

**NUORISOKODISSA ASUVIEN LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMISEN ESTEET
TYÖNTEKIJÖIDEN KUVAAMINA**

Nora Vikki

Terveyskasvatuksen maisteriohjelma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2023

TIIVISTELMÄ

Vikki, N. 2023. Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteet työntekijöiden kuvaamina. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (terveyskasvatus) pro gradu -tutkielma, 72 s., 8 liitettä.

Liikkumisen kokonaisvaltaiset hyödyt ovat kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen tai nuoren fyysiselle, sosiaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille tutkitusti merkittäviä. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkuminen on kuitenkin vähäisempää kuin ikätovereilla. Erilaisten käsitysten tutkiminen sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteistä mahdollistaa kohdennettujen keinojen löytämisen liikkumisen edistämiseen. Lasten ja nuorten liikkumisen esteitä on Suomessa tutkittu yleisesti, mutta ei kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osalta. Kansainvälisestikin aiheen tutkimus on vähäistä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä nuorisokodin työntekijöiden näkökulmasta.

Tutkimusaineisto koostui kahden eri Keski-Suomen alueen nuorisokodin työntekijöiden (n=8) avoimista yksilöhaastatteluista. Aineisto kerättiin tammi-helmikuun 2023 aikana. Haastattelut äänitettiin ja aineisto litteroitiin sanatarkasti. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä. Tutkimuksen tulosten perusteella nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteet näyttäytyivät moniulotteisina. Liikkumisen esteiden kuvattiin johtuvan 1) lapsen tai nuoren henkilökohtaisista syistä ja elämäntilanteesta sekä siitä, ettei 2) lapsen tai nuoren lähiyhteisö ja ympäristö edistä liikkumista.

Tämä tutkimus kokoaa aiemman tutkimustiedon sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteistä ja täydentää liikkumisen esteiden tutkimusta kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osalta. Tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä nuorisokotien käytännön työssä ja päätöksenteossa, interventiodien suunnittelussa sekä tulevien aihepiiriin liittyvien tutkimusten tukena. Tutkimuksen kohdentaminen kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten keskuuteen on ensiarvoisen tärkeää terveyserojen kaventamiseksi ja liikkumisen sekä terveyden edistämiseksi. Tulosten perusteella resursseja tulee kohdentaa monipuolisesti nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen eri sidosryhmien kesken ja pyrkiä madaltamaan tutkimuksessa esiin tulleita liikkumisen esteitä.

Asiasanat: lastensuojelu, sijaishuolto, nuorisokodit, liikkuminen (fyysinen aktiivisuus), esteet

ABSTRACT

Vikki, N. 2023. Barriers to physical activity of children and young people living in a youth home as described by employees'. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä, (health education) Master's thesis, 72 p., 8 appendices.

The comprehensive benefits of physical activity are significant for the physical, social and psychological wellbeing of a child or young person in out-of-home care. However, the children and young people in out-of-home care are less likely to achieve the recommended levels of physical activity than their peers. Examining different perceptions of the barriers to physical activity of out-of-home care children and young people enables finding specific ways to promote physical activity. Barriers to physical activity of children and young people have been studied in Finland in general, but not for children and young people who are living out-of-home care. There is little research on the field even internationally. The purpose of this study was to examine employees' perceptions to describe the barriers to physical activity of children and young people living in youth home.

Research material consisted of open individual interviews with employees (n=8) of two different youth homes in Central Finland. The data was collected between January and February in 2023. The interviews were recorded with a tape recorder and the material was transcribed verbatim. The research material was analysed material-oriented with content analysis. Based on the results of the study, the barriers to physical activity of children and young people living in the youth home appeared to be multifaceted. Barriers to physical activity were described as being due to 1) the child's or young person's personal reasons and life situation, and the fact that 2) the child's or young person's immediate community and environment do not promote physical activity.

This study combines previous research on the barriers to physical activity of out-of-home care children and young people and complements the research on barriers to physical activity for children and young people living in out-of-home care. The results of this study can be used in the practical work and decision-making of youth homes, planning interventions, and as support for the future studies related to this research field. Targeting research among children and young people in out-of-home care is extremely important in order to reduce health inequalities and promote physical activity and health. Based on the results, resources should be allocated in a diverse way to promote physical activity of children and young people living in youth homes among different stakeholders and strive to lower the barriers to physical activity that emerged in the study.

Keywords: Child welfare, foster care, youth homes, physical activity, barriers to physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LAPSET JA NUORET LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLLOSSA.....	3
2.2	Lastensuojelu.....	3
2.3	Lastensuojelun sijaishuolto	4
2.4	Lastensuojelulaitokset	6
2.4.1	Nuorisokodin työntekijät.....	6
2.4.2	Arki nuorisokodissa.....	7
3	LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMINEN	9
3.1	Lasten ja nuorten liikkumissuosituksset	9
3.2	Liikkumisen hyödyt lapsille ja nuorille.....	11
3.3	Liikkumisen hyödyt kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille.....	12
3.4	Lasten ja nuorten liikkumisen esteet	13
4	KODIN ULKOPUOLELLE SIOJITETTUIJEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI SUOMESSA.....	16
5	KANSAINVÄLINEN TUTKIMUS KODIN ULKOPUOLELLE SIOJITETTUIJEN LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMISESTA	19
5.1	Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteet.....	20
5.2	Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen.....	23
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	25
7	TUTKIMUSAINEISTON KERUU JA AINEISTON ANALYYSI.....	26
7.1	Tutkijan esiymmärrys ja motiivi tutkimukselle.....	26
7.2	Aineistonkeruu	27
7.3	Aineiston analyysi	29
8	TULOKSET	32

8.1	Lapsen tai nuoren henkilökohtaiset syyt ja elämäntilanne liikkumisen esteenä ...	34
8.1.1	Heikentyneestä terveydentilasta johtuvat esteet	34
8.1.2	Elintavat eivät edistä liikkumista.....	35
8.1.3	Kielteinen käsitys itsestä ja omasta osaamisesta esteenä liikkumiselle	37
8.1.4	Liikkumisen ei koeta olevan suuressa roolissa sen hetkisessä elämässä.....	39
8.2	Lapsen tai nuoren lähiyhteisö ja ympäristö ei edistä liikkumista.....	39
8.2.1	Lähipiiristä ei tukea liikkumiselle	40
8.2.2	Asuinympäristö ei edistä liikkumista	41
8.2.3	Nuorisokodista ei saada tukea liikkumiselle	43
8.2.4	Inaktivoiva nuorisokulttuuri	46
9	POHDINTA.....	48
9.1	Tutkimustulosten tarkastelua.....	48
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	54
9.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	56
	LÄHTEET	60
	LIITTEET	
	Liite 1: Hakukaavio tehdyistä hauista	
	Liite 2: Yhteenvedo systemaattisen tiedonhaun tuloksista	
	Liite 3: Tutkimustiedote	
	Liite 4: Tietosuojailmoitus	
	Liite 5: Kutsu tutkimukseen	
	Liite 6: Suostumuslomake	
	Liite 7: Haastattelurunko	
	Liite 8: Miellekartta aiheen valinnasta	

1 JOHDANTO

Liikkumisella on tutkitusti merkittävää ja monipuolista hyötyä kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvoinnille (Gilligan 1999; Quarmby ym. 2019). Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret liikkuvat ikätovereitaan selvästi vähemmän (Ikonen ym. 2020). Heillä on taustalla usein traumaattisia tapahtumia (Green 2022; Quarmby & Pickering 2016; Wilson & Barnett 2020), ja heillä esiintyy tutkimusten mukaan myös enemmän mielenterveyden haasteita (Heino 2018; Ikonen ym. 2020; Kestilä 2012; Kääriälä 2021) Liikkumisen avulla voidaan tarjota kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille kokemuksia selviytymisestä ja vahvistaa heidän itseluottamustaan sekä resilienssiään eli mielen joustokykyä (Gilligan 1999).

Lasten ja nuorten huomiosta kilpailevat nykyisin liikkumisen lisäksi myös monet muut toimintamuodot, jotka tarjoavat virikkeitä, mutta toisaalta voivat viedä sijaa liikkumiselta. Suomessa lasten ja nuorten liikkumisen esteitä on tutkittu yleisesti (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (2023) LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022). 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten suurimmiksi liikkumisen esteiksi nousi keväällä 2022 lähellä kotia harrastettavan liikuntalajin ohjauksen puuttuminen, ajan kuluminen koulutehtäviin sekä kalliit harrastusmaksut (Koski & Hirvensalo 2023). 16–20-vuotiaiden lukiolaisten osalta suurimmiksi liikkumisen esteiksi nousivat muun muassa ajan puute ja harrastamisen kalleus (Koski & Hirvensalo 2021). Liikkumisen esteitä ei Suomessa ole tutkittu kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osalta. Kansainvälisesti kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteitä on tutkittu jonkin verran viime vuosina (Green ym. 2022; McLean & Penco 2020; Quarmby & Pickering 2016).

Sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteitä on tärkeää ymmärtää ja tunnistaa, jotta liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämisen toimia voidaan kohdentaa oikein (Green ym. 2022). Kodin ulkopuolella asuvat lapset ja nuoret ovat vertaisiaan heikommassa asemassa ja hyvinvointierot ikätovereihin ovat huomattavat (Green ym. 2022; Ikonen ym. 2020). Siksi onkin ristiriitaista, että tutkimustietoa ja kohderyhmälle kohdennettuja resursseja on toistaiseksi vielä hyvin vähän.

Alle 18-vuotiaista avohuollollisesti tai kiireellisesti sijoitetuista sekä huostaanotetuista lapsista ja nuorista käytetään yhtenäistä nimitystä: kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret (Forsell & Kuoppala 2022). Myös tässä tutkimuksessa käytetään tätä nimitystä kuvaamaan nuorisokodissa asuvia lapsia ja nuoria. Koska kyseessä on taustoiltaan moninainen ryhmä, on tärkeää huomioida heidän jokaisen olevan omien kokemustensa ja tarpeidensa osalta yksilöitä (Quarmby 2014). Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorisokodissa asuvien 13–17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisen esteitä nuorisokodin työntekijöiden näkökulmasta. Tutkimusaineistona toimii tutkijan keräämä laadullinen haastatteluaineisto (n=8) Keski-Suomen alueen kahdesta eri kriisi- ja vastaanotto toimintaan profiloituneesta nuorisokodista. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tämä pro gradu -tutkielma alkaa lastensuojelun sijaishuollon, nuorisokodin työntekijöiden ja nuorisokodin arjen kuvaamisella. Sen jälkeen käsitellään lasten ja nuorten liikkumissuosituksia, liikkumisen hyötyjä ja esteitä yleisesti. Liikkumisen hyötyjä tarkastellaan erikseen kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osalta. Seuraavaksi käydään läpi kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilannetta Suomessa. Tämän jälkeen esitellään systemaattisella tiedonhaulla saatujen tulosten perusteella kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteitä koskevaa tutkimusta. Tämän jälkeen kuvataan tutkimuksen tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmät ja analyysi. Tulososiossa esitellään tutkimuksen tulokset. Lopuksi pohdintaosiossa vedetään yhteen tutkimuksen tulokset, käydään läpi työn eettisyys ja luotettavuus sekä tuodaan esiin tutkimuksen johtopäätökset.

2 LAPSET JA NUORET LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLLOSSA

2.2 Lastensuojelu

”Lastensuojelu on instituutio, joka saa olemassaolon ja puuttumisen oikeutuksensa lasten hyvinvoinnin kautta. Kun lapsen huoltajien omat mahdollisuudet tai kyvyt ja palvelujärjestelmän tarjoama tuki eivät ole riittäviä lapsen hyvinvoinnin tukemiseen tai turvaamiseen, on lastensuojelun velvollisuutena tarjota tukea ja tarvittaessa suojelua.” (Laakso 2019, 11). Lastensuojelutyötä ja lasta tai nuorta koskevien päätöksen tekemistä ohjaa lastensuojelulaki, jonka tarkoituksena on taata lapselle oikeus turvalliseen kasvuympäristöön sekä tasapainoiseen kehitykseen (Lastensuojelulaki 417/2007; Rätty 2017, 1). Lastensuojelulain (417/2007) mukaan vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti hänen vanhemmillaan tai muulla huoltajalla.

Lastensuojelulain mukaisesti lastensuojelua on lapsi- sekä perhekohtainen lastensuojelu. Lastensuojelun palveluja voidaan kohdistaa yksin lapseen ja/tai tukitoimena lapsen huoltajiin sekä muihin perheenjäseniin. Lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun kuuluu asiakassuunnitelman tekeminen ja avohuollon tukitoimien tarjoaminen. Lapsen kiireellinen sijoitus sekä huostaanotto ja näin ollen sijaishuoltopaikan järjestely sekä jälkityö ovat osa lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua (Lastensuojelulaki 417/2007).

Ehkäisevää lastensuojelutyötä tehdään Rädyn (2017) mukaan esimerkiksi kouluissa ja neuvoloissa. Ehkäisevän lastensuojelun tehtävä on tukea vanhemmuudessa ja kasvatuksessa sekä edistää lasten ja nuorten hyvinvointia ja kehitystä (Rätty 2017, 4). Perheiden kanssa toimivien viranomaisten, kuten opettajien, koulukuraattoreiden, psykologien tai terveydenhoitajien on ohjattava perhe tarvittaessa lastensuojelun piiriin (Lastensuojelulaki 417/2007).

Yhteydenotosta lastensuojeluun ja tarpeen ilmennyttyä aloitetaan avohuollon tukitoimet välittömästi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL 2023a). Avohuollon tukitoimia ovat esimerkiksi tukihenkilötoiminta tai lastensuojelun avohuollon perhetyö (Sosiaali- ja terveysministeriö s.a). Tilanteissa, joissa vanhempi ei oman tai lapsensa tilanteen vuoksi pysty vastaamaan hänen tarpeisiinsa, voidaan lapsi joutua sijoittamaan kodin ulkopuolelle, esimerkiksi nuorisokotiin (Lastensuojelu.info 2022).

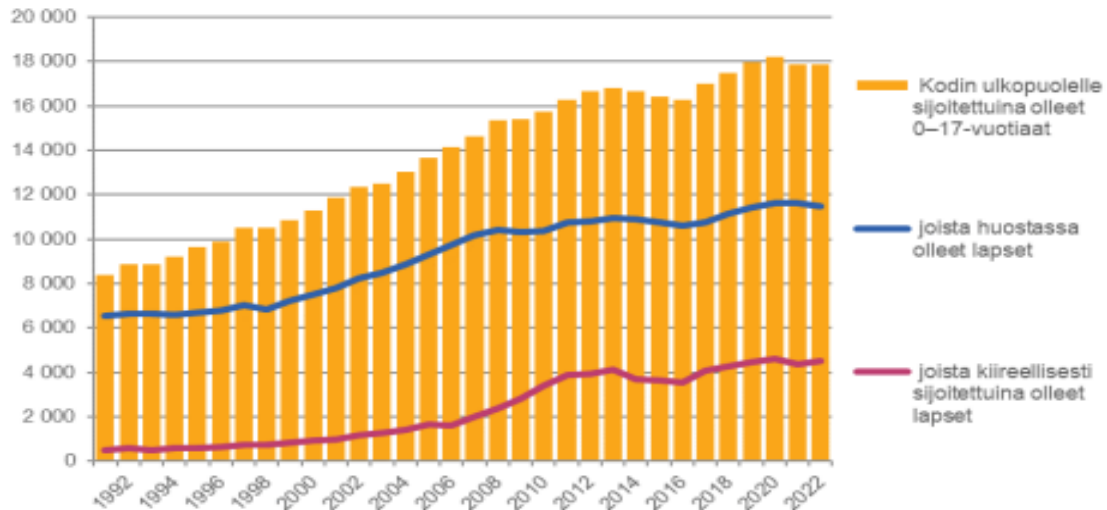
THL:n (2023b) mukaan lastensuojelu tulisi laajuudessaan lastensuojeluviranomaisten vastuun sijaan nähdä koskevan myös muita viranomaisia sekä kansalaisia. Lastensuojelulla pyritään vaikuttamaan lasten kasvuoloihin, tukemaan vanhempien kasvatustyötä sekä toteuttamaan varsinaista lastensuojelutyötä (THL 2023b). Alle 18-vuotiasta voidaan lastensuojelulain mukaan pitää lapsena, kun taas nuori on 18–24-vuotias (Lastensuojelulaki 417/2007). Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä olevat nuorisokodin työntekijät työskentelivät nuorisokodeissa, joissa lasten ja nuorten ikä oli 13–17 vuoden välillä. Tässä tutkimuksessa viitataan lapsiin ja nuoriin, vaikka kaikki nuorisokodissa asuvat olivat lastensuojelulain mukaisesti lapsia eli alle 18-vuotiaita.

2.3 Lastensuojelun sijaishuolto

Lastensuojelun sijaishuollolla tarkoitetaan lapsen tai nuoren sijoittamista kodin ulkopuolelle (Räty 2017, 461). Lapsi tai nuori voidaan sijoittaa kodin ulkopuolelle suunnitelmallisesti avohuollon tukitoimena (Räty 2017, 324). Lapsi tai nuori voidaan joutua sijoittamaan kiireellisesti tai ottamaan huostaan, mikäli välitön vaara tai kasvuolosuhteet uhkaavat lapsen tai nuoren terveyttä sekä kasvua (Räty 2017, 343, 359). Huostaanotto on toistaiseksi voimassa oleva, jonka perusteita arvioidaan säännöllisesti (THL 2023c). Kiireellisen sijoituksen enimmäisaika yhden viranhaltijan päätöksellä on 30 vuorokautta, jonka aikana sitä voidaan erillisellä päätöksellä jatkaa enintään 30 vuorokautta. Se voidaan myös päättää, mikäli tarve päättyy tai tehdään päätös huostaanotosta (THL 2023d). Sijoitus avohuollollisena tukitoimena tehdään suunnitelmallisesti, ja sijoituksen tarpeen jatkuessa yli kolmen kuukauden tilannetta arvioidaan uudelleen (THL 2023e). Lapsen tai nuoren sijoittaminen kodin ulkopuolelle tulisi nähdä rangaistuksen sijaan lasta tai nuorta suojaavana toimenpiteenä sekä turvallisen ja ikätasaisen lapsuuden ja nuoruuden tarjoamisena (Saastamoinen 2021, 16).

THL:n lastensuojelun tilastojen (Forsell & Kuoppala 2023) mukaan vuonna 2022 kodin ulkopuolelle sijoitettuja alle 18-vuotiaita lapsia ja nuoria oli 17 885, joista 8 457 lasta ja nuorta oli sijoitettu laitoksiin. Uusien huostaanottojen määrä väheni edellisvuodesta. Huostaanotettuina oli 2022 vuonna 11 477 lasta, puolitoista prosenttia vähemmän kuin vuonna 2021 (kuva 1). Kiireelliset sijoitukset kasvoivat edellisvuoteen nähden. Vuonna 2022 kiireellisiä sijoituksia tehtiin 4 498 lapselle (kuva 1) ja määrä kasvoi kolme prosenttia edellisvuodesta. Vuonna 2022 lastensuojelun avohuollon asiakkaina oli yhteensä 36 996 lasta

ja määrä pysyi suhteellisen samana verrattuna edellisvuoteen. Lastensuojeluilmoitusten määrä on kuitenkin kasvanut viime vuosina jatkuvasti. Vuonna 2022 lastensuojeluilmoitus tehtiin 9,1 prosentista lapsia ja lastensuojeluilmoitusten määrä oli kasvanut reilusti edellisvuoteen nähden (Forsell & Kuoppala 2023).



*Sama lapsi voi sisältyä sekä kiireellisiin sijoituksiin että huostassa olleiden lukumääriin.

KUVA 1. Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset sekä huostassa ja kiireellisesti sijoitettujen osuus vuosina 1991–2022 (Forsell & Kuoppala 2023, 3).

Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten sijoitusten kestot vaihtelevat Forsellin ym. (2018) selvityksen mukaan paljon. Noin kolmasosalla lapsista ja nuorista sijoituksen kesto on ollut vähintään puolet heidän elämästään. Noin 61 prosentilla sijoituksen kesto oli vähintään 11 kuukautta vuoden aikana. Noin 10 prosentilla sijoituksen kesto oli alle kuukauden. Ensimmäiset sijoitukset tapahtuvat useimmiten vauva- tai teini-iässä, jolloin noin puolet ensimmäisistä sijoituksista päättyy viimeistään muutaman kuukauden aikana. Ensimmäiset sijoitukset tehdään useimmiten avohuollon tukitoimena tai kiireellisenä sijoituksena (Forsell ym. 2018). Lapsen tai nuoren sijoituspaikka pyritään valitsemaan aina hänen tarpeidensa mukaan (Räty 2017, 461). Sijoitetulla lapsella tai nuorella voi olla kuitenkin takanaan useita sijoitusjaksoja eri sijoituspaikoissa (Forsell & Kuoppala 2022).

Sijaishuollon päättymisen jälkeen lapselle tai nuorelle on aina järjestettävä jälkihuoltoa yksilöllisen tarpeen mukaan (Räty 2017, 603). Lapsi tai nuori on oikeutettu jälkihuoltoon 25-

vuotiaaksi saakka sijaishuollon tai yhtäjaksoisesti puoli vuotta kestäneen avohuollon tukitoimena tehdyn sijoituksen jälkeen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus s.a). Kaikkia kodin ulkopuolelle sijoittamiseen liittyviä tilanteita varten on olemassa hyvin tarkat lait ja säädökset, mitkä ohjaavat sosiaalityöntekijöiden työtä lapsen tai nuoren edun mukaisesti (Räty 2017, 1).

2.4 Lastensuojelulaitokset

Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit, muut vastaavat, vastaanottokodit sekä nuorisokodit (Forsell & Kuoppala 2022, 29). Tässä tutkimuksessa työntekijät työskentelivät nuorisokodeissa, joissa asui 13–17-vuotiaita lapsia ja nuoria. Lastensuojelulaitoksia voi ylläpitää valtio, hyvinvointialue (aiemmin kunta) tai yksityinen taho (Räty 2017, 500). Laitoshoidtoa voidaan THL:n (2023f) mukaan pitää tarpeellisenä siinä tapauksessa, kun lapsi tai nuori tarvitsee erityistä ammatillista tukea ja henkilökuntaa ympärilleen. Lapsen sijoituksen ollessa väliaikainen voidaan laitoshoidtoa pitää parhaimpana vaihtoehtona. Pidemmässä sijoituksissa lapselle pyritään ensisijaisesti hakemaan perhehoitomaisempaa ja kodinomaisempaa sijoituspaikkaa. (THL 2023f)

2.4.1 Nuorisokodin työntekijät

Nuorisokodit ovat THL:n (2023g) mukaan kodinomaisia lastensuojelulaitoksia. Nuorisokodeissa lasten ja nuorten kanssa työskentelee THL:n (2023f) mukaan sosiaalihuollon ammattihenkilöiden lisäksi myös muita henkilöstä, kuten sairaanhoitajia tai muita hoito- ja kasvatusalan koulutuksen saaneita. Työntekijöiltä vaaditaan laajaa ammattitaitoa, koulutusta sekä kokemusta työhönsä. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten mahdollisten traumaattisten kokemustensa vuoksi työ vaatii henkilökunnalta kykyä toimia vaativissa ja haastavissa tilanteissa (THL 2023f). Nuorisokodissa tulee Rädyn (2017) mukaan olla riittävästi hoito- ja kasvatustehtävissä olevaa henkilökuntaa ja henkilöstömäärästä on olemassa tarkat ohjeet. Henkilöstön määrän tarkemmassa arvioinnissa tulee tarkastella aina yksikön asiakkaiden tarpeita sekä toiminnan tavoitteita (Räty 2017, 511).

Sijoituksen lähtökohtana tulisi olla lasten ja nuorten mahdollisuus muodostaa tiiviitä ja luottamuksellisia ihmissuhteita hoito- ja kasvatustehtävissä olevien työntekijöiden kanssa (Räty 2017, 511). Lapset ja nuoret ovat sijoitettuna laitoksiin eri mittaisia ajanjaksoja ja työntekijät

jakavat arkea yhdessä lasten ja nuorten kanssa (Forsell ym. 2018). Työntekijän työpäiviin kuuluu THL:n (2023d) mukaan lapsen tai nuoren arkirutiinien ylläpidon lisäksi yhteydenpito ja yhteistyö vanhempien sekä muiden viranomaisten, kuten terveydenhuollon toimijoiden kanssa, kirjaamistyö sekä kasvatuksellinen yhteistyö lapsen tai nuoren kanssa. Lisäksi nuorisokodeissa tehdään ehkäisevää sekä korjaavaa päihdetyötä (THL 2022a).

Lapsen tai nuoren ja työntekijän väliseen suhteeseen vaikuttaa moni tekijä. Reinikaisen (2009, 55) mukaan lasten ja nuorten sekä nuorisokodin työntekijöiden välisistä suhteista on kuitenkin vain vähän tutkimustietoa. Tutkimusten perusteella suhde työntekijään saattaa olla läheinen ja merkityksellinen, jolloin luottamus ja keinot auttaa lasta tai nuorta parantuvat (Hästbacka & Haikkola 2019). Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu myös päinvastaisia tuloksia (Reinikainen 2009, 56). Kodin ulkopuolella asuvien lasten ja nuorten on tutkimuksissa havaittu myös kokeneen tyytymättömyyttä heidän tarpeidensa huomiotta jättämisestä (Blower ym. 2004). Työntekijöiden rooli sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten liikkumiseen osallistumisessa on tutkitusti keskeinen (McLean & Penco 2020).

2.4.2 Arki nuorisokodissa

Nuorisokoteihin sijoitetaan lapsia ja nuoria hyvin eri syistä erilaisissa tilanteissa (Heino ym. 2016), ja he voivat tulla hyvin rikkinäisistä ja heitä vahingoittavistakin olosuhteista (Räty 2017, 502). Tämän vuoksi on tärkeää, että lapselle ja nuorelle tarjotaan omaa rauhaa ja yksityisyyttä ja sitä kunnioitetaan (Oikeusturvakeinot lastensuojelussa 2017). Heti sijoituksen alussa lapselle ja nuorelle pyritään THL:n (2023g) mukaan löytämään päivärytmi, jolla pyritään luomaan turvallinen ja johdonmukainen arki. Se tarkoittaa säännöllisiä ruokailuaikoja, koulunkäynnin turvaamista, harrastamisen ja vapaa-ajan rytmittämistä sekä nukkumaanmenoaikojen toteuttamista. Ruokailun merkitystä korostetaan säännöllisillä aterioilla, yhdessä syömisellä sekä työntekijän esimerkkiruokailulla. Nukkumiseen kannustetaan ohjaamalla lapsia ja nuoria omiin huoneisiinsa tiettyyn kellonaikaan ja pyritään pitämään kiinni siitä, että lapsi tai nuori menee ajoissa nukkumaan. Liikkumiseen ja erilaisiin toiminnallisiin aktiviteetteihin tulee pyrkiä kannustamaan päivittäin (THL 2023g).

Nuorisokotien tarkoituksena ei ole säilyttää lasta tai nuorta, vaan laitospäristön tulee tukea itsenäistymisessä (Saastamoinen 2021, 16) ja tarjota mahdollisuuksia harrastamiseen (Räty 2017, 502). Nuorisokodeissa pyritään THL:n (2023g) mukaan yksilöllisesti löytämään lasten

tai nuorten omien vahvuuksien kautta heille sopivia harrastusmahdollisuuksia, millä voi olla suuri merkitys lapsen tai nuoren tilanteen edistymisen kannalta. Arkeen nuorisokodissa sisältyy myös lapsen tai nuoren tilanteeseen liittyviä yhteistyöpalavereita eri tahojen kanssa, säännöllistä yhteydenpitoa lapsen tai nuoren vanhempiin sekä erilaisia yhteisiä toimintatuokioita tai tapahtumapäiviä. Nuorisokodeissa onkin useimmiten käytössä “omaohjaaja”, joka on vastuussa tietyn lapsen tai nuoren asioista luoden samalla kokonaiskuvaa lapsen tilanteesta. (THL 2023g) Nuorisokotien työ on hyvin perhekeskeistä, ja lapsen tai nuoren sekä hänen huoltajansa välistä suhdetta korostetaan ja tuetaan (THL 2022b).

3 LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMINEN

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota ohjaavat tietyt syyt ja vaikutukset (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä Hoito 2015). Liikkumissuosituksessa 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (2021) kuvataan liikunnan harrastamista ja arkista fyysistä aktiivisuutta laajemmin liikkumisena. Liikkumisella tarkoitetaan kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta, mikä sisältää liikunnan harrastamisen lisäksi myös esimerkiksi koulumatkaliikkumisen tai kotityöt. Liikkumisen käsitteellä korostetaan monipuolisesti aktiivista arkea (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Tässä tutkimuksessa käytetään nimenomaan liikkumisen käsitettä, sillä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita arkisesta aktiivisuudesta liikunnan harrastamisen lisäksi.

Lasten ja nuorten liikkumisen taustalla voidaan Fogelholmin (2011) mukaan nähdä vaikuttavan demografiset tekijät, kuten sukupuoli, ikä sekä vanhempien koulutus. Myös psyykkiset käyttäytymistekijät, kuten koettu liikunnallisuus tai mieliala vaikuttavat liikkumiseen. Lisäksi liikkumisen taustalla vaikuttavat sosiaaliset suhteet, kuten kavereiden ja vanhempien tuki sekä fyysinen ympäristö, kuten ympäristön tuomat mahdollisuudet liikkumiseen (Fogelholm 2011, 80–81).

3.1 Lasten ja nuorten liikkumissuositukset

Maailman terveysjärjestön World Health Organizationin (WHO 2022) mukaan 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin reippaasti ja rasittavasti vähintään 60 minuutin ajan, painottaen kestävyystyypiseen liikkumiseen. Lisäksi pitkäkestoista paikallaan olemista tulisi välttää (WHO 2022). Kansallisen liikkumissuosituksen (2021) mukaan kaikille kouluikäisille eli 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan vähintään yhden tunnin ajan päivässä monipuolista ja reipasta liikkumista (kuva 2). Lisäksi liikkumisen tulisi olla sykettä kohottavaa ja lihaksia sekä luustoa kuormittavaa ainakin kolme kertaa viikossa (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021). Liikkumisen olisi tärkeää olla lapsilähtöistä ja tuottaa lapselle tai nuorelle myönteisiä kokemuksia. Lapsuudessa on tärkeää luoda pohjaa tulevaisuuden liikkumisen jatkumolle (Vuori 2005, 145).



KUVA 2. Lasten ja nuorten liikkumissuositus (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille 2021).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan joka toinen vuosi eri ikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen LIITU-tutkimuksessa (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (2023) LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022). Martinin ym. (2023) mukaan vain 36 prosenttia 7–15-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista liikkui suositusten mukaisesti eli tunnin päivässä. Liikkumissuosituksen saavuttaneita oli hieman vähemmän kuin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa, jossa liikkumissuosituksen saavutti 38 prosenttia kohderyhmän vastaajista (Martin ym. 2023).

16–20-vuotiailla nuorilla liikkuminen vähenee entisestään, ja vain harva vastaajista saavuttaa liikkumissuosituksen (Kokko ym. 2021). Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista ainoastaan neljännes, lukion oppilaista 19,5 prosenttia sekä toisen asteen oppilaista 17,4 prosenttia liikkuvat vähintään tunnin päivässä ja liikkuminen oli vähäisempää tyttöjen keskuudessa (THL 2023h). Hakanen ym. (2018) selvittivät Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 6–29-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumistottumuksia. Tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuus vähenee merkittävästi iän myötä. Viimeistään 15-vuotiailla liikkumisen tavat ja ympäristöt olivat muuttuneet merkittävästi lapsuusvuosista (Hakanen ym. 2018).

3.2 Liikkumisen hyödyt lapsille ja nuorille

Liikkumisen hyödyt ovat osittain välittömiä, mutta osa terveyttä edistävästä vaikutuksesta ilmenee vasta useiden vuosien päästä (Vuori 2005, 145). Liikkumisella on UKK-instituutin (2022) mukaan lukuisia terveystaivikutuksia. Liikkumisen fyysisiä hyötyjä ovat esimerkiksi: sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisy, tuki- ja liikuntaelimestön kehittäminen, luu- ja lihassmassan parantaminen, aivojen hermoverkkojen kehittyminen sekä liikkuvuuden ja tasapainon parantuminen. Sosiaalisiiin liikkumisen hyötyihin kuuluvat esimerkiksi: vuorovaikutustaitojen kehittyminen, kaverisuhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyminen ja ylläpito sekä yhteisten sääntöjen noudattaminen (UKK-instituutti 2022).

Psykkisiin liikkumisen vaikutuksiin voidaan sisällyttää positiivisen minäkuvan muodostuminen, mikäli liikkuminen on oikeanlaista (UKK-instituutti 2022). Liikkumisen on todettu vähentävän lasten ja nuorten masennusoireita sekä edistävän heidän fyysistä minäkäsitystään sekä itsetuntoaan (Ahn & Fedewa 2011; Dale ym. 2019; Lubans ym. 2016). Vastaavasti runsas paikallaanolo on yhteydessä heikompaan mielenterveyteen (Rodriguez-Ayllon ym. 2019). Myös muissa tutkimuksissa pitkäkestoisen istumisen on havaittu lisäävän riskiä mielenterveyshäiriöille (Sanchez-Villegas ym. 2008). Liikkuminen voi rentouttaa, vähentää stressiä ja lisää yhteenkuuluvuuden kokemuksia muiden kanssa (Carless & Douglas 2010, 84). Yhteenkuuluvuuden kokemisen tarve on yksi perustarpeistamme ja sen kokematta jääminen vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme (Ryan & Deci 2017, 10-11). Yhteenkuulumattomuuden tunteen on kuvattu olevan yhteydessä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin (Santini ym. 2021).

Liikkumisen positiiviset vaikutukset mielialaan voidaan nähdä kortisolipitoisuuden vähenemisen sekä endorfiinien lisääntymisen lisäksi sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisenä ja huomion siirtymisenä negatiivisista asioista pois (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016). Itsenäisesti toteutetun liikkumisen avulla voidaan nauttia omasta ajasta, millä voi olla virkistävä ja rentouttava vaikutus (UKK-instituutti 2021). Liikkumisen on lisäksi todettu vaikuttavan positiivisesti keskittymiseen, muistiin (Haverkamp ym. 2020), luovaan ajatteluun (Oppezzo & Schwartz 2014), koulumenestykseen (Jussila ym. 2023; Kantomaa ym. 2015) ja ennaltaehkäisevän koulu-uupumusta (Jussila ym. 2023)

Masennuksen ja ahdistuksen hoidossa liikkuminen tulisi huomioida ja ottaa osaksi hoitoa heti alussa, sillä kaikenlaisen liikkumisen, mutta erityisesti kovatehoisen liikkumisen rooli masennuksen ja ahdistuksen hoidossa on merkittävä (Singh ym. 2023). Liikkumisen ja mielenterveyden edistämiseksi on kuitenkin huomioitava jokaisen yksilön oma tausta, tilanne ja tarpeet (Carless & Douglas 2010, 84). Esimerkiksi syömishäiriö tai pakonomainen liikkuminen ovat tilanteita, joissa yksilöllisten taustatekijöiden merkitys korostuu (Huttunen 2001).

Lasten ja nuorten vähäisen liikkumisen seurausten arvioidaan Helajärven ym. (2015) mukaan olevan huolestuttavia. Vähän lapsena ja nuorena liikkuneiden sydämen kaikukuvassa voidaan jo 17 ikävuoden kohdalla havaita valtimojen seinämissä muutoksia. Useiden muiden liikkumattomuudesta johtuvien sairauksien synty voi olla varhaisempaa, mikäli henkilö ei lapsuudessa ja nuoruudessa ole harrastanut liikuntaa (Helajärvi ym. 2015). Lihavuuden yleistyminen lasten ja nuorten kohdalla on merkittävä terveyshaaitta sekä nyt että tulevaisuudessa (Vuori 2005). Koko väestön liikkumattomuuden on arvioitu tuovan vuodessa yhteiskunnalle kustannuksia 3,2 miljardin euron edestä (Kolu ym. 2022).

3.3 Liikkumisen hyödyt kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille

Liikkumisen tiedetään vaikuttavan positiivisesti opintomenestykseen (Bruce 2019; Ishihara 2020; Kantomaa ym. 2015). Toisaalta sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on havaittu olevan vertaisiaan enemmän koulupoissaoloja sekä koulu-uupumista (Ikonen ym. 2020; Kestilä 2012). Liikkumista lisäämällä voitaisiin edistää sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten kognitiivisten taitojen lisääntymistä (Haverkamp ym. 2020), koulumenestystä (Bruce 2019; Kantomaa ym. 2015) sekä ennaltaehkäistä koulu-uupumista (Jussila ym. 2023). Erityisesti traumaattisia tapahtumia kokeneiden lasten ja nuorten tulisi saada kokemuksia vapaa-ajan aktiviteeteistä, joilla on mahdollisuus lisätä heidän kokemustaan sosiaalisesta hyväksymisestä. Tämä vahvistaa samalla heidän itseluottamustaan sekä resilienssiään (Gilligan 1999) eli mielen psyykkistä selviytymis- ja joustokykyä (Mieli ry 2022). Erityisesti kodin ulkopuolella asuvien lasten ja nuorten resilienssiä tulisi vahvistaa, sillä se luo kykyä selviytyä vaikeista kokemuksista huolimatta (Gilligan 2000) ja liikkumisen avulla voidaan tutkitusti vahvistaa lapsen ja nuoren resilienssiä (Gilligan 2000; White & Bennie 2015).

Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on todettu olevan ikätovereitaan enemmän mielialaan liittyviä ongelmia (Heino 2018; Ikonen ym. 2020; Kestilä 2012; Kääriälä 2021). Monipuolinen liikkuminen auttaa masennuksen ja ahdistuksen hoidossa, ja se tulisi ottaa huomioon heti mielialaongelmia havaittaessa ja hoidettaessa (Singh ym. 2023). Liikkumisen avulla voidaan lisätä sijoituksessa olevien lasten ja nuorten kokemuksia selviytymisestä ja löytää heidän vahvuuksiaan (Gilligan 1999; Sport England 2004). Liikkumisen avulla lapset ja nuoret voivat saada sopivassa määrin haasteita sekä löytää tarkoitusta toiminnalleen ja elämälleen (Sport England 2004). Tarkoituksen kokemuksen lisääminen taas vahvistaa lapsen ja nuoren kokemusta toivosta, elämään tyytyväisyydestä sekä lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia (Burrow & Hill 2011). Liikkumisella on merkittävä rooli myös sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten itsetunnon ja sosiaalisten taitojen edistämiseen sekä pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen kasvattamiseen (Dale ym. 2019; McLean & Penco 2020; Quarmby ym. 2019).

Sijoituksessa olevien lasten ja nuorten vapaa-ajan toiminnan, esimerkiksi liikkumisen, voidaan nähdä Gilliganin (1999) mukaan tarjoavan (1) ylläpitoa ja pysyvyyttä (fyysistä, psyykkistä sekä emotionaalista tukea), (2) turvaa ja suojaa (edistää lapsen ja nuoren omia oikeuksia ja kiinnostuksen kohteita), (3) toipumista (trauman ja aiempien kokemusten läpikäyntiä ja tukea) sekä (4) valmiuksien luomista (resilienssin vahvistamista ja tiedon sekä taidon lisäämistä myöhempää elämää varten). Näiden avulla tuetaan sijoitetun lapsen ja nuoren normaalia kehitystä ja aiemmista traumakokemuksista toipumista, vahvistetaan itseluottamusta ja selviytymisen tunnetta, mikä on tärkeää lapsen ja nuoren tulevaisuuden kannalta (Gilligan 1999).

3.4 Lasten ja nuorten liikkumisen esteet

Yksilön suhde liikkumiseen muodostuu monien rakenteellisten, sosiaalisten, yksilöllisten sekä kulttuuristen tekijöiden kautta (Koski & Hirvensalo 2021). Liikkumista voidaan ajatella kulttuurisesti rakentuneena kokonaisuutena, mikä kuuluu enemmän tai vähemmän lasten ja nuorten sosiaaliseen maailmaan. Nykypäivänä lasten ja nuorten huomiosta kilpailevat liikkumisen lisäksi myös monet muut toimintamuodot, jotka tarjoavat virikkeitä ja toisaalta voivat viedä sijaa liikkumiselta (Koski & Hirvensalo 2023). Liikkumisen lisäämisen ja liikkumistottumusten muutoksiin vaikuttavat objektiivisesti havaittujen sekä ympäristön vaikutusten lisäksi yksilön ikä, sukupuoli ja vanhempien koulutus (Hynynen ym. 2013, 224).

Koski ja Hirvensalo (2021) kuvaavat fyysisen aktiivisuuden olevan usein säännöllistä ja liikkumisen tuntuvan mielekkäältä, mikäli suhde liikkumiseen on vahva. Toisaalta liikkumisen esteen tai esteiden vaikutus voi vähentää fyysistä aktiivisuutta ja suhde liikkumiseen voi jäädä heikoksi. Jo lievempikin este voi vaikuttaa vähäisen liikkumisen taustalla. Mitä vähemmän liikkumisen esteitä yksilön kohdalla tunnistetaan, sitä merkittävämmäksi voi suhde liikkumiseen muodostua (Koski & Hirvensalo 2019). Esteiden kasaantuminen on usein yhteydessä heikompaan liikunnalliseen minäkuvaan ja vähäisempään liikkumisen arvostamiseen (Vanttaja ym. 2017).

Liikkumisen esteitä on LIITU-tutkimuksessa (Koski & Hirvensalo 2023) kuvattu seuraavanlaisilla kategorioilla: ulkoiset esteet, henkilökohtaiset esteet, liikunnan arvon kieltävät esteet sekä muut esteet. Ulkoisina esteinä voidaan kuvata esimerkiksi ympäristöstä johtuvia esteitä. Henkilökohtaisina esteinä voivat olla esimerkiksi ajan puutteeseen tai motivaatioon liittyvät esteet. Liikunnan arvon kieltäminen voi olla este, mikäli henkilö kokee liikkumisen esteeksi sen, ettei liikunnasta ole mitään hyötyä. 7–15-vuotiaiden lasten ja nuorten suurimmiksi liikkumisen esteiksi nousi keväällä 2022 lähellä kotia harrastettavan liikuntalajin ohjauksen puuttuminen sekä ajan kulumisen koulutehtäviin. Lisäksi yleisimpinä esteinä mainittiin kalliit harrastusmaksut. Esteitä liikkumiselle raportoitiin enemmän tyttöjen kuin poikien keskuudessa (Koski & Hirvensalo 2023). 16–20-vuotiaat lukiolaiset kuvasivat vuoden 2020 keväällä LIITU-tutkimuksessa suurimmiksi liikkumisen esteiksi ajan puutteen, muiden harrastusten viemän ajan, viitseliäisyyden puutteen sekä liikunnan harrastamisen kalleuden (Koski & Hirvensalo 2021). Vähemmän liikkuvat lapset ja nuoret ovat kuvanneet liikkumisen esteitä enemmän ja heidän kokemat esteensä olivat useimmin henkilökohtaisista syistä johtuvia (Tuloskortti 2022).

Hakanen ym. (2018) selvittivät Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa syitä liikkumattomuudelle niiltä 6–29-vuotialta, jotka eivät liikkuneet lainkaan. Ei lainkaan liikkuvia 7–9-vuotiaita lapsia ei ollut määrällisesti montaa. Kyseisen ikäryhmän liikkumattomuuden syiksi todettiin, ettei lapsi pitänyt liikkumisesta, liikkuminen koettiin liian kilpailullisena tai lapsi pelkäsi, ettei häntä hyväksyttäisi porukassa. Vanhempien lasten ja nuorten ryhmässä liikkumattomuuden syyksi nousi se, ettei lapsi tai nuori pitänyt liikkumisesta. Lisäksi ajan puute, kokemus liikunnallisen kyvykkyyden puutteesta, kavereiden puute, huonot liikuntakokemukset sekä pelko muiden mukana pärjäämättömyydestä nousivat 10–29-

vuotiaiden joukossa liikkumattomuuden syiksi (Hakanen ym. 2018). Liikkumisen esteitä on tärkeää tunnistaa ja seurata, jotta voidaan eri keinoin pyrkiä purkamaan niitä ja näin ollen antaa kaikille lapsille ja nuorille tasavertainen mahdollisuus saada liikkumisen mukanaan tuomat kokonaisvaltaiset terveyshyödyt (Koski & Hirvensalo 2023). Liikkumisen esteet voivat eri kontekstissa näyttäytyä eri tavoin ja esteisiin voivat vaikuttaa monet eri tekijät (Vanttaja ym. 2017).

4 KODIN ULKOPUOLELLE SIOITETTUIEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTI SUOMESSA

Ikonen ym. (2020) kuvaavat raportissaan sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi- ja palvelukokemuksia, joita kysyttiin osana vuoden 2019 kouluterveyskyselyä. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi eroaa ikätovereista monella eri tavoin (Ikonen ym. 2020). Myös Kestilä ym. (2012) kuvaavat kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointieroja olleen huomattavat verrattuna muuhun väestöön. Hyvinvointiin liittyvät riskit korostuivat erityisesti silloin, kun sijoitus oli tapahtunut ensimmäisen kerran teini-iässä (Kestilä ym. 2012). Lisäksi sijoitettujen lasten ja nuorten kokemukset elämään tyytyväisyydestä olivat huonommat kuin ikätovereilla (Ikonen ym. 2020). Myrskylän (2012) mukaan ensimmäistä kertaa teini-iässä kodin ulkopuolelle sijoitetut pojat, joiden sijoituspaikka on vaihtunut usein, ovat suuressa syrjäytymisriskissä. Tästä kertoo se, että teini-iässä laitoshoitoon joutuneista pojista joka neljäs oli 23–24-vuotiaana työttömänä tai eläkkeellä. Lisäksi neljäsosa heistä eli täysin ulkopuolisina kaikista rekistereistä, eli heistä ei ollut mitään tietoa saatavilla (Myrskylä 2012). Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on Ikosen ym. (2020) tutkimuksen mukaan haasteita sekä koulunkäynnissä että opiskelussa ylipäätään. Sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla oli myös enemmän luvattomia poissaoloja ja kokemuksia koulu-uupumisesta (Ikonen ym. 2020), vaikkakin Saariluoman ym. (2021) tutkimuksen mukaan 66 prosenttia kodin ulkopuolelle sijoitetuista 13–18-vuotiaista piti koulusta.

Kestilä ym. (2012) kuvaavat kodin ulkopuolella asuvilla lapsilla ja nuorilla olevan aikuisiällä useimmin ainoastaan perusasteen koulutus ja he olivat saaneet aikuisiällä muita useammin toimeentulotukea. Heillä oli myös muuta väestöryhmää enemmän rikostaustaa (Kestilä 2012), kokemuksia väkivallasta (Ikonen ym. 2020) sekä kiusaamisesta, nimittelystä ja fyysisen sekä seksuaalisen väkivallan uhasta, joita he kokivat esimerkiksi koulussa tai muualla sijoituspaikan ulkopuolella (Saariluoma ym. 2021). Lisäksi asunnottomuuden on tutkimuksissa todettu olevan yleisempää aikuisiällä sijoituksessa olleiden lasten ja nuorten keskuudessa (Myrskylä 2012). Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla oli myös vertaisiaan enemmän kokemusta nuorella iällä vanhemmaksi tulemisesta (Kestilä 2012).

Ikosen ym. (2020) mukaan lasten ja nuorten kokemus omasta terveydentilasta oli keskimääräinen tai huono. Sijoitettujen lasten ja nuorten tupakointi sekä päihdekäyttö oli

vertaisryhmää yleisempää sekä liikkuminen vähäisempää kuin ikätovereilla. Korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä eli hyvin vähän liikkuvien osuus oli kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten keskuudessa korkeampi kuin ikätovereilla (Ikonen ym. 2020). Myös mielenterveyden ongelmat olivat sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla yleisempiä kuin muilla (Heino 2018; Ikonen ym. 2020; Kestilä 2012; Kääriälä 2021), ja he käyttivät muita lapsia ja nuoria enemmän mielenterveyspalveluita (Heino 2018; Kestilä 2012; Kääriälä 2021). Sijoitettujen lasten ja nuorten keskuudessa tehdään myös enemmän diagnooseja psykiatrisista ja neurokehityksellisistä häiriöistä (Kääriälä 2021).

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien kasvu ja palveluiden heikko saatavuus on näkynyt lastensuojelun puolella jo pidempään (Laakso 2019). Lastensuojelun sijaishuollon palvelut ovat joutuneet paikkaamaan mielenterveyspalveluita (Laakso 2019; Lastensuojelun keskusliitto 2022). Valvira ja aluehallintovirasto (2022) ovat todenneet, että sijoitettujen lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut eivät toteudu lain edellytysten mukaisesti. He myös korostavat sitä, että sijoitettujen lasten ja nuorten mielenterveysongelmiin puuttuminen ja avun saaminen on ensisijaisen tärkeää. Mielenterveyspalveluiden tarjoajien sekä lastensuojelun asiakkaiden välisen tarpeen ja palvelun saatavuuden sekä toimijoiden välisen yhteistyön välillä on todettu olevan liian suuri kuilu (Petrenko ym. 2011). Toisaalta lastensuojelun asiakkaana mielenterveyden häiriöt yleensä tulevat löydettyksi eivätkä jää tunnistamattomiksi, jolloin niitä voidaan paremmin hoitaa, vaikkakin mielenterveyden hoitoon tarvitaan yhteistyötä ja tehokkaita asiakaslähtöisiä menetelmiä (Blower ym. 2019). Koronapandemia on osaltaan lisännyt sijoitettujen lasten ja nuorten mielenterveysongelmia ja palveluiden tarvetta (Eriksson 2021).

Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi voi Laakson (2019) tutkimustulosten mukaan parantua kodin ulkopuolisen sijoituksen myötä. Lapsi ja nuori oli turvallisuuden kokemuksen lisääntymisen lisäksi kokenut psyykkisen voinnin parantumista, rohkaistumista sekä saanut kokemuksia sosiaalisemman arjen lisääntymisestä. Lisäksi lapset ja nuoret olivat kokeneet sijaishuollon kautta saadun materiaalin ja hankintojen lisänneen heidän hyvinvointiaan. Toisaalta osa tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista ilmoitti kokeneensa sijoituspaikassaan turvattomuuden tunteita, epäoikeudenmukaista kohtelua tai omien kokemustensa vähättelemistä. Erityisen suuri huoli nousee niiden lasten ja nuorten hyvinvoinnista, joiden sijoitukset katkeavat ja sijoituspaikat vaihtuvat usein. Lapsen ja nuoren hyvinvointi on monelta osin riippuvainen sijaishuoltoapaikan, esimerkiksi nuorisokodin

käytännöistä sekä työntekijöiden toimintatavoista ja suhtautumisesta lapseen ja nuoreen (Laakso 2019). Vaikka kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointia on tutkittu erillisenä kohderyhmänä, on tärkeää tiedostaa, että lapset ja nuoret ovat sijoitettuina useista eri syistä ja heidän yksilölliset kokemuksensa ja tarpeensa voivat poiketa paljonkin toisistaan (Laakso 2019; Quarmby 2014).

5 KANSAINVÄLINEN TUTKIMUS KODIN ULKOPUOLELLE SIOITETTUJEN LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMISESTA

Tähän työhön tehty systemaattinen tiedonhaku (liite 2) on rajattu koskemaan kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumista, sillä sitä kautta saatiin relevantimpi kirjallisuuskatsauksen aineisto analyysia varten. Viimeisin haku on tehty 2.5.2023. Haut tehtiin kolmesta aiheen kannalta relevantista tietohakukannasta. Tietokannat olivat: SportDiscus (liikuntatieteet), ERIC (kasvatustieteet) sekä Applied Social Sciences Index and Abstracts (ASSIA) (ProQuest) (sosiaalitieteet). Lisäksi tutkimuksia haettiin löydettyjen artikkelien lähdeluetteloiden kautta (lumipallona). Hakulausekkeet sekä päivitetty hakutulokset näkyvät kirjallisuuskatsauksen hakukaaviosta (liite 1). Hakusanojen valinnassa sekä hakulausekkeiden muodostamisessa ja rajaamisessa käytettiin apuna Jyväskylän yliopiston informaattikkoa. Haun haasteellisuutta lisäsi aiheeseen liittyvän tutkimuksen vähäisyyden lisäksi tieteenvälisen vakiintumattomien käsitteiden kirjo.

Systemaattisessa tiedonhaussa korostui, että tutkimusta on tehty hyvin vähän Euroopan maissa. Yleisimmät maat olivat Iso-Britannia ja Australia. Tutkimuksen ajankohtaisuutta kuvaavat tutkimusten julkaisuvuodet, mitkä olivat 2014–2022 välillä, painottuen vuosien 2019–2022 aikana tehtyihin tutkimuksiin. Tutkittavina vaihtelivat sijoituksessa asuvat lapset ja nuoret itse sekä sijoituspaikan työntekijät, ja tämä on pyritty huomioimaan kirjallisuuskatsauksessa. Katsausartikkelit sekä samojen tutkijoiden toistuminen tiedonhaun tutkimusartikkeleissa osoittavat, että tutkimusta aiheesta on tehty vähän.

Tutkimusta on tehty pääasiassa laadullisin menetelmin ja osallistujajoukko kirjallisuushaun laadullisissa tutkimuksissa vaihteli 4–63 tutkittavan välillä ja määrällisissä tutkimuksissa 50–613 tutkittavan välillä. Osassa tutkimuksia osallistujajoukko oli pieni. Toisaalta pienen osallistujajoukon (n=4) osalta oli pyritty monimenetelmällisyyteen, jossa hyödynnettiin vertaishaastatteluiden lisäksi myös havainnointia sekä lasten ja nuorten tekemiä tuotoksia (piirustukset ja tekstit). Osassa tutkimuksia oli käytetty haastatteluiden lisäksi myös kyselylomakkeita, jotka analysoitiin määrällisin keinoin. Laadullisissa tutkimuksissa oli hyödynnety muun muassa deskriptiivistä fenomenologiaa ja konstruktivistista grounded-teorian näkökulmaa. Laadulliset tutkimukset oli pääosin analysoitu temaattisella analyysillä. Toisaalta erilaisten analyysimenetelmien käyttö voisi lisätä aihepiirin tutkimusten luotettavuutta. Laadullisten tutkimusten analyysissä korostui induktiivisuus, vaikka esimerkiksi McLeanin ja

Pencon (2020) tutkimuksessa ennalta teorian pohjalta määritettyjen haastatteluteemojen analysointi vaatiikin analyysin alkuvaiheessa deduktiivisen näkökulman. Taustateorian kahdessa tutkimuksessa (Quarmby 2014; Sandford ym. 2019) käytettiin sosiologi Bourdieun teoriaa siitä, miten yksilöllisten kokemusten lisäksi sosiaaliset tilanteet muokkaavat ja vaikuttavat yksilön toimintaan. Laadullisten ja määrällisten tutkimusten lisäksi mukana oli myös kirjallisuuskatsauksia.

Sijoitettujen lasten ja nuorten haastattelu ei välttämättä ole vaivatonta heidän aiempien kokemustensa vuoksi. Greenin ym. (2022) tutkimuksessa sijoitettuja lapsia ja nuoria haastattelivat heille tutut työntekijät, jotka koulutettiin haastattelua varten. Näin ollen haluttiin luoda turvallinen ilmapiiri, jossa lasten ja nuorten olisi helpompi jakaa kokemuksiaan liikkumiseen liittyen. Muissa tutkimuksissa hyödynnettiin ryhmä- ja vertaishaastatteluita, joiden koettiin vaikuttavan siihen, että lasten ja nuorten oli turvallisempaa kertoa kokemuksistaan. Toisaalta aineistonkeruun tapoihin tulee suhtautua varauksella. On tärkeää kriittisesti arvioida sitä, haluaako lapsi tai nuori jakaa vertaistensa tai tutun aikuisen läsnä ollessa omia kokemuksiaan liikkumiseen liittyen. Läpi käydyissä tutkimuksissa kaikki työntekijöiden haastattelut olivat puolestaan yksilöhaastatteluja.

Systemaattisen tiedonhaun kautta löydetty tutkimukset olivat vertaisarvioituja artikkeleita. Erityisesti laadullisissa tutkimuksissa korostui kontekstin kuvaaminen sekä sensitiivisyys kohderyhmää kohtaan. Tässä korostuivat tutkijoiden tietämys sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten elämästä sekä arjesta ja perehtyneisyys siihen, kuinka kohderyhmän tutkimusta tulee lähestyä. Tutkimusten eri vaiheet tuotiin avoimesti esille ja eri vaiheita perusteltiin useimmiten kriittisesti. Tutkimuksista voidaan päätellä, että kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumattomuuden tutkimus on vielä hyvin vähäistä, joten lähestymistavat sekä tutkimusmenetelmät hakevat vielä muotoaan.

5.1 Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteet

Green ym. (2022) tuovat tuoreessa tutkimuksessaan esille sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten vähäisen liikkumisen olevan yksi merkittävistä terveyttä heikentävistä tekijöistä. Tutkimus on toteutettu Australiassa osana HEAL-interventiota, jonka tarkoituksena oli lisätä sijoituksessa olevien lasten ja nuorten tietoa ja mahdollisuuksia tehdä terveellisempiä valintoja sekä edistää työntekijöiden osaamista tämän tukemiseen. Liikkumisen esteitä on kohderyhmän

huonon saavutettavuuden vuoksi tutkittu vain vähän. Green ym. (2022) jakavat sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteet järjestelmä-, yhteisö- ja yksilötason esteisiin. Systemaattisen tiedonhaun kautta löydettyjen tutkimusten tulokset on jaoteltu käyttäen tätä Greenin ym. (2022) kolmitasoista mallia.

Järjestelmätasolla esteinä olivat resurssien puute (esim. taloudellinen tuki), riittämätön henkilöstö sekä sijoituspaikan muutokset (Green ym. 2022; Sandford ym. 2019). Myös Quarmbyn (2014) sekä Quarmbyn ja Pickeringin (2016) tutkimuksissa kuvataan sijoituspaikan muutosta yhtenä liikkumisen esteenä, jolloin liikkumisen jatkuvuuden merkitys korostuu entisestään sijoituspaikan vaihtumisen myötä. Sijoituspaikkojen muutosten koettiin vaikuttavan negatiivisesti liikkumisen lisäksi ystävyys-suhteiden sekä koulunkäynnin jatkuvuuteen (Quarmby 2014; Quarmby & Pickering 2016). Lisäksi työntekijöiden kokemaa huoli sijoitettujen lasten ja nuorten haastavasta käyttäytymisestä sekä turvallisuustekijöistä koettiin esteeksi liikkumiselle (Green ym. 2022).

Esteinä kuvattiin myös liikkumismahdollisuuksien puutteen ja liikuntaan kannustavien henkilöiden puuttuminen (McLean & Penco 2020). Myös sijoituspaikkojen henkilökunnan vajaamiehitys sekä työntekijöiden haluttomuus tai osaamattomuus tukea sijoitettuja lapsia ja nuoria liikunnan pariin koettiin vaikuttavan liikkumista vähentävästi (Quarmby & Pickering 2016; Sandford ym. 2019). Sijoituspaikkojen päivittäisten rutiinien kuvattiin vaikuttavan negatiivisesti erityisesti suunnittelemattoman ja omaehtoisin liikkumisen harrastamiseen (McLean & Penco 2020). Ympäristöön liittyvät esteet näkyivät resurssien puutteen sekä sijoituspaikkojen muutosten lisäksi harrastusmatkojen kuljetuksiin liittyvinä haasteina (Bruce ym. 2019; Sandford ym. 2019). Sekä työntekijöiden että sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten mukaan esimerkiksi kuntokeskusten tai urheiluseuran jäsenyyksien saaminen koettiin hankalaksi jäsenyyden hinnan, saatavuuden ja harrastuksiin kulkemisen myötä (Sandford ym. 2019). Toisinaan myöskään sijoituspaikkojen ympäristöt eivät kannustaneet liikkumaan (Quarmby & Pickering 2016). Eri sijoituspaikkojen käytänteillä ja toimilla liikkumisen tukemiseen oli merkitystä tutkittavien liikkumisessa (Quarmby 2014).

Green ym. (2022) kuvaa *yhteisötason* esteiksi lapsen tai nuoren kokeman stigman sekä traumakokemusten vaikutukset käyttäytymiseen ja toisaalta niiden ymmärtämisen haasteet eri yhteisöissä. Useammassa tutkimusartikkelissa sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten kokeman stigman koettiin vaikuttavan erityisesti ryhmissä tapahtuvaan liikkumiseen (Bruce ym. 2019;

Green ym. 2022; McLean & Penco 2020). Bruce ym. (2019) tutkimuksessa korostettiin stigman taustalla kokemusta erilaisuudesta, jolloin erilaisten liikunnallisten harrastusten kokeileminen ja ihmissuhteiden solmiminen liikkumisen avulla voivat jäädä heikoiksi. Sosiaalinen eristäytyneisyys ja erilaisuuden kokemukset johtivat useimmiten vähäisempään liikkumiseen ohjatuissa liikuntaharrastuksissa (Bruce ym. 2019).

Lisäksi heikkojen perhesuhteiden nähtiin Bruce ym. (2019) tutkimuksessa olevan yhteydessä vähäisempään liikkumiseen. Toisaalta vanhempien taloudellisen tuen, yhdessä liikkumisen sekä vanhemman kannustamisen ja motivoimisen nähtiin vaikuttavan liikkumista lisäävästi, ja näin ollen sijoitetut lapset ja nuoret voivat tarvita tätä tukea sijoituspaikaltaan (Bruce ym. 2019). Sijoitetut lapset ja nuoret liikkuvat sijaisvanhempien tai sijoituspaikan työntekijöiden kanssa, joten liikkumisen tukeminen sijoituspaikoilla on tärkeää (Sandford ym. 2019).

Yksilötasolla liikkumisen esteenä kuvattiin terveyskäyttäytymiseen, motivaation puutteeseen, heikkoon itsetuntoon (Green ym. 2022; McLean & Penco 2020; Sandford ym. 2019), heikkoon minäpystyvyyteen (Bruce ym. 2019; Quarmby & Pickering 2016), kehonkuvaan, stigman kokemukseen ja käyttäytymiseen liittyvät tekijät (Green ym. 2022; McLean & Penco 2020). Toisaalta Greenin ym. (2022) tutkimuksessa työntekijät arvioivat sijoitettujen lasten ja nuorten motivaation olevan myös korkea. Tutkijat korostavat, että lapsen tai nuoren stigman kokemus voidaan nähdä myös järjestelmätason esteenä, sillä sosiaalinen ympäristö ei välttämättä ota huomioon sijoitetun lapsen tai nuoren yksilöllisiä tarpeita (Green ym. 2022). Lisäksi tutkimuksissa nostettiin esille fyysisen ja seksuaalisen väkivallan kokemusten vaikutukset omaan kehonkuvaan, liikkumisympäristöihin ja sitä kautta liikkumiseen (Bruce ym. 2019). Tutkimuksissa korostui lisäksi sijoitettujen lasten ja nuorten heikompien sosiaalisten taitojen (Bruce ym. 2019; Green ym. 2022; McLean & Penco 2020) ja haastavan käytöksen (O'Donnell ym. 2019) vaikutus liikkumisen esteenä.

McLean ja Penco (2020) kuvaavat esteiksi lasten ja nuorten identiteetin muovautumisen ja heidän kokemuksensa elämän vastoinkäymisistä. Lisäksi lapsen ja nuoren sen hetkisestä elämäntilanteesta johtuvat tekijät ja muiden asioiden priorisoiminen liikkumista tärkeämmäksi kuvattiin esteenä (McLean & Penco 2020). Liikkumisella ei näin ollen ole välttämättä sijoitettujen lasten ja nuorten sen hetkisessä elämässä niin merkittävää roolia (Quarmby 2014). Toisaalta Sandfordin ym. (2019) tutkimuksen mukaan sijoitetut lapset ja nuoret ovat tunnistaneeet myös useita liikkumisen hyötyjä, mutta vain alle puolet haastatelluista sijoitetuista

lapsista ja nuorista koki heillä olevan samanlaiset mahdollisuudet liikkumiseen kuin ei-sijoitetuilla vertaisillaan (Sandford ym. 2019), joten esteiden tunnistaminen, niihin vaikuttaminen ja liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen on kohderyhmän kannalta tärkeää.

Bruce ym. (2019) tutkimuksessa korostuvat myös sijoitettujen lasten ja nuorten traumaattisten kokemusten myötä aiheutuneet fyysiset esteet. Tutkijat nostavat esille motorisen kehityksen, minkä on nähty olevan aiempien tutkimusten perusteella heikompaa lapsilla, joilla oli kokemuksia kaltoinkohtelusta lapsuudessa. Lapsuuden kaltoinkohtelun on nähty vaikuttavan sekä hieno- että karkeamotorisiin taitoihin, erityisesti tasapainoon ja käsien sekä sormien näppäryyttä vaativiin toimintoihin (Bruce ym. 2019).

5.2 Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistäminen

Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla on usein taustallaan traumaattisia tapahtumia (Green 2022; Quarmby ym. 2022; Quarmby & Pickering 2016; Wilson & Barnett 2020). Heillä on usein poissaoloja koulusta sekä koulun liikuntatunneilta (McLean & Penco 2020). Liikunnanopettajat ovat O'Donnellin ym. (2019) tutkimuksen mukaan kokeneet, ettei heillä ole tarpeeksi tietoa ja ymmärrystä sijoitettujen lasten ja nuorten kokemuksista ja haasteista laajemmassa mittakaavassa. Tutkijoilla on yhteinen näkemys siitä, että opettajille sekä muille sijoitettujen lasten ja nuorten kanssa toimijoille on tärkeää lisätä tietoa traumalle tyypillisistä ilmenemistavoista sekä syistä lapsen tai nuoren käytöksen tai oppimisvaikeuksien taustalla (O'Donnell ym. 2019; Quarmby ym. 2022). Traumatietoiseen ympäristöön kuuluu turvallisuus, johdonmukaiset rutiinit, positiiviset kokemukset yhteenkuulumisesta, osallisuuden sekä kuulluksi tulemisen kokemus sekä itseluottamuksen ja vahvuuksien löytäminen. Näitä edellä mainittuja tekijöitä luomalla mahdollistetaan sekä edesautetaan trauman kokenutta lasta tai nuorta osallistumaan liikuntaan, esimerkiksi koululiikuntaan tai joukkueurheiluun (Quarmby 2022).

Vastaavia tuloksia on saatu myös Bendíková ja Nemčekin (2017) Slovakiassa tehdyssä tutkimuksessa, jossa tutkittiin orpokodissa asuvien lasten ja nuorten kokemuksia ja asenteita koululiikuntaa kohtaan. He suosittavat, että on tärkeää pystyä luomaan liikuntatunneille ilmapiiri, jossa orpokodeissa asuvat lapset ja nuoret ovat osa muuta ryhmää ja ovat tasavertaisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tutkijat uskovat tämän

lisäävän liikkumisen merkitystä myös orpokodeissa asuvien lasten ja nuorten vapaa-ajalla (Bendíková & Nemček 2017).

Liikkumista edistäväillä interventioilla voidaan parantaa kyseisen kohderyhmän terveyttä ja tämä tulisi huomioida politiikassa sekä erilaisilla kohderyhmälle suunnatuilla ohjelmilla (Wilson & Barnett ym. 2020). Australiassa tehdystä kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille sekä työntekijöille suunnatusta HEAL-interventiosta (Healthy Eating Active Living) löytyi useampi tutkimusartikkeli. Green ym. (2022b) sekä Cox ym. (2018) toteavat HEAL-intervention olleen kokonaisuudessaan pitkä taival. Kuitenkin viimeaikaiset tulokset osoittavat, että interventiolla on pystytty lisäämään työntekijöiden sekä sijoitettujen lasten ja nuorten tietoa ja taitoa toteuttaa terveellisempiä elintapatottumuksia. Lisäksi interventiolla lisättiin työntekijöiden tietoa ja taitoa ymmärtää sijoitetun lapsen ja nuoren terveyden edistämisen merkitys. Työntekijät saivat tietoa ja taitoa tukea lapsia ja nuoria terveyttä edistäviin valintoihin. Interventiossa on hyödynnetty työntekijöiden traumatietoisuuden lisäämistä, millä on ollut merkitystä lasten ja nuorten oikeanlaiseen tukemiseen, tietyn käyttäytymisen ymmärtämiseen ja traumojen läpikäyntiin (Cox ym. 2018; Green ym. 2022b).

Tutkijat korostavat, että sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteisiin on puututtava eri toimijoiden kesken ja asia on otettava huomioon päätöksenteossa sekä erilaisten resurssien kohdentamisessa (Green ym. 2022). Bruce ym. (2019) tutkimuksessa tutkijat korostavat liikkumisen hyötyjä ja liikkumisen edistämisen merkitystä juuri tässä kohderyhmässä. Esteiden ja liikkumiseen vaikuttavien tekijöiden tunnistamisen lisäksi on tärkeää lisätä eri toimijoille tietoa ja taitoa kohdata trauman kokenut lapsi tai nuori (Bruce ym. 2019). Yhteistä ja jaettua tietoa tulisi lisätä esimerkiksi opettajille ja heitä tulisi kouluttaa ymmärtämään kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten haastavan käyttäytymisen taustalla olevia syitä (O'Donnell ym. 2019). Sandford ym. (2019) painottavat liikkumisen merkitystä sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Työntekijöiden rooli, mutta myös yhteistyö eri toimijoiden välillä sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen tukemisessa on tärkeää. Sijoitettujen lasten ja nuorten taustojen kompleksisuuden sekä kontekstin merkityksen ymmärtäminen on tärkeää pohdittaessa sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen vaikuttavia tekijöitä (Sandford ym. 2019).

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä nuorisokodin työntekijöiden näkökulmasta.

Tutkimuskysymyksenä on:

Millaisia ovat nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteet nuorisokodin työntekijöiden kuvaamina?

7 TUTKIMUSAINEISTON KERUU JA AINEISTON ANALYYSI

7.1 Tutkijan esiymmärrys ja motiivi tutkimukselle

Ajatus tutkimukseni suuntaamisesta lastensuojelulaitoksiin on lähtenyt oman työni kautta. Olen itse toiminut osa-aikaisesti opintojeni ohella nuorisokodissa terveydenhoitajana vuodesta 2019 alkaen. Olen oman liikuntaan liittyvän työni sekä liikunnanopettajaopintojeni myötä saanut paljon tietoa liikkumisen vaikutuksista ihmisen mielen ja kehon terveyteen ja pohtinut näitä teemoja nimenomaan tässä kyseisessä kontekstissa. Oma suhteeni liikkumiseen on muovautunut eri elämäntilanteiden ja kokemusten myötä sellaiseksi kuin se tänä päivänä on. Oma kokemukseni jatkuvasta, mutta tiettyyn elämänvaiheeseen soveltuvasta liikkumisesta on kasvattanut liikkumisen merkitystä entisestään. Tämä on vaikuttanut myös aiheeni valintaan. Työssäni nuorisokodissa olen havahtunut jo varhain siihen ristiriitaan, että tutkimustietoa, resursseja sekä palveluita on vain vähän tässä kontekstissa, jossa niitä erityisesti tarvittaisiin. Osaltaan myös muissa tutkimuksissa esille noussut kohderyhmän huono saavutettavuus voi olla syynä tähän.

Työssäni nuorisokodissa olen havahtunut liikkumisen vähäisyyteen ja toisaalta siihen, miten iso vaikutus sillä voisi parhaimmassa tapauksessa olla esimerkiksi traumaattisten tapahtumien hoitona ja tukimuotona. Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten tilanne on kuitenkin usein traumaattinen ja kompleksinen, ja kokemus säännöllisen liikkumisen hyödyistä voi olla vähäistä. Työntekijän roolissa ymmärrän ja tiedostan herkemmin lapsen ja nuoren käyttäytymisen taustalla olevia syitä. Näin ollen myös liikkumiseen liittyvät esteet voivat olla monen eri tekijän summa.

Jokainen lapsi ja nuori on erilainen ja hänen suhteensa liikkumiseen on yksilöllinen. Käsitökseni mukaan nuorisokodissa osa lapsista ja nuorista liikkuu paljon ja osa ei lainkaan. Se, mikä merkitys liikkumisella on lapselle tai nuorelle juuri sillä hetkellä, kumpuaa hänen aiemmista kokemuksistaan sekä sen hetkisestä elämäntilanteestaan. Työntekijät ja organisaatiot voivat tukea lapsen ja nuoren liikkumista monilla eri tavoilla, mutta tietoa, osaamista ja muita resursseja tarvitaan kentälle enemmän. Oma kokemukseni rajoittuu kriisi- ja vastaanottotoimintaan painottuneeseen nuorisokotiin, jossa myös tämän tutkimuksen tutkittavat olivat.

Aiheen rajaaminen juuri liikkumisen esteisiin muodostui sekä tutkimustiedon että työkokemuksen kautta. Liikkumisen esteitä haluttiin tarkastella yleisenä ilmiönä ilman ennakkokäsityksiä aiheesta. Koin tutkijana tärkeäksi sen, että aihetta lähestytään avoimesti ja tämän vuoksi haastattelurunko suunniteltiin väljäksi, jolloin se antoi tilaa haastateltavien äänelle ja mahdollisti tutkijan ennakkokäsitysten muuttumisen. Suomessa liikkumisen esteitä ei kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten keskuudessa ole tutkittu. Liikkumisen esteitä tunnistettaessa voidaan paremmin ymmärtää kohderyhmän tarpeita ja sitä kautta edistää heidän terveyttään ja mahdollisuuksiaan yhdenvertaiseen liikkumiseen. Koen, että voin työntekijöiden käsitysten avulla liikkumisen esteitä tutkittaessa tuoda esille myös laajempaa ilmiötä nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten elämästä ja arjesta, minkä ymmärtäminen on oleellista heidän terveyttänsä edistettäessä.

Ennen kaikkea toivon kohderyhmälle suunnattujen resurssien monipuolistamisen ohella lisää ymmärrystä eri toimijoille erilaisten ja uusien näkökulmien myötä. Lapsi tai nuori voidaan joutua sijoittamaan kodin ulkopuolelle lukuisista eri syistä. On useita tilanteita, joihin lapsi tai nuori ei itse voi millään tavoin vaikuttaa. Jokaisella meistä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaiseksi toinen ihminen kokee itsensä ja lisääkö ajattelumme sekä toimintamme eriarvoisuutta vai yhdenvertaisuutta. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten mielenterveyttä voidaan tukea ja vahvistaa osallistamalla heitä yhteiseen tekemiseen, esimerkiksi liikkumiseen. Jokaisen kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen tai nuoren tulee saada kokea olla arvokas omana itsenään ja heidän mahdollisuuksiaan tasavertaiseen terveyden sekä liikunnan edistämiseen tulee lisätä. Kaikilla lapsilla ja nuorilla tulee olla tasavertainen mahdollisuus liikkumisesta saataviin terveyshyötyihin.

7.2 Aineistonkeruu

Tämän tutkimusilmiön tulkintaan ja ymmärtämiseen sekä käsitteellistämiseen käytettiin laadullista tutkimusotetta (Ronkainen ym. 2014, 83). Tutkimuslupaa haettiin tutkimussuunnitelman sekä erillisen tutkimuslupahakemuksen avulla. Tutkimukselle saatiin lupa kyseisen organisaation palvelupäälliköltä 11/2022, jonka jälkeen virallinen tutkimus aloitettiin. Tutkimuksen aineisto kerättiin kahden eri Keski-Suomen alueen nuorisokodin työntekijöitä haastatteleamalla tammi-helmikuun 2023 aikana. Toinen nuorisokoti oli tutkijan työpaikka ja toinen valittiin sattumanvaraisesti, jotta tutkittavasta ilmiöstä saataisiin laajempi kuva. Kolmanteen nuorisokotiin lähetettiin myös tutkimustiedote, tietosuojalomake sekä kutsu

tutkimukseen, mutta sieltä ei halukkaita haastateltavia löytynyt. Haastattelut tehtiin kriisi- ja vastaanottotoimintaan keskittyneissä nuorisokodeissa, joissa lapset ja nuoret asuvat lähtökohtaisesti lyhyemmän aikaa kuin pidempiaikaisissa huostaanotetuille suunnatuissa lastensuojelulaitoksissa. Kriisi- ja vastaanottolaitoksessa lapsen tai nuoren tilanne on usein etenkin sijoituksen alussa kriisiytynyt ja lapsen tai nuoren tilannetta arvioidaan. Kriisi- ja vastaanottolaitoksessa voi olla lapsia tai nuoria avohuollollisesti tai kiireellisesti sijoitettuina sekä myös huostaanotettuina. Tässä tutkimuksessa haastateltiin nuorisokodin työntekijöitä, sillä he elävät arkea tiiviisti nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten kanssa. Pro gradu -tutkielman aikataulun ja lupakäytänteiden vuoksi tutkielman kannalta koettiin tarkoituksenmukaisempaan keskittyä haastattelemaan työntekijöitä lasten ja nuorten sijaan.

Tutkimustiedote, tietosuojalomake sekä kutsu tutkimukseen (liitteet 3, 4 ja 5) lähetettiin nuorisokotien johtajille tammikuun 2023 puolivälissä. Johtajat välittivät nämä työntekijöilleen. Tutkimukseen osallistuminen oli haastateltaville vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuminen edellytti haastateltavalta kasvatus-, tai sosiaali- ja/tai terveysalan koulutusta sekä vähintään kuuden kuukauden yhtäjaksoista työskentelyä nuorisokodissa.

Jokaisen haastattelun alussa tutkittavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 6), ja heillä oli vielä mahdollisuus kysyä lisätietoa aiemmin välitetystä tutkimustiedotteesta tai tietosuojalomakkeesta. Ennen varsinaista haastattelua tutkittaville luettiin ääneen haastattelun alustus, missä oli muun muassa kuvattu liikkumisen käsitettä sekä pyydetty heitä olemaan käyttämättä organisaatioiden tai henkilöiden nimiä (liite 7). Lisäksi heiltä kysyttiin heidän suorittamansa tutkinto/tutkinnot sekä työkokemuksensa alalla ja kyseisessä työpaikassa.

Haastattelut tehtiin avoimina yksilöhaastatteluina (liite 7), jossa pää- ja apukysymykset oli laadittu ennalta. Haastateltavia pyydettiin kuvailemaan mahdollisimman tarkasti käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä, ja apukysymyksillä pyrittiin tarpeen mukaan tarkentamaan haastateltavien kuvailua. Kysymyksiä johdettiin pää- ja apukysymysten lisäksi tutkittavien vastausten pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 76). Haastattelun kysymykset suunniteltiin hyvissä ajoin ja huolellisesti. Haastattelukysymysten laatimisessa apua saatiin sekä ohjaajalta että kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien kurssin opettajalta. Ennen haastatteluita tehtiin testihaastattelu henkilölle, jolla oli sosiaali- ja terveysalan koulutus, mutta ei työkokemusta kyseisessä kontekstissa. Tutkijan omat ennakkokäsitykset oli kirjoitettu auki ennen haastatteluiden aloittamista. Tutkijan tietoisuus omista käsityksistään liittyen tutkittavaan

ilmiöön auttoi paremmin keskittymään itse tutkittavien käsityksiin. Prosessin aikana tehtiin pohdintaa yksilö- sekä ryhmähaastattelun välillä. Ryhmähaastattelu olisi myös voinut sopia haastattelun muodoksi tutkimusilmiön ja käsitysten laajentumisen toivossa, mutta tässä tapauksessa haluttiin työntekijöiden omat ajatukset ja käsitykset aiheesta, ilman ryhmän yhdessä muodostamaa synteesiä.

Tällä tutkimuksella pyrittiin haastateltavien tiedon ja käsitysten avulla kuvaamaan sekä ymmärtämään tutkimusilmiötä, jolloin haastateltavat on myös valittu tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85). Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan (n=8) nuorisokodin työntekijää. Tutkijan omalta työpaikalta osallistui viisi henkilöä, joista kaksi oli naisia ja kolme miehiä. Toisesta nuorisokodista osallistui kolme tutkittavaa, joista kaikki olivat miehiä. Haastattelut olivat kestoltaan 21–47 minuuttia, yhteensä 293 minuuttia. Tutkittavien työkokemus lastensuojelutyöstä vaihteli kolmen ja yli kahdenkymmenen vuoden välillä. He olivat työskennelleet kyseisissä nuorisokodeissa seitsemästä kuukaudesta seitsemääntoista vuoteen. Haastattelut äänitettiin Jyväskylän yliopistolta saadulla nauhurilla. Kaikki haastattelut litteroitiin sanatarkasti ja tässä vaiheessa aineistosta poistettiin tiedot, joista haastateltavat voitaisiin tunnistaa. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 60 sivua (fontti: Times New Roman, fonttikoko: 12, riviväli: 1).

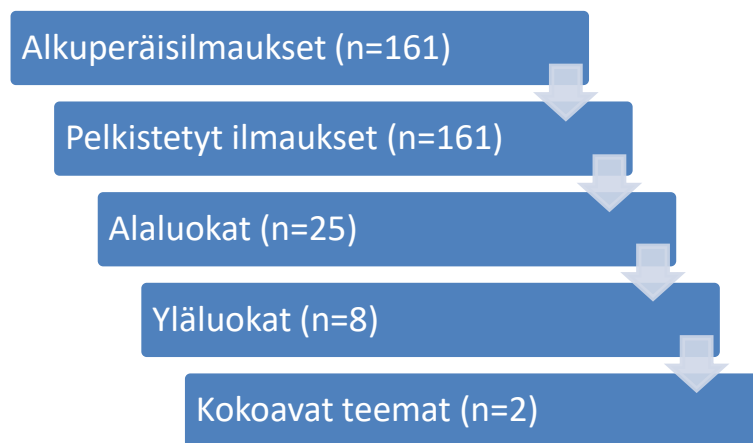
7.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on valittu tutkimukseen siksi, että tutkittavien yksittäisten ajatusten ja käsitysten sijaan voitaisiin tutkimusaiheesta koostaa synteesiä ja erilaisia yhdistäviä käsitteitä kuvaamaan tiiviisti eri näkökulmia ja yleistä tilannetta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103). Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti soveltaen Tuomen ja Sarajärven aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä. Aineistolähtöinen analyysi pohjautuu analyysiyksiköiden aineistolähtöiseen valintaan ja analyysin etenemiseen aineiston ehdolla (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109).

Analyysi käynnistyi aineistoon perehtymisellä, ilman ennakko-olettamuksia asiasta (Ronkainen ym. 2014, 124). Jo itse litterointi toimi tärkeänä osana aineiston analyysiä aineiston tullessa tutuksi. Huolellisen perehtymisen jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksen ohjaamana analyysiyksiköitä eli ajatuskokonaisuuksia. Tämän jälkeen analyysiyksiköt siirrettiin erilliseen tiedostoon. Analyysiyksiköistä muodostettiin pelkistetyt ilmaukset eli alkuperäisilmaukset

tiivistettiin niitä kuvaavaan muotoon. Tällöin ne myös koodattiin haastateltavan sekä alkuperäisilmaisun mukaisesti. Pelkistetty ilmaus pyrittiin säilyttämään alkuperäisilmaisun sanoja sisältävänä sekä kuvaavana, jotta ilmaukseen ei tulisi tutkijan omaa tulkintaa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). Aineistosta nostettuja tutkimuskysymyksen ohjaamia analyysiyksiköitä ja sekä niistä muodostettuja pelkistettyjä ilmauksia tuli lopulta 161 kappaletta (kuvio 1).

Pelkistetyistä ilmauksista haettiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia, ja niitä yhdisteltiin edelleen alaluokiksi. Luokittelun tarkoituksena on tiivistää aineistoa yleisimpiin käsitteisiin (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109). Alaluokat pyrittiin nimeämään pelkistettyjä ilmauksia kuvaavina. Alaluokkia aineiston pohjalta tuli yhteensä 25 kappaletta. Alaluokkia yhdistettiin samankaltaisuuksien mukaan edelleen yläluokiksi, joita saatiin 8 kappaletta. Yläluokkia yhdistämällä saatiin lopulta koottua kokoavat teemat. Esimerkki analyysin eri vaiheista löytyy taulukosta 1 (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109).



KUVIO 1. Analyysiprosessi kuviona.

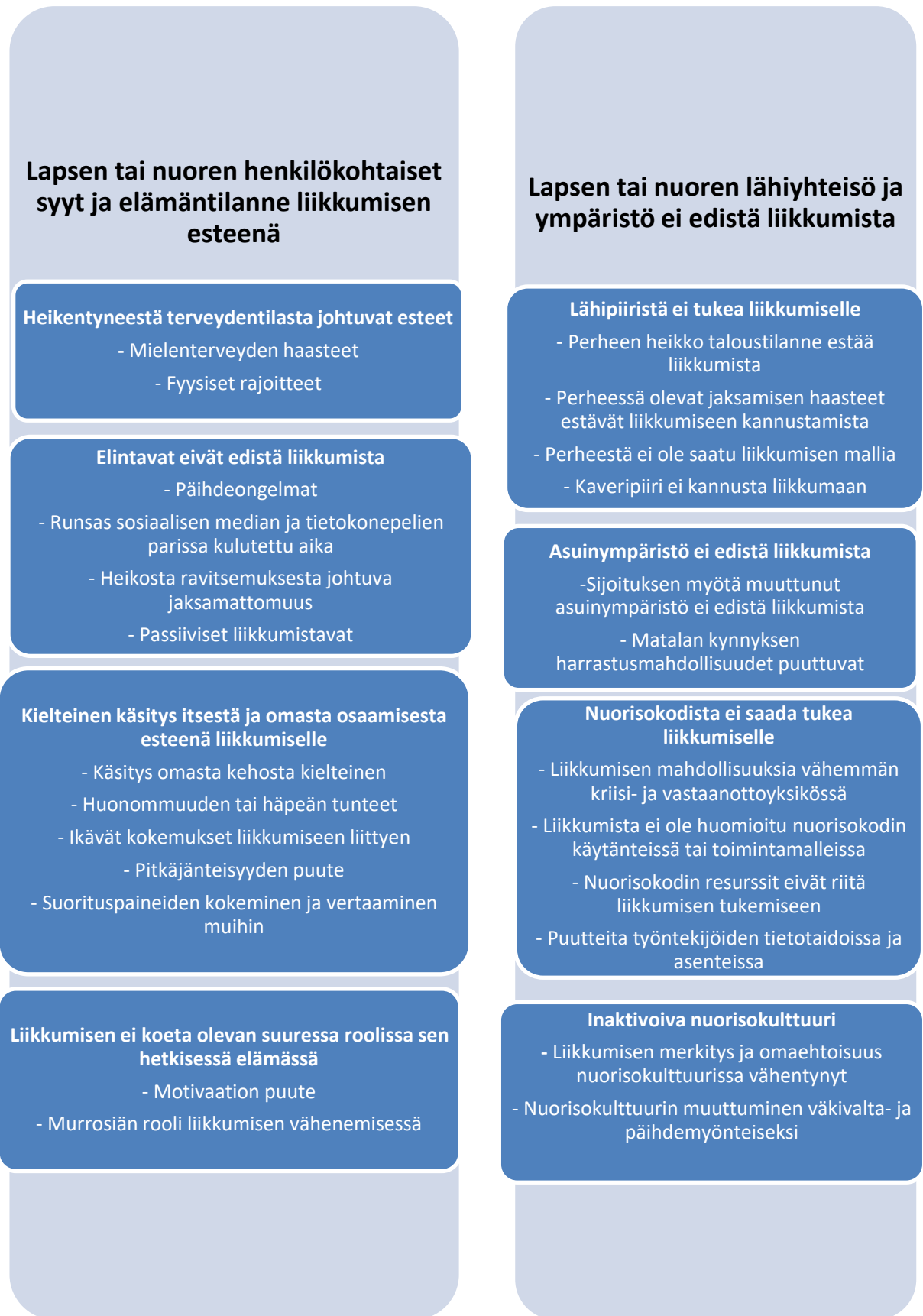
TAULUKKO 1. Esimerkki analyysin vaiheista alkuperäisilmauksesta yläluokkatasolle.

Pelkistetyt ilmaukset on koodattu haastateltavan ja alkuperäisilmauksen numeron pohjalta.

Alkuperäisilmaus:	Pelkistetty ilmaus:	Alaluokka:	Yläluokka:
<p><i>"mä uskon että suurin syy siihen ettei liikuta on se, että semmonen mitä aiemmin jo sanoin mutta se, että nuorella on ehkä köyhä perhe ja sellanen sosioekonominen asema jos miettii sitä perhettä ja muuta et koskaan nuorella ei oo ollu varaa laittaa harrastuksiin"</i></p> <p><i>"Toinen on aivan varmasti taloudellinen puoli, esimerkiksi ei ole mahdollista kokeilla eri lajeja ja löytää itselle sopivaa, koska se ei oo taloudellisesti mahdollista."</i></p> <p><i>"kyl mä joskus mietin myös sitä, että onks jossain perheessä harrastus loppunu esimerkiksi niinku taloudellisiin haasteisiin, et ei oo ollu varaa maksaa jotain harrastusmaksuja tai muita."</i></p> <p><i>"jos pitäis yhteen isoimpaan asiaan niputtaa ni kyl mä sanoisin näin et se lähtee ihan sieltä varhaislapsuudesta. Et se liikkumisen mallin puuttuminen ja semmosen niinku liikuntaharrastuksen tukemisen puuttuminen kotona"</i></p> <p><i>"eivät oo tottuneet, että ihmiset liikkuu tai on niinku jollain tavalla liikunnallisia niin he ei niinku lähe automaattisesti sitä itsekään tekemään ja sit niinku sillai pakotetusti jos lähtee tekemään niin sehän ei tunnu hyvältä heidän mielestään. Ni ehkä niinku semmonen opittu malli on kans yks mikä sitte estää sitä liikkumista."</i></p>	<p>Perheen taloudellisen tilanteen ja sosioekonomisen aseman vuoksi ei varaa laittaa rahaa harrastuksiin (2.9)</p> <p>Ei mahdollisuutta kokeilla eri liikuntalajeja, koska siihen ei ole ollut varaa (3.9)</p> <p>Liikunnallisen harrastuksen loppuminen taloudellisiin haasteisiin (8.3)</p> <p>Kotoa opitun liikkumisen mallin ja liikkumaan kannustamisen puuttuminen (4.8)</p> <p>Liikkumaan lähteminen vaikeaa, koska ei ole totuttu siihen aikaisemmin (6.8)</p>	<p>Perheen heikko taloustilanne estää liikkumista</p> <p>Perheestä ei ole saatu liikkumisen mallia</p>	<p>Lähipiiristä ei tukea liikkumiselle</p>

8 TULOKSET

Tulososiossa nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä tarkastellaan kahden kokoavan teemakokonaisuuden kautta. Tämän aineiston pohjalta liikkumisen esteet johtuivat 1) lapsen tai nuoren henkilökohtaisista syistä tai elämäntilanteesta tai siitä, että 2) lapsen tai nuoren lähiyhteisö ja ympäristö ei edistänyt liikkumista (kuvio 2). Seuraavaksi käyn läpi jokaisen kokoavan teeman ja siihen kuuluvat ala- ja yläluokat.



KUVIO 2. Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä kuvaavat teemakokonaisuudet.

8.1 Lapsen tai nuoren henkilökohtaiset syyt ja elämäntilanne liikkumisen esteenä

Liikkumisen esteiden kuvattiin voivan johtua lapsen tai nuoren henkilökohtaisista syistä sekä elämäntilanteesta. Esteiden kuvattiin johtuvan lapsen tai nuoren heikentyneestä terveydentilasta, kuten mielenterveyden haasteista. Lisäksi työntekijät kuvasivat, etteivät lapsen tai nuoren elintavat välttämättä tukeneet liikkumista. Lapsilla ja nuorilla voi työntekijöiden mukaan olla kielteisiä käsityksiä itsestään, mitkä voivat estää liikkumaan lähtemistä. Toisaalta liikkumista ei välttämättä pidetty merkityksellisenä sen hetkisessä elämässä.

8.1.1 Heikentyneestä terveydentilasta johtuvat esteet

Työntekijät kuvasivat heikentyneestä terveydentilasta johtuvia esteitä useimmiten mielenterveysongelmista aiheutuviksi esteiksi ja sitä, miten mielenterveyden haasteet vaikuttavat liikkumiseen nuorisokodissa. Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvien haasteiden kuvattiin työntekijöiden mukaan johtuvan heidän aiemmista kokemuksistaan. Nuorisokotiin sijoitettaessa lapsi tai nuori alkaa yhdessä työntekijöiden kanssa usein kohdata ja käydä läpi vaikeitakin asioita, mitkä usein vievät voimavaroja. Äärimmillään mielenterveyden haasteet näyttäytyvät niin, että lapsi tai nuori viettää suurimman osan ajasta huoneessaan, omassa sängyssään ja heitä voi olla vaikea saada ylös esimerkiksi syömään, jolloin kynnys liikkumaan lähtemiselle voi olla suuri.

”... et ei semmoset nuoret et ruetaan puhuu et pitäis saaha heitä ulos ja kävelyllä ni se voi olla heille niin iso kynnys jo et jos ei meinaa pystyä edes huoneestaan tulla ulos tai nousemaan sängystä..” (H2)

Lasten ja nuorten sen hetkisen elämän vastoinkäymisten sekä stressitekijöiden kuvattiin vaikuttavan liikkumaan lähtemiseen. Tässä tutkimuksessa haastateltavat kuvasivat mielenterveyden haasteista johtuneiden vähäisten voimavarojen voivan vaikuttaa siten, ettei itsenäisesti liikkumaan lähteminen ollut helppoa, vaan siihen tarvittiin aikuisen tukea. Lisäksi akuutin kriisin kuvattiin olevan erityisesti sijoituksen alkuvaiheessa liikkumista estävä tekijä, sillä se vie kapasiteettia liikkumiselta ja liikkuminen ei sen hetkisessä elämäntilanteessa näyttele kovinkaan suurta roolia.

“Ja sitten onhan ne nuorten elämäntilanteet silloin lastensuojelulaitokseen tullessa varsinkin kriisi- ja vastaanottoyksikköön, että liikunta ei välttämättä oo prioriteetti numero yks ollenkaan jos kyse on siitä, että jaksako nuori pysytellä vaikka hengissä tai että se voi olla että sen nuoren elämässä on niin isoja haasteita, että se liikunta on todellaki siellä viimeinen mihin ne paukut riittää....” (H8)

Työntekijät kuvasivat myös muita terveydellisiä esteitä liikkumiselle. He kuvasivat tiettyjen lääkkeiden voivan aiheuttaa muutoksia vireystilassa, voiden vaikuttaa liikkumista vähentävästi. Haastatteluissa kuvattiin myös lapsen tai nuoren huonon kunnon tai ylipainon voivan olla taustalla siihen, että liikkumaan tulee lähdettyä vielä harvemmin. Toisaalta esimerkiksi syömishäiriöstä kärsivän lapsen tai nuoren liikkumista saatetaan joutua nuorisokodeissa jopa rajoittamaan sairauden oirekuvan vuoksi.

8.1.2 Elintavat eivät edistä liikkumista

Työntekijät kuvasivat, ettei nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten elintavat välttämättä edistäneet liikunnallista elämäntapaa. Yhdeksi merkittäväksi liikkumista estäväksi tekijäksi mielenterveysongelmien rinnalla työntekijät kuvasivat nuorisokodissa asuvien nuorten keskuudessa lisääntyneen päihteiden käytön. Vakavat päihdeongelmat sekä erilaisten päihteiden käyttö eivät kannusta liikunnalliseen elämäntyyliin. Toisaalta liikkuminen ei päihdeongelmaisen elämässä näyttäyty kovinkaan aktiivisena tai säännöllisenä. Haastateltavat kuvasivat päihteiden käytön näkyvän nuorisokodissa yleensä syklistä ja päihteiden käytön voivan näyttäytyä eri tavoin profiililtaan erilaisissa nuorisokodeissa.

“...jos meillä on vakavasti päihdeongelmainen nuori, ni se liikunta on hyvin et se voi olla sitä paikasta toiseen laahustamista ja sitten ollaan huonossa kondiksessa päihtyneenä, ni sehän tietysti estää liikuntaa.” (H4)

Haastateltavat nostivat esille erilaisten päihteiden käytön, mutta erityisesti nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten keskuudessa lisääntynyt kannabiksen käyttö ja sen passivoiva vaikutus korostui yhdeksi merkittäväksi tekijäksi päihteiden aiheuttamana liikkumisen esteenä.

“...esimerkiks joku kannabiksen käyttö, niin kyllähän se tuo sitä aloitekyvyttömyyttä ja tylsistymistä ja semmosta ni sehän on lisääntynyt ihan räjähdysmäisesti. Silloin kun mä oon alottanu lastensuojelutyössä ni se oli tosi harvinaista et kukaan poltti dänkkiä.” (H8)

Yhtenä esteenä liikkumiselle kuvattiin lapsen tai nuoren heikkoa ravitsemustilaa, mikä saattoi näkyä alhaisena verensokerina ja jaksamisen puutteena, jolloin työntekijät eivät voineet lasta tai nuorta päästää lähtemään omille menoilleen. Merkittäviksi liikkumista estäviksi ja paikallaan oloa lisääviksi tekijöiksi kuvattiin tietokonepelaamiseen ja sosiaaliseen mediaan kulutettua aikaa. Tietokonepelaaminen liitettiin usein riippuvuudeksi ja ongelmaksi, mikä passivoi lapsia ja nuoria. Liikkumisen vähenemisen ohella sen koettiin aiheuttavan koulupoissaoloja sekä näin ollen vähentävän arkiliikkumista.

“...pelaaminen on sellanen mikä on näkyny et se myös passivoittaa paljon eli se on semmonen jo ongelma monessa sijoituksessa siis peli-ongelma, nimenomaan siis tietokonepelaaminen, pleikkari-pelaaminen...koska ei jakseta herätä kouluun ja tulee koulupoissaoloja ni se lisääntyy ja vois in myös sanoa et se myös sitä arkiliikuntaa vähentää, jolloin jää se kouluun lähteminen..”(H3)

Tietokonepelaamisen nopea palkitsevuus kuvattiin yhdeksi merkittäväksi syyksi peliriippuvuudelle. Toisaalta liikkumisen kuvattiin olevan myös palkitsevaa, mutta liikkumisesta saatava palkinto saattaa jäädä peliriippuvuuden varjoon, sillä sen eteen pitää tehdä enemmän töitä. Liikkumisesta saatavia muita hyötyjä tulisi sijoituksessa asuvien keskuudessa korostaa, ja toisaalta liikkumisen pariin pääseminen pitäisi tehdä mahdollisimman helpoksi.

“...Ohan liikuntakin palkitsevaa, mut sä joudut näkee vähän enemmän vaivaa sen eteen, et se palkitsee, et saa sitä dopamiinia helpomminkin, ni miks sitä sitte lähtee punnertamaan tonne, et se voi ehkä joillain olla vähän se, mut sit jos se pelaaminen ei oiskaan niin isossa roolissa ni sit ne huomais ehkä ne samat et ja ehkä enemmänkin et onhan liikunnasta sit enemmän hyötyä, sehän vapauttaa enemmän mielihyvähormoneja, sen pariin pitäis vaan päästä. Ja tehä sen mahdollisimman helpoks.” (H5)

Haastateltavat kuvasivat sosiaalisen median ja älypuhelimien käytön olevan yksi merkittävä liikkumista estävä tekijä. Lasten ja nuorten koettiin viettävän koko ajan enemmän aikaa puhelimiensa ääressä, mikä vaikutti siihen, että liikkumista arjessa tulee hyvin vähän. Sosiaalisen median kuvattiin tarjoavan lapsille ja nuorille nykyään niin paljon viihdykettä, että muun toiminnan houkuttelevuus jää työntekijöiden mukaan helposti taka-alalle.

Toisaalta tässä tutkimuksessa työntekijät kokivat myös sosiaalisen median vaikuttavan tiettyjen lajien suosioon. Työntekijät kuvasivat, että mikäli jokin liikuntalaji oli ”trendi” sosiaalisessa mediassa, tällöin siihen oli helpompi saada lapsi tai nuori houkutelua mukaan. Sosiaalisen median sekä älypuhelimien käytön kuvattiin vaikuttaneen vuosien saatossa liikkumista

vähentävästi ja toisaalta liikkumiseen houkuttelu ja kannustaminen koettiin sosiaalisesta mediasta tulevan sisällön vuoksi nuorisokodissa tänä päivänä haastavammaksi.

“jos yksi yksittäinen asia mikä passivoi ni kyl mä sanoisin et älykännykät ja sosiaalisen median ja kaiken muun niinku internetsisällön. Et se on kyllä niinku muuttanut sitä suhtautumista että vielä niinku sanotaan kuus seittemänkin vuotta sit et jos nuorten kans oli se et lähetään tekemään jotain, mennään vaikka paistaa makkarat tai tehään sitä tai tehään tätä ni lähtökohtasesti lähettiin aina mukaan. Nykyään ollaan ihan tyytyväisiä et en mä haluu lähtee mihinkään et mä jään snäpchättiin.” (H4)

Arkiliikkumisen vähenemisen nähtiin johtuvan myös passivoivien liikkumisvälineiden johdosta. Omaehtoisen arkiliikkumisen kuvattiin olevan vähäistä. Työntekijät kuvasivat, että lapset ja nuoret valitsivat useimmiten linja-autokyydin kävelyn tai pyöräilyn sijaan. Sen lisäksi, että lapset ja nuoret liikkuiivat välimatkoja paljon esimerkiksi linja-autolla, liikkumiseen käytettiin myös sähköpotkulautoja. Työntekijät kuvasivat lasten ja nuorten käyttävän hyvin harvoin koulumatkoihin esimerkiksi polkupyörää.

“...noi kenen kaa on jutellu et ne käyttää jotain liikkumisvälinettä niinku liikkuakseen paikasta toiseen että niinku, ei käytä polkupyöriä eikä kävellä vaan esimerkiks sähköpotkulauta, ni ethän sä siinä harrasta liikuntaa vaan se laite tekee sen sun puolesta.” (H6)

8.1.3 Kielteinen käsitys itsestä ja omasta osaamisesta esteenä liikkumiselle

Työntekijät kuvasivat liikkumisen esteinä nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten kielteisiä käsityksiä itsestään. Lapsilla ja nuorilla kuvattiin olevan tänä päivänä paljon suorituspaineita sekä vertailua muihin ikätovereihin. Haastateltavat kuvasivat tämän toisinaan näkyvän omaan kehonkuvaan liittyvänä epävarmuutena. Haastateltavat toivat esiin vertailun yhteiskunnassa ilmeneviin kauneusihanteisiin sekä lasten ja nuorten kokemat suorituspainet pärjäämisestä ja siitä, onko riittävän hyvä. Tämä voi työntekijöiden käsitysten mukaan olla taustalla liikkumatta jättämiselle, koska ei suorituspainoiden vuoksi uskalleta lähteä kokeilemaan.

“...suorituspainet siitä, että kokeeko nuori että on riittävän hyvä tai että hän pärjää tai uskaltaako ees lähtee kokeilemaan jotain uutta. Jotkut uskaltaa ja toiset ei. Ja sitäkään ei tai aika harva sanois sen ääneen et sit se on joku muu syy aina mikä esitetään...” (H7)

Haastateltavat kuvasivat myös, että sijoituksessa asuvilla lapsilla ja nuorilla voi olla huonommuuden sekä häpeän tunteita, mitkä estävät liikkumisen jatkumista. Tämä näkyy työntekijöiden mukaan usean kohdalla esimerkiksi liikuntatunneille menemättä jättämisenä, sillä koululiikuntaympäristössä lapsen tai nuoren kokema vertailu ja huonommuuden kokemukset voivat työntekijöiden mukaan korostua entisestään.

“...ja sit ite on huomannut semmosen et ku on kuitenkin aika paljon noita meidän nuoria poikia tonne punttisalille raahannu, niin semmonen häpeän tunne. Elikkä sitä, että kun mennään vaikka käymään salilla ja ku penkistä ei nouse kun tanko, niin se estää sen tavallaan” (H4)

Yhdeksi säännöllisen liikkumisen esteeksi kuvattiin myös pitkäjänteisyyden puutetta, mikä työntekijöiden mukaan oli näkyvissä liikkumisen lisäksi myös muilla osa-alueilla. Työntekijät kuvasivat pitkäjänteisyyden puuttumisen näkyvän liikkumisen osalta erityisesti siinä, että toisinaan jotain tiettyä taitoa tai lajia ei jakseta harjoitella niin kauaa, että sen voisi oppia tai siinä voisi kehittyä. Lasten ja nuorten omat tavoitteet ja odotukset voivat työntekijöiden mukaan olla tänä päivänä tosi korkealla, ja oletetaan helposti, että pitäisi osata jokin asia ilman pitkäjänteistä harjoittelua. Mikäli ei heti osata tai omat odotukset eivät täyty, näyttäytyy se työntekijöiden mukaan usein asian suhteen luovuttamisena. Ja näin ollen lapselle tai nuorelle voi jäädä kokemus epäonnistumisesta. Pitkäjänteisyyden puute luokiteltiin käsitykseksi itsestä, sillä työntekijöiden käsityksissä pitkäjänteisyyden puute korostui heidän kertoessaan lasten ja nuorten kokemasta vertailusta, isoista odotuksista ja huonommuuden kokemuksista.

“..sellanen pitkäjänteisyys siinä, että esimerkiks jaksais harjoitella jotain asiaa niin kauan että oppii” (H8)

“...ja toisekseen myöskin se pitkäjänteisyys puuttuu et se kyky semmoseen, et hei okei mä oon nyt käyny kolme kertaa salilla ja ei se sata kiloo vielä nouse, mut ehkä jotain tapahtuu.” (H4)

Haastateltavat kuvasivat myös käsityksiään siitä, miten aiemmat ikävät kokemukset liikkumistilanteissa, esimerkiksi kiusaaminen tai aikaisemmat epäonnistumisen kokemukset voivat näyttäytyä liikkumiseen liittyvinä esteinä, esimerkiksi pelkona epäonnistua. Haastateltavat kuvasivat, että toisinaan liikkumisen aiheuttamat fysiologiset vaikutukset, kuten hikoilu ja hengästyminen voidaan kokea epämiellyttävinä. Haastateltavat kuvasivat nuorisokodissa asuvilla lapsilla ja nuorilla voivan olla poissaoloja koululiikunnasta aiempien negatiivisten kokemusten takia. Lisäksi kuvattiin myös sopeutumattomuuden tai syrjityksi

tulemisen kokemuksia joukkuelajeissa, mikä voi taas osaltaan vaikuttaa harrastamisen jatkamiseen.

“No joskushan on esimerkiksi ollu sellasta niinku tavallaan sopeutumattomuutta esimerkiksi joukkuelajeissa, että tuntee, että siellä joukkueessa tulee jotenkin syrjityksi tai kiusatuksi tai ei löydä paikkaansa siitä.” (H8)

8.1.4 Liikkumisen ei koeta olevan suuressa roolissa sen hetkisessä elämässä

Yhtenä esteenä liikkumiselle kuvattiin sitä, ettei liikkumisen koeta olevan omassa elämässä suuressa roolissa. Liikkumista ei välttämättä koeta itselle sen hetkisessä elämäntilanteessa merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Työntekijät nostivat esiin yhdeksi esteeksi motivaation puutteen liikkumisen suhteen. Motivaatiota liikkumiseen kuvattiin myös nopeasti vaihtuvaksi, jolloin mielenkiinto liikkumaan lähtemään saattaa nopeasti muuttua.

“...et kyl se menee enemmän sinne motivaation puolelle ja tota.. ehkä siihen, että se oma suhtautuminen liikuntaan on semmonen, et se ei oo ehkä niin tärkeitä itelle.” (H4)

Useampi työntekijä kuvasi murrosiän olevan yksi kriittinen vaihe, jolloin lasten ja nuorten liikkuminen selvästi vähenee ja tämä näkyy nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten keskuudessa. Työntekijät kuvasivat murrosikäisen nuoren kiinnostuvan liikkumisen lisäksi monista muistakin asioista, jolloin säännöllinen liikuntaharrastus saattaa loppua.

“...se tarina mikä kuuluu niitten osalta kenellä on ollut jonkinlaista liikuntaharrastusta, niin se on loppunut murrosiän kieppeillä...” (H7)

8.2 Lapsen tai nuoren lähiyhteisö ja ympäristö ei edistä liikkumista

Työntekijät kuvasivat liikkumisen esteiden näkyvän myös siinä, ettei lapsen tai nuoren lähiyhteisö tai ympäristö tukenut heitä liikkumaan. Liikkumisen esteiden kuvattiin näkyvän siinä, ettei lapsi tai nuori saanut omalta perheeltään tai kavereiltaan tukea liikkumiselle. Lisäksi kuvattiin sitä, ettei lapsen tai nuoren sen hetkinen elinympäristö välttämättä kannustanut liikkumiseen. Esteiden kuvattiin myös johtuvan siitä, ettei lapsi tai nuori saa nuorisokodista tarpeeksi tukea liikkumiselle. Lisäksi inaktivoivan eli liikkumiseen kannustamattoman nuorisokulttuurin kuvattiin vaikuttavan siihen, että lasten ja nuorten elämässä liikkumisen merkitys on vähentynyt.

8.2.1 Lähipiiristä ei tukea liikkumiselle

Haastateltavat kuvasivat perheeltä saadun tuen puutteen olevan yksi liikkumista estävä tekijä. Yhtenä esteenä kuvattiin perheen heikkoa taloudellista tilannetta. Työtekijät kuvasivat, että joissain perheissä lapsilla ja nuorilla ei ole ollut mahdollisuutta kokeilla erilaisia liikuntalajeja näiden kalliin hinnan vuoksi. Jäsenyysmaksut ja harrastamiseen liittyvät kustannukset, kuten myös harrastuksiin kuljettamisen kalleus nähtiin yhtenä perheen taloudellisesta tilanteesta johtuvana esteenä.

“Toinen on aivan varmasti taloudellinen puoli, esimerkiksi ei ole mahdollista kokeilla eri lajeja ja löytää itselle sopivaa, koska se ei oo taloudellisesti mahdollista.” (H3)

Toisaalta kodin ulkopuolinen sijoitus voi tehdä myös näkyväksi perheen taloudellisen tilanteen ja mahdollistaa esimerkiksi taloudellista tukea lapsen tai nuoren harrastamiselle.

“...sitä ei normaali työssäkäyvä ymmärrä, et kuinka iso raha kaksykt euroo on tai sata euroo. Ni ei sitä oo varaa laittaa kuukausimaksuu jos on kyse siitä että ei saa ruokaa, sillon on pakko tehdä valintoja, vaikka lapset haluais harrastaa. Sillon mä ajattelen, et sijoitus voi esimerkiksi tuoda tämmöset asiat ilmi ja se voi olla siltäkin kannalta hyvä asia, jolloin se voi niinku taloudellisella tuella jatkua se harrastus, vaikka sijoitus päättyy.” (H3)

Lisäksi työntekijät kuvasivat, että nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten perheissä on voinut olla taloudellisten haasteiden lisäksi vanhempien tai huoltajien jaksamisen haasteita, jolloin perheen yhteinen liikkuminen ja liikkumisen malli on voinut jäädä hyvin vähäiseksi. Lapsen tai nuoren vanhemmat tai huoltajat eivät välttämättä ole omien jaksamisen haasteiden rinnalla jaksaneet ohjata, kannustaa ja tukea lapsiaan liikkumisen pariin.

“...jos siellä perheessä on ollu niitä jaksamisen haasteita vanhemmillakin ni eihän ne välttämättä jaks viedä sitä lasta niihin harrastuksiin oman työpäivän jälkeen elikkä voi siinä olla tavallaan tämmönen ylisukupolvisuuskin, että ei olla saatu sitä liikkumisen mallia tai siihen ei olla rohkaistu tai kannustettu.”(H8)

Haastateltavat kuvasivat lasten ja nuorten aiempien lähiyhteisöissä tapahtuneiden liikkumistottumusten ja -kokemusten voivan osaltaan vaikuttaa liikkumista vähentävästi. Haastateltavien käsityksissä korostui opitun liikkumisen mallin puute lapsuuden perheissä, kaveripiirissä sekä harrastuksissa. Näiden pohjalta korostui se, ettei lapsi tai nuori ole tottunut

liikkumaan lyhyitäkin välimatkoja tai haastamaan itseään fyysisesti. Työntekijöiden mukaan lapsilla ja nuorilla, jotka olivat saaneet liikkumisen mallia perheestään tai kaveripiiristään, oli suurempi todennäköisyys jatkaa liikunnallista elämäntyyliä myöhemminkin. Liikkumisen mallin puutteen myötä kuvattiin tässä aineistossa omaehtoisen liikkumaan lähtemisen vaikeutta sekä liikkumisesta saatavien hyötyjen kokemisen puutetta.

“Ehkä niinku semmonen kotoa opittu malli. Se kanssa estää, jos he eivät oo niinku joskus tottuneet, että ihmiset liikkuu tai on niinku jollain tavalla liikunnallisia niin he ei niinku lähe automaattisesti sitä itsekään tekemään ja sit niinku sillai pakotetusti jos lähtee tekemään, niin sehän ei tunnu hyvältä..” (H6)

Haastateltavat kuvasivat perheen lisäksi kaveripiirin vaikutusta siihen, minkä verran liikunnallinen elämäntyyli kuuluu lapsen tai nuoren sosiaaliseen ympäristöön. Kaveripiirin vaikutuksen kuvattiin olevan erityisesti nuorella iällä merkittävä. He kuvasivat liikkumisen olevan runsaampaa niiden lasten ja nuorten sosiaalisessa ympäristössä, joiden kaveripiirissä liikkumisella on suurempi arvo ja merkitys. Tutkittavat kuvasivat, että kaveripiiri ei nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten osalta usein ole liikkumiseen kannustava. Liikunnallisten harrastusten merkitys lapsen ja nuoren hyvinvoinnille tunnistettiin ja niitä tulisi lisätä ja vahvistaa erityisesti nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten keskuudessa.

“...ne harrastukset voi olla semmosia, mitkä antaa hyvää oloa, tuottaa onnistumisen kokemuksia, antaa merkityksen itselle, kun kuuluu vaikka johonkin seuraan, ryhmään, porukkaan. On kivaa, on kavereita, sieltä löytyy vertaisryhmää ja on kiinnostuksen kohteita, ni sitte taas nuorisokotinuorilta vähän ehkä useammin kuin muilta ni saattaa puuttua niitä, mutta se ei oo sillai niinku syy-seuraus-suhde, mut siinä on vähän sellanen korrelaatio, et silt se vähän näyttää.” (H7)

8.2.2 Asuinympäristö ei edistä liikkumista

Toisinaan sijoituspaikan ympäristö voi työntekijöiden mukaan olla myös esteenä liikkumiselle. Työntekijät kuvasivat, että nuorisokotien ympäristö ei aina luo mahdollisuuksia liikkumiselle ja että tiloja tulisi suunnitella niin, että sijoituksessa asuvilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus matalalla kynnyksellä liikkua monipuolisesti sijoituspaikan lähetyvillä. Sijoituspaikan ympäristö voi vähentää tai estää liikkumista myös silloin, kun sijoituspaikka on omista aiemmista piireistä kauempana. Tällöin voi olla, että lapsen tai nuoren kiinnostus tai rohkeus lähteä kokeilemaan ja etsimään uusia liikkumismahdollisuuksia voi olla vähäinen. Sijoituksen

kuvattiin myös joissain tapauksissa vaikuttavan siihen, kuinka uuden sosiaalisen ikätoveriryhmän myötä aiempi liikunnallinen harrastus saattaa jäädä pois kokonaan. Haastateltavat myös kuvasivat kriisi- ja vastaanottotoimintaan sijoittuneen nuorisokodin voivan olla osalle lapsista ja nuorista väliaikainen asumispaikka, jolloin lapsi tai nuori ei välttämättä koe halua lähteä tutustumaan liikkumisen mahdollisuuksiin.

“...tulee semmonen lukko siihen et mä nyt oon täällä sijoituksessa tän X-ajan ja sit ehkä yrittää vaan pelata sitä aikaa ja ei halutakaan lähteä tähän ympäristöön ja täällä vaikka tutustuu siihen lähipaikkoihin ja ajatellaan et ollaan tää aika nyt tässä vaan näin ja päästään sitten takas sinne missä se ehkä elämä on aktiivisempaa siellä ihan kotona ja siinä kun on ne tutut ja muut.” (H2)

Kilpaileville tai tavoitteellisesti liikkuville lapsille ja nuorille kuvattiin olevan suunnattu paljon erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, mutta niille lapsille ja nuorille, jotka eivät halua kilpailla tai harrastaa liikuntaa tavoitteellisesti, palveluita tarjotaan huomattavasti vähemmän eikä edullisia matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia ole tarpeeksi tarjolla. Eri urheiluseurojen ja liikuntajärjestöjen avoimien ja matalan kynnyksen harrastamisen mahdollisuuksien lisäämistä toivotaan ja mahdollisuuksia sekä palveluita tulisi vielä enemmän tuoda tiedoksi lastensuojelun kentälle.

“...ymmärrän sen että resursseja on rajallisesti ja toiminta pitää olla jollain lailla niinku järjestettyä, mut miks sen pitää olla järjestettyä, että toivosin enemmän semmosta just niinku tälläisiä niinku ryhmiä jossa voitais vaan niinku lähteä tekemään et meil on vaikka tää niinku kenttävuoro tai meillä on salivuoro keskiviikkona kuuesta kaheksaan ja aina sovitaan et mitä siel tehdään ja mitkä on ne ja sinne voi niinku mennä avoimesti ja tällee että.. varmasti sellasiiki palveluita niinku on, mutta tiän vähän.” (H4)

Lisäksi harrastusmahdollisuuksien kuvattiin muuttuneen entistä tavoitteellisemmaksi, jolloin monella lapsella ja nuorella kiinnostus harrastamiseen saattaa loppua suurten harjoitusmäärien ja suorittamisen johdosta. Erityisesti murrosiän kynnyksellä, kun nuorella tapahtuu paljon muutoksia ja monet muut asiat kiinnostavat, voi harrastuksen liika tavoitteellisuus laskea motivaatiota harrastamisen jatkamiselle.

“...joskus tulee sitä että sit siinä on haluttu et valmentajat tai ohjaajat nostaa sen harrastuksen niinku sen meiningin pykälää korkeammalle siinä vaiheessa kun aletaan olla murrosiän kieppeillä elikkä semmonen tietty leikkimielisyys alkaa muuttuu ns vakavammaks treenaamiseksi mikä sitten voi viedä sen halun siltä et se ei enää oo niin kivaa ku se onkin enemmän suorittamista.. ”(H7)

8.2.3 Nuorisokodista ei saada tukea liikkumiselle

Työntekijät kuvasivat liikkumisen esteiksi myös nuorisokodin rakenteellisia tekijöitä, kuten lastensuojelulaitoksen profiilin vaikutusta lasten ja nuoren liikkumiseen. Työntekijät kuvasivat kriisi- ja vastaanottotoimintaan profiloituneessa laitoksessa lasten ja nuorten liikkumisen voivan näyttäytyä eri tavalla kuin laitoksessa, jossa lapset ja nuoret ovat lähtökohtaisesti sijoitettuna pidempään.

“...oon työskennellyt huostaanotettujen kanssa, joilla sijoituksen pituuksissa voidaan puhua vuosista ja nuorten pysyvyys on niinkun tai ne on samassa laitoksessa pitkään, jolloin muodostuu erilainen suhde ja voidaan tehdä asioita enemmän. Kun taas nyt on enemmän tämmönen arviointi- ja kriisiyksikkö, jossa se pääpaino on sitte muualla alkuun, että selvitetään ongelmia ja pyritään niitä ratkaista... Mutta yhtä lailla se harrastustoiminnan tukeminen on tärkeitä.” (H3)

Toisinaan myös laitoksen rauhaton tilanne tai yksittäisen lapsen tai nuoren kriisiytynyt tilanne voi olla esteenä sille, että liikkumisen mahdollisuuksia tarjoutuu kriisi- ja vastaanottotoimintaan profiloituneessa laitoksessa vähemmän. Tällöin työntekijöillä ei jää mahdollisuuksia liikkumaan kannustamiseen tai mukaan lähtemiselle.

“...myös se sisällä oleva materiaali vaikuttaa. Et jos meillä on joku niin oireileva, joka koko ajan on täällä niin kireenä, et vaatii kaks työntekijää olemaan koko ajan läsnä, että sen saa pidettyä rauhallisena tai turvattua ne kaikki muut lapset, ni et sä sillen pääse tästä lähtee.” (H8)

Haastateltavat kuvasivat, ettei liikunta ollut nuorisokodin palvelurakenteissa tai toimintamalleissa automaattisena. Sen kuvattiin usein jäävän hyvin pienelle huomiolle arjessa. Työntekijät kokivat, että liikkumista voisi lisätä se, jos se saataisiin vahvemmin arkeen kiinnitettyä. Liikkumista ajateltiin lisäävän, mikäli se olisi enemmän aikuisjohtoista ja se sisältyisi palvelurakenteisiin suunniteltuina.

“...se on siellä tehtävälistan lopussa niinkun tän tyyppisinä ettei ne oo täällä meidän toimintamalleissa tai käytänteissä tuu sillai esiin, et meil ois aktiivisesti jotain.” (H2)

Työntekijät kuvasivat myös liikkumisvapauden rajoittamisen olevan joskus esteenä laitokseen sijoitetun lapsen tai nuoren liikkumisessa. Liikkumisvapautta voidaan nuorisokodissa joutua lastensuojelulain (417/2007) 69§ mukaisesti rajoittamaan esimerkiksi, jos lasta tai nuorta täytyy suojella ja rajata häntä itseään vakavasti vahingoittavan käyttäytymisen vuoksi.

Liikkumisvapauden rajoittamisen lisäksi työntekijät kuvasivat lastensuojelulain yleisesti painottavan nykyään enemmän lasten ja nuorten oikeuksia. Lasten ja nuoren koettiin tiedostavan tarkasti omat oikeutensa, minkä kuvattiin olevan pääasiassa hyvä asia. Toisaalta työntekijät kokivat lain muutosten myötä ajattelutavan muuttuneen henkilöstön keskuudessa ”löyhemmäksi” eikä uskalleta vaatia samalla tavalla kuin aiemmin. Työntekijät kuvasivat lapsen ja nuoren valinnanvapauden olevan hyvä asia, mutta samalla työntekijät kokevat sen siirtäneen entistä enemmän vastuuta lapsille ja nuorille itselleen ja näin ollen muuttaneen työntekijöiden suhtautumista ja toimintatapoja myös liikkumiseen kehottamisen suhteen varovaisemmaksi.

”...et ehkä yleisesti koko lastensuojelu, kun se (laki) painottaa sitä nuorten vaan niitä oikeuksia ja nuoret on tosi paljon enemmän tietoisia oikeuksistaan ni sit se koko ajan tuntuu, et se pikkuhiljaa kääntyy just näissä asioissa mitkä ei liity ees lakiin, mut ollaan ehkä henkilökunta vähän varovaisempia.” (H2)

Työntekijöiden kuvaamat laitoksen taloudelliset resurssit sekä esimerkiksi myös varusteiden puute voivat toisinaan olla estämässä liikkumista. Lisäksi henkilöstöresurssien kuvattiin olevan toisinaan estämässä nuorisokodilla tapahtuvaa liikkumisen mahdollistamista. Henkilöstön vaihtuminen ja vakituisten työntekijöiden poissaolot vaikuttavat siihen, että aiemmin sovitusta toimintatavoista on vaikeampi pitää kiinni. Lisäksi vajaamiehityksellä on vaikeampi löytää aikaa lasten ja nuorten liikkumisen tukemiseen.

“...ehkä ensimmäinen ajatus on se, että on se mikä on ainakin vähän mun kokemuksen mukaan ainakin vähentänyt sitä liikkumista ni tuntuu et nykyään on ehkä koko ajan tietyllä tapaa resurssipulaa, henkilöstöresurssipula, et verrattuna vaikka jos miettii vaikka kolme vuotta taaksepäin...” (H2)

Lisäksi haastateltavien käsityksissä korostuivat myös turvallisuuteen liittyvät tekijät liikkumisen esteenä. Työntekijät kuvasivat, että mikäli heillä on nuorisokodissa lapsia ja nuoria, joilla on vakavia mielenterveydellisiä haasteita tai päihdeongelma, on liikkumisen suhteen pohdittava turvallisempia vaihtoehtoja.

“...et ei sillon voida lähteä laskettelurinteeseen jos on tosi päihdeongelmaisia tai mielenterveysongelmaisia lapsia...” (H8)

Työntekijät kuvasivat työntekijöiden oman liikuntataustan sekä tietojen ja taitojen merkityksen voivan edesauttaa liikkumaan kannustamista. Haastateltavien kokemus omasta osaamisesta liikkumiseen tukemisessa oli pääsääntöisesti myönteinen. Työntekijöiden keskuudessa

kuitenkin kuvattiin, ettei aiemmissa opinnoissa ole käyty läpi käytännön tasolla liikkumisen puheeksi ottamista tai liikkumiseen tukemista ja ohjaamista, vaan kaikki oppi on tullut oman kiinnostuksen ja harrastuneisuuden kautta. Työntekijöiden kokemusten mukaan opinnoissa terveyden ja hyvinvoinnin teemoja sivutaan ikään kuin itsestään selvyyksinä, mutta käytännön tason oppi jää työntekijöiden kokemuksen mukaan puuttumaan.

“Mä sanoisin niin, et koulutus ei oo antanu mulle yhtään mitään niinku tähän...se taito ohjata liikunnassa tai liikunnan pariin tai eri lajien niinku lajinomainen harjoittelu ni se on tullu ihan täysin oman harrastamisen kautta.” (H5)

Työntekijöiden kokemuksissa erityisesti motivointi koettiin haastavaksi. Toisaalta työntekijät olivat myös työyhteisöissä jo pohtineet sekä osin myös toteuttaneet liikkumaan lähtemisen motivaation herättelyä käyttäen liikkumista välineenä, esimerkiksi erilaisten palkkioiden tai kannustimien kautta. Näitä olivat työntekijän koiran ulkoiluttaminen tai kahvilla käynti kävellen. Liikkumaan tuputtamisen sijaan työntekijöiden käsityksistä nousi esille jokaisen lapsen tai nuoren yksilöllisen tarpeen ja tilanteen selvittäminen keskustellen ja sitä kautta mielenkiinnon ja motivaation herättely.

Työntekijöiden käsitykset vaihtelivat siitä, kuinka helppona tai vaikeana liikkumisen esteiden havainnoiminen koettiin. Haastateltavat kuvasivat, että esteiden havainnoiminen juuri nuorisokotiympäristössä on helppoa, koska kyseisessä ympäristössä on jo valmiiksi luotu luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri ja muistakin vaikeista asioista keskustellaan. Toisaalta ajateltiin, että tiettyjä esteitä oli helppo nähdä, mutta osa aidoimmista esteistä saattaa jäädä piiloon ja näiden esteiden selvittäminen saattaa vaatia pitkää ja luottamuksellista suhdetta. Työntekijöiden mukaan esteiden havainnoiminen oli usein myös tilanne- ja yksilökohtaista.

Liikkumiseen motivoimisen kuvattiin olevan usein yhteydessä työntekijän omaan liikuntasuhteeseen ja liikkumistottumuksiin. Motivointikeinojen ja liikkumaan kannustamisen koettiin vaihtelevan työntekijöiden oman liikkumismotivaation mukaan. Työntekijöiden liikuntataustan ja -taitojen puute voi vaikuttaa liikkumiseen tukemiseen nuorisokodissa. He kuvasivat myös, etteivät työntekijöiden omat liikuntataustat ja -taidot ole isossa roolissa, vaan se, kuinka liikuntaan motivoidaan ja kannustetaan, esimerkiksi näyttämällä itse esimerkkiä.

”...yhtenä (esteenä) on varmasti se, että työntekijän oma liikuntatausta ja taidot, että onko kokemusta eri lajeista. En tarkota, et tarvii välttämättä juurikaan opettaa mut voi opastaa ja sit se niinkun mielenkiinnon herättäminen, että lähde mukaan niin minä näytän sulle.” (H3)

Työntekijät kuvasivat liikkumisen esteenä sen, jos liikkumista ei arvosteta työyhteisön keskuudessa. Työntekijöiden kokemukset liikkumisen arvon merkityksestä työyhteisöissä vaihtelivat. Lasten ja nuorten liikkumista voi työntekijöiden mukaan estää se, jos koko työyhteisössä liikkumista ei arvosteta tai pidetä tärkeänä ja jos vain osa työntekijöistä pyrkii juurruttamaan liikkumaan kannustamista nuorisokodin arkeen ja huomioimaan liikkumisen merkityksen.

“...jos sitä ei niinku tavallaan alleviivata tai nähdä työryhmässä tärkeeks sitä liikuntaa et hei meidän pitää järjestää jotain et meillä pitää olla päiviä ja aikaa lohkastu siihen, että me päästään yhdessä tekee jotain liikunnallista ni eihän sen nyt tarvii olla mitään makkaranpaistoreissua kummempaa sitte...mut eihän sellasta kovin usein oo. Ei ainakaan mun kokemuksen mukaan ja mullakin kuitenkin tota et oonkohan mä viidessä eri nuorisokodissa ollu töissä.” (H5)

8.2.4 Inaktivoiva nuorisokulttuuri

Haastateltavat kuvasivat yhteiskunnassa vallitsevan inaktivoivan nuorisokulttuurin olevan yksi tekijä, mikä voi osaltaan estää liikkumista nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten keskuudessa. Nuorisokulttuurin kuvattiin olevan tänä päivänä vähemmän liikkuvaista kuin aikaisemmin. Nuorisokulttuuriin koettiin vaikuttavan yhteiskunnassa esimerkiksi median luomat vaikutteet.

“...ja sit se ehkä niinku se nuorisokulttuuri on semmosta et se ei oo niin liikkuvaa ku se mitä se on esimerkiks vois sanoo vaikka viis vuotta sitte ollu, kuus vuotta sitte.” (H6)

Työntekijät kuvaavat, että osa nuorisokodissa asuvista lapsista ja nuorista liikkuu paljon ja heillä on säännöllisiä harrastuksia, kun taas osa ei liiku lainkaan. Työntekijät myös kuvasivat arkielämän olleen aiemmin selvästi reippaampaa ja omaehtoisen liikkumisen arjessa vähentyneen selvästi. Työntekijät kuvasivat omaehtoisen ”höntsäliikkumisen” nuorisokodin lasten ja nuorten keskuudessa vähentyneen.

“...jos ajattelee ihan niitä mun alkuaikoja siellä, niin ehkä semmosen eron nään, että et siihen aikaan ehkä enemmän sit harrastettiin jotain höntsäjääkiekkoo tai pelattiin ja potkittiin palloa pihassa tai jotain muuta, että nyt niinku on korostunu se, että on niitä lapsia ketkä liikkuu tosi paljon ja tavoitteellisesti ja sitten on niitä, ketkä ei liiku yhtään taikka ollenkaan...” (H8)

Lisäksi haastateltavat kuvasivat nuorisokulttuurin ilmenevän eri tavoin ja sen hetkisen nuorisokulttuurin ilmenemismuotojen vaikuttavan lasten ja nuorten käyttäytymiseen. Tietynlaisen kulttuurin ihannointi vaikuttaa siihen, millainen suhde liikkumiseen lapsella tai nuorella juuri sillä hetkellä on. Haastateltavat kuvasivat nuorisokulttuurin olevan tällä hetkellä päihde- ja väkivaltamyönteistä, mikä itsessään vie sijaa terveellisemmältä ja liikunnallisemmalta elämäntyyliltä. Haastateltavat kuvasivat tässä tutkimuksessa tällä hetkellä mediassakin (Jokinen 2022; Salusjärvi 2023) paljon esillä ollutta roadman-ilmiötä, jonka myötä jengiytymisen, rikollisuuden sekä päihteiden käytön ihannointi nuorilla vaikuttaa liikkumisen vähenemiseen ja terveyttä sekä hyvinvointia lisäävien asioiden arvostamiseen.

“...ihan konkreettisenä esimerkkinä tämä roadman-kulttuuri. Mikä on nyt lähtenyt sieltä räppikulttuurista Briteistä ja Ruotsin kautta on rantautunu Suomeen. Ruotsissa on tällä hetkellä paljon yhteiskunnallisia jengiytymisen kanssa olevia ongelmia ja ne pikkuhiljaa rantautuu tänne Suomeen, että just nyt on semmoinen väkivaltajengikulttuurin ihannointi nuorilla, että me ollaan jengi ni kyllä se tavallaan ku se on sellainen väkivalta ja päihdekulttuuri nyten, niin se ehkä poissulkee siitä semmoista terveellistä liikuntaharrastuskulttuuria, että lähdetäänpä pelaamaan koripalloa kavereiden kanssa” (H1)

9 POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tutkimustulosten perusteella nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteet johtuvat monista eri tekijöistä ja se osoittaa tutkimuksen tarpeellisuutta. Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteiden voidaan nähdä olevan yksilöllisiä 1) lapsen tai nuoren henkilökohtaisista syistä ja elämäntilanteesta johtuvia sekä yhteisöllisiä ja rakenteellisia, jolloin 2) lähiyhteisö ja ympäristö ei edistä liikkumista. Liikkumisen esteiden kuvattiin johtuvan lapsen tai nuoren heikentyneestä terveydentilasta sekä siitä, että elintavat eivät edistäneet liikkumista. Esteiden kuvattiin voivan johtua kielteisistä käsityksistä liittyen lapseen tai nuoreen itseensä sekä siitä, ettei liikkumisella välttämättä koeta olevan suurta roolia sen hetkessä elämässä. Tulosten perusteella kodin ulkopuolelle sijoitettu lapsi tai nuori ei välttämättä saa liikkumiselle tukea lähipiiriltään, kuten vanhemmiltaan tai kavereiltaan. Sijoitetun lapsen tai nuoren asuinympäristö ei aina kannusta liikkumaan tai nuorisokodista ei saada tarpeeksi tukea liikkumiselle. Liikkumiseen kannustamaton nuorisokulttuuri voi estää lasta tai nuorta liikkumasta. Liikkumisen esteet näyttäytyivät tässä kontekstissa hyvin monisyisinä sekä päällekkäisinä niin kuin tutkijan ennako-oletamus olikin. Seuraavaksi tutkimustulosten kahta pääteemaa tarkastellaan laajemmin.

Lapsen tai nuoren henkilökohtaisista syistä ja elämäntilanteesta johtuvia (yksilölliset esteet) liikkumista estäviä tekijöitä olivat heikentyneestä terveydentilasta, kuten mielenterveysongelmista johtuvat esteet. Lisäksi elintapojen, kuten päihteiden käytön tai runsaan sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan kuvattiin estävän liikkumaan lähtemistä. Tutkimuksessa kuvattiin lapsilla ja nuorilla voivan olla kielteisiä käsityksiä itsestään sekä omasta osaamisestaan, mitkä estävät liikkumista. Lapsen tai nuoren elämässä liikkumisella ei välttämättä ole merkittävää roolia eikä sitä pidetä tärkeänä.

Mielenterveyteen liittyvät haasteet nousivat tutkimustulosten pohjalta merkittäväksi esteeksi liikkumiselle. Aiemmissa tutkimuksissa on myös tunnistettu kodin ulkopuolella asuvien lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvät haasteet sekä traumaattiset kokemukset (Green ym. 2022; McLean & Penco 2020). Mielenterveys ja jaksaminen voivat olla heikentyneet ja liikkumiselle ei koeta olevan voimavaroja. Tutkimuksesta tulee ilmi, että vastikään kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen tai nuoren elämässä liikkumisen rooli ei useinkaan ole merkittävä.

Sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten aiempien kokemusten ja sijoituspaikkojen vaihdosten myötä perusturva ja luottamus elämässä selviytymiseen on voinut heikentyä, mikä voi näkyä tässä ja muissa (Heino ym. 2016; McLean & Penco 2020) tutkimuksissa esiin tullessa pitkäjänteisyyden puutteena ja sitoutumattomuutena. Pitkäjänteisyyden puute näyttäytyi haastateltavien mukaan siinä, ettei jaksettu harjoitella jotain asiaa tarpeeksi pitkään. Aiempien traumaattisten kokemustensa takia lapsi tai nuori voi kokea vaikeutta luottaa toisiin, kiinnittyä yhteisöön ja luottamus omiin kykyihin voi olla heikkoa (Huttunen 2018). Sijoitetulla lapsella tai nuorella elinpiiri vaihtuu sijoituksen myötä, ja se on saattanut vaihtua useamman kerran. Heinon ym. (2016) raportissa esille noussut lapsen tai nuoren sitoutumattomuus eri palveluihin tai liikunnallisiin harrastuksiin voi johtua hänen elämässään olleista jatkuvista muutoksista, joista kodin ulkopuolelle sijoittaminen on yksi lisää. Näin ollen kiinnittyminen ja sopeutuminen lähiyhteisön tapoihin tai uusien harrastusten aloittaminen sekä niihin sitoutuminen voi tuntua sijoitetusta lapsesta ja nuoresta erittäin haastavalta, jopa vieraalta (Heino ym. 2016).

Liikkumisella voidaan saada lisättyä sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten kokemuksia elämän pysyvyydestä ja jatkuvuudesta (Hollingworth 2012; McLean & Penco 2020) sekä kasvatettua heidän resilienssiään, luottamusta itseensä ja auttaa trauman läpikäynnissä (Gilligan 1999; Huttunen 2018). Lisäksi liikkumisen avulla sijoitetuille lapsille ja nuorille voidaan tarjota ”pakopaikka” vaikeiden asioiden käsittelyssä (McLean & Penco 2020). Liikkumisen on todettu vähentävän masennusoireita (Dale ym. 2019; Singh ym. 2023), mutta liikkumisen suunnittelussa tulee kuitenkin ottaa huomioon lapsen tai nuoren aiemmat kokemukset ja tunteet sekä sen hetkinen elämäntilanne ja tarpeet.

Sijoituksessa asumisen paljastumisen pelon tai stigman roolia ei nähty liikkumisen esteenä niin kuin muissa tutkimuksissa (vrt. Green ym. 2022; McLean & Penco 2020). Huonommuuden ja häpeän tunteet sekä vertailu muihin nousivat kuitenkin tässä tutkimuksessa esteiksi liikkumiselle ja esimerkiksi koulun liikuntatunneille osallistumiseen. Tämän vuoksi nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten kohdalla erityisesti vapaa-ajan liikkumisella ja myönteisen liikuntasuhteen rakentamisella on merkittävä rooli (vrt. McLean & Penco 2020).

Päihteiden rooli liikkumista estävänä tekijänä korostui tässä tutkimuksessa enemmän kuin muissa aihepiirin tutkimuksissa (vrt. Green ym. 2022; McLean & Penco 2020). Erityisesti kannabiksen käyttöä kuvattiin liikkumisen esteenä. Yhdeksi merkittäväksi esteeksi mielenterveyden haasteiden sekä päihteiden käytön rinnalla kuvattiin teknologian ja sosiaalisen

median parissa kulutettua aikaa. Teknologian parissa kulutettu runsas aika voi johtua siitä, ettei kodin ulkopuolella sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla ole ikätovereidensa tavoin samankaltaisia sosiaalisia verkostoja perheensä tai kavereidensa kanssa (McLean & Penco 2020). Lisäksi sosiaalinen media voi tarjota nuorelle runsaasti vaikutteita identiteettinsä rakentamiseen ja muovaamiseen (Koski 2006). Masennusta, yksinäisyyden tunnetta sekä päihteiden käyttöä voidaan vähentää järjestetyn ryhmätoiminnan avulla kodin ulkopuolella asuvien osalta (Conn ym. 2013, Hollingworth 2012).

Tutkimuksen tulosten perusteella nuorisokotiin vastikään sijoitetulle lapselle tai nuorelle liikkumisella ei sen hetkisessä elämäntilanteessa ole suurta merkitystä. Elämässä olevien haasteiden myötä lapsen tai nuoren kapasiteetti ja voimavarat voivat olla kriisistä selviytymisessä. Toisaalta liikkumisen merkitys ja hyöty myös vaikeissa elämäntilanteissa tiedostettiin. Liikkumisen ei myöskään kuvattu olevan suuressa roolissa sen vuoksi, että lapsen tai nuoren mielenkiinto saattoi olla muissa asioissa, liikkumista ei pidetty tärkeänä ja motivaatiota liikkumiselle ei ollut. Tutkimuksen tuloksissa kuvattiin aiemmin liikkuneiden lasten ja nuorten liikkumisen loppuminen murrosikään tultaessa, mikä näkyi kiinnostuksen kohteiden siirtymisenä muihin asioihin. Murrosikään ajoittuva harrastuksen lopettaminen eli niin sanottu drop out -ilmiö on tunnistettu muissa tutkimuksissa (Aira ym. 2013). Liikuntaharrastuksen tukeminen juuri murrosiän kynnyksellä on sijoitetulle nuorelle tärkeää. Seuraan tai joukkueeseen osallistuminen voi parhaimmillaan vahvistaa sijoitetun lapsen tai nuoren sosiaalista asemaa sekä lisätä terveyttä edistäviä valintoja ja opintomenestystä (Tiirikainen & Konu 2013, 34).

Tutkimustulokset toivat esiin, miten *lähiyhteisö ja ympäristö eivät edistä liikkumista (yhteisölliset ja rakenteelliset esteet)*. Lapsi tai nuori ei välttämättä saa tukea liikkumiselle lähipiiriltään, kuten perheeltään tai kavereiltaan. Sijoitetun lapsen tai nuoren asuinympäristö voi osaltaan estää liikkumaan lähtemistä, mikäli matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia ei ole tarjolla. Lapsi tai nuori ei välttämättä saa nuorisokodista tarpeeksi tukea liikkumiselle, esimerkiksi henkilöstöresurssien tai liikkumisen arvostamisen puutteen vuoksi. Toisaalta liikkumiseen kannustamaton nykypäivän nuorisokulttuuri voi viedä sijaa liikkumiselta.

Lapsen tai nuoren liikkumisen esteenä kuvattiin esimerkiksi perheen taloudellista tilannetta, jolloin lapsilla ja nuorilla ei ollut mahdollisuutta harrastaa tai kokeilla eri lajeja. Vastaavasti myös LIITU 2022 -tutkimuksen tuloksissa kalliit harrastusmaksut mainittiin esteenä

liikkumiselle (Koski & Hirvensalo 2023). Lisäksi harrastuksiin kuljettamisen kuvattiin voivan olla monelle perheelle taloudellinen haaste, mikä voi estää lapsen tai nuoren pääsyä harrastamaan. Toisaalta tutkimuksessa tiedostettiin se, miten kodin ulkopuolinen sijoitus voi osaltaan edistää liikkumista ja sijoitettu lapsi tai nuori voi sijoituksen myötä saada taloudellista tukea harrastamiseen.

Tutkimuksen perusteella perheessä puuttuneen liikkumisen mallin kuvattiin olevan yksi selkeä liikkumista estävä tekijä. Mikäli perheessä ei ole totuttu liikkumaan, oli omaehtoinen liikkumaan lähteminen lapselle tai nuorelle usein vaikeaa. Jos lapsuudenperheessä liikkumista ei harrastettu, tieto ja tunne liikkumisen hyödyistä oli puutteellista. Lapsen suhde liikkumiseen jää usein etäiseksi, mikäli vanhemmat eivät näytä lapsille liikkumisen mallia esimerkillään, rohkaisemalla ja kannustamalla tai arvostamalla liikkumista (Rajala ym. 2010). Tutkimuksessa kavereiden merkitys liikkumiselle tunnistettiin. Mikäli kaveriporukassa ei liikkumista pidetty tärkeänä, se tällöin harvoin kuului sijoitetun lapsen tai nuoren elämään eikä kaveripiiri välttämättä kannustanut aktiiviseen elämäntyyliin. Ryhmäsuhteet, yhteisön hyväksynnän saaminen ja eri sosiaalisten suhteiden dynamiikka voivat nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten elämässä vaikuttaa niin merkittävästi, että liikkuva elämäntapa ei lopulta täysin ole heidän oma päätöksensä (Rovio & Pyykkönen 2011, 45). Liikkumatta jättäminen voi myös olla tietoinen valinta, mikäli liikkumista ei koeta elämäntavaksi tai sen ei koeta kuuluvan oman kaveripiirin normeihin, jolloin lähiyhteisön suhtautuminen ja asennoituminen liikkumiseen voivat olla jopa liikkumattomuutta ruokkivaa (Kauravaara 2013, 227).

Toisinaan liikkumattomuus on voitu ottaa osaksi omaa identiteettiä jo varhain, mikä saattaa muodostaa esteen liikkumiselle, jolloin se voi olla herkkä aihe ja herättää häpeän tai syyllisyyden tunteita (Rovio & Pyykkönen 2011, 4). Aina liikkumatta jättämiseen ei kuitenkaan Kauravaaran (2013) mukaan liity syyllisyyttä tai häpeää, sillä arvot ja merkitykset valinnan taustalla ovat erilaisia. Liikkumatta jättäminen ei välttämättä ole tarkoituksenmukaista tai aiheuta negatiivisia tunteita, vaan se voi olla osa tiedostettua ja osin tiedostamatonta valintaa. Liikkumatta jättäminen voi esimerkiksi merkitä lapselle tai nuorelle vapautta, jolloin hänellä ei ole ulkopuolelta määrättyjä velvoitteita tai aikatauluja, millä voi olla merkittävä arvo nuoruusiässä (Kauravaara 2013, 213, 218). Lapsen tai nuoren arvojen ja merkitysten tunnistaminen, puheeksi ottaminen sekä pohdinta ovat oleellisia tekijöitä liikkumista edistettäessä.

Tutkimustulosten mukaan sijoituspaikan ympäristö ei välttämättä houkuttele liikkumiselle. Vastaavia tuloksia on myös muista tutkimuksista (Quarmby & Pickering 2016). Työntekijät toivat esille sijoituspaikan lähetyvillä olevien liikkumismahdollisuuksien merkityksen sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumiselle. Vastaavasti LIITU 2022 -tutkimuksen tuloksissa liikuntalajin ohjauksen puute kodin lähetyvillä nousi yhdeksi suurimmaksi esteeksi lasten ja nuorten liikkumiselle valtakunnallisesti. Työntekijät kuvasivat myös harrastustoiminnan muuttuneen liian tavoitteelliseksi sekä suorituskeskeiseksi. Lisäksi kuvattiin, ettei matalan kynnyksen harrastamisen palveluita ollut saatavilla tai työntekijöiden tiedossa. Liikkumista tukevien ympäristöjen liikkumismahdollisuuksien tarjoamisen on todettu lisäävän liikkumaan lähtemistä kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten keskuudessa (Dominick ym. 2014). Icehearts-toiminnalla on saatu lisättyä haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten liikunnallisuutta, kehitetty heidän sosiaalisia taitojaan ja itsetuntoaan sekä kohotettu heidän mielialaansa (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020). On kuitenkin hyvä huomioida, että aiemmin vähemmän liikkuneet lapset ja nuoret voivat kokea liikkumisen paikat vieraisiksi ja itsensä ulkopuoliseksi, vaikka erilaisia liikkumisen paikkoja olisikin tarjolla (Hasanen 2017).

Tutkimuksen perusteella työntekijöiden kokemus henkilöstöressurssien riittävydestä nähtiin liikkumisen esteeksi (vrt. Green ym. 2022). Kuitenkin toisin kuin aiemmissa tutkimuksissa, tässä korostui nuorisokodin profiilin vaikutus liikkumisen tukemiseen. Kriisi- ja vastaanottotoimintaan keskittyneessä nuorisokodissa on erilaiset lähtökohdat tukea liikkumiseen, kuin esimerkiksi pitkäaikaislaitoksessa. Tämä johtuu lähtökohtaisesti lyhyemmistä sijoitusajoista ja vaikeudesta suunnitella liikkumista, koska laitoksen tilannetta ei voi etukäteen tietää. Työntekijät korostivat silti liikkumisen tärkeyttä ja merkitystä. Tässä tutkimuksessa ei myöskään korostunut muissa tutkimuksissa (McLean & Penco 2020) havaittujen lastensuojelulaitosten päivittäisten rutiinien vaikutusta liikkumista estävänä tekijänä.

Este liikkumiselle voi muodostua myös silloin, jos työyhteisössä liikkumisen merkitystä ja hyötyjä ei tunnusteta ja arvosteta tai liikkumista ei osata ottaa puheeksi. Liikkumisen ei tässä tutkimuksessa koettu olevan sisällytetty toimintatapoihin ja sen arvoa ja merkitystä ei aina tunnustettu. Työntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan liikkumisen tukemiseen oli pääsääntöisesti myönteinen, mutta tutkittavat korostivat oman osaamisensa kertyneen koulutuksensa sijaan oman kokemuksensa ja mielenkiintonsa kautta. Tämä on riskialtista ja ristiriidassa lasten ja nuorten tarpeiden sekä hyödyn osalta, sillä liikkumisen puheeksi ottamista,

hyötyjä ja siihen motivoimista sekä ohjaamista tulisi korostaa niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka tulevaisuudessa työskentelevät haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten kanssa (esim. Smales ym. 2020).

Työyhteisöissä on tärkeää ymmärtää liikkumisen arvo ja merkitys sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvoinnille, riippumatta jokaisen työntekijän omista liikkumistaustoista. Työntekijöiden rooli kodin ulkopuolelle sijoitetun lapsen ja nuoren liikkumiselle on merkittävä (Green ym. 2022; McLean & Penco 2020), ja liikkumisen avulla voidaan vahvistaa aitoja vuorovaikutustilanteita työntekijän sekä lapsen tai nuoren välillä (Telama & Polvi 2005, 632). Jaetut liikkumisen kokemukset yhdessä työntekijöiden kanssa lisäävät lapsen tai nuoren kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja yhteisöön kuulumisesta (McLean & Penco 2020) ja voivat madaltaa kynnystä liikkumaan lähtemiselle. Vapaa-ajan ja nuorisokodin rooli nuorisokodissa asuvan lapsen ja nuoren liikuntasuhteen edistämässä korostuu, koska nuorisokodissa asuvilla lapsilla ja nuorilla voi olla poissaoloja koulun liikuntatunneilta. Tarvitaan lisäksi ymmärrystä ja toimia, joilla voidaan edistää heidän osallisuuttaan koulun liikuntatunneille.

Nuorisokulttuuriin kuvattiin sisältyvän vähemmän liikkumista kuin aiemmin. Työntekijöiden kuvaama ”höntsäliikunta” eli omaehtoinen spontaani liikkuminen oli tutkimuksen perusteella nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten osalta vähentynyt selvästi. Sen sijaan oli nähtävissä liikkumisen polarisoitumista runsaasti ja vähän liikkuviin. Spontaanin ja suunnittelemattoman liikkumisen on kuitenkin todettu lisäävän sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten kontrollin tunnetta, toimijuuden kokemusta sekä heidän sosiaalisia taitojaan eri tavoin kuin järjestetyn tai ohjatun liikkumisen (McLean & Penco 2020), joten sen tukeminen nuorisokodeissa on tärkeää.

Tämän tutkimuksen perusteella nuorisokulttuurin muutokset, esimerkiksi väkivalta- ja päihdekulttuurin ihannointi, estävät liikkumisen arvostamista. Päihde-, rikollisuus- ja väkivaltakulttuuria ihannoivan roadman-ilmion ajateltiin vaikuttavan siihen, ettei liikkumista nuorten kulttuurissa arvostettu. Rikollisuutta ja väkivaltaa ihannoiva kulttuuri sekä kaveripiiri voivat lisätä lapselle tai nuorelle painetta liittyä toimintaan, jolloin se voi heikentää hänen itsekontrolliaan vaikuttaen lopulta kulttuurin tapojen omaksumiseen ja leimaantumiseen (Pekkarinen ym. 2019). Rikollisuuden sekä päihteiden käytön ehkäisemiseksi lapsille ja nuorille on tärkeää tarjota nuorisokodeissa erilaisia helposti saatavilla olevia harrastusmahdollisuuksia vertaistensa parissa (Hästbacka & Haikkola 2019). Erilaisilla

liikkumisympäristöillä on luonnostaan mahdollisuus harjoitella vastuun ottamista sekä saada myönteistä tukea, millä voi olla rikollisuutta ehkäisevä vaikutus (Telama & Polvi 2005, 634). Liikkumisen avulla voidaan vastuun korostamisen lisäksi tarjota vaihtoehtoisia virikkeitä, seurantaa sekä tukea (Kelly 2013).

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Jo aiheen valintaan liittyy useita eettisiä kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 129). Aiheeni valinnassa korostui oman työkokemukseni kautta kiinnostukseni lastensuojelutyöhön sekä lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen. Omat työn kautta saadut havainnot ja kiinnostus olivat merkittävässä roolissa aiheen valinnassa. Toisaalta pohdin, voinko käsittää lastensuojelulaitoksissa asuvat lapset ja nuoret yhtenäisenä kohderyhmänä, koska jokaisen kokemukset ja tarpeet ovat yksilöllisiä. Perehtyessäni kirjallisuuteen ja tutkimuksiin kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvoinnista huomasin heidät tulkittavan tutkimuksissa yhdeksi yhtenäiseksi ryhmäksi.

Päätös aiheen valinnasta ei ollut helppo. Oman työkokemukseni kautta kiinnostukseni nuorten mielenterveyden haasteisiin on herännyt jo aikaisemmin. Teeman ollessa ajankohtainen, mutta hyvin laaja, pyrin rajaamaan aihettani miellekartan (liite 7) avulla, jossa pohdin omia mielenkiinnon kohteitani ja aiempaa tutkimustietoa. Aiheen rajaamisessa auttoi myös ohjaajani tuki. Näin ollen tutkimusaihe rajattiin liikkumisen esteisiin.

Aiheen tiimoilta perehdyimme ohjaajani kanssa tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin kriteereihin. Tutkimukseen ei erikseen pyydetty lausuntoa, sillä tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemät kriteerit lausuntopyyntön tekemiselle eivät täyttyneet. Tutkimuksessa on kuitenkin otettu tarkasti huomioon hyvän tieteellisen käytännön ohjeet ja esimerkiksi tutkittavien sekä nuorisokotien anonymiteetista on huolehdittu koko tutkimuksen ajan (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019). Lisäksi liikkumisen esteitä käsiteltiin ja raportoitiin yleisellä tasolla eikä lapsen tai nuoreen yksilöityvien esimerkkien kautta.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkijan ja tutkittavien suhteen kuvaaminen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140). Tutkimuskohteen valintaan liittyi useita eettisiä pohdintoja. Tutkimukseen valittiin kolme eri nuorisokotia, joista yksi oli tutkijan oma työpaikka. Muut

laitokset valittiin sattumanvaraisesti, jotta tutkimusta ei toteutettaisi ainoastaan tutkijan omalla työpaikalla. Tutkimukseen osallistuvilta nuorisokotien johtajilta pyydettiin lupa tutkimuksen toteuttamiselle. Johtajien lupien saamisen jälkeen tutkimuslupa haettiin erikseen vielä palvelupäälliköltä. Lopulta tutkimukseen osallistui työntekijöitä kahdesta nuorisokodista.

Haastattelut olivat kaikille haastateltaville vapaaehtoisia. Haastateltavat saivat ennen haastatteluita tutkimustiedotteen (liite 3), jossa kerrottiin haastattelun toteuttamisen lisäksi tietojen käyttötarkoituksesta. Lisäksi haastateltavat saivat tietosuojailmoituksen (liite 4), jossa kuvattiin haastateltavan tietosuojaan liittyviä asioita. Kaikilta haastateltavilta pyydettiin vielä kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 6). Haastateltavien yksityisyyden suojaa on huomioitu koko tutkimuksen ajan ja aineisto on säilytetty siten, ettei ulkopuolisilla ole ollut siihen pääsyä (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole täysin yksiselitteistä, mutta tutkimuksen johdonmukaisuuden ja tiettyjen tutkimuksen tekemiseen liittyvien tekijöiden esiintuominen parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 140). Yardleyn (2017) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella neljän ulottuvuuden kautta. Ensinnäkin laadullisen tutkimuksen tulee olla kontekstisensitiivistä. Tässä tutkimuksessa tutkimuksen tausta, tarve ja konteksti on kirjoitettu auki lukijalle. Lisäksi on löydetty yhteys aiempaan kirjallisuuteen sekä uuden tiedon tarpeeseen. Toisena ulottuvuutena Yardley (2017) mainitsee tutkijan sitoutuneisuuden, jonka kautta voidaan tarkastella tutkimuksessa käytettyjä metodeja sekä toisaalta sitä, miten niitä on tutkimuksessa perusteltu. Tässä tutkimuksessa on pyritty tuomaan mahdollisimman avoimesti lukijalle tiedoksi valinnat, joita tutkimuksen prosessin eri vaiheissa on tehty, ja tutkijan oma rooli sekä ennakkokäsitykset on tuotu läpinäkyvästi esille.

Kolmannen Yardleyn (2017) luotettavuuden ulottuvuuden eli avoimuuden ja johdonmukaisuuden suhteen tässä tutkimuksessa on pyritty alusta alkaen avoimuuteen ja johdonmukaisuuteen perehtymällä laadullisen tutkimuksen eri vaiheisiin jo ennen tutkimuksen varsinaista tekoa. Laadulliseen tutkimukseen perehtymistä on auttanut osaltaan myös tutkimuksen aikana suoritettavat laadullisten tutkimuksen kurssit. Aiheen valinta ja tutkimuskysymys ovat vaikuttaneet aineistonkeruun tapaan sekä analyysimenetelmiin, ja näiden yhteyttä on pyritty perustelemaan teorian avulla. Tutkimuksessa on esimerkkien kautta

tuotu lukijalle tiedoksi sisällönanalyysin eri vaiheet. Kirjallisuutta tutkimuksen taustalle etsittiin systemaattisella tiedonhaulla.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää Yardleyn (2017) mukaan myös tutkimuksen merkityksellisyys sekä hyödynnettävyys. Tässä tutkimuksessa kirjallisuudesta noussut tarve sekä merkityksellisyys lisäsivät entisestään tutkijan mielenkiintoa aiheeseen. Tutkimustulokset vastaavat tutkimuskysymykseen. Tutkimustulosten hyödynnettävyys tässä tutkimuksessa tulee esille paitsi tieteen myös käytännön tasolla. Tutkimustietoa voidaan jo käytännön tasolla hyödyntää esimerkiksi yksilöllisen liikkumisen edistämisen suunnitteluun sekä toteutukseen. Tästä tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää myös nuorisokotien toimintamallien ja resurssien suunnittelussa.

Tutkimukseen osallistumisen ollessa vapaaehtoista tulee pohtia tutkittavien valintaa suhteessa tutkittavaan ilmiöön eli valikoituiko tutkimusilmiötä kuvaamaan vain tietty joukko tutkittavia, esimerkiksi jo valmiiksi liikkumisesta kiinnostuneet. Ei voida täysin poissulkea sitä, etteikö liikkumisen teeman käsittely sekä tutkijan tausta olisi voinut vaikuttaa tutkittavien osallistumiseen ja vastauksiin. Mahdollisuus sille, että haastateltavat ovat vastanneet ”sosiaalisesti hyväksytysti” eli tutkimuksen hyödyn kannalta oikein, on olemassa (Grimm 2010). Tutkijan oman roolin vaikutus sekä työntekijänä että tutkijana on voinut vaikuttaa tutkimuksella saataviin tuloksiin. Tutkimus on toteutettu tässä kyseisessä kontekstissa, joten tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia nuorisokoteja. Tuloksia voidaan rajatusti yleistää ainoastaan kriisi- ja vastaanottotoimintaan profiloituneisiin nuorisokoteihin.

9.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä työntekijöiden näkökulmasta. Työntekijöiden käsitykset nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteistä olivat laaja-alaiset. Tämän tutkimuksen perusteella nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen esteitä voidaan jakaa yksilöllisiin 1) nuoren henkilökohtaisista syistä tai elämäntilanteesta johtuviin esteisiin sekä yhteisöllisistä ja rakenteellisista syistä johtuviin, jolloin 2) lapsen tai nuoren lähiyhteisö ja ympäristö ei kannusta liikkumaan.

Nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten merkityksellisinä liikkumisen esteinä näyttäytyivät päihdeongelmat sekä teknologian runsas käyttö. Tutkimuksen perusteella liikkumisen houkuttelevuutta tulee pyrkiä lisäämään nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten keskuudessa. Nuorisokodeissa liikkumisen houkuttelevuutta voidaan lisätä työntekijöiden esimerkin, liikkumisen puheeksi ottamisen, vertaistoiminnan avulla sekä tarjoamalla erilaisia matalan kynnyksen liikkumismahdollisuuksia ja kokemuksia liikkumisen hyödyistä, mikä voi itsessään lisätä liikkumisen houkuttelevuutta. Nuorisokodissa asuville lapsille ja nuorille tulisi tarjota päihteiden käytön ja teknologian parissa kulutetun ajan sijaan matalalla kynnyksellä mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Vähemmän liikkuville lapsille ja nuorille tulee tarjota varsinaisen liikuntaharrastuksen sijaan arkisia liikkumishetkiä turvalliseksi koetussa ympäristössä, jossa itse liikuntasuoritus toimii pääroolin sijasta hyvinvoinnin välineenä. Tästä esimerkkeinä aineistossa kuvattuja arkisia tilanteita, joissa yhdessä työntekijän kanssa käydään ulkoiluttamassa työntekijän koiraa tai mennään kahville kävellen.

Yhdeksi merkittäväksi esteeksi nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumiselle kuvattiin mielenterveyden haasteita. Liikkumisen mukaan ottamisen lapsi- ja nuorilähtöisesti yhdessä muiden tukitoimien kanssa on kuitenkin todettu edistävän nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten mielenterveyttä. Kodin ulkopuolinen sijoitus ja siihen johtaneet tapahtumat ovat usein kriisi, minkä käsittely vie voimavaroja. Tarvitaan ymmärrystä, hyväksyntää ja kokemusten, tarpeiden ja voimavarojen äärelle pysähtymistä sekä luottamuksellista keskustelua. Tietoa liikkumisen hyödyistä tulee lisätä lapsille ja nuorille itselleen, heidän lähipiirilleen sekä nuorisokodin työntekijöille. Lisäksi työntekijöiden osaamista ja asennoitumista liikkumisen puheeksi ottamiseen tulee vahvistaa nuorisokodeissa. Liikkuminen tulisi nähdä osana vahvistavaa toimintakulttuuria.

Sijoituksessa asuvilla lapsilla ja nuorilla voi olla taustalla erilaisten traumaattisten kokemustensa vuoksi häpeän tai huonommuuden tunteita, jotka voivat vaikuttaa heidän sitoutumiseensa liikkumiseen. Tällöin lapsen tai nuoren kanssa yhdessä voidaan käsitellä liikkumista estäviä tunteita ja ajatuksia sekä pyrkiä löytämään niihin keinoja niin, etteivät ne vaikuttaisi omaan toimintaan (esim. Kangasniemi & Kauravaara 2016, 19). Myönteisen liikuntasuhteen vahvistaminen turvallisessa traumatietoisessa ympäristössä tulisi ottaa osaksi kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten arkea ja käytäntöä (esim. Quarmby ym. 2022). Lisäksi kouluille ja eri seuroille tulisi lisätä tietoa ja ymmärrystä sijoitetun lapsen tai nuoren

elämästä, kohtaamisesta ja traumojen vaikutuksista ja pyrkiä yhdessä löytämään keinoja myönteisen liikuntasuhteen rakentumiselle.

Tutkimuksen perusteella kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten perheessä on voinut olla taloudellisia tai jaksamisen haasteita, jonka vuoksi mahdollisuutta harrastaa tai kokeilla eri liikuntalajeja ei ole ollut mahdollista ja suhde liikkumiseen on voinut jäädä heikoksi. Matalan kynnyksen harrastustoiminnan puuttuminen voi osaltaan estää liikkumista. Urheiluseurojen tulisi tarjota toimintaansa edullisesti ja matalalla kynnyksellä myös ei-kilpailua haluaville lapsille ja nuorille (esim. Harkimo & Paajanen 2013, 11) sekä tiedottaa toiminnastaan myös lastensuojelun sijaishuoltoyksiköitä.

Toisaalta täytyy huomioida tässä tutkimuksessa esiin tullut henkilöstöressurssien puute. Liikkumisen edistämisen toimien ja resurssien kohdentamisessa täytyy puuttua niihin esteisiin, mitkä liittyvät työntekijöiden kokemaan henkilöstöressurssipulaan. Nuorisokodeissa tehdään jo paljon hyvää liikkumisen edistämistyötä, esimerkiksi liikkumiseen motivoinnin kautta, mutta henkilökunnan kykyyn tukea lapsia ja nuoria liikkumaan tulee kohdentaa jatkossa enemmän resursseja. Lastensuojeluun tarvitaan lisää resursseja ja toimivia näyttöön perustuvia käytäntöjä lasten ja nuorten terveyden ja liikkumisen edistämisen lisäämiseksi. Tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, unohtamatta kuitenkaan lastensuojelun palveluiden painottamista ennaltaehkäisevästi (esim. Yliruka & Lindberg 2023).

Edistettäessä nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumista tulisi kiinnittää huomiota liikkumisen esteisiin, joita tässä tutkimuksessa tuli ilmi. Liikkuminen ei itsessään kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten tukitoimena riitä, mutta sen roolia tulisi vahvistaa. Tulisi huomioida, että liikkumisen esteet eivät ole toisistaan irrallisia, vaan vaikuttavat toinen toisiinsa. Tarvitaan toimia ja resursseja yksilöllisten esteiden vähentämisen lisäksi myös yhteisöllisten ja lähiympäristön esteiden sekä yhteiskunnallisten ja rakenteellisten esteiden purkamiseksi (Green ym. 2022). Tämän vuoksi tutkimus- ja verkostotyö sekä aktiiviset toimenpiteet poikkihallinnollisesti eri sidosryhmien kesken ovat ensiarvoisen tärkeitä, jotta sijoitettujen lasten ja nuorten tasavertaisia liikkumisen mahdollisuuksia voitaisiin lisätä ja vastaavasti liikkumisen esteitä madaltaa. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumisen esteitä ei voida madaltaa ainoastaan yksittäisen toimijan tai hallinnonalan keinoin. Tarvitaan yhteistyötä ja toimenpiteitä eri hallinnonaloilla sekä ennen kaikkea muutoshalukkuutta kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten terveyden ja liikkumisen

edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen. Tästä on esimerkkinä australialainen HEAL-interventio, jossa terveyttä edistävän teorian tiedon sekä käytännön toimien avulla saatiin lisättyä tietoa terveellisistä elintavoista sekä kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille ja nuorille että työntekijöille (Green ym. 2022b). Tiedon lisäämisen lisäksi tarvitaan liikkumismahdollisuuksien sekä liikkumisen houkuttelevuuden lisäämistä. Liikkumisen puheeksi ottamisen mallin mukaan ottaminen haavoittuvassa asemassa olevien lasten ja nuorten kanssa toimivien keskuuteen voi edesauttaa liikkumisen lisäämisessä.

Liikkumisen esteitä ei kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuorten osalta ole Suomessa aiemmin tutkittu. Liikkumisen esteitä on Suomessa tutkittu yleisesti (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (2023) LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022), mutta tämänkaltainen tutkimus ei välttämättä tavoita sijoitettuja lapsia ja nuoria heidän runsaiden koulupoissaolojensa takia. Tämä tutkimus täydentää aiempaa liikkumisen esteiden tutkimusta tuomalla esiin ”piilossa” olleen kohderyhmän liikkumisen esteitä. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää nuorisokotien käytännön työssä sekä päätöksenteon tukena. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää kohderyhmälle suunnattujen interventioiden ja terveyden edistämisen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä jatkotutkimusten tukena.

On tärkeää huomioida, että tässä tutkimuksessa kyseessä olivat työntekijöiden käsitykset, joten suoria johtopäätöksiä tutkimuksen pohjalta ei lasten ja nuorten kokemuksista voida tehdä. Aikuisten käsitykset liikkumisen esteistä, mahdollisuuksista ja tavoista voivat olla tänä päivänä hyvin erilaisia kuin lapsilla ja nuorilla, joten jatkotutkimuksissa kodin ulkopuolella asuvien lasten ja nuorten oma ääni olisi tärkeää saada kuuluviin pohdittaessa heille kohdennettujen liikkumisen edistämisen keinoja. Sijoituksessa asuvien lasten ja nuorten yksilölliset kokemukset ja tarpeet voivat poiketa paljonkin toisistaan. Tulevaisuudessa tarvitaan tutkimuksia, joilla tavoitetaan kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja nuoren omia kokemuksiaan liikkumisen merkityksistä ja esteistä sekä liikkumisen edistämiseen liittyviä toimenpiteitä, mitkä on suunniteltu heidän näkökulmiensa pohjalta. Kirjallisuudessa vahvasti kuvattua stigman vaikutusta liikkumisen esteenä olisi syytä tarkastella suomalaisessa kontekstissa. Ilmiötä tulisi tarkastella vielä laajemmin eri sijaishuoltoapaikoissa, esimerkiksi pitkäaikaislaitoksissa. Jatkotutkimusaiheena olisi myös syytä tarkastella sijoitettujen lasten ja nuorten liikkumista vielä avoimemmin sekä eri tutkimusmenetelmin.

LÄHTEET

- Ahn, S. & Fedewa, A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36 (4), 385-397. doi:10.1093/jpepsy/jsq107
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013) Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kekkonen, M. (2020) Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue. Tuloksia THL:n pitkäaikaistutkimuksesta. *THL – Tutkimuksesta tiiviisti* 3/2020. Viitattu 20.3.23 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139258/URN_ISBN_978-952-343-465-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bendíková, E. & Nemček, D. (2017) Attitudes and Preferences of Children Living in Orphanage Towards Physical Education Lessons. *European Journal of Contemporary Education* 6 (4) 664-673. doi: 10.13187/ejced.2017.4.664
- Blower, A., Addo, A., Hodgson, J., Lamington, L. & Towlson, K. (2004). Mental Health of 'Looked After' Children: A Needs Assessment. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 9 (1). 117-129. doi: 10.1177/1359104504039176
- Bruce, L., Pizzirani, B., Cox, R., Quarmby, T., O'Donnell, R., Strickland, D. & Skouteris, H. (2019). Physical activity engagement among young people living in the care system: A narrative review of the literature. *Children and Youth Services Review*. 103. 218-225. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.05.034>
- Burrow, A. L. & Hill, P. L. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Developmental Psychology*. 47 (4), 1196 –1206. <https://doi.org/10.1037/a0023818>
- Carless, D. & Douglas, K. (2010). *Sport and Physical activity for Mental Health*. 1. painos. Blackwell Publishing Ltd.
- Conn, A-M., Calais, C., Szilagy, M., Baldwin, C. & Jee, S. H. (2013). Youth in out-of-home care: Relation of engagement in structured group activities with social and mental health measures. *Children and Youth Services Review* 36 (2014) 201–205. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2013.11.014>
- Cox, R., Skouteris, H., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M., Watson, B., Fredrickson, J., Jones, A.D., Omerogullari, S., Stanton, K., Bromfield, L. & Hardy, L.L. (2018) A Qualitative Exploration of Coordinators' and Carers' Perceptions of the Healthy Eating,

- Active Living (HEAL) Programme in Residential Care. *Child Abuse Review*. 27. 122-136. doi: 10.1002/car.2453
- Dale, L., Vanderloo, L., Moore, S. & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 16. 66-79. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- Dominick, G.M., Saunders, R.P., Dowda, M., Kenison, K. & Evans, A. (2014). Effects of a structural intervention and implementation on physical activity among youth in residential children's homes. *Evaluation and Program Planning*. 46. (2014) 72-79. doi: 10.1016/j.evalprogplan.2014.05.011
- Eriksson P., Nelimarkka S., Paasivirta A., Tiili A. & Yliruka L. (2021). Koronan vaikutukset lastensuojeluun – osa 2. Tutkimuksesta tiiviisti 16/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 10.2.23 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141537/URN_ISBN_978-952-343-644-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fogelholm, M. (2011). Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) *Terveysliikunta*. 2. uud. painos. Helsinki: Duodecim, 80-81.
- Forsell, M., Heino, T. & Kuoppala, T. (2018) Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten sijoitusten kestot 2016. Viitattu 22.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136279/Tr09_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Forsell, M. & Kuoppala, T. (2022). Lastensuojelu 2021. Huostaanottojen määrä väheni vuonna 2021. Tilastoraportti 22/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.11.2022 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144518/Lastensuojelu_2021_korjattu_07062022.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Forsell, M. & Kuoppala, T. (2023). Lastensuojelu 2022. Yhä useammasta lapsesta tehdään lastensuojeluilmoitus. Tilastoraportti 24/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.6.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gilligan, R. (1999). Enhancing the resilience of children and young people public care by mentoring their talents and interests. *Child and Family Social Work*. 4. 187-196.

- Gilligan, R. (2000) Adversity, Resilience and YoungPeople: the Protective Value of PositiveSchool and Spare Time Experiences. *Children and society*. 14. (1) 37-47. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2000.tb00149.x>
- Green, R., Bruce, L., O'Donell, R., Quarmby, T., Hatzikiriakidis, K., Strickland, D. & Skouteris, H. (2022). "We're trying so hard for outcomes but at the same time we're not doing enough": Barriers to physical activity for australian young people in residential out-of-home care. *Child Care in Practise*. 28 (4), 739-757. doi: <https://doi.org/10.1080/13575279.2021.1895076>
- Green, R., Hatzikiriakidis, K., Tate, R., Bruce, L., Smales, M., Crawford-Parker, A., Carmody, S. & Skouteris, H. (2022b). Implementing a healthy lifestyle program in residential out-of-home care: What matters, what works and what translates? *Health and Social Care in the Community*. 00, 1-12. doi: 10.1111/hsc.13773
- Grimm, P. (2010). Social desirability bias. Teoksessa J. N. Sheth & N. K. Malhotra Wiley International Encyclopedia of Marketing. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. doi: <https://doi.org/10.1002/9781444316568.wiem02057>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2018) Liikkuminen. Teoksessa T. Hakanen, S., Myllyniemi & M. Salasuo Oikeus liikkua – Lasten ja Nuorten vapaa-aikatutkimus (toim). Nuorisotutkimusverkoston julkaisut. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2 Viitattu 4.12.2022. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Harkimo, L. & Paajanen, M. (2013) Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Hasanen, E. (2017). Nuorten omaehtoinen liikkuminen – Arkeen sopivia, merkityksellisiä palasia. *Liikunta & Tiede*. 54 (6), 9-12.
- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., Van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*. 38 (23). 2637-2660. doi: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>
- Heino, T., Forsell, M., Eriksson, P., Känkänen, P., Santalahti, P. & Tapiola, M. (2018). Lastensuojelun, lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian yhteiset asiakkaat – yhteinen vastuu.THL-Päätösten tueksi 50/2018. Viitattu 10.12.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137068/THL_PT_50_2018_verkkoon.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Heino, T., Hyry, S., Ikäheimo, S., Kuronen, M. & Rajala, R. (2016). Lasten kodin ulkopuolelle syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. HuosTa-hankkeen (2014-2015) päätulokset. THL -raportti. 3/2016. Viitattu 8.11.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf?sequence=1
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Liikuntalääketiede. Duodecim* 2015 (131) 1713–17188. Viitattu 3.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>
- Hollingworth, K. (2012). Participation in social, leisure and informal learning activities among care leavers in England: positive outcomes for educational participation. *Child and Family Social Work*. 17, 438–447. doi:10.1111/j.1365-2206.2011.00797.x
- Huttunen, M. (2018). Traumaperäinen stressihäiriö. *Lääkärikirja Duodecim*. 30.11.2018. Viitattu 5.9.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>
- Huttunen, M. (2001). Liikunta addiktiona. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 2001. 117 (6) 613-614. Viitattu 17.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92153>
- Hynynen, A., Kyttä, M., Vasankari, T., Aittasalo, M. Broberg, A. & Sarjala, S. (2013). Lapsia liikuttava kaupunki. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Tallinna. 224.
- Hästbacka, N. & Haikkola, L. (2019). Rikoksiin puuttuminen katutason toiminnassa. Teoksessa L. Haikkola, N. Hästbacka & E. Pekkarinen (toim.) *Kuka vastaa nuorten rikoksiin? Ammattilaisten, nuorten ja kustannusten näkökulmia palveluihin. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja*. 2019:34. Viitattu 15.4.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161548/34_Kuka%20vastaa%20nuorten%20rikoksiin.pdf
- Ikonen, R., Eriksson, P. & Heino T. (2020) Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset. *Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Työpaperi 35/2020. 47 sivua. Helsinki 2020*. Viitattu 1.12.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ishihara, T., Nakajima, T., Yamatsu, K., Okita, K., Sagawa, M., Morita, N. (2020). Relationship of participation of specific sports to academic performance in adolescents: A 2-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30 (8), 1471–1482. <https://doi.org/10.1111/sms.13703>.

- Jokinen, R. (2022). Helsingin Sanomat. (25.11.2022) AL: Poliisi saanut kiinni Tampereen naamio-ryöstäjiä – Taustalla roadman-ilmiötä. Viitattu 2.5.2023. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009225583.html>
- Jussila, J., Pulakka, A., Halonen, J., Salo, P., Allaouat, S., Mikkonen, S. & Lanki, T. (2023). Are active school transport and leisure-time physical activity associated with performance and wellbeing at secondary school? A population-based study. *European Journal of Public Health*. 1-7. doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad128>
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. (2016). Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2.painos. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. 19.
- Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kajantie, E., Taanila, A. & Tammelin, T. (2015). Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Adolescent Academic Achievement. *Journal of Research on Adolescence*. 26 (3). 432-442. doi: <https://doi.org/10.1111/jora.12203>
- Kauravaara, K. (2013) Mitä sitten jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan yhteiskuntatieteet. Väitöskirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. 213, 218, 227.
- Kelly, L. (2013) Sports-Based Interventions and the Local Governance of Youth Crime and Antisocial Behavior. *Journal of Sport and Social Issues*. 37 (3) 261–283. doi: [10.1177/0193723512467193](https://doi.org/10.1177/0193723512467193)
- Kestilä, L., Väisänen, A., Paananen, R., Heino, T. & Gissler, M. (2012). Kodin ulkopuolelle sijoitetut nuorina aikuisina - Rekisteripohjainen seurantalutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. *Yhteiskuntapolitiikka*. 77 (2012):6. Viitattu 4.1.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100138/YP6_2012_Kestil%c3%a4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R., Ng, K., Villberg, J. & Suomi, K. (2021) Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 12.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. (2022).

- Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 76 (7) 677–684. doi:10.1136/jech-2021-217998.
- Koski, P. (2006) Merkitysten ristiaallokossa – suhde terveyteen, alkoholiin ja liikuntaan rakentuu sosiaalisissa maailmoissa. Teoksessa A. Puuronen (toim.) *Terveystaju nuoret, politiikka ja käytäntö*. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 91. Viitattu 1.5.2023. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/terveystaju.pdf>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 1.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2021). Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin. *Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Viitattu 10.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Koski, P. & Hirvensalo, M. (2019). Liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. Viitattu 2.1.2023. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf
- Kääriälä, A., Gyllenberg, D., Sund, R., Pekkarinen, E., Keski-Säntti, M., Ristikari, T., Heino, T. & Sourander, A. (2021). The association between treated psychiatric and neurodevelopmental disorders and out-of-home care among Finnish children born in 1997. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Laakso, R. (2019). ”Ne näki musta” Huostassa olevien lasten hyvinvointi ja sijaishuoltoon liittyvät kokemukset. Raportti 1/2019. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: Punamusta. Viitattu 14.2.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137484/URN_ISBN_978-952-343-267-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lastensuojelulaki 417/2007. (2007) Viitattu 12.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L12>

- Lastensuojelulaki. 542/2019. (2019). Liikkumisvapauden rajoittaminen. Viitattu 7.3.2023.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#P69>
- Lastensuojelu.info (2022). Lastensuojelun asiakkaana. Viitattu 3.1.2023.
<https://www.lastensuojelu.info/lastensuojelu/lastensuojelun-asiakkaana/>
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. (2023). LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 21.3.2023.
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Lastensuojelun keskusliitto. (2022). Lastensuojelu ei korvaa lasten ja nuorten mielenterveyspalveluita. Viitattu 5.11.2022.
<https://www.lskl.fi/kannanotot/lastensuojelu-ei-korvaa-lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalveluita/>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 21.3.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Liikunta: Käypä hoito -suositus. (2016). Viitattu 10.3.2023.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s28>
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito. (2015). Viitattu 12.4.2023.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. (2016) Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 138 (3). 1-15. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, K. (2023) Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 2.5.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- McLean, L. & Penco, R. (2020). Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland. *Children and Youth Services Review*. 119 (2020) 105471. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105471>.

- Mieli ry. (2022). Viitattu 11.4.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Myrskylä, P. (2012). Hukassa – keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Eva-analyysi. No. 19. 1.2.2012. Viitattu 5.5.2023 <https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. (2021). LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021: 1. Viitattu 13.1.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>
- Oikeusturvakeinot lastensuojelussa. (2011). Lastensuojelun keskusliitto. Päivitetty vuonna 2017. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Oikeusturvakeinot-lastensuojelussa.pdf>
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40 (4), 1142–1152.
- O'Donnell, C., Sandford, R. & Parker, A. (2019) Physical education, school sport and looked-after-children: Health, wellbeing and educational engagement. Taylor & Francis in *Sport, Education and Society*. doi: <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1628731>
- Pekkarinen, E., Haikkola, L., Hästbacka, N., Karhunen, H. & Schalin, A. (2019). Nuorten rikollisuus ja siihen puuttuminen. Teoksessa L. Haikkola, N. Hästbacka & E. Pekkarinen (toim.) *Kuka vastaa nuorten rikoksiin? Ammattilaisten, nuorten ja kustannusten näkökulmia palveluihin*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2019:34. Viitattu 1.5.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161548/34_Kuka%20vastaa%20nuorten%20rikoksiin.pdf
- Petrenko, C., Culhane, S., Garrido, E. & Taussig, H. (2011). Do youth in out-of-home care receive recommended mental health and educational services following screening evaluations? *Child Youth Service Review*. 33 (10) 1911–1918. doi: [doi:10.1016/j.chilyouth.2011.05.015](https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.05.015)
- Quarmby, T., Sandford, R. & Pickering K. (2019). Care-experienced youth and positive development: an exploratory study into the value and use of leisure-time activities. *Leisure studies*. 38. (1) 28-42. doi: <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1535614>
- Quarmby, T. & Pickering, K. (2016). Physical activity and children in care: A scoping review of barriers, facilitators, and policy for disadvantaged youth. *Journal of physical activity and health*. 13 (7), 780-787. doi: <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0410>

- Quarmby, T. (2014). Sport and physical activity in the lives of looked-after children: a 'hidden group' in research, policy and practice. *Sport, Education and Society*, 19 (7). 944-958. doi: <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.860894>
- Quarmby, T., Sandford, R., Green, R., Hooper, O. & Avery, J. (2022) Developing evidence-informed principles for trauma-aware pedagogies in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 27 (4) 440-454. doi: <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1891214>
- Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. (2010). Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi Ry. 28.10.2010. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 2.5.2023. https://www.researchgate.net/profile/Tuija-Tammelin/publication/264886137_Liikunnan_edistaminen_lapsilla_ja_nuorilla_-_liikuntaan_vaikuttavat_tekijat_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9/Liikunnan-edistaaminen-lapsilla-ja-nuorilla-liikuntaan-vaikuttavat-tekijaet-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset-LIKES-tutkimuskeskus.pdf
- Reinikainen, S. (2009) Nuorisokodista maailmalle - Kokemuksia nuorisokodissa elämisestä ja aikuisiässä selviytymisestä. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 224. Väitöskirja. 55-56.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B. & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. 49. 1383–1410. doi: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2014). Tutkimuksen voimasanat. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Rovio, E. & Pyykkönen, T. (2011) Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita. Liikuntatieteellisen seuran impulssi. 26. Helsinki. 4, 45.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017) Self-determination theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. The Guilford Press. New York. 10-11.
- Räty, T. (2017). Lastensuojelulaki – käytäntö ja soveltaminen. Vuonna 2015 ilmestyneen 3., uudistetun painoksen muuttumaton lisäpainos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

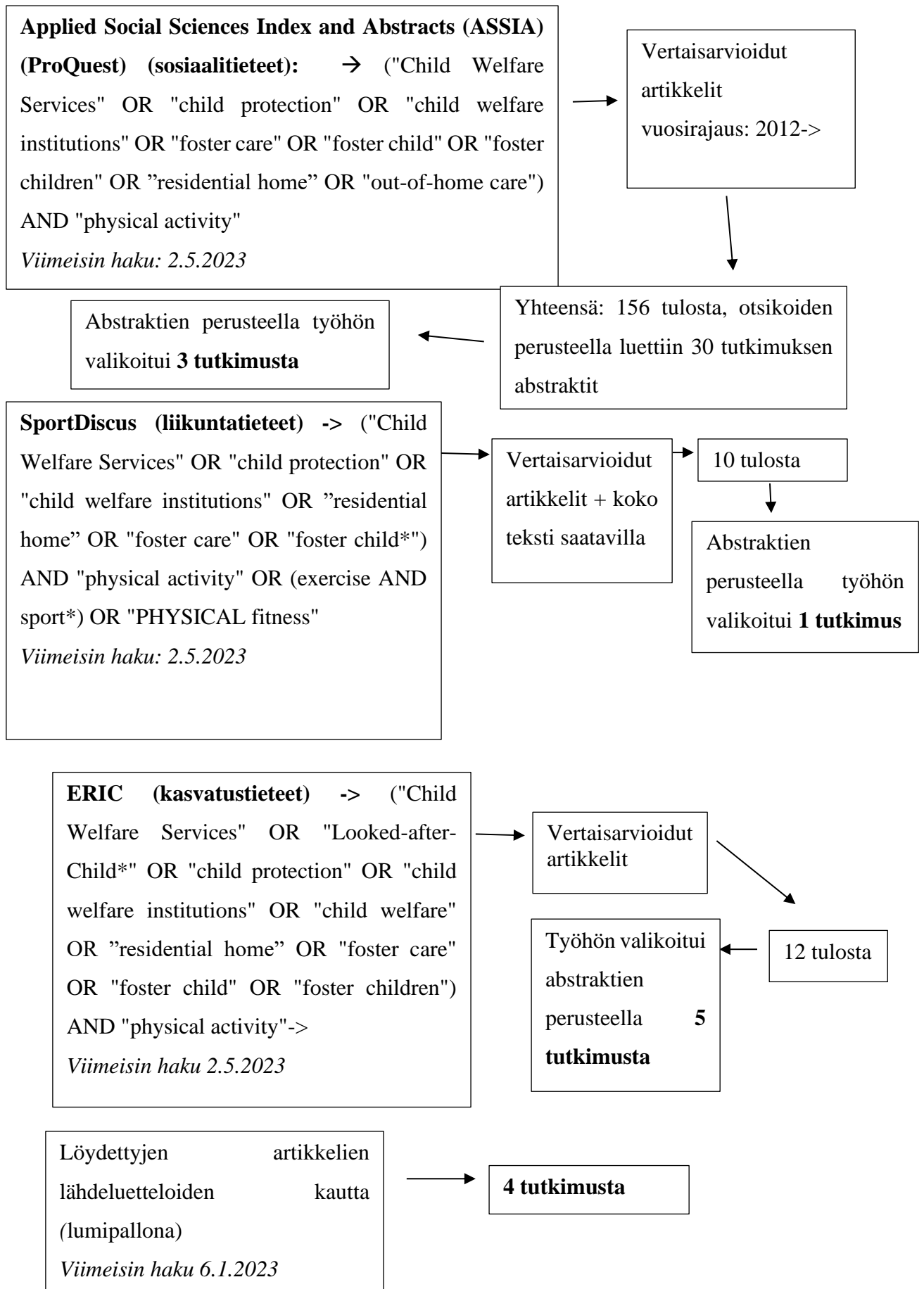
- Saariluoma L, Eriksson P & Korhonen P (2021) Sijoitettujen lasten koulunkäynti ja vapaa-aika – kyselytutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 51/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 10.2.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143157/TUTI2021_051_mus.pdf?sequence=4
- Saastamoinen, K. (2021). Lasten oikeuksien toteutuminen sijaishuollossa vuosina 2018–2020. Lasten eduskunnan oikeusasiamiehelle tekemien kantelujen näkökulmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita. 2021:6. Viitattu 2.3.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162842/STM_2021_6_rap.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Salusjärvi, A. (2023) Yle. (10.3.2023) Aleksis Salusjärven kolumni: Roadmanien myötä nuoriso on taas pilalla, ja tälläkin kertaa se pitää osittain paikkansa. Mielipide. Viitattu 4.5.2023. <https://yle.fi/a/74-20020858>
- Sanchez-Villegas, A., Ara, I., Guillén-Grima F., Bes-Rastrollo, M., Varo-Cenarruzabeitia, J.J., Martínez-González, M.A. (2008) Physical activity, sedentary index, and mental disorders in the SUN cohort study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 40 (5) 827-834. doi: 10.1249/MSS.0b013e31816348b9
- Sandford, R., Quarmby, T., Hooper, O. & Duncombe, R. (2019) Navigating Complex Social Landscapes: Examining Care Experienced Young People’s Engagements with Sport and Physical Activity. Taylor & Francis in Sport, Education and Society doi: <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1699523>.
- Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C., & Meilstrup, C. (2021). Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. doi: 10.3389/fnbeh.2021.632906.
- Smales, M., Savaglio, M., Morris, H., Bruce, L., Skouteris, H. & Green, R. (2020). “Surviving not thriving”: experiences of health among young people with a lived experience in out-of-home care. *International Journal Of Adolescence And Youth*. 25 (1), 809–823. doi: <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1752269>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. S.a. Lastensuojelu. Viitattu 2.3.2023. <https://stm.fi/lastensuojelu>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Szeto, K., O’Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an

- overview of systematic reviews. *British Journal Medicine*. 2023;0. 1–10. doi: doi:10.1136/bjsports-2022-106195
- Sport England. (2004). The framework for sport in England. Viitattu 10.1.2023. <https://www.lancasterrowing.co.uk/national-framework-for-sport.pdf>
- Telama, R. & Polvi, S. (2005) Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3. uud. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 632, 634.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten sijoitusten kestot 2016. Tilastoraportti 9/2018, 23.4.2018. Suomen virallinen tilasto. Viitattu 20.10.2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/sijoitusten-kestot-2016>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022a) Sijaishuoltopaikan rooli päihdetyössä. Viitattu 2.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/paihde-tyo-sijaishuollossa/sijaishuoltopaikan-rooli-paihde-tyossa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022b) Sijaishuoltoon siirtyminen ja yhteistyö vanhempien kanssa. Viitattu 28.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuoltoon-siirtyminen-ja-yhteistyo-vanhempien-kanssa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023a) Lastensuojelun avohuolto. Viitattu 28.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023b) Mitä on lastensuojelu? Viitattu 22.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023c) Huostassapidon kesto. Viitattu 3.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/huostaanotto/huostassapidon-kesto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023d) Kiireellinen sijoitus. Viitattu 3.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023e) Sijoitus avohuollon tukitoimena. Viitattu 3.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojelun-avohuolto/sijoitus-avohuollon-tukitoimena>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023f) Lastensuojelulaitokset. Viitattu 20.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023g) Lastenkoti, nuorisokoti. Viitattu 24.2.2023.
<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023h) Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 1.10.2023.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tiirikainen, M. & Konu, A. (2013) Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta ja urheiluseuroista murrosiässä? Teoksessa Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 2.5.2023
<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>
- Tuloskortti. (2022). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. 2. uud. painos. Viitattu 3.1.2023.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- UKK-instituutti. (2022). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 24.10.2022.
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. (2021). Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 26.9.2023.
<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>
- Valvira & Aluehallintovirasto. (2022). Lastensuojelun asiakkaana olevien lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelujen saatavuus ja järjestäminen. Ohje. Dnro V/6085/2022 24.2.2022. Viitattu 5.11.2022.
https://www.valvira.fi/documents/14444/236772/Lastensuojelun_asiakkaana_lasten_mielenterveys_ja_paihdepalvelut.pdf/180bfead-58bc-ada6-590f-ddf8e7dd28eb?t=1645798691962
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115. Viitattu 3.3.2023.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf

- Vuori, I. (2005). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. uud. painos. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino. 145.
- White, R. L. & Bennie, A. (2005). Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 10 (2+3) 379-393. doi: 10.1260/1747-9541.10.2-3.379
- WHO. (2022). Physical activity. Viitattu 4.5.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wilson, B. & Barnett, L.M. 2020. Physical activity interventions to improve the health of children and adolescents in out of home care – A systematic review of the literature. *Children and Youth Services Review*. 110 (2020) 104765. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104765>.
- Yardley, L. (2017) Demonstrating the validity of qualitative research. *The Journal of Positive Psychology*. 12 (3) 295-296. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1262624>
- Yliruka, L. & Lindberg, P. (2023) THL:n viesti tulevalle hallitukselle: lastensuojeluun tarvitaan kokonaisuudistus, jossa painopistettä siirrettävä ennaltaehkäisyyn. Viitattu 9.5.2023. <https://thl.fi/fi/-/thl-n-viesti-tulevalle-hallitukselle-lastensuojeluun-tarvitaan-kokonaisuudistus-jossa-painopistetta-siirrettava-ennaltaehkaisyyn?redirect=%2Ffi%2Fajankohtaista>

LIITE 1. Hakukaavio tehdyistä hauista



LIITE 2. Yhteenvedo systemaattisen tiedonhaun tuloksista

Tutkimuksen nimi	Kirjoittajat ja maa: aa	Tutkimuksen julkaisijataho, julkaisuvuosi	Otanta ja tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tutkimustulokset
<p>”We’re trying so hard for outcomes but at the same time we’re not doing enough”: Barriers to physical activity for Australian young people in residential out-of-home care</p>	<p>Green, R., Bruce, L., O’Donnell, R., Quarmby, T., Hatzikiriakidis, K., Strickland, D. & Skouteris, H.</p> <p>Australia</p> <p>(Lumipallona)</p>	<p>Child care in practice</p> <p>2022</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Osana isompaa HEAL-interventiota</p> <p>12-17-vuotiaat lapset ja nuoret (n=18)</p> <p>Laitoksissa työskentelevät työntekijät (n=56)</p> <p>Yksilö- sekä ryhmähaastattelut</p> <p>deskriptiivnen fenomenologia näkökulma</p> <p>Temaattinen koodaus/NVivo</p> <p>Artikkelin kirjoituksessa käytettiin COREQ-</p>	<p>Liikkumisen esteet voidaan jakaa järjestelmä-, yhteisö- ja yksilötason esteisiin. Järjestelmätasolla mm. taloudelliset esteet, henkilöstömitoitus. Yhteisötasolla mm. traumakokemusten ymmärtäminen eri yhteisöissä ja yksilötasolla mm. stigman kokemus, itsetunto, motivaatio ja kehonkuva.</p>
<p>Physical activity: Exploring the barriers and facilitators for the engagement of young people in residential care in Ireland</p>	<p>McLean, L. & Penco, R.</p> <p>Irlanti</p> <p>(Lumipallona)</p>	<p>Children and youth services review</p> <p>2020</p>	<p>Laadullinen tutkimus</p> <p>Puolistrukturoitu yksilöhaastattelu</p> <p>Haastattelun teemat ennalta määritelty teorian pohjalta</p> <p>Temaattinen analyysi (deduktiivisuus -> induktiivisuus)</p> <p>Sijoitettujen lasten ja nuorten kanssa työskentelevät työntekijät (n=21) sekä sijoitettujen lasten ja nuorten kanssa työskentelevät opettajat (n=4)</p> <p>väh. vuoden työkokemus ja työ lasten ja nuorten kanssa</p>	<p>Työntekijät kuvasivat lasten ja nuorten liikkumisen esteiksi mm. muiden asioiden priorisoimisen, huonomman itsetunnon, stigman vaikutuksen, liikkumiseen ei kannustettu tai mahdollisuuksia oli vähemmän. Myös heikommat sosiaaliset taidot nähtiin esteenä.</p>

Physical activity engagement among young people living in the care system: A narrative review of the literature	Bruce, L., Pizzirani, B., Cox, R., Quarmby, T., O'Donnell, R., Strickland, D. & Skouteris, H. Australia (Lumipallona)	Children and youth services review 2019	Narratiivinen kirjallisuuskatsaus (vertaisarvioidut artikkelit 09/2017-05/2019) PubMed, Google Scholar, PsycInfo ja CINAHL Plus.	Tutkijat kuvaavat esteiden voivan liittyä fyysisiin, psyykkisiin, perhe- tai ihmissuhteisiin liittyviin sekä ympäristöstä tuleviin tekijöihin. Esteinä mm. resurssien ja mahdollisuuksien puute, trauman vaikutukset liikkumiseen
Sport and physical activity in the lives of looked-after-children: A "hidden group" in research, policy and practice	Quarmby, T. Englanti SportDiscus/ERIC	Sport, Education and Society 2014	Laadullinen tutkimus (n=4) 12-17-vuotiaille pojille. Monimenetelmäinen lähestymistapa (havainnointi, piirustus, kirjoittaminen, vertaishaastattelut) Temaattinen analyysi Bourdieuun sosiaaliteoria taustalla	Liikkumisen esteinä sijoituspaikkojen muutokset, muiden asioiden priorisointi Eri sijoituspaikkojen käytänteillä ja toimilla liikunnan tukemiseen oli merkitystä tutkittavien liikkumisessa.
Navigating complex social landscapes: Examining care experienced young people's engagements with sport and physical activity	Sandford, R., Quarmby, T., Hooper, O. & Duncombe, R. Englanti. ERIC	Sport, Education and Society 2019	Laadullinen ja määrällinen tutkimus Kyselylomake (määrällinen aineisto) nuorille (n=48) sekä työntekijöille (n=13) Ryhmähaastattelut 12-19 -vuotiaille (n=63, myöhemmin n=40) Puolistrukturoidut yksilöhaastattelut työntekijöille (n=4) Narratiiviset yksilöhaastattelut 23-32-vuotiaille naisille ja miehille (n=4), joilla sijoitus/tuki päättynyt. Temaattinen analyysi käyttäen konstruktivistista grounded-teorian lähestymistapaa Bourdieuun sosiaaliteoria taustalla	Liikkumisen esteinä nähtiin harrastuksiin kulkemisen vaikeus, taloudelliset tekijät sekä huono itsetunto. Lisäksi lasten ja nuorten kokemukset sijaispaikan työntekijöiden vajaan henkilöstömitoituksen tai työntekijöiden haluttomuudesta johtuvien syiden vaikutukset liikkumisen mahdollisuuksiin.

Physical activity and children in care: A scoping review of barriers, facilitators, and policy for disadvantaged youth	Quarmby, T. & Pickering, K. Englanti (Lumipallona)	Journal of physical activity and health 2016	Kartoittava kirjallisuuskatsaus 7 artikkelia (maat: USA, Englanti ja Norja)	Esteinä tutkimuksessa kuvataan heikkoa minäpystyvyyden tunnetta, sijoituspaikkojen muutoksia, työntekijöiden heikkoa tukea liikkumiselle, ympäristöjen vaikutus
Physical activity interventions to improve the health of children and adolescents in out of home care – A systematic review of the literature	Wilson, B. Barnett, L. M. Australia Applied Social Sciences Index & Abstracts (ASSIA)	Children and Youth Services Review 110 2020	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus 12 tutkimusta (9 eri maata, 8 RCT-tutkimusta, 3 single group trials, 1 laadullinen tutkimus)	Liikkumista edistäväillä interventioilla voidaan parantaa kyseisen kohderyhmän terveyttä. Kohderyhmän terveyttä edistävät interventiot tulisi huomioida politiikassa sekä erilaisilla kohderyhmälle suunnatuilla ohjelmissa.
Implementing a healthy lifestyle program in residential out-of-home care: What matters, what works and what translates?	Green, R., Hatzikiriakidis, K., Tate, R., Bruce, L., Smales, M., Crawford-Parker, A., Carmody, S. & Skouteris, H. Australia Applied Social Sciences Index & Abstracts (ASSIA)	Health and social care Community 2022	Katsausartikkeli HEAL-intervention tuloksiin laadullinen ja määrällinen aineisto online-kyselyt työntekijöille (n=613) 12 eri organisaatiosta puolistrukturoidut haastattelut (n=27) työntekijöille	HEAL-interventiolla on lisätty työntekijöiden tietoa ja taitoa edistää terveyttä tässä kohderyhmässä. Interventiossa on lisätty työntekijöiden tietoa traumaista, millä on ollut merkitystä lasten ja nuorten oikeanlaiseen tukemiseen, tietyn käyttäytymisen ymmärtämiseen ja traumojen läpikäyntiin. Interventiolla saatiin lisättyä sekä sijoitettujen lasten ja nuorten että työntekijöiden tietoa ja taitoa muuttaa elintottumuksiaan terveellisemmäksi
A Qualitative Exploration of Coordinators' and Carers' Perceptions of the Healthy Eating, Active Living (HEAL) Programme in Residential Care	Cox, R., Skouteris, H., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M., Watson, B., Fredrickson, J., Jones, A. D., Omerogullari, S., Stanton, K., Bromfield, L. & Hardy, L. L. Australia	Child Abuse Review 2018	Laadullinen tutkimus Tutkittiin työntekijöiden kokemuksia HEAL-intervention toteutumisesta kentällä Puolistrukturoidut haastattelut työntekijöille (n=17) ja ohjelman koordinaattoreille (n=10)	Työntekijät kokivat intervention lisänneen tietoa terveellisempien valintojen puolesta sekä työntekijöiden että lasten ja nuorten osalta. Elintapojen koettiin myös muuttuneen paremmiksi intervention myötä.

	Applied Social Sciences Index & Abstracts (ASSIA)			
Developing evidence-informed principles for trauma-aware pedagogies in physical education	Quarmby, T., Sandford, R., Green, R., Hooper, O. & Avery, J. Australia ERIC	Physical education and sport pedagogy 2022	Katsaus traumatietoisuuden lisäämisen menetelmiin	Tavoitteena lisätä opettajien ymmärrystä trauman vaikutuksista lapselle tai nuorelle. Traumatietoiseen ympäristöön kuuluu turvallinen ja hyvinvoiva ympäristö, rutiinit ja johdonmukaisuus, positiiviset kokemukset yhteenkuuluvuudesta, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen vahvistaminen sekä vahvuuksien ja itsetuottamuksen vahvistamista
Attitudes and Preferences of Children Living in Orphanage Towards Physical Education Lessons	Bendíková, E. & Nemček, D. Slovakia ERIC	European Journal of Contemporary Education 2017	Määrällinen tutkimus Kyselylomakkeen avulla tutkittiin orpokodissa asuvien lasten ja nuorten kokemuksia ja asenteita koululiikuntaa kohtaan (n=50)	Tutkimuksessa korostui joukkueurheilun merkitys ja oppilaiden halu olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ilmapiiri, jossa orpokodeissa asuvat lapset ja nuoret ovat osa muuta porukkaa ja ovat tasavertaisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa parantaa heidän hyvinvointiaan
Physical education, school sport and looked-after-children: Health, wellbeing and educational engagement	O'Donnell, C., Sandford, R., Parker, A. Englanti ERIC	Sport, Education and Society 2019	Laadullinen tutkimus Tutkittiin kodin ulkopuolelle sijoitettujen ja sijoitettuna olleiden (n=10) kokemuksia koululiikunnasta. Lisäksi tutkimuksessa haastateltiin koululiikunnan opettajia.	Koululiikuntaan osallistumisen ja koulunkäynnin esteeksi nousi tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten haastava käyttäytyminen. Kokemus omasta hyvinvoinnista vaikutti liikkumiseen. Jaettua tietoa sijoitettujen lasten ja nuorten käyttäytymisestä tulee lisätä opettajille. Myös ymmärrystä käyttäytymisen taustalla olevista tekijöistä tulee lisätä.



TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Tiedote tutkimuksesta: Lastensuojelulaitoksessa asuvien lasten ja nuorten liikkuminen ja liikkumisen esteet – työntekijöiden käsityksinä

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan lastensuojelulaitosten työntekijöiden käsityksiä lastensuojelulaitoksessa asuvien lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä. Sinua pyydetään tutkimukseen, koska olet toiminut vähintään 6 kuukautta yhtäjaksoisesti lastensuojelulaitoksen työntekijänä ja sinulla on kasvatus- tai sosiaali- ja/tai hoitoalan koulutus.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista.

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia. Keskeyttäessäsi

tai peruuttaessasi suostumuksesi henkilötietojesi käsittelyyn, sinusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

1. Tutkimuksen kulku

Tutkimus sisältää yhden noin 30-40 minuuttia kestävä haastattelun liittyen tutkimusaiheeseen. Haastattelu tallennetaan ja sitä käytetään tutkimustarkoituksessa siihen saakka, kunnes pro gradu tutkielma on valmis. Tämän jälkeen haastatteluaineisto hävitetään. Tutkimuksessa kysytään avoimen haastattelun avulla

käsityksiäsi lastensuojelulaitoksessa asuvien lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä. Lisäksi tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita työntekijöiden osaamisen kokemuksesta liittyen lastensuojelulaitoksessa tapahtuviin liikkumiseen liittyviin tilanteisiin.

2.Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt

Tutkimuksen avulla pyritään kuvaamaan lastensuojelulaitoksessa asuvien lasten ja nuorten liikkumista ja liikkumisen esteitä sekä lisäämään liikunnan edistämistä osana lastensuojelutyötä.

3.Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset

Tutkimustulokset julkaistaan Pro-gradu tutkielmassa. Tutkija esittelee Pro-gradun tulokset keväällä liikuntatieteiden tieteen päivässä Jyväskylän yliopistossa. Tutkimuksen tuloksista tiedotetaan sähköpostitse myös tutkimukseen osallistuneita. Tutkimukseen osallistuneita ei voi tunnistaa tuloksista tai julkaisuista.

4.Yhteystiedot

Nora Vikki, (tutkijan sähköpostiosoite)



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIETOSUOJAILMOITUS

Olet osallistumassa tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojailmoituksessa sinulle kerrotaan henkilötietojesi käsittelystä osana tutkimusta. Sinulla on lain mukaan oikeus saada nämä tiedot.

1. Rekisterinpitäjä(t)

Rekisterinpitäjä vastaa henkilötietojen käsittelyn lainmukaisuudesta tutkimuksessa.

Tutkija: Nora Vikki (rekisterinpitäjä ja tutkimuksen toteuttaja) [tutkijan sähköpostiosoite].

Tutkimuksen ohjaaja: Sami Kokko, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto liikuntatieteellinen tiedekunta [sähköpostiosoite].

Henkilötietoja tutkimuksessa käsittelevät tutkimusryhmän jäsenet: Tutkija Nora Vikki

2. Henkilötietojen käsittelijä(t)

Henkilötietojen käsittelijällä tarkoitetaan tahoja, jotka käsittelevät henkilötietoja rekisterinpitäjän lukuun ja sen antamien ohjeiden mukaisesti. Henkilötietojen käsittelijän kanssa on laadittava tietojenkäsittelysopimus. Tässä tutkimuksessa henkilötietojen käsittelijöitä ovat:

Nora Vikki ja Sami Kokko

3. Henkilötietojen muu luovuttaminen tutkimuksen aikana

Tietojasi käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

4. Tutkimuksessa [lisää tutkimuksen nimi] käsiteltävät henkilötiedot

Henkilötietojasi käsitellään tiedotteessa kuvattua tutkimustarkoitusta varten.

Tutkimuksessa Sinusta kerätään seuraavia henkilötietoja [nimi, sähköpostiosoite, äänitallenne, haastattelumuistiinpanot]. Tietojen kerääminen perustuu tutkimussuunnitelmaan.

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

Kaikki tutkittavat ovat täysi-ikäisiä, yli 15 vuotiaita

5. Henkilötietojen käsittelyn oikeudellinen peruste tieteellisessä tutkimuksessa

- Yleisen edun mukainen tieteellinen tutkimus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.e, erityiset henkilötietoryhmät 9.2.j)
- Tutkittavan suostumus (tietosuoja-asetuksen artikla 6.1.a, erityiset henkilötietoryhmät 9.2.a)

6. Henkilötietojen siirto EU/ETA ulkopuolelle

Tutkimuksessa tietojasi ei siirretä EU/ETA -alueen ulkopuolelle.

7. Henkilötietojen suojaaminen

Henkilötietojen käsittely tässä tutkimuksessa perustuu asianmukaiseen tutkimussuunnitelmaan ja tutkimuksella on vastuuhenkilö. Tutkimuksen rekisteriin tallennetaan vain tutkimuksen tarkoituksen kannalta välttämättömiä tietoja.

Tunnistettavuuden poistaminen

- Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja).
- Suorat tunnistetiedot poistetaan suojatoimena aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja).
- Suoria tunnistetietoja ei kerätä, rekisteröity voi olla aineistosta ainoastaan välillisesti tunnistettavissa eli jos aineistoa yhdistettäisiin muualta saataviin tietoihin ja niiden avulla pyrittäisiin tunnistamaan rekisteröity.
- Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

Tutkimuksessa käsiteltävät henkilötiedot suojataan

- käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)
- muulla tavoin, miten:

Tutkimuksesta on tehty **erillinen tietosuojan vaikutustentarvio**

- Kyllä Ei, koska tämän tutkimuksen vastuullinen johtaja on tarkastanut, ettei vaikutustentarviointi ole pakollinen.

Tutkijat ovat suorittaneet tietosuoja ja tietoturvakoulutukset

- Kyllä

8. HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY TUTKIMUKSEN PÄÄTTYMISEN JÄLKEEN

Tutkimusrekisteri hävitetään tutkimuksen päätyttyä arviolta 01.2024 mennessä

9. Rekisteröidyn oikeudet

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettun käsittelyn lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa. Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos se on mahdollista ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin rekisterinpitäjä ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti. Oikeuksista voidaan poiketa myös jos rekisteröityä ei pystytä tai ei enää pystytä tunnistamaan.

Profilointi ja automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa henkilötietojasi ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon. Tutkimuksessa henkilötietojen käsittelyn tarkoituksena ei ole henkilökohtaisten ominaisuuksiesi arviointi, ts. profilointi vaan henkilötietojasi ja ominaisuuksia arvioidaan laajemman tieteellisen tutkimuksen näkökulmasta.

Rekisteröidyn oikeuksien toteuttaminen

Jos sinulla on kysyttävää rekisteröidyn oikeuksista, voit olla yhteydessä yliopiston tietosuojavastaavaan. Kaikki oikeuksien toteuttamista koskevat pyynnöt toimitetaan Jyväskylän yliopiston kirjaamoon. Kirjaamo ja arkisto, PL 35 (C), 40014 Jyväskylän yliopisto, puh. 040 805 3472, e-mail: kirjaamo(at)jyu.fi. Käyntiosoite: Seminaarinkatu 15 C-rakennus (Yliopiston päärakennus, 1. krs), huone C 140.

Tietoturvaloukkauksesta tai sen epäilystä ilmoittaminen Jyväskylän yliopistolle

<https://www.jyu.fi/fi/yliopisto/tietosuojailmoitus/ilmoita-tietoturvaloukkauksesta>

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuojasetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

Tietosuojavaltuutetun toimiston ajantasaiset yhteystiedot: <https://tietosuoja.fi/etusivu>

LIITE 5. Kutsu tutkimukseen

Hei,

Etsin haastateltavia tutkimukseen, joka käsittelee *työntekijöiden käsityksiä lastensuojelulaitoksissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä*.

Liikkumisella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisen lisäksi arkiliikkumiseen liittyvää fyysistä aktiivisuutta. Tutkimus kuuluu pro gradu -tutkielmaan, jota teen tällä hetkellä osana Jyväskylän yliopiston terveystieteiden maisteriohjelman.

Sovit haastateltavaksi, mikäli sinulla on kasvatusta tai sosiaali- ja/tai hoitoalan koulutus ja olet työskennellyt nuorisokodissa yhtäjaksoisesti vähintään 6 kuukautta. Haastattelu kestää noin 30-40 minuuttia. Haastattelu voidaan järjestää sinulle sopivana ajankohtana, esimerkiksi oman työpäiväsi jälkeen. Haastattelu on tarkoitettu toteutettavaksi tutkittavan työpaikalla, rauhallisessa ja äänieristetyssä tilassa.

Haastattelussa olen kiinnostunut kuulemaan käsityksiäsi lastensuojelulaitoksissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä. Lisäksi olen kiinnostunut osaamiskokemuksestasi lastensuojelulaitoksessa tapahtuvissa liikkumistilanteissa. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Liitteenä tutkimustiedote sekä tietosuojailmoitus.

Jos kiinnostuit, ota minuun yhteyttä puhelimitse tai sähköpostin välityksellä (sähköpostiosoite), (puhelinnumero)

Mukavaa alkanutta vuotta toivottaen,

Nora Vikki



LIITE 6. Suostumuslomake

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Suostumus tieteelliseen tutkimukseen osallistumisesta

”Lastensuojelulaitoksissa asuvien lasten ja nuorten liikkuminen ja liikkumisen esteet – työntekijöiden käsityksinä”

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä siinä. Olen nähnyt tiedotteen tutkimuksesta ja tietosuojailmoituksen ja saanut tarvittavat tiedot henkilötietojen käsittelystä.

Olen ymmärtänyt, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa ilmoittaa, etten enää halua osallistua tutkimukseen. Siihen asti kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan/ei voida edelleen hyödyntää tutkimuksessa.

Ymmärrän, että haastattelu tallennetaan ja sitä käytetään tutkimustarkoituksessa siihen saakka, kunnes pro gradu tutkielma on valmis. Tämän jälkeen haastatteluaineisto hävitetään. Haastattelussa ei kerätä suoria tunnistetietoja.

Olen ymmärtänyt saamani tiedot ja haluan osallistua tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä

Lisätietoja antaa

Yhteystiedot: Nora Vikki (sähköpostiosoite)

LIITE 7. Haastattelurunko

Olen lähettänyt sinulle tutkimukseen liittyvän kirjallisen tiedotteen.

Onko sinulla kysyttävää tiedotteesta?

Käytän haastattelumenetelmänä avointa haastattelumenetelmää, jonka tarkoituksena on selvittää käsityksiäsi lastensuojelulaitoksissa, tässä tapauksessa nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisesta ja liikkumisen esteistä. Olen kiinnostunut myös osaamiskokemuksistasi liittyen nuorisokodissa tapahtuviin liikkumistilanteisiin. Tässä haastattelussa liikkumisella tarkoitetaan sekä liikunnan harrastamista esim. joukkueessa, kuntosalilla että myös arkiaktiivisuutta, kuten koulumatkoilla liikkumista.

Haastattelu tullaan äänittämään ääninauhurilla. Tämän jälkeen haastattelu litteroidaan, analysoidaan, raportoidaan pro gradu -tutkielmassa ja tutkielman jälkeen aineisto hävitetään.

Haastattelussa pyydän sinua kuvailemaan ja selittämään mahdollisimman tarkasti käsityksiäsi ja kokemuksiasi aiheesta, josta keskustelemme. Saatan pyytää sinua tarkentamaan tai kertomaan konkreettisia esimerkkejä tutkimusaiheesta tai tarvittaessa pyydän sinua palaamaan aikaisemmin toistamaasi asiaan. Pyydän sinua olemaan käyttämättä organisaatioiden tai henkilöiden nimiä haastattelussa.

Haastattelun kysymykset on jaoteltu pääkysymyksiin ja mukana on tarkentavia kysymyksiä. Sinulla on oikeus keskeyttää haastattelu milloin tahansa. Onko sinulla kysyttävää?

Ennen kuin aloitamme haastattelun, voisitko kertoa minkä tai mitä tutkintoja olet suorittanut?

Entä kuinka pitkä kokemus sinulla on lastensuojelulaitostyöstä yleensä?

Entä tässä nuorisokodissa?

Pääkysymys:

Kerrotko mahdollisimman yksityiskohtaisesti kuvaillen, millainen käsitys sinulla on lasten ja nuorten liikkumisesta nuorisokodissa?

(Voisitko palauttaa mieleesi konkreettisen tilanteen, jossa sinulle muodostui jonkinlainen käsitys lapsen tai nuoren liikkumisesta?)

Apukysymykset:

3. Minkä verran lapset ja nuoret nuorisokodissa käsityksesi mukaan liikkuvat?

4. Millä tavoin he käsityksesi mukaan liikkuvat?

5. Kuinka moni nuorisokodissa asuvista lapsista ja nuorista liikkuu käsityksesi mukaan omaehtoisesti?

6. Millaisia eroja nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisessa on mielestäsi vapaapäivien/loma-aikojen ja koulupäivien välillä?

Pääkysymys:

7. Voisitko kuvailla mahdollisimman tarkasti käsityksiäsi siitä, mitkä tekijät estävät lapsen tai nuoren liikkumista?

Voitko palauttaa mieleesi konkreettisen tilanteen, jossa sinulle muodostui jonkinlainen käsitys siitä, miksi nuorisokodissa asuva lapsi tai nuori ei juuri liiku?

Apukysymykset:

8. Korostuuko käsityksesi mukaan jokin erityinen syy, miksi nuorisokodissa asuva lapsi tai nuori ei liiku?

9. Onko käsityksesi mukaan lasten ja nuorten välillä nähtävissä eroja sille, miksi liikkumista ei tapahdu?

10. Miten käsityksesi mukaan liikkumista vähentävät tekijät ovat muuttuneet sinä aikana, kun olet työskennellyt alalla? (Onko jokin tekijä/jotkin tekijät, mitkä ovat vaikuttaneet liikkumista vähentävästi tai lisäävästi, sinä aikana, kun olet työskennellyt alalla?)

Pääkysymys:

11. Miten kuvailisit omaa osaamistasi nuorisokodissa asuvien lasten ja nuorten liikkumisen suhteen oman koulutuksesi sekä kokemuksesi kautta?

12. Kuinka helppona tai vaikeana koet erilaisten liikkumisen esteiden havainnoimisen? Jos koet sen vaikeaksi – miksi?

13. Pyri palauttamaan mieleesi tilanne, jossa lapsi tai nuori ei halunnut liikkua - Millä tavoin tuit liikkumattoman lapsen tai nuoren liikkumista?

Minulla ei ole muuta kysyttävää. Tuleeko sinulle vielä jotain mieleen, mitä haluaisit lisätä tai tarkentaa ennen haastattelun päättämistä?

Onko sinulla muuta kysyttävää?

Kiitos osallistumisestasi haastatteluun!

LIITE 8. Miellekartta aiheen valinnasta

