

Liikuntaharrastusten merkitys yhteiskunnallisissa marginaaleissa – nuorten aikuisten kokemuksia

Hanne Mailanen



Suomalaisessa nuorisopoliittisessa keskustelussa pidetään tärkeänä, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on harrastus. Harrastamisen mahdollisuuksiin ja niiden merkityksiin elämässä vaikuttavat kuitenkin monet arkielämän seikat, kuten erilaiset toimintarajoitteet sekä muut hetkelliset tai pitkäaikaiset haasteet tai haavoittuvuudet. Tämä artikkeli perustuu toimintatutkimukseen, jossa olen tutkijana kehittänyt yhdessä 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa liikunnallisia toimintoja ja tapahtumia osallisuutta lisäävin käytännön-läheisin keinoin. Tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli arjessaan monenlaisia haasteita. Artikkelissa tarkastelen, miten he määrittelevät harrastamisen ja millaiseksi he mieltävät vapaa-ajan ja liikunnan suhteen sekä mitkä tekijät heidän mielestään rajoittavat tai vahvistavat liikunnan harrastamista. Artikkelissa hyödynnettävä aineisto rakentuu neljän nuoren haastatteluista, kymmenestä nuorten kanssa toteutetusta työpajasta sekä hankkeeseen liittyvien liikuntaryhmien ja -tapahtumien havainnoinnista ja niihin osallistumisesta. Olen analysoinut aineistoja kestävänsä hyvinvoinnin teorian näkökulmasta tutkien nuorten näkemyksiä liikunnan harrastamisen määrittelystä ja merkityksellisyydestä. Kestävänsä hyvinvoinnin näkökulma sisältää sekä objektiivisia hyvinvoinnin edellytyksiä että subjektiivisesti koettuja kuulumisen ja arvokkuuden kokemuksia. Tutkimukseni osoittaa monien muiden analyysien tapaan, kuinka sosiaaliset suhteet ja harrastamisen koettu merkityksellisyys ovat nuorille tärkeimpiä liikuntaharrastuksiin liittyviä seikkoja. Tutkimus tuo kuitenkin tärkeänä ulottuvuutena esiin sen, miten puuttuvat resurssit ja kaverit rajoittavat nuorten liikunnan harrastamista sekä siihen liittyvää hyvinvointia. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen olisi kuitenkin nuorten mukaan ”viisautta, johon pitää kasvaa”.

Asiasanat: nuoret aikuiset, toimintarajoitteet, kestävä hyvinvointi, harrastukset, liikunta

Tämän artikkelin tavoitteena on rakentaa ymmärrystä vapaa-ajan ja liikuntaharrastusten merkityksistä silloin, kun elämää varjostavat erilaiset ongelmat ja rajoitteet. Artikkelin perustuu tutkimukseen, jonka osallistajat olivat 18–29-vuotiaita nuoria aikuisia. Heidän elämässään oli syystä tai toisesta monenlaisia ongelmia, joista jotkut olivat hetkellisiä ja jotkut pitkäkestoisempia. Ongelmia olivat aiheuttaneet esimerkiksi erilaiset fyysiset, kognitiiviset, psyykkiset, sosiaaliset tai aisteihin liittyvät haasteet tai toimintarajoitteet. Osalla nuorista oli tai oli ollut ongelmia päihdeiden käytön kanssa, osan elämään oli sisällynyt tai sisällytti tutkimuksen aikana edelleen kriminaalihuollon toimenpiteitä tai lastensuojelun ja jälkihuollon asiakkuuksia. Joidenkin kohdalla päihde- ja rikosmaailman mukanaan tuomat akuutit haasteet olivat voineet jäädä jo taakse, mutta niiden vaikutukset saattoivat varjostaa elämää edelleen. Maahanmuuttotilasta, monikielisyys tai sateenkaarinuoruus toivat osalle omat arkiset haasteensa. Ongelmia olivat voineet aiheuttaa myös kokemukset yhteiskuntaan kiinnittymisen kitkasta: opiskelu- tai työelämään pääsy oli ollut vaikeaa, ja elämä tuntui yhteiskunnan rattaista irralliselta. Liikunnan harrastamisen näkökulmasta he eivät itsestään riippumattomista syistä useinkaan mahtuneet mukaan urheiluseurojen toimintaan, mutta eivät myöskään kuuluneet kuntien soveltavan liikunnan kohderyhmiin.

Tutkimukseni on toteutettu osana länssisuomalaisesta hanketta, jossa toimintatutkimuksellisen lähestymistavan keinoin on kehitetty nuorten kanssa yhdessä liikunnallisia toimintoja ja muita vapaa-ajan tapahtumia osallisuutta lisäävin käytännönläheisin keinoin. Jokaisella tutkimuksen nuorella oli arjessaan jonkinlainen institutionaalinen yhteiskunnan tuki, ja suurin osa heistä oli päätenyt mukaan hankkeeseen ja tähän tut-

kimukseen erilaisten institutionaalisten toimijoiden kautta. Tavoitin nuoret erilaisten yhdistysten, oppilaitosten, nuorisotalojen, etsivän nuorisotyön, nuorten työpajojen, asuntoloiden ja Ohjaamon kautta. Toimin hankkeessa hankekoordinaattorina.

Nuorten moninaisuuden ja liikkumiseen liittyvien moniulotteisten ilmiöiden tavoittamiseksi aineistoni rakentuu neljän nuoren haastatteluista sekä kymmenestä nuorten kanssa toteutetusta osallistavasta työpajasta ja eri liikuntatoimintojen ja -tapahtumien yhteydessä tehdystä havainnoinnista ja niihin osallistumisesta. Haastatteluissa ja työpajoissa olen pohtinut yhdessä nuorten kanssa, millaiset aktiviteetit he mieltävät liikunnaksi ja harrastamiseksi sekä mistä elementeistä mielekäs, liikunnallinen vapaa-aika heille rakentuu. Näiden lisäksi olemme pohtineet mielekästä vapaa-aikaa ja liikunnan harrastamista vahvistavia tai rajoittavia tekijöitä. Tässä artikkelissa etsin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1) Miten nuoret määrittelevät liikunnan harrastamisen? 2) Mistä mielekäs liikunnallinen vapaa-aika rakentuu? 3) Mitkä tekijät rajoittavat ja vahvistavat liikunnan harrastamista ja mielekästä vapaa-aikaa? Tarkastelen aineistojani erittelemällä ja tulkitsemalla niiden sisältöjä kestävästä hyvinvoinnin teorian näkökulmasta (Helne & Hirvilampi 2021).

Artikkeli etenee nuorten liikunnan harrastamiseen liittyvien pohdintojen kautta kestävästä hyvinvoinnin teorian esittelyyn. Tutkimuksen toteutus -luvussa kerron aineistonkeruusta ja sijoittumisestani tutkimuksen kentälle. Tulosluku jakautuu neljään osioon kestävästä hyvinvoinnin teorian *having-doing-loving-being*-ulottuvuuksien mukaisesti. Lopuksi pohdin kestävästä hyvinvoinnin teorian kautta harrastusten ja liikunnan merkityksiä ja mahdollisuuksia niille nuorille, joiden elämässä on erilaisia harrastuksiin osallistumiseen liittyviä ongelmia.

Liikunnan harrastaminen ja yhteys hyvinvointiin sekä sitä kitkauttavat tekijät

Suomessa on itsenäisyyden alusta saakka pidetty lasten ja nuorten socialisaation kannalta tärkeänä sitä, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on jokin harrastus. Myöhemmin harrastamisen merkitys on korostunut edelleen sen todettujen terveys- ja hyvinvointivaikutusten vuoksi. Harrastaminen on kuitenkin Suomessa eriarvoista, vaikka eriarvoisuuden kitkemiseksi on tehty työtä jo pitkään. Vuonna 2017 hallitus kirjasi yhdeksi tavoitteekseen taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus edes yhteen harrastukseen. Tämä kirjaus sai nimekseen harrastustakuu, ja sen tarkoituksena oli edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, ehkäistä ja vähentää syrjäytymistä sekä edistää yhdenvertaisuutta. (Valtioneuvosto 2017.) Jatkona harrastustakuulle vuonna 2018 opetus- ja kulttuuriministeriön asettama työryhmä ryhtyi valmistelemaan kansallista harrastamisen strategiaa vuosille 2019–2023 (OKM 2019). Harrastamista pidetään niin vahvana arvona, että takuu siitä, että kaikilla suomalaisilla lapsilla ja nuorilla on vähintään yksi harrastus, kirjattiin hallitusohjelmaan (Valtioneuvosto 2023, 95) ja nuorisolakiin (1285/2016) vuoden 2023 alussa.

Lasten ja nuorten harrastuksia tutkittaessa on havaittu, että erityisesti liikuntakulttuurissa on tapahtunut murros. Vanhat toimintamallit ja perinteinen liikuntaharrastusjärjestelmä, jossa lapset kilpailevat paremmuudesta aikuisten määrittäessä säännöt ja mitatessa suoritusasteita, eivät enää puhuttele lapsia, nuoria ja perheitä. (Haanpää & Salasuo 2019, 8–10; ks. myös Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 31.) Nyt liikutaan vähemmän kuin ennen. Esimerkiksi WHO (2018) onkin julistanut vähäisen liikunnan ja siihen liittyvän lihavuuden suurimmiksi terveysriskeiksi

ja kuolleisuuden aiheuttajiksi erityisesti varakkaissa länsimaisissa yhteiskunnissa. Myös suomalaisen LIITU-tutkimuksen mukaan vuonna 2022 vain 36 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista liikkui terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien suositusten mukaisesti (Martin ym. 2023, 16).

Kun arkea haastavat erilaiset rajoitteet, liikkuminen on vieläkin vähäisempää. Niillä lapsilla ja nuorilla, joilla on esimerkiksi jokin toimintarajoite, on vähemmän vapaa-ajan aktiviteetteja kuin muilla samanikäisillä ja he myös harrastavat liikuntaa muita nuoria vähemmän (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 12–15). Onkin muistettava, että liikkumiseen yleensä liittyvä ”hyvän narratiivi” ei koske kaikkia ihmisiä ja etenkin urheilutoiminta ei ole kaikille samalla tavalla avointa. Marko Kanasen (2024, 151) mukaan urheilussa ja liikunnassa on ahtaita normeja ja ulossulkevuutta: vallitseva urheilukulttuuri tukee vain tiettyjen ryhmien osallistumista ja estää urheilemisen tavoista tai siihen liittyistä kyvykkyyksistä poikkeaville yhteiseen toimintaan pääsemisen ja siellä pysymisen. Ulossulkevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kulttuuriset, sosiaaliset ja taloudelliset syyt.

Toimintarajoitteisten nuorten liikunnallisia aktiviteetteja voivat rajoittaa sellaiset tekijät, joita ikätoverit eivät kohtaa. Heillä voi olla esimerkiksi haasteita toimia ryhmässä tai tarve kuljetuspalveluille, avustajalle tai erikoisvälineille. Myös perheet, joissa nämä nuoret kasvavat, saattavat tarvita enemmän tukea nuorten liikunnan harrastuksen aloittamisessa ja sen jatkumisen tukemisessa. (Teittinen & Vesala 2019, 47–58.) On tunnistettu, että tukea tarvitsevien nuorten harrastukset ja esimerkiksi koululiikunnan tavoitteet painottuvat usein omien taitojen ja kykyjen kehittämiseen liikunnan harrastamisen muiden ulottuvuuksien sijaan (Pikkupeura ym. 2020, 67).

Toimintarajoitteiden lisäksi on olemassa muitakin elämää ja toimijuutta haastavia te-

kijöitä. Suomessa esimerkiksi vuonna 2024 toteutuneet sosiaaliturvan muutokset vaikuttavat jo ennestään pienituloisiin nuoriin. Pienituloisuuden ja sosiaaliturvan muutosten vaikutukset vaihtelevat eri nuorten kohdalla muun muassa nuoren perhetyypin mukaan, ja yksin asuvat nuoret ovat usein haavoituvimpia. (Pyy-Martikainen & Simanainen 2024.) Satu Lidmanin (2024, 106) mukaan ihmisten liikuntaan käytettävissä olevat resurssit onkin nähty merkittäväksi yksilöiden välille haitallisia eroja tekeväksi asiaksi. Pienituloisten perheiden lapset joutuvat lopettamaan harrastamisen taloudellisista syistä muita useammin, ja heillä vapaa-ajan viettäminen painottuu maksuttomaan tekemiseen (Vinberg 2022, 16–17). Raadollisimmillaan vähävaraisuus voi aiheuttaa asunnottomuutta. Vastoin tahtoaan asunnottomiksi jääneiden nuorten arjen perusturvallisuuden tunteen on todettu järkkävän, ja tällä on vaikutuksia nuorten tunne-elämään sekä yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisen kokemuksiin (Halonen 2017, 18).

Myös syrjäseudulla asuminen saattaa vähentää olemassa olevia mahdollisuuksia osallistua erilaisiin organisoituihin liikunta-toimintoihin. Syrjäseudun vapaa-ajantarjonta on usein niukkaa, eivätkä nuorten mahdollisuudet ole siellä verrattavissa kaupunkikeskusten mahdollisuuksiin (Harinen 2013, 145–147). Päivi Armilan ja kumppaneiden (2024, 29) mukaan reuna-alueilla asuvien nuorten voidaankin nähdä olevan monella tavalla yhteiskunnallisesti toiseutettuja, kun heidän arjen- ja elämänvalintamahdollisuuksiaan peilataan urbaaneissa ympäristöissä asuvien nuorten mahdollisuuksiin.

Liikunnan harrastamisen positiiviset seuraamukset ovat yleisesti tiedossa. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (2024a) mukaan liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Sen on todettu muun muassa

parantavan koettua elämänlaatua ja kognition eri osa-alueita sekä auttavan stressinhallinnassa. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että liikkuminen vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta sekä auttaa niiden hoidossa ja hallinnassa (esim. Smith & Merwin 2021; Jussila 2024). Yleisesti ottaen nuoruuden sosiaalisesti aktiivinen vapaa-aika on yhteydessä matalaan psykiatristen häiriöiden esiintyvyyteen (Timonen ym. 2022). Erityisesti luonnossa vietetyn ajan yhdistettynä siellä toteutuvaan fyysiseen aktiivisuuteen on havaittu vahvistavan mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Luonto tarjoaa liikuntaympäristön koko väestölle sosioekonomisesta taustasta riippumatta. (Rekola ym. 2024.)

Yksilötasolla on todettu tärkeäksi löytää liikuntamuoto, joka tuottaa iloa ja johon pystyy sitoutumaan. Väestötasolla puolestaan on nähty tärkeäksi tarjota ihmisille mieleisiä, matalan kynnyksen vapaa-ajan liikuntaharrastuksia, jotka sopivat kaiken kuntoisille liikkujille. (Jussila 2024.) Jos lapsille ja nuorille, joilla on jokin toimintarajoite, annetaan mahdollisuus toteuttaa itseään liikunnan avulla, pystytään mahdollisesti vaikuttamaan hyvinkin laajasti heidän elämäänsä.

Suomen sosiaalihuoltolain (1301/2014), terveydenhuoltolain (1326/2010) ja liikuntalain (390/2015) tavoitteina on edistää ja ylläpitää hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta. Varsinkin hyvinvoinnin konkreettinen määrittäminen on haastavaa, ja siksi on kysyttävä, millä tavoin sitä voidaan lopulta edistää. Hyvinvointi näyttäytyy erilaisena riippuen ihmisestä, asiakkaasta, ryhmästä tai vaikkapa asiakasta hoitavasta tahosta. Keskityttäessä vain yhteen hyvinvoinnin näkökulmaan saadaan tulokseksi vääristyneitä ja kaventu-neita kuvia hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin edistämistä ja tutkimusta pitäisikin Niemen ja kumppaneiden (2017) mukaan lähestyä viidestä näkökulmasta: lääketieteellisestä, psykologisesta, sosiaalisesta, taloustieteellisestä

ja filosofisesta näkökulmasta. Hyvinvoinnin tutkimuksessa tulisi lisäksi ottaa huomioon, mitä ihmiset tekevät ja miltä heistä tuntuu sekä mihin he pyrkivät elämässään ja miksi (Waterman 2008, 250).

Kestävä hyvinvointi näkökulmana nuorten liikunnan harrastamiseen

Hyvinvoinnin määrittäminen riippuu siitä, mistä näkökulmasta sitä tarkastellaan. Hallinnan diskursseissa yksilön hyvinvointi käsitetään lähinnä talouslähtöisestä näkökulmasta. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, miten sosiaali- ja terveysministeriö päätti vuonna 2021 jatkaa tavoitteellista työtä *hyvinvointitalouden* edistämiseksi. Hyvinvointitaloudella tarkoitetaan talouden ja hyvinvoinnin keskinäisen vuorovaikutuksen mittaamista, analysointia ja kehittämistä sekä näiden perusteella tehtäviä poliittisia päätöksiä. (STM 2021.) Tähän liittyvä syrjäytymis- ja aktivointikeskeinen nuorisokeskustelu puolestaan perustuu epäluottamukseen ja otaksumaan siitä, että nuoret ovat passiivisia ja oikeilla aktivointitoimilla käännettävissä oikeanlaisiksi, hyväksyttäviksi toimijoiksi (Helne & Hirvilammi 2021, 23).

Erik Allardt (1976) on aikanaan avannut hyvinvoinnin määritelmää toisenlaisesta näkökulmasta, ja hänen mukaansa hyvinvoinnin keskeisiä käsitteitä ovat *having-loving-being(-doing)*. Tuula Helne ja Tuuli Hirvilammi (2021, 23) ovat jatkaneet Allardtin hyvinvoinnin käsitteellistämistä ja kärjistävät kestävän hyvinvoinnin teoriansa vastadiskursiksi hallinnan diskursseille – sille, että yksilön terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen olisi sijoitus pääomaan eli työkykyiseen työvoimaan (mt., 16; Paju ym. 2020, 25–27). Kestävän hyvinvoinnin teoriassa painotetaan hyvinvoinnin sosiaalisen luonteen lisäksi kes-

tävää ajattelua ja ihmisen luontoyhteyttä. Ihminen on osa yhteiskuntaa ja yhteisöään – mutta myös osa maapalloa, ekosysteemiä ja luontoa. (Helne & Hirvilammi 2021, 47–50.)

Kestävän hyvinvoinnin teorian ulottuvuudet jäsentyvät Allardtin (1976) käsitteistön mukaisesti. *Having*-ulottuvuudella viitataan hengissä pysymiseen ja maapallon resursseja kohtuullisesti käyttävään perustoimeentuloon. *Loving*-ulottuvuus merkitsee yhteyksiä: rakastamista ja rakastetuksi tulemista unohtamatta eläimiin ja luontoon liittyvää myötätuntoa. Siihen liittyvät myös tulevaisuushuoli ympäristöstä, kiitos aiemmille sukupolville saadusta perinnöstä ja asuinpaikkaan liittyvä kiintymys ja välittäminen. *Being*-ulottuvuus kattaa ihmisenä olemisen lisäksi terveyden ja itsensä toteuttamisen tarpeet. *Doing*-ulottuvuudella tutkijat viittaavat merkitykselliseen tekemiseen, joka pitää yllä ihmisen itsekunnioitusta ja sallii tämän noudattaa arvojaan. Merkityksellinen tekeminen voi olla muun muassa vapaaehtoistyötä, luovaa tekemistä ja harrastuksia. Nämä neljä käsitteellistä kategoriaa ovat analyttinen jäsenyys, mutta elävässä elämässä ja tutkimukseni nuorten tulkinnoissa ulottuvuudet limityvät toisiinsa muodostaen moniulotteisen ja kokonaisvaltaisen kokemuksen hyvinvoinnista tai sen puuttumisesta. (Helne & Hirvilammi 2021, 47–54, 292.)

Kestävän hyvinvoinnin teoria yhdistää taloudellisen, sosiaalisen ja ekologisen kestävyiden periaatteet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024b) mukaan onkin tärkeää, että päätöksenteossa ja yhteiskunnan toimissa huomioidaan kaikki kokonaisvaltaisen kestävyiden ulottuvuudet. Liikunta, harrastaminen ja mielekäs vapaa-aika ovat kestävän hyvinvoinnin rakennuspalikoita, joita voidaan tarkastella merkitysten, merkityksellisyyden sekä objektiivisten hyvinvoinnin edellytysten että subjektiivisesti koettujen kuulumisen ja arvokkuuden kokemusten kautta.

Tutkimuksen toteutus

Tämä artikkeli on osa toimintatutkimusta, jossa olen kehittänyt yhdessä 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa liikunnallisia toimintoja ja tapahtumia osallisuutta lisäävin keinoin. Tutkimushankkeen kantavana ajatuksena on ollut tuottaa ja analysoida tietoa käytännön kehittämistä varten, eli sen tiedonintressi on ollut praktinen (ks. esim. Heikkinen, Kaukko & Salo 2023, 17–19). Hankkeen toiminnot ovat syntyneet tiiviissä yhteistyössä nuorten kanssa. Ideat ryhmiin, toimintoihin ja tapahtumiin ovat tulleet nuorilta. He ovat myös ohjanneet itse osan ryhmistä, toimineet vertaisohjaajina ja harrastuskavereina sekä tehneet osan mainonnasta ja raportoinnista. Roolini on ollut koordinoida toimintaa ja hallita budjettia. Osassa toimintoja olen liikunta-alan taustani vuoksi toiminut ohjaajana, osassa olen ollut mukana osallistujana tai havainnoijana. Nuorilta tulleet ideat ovat olleet yhtäältä spontaaneja, tässä hetkessä ja ajassa syntyneitä, ja toisaalta tulevaisuuteen tähtääviä. Hankkeessa syntyviä ideoita on mahdollisuuksien mukaan viety kunnan päättäjien tietoisuuteen.

Tutkimuseettisistä näkökulmista onnistuneen yhteistoiminnan ytimessä on ollut keskinäinen luottamus. Tilanteesta riippuen olen sijoittunut nuorten pariin kunnan työntekijänä, ohjaajana, osallistujana ja/tai tutkijana. Nuoret ovat kritisoinet niin aikuisia, ammattilaisia, instituutioita ja päättäjiä kuin myös kunnan toimintatapoja. Tutkijana näen tärkeäksi tuoda tätä kritiikkiä näkyväksi, vaikka se haastaakin asemaani kunnan työntekijänä. Olen kertonut nuorille tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista rehellisesti ja avoimesti. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat täysi-ikäisiä. Tutkimuksen edetessä heiltä on pyydetty suostumus mukanaoloon toistuvasti arjen kanssakäymisissä. Haastattelujen yhteydessä suostumus on pyydetty

myös kirjallisena. Mikäli olen käynyt nuoren kanssa keskustelua, jotka olen toivonut voivani kirjata kenttäpäiväkirjaan, olen pyytänyt tähän erikseen luvan. Välttääkseni vahingoittamasta tutkimukseen osallistuneita nuoria en ole kirjannut liian sensitiivisiksi kokemiani tai nuoren anonymisyyden rikkovia asioita kenttäpäiväkirjaani.

Tämän tutkimuksen aineisto rakentuu neljän nuoren haastatteluista sekä nuorten kanssa toteutetuista osallistumiseen kutsuvista työpajoista (n=10, osallistuvia nuoria yhteensä 108) ja hankkeeseen liittyvien liikuntaryhmien ja -tapahtumien havainnoinnista, niihin osallistumisesta ja niissä syntyneistä keskusteluista. Työpajatyöskentelyn sekä liikuntaryhmien ja -tapahtumien havainnoinnin ja osallistumisen tukena olen pitänyt kenttäpäiväkirjaa, ja haastattelujen ohessa olen kirjoittanut haastattelupäiväkirjaa. Aineistot on kerätty toukokuun lopusta joulukuuhun vuonna 2023, ja aineistokeruumenetelmät ovat toteutuneet ajallisesti limittäin. Haastatteluissa ja työpajoissa on noussut esiin teemoja, joista on ollut hyvä keskustella nuorten kanssa liikkumisen lomassa.

Haastatteluihin rekrytoitiin viisi nuorta avoimella haastattelukutsulla eri yhdistysten, nuorisotalojen ja sosiaalisen median kautta. Useampaakin nuorta houkuteltiin mukaan, mutta vaikka haastattelijana olin heille tuttu ja haastattelu toteutettiin nuorten toivomissa paikoissa, osan heistä oli vaikea osallistua niihin. Nuoret kertoivat, että tulee ahdistusta – ”*en osaa puhua*” – tai luvatussa anonymiteetistä huolimatta heitä pelotti henkilöllisyyden paljastuminen. Yksi viidestä rekrytoidusta ei ilmestynyt sovittuun haastatteluhetkeen, eikä häneen saatu enää yhteyttä. Haastateltaville toimitettiin ennen haastatteluja infokirje suostumuslomakkeineen ja haastattelujen kysymysrunko. Yksi heistä kävi kuntouttavassa työtoiminnassa nuorten työpajalla, yksi opiskeli ammatillisessa oppilaitoksessa, yksi

TUVA-opinnoissa (tutkintokoulutukseen valmistava koulutus) ja yksi oli työkyvyttömyyseläkkeellä. Kaikkien neljän elämänpolkuja olivat mutkistaneet erilaiset fyysiset, psyykkiset ja/tai sosiaaliset toimintakyvyn rajoitteet. Haastattelut kestivät 13–45 minuuttia, ja ne nauhoitettiin, litteroitiin ja anonymisoitiin.

Työpajat toteutettiin kolmella nuorisotalolla, eri yhdistyksien tiloissa, yhdessä asuntolassa ja ammatillisessa oppilaitoksessa yhteistyössä opiskelijahuollon hankkeen kanssa. Eri toteutumisaikojen vuoksi työpajoihin ei osallistunut samoja nuoria eri kerroilla. Työpajoissa nuorille kerrottiin hankkeen kohderyhmästä, ja he saivat päättää osallistumisensa pajoihin itsenäisesti. Työpajoissa käytiin kiinnostavia keskusteluja muun muassa liikunnan ja liikunnan merkityksistä sekä nuorten liikunnan ja liikunnan harrastamiseen liittyvistä kokemuksista ja ajatuksista. Nuoret myös kirjjasivat ylös erilaisia harrastustoiveita. Näillä keinoin haluttiin paitsi osallistaa nuoria toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti, myös häivyttää tutkimustiedon tuottamisessa käytettäviä vakiintuneita rooleja (Ryynänen & Rannikko 2021, 20).

Analyysini näkökulma on yhteiskuntatieteellisesti virittyneessä nuorisotutkimuksessa. Nuorten kanssa toteutettavissa menetelmissä erityispiirteinä olivat tutkijan paikantuminen tutkimuskentälle ja sensitiivisyys osallistujia kohtaan. Tutkijan oli heittäytyttävä ja asetettava itsensä likoon samalla omaa paikantumistaan ja siihen liittyviä eettisiä kysymyksiä reflektoiden. (Mulari & Hartman 2024.) On muistettava, että tutkimushavainnot ovat aina tutkijan suodattamia ja tulkittavia (Ryynänen & Rannikko 2021, 15) ja että tutkijan arvot, kokemukset ja näkökulmat vaikuttavat lopputulokseen (Braun & Clarke 2021, 13). Harrastusmaailmaa tutkiessani olen ottanut huomioon omassa nuoruudessa tai harrastustaustassani omaksumani liikunnallisen identiteetin. Olen myös huomioinut sen ris-

kin, että itselle tuttu ympäristö ja toiminta voivat vaikuttaa tutkijan positioon ja viedä ikään kuin liian lähelle tutkittavaa aihetta ja osallistujia (Ojanen 2011, 64–67).

Aineiston analyysimenetelmänä olen käyttänyt refleksiivistä temaattista analyysia. Analyysin ja teemoittelun tukena olen käyttänyt ATLAS.ti-ohjelmaa. Olen etsinyt aineistosta jaettuja puheenaiheita, ajatuksia ja merkityksiä, joiden avulla olen voinut identifoida ja määritellä esiin nousevia teemoja teoreettisen viitekehyksen ja muun tutkimuksen kanssa dialogissa. Refleksiivisen temaattisen analyysin hengessä olen pyrkinyt kuulemaan nuoria avoimesti, pohdiskellen ja ”laadullisella herkkyydellä”. (Braun & Clarke 2021, 5–11, 35–36.) Olen yhdistänyt analyysiin kestävästä hyvinvoinnin käsitteellisiä ulottuvuuksia ja erilaisten haavoittuvuustekijöiden kanssa painivien nuorten ajatuksia. Analyysini onkin näin kerronnasta erotettujen merkitysten ja mielekkyyksien tulkintaa. Päivi Honkatukiaa, Tomi Kiilakoskea ja Leena Suurpää (2018, 364) mukaillen olen pyrkinyt antamaan tilaa ja aikaa hämmennykselle, epävarmuudelle ja tulkintaristiriidoille. Koska tapasin nuoria säännöllisesti, pystyin myös palaamaan heidän kanssaan käytyihin keskusteluihin ja tarpeen tullen tarkentamaan tulkintojani.

Having – puuttuvien resurssien rajoittavuus

Helne ja Hirvilampi (2021, 50, 194–219) kuvaavat kestävästä hyvinvoinnin *having*-ulottuvuutta maapallon rajoja kunnioittavana kohtuullisena toimeentulona. *Having* kuvaa riittävää ja kestävästä elintaso, jonka avulla ihminen voi toimia osana yhteiskuntaa. Tämä hyvinvointiulottuvuus voidaan nähdä välttämättömäksi perustaksi, jonka päälle muut hyvinvoinnin ulottuvuudet rakentuvat. Tämän tutkimuksen nuoret kertoivat kuitenkin

toistuvasti elämäntilanteidensa muutoksista, epävarmuuksista ja haurauksista. Yksi tällainen heidän elämänsä epävarmuutta lisäävä tekijä oli vähävaraisuus. Rahan puute rajoitti heidän elämäänsä ja vaikutti kaikkeen, mitä he voivat tai eivät voineet tehdä vapaa-ajallaan. Taloudellinen epävarmuus toi nuorten jo valmiiksi hauraisiin elämäntilanteisiin lisää ennakoimattomuutta ja stressiä. Sosiaaliturvatuksien varassa eläminen oli kuormittavaa ja aiheutti jatkuvaa huolta tulevasta.

Rahan puute estää uusien asioiden kokeilun, ja haaveilu uudesta harrastuksesta voi olla turhaa. Nuorten kokemusmaailmassa liikunta, mielekäs vapaa-aika tai harrastaminen ei ole tärkeää, kun hyvinvoinnin *having*-ulottuvuus ei ole kantava ja kun arki on tästä syystä haastavaa. Tutkimukseni vakuista asuntoa vailla olleet nuoret kertoivat esimerkiksi, että jos osoitteena oli kaverin sohva ja energia kului sen miettimiseen, mistä saa seuraavan lämpimän ruuan tai päihdeannoksen, kysymys siitä, onko koiran kanssa lenkkeily liikunnallinen harrastus, oli nuorelle merkityksetön. Myös Terhi Halonen (2017, 18) kuvaa artikkelissaan vastoin tahtoaan asunnottomaksi jääneiden nuorten elämää satunnaisesti ajeltimiseksi hetkestä, paikasta ja tilanteesta toiseen.

Nuorten suhde rahan muuttuu itsenäistymisen kynnyksellä. Monella tutkimukseni nuorella oli ollut lapsuudenperheissään mahdollisuuksia erilaisiin harrastuksiin, mutta itsenäistyttäessä ja omilleen muutettaessa rahan kanssa oli oltava tarkkana. Osa kertoi kokeneensa rahan puutetta jo omissa lapsuudenperheissään, mutta omilleen muutettaessa vastuu rahankäytöstä jäi itselle. Yksin asuvat nuoret ovatkin käytettävissä olevien resurssien suhteen haavoittuvammissa asemassa kuin useamman aikuisen taloudet (Pyy-Martikainen & Simanainen 2024). Harrastukset, kuntosalikortit ja kausimaksut koettiin ylimääräisiksi menoiksi, kun oli tehtävä valintoja

sen välillä, maksaako vuokran vai laskuja. Joidenkin tutkimukseni nuorten elämä olikin taloudellista tasapainoilua päivästä toiseen selviämisen ääri rajoilla:

Eräs nuori pyysi myös saada viedä kesäkuumalla pelatun ulkopelin lomassa juodut vichypullot kauppaan, jotta hän saisi rahaa ruokaan. Nyt on tiistai ja rahaa tulee kuulemma seuraavaksi perjantaina. Jäämme hetken jälkeen etsimään yhdessä netistä, mistä hän saisi viikolla lämmintä ruokaa: seurakunnalta ja Sininauhalta ainakin. Nuori kertoo, että pelkkää jääväänsä kodittomaksi, koska ei pysty maksamaan vuokriaan ja Kelan kanssa on haasteita. Nuori käy jo monella ”luukulla”, mutta arjen ja elämän hallinta vaikuttaa olevan niin kaoottista, että sirpaleisuus varmasti vain pahentaa asiaa. Jään tämän jälkeen pohtimaan sitä, että miten sitä nyt voisi edes ajatella vaikkapa kuntosaliharjoittelua tai taideharrastusta, jos elämän peruspalikat ovat aivan hukassa. (Ote kenttäpäiväkirjasta 14.8.2023)

Varsinaisten harrastus- ja välinemaksujen lisäksi kuluja ja muita vaikeuksia syntyy myös harrastukseen kulkemisesta. Mitä pienemmällä paikkakunnalla nuori asuu, sitä todennäköisemmin harrastukseen joutuu lähemmään pidemmän matkan päähän, ja mitä pidempi matka on, sitä suuremmat ovat myös kustannukset. Monet liikuntalajit vaativat erityistiloja ja -välineitä, eikä näitä ole tarjolla varsinkaan syrjäseuduilla. Tutkimukseni nuoret kertoivat, että muutto toiselle paikkakunnalle esimerkiksi opiskelujen vuoksi voi aiheuttaa harrastuksen siirtymisen tai loppumisen. Mikäli muutto oli aiempaa isommalle paikkakunnalle, suurella todennäköisyydellä myös harrastusmaksut olivat aiempaa suurempia. Harrastusmahdollisuuksien paikkakunta-kohtaisuus herättikin tutkimukseni nuorissa monia alueelliseen epätasa-arvoon liittyviä ajatuksia. Nämä tuntemukset alueellisesta eriarvoisuudesta ovat yhteneväisiä myös muissa tutkimuksissa havaitun kanssa (ks. esim. Käyhkö 2017, 94–95; Armila ym. 2024, 26–30). Haluja liikkumiseen ja harras-

tamiseen saattaa olla, mutta asuinpaikalla ei aina ole tähän mahdollisuuksia:

Vapaata keskustelua nuorten toiveista ja siitä, että (paikkakunnalla) ei juurikaan ole harrastusmahdollisuuksia (vain VPK ja 4H-kerho). Vaikka kyseessä on maaseutualue, ei esim. ratsastuskoulua ole lainkaan. Ratsastamaan pitäisi lähteä pidemmälle, jolloin itse ratsastuksen kovan hinnan lisäksi tulisi myös kulkemisen kustannus. --- Kulkemiseen on maaseudulla oltava auto, koska julkiset ei kulje ja tähän kuluu myös rahaa. Vapaa-ajanvietto syrjäseudulla on nuorten mukaan pääasiassa vapaata hengailua ja viikonloppuisin illanviettoa, autoilua tai mopoilua ja näiden korjailua. Osa nuorista käy pelaamassa koripalloa pienellä porukalla, mutta (paikkakunnalla) ei ole edes kunnan ulkokoripallotelineitä käytettäväksi. (Ote 1. työpajan kenttäpäiväkirjasta 24.5.2023)

Kestävän hyvinvoinnin *having*-ulottuvuus näyttäytyi osan nuorten elämässä säröisenä ja hauraana perustana, jonka puutteet heijastuivat suoraan heidän mahdollisuuksiinsa osallistua mielekkääseen vapaa-aikaan ja liikuntaan. Taloudellinen epävarmuus ei ainoastaan rajoittanut valintoja vaan saattoi myös murentaa kokemusta osallisuudesta ja toimijuudesta yhteiskunnassa.

Doing – päivittäisen aktiivisuuden merkitys

Kestävän hyvinvoinnin teorian *doing*-ulottuvuus viittaa merkityksellisen tekemisen tarpeeseen, jonka avulla ihminen ylläpitää itsekunnioitustaan ja noudattaa arvojaan. Eri-lainen osallistuminen yhteisiin tekemisiin, harrastukset, vapaaehtoistyö ja luova tekeminen kestäväällä tavalla kuuluvat tämän ulottuvuuden piiriin. (Helne & Hirvilampi 2021, 50, 220–243.) Hankkeemme toiminnoissa keskustelimme nuorten kanssa paljon siitä, mitä liikkumisen, harrastamisen ja vapaa-ajan määritelmät ovat ja mistä niiden mielekkyys itselle syntyy tai syntyisi. On todettu, että eri-

laisten harrastusten ja vapaa-aikaviettotapojen kirjo on laajentunut ja eriytynyt. Perinteiset liikkumisen ja vapaa-ajan muodot ovat edelleen suosittuja, mutta niiden rinnalle on tullut monia muita toimintoja. (Hakanen ym. 2018, 31.) Tässä tutkimuksessa nuoret määrittelivätkin liikunnan sijaan harrastuksiksi itselle mieluisat asiat, joihin he käyttivät aikaa – esimerkiksi ”kylillä ajelun”, kotona tehdyt kirjoitukset, taidetyöt ja musiikin tekemisen:

Haastattelija: No sulla on kaikennäköistä tollasta, mitä sä kutsuit omaksi projektiksi, niin koeks sä, että ne on harrastuksia? Eli tavallaan, miten sä määrittelet harrastuksia?

Nuori: Kyllä mä koen sen harrastuksena, koska se on mun vapaa-aikaani, mitä käytän siihen ja käytän siihen kuitenkin yllättävän paljon aikaa. Et ei ole mitään viis minuuttia, vaan se lähemmäs sitä viittä tuntia viikossa, jos miettii. (H2)

Vapaa-ajaksi nuoret puolestaan määrittelivät työn ja opiskelun ulkopuolelle jäävän ajan. Moni tutkimuksen työpajanuorista ei kuitenkaan opiskellut tai oli työtön. Eräs nuori kysyikin: ”Mitä on vapaa-aika, jos kaikki aika on vapaa-aikaa?” – eli vapaa-ajan mieli syntyi siitä, että se oli laadullisesti erotettavissa muusta arkisesta ajankäytöstä. Merkityksellisen vapaa-ajankäytön pohdinta on vaikeaa, jos arkisen ajankäytön ja erilaisten tekemisten normatiiviset kategoriat (työ, opiskelu, lepo, vapaa-aika) eivät toteudu omassa elämässä. Myös Outi Aarresolan ja kumppaneiden (2022, 130) mukaan kokemus vapaa-ajasta vaihtelee iän, sukupuolen ja elämäntilanteen mukaan, ja erityisesti työttömät nuoret kokevat, että vapaa-aikaa on liikaa.

Työpajoissa nuorten kanssa pohdittiin paljon myös liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden laajempaa merkitystä sekä sitä, miten hyvinvoinnin *doing*-ulottuvuuteen kiinnitettyä luovuutta voisi yhdistää liikunnalliseen aktiivisuuteen. Näissä pohdinnoissa nuoret toivat esiin erityisen kiinnostuksensa roo-

lipelimaailmaan liittyvään bofferointiin ja larppaukseen sekä Japanin alakulttuuriin liittyviin tanssilajeihin. Tarjoamalla perinteisten liikuntalajien rinnalle nuorten toiveiden mukaisia lajeja tai kokeiluja voitaisiinkin tarjota merkityksellistä tekemistä ja liikuntaan liittyvää *doing*-hyvinvointia myös niille, joiden kiinnostuksen kohteet poikkeavat valtavirtaharrastuksista. Juuso Jussila (2023) toteaa, että yksilön hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää liikuntamuoto, joka tuottaa iloa ja johon pystyy sitoutumaan. Riittävä kiinnostus ruokkii myös sitoutumista.

Liikkumisen määritelmä on laaja, ja sen pohtiminen oli nuorille haastavaa. Siirtymää kotoa keskustaan, kaverille tai muihin menoihin pyörällä tai kävellen ei välttämättä mielletty varsinaisesti liikkumiseksi tai terveysliikunnaksi vaan pakon edessä tapahtuvaksi toiminnoksi. Tässä yhteydessä liikkuminen on väline saavuttaa jotain, eli päästä paikasta A paikkaan B. Muita nuorten mainitsemia liikunnallisia toimintoja, joita he eivät mieltäneet liikunnaksi, olivat esimerkiksi valokuvaus ulkona, lemmikin kanssa ulkoilu sekä teatteri- tai musiikkiharrastukset:

Keskustelua tänään nuorten kanssa siitä, mikä on liikuntaa ja liikkumista, mitkä asiat kiinnostavat nuoria. Nuoret eivät juurikaan olleet ajatelleet liikkumisen ja liikunnan eroa. Varsinkaan, jos ei koe itseään liikunnalliseksi. Liikuntaa tärkeämmäksi vaikuttaa nousevan erilaisten (yhdistys)työpajojen kautta saatava sosiaalisuus ja syy lähteä pois kotoa. On vain bonusta, jos tämän lisäksi saa mielekästä tekemistä ja liikuntaa. (Ote 4. työpajan kenttäpäiväkirjasta 20.6.2023)

Kestävän hyvinvoinnin *doing*-ulottuvuuteen kiinnittyvä tekemisen ja ajankäytön merkityksellisyys nousi esiin monissa nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa. Nuoret kertoivat, että on merkityksellistä, kun on jotain mitä odottaa tulevaisuudelta, ja kun näkee, että osaa ja pystyy. Merkityksellisen tekemisen

he kertoivat tuovan elämään muun muassa iloa, positiivisuutta ja lisäenergiaa. Eräs nuori kertoi, että harrastuksesta ”itellä tulee hyvä fiilis, ja tuntuu siltä, et tekee jotain merkityksellistä” (H4). Merkityksellisyys näyttäytyi nuorten puheissa kaksisuuntaisena: yhtäältä mielekäs tekeminen sai itselle subjektiivisen tunteen siitä, että on merkityksellinen, mutta toisaalta merkityksellinen tekeminen toi iloa ja onnistumisen kokemuksia. Arjen ollessa kuormittavaa onnistumisen kokemuksia oli kuitenkin hankala saada. Tässä tilanteessa omien kiinnostuksen kohteiden tai itselle merkittävien asioiden tekeminen oli tärkeää:

Haastattelija: Äsken puhuttiin siitä, mikä on estänyt tai rajoittanut sitä harrastamista, mut mites sit niitä positiivisia puolia? Et mitä sä koet, et harrastaminen ja sellanen mielekäs tekeminen vapaa-ajalla on tuonut sun elämään?

Nuori: Paljon hyvää, paljon mielihyvää. Nyt kun mä oon kuntouttavassa toiminnassa, niin se on tosi tärkeää, et mä saan siinä kuntouttavan toiminnan ohella tehdä niitä juttuja. Et toki se on kuntouttavaa toimintaa, mut saa siinä ohella, mikä on itselle mielekästä. Ne tuo mulle paljon lisäenergiaa ja positiivisuutta. Kaikkei sellasta hyvää. Mukava nähdä, et on paljon sellasta kivaa, mistä mä tykkään ja mä saan tehdä sitä. Eikä ole sillee, et oho en mä pysykkään tai en mä kerkee ja tälleen. (H2)

Haastattelussa yksi nuorista nosti esiin myös normatiivisen näkökulman ”kunnan kansalaisuudesta” osana merkityksellisen tekemisen ja ”hyödyllisen arjen” kokemusta. ”Kunnon kansalainen” nousee aamulla aikaisin, syö aamupalan ja lähtee liikkumaan. Haastateltu nuori oli kärsinyt masennuksesta ja koki, että oli taas saamassa tavallisesta arjesta kiinni. Tämä arki koostui hänelle tavallisista asioista: päivärytmistä, kodin siivouksesta, kotoa poistumisesta, ulkoilusta ja kavereiden kanssa ajan viettämisestä:

(...) saattaa olla, et mä saan buustin ja olen niinku kunnon kansalainen ja sitten herään aamulla

aikaisin ja teen sen aamupalan ja koitan lähteä liikkuu, olla aktiivinen ja tehdä asioita. Mutta sitte on niitäkin päiviä, kun yksinkertaisesti ei sitte vaan jaksa lähteä mihinkään, ei jaksa tehdä mitään ja jää sin sängyn pohjalle. (H1)

Kestävän hyvinvoinnin *doing*-ulottuvuus rakentuu nuorten kertomuksissa merkityksellisestä tekemisestä, joka tuo arkeen rytmiä ja iloa. Kun tekeminen vastaa omia arvoja ja kiinnostuksen kohteita, se voi vahvistaa positiivista minäkuvaa ja sitoutumista toimintaan sekä antaa toivoa tulevaisuuteen myös silloin, kun elämäntilanne on kuormittunut tai muuten epävarma. *Doing*-ulottuvuuden toteutuminen ei edellytä normatiivista liikunnallisuutta, vaan sen ytimessä on kokemus mielekkyydestä ja itselle merkityksellisestä toiminnasta.

Loving – sosiaaliset kontaktit harrastamisen ytimessä

Kestävän hyvinvoinnin *loving*-ulottuvuuteen kuuluvat rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen tunteet sekä yhteydet muihin ihmisiin, eläimiin ja luontoon. Kategorian kannalta on oleellista, että yhteys muihin on kaksisuuntainen: minä saan ja annan. *Loving*-ulottuvuudelle on tärkeää itsen, muiden ja ympäristön arvostaminen. (Helne & Hirvilampi 2021, 50–51, 244–256.) Tutkimukseni aineistoissa sosiaalisten kontaktien tärkeyttä kuvaa se, että nuoret kertoivat rahan puutteen lisäksi liikkumista eniten rajoittavaksi tekijäksi kaverin tai seuran puuttumisen. Sosiaaliset kontaktit olivatkin monen nuoren kerronnassa itse liikuntasuoritusta tai fyysistä tekemistä tärkeämpiä – tai ainakin yhtä tärkeitä. Myös Aarresola ja kumppanit (2022, 135) ovat todenneet, että terveysvaikutusten lisäksi liikuntaharrastuksilla on nuorille monenlaisia merkitysulottuvuuksia, joista sosiaalisilla suhteilla on oma tärkeä roolinsa. Eräs haas-

tateltava kertoi, että mielekkäällä vapaa-ajalla on oleellisinta ”et pystyy juttelee ihmisille. Se on se.” (H3) Liikuntaharrastus voi tuoda mukanaan jopa elinikäisiä ystäviä:

Nuorten kanssa toteutetusta skeittipahtumasta tehdään mediatiedote ja jutellaan tänään skeittauksen merkityksestä yhdelle skeittareista: ”Skeittauksella on ollut valtava vaikutus mun elämäni jo pienestä pitäen, en oikeen syttynyt lapsena mistään muista urheiluharrastuksista, vaikka niitä kokeilin ahkerasti, mutta kun löysin skeittauksen niin alkoi rullaamaan hyvin. Skeittaus on tuonut elämään paljon hyviä ystäviä ja hetkiä.” (Ote kenttäpäiväkirjasta 29.11.2023)

Toisin kuin yllä olevassa sitaatissa, tutkimukseni nuorten keskusteluissa tuotiin kuitenkin toistuvasti esiin myös kavereiden puute ja yksinäisyys. Päivi Berg (2025) kutsuu lasten ja nuorten kaverisuhteiden merkitystä liikuntaharrastusten aloittamisessa ja lopettamisessa ”sosiaalisiksi jaloiksi”: kaverit voivat houkuttaa harrastukseen ja pitää siinä mukana. Usein ”sosiaaliset jalat” ovat alun perin vetäneet harrastukseen mukaan. Liikunta on yleensä varsin kaverisidonnaista: mikäli kaveri, jonka kanssa on käyty liikkumassa, lopettaa, tulee helposti lopetettua itsekkin. Liikkumisen kaverisidonnaisuuteen liittyy myös se, että kotoa lähteminen on helpompaa, kun tietää liikuntapaikalla olevan tuttuja, kivoja ihmisiä tai kun voi tarvittaessa pyytää harrastuskaveria tulemaan hakemaan kotoa.

Vaikka yksinäisyys ja kaverin puuttumisen kokemukset olivat usein tutkimukseni nuorten kerronnassa läsnä, heille oli tärkeää myös osata tehdä asioita itse ja olla myös yksin: ”Joo, mä ajattelen, et jos on harrastuksia, missä on pelkkiä kavereita, niin se tuntuu itestä, et on liian riippuvainen niistä muista, et se, et on jotain omaa, kivaa mitä haluaa tehdä, niin sekin on tärkeitä.” (H2).

Yhdistysten kanssa tehty yhteistyö on ollut tutkimuksessani tärkeässä roolissa. Nuorten kanssa toimivat yhdistykset painivat usein

samojen haasteiden kanssa kuin liikuntaseurat ja muut harrastustoimijat: nuorten sitoutuminen on ailahtelevaa ja osallistuminen voi olla vaikeaa, kun elämässä on monenlaisia ongelmia. Liikunta ja yhteinen tekeminen saattavat kuitenkin toimia keinona yleisemmässä yhteisöihin sitoutumisessa ja kiinnittymisessä:

Viestittelyä tänään (yhdistys) ohjaajan kanssa. Ohjaaja kertoo, että on hienoa, että tällainen hanke on ja tarvetta sille selvästi (kaupunki) on. Yhdistyksen toimintaan on tullut uusia asiakkaita, ja he ovat tennistreenien kautta tutustuneet hyvin muihin asiakkaisiin ja sitä kautta alkaneet vapaa-ajalla viettämään aikaa yhdessä. (...) Ohjaaja kertoo, että treeneillä on monia positiivisia vaikutuksia heidän kävijöidensä keskuudessa: auttanut kävijöitä kiinnittymään terapeuttiseen yhteisöön, tullut onnistumisen kokemuksia, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kävijät ovat tutustuneet toisiinsa ja ovat ihan ystäväystyneet. Ja koska tennisvuoro on toimintakeskusajan ulkopuolella, ovat kävijät sitä kautta alkaneet viettää aikaa yhdessä myös toimintakeskusajan ulkopuolella muutenkin. (Ote kenttäpäiväkirjasta 10.11.2023)

Tutkimukseni nuorten elämässä oli saattanut olla monia muutoksia, haasteita tai vastoin käymisiä. Kaveriporukat olivat vaihtuneet, oli tullut muuttoja toiselle paikkakunnalle ja muita muutoksia elämäntilanteissa. Joskus kaveriporukan vaihtuminen oli ollut hyväksi: esimerkiksi osa nuorista kertoi, että liikuntaharrastuksen myötä oli ollut mahdollista löytää uusia kavereita, jotka olivat antaneet motivaatiota erota päihdeistä käyttävistä porukoista. Näiden nuorten kohdalla liikunnan merkitys itsessään ja siitä saatavat sosiaaliset kontaktit näyttivätkin monesti ohittavan esimerkiksi liikunnan terveysvaikutukset tai sen tiedostetut vaikutukset hyvinvointiin. Kavereille saattoi olla myös helpompaa puhua esimerkiksi päihteisiin liittyvistä asioista kuin omille vanhemmille tai muille läheisille:

Keskustelua kahden nuoren kanssa päihdeongelmien vaikutuksesta koko elämään ja siihen, miten mie-

lekäs harrastus antaa mahdollisuuden täyttää arkea jollain muulla kuin päihdeillä. Harrastusporukka voi myös olla keino erota omasta päihdeporukasta, koska elämään tulee muitakin ihmisiä kuin niitä, joilla on huono vaikutus omaan elämään. Puhuttiin myös, ettei psykoterapiasta ole hyötyä, jos päihdetilanne on hyvin heikko eikä kenelläkään nuoren elämässä olevalla aikuisella ole luultavasti tietoa tai ymmärrystä nuoren päihdetilanteen todellisesta vakavuudesta. Kavereilla on usein tarkempi tieto siitä, missä mennään. (Ote 2. työpajan kenttäpäiväkirjasta 31.5.2023)

Luonnolla on oma merkityksensä hyvinvoinnin lähteenä ja mielenterveyden edistäjänä (Rekola ym. 2024). Kestävän hyvinvoinnin *loving-olottuvuudessa* korostuva yhteys luontoon kohoo myös tutkimukseni nuorten puheissa merkitykselliseksi. Luonto itsessään koettiin tärkeäksi, mutta luonnossa oleminen kannusti myös lähtemään liikkeelle. Luonto tai eläimet saattoivat joissakin tapauksissa korvata puuttuvan kaverin: luontoa valokuvattaessa toisen ihmisen läsnäolo ei ole pakollista, hevostallilla hevonen voi korvata ihmisseuran ja koiralennillä koira riittää kaveriksi. Kaveriporukoissa harrastettiin kalastusta ja metsästyskin saattoi kiinnostaa. Toiveista kerrottaessa esiin tulivat myös lintubongaus, sieniretket ja villiyrttien kerääminen. Tämän *loving-olottuvuuden* toteutumista yhdessä muiden kanssa kitkautti kuitenkin se, että samanhenkistä porukkaa tai kavereita saattoi olla vaikea löytää.

Being – ”harrastaminen on aikuisten viisaus”

Kestävän hyvinvoinnin being-olottuvuutta Helne ja Hirvilampi (2021, 257-276) kuvaavat fyysisen, psyykkisen ja henkisen terveyden ja itsensä toteuttamisen termein. Being on hyvinvoinnin olottuvuuksista kokonaisvaltaisin: sen avulla ”kasvetaan ihmisyyteen”. Myös tämän tutkimuksen nuoret kertoivat fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn ole-

van merkityksellistä heidän hyvinvointinsa kannalta. Vaikka nuorilla oli erilaisia fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia tai sosiaalisia toimintakyvyn rajoituksia, se ei tarkoittanut sitä, etteivätkö he voisi kokea voivansa hyvin. Nuoret kuvasivat kuitenkin kaikissa tutkimuksen aineistoissa, kuinka suuri merkitys ”omalla jaksamisella” oli hyvinvointiin. Kun arki kuormittui, jaksaminen väheni. Osana kestävästä hyvinvoinnin being-ulottuvuutta ”jaksaminen” oli tärkeä ilmaisu ja vaikutti elämässä kokonaisvaltaisesti.

Tutkimuksen nuorten elämässä oli monenlaisia haasteita ja jaksamattomuutta. Osa haasteista vaikutti elämään hetkellisesti, osa oli läsnä elämässä kauan. Pääteet voivat aiheuttaa hetkellisiä tai pitkäaikaisia yhteisiin toimintoihin osallistumisen rajoitteita sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin esteitä. Liikunta-toimintoihin ei voinut osallistua päähtyneenä. Eräs nuori kertoikin SUP-lautailemaan (*stand up paddle*) tullessaan aloittavansa aamunsa aina oluella, mutta päästäkseen osallistumaan tapahtumaan joi kyseisenä aamuna alkoholittoman oluen. Monen nuoren osallistumista haittasivat psyykkiset esteet, esimerkiksi paniikkikohtaukset ja ahdistus. Vaikka nuorella olisi ollut halua lähteä mukaan, osallistuminen saattoi estyä, kun mieli ei antanut myöten:

Tänään terveystmittauspäivä. Jälleen yksi konkreettinen esimerkki siitä, kuinka haurasta paikalle pääseminen nuorille on: (yhdistyksen) ohjaaja oli mennyt kotiin saakka hakemaan nuorta tapahtumaan, johon hän kovasti haluaisi tulla mutta hän saa paniikkikohtauksen, eikä pysty poistumaan kotoaan tuettunakaan. (Ote kenttäpäiväkirjasta 4.10.2023)

Nuoret kertoivat myös, että oman sairastumisen tai pahoinvoinnin lisäksi läheisten sairastumiset vaikuttivat omaan vointiin ja jaksamiseen. Harrastaminen saattoi myös päättyä, jos esimerkiksi vanhempi sairastui eikä tämä pystynyt kuljettamaan nuorta harrastukseen tai perheen toimeentulo pienei

sairastumisen myötä. Kun läheinen sairastui, mielekäs tekeminen vapaa-ajalla ei ollut kokemuksellisesti tärkeää. Läheisiin ja kavereihin liittyvät huolet vaikuttivat omaankin osallistumismotivaatioon.

Haastattelija: Onks sulla jotain muuta vielä, tai tu-leeks mieleen vielä jotain tähän liittyen tai nuorten tilanteeseen liittyen tai jotain?

Nuori: Ei, ei oikeen mitään muuta semmosta ih-meellistä. Vähän huolettaa toi, miten täällä on toi... mulla on muutama kaveri, jotka on aika huonossa tilanteessa rahallisesti ja asunnon suhteen. Et ei niinkään harrastukseen liity. Et kun he ei tunnu saavan mitään apua, niin sitte huolettaa heidän puolestaan.

Haastattelija: Minkälaisia haasteita heillä on? Onks se enemmän, et ei pääse lähtee kotoa vai ihan jotain kodittomuuden tai asunnottomuuden riskiä, vai millaisia haasteita koet, että heillä on?

Nuori: Just se, että on hyvin masentunut. Ei tuu lähde ulos, on mieltynyt tuettua asumista, mut sekään asia ei ole edennyt mihinkään päin. Hän kävi sitä kuraattorille juttelemassa, niin se on vaan surullista seurata että, kun on pyydetty apua ja nostettu kättä, mut sitte ei oteta vastaan. Sitte se tilanne kestää pitkään. (H1)

Luonto on tärkeä osa kestävästä hyvinvoinnin *loving*-teemassa, mutta se tuli esiin myös pohdittaessa hyvinvoinnin *being*-ulottuvuutta – erityisesti kun sen todettiin lisäävän kokemuksia jaksamisesta. Nuorten toivomusten mukaisesti hankkeemme liikuntatoiminnoissa pyrittiinkin tekemään paljon luontoon ja eläimiin liittyviä asioita: tutustuttiin laavuihin ja retkitaitoihin sekä retkeiltiin, käytiin hevostallilla, lenkillä koirakavereiden kanssa ja avantouimassa. Taiteellisille nuorille luontokuvaaminen, luonnossa liikkuminen ja luonnon käyttäminen inspiraationa tai taiteen tekemisen välineenä oli motivoivaa:

(...) mä tykkään myös luontokuvata. Ja se on tosi mukavaa ja sillee hyvä kans, kun se kannustaa olemaan ulkona, koska itselle on aika vaikee lähtee ulos, jos ei tavallaan ole jotain hyvää syytä. (...) Niin se on mukava, et saa jonkun motivaattorin, et mä

käyn tämän polun tästä läpi ja katon, et mitä mä kuvaan ja sit meen kotiin ja tälläi. (H2)

Elämäkulussa nuorten kiinnostuksen kohteet tai harrastukset voivat muuttua lapsuuden harrastuksista aikuisuuden harrastuksiin. Tutkimukseni aineistoista tulee esiin, miten identiteetti voi kehkeytyä harrastamisen kautta, ja miten esimerkiksi tietty liikuntalaji voi auttaa ilmentämään identiteettiä. Subjektiviinen merkityksellisyyden kokemus tai ryhmä, jossa voi ilmentää omaa itseään vapaasti, voi löytyä myös harrastuksen tai harrastukseksi vakiintuneen tekemisen kautta:

(...) mun luokallani oli paljon, et jokainen oli oma persoonansa, mut heidät tunnistettiin vielä erityisesti, kun heillä oli joku harrastus. Et hän tykkää hevosista, hän on hevostyttö. Niin sillä tunnistetaan nopeesti. (H2)

Helneen ja Hirvilammin (2021) mukaan osa kestävästä hyvinvoinnin *being*-ulottuvuutta on ihmisenä kasvaminen: nuoren aikuistuminen ja matka kohti yhteiskunnan jäsenyyttä. Eräs tutkimukseni nuori kertoi haastattelussa, ettei hän ollut lapsena kovinkaan liikunnallinen, mutta iän myötä hyvinvointi ja terveys nousivat kuitenkin merkityksellisiksi. Hän kutsui tätä muutosta aikuistumiseksi ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista ”aikuisten viisaudeksi”. Ehkä nuoren kuvaamassa aikuistumisessa oli kyseessä myös Arnettin (2000) kuvailema identiteetin kehittyminen:

Siis nuorempana mä ajattelin, että liikunta on aivan hirveetä ja en ikinä haluu liikkuu ja mä en ikinä tuu menee salille. Niin justiinse se, et kyllä sä tuut menee ja sä tuut tykkää siitä. Se on ehkä sellainen aikuisten viisaus. Et jos sä tykkäätkin siitä, kun se tekee kuitenkin olon virkeeksi ja kun lähtee ulos, tai tekee jotain uutta tai tekee jotain mielekästä asiaa itselle. (...) Niin sit ehkä, kun vähän vanhenee, niin tulee niin sanotusti järkä pään, niin ehkä sit huomaa, että ne ajatukset voikin olla erilaiset,

mitä 13-vuotiaana tai 23-vuotiaana on. Ehkä se on tavallaan sitä aikuistumistakin. (H1)

Johtopäätökset

Toimintatutkimuksellisen hankkeeni keskeisenä tavoitteena on ollut yhdessä nuorten kanssa rakentaa mielekkäitä harrastusmahdollisuuksia niille, joiden elämäntilanteeseen liittyy erilaisia taloudellisia, sosiaalisia, psyykkisiä ja/tai fyysisiä ongelmia ja rajoitteita. Hankkeen tavoitteet ovat kytkettävissä kestävästä hyvinvoinnin käsitteellisiin jäsenyyksiin ja sen neljään analyttiseen ulottuvuuteen. Hankkeen tärkeitä käsitteitä ovat olleet vapaa-aika ja harrastukset, ja tässä artikkelissa painopiste on ollut erityisesti liikunnallisten harrastusten merkityksissä ja kitkoissa.

Nuorten kertomuksissa liikunta ei näyttyädy vain hyvinvoinnin lähteenä vaan etuoikeutena, johon ei ole varaa silloin, kun arjen perusedellytykset ovat uhattuina. Hyvinvointiteoreettisen *having*-ulottuvuuden saavuttamista vaikeuttavat vähäiset käytettävissä olevat resurssit; ne rajoittavat liikkumista ja ylipäätään mielekästä vapaa-aikaa ja tätä kautta myös kestävästä hyvinvoinnin rakentumista elämässä. Myös Helne ja Hirvilampi (2021, 295) ovat todenneet, että pienituloisuus rajaa toimintamahdollisuuksia yli hyvinvoinnin analyttisten ulottuvuuksien rajojen. Käytettävissä olevien taloudellisten resurssien lisäksi liikunnan harrastamista rajoittavat alueelliseen eriarvoisuuteen liittyvät asiat.

Harrastamiseksi nuoret määrittelevät asiat, joista he pitävät ja joihin haluavat käyttää aikaa. Nuorten puheissa *doing*-ulottuvuus saa muotonsa luovuudessa, yhteisöllisyydessä ja arjen pienissä onnistumisissa, jotka voivat toimia vastavoimana passivoivalle arjelle ja ulkoisille odotuksille. Näissä liikunta tai liikkuminen on usein osana, mutta implisiittisesti ja ikään kuin huomaamatta. Haastavissa elämäntilanteissa tai -vaiheissa elävien nuorten vapaa-aika

painottuu usein tekemisiin, joita ei nähdä liikunnan harrastamisena siinä mielessä kuin yhteiskunta sen yleisesti määrittää. Nuorten kerronnassa nousee esiin myös identiteetin ja oman itsen ilmentäminen liikuntalajin tai muun harrastuksen kautta. Osa tutkimukseni nuorista kokee liikunnallisen ihmisen identiteetin kaukaiseksi ja määrittelee itsensä ehkä tiedostamattakin urheilun ja liikunnan ”hyvän narratiivin” ulkopuolelle, vaikka olisi arjessaan liikunnallisesti hyvinkin aktiivinen.

Nuorten liikuntaan ja harrastuksiin kytkeytyvät sosiaaliset suhteet ovat monisyinen ja merkityksellinen osa kestävän hyvinvoinnin *loving*-ulottuvuutta. Yhteys toisiin (ihmisiin, eläimiin, luontoon), kuulumisen tunne ja arvostetuksi tuleminen eivät ole pelkkiä liikumisen sivutuotteita vaan usein tekemistä kannattelevia ja motivoivia voimia. Monen tutkimukseni nuoren kohdalla liikunnan ja urheilun ulossulkevuus on kuitenkin arkea. Nämä nuoret ovat monessa merkityksessä yhteiskunnan väliinpuotoajia: eivät vain opiskelussa ja työelämässä vaan myös vapaa-ajalla. Tämän tutkimuksen nuorilla ei ole samankaltaisia osallistumisen mahdollisuuksia kuin heidän ikätovereillaan (vrt. Kananen 2024.)

Tutkimukseen osallistuneet nuoret määrittelevät vapaa-ajaksi ajan, joka jää työn ja opiskelun ulkopuolelle. Liikunta ja muut harrastukset ovat heille parhaimmillaan osa mielekästä vapaa-aikaa. Vapaa-ajan määrittely muuttuu kuitenkin hankalaksi, jos kaikki aika on vapaa-aikaa esimerkiksi työttömyyden tai työkyvyttömyyden vuoksi. Kun päivässä ei ole mielekästä arjessa tai liikkeessä pitävää tekemistä eikä elämästä löydy iloa tuottavia asioita, hyvinvoinnin *being*-ulottuvuuden – elämän ja oman sisäisen merkityksellisyyden – löytäminen voi olla haastavaa.

Nuoruus on ajanjakso, johon kuuluu erilaisia elämäntapahtumia, käännekohtia ja nivelvaiheita, joiden kautta elämäntilanne järjesty. Nuoruuteen liittyy usein myös erilaisia haavoit-

tuvuuksia ja epävarmuuksia. Tässä tutkimuksessa nuoret kuvaavat omasta hyvinvoinnista huolehtimisen olevan ”aikuisten viisautta”, ja liikkuvaa, aktiivista ihmistä he kuvaavat ”kunnan kansalaiseksi”. Nuorten puheissa korostuu ajatus siitä, että aikuisuuteen liittyy tiettyä normatiiviseen aktiivisuuteen taipumista ja liikunnan ”hyvän narratiiviin” asettumista. Toivo ja toiveikkaus ovat kuitenkin osa hyvinvointia, ja nuoret näyttävät jäsentävän hyvinvointia moniulotteisesti ja holistisesti, mikä mukailee Helneen ja Hirvilammin (2021, 295) ajatusta kestävästä hyvinvoinnista.

Olen tarkastellut tässä artikkelissa mielekkään vapaa-ajan ja liikuntaharrastusten määrittelyä sekä merkityksellisyyttä nuorille, joiden elämäntilanteissa on ollut hetkellisiä tai pitkäkestoisia haasteita. Kestävän hyvinvoinnin viitekehys on auttanut hahmottamaan mielekkään harrastamisen monisyisyyttä ja kytköksiä nuorten arkielämään, sosiaalisiin suhteisiin ja heidän yhteiskunnalliseen asemaansa. Tämän tutkimuksen nuoret kaipaavat harrastamisessaan sosiaalisia kontakteja, merkityksellisyyden tunnetta ja oman hyvinvoinnin kohentumista sen eri ulottuvuuksilla. Se, että nuorille tarjotaan muiden aktivointitoimien lisäksi ylhäältä päin hallinnoitua liikunnallista tekemistä ja harrastamista, ei välttämättä palvele kaikkien nuorten kaipaamia asioita – on siis annettava mahdollisuuksia omaehtoiseen toimimiseen, omanlaiseen fyysisyyteen ja ennen kaikkea omanlaiseksi liikkujaksi kasvamiseen. Jos nuorille annetaan mahdollisuuksia osallistua harrastusten ja liikkumismahdollisuuksien ideointiin, suunnitteluun ja toteuttamiseen, myös osallistuminen, toimijuus ja hyvinvointi voivat edetä kestävästi ja laaja-alaisesti.

Lähteet

Aarresola, Outi & Manner, Joel & Berg, Päivi & Harjunen, Hannele (2022) Itsenäistyvien nuorten liikunnan harrastaminen eri elämäntilanteissa –

- tarkennettuja katseita liikuntapolitiikkaan. Teoksessa Sinikka Aappola-Kari (toim.) *Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022*. Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 74 & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 244 & Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2023: 8. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura, 125–140.
- Allardt, Erik (1976) *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Armila, Päivi & Halonen, Terhi & Sivenius, Ari & Haantio, Santtu (2024) *Syrjäseutu lasten ja nuorten liikkumisen tilana. STOP! Tässä seison enkä muuta voi? -tutkimushankkeen loppuraportti*. Helsinki: Kunnallisalan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu 120.
- Arnett, Jeffrey (2000) Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *The American Psychologist* 55 (5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Berg, Päivi (2025) Hyvässä ja pahassa: lasten ja nuorten vertaisuusuhdeiden merkitys liikuntaharrastuksessa. Teoksessa Anna Kanerva (toim.) *Joustava harrastus, jutteleva ohjaaja ja muita tutkijoiden suosituksia lasten ja nuorten harrastustoiminnan ohjaajille*. Helsinki: Taideyliopisto, 29–38.
- Braun, Virginia & Clarke, Victoria (2021) *Thematic Analysis*. Lontoo: Sage Publications Ltd UK.
- Haanpää, Leena & Salasuo, Mikko (2019) Alkusanat: Harrastustakuuselvitys Nuorisotutkimusverkoston osaamiskeskukseen tehtävänä. Teoksessa Leena Haanpää (toim.) *Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla*. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 147. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 8–11.
- Hakanen, Tiina & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (2018) *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 61 & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 215 & Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2019: 2. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura.
- Hakanen, Tiina & Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko (2019) Toimintarajoitteet vaikuttavat liikunnan harrastamisen säännöllisyyteen ja liikuntasuosittelusten täyttymiseen. Teoksessa Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.) *Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta*. Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 62 & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 142 & Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 5. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura, 12–16.
- Halonen, Terhi (2017) Peloista pahin – Etnografinen tutkimus asunnottomuuden herättämistä kokemuksista itäsuomalaisen nuorten keskuudessa. *Historiatieteellinen aikakauskirja* 14, 7–23.
- Harinen, Päivi (2013) Matto- ja maitolaitureilla. Hylkysyrjän nuoret ja vapaa-ajan ongelma. Teoksessa Jussi Ronkainen & Marika Punamäki (toim.) *Nuoret ja syrjäytyminen Itä-Suomessa*. Juvenia & Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, Tutkimuksia ja raportteja 78. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 131–150.
- Heikkinen, Hannu L.T. & Kauko, Mervi & Salo, Petri (2023) Mitä toimintatutkimus on ja miten sitä tehdään. Teoksessa Hannu L.T. Heikkinen, Mervi Kauko & Petri Salo (toim.) *Toimintatutkimus*. Tampere: Vastapaino, 17–38.
- Helne, Tuula & Hirvilampi, Tuuli (2021) *Puristuksissa? Kestävän hyvinvoinnin ehdot*. Kelan tutkimus. Helsinki: Kela.
- Honkatukia, Päivi & Kiilakoski, Tomi & Suurpää, Leena (2018) Aineistosta analyysiin. Teoksessa Tomi Kiilakoski & Päivi Honkatukia (toim.) *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 206. Tampere: Nuorisotutkimusseura, 351–371.
- Jussila, Juuso (2024) Liikunta – lääke myös mielelle? *Liikunta & Tiede* 4, 56–58.
- Kananen, Marko (2024) Epäasiallinen kohtelu ja siitä vaikeneminen suomalaisessa kilpaurheilussa. Teoksessa Jouko Kokkonen (toim.) *Urheilun murros*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 178. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 150–162.
- Käyhkö, Mari (2017) Kotoa pois pakotetut? Syrjäseutujen nuorten toiselle asteelle siirtyminen ja koulutuksen alueellinen eriarvoisuus. Teoksessa Päivi Armila, Terhi Halonen & Mari Käyhkö (toim.) *Reunamerkitöjä Hylkysyrjästä - Nuorten elämänraameja ja tulevaisuudenkuvia harvaanasutulla maaseudulla*. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 117. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 74–96.
- Liikuntalaki 390/2015. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/390> (Viitattu 31.1.2025.)
- Lidman, Satu (2024) *Kaikkien oikeus liikkua – kohti sukupuoli- ja kehotietoista liikuntakulttuuria*. Helsinki: Gaudeamus.
- Martin, Leena & Kokko, Sami & Villberg, Jari & Suomi, Kimmo & Ng, Kwok (2023) Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Sami Kokko & Leena Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2023:1. Helsinki: Opetus- ja kulttuuri-

- ministeriö, 16–30.
- Mulari, Heta & Hartman, Maarit (2024) "Mitenkähän tää nyt selitetään? Apua!" Menetelmällisiä mahdollisuuksia kehollisen tiedon ja flowtaiteen ymmärtämiseen. *Nuorisotutkimus* 42 (2), 35–50.
- Niemi, Petteri & Rautiainen, Antti & Kannasoja, Sirpa & Haapakoski, Kaisa & Pellinen, Jukka & Mäntysaari, Mikko (2017) Hyvinvoinnin teoriat hyvinvoinnin edistämisessä ja poliittisessa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus* 36 (3), 166–181.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2016/1285>. (Viitattu 19.8.2024.)
- Ojanen, Karoliina (2011) *Tyttöjen toinen koti: etnografinen tutkimus tyttökuultuurista ratsastustallilla*. Väitöskirja. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- OKM (2019) *Harrastamisen strategia*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Helsinki: opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Paju, Elina & Näre, Lena & Haikkola, Lotta & Krivosos, Daria (2020) Human Capitalisation in Activation: Investing in the Bodies, Selves and Skills of Unemployed Youth in Finland. *European Journal of Cultural and Political Sociology* 7 (1), 7–28.
- Pikkupeura, Vilma & Asunta, Piritta & Villberg, Jari & Rintala, Pauli (2020) Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. *Liikunta & Tiede* 57 (1), 62–69.
- Pyy-Martikainen, Marjo & Simanainen, Miska (2024) *Mikrosimulointi: Sosiaaliturvaleikkaukset iskevät jo ennestään pienituloisiin nuoriin*. Kelan tutkimusblogi. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/919109/mikrosimulointi-sosiaaliturvaleikkaukset-iskevät-jo-ennestään-pienituloisiin-nuoriin>. (Viitattu 15.11.2024.)
- Rekola, Hanna & Kurkinen, Karoliina & Tolmunen, Tommi & Pentikäinen, Heikki & Lakka, Timo A. & Mäki-Opas, Tomi (2024) Luonnossa vietetyn ajan ja liikunnan yhteydet positiiviseen mielen-terveyteen työelämän ulkopuolella olevilla pohjoissavolaisilla. *Liikunta & Tiede* 61 (1), 105–111.
- Ryynänen, Sanna & Rannikko, Anni (2021) Johdanto. Teoksessa Sanna Ryynänen & Anni Rannikko (toim.). *Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Smith, Patrick J. & Merwin, Rhonda M. (2021) The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual Review of Medicine* 27:72, 45–62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2014/1301>. (Viitattu 20.9.2024.)
- STM (2021) *Tavoitteellinen työ hyvinvointitalouden edistämiseksi jatkuu Suomessa ja kansainvälisesti*. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/tavoitteellinen-tyo-hyvinvointitalouden-edistamiseksi-jatkuu-suomessa-ja-kansainvalisesti> (Viitattu 14.11.2024.)
- Teittinen, Antti & Vesala, Hannu T. (2019) Vammaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen vertailua eivammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen. Teoksessa Tiina Hakanen, Sami Myllyniemi & Mikko Salasuo (toim.) *Takuulla liikuntaa. Kyselytutkimus toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta ja vapaa-ajasta*. Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 62 & Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 142 & Valtion liikuntaneuvosto, julkaisuja 2019:5. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö & Nuorisotutkimusseura, 47–58.
- Terveydenhuoltolaki (1326/2010). <https://finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326> (Viitattu 31.1.2025.)
- Timonen, Johanna & Niemelä, Mika & Hakko, Helinä & Alakokkare, Anni & Räsänen, Sami (2022) Social leisure time activities as a mediating link between self-reported psychological symptoms in adolescence and psychiatric morbidity by young adulthood: the Northern Finland 1986 Birth Cohort study. *European Child & Adolescent Psychiatry* 32, 2569–2580. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02107-2>
- THL (2024a) *Elintavat ja ravitsemus – Liikunnan terveyshyödyt*. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> (Viitattu 31.1.2025.)
- THL (2024b) *Planetaarinen terveys ja hyvinvointi*. <https://thl.fi/thl/tietoa-meista/vaikuttamistavoitteet/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi> (Viitattu 31.1.2025.)
- Valtioneuvosto (2017) *Nuorten syrjäytymisen vähentäminen*. Hallituksen puoliväliriihi, 27.4.2017.
- Valtioneuvosto (2023) *Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma*. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58.
- Vinberg, Johanna (2022) *Lapsen ääni raportti. Lasten ja perheen kokemuksia perheen pienituloisuudesta: hyvinvoinnin vajeet ja haasteet*. Pelastakaa Lapset ry.
- Waterman, Alan S. (2008) Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology* 3 (4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- WHO (2018) *Global action plan on physical activity 2018–2030. More active people for healthier world*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1> (Viitattu 15.10.2024.)