olla lukujärjestyksessä yhdestä kahteen tuntia viikossa. On kuitenkin tavallista, etteivät liikuntatunnit toteudu, vaan liikunta korvataan muilla oppiaineilla. Harvassa koulussa on sisäliikuntatiloja, pukuhuoneita tai liikuntavälineitä, jolloin liikunnasta on helppo tinkiä. Liikuntaa ei ole myöskään pidetty yhtä tärkeänä kuin muita oppiaineita. Lukiossa järjestetään liikuntatunteja vielä vähemmän kuin peruskoulussa. Sen sijaan varusmiespalveluksessa irakilaismiehet osallistuvat raskaaseen ja monipuoliseen liikuntaan.

Ylipäänsä mahdollisuudet liikkumiselle ovat Irakissa olleet olemattomat, sillä esimerkiksi tavallisille kansalaisille tarkoitettuja urheilukenttiä tai liikuntatiloja ei juuri ole ollut. Siten myös varusmiespalveluksen jälkeinen kunnon ylläpitäminen on monelle vaikeaa. Olosuhteet kuitenkin vaihtelevat kaupungeittain. Esimerkiksi luonnonvesien äärellä sijaitsevilla kaupungeilla on ollut uintimahdollisuuksia paremmin kuin muissa kaupungeissa. Muun muassa Tigris- ja Eufrat-jokien varrella olevien kaupunkien uintimahdollisuuksia osa nuorista käyttää. Bagdadissa ja Kirkukissa aikuiset puolestaan pyöräilevät enemmän kuin muualla. Pyöräillen taitetaan erityisesti työmatkoja, eikä kyseessä ole liikunnan tarkoituksellinen harrastaminen tai hyvinvoinnista huolehtiminen.

1970-luvun loppupuolella Irak alkoi menestyä urheilussa ja erityisesti jalkapallossa, mikä kannusti nuoria miehiä perustamaan joukkueita ja järjestämään kilpailuja sekä harrastamaan jalkapallon pelaamista. Varsinaisesta irakilaisesta liikuntakulttuurista ei oikeastaan silti voi puhua. 1980-luvulta alkaen sodat ja 1990-luvulta alkaen talouspakotteet vähensivät entisestään kansalaisten liikkumista. Elämästä tuli monelle taistelua selviytymisestä, jolloin liikkuminen ja muut vähemmän tärkeät asiat saivat entistä niukemmin sijaa ihmisten arjessa.

Sittemmin Irakin sodan jälkeisinä vuosina myös liikuntaolosuhteita on parannettu rakentamalla uusia liikuntatiloja. Tiedotusvälineissä puhutaan liikunnan tärkeydestä, ja hiljalleen ymmärrys liikkumisen merkityksestä lisääntyy. Liikuntakulttuuri kehittyy kuitenkin hitaasti.

Monella Irakista Suomeen muuttaneella ei ole juurikaan kokemuksia liikkumisesta Irakissa, koska liikkuminen ei ole perinteisesti kuulunut tavallisten irakilaisien arkeen. Suomessa vieraan yhteiskunnan haasteet ja pyrkimys sopeutumiseen

vievät voimavaroja ja huomiota. Tällöin monen mielestä vähemmän tärkeisiin asioihin – kuten liikkumiseen – ei riitä energiaa. Mahdolliset traumat ja ikävät muistot sekä sukulaisten ja ystävien ikävöinti kuormittavat mieltä. Moni ei löydä osaamistaan ja pätevyytään vastaavaa työtä, mikä myös aiheuttaa huolta. Koska maahanmuuttajien kielitaito on usein puutteellinen, tukiverkko niukka ja uuden maan käytännöt vieraita, alussa aika ja voimavarat menevät arjessa selviämiseen. Moni ei koe silloin omasta hyvinvoinnistaan huolehtimista merkitykselliseksi.

Olisi kuitenkin tärkeää, että ihmisellä olisi halua ja motivaatiota pitää huolta itsestään myös vaikeina aikoina. Liikunnan avulla on mahdollista saada voimavaroja arjessa selviytymiseen ja jaksamiseen kotoutumisprosessissa, joka on usein mutkikas ja pitkäkestoinen. Liikkuminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen kannustaminen pitäisikin siten saada kiinteäksi osaksi maahanmuuttajien kotoutumispolitiikkaa.

Lapset ja nuoret saavat usein aikuisia aikaisemmin kosketuksen liikkumiseen ja suomalaiseen liikuntakulttuuriin koulun ja harrastusten kautta. Siten tulisikin miettiä erityisesti, millä keinoilla voitaisiin lisätä aikuisten maahanmuuttajien kiinnostusta ja halua liikkumista kohtaan. Liikuntaan osallistumisen kynnystä tulisi mataltaa kaikin keinoin. Etenkin tarvitaan lisää tietoa liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan mahdollisuuksista. Motivaation herättäminen ja ylläpitäminen on vähintään yhtä tärkeää.

Yleensä mitä pidempään maahanmuuttaja asuu Suomessa, sitä tutummaksi liikunta tulee. Tuttavapiiristä löytyy alati enemmän henkilöitä, jotka kokevat liikkumisen mielekkääksi. Myös irakilaisten tiedotusvälineiden liikkumiseen kannustava uutisointi tavoittaa Suomessa asuvia maahanmuuttajia, mikä saattaa omalta osaltaan motivoida liikkumaan. Moni irakilaistaustainen maahanmuuttaja haluaakin maahan asetuttuaan sisällyttää liikkumista arkeensa riippumatta iästään tai aiemmasta liikuntaharrastuneisuudestaan. Suosituimmat liikuntalajit ovat lenkkeily, uinti ja kuntosalilla käynti. Nuorten miesten ylivoimaisesti suosituin laji on jalkapallo, jonka harrastamista motivoi mahdollinen menestyminen tulevaisuudessa. Suomessa asuvien irakilaisten liikkuminen lisääntyy koko ajan, mutta hitaasti. On tärkeää erilaisilla toimilla lisätä maahanmuuttajien motivaatiota ja liikkumisen mahdollisuuksia.

Binar Mustafa on helsinkiläinen ja toimii puheenjohtajana Irakin Työllistämisyhdistys ry:ssä. Hän pyrkii liikkumaan säännöllisesti kuntosalilla ja mailapelien parissa.

”Aluksi emmin kirjoitusprojektiin mukaan lähtemistä, mutta lopulta koin hyödyllisesi ja mukavaksi pohtia liikkumiseen liittyviä kysymyksiä. Jouduin kyllä miettimään liikuntamahdollisuuksia ja vähäisen liikkumisen syitä. Kyselin näkemyksiä myös muilta asiaa tuntevilta.”

ELÄMME, LIIKUMME, OLEMME

Katri Ikonen

Vuosi 1995, Martta ja Jarkko

Martta on 83-vuotias seurakuntalainen. Kirkossa käynti on aina kuulunut hänen pyhäohjelmaansa. Viimeisen vuoden aikana liikkuminen on käynyt vaikeammaksi. Ménièreen tauti ja viisi vuotta sitten leikattu lonkka vaikuttavat tasapainoon ja yleiseen hyvinvointiin. Lääkäri suositteli rollaattorin ottamista käyttöön. Martan lapset kävivät hakemassa rollaattorin kaupungin välinelainaamosta, mutta vähälle on apuvälineen käyttö jäänyt. Martan mielestä on noloa ja häpeällistä linkuttaa apupyörien kanssa. Mitä ne naapuritkin ajattelevat? Kirkolle ei kehtaisi millään mennä rollaattorilla, ei ole sopivaa viedä kurapyöräistä vehjettä pyhäkköön. Kenellekään Martta ei kerro mielipiteitään, ja lapset väsyvät ratkuttamaan rollaattorin käytöstä.

Tuttavan kyydissä Martta pääsee osallistumaan seurakunnan ikäihmisten kerhoon, jonne on tullut uusi ja nuori vetäjä. Tämä uusi onkin mahdollittoman innokas ja tuntuu pursuavan liike-energiaa niin, että muoreja huimaa. Jokaviikkoiseen tapamiseen on sisällytetty jumppatuokio. Ei sentään kuperkeikkoja eikä polttopallon peluuta! Tuolilla istuen jumpataan, ja monelle on ollut yllättävää, miten vetreältä olo tuntuu sen jälkeen. Liikkeet tehdään musiikin säestyksellä, ja kappaleet ovat raikuneet reippaina seurakuntasalissa. Erään kerran nuori diakonissa oli tuonut mukanaan jumppanauhoja, joista kukaan ei ollut ennen kuullutkaan. Niinpä Marttakin pääsi taivuttelemaan kankeaksi luulemaansa selkää ja vahvistamaan pohkeita, mitä kaikkea! Liikkeet eivät ensimmäisellä kerralla jääneet mieleen, mutta muutaman viikon toistojen jälkeen Martta muisti kotonakin jalan ojennukset ja lapojen lähenykset. Monia liikkeitä oli mukava tehdä televisiota katsellessa.

Martan pojanpoika on kohta 15-vuotias ja on koko ikänsä ollut innokas liikkuja. Mummolassa ollessaan Jarkko kipaisee pihalle tuon tuostakin pompottelemaan palloa tai punnertaa olohuoneen karvamatolla. Erään kerran Jarkko huomaa mummun lankakorissa jumppanauhan, jonka Martta vähän salaa on kotiin hankkinut. Niinpä Martta saa opettaa juniorille hyviä venytyksiä. Yhteisen jumppahetken jälkeen molemmilla on iloinen olo ja vetreät jalat. Jarkon mielestä mummu on reippaampi kuin talvella. Martta kehuu, että Jarkon rippikirkkoon mummu ei ota rollaattoria, kun jumppaa jalat kuntoon ennen sitä. Jarkon mukaan ripariviikonlopussa parasta on ollut lentopallon pelaaminen isosten kanssa ja pussijuoksuviesti. Kesäkuun leirille on luvattu patikkaretki ja laavumakkarat. Jarkko muistaa, miten mummu oli mukana perheretkillä mustikkametsässä. Nyt Martta myhäilee, että ne reissut on tehty hänen osaltaan, mutta jos Jarkko vielä mustikoita aikoo noukkia, hän maksaa kympin litra. Siihen sopimukseen Jarkko innoissaan suostuu.

Vuosi 2005, Janika

Koulun lopettamisesta on kulunut neljä vuotta. Peruskoulu ja kaksi vuotta ammattiopiston suurtalouslinjalla riittävät Janikalle. Oma paikka ei kerta kaikkiaan ole opintiellä, eikä missään muuallakaan. Koti tarkoittaa paikkaa, jossa saa olla aamusta iltaan trikoot päällä ja vaeltaa keittiöstä parvekkeelle ja makuualkovin vuodesohvalta kylpyhuoneeseen. Koti on yksinäinen paikka. Porukat asuvat maalla, eikä sinne ole menemistä. Ei ole rahakaan.

Lähiö ympärillä ei houkuttele liikuntasuorituksiin. Ostarilla pyörii sama jengi milloin enemmän, milloin vähemmän aineissa ja huutelee tarjouksiaan. Janika on tottunut luimimaan ohi. Lähikaupassa on kalliimpaa, mutta sieltä selviää nopeasti ulos pienten ostosten kanssa. Puisto on naurettava nimitys läntille, jossa kituu pari vaahteran alkua ja nurmikko sammaloituu. Janika kaipaa kaunista luontoa, puhdasta ilmaa ja lintujen ääniä. Niitä ei lähiöstä löydy. Tai löytyy pienen matkan päästä, mutta Janikan rohkeus ei riitä lähteä yksinäisille retkille. Samannäköiset harmaat betonibunkkerit puhumattomine ikkunoineen ja roskaiset kadut ovat lähimaastoa, josta luonto on kaukana.

Psykiatrian poliklinikalla Janikalle huomautetaan usein, että vertaisryhmä voisi auttaa. Paniikki ja masennus vaivaavat monia, ja niihin on mahdollisuus oppia omahoitokonsteja. Liikkumisestakin muistutetaan, varsinkin kun lääkitys on saanut kilot kertymään. Janika ei uskalla puhua häpeästä, eikä pelosta.

Seurakunta ja mielenterveysseura järjestävät kurssin nuorille kuntoutujille. Ensimmäinen viikonloppu leirikeskuksessa, kaukana kaupungista avaa Janikan silmät. En ole yksin, minulla on toivoa. Saan oman tukihenkilön, jonka kanssa aloitan säännöllisen liikkumisen. Toteutan haaveeni ja hankin oman koiran ja sen kanssa pääsen helpommin luontoon. Kummitäti lupasi maksaa koiran.

Vuosi 2010, Sakari

Sakari odottaa diakoniapäivystyksessä vuoroaan. Viikon päivät pitäisi vielä sinnitellä ennen seuraavaa korvauspäivää. Tässä kuussa rahat loppuvat ennen aikojaan, kun vipit pitää maksaa ja yhden viikonlopun retkahdus lähibaarissa söi kokonaisen viikon ruokarahat. Sähkölaskun eräpäivää piti muuttaa muistutuslaskun jälkeen. Nyt Sakari toivoo, että saisi edes pienen ostoluvan tai ruokanyssän hakulapun. Maha kurnii, ja oman vuoron odottaminen tuntuu nälkävuodelta. Vähän jännittääkin.

Aikaisemmin Sakari oli innokas liikkuja. Nuorena poikana hän pelasi pesäpalloa oman kylän joukkueessa, hiihti ja pelasi jääkiekkoa talvikaudella. Opiskelijana hän pelasi jalkapalloa ja yleisurheili. Valmistumisen jälkeen harrastukset jäivät uudelle paikkakunnalle muuton myötä. Vuorotyö tehtaan koneasentajana oli liikkuvaa, ja viikonloppuisin Sakari ajautui muun poikamiesporukan kanssa viihteelle. Viimeiset vuodet työnhakijana ovat nakertaneet itsetuntoa ja kuntoa niin, että Sakari tuntee itsensä kehäraakiksi. Kuka olisi se, joka antaisi kunnan potkun persuuksiin ja käskisi ryhdistäytyä?

Lopulta Sakari pääsee kertomaan oman tilanteensa diakonille. Ensimmäinen kerta moneen vuoteen, kun saa asiallista kohtelua, tuumaa Sakari. Taloustilanteen selvittelyn jälkeen diakoni kysyy, miten Sakarin aika kuluu ja millaista liikuntaa hän harrastaa. Sakarin on myönnettävä, että kovin pitkiä ovat päivät ja liikuntaa voisi paljonkin lisätä.

Yllättävä ehdotus valaa Sakariin uutta toivoa. Diakoniatyöhön kaivataan vapaaehtoisia, jotka voivat olla ulkoiluseurana ja kirkkokummeina huonokuntoisille. Valmennuskurssi alkaa syyskuussa. Kesällä on mahdollisuus lähteä seurakunnan järjestämälle Lapin matkalle vaeltamaan.

”Mutta kun minulla ei ole kunnollisia kenkiä”, huomaa Sakari. ”Ei näillä viisi vuotta vanhoilla maastokengillä enää kauan tallata. Hain sosiaalitoimesta rahaa vaatteisiin ja kenkiin, mutta vastaus oli, että ne kuuluvat normiin.” Diakoni ei tyydy tähän, vaan lupaa olla auttamassa uuden hakemuksen teossa. ”Haetaan sinulle täydentävänä toimeentulotukena avustusta Lapin matkaan ja uusiin liikuntavarusteisiin.”

Päivystyksestä lähtiessä Sakarin mieli on pitkästä aikaa valoisampi. Mukaan saatu ruoka-apu riittää seuraavaan korvauspäivään. Tänään on hyvä päivä käydä lenkillä, ja mukaan voisi kysyä naapuritalon Jaskaa, joka pyöräilee ympäri vuoden. Jaska ei tartu tuoppiin niin kuin suurin osa muista kavereista. Jaskalta kannattaa kysyä apua myös oman polkupyörän huoltoon. Isän vanha yksivaihteinen jäi Sakarille perintönä, ja hyvin se on kellarissa säilynyt. ”Jospa aloitan pyöräillä ja kohennan kuntoani ennen sitä Lapin reissua”, tuumii Sakari.

Seurakunta vuonna 2020

Eroaallokoissa keikkunut kirkkovene on saatu palautettua jäsenkadosta kasteisiin. Suuret muutokset liittyvät ihmisten kaikenpuoliseen liikuttamiseen. Kirkon penkissä istuminen on historiaa.

Jumalanpalvelukset toimitetaan kirkoissa, joissa suurin osa penkeistä on poistettu. Vanhat penkit on rakennettu kerhoikäisten kiipeilytelineiksi ja monimutkaisiksi majarakennelmiksi. Etummaisat penkit ovat paikoillaan, ja niissä saavat istua ne, joilla on jokin fyysinen heikkous, huono kuulo tai väliaikainen vaiva. Muu seurakunta voi valita paikkansa Taizé-yhteisön polvitaivejakkaroilta tai jumppapallojen päältä. Lapsia varten on patjoja, ja niillä saavat myös vanhemmat loikoilla. Luvallista on myös seisoa, nojailla erikorkuisiin pylväisiin tai liikuskella hiljaa. Musiikki on reipasta ja kannustaa ottamaan tanssiaskeleita. Ehtoollinen on pyhä hetki ja se nautitaan pienissä ryhmissä, joissa leipä ja viini tarjotaan piknikliinojen päälle katettuna.

Diakonian asiantuntijat sosioekonomisine koulutuksineen eivät enää jaa ostolupia eivätkä maksa seurakunnan varoilla vuokratästejä. He järjestävät lenkki-kenkä-, polkupyörä-, suksi- ja kävelysauvakeräyksiä lähiympäristön liike-elämän ja taloustoimijoiden kanssa. Kaikki avustustoiminta liittyy ihmisten kokonaisvaltaisen

hyvinvoinnin edistämiseen, ja keinoina käytetään pääasiallisesti vertaisliikuntaryhmiä ja yksilöterapeuttisia lenkkejä kirkon ympäri. Yhteistyössä ovat mukana kaikki alueiden toimijat neuvoloista huoltoasemiin ja esikouluista palvelutaloihin.

Suntiot ja vahtimestarit huolehtivat, että kirkkojen ympäristöt ovat kauniisti hoidettuja. Puistoalueiden talkoita pidetään seurakuntalaisten kanssa kuusi kertaa vuodessa. Huvimajat, grillikatokset ja monipuoliset kiipeily- ja keinutelineet ovat ympärivuotisessa käytössä.

Työntekijöiden kokouksissa ei istuta. Kaikki yhteiset päätökset ja suunnitelmat kootaan yhteen metsälaavulla. Se on rakennettu talkootyönä yhdessä seurakuntalaisten kanssa leirikeskusten myynnin jälkeen. Sinne patikoidessa syntyvät usein parhaat uudet liikuttamissuunnitelmat.

Seurakunnan yhteinen näky ja toimintatapa ovat jalkautuneet sinne, missä ihmiset ovat. Hengellistä liikuttamista tavataan mitä ihmeellisimmissä yhteyksissä. Papit käyvät säännöllisesti kuntosalilla ja junioreiden jalkapallotreeneissä. Rukouksia ja sielunhoitoa harjoitetaan kaduilla ja kujilla. Tunkkaiset toimistot on muutettu kierrätystavaroiden varastoiksi ja kuluneiden huonekalujen entisöimisverstaiksi. Seurakunta liikkuu, ylistää Luoja liikunnan lahjasta ja elää todeksi sanaa:

Jumala ei kylläkään ole kaukana yhdestäkään meistä: hänessä me elämme, liikumme ja olemme. (Apostolien teot 17:27–28)

Katri Ikonen on diakoniatyöntekijä Kangasalta. Hän työskentelee Tampereen Eteläisen seurakunnan Hervannan lähikirkkoalueella ja hänen työalansa on vanhus- ja mielenterveystyö. Käytännössä hän kuitenkin tekee kaikkea mahdollista yleiseen diakoniatyöhön liittyvää. Katri kohtaa ihmisiä heidän arjessaan ja hätätilanteissaan päivystyksissä, sovituisissa tapaamisissa, kotikäynneillä ja ryhmätoiminnan kautta. Auttaminen on taloudellista ja henkistä tukemista. Tärkeä ja oleellinen osa työtä on sielunhoito ja hengellinen ohjaus.

Selkävaivojen takia Katri on joutunut jättämään melkein kokonaan tärkeän juoksuharrastuksensa ja siirtynyt enemmän kävelyvauhtiseen ulkoiluun. Hän on yksin tai kaksin metsäpolkuja tallaava ulkoliikkuja. Jumppasalit ja kuntopiirit eivät häntä sytytä. Liikkumisen antama ilo ja energia on vertaansa vailla!

”Olen hyvin iloinen, että sain kutsun kirjoittamaan, sillä liikkuminen on tosiaan iso asia elämässä. En halua päästää itseäni rapakuntoon, vaikka välillä meinaa väsymys iskeä vaivojen kanssa. Liikkumista on pidettävä esillä kaikissa mahdollisissa tilanteissa!

Kirjoitustehtävän myötä oivalsin, että seurakunnassa on tehty asioita liikkumisen puolesta. Havaitsin kuitenkin samalla, että paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia on myös edelleen olemassa. Istumisen vähentäminen kautta linjan erilaisissa toiminnoissa olisi hyvä tavoite!”

LIIKUTTAVAT PALVELUPOLUT

Aila Tartia-Jalonen

Väestön liikunta-aktivointia on parin vuosikymmenen ajan kovasti yritetty lisätä. On ollut erilaisia hankkeita, joilla on pyritty kohentamaan vähän liikkuvien ja huonokuntoisten kansalaisten liikuntatottumuksia. Vuosien varrella on tehty erilaisia linjauksia sekä laatusuosituksia, jotka eivät ole tulleet kovinkaan tunnetuiksi.

Olen työskennellyt liikunnan parissa noin 45 vuotta. Aloittaessani näin liikkumisen merkityksen myönteisenä, sillä minulla oli omakohtaisia kokemuksia niin huippu-urheilun kuin arkiliikunnankin hyödyistä. Urheiluharrastaminen oli hauskaa ja yhteisöllistä. Illat kuuluivat urheilukentällä muiden lajiharrastajien kanssa. Silloin liikuntaa harrastettiin lähinnä seuratasolla, ja kuntoansa vaalivia lenkkeilijöitä oli vähemmän. Nuoret harrastivat niin sanottua höntsäliikuntaa paljon, ja pelejä pelaavat nuoret valloittivat paikalliset urheilukentät iltaisin.

Nyt liikuntaa on tutkittu paljon. Liikunnalla on kiistatonta merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja sairauksien ehkäisyyn. Käypä hoito -suosituksetkin puhuvat liikunnan puolesta jo useiden sairauksien hoidossa. Pidetäänpä liikuntaa jopa lääkkeen veroisena. Vielä kymmenen vuotta sitten ikääntyvien kuntosaliharjoittelua pidettiin vähän kummajaisena, mutta tänään puhutaan jo niin sanotuista mummojen kuntosaleista. Niin nuoret kuin vanhemmatkin ihmiset ovat löytäneet kuntosaliharjoittelun. Kajaanin saadessa uuden vesiliikuntakeskuksen kuntosalissa käyvien ja vesiliikunnan harrastajien määrä kasvoi. Liikuntapaikkarakentamisella on oma merkityksensä ihmisten aktivoimiseksi liikunnan pariin.

Liikkuminen kannattaa

Meillä Kainuussakin eri hallinnonaloilla ja organisaatioissa on pikkuhiljaa virinnyt keskustelua liikunnan puolesta ja siitä, kuinka liikunta pitäisi nähdä poikkihallinnollisena yhteistyönä. Kaikilla eri hallinnonaloilla on oma merkityksensä kokonaisuuden kannalta. Liikunta nähdään toimintana, jonka avulla pystytään vaikuttamaan ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Liikunnan huikeista taloudellisista vaikutuksista yhteiskuntaan on puhuttu paljon. Jo markka-aikaan mitattiin yhden markan sijoittamisen liikuntaan tuovan takaisin sata markkaa. Silti edelleenkin täytyy päättäjiä ja viranhaltijoita vakuutella liikunnan tuomista taloudellisista vaikutuksista. Joskin ollaan sitä mieltä kuin Muutosta liikkeellä -asiakirjassakin, ettei liikkumisen taloudellisia vaikutuksia ole vielä tarpeeksi tutkittu. Uskoakseni yhteiskuntamme ei menesty muutaman vuoden kuluttua, jos liikunnan lisääminen ei ennaltaehkäisevässä mielessä onnistu, toi se sitten säästöjä tai ei. Sairaiden määrä kasvaa. Esimerkiksi muistisairaita on jo

130 000, ja joka päivä diagnosoidaan 36 uutta tapausta lisää. Meillä ei kerta kaikkiaan ole varaa hoitaa liikkumattomia sairaita ihmisiä.

Kaatumisten ennaltaehkäisyyn panostamisesta on saatu vakuuttavia tutkimustuloksia, mutta toimintamallien käyttöönotto jostain syystä kangertaa. Tasapainoharjoittelua olen itse kovasti pohtinut: Miten löytää keinoja siihen, että ihmiset innostuisivat tasapainoharjoittelusta? Tasapainoharjoitteluun on luotu erilaisia harjoitusvälineitä, jotka voivat houkutelaa harjoittelemaan. Kehittelimme kävelysauvaa 1990-luvulla Kainuun Parkinson-yhdistyksen kanssa, ja kehittelyn tuotoksena virinnyt huikea sauvakävelyinnostus oli hyvä esimerkki siitä, kuinka oikeanlainen väline vaikuttaa ihmisten liikuntakäyttäytymiseen.

Liikuntasuosituksia kuvaava liikuntapiirakka on ollut mielestäni oivallinen väline liikuntaneuvonnassa. Se on konkreettinen ja selkeä väline, jonka avulla asiakas voi arvioida omaa liikuntakäyttäytymistään.

Liikuntaa elämäntapaan

Olen huolestunut yli 15-vuotiaiden liikunnan harrastajien määrästä. Eri tahot järjestävät liikuntaa vauvoille, alle kouluikäisille ja alle 15-vuotiaille koululaisille. Siinä vaiheessa, kun lapsena alkanut urheilu-ura päättyy ja haluttaisiin jatkaa harrastamista ilman vakavamielistä kilpailemista, ei ole tarjolla sopivaa ryhmää. Tähän asiaan ei juuri kukaan ole puuttanut, eikä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissakaan juuri oteta asiaan kantaa. Juuri aikuisuuden kynnyksellä olisi tärkeää tukea liikuntaharrastuksen aloittamista tai jatkamista. Tässä olisi juuri oikea paikka miettiä ja kehitellä toimintamalleja, joiden avulla ikäryhmä saataisiin jatkamaan liikuntaharrastusta tai aloittamaan sen.

Kuntatasolla terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan lisääminen elämäntapana vaatii rankkojakin päätöksiä. Arjen istumisen vähentäminen vaatii aivan uudenlaista näkemystä kouluissa, päiväkodeissa, hoitokodeissa ja työpaikoilla. Useissa hoitokodeissa ihmisten aktivoiminen on sitä, että karrataan ihmiset päiväsaaliin istumaan ja katsomaan televisiota. Samalla istumisella syödään, jonka jälkeen menään päivälevolle. Sieltä palataan jälleen istumaan syömään ja levolle. Myös sairaaloissa ihmisen omana reviiirinä on sänky, jossa maataan, vaikka sairaus ei sitä vaatisikaan. Päivittäisten rutiinien katkaiseminen vaatii jotakin muutakin kuin pelkkiä suosituksia ja asiakirjoja. Suositusten pitäisi olla kirjattuna laissa, jotta ohjeita noudatettaisiin. Erityisesti laitosten henkilöresurssien tulisi olla riittävät liikkumis- ja istumissuosituksien toteuttamisen mahdollistamiseksi. Oikeastaan toimintakenttä pitäisi rakentaa aivan uudella tavalla liikuntaa suosivaksi kokonaisuudeksi. Hyvänä esimerkkinä voivat toimia monet päiväkodit, joissa on toteutettu muutoksia liikunnallisempaan suuntaan. Enää tuokiot eivät välttämättä tapahdu istumalla piirissä, vaan oppiminen tapahtuu enemmän toiminnallisesti ja fyysisesti aktiivisesti leikin varjolla.

Kouluissa liikunnan lisääminen on varmaankin helpointa toteuttaa lisäämällä välitunneilla tapahtuvaa liikkumista. Kouluille pitäisi palkata välituntiliikuttajia. Kajaanissa on toteutettu hyvällä menestyksellä kaupungin koulujen ja liikunta- ja nuorisopalvelujen yhteistyönä välituntiliikuntaa. Sen avulla voidaan saada vähän liikkuviakin liikkeelle. Työssä käyvien taukojummat pitäisi ottaa uudelleen käyttöön ja pakollisiksi. Työnantaja on velvollinen pitämään huolta työntekijöidensä hyvinvoinnista, ja niinpä työnantajilla pitäisi olla vastuu siitä, että kaikki liikkuvat työaikana-kin tarvittavan määrän.

Kuntien rakentamat lähiliikuntapaikat lisäävät liikkumista. Kajaaniin rakennettiin 15–20-vuotiaille nuorille suunnattu frisbeegolfrata, joka osoittautui hyväksi ja onnistuneeksi ratkaisuksi nuorten liikkumisen lisäämisessä. Rata on käytössä talvellakin. Rata on käynyt jo liian pieneksi käyttäjämääriin nähden, joten sen lisäksi on rakennettu uusia ratoja eri puolille kaupunkia. Toiminnalliset lähiliikuntapaikat ovat tulevaisuutta, mutta vielä niiden rakentaminen ei ainakaan Kainuussa ole toteutunut toivomallani tavalla.

Neuvontaa ja koulutusta

Kaiken kaikkiaan liikuntamyönteisyys lähtee äidin kohdusta. Tulevien vanhempien pitäisi olla valveutuneita liikunnan suhteen ja tarjota oppeja lapsilleen. Niinpä neuvoloihin liittyvä liikunnan ohjaus ja neuvontatyö ovat koko jutun A ja O. Ohjaus pitää suunnata odottavien äitien ja isien liikkumisen lisäämiseen, mutta vanhempia tulee kannustaa liikuttamaan myös tulevaa uutta kansalaista. Tähän tulisi kehittää uudenlaisia toimintamalleja.

Liikuntatilaisuuksien maksullisuus rajoittaa kaikenikäisten ihmisten osallistumista harrastuksiin. Huonosti toimeen tulevilla perheillä ja eläkeläisillä ei ole aina varaa harrastaa maksullisia liikuntamuotoja. Opetus- ja kulttuuriministeriön jakaman seuratuon tulisi olla korvamerkittyä, jotta tukea ei käytettäisi muuhun tarkoitukseen kuin mihin se on tarkoitettu.

Koulutus on tärkeä osa vaikuttamistyötä. Vaikutukset voivat olla hyvinkin nopeita. Ammattitutkintojen opintosuunnitelmissa tulisi olla vahvana esillä liikunnan merkitys, mutta opetussuunnitelmien tulisi sisältää myös liikunnan toteuttamiskeinoja. Koulutusta pitäisi antaa eri tahoille, kuten vaikkapa päättäjille ja virkamiehille yli hallintorajojen.

Moniammatillisuus on sosiaali- ja terveystieteiden puolella ehdoton asia erilaisten kuntakohtaisten toimintatapojen löytymisessä ja hoitopolkujen rakentamisessa. Moniammatillisuus ei ole sitä, että ohjataan kaikki potilaat fysioterapeutin tai liikunta-neuvojan juttusille liikuntaneuvontaan, vaan ehdottomasti kaikkien sosiaali- ja terveystieteiden puolella olevien työntekijöiden tulee hallita liikuntaneuvonnan perusasiat. Fysioterapeuttien koulutus nostetaan usein esiin neuvonta- ja ohjaustyön yhteydessä. Korostan kuitenkin, että fysioterapeuttien koulutus sisältää jo nyt liikunnan ohjausta ja neuvontaa sekä ryhmien ohjaamista. Liikuntaosioita tulisi lisätä myös muiden ammattiryhmien peruskoulutukseen, jolloin vastuu jakautuisi laajemmalti.

Kaikkien sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla työskentelevien pitää pystyä antamaan liikunnan ohjausta ja neuvontaa. Erityistapauksissa tämän tulee tapahtua fysioterapeuttien antamana.

Taloudellisten resurssien lisääminen on yksi mahdollisuus lisätä liikuntaa, mutta toisaalta uusien toimintamallien kehittämisellä voidaan saada aikaiseksi sama vaikutus ilman uusia taloudellisia resursseja. Kajaanissa olemme jo muutaman vuoden aikana tietoisesti muuttaneet liikunnan ryhmätoiminnan painopistettä kohderyhmän osalta. Mielestämme kunnan tehtävänä on liikuttaa toimintakyvyltään huonokuntoisia kansalaisia. Tämä työ on ollut vaativaa ja pitkäjänteistä, mutta nyt olemme päässeet alkuun. Tärkeää työssä on liikunnan palvelupolun muodostaminen, jotta jokaiselle kuntalaiselle löytyy oma tapa ja muoto liikkua. Arviointi ja seuranta ovat tärkeä, mutta erittäin haastava osa kokonaisuutta. Kuinka löytää oikeanlaiset ja laadukkaat seurantamenetelmät?

Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten konkretisoitumiseksi on tärkeää, että asioista herätetään keskustelua eri foorumeilla. On ehdottoman tärkeää levittää asiakirjaa eri tahoille. Asiakirjan tulisi löytyä esimerkiksi kaikkien liikunnan parissa ohjaus- ja neuvontatyötä tekevien pöydiltä. Mielestäni on myös erittäin tärkeää, että liikuntaa ohjaavat pääsevät myös liikunnan suunnittelutyöhön.

Aila Tartia-Jalonen on Kajaanista. Kirjoitustyön aikaan hän toimi fysioterapeuttina ja terveysliikunnanohjaajana Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän palveluksessa. Sittemmin hän vaihtoi työpaikkaa ja työskentelee nykyään OmaisOiva-toiminnan vastaavana Kainuun Omaishoitajat ja Läheiset ry:ssä. Aila pitää liikkumisesta metsässä. Hän nauttii metsän tuoksuista, antimista ja rauhasta.

"Kiitollisena olin mukana kirjoittajaporukassa. Kirjoittaminen oli antoisaa ja samalla pääsin tutustumaan Muutosta liikkeelle -asiakirjaan. Nyt on mielenkiintoista seurata, kuinka asiakirjan toimenpiteet toteutetaan eri puolilla maata. Vai jäävätkö ne laatikoon pölyttymään? Siihen meillä ei olisi kyllä varaa."

OHITETAANKO TAAS ”LIKKUMATTOMAT”?

Tapio Bergholm

Minun oli kovin raskasta lukea sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteistuotantona valmistelemaa ”Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020” -julkaisua. Kirjasen ristiriitaiset tarkastelukulmat ja tiedot sekä runsas toisto eivät olleet sen huonoimpia puolia, vaikka nekin harmittivat. Raskainta oli huomata, kuinka olemassa olevien rakenteiden, kuten hallinnonalojen rajojen, neuvottelukuntien, järjestöjen ja projektien ehdollistamaa tarkastelu oli.

Ongelmien suuruus ja muutoksen tarpeen välttämättömyys huomioon ottaen tämä liikunnanedistämisasiakirja on surullinen saavutus. Tavoitteiden, linjausten, mittareiden ja arviointien runsaus ei oikein anna kuvaa siitä, että olisi selkeästi hahmotettu ongelma ja sen ratkaisuksi valittu selkeät päämäärät. Erityisen tuskallista oli huomata, kuinka kokenutkin järjestö- ja kunnallishallintoihminen eksyy helposti hankkeiden, neuvottelukuntien, ohjelmien ja projektien viidakkoon, jos ei ole aivan omalla tontillaan.

Kohti liikunnallisempaa vai istuvampaa yhteiskuntaa?

Luettuani Muutosta liikkeellä -linjaukset olin hämmentynyt. Ensin nykytilankuvauksessa ja perusteluissa suomalaisten liikunnallisuuden kehitys kuvataan uusimpien tutkimusten ja selvitysten valossa kohtuullisen heikoksi ja trendit synkiksi. Tämän jälkeen kuitenkin luodaan kuvaa Suomesta liikunnallisuuden ja liikunnan kehittämisen mallimaana. Eikö trendien pitäisi olla aivan toisenlaisia, jos meillä on mallimaan kaltaiset hienot systeemit ja oikein sijoitetut panostukset?

Viestin perillemenon kannalta pelkkä synkistely olisi ollut vakuuttavampaa. Teoksen lukemisen jälkeen paikallaan istuminen yli puolen tunnin annoksissa alkaa automaattisesti ahdistaa, sillä kaiken ikäisten terveydelle vaarallista istumisen liiallisuutta on kuvattu sekä runsaasti että toistuvasti. Keskivartalolihavuudesta kärsivänä miehenä diabeteksen pelko ja kansantaloudellinen uhka iskeytyivät kirjasesta lujaa tajuntaani niin, että useina öinä yöunetkin lyhenivät.

Tilastotiedon kautta ongelmien ja trendien hahmottaminen on kiireisille päättäjille, keskeisille vaikuttajille ja liikuntakulttuuriin vähemmän syvällisesti paneutuneille ihmisille yksinkertaista. Siksi onkin yllättävää, että Muutosta liikkeellä -teoksessa on vain yksi yhdellä silmäyksellä avautuva kaavio tai taulukko, joka löytyy sivulta 18. Diabeteksestä on paljon puhetta ja runsaasti numeroita, mutta ei yhtään kuviota tai taulukkoa. Myös istumista, kävelemistä ja pyöräilyä koskevat numerotiedot on leivottu vaikeasti hahmotettavaan muotoon tekstimassan sekaan.

Ehkä ensimmäinen johtopäätös onkin se, että terveysliikunnan edistämässä tiedon tuotannossa, käsittelyssä ja välityksessä on runsaasti parantamisen varaa. Kun istuminen ja diabetes ovat liikkumattoman Suomen pahimmat ongelmat, niitä koskevan tilastotiedon pitäisi olla selkeästi esillä. Findikaattori on tilastoportaali, jonne näitä terveysongelmia koskevat aikasarjat on syytä siirtää pikapuoliin. Siellä surffailevat niin tavalliset ihmiset, toimittajat, mielipidevaikuttajat kuin päätöksenteonkin osallistuvat suomalaiset.

Trendit ovat olleet jo pitkään huonot, mutta valtiovallan, kuntien ja järjestöjen toiminnan uudelleen suuntaaminen on ollut korkeintaan puolinaista. On ilmiselvää, että voimavarojen kohdistaminen todellisten ongelmaryhmien käyttäytymisen muuttamiseen tulee jatkossakin olemaan kiistanalaista, hidasta ja vaikeaa. Toinen johtopäätös on se, että esitetyissä linjauksissa vähätellään muutoksen vaikeutta ja voimavarojen uudelleen suuntaamisen aiheuttamia ristiriitoja. Kaikki eivät voita, jos painopiste on kaikkein vähiten liikkuvien ihmisten toimintatapojen muuttamisessa. Ristiriidat ja konfliktit pahenevat, koska liikunnallisesti aktiiviset ihmiset, kilpaurheilijat ja lajiliittoihin järjestäytyneet eivät tule hyväksymään pullukoiden sohvaperunoiden hyysäämistä.

Kuka on vastuussa?

Muutosta liikkeellä -asiakirjan yhteiskunta-analyysin sekavuutta kuvaa hyvin se, että ensin pidetään liikuntaharrastuksen kannalta ongelmallisena väestön keskittymistä kasvukeskuksiin (s. 10) ja sitten korostetaan, että myös haja-asutusalueilla tulee olla riittävästi mahdollisuuksia ulkoiluun hoidetuilla kävely- ja pyöräteillä sekä luonto- ja kuntopoluilla (s. 32). Turvallisten, toimivien ja kustannustehokkaiden lähiliikuntamahdollisuuksien näkökulmasta väestön keskittyminen kasvukeskuksiin taitaa olla pikemminkin etu kuin haitta.

Työmatka- ja työliikunnan edellytykset kasvavat kasvukeskuksissa, kun kävelen ja pyöräillen voi siirtyä työpisteestä, kokouksesta tai palaverista toiseen. Itse asiassa pienpalaverien tai kehityskeskustelujen käyminen luonnossa liikkuen voisi olla myönteinen toimintatavan muutos toimistotyötä tekeville. Valtionhallinto, liikuntajärjestöt ja kunnat voisivat näyttää tässä esimerkkiä.

Muutosta liikkeellä -julkaisu tekee selväksi, että terveysliikunta on opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) ja sosiaali- ja terveysministeriön (STM) tontilla. Näiden ministeriöiden pyrkimykset, toimenpiteet, hankkeet ja saavutukset ovat monipuolisesti esillä. Työntekijöiden ja toimihenkilöiden näkökulmasta onkin niin, että työterveyden, työturvallisuuden ja liikunnan yhteys välittyy juuri STM:n kautta.

Terveydenhuollon kehittämä liikuntaresepti on hyvä innovaatio, mutta sen tarpeellisuus kertoo ennaltaehkäisevän toiminnan puutteesta ja epäonnistumisesta. Muutoksen vaikeudesta kertoo se, että liikuntareseptien käyttöönotto on ollut puolinaista, nihkeää ja hidasta. STM:n toimintaa arvioidaan mielestäni muutenkin tässä asiakirjassa itsekriittisemmin kuin julkaisun analyysiosa arvioi OKM:n aikaansaannoksia.

Linjauksissa mainitaan ohimennen liikenne- ja viestintäministeriö sekä ympäristöministeriö. Maa- ja metsätalousministeriö on jäänyt kokonaan mainitsematta, vaikka luontoliikunnan edellytysten turvaaminen esimerkiksi kansallispuistoissa on tämän ministeriön vastuulla. Kuntien ja valtion välissä olevista toimijoista virkistysalueyhdistykset ovat jääneet katveeseen. Luontoliikunnan edellytysten turvaaminen ei voi jäädä vain ympäristöministeriön vastuulle.

Työliikunnan ja työmatkaliikunnan pitkän alamäen katkaisemisessa eivät STM ja OKM liene vahvimpia toimijoita. Ympäristöministeriön ja liikenne- ja viestintäministeriön vahvempi ote turvallisen kävelyn ja pyöräilyn edistämässä ovat tarpeen. Kaavoituksen ja liikenneväylien suunnittelun muovaaminen pitkäjänteisesti kevyen liikenteen väylien välityskyvyn parantamiseksi on ensiarvoisen tärkeää. Siirtyminen yksisuuntaiseen liikenteeseen tärkeimmillä pyöräteillä Tanskan tapaan parantaisi välityskykyä, turvallisuutta ja eri liikuntamuotojen rauhanomaista rinnakkaineloa.

Kevyen liikenteen kasvattamisen vaikeimpia kipupisteitä ei ole asiakirjassa käsitelty lainkaan. Kevyessä liikenteessä on kovia jännitteitä, kun pyöräilyn ja jalankulun väylät ovat rinnakkain samalla korkeudella. Tämä ja pyöräilijöiden vapaamielinen jalkakäytävien käyttö aiheuttaa vaaratilanteita, törmäyksiä ja yhteenottoja. On löydettävä uusia väyläratkaisuja ja muokattava parempia käytöstapoja, jotta kävelyn, lenkkeilyn, potkulautailun, skeittaamisen, rullaluistelun, kuntopyöräilyn ja kilpapyöräilyn erilaiset tarpeet eivät johtaisi kaikkein vähiten liikkuvien hyötyliikunnan niukentumiseen. Jo tänä päivänä kamikaze-pyöräilijöiden pujottelu kaupunkien ja taajamien jalankulkijoiden seassa rajoittaa lapsien ja vanhuksien jalankulkua.

Jännitteiden purkamisessa kunnat tarvitsevat valtion ohjausta, tukea ja kannustusta. Liikenneturvan tulee korostaa, että tilannenopeus on keskeisin turvallisuustekijä autoilun tapaan myös pyöräilyssä ja muussa liikunnassa. Pyöräilijöiden on opittava, että oman nopeuden säätely on tärkeämpää turvalliselle liikkumiselle kuin kova kellonsoittaminen tai hävyttömyyksien huutelu.

Hyperaktiiveille koko potti?

Ongelmien kärjistymisen ehkäiseminen tulee olemaan vaikeaa, koska liikunta- ja terveystieteissä toimivat elävät useimmiten liikunnallisesti aktiivista elämää. Ole mattoman notkeuden, mitättömän liikuntaharrastuksen ja heikon kestävyuden omaavien ihmisten kohtaaminen, ohjaaminen ja kannustaminen vähittäisiin ja asteittäisiin elintapamuutoksiin on vaikeaa, kun omat elintavat ovat täysin eri planeetalta. Omakohtaiset kokemukseni kuntosalien ohjatuilta tunneilta sijoittuvat useimmiten masentavan ja nöyryyttävän välimaastoon. Ohjaajan liikeradat ja kestävyys ovat aina olleet niin toisenlaiset kuin omani.

Aktiivisen liikuntaväen omahyväisestä harhasta kertoo mielestäni se, että Helsingin Olympiastadionin ympäristön kehittäminen ”kaikenlaisten liikkujien yhteiseksi olohuoneeksi” on katsottu moderniksi avaukseksi. Todennäköisempi näkökulma uuden liikuntakeskuksen tulevaisuuteen voi olla, että nykyiset aktiiviliikkijat

saavat omille harrastuksilleen laajemman ympäristön, johon kömpelöt taaperot eivät suin surminkaan kehtaa tulla kuin passiivisiksi katsojiksi.

Valtiovallan, kuntien, järjestöjen ja työpaikkojen panostukset kohdistuvat jatkuvasti ensisijaisesti ammattimaiseen, puolipäivätoimiseen tai hyperaktiiviseen liikuntaharrastukseen. Urheilu-, liikunta- ja kuntoiluaddiktin elämäntapa saa ihailua, tukea ja kannustusta, mutta kärjistäen voi väittää, että toisessa todellisuudessa elävän enemmistön liikuntamahdollisuuksien, -elämysten ja -onnistumisten varmistaminen tapahtuu vasta sitten, kun lääkäri ojentaa liikuntareseptin diagnosoidun taudin hoitamiseksi. Maailma ei ehkä ole näin mustavalkoinen, mutta me liikunnan harmaalla alueella olevat emme ole niissä pöydissä, joissa hyöty- ja terveystuotannon tulevaisuusskenaarioita rakennellaan.

Onko liikunnan Käypä hoito -suosituksetkin viritelty niin yläkanttiin, että aktiivoinnin sijasta ne ovat luotaan työntäviä? Vaatimus 2,5 tunnin kävelystä tai 1,5 tunnin lenkkeilystä ja kahdesta puolen tunnin lihaskuntoharjoituksesta joka viikko voi olla niin kova vaatimus, että kynnyksen elintapamuutokselle nousee kohtuuttoman korkeaksi. Minne on jäänyt Opiskelijoiden Liikuntaliiton vanha ohje ”kolme kertaa viikossa vähintään viisitoista minuuttia hikeen asti”? Työterveyslaitos testasi 1970-luvulla, että toimistotyötä tekevän toimintakyvyn takeeksi riittää säännöllinen portaiden nousu muutaman kerran päivässä. Eikö vaatimattomampien liikuntatavoitteiden, matalampien kynnysten ja pienempien elintapamuutosten kautta saataisi useampia ihmisiä kokemuksen kautta liikunnan riemun pariin? Mahtipontisten julistusten ja ylimitoitettujen tavoitteiden sijaan tunnuksiksi sopisi ”pienin askelin parempaan”.

Holhouksesta yhteistoimintaan

Suomalainen työelämä on poikkeuksellisen järjestäytyneenä. Lait, asetukset ja sopimukset luovat puitteet tulokselliselle toiminnalle yrityksen menestykseksi ja työntekijöiden turvallisuuden ja hyvinvoinnin varmistumiseksi. Työmatkaliikunta, työhön liittyvä liikunta ja työpaikalla järjestetty liikunta muodostavat sen arkiliikunnan kokonaisuuden, jossa työikäisten hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa voidaan parhaiten suunnitelmallisesti edistää.

Muutosta liikkeellä -asiakirja esittää työsuojelulain perustelujen ja soveltamisohjeiden muuttamista siten, että liiallista istumista vähennettäisiin ja toiminnan liikunnallinen tauottaminen tulisi kirjattua valtakunnallisesti vaikuttavaan asiakirjaan (s. 23). Tämä onnistuu vain siinä tapauksessa, että valtioneuvosto laittaa viireille lain muutoksen, koska lakien perusteluita tai soveltamisohjeita ei muuteta ilman perusteltavissa pykälissä tapahtuvia muutoksia. Nämä mahdolliset muutokset on valmisteltava hyvässä yhteistyössä työnantaja- ja työntekijäjärjestöjen kanssa, jotta tarpeelliset lainmuutokset olisivat työpaikkojen arkeen sovellettavissa ja jotta ne myös vaikuttaisivat työpaikkojen toimintaan.

Muutos parempaan ei tapahdu vain työsuojelulain muutoksella tai työnantajan mahtikäskyllä. Vastuullisia aikuisia ei voi kohdella kuin vähä-älyisiä holhokkeja.

Vähän liikkuvien paljon paikallaan istuvien ihmisten vähättely, holhoaminen tai kommentelu ei saa meitä muuttamaan tapojamme. Työpaikoillakin on hyötyliikunnan edistämiseksi ja istumisen vähentämiseksi otettava muutoksen etulinjaan mieluummin pulleat kotletit kuin pinkeät atleetit. Yksittäisen liikuntatapahtuman sijasta pysyvämpiä liikuntatapojen muutoksia saadaan työpaikoilla aikaan, kun muutoksen tekemisessä otetaan alusta alkaen mukaan työpaikkojen luottamusmiehet, työsuojeluvaltuutetut, työsuojelutoimikunnat ja yhteistyötoimikunnat tasavertaisina ratkaisumallien rakentajina.

Suomalaisten työntekijöiden ja toimihenkilöiden toimintakyvyn parantamisessa, terveiden elinvuosien lisäämisessä ja hyötyliikunnan riemun löytämisessä ammattiyhdistysliike on ilomielin mukana, jos se otetaan mukaan työpaikkojen liikunnallisempaa arkea rakentamaan.

Järvenpääläinen Tapio Bergholm toimii SAK:n erikoistutkijana. Hän kävelee mielellään työmatkoilla. Kokouksiin hän menee usein kävellen tai pyörällä. Lomalla Tapio harrastaa pitkän matkan retkisoutua.

”Kirjoitustehtävä sai pohtimaan Suomea asialleen omistautuneiden ammattilaisten ja tuhansien sisäänpäin lämpiävien projektien maana.”

ARJEN AKTIIVISUUDESTA HYVINVOINTIA

Marja Konsti

Työskentelen Rejlers Oy:ssä, 450 henkilön asiantuntijaorganisaatiossa henkilöstösuunnittelijana. Työnantajani uskoo terveyden ja henkilöstön hyvinvoinnin merkitykseen. Yksi yrityksen neljästä arvosta on ”Terve”. Se sisältää sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin tavoitteen. Yrityksessä on vahva usko siihen, että hyvinvoiva työyhteisö koostuu hyvinvoivista yksilöistä, ja se nähdään yrityksen menestymisen edellytyksenä.

Henkilöstömme koostuu monen ikäisistä ihmisistä, joiden elämäntilanteet vaihtelevat. On nuoria, perheettömiä, pienten lasten vanhempia, omista vanhemmistaan huolehtivia ja eläkeikää lähestyviä. Yhteistä kaikille on asiantuntijan työ. Työ, jota useimmiten tehdään näyttöpäätteen ääressä, istuen ja toimistoympäristössä. Sen katkaisevat kahvi- ja lounastauot. Työ vaatii ajattelua ja keskittymistä. Siihen liittyy usein aikataulupaineita. Lisäksi toimimme neljällätoista paikkakunnalla, mikä luonnollisesti asettaa yhteiselle toiminnalle omat rajoituksensa.

Istumisen haitallisuudesta meillä monella on ollut omakohtaisia kokemuksia erilaisina selkä- ja hartiaoireina. Viime aikoina asiasta on saatu tutkimustietoakin, ja totta se on: istuminen todella vahingoittaa meitä. Monilla meillä sekä työaika että vapaa-aika kuitenkin kuluvat istuen, vaikka yleistä tutkimustietoa liikunnan hyvää tekevästä vaikutuksesta on saatavilla runsaasti. Lisäksi meillä kaikilla on omakohtaisia kokemuksia liikkumisesta. Joskus tutkimustulokset ja omat kokemukset kuitenkin vaikuttavat olevan ristiriidassa keskenään.

Ystävättäreni, hoikka ja liikunnallinen keski-ikäinen, huokasi äskettäin, että jumpasta on mennyt maku. Polvet kipeytyvät, tai mikä paikka milloinkin kipeytyy. Äskettäin yhden jumpan jälkeen hänen niskansa oli jäykistynyt. Työssäolo oli tuskallista, sairauslomakin kävi jo mielessä. Kolmen fysikaalisen hoidon ja 150 euron laskun jälkeen olo helpotti. Mieleen nousi kuitenkin kysymys: Tätäkö halusin? Eikö tarkoitus ollut voida paremmin? Jäimme pohtimaan, olemmeko nuoruutemme jumppakulttuurin vankeja. Pitäisikö hyväksyä, että keski-ikäisen keho kaipaakin jotain muuta kuin äkillisiä tunnin repäisyjä 16 tunnin istumisen keskellä?

Tätä taustaa vasten olen pohtinut, kuinka voisimme parhaiten tukea työntekijöiden hyvinvointia. Toimivatko nykyiset liikuntaetumme tarkoituksenmukaisesti? Onko esimerkiksi liikuntasetelein mahdollistamamme tunnin jumppa-, sali- tai lentopallovuoro paras keino, jos pyrimme parantamaan työkseen istuvan henkilöstön hyvinvointia?

Yrityksen tapa edistää liikuntaa

Työpaikallani on pyritty vähentämään istumistyön haittoja tarjoamalla koko henkilöstölle kerran tunnissa omalle näytölle ilmestyvä minuutin mittainen jumppavideo. Taukoliikunnan vaikutukset ovat selvät sekä käyttäjien mukaan että tutkitusti. Tunnin välein tehtävällä lyhyelläkin liikunnalla voidaan poistaa suuri osa istumatyön aiheuttamista haitoista. Taukojumppaohjelmaa työpaikallani käyttää noin 25 % henkilöstöstä.

Lisäksi osana hyvinvointiin panostamista haluamme edistää henkilöstön liikuntaharrastuksia. Tarjoamme jokaiselle mahdollisuutta hankkia liikuntaseteleitä pientä omavastuuosuutta vastaan. Seteleitä saa 50 kpl vuodessa, ja tätä lukumäärää pyritään kasvattamaan jatkossa. Seteleitä käyttää noin 40 % henkilöstöstä.

Yritys korvaa myös osallistumiskuluja erilaisiin massaurheilutapahtumiin, kuten maratonjuoksuihin. Talvisin keräämme henkilöstöstämme useamman hiihtojoukkueen Ruotsissa hiihdettävään kilpailuun. Nämä kannustimet kohdistuvat kuitenkin melko pieneen joukkoon, sillä kilpaurheilu ei kiinnosta läheskään kaikkia.

Osana liikunnan edistämistä pidämme liikuntaa esillä myös viestinnässämme. Intrassamme on blogi, johon henkilöstömme kirjoittaa tarinoita omista liikuntakokemuksistaan. Joillakin ne liittyvät valmentautumiseen ja kilpailemiseen, toisilla leppoisaan harrastamiseen. Julkaisemme myös kertomuksia ja valokuvia henkilöstön liikuntatapahtumista.

Viime aikoina olemme lisänneet liikuntasetelien määrää ja vähentäneet muita tukimuotoja. Mitä useampia tukimuotoja yritys tarjoaa, sitä enemmän niiden hallinnoiminen vie aikaa. On kuitenkin vielä paljon liikuntamuotoja, joita ei voi maksaa liikuntaseteleillä. Pienen paikkakunnan liikuntatarjonnasta iso osa voi olla seurojen ja yhdistysten järjestämää, jolloin liikuntasetelit eivät aina kelpaa maksuvälineeksi. Lisäksi jokaisella seuralla ja yhdistyksellä on omat tapansa laskuttaa hallivuokrista ja liikuntavuoroista. Meillä tämä tarkoittaa erilaisia sopimuksia ja laskutuskäytäntöjä neljällätoista eri paikkakunnalla. Työmäärä henkilöstö- ja taloushallinnossa kasvaa ja kustannukset siinä samalla. Tasapuolisuus kuitenkin vaatii tarjoamaan samanarvoisia etuja jokaisella paikkakunnalla. Kamppailemmekin jatkuvasti löytääksemme hyviä tapoja, joilla mahdollistamme liikunnan tukemisen niin, että kustannukset pysyvät kurissa. Meillä, kuten varmasti kaikissa yrityksissä, taloudellisia panostuksia seurataan tarkasti.

Haasteita näkyvissä

Pohtiessani tarjoamiamme liikuntaa lisääviä etuja huomasin kaksi haastetta, joihin kaipaissimme ratkaisuja. Ensimmäinen niistä liittyy siihen, että emme välttämättä tavoita juuri niitä henkilöitä, jotka eniten hyötyisivät liikunnan lisäämisestä. Yritysten tarjoamalla liikuntaeduilla tuetaan usein henkilöitä, jotka jo valmiiksi ovat liikunnallisia. Liikuntaseteleitä hankkivat ne, jotka muutenkin käyvät liikkumassa

vapaa-ajallaan. Toki toimistoilla muodostuu esimerkiksi sulkapalloa tai sählyä pelaavia porukoita, jotka innostavat toisiaan säännöllisiin liikuntasuorituksiin. On hienoa, että työkavereista muodostuvat joukkueet ja ryhmät kannustavat toisiaan ja aktivoivat uusiakin ihmisiä mukaan. Mutta kuinka tavoittaisimme ne, joilla ei työpäivän jälkeen ole aikaa tai halua liikuntaharrastukselle?

Toisena haasteena ovat opitut asenteet ja uskomukset siitä, mikä on tehokasta ja vaikuttavaa liikuntaa. Liikuntatottumukset juontuvat usein nuoruudesta. Liikunta oli harrastus siinä kuin soittotunnit tai piirustuskerho. Meidät nyt työssäkäyvät opetettiin nuorina siihen, että liikunta on jotakin, jota harrastetaan. Usein se tarkoitti keskittymistä yhteen lajiin. Jos et innostunut koripallosta, jalkapallosta tai jääkiekosta, kävit salilla, jumpassa tai pelasit squashia. Näistä vuosista useille meistä jäi mieleen, että ”oikea”, tehokas liikunta on jotakin, jota menemme tekemään illalla tunniksi. Ja jos ennen kuljiimmekin polkupyörällä tai kävellen, nykyään kiireinen aikuinen hurauttaa harrastukseensa autolla. Jo matkalla saatamme tuskailla, ettei meillä oikeastaan olisi aikaa. Tunnin jumppa kun matkoineen, vaatteiden vaihtamiseen ja suihkuineen vie helposti yli kaksi tuntia, ja monelle se tuntuu olevan liikaa. Niinpä harrastus saattaa jäädä kokonaan tai muuttua epäsäännölliseksi.

Työntekijän näytölle ilmestyvän taukoliikuntaohjelman käyttöön liittyy molempia edellä mainittuja haasteita. Jos ihminen ei ole kiinnostunut liikunnasta, hän helposti kokee, ettei tarjottu ohjelma ole häntä varten. Asennetasolla taas monilla on epäilyksiä siitä, onko minuutin ylös nousemisesta ja venyttelystä mitään hyötyä. Tutkimustuloksia ei tunneta riittävän hyvin tai niitä ei pidetä pätevinä omalla kohdalla. Ohjelma on myös liian helppo sammuttaa näytöltä, kun työssä tuntuu olevan kiire. Asenteet vaikuttavat siihen, että ne, jotka eivät ole kiinnostuneet liikunnasta, eivät edes halua tutustua ohjelman hyötyihin. Liikunnalliset ihmiset taas saattavat ajatella, että muutaman kerran viikossa harrastettu liikunta riittää heidän hyvinvointinsa ylläpitoon.

Henkilöstöhallinnossa uskomme, että arjen terveellisillä valinnoilla on positiivinen vaikutus paitsi yksilön terveyteen myös koko työyhteisön hyvinvointiin ja työssä viihtymiseen. Uskomme myös, että sitä kautta panokset, jotka laitamme henkilöstön kannustamiseen ja ohjaamiseen arjen aktiivisuuteen, palaavat takaisin yritykseen henkilöstön hyvänä työtehona. Siksi olemme pyrkineet löytämään ratkaisuja edellä esittämiini haasteisiin.

Tehdään arjen aktiivisuudesta trendikästä

Olisiko aika muuttaa tapa, jolla yhteiskunnassa puhumme hyvinvointiin liittyvästä liikunnasta? Saisimmeko liikuntakulttuurin rinnalle arjen aktiivisuuden kulttuurin? Arjen aktiivisuudesta tulisi tehdä kaikille tuttu käsite ja kiinnostava uusi trendi. Meidän kaikkien olisi hyvä tietää, mitä elimistössämme tapahtuu, kun esimerkiksi valitsemme portaiden kävelyn hissien sijasta tai kun vain katkaisemme tunnin kestäneen istumisen ja jaloittelemme hetken. Meitä olisi myös palkittava kaikesta aktiivisuudestamme samankaltaisilla yhteisöllisillä yllpeydenaiheilla kuin vaikkapa ahkerat

lenkkeilijät sosiaalisessa mediassa. Voisimme saada ”pisteitä” pyöräilystä lähikauppaan, seisten juodusta kahvikupillisesta töissä tai kävelystä lounastauolle pidempää reittiä. Tarkoituksena ei ole vähentää säännöllisesti harrastetun liikunnan arvostusta, vaan luoda sen rinnalle tietoisuutta muista hyvinvointia lisäävistä arjessa toteutettavista valinnoista.

Me istumatyötä tekevät kaipaamme yleistä asennemuutosta suhteessamme liikuntaan. Kaikki päivän aikana ollut aktiivisuus tulisi tunnistaa ja tunnustaa hyvinvoinnin lähteeksi. Asenteiden muuttamiseksi tarvitsemme tietoa ja tutkimustuloksia. Haastankin liikunnan ja työhyvinvoinnin tutkimuslaitokset panostamaan yhä enemmän tutkimusmäärärahoja arjen aktiivisuuden merkittävyyden tutkintaan. Jokaisen uuden ihmedieetin tullessa julkisuuteen saamme hyvin pian kymmeniä ohjeita, miten voimme laatia koko viikon ruokalistan juuri tätä dieettiä noudattaen. Samankaltaisia aktiivisuusohjeita, joissa päivän ja viikon kokonaisaktiivisuus kerryttäisi hyvinvointia, kaipaamme meille istumatyötä tekeville.

Tiedotusvälineet ja sosiaalinen media ovat muutoksessa avainasemassa. Löytäisikö aktiivisuuteen keskittyvä lehti yhtä paljon lukijoita kuin suositut liikuntaan keskittyvät lehdet? Saisimmeko nettiin arkiaktiivisuuden mittareita, joissa voisimme kerätä ”aktiivisuuspisteitä” ja jakaa niitä muille, kuten nyt liikuntasuorituksia? Joukossamme on aina urheilullisia ihmisiä, jotka liikkuvat paljon. He harrastavat liikuntaa säännöllisesti ja riittävästi oman hyvinvointinsa kannalta. Uskallan kuitenkin väittää, että suurin osa meistä työssäkäyvistä on ihan tavallisia, enemmän tai vähemmän aktiivisia liikkujia, joilla harrastettu liikunta usein jää toiseksi elämän muiden kiireiden keskellä. Meitä on monta! Ja me kaipaamme samoja yhteisöllisiä sosiaalisen median palveluita, lehtiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin aktiiviset lajiharrastajat.

Myös seurat ja yhdistykset voisivat muuttaa käytäntöjään. Arkiaktiivisuuden korostaminen voisi kannustaa esimerkiksi niitä, joiden arki kuluu lasten harrastuksien vaatimissa kuljetuksissa. Jos tiedostaisimme, että myös lyhyinä jaksoina toteutettu liikunta hyödyttää elimistöämme, voisimme hyödyntää esimerkiksi odotusajat. Ehkä lasten liikuntaharrastusten yhteyteen voisi järjestää aikuisten yksinkertaisen kuntosali- tai jumppamahdollisuuden. Monet seurat liikuttavat lapsia kouluilla, ehkäpä sinne voisi järjestää myös tilan aikuisille. Jos lasten liikunta kestää tunnin, aikuiset ehtisivät hyvin liikkua hetken sillä aikaa. Aikuisten kuntosaleilla on lastenhoitopalveluita. Entäpä jos lasten harrastusten yhteydessä olisikin aikuisille valmiiksi mietitty odotusohjelma, aikuishoitopalvelu?

Yhteiskunnan mahdollisuudet tukea yrityksiä ovat rajalliset. Voitaisiinko kuitenkin osa sairaudenhoidon korvauksista suunnata arjen aktiivisuuden kehittämiseen työpaikoilla? Kela tai vaikkapa vakuutusyhtiöt voisivat palkita yrityksiä, jotka kartuttavat aktiivisuuskassansa. Liikkumaan kannustavat tauot, työasentojen vaihtelun mahdollistavat työpisteet ja kävelykokoukset kartuttaisivat kassaa. Jos yrityksen sairauspoissaolot vähenisivät, säästyneistä korvauksista voisi hyvinkin kertyä rahaa, jota voitaisiin taas suunnata aktiivisuuden kehittämiseen ja siihen kannustavien olosuhteiden luomiseen.

Uusia toimintatapoja työpaikalle

Työpaikallani koemme, että keinomme vaikuttaa henkilöstön vapaa-ajan valintoihin ovat rajalliset. Siksi pohdimme, kuinka voisimme parantaa henkilöstön terveyttä työpäivän aikana. Toivomme, että voisimme vaikuttaa arjen pieniin, terveellisiin valintoihin. Uskomme, että niillä on positiivinen vaikutus paitsi yksilön terveyteen myös koko työyhteisön hyvinvointiin ja työssä viihtymiseen. Keinomme ovat Tieto, Tilaisuus ja Tunne.

Olemme päättäneet, että liikuntablogin lisäksi alamme kertoa intrassa arjen pienten valintojen merkityksestä. Kerromme, mitä elimistössä tapahtuu, kun nousemme portaita hississä seisomisen sijasta. Muistutamme, kuinka kymmenen minuutin kävelyistä voi päivän aikana koota merkittävän askelmäärän. Seuraamme aktiivisesti, millaisia tutkimustuloksia runsaan istumisen vaikutuksista ja negatiivisten vaikutusten ehkäisystä ilmestyy, ja kerromme myös niistä. Yleinen tieto liikunnan merkityksestä saattaa monesta tuntua vieraalta eikä välttämättä kosketa, mutta pienten konkreettisten tekojen hyötyjen korostaminen saattaa rohkaista toimimaan. Uskommekin, että tieto nimenomaan pienten tekojen merkityksestä synnyttää uudenlaista asennetta ja sitä kautta toimintaa.

Panostamme myös toimistojen kalustukseen. Jokainen voi pohtia, sopisiko omaan työhuoneeseen ja omaan työasentoon istuimeksi silloin tällöin esimerkiksi jumppapallo. Myös kahvitilojen pystypöytiä lisätään, jotta tauoilla olisi luontevaa seistä. Tarvitsemme myös siten suunniteltuja työtiloja, ettei työntekijän jokainen tuolilta nousu tai askel häiritse toisia. Järjestämme siis tilaisuuksia aktiivisuuteen.

Kaikessa tässä viestinnällä on merkittävä rooli. Haluamme luoda toimistoillemme ilmapiirin, jossa puhelimeen puhuminen seisten tai kävellen on normaalia, venyttely sosiaalisesti sallittua ja kahvitauko voi olla muutakin kuin istumista pöydän ääressä. Salliva ilmapiiri, tunne hyväksynnästä, auttaa muuttamaan asenteita ja kannustaa toimimaan uusien tietojen pohjalta.

Uudella tavalla määritelty aktiivisuus voisi rohkaista niitä, jotka kokevat jonkin aikataulutetun liikuntaharrastuksen liian raskaaksi. Ehkäpä kannustamalla arjen aktiivisuuteen tavoitamme myös ne, jotka eivät ole kiinnostuneita liikuntaseteleistä tai ryhmäliikuntavuoroista, ja muokkaamme samalla myös asenteita.

Tieto, tilaisuus ja tunne liikuttavat

Tarvitsemme tutkimusta ja tietoa asennemuutoksen pohjaksi. Tutkimuslaitokset, yliopistot ja lääkärit voivat tarjota meille perustan muutokselle. Tutkimustulosten laaja viestintä ja arjen aktiivisuuden nostaminen trendiksi voivat vaikuttaa asenteisiin, jotka nyt saavat meidät viettämään sekä työ- että vapaa-aikamme istuen. Työnantajan rooli on tarjota työympäristö, jossa aktiivisuus työaikana on mahdollista.

Tiedotusvälineet ja sosiaalisen median lukuisat mahdollisuudet voivat luoda kokonaan uuden tavan ajatella ja mitata aktiivisuuttamme. Arjen aktiivisuuden tiedostaminen voi tavoittaa myös ne ihmiset, jotka eivät ole kiinnostuneita liikunnasta

harrastuksena, ja herättää heidät huomaamaan, että hyvinvoinnistaan voi huolehtia monin eri tavoin, silloinkin, kun säännöllinen liikuntaharrastus ei tunnu sopivan omaan elämäntilanteeseen. Arjen aktiivisuuden lisääminen voi tehdä meistä kaikista terveempiä ja lisätä hyvinvointiamme myös työssä.

Marja Konsti on Kotkasta, jossa hän työskentelee Rejlers Oy:n henkilöstö- ja viestintäsuunnittelijana. Hänen tehtävänä on mahdollistaa työyhteisön hyvinvointia muun muassa koulutuksen, tiedon ja tilaisuuksien tarjoamisen avulla. Marja liikkuu epäsäännöllisesti, yleensä metsässä tai meloen, mutta aina nauttiakseen.

”Kirjoittaminen herätti pohtimaan työnantajan mahdollisuuksia tukea työntekijöidensä terveyttä. Koin, että pelkkä liikuntaseteleiden tai ryhmäliikunnan tarjoaminen ei palvele kuin osaa työntekijöistä. Kirjoittamisen aikana syntyi ajatus siitä, että monelle arjen keskellä kiirehtivälle liikunta muodostuu jopa taakaksi ja velvollisuudeksi. Tieto siitä, että jokainen arkipäivänä otettu askel lisää hyvinvointia, voisi olla helpotusta ja kannustaa aktiiviseen elämäntapaan. Mielessäni vahvistui ajatus, että voimme työpaikalla luoda kulttuuria, joka kannustaa taukojumppaan, kävelypuheluihin ja seisomiseen kahvitauoilla.”

KUN KROPPA TEKEE TENÄN – PUUTTEELLINEN KUNTOUTUS TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNNAN ESTEENÄ

Juha Koistinen

Erilaiset tuki- ja liikuntaelimestön (TULE-) vaivat aiheuttavat pitkittyessään tai usein toistuessaan merkittäviä esteitä liikuntasuositusten mukaisen aktiivisuuden toteutumiselle ja siten terveyden ylläpitämiselle. TULE-vaivat lisäävät pitkittyessään myös psykososiaalisia esteitä: arkielämän pieniäkin ponnisteluja aletaan välttää ja motivaatio liikkumiseen vähenee. Syntyy terveyttä rapauttava kierre.

TULE-ongelmien aiheuttama yhteiskunnallinen merkitys on tiedostettu useiden vuosien ajan. Yleisesti tiedetään aktiivisen kuntoutuksen merkitys, mutta toimintamallit vaivojen ennaltaehkäisemiseksi ja kuntouttamiseksi eivät ole oleellisesti muuttuneet. Edelleen passiivisilla hoidoilla on suuri rooli.

TULE-vaivat heikentävät elämänlaatua ja aiheuttavat sairauspäiviä

TULE-vaivat aiheuttavat Suomessa vuositasolla noin 33 % kaikista sairauspäiväkausista (Kansaneläkelaitos 2012) ja mielenterveyden ongelmat noin 15 %. Nämä ovat kaksi suurinta sairausryhmää Kansaneläkelaitoksen (Kelan) vuoden 2012 sairausvakuutusilaston mukaan. Pelkästään erilaiset selän ja niskan ongelmat aiheuttavat vuositasolla yhteensä noin 4,68 miljoonaa¹⁾ sairauspäivää. Valtiovarainministeriön julkaisun (Lehtonen 2010) mukaan yksittäisen sairauspäivän hoitokustannukset ja työpanosmenetykset työnantajalle ovat sairausloman pituudesta riippuen noin 300 euroa / päivä. Näin ollen pelkästään selkään ja niskaan kohdistuvat TULE-ongelmat aiheuttavat työnantajille hyvin merkittävät kustannukset: näillä luvuilla laskien vuositasolla yli 1,4 miljardia euroa.

Jos henkilö on poissa työstään sairauden vuoksi yli neljä kuukautta, työhön paluun todennäköisyys pienenee merkittävästi. Sairauden vuoksi yli vuoden työstä poissaolon jälkeen vain harva palaa enää samaan työhön. Yksilötasolla TULE-vaivat aiheuttavat kipua ja toimintakyvyn alentumista. TULE-vaivojen pitkittyessä niistä muodostuu usein este itsestä huolehtimiselle terveyttä edistävän liikunnan keinoin.

Tutkimusnäyttöön perustuen useissa TULE-ongelmissa on hyötyä aktiivisesta kuntouttavasta harjoittelusta. Fysioterapeutit ovat tältä osin ammattiryhmä, jolla on parhaat edellytykset toimia toimintakykyä palauttavan kuntouttavan

¹ Luku ei sisällä lyhyiden sairauspoissaolojen aiheuttamia sairauspäiviä.

harjoittelun ohjaajina. Fysioterapeuttien peruskoulutus antaa pohjan toiminnallisen anatomian ja harjoitusfysiologian periaatteiden soveltamiselle sekä kipumekanismien ymmärtämiselle.

Viimeaikaiset tutkimustulokset (Kukkonen ym. 2014; Sihvonen ym. 2013) ovat osoittaneet, että fysioterapeuttisella kuntoutuksella voidaan vähentää leikkaustarvetta muun muassa tietyissä ikääntymiseen liittyvissä olkapää- ja polvi-vaivoissa. Samoin lonkan ja polven nivelrikon aiheuttamaa toimintakyvyn alentumista voidaan hidastaa kuntouttavalla harjoittelulla, ja siten taata mahdollisesti myöhemmin tapahtuvalle tekonivelleikkaukselle paremmat lähtökohdat. Systemaattinen ohjaus kuntouttavaan fysioterapiaan jää kuitenkin liian usein tapahtumatta. TULE-vaivojen yleisyys osoittaa, että sekä yksityisen että julkisen terveydenhuollon toimintamalleissa TULE-sektorilla olisi huomattavasti parannettavaa. Ei-vaikuttavaa fysioterapiaa toteutetaan edelleen paljon.

Kuntoutuskäytännöissä tehostamisen paikka

Suurin tarve fysioterapeuttiseen kuntoutukseen on yli 45-vuotiailla työikäisillä. Työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajia järjestämään työterveyshuollon kaikille työntekijöille, mutta yksin lakisääteisen työterveyshuollon keinot järjestää laadukasta ja riittävän pitkäjänteistä TULE-kuntoutusta ovat vähäiset. Työterveyshuoltolain henki työterveyden järjestämisen osalta painottuu sairauksien ennaltaehkäisyyn, eikä sairauden hoidoksi luokiteltu fysioterapia kuulu lakisääteisen työterveyshuollon alle. Työfysioterapeutille on määritelty erikoisammattihenkilön asema, mutta heidän mahdollisuutensa toteuttaa kuntouttavaa fysioterapiaa ovat käytännössä hyvin rajalliset.

Yritykset järjestävät työterveyshuollon nykyisin suurelta osin yksityisten lääkäriasemien kautta, ja sopimukset kattavat harvoin kuntouttavaa fysioterapiaa. TULE-vaivojen tuloksekkaan hoidon näkökulmasta hoitoketjussa on monia puutteita. Liian harvoilla työterveyslääkäreillä on syvällistä osaamista arvioida TULE-vaivojen hoidon ja kuntoutuksen tarvetta ja sisältöä. Aikajänne työterveyslääkärin vastaanotolta erilaisten tutkimusten, erikoislääkärikonsultaatioiden ja lääkehoitokokeilujen kautta fysioterapeutin vastaanotolle on usein liian pitkä, mikä aiheuttaa turhia sairauspoissaoloja ja vaivojen pitkittymistä. Vaivoja medikalisoidaan liian usein, minkä vuoksi varsinainen toimintakykyä palauttava aktiivinen kuntoutus viivästyy.

Toimintatavat ja hoitomuodot yksityisellä fysioterapiasektorilla ovat epäyhtenäisiä ja liian usein epäsystemaattisia, hoitometodikeskeisiä ja tutkimusnäyttöön perustumattomia. Osasyynä riittämättömään kuntoutukseen on fysioterapialähetekäytäntö, jossa suositaan muutaman hoitokerran sarjoja osittain sopimusteknisistä syistä. Fysioterapian lähetekäytännön ja hoidon tulisi kuitenkin olla aidosti tarvelähtöistä.

Lyhytkestoisiksi tiedetyissä akuuteissa vaivoissa, joihin ei liity psykososiaalista kuormitusta, hoitosarja voi olla lyhyt ja oirelähtöinen sisältäen ohjauksen oma-toimiseen hoitoon. Pitkittyneissä ja toistuvissa vaivoissa pääfokuksen tulisi olla toimintakyvyn palauttamisessa pitkäjänteisesti nykyisen oirehoidon sijaan. Pitkittyneestä vaivasta kärsivälle henkilölle tulisi siis tarjota mahdollisuus parantaa progressiivisesti toimintakykyään fysioterapeutin ohjauksessa riittävän pitkällä aikavälillä, mihin muutaman hoitokerran sarja on usein riittämätön. Kuntouttajan tulee pystyä tunnistamaan ja huomioimaan virheellisiin uskomuksiin liittyvä liikunnan välttäminen ja muut psykososiaaliset taustatekijät nykyisiä käytäntöjä systemaattisemmin. Tällöin terveyttä edistävän elämäntavan ohjaaminen ja omaksuminen olisi nykyistä kestävämmällä pohjalla.

Julkisella terveydenhuollolla ei ole voimavaroja toteuttaa riittävässä mittakaavassa TULE-fysioterapiaa työikäisille tai nuorille, koska resurssit ohjautuvat muiden pitkäaikaissairauksien ja toiminnanvajausten hoitoon ja kuntoutukseen. Lisäksi hoitoon pääsy on usein hidasta. Erikoissairaanhoidon fysioterapiaresursseissa ja käytännön toteutumisessa on suuria alueellisia eroja.

Kela järjestää työikäisille kuntoutusta, jolla parannetaan ja tuetaan työkykyä ja edistetään työelämään pääsyä tai sinne paluuta. Niin sanotut ASLAK-kurssit ovat ammatillisesti syvennettyä lääketieteellistä kuntoutusta, jossa käydään läpi terveyden, elämänhallinnan ja työhön liittyvien haasteiden kannalta tärkeitä teemoja. Suurin osa ASLAK-kursseista toteutetaan laituskuntoutuksena neljässä tai viidessä jaksossa 4–5 päivää kerrallaan. Työkykyä ylläpitävä kuntoutus (TYK) on tarkoitettu työntekijöille, joiden työkyky on sairauden tai vamman vuoksi olennaisesti heikentynyt tai joita uhkaa työkyvyttömyys lähivuosina. Tyypillinen TYK-kuntoutus toteutuu laituskuntoutuksena kuudessa jaksossa 5–6 päivää kerrallaan. Kelan laituskuntoutuksen aikana moniammatillinen ryhmä laatii kuntoutusohjelman yhdessä kuntoutujan kanssa, mikä sinällään on hyvä asia. Usein Kelan kuntoutuksiin hakeudutaan kuitenkin valitettavan myöhäisessä vaiheessa.

Johanna Turjan (2009) ASLAK-kuntoutusta koskevan väitöskirjan mukaan kuntoutusprosessi jatkuu työpaikalla harvoin eikä työterveyshuollon ja esimiesten antamaa tukea koeta riittäväksi kuntoutusprosessin jatkumisen takaamiseksi. ASLAK-kuntoutuksessa mukana olleiden henkinen hyvinvointi sekä koettu terveys ja työkyky keskimäärin heikkenevät seuranta-aikana. Kuntoutujat kokevat terveytensä ja työkykynsä alentuneen verrokkeja enemmän.

Valtiontalouden tarkastusvirasto (2013) on ottanut kriittisesti kantaa muun muassa TYK- ja ASLAK-kuntoutuksen tuloksiin työkyvyttömyyseläkkeiden vähentäjinä ja työurien pidentäjinä. Tarkastusviraston mukaan kuntoutukseen hakeudutaan liian myöhäisessä vaiheessa. Kuntoutuksen valtakunnallista ohjausta ja koordinaatiota on ollut liian vähän. Lisäksi eri yhteistyöryhmien toiminnassa korostuvat asiakkaiden työkyvyttömyyseläkearvioinnit eivätkä asiakkaiden kuntoutusasiat. Ammatillisen kuntoutuksen vaikutuksia työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen on kuitenkin syytä tutkia lisää.

Laitoskuntoutus on kallista suhteessa saavutettuun terveyshyötyyn, ja se rytmittyy harjoitusfysiologisesti liian lyhyille ajanjaksoille ja liian tiiviiksi paketeiksi henkilöille, joiden fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä esimerkiksi TULE-oireiden vuoksi. Kuntoutusjaksolla tapahtuneen oireilun lisääntymisen seurauksena kuntoutujalle saattaa syntyä mielikuva, ettei kuntoutuksesta(-kaan) ole hyötyä. Kuntoutuja saattaa olla epä tietoinen tilanteensa suhteen eikä kykene päättämään, mihin suunnata tavoitteensa. Omaehtoinen liikunta saattaa vähentyä ja eläkehakuisuus lisääntyä. Jotta laitoskuntoutus parantaisi kuntoutujien toimintakykyä nykyistä enemmän, sinne tulisi ohjata aiemmin ja kuntoutusjakson sisältöä tulisi yksilöllistää nykyistä enemmän.

Uusia ratkaisuja kaivataan

Optimaalisesti annosteltuna kuntouttava harjoittelu terveydenhuollossa toteutuu ohjatusti ja progressiivisesti usean viikon tai kuukauden ajanjaksolla, jonka jälkeen kuntoutujalla on mahdollisuus lisätä normaalia terveystoimintaa ilman pelkoa oireiden uusiutumisesta tai lisääntymisestä.

Tähän tarpeeseen vastaisi parhaiten esimerkiksi kolmen kuukauden (12 viikon) tai puolen vuoden (26 viikon) avokuntoutusmalli, jossa kuntoutuskäynnit tapahtuvat 1–3 kertaa viikossa moniammatillisen, mutta ammatillisesti tiiviin tiimin seurannassa. Riittävän pitkällä ja intensiivisellä avokuntoutuksella saavutetaan pitkän aikavälin terveyshyötyjä ja kevennetään kustannuksia verrattuna laitoskuntoutusjaksoon. Useissa tapauksissa tämä on myös käytännöllinen ratkaisu sekä työnantajalle että työntekijälle. On kuitenkin hyvä muistaa, että etenkin tietyissä uupumukseen johtaneissa tilanteissa on hyvä vähäksi aikaa päästä irti työympäristön ja arkielämän paineista. Tällöin laitoskuntoutus voi olla hyvä vaihtoehto.

Asiakkaiden valikoitumista Kelan rahoittamaan laitoskuntoutukseen olisi siis tarkennettava ja laitoskuntoutuksen määrää kokonaisuudessaan vähennettävä. Tästä vapautuva taloudellinen resurssi tulisi ohjata moniammatilliseen avokuntoutustoimintaan kuntoutuslaitoksille sekä julkisille ja yksityisille kuntoutusyksiköille. Toiminnan tulisi olla sertifioitua hoitoprosessien, hoitotulosten ja laadun perusteella. Hoitotulokset pitäisi pystyä esittämään läpinäkyvästi. Moniammatilliseen avokuntoutukseen tulisi pystyä osallistumaan nykyistä helpommin myös itse maksaen tai työnantajan suoraan kustantamana.

Kela korvaa osittain yksityisellä sektorilla toteutettavien tutkimus- ja hoitotoimenpiteiden kustannuksia, vaikka osa toimenpiteistä on tutkimustiedon valossa tehottomia. Fysioterapiaan liittyvät tutkimus- ja hoitokorvaukset tulisi kohdentaa ainoastaan sertifioituille yksityisen sektorin fysioterapiatoimijoille, joiden hoitoprosessit perustuvat aktiiviseen kuntouttavaan ja näyttöön perustuvaan toimintamalliin. Pääpainon tulisi olla avokuntoutustyyppisessä pitkän aikajänteen toiminnassa. Hoitotulokset pitkäaikaisseurantoinen tulisi pystyä myös osoittamaan.

Tällöin korvauksien suhteellinen määrä nousisi, mikä mahdollistaisi nykyistä pidemmät fysioterapiajaksot aikaisempaa helpommin myös alhaisemman tulotason

ihmisille. Alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvilla on keskimäärin fyysisesti raskaampi työ ja suhteessa enemmän TULE-vaivoja kuin muihin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvilla. Alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluvat ihmiset kiinnittävät keskimääräistä vähemmän huomiota terveellisiin pidettyihin elintapoihin ja terveysliikuntaan.

Passiivisia hoitomenetelmiä, kuten esimerkiksi fysikaalisia laitehoitoja, manuaalista terapiaa tai hierontaa ei tulisi TULE-vaivojen hoidossa korvata lainkaan Kelan sairauskorvausjärjestelmän kautta. Passiivisten hoitomenetelmien käyttö saattaa olla perusteltua tietyissä tilanteissa oirehoidollisessa mielessä, mutta niiden korvaus ei ole välttämätöntä, koska vaikuttavuudesta pitkällä aikavälillä ei ole näyttöä. Näin Kelan korvaus kohdentuisi sinne, missä vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus olisi suurinta.

Terveyttä edistäviä aktiviteetteja fysioterapian ja kuntoutuksen jälkeen

Pitkittyneissä TULE-vaivoissa terveydenhuollon tarjoaman kuntoutusjakson jälkeen kuntoutujan toimintakyky pitäisi olla kohentunut tasolle, jossa esimerkiksi terveyttä edistävä liikunta on mahdollista. Tällöin on tärkeää, että henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja -ohjaus jatkuvat sopivalla intensiteetillä yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteeksi asetettujen elintapamuutosten aikaansaamiseksi. Tältä osin suomalaisten terveydenhuollon ammattilaisten ja liikuntasektorin integraatiossa sekä resursseissa on vielä paljon puutteita, vaikka terveydenhuollon yhteistyöstä muiden toimijoiden kanssa on puhuttu pitkään.

Myös julkiselle sektorille tulisi resursoida terveysvalmentajia, joista osa voisi olla liikunnanohjaajakoulutuksen käyneitä ammattilaisia ja osa fysioterapeutteja. Heidän pääasiallinen työnkuvansa koostuisi yksilöllisestä ja ryhmämuotoisesta terveys- ja liikuntaneuvonnasta sekä konkreettisesta harjoitusten ohjaamisesta (= terveysvalmennuksesta) henkilöille, joilla on ollut toimintakykyyn liittyviä haasteita ja tarkistettavaa terveyskäyttäytymisessä esimerkiksi epäterveellisten ruokailutottumusten, tupakoinnin tai runsaan alkoholinkäytön osalta. Toiminnan tulisi integroitua fysioterapia- ja kuntoutusjaksojen yhteyteen ja heti niiden jälkeen.

Terveys- ja liikuntaneuvonnan jälkeen asiakkaan kuntoutus jatkuisi omaehtoisena. Moni kaipaa kuitenkin omaehtoiseen kuntoutukseen ja fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseen kannustusta, tukea ja ohjausta, jota liikunta-alan ammattilaiset kunnallisessa liikuntatoimessa, liikuntaseuroissa ja yksityisissä liikuntapalveluja tuottavissa yrityksissä voisivat tarjota. Yhteistyö terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten kanssa ei vain vielä ole hioutunut sujuvaksi ja pysyväksi käytännöksi kaikkialla. Yhteistyöllä olisi kuitenkin suuri merkitys myös TULE-vaivojen pitkittymisen ehkäisyssä.

Ongelmien tunnistamista ja oikeita toimintamalleja

Kun kroppa tekee tenän, vaikeutuu terveyden ylläpito usein myös monilta muilta osin. Terveyden edistämistyössä on hyvä tunnistaa esteitä, joita ihmisellä yksilötasolla saattaa olla. Usein esteet voivat liittyä pitkittyneisiin TULE-vaivoihin. Terveyttä edistävä liikkuminen voi olla kivun, kivun pelon, toiminnan rajoitusten tai muiden oireiden vuoksi hankalaa tai mahdotonta.

Terveydenhuollon piintyneet käytännöt ja liiallinen medikalisointi voivat olla lisäämässä kuntoutumisen esteitä. Alan ammattilaisten tulisi arvioida kriittisesti omia toimintamallejaan ja hoitotuloksiaan sekä korvauskäytäntöjä. Systemaattinen hoito- ja kuntoutustulosten seuranta vaatii terveydenhuollon tietojärjestelmien kehittämistä ja käyttöönottoa.

TULE-ongelmista kärsivien näkökulmasta tehokkainta liikunnanedistämistä olisi järkevöittää ja tehostaa fysioterapeuttisen kuntoutuksen toimintamalleja, uudistaa Kelan hoitokorvauskäytäntöjä ja tiivistää ja kehittää eri ammattikuntien välistä yhteistyötä.

TULE-vaivojen aiheuttama yksilön toimintakyvyn lasku on taklattavissa. Parhaat pitkän aikavälin tulokset syntyvät aktiivisella ja pitkäjänteisellä kuntouttavalla harjoittelulla, mihin fysioterapeuteilla tulisi olla kykyä kannustaa ja motivoida asiakasta. Toimintakyvyn palautuminen ja työhön paluu nopeutuvat, eivätkä TULE-vaivat pitkitty turhaan. Riittävän tehokas kuntoutus vähentää leikkaustarvetta ja ehkäisee vaivojen uusiutumista.

Liikunnan ja terveyden edistäjien on syytä pitää mielessä, että vähäisen liikunnan taustalla ei aina ole kyse ihmisten passiivisuudesta tai laiskuudesta. Jotta tuki- ja liikuntaelimestön vaivojen puutteellinen kuntoutus ei estäisi tai rajoittaisi itsestä huolehtimista terveystoiminnan keinoin, terveydenhuollon ja liikuntasektorin yhteistyötä tulee parantaa sekä fysioterapia- ja kuntoutuskäytäntöjä tehostaa.

Vantaalainen Juha Koistinen työskentelee kehitysjohtajana Oy DBC Solutions Ltd:ssä, joka vie suomalaista fysioterapia- ja kuntoutusalan osaamista ja teknologiaa kansainvälisille markkinoille. Hänen tehtävänä on tutkimustiedon implementointi fysioterapia- ja kuntoutuskäytäntöihin. Tätä kokemusta Juha hyödyntää myös omassa asiakastyössään tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien parissa. Kestävyystyypinen terveystoiminta antaa puhtia hänen työhönsä ja arkeensa.

”Kirjoitusprojekti kirvoitti ajatuksen, että terveyden edistäminen voi tapahtua monella tasolla. Liikunnan ja terveyden ammattilaisillakin olisi kriittisen itsearvioinnin paikka.”

TERVEYSTIEDON LUKUTAIDOLLA LIKUNNALLISEMPAAN ARKEEN JA HYVINVOINTIIN

Maija-Leena Huotari, Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä

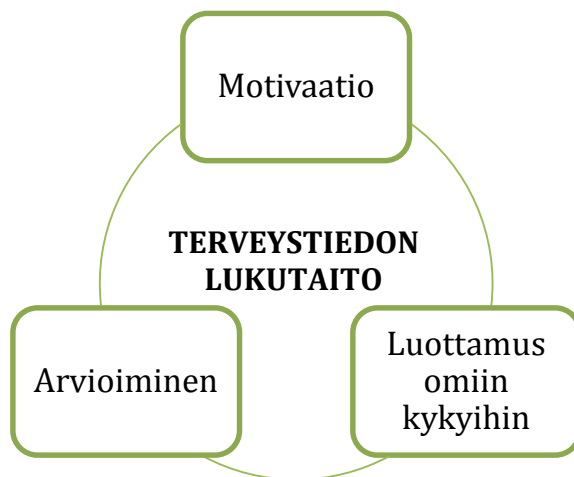
Internetin yleistymisen on lisännyt terveystiedon tarjontaa ja muuttanut tapaamme hankkia ja saada tietoa terveydestä ja liikunnasta. Ongelmana ei ole terveystiedon puute vaan informaatioylikuormitus, sillä terveyteen ja liikuntaan liittyvää viestintää on mahdotonta välttää. Internetissä törmäämme liikunta-aiheisiin uutisiin, kuntoilu on keskustelunaihe kahvipöydissä ja media on pullollaan julkisuudessa esillä olevien urheilijoiden ja superlahduttajien treeniohjeita. Mistä siis poimia tavoitteet, esikuvat ja ohjeet omaan arkeen? Pärjätäksemme median kyllästävässä ja medikalisoituneessa arjessa tarvitsemme taitoja löytää, arvioida ja käyttää terveystietoa. Myös liikkumisen ja kunnan seuraaminen erilaisilla välineillä, kuten syke- ja aktiivisuusmittareilla, lisääntyy. Jotta näistä laitteista ja sovelluksista olisi tukea arjessa, ihmisten olisi osattava tulkita niistä saamaansa tietoa oikein. Terveys- ja hyvinvointiteknologian nopeasta kehittämisestä hyötyminen edellyttää hyvää arkielämän terveystiedon lukutaitoa.

Nykyisen tutkimustiedon valossa liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistatottomat. Mediassa liikunta on esillä terveyden edistäjänä ja sairauksien ehkäisijänä, liikuntasuosituksia esitellään useilla eri kanavilla. Miksi emme siis kaikki liiku suositusten mukaisesti? Median antama kuva liikkumattomuuden vaaroista voidaan kokea ahdistavana. Liikunta ehkä ymmärretään aktiiviharrastamiseksi ja unohdetaan, että myös arkiaskareet ja liikkuminen jalan tai pyöräillen ovat meille hyödyksi. Liikuntasuosituksien mukaan meidän olisi liikkuttava aikaisempaa useamman kerran viikossa, säännöllisemmin ja eri lajeja harrastaen. Tämä saattaa aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, mikä johtaa liikuntaan liittyvän tiedon välttelemiseen ja torjumiseen. Voidaankin kysyä, miten media voisi esittää terveysasiat meitä hyödyttävästi ja liikkumiseen motivoivasti? Vastaukseksi ehdotamme viestintää, joka ottaa huomioon ihmisten erilaisuuden ja vaihtelevat elämäntilanteet sekä terveystiedon lukutaidon.

Tässä artikkelissa kerromme, mitä tarkoitamme terveystiedon lukutaidolla. Pohdimme myös, miten terveystiedon lukutaito liittyy ihmisten arkeen, hyvinvointiin ja liikunta-aktiivisuuteen ja miten sen voisi ottaa huomioon liikuntaa koskevassa viestinnässä ja jopa liikuntapoliittisissa päätöksissä.

Mitä terveystiedon lukutaito on?

Terveystiedon lukutaitoinen ihminen osaa elämänsä eri vaiheissa lukea, ymmärtää, viestiä ja hyödyntää terveyteen liittyvää tietoa. Amerikkalaisen lääketieteellisten kirjastojen yhdistyksen The American Medical Library Associationin määritelmän mukaan terveystiedon lukutaitoinen 1) tunnistaa terveystiedon tarpeen, 2) löytää mahdollisia tiedonlähteitä, 3) käyttää lähteitä ja hakee niistä relevanttia tietoa, 4) arvioi tiedon laatua sekä 5) analysoi ja ymmärtää tiedon sisältöä ja käyttää tietoa terveyspäätösten tekoon. Koulutus, ikä, varallisuus, kuuluminen johonkin erityisryhmään, etninen tausta sekä enenevästi taito käyttää teknologiaa, jota digitaalinen viestintä edellyttää, vaikuttavat ihmisten terveystiedon lukutaitoon. Terveystiedon lukutaidossa voidaan erottaa kolme ulottuvuutta: 1) motivaatio terveystiedon löytämiseen, 2) luottamus siihen, että itsenäisesti löytää, ymmärtää ja osaa käyttää terveystietoa sekä 3) terveystiedon arvioiminen. (Niemelä ym. 2012a.) (Katso kuvio 1.)



KUVIO 1 Terveystiedon lukutaidon ulottuvuudet.

Nutbeamia (2008) soveltaen esitämme terveystiedon lukutaidolle kolme tasoa. *Perustava* terveystiedon lukutaito lähenee pelkkää terveysviestinnän vastaanottamista. Ihminen kokee pääsääntöisesti ymmärtävänsä tiedon sisällön. *Vuorovaikutteinen* lukutaito edellyttää yksilöltä kognitiivista kyvykkyyttä ja mahdollisuutta toimia saadun terveystiedon mukaisesti. *Kriittinen* terveystiedon lukutaito sisältää kognitiivisten perustaitojen lisäksi kykyä kriittisesti analysoida terveysinformaatiota, minkä avulla ihminen kykenee niin yksilölliseen kuin yhteisölliseen toimintaan.

Nämä terveystiedon lukutaidon kolme tasoa muodostavat kokonaisuuden. Kyseessä on ihmisen voimavara, ja siksi terveystiedon lukutaito ja sen kolme tasoa olisi omaksuttava jo peruskoulussa. Erityisesti vuorovaikutteinen ja kriittinen terveystiedon lukutaito on tärkeää arjen valinnoissa ja terveyspäätösten tekemisessä. Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus perustaa käsityksensä terveydestä ja liikunnasta

lääketieteellisiä, psykologisia, sosiaalisia, kulttuurisia ja ympäristönäkökohtia sisältävään monimuotoiseen viestintään. Koko väestön kriittisen terveystiedon lukutaidon tason saavuttaminen on kuitenkin haastavaa ja edellyttää riittävää perustavaa terveystiedon lukutaitoa. Toistaiseksi tähän ei ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota.

Terveystiedon lukutaidon yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Liikuntaan aktivoituminen edellyttää tietoisuutta liikkumisen hyödyistä ja haitoista. Tiedon välittäminen on yleinen liikuntaan aktivoinnin strategia, mutta siitä, miten tämä tieto ymmärretään tai miten sitä hyödynnetään, tiedetään vähän. Liikuntatiedon tiedetään kiinnostavan erityisesti fyysisesti aktiivisia korkeasti koulutettuja naisia. Terveystiedon osa-alueista motivaation osuus korostuu liikuntaan liittyvän tiedon kohdalla. Ne, joilla on eniten terveyttä uhkaavia elintapoja, eivät todennäköisesti etsi aktiivisesti terveystietoa vaan törmäävät siihen pikemmin sattumalta mediassa. Mediakampanjoilla tietoa voidaan välittää niille, jotka eivät sitä aktiivisesti etsi. Ihmiset voivat myös tarkoituksellisesti vältellä tietoa, jonka kokevat uhkaavaksi tai aiempaan tietämykseensä sopimattomaksi.

Väestöpohjaisen, kutsuntaikäisten miesten terveyttä ja hyvinvointia käsittelevän tutkimuksen (Ahola ym. 2013) mukaan tiedämme, että ikätovereitaan enemmän liikkuvat nuoret miehet myös etsivät tietoa liikunnasta passiivisia liikkujia aktiivisemmin (myös Hirvonen ym. 2012). Myös terveystiedon lukutaito oli nuorten miesten joukossa selvästi yhteydessä heidän fyysiseen aktiivisuuteensa ja kuntoonsa. Nuoret miehet, joilla on korkea terveystiedon lukutaito, viettävät todennäköisemmin enemmän aikaa liikkuen ja harrastavat enemmän kuntoliikuntaa kuin alhaisen terveystiedon lukutaidon omaavat ikätoverinsa. Erot näkyvät myös aerobisessa kunnossa sekä lihasmassan ja rasvan osuuksissa kehon painosta. (Hirvonen ym. 2014.) Oululaisten lukiolaisten keskuudessa toteutettu tutkimus osoitti, että jopa 17 prosentilla runsaasta 200 lukiolaisesta oli alhainen terveystiedon lukutaito (Niemelä ym. 2012b).

Terveystiedon lukutaidon taso ja tiedon räätälöinti

Arjen terveystiedon lukutaidon tason määrittämiseen on tarvetta silloin, kun henkilö itse kokee, ettei hän kykene ymmärtämään hänelle suunnattua terveystiedon viestintää eikä sen vuoksi pysty edistämään hyvinvointiaan tai noudattamaan sairauden hoito-ohjeita. Kun halutaan seuloa suuresta joukosta ne henkilöt, joiden arkielämän terveystiedon lukutaito on heikko tai välttävä, voidaan toteuttaa itsearviointiin perustuva kysely. Seulonnan tulosten perusteella yksilöllistä ohjausta voidaan suunnata täsmennetysti. (Niemelä ym. 2012a, 157.)

Kannustaminen omaehtoiseen arkielämän terveystiedon lukutaidon ylläpitoon ja parantamiseen voisi olla osa perusterveydenhuoltoa. Muutaman yksinkertaisen kysymyksen avulla ammattihenkilö voi saada selville, hyötyisikö hänen

asiakkaansa siitä, että he yhdessä pohtisivat terveyteen ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Samalla olisi mahdollista selvittää, millaisia tiedonlähteitä asiakkaalla on tapana käyttää ja kuinka luotettavina hän eri lähteitä ja kanavia pitää. (Niemelä ym. 2012a, 161–162.)

Terveydenedistämässä ja -kampanjoinnissa viestitään myös muilla tavoin kuin henkilökohtaisesti keskustelemalla. Yksilöllisten ominaisuuksien huomioimista viestinnässä kutsutaan räätälöinniksi. Terveystiedon räätälöinnissä yksilöstä hankitaan tietoja, kuten esimerkiksi ikä, sukupuoli, koulutus tai terveydentila, joiden perusteella hänelle annetaan personoitua, tietoteknisesti koostettua terveystietoa. (Enwald 2013.) (Katso kuvio 2.)



KUVIO 2 Automatisoitu, tietoteknisesti toteutettu räätälöintiprosessi.

Tietotekniikkaa voidaan käyttää myös viestinnän välineenä. Räätälöinnin tavoitteena on saada terveystiedosta luotettavaa, relevanttia ja henkilökohtaisen tuntuista. Esimerkiksi räätälöity liikuntatieto, joka perustuu yksilön terveystiedon lukutaidon tasoon ja elämäntilanteeseen, saattaisi antaa kipinän liikkumiseen. Siten räätälöity terveystieto tukisi myös liikunnallista arkea. Terveyskampanjoissa ja interventiotutkimuksissa ei toistaiseksi ole hyödynnetty tietoa eri kohderyhmien terveystiedon lukutaidosta.

Terveysinterventiotutkimuksissa voisi olla osio, jossa arvioitaisiin osallistujien arkielämän terveystiedon lukutaidon taso. Saatua tietoa voitaisiin hyödyntää terveystiedon räätälöinnissä ja muiden kampanjan tai tutkimuksen osa-alueiden kohdentamisessa erilaisille yksilöille tai ryhmille sopiviksi. Esimerkiksi heikon terveystiedon lukutaidon omaavat voivat hyötyä siitä, että informaatio esitetään helpommin ymmärrettävässä muodossa tai vaikkapa videoesityksenä tekstin sijaan. Tiedon ymmärtämisen edellytyksenä on, että vastaanottaja pystyy liittämään uudet asiat aiemmin opittuun. Kaikki eivät ymmärrä tieteellisiä tai jollakin alalla käytettäviä käsitteitä. Siksi tarjotun tiedon tulisi vastata henkilön kykyjä. Viestinnällä ei ole

vaikutusta, jos asiat ovat vaikeasti ymmärrettävissä. Viestinnällä ei ole vaikutusta myöskään silloin, jos asiat ovat itsestäänselvyyksiä ja ennestään liian tuttuja.

Terveystiedolla liikunnalliseen elämäntapaan

Ihmiset eroavat toisistaan kyvyssään lukea, ymmärtää, viestiä ja hyödyntää terveystietoa. Kokonaan oma, jatkuvaa oppimista vaativa asia on terveyttä koskevan tiedon arviointi: miten muodostaa oma käsitys, jos asiantuntijoidenkin mielipiteet ovat ristiriitaisia? terveystiedon lukutaito liittyy elämän eri vaiheisiin ja muuttuu niiden myötä. Tulevaisuuden terveystiedon viestinnässä tähän olisi kiinnitettävä enemmän huomiota.

Arkielämän terveystiedon lukutaidon nostamisella kansalaistaidoksi voidaan edistää ihmisten hyvinvointia. Tuloerot lisäävät eroja ihmisten terveydessä. Vaarana on, että erot arjen terveystiedon lukutaidossa polarisoituvat eri tulo- ja koulutustasoilla. Viestinnässä etenkin vähiten koulutetuille olisi taattava sisällön ymmärrettävyys. Ihmisten välisten terveystiedon lukutaidon erojen mukainen terveystiedon räätälöinti on keino tiedon esittämiseen kullekin ihmiselle ymmärrettävänä kokonaisuutena. Lisäksi ihmisiä olisi tuettava tietotekniikan ja erilaisten sovellusten käytössä, mikä parantaisi heidän kykyään itsenäiseen terveystiedon hankintaan ja käyttöön. Arkielämän terveystiedon lukutaidon omaksuminen ja riittävä hallitseminen kuuluvat kaikenikäisille. Tämän tulisi näkyä myös terveys- ja liikuntapoliittisissa päätöksissä.

Artikkelin kirjoittajat PhD Maija-Leena Huotari, FM Noora Hirvonen, FT Heidi Enwald ja FT, TM Raimo Niemelä ovat kaikki oululaisia.

Maija-Leena toimii informaatiotutkimuksen professorina Oulun yliopistossa. Hänen päivittäinen liikkumisen ilonsa on viisivuotiaan bretagnenbassetin ulkoiluttaminen. Maija-Leena pitää myös joogaamisesta sekä työmatkapyöräilystä lumettomina aikoina.

Noora on informaatiotutkimuksen tohtorikoulutettavana Oulun yliopistossa. Istuvan työnsä vastapainoksi hän purkaa ylimääräistä energiaa kuntonyrkkeillen ja liikkumalla paikasta toiseen pyöräillen tai kävellen.

Heidi työskentelee Oulun yliopistossa informaatiotutkimuksen yliopistonlehtorina. Heidi liikkuu nauttiakseen, siirtyäkseen paikasta A paikkaan B ja pitääkseen itsestään huolta. Hiki ja hengästyminen eivät haittaa, kun tanssillinen jumppa kietoo musiikin pyörteisiin tai kuntosalilla tietää selkäjumin helpottavan räähkin seurauksena.

Raimo toimii Kastellin urheilulukion lehtorina. Työ tarjoaa hänelle näköalapaikan nuorten liikuntaan ja muun muassa urheilijoiden psyykkiseen valmennukseen. Raimo pyöräilee työmatkansa läpi vuoden. Lenkkeily, uinti ja kuntosalit ovat hänen arkiliikunnan tapojaan.

AIVOT OHJAAVAT LIIKUNTAA – KUKA OHJAA AIVOJA?

Heini Ahveninen

Virkeänä on usein helppo aktivoitua kävelemään, juoksemaan pallon perässä tai lähtemään kuntosalille. Jos on väsynyt, vaatii tottumusta, henkistä voimaa tai kaverin houkutuksen päästäkseen liikkeelle. Miksi mieli joskus motivoi ja hakee ajan vaikka kiven kolosta tavoiteltuun toimintaan, ja toisinaan taas sama mieli keksii yhtä monta syytä olla lähtemättä?

Monet ihmiset kokevat elävänsä hyvää elämää itselleen mielekkäiden psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten virikkeiden myötä. Positiivinen stressi lisää toimeliaisuutta ja ylläpitää elimistön suojaa sairauksia vastaan. Liialliset virikkeet saavat kuitenkin aikaan negatiivista stressiä. Mieli saattaa muuttua ärtyneeksi vaatimuksia esittäviä ”terveysterroristeja” kohtaan ja johtaa ajatukseen: ”päätän itse kehostani”.

Ideasta toiminnaksi – tai sitten ei

Mikä ohjaa ajatusta? Mikä antaa mielelle ja ideoille pontta toteutumiseen asti? Terveissä aivoissa tavoitteellista toimintaa koordinoivat etuaivolohkot. Niissä syntyy lumivyöryn tavoin ideoita, joista osa ohjautuu toiminnaksi. Kiinnostavaksi tai halutuksi arvotettua toimintaa ohjaavat keskukset huolehtivat siitä, etteivät mahdolliset häiriötekijät estä toiminnan toteutumista. Ne lisäävät työmuistimme mahdollisuuksia havaita uusia ja yllättäviäkin ratkaisuja osaongelmiin. Mieli keksii nuo ”tuhat” keinoa, jotta saavuttaisimme haluamamme nautinnon. Tulos saavutetaan alkuperäisen suunnitelman mukaisena tai spontaanisti modifioituna, muuteltuna tai toisella tavalla uteliaisuuttamme ja kekseliäisyyttämme hyödyntäen. Yhtä kaikki toteutuneen toiminnan suunnittelemisesta ja tekemisestä yksin tai yhdessä jonkun kanssa tulee palkinto, joka antaa meille arkiajattelun raameja rikkovan vapauden tunteen, elämisen tunteen.

Kuormitetut ja väsyneet aivot toimivat yllä kuvatusta niin kutsutusta ylhäältä alas -ajattelusta poiketen. Kuormitustilanteessa aivot siirtyvät alhaalta ylös -toimintaan, jolloin ärsykkeet ohjaavat meitä. Ärsykkeet voivat olla nähtyjä, kuultuja tai muistista tulevia impulsseja: ”Olen suorittanut niin paljon tänään, etten jaksa liikua. Lihaksetkin ovat niin väsyneet, ja viimeksi polvi oli vähän kipeä.” Ei siis ihme, että moni huomaa jäävänsä ärsykeohjautuneena istumaan illaksi näyttöpäätteen tai television eteen.

Informaatiovirta ja katkeamaton tekeminen pitää aivoja ylivirittyneenä. Tekeminen voi olla mitä tahansa, kuten liiallista syömistä tai juomista, jatkuvaa puhumista tai touhuamista, liiallista ajatustyötä, jota tapahtuu liikaa aivojen kapasiteettiin nähden. Taustalla on etuaivolohkojen kyvyttömyys suojata meitä epäolennaisilta ärsykkeiltä. Uskaltaudumme nukkumaan vasta ollessamme niin väsyneitä, että

nukahdamme pään osuessa tyynyyn. Virkistävän unen alkaminen siirtyy, ja usein havahdumme neljännen unisyklin lopussa. Palautumisen varmistava viides puolen-toista tunnin mittainen unijakso jää puuttumaan. Uuden päivän toimintamalliksi aivoissa jää väsymyksen ylläpitämä ärsykeohjautuvuus.

Liialliset impulssit, kuten esimerkiksi visuaaliset tai auditiiviset ärsykkeet tuottavat aivoihin jatkuvaa stimulaatiota, jolloin aivojen kyky havaita omasta kehosta tulevia viestejä heikkenee. Katkeamaton tekeminen saa aivot unohtamaan, mikä on kehon asento, miten istun tai seison, millä tavalla nostan, kannan tai jopa ajattelen. Kun emme havahdu kehomme biologisiin signaaleihin, olemme tilassa, jossa emme huomaa jännittävämme kättä, hartiaa, selkälihasta. Emme ikään kuin tiedä, ovatko jalkaterämme eteenpäin vai sivulle tai hartiamme koholla. Emme tiedä, onko ajattelumme tasapainoista ja asioiden mittasuhteet ja merkitykset huomioivaa. Suoritamme tekemistämme vimmallalla, jotta näyttäisimme tehokkailta, hyväksytyiltä ja välttyisimme arvostelulta. Mikä tahansa toistuva asia antaa turvaa ja ennakoitavuutta, kuin kulkisimme aivojemme ruohikossa tuttua polkua.

Liiallinen liikkuminen kuormittaa aivoja

Osa meistä on ”metsästäjiä”, jotka haluavat saada valkoisen jäniksen saaliikseen. Nykyaikaan vietyä tämä tapahtuu vaikkapa kilpailullisissa pallopeleissä. Aivomme nauttivat ratkaisujen tekemisestä kaihtamatta niihin liittyvää fyysistä ponnistusta. Aiemmin sopiva riskinotto on edustanut henkiinjäämistä, nykyisin opimme voittamaan ja häviämään. Osa meistä puolestaan on ”maanviljelijöitä”, jotka nauttivat turvallisuudesta, toistuvuudesta, pitkäjännitteisyydestä. Näitä ominaisuuksia sisältäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu ja pitkänmatkanjuoksu. Sitkeyden ja toistuvuuden merkitys heijastuu myös psyykkisen minämme toimintoihin.

Ajallemme tyypilliset äärisuoritukset eri lajeissa houkuttelevat edellä kuvattuja metsästäjiä. Äärisuoritukset saavat myös laajan ihailijakunnan penkkiurheilijoiden joukossa, sillä suorittaahan katsojan päässä pieni ”homunculus” eli aivomies tuota samaista urotekoa, jota katsomisen kohteena oleva todellinen äärisuorittajakin tekee. Äärisuorittajametsästäjät eivät aina ehdi palautua, kuten eivät myöskään kuntosalilla päivittäin harjoittelevat äärisuorittajamaanviljelijätäkään. Samankaltaista aivojen puutteellista palautumista liittyy myös työuupumukseen. Tässä allostaattisessa eli väärään tasapainoon nitkahtaneessa fyysisessä tai henkisessä kuormituksessa biologiset ja hormonaaliset säätelymekanismit toimivat epäoptimaalisesti. Taustalla voi olla henkilöiden vaillinainen kyky tunnistaa omia tunteitaan psyykkisellä tasolla. Ihminen saattaa esimerkiksi juoksemisen tai treenaamisen kautta hankkimillaan endorfiiniryppyillä hallita ylivitystä tai sosiaalista jännittyneisyyttä kehonsa viesteistä välittämättä. Samalla spontaania luovuutta ja luontaista palauttavaa hermostoa stimuloivat aivokeskukset ajautuvat säästöliekille. Pelon ja nautinnon samankaltaisuus eli dopamiinin vapautumisen tavoittelu aivoissa

ajaa meitä ylisuorituksiin, jotka rikkovat ponnistelun ja palautumisen biologisia rytmejä. Normaalisti stressihormonien hajotessa rentoutumista, vaihtelua ja lepoa edistävät toiminnot aktivoituvat. Allostaattisessa stressissä näin ei käy.

Vaatii vahvaa uskallusta levätä ja ponnistella sopivassa suhteessa ja näin yltää parempiin tuloksiin. Palkitut jäätanssijamme Susanna Rahkamo ja Petri Kokko ovat kertoneet, miten helppoa oli harjoitella paljon. Ponnistelun nalkkiin jääneelle normaalipäivä tai tavallinen liikuntasuoritus eivät tuntuneet miltään. Elimistön kuorimituksesta kertovat viestit jäivät aistimatta, jolloin puutteellisesta palautumisesta seurasi usein loukkaantumis- tai infektiokierre.

Aivoille levon ja ponnistelun vaihtelua

Liikuntamuodot toimivat parhaiten silloin, kun kehosta tulevat yli- tai aliaktiiviteettiviestit tulevat aivojemme tietoisuuteen. Kuka meissä sitten valvoo ja katsoo, miten viestit kulkevat? Persoonallisuus on ihmisen ydinolemus, ja psyyke edustaa sen tunteävyttestä kontaktipintaa asioihin ja toisiin ihmisiin. Psyyke joko haluaa tai karttaa. Persoonallisuus on sidottu mieleemme, joka taas on kuin tietokone. Se siis keksii nuo tuhat syytä lähestyä tai karttaa. Mielellä ei ole ”moraalia”, oikeaa tai väärää, vaan sillä on vain tehokkuus. Siksi nykyiset tietokoneet, älypuhelimet internetyhteyksineen ja rajattomine bittimäärineen huumaannuttavat aivoissamme mielen. Tapahtumisen tunne, vaikka se olisi epäsopeva biologisen tarvetilamme kannalta, voi ohjata meitä. Uteliaisuutemme siis toimii myös negatiivisesti kourkuttaen.

Aivot toimivat rytmisesti. Ne pitävät levon ja ponnistelun vaihtelusta. Henkinen ytimemme, persoonallisuutemme, saa energiaa biologisten lakien mukaan unesta, ruuasta, liikunnasta ja ihmisten välisestä onnistuneeksi koetusta vastavuoroisuudesta, ryhmään kuulumisesta ja ryhmässä koetusta arvostuksesta. Saadesamme tätä energiaa ydinpersoonallisuutemme pysyy uteliaana ja voimaantuneena. Samalla ajattelussamme mieli säilyttää spontaanisuuden ja mittasuhteet ja tunnistaa oman kehomme viestit – myös tarpeen muuttaa asentoa, liikkua, liikuttaa niveliä niiden ääriasioissa, haastaa itseämme luontoa ja aikaa vastaan liikuntalajeissa.

Ihminen on luotu liikkumaan. Lihakset, jänteet, luut, nivelet ja välilevyt tarvitsevat sopivaa liikettä ja kuormitusta pysyäkseen toimintakykyisinä ja kunnossa. Vartalomme tukilihakset osallistuvat ryhdin ja liikkeiden hallinnan säätelyyn, vaikka emme niitä tietoisesti aina mietikään arjen askareissa. Tukilihaksia kannattaa siis pitää kunnossa, mutta niitä kannattaa myös venyttellä ehkäistäkseen ryhdin kannalta epäedullisten lihaskireyksiä syntymistä. Staattisten työasentojen vastapainoksi on hyvä rytmittää työpäivää liikkumalla, vaikkapa vain lyhyitäkin matkoja.

EU-direktiivi näyttöpäätetyössä tarvittavista tauoista ja aivojen palautumista varmistavista hetkistä näyttää unohtuneen tehokkuusvaatimusten alla. Ärsykeohjautuvuudessa kadottamamme kyky omien biologisten tasapainoa vaalivien signaalien tunnistamiseen palautuu harjoittelun kautta. Fyysiseen tekemiseen, istumiseen työpöydän ääressä näyttöpäätteellä tai kokouksissa sisältyy tarve ponnistelun ja levon rytmiin. Aivot kiittävät jo lyhyistä hetkistä. Minuutinkin tauot, joiden aikana

havahdumme tarkistamaan asentomme, hengityksemme, ajatuksemme ja tunteidemme tilan arvottamatta, palkitsevat hallinnan tunteen vahvistumisella ja vireydellä. Palauttavan parasympaattisen hermotoiminnan voi käynnistää keskittymällä yhteen asiaan hakemalla kehotietoisuutta ja läsnäolon tunnetta, jolloin aivokuoren muut toiminnot rauhoittuvat. Samalla mieleemme asettuu tarkkailevaan tilaan persoonallisuutemme ohjattavaksi tavoitteellisen toiminnan rengiksi. Näin saatamme motivoitua liikkumaan työpäivän tai koulupäivän aikana ja sen jälkeen.

Kulttuurimme on aina sisältänyt esimerkiksi uskonnon kautta ohjeita aivoja sopivasti kuormittavasta toiminnan ja levon rytmistä. Kehotus pyhittää lepopäivä ja hartaan muslimin ohje rukoilla neljän tunnin välein ovat esimerkkejä tästä. Idässä on harrastettu meditaatiota, lännessä intiaaneilla on ollut omat tapansa saavuttaa pyhyiden kokemuksia. Ydinajatuksukset toistuvat uusissa trendeissä, kuten neuroleadership- tai mindfulness-ajattelussa.

Kuormittuneen henkilön aivot eivät enää palaudu mikrotaukojen aikana. Ne tarvitsevat intensiivisempää läsnäolon harjoittelua. Rentoutumalla ja psykofyysistä fysioterapiamenetelmää, Basic Body Awareness terapia (BBAT) -menetelmää hyödyntämällä on havaittu myönteisiä tuloksia. BBAT:ssa kehoa ja mieltä voi kuunnella samanaikaisesti niitä rauhoittaen. Siinä harjoitellaan liikkeitä makuulla, istuen ja seisten sekä yksin ja pareittain. Harjoituksessa opitut rennot asennot ja liikkeet voidaan helposti liittää arkeen työssä tai vapaa-aikana. Myös unen laatuun on havaittu olevan suotuisia vaikutuksia siten, että viideskin unijakso toteutuu.

Luovuus kumpuaa levosta, stimulutukset toiminnasta

Ihmisen toimintakyky ja elimistön hyvinvointi pohjautuvat ajatukseen ”ponnista ja lepää, sillä jos et ponnista, voimasi uupuvat”. Harjoittamaton solu lihaksessa tai aivoissa ei tuota nautintoa. Terveysliikunnan hyödyt aivoille saadaan jo kohtuullisilla ponnisteluilla, joihin jokaisen aika riittää. Aivosoluilla kestää kaksi viikkoa syntyä, haaroittua ja liittyä hermoverkostoihin. Kahden viikon ponnistelun jälkeen aivoissa on muodostunut uusi ”polku” ja toiminta on automatisoitunut. Kaksi samaan ajankohdan sattuva kokemus niputetaan aivoissamme huomaamatta yhteen. Hyvänolon tunteen liittyminen opittavaan asiaan johtaa toistamiseen. Joskus tulkitsemme harjoituksen jälkeisen pienen lihaskivun myönteiseksi. Aivot muistavat kuitenkin toistuvan lievänkin kivun pitkään. Tiedostamattamme mieli keksii syytä lopettaa kipua tuottava liikunta, ja mieli hylkää laaja-alaisen ajattelun, joka ehdottaa tilanteessa harjoittelun keventämistä, muuttamista tai vaihtoehtoista liikunnallista tekemistä.

Ihminen on utelias ja aktiivinen. Hän on alati luova, asettaa tavoitteita ja nauttii tavoitteiden saavuttamiseen liittyvästä aivojen antamasta sekä kanssaihminen antamasta myönteisestä palautteesta. Ihminen kykenee puolustamaan itseään, olemaan fyysisesti aktiivinen ja henkisesti tasolla irrottautumaan ympäristön paineista asettamalla asioille merkityksiä ja arvoja.

Uskaltauduttaessa luopumaan katkeamattomasta aivoja kuormittavasta tekemisestä eli lepäämään tarvittaessa, saavutetaan enemmän. Hyvää vähemmästä - ajattelussa ihminen valitsee ja luopuu jatkuvasta hallinnasta ja toisten miellyttämisestä sosiaalisen hyväksyttävyyden vuoksi saavuttaakseen enemmän. On ensiarvoisen tärkeää, että informaatiopaine ymmärretään meitä ohjaavaksi aivopesuksi, mieltämme eli ”kelpo renkiämme” kiehtovaksi energiasyöpöksi. Kun energiaa on itsemme käytössä ja mieleemme toimii omana työrukkasenamme, elämme omaa elämäämme.

Liikkuminen on tärkeää aivojen toiminnalle. Liikunnan nautinnollisuus on sisäänrakennettu ominaisuutemme samoin kuin tarpeemme seksuaalisuuden täyttymiselle. Elämänhallinta on samalla työnhallintaa, omien arvojen mukaan elämistä ja spontaanisuutta. Voidaan ajatella, että kolmen päivän rytmi biologisille säätelymekanismeille ylläpitää terveyttä. Viiden päivän työviikko ilman palauttavaa rytmitystä on fysiologisesti liian pitkä ajanjakso. Kun on harjoitellut kaksi päivää, kannattaa kolmantena päivänä levätä. Jos on kaksi päivää laistanut liikkumisesta, kolmantena kannattaa harjoitella. Kestävyyispainotteinen liikunta antaa pohjan teholiikkujan ”metsästäjän vietin” toteuttamiselle ilman traumoja niin vuorikiipeilyssä kuin toimistopöytien ääressä. Kehotietoisuuden omaksumisen kautta ihminen oppii kuuntelemaan itseään ja kehonsa viestejä. Hän oppii sanomaan ei silloin, kun keho niin viestittää. ”Digipaaston” avulla pidämme aivot – terveen uteliaisuuden ja luovuuden – itsellämme.

Heini Ahveninen toimii Terveystalon Kannelmäen toimipisteen vastaavana työterveyslääkärinä Helsingissä. Hänelle mieluista on kaikkalainen ulkoliikunta, kuten kävely, hölkkä, hiihto ja vaeltaminen sekä sisällä tai puistossa Tai chi. Heini kaipaa kouluajoiltaan koripalloa.

RAKENTEET LIIKUNNAN JA LUONTOHARRASTUKSEN PALVELUKSEEN

Leo Stranius

Käyn aamulla juoksemassa. Pyöräilen töihin. Teen satunnaisesti lihaskuntoharjoituksia ja käyn uimassa.

Aiemmin poltin askin tupakkaa päivässä ja liikunta oli lähinnä pakollinen opitunti koulussa. Sitten tapahtui muutos. Armeijassa käytiin aamulenkillä. Opin nauttimaan juoksemisesta, mikä muutti arkeni ja elämäni. Fyysisen kuntoni kohotessa kasvoivat myös henkiset valmiuteni tehdä elämässä sitä, minkä koin kaikkein tärkeimmäksi.

Nykyisessä kuntoilussani on kyse terveyden ja hyvinvoinnin vaalimisesta, joka on useille meistä tärkein asia läheisten ihmisten ja merkityksellisen tekemisen rinnalla. Kyse on tietysti myös itsensä haastamisesta, arjesta irtautumisesta, rentoutumisesta ja puhdistautumisesta. Liikunta toimii hyvänä mietiskelyharjoituksena tai meditaationa. Kuntoilu lisää hyvän olon tunnetta, parantaa itsetuntoa ja auttaa painon hallinnassa. Kuntoilun jälkeen on hyvä ja energinen olo. Kuten Alexander Stubb on kirjoittanut ja sanonut, tunti liikuntaa päivässä antaa kaksi tuntia lisää energiaa päivään. Toki kuntoilu voi monille tarkoittaa myös kiirettä ja suorittamistakin.

Pelkästään yksilöllisillä valinnoilla tai yhteisöllisellä valistuksella kansakuntaa ei kuitenkaan saada liikkumaan. Tarvitaan yhteiskunnallisia rakenteita, jotka kevyesti kannustavat ja työntävät ihmisiä liikkumaan. Minulle liikuntakimmokkeen antoi pakkovaltaa käyttävä armeija, vaikka varmasti taustalla vaikutti myös kotoa saatu esimerkki juoksulenkkeillä käyvästä isästä.

Miten yhteisöissä voitaisiin edistää liikuntaa?

Liikunnasta pitäisi tehdä osa päivittäistä arkea. Useimmiten päiväkodeissa, kouluissa tai työpaikoilla on lounastauko. Voisiko aamupäivään sisällyttää myös liikuntatauaon? Päivä alkaisi päiväkodeissa ja kouluissa joka aamu yhteisellä liikunnalla. Myös välitunneilla voitaisiin edistää liikuntaa.

Joidenkin tutkimusten mukaan päivittäin liikkuvien lasten oppimistulokset paranevat merkittävästi. Kaupan päälle ehkäistään myös syrjäytymistä. Sama koskee tietysti myös aikuisia. Aivot toimivat paremmin, kun päivä on aloitettu hikiliikunnalla. Miksi liikunnan potentiaalisia mahdollisuuksia ei ole hyödynnetty nykyistä paremmin päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla?

Esimerkiksi Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevissa kouluissa aktiiviseen välituntitoimintaan osallistuneiden määrä kasvoi, kun asiaan kiinnitettiin huomiota. Erityisesti pojat osallistuivat entistä ahkerammin erilaisiin liikunta- ja pallopeleihin. Käytännössä oppilaiden välituntiliikuntaa saatiin lisättyä järjestämällä välituntien

aikana ohjattua liikuntaa, tarjoamalla liikuntavälineitä ja -tiloja oppilaiden käyttöön sekä järjestämällä oppilaiden organisoimaa vertaisohjausta.

Päivittäistä liikuntaa on helppo lisätä myös työpaikoilla. Esimerkiksi Luonto-Liitossa jokainen työntekijä saa käyttää työajastaan tunnin viikossa liikuntaan. Uskon, että hyvinvointi ja työteho paransivat entisestään, jos kaikki saisivat käyttää työajastaan tunnin liikuntaan joka aamu.

Liikuntaa voi yhdistää myös muuten päivittäisiin työrutiineihin. Luonto-Liitossa olen järjestänyt kävelykokouksia, vienyt kokouksia lähipuistoon ja vetänyt viikkopalaverin seisten. Siirtyminen paikasta ja kokouksesta toiseen keskellä työpäivää sujuu pyörällä kaikkein nopeimmin. Lisäksi olen järjestänyt koko henkilöstölle vapaaehtoisia venyttely- ja lihaskuntoharjoituksia. Virkistyspäivän yhteydessä olemme käyneet kokeilemassa esimerkiksi seinäkiipeilyä. Työpaikkana olemme osallistuneet työmatkapyöräilyyn kannustavaan kilometrikisaan sekä olleet mukana tarjoamassa Helsingin Polkupyöräilijöiden ja muiden järjestöjen kanssa makсутonta aamupalaa työmatkapyöräilijöille. Työyhteisömme on tehnyt myös erilaisia kevä- ja syysretkiä lähiluontoon. Uskon, että työnantajat ja johtajat voivat omalla esimerkillään tehdä työpaikoilla paljon liikunnan edistämiseksi.

Liikuntaan lisää tasa-arvoa

Hieman kärjistäen lasten ja nuorten liikunta jakautuu helposti poikien pallopeleiksi ja tyttöjen voimisteluksi. Erityisesti liikuntasektorilla jyllää vanhakantainen sukupuolierottelu. Miksi esimerkiksi tyttöjen ja poikien koululiikuntatunnit järjestetään usein erikseen?

Tyttöjen ja poikien erillistä liikunnanopetusta on perusteltu muun muassa erilaisilla lajimieltymyksillä, voimaeroilla, arkojen yksilöiden suojelulla ja yksilöllisyyden huomioimisella. Muilla oppitunneilla ja suomalaisessa yhteiskunnassa laajemminkin toimitaan kuitenkin luontaisesti samoissa ryhmissä sukupuolesta riippumatta. Esimerkiksi käsitöiden opetuksessa automaattinen jako sukupuolen mukaan on poistettu.

Jakamalla lapset liikuntatunneilla sukupuolen mukaan omiin ryhmiinsä korostetaan turhaan sukupuolen merkitystä liikunnassa. Lisäksi alleviivataan sukupuolten välisiä lajimieltymyksiä. Esimerkiksi Norjassa, Ruotsissa, Ranskassa ja Espanjassa tytöt ja pojat osallistuvat samoille liikuntatunneille. Tällainen käytäntö on myös Kööpenhaminassa. Myös Suomessa on joitakin kouluja, joissa liikuntatunnit on yhdistetty. Kokemusten perusteella sekaryhmissä kokeillaan laajemmin eri lajeja ja opitaan ottamaan toisten erilaisuus huomioon. Opetushallituksen tai lainsäädännön puolesta liikuntatuntien yhdistämiselle ei ole esteitä.

Koululiikuntatuntien jakaminen tyttöjen ja poikien tunteihin ei ole toki ainoa eikä välttämättä edes kaikkein räikein liikunnan tasa-arvo-ongelma. Yhteisten oppituntien lisäksi pitäisi pitää huoli, että tasa-arvo toteutuu myös harrastuspuolella. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sekä tyttöjen että poikien suosimien lajien

tulisi saada tasapuolisesti harjoitusaikoja ja -paikkoja. Vielä tärkeämpää olisi huomioida kuntien ja kaupunkien budjeteissa tasapuolisesti panostukset perinteisiin poikien ja tyttöjen liikuntalajeihin.

Suurissa arvokisoissa, esimerkiksi jääkiekon tai jalkapallon MM-kisojen kaltaisissa tapahtumissa tasa-arvo medianäkyvydessä toteutuu harvoin. Tiedotusvälineet innostuvat valitettavan vähän naisten jääkiekon MM-otteluista verrattuna miesten vastaaviin koitoksiin.

Ympäristövaikutuksia ja luonnossa liikkumista

Tärkeää olisi saada lapset, nuoret ja aikuiset liikkumaan. Ympäristön kannalta ei ole kuitenkaan ihan sama, mitä liikuntaa harrastetaan. Tarkasteltaessa eri liikuntamuotojen ympäristövaikutuksia paljastuu, että merkittävin ympäristökuorma syntyy matkasta liikuntapaikalle. Mikäli jalkapallokentälle, jäähallille tai uimapaikalle pitää mennä autolla, kasvaa liikuntaharrastuksen luonnonvarojen kulutus kohtuuttoman suureksi. Ympäristön näkökulmasta olisikin tärkeintä tukea ja kannustaa ihmisiä sellaisten lajien ja harrastusten pariin, joiden harjoittaminen voi käynnistyä koti-ovelta.

Halleissa toteutettavat liikuntamuodot kuormittavat luonnonvaroja erityisen paljon energiankulutuksen osalta. Ympäristövaikutuksia voi pienentää esimerkiksi maksimoimalla hallin käyttöajan.

Luonto-Liiton yksi tärkeimpiä tehtäviä on edistää lasten ja nuorten luontoharrastusta eli saada ihmiset liikkumaan luonnossa. Luontokokemuksilla on todettu olevan hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Luonnossa liikkuminen vähentää esimerkiksi stressiä. Metsään meneminen auttaa laskemaan myös verenpainetta. Tehokas terveydenhoitotoimenpide olisikin määräys mennä metsään.

Mikäli marjastamaan lähdetään kuitenkin autolla tai kauniiseen luontokohteeseen lennetään lentokoneella, on ympäristövaikutus negatiivinen. Siten esimerkiksi marjastaminen lähikaupan pakastealtaalla tai luontodokumenttien katsominen tietokoneelta olisi ekologista, joskaan nämä aktiviteetit eivät edistä ihmisten liikkumista.

Yhteiskunta tukemaan liikkumista

Oma liikuntakipinäni sai siis alkunsa kotona saadusta esimerkistä ja pakkovaltaa käyttävästä armeijasta. Sittemmin olen itse halunnut edistää liikuntaa niin työpaikallani johtajana kuin poliittisena päättäjänä laajemminkin.

Liikunnan edistämiseksi tarvitaan erilaisia inspiroivia esimerkkejä. Tehokainta on kuitenkin tehdä liikunnasta helppoa, halpaa ja hauskaa. Parhaaseen tulokseen päästään vaikuttamalla yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Esimerkiksi päivittäiset aamuliikuntahetket koulussa tai liikuntaedut työpaikoilla ovat omiaan edistämään kansalaisten liikkumista. Uudet kansallispuistot, luonnonsuojelualueet

ja lähellä olevat viheralueet ovat omiaan lisäämään luontoharrastusta ja luonnossa liikkumista.

Pelkät yksittäisten ihmisten esimerkit eivät kuitenkaan riitä. Tarvitaan lainsäädäntöä, taloudellista ohjausta ja julkisia hankintoja edistämään ja tukemaan kaikkien liikuntaharrastusta – tapahtui se sitten osana arkea kaupunkiympäristössä tai luonnossa.

Helsinkiläiselle Luonto-Liiton toiminnanjohtajalle ja Helsingin kaupunginvaltuutetulle Leo Straniukselle liikunta on loputon energianlähde ja elämän suurimpia nautintoja. Leon liikuntatottumuksia voi seurata Suomen parhaaksi valitusta ympäristöblogista: www.leostranius.fi.

”Kirjoitustehtävä sai minut miettimään konkreettisia toimia, joita itse voin tehdä työpaikallani ja yhteiskunnassa laajemmin liikunnan edistämiseksi.”

TÖNIMISTÄ JA VASTARINTAA

Mikko Saastamoinen

Työpaikallani Itä-Suomen yliopiston yhteiskuntatieteiden laitoksella on sosiaalitieteiden parissa pohdittu viime vuodet hyvinvoinnin käsitettä ja erilaisia uusia avauksia sen tutkimiseen. Tutkimusalueen piirissä virtaukset ovat kääntyneet hyvinvoinnin taloudellisten ulottuvuuksien pohdinnasta moniulotteisempaan ja holistisempaan tarkasteluun. Niin kutsutun rakenteellisen hyvinvoinnin tarkastelun rinnalle on noussut tutkimusote, jossa korostetaan hyvinvoinnin rakentumisen subjektiivista ulottuvuutta. Tällöin esimerkiksi onnellisuuteen ja elämäntilanteen merkityksiin liittyvät teemat on nähty mielenkiintoisina alueina.

Kansainvälistä tutkimusta seuratessa huomaa, että liikunnalla nähdään usein olevan keskeinen merkitys pohdittaessa niitä kokemuksia ja merkityksiä, joista ihmiset ammentavat merkityksellistä hyvinvoinnin kokemusta elämälleen. Opettajana olen myös huomannut, kuinka nykyinen opiskelijasukupolvi on varsin liikunnallista. Siinä missä parikymmentä vuotta sitten tauko luennoilla merkitsi tupakkaringin kokoontumista ulko-oven liepeille, keskustelevat nykyiset nuoret sosiaalitieteilijät tauoilla salivuoroista, jumpista, juoksulenkeistä ja terveellisestä ruokavaliosta. Tämä havainto kirvoitti meidät järjestämään keväällä 2014 Kuopiossa ylimääräisen luentosarjan, jossa pohdittiin kehollisuuden ja liikunnan merkitystä hyvinvointitutkimuksen osa-alueena. Näin ollen pohdinnat liikunnasta ja liikkumattomuudesta ovat saavuttaneet myös meidän tiedeyhteisömme ja synnyttäneet uutta ajattelua tutkimusalueesta, joka on ehkä aiemmin ollut meille varsin vieras.

Valtaa ja hallintaa

En ole itse koskaan tutkinut liikuntaa, joten lähdin tarkastelemaan käsillä olevaa Muutosta liikkeellä -asiakirjaa omien tutkimuskiinnostusteni kautta. Pohdin, millaisin linsein asiakirjaa voisi sosiaalipsykologina ja sosiologina oikein lukea. Sosiologina huomio kiinnittyy siihen, kuinka asiakirja ilmentää oman aikansa historiallista käsitystä yhteiskunnasta ja miksi liikkumattomuus koetaan yhteiskunnalliseksi ongelmaksiksi. Tällaista kysymystä on tavanomaista lähestyä viittaamalla ranskalaisen Michel Foucault'n valta-analyysiin ja vallankäytön historiallisiin muutoksiin. Foucault'n käsitteellä biovalta viitataan vallankäytön tapoihin, jolloin valtaapitävät ovat huolissaan väestön elinvoimasta, kukoistuksesta ja terveydestä. Argumentointi kansanterveydellisillä kysymyksillä liittyy tähän vallankäytön muotoon.

Historiallisesti katsoen myös Suomessa ollaan oltu huolissaan ”yhteiskuntaruumiista”, ja kriittinen historiankirjoitus muistuttaa meitä esimerkiksi 1930-luvun kuvastosta, jossa nuorten ihmisten fyysinen kauneus ja voima heijastelivat myös nuoren kansakuntamme vitaalisuutta. Missit ja urheilijat ovat olleet niistä päivistä

lähtien sopivia esikuvia maamme nuorisolle. Lihaksikkaina isänmaan puolesta jumppaavien nuorten miesten rivistöt ovat mediakeskustelussa vaihtuneet huoleen tämän ajan ”yhteiskuntaruumiin” kuvasta. Heijastaako väsynyttä kansakuntaamme nyt sipsejä mutusteleva ja pelikonsolin ohjaimiin liimautunut ylipainoinen nuori, joka on kansanterveydellinen aikapommi? Kuinka hänelle ja meille käy, kun ajat kovenevat?

Foucault’n valta-analyysin nykyiset muodot ovat jalostuneet niin kutsutuksi hallinnan tutkimukseksi, jossa huomio kiinnittyy vapaiden myöhäismodernien yhteiskuntien hallinnan tapojen analyysiin. Käsillä olevassa asiakirjassa ei ole käskevää sävyä. Se ilmentää huolta, suostuttelua, kannustamista ja järjellä ohjaamista. Kyseessä on siis vapaiden yksilöiden hallinta, jossa liikunnan ja liikkumattomuuden kysymykset sijoittuvat yksilöiden elämänkulun kontekstiin. Väestö käsitteellistyy ikäryhminä, joilla on kullakin oma todellisuutensa. Polarisaatiosta ja eriytyvistä mahdollisuuksista ollaan huolissaan, mutta sen syvällisempää luokka-analyysia ei harjoiteta. Mainittavia erillisryhmiä ovat muun muassa maahanmuuttajat ja vammaiset. Toiveita kohdennetaan teknologisiin innovaatioihin. Tämän ajan yhteiskunnallinen huoli on kansakuntamme selviytyminen globaalissa kovenevassa taloudellisessa kilpailussa. Liikunta antaa yksilöille voimaa ja terveyttä pärjäämiseen sekä ennaltaehkäisee palvelujärjestelmän kuormittumista esimerkiksi terveydenhuollossa. Vastaavasti liikkumattomuus näyttäytyy yksilöllisenä ja yhteiskunnallisena ongelmana. Se on jotakin vastakohtaista kilpailukyvyyn ihanteelle: passiivisuutta, jonka joku muu joutuu maksamaan.

Lemmikimörkö ja vastakulttuuria

Kriittisesti tarkasteltuna aikakauttamme ja yhteiskuntamalliamme nimitetään uusliberalistiseksi. Uusliberalismista on tullut jokaisen kriittisen yhteiskuntatieteilijän lemmikimörkö, johon kaikki paha ja ikävä yhteiskunnassamme projisoidaan. Maltillisemmin katsoen uusliberalismi on moniulotteinen käsite, josta voidaan erottaa niin poliittisia, taloudellisia kuin kulttuurisiakin ulottuvuuksia. Yleisesti käsitteellä tarkoitetaan markkinatalouden logiikan mukaisesti organisoitua yhteiskuntamallia, jossa tehokkuuden nimissä luodaan erilaisia keinomarkkinoita myös niille yhteiskunnan alueille, joissa markkinoita ei ennen ole ollut. Tällä viitataan muun muassa julkisen ja kolmannen sektorin organisoitumiseen tuloksen, kilpailun ja kilpailutuksen sanastojen varaan.

Itseäni kiinnostaa uusliberalismi-käsitteen kulttuurinen ulottuvuus, kulttuurivallankumous, jonka avulla on rakennettu uutta ihmiskuvaa eli uusliberalistista subjektia. Tällä tarkoitetaan ihmisihannetta, jonka ytimenä on aktiivisen ihmisen ihanne. Ihminen on subjekti, joka kykenee rationaalisesti refleктоimaan puutteitaan ja heikkouksiaan sekä kehittämään ja muokkaamaan itseään eri markkinoiden tarpeita varten. Elämämme näyttäytyy yhä enemmän markkinoina, joilla kilpailemme. Kansakuntamme kilpailee globaalissa kilpailussa, ja me kansalaiset kilpailemme työstä, siinä menestymisessä, mukana pysymisessä ja jaksamisessa. Kilpailu ulottuu

myös ihmissuhteisiin, parisuhteisiin ja lasten välisiin suhteisiin. Uusliberaali subjekti on kulttuurisena ihanteena ennen kaikkea liikunnallinen. Hän huolehtii rationaalisesti terveydestään, ennakoi siihen liittyviä riskejä ja huolehtii jaksamisestaan. Liikunnallisuus liittyy myös subjektin omaan markkinaviestintään, hyvännäköisyyteen, energisyyteen ja erilaisiin kulttuurisiin pääomiin, joita liikunnallisuus tuottaa. Ne ovat tärkeää valuttua eri areenoilla, joilla nykyihmiset kilpailevat.

Uusliberalistisen hallinnan hienoutena on pidetty sen kykyä eliminoida kriittikki ja vastarinta. Ranskalaiset sosiologit Luc Boltanski ja Eve Chiapello viittasivat tähän käyttämällä käsitettä kapitalismin kolmas henki. Tällä he viittaavat globaalin ajan notkean markkinatalouden innovointikykyyn, jossa kaikki kriittinen sulautetaan nopeasti osaksi markkinoita. Kun monelle nuorelle liikunta synnytti assosiaation liikuntatuntien pahimmillaan nöyryyttäviin kokemuksiin ja veren maku suussa tehtyihin suoritteisiin, kuten Cooperin testiin, syntyi erilaista vastakulttuuria. Skeittailu ja sittemmin esimerkiksi lumilautailu sisälsivät alun perin kulttuurisen vastarinnan elementtejä: löysäilyä, kilpailemattomuutta ja välineiden kotikutoisuutta. Tämä vastakulttuuri sulautettiin nopeasti osaksi markkinataloutta. Syntyivät välinemarkkinat, vaatemallistot, elämäntapamarkkinat energijuomineen sekä loma-kohteet, joissa näitä entisiä vastakulttuurin muotoja on mahdollista ohjatuksi harastaa. Uusliberalistista kulttuuria ja sen ihmishannetta on vaikea vastustaa, koska kyse ei ole entiseen tapaan kollektiiveista ja jakolinjoista, joista ihmiset voisivat valita puolensa. On vain yksilö, jota arvioidaan: joko menet mukaan tai jäät ulkopuolelle ja syrjäydyt.

Masennustutkimuksen sosiologinen haara Alain Ehrenbergin johdolla on kiinnittänyt huomiota siihen, että masentuminen on viime kädessä vastarinnan ilmausta aktiivisuuden kulttuurin ihanteelle. Se on passiivista vastarintaa, paikalleen jähmettymistä silloin, kun kulttuurinen ilmapiiri kehottaa juoksemaan, ettei putoaisi. Voi olla kaukaa haettua tulkita liikkumattomuutta näin, mutta vastarinnan tulkintakehyksen kautta siihen on mahdollista liittää arvokkuuden ja itsekunnioituksen sävy: olla liikkumatta, kun koko yhteiskunta tuntuu huutavan, että juokse! Liikkumaton ihminen on monessa suhteessa uusliberalistisen subjektin antiteesi.

Pehmeää holhousta

Vastarinnan käsite johdattelee pohtimaan liikunnan ja liikkumattomuuden sosiaalipsykologista ydintä eli motivaation käsitettä. Asiakirjassa esitetään erilaisia toimenpidesuosituksia, joissa käytettyjä yleisiä termejä ovat asennemuutos sekä positiivisten kokemusten tuottaminen. Asiakirjaa voi lukea esimerkkinä niin sanotusta *nudge*-politiikasta (*nudge* = tökkiä, töniä), jossa pyritään vaikuttamaan yksilöiden elämäntapavalintoihin (ks. esim. Jones ym. 2013). Vaikuttamista ei tehdä käskemällä tai estämällä, vaan lempeästi ohjaamalla kohti yhteiskunnan kannalta rationaalisia päämääriä. Tämän vuoksi suuntausta nimitetään myös ”pehmeäksi holhoukseksi”. Näkemyksen juuret ovat taloustieteiden ihmiskäsityksessä ja siellä esitettyssä rationaalisen toimijuuden kritiikissä. Näkemyksen mukaan ihmiset eivät ole

läpikotaisen ja kauaskantoisen rationaalisia, vaan sijoittuneesti rationaalisia eli he ottavat huomioon lähiyhteisönsä normit ja elämäntapamallit. Jos yhteiskunnassa on pyrkimys edistää elämäntapoihin liittyvää käyttäytymistä, esimerkiksi liikkumista, olisi tähän käyttäytymistäipumukseen vaikutettava hienovaraisesti. Nudge-teoreetikot puhuvat ”valinta-arkkitehtuurin” rakentamisesta eli ympäristöistä, jotka tekevät tietyt käyttäytymismallit helpommin valittaviksi kuin toiset. Liikunnan edistämisen suosituksia voi ymmärtää puhdasverisenä nudge-politiikkana.

Ongelma ei ilmeisesti kuitenkaan ole liikkumiseen taipuvaiset ihmiset, joita Suomessa on käsittääkseni varsin paljon. Heitähän ei tarvitse kuin hieman tönäistä. Riittää, että heille järjestetään kouluihin, työpaikoille ja vanhainkoteihin virikkeitä liikkumiseen ja rummutetaan edellä kuvatulla tavalla liikunnan keskeisyyttä myöhäismodernin yksilön identiteettityön ytimenä. Ongelmana ovat ilmeisesti liikkumattomat ihmiset. Sosiaalipsykologin silmin nudge-politiikan ihmiskäsitys ei pureudu vähän liikkuvien motivaation muodostumisen ytimeen. Olisi ehkä syytä tutkailla myös muita motivaatioteorioita kuin yksilökeskeisiä malleja, joissa ihmistä tarkastellaan varsin rationaalisenä ja kognitiivisiin argumentteihin toimintaansa perustavana yksilöllisenä toimijana. Teorioita sinällään on lukuisia. Voi olla syytä pohtia psykodynaamisten teorioiden kautta, kuinka lapsuuden leikkien tai liikuntatuntien pettymykset, epäonnistumisen ja häpeän kokemukset jäävät niin syviksi motivaatioon liittyviksi rakenteiksi psyykeen, että ne kumoavat vielä aikuisiälläkin liikuntaan oleellisesti kuuluvan ilon kokemuksen. Toinen polku on lähteä pohtimaan erilaisten sosiaalisen minän teorioiden kautta sitä, että toiminnan motivaation pohjalla on usein arvokkuuden ja kunnioituksen tavoittelu merkityksellisten toisten silmissä. Tämä kunnioituksen ja itsekunnioituksen tavoittelu saa ihmisen toimimaan usein tavoilla, jotka niin sanotun rationaalisen ajattelun konteksteissa näyttävät irrationalisilta, mutta jotka itse toimijalle voivat merkitä juuri vastarintaa tai pyrkimystä ilmaista omaa tahtoa vaikka sitten liikkumattomuuden kautta.

Liikuntaan ja liikkumattomuuteen liittyy siis lukuisia mahdollisia subjektiivisia ja kollektiivisia merkityksiä. Niiden kartoittaminen edellyttää menetelmällisesti monipuolista ja monista eri teoriaperinteistä ilmiötä tarkastelevaa tutkimusta. Ehkäpä mielenterveyden edistämistyössä käytettyjen kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen olisi myös tässä kontekstissa paikallaan. Liikkumattomalle kaikki liikuntaan liittyvä synnyttää usein vastenmielisyyden tunteen. Tällöin voi pohtia, olisiko liikuntaa syytä tuoda osaksi elämäntapaa, joka ei ole julkilausutun liikunnallista. Yhteistyötahoja olisi tällöin etsittävä yhä enemmän kulttuurin, luonnon ja taiteen toimijoiden parista. Itse lähtisin tanssilla liikkeelle!

YTL Mikko Saastamoinen toimii sosiaalipsykologian yliopisto-opettajana Itä-Suomen yliopistossa Kuopiossa. Hän on istumatyötä tekevä penkkiurheilija, jota koiraharrastus liikuttaa.

”Kirjoitustehtävä oli mukava ja haastoi ajattelemaan itselle hieman vierasta asiaa. Liikkumisella on selkeitä yhtymäkohtia omaan tieteenalaani sosiaalipsykologiaan, jossa pohditaan paljon ihmisen identiteettiä, tavoitteellista toimintaa, sosiaalisia suhteita ja motivaatiota. Kuten kirjoitin, ovat liikuntateemat tulleet mukaan myös monien kollektiivisten pohdintoihin hyvinvoinnin olemuksesta ja tutkimuksesta täällä yliopistolla.”

LIIKKUJA EI Tervettä päivää näe – ainakaan tässä iässä

Lauri Laakso

Enpä olisi vielä muutama vuosi sitten uskonut, että kirjoitan liikunnasta ja terveydestä artikkelin, joka pikemminkin käsittelee liikuntaa ja sairautta. Olen nimittäin aina ollut sitä mieltä, että en ainakaan itse liiku terveydellisistä syistä. Liikun siksi, että se on niin mukavaa, suorastaan nautinto. Samaa johtopäätöstä ovat tukeneet niin omat kuin muidenkin tutkimustulokset. Terveys saattaa olla normien mukainen vastaus strukturoituun kyselyyn liikunnan motiiveista, mutta tarkemmin liikunnan yksilöllisiä merkityksiä tutkittaessa monet muut tekijät nousevat vähintään yhtä tärkeiksi. Vuosikausia olenkin luennoillani toistellut presidentti Kekkonen teesiä siitä, että liikunnasta ei pitäisi jäädä ”lääkkeen maku suuhun”.

En kiistä, etteivätkö terveyssyyt ja varsinkin terveyden menetys voi saada ihmistä liikkumaan. Tässä auktoriteetteihin uskovassa maassa lääkärin määräämä liikuntareseptikin voi joissakin tapauksissa saada aikaan fyysisen aktiivisuuden lisääntymisen. Silti en vielääkään jaksa ymmärtää, miksi medikalisaatioajatteluun perustuva liikuntakäsitys tunkee läpi myös liikuntakäyttämistä arvioitaessa ja edistettäessä. Kun liikunnalla kiistatta on kansanterveydellisiä, jopa kansantaloudellisia vaikutuksia, tuntuu varmaan luontevalta ajatella, että tämä yhteiskunnallinen perustelu toimii myös yksilötason kannustimena. Tässä ajattelussa sivuutetaan kuitenkin inhimillisyyden olennaisin piirre, ihminen ajattelevana, tuntevana ja omia tavoitteita asettavana olentona. Sairauksilla tai jopa kuolemalla pelottelu ei kaikkiin tehoa.

Liikunnan kirjavat tavoitteet

Olen viime aikoina, iästäni johtuen, joutunut toteamaan, etteivät liikunnan terveysajattelun ongelmat rajoitu vain yksilötasolle. Terveysperustelujen yksipuolinen korostaminen liikunnan merkitystä arvioitaessa näyttää tuovan ongelmia myös koko yhteiskunnan ja sen instituutioiden tasolla. Vaikka liikunta on merkittävä yhteiskunnallinen voimavara, tämän tosiseikan tunnustaminen näyttää usein rajoittuvan juhlapuhetasolle. Eihän yhdelläkään päätöksentekijällä toki voi olla varaa julistautua terveyden vastustajaksi, sen verran yksimielisestä arvosta on kyse. Korostan kuitenkin, että kysymys on nykyisestä historiallis-yhteiskunnallisesta tilanteesta. Ei terveys aina ole ollut näin keskeinen tekijä kuin nyt, eikä liikuntaa aina ole perusteltu terveyssyillä. Liikunnalla on toki monia muitakin tärkeitä tavoitteita kuin terveys. Ne ovat vain nykyinnostuksen vallassa jääneet vähemmälle huomiolle.

Olen myös pedagogisen ammattini vuoksi erityisen huolissani liikunnan kasvatuksellisten tavoitteiden unohtumisesta. Urheiluakin on alettu markkinoida terveysperustein, koska myös urheilun organisaatiot tarvitsevat legitiimin perustelun. Erityisesti lasten ja nuorten urheilussa on huolestuttavaa, jos kasvatukselliset arvot unohdetaan ja järjestelmästä tulee vain urheilijan urapolkuja rakentavaa toimintaa, jota epäloogisesti perustellaan terveydellisillä arvoilla. Jos urheilun kasvatuksellinen merkitys halutaan oikeasti ottaa huomioon, sen tulisi näkyä myös huippu-urheilua koskevissa päätöksissä, kun kerran urheilijoita ainakin pyritään edelleen käyttämään nuorison esikuvina. Kasvatuksellisia arvoja ei pelkästään joustokauloiden lisäämisellä edistetä.

Yllättävää kyllä myös terveysliikunnassa on unohdettu kasvatukselliset arvot. Olen huolestuneena seurannut, kuinka toisinaan varsin korkeallakin asiantunteumuksen ja päätöksenteon tasolla fyysisen aktiivisuuden edistäminen ja liikuntakasvatus nähdään yhdeksi ja samaksi asiaksi. On totta, että fyysisen aktiivisuuden edistäminen, eväiden antaminen ihmisille liikunnallisen elämäntavan luomiseksi, on keskeinen liikuntakasvatuksen tavoite, mutta se ei ole koko totuus. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on kuitenkin pitkäjänteinen ja monitahoinen prosessi, jossa tietojen, taitojen ja kokemusten hankkimisen kautta pyritään löytämään yksilölliset tavat liittää fyysinen aktiivisuus osaksi elämisen kokonaisuutta. Se ei ole vain puoliväkisin lisättyä kalorien kulutusta tai nopeasti parannettua Cooperin testin tulosta. Toisaalta liikuntakasvatukseen liittyy aina myös ”liikunnan avulla kasvattamista”. Jos nämä ulottuvuudet unohdetaan, jää syrjään liikunnan ja urheilun inhimillisen ja yhteiskunnallisen arvon monimuotoisuus. Silloin ihminen ymmärretään vain biologisena olentona ja liikunta pelkkänä fyysisenä aktiivisuutena, sykemittareiden ja kiihtyvyyssantureiden maailmana.

Ihmisen kestävyys osaksi kestävästä kehityksestä

Vielä vähemmän huomiota on kuitenkin saanut se, miten liikunnan ja terveyden juhlapuheet saataisiin siirtymään käytännön yhteiskuntapolitiikaksi. Terveysliikuntaa edistetään pääasiassa erilaisilla liikuntarahoitukseen pohjautuvilla kampanjoilla, hankkeilla ja ohjelmilla, joissa toistetaan terveysmantraa, kun samaan aikaan yhteiskunnan suurista linjoista päätettäessä fyysisen aktiivisuuden merkitys unohdetaan liian etäisenä ja abstraktina. Liikunnan mahdolliset kansantaloudelliset vaikutukset näkyvät vasta vuosikymmenien päästä. Se on aivan liian pitkä aikajänne nykypolitiikan talousajattelulle. Tuottoja on saatava neljännesvuosittain ja säästöjä mieluummin heti.

Väestön fyysisen aktiivisuuden väheneminen on niin iso kysymys, että sitä ei ratkaista pelkästään liikuntabudjetilla. Muutoksia olisi saatava läpi koko yhteiskunnan: liikenne-, ympäristö- ja koulutuspolitiikassa, työelämää koskevissa päätöksissä, lähes kaikkialla. En tietenkään vastusta teknistä kehitystä, enkä halua ”takaisin kivikauteen”. Silti olen sitä mieltä, että fyysisen aktiivisuuden edistämisestä, ei sen vähentämisestä, tulisi saada yksi päätöksentekoa ohjaava peruste, jos halutaan

saada aikaan muutakin kuin kosmeettisia ja omaatuntoa rauhoittavia ratkaisuja. Valitettavasti olen tässä suhteessa pessimisti. Jos ilmastokatastrofin uhatessa ei edes ympäristötekijöitä saada taloudellisten perusteiden rinnalle päätöksentekoon, miten sitten liikuntaa. Silti uskallan esittää: ihmisen kestävyys tulisi ottaa mukaan kestävän kehityksen periaatteisiin.

Oman lukunsa muodostaa terveystaloudellinen politiikka, jonka jätin edellä tarkoituksella mainitsematta. Luulisi, että kun liikuntaa perustellaan ja markkinoidaan yhä enenevässä määrin terveydellisin syin, se heijastuisi myös terveydenhuoltojärjestelmän toimintaan. Jossain määrin näin varmasti tapahtuukin, sillä ainakin työterveyshuollossa niin työntekijöiden jaksamista kuin kuntoutumistakin edistetään myös liikunnallisilla keinoin. Kosmeettiselta sekin tosin joskus vaikuttaa, jos varsinaisiin syihin, työoloihin, ei yritetäkään puuttua.

Henkilökohtaisen herätyksen olen kokenut vasta jäätyäni pois työelämästä. Monet kollegani ja tuttavani varoittelivat minua tarpeettomuuden tunteesta ja liiallisesta vapaa-ajasta. Joskus ihmettelen sitä, miten ihmisen asiantuntemus voi häipyä yhdessä yössä. Yhtäkkiä kukaan ei vain enää kysy sinulta mitään, ei pyydä haastattelua, ei lausuntoa. Tutkimuksentekoa voi kuitenkin aina jatkaa, vaikka harrastuksena. Yliopistoissa on nykyisin käytössä henkilökohtaisesti räätälöidyt emeritus-sopimukset, jotka mahdollistavat työskentelyn juuri sellaisissa tehtävissä ja siinä määrin kuin itse sopivaksi katsoo. Siten asiat, jotka saivat työvuosieni ajan odottaa, pääsevät nyt toteutumaan, ja tekemistä riittää. Ymmärrän silti niitä eläkkeelle jääviä, joiden elämä on työuran aikana rakentunut lähes yksinomaan ammatillisten haasteiden varaan. Muutos on varmasti valtava, ja jo yhteiskunnallisesti toivoisi, ettei kenenkään asiantuntemusta heitettäisi kerralla menemään.

Liikuttaako terveydenhuolto?

Suurin henkilökohtainen muutos eläkkeelle jäätyäni on tapahtunut siirtymisessä pois työterveyshuollon piiristä. Viimeksi lääkäriä käydessäni jouduinkin toteamaan, etten vielä ole oikein löytänyt paikkaani suomalaisessa terveydenhuoltojärjestelmässä. Ja kuitenkin erilaiset vaivat näyttävät vain lisääntyvän. Tästä pääsenkin helposti ydinkysymykseen: edistääkö terveydenhuoltojärjestelmämme oikeasti fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta terveyttä vai onko lyhytnäköinen taloudellinen ajattelu ohittanut myös kansanterveydelliset ja -taloudelliset näkökohdat? Pahoja ennusmerkkejä ainakin on olemassa. Kun en enää järjestelmän mukaan ole tuottava yksikkö, vaan osa kestävyysvajetta, on helppo ajatella, ettei minuun kannata enää kovin suuria panostaa. En puhu nyt vain itsestäni enkä edes pelkästään ikäihmisistä. Minusta tuntuu, että urani alkuaikoina voimalla lanseerattu käsite ”enaltaehkäisevä terveydenhuolto” on käytännössä epätaloudellisena unohdettu. Toki lääkäri ja vielä useammin hoitaja jaksaa aina silloin tällöin muistuttaa asiakastaan liikunnan merkityksestä. Mutta siinäkö se on?

Voi olla, että kokemukseni ovat yksipuolisia, mutta minusta tuntuu, että ainakin ikääntyvien terveydenhuoltojärjestelmän liikunta-ajattelussa on kahdensuuntainen ongelma. Niille, jotka todella tarvitsisivat fyysistä aktiivisuutta, todellista, toiminnallista tukea ei löydy, ei sen paremmin koti- kuin laitoshoidossakaan. Päinvastoin: kärjistetty esimerkki näyttää olevan se, että tietyissä asiakasryhmissä fyysinen aktiivisuus nähdään levottomuutena ja aktiivisuutta pyritään siten erilaisin keinoin jopa rajoittamaan. Kaikesta ansiokkaasta gerontologisesta ja liikuntagerontologisesta tutkimustiedosta huolimatta nykyajattelu ei edes tunnista tällaisia fyysisen aktiivisuuden ongelmia. Mielessä on useampaan otteeseen käynyt kysymys, onko liikunnasta tullut vain ”kauniiden ja rohkeiden” etuoikeus.

Edellä kuvattu tilanne ei ole ainoastaan liikunnan edistämisen ongelma. Se on terveydenhuoltojärjestelmämme haaste laajemminkin. Yhtäältä kysymys on taloudellisen ajattelun lyhytnäköisyydestä, josta jo kirjoitin aikaisemmin. Toisaalta kysymys on toimintatavoista ja priorisoinneista. Suomalaisen terveydenhuollon ongelma ei ole lääketieteellisen tiedon puute tai osaamattomuus, vaan järjestelmän toimimattomuus.

Sattuva laadukas elämä

Lyhytnäköinen taloudellinen ajattelu tulee näkyviin myös niiden ikäihmisten kohdalla, jotka harrastavat liikuntaa tai ovat muutoin fyysisesti aktiivisia. Omasta mielestäni en ole pikkuvioista ruikuttaja. Kipukynnykseni on aika korkea, kuten monilla muillakin tuntemillani kestävyysliikunnan harrastajilla. Siksi tuntuisi aika luontevalta, että jos meistä jollakin on vaiva tai vamma, joka selvästi haittaa liikkumista ja se olisi suhteellisen helposti lääketieteellisin keinoin poistettavissa, olisi taloudellisempaa hoitaa se kuntoon kuin jäädä odottamaan liikkumattomuudesta johtuvia, vakavampia sairauksia. Tutkimusten ja omien kokemusteni perusteella voi todeta, että erityisesti tässä iässä liikkumattomuuden haitat ilmenevät todella nopeasti. Terveysjärjestelmämme ei kuitenkaan ota esittämäni huomioon. Liian usein pikkuvaivojen ajatellaan haittaavan vain yksilöllistä elämisen laatua, eikä niillä ole laajempaa merkitystä. Pikkuvaivat kuormittavat turhaan muutenkin kallista systeemiä.

Tuttavapiiriini sattuu kuulumaan varsin paljon ikääntyneitä liikunnan harrastajia, naisia ja miehiä, ja kokemukset ovat yllättävän samansuuntaisia. ”Voi kuulkaas rouva, kyllä te tällä jalalla vielä menette kymmenen vuotta, ja rollaattorilla pitempäänkin”, on jo kliseeksi muodostunut lääkäreiden repliikki. Ja mennäänhän sillä, kun on menty tähänkin asti, kaikki nämä vuosikymmenet. Varsinkin, kun liikunta on niin mukavaa, vaikka ei aina niin terveellistä. Onneksi vuosikymmeniä kestävyysliikuntaa harrastaneena tunnen olevani vähintään askeetti, ellen suorastaan masokisti, ja osaan ajatella: ”Tämäpä vasta laadukasta elämää, kun sattuu niin pirusti!”

Emeritusprofessori Lauri Laakso on Jyväskylästä. Hänelle käy kaikki keilailusta triathloniin, nykyisin enenevässä määrin myös arki- ja luontoliikunta.

UNELMA KEIJUKAISEN KEVEYDESTÄ

Anna-Maria Isola

Kun olin pieni, liikuin alati. Milloin hypin narua kotipihalla, milloin juoksentelin metsiköissä. Isoveljeni kirjoitti kuvaamataidon vihkoonsa g-kirjaimen kohdalle: "Pikkusiskoni juoksee kuin gaselli." Vähän isompana sulan maan aikaan pyöräilin usein yhteensä 40 kilometrin matkan keskustaan ja takaisin. Nousin sängystä aamukuudelta päästäkseni juoksentelemaan keväiseen ja heräilevään metsään. Makoilin aamu-usvassa sammalmättäillä ja kuvittelin lentäväni keijukaisena puiden oksistoissa ja hyppelhtiväni kallioiden jyrkänkeillä. Liikkuessani pääsin unen ja valveen rajamaiden kaltaisiin mielikuvitusmaailmoihin, joissa mahdollisen rajat venyivät ja arki unohtui.

Käsitefilosofiassa keskustellaan kokemusmaailman ja odotushorisonetin yhteydestä. Mitä pienempi ja kapeampi ihmisen kokemusmaailma on, sitä vähäisempiä hänen odotuksensa ovat ja sitä lyhemmälle ajalle tulevaisuuteen ne sijoittuvat. Ja päinvastoin: mitä suurempi kokemuksellinen tila on, sitä kauemmas ja laveammalle odotushorisonetti taipuu. Mielikuvitus on menneisyyttä ja tulevaisuutta yhdistävä silta.

Suuri kokemustila ei tarkoita pelkästään sitä, että ihminen on saanut kokea paljon. Tärkeää on ennen kaikkea kokemuksen laatu. Myönteiset kokemukset luovat avaran kokemustilan, kielteiset supistavat sitä. Sosiaalinen vertailu ja kilpailu voivat kutistaa kokemusmaailmaa, jos ihmisen pystyvyyden tunne on hauras. Onnistumiset ja myönteiset rajojen rikkomiset puolestaan avaavat uusia mahdollisuuksia.

Viime aikoina olen hahmottanut suhdettani liikuntaan kokemuksen, mielikuvituksen ja odotuksen käsitteiden avulla. Tasamaalla liikkuessani maailmani on miltei rajaton. Jo pienenä hiihdin ja juoksin hurjaa vauhtia: mielikuva itsestäni nuorena marjomatikaisena tai päivitikkasena kiritti menoani. Minulla oli myös tapana selostaa liikkumistani. Kyse ei ollut kilpailusta, koska kilpailijoita minulla ei ollut. Silti kilpailin joka hetki tosissani. En tavoitellut maalia, koska tärkeintä oli itse matka eikä sen päättyminen voitokkaasti.

Ikävä kyllä mielikuvituksellani oli rajat muualla. Ne löytyivät tilanteissa, joissa en tuntenut itseäni kovin turvalliseksi ja joissa oli minua huomattavasti parempia liikkujia. Pidin itseäni huonona liikkujana, kun en telinevoimistelussa uskaltanut ja osannut tehdä kieppiä. Olin huono liikkuja, kun jäin joukkuejaoissa pääsääntöisesti viimeiseksi. Olin huono, koska pallopelikentillä seisoskelin ja väistelin palloa sujuvasti. Olin hädissäni, kun sain tanssissa rytmillisesti taitavat sotkeutumaan jalkoihinsa.

Suoriuduin liikunnasta kiitettävien arvosanoin, mutta silti pidin itseäni kehnona liikkujana. Kiitettävä arvosana ei auttanut minua hyväksymään sitä, että olin hidas oppija ja ruumiillisesti kömpelö. Sujuva eteneminen tasamaalla menetti merkitystään ja aloin määritellä itseäni yhä enemmän niiden osa-alueiden kautta, joita

en osannut. Liikunnasta, myös juoksemisesta, katosi ilo. Onneksi löysin sen vähitellen taas opiskeluaikoina.

Väitän, että Suomessa liikuntaa edistävät toimet rakennetaan väärälle perustalle tai oikeastaan sille perustalle, jota usealla ihmisellä ei ole. Näkemykseni perustuu köyhäksi itsensä määrittelemien ihmisten omaelämäkerrallisiin teksteihin, joissa he monipuolisesti tulkitsevat sairauteen ja terveyteen liittyviä syitä. Kurjista lähtökohdista ponnistanut ja työtön ihminen kärsii usein lähisuhteiden tai yhteiskunnallisen vastavuoroisuuden puutteesta: hän ei koe olevansa arvostettu ja tunnustettu omana itsenään. Tällaisten ihmisten kokemusmaailmat ovat hyvin usein kielteisesti sävyttyneitä, eikä heillä ole uskoa tulevaisuuteen. Heitä ei auta käskeä tekemään elämäntaparemonttia. Tarvitaan muita keinoja.

Olen tutkinut terveyden edistämiseen, liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvien politiikka-asiakirjojen sisältöjä ja retoriikkaa. Toimenpiteet kyllä ovat oikeansuuntaisia, mutta niillä ei ole saatu yhteiskunnan reunalla eläviä tai matalasti koulutettuja liikkumaan lisää. Missä silloin on vika?

Olen kuullut hyväosaisten (keskituloisten ja koulutuksen saaneiden) puuskahattavan harmistuneena, että liikkuminen ei ole rahasta kiinni. He ovat kyllä oikeassa, mutta syyllistäminen ei saa yhtäkään ihmistä lähtemään lenkille. Liikkua voi huokeasti, mutta monipuolisilla ja usein maksullisilla liikuntamahdollisuuksilla on tärkeä välineellinen arvo: ne katkaisevat arjen, tarjoavat näköaloja, tekevät piilossa olevia mahdollisuuksia näkyviksi, innostavat, auttavat kiinnostumaan terveydestä – venyttävät odotushorisonttia. Vasta sen jälkeen ihmisellä on intoa kyykätä vuokrayksionsä lattialla tai lähteä lenkille.

Käytännön työssäni yhteiskunnan syrjällä elävien ihmisten parissa olen havainnut, että olipa kyse mistä taidosta tahansa, mikään ei voita myönteistä kokemista ja oppimisympäristöä. Turvallisessa ja tasa-arvoisessa ympäristössä esimerkiksi pitkään työttömänä olleet nuoret aikuiset ylittävät myönteisesti rajojaan ja riemuitsevat siitä. Kyse voi olla hyvinkin pienestä asiasta. Siitä, että uskaltautuu uimapuussa kylpylään, onnistuu punnertamaan hevosen selkään, pysyy hetken lumilaudalla, jaksaa vaeltaa tai osaa ohjata koiravaljakkoa. Paperille tulostettu valokuva huoneen seinällä muistuttaa jälkikäteen hyvästä ja onnistuneesta hetkestä ja luo myönteistä tunnelmaa arkipäivään – antaa toivottavasti mielikuvitukselle tilaa ja venyttää maailmojen rajoja.

Myönteiset rajojen ylitykset ovat ihmisten mielikuvitukselle sytykettä. Hyvä muistijälki auttaa palaamaan kokemukseen, parhaassa tapauksessa haaveilemaan aavistuksen eteenpäin. Vasta sitten, kun halu on syntynyt, voidaan sanallisesti, tiedollisesti tai palveluohjauksen keinoin auttaa haaveiden muuttumista tavoitteiksi ja edelleen saavutuksiksi.

Minun on työssäni ollut helppo samastua vähän liikkuviin ihmisiin, koska kokemus omasta huonoudesta, jännityksestä tai jopa paniikista on voimallinen. Väitän, että meidän pitäisi ennakkoluulottomammin etsiä vähäisen liikkumisen syitä juuri niiden ihmisten puheesta, jotka liikkuvat mielestämme surkean vähän. Valistus ja

tiedollinen tuputtaminen eivät auta, vaan aiheuttavat pahimmassa tapauksessa henkistä vastarintaa. Ihmisellä kun on tarve suojautua ja puolustautua hyökkäystä vastaan.

Olen tullut tutuksi kömpelyyteni ja oppimistapani kanssa. Opin liikkeet omaan tahtiini, jos minä ja ympäristöni olemme rauhallisia. Ymmärsin myös, että riittävän rauhallista ympäristöä on ehkä mahdoton saavuttaa. Muutamilla kokeilemillani tanssillisilla tunneilla vuoroin itketti, vuoroin nauratti. Unelma keijukaisen keveydestä, notkeista liikkeistä ja tanssillisista hyppelyistä olivat unelmavarastossani.

Sitten löysin silkkikeinun.

Astelin ensimmäiselle ilmajoogatunnilleni anteeksi pyytelevin miettein. Olin suunnitellut strategian etukäteen: siinä missä muut ehkä oppisivat liikkeet oitis, minä opettelisin suosiolla vain puolet. Onnekseni ohjaajakseni osui tarkkasilmäinen nuori nainen. Kun en ollut uskaltanut kiivetä seisomaan kankaan varaan, hän seiso vieressäni ja ohjeisti rauhallisesti. Kun en enää uskaltanut jatkaa liikettä, hän kehui juuri niin pienesti kuin oli uskottavaa ja totesi, että seuraavalla kerralla pääsisin pidemmälle.

Ohjaajan käyttämät sanat olivat tärkeitä. Hän ei luonut minuun suorituspainetta sanomalla, että seuraavalla kerralla osaisin jo roikkua pää alaspäin. "Seuraavalla kerralla pääset pidemmälle", kuulosti korviini saavutettavalta ja lohdulliselta.

Olin 35-vuotias ja hyppelohdin tunnin jälkeen onnesta. Olin kokonaan unohtanut vertailla itseäni muihin. Tunsin osaavani ja pystyväni. Sittemmin olen halunnut jakaa silkkikeinun taikaa ystäväilleni ja olen huomannut, että moni on tuntenut samaa riemua kuin minä. Yhdessä voimakuvistani riipun pää alaspäin kyyhkyasennossa. Sitä katsellessani saan hyvän mielen.

Myönteinen oppimisympäristö, hyvä kokemus ja myönteinen käsitys itsestä oppijana ovat hyvän kehän alkupiste. Huomaan sen itsestäni. Kun pelko tai paniikki saa vallan, jätän leikin sikseen. Kun en jännitä, onnistun. Silkkikeinussa voin leikkiä olevani kujeileva keijukainen, koska kankaan varassa pystyn kiepauttamaan itseni ympäri toisin kuin tangolla. Kankaan varassa saan hellittyä myös pientä lasta itsesäni, kun kuvittelen kääriytyväni tuulen keinuttelemaan silkkikehtoon.

Vielä jonakin päivänä keijukainen myös tanssii.

Helsinkiläinen Anna-Maria Isola on tutkijatohtori ja työskentelee projektipäällikkönä vaikeasti työllistyvien nuorten aikuisten projektissa. Pyöräillen hän on aina perillä.

"Tekstiä oli todella mukava kirjoittaa, koska olen kaivannut sitä, että tavallisten liikkujien kokemuksia kuunnellaan. Oman liikkumisen ja siihen liittyvien ajatusten kirjoittaminen teki hyvää myös ammatillisesti. Kyselin työssäni kohtaamiltani ihmisiltä, mikä heitä estää liikkumasta ja auttaa liikkumaan. Kirjoittaessani huomasin, miten haavoittavilta jotkin liikkumiseen liittyvät asiat vieläkin minussa tuntuvat, ja miten lapsenomaisia jotkin unelmani vielä ovat. Kuten niin monen muun asian, liikkumisenkin takaa paljastuu kysymys siitä, miten minut hyväksytään tämännäköisenä, tällä ruumiilla, tällä ominaisella tavallani liikkuvana."

TÄYSKÄÄNNÖS

Jukka-Pekka Ovaska

Olen harrastanut liikuntaa aktiivisesti noin kahdeksan vuotta. Ala-asteen loppuun mennessä olin korvannut liikunnan ja ulkona leikkimisen videopelien pelaamisella ja sisätiloissa istuskelulla, minkä seurauksena vieraannuin liikunnasta ja olin alkanut kerätä painoa. Yläasteelle siirtyessäni pituuskasvuni tasoitti tilannetta hieman, mutta olin jo alkanut kokea henkistä pahoinvointia omasta tilastani. Liikunnan aloittamista vaikeuttivat erikoisella tavalla nuoren identiteetin kehittymiseen liittyvät ongelmat: en kokenut liikunnan olevan osa sitä henkilöä, joksi olin kasvanut. Teini-ikäisenä liikunnan aloittaminen merkitsi minulle samalla myös sisäistä muutosta, mikä pelotti. Pelkäsin esimerkiksi, että vanhat luokkakaverini näkevät minut urheillessa, sillä uskoin heidän pilkkaavan minua. Pelostani huolimatta aloitin liikunnan pikkuhiljaa tekemällä vatsalihasliikkeitä, käymällä lenkillä ja pyöräilemällä. Myöhemmin uskaltauduin salille. Aloin hitaasti tuoda liikuntaa ja liikkumista takaisin osaksi elämäniä.

Nykyään tanssin steppiä, minkä lisäksi harrastan liikuntaa käymällä kuntosalilla useita kertoja viikossa. Olen siirtynyt lenkkeilystä ja vatsalihasrutistuksista käyttämään hyppynarua, juoksemaan intervaleja ja heiluttamaan kahvakuulaa. Vuoden 2013 keväällä kävin Trainer4You:n kahvakuulaohjaajakoulutuksen. Voin siis ilolla sanoa, että suhtautumiseni liikuntaan on tehnyt täyskäännöksen teinivuosistani. Erikoisinta on havaita perustavanlaatuinen muutos näkemyksissäni omasta kehostani ja siitä, mitä voin tehdä. Teini-ikäisenä olin hyvin epäileväinen omista kyvyistäni oppia mitään uusia liikunnallisia taitoja, ja historiani määritteli hyvin paljon tulevaisuuttani. Vuosien varrella olen kuitenkin oppinut, että ihminen voi päättäväisellä harjoittelulla oppia melkein mitä tahansa. En välttämättä voi olla ammattiteppaaja enkä sitä ehkä haluaisikaan, mutta voin kuitenkin harjoittelemalla oppia todella hyväksi. Tällaiset perususkomukset vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun ja aktiivisuuteen, mutta niiden tunnistaminen ja muuttaminen voi viedä vuosia. On äärimmäisen tärkeää saada lapset havahtumaan omiin mahdollisuuksiinsa ja herättää heissä liikkumisen ilo ja intohimo hyvissä ajoin. Erityisen tärkeää se on siksi, että tietynlaiset uskomukset itsestä välittyvät myös muihin elämän osa-alueisiin. Uskon, että jos lapsi tai nuori on aktiivinen ja pitää liikunnan harrastamisesta ja uskoo omiin kykyihinsä oppia uusia asioita, on todennäköisempää että hän suhtautuu elämään ja uusiin asioihin samalla tavalla.

Usein ihmisen elämän kokonaisuus esitetään kolmijalkaisena jakkarana, jonka jalat muodostuvat kolmesta elämän osa-alueesta: fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen/henkinen. On helppoa hyväksyä, että jos fyysinen tai sosiaalinen jalka on rikki tai lyhempi kuin muut, myös kokonaisuus on kallellaan. Oma elämäni oli yläasteella pahemman kerran kallellaan, sillä sen lisäksi että en liikkunut tarpeeksi, olin epäaktiivisella elämäntyyllilläni eristänyt itseni myös sosiaalisesti. En ollut tilanteeseeni

kovinkaan tyytyväinen, ja omakuvani oli erittäin heikko (toisin sanoen olin tyyppillinen murrosikäinen). Elämäni oli tultava muutos, sillä olin alkanut kokea orastavan masennuksen ensioireita. Tilanne alkoi onneksi muuttua samaan aikaan sekä liikunnan että ystävien suhteen alkaessani lenkkeillä ja lähdettyäni mukaan seurakunnan avustaja- ja isokoulutuksiin. On kuitenkin hyvin vaikeaa sanoa, vaikuttiko toisen jakkaran jalan korjailu myös toisen jalan kuntoon. Minulla on taipumusta ajatella erilaisten tapojen ja ajattelutapojen muutosten keräävän taakseen liikevoimaa, momenttia, jonka voimin muitakin muutoksia alkaa tapahtua ikään kuin itsestään. Voisiko siis olla, että aloittamalla liikunnan yläasteen alkupuolella loin tietämättäni edellytyksiä myös sosiaalisen elämäni muutoksille?

Muutosta liikkeeseen

Vähäisen liikunnan syitä tulee tarkastella erittäin laajasti. En osaa sanoa, voidaanko omaan elämäni ja ajatteluuni myönteisesti vaikuttaneita muutoksia laittaa liikunnan aloittamisen piikkiin, mutta uskon, että muutokset elämäni eri alueilla olivat joka tapauksessa voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Vaikeampaa on todentaa kausaalisuhteita: tuliko sosiaalinen vetäytyminen ala-asteella vähäisen liikunnan seurauksena vai toisinpäin. En pidä tarkkojen kausaliteettien tutkimista liikunnan edistämisen kannalta välttämättä olennaisena, sillä uskon ihmisen ajattelutavassa tapahtuvien muutosten olevan monien eri tekijöiden summa. Tärkeämpää on ymmärtää, että ihmisen elämäntapa on laaja kokonaisuus, jonka osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Yhteiskunnalliset toimet liikunnan edistämiseksi täytyy siksi kohdistaa systeemitason muutoksiin, eikä pelkästään yksittäisiin tekijöihin. On pyrittävä vastaamaan kysymykseen, miten nykyjärjestelmä tukee aktiivista elämäntyyliä. Minkälaisia arvoja meidän yhteiskunnassamme pidetään tärkeinä, minkälaisia mekanismeja yhteiskuntaamme liittyy ja minkälaista käytöstä yhteiskunnassamme palkitaan? En tarkoita sitä, että ihmisiin pitäisi suhtautua täysin behavioristisen psykologian näkökulman mukaisesti. On kuitenkin tärkeää, että liikunnasta ja liikunnan edistämisestä puhuttaessa tarkastellaan yhteiskuntaa myös laajemmin.

Välillä julkiset organisaatiot ja elinkeinoelämä välittävät skitsofreenista viestiä kansalaisille, asiakkailleen ja työntekijöilleen. Toisaalta ihmisten tulisi olla tehokkaita ja tuotteliaita työläisiä, joiden tehtävänä on tuottaa mahdollisimman paljon kansantuotetta, voittoa ja hyötyä sille organisaatiolle, joka heille palkkaa maksaa. Samaa aikaan ihmisten tulisi kuitenkin elää tasapainoista elämää, johon kuuluu sekä liikunta, ystävät, läheisistä huolehtiminen että itsensä toteuttaminen. Julkisen tahon viestinnässä liikunnasta tulee siis uusi vastuu ja velvollisuus: hyvä kansalainen liikkuu aktiivisesti, sillä kansantalous, työnantaja, valtio ja kunta kärsivät, jos kansalainen on sairaana liikunnan puutteen takia. Muistathan kuitenkin tehdäilityöt loppuun ja hakea lapset päiväkodista ajoissa, sillä illalla pitää olla aikaa myös meditoinnille ja itsensä toteuttamiselle?

Ristiriitaisen viestin syynä on monenlaisia asioita, mutta uskon, että yksi tärkeä syy on tapa, jolla mittaamme asioita. Sanotaan, että saat sitä, mitä mittaat. Kun hullut pidämme arvossa ainoastaan niitä asioita, joita voidaan mitata monetaarisesti, joille voidaan laittaa hintalappu. Eikö kuitenkin ole niin, että kyvykäs ihminen voi menettää koko omaisuutensa ja rakentaa uuden kokonaan tyhjästä? Hän voi tehdä niin monta kertaa, mutta niitä asioita, joille emme ole laittaneet hintalappua, emme voi koskaan saada takaisin. Perheemme, ystävämmme, positiivinen elämäntilanteemme sekä kykymme liikkua, tanssia, olla vuorovaikutuksessa toistemme kanssa ja luonnon kanssa ovat kaikki asioita, jotka olemme saaneet ilmaiseksi, mutta joita emme koskaan voi saada takaisin, jos ne menetämme. Yhteiskuntamme ja organisaatiomme eivät kuitenkaan mittaa näitä asioita, joten emme anna niille juurikaan arvoa. Emme ainakaan ennen kuin menetämme ne.

Isoja muutoksia on vaikeaa saada aikaan, ja usein edistyksen on tapahduttava pienin askelin. Jos isoja systeemitason muutoksia alkaa pitää ainoana riittävinä toimenpiteinä, saattaa toiminta halvaantua, jolloin ei ainakaan tapahdu mitään. Jostain on siis lähdettävä, ja kuten minulle kävi teini-ikäisenä, voi positiivinen muutos jollakin alueella saada aikaan edistystä myös muissa systeemin osissa. Mielestäni onkin hienoa, että sosiaali- ja terveysministeriössä ja opetus- ja kulttuuriministeriössä on lähdetty edistämään suomalaisten liikkumista ja aktiivista elämäntapaa Muutosta liikkeellä -linjauksilla.

Kohti systeemitason muutoksia

Mielestäni on tärkeää, että Muutosta liikkeellä -julkaisussa on otettu kantaa ihmisten liikkumattomuuteen työelämässä muun muassa asettamalla tavoitteeksi päivittäisen istumisen vähentämisen. Olen tarkkaillut oman istumiseni määrää huolestuneena, ja vaikka liikun aktiivisesti, koen aika ajoin henkistä pahoinvointia istuttuani koko päivän koneen ääressä. Olenkin harkinnut sellaisen työtason hankkimista, joka mahdollistaisi työskentelyn seisoen. Myös taukojumppien tekeminen olisi tärkeää. Yliopistolla opiskellessani törmään kuitenkin siihen tosiasiaan, että missään ei ole sellaista tilaa, jossa voisi esimerkiksi heilutella pari minuuttia kahvakuulaa tai vaikka venytellä. Tietysti voisinkin tehdä pölkkyä punnerruksia tai joogata tietokone-luokassa tai käytävällä. Ollaanpa kuitenkin rehellisiä: kuinka moni alkaa oikeasti jumppata toimistossa, jos siihen ei ole omaa tilaa? Toisin sanoen yritysten ja julkisten organisaatioiden työtiloihin pitäisi tehdä varta vasten paikkoja, joissa voi tehdä taukojumppaa. Uskon myös, että nokosten ottamisen pitäisi ehdottomasti olla mahdollista nykyaikaisessa työpaikassa. Jumppaamisesta, lepäämisestä ja meditoinnista pitää tehdä sosiaalisesti hyväksyttävää työpaikoilla, ja niihin pitää kannustaa luomalla työympäristöstä kannustavaa.

Muutosta liikkeellä -linjauksissa on hyvin otettu huomioon organisaatioiden toimintakulttuurien, ulkoympäristön ja sisätilojen sekä arkiliikkumisen merkitys aktiivisen elämäntavan edistämisessä. Näiden kaikkien on pelattava yhteen, jotta

liikunta ja fyysinen aktiivisuus koetaan luonnolliseksi osaksi arkea. Fyysinen aktiivisuus luo myös tilaisuuksia olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja luonnon kanssa. On tärkeää luoda mahdollisuuksia kaupunkiympäristöön, kuten rakentaa lähiliikuntapaikkoja sekä suunnitella viheralueita ja ulkoilureittejä niin, että ihmisen on helppoa ja miellyttävää tehdä aktiivisuutta tukevia valintoja. Tässäkin nousee esille systeemitason muutosten tarve: jos liikunnallista elämäntapaa halutaan edistää, tulee ottaa huomioon laaja määrä eri asioita kaavoituksesta ja liikenteen suunnittelusta lähtien. Terveyspalveluissa on siirryttävä lääkinnästä ennaltaehkäisyyn, kuten Muutosta liikkeellä -julkaisun kolmannessa linjauksessa otetaan esille. Liikunta- ja ravintoreseptien antaminen potilaalle tulee olla yhtä tärkeä osa terveydenhuoltoa ja hoitoa kuin lääkereseptien antaminen.

Liikunnan edistämistyön tulee tapahtua holistisesti ja systeemiajattelua noudattaen. Näen liikunnan edistämisen osana kestävästä kehityksestä, sillä yksi kestävä kehityksen kulmakivistä on sosiaalisesti tasa-arvoisen ja inhimillisesti kestävä maailman edistäminen. Niin kauan kuin iso osa väestöstä kokee fyysistä pahoinvointia ja siitä johtuvaa kokonaisvaltaista epätasapainoa ei yhteiskunta ole kestävällä pohjalla. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa samalla yhteiskunnan taloudelliseen kestävyYTEEN, mikä todettiin myös Muutosta liikkeellä -julkaisun liikunnan kansantaloudellista merkitystä käsittelevässä kappaleessa.

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteys kestävästä kehityksestä nousee selvästi esiin myös niissä tavoissa, joilla liikunnallisuutta edistetään. Kävelyn ja pyöräilyn lisääminen sekä kuntopolkujen, viheralueiden ja lähiliikuntapaikkojen rakentaminen vaikuttavat sekä suoraan että epäsuorasti ympäristön kestävyYTEEN. Mikäli kaupungin kaavoituksessa tähdätään siihen, että työmatkat voidaan taittaa kävellen tai pyörällä, vähennetään samalla autolla taitetuista työmatkoista syntyviä hiilidioksidipäästöjä ja ilmansaasteita. Jos ihminen voi olla päivittäin helposti yhteydessä luontoon, voidaan mahdollisesti vaikuttaa myös ihmisten asenteisiin liikkumista, kestävästä kehityksestä ja kuluttamista kohtaan.

Yhteiskunnan kestävä kehittäminen on määritelmänsä mukaan holistista ja siten väistämättä käsittää myös liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan edistämisen. Tämä on mielestäni ennen kaikkea mahdollisuus, mutta samalla se asettaa haasteita julkisille organisaatioille. Toimialarakenteet ja ministeriöiden väliset toiminnan rajat on unohdettava, sillä kaikki vaikuttaa kaikkeen ja ongelmien ratkaisemissa tarvitaan monien eri ammattilaisten asiantuntijuutta. Kun liikuntaa lähdetään edistämään, tulee siis kyetä tekemään yhteistyötä monien eri alojen organisaatioiden ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Vain näin toimien voidaan saada aikaan pysyvä muutosta.

Jukka-Pekka Ovaska on tamperelainen opiskelija. Nykyään liikunta on olennainen osa hänen arkeaan.

MIES MÄESSÄ

I. T. T. Tuokko

Liikkumiseni taikka paremmin sanottuna liikkumattomuuteni voidaan jakaa karkeasti ottaen kolmeen eri vaiheeseen elämässäni: varhaislapsuuteeni, kouluvuosiini sekä sen jälkeiseen aikuisuuteen. Mutta aloitetaan kuitenkin aivan alusta.

Varhaislapsuuteni

Kun olin pieni poika, isäni suojeli minua kaikelta. Ja kun sanon kaikelta, tarkoitan todellakin sitä. Eikä isäni mikään paha mies ollut, olin vain hänelle tärkeintä maailmassa. Vaikka minulla on vajaa kolme vuotta nuorempi veli, sain erityiskohtelua. Luulisi tietenkään isämme kohdelleen meitä suurin piirtein samalla tavalla, mutta niin ei ollenkaan ollut kenties siksi, että olin isäni kauan toivottu esikoinen. Tai sitten isäni näki minussa paljon nuorta itseään. Hän ei antanut minun millään hinnalla loukkaantua. Varjopuolena en saanut myöskään yrittää (tai sitten epäonnistua) oikein mitään.

Veljeni oli toista maata: hän naarmutti polvensa verille ja onnistui silloin tällöin katkomaan jopa luitaan. Aina hän kuitenkin nousi saman tien pystyyn. Jos itse puolestani satuin vaikka kaatumaan polkupyörälläni, jäi sieluuni pahemmat arvet kuin kyynärpäihini. Isäni varmasti myös tiesi tämän. Siksi minulle ei koskaan oikeastaan sattunut mitään vakavaa.

Lapsuuteni oli siis hyvin turvattua sekä kaikin puolin onnellista aikaa. Kävimme perheen kanssa lomaretkillä ja mökkeilimme ympäri Suomea. Veljeni kanssa tuli puuhasteltua kaikenlaista, mutta aina kuitenkin kadehdin häntä. Siinä missä hän teki asioita, jouduin minä vain kuvittelemaan niitä. Olen aina ollut taipuvainen elämään omassa sisämaailmassani, ja jo lapsena rakastin sarjakuvia sekä videopelejä. Veljeni taas potki samaan aikaan pihalla palloa vasten talomme tiiliseinää.

Kouluvuoteni

Kun tuli aika astua opintielle, voitte ehkä kuvitella miten minun kävi. Tunneilla olin oikea pikku priimus, mutta välitunneilla minulla ei ollut paljoa leikkikavereita. Kun veljeni kolme vuotta myöhemmin seurasi minua samaiselle ala-asteen pihalle, en voinut kuin kadehtia hänen runsasta kaveriporukkaansa.

Voisi varmasti kuvitella, että koulun liikuntatunnit olisivat olleet itselleni yhtä helvettä. Niin ei kuitenkaan ollut. Pärjäsin nimittäin liikunnassa varsin hyvin. Joka ikisessä todistuksessani heti ensimmäiseltä luokalta lähtien aina lukion viimeiselle asti arvosanani kyseisessä aineessa oli pyöreä kahdeksikko. Tämä ei johtunut siitä, että olisin mitenkään ansainnut numeron. Jos esimerkiksi juoksimme yläasteella

Cooperin testin, olisi numeroni ollut taulukon mukaan hädin tuskin kuutonen. Koska kuitenkin yritin sinnikkäästi, antoivat kaikki kolme liikunnanopettajaani armon käydä oikeudesta. Ja että minä yritin... Luulen, etten vain antanut sen häiritä, että olin luotu pieneksi ja pyöreäksi pojanpalleroksi enkä siis miksiäkään urheilulliseksi gaselliksi. Onnistuin jopa silloin tällöin kokemaan onnistumisen tunteita, kun minua ei valittukaan viimeisenä johonkin joukkuelajiin. Minulle annettiin silloin tällöin pelikentällä lempinimiä, kuten "Möntti" tai "Möykky", sillä olin sen verran pelätty vastustaja. Eikä tämä ollut koulukiusaamista.

Minulla on myös joitakin lämpimiä muistoja ala-asteen yleisurheilun tunneilta. Jouduimme silloin tällöin hyppäämään korkeutta. Ja vaikka rima ei ollut erityisen korkealla, oli sen alla silti aina paksu patja. Opettaja jakoi oppilaat nalle- ja kultaposukerhoihin menestymisen mukaan. Koska en ikinä selvittänyt edes ensimmäistä korkeutta, liityin mielelläni nallekerhon jäseneksi.

Ainoa asia, jota en koskaan ehtinyt kokea, olivat lukion vanhojen tanssit. Asia on jäänyt minua hieman vaivaamaan, sillä en millään enää saa tuota kokemusta takaisin. Syynä vanhojen tanssien väliin jäämiseen oli se yksinkertainen seikka, että mikään mahti maailmassa ei olisi saanut minua pakotettua tanssiparketille. Kun olin ehtinyt välttää pari tanssituntia, sovimme opettajani kanssa, että harrastaisin muuta liikuntaa tanssien sijaan. Lopputuloksena olikin se, että kävimme isäni kanssa keilaamassa.

Aikuisuuteni

Saavuttaessani lopulta aikuisuuteni huomasin harmikseni, että minulta puuttuivat lähes tyystin kaikenlaiset liikunnalliset elämykset. En ollut koskaan epäonnistunut missään, mikä johtui vain ja ainoastaan siitä, etten sittenkään ollut koskaan todella yrittänyt. Luuni olivat tietenkin säilyneet ehjinä ja kehoni ilman mustelmia, mutta se ei siinä vaiheessa enää paljoa lohduttanut. Jotta asiat olisivat muuttuneet, vaadittiin eräs elämäni suurimmista tragedioista.

Ja se oli isäni kuolema.

Ehkä meistä kolmesta – minusta, veljestäni sekä äidistäni – isän poismenon otti kaikkein raskaimmin äitini. Toiseksi eniten asia kenties kosketti veljeäni. Tuntuu siltä, että itse otin asian vastaan meistä rauhallisimmin. Eikä se johtunut siitä, etten olisi rakastanut isääni, vaan siksi, että meidän perheessä tietenkään ääneen sanottu. Isän kuolema oli minulle lopulta jopa jonkinlainen helpotus. Isäni oli ollut vakavasti sairas, joten olin jo osannut varautua pahimpaan mahdolliseen.

Mutta eräs merkillinen seikka tästä myös seurasi: kukaan ei enää pidätellytkään minua. Joten kun sain viime joulukuussa mahdollisuuden lähteä työttömien nuorten kanssa Lappiin leirille, ei isäni ollut ensimmäisten joukossa minua siitä varoittelemassa. Itse asiassa kukaan ei varoittanut minua etukäteen – ei yhtään mistään!

Leirillä meille tarjoutui tilaisuus lähteä laskettelemaan – asia, jota en ollut nuorempana uskaltanut edes kuvitella. Mutta jokin minussa sai kuitenkin vetämään

sukset jalkaani ja hyppäämään mäkeen. Sitä ennen kokeilin kuitenkin elämäni ensimmäisen kerran lumilautailua. Ja niinhän siinä lopulta kävi, että pääasiassa makasin selälläni lumessa ja tuijotin tähtitaivasta. Toisella kerralla vaihdoin laudan suosiolla suksiin ja hyppäsin ensin lasten mäen päälle menevään hissiin. Jo ensimmäinen kerta hississä tarjosi aikamoista jännitystä. Mutta kun pääsin mäen puoliväliin ja kun seurassani oli pari kokeneempaa laskettelijaa, uskalsin tulla mäen alas (totta kai lähes koko ajan auraten). Mutta tulinkin tulinkin! Seuraavaksi piti tietenkin valloittaa lasten rinteiden huippu.

Elämäni toinen päivä rinteessä meni sen verran hyvin, että kolmantena päivänä valitsin sukset kuin vanha tekijä ja uskaltauduin saman tien myös aikuisten mäkeen. Laskin muutaman kerran varovasti mäkeä alas aina vain vähemmän auraten, kunnes laskeminen lopulta alkoi sujua. Sitten eräs leiriohjaajista lupautui laskemaan kanssani hieman ylempää. Aluksi se vähän pelotti, mutta hiljaa laskien onnistuin selättämään pelkoni. Tästä sisuuntuneena päätin antaa kaikkeni ja mennä vielä kerran mäen alas, en ihan huipulta asti, mutta melkein kuitenkin – ja aivan yksin! Kun pääsin lopulta alas ilman, että olisin lentänyt vastapäiseen havumetsään, koin suunnatonta euforiaa. Metaforisesti olin valloittanut kokonaisen vuoren. Ja parasta siinä oli se, että kenenkään ei tarvinnut pelätä puolestani – ei itseni eikä myöskään isäni.

Ja olen aivan varma, että hän olisi ollut todella ylpeä pojastaan.

Jälkikirjoitus

Myös tanssi on sellainen liikuntamuoto, jonka olen onnistunut löytämään vasta hiekan vanhemmalla iällä. Tanssin karttaminen ei varsinaisesti liity isäni pelkoihin, vaan omiini. Suomalaiseen kansanluonteeseen nimittäin tuntuu liittyvän vakava pelko kasvojen menettämisestä, joten kun suomalainen tanssii (tai laulaa karaokea), hän tekee sen yleensä vahvassa humalatilassa. Kun en itse ole koskaan juonut, olen joutunut erikseen opettelemaan selvin päin heittäytymisen.

Ensimmäinen kosketukseni tanssiin taisi olla eräissä ”hippibileissä”. Ne järjestettiin läheisessä puistossa, jonka vieressä nykyään asun. Tilaisuus ei ollut mitenkään erityisen virallinen: kasa nuoria oli vain kerääntynyt paikalle pitämään hauskaa sekä tietenkin päihtymään. Selvästi osa oli nauttinut myös mieltä muuttavia aineita runsaanlaisesti.

Eräs eriskummallinen mies kuitenkin kiinnitti huomioni väenpaljouden keskeltä. Hänen silmänsä kiilsivät kuin apinalla ja hän heilui rauhallisesti puolelta toiselle. Kun mies huomasi, että katseeni seurasi häntä, tuli hän juttelemaan. ”Tiesittekö”, hän aloitti, ”että me ollaan avaruudessa!” En voinut kuin ihaila kyseisen miehen ajatuksenjuoksua.

Hetki siinä vielä istuttiin, minkä jälkeen sanoin veljelleni: ”Jos en nyt tanssi, niin en tanssi sitten koskaan.” Sen jälkeen nousin pystyyn ja liityin muiden joraajien jatkoksi. Ja vaikka musiikki olikin monotonista jumputusta eikä ollenkaan minun

makuuni, tanssin silti hiki hatussa. Parasta oli se, etten tarvinnut tanssimiseen min-käänlaisia päihteitä.

Loppu on historiaa niin kuin on tapana sanoa. Minua on vaikea nykyisin saada pois tanssilattialta. Kun sopiva biisi sattuu soimaan DJ:n listalta, olen kuin humaltunut. Tanssimiseen riittävät kuitenkin pelkät värivalot, musiikki sekä tanssista saatava kehollinen hyvänolon tunne. Ja saatankin silloin tällöin tuntea olevani ”avaruu-
dessa”.

I. T. T. Tuokko on Helsingistä ja työskentelee projektityöntekijänä Tatsia elämään -hankkeessa. Hän rakastaa silmät kiinni tanssimista – ja muutenkin.

HALKOKUORMA PIHAMAALLA ELI VOIKO HALKO ENTINEN ENÄÄ PALAA?

Jukka Itkonen

Oma suhteeni liikuntaan on suoraviivainen ja selkeä. Jos joku ei halua liikkua, olkoon liikkumatta. Istukoon peltilootassaan ja suorittakoon sillä lyhimmänkin kauppareisun. Hikoilkoon peltikuoren sisällä aamu- ja iltaruuhkaisilla ajoteillä ja puristelkoon sadatellen ohjauspyörää. Sama se on lukemisen suhteen. Jos joku ei halua lukea kirjoja, olkoon lukematta. Itseään voi jättää kehittämättä ja väistellä elämyksiä niin monin eri tavoin. Siihen on jokaisella täysi oikeus.

Lapsena 1950–60-luvuilla liikuin paljon. Minussa on aikuisiällä ollut niin runsaasti vakavia sairauksia, että luulenpa vakaasti, että jos en olisi lapsena ollut liikkuvaista sorttia, en nyt istuisi tätä kirjoittamassa. Laskeskelin itseäni operoidun ainakin seitsemän kertaa eikä yksikään operaatio lukuun ottamatta tyräleikkausta ja polyyppin poistamista äänihuulista ole ollut ihan vähäpätöinen toimenpide. Olen tottunut elämään ilman pernaa, sappirakkoa ja toista munuaista. Yllättävän hyvin on toistaiseksi mennyt.

Lapsena pienessä teollisuuskaupungissa, jossa eli suuret joukot jokseenkin samanikäisiä vekaroiita, liikkuminen oli niin luonnollista toimintaa, ettei sitä kuntoiluksi nimitetty. Se oli keskeinen osa elämää. Koulumatkat käveltiin tai ajettiin pyörällä, talvella saatettiin mennä kouluun suksilla. Yleisestikin siihen aikaan käytettiin enemmän koko kehoa sen vuoksi, että ihminen sopeutui ympäristöönsä liikkumisen kautta. Ruumiillinen toiminta oli elinehto. Kun puilla lämmitettävän talomme pihalle kipattiin halkokuorma, puut oli eri vaiheiden kautta saatava muutettua lämmöksi. Noina aikoina hyvin harva asia tuli ihmiselle valmiina. Piti valmistaa. Piti muuntaa. Piti soveltaa. Piti korjata. Kaikki ihmiset olivat enemmän tai vähemmän käsityöläisiä. Nykyään varmaan olisi odotusten mukaista sanoa, että ennen aikaan piti nähdä enemmän vaivaa. Että elämä oli silloin vaikeampaa. Asia taitaa olla juuri päinvastoin. Ihminen, joka pyrkii tekemään kaiken itselleen helpoksi, tekee sen vaikeaksi. Hänen mielikuvituksensa ja valmiutensa suoriutua elämän moninaisista haasteista surkastuvat. Sitten astuvat kuvaan terapeutit, konsultit, koko tämä joukkio, joka neuvoo meille, miten nenä pitää niistä oikeaoppisesti, jotta elämä olisi mahdollisimman täysipainoista ja kestäisi mahdollisimman kauan. Meistä ikään kuin pidetään huolta. Omaishoitajana tiedän tavattoman tarkasti ja omakohtaisesti, mitä aito huolenpito on. Ainakaan se ei ole rahastamista.

Mutta kipaisenpa takaisin sen halkopinon ääreen. Joku ne puut oli tietenkin vaivaa nähden kaatanut, joku lastannut auton lavalle ja siihen pihaan kuljettanut. Koneellisuusaste ei luonnollisesti ollut nykyistä luokkaa. Pihalla halot oli saatava sahattua lyhemmiksi. Joskus tämäkin toimenpide suoritettiin käsipelillä, mutta

yleensä jollakulla naapurustossa oli sirkkeli, joka raahattiin paikalle ja ruvettiin sahaamaan. Yksi ojensi halon sahaajalle. Sahaaja työnsi halon sirkkelin terään. Terä katkaisi halon kolmeen osaan, jotka putosivat maahan. Joku poimi osat maasta ja heitti avoimesta kellarin ikkunasta sisään, jossa joku tai jotkut ottivat ne vastaan ja rakensivat niistä siistin halkopinon. Lähes poikkeuksetta tämä kellarikerroksen väki oli lapsia. Tällä tavoin saatiin taskurahaa, päästiin kioskille karkkeja ostamaan tai hankittiin kimpassa jalkapallo. Olin lapsena halkosouvissa lukemattomat kerrat, kotitalossa ja naapureissa. Ja uskokaa tai älkää, nautin siitä. En tuntenut näkeväni vaivaa. Halkotalkoiden päätteeksi lämmitettiin sauna. Lauteille saattoi kertyä kymmenenkin kulmakunnan pientä talkoolaista. Juttuja kerrottiin ja lystiä riitti. Eikä myöhemmin illalla tarvinnut pitkään unenpäättä etsiä. Uni oli aamuun saakka luonnollista ja syvää.

Mielessäni liitän liikunnan tarpeellisten asioiden hoitamiseen ja leikkiin. Lapsena liikunta oli enimmäkseen leikkiä. Leikkejä oli tavattomasti, ja melkein kaikki olivat ulkoleikkejä pihamailla, tyhjillä tonteilla, metsissä ja vedessä. Oli piilosta, rosvoa ja poliisia, vinkkiä, eksytystä, kymmentä tikkua, purkin potkaisua, uimaleikkejä, ties mitä. Ei liikuttu virtuaalisesti, liikuttiin oikeasti. Asuinalueella järjestettiin joka kesä omat olympialaiset. Urheiluvälineet hankittiin useimmiten itse luonnon helmasta. Pyöreä kivi kävi kuulasta, seipäät ja keihäät noudettiin metsistä, suorituspaikat rakenneltiin itse. Olympialaiset olivat alusta loppuun omaehtoinen, kokonaisvaltainen liikuntatapahtuma. Ei tarvittu liikuntatoimen (jos sellaista olikaan) eikä seurojen apua.

Myöhemmin monet lapsista osallistuivat urheiluseurojen järjestämään toimintaan. Meilläpäin jääpallo ja pesäpallo olivat suosittuja lajeja. Pesäpallossa ja jalkapallossa järjestettiin kaupunginosasarjoja, joihin urheiluseurat hoitivat välineet ja toimitsijat. Itse harrastin kaikkia mainittuja lajeja, ja lyseoon päästyäni ryhdyin pelaamaan koripalloa. Liikunta oli monipuolista. Jos kehoa ajatellaan ikään kuin valtiona, harjoitin kehollista hajasijoittamista.

Ihmisen toiminta, liikunta mukaan lukien, on luontevinta silloin, kun se on vapaaehtoista ja tuottaa iloa ja nautintoa. Olisi mainiota, jos pystyisimme turvaamaan jokaiselle yksilölle niin kattavan sivistyksen, että hän omatoimisesti ymmärtäisi oman olemuksensa, myös oman kehonsa toiminnan. Niinpä meidän kenties olisi viisasta kurkistaa kulman taakse itäisempiin kulttuureihin, joissa sekä henkinen että ruumiillinen tasapaino pyritään saavuttamaan kokonaisvaltaisen ajattelun kautta. Länsimaissa ihminen yritetään monelta eri taholta pilkkoa pieniin palasiin, ja jokaisesta palasesta koetetaan saada rahallinen hyöty irti.

Käsitykseni mukaan muutos hyvään suuntaan tapahtuisi, jos yksilöä ei pidettäisi niin erillään itsestään. Ihmistä ei pitäisi pilkkoa. Pilkottua ja rikkinäistä yksilöä on helppo käyttää hyväkseen. Hänestä voi vaivattomasti tehdä hyödykkeen, kuluttajan, numeron tilastoissa, syyllisen johonkin, keskiverron. Yksikään meistä ei ainaakaan syntyessään ole mihinkään syyllinen eikä keskiverto. Jokainen on ainoa laatuun, suuri mahdollisuus.

Viimeisten vuosien aikana on puhuttu paljon yhteisöllisyydestä. Järkevä yksilö ymmärtää yhteisön merkityksen, käsittää, ettei maailman itsekkäinkään ihminen tule toimeen yksin. Ja apua tarvitsevia on paljon. Kun katselen parvekkeella istuesani lenkkeilijöitä, joista monet riuhtovat kehoaan eteenpäin hampaat irvessä, suorastaan epätoivoisen näköisenä tai näen kuntosalin ikkunan läpi hihnalla juoksevia hahmoja, tulen lapsellisesti ajatelleeksi, miksi nuo henkilöt eivät voi tyydyttää liikunnan tarvettaan auttamalla lähimmäisiä, joille liikkuminen on vaivalloista. Jossakin maaseudulla vanha mökin mummeli saattaa tarvita halonhakkaajaa, suurkaupungissa asuva vaari kävelyttäjää tai kauppa-asioiden hoitajaa.

Vaimollani todettiin vuonna 2006 Alzheimerin tauti. Hänen omaishoitajanaan olen tullut näiden vuosien aikana tuntemaan, miten suuri merkitys liikunnalla vaimolleni on. Nykyään hän viettää jo koko lailla paljon aikaa pyörätuolissa, jossa hän istuu, kun menemme kaupungille asioille, puistoon tai konserttiin. Mutta vaimoni pystyy vielä kävelemään, kun tuen häntä kädestä pitäen. Vaimoni askel on tavattoman lyhyt ja matala, portaat tuottavat joskus lähes ylipääsemättömiä vaikeuksia. Silti kävelemme, käsi kädessä, tavallisesti meren rannalla. Siellä me taivallamme elämänpolullamme kuin kaksi etanaa tässä hillittömän kiireen maailmassa. Meillä ei ole kiire.

Jospa kielin voisin kertoa, miten onnellinen ja lämmin vaimoni hymy on, kun lähdemme kävelemään. Usein mukana on rakas ystävämme, joka tekee kävelylenkkejä vaimoni kanssa silloin, kun minulla on este. Ilman hänen tukeaan vaimoni ja minun tilanteemme olisi paljon raskaampi.

Vaimoni ei enää puhu, lausuu jonkin satunnaisen sanan silloin tällöin. Yleensä on vaikea ymmärtää, mitä hän sanoilla tarkoittaa. Kävellessä tapahtuu muutos. Puhetta, lyhyitä ymmärrettäviä lauseitakin saattaa tulla jo heti kotipihassa. Tiellä jokin käpy tai kivi voi herättää hänen kiinnostuksensa, ja se on kiva potkaista tien oheen. Vastaan jolkottelee karvaturri koira ulkoiluttajineen, ja se on nuorena tyttönä koiria kasvattaneelle vaimolleni ehdoton ilon aihe. Puussa laulaa lintu, ja sillehän voi yrittää viheltämällä vastata. Istumme penkille meren äärelle levähtämään. Kumppanini, meren rannalla lapsuutensa kaikki kesät viettänyt, katselee ja näyttää mielteliäältä. En voi tietää, mitä hänen mielessään liikkuu. Vaikka kysyn, hän ei vastaa. Vastakoh-taisuuksien, valmiiden mallien ja yleistysten perustalle ajattelunsa rakentavien ihmisten olisi hyvä käsittää tämä tilanne: on seiniä, joihin heitetty pallo ei kimpoa takaisin.

Nousemme penkiltä, käännyimme kulkemaan kotiin päin. Paluumatka sujuu kukaties hitaammin, väsymistäkin on nähtävissä, mutta vielä noustaan alakerran portaat yksissä tuumin hissiin, ajetaan kotiovelle. Kotioven takana kylpyhuone kutsuu sinnikästä kävelijää, jonka suolistonkin liikkuminen saa paremmin toimimaan. Minä tiedän, mutta vaimoni ei voi enää tietää, että hän tällä sitkeydellään täyttää tehtävän, jota yhteiskunta meiltä ihmisiltä nykyään eniten odottaa. Hän säästää huomattavat summat yhteiskunnan hupenevia varoja. Eikä vaimoni ymmärrä liikuntaa

kilpailusuorituksena tai teoreettisena ja tilastollisena kysymyksenä. Hänen käyttäytymisestään näkee, että hän tuntee liikkumisen ja kävelyretkien tuottaman mielihyvän koko olemuksellaan.

Yhteiskunnan liike-elämöitynyt kilpailuhenkinen ilmapiiri näkyy tietenkin myös liikuntakulttuurissa. Kansanterveydelliseltä kannalta huippu-urheilun yletön ihannoiti ja tuputtaminen on järjetöntä. Eivätkä huippu-urheilijat varmaankaan kovin innokkaasti nouse sitä järjestelmää vastaan, joka heidät elättää, vaikka se jo itsessään pitäisi sisällään sairaalloisia piirteitä. Rohtojen väärinkäyttäjiä löytyy urheilukentiltä, hiihtoladuilta, NHL-kaukaloista – ja Hakaniemen rannoilta. Ensiksi mainituilla vain on oma katto turvallisesti pänsä päällä. Miehet, jotka luistelevat mustan laatan perässä ja koettavat saada sen kaikin keinoin sisälle metalliputkilla rajattuun häkkyrään ohi vartijan, joka maskeineen kaikkineen näyttää kummitukselta, ansaitsevat kyllä miljoonia. Mutta jos pontimena tehdä ylipäätään mitään on ensisijaisesti raha, asiat ovat kehnolla tolalla. Lapset ryhtyessään harrastamaan esimerkiksi jääkiekkoa eivät kenties ajattele ihan ensimmäiseksi rahaa, mutta heidän vanhempansa hyvinkin saattavat ajatella: ”Kun meidän pojastamme kasvaa NHL-tähti, meille kasvattajille voi järjestyä lokoisat eläkepäivät Floridan auringossa.” Raha on sujuva vaihdon väline, mutta William Blakea vapaasti mukailen: sieltä missä yksinomaan raha hallitsee, sieltä järki on poissa.

Palaan vielä liikunnan leikinomaisuuteen. 1980-luvulla kehitin koulukavereideni kanssa pallopelin, jota leikkimielisesti kutsuimme ”ekologiseksi jäägolfiksi” (Itkonen 1991). Kaikki alkoi siitä, että ryhdyimme ulkoillessamme nakkelemaan jäätyneitä hevonpaskoja puukarahkoilla pilkkiavantoihin. Sitten kehitimme lajia ryhtymällä pelaamaan hevonpaskoja verrattomasti kimmoisemmilla tennispalloilla ja vuolimme omat mailamme metsästä noutamistamme kaatuneiden puiden oksista. Jokainen antoi pelivälineelleen nimen. Oli mailoja kuten Puudolf, Hankkija ja varreltaan korkkiruuvimainen kepukea nimeltä Kukkakauppiaan sääri. Pakkasrajakin oli. Säännöissä luki: ”Jos pakkasta on alle neljäkymmentä astetta, ei ole mikään pakko pelata.” MM-kisat järjestettiin joka kevät Rantasalmella Poronsalmen jäällä. Siellä tavattiin vanhoja kavereita, vietettiin koko päivä ulkoilmassa. Ottelun päätyttyä paistettiin makkaraa, juotiin olutta, saunottiin, soitettiin ja laulettiin. Kiitokseksi osanotosta jokainen joukkue sai paikan päällä sommitellun diplomin. Oli samantekevää kuka voitti, kaikilla oli hauskaa.

Olen sitä mieltä, että liikunnassa pitäisi kaikin tavoin tukea oma-aloitteisuutta. Eräs helsinkiläinen ystäväni keksi poikansa kanssa sellaisen liikuntamuodon, että he ensiksi katselevat vanhoista Helsinkiä käsittelevistä kirjoista valokuvia eri kaupunginosista. Sitten he käyvät näissä kaupunginosissa kävelemässä ja katselemassa, kuinka maisemat ovat muuttuneet. Kävellessään isä ja poika voivat pohtia kotiseudun merkitystä ja monia muita asioita, vaikkapa sitä, mihin suuntaan kehitys loppujen lopuksi on mennyt. Yhdessä toimimalla säilyy side sukupolvien välillä.

Liikunnassa olisi järkevää myös suosia sitä paljon puhuttua yhteisöllisyyttä. Halkopinolapsen näkökulmasta elämme tietokoneinemme ja geeäsämminemme

ihmissuhteissammekin liian paljon kaukolämmön aikaa. Kaukaisuuden sijasta tarvittaisiin läheisyyttä. Haloille voisi keksiä vastineita. Mitäpä jos järjestettäisiin runokävelyjä? Sopivan kokoinen työyhteisö lähtisi porukalla kävelylle. Jokainen opettelisi (tai vielä parempi jos itse sepittäisi) runon, ja kaikki vuorollaan lausuisivat runon kävelyretken aikana. Tällaisen kävelyn voisi järjestää esimerkiksi jokaisen kuu-kauden päätteeksi. Se olisi sivistävää ja kuntouttavaa. Runoretken lopuksi voisi sitten mennä vaikkapa baariin tutustumaan siellä istuviin kulmakunnan ihmisiin, sie-maisemaan huurteisen oluen ja kauhistelemaan Saarikoskea, joka loi merkittävän kirjallisen tuotannon ja joi viinaa lähes joka päivä.

Minä en juo viinaa, mutta olen hyvän oluen ystävä ja poltan tupakkaa. Totta ihmeessä liikunta on tällaisellekin yksilölle hyväksi, enhän ole mikään malliliikkujan halveksittava vastakohta ja tilastollinen sijaiskuolija. On ilmassa sellaistaakin järkeilyä, että jos sairaus on "itseaiheutettu", tällainen henkilö pitää priorisoida hoitoju- nan viimeiseen vaunuun. Kuka hemmetti voi tietää, oliko munuaissyöpäni itseaiheu- tettu? Ja olisiko tilanne kannaltani onnellisempi, jos sen olisi aiheuttanut joku muu, kuten vaikkapa lääkäri määräämällä minulle tuhoisaa lääkettä? Näinä päivinä näyt- tää jo siltä, että joidenkin mielestä vanhuuskin on itseaiheutettu sairaus. Ahdasmie- linen, kriminalisoiva ajattelu on pelottavaa ja aiheuttaa herkimille meistä ahdis- tusta. Ajattelun kaikilla elämän alueilla soisi olevan avaraa kuin taivaalle levittäy- tyvä ilotulitusraketti. Poks! ja valo leviää joka suuntaan.

Minulla ei ole koskaan ollut ajokorttia, ja liikkuessani kaupungilla asioilla tai- tan matkaa enimmäkseen jalkaisin. Tilaisuuden salliessa harrastan metsäliikuntaa. Metsässä samotessani nähdessäni kaikki nuo kasvit, marjat, sienet ja eläimet, tajuan elämän monimuotoisuuden. Siellä makaa oravainen makeasti sammalhuonees- sansa; tuolla kasvaa muheva herkkutatti; tuolla on rinne täynnä puolukoita; kallion päällä ei ole mitään niin sanotusti hyödyllistä, mutta kauniilta näyttää tuo vihreä ja rusottava sammal. Metsissä näkee paljon kauniita alkuräjähdyksen jälkeläisiä ja au- ringon lapsia.

Jukka Itkonen on helsinkiläinen kirjailija. Hän nauttii liikkumisesta metsässä, etenkin syksyi- sin, kun on mahdollisuus poimia sieniä ja marjoja. Myös halkojen pilkkominen ja saunan läm- mittäminen on mieluista puuhaa.

PYÖRÄLLÄ PÄÄSTÄÄN

Kari Turunen

Oli lämmin, aurinkoinen, kesäinen lauantaiamu vuonna 1967. Olin juuri täyttänyt kuusitoista vuotta. Piti päästä kotoa pois viikonlopuksi, keinolla millä hyvänsä vanhempien vahtivien silmien alta. Kaikki retkeily- ja pyöräilyvarusteet oli tarkistettu, samoin telttä. Mukana oli myös pullo miehekästä vahvaa viiniä, Sorbusta. Eräs tuttu aikuinen mies oli sen minulle ja kaverille ostanut. Pyöräretki suuntautui Kuopiosta Suonenjoelle, jonne matkaa on noin 50 kilometriä. Siellä oli maatalousnäyttely, suurin kansanjuhla Savossa vuosikymmeniin. Pitihän sinne kaupunkilaispojan päästä katsomaan ”Suomen suurinta kalua”, kuten monet sonninäyttelyn upeinta eläintä mainostivat.

Poljimme innoissamme ensimmäisen Suonenjoen risteuksen ohi, jolloin menomatkaa kertyi parikymmentä kilometriä ylimääräistä. No, ei se mitään, sillä näimme samalla myös Lempyyn kauniit maisemat. Olihan se melkoinen sillä sonnilla. Nuorelle pojalle se oli elämys, ja jo sen takia kannatti polkea tuo matka. Reissu oli ensimmäinen kokemukseni matkapyöräilystä, ja siitä alkoi rakkauteni lajia kohtaan.

Pyöräilyturismia omalla kielellä

Sittemmin pyöräilykaveri on vaihtunut ja matkat ovat pidentyneet. Nyttemmin pidempiä reissuja Pekka Pitkäsen kanssa on tehty viisi: kotoa Napoliin, Muurmanskiin, Nessebariin ja Astrahaniin. Viimeisin poljettiin Kiinassa keväällä 2013, jolloin matka oli Hong Kongista Pekingiin. Näiden reissujen ajallinen pituus on ollut 1,5–2 kuukautta, ja matkat ovat olleet pituudeltaan noin 2000–2500 km. Puhumme Pekan kanssa pyöräilyturismista, kun emme parempaakaan termiä ole keksineet.

Pitkät pyörämatkat ovat haasteellisia, eikä niitä voi tehdä kenen tahansa kanssa. Ehkä yksi pari miljoonasta ihmisestä toimii parivaljakkona hyvin. Pitää tuntea matkakaveri perusteellisesti, ja itse täytyy olla luonteeltaan empaattinen, että kykenee ottamaan matkalla myös toisen huomioon. Hyvällä reissulla ei voi olla kahta useampaa pyöräilijää taittamassa matkaa, sillä muuten tulee liikaa vaihtoehtoja matkan pituuden, ajorytmin, ruokailun ja majoituksen suhteen. Toki isommankin porukan matka onnistuu, jos sovitaan, että yksi ihminen sanoo, mitä ja milloin tehdään, ja muut nurkumatta tottelevat.

Polkeminen muualla maailmassa antaa perspektiiviä kotimaan pyöräilyyn, sillä matkoilla näkee kaikenlaista. Ihmisten suhtautuminen pyöräilijöihin on kaikkialla avuliasta. Ei haittaa, vaikkei kieliä osaisikaan: rohkeasti vain puhumaan omalla äidinkielellään! Minä itse tolokutan savoksi, olenhan Kuopiossa syntynyt ja valtaosan ajasta täällä asunut. Saatan sanoa tai kysyä esimerkiksi: ”No mitteepä tänne

kuuluu, onpa näläkä, suapko tiältä kualjkiäryleitä.” Kiinassa rupattelin useiden pyöräparkkien vahtimestareiden kanssa jopa viisitoista minuuttia. Puhuimme, viittoimme, piirsimme ja nyökyttelimme molemmat omilla kielillämme. Yhteiset asiamme tulivat ymmärretyiksi, niin ainakin kuvittelen. Kaikki, mitä on tarvittu, on aina saatu ja osoitteet ovat löytyneet.

Vielä kymmenen vuotta sitten majoituspaikkojen ja sopivien teiden löytäminen oli todella hankalaa. Epävarmassa tilanteessa joutui omalla kielellään kysymään ainakin viideltä ihmiseltä, miten päästään kaupunkiin X, tai mistä löytyy se ja se hotelli. Nyt on helppoa, kun herra Google opastaa tiet, hotellit ja ravintolat suhteellisen varmasti oikeaan paikkaan. Kiinassakin löytyi eksoottisia kapeita katuja suurkaupungin keskustassa, kun googlasi jalankulkureittejä.

Omin voimin liikkuva maantiellä

Maailmalla ajellessa jäävät mieleen sellaiset hyvät olosuhteet, jollaisista voisi olla hyötyä myös meillä kotimaassa. Erityisesti ovat jääneet mieleen Kiinan hyvät pyöräilyolosuhteet. Kaikilla teillä on parin metrin levyiset kevyen liikenteen väylät. Kaupungeissa on sen lisäksi vielä katujen vierellä erilliset pyöräily- ja jalankulkutiet.

Kotimaassa ihmetystä herättävät erittäin kapeat omin voimin liikkuvien tieosuudet. Seuraavan sähköpostin lähetin Liikenneviraston päällikölle kesällä 2013:

Ajoin viikko sitten perjantaina polkupyörällä Jyväskylästä Tampereelle. Väli Jyväskylä Jämsä oli todella omituinen. Pyöräilylle tarkoitettun valkoisen viivan ojan puoleinen kaista oli leveydeltään noin 40 cm, josta tärinäkaistaa (autoilijoiden herätteeksi) oli kymmenen senttiä, uutta asfalttia 15 senttiä, josta reilu pudotus vanhaan asfalttiin ja seuraavana vanha asfaltti noin 15 senttiä. Siis valkoisen viivan pientareen puolella oli täysin mahdoton ajaa polkupyörällä.

Voisiko olla niin, että tulevaisuudessa ajateltaisiin kaikkia tienkäyttäjiä. Laitettaisiin tärinäraitaa valkoisen viivan toiselle puolelle (ajosuunnassa vasemmalle), näin autoilijakin herätettäisiin aiemmin, eikä siitä olisi vaivaa omin voimin liikkuville.

P.S. Tunnen polkupyörämaastot lähes jokaisesta Euroopassa maasta, eikä tällaista kolmikerroskaistaa ole omin voimin liikkuville missään muualla.

Vastaus tuli Keski-Suomen alueen liikennevastaavalta:

Pyöräilijälle tilanne on ymmärrettävästi ongelmallinen. Merkittävää parannusta ei tilanteeseen valitettavasti ole luvassa.

Meille pyöräilijöille opetetaan, että maantiellä pitää edetä valkoisen viivan pientareen puolella. Kokemukseni mukaan se on todellakin vaarallista. Useampi kerros asfalttia tekee tiehen kynnyksiä, jotka horjuttavat helposti pyöräilijän tasapainoa jompaankumpaan suuntaan. Tällaisista kapeista urista puhun kuoleman paikkoina. Tarkoitan sitä, että kapealla uralla ei ole juuri minkäänlaista mahdollisuutta väistää tai tehdä korjausliikettä nopeassa vaaratilanteessa. Kapeilla piennarosuuksilla ajankin aina varmuuden ja turvallisuuden vuoksi valkoisen viivan vasemmalla puolella.

Muisto kaupunkiajosta Pietarissa

Edessä on matka hotellilta Moskovan rautatieasemalle, eli Nevski Prospekt tulee polkea päästä päähän. Siinä on haastetta, sillä huikea kokemus tietää puikkelehtimista, kaistojen vaihtoa, jarrutuksia ja kiihdytyksiä. Liikenne Pietarissa on kaaosmaista ilman minkäänlaista logiikkaa. Liikennevaloissa autot valuvat vähitellen punaisesta piittaamatta keskelle risteystä tukkien näin myös vihreällä ajavien taipaaleen. Siinäpä sitä sitten tukitaan samalla omakin eteneminen.

Toisin oli 1980-luvun lopulla, jolloin autojen määrä oli vähäisempi ja autolla pystyi ajamaan lujaa keskinopeuden ollessa ehkä noin 60–70 kilometriä tunnissa. Nyt liikenne on täysin erilainen: Autojen määrä on kasvanut niin paljon, että keskinopeus Nevskillä on näköhavaintojen perusteella noin 10–15 kilometriä tunnissa. Pyörällä pääsee autoja nopeammin tai ainakin samaa vauhtia. Koska pyöräily on lihaksiston liikettä, se on myös tunnetila. Rohkeasti ajamaan Nevski päästä päähän!

Pekka uskaltautuu jalkakäytävältä kadulle. Hän ottaa suunnan ja näyttää ensimmäisen esimerkin Pietarissa ajosta. Seuraan hänen varmoja liikkeitään. Etenemme vuorotellen autojonosta aukkoja etsien. Tunne on kohdallaan, kun saa valittua oikean etenemiskaistan ja pääsee muutaman auton ohi. Puikkelehdin ja etenen nopeasti. Joku autoilija tööttää, varmaan kateudesta, kun on omalla kulkupelillään hitaampi. Mielessäni ajattelen: ”Vaihda pyörään, pääset paremmin perille ilman hermoilua ja kaiken lisäksi vielä Pietarin ilma ei saastu.”

Liikumme yhä varmemmin polkaisuin. Olemme lyhyellä matkalla oivaltaneet liikenteen rytmin ja kiihkeän tunnelman. Etenemme Nevskillä ikään kuin jalkapalloottelun hyökkäyksessä: vyörytys, taklaus, harhautus, hidastus ja kiihdytys. Lada-kuskit antavat tietä, jolloin kiitämme hyvästä syötöstä. Vielä muutama keskisormi rahakkaille ja äänekkäille ökyautoilijoille. Olemmeko maalissa? Olemme päässeet Likovskin kulmaukseen, jossa Moskovan asema sijaitsee. Ohitamme Nevskin matkan aikana kymmeniä autoja, eikä yksikään autoista ohita meitä. Olemme vain kaksi kokenutta kaupunkipyöräilijää, ehkä Pietarin ainoat, ja olemme selvinneet kunnialla ilman fyysisiä ja henkisiä kolhuja kauhuliikenteestä. Olo on raukea ja helpottunut. Onnittelen itseäni ja herra Pitkästä: pystyimme siihen, mitä monet eivät uskalla edes yrittää!

Pyöräilyllä muutosta liikkeelle

Omin voimin liikkuminen näyttää olevan naisellista. Olin kerran liikennelaskennassa puoli tuntia Niuvan risteyksessä Kuopiossa. Matkaa kaupungin työpaikkoihin oli reilut kuusi kilometriä. Sattui olemaan juuri työstä paluun aika. Puolessa tunnissa pyörällä ajoi ohitseni 29 naista ja seitsemän miestä. Kävelijöistä oli naisia kolme ja miehiä ei yhtään. Autoilijoista lähes kaikki olivat miehiä. Tein myös erään toisen mielenkiintoisen huomion: virastojen pyörätelineissä olevista pyöristä suurin osa on naisten pyöriä, ja melkein kaikissa telineen pyörissä on lastenistuim.

Liikunnan lisääminen pyöräillen on haasteellista. Maantieliikenteen sekaan eivät monet uskalla mennä kapeiden teiden ja lisääntyneen liikenteen vuoksi. Tulevaisuudessa hankaluutta lisää vielä raskaan liikenteen ajoneuvojen kokojen kasvu.

Kevyen liikenteen väylien lisääminen on mahdollista vain, kun tehdään uusia tieosuuksia. Suunnittelu ja toteutus tarvitsevat yhteiskunnan eri toimijoiden aktiivista yhteistyötä. Kevyen liikenteen sijaan puhuisin mieluummin omin voimin liikuvista, koska kevyt liikenne on huonosti määriteltävissä.

Takanani on pyöräilykokemuksia kymmenistä miljoonakaupungeista ja melkein sadasta pienemmästä kaupungista. Suurin osa pyöräteistä on hyvin merkittyjä ja selkeitä. Kaupunkeihin on helppo tulla pyörällä, ja niistä on helppo lähteä pyörällä pois. Suomalaiset kaupungit ovat kaikkein vaikeimpia. Teitä ja katuja ei ole merkitty pyöräilijöitä varten tai jos on, ne on merkitty huonosti. Reittejä suunnittelevat oman kylän pojat ja tytöt, jotka tuntevat hyvin paikalliset olosuhteet, niin hyvin, että he saattavat ajatella: ”kyllähän tuonne osaa ilman opastustakin”.

Opasteiden sijoittelussa tulisi aina käyttää apuna kaupungissa liikkuvia ensikertalaisia. He hoksaisivat puutteet nopeasti. Kaupunkiliikenteestä suurin osa on työ- ja koulumatkoja, joista vain vähäinen osa suoritetaan omin voimin liikkuen. Hyvään tulokseen päästäisiin aktiivisella kaupunkisuunnittelulla, mikä tarkoittaa hyvien kevyen liikenteen reittien suunnittelua, tarkoituksenmukaisten sosiaalisten tilojen rakentamista suihkuineen sekä tilavien pyörävarastojen sijoittamista lähelle ihmisten asiointi- ja käyntipaikkoja. Tämä kaikki vaatii kaavoittajien, arkkitehtien ja suunnittelijoiden tiivistä yhteistyötä. Nykyisin talojen ulkoliikuntavälinevarastot ovat liian pieniä. Lisäksi tarvitaan yhteistyötä myös liikkujien kanssa. Omin voimin liikkuvilta tulee kysyä, miten jo olemassa olevia väyliä voisi parantaa kesä- ja talvikäytössä. Autoilijoilta tulisi puolestaan kysyä, miten liikenne pitäisi suunnitella, jotta he lähtisivät liikkumaan omin voimin, esimerkiksi pyörällä tai jalan.

Kaupunkiliikenteen turvallisuutta voitaisiin huomattavasti lisätä alentamalla liikennenopeuksia kolmeenkymmeneen kilometriin tunnissa. Silloin pyöräilijät uskaltautuisivat katuliikenteeseen mukaan ja autoilijoiden olisi aikaisempaa helpompi pysähtyä suojatien eteen antamaan tilaa jalankulkijoille. Jalkakäytävät jäisivät jalankulkijoille ja liikkuvien ihmisten määrä lisääntyisi. Tulisi muutosta liikkeelle.

Pyöräilyä voidaan helpottaa myös apuvoimalla. Tarjolla on suhteellisen edullisesti sähköavusteisia pyöriä. Niiden avulla pyöräily on helppoa myös vaihtelevassa ja raskaassa maastossa. Sähköavusteisella pyörällä voi ajaa töihin hikoilematta ja kotiin tullessa saa kohotettua kuntoa ilman avustusta ajaen.

Eläkkeellä oleva kulttuuritekniikko Kari Turunen asuu Kuopiossa. Hän harrastaa liikuntaa ja kulttuuria monipuolisesti. Kari vetää Kuopion Riennossa Entisten Nuorten kuntonyrkkeilytreenejä pari kertaa viikossa. Hänen suurin intohimonsa on ”pyöräily mualimalla, jolloin näkökö enemmän ja haistaa paremmin”. Liikkuessaan paikasta A paikkaan B hän käyttää polkupyörää. Autoa tulee ulkoilutettua pari kertaa kuukaudessa.

”Tehtävänanto oli mielenkiintoinen. Olin pohtinut liikuntaan liittyviä kysymyksiä itsenäisesti jo usean vuoden ajan. Nyt oli syy laittaa asioita ”paperille”. Luettuani pohjakirjan päähäni tulvahti kysymyksiä ja ajatuksia enemmän kun paperille pystyi laittamaan. Oli tehtävä valintoja.

Itseäni ihmetyttää, ettei yhteiskunta panosta markkinoinnissa ja infrassa luonto- ja työmatkaliikunnan kehittämiseen. Mutta niinhän se on, elämme autojen valtaamassa maailmassa, jossa ihminen jo mopoiässä haluaa päästä mahdollisimman helpolla. Ja seuraukset näkyvät, ei voi enää piiloutua lipputangon taakse.”

LIIKUNTAA LIIKENTEESSÄ

Sampsa Oinaala

Lukiessani Muutosta liikkeellä -raporttia ryhdyin pohtimaan, voisiko suomalaisten liikkumattomuutta ilmentää yhdellä kuvalla. Mietin pitkään, olisiko kuvassa esimerkiksi tv-vastaanotin. Lopulta löysin kuitenkin vielä paremman kiteytyksen.

Jos liikunnan vähäisyyttä pitäisi havainnollistaa yhdellä ainoalla kuvalla, kuvassa olisi henkilöauto. Tuskin mikään yksittäinen asia vaikuttaa liikkumistottumuksiin sitä enemmän. Kysymys ei nimittäin ole ainoastaan välineestä, jolla liikutaan paikasta toiseen omia lihaksia käyttämättä. Kysymys on myös liikkumiskulttuurista, jonka vaikutukset ulottuvat syvälle ihmisten päivittäiseen elämään.

Muutin kymmenen vuotta sitten Helsingistä Valtimolle, keskelle itäsuomalaista maaseutua. Samalla muutin liikkumistottumusten suhteen kulttuuripiiristä toiseen. Pääkaupunkiseutu on tämän päivän Suomessa yksi niistä harvoista alueista, joissa autoiluun ei suhtauduta itsestäänselvyytenä. Esimerkiksi nuoret hankkivat ajokortin keskimääräistä myöhemmin ja autottomien osuus väestöstä on maan korkeä. Vastaavia paikkoja ovat lähinnä muut suuret kaupunkiseudut – ennen kaikkea Turku ja Tampere.

Tällä ei kuitenkaan välttämättä ole suoraa vaikutusta liikunnan määrään, sillä Helsinki on joukkoliikennekaupunki. Tuskin missään muualla Suomessa ihmiset harrastavat yhden pysäkinvälin mittaisten matkojen taittamista bussilla tai raitiovaunulla. Mutta kokonaisuudessaan liikkumiskulttuuri heijastuu myös liikunnan määrään. Autoiluun perustuvasta elämäntavasta nimittäin tulee helposti sellainen, jossa kaikki muu liikkuminen karsitaan pois.

Miksikö ryhdyin paasaamaan autoilusta, vaikka piti puhua liikunnasta? Siksi, että luontevin tapa lisätä liikuntaa on tehdä siitä osa liikkumista paikasta toiseen. Hyötyliikunta on parhaimmillaan jotakin, joka syntyy työ-, asiointi- ja harrastusmatkoista ilman, että sitä pitää varta vasten harrastaa. Tässä asiassa monilla on sitkeä asenneongelma. Pyöräilyn ja kävelyn merkitys tunnustetaan kyllä liikuntana, mutta niitä ei pidetä liikenteenä. Tämä heijastuu esimerkiksi yhdyskunta- ja liikennesuunnitteluun siten, että kevyt liikenne on usein altavastajan roolissa.

Kuitenkin kävely ja pyöräily voivat olla ihan yhtä vakavasti otettavaa liikennettä kuin autoilu ja joukkoliikennekin. Jos väylästä on kunnossa, pyöräily on usein tiheään asutuilla alueilla jopa autoa nopeampi tapa siirtyä paikasta toiseen.

Euroopassa on lukuisia suurkaupunkeja, joissa kevyellä liikenteellä on suuri rooli koko alueen liikennejärjestelmässä. Vahva pyöräilykulttuuri löytyy esimerkiksi Kööpenhaminasta ja Amsterdamista.

Talvi ei välttämättä ole este pyöräilykulttuurin syntymiselle, jos reittien kunnossapidosta huolehditaan. Suomessa esimerkiksi Oulussa on pitkä ympärivuotisen pyöräilyn perinne.

Keveyen liikenteen edut ovat yhteiskunnalle huomattavat. Liikunnan lisäksi kevyt liikenne on ympäristöystävällistä ja vaatii huomattavasti autoilua vähemmän tilaa. Hyvin suunniteltu kevyt liikenne on myös turvallista.

Yhdysvallat kehittyi yksityisautoiluun perustuvaksi yhteiskunnaksi jo vuosikymmeniä sitten. Samansuuntainen kehitys on nähtävissä myös Suomessa, erityisesti suurimpien kaupunkiseutujen ulkopuolella.

Kysymys on kokonaisvaltaisesta kehityksestä, joka ruokkii itseään. Autoistuminen johtaa esimerkiksi joukkoliikenteen näivettymiseen ja yhdyskuntarakenteen hajautumiseen siten, että palvelut siirtyvät keskustoista automarketteihin. Tämä puolestaan lisää autoistumista entisestään, koska autottomuus on aina vain hankalampi elämänvalinta.

Autoilussa on kuitenkin kysymys myös kokonaisvaltaisesta kulttuurillisesta ilmiöstä. Sen osia ovat esimerkiksi nuorison kortteliralli, oman elintason näyttämisen auton valinnalla ja pyrkimys päästä kumipyörillä aina ovelta ovelle.

Olisi kiinnostava sosiologisen tutkimuksen aihe, missä vaiheessa autoilu muuttui liikenteestä elämäntavaksi, jossa muut liikkumistavat unohtuvat kokonaan. Ei ole lainkaan tavatonta, että autolla taitetaan jopa alle sadan metrin matkoja. Ei ole myöskään tavatonta, että jos mies saapuu kotiinsa linja-autolla, naapuri kysyy, onko hän menettänyt ajo-oikeutensa.

Motorisoidun liikkumisen ihanne syntyy jo varhain – myydäänhän esimerkiksi lapsille pienellä polttomoottorilla varustettuja leikkimönkijöitä. Ei ole kovin yllättävää, että Muutosta liikkeellä -raportti kertoo nuorten liikunnan vähenevän dramaattisimmin 15 ikävuoteen tultaessa. Kyseinen ikähän tunnetaan suurella osalla Suomea "mopoikä", jolloin polkupyörä yleensä jää kellarin nurkkaan pölyttymään.

Omassa elämässäni lapsuudella lienee ollut iso vaikutus siihen, millainen liikkuja minusta on tullut. Minuun luotettiin. Siksi opin myös itse varhain vastuulliseksi toimijaksi liikenteessä. Parhaiden lapsuusmuistojeni joukkoon lukeutuvat ystäväni kanssa tekemäni pitkät seikkailuretket polkupyörillä. Kaikkia kavereitani eivät vanhemmat tällaisille retkille päästäneet. Vielä tavattomampaa tällainen vapaus taitaa olla nyt, kolme vuosikymmentä myöhemmin.

Jos lapsi viedään esimerkiksi kouluun autolla ovelta ovelle, ei tällaisia kokemuksia synny. On mahdollista, että yhteiskunta on muuttunut turvattommaksi, mutta osittain kysymys on myös uskomuksista ja kulttuurin muuttumisesta. Lapsiin luotetaan aiempaa vähemmän, jolloin heille ei myöskään anneta vastuuta.

Autottomuus oli itselleni nuoruudessani myös poliittinen valinta ennen muuta ympäristösyistä. Aikuisiällä olen säilyttänyt valintani. Ympäristön rinnalle ovat perusteluina nousseet talous ja terveys.

Olen havainnut, että myös maaseudulla pyöräily ja kävely ovat varteenotettavia liikennemuotoja, jos niiden tueksi löytyy joukkoliikennetarjontaa. Hyvä niin, sillä olen itse äärimmäisen laiska ihminen harrastamaan liikuntaa varta vasten. On parempi, että liikunta liikenteessä on osa elämääni.

Sampsa Oinaala on Valtimolla asuva toimittaja, dokumentaristi ja kriitikko. Metsätyöt ovat hänelle huumetta.

”Tehtävä oli kiinnostava, sillä olen pohtinut liikuntaan ja liikkumiseen liittyviä asioita paljon ja pääsin nyt jäsentelemään ajatuksiani tekstiksi.”

OLIKO TARZAN HIMOLIIKKUJA?

Matti Kivinen

Opin lukemaan suhteellisen varhain, ja minusta tuli jo nuorena himolukija. Luin kaikkea, mitä eteen sattui. Klassikot aloitin raskaasta päästä, koska kirjojen nimet houkuttelivat – erityisesti sotaan ja kuolemaan liittyvät aiheet vetivät puoleensa. Rikos ja rangaistus -kirjan sain lainaksi aikuisten puolelta, koska isäni oli kirjastolautakunnan jäsen. Muistan, että Raskolnikovin kuumeiset ajatukset ja murhan suorittaminen pitivät mielenkiintoani yllä, mutta rikokseen ja syyllisyyteen liittyvät moraaliset pohdinnat alkoivat ikävystyttää. Sen sijaan Tarzan-kirjat imaisivat mukaansa, ja niitä luettuani aloin katsella puita sillä silmällä. Minusta tuli kiipeilijä. Koska olin maalaispoika, metsiä ja puita oli lähellä ja luonnontilaisia tiheiköitä löytyi järven rannalta. Sääsket ja mäkärät vainosivat parvina, joten olosuhteet viidakko-seikkailuihin olivat mainiot. Vaikka leikkitovereita oli naapureissa runsaasti, minä vetäydyin omaan Tarzan-maailmaani rakentelemaan majoja männyn oksille. Näen vieläkin unia rakkaista puistani, ja minua surettaa kovasti, kun käydessäni lapsuuden kodin kulmilla huomaan, että tarzanpuita on kaadettu.

Olen kotoisin Pohjanmaalta Vimpelin pesäpallopitäjästä, jossa mailat viuhuvat joka kylässä. Aikuisten kyläjoukkueet ottivat yhteen työväentalon kentällä, ja ottelut päättyivät useimmiten riitaan siitä, kumpi voitti. Koulussa pelattiin ja kotona lyötiin palloa pihoilla. Osallistuin, mutta en aivan täydestä sydämeistäni, koska omat idolini olivat sankarillisia yksilöitä kuten Tarzan tai Zorro, myöhemmin Voitto Hellsten. Siksi ryhdyinkin harrastamaan yleisurheilua ja aloin järjestää kavereilleni moniotteluita. Suorituspaikat oli tehtävä itse. Onneksi oli peltoa ja joutomaata, joille saattoi tasoittaa vauhdinottoratoja ja kaivaa alastulopaikkoja, joita pehmustettiin sahanpuruilla. Otteluihin osallistuivat lähipihojen lapset ilman ikä- tai sukupuolirajoja. Kilpailuviettini ja ankaran harjoittelun tuloksena sijoituin otteluissa usein kärkipäähän. Samaa tyydytystä eivät tarjonneet joukkuelajit, joten olen siitä lähtien harrastanut lähes pelkästään yksilölajeja.

Kun menin oppikouluun, meille tuli liikunnanopettajaksi nuori ja pätevä Voitto Havela. Hän oli innokas telinevoimistelija. Tiukkaan kehonhallintaan ja telineillä suoritettaviin liikesarjoihin perustuva laji oli meille pohjalaispojille täysin vieras maailma. Vaikka minulla oli kiipeilytaustaa, nämä oudot välineet kauhistuttivat, kädet hikoilivat ja alkoi vapisuttaa. Olin kömpelö ja pelokas. Voimistelutunnit alkoivat jännittää niin paljon, että tekeydyin kipeäksi tai piileskelin pukuhuoneessa. Onneksi opettajalla oli tilannetajua ja pedagogista silmää ymmärtää, miten kanssani piti toimia. Sovimme kahden kesken, että sain erivapauden seurata opetusta sivusta ja osallistua silloin, kun rohkenin. Voitto Havelaa saan kiittää siitä, että voitin vähitellen pelkoni ja sain takaisin itseluottamukseni menettämättä kasvojani. Silloin päätin näyttää, että täältä pesee. Rakensin kotiini heinälatoon rekkitangon ja renkaat,

lainasin kirjastosta telinevoimistelun opaskirjan ja aloin harjoitella liikesarjoja. Kahden vuoden intensiivisen harjoittelun jälkeen sain läpi kaikki kiitettävään numeroon vaaditut liikesarjat. Lukiossa olin suvereeni telineillä ja aloin haaveilla opiskelusta liikunnanopettajaksi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Pyrin ja pääsin valintakokeisiin, mutta tie nousi pystyyn, koska uimataitoni oli nolla. Minulla oli hukkumiskammo. Ura liikunnanopettajana hyytyi, mutta se ei sammuttanut haluani liikkua. Ehkä juuri siitä syystä en ole leipääntynyt liikuntaan ja liikkumisesta on tullut kiinteä osa elämääni, persoonaani ja jatkuva ilon ja virkistuksen lähde.

Ymmärrän hyvin, että lapsuuteni ja nuoruuteni maailma on menneisyyttä, jota on turha haikailla, mutta vertailu nykyhetkeen voi avata uusia ajatuspolkuja ja kriittisiä näkökulmia. Elämä on liikettä. Teknologian kehittyminen, työelämä, vapaa-aika, kuluttaminen ja kaupallisuus, osallisuus tai osattomuus, elämäntavat, sukupuoli, ikä ja lukemattomat muut tekijät kietoutuvat siihen, kuinka koemme liikunnan osana elämäämme. Viimeisten vuosikymmenten aikana muutos on ollut rajua. Elinympäristömme murros on muuttanut suhdettamme aktiiviliikuntaan ja passiivoinut osan väestöstä kasvattaen niin kutsuttuja elintasosairauksia sairastavien määrää. Suunnan muuttaminen vaatii yhteiskunnan toimintojen, sen arvojen ja ihmiskuvamme kriittistä tarkastelua. Kasvuun ja kuluttamiseen perustuva maailma on menossa kohti umpikujaa. Liikunta elämäntapana ei voi perustua kysynnän ja tarjonnan lakeihin, varallisuuteen, ikään tai sosiaaliseen asemaan. Oikeus liikkua on ihmisoikeus, mutta siihen ei voida pakottaa. Tunnen useita täyspäisiä ihmisiä, jotka eivät liiku huolimatta siitä, että tunnustavat liikunnan terveysvaikutukset. He ovat tehneet omat arvovalintansa, kulkevat omia teitään vapaina kansalaisina. Siksi yhteiskunnan ei pitäisi diskriminoida ihmisiä sen perusteella, ovatko he liikuntamyönteisiä vai -kielteisiä.

Liikunnassa täytyy olla mieltä, sisältöä ja vapautta. Olemme yksilöitä myös liikunnan näkökulmasta katsottuna. Nykyisin painotetaan liikaa suorituksia, mitausta ja kilpailua. Suunta on väärä, jos koko elämä – terveys mukaan lukien – koetaan suoritukseksi, jossa on voittajia tai häviäjiä. Pahoinvointi lisääntyy, kun teho-yhteiskunta pakottaa pärjäämään ja edellyttää jatkuvasti huippusuorituksia. Ihmiset panikoituvat, ryntäävät kuntosaleille, käsitys liikunnasta ja terveydestä kieroutuu ja muuttuu painajaiseksi.

Ihmisen voimavara on ihminen itse – ja toiset ihmiset. Yhteiskuntaa tulisi kehittää aikaisempaa yhteisöllisemmäksi ja hyväksyvämmäksi, erilaisuutta sietäväksi. Yhteisöllinen, tasapainoinen ihminen liikkuu luonnollisesti, pakottomasti, leikinomaisesti kuin lapsi. Koko liikunnan käsitettä tulisi pohtia uudesta, laajemmasta näkökulmasta: laiskuuden, hitauden, mielen liikkeiden, ajattelun, luovan työn, taiteesta nauttimisen, tähtitaivaan tuijottelun tai korvakuulolta soittamisen näkökulmista.

Kuinka viidakon ylälehvistä ketterästi liikkuva apinamies suhtautuisi juoksumattoon? Ymmärtäisikö Lordi Greystoke terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan valtakunnallisia linjauksia? Luulen, että hän valitsisi elämän viidakossa ja toteuttaisi itseään luonnon ehdoilla elävänä jalona villinä.

Kuopiolainen Matti Kivinen on eläkkeellä opettajan työstä. ”Elämäni on kuin suvivirttä vailla taivaspakkoa. Tosi, tässä ja nyt.” Liikunta on hänelle jokapäiväinen huvi ja nautinto monen muun harrastuksen ja nautinnon ohella.

”Kirjoittaessani omista kokemuksistani liikunnan parissa aloin miettiä sitä, millä tavoin me ikääntyvät, vähitellen raihnaistuvat, monesta luopuneet ja kalkkiviivoillamme kangistuneet voisimme säilyttää oman autonomiamme ja yksilöllisyytemme mahdollisimman pitkään. Mielestäni eräs keskeinen tavoite hyvinvoinnin ylläpitämisessä on liikuntakyvyn säilyttäminen. Osa meistä, kuten itsekkin, olemme sisäistäneet liikunnan osaksi omaa itseämme. Tällöin liikunta on kuin hengittämistä. Mutta toisinkin voi olla.

Passiivisuus tappaa. Mielestäni hyvään vanhustenhoitoon pitäisi sisällyttää suunnitelma liikuntakyvyn ylläpitämisestä. Tämä on ihmisarvokysymys, jota ei voi korvata lääkehoidolla.”

METSÄÄN MENNÄÄN

Simo Hämäläinen

Ruumiille ja hengelle tulee tarjota sekä reipasta liikuntaa että terveellistä ravintoa, jotta hyviä elinvuosia kertyisi kohtuullisesti. Tämähän tiedetään. Ruumiinliikunnan hyödyistä voi lukea esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön viime vuonna julki saattamasta toimitteesta "Muutosta liikkeellä". Näkökulma on toki hallintoihmisten: organisoidaan ja budjetoidaan, priorisoidaan, asetetaan tavoitteita ja harjoitetaan seuranta. Sellainen mielikuva kumminkin rakentuu, että paljoo hyödylliseen verovaroi on käytetty ja yhä parempaan pyritään.

Hyvä niin, sillä lääketieteen ja terveystutkimuksen uutisoinnista tumpelompikin on ymmärtänyt, että liikkumattomuus, jopa jo liikunnan vähäisyys koituu yhteiskunnalle kalliiksi ja kansalaiselle tuhoisaksi. Amerikassa selvitettiin, kuinka monta tuntia television katselua vuorokaudessa on hengenvaarallista. Siellä sun täällä on todettu, että kovin rento oleskelu ja burgereiden pureskelu johtaa keskivartalolihavuuteen, joka edistää diabeteksen puhkeamista, mikä taas on hengenvaarallista ja aiheuttaa kohtuuttomia kuluja.

Istumisen torjuntaa

Tekstityöläistä on kiinnostanut erityisesti se huomio ja tuomio, jonka istuminen on saanut viime vuosina osakseen. Kun tutkijat laskeskelevat korrelaatioita ja ilmiöiden yhdessä esiintymisen vahvuuksia, pitkäkestoinen istuminen saa seurakseen kovin monenlaista häijyä. Muistelen, että joskus taannoin jonkin tempauksen iskulauseena oli "Liiku henkesi edestä!". Nyt on hieman kohdennetumpi "Tuoli tappaa!". Ja tällä ei tarkoiteta herttaisesti ikääntyneistä mustavalkoisista Hollywoodin elokuvista tuttua sähkötuolia, vaan oikeastaan mitä tahansa istuinta. Niin paljon paha tuoret tutkimukset ovat todenneet istumiseen liittyvän, että väistämättä tulee ihmetelleeksi, kuinkahan mittavaa vahinkoa on ehtinyt aiheuttaa koululaitos, joka vaati lapsosia istumaan pulpetissa aloillaan tunnista toiseen, mitä nyt välillä sai pistäytyä pihalla juoksentelemassa.

Istumisen haittojen torjunnan ensimmäisessä vaiheessa ihmisiä istutettiin satulaan ja pantiin polvilleen. Nyt on meneillään pöytien korkeuden säätely. Pyylevätkö herra Balzac, muistatte varmaan miehen, kirjoitti seisaaltaan ja paljon kirjoittikin. Minullakin läppäri on usein sopivankorkuisen arkistokaapin päällä. Otan sukat ja kengät pois ja seison halpahallin joogamatolla kirjoittaessani.

Olen jo lukenut erityisestä tieteenalasta nimeltä istumisentutkimus. Aihe on varmasti tärkeä, mutta oppituolia ala ei ehkä kuitenkaan saa.

Julkisin varoin toimitettavan liikuttamisen kohderyhmistä tärkeimpiä ovat

ikäntyvät, koska ryhmän pelastamisesta on saavutettavissa selvimmin todistettavat säästöt kustannusten perusteluiksi. Jos yhdenkin ikääntyvän saa saatelluksi suhteellisen terveenä ja omatoimisena hautaan, säästöt ovat ällistyttävän suuret. Ihanteena lienee himokuntoilija, joka tuupertuu elvytyskelvottomaksi ylipitkän laturetken varteen vuorokauttakaan sairaanhoidon resursseja rasittamatta.

Kuinkapa sitten harjoittaa liikuntaa ja kantaa yhteiskunnallista vastuuta kunnostaan esimerkiksi tällainen kirjoituskoneenkuljettaja, jonka ikä on jo lähempänä seitsemää- kuin kuuttakymmentä? Kaupungin puruissa pitämä rata on muutaman sadan metrin päässä, joten lenkille pääsisin aina, kun siltä suinkin tuntuu. Harvoin tulee lähdetyksi. Maksullisia kuntosaleja ulottuvilla on puolenkymmentä. Päteviä henkilökohtaisia valmentajiakin olisi tilattavissa. En ole tullut tarvinneeksi. Kotiin on aikoinaan hankittu monitoiminen rasituslaite, jossa on taljaa ja jalkavipua ja muita herkkuja. Vempain on nyt osiinsa purettuna kellarissa. Käsipainoja on siellä täällä kirjahyllyjen alla.

Nykyisin tärkeimmät liikuntavälineeni ovat vanha omakotitalo, joka teettää talvisin lumitöitä, kesäisin nurmen parturointia ja pensasaidan leikkaamista, sekä vanha kesämökki, jonka vedet on kannettava järvestä ja jonka saunan kiuas, muuripata sekä takka lämpenevät itse pätkityllä ja pilkotulla puulla. Veneen perämööttori käynnistyi viimeksi viime vuosituhannella, joten airoihin on tartuttava, jos verkoille aion. Hartaimpia harrastuksiani on sittenkin itsekseen vain omien ajatusten seurassa liikuskelu metsäluonnossa. Marjastus ja sienestys vievät kankaille ja mäkimaastoon joka syksy ja keväisinkin korvasienien aikaan.

Sienenmetsästästä

Maanmainio valistaja professori Toivo Rautavaara puhui ja kirjoitti aikoinaan *sieniriistasta*. Ilmaisu kuvaa ihailtavan pätevästi hartaan harrastajan toimintaa. Saalistamassa ollaan. Saalis vaan on sikäli kohteliasta, ettei säntäile karkuun. Passissa kököttämisen sijasta sienenmetsästäjä tulee melkein huomaamattaan tarponeeksi maastossa puolenkymmentä kilometriä, innostuessaan merkittävästi enemmänkin. Jos mukana on sienikopan lisäksi poimuri, siinä vaellellessa ehtii kauhoa sangollisen marjojakin.

Ilmaistahan ei sienestäminenäkään ole, vaikkei aivan salikuntoilun hintoihin pääsekään. Suorituspaikalle siirtyminen vaatii autoa, ja bensaa palaa, mutta mielellään ajattelee, että ehkäpä saaliin arvo korvaa kulut.

Jännitystäkin on tarjolla. Usein sienestykseen liittyy puolittain hallitun eksymisen virkistävä kokemus. Kun saalistaja oikein innostuu risteilemään tatilta toiselle, hän havahtuu muutaman kerran satokaudessa huomaamaan olevansa ihan vähän hukassa, varsinkin jos maasto ei ole perin juurin tuttua. Aurinkoisena päivänä suuntia tulee seuratuksi enempiä ajattelematta. Pilvisellä säällä saattaa kuitenkin sattua, että palatessa ei enää ole ollenkaan varmaa, mistä suunnasta auto löytyy. Tunne on somasti hytkäyttävä. Siinä saa ihan ilmaiseksi pikkuisen vaaraa, vähän

jännitystä ja hiukan hätäntymistä, turvallisesti kumminkin. Ovat nimittäin laskeskelleet, ettei Etelä-Suomessa juuri pääse kahta kilometriä kauemmaksi autolla ajettavasta tiestä. Ja kännykkä tietysti on mukana, järkevämällä myös kartta ja kompassi.

Marjattomana ja sienettömänä aikana saa samansukuista seikkailun tuntua, kun lähtee seurailemaan mättäiden väliin sammuvaa polkua ihan vain selvittääkseen, mihin joillakin on joskus ollut tarvetta pyrkiä. Rinteiden kapuilu on erityisen tehokasta liikuntaa, ja sitähan esimerkiksi suppilovahveroiden saalistaminen väistämättä vaatii. Neljännestunnissa saa itsensä uuvutetuksi niin, että paita on litimärkä ja polvet tutisevat.

Sisältöjä valtakunnallisiin ohjelmiin

Sammaloituneessa kivikossa taiteillessa tasapainon säilyttämisen taidot virkistyvät väkisinkin. Taidot ovat hyvinkin tarpeen, sillä nykytalven jääkelit ovat ikääntyneelle liikunnan harjoittajalle jopa vakavan kriisin aikaa. Vähänkin reippaampi askellus kaduilla heittää hetkessä nurin. Tulee töpötellyksi jäykin polvin ja lyhyin askelin, ja siitä menosta on liikunnan riemu kaukana. Jalkakäytäviä toki hiekoitetaan, mutta kun lämpötilat sahaavat, hiekka uppoaa suojakelillä sulaan ja pakkasella jäätyy uusi luistava pinta. Ja taas paappaa viedään!

Käsivarren luita napsahtelee poikki vähän väliä, ja yli 65-vuotiaille laskeskellaan sattuvan vuosittain noin 7500 lonkan murtumaa. Jokaisen murtuman hoitokulut ovat parisenkymmentä tuhatta euroa ensi alkuun. Toinen laskelma mainitsee kuluiksi neljäkymmentä tuhatta euroa pidemmältä hoitojaksolta.

Jossakin päin Suomea kansalaisopisto järjesti takavuosina ikääntyneille suunnattuja kupsahtamiskursseja. Harjoitusmestarina taisi olla joku judon harrastaja. Mainio ajatus! Kurssille saattaisin itsekin osallistua, kunhan tästä vielä pikkuisen horjakoidun ja jos tarjontaa olisi. Mahtuisivatko tällaiset kurssit johonkin valtakunnalliseen ohjelmaan? Äkkiäkös tuon laskee, että hyvin kannattaa.

Kaupunkien keskustoissa alkaa olla kohtuullisen pitkiä pätkiä lämmitettyä, sulana säilyvää katua. Suunnitelmissani on siirtyä raihnaistuessa köpittlemään sellaista päästä päähän. Voisiko myös tällaiset lämmitetyt kadut sisällyttää liikuttaviin suunnitelmiin jollakin tapaa? Se vaatisi vain hiukan logistiikkaa, ehkä intressien koordinoitua yritysmailman kanssa.

Myös jättimarketit ovat kangistuneelle turvallisia liikuntaympäristöjä. Käytävää on kuljettavaksi satoja metrejä. Välillä voi pistäytyä kahviossa nappaamassa kupillisen. Peliautomaatit olisi kumminkin opittava ohittamaan, koska tutkimusten mukaan peliongelmaisia ikääntyneitä on kohta enemmän kuin väkiliemiä lipitteleviä. Ja se on aika paljon se.

Simo Hämäläinen on joensuulainen eläkeläinen, jolle tekstien teko on ollut sekä harrastus että ammatti. Nuorena hän on kipitellyt pikamatkoja, nykyään hän viihtyy metsissä ja järvellä.

YLÖS SOHVALTA VOITTAJAKSI

Tarja Turunen

Tähänastista elämäni on leimannut laihutumisen ja lihomisen vuorottelu. Pienestä tytön tylleröstä kasvoi reilusti ylipainoinen lapsi. Murrosikä kasvupyrähdyksineen toi onneksi mukanaan hoikemman ulkomuodon. Siitä piti pitää kiinni jatkuvilla laihdutuskuureilla. Kuitenkin vuosien saatossa ylimääräisiä kiloja kertyi huomaamatta kymmeniä. No, rehellisesti sanottuna, eihän se lihominen oikeasti huomaamatta käynyt. Jossakin vaiheessa jokainen uusi kilo vyötäröllä alkoi painaa entistä enemmän.

Tavat ja tottumukset

Kun katson elämäni taaksepäin, huomaan, etten ole koskaan ollut innokas liikkuja. Kuitenkin elämästäni löytyy muutamia yrityksiä ottaa liikunta osaksi elämäni. Nuorena kokeilin koripallon pelaamista, aikuisena kävelyä, kuntostarttia ja Donna-jumppaa. Mikään näistä ei kuitenkaan jäänyt luontevaksi osaksi elämäni. Liikunta ei vain tuntunut minun jutultani. Sitä paitsi olin jo yläasteikäisenä löytänyt sen oman juttuni, nimittäin käsitöiden teon. Siinä olin hyvä ja siitä sain onnistumisen kokemuksia. Käytin kaiken vapaa-aikani käsitöiden, ja kieltämättä myös television parissa. Kädentaitoni kasvoi ja jossakin vaiheessa televisiotakin pystyi katselemaan käsitöitä tehden.

Ruokavalioni on aina ollut rajoittunut. Suppeaan ruokavalioon kun vielä lisätään kova mieltymys makeaan, leivonnaisiin, suklaaseen ja jäätelöön, ei ylipainoni syitä tarvitse kovin kaukaa hakea. Varsinkin, kun syöminen yhdistyi lähes aina tunteisiin. Kun tapahtui jotakin mukavaa, ajattelin: ”Otetaanpa sen kunniaksi kunnan viinerit kahville.” Kun harmitti, tuumin: ”Ostanpa vähän karkkia, olen sen kyllä nyt ansainnut.”

Jos ei hyvällä, niin pakolla...

Vuosien saatossa lääkärit ovat kyllä maininneet ylipainostani ja liikkumattomuudestani varsinkin silloin, kun selän tai polvien kanssa on ollut ongelmia. Mutta eihän sitä ole nuorempana ottanut tosissaan. Pienen hetken jumppasin ja sain paikat kuntoon, jonka jälkeen taas palasin vanhoihin tapoihini. Tosin täytyy myöntää, että pari asiaa näistä kokeiluista jäi, nimittäin itämainen vatsatanssi ja vesijumppa. Jos oli liikunnallisesti ”hyvä viikko”, kävin kummassakin eli liikuntaa kertyi viikon aikana yhteensä tunti ja kolme varttia.

Laihdutuskuurejakin tuli ja meni. Parhaimmillaan lähti kymmeniä kiloja, mutta kuurin loputtua kaikki kilot palasivat ja usein tuli vielä muutama kilo lisääkin.

Sitten aivan yhtäkkiä tuli käännekohta. Viikon kestäneiden vatsakipujen jälkeen jouduin sairaalaan. Minut tutkittiin ja minulla todettiin paksusuolen divertikuliitti (äkillinen umpipussien tulehdus). Taudin taustalla on yleensä ummetustaipumus ja kuidun liian pieni määrä. Antibiooteilla toipuminen lähti nopeasti käyntiin ja sairausloman jälkeen palasin arkeen, mikä ei kuitenkaan sujunut ongelmitta. Vanhaan ruokavalioon palaaminen aiheutti nopeasti pulmia. Vatsakivut palasivat voimakaina, ja tulehdus uusiutui pariin kertaan. Oli uskottava, että vanha elämäntapani oli tiensä päässä. Terveenä pysyäkseeni ruokavalion oli muututtava.

Tietoa terveellisen ruokavalion koostamisesta minulla oli ennestään, joten se ei tuottanut ongelmia. Pulmia tuotti se, että kasvikset ja hedelmät eivät olleet minulle aikaisemmin maistuneet. Myös lihan syöntiä oli vähennettävä sen huonon sulavuuden vuoksi ja puolestaan kalan ja kanan käyttöä oli lisättävä. Opeteltava oli, koska vaihtoehtoa ei ollut. Vaikea päätös oli luopua myös herkuttelusta eli päivittäisistä karkki- ja jäätelöannoksista. Minun oli helpompaa olla syömättä niitä ollenkaan kuin yrittää syödä niitä kohtuudella. Pelkästään näillä muutoksilla paino putosi melko nopeasti kymmenisen kiloa ja ongelmat suoliston kanssa vähenivät.

Muutos toi mukanaan paljon hyvää, kuten painon putoamisen ja sitä kautta yleisen jaksamisen parantumisen. Silti muutoksen tekeminen ei ollut helppoa. Piti opetella täysin uusi elämäntapa, johon eivät enää kuuluneet lohtusyömiset eivätkä itsensä palkitsemiset herkuilla. Mitä niiden tilalle? Sitä olin juuri miettimässä, kun näin ilmoituksen LIKES-tutkimuskeskuksen Liikuntakynnyksen yli -hankkeeseen liittyvästä interventiotutkimuksesta.

Liikuntakynnyksen yli -tutkimus

Tutkimukseen haettiin mukaan vähän liikkuvia aikuisia, jotka liikkuisivat maksimissaan 2,5 tuntia viikossa. Kaikki tutkittavat osallistuisivat vuoden aikana viisi kertaa fyysisen aktiivisuustason mittauksiin. Lisäksi tutkimuksen alussa ja lopussa oli mahdollisuus osallistua kehonkoostumusmittauksiin. Puolet tutkittavista arvottaisiin mukaan kuuteen ryhmätapaamiseen. Sen enempää miettimättä lähetin hakuksen matkaan.

Kun sain tiedon, että minut oli valittu tutkimukseen ja myös ryhmätapaamisiin, oloni oli kaksijakoinen. Toisaalta olin mielissäni, että nyt minulla olisi mahdollisuus muutokseen. Toisaalta ärsytti tietoisuus siitä, että nyt oikeasti saan tiedon siitä, kuinka vähän liikun.

Arjen vaatimukset olivat estää koko tutkimukseen osallistumiseni. Tutkimusryhmä, johon minut oli arvottu, kokoontuisi sellaisena iltana, jolloin minulla olisi aina töissä iltavuoro. Sain siirrettyä itseni toiseen ryhmään, joka kokoontuisi toisena iltana. Mutta sitten tulikin tieto, että minulla tulisi olemaan iltavuoro myös tänä iltana. Kävimme esimieheni kanssa keskusteluja, ja onneksi työvuoroasiat järjestyivät minun kannaltani positiivisesti ja saatoin osallistua tutkimukseen.

Ryhmätapaamisissa kävimme läpi muun muassa omia arvojamme, niiden mukaisia tavoitteita ja konkreettisia tekoja. Pohdimme myös liikuntaan liittyviä psykologisia esteitä, kuten kielteisiä näkemyksiä itsestä liikkujana ja välttämiskäyttäytymistä. Nämä ryhmätapaamiset olivat minulle erittäin merkityksellisiä. Tässä ryhmässä liikkumattomuudesta puhuttiin ensimmäisen kerran ilman syyllistämistä. Liikunnasta puhuttiin vain yhtenä osana omien arvojen mukaista elämää.

Ryhmässä koin itselleni ja koko elämänmuutokselleni tärkeimmän hetken. En edes muista, mistä sillä hetkellä puhuimme. Jotenkin se liittyi ”sohvaperunana” olemiseen. Tarkkoja sanoja en muista, mutta ajatus meni suurin piirtein seuraavasti: Yksi ryhmäläinen kysyi ryhmänvetäjältämme, mitä jos hän haluaisikin olla ”sohva-peruna”. Ryhmänvetäjä sanoi sen olevan ok. Hän perusteli, että tärkeää on tehdä valinta tietoisesti ja elää sitten tyytyväisenä elämäänsä, mitä se sitten tuokin tullessaan. Tämä keskustelun pätkä laittoi minut miettimään elämääni ja sitä, mitä elämältäni vielä haluaisin. Huomasin, että minulla oli haaveita, joita en ollut toteuttanut. Olen aina pitänyt matkustamisesta, mutta en ollut käynyt Eurooppaa pidemmällä. Sairastumisen myötä myös oma terveys ja siitä huolehtiminen nousivat tärkeiksi.

Valmiina, paikoillanne, HEP!

Ajatus liikunnan aloittamisesta kypsyi mielessäni. Kirjasin kalenteriini päivät ja ajankohdat, jolloin liikkuisin. Maanantaina oli itämäinen vatsatanssi. Tiistaina oli vesijumppa. Keskiviikosta perjantaihin ei ollut liikuntaa iltavuorojen takia. Lauantaille lisäsin vesijumpan tai kävelyn. Näillä lähdin liikkeelle.

Alkuvaiheessa ei liikunnan riemusta kyllä voinut puhua. Hiki lensi, en meinannut jaksaa, paikkoja särki ja välillä jalat puutuivat alta. Vähällä oli, ettei koko homma jäänyt siihen. Silloin ryhmä tuli apuun. Olimme listanneet aikaisemmin arkisia asioita, joita haluaisimme tehdä. Olin listannut yhdeksi asiaksi hierojalla käynnin. Niinpä lähdin etsimään oikeanlaista fysioterapeuttia, joka myös löytyi. Fysioterapeutille meno oli yksi viisaimmista päätöksistäni. Fysioterapeutilta sain avun puutuviin jalkoihini ja kivistäviin lihaksiini. Samalla sain neuvontaa oikeista liikeraidoista ja venyttelyn tärkeydestä. Ensimmäisestä fysioterapiakäynnistä lähti liikkeelle hoitosuhde, joka jatkuu vieläkin. Välillä hierotaan, välillä on fysioterapiaa. Pääasia kuitenkin on, että minulla on koko ajan sama fysioterapeutti. Hän tietää, miten olen tähän pisteeseen päätenyt ja missä kehoni heikkoudet ovat. Kaupan päälle olen saanut fysioterapeutistani yhden tukijan omalle elämänmuutosprosessilleni. Huonona päivänä hän muistuttaa, kuinka paljon olen jo päässyt eteenpäin. Hyvänä päivänä iloitsimme yhdessä. Hierontapöydällä apua saa niin keho kuin mielikin.

Tukijoukkojen merkitys on liikuntaa aloittelevalle suuri. Yksin on helppo jäädä sohvalle istumaan. Minulla on ollut se onni, että mieheni on liikunnallinen ja hänestä olen saanut hyvän tukijan. Hän on tietoinen viikko-ohjelmastani ja myös seuraa sen toteuttamista ei käskyttäjänä, vaan muistuttajana tyyliin: ”Sulla tais olla tänään

vesijumppa. Mihis aikaan se on?” Hän on myös usein lähtenyt kaverikseni kävelylenkille. Tärkein kaikista on kuitenkin oma motivaationi. Kukaan toinen ei voi käyttää liikkumaan, jos itsellä ei ole siihen halua.

Onnistumisen kokemuksia ja edellytyksiä

Työnantajan vastaantulo työaika-asiassa oli merkittävä. Jos työnantajaltani ei olisi löytynyt joustoa kohdallani, en olisi päässyt osallistumaan koko tutkimukseen. Tällöin koko elämänmuutokseni ei ehkä olisi saanut näin hyvää ja nopeaa alkua.

Liikuntakynnyksen yli -tutkimuksessa huomasin vertaisryhmän tuen tärkeyden. Oli helpottavaa puhua vähäisestä liikunnasta sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät heti tuominneet minua laiskaksi tai saamattomaksi. Tutkimuksessa liikunnan aloittaminen pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi. Ohjeena oli, että aloitetaan pienillä askelilla, kuten hissien käytön vaihtamisella rappusten kävelyyn tai pysäköimällä auto kauppareissulla hieman kauemmas kaupan ulko-ovista. Tällöin ainakin oma ajatukseni oli, että tuohon minäkin pystyn. Tavoitetta ei laitettu heti liian korkealle.

Aloittaessani itselleni mieluisan liikuntamuodon etsimisen törmäsin nopeasti uuteen ”ongelmaan”. Meitä vähän liikkuvia ja huonokuntoisia ei juurikaan ole otettu huomioon esimerkiksi kuntokeskusten ryhmäliikuntatunteja suunniteltaessa. Ennen tunnille menoa otin selvää tunnin sisällöstä ja varmistin ohjaajilta tunnin sopivuuden aloittelijoille. Kuitenkin osallistuessani tunnille totuus paljastui. Minun kuntotasoni ja liikkuvuuteni eivät olleet lähelläkään sitä, mitä liikkeiden suorittamiseen olisi vaadittu. Olisi hyvä, että olisi olemassa erilaisia ja eritasoisille liikkujille suunnattuja ryhmäliikuntatunteja. Liian haastaville tunneille osallistuminen lopettaa orastavan liikuntainnon alkuunsa, koska kokemus vain vahvistaa tunnetta omasta huonoudesta liikkujana. Vaikka liikunnan aloittaminen on rankkaa, sen tulisi kuitenkin olla myös mukavaa. Silloin siitä saa onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat jaksamaan eteenpäin.

Olen onneksi päässyt osallistumaan myös muutamille tunneille, jotka on oikeasti suunnattu liikuntaa aloitteleville tai joissa aloittelijat on pystytty huomioimaan liikkeiden suorittamisessa. Näillä tunneilla liikunnasta on jäänyt hyvä fiilis, ja olen ollut tunnin jälkeen väsyneenäkin valmis menemään uudelleen. Usein vain käy niin, että vähän ajan kuluttua ryhmät loppuvat kävijöiden vähyyden vuoksi. Liian pienet ryhmät ovat taloudellisesti kannattamattomia.

Raha onkin yksi liikuntaharrastusta rajoittava asia. Monet liikuntamuodot ovat maksullisia, eikä kaikilla ei ole taloudellisia mahdollisuuksia osallistua niihin. Olisikin hyvä pitää huolta siitä, että ainakin kunnallisten liikuntakeskusten, kuten uimahallien kertamaksut pysyisivät kohtuullisina. On toki hyvä muistaa, että osa liikuntamuodoista, kuten kävely ovat täysin ilmaisia.

Tällä hetkellä kuntien taloudellinen tilanne on heikko. Se näkyy muun muassa terveyspalveluiden huonona saatavuutena. Liikuntaa aloitteleva tarvitsee tukea monelta eri taholta. Fysioterapeutin palveluita tarvitaan liikuntaan ohjauksessa ja

oikeiden liikeratojen opastamisessa. Liikunnan lisäksi ravitsemusneuvonta on tarpeen elämänmuutosta tekeväille. Tällä hetkellä näiden palveluiden saanti kunnalliselta puolelta on vaikeutunut huomattavasti.

Nyt...

Elämänmuutokseni liikkeelle sysänneestä sairastumisesta on nyt aikaa yli kolme vuotta ja liikunnan aloittamisesta pari vuotta. Merkitsen yhä edelleen liikunta-ajan kohdat viikoittain kalenteriin. Liikuntakertoja on nyt 4–5 / viikko. Kuntoni on kohonnut sen verran, että iltavuorotkaan eivät enää ole esteenä liikkumiselle. Nyt jaksan käydä vaikkapa kuntosalilla aamulla ja mennä sen jälkeen iltavuoroon töihin. En vieläkään voi sanoa nauttivani liikunnasta, ja kiusaus jäädä sohvalle istumaan on joskus kova. Olen kuitenkin oppinut nauttimaan liikunnan jälkeisestä olotilasta, siitä, että taas tänään sain itseni liikkeelle. Päivä kerrallaan mennään eteenpäin.

Aikaisemmin mainitsin, että lohtusyömisen ja itsensä palkitsemisen tilalle piti elämään löytää jotakin muuta. Nykyään kun oikein potuttaa, lähdän kävelyille tai kuntosalille. Makeannälän pidän kurissa päivittäisellä päiväkahvilla, jonka kanssa syön jotakin oikein hyvää. Se voi olla vaikkapa marjapiirakan pala, pari keksiä tai joskus jopa viineri. Kun saan tämän makean päiväkahvini, en tunne joutuvani koko ajan kieltäytymään jostakin. Itseäni palkitsen ostamalla jotakin mieluista, kuten käsitöihin liittyviä uutuuksia, vaatteita tai säästämällä lomamatkaa varten.

Tämän prosessin aikana olen huomannut, että unelmat voivat toteutua. Juhlin 50-vuotissyntymäpäivääni Havaijilla kapuamalla sammuneen tulivuoren huipulle mieheni kanssa. Kaikki vuodattamani hikipisarot olivat sen hetken arvoisia. Silloin tunsin itseni todelliseksi voittajaksi.

*Tarja Turunen on Jyväskylästä. Hän työskentelee nuorten parissa. Hänelle musiikki antaa puh-
tia liikkumiseen.*

”Luin ensin lähettämännen kirjan. Kirjoittaminen kirjaan tukeutuen ja sitä kommentoiden tuntui aluksi vaikealta. Sitten päätin jättää kirjan syrjään ja kirjoittaa suoraan omista kokemuksistani. Kun kirjoitus oli valmis, selasin lähettämännen kirjaa uudelleen. Tavoiteohjelmasta löytyikin yhtymäkohtia asioihin, jotka itseänikin pohdituttivat ja jotka olin kokenut vaikeiksi liikunnan aloittamisessa. Kirjoittaminen auttoi selkeyttämään omia ajatuksia liikkumisesta.”

”MUUTTUUKO IHMINEN JA MIHIN SUUNTAAN?”

Tuomo Lehtovuori

Olen pitänyt itseäni lapsuudesta asti liikunnallisena. Synnyin Lahdessa vuonna 1950 kuvaannollisesti Järvisen sukset jalassa. Alakoululaisena minulla oli aina puusuksia monta paria, koska isäni oli työnjohtajana suksitehtaalla. Lahden liikuntapainotteisessa kulttuurissa asuin elämäni ensimmäiset 20 vuotta.

Isäni harrasti nuoruudessaan aktiivisesti pyöräilyä, josta muistoina oli kaapilinen palkintoja olohuoneen paraatipaikalla. Yhteiset hiihtoretket isäni kanssa alkoivat 1960-luvun alussa ja jatkuivat monissa Finlandia-hiihdoissa aina 1980-luvun lopulle asti. Kerran päätin Hämeenlinnan Katumajärven huurteisessa aamussa, jolloin pakkasta oli pitkälti yli kaksikymmentä astetta, että tämä oli nyt viimeinen hiihtokerta. Isäni samankaltainen päätös teki oman päätökseni helpoksi.

Kouluaikana isän kannustamana treenasin kesälajejakin. Ison kerrostalon pihapelit ja läheinen Kisapuiston urheilukenttä tulivat tutuiksi. Kesämökillä minulla oli oma kunnan korkeushyppypaikka purukasoineen, joskin 170 cm:n haamurajaa en koskaan ylittänyt. Ainakin purukasa houkutteli paikalle naapurin tytön, josta paljon myöhemmin tuli elämänkumppanini. Liikunta yhdisti meitä. Mökillä lähes päivittäinen juoksulenkki ensin yksin ja illalla ennen saunaa isäni kanssa kuuluivat kesärutiineihini.

Liikuntaharrastuksessa opin tuntemaan kehoani sen verran, että tajusin viimeistään murrosiässä olevani enemmän pitkänmatkan hiihtäjä ja juoksija kuin sprintteri. Koulun hiihtokilpailuissa en muista sijoittuneeni kärkisijoille, vaikka luisotot ja pidot olivat kyllä kohdallaan. Parhaaksi urheilusaavutuksekseni jäi lukioajalta Lahden oppikoulujen 400 metrin juoksumestaruus.

Muuttuva liikkuminen

Muutin lääkäriopintojeni perässä Helsinkiin 1970-luvun alussa ja jatkoin säännöllisiä hiihto- ja juoksulenkkejä vähintään pari–kolme kertaa viikossa. Opiskeluaikana pelasin kurssini koripallojoukkueessa ja satunnaisesti jalkapallojoukkueessa. Lääkärikymppit Stadionilla olivat meille perhetapahtuma, sillä minä juoksin ja vaimoni toimi kierrosten laskijana 1980-luvun lopulle asti. Juoksutyylini muuttui yleensä matkan edetessä raskaan gorillamaiseksi. Todennäköisesti puutteellinen juoksutekniikkani kipeytti jalat ja selän sekä vähensi vähitellen juoksuinnostustani.

1990-luvun alussa hankittu irlanninsetteri piti säännöllisestä liikunnasta, kuten minäkin. Liikkumisesta tuli koiran myötä aiempaa intervallityyppisempää. Lasten muutettua kotoa ja koiran vanhetessa 2000-luvun alussa kevyt hengästyminen liikkeessa väheni. Koiran kuoltua alkoivat säännölliset työpäivän jälkeiset sauvakävelyt vaimon kanssa.

Vaihdoin työpaikkaa vuonna 2002 ja päätin aloittaa työmatkapyöräilyä isäni esimerkin mukaisesti. Isäni vähän käytetty hybridipyörä jäi minulle perintönä. Hankin vedenpitävät pyöräilyasusteet ja kypärän. Tein vielä työpaikalle koeajon, jonka mukaan matka kesti juuri sopivasti, 20–25 minuuttia yhteen suuntaan. Monista tekosyistä johtuen jämähdin kuitenkin jatkamaan työmatkoja omalla autollani. Myös julkisten liikennepalvelujen käyttö ja pienikin hyötyliikunta jäivät toteutumattomiksi tavoitteiksi. Vajaa kymmenen minuutin kävely juna-asemalle aamuisin tuntui liian raskaalta ja omaa itsemääräämisoikeuttani rajoittavalta.

Toimin hallintotyön ohessa säännöllisesti vastaanottoa pitävänä lääkärimäisenä vuoden 1977 lopulta 2000-luvun alkuun asti. Vastaanottotyön osuus vaihteli 30 %:sta 60 %:iin työajasta. Päivystin terveyskeskuksessa öisin 4–5 kertaa kuukaudessa vuoteen 1995 asti ja sen jälkeen iltaisin vuoden 2002 syksyyn asti. Työpäivän aikana jouduin nousemaan ylös ja liikkumaan vähintään 15–30 minuutin välein huoneen ovelle ja takaisin, usein myös kauemmaksi potilastoimistoon, laboratorioon tai röntgeniin.

Työpaikan vaihdon myötä vuonna 2002 työni muuttui käytännössä 90–95-prosenttisesti hallinnolliseksi työkseen. Käytännössä työni koostui tunnin ja kahden tunnin kokouksista ja työpöydän ääressä tietokoneen naputtelusta. Tällöin en ole mitannut askelmittarilla liikkumisen päiväannoksia, mutta arvioin, että ennen vuotta 2002 liikuin hyötyliikuntana 2500–4000 askelta päivässä ja sen jälkeen vielä vähemmän, 1500–2000 askelta päivässä. Liikunta oli huomaamatta vähentynyt 2000-luvun alusta alkaen. Koiran pakolliset aamulenkit ja työpäivän jälkeiset ”juoksut” tuntuivat nyt elämää rikastuttavilta muistoilta.

Muuttuvat riskit

Lääkärimäisenä olen ollut mukana useissa terveydenhuollon projekteissa ja hankkeissa, joissa pyritään vaikuttamaan terveellisiin elintapoihin ja ennaltaehkäisemään kansantauteja. Ennen oli ja edelleen on ongelmana löytää toimenpiteille oikeat kohde-ryhmät ja oikea ajoitus. Kokemukseni on osoittanut, etteivät elintapamuutokset tapahdu itsestään tietoa jakamalla. Tarvitaan usein jokin terveydellinen kriisi tai läheltä piti -tilanne itselle tai läheiselle, jotta valmius elintapamuutokseen kasvaa.

Olin tehnyt omaan terveyskäyttäytymiseeni liittyviä riskitestejä, joiden mukaan sairastumisriskini oli vähäinen: Suvussani ei ole ennenaikaisia sydän- tai verenkiertosairauksia. Elintavoistani en saanut merkittäviä riskipisteitä, sillä en ole esimerkiksi tupakoinut koskaan. Painoindeksini on aina ollut normaalin rajoissa. Verenpainearvoni olivat valkotasojen läheisyydessä lievästi koholla, mutta omissa seurannoissani arvot olivat aina tasaantuneet. Kolesteroliarvoni olivat hieman normaaliarvon yläpuolella, mutta sydänfilmeissä ja laboratorioarvoissa ei ilmennyt poikkeavaa.

Viime vuosien aikana uupuneisuus ja käretyisyys olivat huomaamatta lisääntyneet, ja samalla räsityksestä edellyttävät pikkuaskareet jäivät helposti tekemättä. Jaksamisen vähentyminen tuntui etenkin, jos yöunet olivat jääneet alle 6,5 tunnin

mittaisiksi. Työelämän kiireisyys, tunnollisuuteni olla tavoitettavissa vuorokauden ympäri ja ikääntyminen tuntuivat luonnollisilta selityksiltä väsyneisyyden lisääntymiseen.

Syksyllä 2013 lomamatkalla menolennon jälkeisenä aamuna lähdimme vaimoni kanssa sauvakävelylle. Lähtiessämme kävelylle oloni ei ollut poikkeava, mutta ensimmäisessä jyrkässä nousussa jouduin pysähtymään ja pyytämään vaimoa ensimmäistä kertaa odottamaan. Arvelin, ettei kaikki ollut kunnossa. Jatkoimme kuitenkin lenkin loppuun. Jatkoimme lenkkeilyä normaalisti myös loppuviikon ajan. Kotiin palattuamme lähdimme jälleen sauvakävelylle kohmeiseen marraskuun iltaan. Pienen tutun nousun jälkeen tunsin lomamatkalta tutun epämiellyttävän puristuksen kaulalla, ja minun oli pakko pysähtyä. Kävelin lenkin sovitusti loppuun vaimoni seurattessa todella huolestuneena tilannettani. Poljin kuitenkin vielä illalla ja seuraavanakin iltana kuntopyörää entiseen malliin, mutta olin päättänyt tilata vastaanottoajan työterveyslääkärille.

Työterveyslääkärin vastaanotolla kävin tilanteeni läpi, ja lääkäri lähetti minut laboratorioon. Tarkoitus oli ottaa sydänrasitusfilmi myöhemmin, mutta perussydänfilmissäkään kaikki ei ollut kohdallaan. Sain siltä istumalta päivystyslähetteen Meilahden sairaalaan, jossa tutkimuksissa todettiin sepelvaltimoahtaamaa. Seuraavana päivänä sydämen varjoainetutkimuksessa havaittiin, että sepelvaltimoni vaativat ohitusleikkauksen. Elämä on yllätyksellistä. Sattumalla on toki sijansa, mutta uskon vahvasti, että liikkumiseni asteittainen väheneminen – niin määrässä kuin laadussa – johtivat kohdallani sairastumisriskin realisoitumiseen.

Isosta sydänleikkauksesta selviytyminen, toipuminen ja kuntoutuminen läheisten tuella olisi jo oma kirjoitusaiheensa. Olen aiemmin naureskellut, ettei elintapamuutoksia voi tehdä kuin pakon edessä esimerkiksi ohitusleikkauksen jälkeen. Nyt olen itse testipenkissä ja voin kysyä vanhan iskelmän sanoin: ”Muuttuuko ihminen ja mihin suuntaan?”

Liikkumisen lisäämisen kannalta on hyvä asia, ettei sydämen ohitusleikkauksen jälkeen suositella autolla ajamista kolmeen kuukauteen. Suhtauduin suositukseen vakavasti. Aloitin liikkumiseni valvotusti heti sairaalasta päästyäni. Ensimmäisellä viikolla kävelin lenkkejä 300 metrin mittaisista kilometrin pituisiin. Parin viikon päästä leikkaushakaset poistettiin säärestä, ja lenkit pitenivät vähitellen parin-kolmen kilometrin pituisiksi. Sairaalasta saadut jumppaohjeet ja puhalluspullo toivat rutiinia päiväohjelmaan ja uusia liikkeitä omaan satunnaisesti toteutettuun venyttelyohjelmaani. ”Päästä omin voimin ulos ja vain kävellä kauppaan reppu selässä” tuntui uudelta elämältä. Kävelymatkat ja -vauhti lisääntyivät vähitellen kolmen kuukauden sairasloman loppua kohti. Samalla tuli harjoiteltua julkisen liikenteen sekä sähköisten aikataulujen ja matkaohjeiden käyttöä, mikä yllätti minut helpoudellaan todella positiivisesti. Sain kämmentietokoneeseeni kaupan päälle kävelymatka-arviot ja saatoin valita, vaihtaisinko bussia vai kävelisinkö vähän pidempään suhteessa kokonaismatka-aikaan. Yleensä kävelin.

Muuttuneet käytännöt

Sairauslomani jälkeen olen lähtenyt töihin pääasiassa junalla silloinkin, kun työpäivän sisällä on työpisteiden välisiä siirtymiä, jotka ovat aikataulullisesti kuljettavissa julkisella liikenteellä. Parkkipaikan etsimisessä säästyy aikaa ja parkkimaksuissa rahaa. Auton olen ottanut päiväkäyttöön vain silloin, kun kauppakassin koko sitä edellyttää. Yleensä käytän reppua ja työpaikkani vieressä olevaa kauppaa. Jos auto on ollut päivällä käytössäni, otan päivän päätteeksi repun selkääni ja käyn noin kilometrin päässä olevassa lähikaupassa.

Töissä pyrin hoitamaan kokouksiin osallistumisen sähköisesti. Kokousten aikana suljen silloin tällöin mikrofoniyhteyden muihin, jolloin minulle mahdollistuu kokouksen aikainen liikuntatauko. Liikehdin pienimuotoisesti ja venyttelen. Olen viritännyt perintörekkitangon työhuoneeni välioven karmeihin. Lisäksi olen tuonut oman satulakeinin varsinaisen työtuolini päälle ohjaamaan selkääni hyvään istumisasentoon, mikä vähentää lihasten turhaa jännitystä ja kipeytymisherkkyyttä.

Mittasin askelmittarilla nykyisen autottoman päivän hyötyliikuntamääräni, joka on nyt noin 3500–5000 askelta päivässä. Lyhyestä iltakävelylenkistä kertyy noin 3500 askelta ja pidemmästä noin 5000 askelta, viikonloppulenkestä noin 7000 askelta. En pidä askelmittaria enää säännöllisesti matkassani, vaan mittasin askelmäärät sairauslomani aikana. Jos päiväni jää askelten suhteen vajaaksi, ajan illalla televisiota katsellessani kuntopyörää 20–30 minuuttia (syke 110–120 lyöntiä/min). Sillä saan hien pintaan. Lähes päivittäin toteuttamassani (10–20 min/päivä) venytely- ja voimisteluohjelmassani on edelleen kehittämisen varaa. Ohjelma koostuu nuoruudessa opituista alaraajavenyttelyistä, rekkitankovenyttelystä ja puolipunnerruksista sekä sydänoperaation jälkeisistä harjoitteista, myös puhalluspullon kanssa tehtävistä harjoitteista. Aiemmin hankittua vatsalautaa käytän liian vähän.

Tulevaisuuden haaveena minulla on isäni pyörän käyttäminen työmatkoihin ja pitämäni uimisen aloittaminen. Tavoite ei ole enää lisätä liikunnan askelmääriä, vaan saada liikkumiseen mielekästä vaihtelua. Sitä esimerkiksi luonnossa liikkuminen tarjoaa. Olen huomannut, etten ole luonteeltani kuntosalilla viihtyvä – ainakaan vielä. Näillä eväillä tavoitteeni on pysyä vireänä elämässä kiinni ja työkuntoisena vielä 65 ikävuoden jälkeen.

Helsinkiläinen ylilääkäri Tuomo Lehtovuori työskentelee Espoon kaupungilla. Hänelle mielestä on reipas ja virkistävä sauvakävely tutussa seurassa.

”Motivoiduin kirjoittamaan, koska uskoin saavani sen avulla taustatukea liikuntatapani muutokseen ja sen ylläpitoon.”

HELPOMPAA LIIKUNTAA

Mikko Mäntylä

Liikunta-alan ammattilaisena saan edelleen usein itseni kiinni pohtimasta asioita ai-noastaan toiminnan järjestäjän roolista unohtaen lahjakkaasti juhlapuheiden ”liikkuja keskiössä” -ajattelun. Tässä kirjoituksessa käyn läpi kokemuksiani ennen kaikkea kahden alle kouluikäisen tyttären isänä. Arki omassa perheessä on opettanut, että koettu vaikeus on suurin este ohjatun liikkumisen määrän kasvulle. Tuon esille malleja ja uudenlaisia konsepteja, joiden avulla oman tai ystäväperheiden osalta on saatu lisättyä luontevasti liikettä hektisen perhe-elämän keskelle.

Liikunnan järjestäjän helppous ohjaavana periaatteena

Urheiluseuran toiminnanjohtajana toimiessani havaitsin, kuinka uudet ideat tuli monta kertaa tyrmättyä perustelulla: ”Kuulostaa liian hankalalta, pysytään vain näissä vanhoissa toimintatavoissa.” Elävästi muistan muun muassa aikuisten kuntoskoripallon vetäjän esittämän haasteen ja ratkaisuehdotuksen:

Ryhmässämme on paljon pelaajia, jotka joutuvat työnsä puolesta matkustamaan paljon ja tämän vuoksi poissaoloja kertyy rutkasti. Heiltä on tullut pyyntö, että seura tarjoaisi mahdollisuuden kausimaksun ohella osallistua myös valinnaisesti kertamaksulla tai vaikka 10 kerran kortilla.

Koska kausimaksun laskuttamiseen oli olemassa jo valmiit toimivat prosessit ja uusi maksusysteemi olisi aiheuttanut lisätyötä, ilmoitin seuran pysyvän vanhassa mallissa. Toki virallinen selitykseni oli jotakin ihan muuta. Jälkikäteen ajatellen todellinen motiivi oli helppous itselleni, ei jäsenillemme.

Kun isänä heräsin pelkän kausimaksun tarjoamisen järjettömyyteen...

Välillä asioita ei tunnu oppivan kuin sen kuuluisan kantapään kautta. Näin tapahtui viedessäni neljävuotiaan tyttärenti läheisen urheiluseuran järjestämiin koripalloharjoituksiin lokakuussa 2012. Ensimmäiset kerrat sujuivat mukavasti, ja maksoin 165 euron syyskauden maksun tyytyväisenä lapseni uudesta harrastuksesta. Neljänsien treenien jälkeen pieni palloilija ilmoitti, ettei halua enää osallistua. Hän oli saanut harjoituksissa väärän värisen peliliivin päälleen, eikä pelaaminen muutenkaan kiinnostanut.

Ei siinä tietenkään muu auttanut kuin ilmoittaa seuraan harrastuksen lopettamisesta. Samalla mielessä kyllä kävi, että treeniä kohti oli tullut kuluja yli 40 euroa, joka kirpaisi jo jonkin verran. Toisaalta itse koripalloseurassa työskennelleenä ajattelin, että ei tässä muitakaan toimivia systeemejä ikävä kyllä ole, joten hyväksyin väistämättömän.

Kolme viikkoa lopettamisilmoituksestaan tyttäreni kysyi kävellessämme koitiin päiväkodista: ”Isä milloin me mennään taas koripalloon?” Ajattelin hänen unohtaneen oman toiveensa harrastuksensa lopettamisesta ja palautin sen mieleen kysymällä: ”Muistatko itse halunneesi, ettemme enää sunnuntaiaamuisin kävisi koriksessä?” Tällöin neljävuotias tyttäreni katsoi minua silmiin ja totesi: ”Joo en mä aina halua käydä, mutta välillä” Jäin siinä sitten miettimään, miten selittäisin lapselle, että me aikuiset olemme luoneet urheiluseuroihin mallin, joka ei millään lailla järkevästi tue silloin tällöin osallistumista.

Kun pohdin asiaa kyseisen episodin pohjalta enemmän, vahvistui ajatus toimintatavan järjestömyydestä. Ohjatusta liikunnasta rajataan pois satunnaiset liikukat erilaisilla systeemeillä pitkälti tiedostamatta ja osittain kyllä vahvasti tiedostaenkin. Järjestelmät kehitetään vain ”sitoutuneille” harrastajille, jotka seuran ja valmentajien näkökulmasta ovat parasta jäsenainesta.

Kaksi onnistunutta kokeilua

Asia jäi sen verran kalvamaan mieltä, että päätin itse testata uudenlaista tapaa ja samalla hankkia koko perheellemme yhteisen liikuntaharrastuksen. Otin yhteyttä tuttuun koripalloseuran toiminnanjohtajaan ja esitin ideani. Kerroin haluavani aloittaa vanhempi-lapsi -koripalloryhmän ja olevani valmis sellaista vetämään. Tällaista toimintaa ei lajissamme ole juurikaan ollut, ja kerroin haluavani testata konseptia. Tavoitteena oli yksinkertaisesti tarjota tunti monipuolista liikkumista koko perheelle.

Koska taustalla oli tuo kokemukseni pelkän kausimaksun osallistumista rajoittavasta vaikutuksesta, vaadin alusta asti, että toimintaan olisi mahdollista osallistua myös muilla tavoilla. Päädyimme pohdinnan jälkeen tarjoamaan osallistujille maksuvaihtoehtona viiden kerran korttia 60 euron hintaan perinteisen 150 euron kausimaksun rinnalla.

Nyt kyseistä toimintaa on takana kohta vuosi, ja kahdessa ryhmässä on yhteensä yli 100 lasta ja vanhempaa liikkumassa. Ylivoimaisesti kausimaksua yleisempi vaihtoehto on ollut viiden kerran kortti. Uusi maksuvaihtoehto on ollut kokemukseni mukaan yksi avaintekijöistä ryhmän hurjalle suosiolle. Uskon, että mikäli olisimme tarjonneet perinteiseen tapaan vain kausimaksumahdollisuutta, noin puolet nykyisistä osallistujista olisi jäänyt kokonaan pois toiminnasta.

Toinen onnistunut harrastajamäärän tuplannut kokeilu toteutettiin koripalloseurassa, jossa toimin kerran viikossa ammattivalmentajana. Aikaisemmin aloittaneella seitsemänvuotiaiden joukkueella oli kaksi kertaa viikossa harjoitukset, ja kaikki maksoivat saman kausimaksun. Uudessa mallissa tarjottiin kolme eri harjoitusvuoroa, joista sai valita, moneenko viikkoharjoitukseen lapsi osallistuu. Kuukausimaksu laskutettiin harjoituskertojen mukaan, jolloin kerran viikossa osallistuminen maksoi 38 euroa kuukaudessa ja kaksi tai kolme kertaa viikossa harjoittelevat maksoivat 56 euroa kuukaudessa. Valinnaisuuden ja joustavuuden lisääminen nosti normaalisti alle 20 hengen ryhmän osallistujamäärän 39 lapseen. Arvelin etukäteen,

kuten moni muukin, joille olen yllä olevia hintavaihtoehtoja esitellyt, että lähes kaikki osallistuisivat harjoituksiin 2–3 kertaa viikossa edullisemman kertahinnan vuoksi. Kuitenkin todellisuudessa yli 75 % osallistujista halusi harjoitella kerran viikossa. Vanhempien kanssa juteltuani ymmärsin, ettei ratkaisevin tekijä ollutkaan hinta, vaan se, kuinka harjoitukset sopivat parhaiten perheen muutenkin kiireiseen kalenteriin. Lähes kaikilla ryhmän lapsilla on myös muita harrastuksia, ja siksi vanhemmilta tuli erityiskiitosta mahdollisuudesta käydä harjoituksissa kolmesta päivästä parhaiten sopivana. Vähemmän oli siis tavallaan enemmän ja mahdollisti samalla monipuolisemman liikkumisen lapselle.

Usein urheiluseurat tarjoavat vain sitä vaihtoehtoa, jossa harjoituksissa käymiseen tulee sitoutua 2–4 kertaa viikossa. Monet perheet eivät pysty sitoutumaan niin intensiivisesti yhteen harrastukseen, jolloin valinta on liian usein kokonaisliikkumismäärän kannalta murheellinen: ”Ei ollenkaan...”

Taloyhtiö innovatiivisena liikkumisen mahdollistajana

Viime aikojen innovatiivisin lapsiperheen tarpeesta lähtenyt uudenlainen toimintamalli oli hyvän ystäväni toteuttama. Kolmen pienen lapsen äitinä hän oli huomannut lähes mahdottomaksi sisällyttää joogatunneilla käymistä arjen aikatauluihin. Yksittäinen treenikerta lastenhoidon järjestämisineen ja muine hankaluuksineen aikaansai sen, että oli yksinkertaisesti huomattavasti helpompaa jättää koko homma sikseen. Sitten hänelle heräsi ajatus konseptista, jossa joogatunti toteutettaisiin perinteisen kuntokeskuksen sijaan heidän omassa taloyhtiössään. Hän tarttui tuumasta toimeen ja kysyi kerrostaloyhtiön asukkailta, kuinka moni osallistuisi joogaan lauantaiamuisin, jos se toteutettaisiin omassa kerhotilassa. Yli kolmasosa ison kerrostaloyhtiön asukkaista vastasi haluavansa osallistua. Tämän jälkeen ystäväni kysyi joogakeskuksesta, millä hinnalla ohjaaja tulisi vetämään ryhmiä heidän taloyhtiönsä kerhotilaan. Tällä hetkellä kerhotilassa toimii lauantaiamuisin kaksi ryhmää. Ystäväni kertoi kuvaavasti, kuinka helppoa osallistuminen nykyään on:

Suoraan heräämisen jälkeen klo 7:40 vaihdan liikunta-asun päälle ja laitan tohvelit jalkaan. Sen jälkeen siirryn kerhotilaan mieheni katsoessa lasten perään kotona. Kun tuntini on ohi, vaihdamme mieheni kanssa rooleja ja hän osallistuu heti perään alkaen toiseen ryhmään.

Tätä kuunnellessani en voi muuta kuin miettiä, kuinka paljon nykyistä enemmän ihmiset liikkuisivat myös ohjatusti, jos toiminta tuotaisiin heidän kotiensa yhteyteen ilman, että liikuntaan osallistuminen vaatisi erillistä matkustamista liikuntapaikoille.

Taklattaessa liikkumattomuuden haastetta yksi isoimpia ratkaisuja piilee kaikei näkökulman muuttamisessa yhä enemmän liikkujien arjesta lähtevien mallien toteuttamiseen. Liikkuminen kannattaa tehdä tavoitellulle osallistujalle mahdollisimman helpoksi. Näin menetellen luodaan huikeita mahdollisuuksia niin

urheiluseuroille, liikunta-alan yrityksille kuin vaikkapa yksittäisille freelance-pohjalta toimiville ohjaajille. Kyse on ennen kaikkea rohkeudesta lähteä kokeilemaan jotain ihan uutta.

Helsingiläinen Mikko Mäntylä on urheiluseurakonsultti, liikunnan harrastaja, ihmettelijä ja kehittäjä.

”Kirjoittaminen herätti monenlaisia ajatuksia suomalaisen liikuntakulttuurin uhkista ja mahdollisuuksista. Päälimmäisenä jäi mieleen valintojen tärkeys toimintaa eri puolella kehitettäessä. Olennaisinta on aina päättää, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa ja kenen osalta. Kun tämä usein vaikeitakin valintoja vaativa prosessi on tehty, sen jälkeen ratkaisut myös kyllä löytyvät.”

PITÄKÄÄ RYTMII!

Ulla Järvi

Pitäkää rytmi, kantapää edellä, päkiä tulee jäljessä!

Hiiidas, hiidaas, nopeanopea!

Tanssinopettajan tehokas ääni halkoo salia. Meitä on toista sataa. Hölkkäämme. Salissa on lämpöä liki 30 astetta.

Hölkärivistöstä siirrymme takaisin tanssirinkiin. Edessä vaihtuu uusi tanssittaja.

Naiset, muistakaa barbikädet!

Miehet, daamillanne on silmät, katsokaa niihin. Unohtakaa omat jalkanne. Pitäkää rytmi!

Muistamme kädet, katsomme silmiin. Silmänisku kertoo yhteisestä yrityksestä. Lattia hytkyy jalkojemme alla. Tässä todella ollaan yhtä universumin – tai ainakin Yläneen Valasrannan tanssisalin parketin kanssa.

Kun kertoo viettäneensä puoli viikkoa paritanssileirillä – vieläpä ilman puolisoa – saa vastaanansa merkitseviä katseita. Jos olisi ollut juoksukoulussa tai golfkurssilla, katseet olisivat toisenlaiset. Paritanssi liikkuu jossain huvittavan ja moraalittoman rajapinnoilla.

Kulttuurisista syistä tanssiin ja etenkin paritanssiin on vanhastaan liitetty moraalista painolastia. Mutta eihän meihin maallistuneisiin nykysuomalaisiin luulisi enää vaikuttavan kirkkoisien kauhistelut tai herätysliikkeiden iltamakiellot. Olen usein miettinyt, miksi uskonnollisissa piireissä tanssimista on pidetty syntinä, mutta ei esimerkiksi nyrkkeilyä. Miksi ihmistä saa lyödä kehässä tai viskata tammilla, mutta kosketus parketilla on sopimatonta? Jos luoja loi uskovallekin ihmiselle liikkuvan kehon, miksemme saisi sitä myös toisia ihmisiä kosketellen liikuttaa?

Tanssin tutkimus ottaa vasta ensi askeleitaan

Tanssin tutkimus liikuntamuotona ja kuntourheiluna on luultavasti kulttuurisista syistä jäänyt tieteelliseen tyhjiöön. Terveystieteissä jopa istumisen tai sauvakävelyn terveystieteellisiä vaikutuksia on tutkittu enemmän kuin paritanssin. Oikeastaan vasta 2000-luvulla tanssi on ymmärretty sosiaaliseksi ja fysiologiseksi suoritukseksi.

Tanssihan on aerobista liikuntaa, joka parantaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Kehon koordinaatio kehittyy, elastisuus paranee, samoin kehittyvät ryhti ja vartalonhallinta. Musiikki lisää liikunnan nautittavuutta. Liikunta & Tiede -lehdessä (Kuuttila ym. 2012) raportoidussa tutkimuksessa mitattiin yhtenä lavatanssi-iltana erikuntoisia tanssijoita. Sukupuolella ja tanssitaidolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä fyysiseen kuormittavuuteen. Tutkijat havaitsivat, että tanssiharrastus riittää täyttämään viikoittaisen terveystieteiden suosituksen eli 150 minuutin reippaan tai 75 minuutin rasittavan kestävyysliikuntasuosituksen useimmilla tutkittavilla. Ei siis mikään tahansa kuntoliikuntamuoto.

Viime vuosina Kansallinen liikuntatutkimus on sentään tunnollisesti kerännyt tietoja myös tanssiharrastajista. Tanssia harrastavien lukumäärä on etenkin aikuisten joukossa moninkertaistunut parinkymmenen viime vuoden aikana. Vuonna 2010 tanssia kertoi harrastavansa peräti 114 000 työikäistä suomalaista. Joukkoon mahtuvat tietysti monet muutkin kuin vain paritanssin harrastajat.

Sosiaali- ja terveystieteiden sekä opetus- ja kulttuuriministeriön Muutosta liikkeellä -julistuksessa mainitaan lukuisia kertoja pyöräily ja kävely, jotka pelastivat suomalaiset liikkumattomalta elämäntavalta. Asiakirjassa korostetaan, miten "kaikenlainen fyysinen aktiivisuus ja omatoiminen liikunta on merkityksellistä liikuntalajista ja -muodosta riippumatta". Sitten huomataan, miten perinteisten liikuntalajien rinnalle on noussut uusia, etenkin nuorisoon elämäntapasidonnaisia liikuntamuotoja. Tällaisiksi nimetään skeittaus, lumilautailu, parkour ja seinäkiipeily. Julistus kehottaa hyväksymään nämäkin modernit liikunnalliset elämäntavat.

On mielenkiintoista, miksi juuri nuo edellä mainitut lajit nostettiin esiin, ovathan ne kovin maskuliinisina pidettyjä lajeja ja liittyvät usein miehiseen nuorisokulttuuriin, johon tytöt vasta ovat murtautumassa. Vaikka julistuksessa halutaan varmaan tietoisesti välttää nostamista tiettyjä liikuntalajeja toisten edelle, viestinnän tutkija panee väistämättä merkille, mitä mainitaan ja mistä vaietaan. Muutosta liikkeellä -ohjelmakirjassa on sentään valokuva paritanssin harrastajista – kuvan tanssijat ovat toki selvästi ikääntyneitä tanssijoita.

Arkiliikunnan lisääminen on tärkeää, mutta vastaako tavoite enää suomalaisen arkea? Työssäkäyntialueet ovat laajentuneet, työaika on pidentynyt ja lasten harrastukset tekevät ison loven vanhempien vapaa-aikaan. Liikuntaan sijoitettavissa oleva aika joudutaan käyttämään mahdollisimman tehokkaasti.

Tanssia kannattaisi ehdottomasti mainostaa kaikkien liikuntana. Sitä paitsi sosiaalisena liikuntalajina paritanssi repäisee nykyihmisen pois tietokoneen äärestä jurottamasta. Paritanssiopettajaksi koulutautunut lääketieteen emeritusprofessori Christer Jansén sanoi Lääkärilehden haastattelussa (32/2011), että "kuntoiluna tanssi sopii kiireiselle ammatinharjoittajalle ja vaikka takapäivystävälle lääkärille. Kilometrejä kertyy, mutta auto on aina vieressä."

Tanssikoulun kautta parketille

Paritanssin puolestapuhuja putoaa usein tyhjän päälle. Miten perustella liikunta-
muotoa, josta ei löydy tutkittua tietoa. Kyse ei ole vain liikuntatieteellisen tutkimuk-
sen mustasta aukosta.

Marja Tuohimaan (2013) tuore historian pro gradu -työ kuvaa hyvin sitä ar-
vostuksellista tyhjiötä, johon tanssikulttuuri on pudonnut myös historian- ja kult-
tuurintutkimuksessa. Hän havaitsi, että lavatanssikulttuuri on sivuutettu historian-
tutkimuksessa lähes tyystin. Suurten ikäluokkien tanssilavavuosia tutkineen Tuohi-
maan mukaan vaikeneva tutkimuskirjallisuus mitätöi lavatanssien kulttuurisen
merkityksen, ikään kuin tuota tanssivaa ja iskelmämusiikkia ihannoivaa joukkoa ei
olisi vuosikymmenten aikana ollut olemassakaan.

Paritanssikulttuuri ei ole irrallaan yhteiskunnan murroksesta. Suurten ikä-
luokkien aikuistuesssa ja nyttemmin ikääntyessä tanssilavakulttuuri on muuttunut.
Yhä useampi on alkanut ottaa harrastuksen tosissaan ja haluaa kehittyä lajissa aina
vain taidokkaammaksi. Tämä on muuttanut myös tanssipaikkojen luonnetta. "Oli
tultava pois lavalta, en osannut mitään niistä uusista tansseista, joita siellä keskilat-
tialla pyöritään!" Näin on viime vuosina parahtanut moni satunnainen tanssilavalle
tupsahtanut.

On totta, että uusista tansseista etenkin bugg ja fusku ovat valloittaneet latti-
oita. Osa tanssin harrastajista ei välttämättä muista, että toisetkin tanssijat pitää ot-
taa huomioon eikä lavoilla kuulu vallata itselleen ja partnerilleen koko lattiaa. On-
neksi heitä on vähemmistö. Ja onneksi ovat tanssikurssit! Moderni tanssipedago-
giikka ei sitä paitsi enää perustu nöyryyttämiseen, vaan ilon kautta oppimiseen.

Iloisinta oppiminen on isossa porukassa. Siksi tanssinopettajat ja -ohjaajat
suosittelevat pariskunnille osallistumista parinvaihtorinkiin. Tanssifriikit tietävät,
että vaikeinta paritanssissa eivät välttämättä ole varsinaiset askeleet tai käsien kie-
putukset, vaan vieminen ja viemiselle antautuminen. Juuri siksi tanssikursseilla val-
taosa myös kumppaninsa kanssa tulleist harrastajista ottaa osaa rinkiin, jossa pa-
ria vaihdetaan vähintään muutaman minuutin välein.

Jos mies vie pelkillä jaloillaan, nainen putoaa matkasta. Jos taas nainen alkaa
viedä miestä, molemmat ärtyvät. Miehen on opeteltava viemään koko kehollaan,
eikä sitä opi muuten kuin harjoittelemalla, siis tanssimalla. Kun on edes muutamia
askeleita ja kuvioita hallussa, voi helpommin keskittyä myös viemiseen tai vietävänä
olemiseen. Yksi mies hyppii tavalla, jota on vähintään haastava seurata. Toinen ottaa
kiinni liian napakasti. Kolmas on käsistään löysä kuin pullataikina. Miehet väittävät
samaa meistä naisista.

Moni kysyy, eikös se nyt riitä, että edes joskus kävelee musiikin tahdissa puo-
lison mieliksi. Tai pitääkö niitä uusia buggeja ja fuskuja sitten välttämättä opetella,
että voi käydä lavoilla? Kyllä omaan tahtiin tanssiminenkin yhä kelpaa lavoilla, eikä
kursseille tarvitse kaikkien mennä. Tästä huolimatta tanssi on kuin mikä tahansa
muu harrastus: perustaito ei riitä kaikille, ja joskus harjoittelu imaisee täysillä mu-
kaansa. Siinä missä sananikkari hioo ja hioo lausettaan tai golffari toistaa puttiaan

tuhat kertaa, tanssia rakastavalle ei riitä, että chasse kulkee rytmissä, sen pitää myös näyttää hyvältä.

Simpanssin sukulaiset sukivat

Kursseilla ja lavoilla näkee tanssisnobeja, joiden päätavoite tuntuu olevan täydellinen henkilökohtainen suoritus. Siihen vastapuolen on antauduttava – ja kestettävä myös moitteet. Toisille tanssi on kilpaurheilua, joka on vain sosiaalisempi versio maratontreenistä. Useimmat sentään tuntuvat kuitenkin nauttivan itse tanssimisesta.

Ritva Nevalan (2007) tutkimuksessa paritanssin harrastajat kuvailivat paritanssin tarjoavan heille aktiivisuutta ja toiminnallisuutta, hyviä ihmissuhteita, itsetunnon vahvistusta sekä onnea ja onnellisuutta. Parhaimmillaan tanssille antautumisen tunne on huikea. Tanssissa voi saavuttaa todellisen flow-tilan, jota monet pitävät myös esimerkiksi juoksemisen huippukokemuksena. Paritanssissa tuon flow'n voi myös jakaa toisen ihmisen kanssa.

Paritanssi voi paitsi tuntua, myös näyttää kauniilta. Se on myös kehollisesti tasa-arvoinen liikuntalaji, pyöreä ihminen voi tanssia sulavammin ja viehkommin kuin langanlaiha. Pituuseroa voi olla mihin tahansa suuntaan, mutta pari liittää silti lattialla saumattomasti.

Tanssi on ollut yksi alkukantaisimpia tunteiden ilmaisun tapoja. Tanssilla on kerrottu muille, miltä minusta tuntuu. Keholla ja sen voimalla, mutta myös herkkyydellä ja elastisuudella on ollut suuri merkitys ihmislajin säilymiselle. Kyse ei ole ollut vain lihasvoimasta, jolla keihästimme karhun tai mammutin. On pitänyt myös pysyä juoksemaan lujaa saaliin perässä tai sitä karkuun. Sen lisäksi me apinan sukulaiset hyödyimme laumaeläiminä toistemme kehonkielen tulkintakyvystä. Olemme lokeneet taistelussa vastapuolen kehon eleitä, mittailleet lihaksia ja reagointikykyä. Olemme tehneet havaintoja lauman jäsenten terveydestä ja elinvoimasta. Antropologien mukaan yhteinen rytminen liike on sitonut ihmisapinat – ja sittemmin ihmiset – emotionaalisesti yhteen. Lauman koheesion ja siten säilymisen kannalta yhteinen rytmi on ollut olennaista. Lisääntymiseenkin on ihmisillä liittynyt erilaisia tapoja ja riittejä, joista näkyy yhä jälkiä monissa kosiskelutansseissa. Tämä kaikki on meissä tallessa. Myös meissä yksinäistä pitkän matkan hiihtoa suosivissa ja moottorinpärinässä viihtyvissä vähäeleisissä suomalaisissa.

FT Ulla Järvi on salolainen toimittaja ja terveysviestinnän tutkija. Hän haluaa nauttia liikunnasta, ei suorittaa sitä.

”Oli omaa ajattelua avartavaa mennä tietolähteille, joita en tätä ennen tiennyt olevan olemassakaan. Paritanssin kulttuurihistoria on ollut minulle tuttu vain omana harrastuksena. Nyt löysin tutkimuksia, joissa paritanssia tarkasteltiin myös yhteiskunnallisena ilmiönä. Myös se, miten oma kehoni reagoi tanssiin, on ollut jännittävä löytää fysiologisista tutkimuksista. Jäljelle jää omaan harrastukseensa hurautaneen toive: Kunpa edes joku huomaisi, miten hieno harrastus tämä on!”

OSA III

TULKINTOJEN JÄLJILLÄ

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara

TILANTEET JA PUITTEET

Elämä ihmisyyhteisössä ja sitä kautta muodostuvat erilaiset yhteiskunnalliset raamit ohjaavat ihmisen toimintaa yleisten säännönmukaisuuksien mukaan silloinkin, kun yksilö ajattelisi toimivansa oman harkintansa mukaan. Säännönmukaisuuksia voidaan kutsua yleisesti rakenteiksi. Ne voivat olla yhteiskunnassa vallitsevia jaotteluja (yhteiskuntaluokka, sosioekonominen asema, sukupuoli), institutionaalisia normeja, fyysisiä olosuhteita ja elinolosuhteita tai vaikkapa kulttuurisia arvo- ja merkitysrakenteita. (ks. Kauravaara 2013, 26–31; 164–165.) Rakenteet, joita ihmiset eivät ole itse valinneet, luovat kehykset, joiden sisällä ihmisillä on mahdollista tai pakko toimia, esimerkiksi liikkua tai olla liikkumatta. Samalla yksilöt omalla toiminnallaan koettelevat rakenteiden rajoja ja osallistuvat tiedostaen ja tiedostamattaan niiden uusintamiseen. Rakenteiden kautta ihmisillä on siis käytössään eri määrä erilaisia resursseja, pääomia ja mahdollisuuksia toteuttaa itseään yhteiskunnan jäsenenä.

Liikuntavalistajien ja valistettavien välisen kulttuurisen kuilun kurominen vaatii ymmärrystä ihmisten mahdollisuuksista toteuttaa liikuntakansalaisuutta rakenteiden puristuksissa. Tässä luvussa keskitymme tarkastelemaan kirjoitusaineistomme valossa elämäntilanteiden monimuotoisuutta, erilaisia pääoman muotoja sekä fyysisiä olosuhteita, jotka luovat tai ovat luomatta edellytyksiä säännölliselle liikkumiselle.

Muuttuvat elämäntilanteet

Kirjoitusten perusteella on selvää, että ihmisten elämäntilanteiden kirjo on suuri. Esimerkiksi yksi työyhteisö voi koostua monen ikäisistä työntekijöistä, joilla on jokaisella erilainen perhetilanne. Iän lisäksi vaikkapa työtilanne ja terveydentila vaikuttavat siihen, minkälaisia valmiuksia, mahdollisuuksia ja haluja ihmisillä on osallistua kansalaisyhteiskunnan toimintaan.

Moni kirjoittaja jäsentää tekstiään ikävaiheiden kautta. Liikkuminen ja ei-liikkuminen ilmentyvät suhteessa ikävaiheeseen. Kirjoittajien varhaislapsuuteen ja lapsuuteen on kuulunut niin aktiivista liikkumista kuin hyvin vähäistäkin liikkumista. Vanhempien vaikutus on suuri suuntaan ja toiseen. Toisaalta useinkaan ei tarvita erillistä kannustamista, vaan olosuhteet houkuttelevat lapset piholle pelaamaan, metsiin kiipeilemään, kentille ottelemaan. Kirjoittajille lapsuuden liikuntatottumukset, oli niitä tai ei, heijastuvat tavalla tai toisella myöhempisiin kokemuksiin ja ajatuksiin liikkumisesta, tapaan ja tottumuksiin liikkua. Moni tunnistaa yhteyden väkevästi ja kirjoittaa siitä.

Iän lisäksi on hyvä pysähtyä tarkastelemaan sukupolvikokemuksia, sillä on ollut hyvin erilaista elää lapsuutta 1950- ja 1960 -luvuilla kuin 1980- ja 1990-luvuilla:

Lapsena pienessä teollisuuskaupungissa, jossa eli suuret joukot jokseenkin saman ikäisiä vekaroita, liikkuminen oli niin luonnollista toimintaa, ettei sitä kuntoiluksi nimetty. Se oli keskeinen osa elämää. Koulumatkat käveltiin tai ajettiin pyörällä, talvella saatettiin mennä kouluun suksilla. Yleisestikin siihen aikaan käytettiin enemmän koko kehoa sen vuoksi, että ihminen sopeutui ympäristöönsä liikkumisen kautta. Ruumiillinen toiminta oli elinehto. Kun puilla lämmitettävän talomme pihalle kipattiin halkokuorma, puut oli eri vaiheiden kautta saatava muutettua lämmöksi. Noina aikoina hyvin harva asia tuli ihmiselle valmiina. (Jukka Itkonen)

Ala-asteen loppuun mennessä olin korvannut liikunnan ja ulkona leikkimisen videopelien pelaamisella ja sisätiloissa istuskelulla, minkä seurauksena vieraannuin liikunnasta ja olin alkanut kerätä painoa. (Jukka-Pekka Ovaska)

Nuoruudessa moni hakee paikkaansa: Mihin lähtisi opiskelemaan? Jatkaisiko urheiluharrastusta, joka ei ehkä enää olekaan pelkkää harrastamista vaan jonka vaatimukset lähentyvät ammattimaista valmentautumista? Miten päästä pois vanhempien valvovien silmien alta? Mistä löytäisi mielekkyyden elämään?

Koulun lopettamisesta on kulunut neljä vuotta. Peruskoulu ja kaksi vuotta ammattiopiston suurtalouslinjalla riittävät Janikalle. Oma paikka ei kerta kaikkiaan ole opintitiellä, eikä missään muuallakaan. Koti tarkoittaa paikkaa, jossa saa olla aamusta iltaan trikoot päällä ja vaeltaa keittiöstä parvekkeelle ja makuualkovin vuodesohvalta kylpyhuoneeseen. Koti on yksinäinen paikka. (Katri Ikonen)

Yliopisto-opettajan silmissä ja korvissa puolestaan nuorten opiskelijoiden tauoilla tupakointi on vaihtunut keskusteluhetkiin salivuoroista, juoksulenkistä ja terveellisestä ruokailutottumuksista. Nuoruus on monin tavoin muutosten ja murrosten aikaa. On kuitenkin syytä huomata, että elämä koettelee monin tavoin varttuvan sukupolven edustajia. Viitteitä on siitä, että perheiden sosiaalinen asema vaikuttaa moniin lasten ja nuorten tekemiin valintoihin. Niinpä esimerkiksi koulutusvalintoja selittää vanhempien yhteiskunnallinen asema (esim. Härkönen 2010; Naumanen & Silvennoinen 2010; Käyhkö 2006, 47–55).

Ei ole itsestään selvää, että ihminen säilyttää autonomiansa ja yksilöllisyytensä koko ikänsä ajan. Laitoshoidossa olevat ikäihmiset ovat usein sen varassa, mitä Joku Toinen katsoo olevan heille tai laitokselle hyväksi. Lopulta kuitenkin vain harva nyky-yhteiskunnassamme kykenee elämään niin itsenäisesti, ettei koskaan tarvitsisi kenenkään – lähimaisen tai yhteiskunnan – tukea ja apua. Tukea ja apua ei kuitenkaan aina saa, vaikka haluaisi. Liikuntaa harrastavan ikäihmisen mielekäs elämä voi kärsiä, kun hän ei saa liikkumista estävään vaivaansa apua muiden hoitoa vaativien vaivojen priorisoituessa edelle hoitojonossa. Tai ikäihmisen elinpiiri pienenee, kun hän ei saa omaa tai lähipiirinsä hyväksyntää rollaattorin käyttämiselle.

Ihmisten elämää ryydittävät enemmän ja vähemmän vaivat, kivut, sairaudet ja toiminnanvajaukset. Se, kuka kokee itsensä terveeksi ja miten, on subjektiivista. Joskus on arveltu, että jos kaikki ihmiset tarkistettaisiin perusteellisesti, kukaan ei selviäisi ilman jonkinlaista diagnoosia. Kertooko se enemmän medikalisaation voimistumisesta vai siitä tosiasia, että ihmiset ovat yksilöllisiä ja ainutkertaisia?

Luonnollisesti perhetilanteet vaihtelevat elämänkaaren eri vaiheissa. Arki määrittyy siis myös sitä kautta, huolehditaanko perheessä läheisistä ja miten. Pie-nistä lapsistaan huolehtivien vanhempien elämää kutsutaan usein ruuhkavuosi-ksi, mikä viittaa arjen hektisyyteen sekä työn, perheen ja harrastusten yhteensovittami-sen vaikeuksiin (ks. Rovio & Saaranen-Kauppinen 2014). Monet keski-ikäiset pitä-vät huolta myös omista ikääntyneistä vanhemmistaan: auttavat kodin askareissa, avustavat viranomaisten kanssa toimimisessa ja pitävät seuraa. Omaishoitajan aito huolenpito kohdistuu läheiseen, usein omaan lapseen, puolisoon tai vanhempaan. Perhemuodot ylipäänsä ovat tänä päivänä moninaisia, eikä enää ole yhtä oikeaa ihanneperhettä. Elämää eletään niin yksinhuoltajaperheissä, sateenkaariperheissä, uusperheissä kuin kahden aikuisenkin muodostamissa perheissä. Hyvin moni las-kee myös lemmikkieläimen osaksi perhettään. Tänä päivänä moni elää myös yksin huolimatta siitä, kokeeko kuuluvansa johonkin perheeseen vai ei. Yksinäinen ihmi-nen voi yhtä hyvin elää mielekästä ja mieleistä elämää tai hän voi kärsiä lähisuhteiden ja yhteiskunnallisen vastavuoroisuuden puutteesta.

Väestö käsitteellistyy myös suhteessa työelämään. Työelämän ulkopuolelle jäävät lapset, opiskelijat, varusmiehet, lapsia tai omaisia kotona hoitavat sekä vanhuus- ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat. Työttömät kuuluvat työelämään eivätkä kuitenkaan kuulu. Eri tilastolähteet tarjoavat työttömyydestä erilaisia lukuja, koska niissä työttömän määrittely vaihtelee (ks. Sihto & Myrskylä 2000). Ihmisen näkö-kulmasta olisi kuitenkin keskeistä kiinnittää huomio siihen, kuinka ihminen itse asian kokee henkisesti ja ruumiillisesti.

Viimeiset vuodet työnhakijana ovat nakertaneet itsetuntoa ja kuntoa niin, että Sakari tuntee itsensä kehäraakiksi. (Katri Ikonen)

Työelämässä mukana oleville työelämä luo kehykset, joiden puitteissa itseään voi toteuttaa. Työvuorot, työkuultuuri, työnantajan suhtautumistavat, työpaikan fyysiset olosuhteet ja vaikkapa työpaikan sijainti määrittävät työntekijän arkea. Joskus ne ovat mahdollistamassa, joskus estämässä työntekijän toimijuutta.

Keskiviikosta perjantaihin ei ollut liikuntaa iltavuorojen takia. - - Kuntoni on kohonnut sen verran, että iltavuorotkaan eivät enää ole esteenä liikkumiselle. Nyt jaksan käydä vaikkapa kuntosalilla aamulla ja mennä sen jälkeen iltavuoroon töihin. (Tarja Turunen)

Työpaikan vaihdon myötä vuonna 2002 työni muuttui käytännössä 90–95 %:sti hal-linnolliseksi työksi. Käytännössä työni koostui tunnin ja kahden tunnin kokouksista ja työpöydän ääressä tietokoneen naputtelusta. - - arvioin, että ennen vuotta 2002 liikuin hyötyliikuntana 2500–4000 askelta päivässä ja sen jälkeen vielä vähemmän, 1500–2000 askelta päivässä. (Tuomo Lehtovuori)

Työpaikallani on pyritty vähentämään istumistyön haittoja tarjoamalla koko henki-löstölle kerran tunnissa omalle näytölle ilmestynvä minuutin mittainen jumppavideo. - - Taukojumppaohjelmaa työpaikallani käyttää noin 25 % henkilöstöstä. (Marja Konsti)

Monella on elämänhallinnallisia tai elämäntilanteeseen liittyviä pulmia, jotka rajavat sitä, mihin voimia riittää. Esimerkiksi pelkkä työssä käyminen ei takaa sitä, että taloudellinen toimeentulo on taattu. Joskus voimavarat menevät sen miettimiseen, kuinka selviytyä taloudellisesti tästä tai seuraavasta päivästä. Arkipäivän haasteita aiheuttavat myös rankat kokemukset ja/tai vieraan kulttuurin tavat ja tottumukset:

Mahdolliset traumat ja ikävät muistot sekä sukulaisten ja ystävien ikävöinti kuormittavat mieltä. Moni ei löydä osaamistaan ja pätevyyttään vastaavaa työtä, mikä myös aiheuttaa huolta. Koska maahanmuuttajien kielitaito on usein puutteellinen, tukiverkko niukka ja uuden maan käytännöt vieraita, alussa aika ja voimavarat menevät arjessa selviämiseen. Moni ei koe silloin omasta hyvinvoinnistaan huolehtimista merkitykselliseksi. (Binar Mustafa)

Osallistujien ajatusmaailmaa ja arkea kuvasi monen leiriläisen suusta kuultu lause: ”muutettuani Suomeen kuvittelin jääväni neljän seinän sisälle”. (Eva Rönkkö)

Elämäntilanteet luovat enemmän tai vähemmän edellytyksiä toteuttaa itseään yhteiskunnan jäsenenä ja liikuntakansalaisina. Elämäntilanteet myös muuttuvat. Työssä käyvä joutuu työttömäksi, nuori aikuistuu, maahanmuuttaja sopeutuu uuteen kulttuuriin. Silloin tällöin elämäntapahtumat, kuten vakava sairastuminen tai läheisen kuolema saattavat muuttaa yksilön toimintaa ja kenties myös arvoja, suhtautumistapoja ja merkityksiä tilapäisesti tai pysyvästi. Kukin yksilö elää omaa todellisuuttaan.

Moninaiset pääomat

Yhteiskuntatutkijat puhuvat erilaisista pääoman muodoista, jotka luovat tai ovat huomatta edellytyksiä esimerkiksi säännölliselle liikkumiselle (Bourdieu 1984). Taloudellinen pääoma merkitsee, että kansalaisella on tai ei ole riittävästi rahaa liikkumiseen tai liikunnan harrastamiseen. Sosiaalinen pääoma on osoitus sellaisista verkostoista, ryhmäjäsennyksistä ja kumppanuuksista, jotka edesauttavat tavalla tai toisella tietynlaisten valintojen tekemistä tietoisesti tai tiedostamatta. Kulttuurinen pääoma on sellaista taipumusta, valmiutta, makua, kiinnostusta, suhtautumistapaa ja osaamista, jonka varassa kansalaisen liikkuminen mahdollistuu tai ei mahdollistu.

Taloudellisen, sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman lisäksi voidaan puhua myös fyysisestä pääomasta. Esimerkiksi Pierre Bourdieu (1984; 1986) tulkitsee ruumiillistuneen pääoman yhtenä kulttuurisen pääoman muotona, ikään kuin ruumiiseen investoituna kulttuurisena resurssina. Chris Shilling (1991, 654) tulkitsee fyysisen pääoman olevan liian merkityksellinen tulkittavaksi vain kulttuurisen pääoman osana. Hänen mukaansa fyysisen pääoman kerääminen edellyttää esimerkiksi taloudellisia resursseja tai vapaa-aikaa, jonka avulla yksilöt voivat hankkia itselleen fyysisistä pääomaa. (ks. Kauravaara 2013, 224.)

Pääomat ja niiden hallinta vaikuttavat siis ihmisten tekemisiin ja siten myös liikkumiseen. Käytännössä myös eri liikkumismuodot vaativat eri määrän pääomia

(ks. Purhonen ym. 2014, 155). Kirjoittajiemme teksteistä näkyikin oivallisesti erilaisten pääomien merkitys liikkumiseen aktivoijina ja säännöllisen liikuntaharrastuksen ylläpitäjinä. Käänteisesti kirjoituksissa valaistaan myös erilaisten pääomien puuttumisen merkitystä liikunnallisen elämän estäjänä.

Moni kirjoittajamme on havainnut taloudellisen pääoman merkityksen liikkumiselle, mistä Tartia-Jalosen sitaatti on hyvä esimerkki:

Liikuntatilaisuuksien maksullisuus rajoittaa kaikenikäisten ihmisten osallistumista harrastuksiin. Huonosti toimeen tulevilla perheillä ja eläkeläisillä ei ole varaa harrastaa maksullisia liikuntamuotoja. (Aila Tartia-Jalonen)

Vaikka osallistumismaksut tuntuisivat jonkun kukkarossa pieniltä, voivat ne toiselle olla suuri menoerä tuloihin verrattuna.

Työssä käyvä Pirkko selviää tuolijoogan 30 euron ja tuolijumpan 20 euron kausimaksuista, mutta hän tuntee useita, joilla ei ole varaa osallistua liikuntaryhmiin. Eläkkeellä oleva vammaisen henkilö saattaa sinnitellä pienillä kuukausituloilla. Täysi takuueläke on 743,38 euroa kuukaudessa. (Aija Saari)

Sitä paitsi yllättävän moni asia vaatii taloudellisia resursseja, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi:

Ilmaistahan ei sienestäminenkään ole, vaikkei aivan salikuntoilun hintoihin pääsekään. Suorituspaikalle siirtyminen vaatii autoa, ja bensaa palaa, mutta mielellään ajattelee, että ehkäpä saaliin arvo korvaa kulut. (Simo Hämäläinen)

Liikuntapaikoille ja liikuntaympäristöihin siirtyminen ei ole ilmaista. Kaikilla ei ole varaa edes arjessa tarvittaviin perusvarusteisiin.

”Mutta kun minulla ei ole kunnollisia kenkiä”, huomaa Sakari. ”Ei näillä viisi vuotta vanhoilla maastokengillä enää kauan tallata. Hain sosiaalitoimesta rahaa vaatteisiin ja kenkiin ja vastaus oli, että ne kuuluvat normiin.” Diakoni ei tyydy tähän, vaan lupaa olla auttamassa uuden hakemuksen teossa. ”Haetaan sinulle täydentävänä toimeentulotukena avustusta Lapin matkaan ja uusiin liikuntavarusteisiin.” (Katri Ikonen)

Anna-Maria Isola jatkaa:

Liikkua voi huokeasti, mutta monipuolisilla ja usein maksullisilla liikuntamahdollisuuksilla on tärkeä välineellinen arvo: ne katkaisevat arjen, tarjoavat näköaloja, tekevät piilossa olevia mahdollisuuksia näkyviksi, innostavat, auttavat kiinnostumaan terveydestä – venyttävät odotushorisonttia. Vasta sen jälkeen ihmisellä on intoa kyykätä vuokrayksiönsä lattialla tai lähteä lenkille. (Anna-Maria Isola)

Pääomien karttumisen suhteen olennainen seikka on, millaiset yksilön yhteisökiinnittymisen mahdollisuudet ovat. Varmaankin Vimpelissä kasvatettiin sosiaalista pääomaa, minkä seuraava sitaatti osoittaa:

Olen kotoisin Pohjanmaalta Vimpelin pesäpallopitäjästä, jossa mailat viuhuivat joka kylässä. Aikuisten kyläjoukkueet ottivat yhteen työväentalon kentällä, ja ottelut päättyivät useimmiten riitaan siitä, kumpi voitti. Koulussa pelattiin ja kotona lyötiin palloa pihoilla. Osallistuin, mutta en aivan täydestä sydämeistäni, koska omat idolini olivat sankarillisia yksilöitä kuten Tarzan tai Zorro, myöhemmin Voitto Hellsten. Siksi ryhdyinkin harrastamaan yleisurheilua ja aloin järjestää kavereilleni moniotteluita. (Matti Kivinen)

Kirjoittajamme kuvaus on oivallinen osoitus yhteisön pakottavasta ja mukaan toimintoihin vetävästä voimasta. Omakohtaiseen moniotteluiden organisointiin kannusti varmaankin myös se malli, jonka aikuiset olivat omilla tekemisillään tarjonneet Voitto Hellstenin ihailijalle.

Liikkumisen kannalta oikeanlaista sosiaalista pääomaa on tuntee sopivia henkilöitä ja/tai olla heidän kanssaan tekemisissä. Sopiviksi henkilöiksi liikkumisen lisäämisen kannalta saattavat valikoitua ystävä, puoliso tai vaikkapa fysioterapeutti, kuten seuraavissa esimerkeissä:

Usein mukana on rakas ystävämme, joka tekee kävelylenkkejä vaimoni kanssa silloin, kun minulla on este. Ilman hänen tukeaan vaimoni ja minun tilanteemme olisi paljon raskaampi. (Jukka Itkonen)

Pitkät pyörämatkat ovat haasteellisia, eikä niitä voi tehdä kenen tahansa kanssa. Ehkä yksi pari miljoonasta ihmisestä toimii parivaljakkona hyvin. Pitää tuntee matkakaveri perusteellisesti, ja itse täytyy olla luonteeltaan empaattinen, että kykenee ottamaan matkalla myös toisen huomioon. (Kari Turunen)

Fysioterapeutilta sain avun puutuviin jalkoihini ja kivistäviin lihaksiini. Samalla sain neuvontaa oikeista liikeradoista ja venyttelyn tärkeydestä. Ensimmäisestä fysioterapiakäynnistä lähti liikkeelle hoitosuhde, joka jatkuu vieläkin. Välillä hierotaan, välillä on fysioterapiaa. Pääasia kuitenkin on, että minulla on koko ajan sama fysioterapeutti. Hän tietää, miten olen tähän pisteeseen päätenyt ja missä kehoni heikkoudet ovat. Kaupan päälle olen saanut fysioterapeutistani yhden tukijan omalle elämänmuutosprosessilleni. Huonona päivänä hän muistuttaa, kuinka paljon olen jo päässyt eteenpäin. Hyvänä päivänä iloitsemme yhdessä. Hierontapöydällä apua saa niin keho kuin mielikin. (Tarja Turunen)

Tarja Turunen korostaa muutenkin tekstissään, kuinka ”tukijoukkojen merkitys on liikuntaa aloittelevalle suuri”. Joissakin tapauksissa ulkopuoliset ”apuvoimat” ovat täysin välttämättömiä:

Liikunnan lisääminen elämäkulussa saattaa vaatia pyörätuolissa istuvan näkökulmasta apuvoimia. Mitä vaikeammin vammaisesta henkilöstä on kyse, sitä enemmän tarvitaan ”ulkopuolisia ihmisiä” mukaan liikunnan mahdollistamiseksi. Joissakin tapauksissa tehtävään tarvitaan vanhemmat, joissakin omaishoitaja, välillä vertainen tai liikunnan ammattilainen. Vaikeasti vammaisilla henkilöilläkin on oikeus osallistumiseen ja liikuntaan. (Pauli Rintala)

Usein myös opettajalla on kaikki mahdollisuudet olla kartuttamassa liikkumisen kannalta suotuisaa sosiaalista pääomaa:

Onneksi opettajalla oli tilannetajua ja pedagogista silmää ymmärtää, miten kanssani piti toimia. Sovimme kahden kesken, että sain erivapauden seurata opetusta sivusta ja osallistua silloin, kun rohkenin. (Matti Kivinen)

Liikunta-alan toimijoiden tulisi tunnistaa ihmisten ruumiillisen pääoman erilaisuus. Liioitellut vaatimukset esimerkiksi osaamisen suhteen voivat syödä liikkujan motivaatiota tai pahimmillaan tukahduttaa sen:

Ongelmien kärjistymisen ehkäiseminen tulee olemaan vaikeaa, koska liikunta- ja terveyskentässä toimivat elävät useimmiten liikunnallisesti aktiivista elämää. Olemattoman notkeuden, mitättömän liikuntaharrastuksen ja heikon kestävyuden omaavien ihmisten kohtaaminen, ohjaaminen ja kannustaminen vähittäisiin ja asteittäisiin elintapamuutoksiin on vaikeaa, kun omat elintavat ovat täysin eri planeetalta. (Tapio Bergholm)

Myös ihmisten kulttuuriset resurssit ovat erilaiset. Käytännössä kulttuurisilla resursseilla eli kulttuurisella pääomalla tarkoitetaan elämäntyyliä ja makutottumuksia, jotka konkretisoituvat kulttuurin kulutuksena ja kulttuurisena osallistumisena tai ei-osallistumisena. Kulttuurilla tarkoitetaan tässä laajasti arkisia elämäntilanteita, kuten erilaista harrastamista, musiikin kuuntelua, television katselua, asumista, pukeutumista, syömistä sekä urheilua ja liikkumista. (Ks. myös Purhonen ym. 2014, 13–21.) Joskus makutottumusten avulla erottaudutaan toisista ryhmistä tietoisesti ja aktiivisesti, ja joskus tullaan tiedostamatta erottautuneeksi. Makutottumukset ilmentävät sitä, mistä omassa (lähi)yhteisössä on hyväksyttävää pitää ja mistä ei. Eräs kirjoittaja ilmaisee asian näin:

- - toiminnan motivaation pohjalla on usein arvokkuuden ja kunnioituksen tavoittelu merkityksellisten toisten silmissä. Tämä kunnioituksen ja itsekunnioituksen tavoittelu saa ihmisen toimimaan usein tavoilla, jotka niin sanotun rationaalisen ajattelun konteksteissa näyttävät irrationaalisilta, mutta jotka itse toimijalle voivat merkitä juuri vastarintaa tai pyrkimystä ilmaista omaa tahtoa vaikka sitten liikkumattomuuden kautta. (Mikko Saastamoinen)

On turvallista, helppoa, itsestään selvää ja jopa ryhmään kuulumisen ehto toimia lähiyhteisön ja oman viiteryhmän normin mukaan. Sen sijaan vaatii rohkeutta, väheksynnän sietokykyä ja hyvää itsetuntoa poiketa normista.

Ei ole lainkaan tavatonta, että autolla taitetaan jopa alle sadan metrin matkoja. Ei ole myöskään tavatonta, että jos mies saapuu kotiinsa linja-autolla, naapuri kysyy, onko hän menettänyt ajo-oikeutensa. (Samps Oinaala)

Seuraavan esimerkin poika ei uskonut, että lastensuojelutoimenpiteen kohteena oleminen olisi legitiimiä joukkueessa:

12-vuotias poika lopetti pitkäaikaisen jalkapalloharrastuksensa pian [lastensuojelun avoimuuden tukitoimena tapahtuneen] sijoituksen jälkeen. Hän ei ollut kertonut koulutovereilleen, valmentajalleen ja joukkueelleen sijoituksestaan. Poika ei jatkanut pelaamista, vaikka yritin kovasti kannustaa häntä jatkamaan. Ehdotin jopa vaihtamista toiseen joukkueeseen, mutta hän halusi lopettaa. (Maaret Parviainen)

Kaikkia liikkumismuotoja ei koeta yhtä legitimeiksi kuin toisia. Liikkuminen vaatii oikeanlaista makua, taitoa ja tietoisuutta, jotta tulee hyväksytyksi liikkujana (vrt. Purhonen ym. 2014, 152–164; 178–180).

Kun kertoo viettäneensä puoli viikkoa paritanssileirillä – vieläpä ilman puolisoa – saa vastaansa merkitseviä katseita. Jos olisi ollut juoksukoulussa tai golfkurssilla, katseet olisivat toisenlaiset. Paritanssi liikkuu jossain huvittavan ja moraalittoman rajapinoilla. - - Kulttuurisista syistä tanssiin ja etenkin paritanssiin on vanhastaan liitetty moraalista painolastia. (Ulla Järvi)

Martan lapset kävivät hakemassa rollaattorin kaupungin välinelainaamosta, mutta vähälle on apuvälineen käyttö jäänyt. Martan mielestä on noloa ja häpeällistä linkuttaa apupyörien kanssa. (Katri Ikonen)

Pirkko kertoi, kuinka on jo lapsesta asti oppinut pelkäämään pyörätuoliin joutumista. Kuntoutuksen tavoitteena oli kävelykyky, ”ettet vaan päätyis siihen [pyörätuoliin]”. (Aija Saari)

Tietysti voisin tehdä pokkana punnerruksia tai joogata tietokonealuokassa tai käytävällä. Ollaanpa kuitenkin rehellisiä: kuinka moni alkaa oikeasti jumpata toimistossa, jos siihen ei ole omaa tilaa? (Jukka-Pekka Ovaska)

Nykyään kohtaan työssäni uussuomalaisia, jotka ihmettelevät kuntoilevia kansalaisia: ”Eikö suomalaisilla ole muuta tärkeämpää tekemistä kuin turhaan kuluttaa aikaa kävelemiseen?” (Eva Rönkkö)

Makumieltymysten kulttuurinen eriytyminen näkyy eri tasoilla. Makumieltymykset voivat toimia lähipiirin, alakulttuuristen ryhmien, yhteiskuntaluokkien tai yhteiskuntien sosiaalisina erottelijoina. Seuraava katkelma kertoo legitimeistä puheenaiheista korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa:

Siinä missä parikymmentä vuotta sitten tauko luennoilla merkitsi tupakkaringin koontumista ulko-oven liepeille, keskustelevat nykyiset nuoret sosiaalitieteilijät tauoilla salivuoroista, jumpista, juoksulenkeistä ja terveellisestä ruokavaliosta. (Mikko Saastamoinen)

Katkelmasta käy ilmi myös, kuinka makumieltymykset saattavat muuttua ajassa. Mikä vielä kymmenen vuotta sitten saattoi olla epäilyttävää, noloa ja paheksuttavaa, saattaa tänä päivänä ollakin jo legitimiä, hyväksyttävää tai jopa suotavaa:

Vielä kymmenen vuotta sitten ikääntyvien kuntosaliharjoittelua pidettiin vähän kummajaisena, mutta tänään puhutaan jo niin sanotuista mummojen kuntosaleista. (Aila Tartia-Jalonen)

Asioita ymmärretään kulttuurisesti eri tavoin, kuten Rönkkö kirjoittaa:

Tulisi myös ymmärtää, että eri kulttuureista lähtöisin olevat ihmiset käsittävät eri tavoin, kuinka heidän kehonsa toimii ja miksi ja mikä vaikuttaa heidän terveyteensä. Lisäksi jokaisessa yhteiskunnassa kehittyy oma tapansa puhua harrastusliikunnasta ja toteuttaa yksilön hyvinvointia tukevaa liikuntatoimintaa. (Eva Rönkkö)

Mustafa kertoo siitä, kuinka liikunta on Irakissa eri tavoin kulttuurisesti eriytynyttä kuin Suomessa:

Liikuntaa on perinteisesti harrastanut kilpaurheilussa menestymään pyrkivä eliitti. Liikuntaa ei ole ollut tapana harrastaa hyvinvoinnin vuoksi, eikä liikkuminen ole juuri muistakaan syistä kuulunut tavallisten kansalaisten arkeen. (Binar Mustafa)

Kulttuuripääoman voi nähdä osaksi myös osaamisena, jolloin sitä on ainakin johonkin pisteeseen asti mahdollisuus hankkia – jos kokee tärkeäksi ja tarpeelliseksi; tärkeäksi ja tarpeelliseksi koettukin määräytyy usein kulttuurisesti. Tiedon ja sivistyksen merkitys nousee esiin seuraavassa lainauksessa:

Ihmisen toiminta, liikunta mukaan lukien, on luontevinta silloin, kun se on vapaaehtoista ja tuottaa iloa ja nautintoa. Olisi mainiota, jos pystyisimme turvaamaan jokaiselle yksilölle niin kattavan sivistyksen, että hän omatoimisesti ymmärtäisi oman olemuksensa, myös oman kehonsa toiminnan. Niinpä meidän kenties olisi viisasta kurkistaa kulman taakse itäisempiin kulttuureihin, joissa sekä henkinen että ruumiillinen tasapaino pyritään saavuttamaan kokonaisvaltaisen ajattelun kautta. Länsimaissa ihminen yritetään monelta taholta pilkkoa pieniin palasiin, ja jokaisesta palasesta koetetaan saada rahallinen hyöty irti. (Jukka Itkonen)

Useimmiten tiedon puute liikkumisen suotuisista vaikutuksista ei ole syynä vähäiseen liikkumiseen. Kuitenkin toisenlaisen tiedon puute voi joskus olla todellisena esteenä liikkumiselle, kuten kirjoittajamme nostaa esiin:

Toinen este on tiedon puute. Vammainen liikkuja voi yhä useammin valita, missä, mitä ja kenen kanssa harrastaa. Vertaisryhmässä voi urheilla muiden vammaisten kanssa. Lajiseurassa voi harrastaa ei-vammaisten urheilijoiden rinnalla. Tietoa vammaisurheilun lajitarjonnasta on enemmän kuin koskaan, mutta silti liikkumis- ja toimintaesteiset henkilöt kuuluvat vähiten liikkuvien joukkoon. Miksi? (Aija Saari)

Toisaalta vaikka tietoa olisi tarjolla, se ei silti saavuta kaikkia:

Tuloerot lisäävät eroja ihmisten terveydessä. Vaarana on, että erot arjen terveystiedon lukutaidossa polarisoituvat eri tulo- ja koulutustasoilla. Viestinnässä etenkin vähiten koulutetuille olisi taattava sisällön ymmärrettävyys. (Maija-Leena Huotari; Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Lainaus sisältää myös ajatuksen, jonka mukaan terveys- ja liikuntaviestinnässä tulisi ottaa huomioon, että ihmisten pääomat poikkeavat toisistaan. Liikuntavalistajien olisikin olennaista tunnistaa viestien vastaanottajien kyvykkyys ymmärtää sanomaa.

Esimerkiksi heikon terveystiedon lukutaidon omaavat voivat hyötyä siitä, että informaatio esitetään helpommin ymmärrettävässä muodossa tai vaikkapa videoesityksenä tekstin sijaan. Tiedon ymmärtämisen edellytyksenä on, että vastaanottaja pystyy liittämään uudet asiat aiemmin opittuun. Kaikki eivät myöskään ymmärrä tieteellisiä tai jollakin alalla käytettäviä käsitteitä. Siksi tarjotun tiedon tulisi vastata henkilön kykyjä. (Maija-Leena Huotari; Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Pääomat saadaan osittain lapsuudenperheeltä kasvatuksena ja perintönä ja osittain muissa yhteiskunnan instituutioissa, kuten kouluissa. Osittain pääomat hankitaan kamppailussa muiden yhteiskunnan kentillä toimivien kanssa. Tehdyt kulutusvalinnat, on kyse sitten hyödykkeestä tai palvelusta, ovat usein ihmisen itsensä kannalta hyvän ja mielekkääksi mielletyn elämän toteuttamista, mitä lapsuudenkodissa ja koulussa sisäistetyt makumieltymykset, asenteet sekä ajatus- ja suhtautumistavat ohjaavat ja tukevat. Lehtovuori kuvaa hyvin sitä, kuinka tässä tapauksessa taloudellinen ja kulttuurinen pääoma saattavat muuttua omaa kehoa liikkuttaviksi elämäntavallisiksi valinnoiksi:

Synnyin Lahdessa vuonna 1950 kuvainnollisesti Järvisen sukset jalassa. Alakoululaisena minulla oli aina puusuksia monta paria, koska isäni oli työnjohtajana suksitehtaalla. Lahden liikuntapainotteisessa kulttuurissa asuin elämäni ensimmäiset 20 vuotta. (Tuomo Lehtovuori)

Toisaalta kirjoittajiemme tekstit viestivät vahvasti myös siitä, kuinka liikkumisen kannalta merkityksellisten pääomien puute saattaa johtaa liikkumisen niukkuuteen.

Fyysisesti aktiivinen elämäntapa edellyttää, että oma liikuntatarve on tiedostettu, liikuntaa halutaan jatkaa ja sen toteuttamiselle riittää energiaa. (Eva Rönkkö)

Esimerkissä tiedostaminen ja halu viittaavat kulttuuriseen pääomaan ja makutottumuksiin (mitä pidetään tärkeänä). Energia voisi ilmentää tässä tapauksessa ruumiillista pääomaa, joka on yhteydessä samalla myös siihen, kuinka paljon ja minkälaisia resursseja ihmisellä ylipäänsä on toteuttaa itseään kansalaisena. Jos yksilön aika ja voimavarat menevät esimerkiksi toimeentulon hankkimiseen ja perheestä huolehtimiseen, voi kyse olla välillisesti myös taloudellisesta pääomasta (tai sen puutteesta).

Riittävien pääomien turvaaminen on se perusta, jolle säännöllinen liikkuminen voi rakentua. Selvää on, että pääomien lisääminen luo edellytyksiä myös liikuntakansalaiseksi sosiaalistumiselle.

Fyysiset olosuhteet

Rakennettu ympäristö luo konkreettiset mahdollisuudet toimia. Liikkumisen näkökulmasta rakennettu ympäristö voi suorastaan houkutella liikkumaan, mahdollistaa liikkumisen tai vähentää tai jopa estää liikkumista. Se, miten rakennetun ympäristön mahdollisuuksia nähdään, riippuu usein myös elämäntilanteesta ja pääomien määrästä ja laadusta. Kirjoituskokoelman teksteissä yhteiskunnan rakennetasoiset olosuhdetekijät ovat saaneet rinnalleen myös tilannesidonnaisia ja yhteisöllisiä olosuhderatkaisuja.

Eräs kirjoittaja toteaa, että luontevin tapa lisätä liikkumista on liikkua välimatkat omaa kehoa käyttäen:

Hyötyliikunta on parhaimmillaan jotakin, joka syntyy työ-, asiointi- tai harrastusmatkoista ilman, että sitä pitää varta vasten harrastaa. Tässä asiassa monella on sitkeä asenneongelma. Pyöräilyn ja kävelyn merkitys tunnustetaan kyllä liikuntana, mutta niitä ei pidetä liikenteenä. Tämä heijastuu esimerkiksi yhdyskunta- ja liikennesuunnitteluun siten, että kevyt liikenne on usein altavastaajan roolissa. (Sampsä Oinaala)

Edellisessä lainauksessa on syytä kiinnittää huomiota kirjoittajan havaintoihin pyöräilyn ja kävelyn tulkinnoista sekä joukkoliikennetarjonnasta, jolla voidaan tukea pyöräilyä ja kävelyä. Jos pyöräilyä ja kävelyä ei pidetä liikenteenä, näiden liikuntamuotojen edellytyksiä ei myöskään ajatella usein autojen ehdoilla rakennetuilla väylillä. Mikäli joukkoliikennetarjonta ei saavuta millään tavoin pyöräilijää tai kävelijää, on pakko turvautua konevoimaan koko matkan osalta. Arkiliikkumisen lisääntyminen edellyttää sellaisia olosuhteita, että välimatkojen taittaminen omaa kehoa käyttäen on mielekästä, helppoa, turvallista sekä kilpailukykyinen valinta muiden vaihtoehtojen joukossa.

On tärkeää luoda mahdollisuuksia kaupunkiympäristöön, kuten rakentaa lähiliikuntapaikkoja sekä suunnitella viheralueita ja ulkoilureittejä niin, että ihmisen on helppoa ja miellyttävää tehdä aktiivisuutta tukevia valintoja. Tässäkin nousee esille systeemitason muutosten tarve: jos liikunnallista elämäntapaa halutaan edistää, tulee ottaa huomioon laaja määrä eri asioita kaavoituksesta ja liikenteen suunnittelusta lähtien. (Jukka-Pekka Ovaska)

Liikkumisen kannalta suotuisten olosuhteiden luominen onkin usein yhdyskuntasuunnittelun kysymys. Liikunnan edistäminen ei saisi kuitenkaan olla irrallaan muista yhteiskunnallisista ilmiöistä. Esimerkiksi ympäristökysymys nousee esille Jukka-Pekka Ovaskan huomioissa:

Liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteys kestävään kehitykseen nousee selvästi esiin myös niissä tavoissa, joilla liikunnallisuutta edistetään. Kävelyn ja pyöräilyn lisääminen sekä kuntopolkujen, viheralueiden ja lähiliikuntapaikkojen rakentaminen vaikuttavat sekä suoraan että epäsuorasti ympäristön kestävyYTEEN. Mikäli kaupungin kaavoituksessa tähdätään siihen, että työmatkat voidaan taittaa kävellen ja pyörällä, vähennetään samalla autolla taitetuista työmatkoista syntyviä hiilidioksidipäästöjä ja ilmansaasteita. Jos ihminen voi olla päivittäin helposti yhteydessä luontoon, voidaan mahdollisesti vaikuttaa myös ihmisten asenteisiin liikkumisesta, kestävästä kehitystä ja kuluttamista kohtaan. (Jukka-Pekka Ovaska)

Liikkumisen kynnyistä voidaan alentaa myös toimivalla vuorovaikutuksella. Ihmiset tekevät havaintoja liikuntakansalaistodellisuudesta. Yksi kirjoittajistamme on pyrkinyt vaikuttamaan asiaan Liikenneviraston päällikölle lähettämällä kirjeellä. Kirjoittajan tavoin ihmiset ovat liikkumisen suhteen aloitteellisia ja miettivät myös muita kuin itseään. Tämä on osoitus siitä, että ihmisillä olisi halua olla mukana kehittämässä esimerkiksi liikuntaolosuhteita, jos heidät otettaisiin mukaan. Valitettavasti kirjoittajamme aloite pyöräilijöiden turvallisuuden lisäämisestä ei johtanut toimenpiteisiin.

Joskus rakennettu ympäristö saattaa estää liikkumisen kokonaan:

Lähiö ympärillä ei houkuttele liikuntasuorituksiin. - - Puisto on naurettava nimitys läntille, jossa kituu pari vaahteran alkua ja nurmikko sammaloituu. Janika kaipaa kaulasta luontoa, puhdasta ilmaa ja lintujen ääniä. Niitä ei lähiöstä löydy. Tai löytyy pienen matkan päästä, mutta Janikan rohkeus ei riitä lähteä yksinäisille retkille. Samanlaiset harmaat betonibunkkerit puhumattomine ikkunoineen ja roskaiset kadut ovat lähimaastoa, josta luonto on kaukana. (Katri Ikonen)

Etenkin vammaiset ihmiset kohtaavat liikkumisen esteitä jo aivan arkipäivässä. Saari nimeää rakennetun ympäristön konkreettisimmiksi esteiksi ahtaat kulkuväylät, portaat, kynnykset, raskaat ovet ja hissittömyyden. Rakennetun ympäristön rajoittavat tekijät nousevat ajankohtaisiksi myös silloin, kun ihmisten toimintakyky on heikentynyt sairastumisen tai ikääntymisen seurauksena. Esteettömyydessä ja saavutettavuudessa on kyse toimivista perusratkaisuista, jotka ovat hyödyllisiä kaikille (Kilpelä 2013).

Liikkumisen olosuhteita tarkastellessa ei voi olla kiinnittämättä huomiota lämmön historialliseen kehittymiseen. Liikkumisen suhteen kaikki yhteiskuntamuutokset eivät suinkaan ole kulkeneet myönteiseen suuntaan. Fyysistä aktiivisuutta oli nykyistä enemmän esimerkiksi 1960-luvun kasvuympäristössä:

Lapsena pienessä teollisuuskaupungissa, jossa eli suuret joukot jokseenkin samanikäisiä vekaroita, liikkuminen oli niin luonnollista, ettei sitä kuntoiluksi nimitetty. Se oli keskeinen osa elämää. Koulumatkat käveltiin tai ajettiin pyörällä, talvella saatettiin mennä kouluun suksilla. Yleisestikin siihen aikaan käytettiin enemmän koko kehoa sen vuoksi, että ihminen sopeutui ympäristöönsä liikkumisen kautta. Ruumiillinen toiminta oli elinehto. (Jukka Ikonen)

Edellinen lainaus antaa paljon ajattelemisen aihetta. Voisi jopa ajatella, että nykyisessä yhteiskunnassamme on paljon meitä liikkumisesta vieraannuttavia tekijöitä. Missä määrin tämä koskee koko ihmisolemusta, onkin kysymys, jota niin filosofit kuin yhteiskuntatieteilijätkin ovat pohtineet.

Jos liikunnan vähäisyyttä pitäisi havainnollistaa yhdellä ainoalla kuvalla, kuvassa olisi henkilöauto. Tuskin mikään yksittäinen asia vaikuttaa liikkumistottumuksiin sitä enemmän. Kysymys ei nimittäin ole ainoastaan välineestä, jolla liikutaan paikasta toiseen omia lihaksia käyttämättä. Kysymys on myös liikkumiskulttuurista, jonka vaikutukset ulottuvat syvälle ihmisten päivittäiseen elämään. - - Kysymys on kokonaisvaltaisesta kehityksestä, joka ruokkii itseään. Autoistuminen johtaa esimerkiksi joukko liikenteen näivettymiseen ja yhdyskuntarakenteen hajautumiseen siten, että palvelut siirtyvät keskustoista automarketeihin. Tämä puolestaan lisää autoistumista entisestään, koska autottomuus on aina vain hankalampi elämänvalinta. (Sampsa Oinaala)

Autoistuminen ja monet teknologiset innovaatiot ovat vähentäneet tarvettamme käyttää omaa kehoa arjessa. Toisaalta teknologian kehittyminen on tuonut myös sellaisia mahdollisuuksia, jotka halutessaan voi valjastaa liikkumisen lisäämiselle. Samat välineet, jotka helpottavat autoilua, saattavat helpottaa myös kevyttä liikennettä ja oman kehon käyttöä välimatkojen kulkemisessa.

Vielä kymmenen vuotta sitten majoituspaikkojen ja sopivien teiden löytäminen oli todella hankalaa. Epävarmassa tilanteessa joutui omalla kielellään kysymään ainakin viideltä ihmiseltä, miten päästään kaupunkiin X, tai mistä löytyy se ja se hotelli. Nyt se on helppoa, kun herra Google opastaa tiet, hotellit ja ravintolat suhteellisen varmasti oikeaan paikkaan. Kiinassakin löytyi eksoottisia kapeita katuja suurkaupungin keskustassa, kun googlasi jalankulkureittejä. (Kari Turunen)

Kirjoituksissa viitataan niukasti varsinaisiin liikunta- ja urheilupaikkoihin. Eräs kirjoittaja kuvaa kuitenkin tilannetta entisessä kotimaassaan Irakissa:

On kuitenkin tavallista, etteivät liikuntatunnit toteudu, vaan liikunta korvataan muilla oppiaineilla. Harvassa koulussa on sisäliikuntatiloja, pukuhuoneita tai liikuntavälineitä, jolloin liikunnasta on helppo tinkiä. Liikuntaa ei ole myöskään pidetty yhtä tärkeänä kuin muita oppiaineita. - -Ylipäänsä mahdollisuudet liikkumiselle ovat Irakissa olleet olemattomat, sillä esimerkiksi tavalliselle kansalaiselle tarkoitettuja urheilu- kenttiä ja liikuntatiloja ei juuri ole ollut. (Binar Mustafa)

Suomessa on arvioitu olevan noin 30 000 rakennettua liikuntapaikkaa. Viime aikoina on toteutettu niin kutsuttujen lähiliikuntapaikkojen rakennushankkeita. Lähi- liikuntapaikkojen tavoitteeksi on nähty sekä liikuntaan osallistumisen kynnyksen madaltaminen että ekologisesti kestävä liikuntakulttuurin edistäminen. On kuitenkin muistettava, että ainoastaan osa kansalaisten liikunnasta toteutuu rakennetuilla liikuntapaikoilla. Tämän vuoksi onkin syytä pohtia, missä kaikkialla ihmiset liikkuvat. Tutkimuksissa on osoitettu, että kaupungeissa yleisimmin käytettyjä liikkumisympäristöjä ovat kevyen liikenteen väylät. Näin ollen suotuisten liikkumisympäristöjen rakentamisen ja ylläpidon tulee kuulua muidenkin hallinnonalojen kuin pelkästään liikunnan päätöksentekijöiden vastuulle. Laajasti nähtynä liikkumiseen kannustavan ympäristön rakentaminen on osa yleisempää hyvinvointipolitiikkaa.

Suomessa liikkumisen mahdollisuudet ovat kansainvälisestikin verrattuna hyvät. Fyysisen aktiivisuuden väheneminen on kuitenkin pakottanut pohtimaan, miten yhdyskuntasuunnittelulla voitaisiin lisätä kansalaisten mahdollisuuksia ja halua käyttää lihasvoimaa nykyistä enemmän. Yksi kirjoittajistamme ehdottaa, että etsittäisiin uusia väyläratkaisuja, joissa kävelijöiden, lenkkeilijöiden, potkulautailijoiden, skeittaajien, rullaluistelijoiden sekä kunto- ja kilpapyöräilijöiden tarpeet tulevat huomioiduiksi. Tällöin kaikki erilaiset tien käyttäjät sopivat samalle väylälle eikä hyötyliikkuminen välttämättä vähene. Sama kirjoittaja nostaa esiin myös muuttuneet liikkumisen edellytykset ja mahdollisuudet:

Työmatka- ja työliikunnan edellytykset kasvavat kasvukeskuksissa, kun kävellen ja pyöräillen voi siirtyä työpisteestä, kokouksesta tai palaverista toiseen. Itse asiassa pienpalaverien ja kehityskeskustelujen käyminen luonnossa liikkuen voisi olla myönteinen toimintatavan muutos toimistotyötä tekeville. (Tapio Bergholm)

Olosuhdetekijät vaikuttavat siihen, mitä kulkutapoja suositaan ja minkälaisia liikuntamuotoja valitaan. Myös tavanomaisiksi juurtuneet käytännöt vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden ja paikallaan olemisen määrään, kuten Tartia-Jalonen kirjoittaa:

Arjen istumisen vähentäminen vaatii aivan uudenlaista näkemystä kouluissa, päiväkodeissa, hoitokodeissa ja työpaikoilla. Useissa hoitokodeissa ihmisten aktivoiminen on sitä, että kärrätään ihmiset päiväsalin istumaan ja katsomaan televisiota. Samalla istumisella syödään, jonka jälkeen mennään päivälevolle. Sieltä palataan jälleen istumaan syömään ja levolle. Myös sairaaloissa ihmisen omana reviirinä on sänky, jossa maataan, vaikka sairaus ei sitä vaatisikaan. (Aila Tartia-Jalonen)

Jos sairaaloissa, palvelutaloissa ja muissa laitoksissa ihmisen omana fyysisenä tilana on sänky, siellä saatetaan viettää aikaa paikallaan, vaikka ihmisen toimintakyky ei sitä vaatisikaan.

Myös liikunnan organisointi kaipaa kriittistä tarkastelua. Urheiluseurojen odotukset eivät välttämättä vastaa harrastukseen haluavien elämäntilannetta tai mieltymyksiä. Mäntylän kirjoituksen mukaan monet urheiluseurat tarjoavat vain sellaista vaihtoehtoa, jossa harjoituksissa käymiseen tulee sitoutua 2–4 kertaa viikossa. Monet perheet eivät pysty sitoutumaan tai halua sitoutua niin intensiivisesti yhteen harrastukseen, jolloin he mieluummin luopuvat liikuntaharrastuksesta kuin jatkavat sitä intensiivisesti. Mäntylä tuo esiin myös onnistuneita sovelluksia. Toimiva ratkaisu on saatettu löytää todella läheltä:

Sitten hänelle heräsi ajatus konseptista, jossa joogatunti toteutettaisiinkin perinteisen kuntokeskuksen sijaan heidän omassa taloyhtiössään. Hän tarttui tuumasta toimeen ja kysyi kerrostaloyhtiön asukkailta, kuinka moni osallistuisi joogaan lauantai-aamuisin, jos se toteutettaisiin omassa kerhotilassa. Yli kolmasosa ison kerrostaloyhtiön asukkaista vastasi haluavansa osallistua. Tämän jälkeen ystäväni kysyi joogakeskuksesta, millä hinnalla ohjaaja tulisi vetämään ryhmiä heidän taloyhtiönsä kerhotilaan. Tällä hetkellä kerhotilassa toimii lauantai-aamuisin kaksi ryhmää. (Mikko Mäntylä)

Työpaikoillakin voidaan aktivoida liikkumista monin tavoin. Monesti kyse ei ole kalliista ratkaisuista vaan pikemminkin oivalluksista, kuten toimistotilojen ja sosiaalisten tilojen uudelleen kalustamisesta ja suunnittelemisesta. Konstin työpaikalla järjestetään mahdollisuuksia aktivoida omaa kehoa työpäivän aikana esimerkiksi jumppapallon päällä istuen ja pystypöytien ääressä kahvia juoden. Työtiloja voidaan haluttaessa suunnitella niin, ettei työtoverin liikehdintä häiritse muita. Kokonaisuuksia voidaan organisoida työelämässä Bergholmin esittämän mallin mukaisesti:

Suomalainen työelämä on poikkeuksellisen järjestäytyneitä. Lait, asetukset ja sopimukset luovat puitteet tulokselliselle toiminnalle yrityksen menestykseksi ja työntekijöiden turvallisuuden ja hyvinvoinnin varmistumiseksi. Työmatkaliikunta, työhön liittyvä liikunta ja työpaikalla järjestetty liikunta muodostavat sen arkiliikunnan kokonaisuuden, jossa työikäisten hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa voidaan parhaiten suunnitelmallisesti edistää. (Tapio Bergholm)

Liikkumisen aktivoijat eivät suinkaan aina ole liikunta-alan ammattilaisia. Esimerkiksi rakennettu ympäristö voi houkuttaa liikkumaan, jos niin halutaan. Rakennettu ympäristö on aina lopulta sosiaalisesti tuotettu, ja siksi rakennettua ympäristöä kannattaa tarkastella myös siitä näkökulmasta, miten se mahdollistaa ihmisten fyysisen aktiivisuuden.

TULKINNAT JA VALINNAT

Ihminen tulee valinneeksi asioita arkielämäänsä tietoisesti tai tiedostamatta ja tulee toimineeksi tavalla, joka määräytyy yhteiskunnallisesti. Kuitenkin vaikka olosuhteet olisivat minkälaiset tahansa ja vaikka yksilöllä olisi sopivassa suhteessa liikkumiseen suotuisia pääomia tehdä ja toimia, ihminen voi rakenteiden puristuksessa usein myös toimia toisin:

Kaupungin puruissa pitämä rata on muutaman sadan metrin päässä, joten lenkille pääsisin aina, kun siltä suinkin tuntuu. Harvoin tulee lähdeytyksi. Maksullisia kuntosaleja ulottuvilla on puolenkymmentä. Päteviä henkilökohtaisia valmentajiakin olisi tilattavissa. En ole tullut tarvinneeksi. Kotiin on aikoinaan hankittu monitoiminen rasituslaite, jossa on taljaa ja jalkavipua ja muita herkkuja. Vempain on nyt osiinsa purettuna kellarissa. Käsipainoja on siellä täällä kirjahyllyjen alla. (Simo Hämäläinen)

Yksilöt koettelevat omalla toiminnallaan rakenteiden rajoja ja tekevät usein yhteiskunnan rakenteiden vaikutuksista huolimatta sellaisia valintoja, joilla on jokin hyvän elämän kokonaisuutta palveleva henkilökohtainen merkitys.

Nykyisin tärkeimmät liikuntavälineeni ovat vanha omakotitalo, joka teettää talvisin lumitöitä, kesäisin nurmen parturointia ja pensasaidan leikkaamista, sekä vanha kesämökki, jonka vedet on kannettava järvestä ja jonka saunan kiuas, muuripata sekä takka lämpenevät itse pätkityllä ja pilkotulla puulla. Veneen perämööttori käynnistyi viimeksi viime vuosituhannella, joten airoihin on tartuttava, jos verkoille aion. Harvainta harrastuksiani on sittenkin itsekseni vain omien ajatusten seurassa liikuskelu metsäluonnossa. Marjastus ja sienestys vievät kankaille ja mäkimäastoon joka syksy ja keväisinkin korvasienien aikaan. (Simo Hämäläinen)

Jokainen yksilö tavoittelee tavalla tai toisella subjektiivisesti mielekästä elämää. Silloin arkeen valitaan usein niitä asioita, joiden uskotaan vastaavan omia tarpeita, arvostuksia ja päämääriä. Joidenkin kohdalla liikkuminen yhtenä valintana vastaa juuri niihin tarpeisiin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoista, joidenkin kohdalla ei. Joskus liikkuminen ei syystä tai toisesta kiinnosta, sitä ei koeta merkitykselliseksi. Joskus liikunta voisi herättää kiinnostuksen, mutta elämässä on paljon muuta mielenkiintoista, mitä valitaan ennen liikkumista. Silloin liikkuminen on merkityshierarkiassa monien muiden arjen (kulutus)valintojen takana. Liikuntavalistajien ja valistettavien välisen kulttuurisen kuilun kurominen vaatiikin sosiaalisten rakenteiden ymmärtämisen lisäksi oivallusta siitä, minkälaisia subjektiivisia intressejä, mieltymyksiä, arvoja ja kokemuksia ihmisillä on. Ne ilmenevät usein yksilöllisinä valintoina ja enemmän tai vähemmän harkittuina ratkaisuin, joiden avulla ihminen osoittaa toimijuuttaan.

Arvot ja merkitykset

Itselle tärkeitä asioita voi kutsua arvoiksi. Ne ohjaavat usein toimintaa, vaikka aina toiminnan ja arvojen välinen yhteys ei olekaan tiedostettu. Toiminnan mielekkyyden ja motivaation kannalta jokaisen tulisi saada itse määritellä, mitkä asiat koee tärkeiksi ja merkityksellisiksi elämässään ja minkälaisia tekoja niiden suunnassa tekee. Eräs kirjoittaja kuvaa asiaa näin:

Oma suhteeni liikuntaan on suoraviivainen ja selkeä. Jos joku ei halua liikkua, olkoon liikkumatta. Istukoon peltilootassaan ja suorittakoon sillä lyhimmänkin kauppareisun. Hikoilkoon peltikuoren sisällä aamu- ja iltaruuhkaisilla ajoteillä ja puristelkoon sadatellen ohjauspyörää. Sama se on lukemisen suhteen. Jos joku ei halua lukea kirjoja, olkoon lukematta. Itsensä voi jättää kehittämättä ja väistellä elämyksiä niin monin eri tavoin. Siihen on jokaisella täysi oikeus. (Jukka Itkonen)

Kirjoituksista on poimittavissa toiminnan vaikuttimiksi erilaisia arvoja ja merkityksiä. Eri asiat ovat ihmisille tärkeitä.

Kyse ei ollut kilpailusta, koska kilpailijoita minulla ei ollut. Silti kilpailin joka hetki tosissani. En tavoitellut maalia, koska tärkeintä oli itse matka eikä sen päätyminen voitokkaasti. (Anna-Maria Isola)

- - tanssi on kuin mikä tahansa muu harrastus: perustaito ei riitä kaikille, ja joskus harjoittelu imaisee täysillä mukaansa. Siinä missä sananikkari hioo ja hioo lausettaan tai golfari toistaa puttiaan tuhat kertaa, tanssia rakastavalle ei riitä, että chässe kulkee rytmissä, sen pitää myös näyttää hyvältä. - - Kursseilla ja lavoilla näkee tanssinobeja, joiden päätavoite tuntuu olevan täydellinen henkilökohtainen suoritus. Siihen vastapuolen on antauduttava - ja kestettävä myös moitteet. Toisille tanssi on kilpaurheilua, joka on vain sosiaalisempi versio maratontreenistä. Useimmat sentään tuntuvat kuitenkin nauttivan itse tanssimisesta. (Ulla Järvi)

Näillä eväillä tavoitteeni on pysyä vireänä elämässä kiinni ja työkuntoisena vielä 65 ikävuoden jälkeen. (Tuomo Lehtovuori)

Autottomuus oli itselleni nuoruudessani myös poliittinen valinta ennen muuta ympäristösyistä. Aikuisiällä olen säilyttänyt valintani. Ympäristön rinnalle ovat perusteluina nousseet talous ja terveys. (Sampsa Oinaala)

Puikkelehdin ja etenen nopeasti. Joku autoilija tööttää, varmaan kateudesta, kun on omalla kulkupelillään hitaampi. Mielessäni ajattelen: "Vaihda pyörään, pääset paremmin perille ilman hermoilua ja kaiken lisäksi vielä Pietarin ilma ei saastu. (Kari Turunen)

Terveys on monelle tärkeä arvo, mutta usein se oivalletaan vasta sitten, kun on menettänyt terveyttä, kuten Tarja Turunen kirjoittaa: "Sairastumisen myötä myös oma terveys ja siitä huolehtiminen nousivat tärkeiksi."

Sosiaalisten suhteiden merkityksestä, yhteisöllisyydestä ja yhdessä tekemisestä kirjoitettiin monessa eri tekstissä.

- - nautin siitä. En tuntenut näkeväni vaivaa. Halkotalkoiden päätteeksi lämmitettiin sauna. Lauteille saattoi kertyä kymmenenkin kulmakunnan pientä talkoolaista. Juttuja kerrottiin ja lystiä riitti. - - Viimeisten vuosien aikana on puhuttu paljon yhteisöllisyydestä. Järkevä yksilö ymmärtää yhteisön merkityksen, käsittää, ettei maailman itsekkäinkään ihminen tule toimeen yksin. (Jukka Itkonen)

Illoisinta oppiminen on isossa porukassa. (Ulla Järvi)

Kehitysvammaisten henkilöiden elämää on voitu viime vuosina seurata Toisenlaiset frendit -televisiosarjan kautta. Siinä kehitysvammaisten päähenkilöiden arkeen kuuluu jossakin määrin myös liikunta, mutta erityisesti yhdessä tekeminen ja sosiaaliset suhteet näyttävät olevan tärkeitä. Televisiosarjassa esitellyssä asumisen muodossa mahdollistuvat hienosti erilaiset tarpeet, henkilöiden itsemääräämisoikeus, mutta myös sopivassa määrin liikunta, jos he itse niin haluavat. (Pauli Rintala)

Henkinen ytimemme, persoonallisuutemme, saa energiaa biologisten lakien mukaan unesta, ruuasta, liikunnasta ja ihmisten välisestä onnistuneeksi koetusta vastavuoroisuudesta, ryhmään kuulumisesta ja ryhmässä koetusta arvostuksesta. Saadessamme tätä energiaa ydinpersoonallisuutemme pysyy uteliaana ja voimaantuneena. (Heini Ahveninen)

Häntä arvostettiin joukkueessa suuresti ja luulen, että hänelle oli voimauttavaa, että paloarvistaan huolimatta hän oli "vain yksi meistä" ja joukkueelle arvokas jäsen. (Maaret Parviainen)

Rintala kirjoittaa, kuinka kehitysvammaisen aikuinen tekee usein sitä, "mikä on hänen itsensä mielestä mielekäästä ja nautinnollista sekä antaa tyydytystä ja iloa". Moni vammatonkin aikuinen toimii näin, eivätkä kaikkia suinkaan rajoita terveystieteet tai ammattilaisten ohjeistukset. Jukka Itkonen kirjoittaaakin: "Ihmisen toiminta, liikunta mukaan lukien, on luontevinta silloin, kun se on vapaaehtoista ja tuottaa iloa ja nautintoa."

Jollekin juuri liikkuminen voi tuottaa iloa ja nautintoa, kuten moni kirjoittajistakin nostaa esille. Liikuntaan liitetään kirjoituksissa hyvin moninaisia myönteisiä merkityksiä.

Mielessäni liitän liikunnan tarpeellisten asioiden hoitamiseen ja leikkiin. (Jukka Itkonen)

- - menomatkaa kertyi parikymmentä kilometriä ylimääräistä. No, ei se mitään, sillä näimme samalla myös Lempyyn kauniit maisemat. (Kari Turunen)

Ainakin purukasa houkutteli paikalle naapurin tytön, josta paljon myöhemmin tuli elämänkumppanini. Liikunta yhdisti meitä. (Tuomo Lehtovuori)

Pirkko kerää rasteja kalenteriin, koska "kunniallinen ihminen liikkuu". Tavoitteena on kuusi merkintää viikossa, "kolme kävelyä, kaks heikkiläpunttia ja tuolijooga". Hän perustelee kuntoilua sillä, että pyörätuolin liikuttaminen vaatii "hauista". (Aija Saari)

Pyöräillen taitetaan erityisesti työmatkoja, eikä kyseessä ole liikunnan tarkoituksellinen harrastaminen tai hyvinvoinnista huolehtiminen. (Binar Mustafa)

- - parhaimmassa tapauksessa säännöllinen liikuntaharrastus auttaa lasta jaksamaan ja selviytymään arjessaan, vaikka hänet jouduttaisiinkin sijoittamaan tai perheen tilanteessa ei sosiaalityön keinoin tapahtuisikaan oleellista muutosta parempaan. Kiinnittymistä uuteen perheeseen, laitokseen tai paikkakuntaan saattaa oleellisesti helpottaa, että esimerkiksi salibandyn pelaaminen jatkuu uudessa elämänvaiheessakin. (Maaret Parviainen)

Mieluisa ja motivoiva tekeminen tuottaa muutakin kuin pelkästään hien pintaan. Yksi kirjoittajistamme pohti omaa liikkumistaan seuraavasti:

Rinteiden kapuilu on erityisen tehokasta liikuntaa, ja sitähan esimerkiksi suppilovahveroiden saalistaminen väistämättä vaatii. Neljännestunnissa saa itsensä uuvutetuksi niin, että paita on litimärkä ja polvet tutisevat. - - Sammaloituneessa kivikossa taiteillessa tasapainon säilyttämisen taidot virkistyvät väkisinkin. Taidot ovat hyvinkin tarpeen, sillä nykytalven jääkelit ovat ikääntyneelle liikunnan harjoittajalle jopa vakavan kriisin aikaa. Vähänkin reippaampi askellus kaduilla heittää hetkessä nurin. Tulee köpötellyksi jäykin polvin ja lyhyin askelin, ja siitä menosta on liikunnan riemu kaukana. (Simo Hämäläinen)

Joskus liikunta merkityksellistyy hetkeksi. Kun liikkumisen funktio lakkaa olemasta, voi olla, että liikkuminen jää pois.

Vuosien saatossa lääkärit ovat kyllä maininneet ylipainostani ja liikkumattomuudestani varsinkin silloin, kun selän tai polvien kanssa on ollut ongelmia. Mutta eihän sitä ole nuorempana ottanut tosissaan. Pienen hetken jumppasin ja sain paikat kuntoon, jonka jälkeen taas palasin vanhoihin tapoihini. (Tarja Turunen)

Usein kysymme liikunnan aktiivisilta harrastajilta, mitä liikkuminen heille antaa. On kuitenkin tärkeää ymmärtää ja havaita, minkälaisia merkityksiä ne ihmiset liittävät liikkumiseen, jotka eivät välttämättä miellä itseään urheilijoiksi, kuntoilijoiksi, aktiiviliikkujiksi tai edes liikkujiksi. Siten voidaan löytää uusia näkökulmia siihen, minkälaisilla viesteillä liikkumista kannattaa tai ei kannata markkinoida, jos halutaan viestin saavan aikaiseksi uutta liikettä.

Moni ei saa iloa ja nautintoa liikkumisesta, vaan jostakin muusta. Yksilöillä on erilaisia haluja ja intressejä.

Kuitenkin elämästäni löytyy muutamia yrityksiä ottaa liikunta osaksi elämää. Nuorena kokeilin koripallon pelaamista, aikuisena kävelyä, kuntostarttia ja Donna-jumppaa. Mikään näistä ei kuitenkaan jäänyt luontevaksi osaksi elämääni. Liikunta ei vain tuntunut minun jutultani. Sitä paitsi olin jo yläasteikäisenä löytänyt sen oman juttuni, nimittäin käsitöiden teon. Siinä olin hyvä ja siitä sain onnistumisen kokemuksia. Käytin kaiken vapaa-aikani käsitöiden, ja kieltämättä myös television parissa. (Tarja Turunen)

Suppeaan ruokavalioon kun vielä lisätään kova mieltymys makeaan, leivonnaisiin, suklaaseen ja jäätelöön, ei ylipainoni syitä tarvitse kovin kaukaa hakea. (Tarja Turunen)

Olen aina ollut taipuvainen elämään omassa sisäisessä maailmassani, ja jo lapsena rakastin sarjakuvia sekä videopelejä. Veljeni taas potki samaan aikaan pihalla palloa vasten talomme tiiliseinää. (I. T. T. Tuokko)

Autoilussa on kuitenkin kysymys myös kokonaisvaltaisesta kulttuurillisesta ilmiöstä. Sen osia ovat esimerkiksi nuorison kortteliralli, oman elintason näyttäminen auton valinnalla ja pyrkimys päästä kumipyörillä aina ovelta ovelle. (Sampsä Oinaala)

Uskallan kuitenkin väittää, että suurin osa meistä työssäkävivistä on ihan tavallisia, enemmän tai vähemmän aktiivisia liikkujia, joilla harrastettu liikunta usein jää toiseksi elämän muiden kiireiden keskellä. (Marja Konsti)

Ikänä en ole pystynyt niin nopeeta kävelemään kun nyt pääsen Ferrarilla [sähköpyörätuoli] suruuttelemaan. Korkkareitakin voin käyttää ekan kerran elämässä. Iso osa kivuista katosi, kun lopetin kävelemisen. Nyt kun minulla on pilkulleen tarpeisiin sopiva manuaali, jaksan istua siinä paremmin kuin millään tuolilla ikinä ja kun kelaan pöydän viereen, olen samaa tasoa kuin muutkin! Ferrarilla asiointi antaa puhtia loppuunkin päivään, voi vaikka illalla mennä johonkin. (Pirkko Aija Saaren mukaan)

Jos ihminen ei ole kiinnostunut liikunnasta tai liikkuminen ei täytä elämässä mitään funktiota, se tuskin on tietoinen valinta. Silloin ihminen ei tartu tai tule tarttuneeksi työpaikan taukoliikuntamahdollisuuksiin, osallistu hänelle markkinoituihin liikuntapalveluihin tai kuluta rakennettujen liikuntapaikkojen tarjoamia mahdollisuuksia. Ja kuten oululaiset tutkijat kirjoittivat,

- - ne, joilla on eniten terveyttä uhkaavia elintapoja, eivät todennäköisesti etsi aktiivisesti terveystietoa vaan törmäävät siihen pikemmin sattumalta mediassa. Mediakampanjoilla tietoa voidaan välittää niille, jotka eivät sitä aktiivisesti etsi. Ihmiset voivat myös tarkoituksellisesti vältellä tietoa, jonka kokevat uhkaavaksi tai aiempaan tietämykseensä sopimattomaksi. (Maija-Leena Huotari; Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Toisinaan oma elämä ei vastaakaan omia arvoja ja arkeen tulee valinneeksi asioita, jotka eivät ole linjassa toivotun suunnan kanssa.

Olen pitänyt itseäni lapsuudesta asti liikunnallisena. - - Monista tekosyistä johtuen jämähdin kuitenkin jatkamaan työmatkoja omalla autollani. Myös julkisten liikennepalvelujen käyttö ja pienikin hyötyliikunta jäivät toteutumattomaksi tavoitteeksi. Vajaa kymmenen minuutin kävely juna-asemalle aamuisin tuntui liian raskaalta ja omaa itsemääräämisoikeuttani rajoittavalta. (Tuomo Lehtovuori)

Veljeni kanssa tuli puuhasteltua kaikenlaista, mutta aina kuitenkin kadehdin häntä. Siinä missä hän teki asioita, jouduin minä vain kuvittelemaan niitä. (I. T. T. Tuokko)

Joskus myös olosuhteet voivat pakottaa toimimaan tavalla, jossa omat arvot joutuvat koetukselle.

Arvostukset, merkitykset ja niiden myötä ihmisen toiminta voivat muuttua suuntaan tai toiseen, kuten kirjoituksissa kävi ilmi.

Sairauslomani jälkeen olen lähtenyt töihin pääasiassa junalla silloinkin, kun työpäivän sisällä on työpisteiden välisiä siirtymiä, jotka ovat aikataulullisesti kuljettavissa julkisella liikenteellä. Parkkipaikan etsimisessä säästyy aikaa ja parkkimaksuissa rahaa. Auton olen ottanut päiväkäyttöni vain silloin, kun kauppakassin koko sitä edellyttää. Yleensä käytän reppua ja työpaikkani vieressä olevaa kauppaa. Jos auto on ollut päivällä käytössäni, otan päivän päätteeksi repun selkääni ja käyn noin kilometrin päässä olevassa lähikaupassa. (Tuomo Lehtovuori)

Aiemmin poltin askin tupakkaa päivässä ja liikunta oli lähinnä pakollinen oppitunti koulussa. - - Opin nauttimaan juoksemisesta, mikä muutti arkeni ja elämäni. Fyysisen kuntoni kohotessa kasvoivat myös henkiset valmiuteni tehdä elämässä sitä, minkä koin kaikkein tärkeimmäksi. (Leo Stranius)

Sujuva eteneminen tasamaalla menetti merkitystään ja aloin määritellä itseäni yhä enemmän niiden osa-alueiden kautta, joita en osannut. Liikunnasta, myös juoksemisesta, katosi ilo. Onneksi löysin sen vähitellen taas opiskeluaikoina. (Anna-Maria Isola)

Yksilöt liittävät toimintaansa erilaisia merkityksiä, mikä ylläpitää toiminnan mielekkyyttä, ja toisaalta tekevät sellaisia valintoja, jotka vastaavat heidän merkitys- ja arvotarpeitaan sekä kulttuurisesti muovautuneita toimintataipumuksiaan ja makuun. Yksilö rakentaa oman toimintojen hierarkiansa, jossa tietyt toiminnot ja valinnat ovat toisia merkityksellisempiä. Valintojen vaikuttimet ovat yksilöllisiä, kulttuurisia ja alttiina erilaisille ympäristön vaikutuksille. Liikkuminen kilpailee pääsystä merkitykselliseksi koettujen toimintojen listalle monien muiden toimintojen kanssa.

Kokemuksellisuus

Ihmisen toiminta perustuu osin siihen, minkälaisia kokemuksia hänelle on asioista ja eletystä elämästä kertynyt. Aikaisemmat kielteiset kokemukset, kuten huonommuuden tunne, kömpelyyden kokemus, häpeän tai pelon tunteet, naurunalaiseksi joutuminen tai negatiivinen palaute vähentävät saman tai samankaltaisen toiminnan todennäköisyyttä myöhemmin. Siten kielteiset kokemukset liikkumisesta saattavat aiheuttaa liikkumisen välttämistä myöhemmin: epämiellyttäviä tuntemuksia välttääkseen ihminen välttelee epämiellyttävien tunteiden aiheuttajiksi mieltämiään asioita. Silloin ei ole mahdollista saada hyviä ja korjaavia kokemuksia. Mikko Saastamoinen kiteyttääkin: ”Liikkumattomalle kaikki liikuntaan liittyvä synnyttää usein vastenmielisyyden tunteen.”

Moni kirjoittaja oli kokenut huonommuuden tunteita siitakin huolimatta, että oli saattanut suoriutua koulussa liikunnan oppiaineesta varsin hyvin. Kiitettävä tai hyvä arvosana ei välttämättä auttanut hyväksymään omaa kömpelyyttä tai oppimisen hitautta. Negatiiviset kokemukset ovat toisinaan haavoittavia ja hyvin voimakkaita, kuten Saastamoinen kirjoittaa:

- - lapsuuden leikkien tai liikuntatuntien pettymykset, epäonnistumisen ja häpeän kokemukset jäävät niin syviksi motivaatioon liittyviksi rakenteiksi psyykeen, että ne kumoavat vielä aikuisiälläkin liikuntaan oleellisesti kuuluvan ilon kokemuksen. (Mikko Saastamoinen)

Huonommuuden kokemukset ja tuntemukset syntyvät usein sen kautta, että itseä verrataan muiden suoritukseen ja tapaan toimia tai yleisiin suosituksiin ja ohjeistuksiin (ks. Kangasniemi & Kauravaara 2014). Toiset osaavat itseä enemmän tai paremmin, jaksavat pidempään, ovat notkeampia, voimakkaampia ja nopeampia, ja

itse pitäisi pystyä parempaan. Esimerkiksi lavatansseissa käyminen saattaa loppua siihen, ettei osaa tanssia yhtä hienosti uusia tansseja kuin muut.

Monella kirjoittajalla liikkumiseen on liittynyt erityisesti pelon ja häpeän sekoisia tunteita. On pelätty kasvojen menettämistä tanssilattialla, hukkumista, kehon ja kertyneiden kilojen esille laittamista, omaa kömpelyyttä telinevoimistelutelineillä. Kömpelöksi taaperoksi koettuna ei kehtaa, uskalla, halua. Ruumiin sosiaalis-taminen on taitolaji. Useilla suomalaisilla on koululiikunnasta pelottavia kokemuksia, jotka saattavat vielä aikuisiälläkin vaikuttaa siihen, miten liikuntaan suhtaudutaan. Konkreettiset tilanteet saattavat ratkaista, mihin suuntaan liikuntamotivaatio muokkautuu.

Tiukkaan kehonhallintaan ja telineillä suoritettaviin liikesarjoihin perustuva laji oli meille pohjalaispojille täysin vieras maailma. Vaikka minulla oli kiipeilytaustaa, nämä oudot välineet kauhistuttivat, kädet hikoilivat ja alkoi vapisuttaa. Olin kömpelö ja pelokas. Voimistelutunnit alkoivat jännittää niin paljon, että tekeydyin kipeäksi tai piileskelin pukuhuoneessa. (Matti Kivinen)

Omakohtaiset kokemukseni kuntosalien ohjatuilta tunneilta sijoittuvat useimmiten masentavan ja nöyryyttävän välimaastoon. Ohjaajan liikeradat ja kestävyys ovat aina olleet niin toisenlaiset kuin omani. (Tapio Bergholm)

Myös sisäiseen muutokseen vähän liikkuvasta liikkujaksi on liittynyt pelkoja:

Liikunnan aloittamista vaikeutti erikoisella tavalla nuoren identiteetin kehittymiseen liittyvät ongelmat: en kokenut liikunnan olevan osa sitä henkilöä, joksi olin kasvanut. Teini-ikäisenä liikunnan aloittaminen merkitsi minulle samalla myös sisäistä muutosta, mikä pelotti. Pelkäsin esimerkiksi, että vanhat luokkakaverini näkevät minut urheilemassa, sillä uskoin heidän pilkkaavan minua. (Jukka-Pekka Ovaska)

Kaikki pelot eivät välttämättä ole myöhemminkään kadonneet. Pelko ja paniikki saattavat edelleenkin estää liikkumista. Moni tuki- ja liikuntaelinvaivoista kuntoutuva saattaa pelätä kipua. Usein myös uusi ja erilainen pelottaa. Esimerkiksi uussuomalainen ei välttämättä ole koskaan käynyt metsässä tai koskenut järviveteen, jolloin vesiliikunta ja luonnossa liikkuminen saattavat aluksi tuntua pelottavilta. Tai vähän liikkuva ei ole ehkä koskaan ollut kuntosalilla, jolloin siellä olevat laitteet saattavat pelottaa. Useampi kirjoittaja nosti esiin pyöräilyolosuhteisiin liittyviä epäkohtia, jotka saattavat johtaa siihen, ettei moni uskalla lähteä pyörällä liikenteeseen.

Meille pyöräilijöille opetetaan, että maantiellä pitää edetä valkoisen viivan pientareen puolella. Kokemukseni mukaan se on todellakin vaarallista. Useampi kerros asfalttia tekee tien kynnyksiä, jotka horjuttavat helposti pyöräilijän tasapainoa jompaankumpaan suuntaan. Tällaisista kapeista urista puhun kuoleman paikkoina. Tarkoitan sitä, että kapealla uralla ei ole juurikaan minkäänlaista mahdollisuutta väistää tai tehdä korjausliikettä nopeassa vaaratilanteessa. (Kari Turunen)

Fyysinen rakennettu lähiympäristö saattaa aiheuttaa pelkoa ja turvattomuuden tunnetta monella tapaa: Entä jos voimani pettävät enkä jaksa kulkea seuraavalle penkille asti? En uskalla lähteä pimeään syysiltaan kävelemään. Miten selviydyn, jos

matkalla on kynnyksiä, liukkaita kohtia, liian jyrkkiä portaita tai ahtaita paikkoja? Osaanko takaisin kotiin?

Liikunnanedistäjät ovat toisaalta myös käyttäneet pelottelua keinona houkuttella ihmisiä liikkumaan.

Keskivartalolihavuudesta kärsivänä miehenä diabeteksen pelko ja kansantaloudellinen uhka iskeytyivät kirjasta lujaa tajuntaani niin, että useina öinä yönetkin lyhenivät. (Tapio Bergholm)

Kun liikunnalla kiistatta on kansanterveydellisiä, jopa kansantaloudellisia vaikutuksia, tuntuu varmaan luontevalta ajatella, että tämä yhteiskunnallinen perustelu toimii myös yksilötason kannustimena. Tässä ajattelussa sivuutetaan kuitenkin inhimillisyyden olennaisin piirre, ihminen ajattelevana, tuntevana ja omia tavoitteita asettavana olentona. Sairauksilla tai jopa kuolemalla pelottelu ei kaikkiin tehoa. (Lauri Laakso)

Joskus pelottelu edesauttaa liikunnanedistäjien pyrkimyksiä. Tämä käy ilmi esimerkiksi siitä, että kirjoittajiemme mukaan osa ihmisistä tarkkailee huolestuneena toimintaansa. Verratessaan toimintaansa suositukseen ja kehotuksiin ihmiset saattavat kokea syyllisyyttä ja huonoa omatuntoa. Onko pelottelu sittenkään oikein? Entä, jos ihminen pelkää, mitä tapahtuu, jos hän ei liiku ja toisaalta hän pelkää liikkumista erinäisistä syistä? Hän pelkää joka tapauksessa, liikkuu tai ei. Tai onko ylipäänsä oikein, että ihminen pakotetaan kokemaan jotakin jollakin tietyllä tavalla:

- - liikunta voi maistua liikaa lääkkeitä ja kuntoutukselta. - - Vaikka liikunta tuottaisikin kuntoutuksellisia hyötyjä, lääkkeen ei tarvitse olla pahanmakuinen. Liikunnasta kaivataan kunnon ylläpidon lisäksi myös hyvää fiilistä ja elämyksiä. (Aija Saari)

- - liikunnasta ei pitäisi jäädä ”lääkkeen maku suuhun”. (Lauri Laakso)

Negatiiviset kokemukset saattavat liittyä myös liikkumisen mukanaan tuomiin vaikeuksiin, jotka vähentävät motivaatiota. Usein vaivat, säröt ja kolotukset liittyvät siihen, että on aloittanut liian kovaa tai ei ole saanut opastusta oman kehon käyttöön. Ei liene tarkoituksenmukaista, jos liikunnasta jäykistyy niska tai kipeytyy polvi.

Omat kokemukset muuttuvat herkästi uskomuksiksi ja asenteiksi.

Laitoskuntoutus - - rytmittyy harjoitusfysiologisesti liian lyhyille ajanjaksoille ja liian tiiviiksi paketeiksi henkilöille, joiden fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä esimerkiksi TULE-oireiden vuoksi. Kuntoutusjaksolla tapahtuneen oireilun lisääntymisen seurauksena kuntoutujalle saattaa syntyä mielikuva, ettei kuntoutuksesta(-kaan) ole hyötyä. (Juha Koistinen)

Meidät nyt työssäkäyvät opetettiin nuorina siihen, että liikunta on jotakin, jota harastetaan. Usein se tarkoitti keskittymistä yhteen lajiin. Jos et innostunut koripallosta, jalkapallosta tai jääkiekosta, kävit salilla, jumpassa tai pelasit squashia. Näistä vuosista useille meistä jäi mieleen, että ”oikea”, tehokas liikunta on jotakin, jota meidän tekemään illalla tunniksi. (Marja Konsti)

- - monilla on epäilyksiä siitä, onko minuutin ylös nousemisesta ja venyttelystä mitään hyötyä. - - Liikunnalliset ihmiset taas saattavat ajatella, että muutaman kerran viikossa harrastettu liikunta riittää heidän hyvinvointinsa ylläpitoon. (Marja Konsti)

Vuosien varrella olen kuitenkin oppinut, että ihminen voi päättävällisellä harjoittelulla oppia melkein mitä tahansa. En välttämättä voi olla ammattisteppaaja, enkä sitä ehkä haluaisikaan, mutta voin kuitenkin harjoittelemalla oppia todella hyväksi. Tällaiset perususkomukset vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun ja aktiivisuuteen, mutta niiden tunnistaminen ja muuttaminen voi viedä vuosia. (Jukka-Pekka Ovaska)

Myönteiset kokemukset, kuten onnistumisen tunne, hyväksytyksi tulemisen kokemus ja positiivinen palaute jostakin toiminnasta vahvistavat innokkuutta toimia. Kuten Heini Ahveninen kirjoitti, ”hyvänolon tunteen liittyminen opittavaan asiaan johtaa toistamiseen”.

Moni kirjoittajista on päässyt liikkumiseen liittyvistä huonoista kokemuksistaan yli pedagogisesti taitavien opettajien avustuksella, omalla sinnikkyydellä tai vertaisryhmän avulla.

Jo ensimmäinen kerta hississä tarjosi aikamoista jännitystä. Mutta kun pääsin mäen puoliväliin ja kun seurassani oli pari kokeneempaa laskettelijaa, uskalsin tulla mäen alas - -. (I. T. T. Tuokko)

- - huomasin vertaisryhmän tuen tärkeyden. Oli helpottavaa puhua vähäisestä liikunnasta sellaisten ihmisten kanssa, jotka eivät heti tuominneet minua laiskaksi tai saamattomaksi. (Tarja Turunen)

Ensimmäinen viikonloppu leirikeskuksesta, kaukana kaupungista avaa Janikan silmät. En ole yksin, minulla on toivoa. Saan oman tukihenkilön, jonka kanssa aloitan säännöllisen liikkumisen. Toteutan haaveeni ja hankin oman koiran ja sen kanssa pääsen helpommin luontoon. (Katri Ikonen)

Monet lastensuojelun asiakaslapsista ovat vaurioituneet varhaisissa kiintymyssuhteissaan eivätkä pysty säätelemään käyttäytymistään ja kohtaamaan liikunnan mukanaan tuomaa jännitystä, pettymystä tai iloa toivotulla tavalla. Nämä lapset toipuvat vähitellen, ja toipumisprosessi edistyy vain vuorovaikutussuhteessa muiden ihmisten kanssa. (Maaret Parviainen)

Ei kuitenkaan ole itsestään selvää, että huonoista kokemuksista huolimatta aikuinen motivoituu liikkumaan, etenkin jos uudet kokemukset vain vahvistavat aikaisempia tunteita, mitä Tarja Turunen kuvaa hyvin sitaatissaan:

Liian haastaville tunneille osallistuminen lopettaa orastavan liikuntainnon alkuunsa, koska kokemus vain vahvistaa tunnetta omasta huonoudesta liikkujana. (Tarja Turunen)

Joskus onnistumisen kokemus syntyy vahingossa.

Olin 35-vuotias ja hyppelehdin tunnin jälkeen onnesta. Olin kokonaan unohtanut vertailla itseäni muihin. (Anna-Maria Isola)

Liikunnassa toiminnalle altistetaan koko ruumis. Kehon fyysiset tuntemukset saattavat voimistaa liikkumisesta saatua kokemusta ja vaikuttavat usein ihmisten teke-miin valintoihin.

Juoksutyylini muuttui yleensä matkan edetessä raskaan gorillamaiseksi. Todennäköi-sesti puutteellinen juoksutekniikkani kipeytti jalat ja selän sekä vähensi juoksuinnos-tustani. - - Liikuntaharrastuksessa opin tuntemaan kehoani sen verran, että tajusin viimeistään murrosiässä olevani enemmän pitkänmatkan hiihtäjä ja juoksija kuin sprintteri. (Tuomo Lehtovuori)

Luulen, etten vain antanut sen häiritä, että olin luotu pieneksi ja pyöreäksi pojanpal-leroksi, enkä siis miksikään urheilulliseksi gaselliksi. Onnistuin jopa silloinkin koke-maan onnistumisen tunteita, kun minua ei valittukaan viimeisenä johonkin jouk-kuelajiin. Minulle annettiin silloin tällöin pelikentällä lempinimiä, kuten ”Möntti” tai ”Möykky”, sillä olin sen verran pelätty vastustaja. Eikä tämä ollut koulukiusaamista. (I. T. T. Tuokko)

Kokemus omasta kehosta ja kehon tuntemuksista voi muuttua elämän aikana.

Voin siis ilolla sanoa, että suhtautumiseni liikuntaan on tehnyt täyskäännöksen teini-vuosistani. Erikoisinta on havaita perustavanlaatuinen muutos näkemyksissäni omasta kehostani ja siitä, mitä voin tehdä. Teini-ikäisenä olin hyvin epäileväinen omista kyvyistäni oppia mitään uusia liikunnallisia taitoja, ja historiani määritteli hy-vin paljon tulevaisuuttani. (Jukka-Pekka Ovaska)

En vielääkään voi sanoa nauttivani liikunnasta, ja kiusaus jäädä sohvalle istumaan on joskus kova. Olen kuitenkin oppinut nauttimaan liikunnan jälkeisestä olotilasta, siitä, että taas tänään sain itseni liikkeelle. (Tarja Turunen)

Jukka Itkonen kiteyttää osuvasti: ”Ihmisen toiminta, liikunta mukaan lukien, on luontevinta silloin, kun se on vapaaehtoista ja tuottaa iloa ja nautintoa.” Matti Kivi-nen jatkaa, että ”liikunnassa täytyy olla mieltä, sisältöä ja vapautta”. Iloa voivat tuot-taa halkotalkoiden jälkeen saunassa tarinoiden kertoilu ja kuuntelu, mitä ei ehkä olisi tapahtunut ilman halkotalkoita. Iloa voivat tuottaa kävelylenkillä muistisairaana henkilön normaalia pidemmät lauseet ja koko kehosta huokuva mielihyvän tunne, mitkä nimenomaan kävelylenkki mahdollistaa. Iloa voivat tuottaa itse keksityt ja so-velletut pelit, säännöt ja välineet. Iloa voi olla nähdä maailmaa pyörän selässä. Iloa voi tuottaa helppo ja matala osallistumisen kynnyks: minä voin, osaan, pystyn. Iloa voivat tuottaa metsässä kulkeminen ja sienet ja marjat, jotka täyttävät pakastimen. Iloa voi tuottaa flow-tilan saavuttaminen. Iloa voi tuottaa esteettinen kokemus. Iloa voi tuottaa luonnosta nauttiminen kaikilla aisteilla. Iloa voi tuottaa jännityksen lau-keaminen. Iloa voi tuottaa uskallus yrittää. Selviytyminen. Joskus vakavan elämän-tapahtuman jälkeen ”omin voimin ulos pääseminen ja kauppaan käveleminen reppu selässä” saattaa tuntua uudelta hyvältä elämältä, kuten Tuomo Lehtovuori kirjoituk- sessaan kuvaa.

Vähän liikkuva on oman itsensä paras asiantuntija. Hän osaa kokemustensa pohjalta arvioida ja pohtia, mikä sopii itselle ja miksi, ja jos innostuu kartuttamaan kokemusvarastoaan, on koko ajan yhä viisaampi. Esimerkiksi Lehtovuori pohtii,

ettei ole luonteeltaan kuntosalilla viihtyvä ja lisää siihen heti perään: ”ainakaan vielä”. Hän on valmis antamaan mahdollisuuden uusille kokemuksille.

Jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi juuri omanlaisenaan, itsensä näköisenä, kokoisena, ruumiillisena, omanlaisella tavallaan liikkuvana. Jos ei koe olevansa arvostettu ja tunnustettu, usein koko kokemusmaailma sävyttyy kielteisesti ja usko tulevaisuuteen horjuu. Silloin ei ensimmäisenä mielessä ole liikkuminen tai elintaparemontti, vaikka joku siihen suuntaan kannustaisikin. Kuten Anna-Maria Isola toteaa:

myönteinen oppimisympäristö, hyvä kokemus ja myönteinen käsitys itsestä oppijana ovat hyvän kehän alkupiste. (Anna-Maria Isola)

Liikkumismuodot

Ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa merkittävästi itselle sopivan liikkumismuodon tai -tavan löytyminen. Joillekin tällaista liikkumismuotoa voi ilmentää numerolappu rinnassa tai joukkueen yhtenä pelaajana urheileminen. Toisille puolestaan riittää vaikkapa työmatkojen pyöräily. Fyysisen kuormituksen määrä voi olla hyvinkin runsasta monissa työtehtävissä, joissa suoriutumisen edellytyksenä on oman lihasvoiman tai -kestävyyden käyttö.

Liikkumisen mahdollisuudet ovat lisääntyneet. Uusia liikkumismuotoja on tullut ja tulee jatkuvasti lisää. Yhä useammassa urheilulajeissa on mahdollista osallistua kilpailutoimintaan ja myös kunto-, terveys- ja elämysliikunnan muotoja on tarjolla aiempaa enemmän. Lisäksi liikkumismuotojen tarjoajien joukko on laajentunut. Etenkin liikunnan yksityissektori tuottaa uudenlaisia liikkumispalveluja maksukykyisille asiakkaille.

Liikkumismuotojen tarjonnan määrään ja sisältöön vaikuttavat kulloisetkin yhteiskunnalliset olosuhteet, joita kirjoittajamme tunnistavat seuraavasti:

Elämä on liikettä. Teknologian kehittyminen, työelämä, vapaa-aika, kuluttaminen ja kaupallisuus, osallisuus tai osattomuus, elämäntavat, sukupuoli, ikä ja lukemattomat muut tekijät kietoutuvat siihen, kuinka koemme liikunnan osana elämäämme. (Matti Kivinen)

- - jos ennen menimmekin polkupyörällä tai kävellen, nykyään kiireinen aikuinen hurruttaa harrastukseensa autolla. Jo matkalla saatamme tuskailla, ettei meillä oikeastaan olisi aikaa. Tunnin jumppa kun matkoineen, vaatteiden vaihtamisineen ja suihin vie helposti yli kaksi tuntia, ja monelle se tuntuu olevan liikaa. (Marja Konsti)

Liikkumismuodon valinta on hyvin subjektiivinen teko. Näin ollen toisten tekemät valinnat saattavat näyttää suorastaan oudoilta. Eräs kirjoittajamme ihmettelee lenkkeilyä, joka ei kuulu hänen henkilökohtaiseen elämäänsä:

Kun katselen parvekkeella istuessani lenkkeilijöitä, joista monet riuhtovat kehoaan eteenpäin hampaat irvessä, suorastaan epätoivoisen näköisenä tai näen kuntosalin ikkunan läpi hihnalla juoksevia hahmoja, tulen lapsellisesti ajatelleeksi, miksi nuo henkilöt eivät voi tyydyttää liikunnan tarvettaan auttamalla lähimmäisiä, joille liikkuminen on vaivalloista. Jossakin maaseudulla vanha mökin mummeli saattaa tarvita haloonhakkaajaa, suurkaupungissa asuva vaari kävelyttäjää tai kauppa-asioiden hoitajaa. (Jukka Itkonen)

Tavanomaista on, että elämäntietoon mahtuu useiden liikkumismuotojen kokeiluja. Yksi kirjoittajamme kertoo, kuinka lapsuuteen kuului naruhyppely kotipihalla ja juoksentelu metsässä. Iän karttuessa myös liikkuminen muuttui:

Vähän isompana sulan maan aikaan pyöräilin usein yhteensä 40 kilometrin matkan keskustaan ja takaisin. Nousin sängystä aamukuudelta päästäkseni juoksentelemaan keväiseen ja heräilevään metsään. Makoilin aamu-usvassa sammalmättäillä ja kuvittelin lentäväni keijukaisena puiden oksistoissa ja hyppelehtiväni kallioiden jyrkenteillä. Liikkuessani pääsin unen ja valveen rajamaiden kaltaisiin mielikuvitusmaailmoihin, joissa mahdollisen rajat venyivät ja arki unohtui. (Anna-Maria Isola)

Vaikka kirjoittajan kokemusmaailmaan sisältyykin pelottavia tilanteita esimerkiksi telinevoimistelussa tai tanssitunnilla, hän uskaltautuu silti jopa ilmajoogatunneille. Teksti nostaa hyvin esille sen kamppailun, jota ihminen joutuu usein liikkumisvalintojensa suhteen käymään.

Liikkumismuodon valinnan suhteen kekseliäisyys ja luovuus saattavat nousta merkittävään asemaan. Liikkumisen ja muun kulttuurin kohtaamisesta saattaa syntyä jopa uudenlainen liikuntamuoto:

Eräs helsinkiläinen ystäväni keksi poikansa kanssa sellaisen liikuntamuodon, että he ensiksi katselevat vanhoista Helsinkiä käsittelevistä kirjoista valokuvia eri kaupunginosista. Sitten he käyvät näissä kaupunginosissa kävelemässä ja katselemassa, kuinka maisemat ovat muuttuneet. Kävellessään isä ja poika voivat pohtia kotiseudun merkitystä ja monia muita asioita, vaikkapa sitä, mihin suuntaan kehitys loppujen lopuksi on mennyt. Yhdessä toimimalla säilyy side sukupolvien välillä. (Jukka Itkonen)

Lähiyhteisön merkitys liikkumismuotoon sosiaalistamisessa on myös läsnä seuraavassa lainauksessa, jossa isän merkitys on aluksi korostuneessa asemassa. Opiskeluaikana aikaisempi liikkumiseen sosiaalistuminen menettää osin merkitystään, ja elämänmenoon mahtuu uudenlaisia liikunnallisia aktiviteetteja:

Yhteiset hiihtoretket isäni kanssa alkoivat 1960-luvun alussa ja jatkuivat monissa Finlandia-hiihdoissa aina 1980-luvun lopulle asti. - - Muutin lääkäriopintojeni perässä Helsinkiin 1970-luvun alussa ja jatkoin säännöllisiä hiihto- ja juoksulenkkejä vähintään pari-kolme kertaa viikossa. Opiskeluaikana pelasin kurssini koripallojoukkueessa ja satunnaisesti jalkapallojoukkueessa. Lääkärikymppit Stadionilla olivat meille perhetapahtuma, sillä minä juoksin ja vaimoni toimi kierrosten laskijana 1980-luvun lopulle asti. - - 1990-luvun alussa hankittu irlanninsetteri piti säännöllisestä liikkunnasta, kuten minäkin. Liikkumisesta tuli koiran myötä aiempaa intervallityyppiempää. (Tuomo Lehtovuori)

Luovan ja tietyllä tapaa vaihtoehtoisenkin näkökulman liikuntamuodon valintaan esittää kirjoittajamme, joka kaipaa samalla koko liikunnan käsitteen uudelleen pohdimista. Eväitä käsitteen uudistamiselle hän antaa seuraavaan tapaan:

Yhteisöllinen, tasapainoinen ihminen liikkuu luonnollisesti, pakottomasti, leikinomaisesti kuin lapsi. Koko liikunnan käsite tulisi pohtia uudesta, laajemmasta näkökulmasta: laiskuuden, hitauden, mielen liikkeiden, ajattelun, luovan työn, taiteesta nauttimisen, tähtitaivaan tuijottelun tai korvakuulolta soittamisen näkökulmista. (Matti Kivinen)

Liikkumismuotojen organisoinnin kannalta useat kirjoittajamme antavat runsaasti ajattelemisen aiheita. Tärkeä näkökulma on esimerkiksi se, kiinnostaako liikuttajien tarjoama toiminta ja keitä se kiinnostaa. Usein kiinnostuksen kohteet ovat hyvinkin tavanomaisia liikkumismuotoja:

Jarkon mukaan ripariviikonlopussa parasta on ollut lentopallon pelaaminen isosten kanssa ja pussijuoksuviesti. Kesäkuun leirille on luvattu patikkaretki ja laavumakkarat. Jarkko muistaa, miten mummu oli mukana perheretkillä mustikkametsässä. (Katri Ikonen)

Moni irakilaistaustainen maahanmuuttaja haluaakin maahan asetuttuaan sisällyttää liikkumista arkeensa riippumatta iästään tai aiemmasta liikuntaharrastuneisuudestaan. Suosituimmat liikuntalajit ovat lenkkeily, uinti ja kuntosalilla käynti. Nuorten miesten ylivoimaisesti suosituin laji on jalkapallo, jonka harrastamista motivoi mahdollinen menestyminen tulevaisuudessa. (Binar Mustafa)

Koulussa liikuntatestit ja liikuntalajit, joihin oli pakko osallistua, eivät useinkaan herätä myönteisiä muistoja. Sen sijaan omaan motivaatioon pohjautuvat liikkumismuotojen kokeilut aikuisiällä näyttäytyvät myönteisemmin:

Leirillä meille tarjoutui tilaisuus lähteä laskettelemaan. - - Sitä ennen kokeilin kuitenkin elämäni ensimmäisen kerran lumilautailua. - - Myös tanssi on sellainen liikuntamuoto, jonka olen onnistunut löytämään vasta hieman ”vanhemmalla” iällä. (I. T. T. Tuokko)

Sopivien liikkumismuotojen tarjoaminen saattaa edellyttää liikuntaa organisoivalta kulttuurista lukutaitoa. Etenkin monikulttuurisessa ympäristössä on otettava huomioon erilaisia näkemyksiä. Vammaisten kohdalla liikkumismuodon valintaan saatetaan kannustaa tuputtamalla asenteellisesti tiettyjä lajeja seuraavaan tapaan:

Vammaisia ei näy kuntosalien ja hyvinvointikeskusten mainoksissa. Pyörätuolilla liikkuvalla suositellaan pyörätuolikoripalloa ja näkövammaiselle henkilölle maalipalloa huomioimatta yksilöllisiä mieltymyksiä, ikää tai sukupuolta. (Aija Saari)

Liikkumismuotojen tyrkyttäminen on johtanut myös vastakulttuuriseen toimintaan. Yksi kirjoittajistamme nostaa esiin, kuinka tiettyjen nuorisokulttuuristen lajien voidaan tulkita olevan nuorten kannanottoja aikuisten organisoimaan liikkumiseen:

Kun monelle nuorelle liikunta synnytti assosiaation liikuntatuntien pahimmillaan nöyryyttäviin kokemuksiin ja veren maku suussa tehtyihin suoritteisiin, kuten Cooperin testiin, syntyi erilaista vastakulttuuria. Skeittailu ja sittemmin esimerkiksi lumilautailu sisälsivät alun perin kulttuurisen vastarinnan elementtejä: löysäilyä, kilpailemattomuutta ja välineiden kotikutoisuutta. (Mikko Saastamoinen)

Kirjoittajiemme teksteistä on nostettavissa esiin paitsi liikkumismuotojen kirjon lisääntyminen myös yleisempi yhteiskunnallinen muutos, joka paikantaa liikkumista uudella tavalla. Liikkumismuotojen suhteen tehtävät valinnat ovat entistä yksilöllisempiä. Osin tulkintojen lisääntyneestä subjektiivisuudesta johtuen liikkumismuotoja ei mielletä perinteisesti tietynlaiseksi liikunnaksi tai urheiluksi.

Kirjoittajamme osoittavat teksteissään myös sitä jatkuvaa refleksiivisyyttä, jota liikkumismuotojen valintaan liittyy. Elämäntilanteellisten tekijöiden lisäksi myös muuttuvat mieltymykset ja uusien liikkumismuotojen kokeilut näyttävät olevan nykytodellisuutta. Liikuntakansalaisuuden synnyttämiseen pyrkivien valistajien tulisikin olla entistä kulttuurilukutaitoisempia. Niin liikkumismuodot kuin niiden toteuttamisympäristöt saattavat olla yllätyksellisiä.

TOIMET JA EHDOTUKSET

Viime kädessä ihmiset itse päättävät liikkumisestaan. Toki on syytä ymmärtää, että monet tekijät vaikuttavat valinnan mahdollisuuksiin. Esimerkiksi heikentynyt terveydentila, vamma tai sairaus saattavat jo lähtökohtaisesti asettaa omat rajoituksensa liikuntavalinnoille. Myös yhteiskunnan yleisempi tilanne saattaa joko luoda suotuisia edellytyksiä liikkumiselle tai tukahduttaa fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi kriisiaikoina tai -alueilla liikkumispohdinnat eivät välttämättä ole päällimmäisiä elämänmenoa jäsentäviä kysymyksiä.

Pyrittäessä lisäämään kansalaisten liikkumista kyseessä on mitä yhteiskunnallinen ilmiö. Liikunnanedistäjien näkökulmasta suotuisien tulosten aikaansaaminen edellyttääkin yhteistyötä, vaikka liikkumisen suhteen on lopulta kysymys yksilöiden tekemistä valinnoista. Niinpä kysymykset yksilöiden vastuista, velvollisuuksista ja oikeuksista kietoutuvat monisyiseksi vyyhdeksi, jonka hoitaminen edellyttää arvopohdintoja ja -valintoja. Kannustettaessa kansalaisia liikkumaan on syytä tietää, mitä ihmisten elämän ruohonjuuritasolla tapahtuu. Herkkänä tulee olla myös niille ehdotuksille ja avauksille, joita ihmiset tekevät. Näin saadaan aikaiseksi vuoropuhelua, joka saattaa sekä lisätä liikkumista että lisätä yleisemminkin kaikkia hyödyttävää yhteisöllisyyttä.

Yksilön oikeudet ja velvollisuudet

Liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyen nousee usein esiin kysymys siitä, millaiset ovat yksilön vastuut ja velvollisuudet yhteiskuntaa kohtaan. Toisaalta samassa yhteydessä argumentoidaan usein myös sen puolesta, että yksilöllä on oltava oikeus päättää omista tekemisistään. Tämä velvollisuuksien ja oikeuksien jännite kirpoaa hyvin esiin myös kirjoittajiemme tulkinnoissa.

Oikeuksia ja velvollisuuksia tarkasteltaessa on syytä pitää mielessä, että vastuullisia päätöksiä tehdään kulloisessakin yhteiskunnallisessa tilanteessa. Tässä suhteessa yhteiskunnalliset olosuhteet luovat ne puitteet, joissa liikuntaan liittyvät päätökset konkretisoituvat toiminnaksi.

Yksilöiden velvoittaminen liikkumaan saattaa tuntua painostavalta, jos arjen askareet ahdistavat eivätkä voimavarat tunnu riittävän kaikkeen. Kirjoittajamme tunnistaa kyseisenlaisen jännitteisen tilanteen:

Välillä julkiset organisaatiot ja elinkeinoelämä välittävät skitsofreenista viestiä kansalaisille, asiakkailleen ja työntekijöilleen. Toisaalta ihmisten tulisi olla tehokkaita ja tuotteliaita työläisiä, joiden tehtävänä on tuottaa mahdollisimman paljon kansantuetta, voittoa ja hyötyä sille organisaatiolle, joka heille palkkaa maksaa. Samaan aikaan ihmisten tulisi kuitenkin elää tasapainoista elämää, johon kuuluu sekä liikunta, ystävät, läheisistä huolehtiminen että itsensä toteuttaminen. Julkisen tahon viestinnässä liikunnasta tulee siis uusi vastuu ja velvollisuus: hyvä kansalainen liikkuu aktiivisesti, sillä kansantalous, työnantaja, valtio ja kunta kärsivät, jos kansalainen on sairana liikunnan puutteen takia. (Jukka-Pekka Ovaska)

Edellinen lainaus toimii hyvänä johdantona niille valinnoille, joita myös muut kirjoittajamme ovat tehneet. On kiinnostavaa, että liikkuminen koetaan perusoikeudeksi. Sinällään tämä asetelma luo hyvät edellytykset liikuntakansalaisen synnylle.

Oikeus liikkua on ihmisoikeus, mutta siihen ei voida pakottaa. Tunnen useita täyspäisiä ihmisiä, jotka eivät liiku huolimatta siitä, että tunnustavat liikunnan terveysvaikutukset. He ovat tehneet omat arvovalintansa, kulkevat omia teitään vapaina kansalaisina. Siksi yhteiskunnan ei pitäisi diskriminoida ihmisiä sen perusteella, ovatko he liikuntamyönteisiä vai -kielteisiä. (Matti Kivinen)

Liikunta voidaan nähdä jopa ihmisoikeutena, kuten esimerkkisitaatissa, mutta pakolliseksi velvoitteeksi sitä ei tulkitse kuin yksi kirjoittajistamme. Eräs kirjoittaja tuo esiin oikeusnäkökulman liittäen sen lasten liikuntaan. Lasten liikuttaminen heittää omat velvoitteensa aikuisten suuntaan:

Lasten liikkuminen voitaisiin nähdä jokaisen lapsen perusoikeutena, jonka tukeminen (perheen lisäksi) olisi yhtä paljon liikuntatoimen, terveydenhuollon, sosiaalitoimen tai nuorisotoimen vastuulla. Kaikilla lapsilla tulisi olla mahdollisuus hyvin ohjattuun harrastamiseen, jossa turvallinen aikuinen kulkisi lapsen rinnalla. (Maaret Parviainen)

Moni kokee, että ihmisellä on myös oikeus olla liikkumatta. Kirjoittajia voisikin tulkita niin, että ihmisellä tulisi olla oikeus liikkua niin halutessaan. Oikeuden toteutuminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä, jotta se olisi mahdollista kaikkien kohdalla. Joidenkin ryhmien kohdalla tarvitaan erityistoimenpiteitä, jotta oikeus omiin valintoihin toteutuu samalla tapaa kuin muillakin. Pauli Rintala nosti kirjoituksessaan esimerkiksi vammaiset henkilöt, joilla tulisi olla oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä ja kokea olevansa tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia vammattoman väestön kanssa.

Saksalainen sosiologi Jürgen Habermass (1981) on pohdiskellut tutkimuksissaan systeemimaailman ja elämismaailman poikkeavuutta. Hiukan yksinkertaistaen elämismaailma voidaan nähdä ihmisten kokemustodellisuudeksi, joka on koko ajan läsnä, muuttavana ja muutettavana. Sen sijaan systeemimaailma määrittää ihmisten tekemisiä ikään kuin ulkoapäin. Juuri modernisaatio on merkinnyt elämismaailman ja systeemimaailman irtaantumista toisistaan. Kuitenkaan tämä irtaantuminen ei merkitse elämis- ja systeemimaailman täydellistä kohtaamattomuutta. Modernisaation myötä systeemimaailma tunkeutuu ja pakottaen muokkaa ihmisten subjektiviteettia. Voitaisiin nähdä, että myös liikunnan alueella systeemimaailmojen käytännöt tunkeutuvat elämismaailman alueelle. Systeemimaailman tunkeutumisesta nykyiseen elämänmenoomme tarjoilee esimerkin kirjoittajamme, joka paikantaa liikunnan uusliberalistiseen kilpailuyhteiskuntaamme:

Elämämme näyttäytyy yhä enemmän markkinoina, joilla kilpailemme. Kansakuntamme kilpailee globaalissa kilpailussa, ja me kansalaiset kilpailemme työstä, siinä menestymisessä, mukana pysymisessä ja jaksamisessa. Kilpailu ulottuu myös ihmisuhteisiin, parisuhteisiin ja lasten välisiin suhteisiin. Uusliberaali subjekti on kulttuurisena ihanteena ennen kaikkea liikunnallinen. Hän huolehtii rationaalisesti terveydestään, ennakoi siihen liittyviä riskejä ja huolehtii jaksamisestaan. Liikunnallisuus liittyy myös subjektin omaan markkinaviestintään, hyvännäköisyyteen, energisyyteen ja erilaisiin kulttuurisiin pääomiin, joita liikunnallisuus tuottaa. Ne ovat tärkeää valuuttaa eri areenoilla, joilla nykyihmiset kilpailevat. (Mikko Saastamoinen)

Mikäli pitäydyttäisiin ainoastaan systeemimaailman näkökulmassa, saatettaisiin ryhtyä kyseenalaistamaan kansalaisten omien valintojen oikeutuksia. Juuri tämän asetelman Jukka Itkonen nostaa esille. Oikeus olla liikkumatta ei toteudu, jos systeemimaailman orientaatiosta ponnistaen kansalaisia syyllistetään ja ”pakotetaan” liikkumaan.

Minä en juo viinaa, mutta olen hyvän oluen ystävä ja poltan tupakkaa. Totta ihmeessä liikunta on tällaisellekin yksilölle hyväksi, enhän ole mikään malliliikkujan halveksittava vastakohta ja tilastollinen sijaiskuolija. On ilmassa sellaistaakin järkeilyä, että jos sairaus on ”itseaiheutettu”, tällainen henkilö pitää priorisoida hoitojunan viimeiseen vaunuun. Kuka hemmetti voi tietää, oliko munuaissyöpäni itseaiheutettu? Ja olisiko tilanne kannaltani onnellisempi, jos sen olisi aiheuttanut joku muu, kuten vaikkapa lääkäri määräämällä minulle tuhoisaa lääkettä? Näinä päivinä näyttää jo siltä, että joidenkin mielestä vanhuuskin on itseaiheutettu sairaus. Ahdasmielinen, kriminalisoiva ajattelu on pelottavaa ja aiheuttaa herkimmille meistä ahdistusta. Ajattelun kaikilla elämän alueilla soisi olevan avaraa kuin taivaalle levittäytyvä ilotulitusraketti. Poks! ja valo leviää joka suuntaan. (Jukka Itkonen)

Milloin vähäinen liikkuminen sitten on edes yksilön valinta? Edellisissä luvuissa tarkastelimme niitä tekijöitä, jotka ovat riippumattomia yksilön tahdosta, ja vaikuttavat kuitenkin yksilön valintoihin. Silloin, kun ympäröivä yhteiskunta ei mahdollista liikkumista tai ainakaan tee sitä helpoksi, ei liikkumisoikeuden ole kovin helppo toteutua. Samalla ihmisen velvoittaminen liikkumaan vähintäänkin kyseenalaistuu.

Kivinen kirjoittaa, kuinka ihminen voi ottaa myös vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Samalla hän kuitenkin muistuttaa siitä, ettei kaikilla ole vastuunottoon kykyä, mahdollisuuksia tai halua.

- - millä tavoin me ikääntyvät, vähitellen raihaistuvat, monesta luopuneet ja kalkkiviivoillamme kangistuneet voisimme säilyttää oman autonomiamme ja yksilöllisyytemme mahdollisimman pitkään. Mielestäni eräs keskeinen tavoite hyvinvoinnin ylläpitämisessä on liikuntakyvyn säilyttäminen. Osa meistä, kuten itsekkin, olemme sisäistäneet liikunnan osaksi itseämme. Tällöin liikunta on kuin hengittämistä. Mutta toisinkin voi olla. (Matti Kivinen)

Ylimitoitettut ihmisten liikkumiseen kohdistetut odotukset eivät tuota toivottua tulosta. Kirjoittajamme osoittavat, että sängen usein sinällään hyvää tarkoittavat suositukset tai velvoitteiksi koettu liikunnallistamispuhe ei saa heitä liikkumaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö kirjoittajat pohtisi omaa liikkumistaan hyvinvointiinsa liittyen.

Puhuttaessa liikkumisen oikeuksista ja velvollisuuksista ollaan monimuotoisten ja -tasoisten kysymysten äärellä. Liikuntavalistajilta ja -organisaattoreilta edellytetään eritoten ihmisten vaihtelevien ja kirjaviiden elämäntilanteiden tunnistamista. Parhain tilanne on, jos ihmiset tuntevat omakohtaista vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja liikkumisestaan. Velvollisuuksien suhteen kannattaa olla varovainen, sillä jokaisella yksilöllä on omat, aina jossakin suhteessa rajalliset ja tilannesidonnaiset valinnan mahdollisuudet. Oikeudet toteutuvat parhaiten luomalla kansalaisille mahdollisimman tasa-arvoiset liikkumisen mahdollisuudet.

Liikuntakansalaistamisen kohtaaminen

Ruumiillisuus on samanaikaisesti sekä hyvin yksilöllinen että yhteiskunnallinen ilmiökokonaisuus. Ihmisten omat ruumiillisuuden kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Myös ruumiillisuuden tulkintoja tehdään omasta vahvan subjektiivisesta näkökulmasta käsin. Yhteiskunnallisesti ruumista ja ruumiillisuutta normitetaan monin tavoin. Kun ruumiillisuuden tilaa määritellään osana poliittista päätöksentekoa, kyse on myös vallankäytöstä. Asiantuntijavalta on lisääntynyt sitä mukaa, kun tiede on tuottanut lisää tietoa ruumiimme toiminnoista. Lääketieteen vallan lisääntyttyä yleisemminkin yhteiskunnassa voimme puhua myös ruumiillisuuden ilmiöiden medikalisoitumisesta. Kokonaan toinen kysymys on, miten ihmiset kokevat tämän normittamisen omissa käytännöissään. Juuri tämä tulkintojen moniäänisyyden synnyttämä jännite nousee esiin keskusteluissa, joita käydään liikuntakansalaisuuteen soviaalistamisen onnistumisesta ja epäonnistumisesta.

Kirjoituksissaan informanttimme tunnistavat varsin laaja-alaisesti ja monitasoisesti hyvää tarkoittavan liikkumiseen kannustamisen. Useampikin kirjoittaja on Maaret Parviaisen tapaan sitä mieltä, että tänä päivänä liikuntaa perustellaan kuitenkin liian yksipuolisesti sen fyysisten terveysvaikutusten ja kansantaloudellisten vaikutusten näkökulmasta. Ihminen saattaa huomaamattaan tulla valjastetuksi sykemittareiden ja kiihtyvyysantureiden kuluttajaksi ja ruoka-, liikunta- ja istumispäiväkirjojen kirjoittajaksi, jolloin tavoitteena voikin olla hyvän, arvokkaan ja itselle merkityksellisen elämän sijasta standardien täyttäminen. Kirjoittajat katsovat liikunnalla olevan terveyden lisäksi monia muitakin tärkeitä tavoitteita, esimerkiksi kasvatuksellisia tavoitteita, jotka liian usein unohtuvat terveysmantran alle.

Sen lisäksi, että liikkumiselle ylipäänsä löytyy perusteet liikunnan edistäjien näkökulmasta, unohtuu usein, että ruohonjuuritason todellisuus voi ollakin toinen.

Minä tiedän, mutta vaimoni ei voi enää tietää, että hän tällä sitkeydellään täyttää tehtävän, jota yhteiskunta meiltä ihmisiltä nykyään eniten odottaa. Hän säästää huomattavat summat yhteiskunnan hupenevia varoja. Eikä vaimoni ymmärrä liikuntaa kilpailusuorituksena tai teoreettisena ja tilastollisena kysymyksenä. Hänen käyttäytymisestään näkee, että hän tuntee liikkumisen ja kävelyretkien tuottaman mielihyvän koko olemuksellaan. (Jukka Itkonen)

Liikunnanedistämisen kohteena olevat eivät ole niissä pöydissä, joissa hyöty- ja terveysliikunnan tulevaisuusskenaarioita rakennellaan. Koska liikunnan puolestapuhajat eivät useinkaan tiedä, mistä vähän liikkuva on kiinnostunut, mitä hän arvottaa tärkeäksi ja mitkä ovat hänen hyvän elämänsä elementit, on Bergholmin sanoin ole mattoman notkeuden, mitättömän liikuntaharrastuksen ja heikon kestävyuden omaavia ihmisiä vaikeaa kohdata, ohjata ja kannustaa vähittäisiin ja asteittäisiin elintapamuutoksiin. Tämä näkyy konkreettisesti siinä, että uusista (tai vanhoista) liikunnanedistämideoista innostuvat herkimmin ne, jotka ovat muutenkin liikunnallisesti aktiivisia, ja motivoituvat ne, jotka suhtautuvat jo lähtökohtaisesti myönteisesti liikkumiseen.

Valtiovallan, kuntien, järjestöjen ja työpaikkojen panostukset kohdistuvat jatkuvasti ensisijaisesti ammattimaiseen, puolipäivätoimiseen tai hyperaktiiviseen liikuntaharrastukseen. Urheilu-, liikunta- ja kuntoiluaddiktin elämäntapa saa ihailua, tukea ja kannustusta, mutta kärjistäen voi väittää, että toisessa todellisuudessa elävien ihmisten enemmistön liikuntamahdollisuuksien, -elämysten ja -onnistumisten varmistaminen tapahtuu vasta sitten, kun lääkäri ojentaa liikuntareseptin diagnosoidun taudin hoitamiseksi. - - Aktiivisen liikuntaväen omahyväisestä harhasta kertoo mielestäni se, että Helsingin Olympiastadionin ympäristön kehittäminen ”kaikenlaisten liikkujien yhteiseksi olohuoneeksi” on katsottu moderniksi avaukseksi. Todennäköisempi näkökulma uuden liikuntakeskuksen tulevaisuuteen voi olla, että nykyiset aktiiviliikkujat saavat omille harrastuksilleen laajemman ympäristön, johon kömpelöt taaperot eivät suin surminkaan kehtaa tulla kuin passiivisiksi katsojiksi. (Tapio Bergholm)

Koska valmiiksi innostuneita liikkujia on vähän liikkuvia helpompi houkutella mukaan ja sitouttaa ja koska liikunnanedistäjät tietävät eniten liikkumisesta ja liikkuvista ihmisistä, järjestelmät kehittyvät helposti sellaisiksi, etteivät ne palvele vähän liikkuvaa.

Ohjatusta liikunnasta rajataan pois satunnaiset liikkujat erilaisilla systeemeillä pitkälti tiedostamatta ja osittain kyllä vahvasti tiedostaenkin. Järjestelmät kehitetään vain ”sitoutuneille” harrastajille, jotka seuran ja valmentajien näkökulmasta ovat parasta jäsenainesta. (Mikko Mäntylä)

Mäntylän esimerkissä toimintaa ohjaa helppous järjestäjälle. Uudet toimintatavat, käytännöt ja kokeilut vaativat resursseja, vähintään lisätyötä. On helppoa ja nopeaa suunnitella sitä, mitä osaa, mikä on tuttua ja mihin on olemassa valmiit mallit. Useampikin kirjoittaja kertoi, kuinka liikuntaa organisoivat ja ohjaavat eivät osaa suunnitella aloittelijoille kohdennettuja liikuntatunteja, -ohjauksia tai -kokonaisuuksia aloitteleville sopiviksi: kuormittavuudeltaan tarpeeksi kevyiksi, liikeradoiltaan ja koreografioiltaan helpoiksi ja siten kannustaviksi. Jos ryhmiä ylipäänsä järjestetään vähän liikkuville, sillä kooltaan pienet vähän liikkuvien ryhmät ovat usein taloudellisesti kannattamattomia.

Ennen tunnille menoa otin selvää tunnin sisällöstä ja varmistin ohjaajilta tunnin sopivuuden aloittelijoille. Kuitenkin osallistuessani tunnille totuus paljastui. Minun kuntotasoni ja liikkuvuuteni eivät olleet lähelläkään sitä, mitä liikkeiden suorittamiseen olisi vaadittu. (Tarja Turunen)

Laitoskuntoutus on kallista suhteessa saavutettuun terveyshyötyyn, ja se rytmittyy harjoitusfysiologisesti liian lyhyille ajanjaksoille ja liian tiiviiksi paketeiksi henkilöille, joiden fyysinen aktiivisuus on ollut vähäistä - - . (Juha Koistinen)

Eivätkä huonokuntoiset tai ne, joilla on vähän liikkumiskokemusta, ole ainoita, joiden tarpeita ei osata ottaa huomioon. Kirjoitusten mukaan lastensuojelun asiakaslapsen ei saa ammattilaisilta aina tarvitsemaansa tukea, ymmärrystä ja kannustusta liikkumisessa – jos ”sosiaalitapauksina” ylipäänsä pääsevät toimintaan mukaan. Nuori saa jatkaa urheiluharrastustaan varmimmin, jos suostuu kilpailemaan vakavamielisesti. Uussuomalaiset unohdetaan sujuvasti koko väestöä koskevissa liikuntatutkimuksissa ja toimenpiteissä. Vammaista henkilöä ei aina tunnusteta julkisten ja yleisten liikuntapalvelujen asiakkaaksi.

Työyhteisönäkökulmasta tarkasteltuna valistuksen pitäisi olla nimenomaan tasavertaisen vuorovaikutuksellista:

Muutos parempaan ei tapahdu vain työsuojelulain muutoksella tai työnantajan mahdikäskyllä. Vastuullisia aikuisia ei voi kohdella kuin vähä-älyisiä holhokkeja. Vähän liikkuvien paljon paikallaan istuvien ihmisten vähättely, holhoaminen tai komentelu ei saa meitä muuttamaan tapojamme. Työpaikoillakin on hyötyliikunnan edistämässä ja istumisen vähentämisessä otettava muutoksen etulinjaan mieluummin pullea kotletit kuin pinkeät atleetit. Yksittäisen liikuntatapahtuman sijasta pysyvämpiä liikuntatapojen muutoksia saadaan työpaikoilla aikaan, kun muutoksen tekemisessä otetaan alusta alkaen mukaan työpaikkojen luottamusmiehet, työsuojeluvalltuutetut, työsuojelutoimikunnat ja yhteistyötoimikunnat tasavertaisina ratkaisumallien rakentajina. (Tapio Bergholm)

Yksi kirjoittajista korostaa, että ihmisten leimaaminen passiiviseksi tai laiskoiksi ei ole kovinkaan hyödyllistä. Pikemminkin tarvitaan riittävien muutokseen kannustavien olosuhteiden ja tukijärjestelmien luomista:

Liikunnan ja terveyden edistäjien on syytä pitää mielessä, että vähäisen liikunnan taustalla ei aina ole kyse ihmisten passiivisuudesta tai laiskuudesta. Jotta tuki- ja liikuntaelämänsä vaivojen puutteellinen kuntoutus ei estäisi tai rajoittaisi itsestään huolehtimista terveysliikunnan keinoin, terveydenhuollon ja liikuntasektorin yhteistyötä tulee parantaa sekä fysioterapia- ja kuntoutuskäytäntöjä tehostaa. (Juha Koistinen)

Valistuksen sisältöjen ja omien ruumiillisten kokemusten kohtaaminen voi aiheuttaa yllättäviä ja ennakoimattomia seurauksia. Yksi kirjoittajistamme tunnistaa vastarinnan, jota ylenmääräisen aktiivisuuden vaatimus saattaa aiheuttaa:

Masennustutkimuksen sosiologinen haara Alain Ehrenbergin johdolla on kiinnittänyt huomiota siihen, että masentuminen on viime kädessä vastarinnan ilmausta aktiivisuuden kulttuurin ihanteelle. Se on passiivista vastarintaa, paikalleen jäähmettymistä silloin, kun kulttuurinen ilmapiiri kehottaa juoksemaan, ettei putoaisi. Voi olla kaukaa haettava tulkinta liikkumattomuutta näin, mutta vastarinnan tulkintakehyksen kautta siihen on mahdollista liittää arvokkuuden ja itsekunnioituksen sävy: olla liikkumatta, kun koko yhteiskunta tuntuu huutavan, että juokse! Liikkumaton ihminen on monessa suhteessa uusliberalistisen subjektin antiteesi. (Mikko Saastamoinen)

Ihmiset eivät aina koe myönteiseksi sitä, että heidän elämäänsä pyritään muuttamaan ulkokohtaisiin määrittelyihin tukeutuen. Pahimmillaan valistustoimet herättävät paitsi vastarintaa myös stressaantumista:

Monet ihmiset kokevat elävänsä hyvää elämää itselleen mielekkäiden psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten virikkeiden myötä. Positiivinen stressi lisää toimeliaisuutta ja ylläpitää elimistön suojaa sairauksia vastaan. Liialliset virikkeet saavat kuitenkin aikaan negatiivista stressiä. Mieli saattaa muuttua ärtyneeksi vaatimuksia esittäviä ”terveysterroristeja” kohtaan ja johtaa ajatukseen ”päätän itse kehostani”. (Heini Ahveninen)

Eräs valistajaksi itsensä kokeva informanttimme on tehnyt havainnon taipumukseltaan tarjota kaikille liikuntaa lääkkeeksi erilaisiin vaivoihin tai ennaltaehkäisyksi mahdollisiin tuleviin vaivoihin. Moni liikunta-alan ammattilainen, asiantuntija ja liikunnan puolestapuhuja onkin itse hyvin kiinnostunut liikkumisesta, arvottaa sen tärkeäksi, mieltää liikkumisen kuuluvan hyvään elämään – ja unohtaa, etteivät suinkaan kaikki ajattele tai koe samalla tavalla. Pauli Rintala kutsuu mallia ylhäältä päin ohjaavaksi ”minä, ammattilainen tiedän, mikä on sinulle hyväksi” -ajattelumalliksi, joka ei kunnioita ihmisen omaa itsemääräämisoikeutta. Se ei ota huomioon, että henkilö ei ehkä halua liikkua lainkaan tai varsinkaan (kansan)terveydellisistä tai (kansan)taloudellisista syistä. Kuten Lauri Laakso huomauttaa, inhimillisyyden olennaisinta piirrettä, ihmistä ajattelevana, tuntevana ja omia tavoitteita asettavana olentona ei saisi sivuuttaa.

Liikunnanedistämistoimien onnistumisen este saattaa liittyä ihmisen kokemukseen ulkopuolisuudesta:

Väitän, että Suomessa liikuntaa edistävät toimet rakennetaan väärälle perustalle tai oikeastaan sille perustalle, jota usealla ihmisellä ei ole. Näkemykseni perustuu köyhäksi itsensä määrittelemien ihmisten omaelämäkerrallisiin teksteihin, joissa he monipuolisesti tulkitsevat sairauten ja terveyteen liittyviä syitä. Kurjista lähtökohdista ponnistanut ja työtön ihminen kärsii usein lähisuhteiden tai yhteiskunnallisen vastavuoroisuuden puutteesta: hän ei koe olevansa arvostettu ja tunnustettu omana itsenään. Tällaisten ihmisten kokemusmaailmat ovat hyvin usein kielteisesti sävyttyneitä, eikä heillä ole uskoa tulevaisuuteen. Heitä ei auta käskää tekemään elämäntäparemonttia. Tarvitaan muita keinoja. (Anna-Maria Isola)

Liikuntakansalaistamisessa valistajien ja valistettavien ajatuksellinen kohtaaminen edellyttää tasa-arvoisuuden ja keskinäisen kunnioituksen lisäksi myös riittävää yhteistä ymmärrystä toiminnan mielekkyydestä. Vaarana on, että ihminen ottaa passiivisen roolin suhteessa asiantuntijoihin. Myös helpon elämän tavoittelu voi olla sudenkuoppa, johon saatetaan pudota:

Nykyään varmaan olisi odotusten mukaista sanoa, että ennen aikaan piti nähdä enemmän vaivaa. Että elämä oli silloin vaikeampaa. Asia taitaa olla juuri päinvastoin. Ihminen, joka pyrkii tekemään kaiken itselleen helpoksi, tekee sen vaikeaksi. Hänen mielikuvituksensa ja valmiutensa suoriutua elämän moninaisista haasteista surkastuu. Sitten astuvat kuvaan terapeutit, konsultit ja koko joukkio, joka neuvoa meille, miten nenä pitää niistä oikeaoppisesti, jotta elämä olisi mahdollisimman täysipainoista ja kestäisi mahdollisimman kauan. Meistä ikään kuin pidetään huolta. Omaishoitajana tiedän tavattoman tarkasti ja omakohtaisesti, mitä aito huolenpito on. (Jukka Itkonen)

Myös mediasta on muotoutunut liikuntavaliolistaja. Median liikkumiseen kannustavat viestit ja ihmisten omat kokemukset voivat kuitenkin olla kaukana toisistaan. Vastaavanlainen tilanne saattaa muodostua myös liian yleisluontoisten liikkumisohjeistusten suhteen. Asetelman tunnistavat myös kirjoittajamme seuraavaan tapaan:

Median antama kuva liikkumattomuuden vaaroista voidaan kokea ahdistavana. Liikunta ehkä ymmärretään aktiiviharrastamiseksi ja unohdetaan, että myös arkiaskareet ja liikkuminen jalan tai pyöräillen ovat meille hyödyksi. Liikuntasuositusten mukaan meidän olisi liikkuttava aikaisempaa useamman kerran viikossa, säännöllisemmin ja eri lajeja harrastaen. Tämä saattaa aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, mikä johtaa liikuntaan liittyvän tiedon välttelemiseen ja torjumiseen. (Maija-Leena Huotari; Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Liikuntakansalaistamisen sanomaa ei aina ymmärretä. Hyvin konkreettisen esimerkin tarjoilee kirjoittajamme, joka suuntaa katseitaan kehitysvammaisten kansalaisten elämänmenoon:

Ajatellaanpa liikkumista ja liikuntaa vaikkapa kehitysvammaisten aikuisten näkökulmasta. Osa kehitysvammaisista aikuisista pitää liikunnasta (esim. Special Olympics -toiminnassa mukana olevat), mutta osalle liikunta on yksinkertaisesti siirtymistä paikasta toiseen, siis välttämättömyys. Jos yleistetään hieman, niin kehitysvammaisen aikuinen ei välttämättä ymmärrä terveyden ja sitä kautta liikunnan merkitystä samalla tavalla kuin useimmat vammattomat ihmiset. Liikunnan terveydellinen saattikka kansanterveydellinen merkitys ei avaudu siinä mielessä, että se saisi heissä aikaiseksi säännöllistä liikuntaa – ei edes pohdintaa siihen suuntaan, että ”pitäisi alkaa liikkua”, kuten monella muulla aikuisella, joka näkee asian tärkeyden, mutta ei saa itseään liikkeelle.

Kehitysvammaisen aikuinen lähtee tekemisessään usein siitä, mikä on hänen itsensä mielestä mielekästä ja nautinnollista sekä antaa tyydytystä ja iloa – sellaisiin toimiin tartutaan. Kehitysvammaiset aikuiset ovat keskimäärin lihavampia kuin vammattomat saman ikäiset henkilöt ehkä juuri siksi, että syöminen on heidän mielestään nautinnollista. Heitä ei rajoita yleinen terveystieteellinen ja/tai ammattilaisten neuvot. (Pauli Rintala)

Edellinen lainaus paitsi kuvaa vammaisten kansalaisten suhtautumista asioihin panee myös pohtimaan normaaliuden rajoja. Usein liikuntamainokset esittävät liikuntakansalaisen valmiiksi hyväkuntoisena, terveenä ja vammattomana, syntysuomalaisena ja muutenkin normaaliuden kriteerit täyttävänä. Ei ihme, että Suomi näyttäytyy monelle liikunta-asialleen omistautuneiden ammattilaisten ja tuhansien sisäänpäin lämpiävien projektien maana, kuten Bergholm kirjoittaa.

Joskus valistuksen ongelmaksi muodostuu informaation liiallisuus. Lisäksi informaatio voi olla ristiriitaista, mikä saattaa vaikeuttaa valintojen tekemistä tai aiheuttaa suoranaista torjuntaa:

Ongelmana ei ole terveystiedon puute vaan informaatioylikuormitus, sillä terveyteen ja liikuntaan liittyvää viestintää on mahdotonta välttää. Internetissä törmäämme liikunta-aiheisiin uutisiin, kuntoilu on keskustelunaihe kahvipöydissä ja media on pullollaan julkisuudessa esillä olevien urheilijoiden ja superlaihduuttajien treeniohjeita. (Maija-Leena Huotari, Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Liiallinen ärsykekuormitus voi saada ihmisen voimaan suorastaan pahoin. Väsymyksen seurauksena omat ruumiillisuutemme tuntemukset saattavat käydä vaikeasti tunnistettaviksi ja seurauksena on ruumiillinen ja psyykinen pahoinvointi:

Liialliset impulssit, kuten esimerkiksi visuaaliset tai auditiiviset ärsykkeet tuottavat aivoihin jatkuvaa stimulaatiota, jolloin aivojen kyky havaita omasta kehosta tulevia viestejä heikkenee. Katkeamaton tekeminen saa aivot unohtamaan, mikä on kehon asento, miten istun tai seison, millä tavalla nostan, kannan tai jopa ajattelen. Kun emme havahdu kehomme biologisiin signaaleihin, olemme tilassa, jossa emme huomaa jännittävämme kättä, hartiaa, selkälihasta. Emme ikään kuin tiedä, onko ajattelumme tasapainoista ja asioiden mittasuhteet ja merkitykset huomioivaa. Suoritamme tekemistämme vimalla, jotta näyttäisimme tehokkailta, hyväksytyiltä ja välttyisimme arvostelulta. Mikä tahansa toistuva asia antaa turvaa ja ennakoitavuutta, kuin kulkisimme aivojemme ruohikossa tuttua polkua. (Heini Ahveninen)

Tiedon lisääntyminen on kuitenkin mahdollistanut oman terveyskäyttäytymisen aikaisempaa paremman arvioinnin. Seuraava lainaus on oivallinen esimerkki siitä, kuinka itsekontrolli toimii käytännössä:

Olin tehnyt omaan terveyskäyttäytymiseeni liittyviä riskitestejä, joiden mukaan sairastumisriskini oli vähäinen: Suvussani ei ole ennenaikaisia sydän- tai verenkiertosairauksia. Elintavoistani en saanut merkittäviä riskipisteitä, sillä en ole esimerkiksi tupakoinut koskaan. Painoindeksini on aina ollut normaalin rajoissa. Verenpainearvoni olivat valkotakkisen läheisyydessä lievästi koholla, mutta omassa seurannoissani arvot olivat aina tasaantuneet. Kolesteroliarvoni olivat hieman normaaliarvon yläpuolella, mutta sydänfilmeissä ja laboratorioarvoissa ei ilmennyt poikkeavaa. (Tuomo Lehtovuori)

Moni kansalainen on kiinnostunut seuraamaan terveyttään ja vähentämään terveysriskejään. Aina oman käyttäytymisen muuttaminen ei kuitenkaan ole helppoa. Harvalle riittää kannustimeksi Hämmäläisen esiin nostamat sloganit ”Liiku henkesi edestä!” tai ”Tuoli tappaa!”, vaikka niitä perusteltaisiinkin tutkimustuloksilla.

Ruumiillisuuden tulkinnat ovat hyvin yksilöllisiä, ja liikunnanedistämiselle ruumiillisuuden tulkitsemisen moniäänisyys asettaa mittavan haasteen. Ihmisten liikkumaan saaminen tulisi mieltää aina vuorovaikutuksellisten toimien kokonaisuudeksi, jossa kansalaisten kokemuksia, merkityksenantoja ja tuntemuksia tulisi kunnioittaa. Sen toteutuminen ei kuitenkaan ole aina yksinkertaista. Liialliset vaatimukset liikunnallisuuden suhteen voivat estää liikkumisen säännöllistymisen. Liikuntakansalaistamispöyrkimysten onnistumisen lähtökohtana tulee olla se, että

ihmisten toimeentulosta ja turvallisuudesta huolehditaan. Jos ihminen kokee itsensä suljetuksi ulos yhteiskunnasta, kuinka hän motivoi itsensä merkitykselliseksi yhteisöeläjäksi? Jos elämisen perusedellytykset ovat järjestyksessä, edellytykset liikuntavalistuksen vastaanottamiselle syntyvät. Yhdessä lisääntyneen tiedon kanssa lisääntynyt vastaanottavaisuus voi johtaa omakohtaisiin liikkumispohdintoihin ja mahdollisesti käytäntöjen muuttamiseen, kuten muutamat informanttimme ovat tehneet. Ihmisten elämää on syytä kunnioittaa, sillä jotkut syyt ovat johtaneet tehtyihin valintoihin. Kaikkien valinnanvapaus liikkumisen suhteen ei ole yhtäläinen, jolloin myös liikuntakansalaistamispyrkimykset koetaan eri tavoin.

Linjaukset ja ruohonjuuritason todellisuus

Muutosta liikkeellä -asiakirjassa korostetaan, että valtakunnalliset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Asiakirjan takakannen tekstin mukaan ”linjaukset palvelevat kaikkia, jotka päättävät, suunnittelevat ja järjestävät terveyttä edistävään liikuntaan liittyviä kehittämistoimia eri sektoreilla”. Politiikka-asiakirjat eivät kuitenkaan välttämättä aina vaikuta kunnallispolitiikassa ja käytännön työssä (Risku-Norja ym. 2012, 45), mikä on kiinnostavaa, koska linjauksia ja strategioita kuitenkin tehdään paljon ja usko niihin näyttää olevan vahva. Erään tutkimuksen mukaan liikuntaa linjaavissa asiakirjoissa liikuntatottumuksiin liittyviä tavoitteita on paljon, mutta niitä vaivaa liiallinen yleisluontoisuus ja vastuunjaon epämääräisyys. Asiakirjoissa ajatuksena on usein, että opastuksella ja ohjauksella voidaan viime kädessä vaikuttaa yksilön terveyskäyttäytymiseen, eikä taustaolettamusta kyseenalaisteta. Vastuu terveydestä osoitetaan kansalaiselle itselleen. (Risku-Norja ym.2012, 35; 45–46; ks. myös Pyykkönen 2014, 32–35)

Vaikka terveyttä ja hyvinvointia edistävien linjausten tavoitteena on korostuneesti organisaatiotasosten muutosten aikaansaaminen, on hyödyllistä antaa myös informanttiemme arvioida, kuinka hyvin linjaukset tavoittavat ruohonjuuritason todellisuutta. Useat kirjoittajamme kokevat Muutosta liikkeellä -linjausten julkaisemisen myönteiseksi liikunnan edistämistoimeksi, mistä seuraavat sitaatit ovat oivallisia esimerkkejä:

Isoja muutoksia on vaikeaa saada aikaan, ja usein edistyksen on tapahduttava pienin askelin. Jos isoja systeemitason muutoksia alkaa pitää ainoina riittävinä toimenpiteinä, saattaa toiminta halvaantua, jolloin ei ainakaan tapahdu mitään. Jostain on siis lähdettävä, ja kuten minulle kävi teini-ikäisenä, voi positiivinen muutos jollakin alueella saada aikaan edistystä myös muissa systeemin osissa. Mielestäni onkin hienoa, että sosiaali- ja terveysministeriössä ja opetus- ja kulttuuriministeriössä on lähdetty edistämään suomalaisten liikkumista ja aktiivista elämäntapaa Muutosta liikkeellä -linjauksilla. (Jukka-Pekka Ovaska)

Ruumiinliikunnan hyödyistä voi lukea esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön ja opetus- ja kulttuuriministeriön viime vuonna julki saattamasta toimitteesta ”Muutosta liikkeellä”. Näkökulma on toki hallintoihmisten: organisoidaan ja budjetoidaan, priorisoidaan, asetetaan tavoitteita ja harjoitetaan seurantaa. Sellainen mielikuva kumminkin rakentuu, että paljon hyödylliseen verovaroihin on käytetty ja yhä parempaan pyritään. (Simo Hämäläinen)

Useat kirjoittajat kiinnittävät huomiota asiakirjan kohderyhmävalintoihin. Rönkkö puuttuu ilmaisuun ”suomalaisten liikkuminen”. Maahanmuuttajien ohjaustyössä toimivan kokemuksen mukaan suomalaisen liikuntaväen keskuudessa ”maahanmuuttaja” ei sisälly automaattisesti ”suomalaisen” käsitteeseen. Sinällään kirjoittaja arvioi asiakirjan monikulttuurisuutta myönteiseen sävyyn:

Suomi on terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan valtakunnallisilla linjauksilla varmasti teollistuneiden maiden eturintamassa ja suunnan näyttäjänä perässä kulkejoille. Suomalaisen yhteiskunnan muuttuminen monikulttuurisemmaksi näkyy sekä Muutosta liikkeelle -linjausten tiivistelmässä että asiakirjan sosioekonomisia eroja käsittelevässä osiossa (luku 4.2.1). Voisi jopa sanoa, että monikulttuurisen liikunnan osalta ohjelma näyttää hyvältä. Oma kohtaisen kokemukseni valossa Muutosta liikkeellä -linjaukset näyttävät kuitenkin vähemmistöön kuuluvalla lukijalla poikkeavasti. (Eva Rönkkö)

Erityisryhmien suhteen Muutosta liikkeellä -linjauksiin sisältyy muutamia ongelmia, joita alalla työskentelevä kirjoittajamme pohtii. Kysymyksenalaiseksi kirjoittaja jättää sen, välittykö linjauksista vammaisten ihmisten tasa-arvoisuus suhteessa muuhun väestöön. Kaikkiaan vammaisten asioita käsitellään linjauksissa niukasti ja kyseisen ”vähemmistön” asiaa raportin linjausten visio vuoteen 2020 ei tue millään tavoin. Kohderyhmiä esiin nostettaessa vammaiset ja pitkäaikaissairaat loistavat poissaolollaan. Esimerkiksi kysymys istumisesta näyttää pyörätuolista katsottuna absurdi. Ihmisten elämäntilanne ja toimintakyky huomioiden istumisen lisääminen saattaakin olla aktiivisuutta lisäävä tekijä:

Pirkon elämässä istumisen lisääminen oli avain aktiivisempaan arkeen. Sähköpyörätuoli (”ferrari”) ja manuaalipyörätuoli säästävät voimia. Työpäivän jälkeen jää energiaa myös harrastamiseen. (Aija Saari)

- - arki on pyörätuolissa istumista, jotta pääsisi paikasta toiseen. Liikkuminen ja liikunta -käsitteet sekoittuvat. Liikkua pitää, jotta voi hoitaa asioita, mutta tietyn tyyppistä liikuntaa kannattaa sen lisäksi harrastaa ihan varta vasten, jotta jaksaa liikkua. (Pauli Rintala)

Yksi kirjoittajistamme nostaa esiin siirtymävaiheen urheilusta muuhun liikuntaan. Kyseisenlaisia saumakohtia olisi voitu hänen mukaansa sisällyttää asiakirjaan:

Siinä vaiheessa, kun lapsena alkanut urheilu-ura päättyy ja haluttaisiin jatkaa harrastamista ilman vakavamielistä kilpailamista, ei ole tarjolla sopivaa ryhmää. Tähän asiaan ei juuri kukaan ole puuttunut, eikä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksissakaan juuri oteta asiaan kantaa. Juuri aikuisuuden kynnyksellä olisi tärkeää tukea liikuntaharrastuksen aloittamista tai jatkamista. Tässä olisi juuri oikea paikka miettiä ja kehitellä toimintamalleja, joiden avulla ikäryhmä saataisiin jatkamaan liikuntaharrastusta tai aloittamaan sen. (Aila Tartia-Jalonen)

Kirjoituksissa kiinnitetään huomiota myös siihen, millaisia liikuntamuotoja asiakirjassa nostetaan esiin. Havainnon mukaan maskuliiniset nuorisokulttuurin lajit ovat korostuneesti esillä. Kaikkia lajeja tai liikunnan muotoja ei tietenkään yhdessä asiakirjassa ole mahdollista mainita, mutta liikuntakulttuurin koko kirjo ja moniarvoisuus olisi kuitenkin syytä tuoda tavalla tai toisella esille. Ulla Järven tavoin moni panee merkille, mitä mainitaan ja mistä vaietaan.

Muutosta liikkeellä -asiakirjassa peräänkuulutetaan yhteistyötä yli hallintorajojen. Liikunta-alan sisällä kaivattaisiin lisää yhteistyötä ja tekijöitä. Liikuntasektorin toimijoiden poikkihallinnollinen yhteistyö muiden toimialojen kanssa on ollut esillä pitkään (esim. Miettinen 2000; Rantala 2014, 28; Ståhl 2003, 24–25). Siitä huolimatta esimerkiksi suomalaisten terveydenhuollon ammattilaisten ja liikuntasektorin integraatiossa sekä resursseissa on vielä paljon puutteita, kuten Juha Koistinen kirjoituksessaan toteaa. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelämisen vaivojen kuntoutuksen jälkeen henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan, -ohjauksen ja motivaation tukemisen saaminen on puutteellista, vaikka sillä olisi suuri merkitys TULE-vaivojen pitkittymisen ehkäisyssä. Laakso kirjoittaa suoraan, etteivät liikunnan terveysvaikutukseen viittaavat perustelut juurikaan heijastu terveydenhuoltojärjestelmän toimintaan. Koistinen ja Laakso antavatkin siten arvoa hallinnonalat ylittävälle kumppanuusponnisteluille.

Muutosta liikkeellä -asiakirjan sävy ja vaikuttamistapa on kiinnittänyt yhden kirjoittajan huomion. Informanttimme sijoittaa linjaukset laajempaan valistuskontekstiin seuraavasti:

Asiakirjassa esitetään erilaisia toimenpidesuosituksia, joissa käytettyjä yleisiä termejä ovat asennemuutos sekä positiivisten kokemusten tuottaminen. Asiakirjaa voi lukea esimerkkinä niin sanotusta nudge-politiikasta (nudge = tökkiä, tönä), jossa pyritään vaikuttamaan yksilöiden elämäntapavalintoihin - - . Vaikuttamista ei tehdä käskemällä tai estämällä, vaan lempeästi ohjaamalla kohti yhteiskunnan kannalta rationaalisia päämääriä. Tämän vuoksi suuntausta nimitetään myös ”pehmeäksi holhoukseksi”. (Mikko Saastamoinen)

Yksi kirjoittajistamme suhtautuu voimaperäisen kriittisesti Muutosta liikkeellä -asiakirjaan. Närää herättää muun muassa Suomen esittäminen liikunnallisuuden ja liikunnan kehittämisen mallimaana. Hän kysyykin, eikö liikunnan mallimaan liikkumisen trendien pitäisi olla kokonaan toisenlaiset.

Minun oli kovin raskasta lukea sosiaali- ja terveystieteiden ja opetus- ja kulttuuriministeriön yhteistuotantona valmistelemaa ”Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020” -julkaisua. Kirjasen ristiriitaiset tarkastelukulmat ja tiedot sekä runsas toisto eivät olleet sen huonoimpia puolia, vaikka nekin harmittivat. Raskainta oli huomata, kuinka olemassa olevien rakenteiden, kuten hallinnonalojen rajojen, neuvottelukuntien, järjestöjen ja projektien ehdollistamaa tarkastelu oli. (Tapio Bergholm)

Kyseisen kirjoittajan perusteellinen kritiikki linjauksia kohtaan muodostaa kokonaisuuden, joten asiasta kiinnostuneen lukijan kannattaa palata hänen tekstiinsä.

Kirjoitusten lisäksi pyytämässämme kirjoitusprosessia koskevissa kommentteissa oli lyhyitä mainintoja asiakirjan tarpeellisuudesta seuraavaan tapaan:

Istumisen vähentäminen kautta linjan erilaisissa toiminnoissa olisi hyvä tavoite!
(Katri Ikonen)

Nyt on mielenkiintoista seurata, kuinka asiakirjan toimenpiteet toteutetaan eri puolilla maata. Vai jäävätkö ne laatikkoon pölyttymään? Siihen meillä ei olisi kyllä varaa.
(Aila Turtia-Jalonen)

Tavoiteohjelmasta löytyikin yhtymäkohtia asioihin, jotka itseänikin pohdituttivat ja jotka olin kokenut vaikeiksi liikunnan aloittamisessa. (Tarja Turunen)

Linjausten katsottiin antavan eväitä organisaatioiden uudistamiselle liikunnalliseen suuntaan sekä tarjoavan aineksia liikuntaan liittyville pohdinnoille. Keskustelun herättäjänä linjaukset toimivat siinäkin tapauksessa, että kritiikki julkaisua kohtaan on rajunlaista. Jatkokysymyksiä on kuitenkin vaivatonta nostaa esiin: Miten toimittaisiin niin, ettei asiakirja jäisi pölyttymään arkistohyllyihin? Miten asiakirjan viestit saataisiin sekä poliittiseen päätöksentekoon että käytännön liikunnan edistämistyöhön niin valtion tasolla kuin kuntatasollakin?

Ehdotuksia ja avauksia

Kirjoittajiemme teksteistä on poimittavissa ehdotuksia liikuntakansalaistamisen tuleviksi toimiksi. Yhtenäistä tulevaisuuden linjausta ehdotuksista ei ole koottavissa, sillä kirjoittajat tarkastelevat asiaa hyvin erilaisista näkökulmista. Kirjavat tulkinnat ovatkin varsin ymmärrettäviä, sillä kirjoittajia valitessamme tavoittelimme mukaan erilaisissa asemissa ja elämäntilanteissa olevia informanteja.

Kirjoittajamme osoittavat teksteillään, kuinka moniulotteisesta asiasta liikuntakansalaistamisessa on kyse. Muutoksia olisi tehtävä samaan aikaan monella tasolla sekä koko yhteiskunnan liikunnallistamiseksi että yleisemmin kestävä kehityksen edistämiseksi. Toimenpiteiden ei tule suuntautua pelkästään yksilöihin ja yhteisöihin. Kirjoittajiemme teksteissä korostetaan, että rakenteelliset toimenpiteet ovat keskeisiä. Tällainen linjaus sisältyy myös seuraaviin lainauksiin:

Väestön fyysisen aktiivisuuden väheneminen on niin iso kysymys, että sitä ei ratkaista pelkästään liikuntabudjetilla. Muutoksia olisi saatava läpi koko yhteiskunnan: liikenne-, ympäristö- ja koulutuspolitiikassa, työelämää koskevissa päätöksissä, lähes kaikkialla. En tietenkään vastusta teknistä kehitystä, enkä halua ”takaisin kivikautteen”. Silti olen sitä mieltä, että fyysisen aktiivisuuden edistämisestä, ei sen vähentämisestä, tulisi saada yksi päätöksentekoa ohjaava peruste, jos halutaan saada aikaan muutakin kuin kosmeettisia ja omaatuntoa rauhoittavia ratkaisuja. Valitettavasti olen tässä suhteessa pessimisti. Jos ilmastokatastrofin uhatessa ei edes ympäristötekijöitä saada taloudellisten perusteiden rinnalle päätöksentekoon, miten sitten liikuntaa. Silti uskallan esittää: ihmisen kestäkyky tulisi ottaa mukaan kestävän kehityksen periaatteisiin. (Lauri Laakso)

Pelkästään yksilöllisillä valinnoilla tai yhteisöllisellä valistuksella kansakuntaa ei saada liikkumaan. Tarvitaan yhteiskunnallisia rakenteita, jotka kevyesti kannustavat ja työntävät ihmisiä liikkumaan. Minulle liikuntakimmokkeen antoi pakkovaltaa käyttävä armeija, vaikka varmasti taustalla vaikutti myös kotoa saatu esimerkki juoksu-lenkeillä käyvästä isästä. - - Liikunnan edistämiseksi tarvitaan erilaisia inspiroivia esimerkkejä. Tehokkainta on kuitenkin tehdä liikunnasta helppoa, halpaa ja hauskaa. Parhaaseen tulokseen päästään vaikuttamalla yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Esimerkiksi päivittäiset aamuliikuntatunnit koulussa tai liikuntaedut työpaikoilla ovat omiaan edistämään kansalaisten liikkumista. Uudet kansallispuistot, luonnonsuojelualueet ja lähellä olevat viheralueet ovat omiaan lisäämään luontoharrastusta ja luonnossa liikkumista. - - Pelkät yksittäisten ihmisten esimerkit eivät kuitenkaan riitä. Tarvitaan lainsäädäntöä, taloudellista ohjausta ja julkisia hankintoja edistämään ja tukemaan kaikkien liikuntaharrastusta – tapahtui se sitten osana arkea kaupunkiympäristössä tai luonnossa. (Leo Stranius)

Vähäisen liikunnan syitä tulee tarkastella erittäin laajasti. - - ihmisen elämäntapa on laaja kokonaisuus, jonka osat ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Yhteiskunnalliset toimet liikunnan edistämiseksi täytyy siksi kohdistua systeemitason muutoksiin, eikä pelkästään yksittäisiin tekijöihin. On pyrittävä vastaamaan kysymykseen, miten nykyjärjestelmä tukee aktiivista elämäntyyliä. Minkälaisia arvoja meidän yhteiskunnassamme pidetään tärkeinä, minkälaisia mekanismeja yhteiskuntaamme liittyy ja minkälaista käytöstä se palkitsee? (Jukka-Pekka Ovaska)

Rakenteellisin ratkaisuin voidaan tuottaa ympäristöjä, jotka kannustavat lisääntyvään fyysiseen aktiivisuuteen. Parhaimmillaan liikkumisystävälliset rakenteelliset ratkaisut ilmenevät myös fyysistä aktiivisuutta suosivina käytäntöinä ja asenteina. Yksi kirjoittajistamme innostui visioimaan oman yhteisönsä toimintaa:

Seurakunnan yhteinen näky ja toimintatapa ovat jalkautuneet sinne, missä ihmiset ovat. Hengellistä liikuttumista tavataan mitä ihmeellisimmissä yhteyksissä. Papit käyvät säännöllisesti kuntosalilla ja junioreiden jalkapallotreeneissä. Rukouksia ja sielunhoitoa harjoitetaan kaduilla ja kujilla. Tunkkaiset toimistot on muutettu kierrätystavaroiden varastoiksi ja kuluneiden huonekalujen entisöimisverstaiksi. Seurakunta liikkuu, ylistää Luojaa liikunnan lahjasta ja elää todeksi sanaa: ”Jumala ei kylläkään ole kaukana yhdestäkään meistä: hänessä me elämme, liikumme ja olemme.” (Apostolien teot 17:27–28). (Katri Ikonen)

Yhdessä toimimalla eri sektoreiden perusrakenteista saatetaan löytää kipupisteitä, joihin huomiota kiinnittämällä voidaan kulttuurisia, fyysisiä ja sosiaalisia rakenteita

muokata paremmin fyysistä aktiivisuutta tukeviksi. Jos perusrakenteet tukevat liikumista, varsinaisia erillisiä toimia ei aina tarvittaisi. Juha Koistinen nostaa esiin useita terveydenhuollon käytänteitä, joita tulisi kehittää ennen kuin varsinainen liikunnanedistäminen on mahdollista. Esimerkiksi TULE-vaivoissa fysioterapian mahdollisuudet on alihyödynnetty sekä työterveyshuollossa että julkisella sektorilla. Fysioterapiakäytänteiden kehittäminen palvelisi sekä terveydenhuoltoa että liikunnanedistämistä. Lauri Laakson esimerkeissä terveydenhuoltojärjestelmä piiryy valikoivana tulipalojen sammuttajana, jossa fyysinen aktiivisuus näyttäytyy ongelmallisena: selvästi aktiivista liikumista haittaava suhteellisen helposti lääketieteellisin keinoin poistettavissa oleva vamma tai vaiva olisi taloudellista hoitaa kuntoon. Se jää kuitenkin hoitamatta, koska pikkuvaivat kuormittavat turhaan systeemiä. Pikkuvaivoilla ajatellaan olevan vain elämänlaatua haittaava henkilökohtainen merkitys.

Laakso kirjoittaa samasta asiasta kuin Koistinenkin: liikuntatoimijoiden on välttämätöntä tiedostaa, että niin kauan kuin kuntoutumisen esteitä ei pystytä terveyssektorilla poistamaan, samat asiat estävät myös liikkumisen lisääntymistä tai jatkumista. Siten liikunnanedistäjien intresseissä voisikin olla terveydenhuollon auttaminen oman toimintansa kehittämisessä, vaikka ensisijaisesti kysymys ei olisi sikaan liikunnanedistämisestä.

Monet toimijat tekevät liikunnanedistämistyötä omilla tahoillaan enemmän tai vähemmän systemaattisesti ilman, että sen vaikuttavuutta seurataan, tai ilman, että liikuntasektori olisi noteerannut tämän työn. Liikunta on ollut esimerkiksi yksi lastensuojelun tukitoimista, jolloin liikkumista tuetaan sosiaalitoimen resurssein. Maaret Parviainen kirjoittikin hämmentyneensä huomattessaan, että eri toimijatahot edistävät liikuntaa ja hyvinvointia hyvin erillään toisistaan. Hän kaipaavat moniammatillisia ja -sektorisia foorumeita, joissa lapsia kohtaavat tahot pohtisivat yhdessä. Vuorovaikutusta eri toimijoiden kesken tarvittaisiin hänen mielestään lisää, eikä hän ole yksin tämän toiveen kanssa. Seuraavat lainaukset on poimittu kirjoittajien pohdinnoista, joita pyysimme tekstien laatimisen jälkeen:

Kirjoittaminen havahdutti huomaamaan, miten erillään toisistaan toimijatahot yrittävät edistää lasten ja nuorten liikuntaa ja hyvinvointia. Vuoropuhelu muiden tieteenalojen kanssa on aika vähäistä. Dialogisuutta kaivataan. (Maaret Parviainen)

Nyt entistä enemmän tuntuu siltä, että kaikilla ihmisillä, jotka tarvitsisivat puolesta-puhujaa, ei sellaista ole! Yhteiskuntamme tarvitsee arvokeskustelua. (Pauli Rintala)

Kirjoitustehtävän myötä oivalsin, että seurakunnassa on tehty asioita liikkumisen puolesta. Havaitsin kuitenkin samalla, että paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia on edelleen olemassa. (Katri Ikonen)

Kirjoittaessani mietin, minkälaisella työllä tai hankkeella voisi synnyttää verkostoja ja siltoja eri toimijoiden välille ja Suomessa saatuja hyviä kokemuksia levittää. (Eva Rönkkö)

Kirjoitusprosessi kirvoitti ajatuksen, että terveyden edistäminen voi tapahtua monella tasolla. Liikunnan ja terveyden ammattilaisillakin olisi kriittisen itsearvioinnin paikka. (Juha Koistinen)

-- olen kaivannut sitä, että tavallisten liikkujien kokemuksia kuunnellaan. (Anna-Maria Isola)

Edelleenkin kaikki päättäjät ja viranhaltijat eivät ole vakuuttuneita liikkumisen merkityksestä ja vähäisen liikkumisen kustannusvaikutuksista ainakaan niin paljon, että liikkumisen edistämiseen resursoitaisiin muiden arvokkaiksi katsottujen asioiden rinnalla. Ei ole sittenkään syytä sille, miksi eri instituutioiden ja organisaatioiden toimintakulttuureja ja käytäntöjä pitäisi katsoa fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn säilymisen näkökulmasta. Kirjoittajat luottavat koulutuksen ja sivistyksen voimaan:

Koulutus on tärkeä osa vaikuttamistyötä. Vaikutukset voivat olla hyvinkin nopeita. Ammattitutkintojen opintosuunnitelmissa tulisi olla vahvana esillä liikunnan merkitys, mutta opetussuunnitelmien tulisi sisältää myös liikunnan toteuttamiskeinoja. Koulutusta pitäisi antaa eri tahoille, kuten vaikkapa päättäjille ja virkamiehille yli hallintorajojen. (Aila Tartia-Jalonen)

Ennen kaikkea sosiaali- ja liikuntasektorin toimijat tarvitsevat lisää tietoa ja koulutusta toistensa erityisosaamisesta. (Maaret Parviainen)

Ammattilaisia kouluttamalla vahvistetaan liikunnan asemaa yhteiskunnassa. Lisäksi terveystiedon yleissivistävää koulutusta tarvitaan.

Arkielämän terveystiedon lukutaidon omaksuminen ja riittävä hallitseminen kuuluvat kaikenikäisille. Tämän tulisi näkyä myös terveys- ja liikuntapoliittisissa päätöksissä. (Maija-Leena Huotari; Noora Hirvonen, Heidi Enwald ja Raimo Niemelä)

Terveystiedon lukutaito ei ole pelkästään tiedon jakamisen kysymys. Se on myös valistuksellinen kysymys: miten terveysasiat esitetään kansalaisia hyödyttävästi ja liikkumiseen kannustavasti? Maija-Leena Huotari kumppaneineen kehottaa kirjoituksessaan viestimään niin, että ihmisten terveystiedon lukutaidon erilaisuus otetaan huomioon. Marja Konsti puolestaan ehdottaa, että terveyttä edistävästä liikunnasta viestimisessä painopiste siirrettäisiin liikunnan harrastamiseen kannustamisesta arkiliikuntaan kannustamiseen:

Saisimmeko liikuntakulttuurin rinnalle arjen aktiivisuuden kulttuurin? Arjen aktiivisuudesta tulisi tehdä tuttu käsite kaikille ja kiinnostava uusi trendi. Meidän kaikkien olisi hyvä tietää, mitä elimistössämme tapahtuu, kun esimerkiksi valitsemme portaiden kävelyn hissien sijasta tai kun vain katkaisemme tunnin kestäneen istumisen ja jaloittelemme hetken. Meitä olisi myös palkittava kaikesta aktiivisuudestamme samankaltaisilla yhteisöllisillä ylpeydenaiheilla kuin vaikkapa ahkerat lenkkeilijät sosiaalisessa mediassa. Voisimme saada ”pisteitä” pyöräilystä lähikauppaan, seisten juodusta kahvikupillisesta töissä tai kävelystä lounastauolle pidempää reittiä. Tarkoituksena ei ole vähentää säännöllisesti harrastetun liikunnan arvostusta, vaan luoda sen rinnalle tietoisuutta muista hyvinvointia lisäävistä arjessa toteutettavista valinnoista. (Marja Konsti)

Liikunnan edistämisen tueksi kaivataan tutkimusta. Esimerkiksi Maaret Parviainen toivoo lisää tietoa siitä, edistääkö tavallisissa liikuntaympäristöissä ja -yhteisöissä toteutettu pitkäjänteinen liikkuminen riskiolosuhteissa elävien lasten hyvinvointia terveydellisesti ja psykososiaalisesti vai pitääkö Suomeen kehittää lisää erityisresursoituja liikuntamuotoja. Mikko Saastamoisella on useampiakin ehdotuksia tutkimuksen suuntaamiseen:

Ongelmana ovat ilmeisesti liikkumattomat ihmiset. Sosiaalipsykologian silmin nudgepolitiikan ihmiskäsitys ei pureudu vähän liikkuvien motivaation muodostumisen ytimeen. Olisi ehkä syytä tutkailla myös muita motivaatioteorioita kuin yksilökeskeisiä malleja, joissa ihmistä tarkastellaan varsin rationaalisena ja kognitiivisiin argumentteihin toimintansa perustavana yksilöllisenä toimijana. (Mikko Saastamoinen)

Liikuntaan ja liikkumattomuuteen liittyy siis lukuisia mahdollisia subjektiivisia ja kollektiivisia merkityksiä. Niiden kartoittaminen edellyttää menetelmällisesti monipuolista ja monista eri teoriaperinteistä ilmiötä tarkastelevaa tutkimusta. Ehkäpä mielen-terveyden edistämistyössä käytettyjen kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen olisi myös tässä kontekstissa paikallaan. (Mikko Saastamoinen)

Eva Rönkkö nostaa esille erään liikuntatutkimuksen epäkohdan: tutkimukset kohdennetaan liian usein koskemaan ainoastaan kantaväestöä, jolloin uussuomalaiset sivuutetaan.

Parhaiten Suomeen muuttaneita vähän liikkuvia ihmisiä auttavat sellaiset tutkimukset, joissa tavoitteet ja menetelmät ovat samoja kuin kantaväestöä tutkiessa. Näin tulokset ovat vertailukelpoisia ja antavat hyvän kuvan siitä, minkälaisia erityistarpeita maahanmuuttajilla on. (Eva Rönkkö)

Rönkkö uskookin, että ilmiöiden tutkiminen syntysuomalaisia ja vähemmistöjä erottelematta muuttaisi liikuntatoimijoiden ajattelumaailmaa.

Liikkujien arki tulisi olla kaikkien liikunnan edistämistoimien lähtökohtana, ja liikunnan edistämisessä olisi syytä aikaisempaa paremmin huomioida ihmisten elämäntilanteet. Esimerkiksi liikuntapalvelujen järjestämisessä liikkujien taso voitaisiin ottaa jo lähtökohtaisesti huomioon. Tämä lisäisi myös vähemmän taitavien liikkujien motivaatiota:

Olisi hyvä, että olisi olemassa erilaisia ja eritasoisille liikkujille suunnattuja ryhmäliikuntatunteja. Liian haastaville tunneille osallistuminen lopettaa orastavan liikuntainnon alkuunsa, koska kokemus vain vahvistaa tunnetta omasta huonoudesta liikkujana. Vaikka liikunnan aloittaminen on rankkaa, sen tulisi kuitenkin olla myös mukavaa. Silloin siitä saa onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat jaksamaan eteenpäin. (Tarja Turunen)

Aija Saari ja Pauli Rintala kirjoittavat siitä, ettei kaikilla ole mahdollisuutta valita. Vammaisen henkilön saattaa olla liki mahdoton liikkua, ellei liikkumisen edellytyksiä, kuten esimerkiksi avustajan tarvetta tai esteettömyystarpeita ole huomioitu. Voi myös olla, että vähän liikkuvan kansalaisen elämässä liikkumisen vähäisyys on ongelmista pienimpiä, eikä hän välttämättä edes koe vähäistä liikkumistaan ongelmaksi. Ennen kuin ihminen voi edes tietoisesti ajatella liikkumisen lisäämistä, hänen

saattaa olla välttämätöntä ratkaista yksi tai useampi muu kysymys, jonka hän sillä hetkellä kokee liikkumista tärkeämmäksi. Esimerkiksi apuvälineiden saaminen on usein välttämätöntä liikunnan aktivoimisen suhteen. Kuten Saari toteaa: ”Apuvälineet säästävät energiaa myös muuhun arkeen.”

Joskus yksinkertainen tekninen ratkaisu voi saada ihmeitä aikaan:

Pyöräilyä voidaan helpottaa myös apuvoimalla. Tarjolla on suhteellisen edullisesti sähköavusteisia pyöriä. Niiden avulla pyöräily on helppoa myös vaihtelevassa ja ras-kaassa maastossa. Sähköavusteisella pyörällä voi ajaa töihin hikoilematta ja kotiin tullessa saa kohotettua kuntoa ilman avustusta ajaen. (Kari Turunen)

Kirjoittajiemme mukaan on syytä pohtia, minkä kohderyhmien tulisi olla julkisten liikunnan edistämistoimien keskiössä. Toisaalta korostetaan kasvatuksen merkitystä liikuntakansalaistamisessa esimerkiksi Jukka-Pekka Ovaskan sanoin: ”on äärimmäisen tärkeää saada lapset havahtumaan omiin mahdollisuuksiinsa ja herättää heissä liikkumisen ilo ja intohimo hyvissä ajoin”. Varhain herännyt liikkumismotiivaatio saattaa vaikuttaa myönteisesti liikkumisvalintoihin aikuisena. Toisaalta taas kansantaloudellisilla seikoilla voi Hämmäläisen tapaan perustella, miksi liikuntatoimet tulisi kohdistaa ikääntyneisiin ihmisiin:

Julkisin varoin toimitettavan liikkumisen kohderyhmistä tärkeimpiä ovat ikääntyvät, koska ryhmän pelastamiseksi on saavutettavissa selvimmin todistettavat säästöt kustannusten perusteluiksi. Jos yhdenkin ikääntyvän saa saatelluksi suhteellisen terveenä ja omatoimisena hautaan, säästöt ovat ällistyttävän suuret. Ihanteena lienee himokuntoilija, joka tuupertuu elvytyskelvottomaksi ylipitkän laturetken varteen vuorokauttaakaan sairaanhoidon resursseja rasittamatta. (Simo Hämmäläinen)

Binar Mustafa kantaa huolta erityisesti aikuisten maahanmuuttajien liikkumisesta:

Lapset ja nuoret saavat usein aikuisia aikaisemmin kosketuksen liikkumiseen ja suomalaisen liikuntakulttuuriin koulun ja harrastusten kautta. Siten tulisikin miettiä erityisesti, millä keinolla voitaisiin lisätä aikuisten maahanmuuttajien kiinnostusta ja halua liikkumista kohtaan. Liikuntaan osallistumisen kynnystä tulisi madaltaa kaikin keinoin. Etenkin tarvitaan lisää tietoa liikuntamahdollisuuksista ja liikunnan mahdollisuuksista. Motivaation herättäminen ja ylläpitäminen on vähintään yhtä tärkeää. (Binar Mustafa)

Maahanmuuttajien liikkumisen organisoinnissa tarvitaan suunnitelmallisia toimia ja asiantuntemusta. Rönkkö ehdottaa, että monikulttuurisen liikunnan kipupisteisiin perehtyneiden henkilöiden lisäksi etsittäisiin Suomeen muuttaneita liikunnan ammattilaisia mukaan työryhmiin. Siten maahanmuuttajat eivät olisi vain autettavan roolissa, vaan he voisivat olla aktiivisia toimijoita. Näin heidän asiantuntemuksensa myös oman lähtömaansa liikuntakulttuurista saataisiin hyödyttämään suomalaista liikunnan edistämistä.

Henkilöitä, joilla on haasteita ja tarkistettavaa terveyskäyttäytymisen suhteen voidaan tavoittaa esimerkiksi terveysvalmentajien avulla. Koistisen esittämä terveysvalmennus voisi toteutua fysioterapia- ja kuntoutusjaksojen yhteydessä ja heti niiden jälkeen.

Myös julkiselle sektorille tulisi resursoida terveysvalmentajia, joista osa voisi olla liikunnanohjaajakoulutuksen käyneitä ammattilaisia ja osa fysioterapeutteja. Heidän pääasiallinen työnkuvansa koostuisi yksilöllisestä ja ryhmämuotoisesta terveys- ja liikuntaneuvonnasta sekä konkreettisesta harjoitusten ohjaamisesta (= terveysvalmennuksesta) henkilöille, joilla on ollut toimintakykyyn liittyviä haasteita ja tarkistettavaa terveystyöskäytännössä esimerkiksi epäterveellisten ruokailutottumusten, tupakoinnin, runsaan alkoholinkäytön osalta. (Juha Koistinen)

Kuten edellä totesimme, kirjoittajiemme ehdotusten kirjo on runsas. Kirjoitusaineistomme valossa näyttääkin siltä, että tarvitaan paljon erilaisia liikunnanedistämistoimia ja että toimia kannattaa tarkastella monesta eri näkökulmasta. Kirjoituksista voisi tiivistää, että erityisesti erilaisuuden hyväksyminen, ymmärtäminen, sietäminen ja huomioon ottaminen palvelisi myös liikkumisen asiaa. Turvallinen ja tasa-arvoisen ympäristön merkitystä ei voi vähätellä, mikä käy ilmi Anna-Maria Isolan sitaatista:

Käytännön työssäni yhteiskunnan syrjällä elävien ihmisten parissa olen havainnut, että olipa kyse mistä taidosta tahansa, mikään ei voita myönteistä kokemis- ja oppimisympäristöä. Turvallisessa ja tasa-arvoisessa ympäristössä esimerkiksi pitkään työttöminä olleet nuoret aikuiset ylittävät myönteisesti rajojaan ja riemuitsevat siitä. Kyse voi olla hyvinkin pienestä asiasta. Siitä, että uskaltautuu uimapuvussa kylpylään, onnistuu punnertamaan hevosen selkään, pysyy hetken lumilaudalla, jaksaa vaeltaa tai osaa ohjata koiravaljakkoa. (Anna-Maria Isola)

Matti Kivisen sanoin ”ihmisen voimavara on ihminen itse – ja toiset ihmiset. Yhteiskuntaa tulisi kehittää aikaisempaa yhteisöllisemmäksi ja hyväksyvämmäksi, erilaisuutta sietäväksi.”

OSA IV

EPILOGI

KUROTUJA KULTTUURIKUILUJA

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara

Julkaisumme ensimmäisessä osassa lähdemme jäljittämään liikkumisen muutosta. Esittelemme, miten terveys- ja liikuntavalistus on muotoutunut yhteiskunnallisen muutoksen vanavedessä. Käsittelemme sosiaalista kontrollia, biovaltaa ja hallintavaltaa. Terveyskansalaisuuden käsitettä hyödyntäen päädyimme lanseeraamaan käsitteen ”liikuntakansalainen”, jollaiseksi liikunnanedistäjät pyrkivät meidät kaikki muokkaamaan.

Julkaisumme toisessa osassa kirjoittajamme esittävät omat tulkintansa liikuntakansalaistamisen ja oman liikunnan arkitodellisuutensa kohtaamisesta. Tekstit ovat paitsi viestejä liikunnanedistäjille myös omakohtaisen liikunnan paikantamista yhteiskunnallisiin puitteisiin. Juuri tässä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen paikantamisen merkityksessä kirjoitukset ovat paitsi sivistäviä myös aikoihin ja tiloihin sidottuina ainutkertaisia. Teoksen toimittajina emme ole lakanneet ihmettelemästä, miten puhuttelevia, oivaltavia ja antaumuksella kirjoitettuja tekstejä saimme käyttöömmme.

Tekstien sisällöllinen rikkaus heitti meille mittavan haasteen, ja pohdimme pitkään, miten syventyisimme kirjoituksiin. Teoksemme kolmas osa sisältää tekstianalyysimme. Kirjoitusten lukeminen useaan otteeseen johdatti meidät lopulta nostamaan esiin kymmenen teemaa, jotka ilmenevät myös kolmannen osion otsikoissa. Kymmenestä teemasta muodostui kolme pääteemaa: Tilanteet ja puitteet; Tulkinnot ja valinnat; Toimet ja ehdotukset. Näitä pääteemoja pyörittelemällä kirjaamme julkaisumme neljänneksi osaksi epilögin, joka päättää teoksemme. Epilögi sisältää kirjoittajiemme keskeisimmät viestit liikunnanedistämisen talkoisiin ryhtyville.

Elämäntilanteet, pääomat ja olosuhteet

Kulttuurinen kuilu valistajan ja valistettavan välillä voi olla suuri, sillä liikunnanedistäjä ei aina kykene katsomaan asioita kansalaisen näkökulmasta. Kirjoitusaineistomme osoittaa, että liikuntaa edistävät toimet rakennetaan usein väärälle perustalle – tai erään kirjoittajan mukaan oikeastaan sille perustalle, jota usealla ihmisellä ei ole. Tuloksekasta ja kansalaista arvostavaa liikunnanedistämistä ei voi tehdä irrallaan ihmisten arkitodellisuudesta. Yksilö tulisi nähdä arvokkaana toimijana, joka elää omaa ainutlaatuista elämäänsä henkilökohtaisine kokemuksineen, omine intresseineen ja mieltymyksineen. Elämäntilanteet, pääomat ja olosuhteet sekä arvot, kokemukset ja merkitykset ohjaavat yksilöiden toimintaa, myös sitä, sisältääkö toiminta liikettä ja liikkumista vai ei. Liikunnanedistämistoimia ei tulisi suunnitella ja toteuttaa valistajien ”norsunluutorneista”, jotta toimet kohtaisivat kansalaiset.

Ihmisten elämäntilanteet ovat sangen yksilöllisiä. Elämäntilanteisiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ikä sekä perhe- ja työtilanne. Eri ikävaiheissa on eri

tavalla aikaa liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Esimerkiksi kiireiset työelämän vuodet, joihin saattaa ajoittua myös omien lasten kasvattaminen, pitävät aika-
taulut kireinä. Aikaa omille tekemisille ei oikein tahdo löytyä.

Eri vuosikymmenillä lapsuuden ja nuoruuden liikuntakokemukset poikkeavat toisistaan, ja siten sukupolvikokemukset ovat merkityksellisiä liikuntaan sosiaalis-
tumisessa. Esimerkiksi voimakkaat kielteiset koululiikuntaan liittyvät kokemukset
ovat saattaneet jättää arpia ihmismieleen, jolloin liikkumaan ryhtyminen myöhem-
min ei ole matalan kynnyksen juttu. Maahanmuuttajilta uuteen yhteiskuntaan ja sa-
malla uuteen liikuntakulttuuriin kiinnittyminen voi edellyttää paitsi omaa ponnis-
telua myös ulkopuolista tukea.

Vaivat, kivut, sairaudet ja toimintavajaukset, työttömyys, läheisen sairaus, pit-
kät työmatkat, taloudelliset ongelmat, lastensuojelulliset tarpeet ja muut elämän-
hallintaan tai elämäntilaisiin liittyvät haasteet rajaavat sitä, mihin voimia riittää.
Elämäntilanteen huomioon ottaminen edellyttääkin soveltamista, jolloin kaikille ei
tule tarjota samanlaisia liikuntasuosituksia.

Pääomat luovat edellytyksiä toteuttaa itseään sosiaalisina toimijoina ja siten
myös mahdollisina liikuntakansalaisina. Taloudellinen pääoma eli käytettävissä ole-
van rahan määrä vaikuttaa konkreettisesti siihen, mitä voi tehdä ja mitä ei. Niinpä
esimerkiksi osallistumismaksujen suuruus on suhteellinen käsite. Miten ostaa lii-
kuntavälineitä tai maksaa liikuntapaikkamaksuja, kun raha ei tahdo riittää edes pe-
ruselämiseen? Jopa liikuntapaikoille siirtyminen saattaa osoittautua joskus mahdot-
tomaksi taloudellisen tilanteen takia.

Sosiaalinen pääoma eli ihmisen hallussa olevat verkostot, ryhmäjäsenyydet ja
kumppanuudet vaikuttavat liikkumiseen. Liikuntaryhmä tai peräti pitkäkestoinen
vapaaehtoistyö seuratoiminnan parissa saattaa tarjota kaivattua yhteisöllisyyttä.
Yksilöihin kohdistetun liikuntavalistuksen suhteen olisikin syytä tiedostaa yhteisö-
jen merkitys. Joskus liikkumisen lisääntyminen edellyttää sopivan henkilön löyty-
mistä: fysioterapeutin, opettajan tai vaikkapa puolison, joka auttaa alkuun ja rohkai-
see.

Kulttuurinen pääoma ilmentää, mikä on missäkin kulttuurissa hyväksyttävää,
normin mukaista ja suotavaa; mikä taas paheksuttavaa, noloa ja ulos sulkevaa. Se
sisältää taipumuksia, valmiuksia, makuja, kiinnostusta, suhtautumistapoja sekä
osaamista, joita yksilö on kerryttänyt elämänsä aikana. Kulttuurin, mukaan lukien
myös liikunnan kuluttaminen vaatii oikeanlaista makua, taitoa ja tietoisuutta, joita
kaikilla ihmisillä ei ole. Toisille on luontevaa liikkua, toisille on luonnollista tehdä
jotakin muuta. Liian vähäiselle huomiolle onkin jäänyt se, että myös kulttuurisella
pääomalla on vaikutusta siihen, liikutaanko vai ei. Usein kulttuurisia merkityksiä ja
sosiaalisesti muodostuvia makutottumuksia ei osata ottaa huomioon edistämistoi-
missa. Tällöin saattaa jäädä huomaamatta, mikä ihmisen lähiyhteisössä näyttäytyy
mielekkäänä ja suotavana.

Ihmisten elämänmenossa erilaiset pääoman muodot vaikuttavat siihen, onko
kansalaisella mahdollisuuksia oman ruumiillisen pääomansa kartuttamiseen. Liik-
kumisesta tulee aikaisempaa kiinnostavampaa ja palkitsevampaa, kun ruumiillinen

pääoma, liikunnallinen osaaminen lisääntyy ja kunto kohentuu. Heikossa asemassa olevien ihmisten pääomien lisääminen esimerkiksi köyhyyttä poistamalla on paitsi yhteiskuntapolitiikkaa myös liikuntapolitiikkaa ja liikunnanedistämistä, sillä riittävien pääomien hallinta luo edellytyksiä liikuntakansalaiseksi sosiaalistumiselle.

Fyysiset olosuhteet ohjaavat ihmisen toimintaa. Vain pieni osa liikkumisesta toteutuu varsinaisilla tähän tarkoitukseen rakennetuilla liikunta- ja urheilupaikoilla. Liikuntapaikkoina toimivat lähiliikuntapaikkojen ja urheiluhallien lisäksi esimerkiksi kaupunkiympäristö, viheralueet, kevyen liikenteen väylät ja ulkoilureitit. Välttämättä ympäristö ei kuitenkaan houkuttele fyysiseen aktiivisuuteen esimerkiksi silloin, kun ympäristö on rakennettu autoilun ehdoilla. Liikkumisen kannalta suotuisten olosuhteiden luominen onkin usein juuri yhdyskuntasuunnittelun kysymys.

Liikunnan fyysisiä olosuhteita tarkasteltaessa esteettömyys- ja saavutettavuus ovat olennaisia. Liikuntaa estäviä tekijöitä saattavat olla muun muassa ahtaat kulkuväylät, portaat, kynnykset ja raskaat ovet. Etenkin liikkumis- ja toimintaesteisten kansalaisten fyysistä aktiivisuutta kyseisenlaiset ratkaisut vähentävät tai estävät. Yleinen esteettömyys on kuitenkin useimmiten kaikkien etu, joten sitä tulisi tavoitella kaikessa suunnittelussa ja rakentamisessa.

Ympäristöjä olisi syytä tarkastella laaja-alaisesti liikunta- ja urheilupaikkona ja monenlaisina muina fyysisen aktiivisuuden mahdollistavina tiloina. Samalla liikunnan sijaan voitaisiin puhua laaja-alaisemmin kansalaisten liikkumisesta. Kansalaiset ovat usein halukkaita olemaan mukana fyysisten tilojen ja ympäristöjen suunnittelussa, mikäli heille tarjotaan tähän mahdollisuuksia. Ihmisiä oman arkensa asiantuntijoina tulisikin hyödyntää liikuntasuunnittelun voimavarana nykyistä enemmän.

Arvot, kokemukset ja valinnat

Arvot ohjaavat tekemisiämme, vaikkei arvojen ja toimintojen välistä yhteyttä aina tiedostetakaan. Toisaalta ihminen ei aina toimi arvojensa mukaisesti. Esimerkiksi yhteiskunnan rakenteet asettavat omat rajansa, jolloin arvojen mukainen toiminta ei aina ole edes mahdollista. Olennaista olisi, että ihmiset voisivat tehdä henkilökohtaisia ja siten omista tarpeista lähteviä valintoja myös liikkumisensa suhteen. Tällaiset valinnat ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä ja omiaan ylläpitämään toiminnan motivaatiota.

Liikunnan merkityksellistämiseen liittyy runsaasti myönteisen vivahteen sisältämiä asioita: iloa, nautinnollisuutta ja mielekkyyttä. Kuitenkaan läheskään aina liikunta ei tarjoile myönteisiä kokemuksia, vaan liikkumisen sijaan muut asiat tuovat iloa ja hyvää mieltä. Yhä enemmän olisikin syytä kysyä liikkumiseen liittyvistä merkityksistä myös niiltä, jotka eivät maalaile liikunnan merkityksiä valoisin penselinvedoin.

Käytännön elämässä joudutaan tekemään arvovalintoja. Liikunta voi taten asettua arvojärjestyksessä myös sellaiseen asemaan, ettei se johda liikkumiseen. Arvojen ja merkitysten muuttuminen tai kirkastuminen voi puolestaan tarjota mahdollisuuden elintapamuutokseen, jolloin elämää saatetaankin jossakin vaiheessa rikastuttaa lisäämällä omaa fyysistä aktiivisuutta.

Kokemukset syntyvät niistä tekemisistä, joihin ihmiset ovat päättäneet ryhtyä tai joutuneet. Hyvin vahvoja kokemuksia ovat oman elämänhistorian kielteiset liikuntatilanteet. Tällöin liikunta on tuottanut huonommuuden ja turvattomuuden tunteita, kömpelyyden kokemuksia, häpeää ja pelkoja. Selvää on, että tällaiset kokemukset ovat pahimmillaan suoranaisia liikkumisen esteitä. Sangen usein kielteiset kokemukset liittyvät koulumaailmaan, mikä johtaa pohtimaan koululiikunnan aiempia käytäntöjä. Toivottavaa onkin, että nykypäivänä koululiikuntaa toteutetaan hyväksyvämmässä ja kannustavammassa hengessä.

Myönteiset liikuntaan liittyvät kokemukset puolestaan vahvistavat innokkuutta liikkua. Niinpä jos huonoista kokemuksista huolimatta rohkenee kokeilemaan liikkumista, saattaa avautua aivan uudenlainen polku omaan ruumiillisuuteen. Silloin liikkumisesta voi muodostua elämänlaatua parantava asia. Ei kuitenkaan ole itsestään selvää, että huonojen kokemusten kyllästäjänä ihminen aktivoituu liikkumaan. Valistajienkin tulee muistaa, että jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi juuri omanlaisenaan, -näköisenään ja -kokoisenaan sekä omin tavoin liikkuvana. Kokonaisuutena ihminen on myös oman itsensä paras asiantuntija.

Arvojen suunnatessa tekemisiä liikkumisen suuntaan syntyy ruumiillisia kokemuksia, jotka voivat olla kiinnittyneitä tiettyihin liikkumismuotoihin. Liikkumismuotojen harjoittaminen on subjektiivinen valinta, ja itselle parhaiten sopivan liikkumismuodon löytäminen on tärkeää. Omakohtaiset kokeilut ja luovuuden käyttö ovat sallittuja etsittäessä sopivia liikuntamuotoja. Liikkumismuotojen valinnassa ei kannata pitäytyä pelkästään organisoiduissa ja valmiiksi nimetyissä tai liikunnaksi luokitelluissa toiminnoissa. Arjessakin löytyy runsaasti sellaista tekemistä, joka on omiaan lisäämään fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää. Tavanomaista on, että liikuttajien tarjoukset ja potentiaalisten liikkujien odotukset eivät kohtaa. Liikkumismuotojen tyrkyttäminen ei yleensä johda toivottuun lopputulokseen, sillä ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tai muutamia oikeita tapoja liikkua. Liikkumisen käsitettä pitäisi pystyä laventamaan.

Oikeudet, velvollisuudet ja vuorovaikutus

Yksilön oikeuksia ja velvollisuuksia pohdittaessa ollaan monimuotoisten kysymysten äärellä. Liikkuminen voidaan nähdä perusoikeutena, jopa ihmisoikeutena, jolloin ihmisellä tulee olla oikeus liikkua niin halutessaan. Oikeuden toteutuminen edellyttää yhteiskunnallisia toimenpiteitä. Toisaalta vapaita kansalaisia ei voi pakottaa liikkumaan edes yhteiskuntaa kohtaan tunnetun velvollisuuden nimissä, jolloin ihmisellä tulee olla myös oikeus olla liikkumatta. Eikä pakottaminen luultavasti

onnistuisikaan ilman järeitä pakkokeinoja, sillä velvoitteeksi koettu liikunnallistamispuhe ei kannusta liikkumaan. Ulkopuolelta tulevia vaatimuksia peilataan omaan tilanteeseen ja tehdään subjektiivisia ratkaisuja, joskin niihin voi toisinaan liittyä myös velvollisuudentuntoa yhteiskuntaa kohtaan etenkin, jos se on omien arvojen mukaista. Joka tapauksessa olipa yhteiskunnallisilla toimijoilla minkälaisia vaatimuksia tahansa, jokaisella yksiköllä on aina jossakin suhteessa rajalliset mahdollisuudet vastata näihin vaatimuksiin, halusi hän tai ei.

Kansalaiset tunnistavat heihin kohdistuvia vaatimuksia ja liikkumisen lisäämiseen tähtääviä pyrkimyksiä, jotka jostakin näkökulmasta näyttäytyvät velvollisuusina. Liikunnanedistäjien lähtökohdista suunnitellut toimet eivät aina kohtaa kansalaista, etenkin vähän liikkuvaa. Silloin ymmärrystä kohderyhmästä ja sen tarpeista ei ehkä ole tai osaaminen järjestää tarpeeksi matalan kynnyksen toimintaa on puutteellista. Pahimmillaan komennellaan, vähätellään ja leimataan osa ihmistä passiiviseksi ja laiskoiksi, mikä herättää monissa ärtymystä, syyllisyyttä, stressiä ja jopa vastarintaa, eikä johda toivottuun lopputulokseen. Kirjoitusaineistomme valossa näyttääkin siltä, että yksi keskeisimmistä liikunnanedistämishaasteista on ymmärtää toimien kohteena olevien kansalaisten lähtökohtia ja näkökulmia, toiveita ja tarpeita. Etenkin vähän liikkuvien, liikkumis- ja toimintaesteisten sekä uus-suomalaisen aikuisten tarpeet ja näkökulma ovat jääneet vähälle huomiolle. Eri-tyishuomiota tarvitsevat myös lastensuojelun piirissä olevat lapset sekä lapset ja nuoret, jotka eivät hakeudu aikuisjohtoisen kilpaurheilun tai omatoimisen nuorisokulttuurisen liikunnan pariin.

Myös jo valmiiksi innokkaat liikkujat kaipaavat tukea ja palveluja. Fyysisesti aktiiviset kansalaiset innostuvat kohtuullisen helposti fyysisesti aktiivisten liikunnanedistäjien kannustuksesta ja ideoista. Moni ei siltikään halua liikkua (kansan)terveydellisistä tai (kansan)taloudellisista syistä. Liikkumiseen liittyy terveyden lisäksi useita muitakin tärkeitä tavoitteita, esimerkiksi kasvatuksellisia tavoitteita, jotka unohtuvat liian usein terveysmantran alle. Liikunnasta ei saa kadota ilo ja hauskuus lääkkeen maun alle. Liikunnanedistämistoimien lähtökohtia mietittäessä tärkeä kysymys onkin pohtia, mikä on se arvopohja, jolle liikunnanedistämistoimet perustetaan ja keitä valittu arvopohja puhuttelee.

Kirjoitusaineistomme mukaan keskeisimpiä liikunnanedistämistoimia ovat rakenteelliset toimet, joilla luodaan edellytyksiä ihmisten liikkumiselle ja joiden avulla fyysinen aktiivisuus tehdään helpoksi ja entistä luonnollisemmaksi arjen valinnaksi. Pelkästään yksilöön kohdistuvilla toimilla ei saada lisää liikettä valtakuntaan. Rakenteellisten uudistusten myötä eri tahot tekevät aikaisempaa vahvemmin yhteistä työtä fyysisen aktiivisuuden eteen. Esimerkiksi eri hallinnonalojen ja laitosten toimintakulttuurit ja käytännöt suosivat oman kehon käyttöä. Siten tulevaisuudessa vaikkapa liikenne-, ympäristö- ja koulutussektoreilla tehtävät päätökset kannustavat oman kehon käyttöön enenevässä määrin.

Vaikkei fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen olisikaan kaikkien toimijoiden ensisijaisena tavoitteena, ei liikkumisen lisääntyminen ole poissuljettu kumppaneiden toimien seurauksena. Parhaaseen tulokseen päästään liikuntatoimijoiden ja

muiden toimijoiden yhteistyöllä silloin, kun yhteistyö on vuorovaikutuksellista ja toista osapuolta aidosti arvostavaa. Esimerkiksi yhdyskunta- ja liikennesuunnittelussa on mahdollista nähdä kevyen liikenteen olosuhteiden kehittämisen päämäärinä sujuvampi siirtyminen paikasta toiseen sekä luonnonvarojen säästäminen.

Tulevaisuuden liikuntavalistuksen tulisi olla tasavertaista ja vuorovaikutuksellista, jolloin valistajien ja valistettavien välillä vallitsee keskinäinen kunnioitus ja riittävä yhteinen ymmärrys toiminnan mielekkyydestä. Liikuntakansalaistamispyrkimysten onnistumisen lähtökohtana tulee olla ihmisten toimeentulosta, turvallisuudesta ja ylipäänsä elämisen edellytyksistä huolehtiminen sekä ihmisten lähtökohtien, tarpeiden ja arjen ymmärtäminen. Elämisen perusedellytysten ja -tarpeiden täytyminen luo pohjan myös liikuntavalistuksen vastaanottamiselle, hyvinvoinnin lisääntymiselle ja liikuntakansalaisuuden syntymiselle.

LÄHTEET

- Aho, T. 2009. Lihavuuden biopoliittinen haltuunotto. Suomen Lääkärilehden tekstit lihavuudesta vuosilta 1995–2008 medikalisoituneessa kulttuurissa. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Ahola, R., Pyky, R., Jämsä, T., Mäntysaari, M., Koskimäki, H., Ikäheimo, T. M., Huotari, M.-L., Röning, J., Heikkinen, H. & Korpelainen, R. 2013. Gamified physical activation of young men – a multidisciplinary population-based randomized controlled trial (MOPO study). *BMC Public Health* 13 (1), 32.
- Berg, P. 2010 Ruumis on sielun peili. Liikuntakasvatus minän hallintana. Teoksessa K. Komulainen, S. Keskitalo-Foley, M. Korhonen & S. Lappalainen (toim.) *Yrittäjäyyskasvatus hallintana*. Tampere: Vastapaino, 124–155.
- Bourdieu, P. 1984. *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. Engl. R. Nice. Cambridge: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. 1986 The forms of capital. Teoksessa John G. Richardson (toim.) *Handbook of theory and research for the sociology of education*. New York: Greenwood Press, 241–258.
- Enwald, H. 2013. Tailoring health communication. The perspective of information users' health information behaviour in relation to their physical health status. *Acta Universitatis Ouluensis*, B118. Oulun yliopisto.
- Foucault, M. 1998. *Seksuaalisuuden historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Habermass, J. 1981. *Theorie des Kommunikativen Handelns*. Band 2. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Helén, I. & Jauho, M. 2003. Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa I. Helén & M. Jauho (toim.) *Kansalaisuus ja kansanterveys*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirvonen, N., Ek, S., Niemelä, R., Korpelainen, R. & Huotari, M.-L. 2014. Socio-demographic characteristics associated with everyday health information literacy of young men. Esitelmä The Information Behaviour Conference (ISIC) 2.–5.9.2014, Leeds.
- Hirvonen, N., Huotari, M.-L., Niemelä, R. & Korpelainen, R. 2012. Information behavior in stages of exercise behavior change. *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 63 (9), 1804–1819.
- Härkönen, J. 2010. Sosiaalinen periytyvyys ja sosiaalinen liikkuvuus. Teoksessa J. Eerola (toim.) *Luokaton Suomi? Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Gaudeamus, 51–66.
- Itkonen, H. 1989. Työpaikan terveystunti – teoreettista perustaa toimintatutkimukselliselle kokeilulle. *Yhteiskuntatieteet, tilastot ja selvitykset* 1 / 1989. Kuopion yliopisto.
- Itkonen, H. 1996a. Syöksy Sivakkaan. Kylän ruumiillisuutta jäljittämässä. Teoksessa S. Knuuttila, I. Liikanen, P. Rannikko, H. Itkonen, M. Koistinen, J. Oksa, & S. Vakimo *Kyläläiset, kansalaiset. Tulkintoja Sivakasta ja Rasimäestä*. Karjalan tutkimuslaitoksen julkaisuja. N:o 114. Joensuun yliopisto, 127–156.
- Itkonen, H. 1996b. Kenttien kutsu – Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.
- Itkonen, H. 1997. Tuskin etanaa elävämpi – urheilu sosiaalisena kontrollina. Teoksessa V. Vares (toim.) *Urheilu ja historia – Kansakunnan identiteetiksi, yhteiskunnan vaikuttajaksi, joukkojen harrastukseksi*. Turun Historiallinen Arkisto 51. Turku: Auvo Kostiainen.

- Itkonen, H. 1999. Kilpakenttien kapinalliset. Impulssi XVII. Liikuntatieteellinen Seura.
- Itkonen, H., Kokko, S., Kirilina, V., Goranskaya, S. & Kemza, R. (2014). Urheilun terveyttä edistämään. Opas urheilutoimijoille. ENPI-Karelia -projekti. Joensuu.
- Itkonen, J. 1991. Jäägolfin yleisistä perusteista. Teoksessa H. Itkonen & A. Nevala (toim.) Liikunnan vuoksi – näkökulmia liikuntakulttuurin muutokseen. Kan-nus: Koivu ja tähti, 91–101.
- Jones, R., Pykett, J. & Whitehead, M. 2013. Changing behaviours. On the rise of the psychological state. Cheltenham: Edward Elgar.
- Järvi, U. 2014. Mediaa ovat kiinnostaneet enemmän taudit kuin terveys. Teoksessa U. Järvi (toim.) Tautinen media. Helsinki: Duodecim, 32–48.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveystieteiden suosittu vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta & Tiede 51 (4), 25–31.
- Kansaneläkelaitos: Kelan sairausvakuutustilasto - FPA-statistik Sjukförsäkring 2012. [http://uudistuva.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/\(WWWAllDocsById\)/A57170CD0ADB76FFC2257C1A002CF4F1/\\$file/Kelan_sairausvakuutusti-lasto_2012.pdf](http://uudistuva.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/(WWWAllDocsById)/A57170CD0ADB76FFC2257C1A002CF4F1/$file/Kelan_sairausvakuutusti-lasto_2012.pdf) (viitattu 25.2.2014).
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kilpelä, N. 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikuntapaikkajulkaisu no 106.
- Kuuttila, K., Hirvensalo, M. & Laakso, L. 2012. Lavatanssiko liikuntaa? Lavatanssi-illan fyysinen aktiivisuus ja kuormittavuus sekä niihin yhteydessä olevat tekijät. Liikunta & Tiede 49 (6), 45–51.
- Kovero, S., Itkonen, H. & Partanen, M. 1986. Työpaikan terveystunti mahdollisena aikuisväestön terveystieteiden muotona. Yhteiskuntatieteet, tilastot ja selvitykset 2 / 1986. Kuopion yliopisto.
- Kukkonen, J., Joukainen, A., Lehtinen, J., Mattila, K., Tuominen, E., Kauko, T. & Äärimaa, V. 2014. Treatment of non-traumatic rotator cuff tears A randomised controlled trial with one-year clinical results. The Bone & Joint Journal 96-B (1), 75–81.
- Käyhkö, M. 2006. Siivoojaksi oppimassa. Etnografinen tutkimus työläistyöistä puhdistuspalvelualan koulutuksessa. Joensuu: Joensuu University Press Oy.
- Lehtonen, V.-M. 2010. Miten hallita sairauspoissaoloja? Sairauspoissaolojen nykytila. Sairauspoissaolojen taustalla olevat tekijät, kuten työtyytyväisyys. Keinoit sairauspoissaolojen vähentämiseksi. Helsinki: Valtiovarainministeriö & Valtion työmarkkinalaitos. www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/06_valtion_tyomarkkinalaitos/miten_hallita_sairauspoissaoloja.pdf (viitattu 25.2.2014).
- Lupton, D. 1995. The imperative of health. Public health and the regulated body. London: Sage.
- Miettinen, M. (toim.) 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Miller, P. & Rose, N. 2010. Miten meitä hallitaan. Tampere: Vastapaino.

- Naumanen, P. & Silvennoinen, H. 2010. Koulutus, yhteiskuntaluokat ja eriarvoisuus. Teoksessa J. Eerola (toim.) Luokaton Suomi? Yhteiskuntaluokat 2000-luvun Suomessa. Helsinki: Gaudeamus, 66–88.
- Nevala, R. 2007. ”Tanssi on tapa elää”. Paritanssiharrastuksen lumo ja viehätys harrastajien omien käsitysten valossa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.
- Nevanlinna, T. 1999. Hyväkuntoisena taivaaseen. Helsinki: Tammi.
- Niemelä, R., Ek, S. & Huotari, M.-L. 2012a. Terveystiedon lukutaito lisää hyvinvointia. Teoksessa R. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 150–163.
- Niemelä, R., Ek, S., Eriksson-Backa, K. & Huotari, M.-L. 2012b. A screening tool for assessing everyday health information literacy. *Libri: International Journal of Libraries and Information Services* 62 (2), 125–134.
- Nurmi, T. 1998. Uusi suomen kielen sanakirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science and Medicine* 67 (12), 2072–2078.
- Purhonen, S., Gronow, J., Heikkilä, R., Kahma, N., Rahkonen, K. & Toikka, A. 2014. Suomalainen maku. Kulttuuripääoma, kulutus ja elämäntyylien sosiaalinen jakautuminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Pyykkönen, T. 2014. Yhteiskunnalla on odotuksensa, yksilöillä elämänsä. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi Nro 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura & LIKES-tutkimuskeskus, 31–38.
- Rantala, M. 2014. Sata vuotta toistoa. Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 287. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Rintala, P. & Mälkiä, E. 2000. Mikä on liikunnan merkitys vammaisille? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia: Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 151–164.
- Risku-Norja, H., Isola, A.-M. & Nisonen, S. 2012. Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveys ja kestävä kehitys politiikka-asiakirjoissa. HYVINVOIPA. Osatavoite 1. Mitä politiikkaohjelmat sanovat ja ohjeistavat terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä kestävä kehityksen mukaisista ruokavalinnoista. MTT Raportti 79.
- Rose, N. 2001. Elämän itsensä politiikka. *Tiede & Edistys* 2/2001, 81–101.
- Rose, N. 2007. Powers of Freedom. Reframing political thought. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rovio, E. & Saaranen-Kauppinen, A. 2014. Liikuntaa arjen armoilla. Teoksessa E. Rovio, A. Saaranen-Kauppinen & T. Pyykkönen Liikuntakynnyksen yli – ohjelmista ihmisen kohtaamiseen. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi Nro 28. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura & LIKES-tutkimuskeskus, 13–25.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 3/2005.
- Setälä, V. 2014. Terveiden esikuvat, pudokkaat ja inhimillinen epävarmuus – monitieteinen näkökulma mediapuheeseen. Teoksessa U. Järvi (toim.) Tautinen media. Helsinki: Duodecim, 50–65.

- Shilling, C. 1991. Educating the body: physical capital and the production of social inequalities. *Sociology* 25 (4), 653–672.
- Sihto, M. & Myrskylä, M. 2000. Erilaisia työttömiä erilaisissa tilastoissa. *Kansantaloudellinen aikakauskirja* 96 (4), 539–550.
- Sihvonen R., Paavola, M., Malmivaara, A., Itälä, A., Joukainen, A., Nurmi, H., Kalske, J. & Järvinen, T. L. N. 2013. Arthroscopic Partial Meniscectomy versus Sham Surgery for a Degenerative Meniscal Tear. *The New England Journal of Medicine* 369, 2515–24.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Ståhl, T. 2003. Liikunnan toimintapolitiikan arviointia terveyden edistämisen kontekstissa. Sosiaalisen tuen, fyysisen ympäristön ja poliittisen ympäristön yhteys liikunta-aktiivisuuteen. *Studies in sport physical education and health* 91. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tuohimaa, M. 2013. Lavatanssikulttuuri historiakuvassa. Suurten ikäluokkien kulttuurisukupolven muistot Turun Uittamon lavatansseista 1960–2000. *Kulttuurihistorian pro gradu -tutkielma*. Turun yliopisto.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Turja, J. 2009. Ammatillisesti syvennetyn lääketieteellisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Kuntoutus osana työpaikan terveyden edistämistä. *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 797.
- Valtionalouden tarkastusvirasto 2013. Tuloksellisuustarkastuskertomus: Kuntoutus työurien pidentäjänä. Helsinki. www.vtv.fi/files/3447/2_2013_Kuntoutus_tyourien_pidentajana_NETTI.pdf (viitattu 17.3.2014).
- Vasankari, T. 2014. Rungas istuminen lisää kuolemanriskiä. *Suomen Lääkärilehti* 69 (25–32), 1871–1876.
- WHO ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2004. ICF Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Maailman terveysjärjestö (WHO) & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lähteenä käytetyt lait ja asetukset

Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383

LIITE 1 NÄIN KIRJA SYNTYI

Hannu Itkonen ja Kati Kauravaara

Aloimme valmistella kirjahankettamme loppuvuonna 2013. Tammikuussa 2014 lähdimme lumipallomenetelmällä omia verkostojamme hyödyntämällä jäljittämään sopivia kirjoittajia. Pyrimme löytämään kirjoittajiksi sellaisia henkilöitä, jotka edustaisivat laajasti yhteiskuntaamme ja siten tuottaisivat mahdollisimman moniäänisiä tekstejä. Näin kirjoitukset nostaisivat esiin tulkintoja hyvinkin erilaisista elämäntilanteista ja organisaatioasemista käsin. Toivoimme kirjoittajien edustavan eri sukupuolia, ikäryhmiä ja ikäpolvia, maantieteellisiä alueita, yhteiskunnan kerrostumia, etnisiä ryhmiä ja ammattialoja. Lisäksi toivoimme, että mukana olisi niin aktiiviliikkuja kuin vähän liikkuviakin. Haimme mukaan tavallisia kansalaisia sekä eri organisaatioiden edustajia.

Jo rekrytointivaiheessa syntyi kirjoittajien kanssa hedelmällisiä keskusteluja, jotka rohkaisivat hankkeen etenemisessä. Suurin osa kysytyistä kirjoittajista koki kirjoituskokoelman laatimisen tarpeelliseksi ja tervetulleeksi ja halusi osallistua mukaan projektiin. Lopulta yhteensä 30 kirjoittajaa lupautui mukaan talkoisiin. Se oli enemmän kuin osasimme etukäteen toivoa.

Lähetimme jokaiselle kirjoittajaksi lupautuneelle Muutosta liikkeellä -asiakirjan kirjoittamisen virikkeeksi. Saatekirjeeseen listasimme muutamia kysymyksiä, joiden avulla saattoi lähteä hahmottelemaan omaa tekstiä. Kysyimme, mikä on kirjoittajan oma tai hänen edustamansa organisaation suhde liikkumiseen, vähäiseen liikkumiseen ja liikunnanedistämiseen. Olimme myös kiinnostuneita siitä, kuinka Muutosta liikkeellä -linjaukset puhuttivat kirjoittajia ja minkälaisia ajatuksia ne herättivät. Lisäksi pyysimme kirjoittajia etsimään eettisesti kestäviä ratkaisuja liikunnanedistämistyöhön. Kannustimme kirjoittajia jättämään tekstistään pois kaikki liikuntaan liittyvät itsestäänselvyydet. Kerroimme arvostavamme raikkaita, tuoreita tekstejä, sellaisia, joissa asioita pohditaan omasta näkökulmasta eikä sitouduta yleisesti hyväksyttävään tai valtaa pitävien auktorisoituun mielipiteeseen.

Kirjoituksia syntyi yhteensä 27 kappaletta. Kaikki kirjoitukset yhtä lukuun ottamatta olivat yhden kirjoittajan tekstejä. Yksi kirjoitus syntyi neljän henkilön yhteistuotoksena. Saimme kirjoittajien tekstit kevään 2014 aikana, jonka jälkeen toimitimme ne ja hyväksyimme ehdotuksemme kirjoittajilla. Alun perin tarkoituksena oli julkaista kirjoitukset ja niiden pohjalta tulkinnan sisältävä yhteenveto. Kirjoitukset osoittautuivat kuitenkin niin mielenkiintoisiksi ja rikkaiksi, että tutkijaluonteemme pakotti meidät tarkastelemaan kirjoituksia syvemmin.

Kirjoitusten analyysia voisi luonnehtia teoriaohjaavaksi sisällönanalyysiksi, jossa on saatu vaikutteita Tuomen ja Sarajärven kuvaamasta sisällönanalyysistä (Tuomi & Sarajärvi 2011; ks. myös Kauravaara 2013, 67). Analyysi on kuitenkin räätälöity hankettamme varten. Käytimme apunamme tietokoneavusteista

analyysiohjelmaa Atlas.ti, mikä helpotti kirjoitusaineiston luokittelua ja teemoittelua. Aineiston luokitteluun laadittiin koodiluettelo, joka täydentyi ja täsmentyi luokittelun ja teemoittelun edetessä. Kaikkiaan Atlas.ti-ohjelman avulla aineisto järjestäytyi uudelleen 15 eri koodin alle. Koodien alle luokitellut sitaatit kirjoituksista vietiin word-tekstinkäsittelyohjelmaan koodi kerrallaan. Kukin koodi muodosti oikeastaan oman alateemansa, jotka jaoimme käsiteltäväksemme. Kumpikin meistä teoksen toimittajista työsti omat alateemansa tekstiksi seuraavien työskentelyprosessin välivaiheiden kautta: teema-aineiston jäsentäminen ja tiivistäminen, leipätekstin kirjoittaminen, julkaistavien sitaattien valitseminen, tekstin hiominen. Prosessimaisen työskentelyn aikana yhdistettiin alateemoja, koeteltiin logiikkaa, tarkistettiin sitaatteja, harjoitettiin päättelyä ja lähilukua ja keskusteltiin havainnoista.

Lopulta päädyimme kiteyttämään tulkintamme kymmenen teeman alle. Teemat puolestaan jakoutuivat luontevasti kolmeen kokonaisuuteen: Tilanteet ja puitteet; Tulkinnat ja valinnat; Toimet ja ehdotukset. Pääteemojen pohjalta rakensimme kirjan epilögin, johon kiteytyvät mielestämme keskeisimmät viestit liikunnanedistämisen parissa toimiville.

Alun perinkin tarkoituksena oli julkaista kirjoittajien tekstit teoksessa. Pidimme tästä ajatuksesta kiinni siitäkin huolimatta, että päädyimme käyttämään tekstejä tutkimusaineistona syvemmin ja tiiviimmin, mitä alun alkaen oli tarkoitus. Lisäksi kirjoitusten eli tutkimusaineiston julkaiseminen teoksessa antaa lukijalle mahdollisuuden tehdä omia tulkintojaan kirjoituksista. Se myös tarjoaa mahdollisuuden arvioida avoimesti niitä tulkintoja, joita me olemme aineistosta tehneet. Ratkaisu antaa erinomaisen mahdollisuuden sille, että keskustelu aiheesta on rikkaampaa kuin mitä kaksi tutkijaa olisi onnistunut saamaan aikaiseksi. Ennen kaikkea ratkaisu antaa äänen kansalaiselle, jota ei koskaan kuulla liikaa.