

# Arvio toimintamallista: Liikuntakaveri – vapaaehtoinen tukena liikunnan harrastamisessa

Liikuntakaveri on toimintaan koulutettu vapaaehtoinen, joka tukee liikunnan aloittamista ja sen harrastamista. Tavoitteena on vahvistaa vähän liikkuvien henkilöiden osallisuutta madaltamalla kynnystä liikuntaan kaverin avulla.

**Malli on arvioitu**<sup>1</sup> osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

## Kehittäjä

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke (ESR 1.6.2018 – 31.8.2021). Hanketta toteutetaan Oulussa, Pudasjärvellä, Raahessa, Muhoksella ja lissä. Hanketta toteuttavat Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

## Kehittäjän yhteyshenkilöt:

- Taina Linna ja Jenna Ojala, projektityöntekijät, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka, p. 050 3126866
- Kristiina Kangas ja Heidi Hahtola, projektityöntekijät, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, p. 050 348 3665, heidimys(at)gmail.com

---

<sup>1</sup> Malli on arvioitu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjen osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös

Samankaltaista toimintaa on kehitetty kulttuurin ja taiteen saralla esimerkiksi Kulttuuriluotsitoiminnan valtakunnallisessa kehittämissankkeessa (OKM 2017–2019).  
[Kulttuuriluotsitoiminta – vapaaehtoinen tukena kulttuuriosallistumisessa \(Innokylä\)](#)

PARTY Parempaa työ- ja toimintakykyä -hankkeen Turun osahankkeessa (ESR 2015–2018) kehitettiin maksuton Kimmoke-ranneke, jonka avulla tuettiin ryhmätoimintaan osallistuvien kulttuuri-, liikunta- ja vapaa-ajan toimintaa.

[Vapaa-ajan ranneke kimmokkeena yhdessä virkistymiseen \(Innokylä\)](#)

Lisäksi kaveritoimintaa on kehitetty useissa hankkeissa ja toiminnoissa useimmin kulttuuriin, liikuntaan tai ympäristöön liittyen.

Lue lisää: [Nousiainen, Marko \(2017\) Selvitys kulttuuri-, liikunta- ja ympäristöluotsitoiminnasta Suomessa \(pdf\)](#)

## Mallin kuvaus

Liikuntakaveritoiminnassa toisena osapuolena on täysi-ikäinen, liikuntakaverikoulutuksen saanut vapaaehtoinen ja toisena osapuolena liikuntakaveria kaipaava henkilö. Osapuolia yhdistää ja toimintaa toteuttaa vapaaehtoisorganisaatio. Toiminta kohdistuu etenkin heikommassa asemassa oleviin henkilöihin, joita perinteinen urheiluseuratoiminta tai ryhmätoiminta ei tavoita tai houkuta. Liikuntakaverin tuella madalletaan kynnystä liikunnan harrastamiselle ja arkiaktiivisuuden lisäämiselle.

Jo vähäinen liikunnan määrän lisääminen ja matalatehoinenkin liikunta tuottavat terveyshyötyjä etenkin aiemmin vähän liikkuneille. Samalla toiminta tarjoaa sosiaalista kanssakäymistä ja mahdollistaa vuorovaikutustaitojen harjoittelun, mikä lisää osallisuuden kokemusta ja voi helpottaa itsenäistä harrastamista myöhemmin.

## Toimintaympäristö

Toimintaympäristönä ovat kotikunnan tai lähiseudun liikuntapalvelut, kuten sisä- ja ulkoliikuntapaikat, ryhmätoiminnot sekä muut liikuntamahdollisuudet kuten lähiluonto. Liikuntaympäristö valikoituu liikuntakaveriparin yhteisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Toiminta sopii sovellettavaksi koko maan alueella.

## Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Kohderyhmänä ovat erityisesti heikoimmassa asemassa olevat henkilöt, joita perinteinen urheiluseuratoiminta tai ryhmätoiminta ei tavoita tai houkuta ja jotka kaipaavat kaveria



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

liikkumiseen. Kaveritoiminnan toisena osapuolena ovat liikuntakaverit eli liikuntakaverikoulutuksen saaneet vapaaehtoiset.

Osapuolia yhdistää ja toimintaa toteuttaa vapaaehtoisorganisaatio: esimerkiksi yhdistys, seurakunta tai muu taho, jolla on vapaaehtoistoimintaa.

Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi hankkeet, kunnan eri toimialat, kuten sosiaali- ja terveystoimi, nuorisotoimi, liikuntatoimi tai työllisyyspalvelut, sekä oppilaitokset ja muut tahot, jotka kohtaavat kohderyhmiin kuuluvia henkilöitä ja voivat ohjata heitä toiminnan piiriin.

## Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

### Liikuntakaveriparien muodostaminen

Liikuntakaveria kaipaavia henkilöitä voidaan tavoitella esimerkiksi etsivän työn, yhdistysten (esim. SPR), hankkeiden ja työpajatoiminnan kautta. Myös avointa ilmoittelua esimerkiksi ilmoitustauluilla tai netissä voidaan käyttää. Liikuntakaveria kaipaava voi myös itse ilmaista toimintaa järjestävälle taholle halunsa saada liikuntakaveri. Vapaaehtoisten liikuntakaverien rekrytoinnissa voidaan hyödyntää kunkin vapaaehtoisorganisaation omia jo olemassa olevia toimintatapoja, kuten ilmoitukset omilla nettisivuilla, sosiaalisessa mediassa tai paikallislehdissä.

Toimintaa organisoiva taho haastattelee sekä liikuntakaveria kaipaavat että liikuntakaveriksi ilmoittautuneet, jotta se pystyy muodostamaan sopivat liikuntakaveriparit ja varmistumaan henkilöiden sopivuudesta toimintaan. Haastatteluilla selvitetään esimerkiksi asiakkaan kiinnostuksen kohteet ja toiveet iästä ja sukupuolesta, sekä liikuntakaveriksi ryhtyjältä muun muassa rikostaustaote, mikäli toimitaan alaikäisten kanssa. Liikuntakaverina voi toimia kuka tahansa, joka on kiinnostunut liikkumisesta ja kaverina toimimisesta, ja jolla on innostusta ja avoimuutta kokeilla uutta. Hän ei ole valmentaja tai liikunnan ammattilainen, vaan vapaaehtoinen vierellä kulkija. Liikuntakaveritoiminnan kaltaiseen vapaaehtoistoimintaan olisi hyvä sitoutua vähintään noin puolesta vuodesta vuoteen.

### Liikuntakaverikoulutus

Toimintaa organisoiva taho järjestää vapaaehtoisille liikuntakaverikoulutuksen, jossa käsitellään matalan kynnyksen liikuntatoiminnassa huomioitavia asioita, kuten kaveria kaipaavan toiveita ja jaksamista. Koulutuksessa käsitellään myös haastavassa tilanteessa olevan henkilön kohtaamista, yhteyden ottamista (esim. viesti vrt. puhelinsoitto) ja motivointia. Liikunnan fyysisen kuormittavuuden lisäksi huomioidaan liikuntalajien psyykinen



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



kuormittavuus: tapahtuuko liikunnan harrastaminen yksin, kaverin kanssa vai ryhmässä, tai miten paljon kussakin lajissa ollaan kontaktissa toisiin. Liikunta kehoitetaan aloittamaan lajeista, joissa on fyysisesti ja psyykkisesti matala kuormitus.

Koulutuksessa kannustetaan maksuttomiin ja edullisiin liikuntamuotoihin, joita tuettava henkilö voi jatkaa myös liikuntakaveritoiminnan jälkeen. Koulutuksessa on hyvä käydä läpi käytännön reunaehdot toiminnalle, kuten mahdollisten kaveritoiminnasta aiheutuvien kustannusten korvaaminen ja vakuutusten hankkiminen. Lisäksi tulee sopia yhteinen tapa viestiä sekä vapaaehtoisen ja organisaation että vapaaehtoisen ja hänen parinsa välillä. Kohderyhmän mukaisesti voidaan toteuttaa osioita myös erityisryhmien, kuten lievästi kehitysvammaisten, kohtaamisesta. Koulutuksessa voidaan hyödyntää vapaaehtoisille laadittua Liikuntakaverin työkirjaa.

[Liikuntakaverin työkirja \(pdf\)](#) ja [NOVA2-hankkeen materiaalit \(Popli.fi\)](#)

### Liikuntakaveritoiminta käytännössä

Liikuntakaveri tukee pariaan liikunnan harrastamisessa esimerkiksi lähtemällä juttuseuraksi kävelylle tai mukaan kokeilemaan uutta lajia. Liikuntakaveripari sopii keskenään, kuinka usein ja millaisen liikunnan merkeissä he tapaavat. Näin osapuolet pääsevät yhdessä vaikuttamaan toiminnan sisältöön ja osapuolten sitoutuminen toimintaan voi parantua. Oleellista on, että pari löytää heille sopivan yhteydenpitotavan.

Vapaaehtoisille voidaan järjestää virkistys- ja vertaistapaamisia, joissa on mukavaa yhteistä tekemistä ja mahdollisuus antaa palautetta toiminnasta. Lisäksi vapaaehtoiset voivat käydä läpi mahdollisia toiminnassa eteen tulleita haastavia tilanteita esimerkiksi liikuntakaveriparin tavoittamisessa ja motivoinnissa. Yhteisillä tapaamisilla voidaan auttaa toimintaan motivoitumisessa ja sitoutumisessa. On hyvä, että vapaaehtoisilla on aina mahdollisuus olla yhteydessä vapaaehtoisorganisaatioonsa esimerkiksi mahdollisten ongelmatilanteiden varalta.

### Toiminnan kehittäminen

Toiminnan kehittämisen (esim. markkinointi, koulutus) kannalta on tärkeää kerätä palautetta kummaltakin liikuntakaveriparin osapuolelta. Kokemuksia voidaan kerätä toiminnan aikana esimerkiksi palautekyselyllä ja vapaaehtoisilta liikuntakavereilta myös päiväkirjan muodossa. Kokemuksia voidaan kerätä myös tapaamisten yhteydessä, joihin voidaan kutsua kummatkin tai vain toinen liikuntakaveriparien osapuolista.

Palautetta on mielekästä kysyä, kun osapuolet ovat ehtineet olla jo hetken aikaa toiminnassa mukana. Palautetta on myös hyvä käydä yhdessä läpi palautteen antajien kanssa,



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



anonymiteetti huomioiden. Kyselyitä toteutettaessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, että ne ovat vaivattomasti ja nopeasti vastattavia. Näin vastausaktiivisuus saadaan mahdollisimman korkeaksi ja kyselyn havainnot mahdollisimman hyödynnettäviksi. Vastausaktiivisuutta voidaan pyrkiä nostamaan myös esimerkiksi arpomalla palkinto vastanneiden kesken.

### Tarvittavat resurssit

Liikuntakaveritoiminnan järjestämiseksi tarvitaan organisoiva taho, joka ottaa vastaan vapaaehtoisten ja liikuntakaveria kaipaavien tiedot, haastattelee molemmat ja etsii sekä yhdistää sopivat liikuntakaveriparit. Kyseinen taho myös auttaa mahdollisissa ongelmatilanteissa, esimerkiksi jos vapaaehtoinen ei saa aluksi yhteyttä pariinsa. Organisoivan tahon sisällä tulee olla henkilö, jolla on kohderyhmän ja vapaaehtoisten kanssa toimimiseen liittyvää osaamista ja motivaatiota sekä riittävästi aikaa tehtäville. Toiminnan onnistumisen kannalta toimintaa organisoivien on myös hyvä tuntea niin kohderyhmän mahdolliset erityispiirteet kuin alueen liikuntamahdollisuudetkin.

Henkilö-, aika- ja raharesursseja tarvitaan toiminnan käynnistämisen ja liikuntakaveriparien muodostamisen lisäksi palautteen keräämiseen ja analysointiin. Samoin liikuntakaverikoulutuksen suunnitteluun ja toteuttamiseen tulee varata tarvittava aika, materiaalit ja tilat sekä varautua näiden mahdollisiin kustannuksiin. Lisäksi tulee selvittää, voidaanko koulutus toteuttaa oman henkilöstön voimin vai hyödynnetäänkö ostopalveluja. Mahdollisesti myös kaveritoiminnasta aiheutuvien kustannuksiin, kuten organisaation tukemiin tai tarjoamiin liikuntapaikkamaksuihin sekä vakuutusmaksuihin, tulee varautua.

Toimintaa sujuvoittaa, mikäli toteuttavalla organisaatiolla on jo ennestään kokemusta vapaaehtoistoiminnasta, kontakteja vapaaehtoiisiin, olemassa olevat vapaaehtoistoiminnan rakenteet ja mahdollisuus tavoittaa vapaaehtoisia ja/tai kohderyhmään kuuluvia oman organisaation sisältä. Toiminta voidaan organisoida myös yhteistyössä eri tahojen kanssa, mikäli yhdellä toimijalla ei ole kaikkia tarvittavia resursseja.

Organisaatiolla tulee olla mahdollisuus markkinoida toimintaa ja säilyttää liikuntakaveriparien tiedot tietoturvalisella tavalla. Kaikille avoin ja mahdollisimman neutraali järjestö antanee parhaat mahdolliset edellytykset toiminnan järjestämiselle.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Vinkit toimintamallin soveltajalle

### Liikuntakaveritoimintaa kehitettiin NOVA2-hankkeessa

NOVA2-hankkeessa liikuntakaveritoiminnassa on toisena osapuolena ollut täysi-ikäinen, liikuntakaverikoulutuksen saanut vapaaehtoinen ja toisena osapuolena liikuntakaveria kaipaava nuori (15-29 -vuotias). Toiminta on kohdistunut etenkin heikoimmassa asemassa oleviin nuoriin. Toimintamallia voidaan soveltaa myös muihin ikä- ja kohderyhmiin.

### Liikuntakaverikoulutuksen toteuttaminen

Kaikki liikuntakaveritoiminnassa mukana olevat vapaaehtoiset osallistuivat neljä tuntia kestävään liikuntakaverikoulutukseen. Liikuntakaverikoulutukset toteutuivat yhteistyössä vapaaehtoisorganisaation ja nuorisotyötä tekevien henkilöiden kanssa. Vapaaehtoistyötä tekevä organisaatio vastasi koulutuksessa vapaaehtoistyön esittelystä ja nuorisotyötä tekevä henkilö (Oulun kaupungin etsivä nuorisotyöntekijä) osuudesta, jossa käsiteltiin nuorten kohtaamista. Koulutuksen toteutustapa oli osallistava ja sisälsi pohdintaa muun muassa omista liikuntamotiiveista. Koulutusta markkinoitiin mukana olevien vapaaehtoisorganisaatioiden sekä hankkeen sosiaalisen median kautta uusille ja jo toiminnassa mukana oleville vapaaehtoisille.

### Kustannukset

NOVA2-hankkeen aikana toteutetussa liikuntakaveritoiminnassa on tuettu käyntejä muutamiin liikuntapaikkoihin. Mikäli nuori halusi kokeilla maksullista liikuntatoimintaa, tuli hänen kustantaa myös liikuntakaverinsa maksut. On hyvä huomata, että harrastustoiminnan rahoittamiseen voi hakea erilaisia avustuksia. Esimerkiksi nuorella, jolla on sosiaalisen kuntoutuksen päätös, on mahdollista saada lisätukea harrastusta varten sosiaaliohjaajan kautta.

NOVA2-hankkeessa molemmilla liikuntakaveriparin osapuolilla oli toteuttajaorganisaatioiden järjestämä vakuutus heidän liikkuaan osana liikuntakaveritoimintaa. NOVA2-hankkeessa toteutetussa toiminnassa ei korvattu polttoaine- tai matkakuluja, eikä liikuntakaverin kuljettamista omalla autolla suositeltu.

### Muuta huomioitavaa

Liikuntakaveritoimintaa suunniteltaessa on hyvä ottaa huomioon, millaisia edellytyksiä toiminnalle on toteutuspaikkakunnalla. Esimerkiksi haja-asutusalueilla pitkät välimatkat saattavat olla haaste. Toiminnan kestävyys kannalta on tärkeää, että liikuntakaveriparin osapuolet olisivat joko samalta alueelta tai pystyisivät tavoittamaan toisensa esimerkiksi



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



opiskelu- tai työliikkumisten puitteissa. Etukäteen tulisi myös miettiä, minkälaisia liikkumisen mahdollisuuksia paikkakunnalla on, ja erityisesti, mitä voidaan tehdä maksutta tai vähäisillä kustannuksilla.

Vapaaehtoisten tavoittamisessa ja liikuntakaveriparien muodostamisessa kannattaa huomioida, että monesti vapaaehtoiset ovat ikääntyneempiä henkilöitä. Tämä voi tuntua hankalalta nuorelle, jos toiveena on suurin piirtein oman ikäinen vapaaehtoinen. Kannattaakin pyrkiä mahdollisuuksien mukaan tavoittamaan ja motivoimaan myös nuorempia ikäryhmiä vapaaehtoisiksi. Liikuntakaveritoimintaa voi tarjota kaikenikäisille, vaikka hankkeessa kohderyhmänä olivat 15-29-vuotiaat.

Vapaaehtoisilta saadun palautteen perusteella heille oli osittain yllättävää, miten haastavaa nuoren tavoittaminen ja motivointi on. Vapaaehtoisia jäi pois heti alkuvaiheessa, jos sopivaa liikuntaparia ei löytynyt, nuoreen ei saatu yhteyttä tai yhteistä ajankohtaa ei tuntunut löytyvän. Osaaminen ja innostus voi hiipua, jos koulutuksen jälkeen menee liian pitkä aika, ennen kuin löytyy sopiva pari tai jos alun jälkeen ei ole mitään koulutusta tai virkistystoimintaa. Nuorten motivointia ja haasteiden kohtaamista käsitellään Liikuntakaverikoulutuksessa. Vapaaehtoisten nostamia haasteita ja kysymyksiä voidaan käsitellä myös vapaaehtoisten virkistystilaisuuksissa.

Hankkeessa kokeiltiin myös oppilaitosyhteistyötä ammatillisen oppilaitoksen kanssa. Tarkoituksena oli, että opiskelijat voisivat toimia vapaaehtoisina liikuntakavereina nuorille. Haasteeksi muodostui opintojakson lyhyt kesto verrattuna vapaaehtoistoimintaan tarvittavaan sitoutumiseen.

## Mallin arviointi

### Osallisuuden toteutuminen mallissa

#### Osallisuus omassa elämässä

Toiminnassa on kyse matalan kynnyksen liikunnasta, jolloin lajiosaamista ei tarvita. Osallistumisen maksuttomuus tai edullisuus mahdollistaa kokeilut, joihin kaveria hakevalla ei muuten olisi mahdollisuutta, mikä lisää yhdenvertaisuuden kokemusta.

Vapaaehtoinen liikuntakaveri on vertainen ja tukija, jonka kanssa on mahdollisuus sopia liikkumisesta ja lähteä liikkumaan kahdestaan, jos ryhmässä liikkuminen tai uuteen liikuntapaikkaan tai -lajiin tutustuminen tuntuu haastavalta. Toiminta madaltaa siten sosiaalisia ja psyykkisiä esteitä liikunnan harrastamiselle ja osallistumiskertojen myötä myös mahdollisia fyysisiä esteitä. Samalla tarjoutuu mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun, mikä voi helpottaa itsenäistä harrastamista myöhemmin. Toiminta tarjoaa myös mahdollisuuden irrottautua tavanomaisesta arjesta, ilmaista itseään, kokea onnistumisen ja oppimisen kokemuksia, löytää itsestään uusia voimavaroja sekä tutustua uudenlaisiin toiminta- ja ajattelutapoihin liikuntakaverin myötä.

Mukana oleville vapaaehtoisille toiminta tarjoaa mahdollisuuden mielekkääseen ja merkitykselliseen tekemiseen sekä seuran saamiseen niin liikuntakaverin kuin vapaaehtoisten tapaamisten myötä. Vapaaehtoinen saa kokemusta ja oppia, josta hänelle voi olla hyötyä esimerkiksi opiskelu- tai työelämässä. Mukaan voi tulla eri-ikäisiä ja erilaiset taustat omaavia vapaaehtoisia.

### **Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa**

Kaverien yhteen saattamisessa huomioidaan osapuolten kiinnostuksen kohteet sekä toiveet muun muassa kaverin iästä ja sukupuolesta. Koska kaveriparit myös päättävät keskenään esimerkiksi kuinka usein ja missä merkeissä tapaavat, heillä on mahdollisuus tehdä kaveruudestaan oman näköistään ja siten mielekästä.

Toiminta vahvistaa samalla liikuntakaveria hakeneiden yleisiä kansalaistaitoja, kuten oman mielipiteen ilmaisemisella vaikuttaminen, toisten kunnioittava kohtaaminen, etäyhteyksien hyödyntäminen ja yhteiskunnan palveluiden käyttäminen. Vapaaehtoiset saavat toiminnassa mukana olemalla mahdollisuuden vaikuttaa tärkeiksi kokemiinsa asioihin, mihin he saavat myös tukea ja koulutusta. Vapaaehtoinen sopii omista lähtökohdistaan ja mahdollisuuksistaan käsin niin toimintaa organisoivan tahon kuin liikuntakaveriparin kanssa, millaisiin tehtäviin ja miten usein tai kauan hän toimintaan osallistuu. Vapaaehtoisten koulutus toteutetaan osallistavasti, pyrkien hyödyntämään vapaaehtoisten omaa asiantuntemusta ja kokemuksia.

Liikuntakaveriparin osapuolilta kerätään kokemuksia ja palautetta toiminnan aikana. Vapaaehtoiset liikuntakaverit kirjaavat lisäksi jokaisen tapaamisen jälkeen päiväkirjaan tapaamisen perustiedot ja millaiset tuntemukset tapaamisesta jäi. Toimintaa kehitetään saadun palautteen perusteella. Näin toiminnassa mukana olevilla on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, joka koskettaa paitsi heitä itseään, myös muita toimintaan osallistuvia.

Toimintaa organisoiva taho saa puolestaan mahdollisuuden kehittää toimintaansa ja verkostojaan, esimerkiksi löytää vapaaehtoisia ja työntekijöitä. Liikuntakaveritoiminnasta voi muotoutua organisaatiolle oma toimintamalli. Organisaatiolle vapaaehtoisuusyhteistyö on mahdollisuus toteuttaa omia tavoitteitaan ja vaikuttaa yhteiskunnassa, koska liikuntakaveria etsivän kaltaisia työntekijöitä on harvassa.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





## Osallisuus yhteisestä hyvästä

Toimintamallin ajatuksena on, että liikuntakaveriparin osapuolet ovat keskenään tasavertaisia kavereita. Vapaaehtoiseksi voi lähtökohtaisesti ilmoittautua kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut, jolla on mahdollisuus sitoutua parinsa vierellä kulkijaksi vähintään noin puolen vuoden ajaksi. Toiminnan kautta vapaaehtoiset ja toimintaa organisoivat tahot saavat mahdollisuuden olla rakentamassa hyvinvointia ja osallisuutta toimintaan osallistuville, mikä voi heijastua myös yhteisölliseen hyvinvointiin alueella. Myös muut kuin toimintaa suoranaisesti toteuttavat tahot voivat ohjata asiakkaita ja myös vapaaehtoisia toiminnan piiriin.

Koska toiminta on erityisesti suunnattu heikommassa asemassa oleville, on sen kautta mahdollista vahvistaa heidän yhdenvertaisuuden kokemuksiaan sekä tukea pääsemistä osalliseksi yhteisestä hyvästä ja yhteisöstä. Lisäksi mikäli onnistutaan innostamaan vähän liikkuvia liikkumaan, liikkumattomuudesta aiheutuvat yhteiskunnalliset seuraukset, kuten sosiaali- ja terveyspalveluiden ja työttömyysturvan kustannukset sekä tuloverojen menetys, saattavat pienentyä.

## Osallisuutta edistävien rakenteiden luominen

Toimintamallilla on tuotu uutta sisältöä olemassa oleviin vapaaehtoistyön ja ystävätoiminnan rakenteisiin. Erityisesti nuorille ja nuorille aikuisille kohdennettu liikuntakaveritoiminta on vielä melko harvinaista. Näin tarjotaan toiminnassa mukana oleville yksi osallistumisen väylä lisää. Osapuolet myös oppivat toiminnasta ja sen erityispiirteistä verrattuna muuhun vapaaehtoistoimintaan, mikä lisää varmuutta toteuttaa toimintaa pysyvänä toimintamallina. Lisäksi toimintaa ja vaikuttavuuden arviointia esitellään päättäjille ja pyritään sitä kautta edistämään liikunnan asemaa myös vapaaehtoistyössä.

## Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Tällä hetkellä toimintamallissa kuvatun kaltaista liikuntakaveritoimintaa on tarjolla lapsille ja alle 18-vuotiaille nuorille esimerkiksi Pelastakaa Lapset ry:n kautta ja ikäihmisille ulkoiluystävätoimintana eri vapaaehtoisjärjestöjen ja seurakuntien toimesta. Erityisesti nuorille kohdennettu liikuntakaveritoiminta on vielä melko satunnaista<sup>2</sup>. Toimintaa on kuitenkin virinnyt eri puolilla Suomea. Esimerkiksi Heinolassa vastaavaa toimintaa on

---

<sup>2</sup> [Nousiainen, Marko \(2017\) Selvitys kulttuuri-, liikunta-, ja ympäristöluotsitoiminnasta Suomessa \(pdf\)](#)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

toteutettu lapsille ja nuorille vuodesta 2018 lähtien. Tässä toimintamallissa myös vapaaehtoiset liikuntakaverit ovat nuoria, 8-9 -luokkalaista<sup>3</sup>.

Keinot innostaa vähän liikkuvia, heikoimmassa asemassa olevia henkilöitä liikkumaan ovat tarpeen, koska liikunnallinen eriarvoistuminen on todellisuutta eri ikäryhmissä ja alkaa jo lapsuudessa. Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tutkimusten mukaan mm. alhainen koulutus- ja tulotaso. Lisäksi perinteinen urheiluseuratoiminta ei välttämättä tavoita tai houkuta kaikkia. Luotsitoiminnasta, jolla nimellä kaveritoimintaa myös voidaan kutsua, tehdyn selvityksen mukaan niin luotsit kuin luotsattavat kokivat saaneensa monia positiivisia vaikutuksia toiminnassa mukanaolon kautta<sup>4</sup>.

Hankkeen aikana toteutettu toiminta jäi lyhytkestoiseksi, koska korona keskeytti toiminnan lähes alkuunsa. Niinpä tuloksia tai vaikuttavuutta ei päästy juurikaan arvioimaan. Vapaaehtoisten osalta kerättiin palautetta Liikuntakaverikoulutuksesta, joka koettiin palautteiden mukaan hyväksi ja hyödylliseksi ja vastasi osallistuneiden odotuksia. Vapaaehtoisorganisaatiot kokivat toiminnan hyväksi ja tärkeäksi. Haasteet puolestaan liittyivät tyypillisesti vapaaehtoisten ja/tai asiakasnuorten löytämiseen.

Toimintamallin edelleen kehittämisen ja juurtumisen kannalta mallin vaikutusten ja hyötyjen osoittaminen on tärkeää. Yksi keino tähän on toiminnan arviointi, johon ei hankkeen lyhyen toiminnan aikana ollut juurikaan mahdollisuutta. Jatkossa myös erityisesti kohderyhmän ja vapaaehtoisten, kuin myös yhdistystoimijoiden kokemusten, hyötyjen ja kehittämistarpeiden, järjestelmällinen kartoittaminen ja hyödyntäminen on tärkeää. Pidemmällä tähtäimellä toiminnassa ja sen kehittämisessä on mahdollista hyödyntää niin vapaaehtoisten kuin liikuntakavereita kaivanneiden kokemuksia käyttämällä heitä esimerkiksi kouluttajina, mentoreina tai kokemusasiantuntijoina liikuntakaverikoulutuksissa.

Koska liikuntatoiminta perustuu parin osapuolten omiin toiveisiin, voidaan olettaa, että toiminta silloin vastaa tarpeisiin ja saavutetaan positiivisia tuloksia. Tämä on hyvä lähtökohta toiminnan juurtumisenkin kannalta. Koska kyse on vapaaehtoisuuteen perustuvasta toiminnasta, ratkaisevan tärkeää toiminnan jatkumisen kannalta on se, onko toimintaa toteuttamaan riittävästi vapaaehtoisia ja toisaalta löytyykö riittävästi liikuntakaveria kaipaavia. Myös toiminnan käynnistyminen parien muodostamisen jälkeen saattaa olla haastavaa esimerkiksi liikuntakaveria kaipaavan tavoittamisen ja motivoinnin osalta, mikäli toiminta kohdistuu vaikkapa syrjäytymisvaarassa oleviin. Tähän voidaan pyrkiä vaikuttamaan

<sup>3</sup> [Liikuntakaveritoiminta auttaa liikkeelle Heinolassa, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n uutinen](#)

<sup>4</sup> [Nousiainen, Marko \(2017\) Selvitys kulttuuri-, liikunta-, ja ympäristöluotsitoiminnasta Suomessa \(pdf\)](#)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



esimerkiksi riittävällä ja kohderyhmää motivoivalla viestinnällä tai tarjoamalla liikuntakaveria kaipaavalle mahdollisuus tulla ensimmäisiin tapaamisiin kaverin kanssa. Myös tietoisuuden levittäminen harrastustoiminnan rahoittamiseen olemassa olevista tuista on tärkeää.

Erityisesti harvaan asutuilla alueilla motivoivana tekijänä voi toimia sekin, että vapaaehtoiselle voidaan maksaa korvauksia toiminnasta aiheutuvista kuluista, kuten matkakuluista. Toiminnan jatkumisen kannalta keskeistä on löytää toimintaa organisoiva taho, jolla on osaamista, innostusta ja resursseja toteuttaa toimintaa. Liikuntakaveritoiminnan organisointia voisi mahdollisesti helpottaa lisäresurssin muodossa yhteistyön tiivistyminen esimerkiksi kunnan liikuntatoimen, seurakunnan, yhdistysten ja liikuntaseurojen kesken. Jatkossa yksi mahdollisuus voi olla yhteistyö perusterveydenhuollon, kuten neuvoloiden tai työttömien terveystarkastusten, kanssa.

On tärkeää, että toimintamallin roolia matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämisessä pyritään edistämään myös esittelemällä toimintaa sekä sen hyviä käytäntöjä ja saavutuksia päättäjille ja muille asiasta kiinnostuneille. Liikuntakaveritoiminta ja sen toteuttaminen, esimerkiksi nuorten tavoittaminen, onkin herättänyt kiinnostusta muun muassa muiden hankkeiden ja kuntatoimijoiden keskuudessa. Hankkeen loppujulkaisu ja muut materiaalit tarjoavat lisäksi vinkkejä toiminnan käynnistämiseen ja koulutusten suunnitteluun niille, jotka haluavat aloittaa liikuntakaveritoiminnan tai kehittää sitä. Myös kokemusten vaihto ja yhteistyö muiden vastaavaa toimintaa toteuttavien tahojen kanssa voi olla hedelmällistä, erityisesti koska toiminta on vielä suhteellisen uutta ja hajanaista. Mallin juurtumista voidaan edistää esittelemällä sitä myös laajemmissa yhteyksissä alueellisille viranomaisille ja toimijoille, kuten Aluehallintovirastolle tai maakunnalliselle hyvinvointiohjelmatyölle.

Pidemmällä tähtäimellä toiminnan juurtumisen kannalta oleellista on matalan kynnyksen liikuntatoiminnan valtakunnallisiin käytäntöihin vaikuttaminen muun muassa tuottamalla tietoa toiminnan vaikuttavuudesta (ml. pidemmän aikavälin vaikutukset). Samoin tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan siihen, että kuntien ja yhdistysten työntekijät ja luottamushenkilöt saavat riittävää koulutusta liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä liikuntakaveritoiminnasta. Jatkuvuuden kannalta on tärkeää, ettei toiminta jää vain yhdistysten yksittäisten työntekijöiden tai vapaaehtoisten kiinnostuksen varaan.

Toimintamallia voidaan edelleen kehittää laajentamalla kohderyhmää esimerkiksi aikuisiin vähän liikkuviin henkilöihin. Liikunnan terveyttä ja hyvinvointia edistävät moninaiset vaikutukset ovat ilmeiset myös varttuneemmassa aikuisväestössä. Myös esimerkiksi lievästi kehitysvammaiset tai maahanmuuttajat, joilla on haasteita liikkua omatoimisesti, voivat olla liikuntakaveritoiminnan osapuolia. Edelleen toimintamallia voidaan soveltaa pyrkimällä



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



rekrytoimaan vapaaehtoisia eri ikäryhmistä ja kulttuureista tai uusien toimijoiden, kuten yritysten kanssa.

## Lopuksi

Toimintamalli lisää osallisuutta erityisesti omassa elämässä ja yhteisestä hyvästä. Toiminta on ollut luomassa uutta sisältöä olemassa oleviin rakenteisiin. NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke päättyy elokuussa 2021, mutta liikuntakaveritoiminta jatkuu Oulussa Suomen Punaisen Ristin ja Oulun diakonissalaitoksen säätiön vapaaehtoistoiminnan organisoimana ja toimintamallia pyritään juurruttamaan myös laajemmalle. Toimintamalli sopii levitettäväksi eri paikkakunnille ja laajennettavaksi eri kohderyhmille.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

