



# MIELELLÄN LIIKKUMASSA

MALLINNUKSEN OPIKSELIJOIDEN  
LIIKKUMISTA JA  
KOKONAISVALTAISTA  
HYVINVOINTIA EDISTÄVÄSTÄ  
RYHMÄSTÄ



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



NYYTI RY

jamk.fi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Mallinnuksen tekijät:

Tiia Knaapi, Liikunnanohjaaja / AMK

Annina Lindberg, Nyyti ry

Leena Tuuttila, Nyyti ry

Mallinnus on Nyyti ry:n toimittama.

Helsinki 2018.



Vapaasti hyödynnettävissä lähde mainiten.

# SISÄLLYS

JOHDANTO.....	4
TYÖVAIHEET.....	6
1. SUUNNITTELU .....	6
2. MARKKINOINTI.....	12
3. TOTEUTUS .....	13
4. ARVIOINTI- JA RAPORTOINTIVAIHE .....	19
LISÄTIETOA .....	21
LÄHTEITÄ .....	22
LIITE 1 AIKATAULU .....	23
LIITE 2 MARKKINOINTIMAINOS .....	24
LIITE 3 ESIMERKKEJÄ ALUSTUKSISTA .....	255
LIITE 4 OMAA LIIKKUMISTA KOSKEVA KYSELY.....	257
LIITE 5 RYHMÄN PELISÄÄNNÖT.....	30

## JOHDANTO

Liikkumisella tiedetään olevan merkittävä vaikutus terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (THL, 2013). Oppilaitokset ovat merkittävässä asemassa nuorten aikuisten liikuttamisessa. Suuri osa nuorista liikkuu terveytensä kannalta aivan liian vähän, sillä istumista kertyy opiskelijoilla arkisin keskimäärin 11 tuntia ja vain 30% liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Oppilaitokset kaipaavat myös keinoja opiskelijoiden liikuttamiseksi (OLL 2017).

Tämä mallinnus on suunnattu oppilaitosten eri toimijoille opiskelijoiden liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Mallinuksen eri osia voidaan hyödyntää osana koulujen moniammatillista palveluketjua. Mallinnusta voivat hyödyntää esimerkiksi liikuntatutorit sekä liikkumisesta ja hyvinvoinnista vastaavat ammattilaiset.

Mallinnuksessa kuvatut käytänteet ja konkreettiset esimerkit perustuvat Mielellään liikkumassa -hankkeeseen. Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen yhdistys Nyyti ry toimi hankkeessa päätoteuttajana ja yhteistyökumppaneina olivat Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu sekä Jyväskylän korkeakoululiikunta. Hanke toteutettiin Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES:n Kunnossa kaiken ikää -ohjelman rahoituksella.

Hanke toteutettiin Mielellään liikkumassa -ryhmänä 16.10–8.12.2017 Jyväskylässä. Ryhmä suunnattiin korkeakouluopiskelijoille ja se perustui verkkovertaistukiryhmään sekä kasvokkaisiin liikkumistapaamisiin. Vertaistuki oli keskeisessä roolissa sekä verkkoryhmässä että liikkumistapaamisilla, ja sillä pyrittiin tukemaan opiskelijoiden sosiaalisia ja psyykkisiä voimavaroja oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Mielellään liikkumassa -ryhmä toteutettiin voimavaralähtöisen ja ratkaisukeskeisen työskentelyotteen avulla.

Ryhmätoiminnalle asetettiin useita eri tavoitteita. Kasvokkaisilla liikkumistapaamisilla opiskelijoille haluttiin tarjota vertaistuellinen ja turvallinen ympäristö toteuttaa liikkumista. Liikkumistapaamisilla pyrittiin myös vaikuttamaan osallistujien omiin käsityksiin itsestään liikkujana. Erityisen tärkeää oli vahvistaa heidän ajatuksiaan omasta pystyvyydestään liikkumiseen paitsi ryhmän aikana, myös sen jälkeenkin. Parhaimmillaan ryhmän kautta löytyisi juuri se itselle ominainen tapa liikkua. Tapaamisilla pyrittiin myös kerryttämään viikoittaista fyysistä aktiivisuutta liikuntasuosituksia silmällä pitäen sekä tutustuttaa opiskelijoita Jyväskylän Korkeakoululiikunnan (KKL) tarjoamiin liikuntapalveluihin. Kyseiset palvelut toimisivat liikkumista sisältävän elämäntavan jatkumona ryhmätoiminnan päätyttyä.

Ryhmätoimintaan kuului myös verkkovertaistukiryhmä, joka toteutettiin salaisena ryhmänä Facebookissa. Verkkovertaistukiryhmässä korostettiin vertaistuellisuutta ja käsiteltiin terveystyöskäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Näitä terveystyöskäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä käsiteltiin verkkovertaistukiryhmässä viikoittain vaihtuvien alustusten avulla, jotka ryhmän ohjaajat olivat suunnitelleet valmiiksi. Alustusten jälkeen ryhmässä käytiin keskustelua viikon aiheesta, tsemppattiin ja kannustettiin sekä tehtiin viikon aiheeseen liittyviä tehtäviä.

Mielellään liikkumassa –ryhmän keskeiset tavoitteet toteutuivat, sillä ryhmän lopussa osallistujille lähetetty kysely osoitti, että suurin osa opiskelijoista onnistui lisäämään oman näköistä liikkumista arjessaan ryhmätoiminnan päätyttyä. Kysely osoitti myös, että suurin osa (80%) kyselyyn vastanneista arvioi ryhmän hyväksi tai erittäin hyväksi.

Tämänkaltaisella vertaisuuteen perustuvalle ryhmätoiminnalle on selkeästi paikkansa opiskelijoiden liikkumisen tukemisessa ja edistämisessä. Jo pelkästään tunne siitä, että ei ole ainoa, jolle liikkumisen sovittaminen osaksi muuta opiskeluarkea on vaikeaa, voi auttaa. Tämän lisäksi vertaisryhmässä voi saada paljon sellaista tukea, tsemppausta ja rohkaisua, jota ei muuten tulisi saaneeksi.

Tämän ryhmän erityinen anti oli myös siinä, että liikkumista tarkasteltiin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämäntilannetta, jolloin voidaan ymmärtää paremmin todellisia syitä vähäisen liikkumisen taustalla. Tällöin yksilöitä voidaan tukea ja rohkaista juuri niissä asioissa, joissa he sitä kaipaavat. Toisaalta kokonaisvaltainen perspektiivi auttaa myös hahmottamaan sitä, miten muut hyvinvoinnin osa-alueet (esimerkiksi itsetunto, tunteet, vuorovaikutustaidot, stressinhallinta, ravitsemus, lepo) voivat vaikuttaa omaan liikkumiseen ja toisaalta, miten liikkumisella voidaan vaikuttaa muihin hyvinvoinnin osasiin.

Mallinnuksessa kuvataan seuraavaksi Mielellään liikkumassa –hankkeen työvaiheita sekä esimerkkejä toiminnan toteuttamisesta. Näitä käytänteitä ja esimerkkejä on hyvä soveltaa aina kohdejoukon ja tilanteen mukaan sekä muokata oman ryhmän kannalta parhaimmaksi.

# TYÖVAIHEET

Mielellään liikkumassa –ryhmän toteutus perustui neljään työvaiheeseen:

1. SUUNNITTELU
2. MARKKINOINTI
3. TOTEUTUS
4. ARVIOINTI JA RAPORTOINTI

Seuraavaksi käydään läpi eri vaiheisiin liittyviä asioita ja esimerkkejä, miten kyseiset asiat ratkaistiin Mielellään liikkumassa –ryhmässä.

## 1. SUUNNITTELU

Suunnitteluvaiheessa on hyvä miettiä kenelle, miksi ja millä tavalla ryhmätoiminta toteutetaan sekä ketkä toimintaa toteuttavat. Näiden tarkastelu suunnitteluvaiheessa helpottaa markkinointia ja toiminnan toteuttamista.



### Tavoitteet

Mitä toiminnalla halutaan saavuttaa? Mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja miksi? Miten tavoitteisiin päästään? Mistä tekijöistä tavoite koostuu ja voiko niitä mitata? Tavoitteiden toteutumisen todentamiseksi on hyvä miettiä keinoja, joilla tavoitteen toteutumista mitataan.

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmällä haluttiin edistää vähän liikkuvien korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu opiskelijoiden psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista voimavaroista. Hyvinvointia pyrittiin edistämään verkkovertaistukiryhmässä sekä kasvokkaisilla liikkumistapaamisilla.*

*Tavoitteena oli vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden liikkumiseen ja hyvinvointiin ryhmän aikana sekä antaa eväitä liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi tulevaisuudessa. Tavoitteiden toteutumisen arvioimiseksi kehitettiin liikkumista koskeva kyselymittaristo, johon ryhmäläisiä pyydettiin vastaamaan ryhmän alussa, heti ryhmän päätyttyä sekä kaksi kuukautta ryhmän päättymisestä.*



## Kohderyhmä

Kenellä toiminta suunnataan? Minkä kokoiselle ryhmälle? Kannattaa myös miettiä, kuinka ryhmän koko vaikuttaa ryhmädynamiikkaan.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmään otettiin mukaan 20 opiskelijaa, jolla myös ennakoitiin sitä todennäköisyyttä, että osa opiskelijoista saattaa tippua ryhmän aikana ryhmätoiminnasta pois. Loppujen lopuksi Mielellään liikkumassa –ryhmä koostui 10–13 aktiivisesta jäsenestä. Tämän kokoisessa ryhmässä nähtiin hyvä koheesio ja ryhmähenki. Ryhmään pystyivät osallistumaan sekä Jyväskylän yliopiston että Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat.



## Ryhmän nimi

Ryhmän nimen on hyvä olla sellainen, että se puhuttelee juuri haluttua kohderyhmää. Nimen tulee olla myös mieleenpainuva ja erottuva.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän nimeksi haluttiin ryhmän luonnetta kuvaava. Nimellä haluttiin myös viitata liikkumiseen, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja mielenterveyttä. Nimen haluttiin puhuttelevan opiskelijoita, jotka eivät ole aikaisemmin liikkuneet tai liikkuminen on hiljalleen jäänyt pois arjesta ja sen aloittaminen uudelleen tuntuu hankalalta.



## Ohjaajat ja yhteistyö

Ketkä ohjaavat toimintaa? Millaista osaamista toiminnan toteuttaminen edellyttää? Voisiko toiminnassa hyödyntää moniammatillisuutta ja yhteistyökumppaneita? Millaisista osaajista moniammatillinen työryhmä koostuisi, millainen osaaminen toisi lisäarvoa toiminnalle?

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmä toteutettiin Nyyti ry:n toimesta. Ryhmän toteuttaminen edellytti hyvinvoinnin ja liikunta–alan osaajia, joilla oli kykyä toimia myös verkkoympäristössä. Ryhmä toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun sekä Jyväskylän Korkeakoululiikunnan kanssa. Työryhmä koostettiin eri alojen ammattilaisista, kun mukana oli terveys- ja päihdetyön lehtori, liikuntatieteiden maisteri, liikunnanohjaaja, Nyyti ry:stä suunnittelija ja kehittämiskoordinaattori.



## Ryhmän kesto ja ajankohta

Kuinka kauan ryhmätoiminta kestää? Onko asioita, jotka olisi hyvä huomioida ryhmätoiminnan toteuttamisen ajankohtaa valittaessa? Voisiko ryhmätoiminnan kestolla ja tapaamisten määrällä vaikuttaa ryhmätoiminnan vaikuttavuuteen?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmä kesti 8 viikkoa, johon sisällytettiin toimintaa verkkovertaistukiryhmässä sekä liikkumistapaamisten merkeissä. Hyvinvoinnin edistämiseksi valittiin 7 teemakokonaisuutta, joita ryhmätoiminnan aikana käsiteltiin. Tämä määritteli osaltaan ryhmätoiminnan kestoja, kun tutustumisviikon jälkeen yhtä aihealuetta käsiteltiin yhden viikon. Liikkumistapaamisia järjestettiin 1–2 kertaa viikossa 7 viikon ajan. Tuon ajan katsottiin olevan sopiva oman mieluisan liikkumismuodon löytymiseen ja tutustumiseen Korkeakoululiikunnan palveluihin opintojen ohella.*

*Ajankohtaan vaikutti opiskelijoiden vuosittainen syysloma ja joululoma. Ryhmä haluttiin toteuttaa näiden lomien välissä.*



## Työskentelymenetelmät

Mitä työskentelyotteita ja –menetelmiä ryhmätoiminnassa käytetään? Mitkä menetelmät ovat osoittautuneet toimiviksi aikaisempien kokemusten perusteella? Mitä toiminnallisia elementtejä ryhmässä käytetään?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmässä käytettiin voimavara- ja ratkaisukeskeistä työskentelyotetta sekä opiskelijoille lähetetyssä kyselyssä The Health Action Process Approach (HAPA) terveystyöskentelyä tukevaa muutosmallia. Taustalla vaikuttivat myös NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI® materiaalit, joissa käsitellään erilaisia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, elämäntaitoihin ja mielenterveyteen liittyviä teemoja.*

*Työskentelymenetelmiksi valittiin verkossa toteutettava vertaistukiryhmä ja kasvokkaiset liikkumistapaamiset. Mielellään liikkumassa –ryhmässä haluttiin kokeilla muista vastaavista interventioista poiketen verkkovertaistukiryhmän ja kasvokkaisten liikkumistapaamisten yhdistämistä sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulman soveltamista liikkumisen edistämiseksi.*





## Teemojen valinta

Millaisia teemoja ryhmässä käsitellään ja miten? Voisiko teemoja hyödyntää myös muissa ryhmään liittyvissä toiminnallisissa elementeissä?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän teemat koostettiin opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tueksi ja teemojen valinnassa vaikuttivat mm. aiemmin mainitun Elämäntaitokurssin materiaalit. Teemoja pyrittiin tuomaan verkkovertaistukiryhmään sekä kasvokkaisille liikkumistapaamisille, jotka näkyivät opiskelijoille jaettavassa ryhmän aikataulussa (liite 1). Verkkovertaistukiryhmässä teemat tuotiin esille viikoittain vaihtuvien alustusten avulla. Alustukset johdattelivat opiskelijoita teemojen mukaiseen aiheeseen, joiden käsittelyä jatkettiin viikon aikana yhteisten keskustelujen, kommentoinnin ja tehtävien tekemisen muodossa. Esimerkkejä alustuksista, joita löytyy liitteestä 3.*

Ryhmässä käsitellyt teemat:

*Viikko 1: Esittäytymistä ja ryhmään tutustumista*

*Viikko 2: Millainen on mun tapa liikkua? Kasvokkaiset tapaamiset: Ulkoilua ja hyvää seuraa*

*Viikko 3: Oma elämä, oma arki – mitkä ovat mulle tärkeitä juttuja? Kasvokkaiset tapaamiset: Leppoisaa pelailua hyvässä hengessä*

*Viikko 4: Missä mä haluan liikkua? Kasvokkaiset tapaamiset: Tutustutaan yhdessä kuntosalin toimintaan*

*Viikko 5: Mitä tehdä, kun ei vaan jaksa? Kasvokkaiset tapaamiset: Kehonhuollon keinot oman jaksamisen tukena*

*Viikko 6: Miltä liikkuminen / liikkumattomuus tuntuu? Kasvokkaiset tapaamiset: Elämyksiä ja liikkuvuutta omaa kehoa kuunnellen*

*Viikko 7: Vinkkejä liikkumiseen Kasvokkaiset tapaamiset: Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista*

*Viikko 8: Ryhmän jälkeinen elämä: liikkuminen osana opiskeluarkea Kasvokkaiset tapaamiset: Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista*



## Verkkoalusta

Mitä verkkoalustaa olisi hyvä käyttää? Mikä alusta sopii ryhmälle parhaiten? Millaisia ominaisuuksia verkkototeutukselta toivotaan? Onko kyseisellä ryhmällä jo käytössään joku alusta, jota voisi hyödyntää ryhmän toteutuksessa? Voiko käytössä olla useampi verkkoalusta ja –sovellus?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa -ryhmän verkkovertaistukiryhmä toteutettiin salaisena Facebook -ryhmänä. Facebook on nuorten aikuisten ja opiskelijoiden suosima palvelin, jossa tulee muutoinkin vietettyä aikaa. Tämän takia ryhmän toimintaan oli vaivatonta osallistua, kun ei tarvitse kirjautua erikseen joillekin erillisille sivustoille. Facebook on helppokäyttöinen ja sopi hyvin tämän verkkovertaistukiryhmän tarpeisiin. Ryhmä tehtiin valmiiksi ohjaajien toimesta ennen ryhmän alkamista. Ohjaajat kutsuivat opiskelijat ryhmään sähköpostiosoitteiden avulla. Ongelmatilanteissa opiskelijoille lähetettiin kaveripyyntö ja sen jälkeen kutsu.*

*Facebookin lisäksi ryhmän kesken käytettiin Whatsapp -ryhmää, jolla mahdollistettiin nopean ja matalan kynnyksen viestintä ohjaajan ja opiskelijoiden kesken.*



### **Osallistujien tunnistettavuus**

Voivatko opiskelijat osallistua ryhmään anonyymisti vai edellyttääkö ryhmään osallistuminen omaa nimeä ja kasvoja?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa -ryhmään osallistuminen edellytti Facebook profiilia. Profiilin pystyy luomaan halutessaan myös anonyymisti, ilman kasvokuvaa. Ryhmän aihepiirin katsottiin olevan sellainen, että osallistujien tunnistettavuus ei välttämättä tuota esteitä ryhmään osallistumiselle. Tässä ryhmässä osallistuminen kasvokkaisille liikkumiskerroilla vaati luonnollisesti osallistumista omalla nimellä ja kasvoilla.*



### **Kasvokkaiset liikkumistapaamiset**

Millaiset kasvokkaiset tapaamiset palvelevat ryhmää? Mitkä ajat olisivat sopivia tapaamisille?

**Esimerkiksi:** Kasvokkaiset liikkumistapaamiset haluttiin toteuttaa opiskelijoiden tarpeet huomioiden. Opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus kokeilla erilaisia liikkumismuotoja oman mieluisan tavan löytymiseksi.

Opiskelijoille lähetettiin ennen ryhmän alkua kysely, jossa kartoitettiin liikkumistaustaa sekä toiveita ryhmän liikkumistapaamisille. Liikkumistapaamisille tehtiin alustava aikataulu opiskelijoiden toiveiden pohjalta. Ryhmän aikana opiskelijoille annettiin mahdollisuus vaikuttaa viimeisten viikkojen liikkumistapaamisiin.

Liikkumistapaamisilla liikuttiin luonnossa sekä Korkeakoululiikunnan tiloissa ja tunneilla yhdessä. Nämä tilat ja tunnit toimivat jatkumona liikkumisessa ryhmätoiminnan jälkeen. Ryhmän kanssa tutustuttiin myös käytännön asioihin liikkumistiloissa (esimerkiksi missä ovat pukuhuoneet, mitä reittiä pitkin kannatta kulkea jne.), jotta käytännöt olisivat mahdollisimman tuttuja ryhmän jälkeen.



## Arvioinnin suunnittelu

Kuinka toimintaa arvioidaan? Mitkä ovat selkeästi mitattavia tekijöitä? Millä näitä tekijöitä voidaan mitata?

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa -ryhmän jäsenille lähetettiin omaa liikkumista koskeva kysely (liite 4), joka lähetettiin osallistujille ryhmätoiminnan alussa, heti ryhmätoiminnan loputtua sekä kaksi kuukautta ryhmä päättyisestä. Kysely koostui kysymyksistä, jotka mittasivat eri osa-alueita arjen liikkumisesta, omasta pystyvyyden tunteesta liikkujana, suhteesta liikkumisen ylipäänsä sekä liikkumisen esteisiin liittyvistä näkemyksistä.

Liikkumista koskevien kyselyjen lisäksi ryhmän alussa kartoitettiin osallistujien odotuksia ja toiveita ryhmälle ja ryhmän päätyttyä kerättiin palautetta ryhmän onnistumisesta ja tavoitteiden toteutumisesta. Ryhmän aikana tehtiin myös seuranta Facebookissa, pitämällä lukua tykkäyksistä ja kommentteista.



## Lupa-asiakirja ja tietosuojaselosteen kirjoittaminen

Lupa-asiakirja ja tietosuojaseloste ovat asiakirjoja, jotka koskevat henkilötietojen käsittelyä. Nämä asiakirjat ovat osallistujien yksityisyyden suojaksi ja henkilötietojen käsittelyyn. Näitä asioita on hyvä pohtia jo ennakkoon valmiiksi.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmässä noudatettiin [Nyyti ry:n tietosuojaselosteen](#) mukaisia periaatteita. Osallistujilta pyydettiin erillistä lupaa siihen, että heidän kyselyvastauksiaan käytetään ryhmästä raportoimiseen ja ryhmän pohjalta tehtyyn opinnäytetyöhön.

## 2. MARKKINOINTI

Ryhmään liittyvän markkinoinnin ja mainosten tulee tukea toiminnan visiota ja tavoitetta.



### Kohderyhmän tavoittaminen

Miten ryhmää markkinoidaan, jotta tavoitetaan toivottu kohderyhmä? Millainen mainonta tehoaa toivottuun kohderyhmään?

**Esimerkiksi:** Markkinoinnilla pyrittiin tavoittamaan nimenomaan vähän liikkuvia opiskelijoita tai opiskelijoita, jotka kokevat suhteensa liikkumiseen syystä tai toisesta hankalana. Markkinointitekstit pyrittiin tekemään juuri tätä kohderyhmää puhutteleviksi. (liite 2). Lisäksi mainokseen laitettiin selkeä kuvaus siitä, millaisiin tarpeisiin ryhmä vastaa sekä ketkä voivat hakea ryhmään ja mitä ryhmä tarjoaa.



### Markkinointikanavat

Missä ja millä kanavilla ryhmää kannattaa markkinoida? Voisiko yhteistyökumppaneiden markkinointikanavia hyödyntää?

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän mainostamisessa hyödynnettiin paitsi omia viestintäkanavia, myös yhteistyökumppaneita ja heidän viestintäkanavia. Yhteistyökumppaneiden myötä mainoksella tavoitettiin myös niitä opiskelijoita, joita ei välttämättä esimerkiksi Korkeakoululiikunnan markkinointikanavien kautta olisi tavoitettu. Ryhmää mainostettiin mm. Korkeakoululiikunnan, Jamkin, Nyyti ry:n, JYY:n, HUMAK, YTHS:n sekä opiskelijajärjestöjen viestintäkanavien (sähköposti, intra, some, ilmoitustaulut ym.) sekä työryhmän henkilökohtaisten somekanavien (facebook, instagram) kautta.



## Ajankohta

Missä vaiheessa markkinointi kannattaa aloittaa? Mihin aikaan vuorokaudesta halutun kohderyhmän tavoittaa? Vaikuttaako vuodenaika kohderyhmän tavoittamiseen?

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän mainostaminen aloitettiin noin kaksi kuukautta ennen ryhmätoiminnan alkua ja ryhmään haku kuukautta ennen ryhmätoiminnan alkua. Ryhmää markkinoitiin lukukauden alussa, jolloin opiskelijat ovat usein myös valppaampia lukemaan sähköposteja ja seurailevat eri viestintäkanavia.*

### 3. TOTEUTUS

**Ennen toteutusta hoidettavia asioita:**

- Työnjaosta sopiminen ohjaajien kesken
- Digitaaliseen alustaan sekä mahdollisiin tapaamisiin liittyviin paikkoihin tutustuminen
- Ryhmärungon ja aikataulun tekeminen
- Toimintaetiketin ja yhteisten pelisääntöjen kirjoittaminen
- Lupa-asiakirjojen allekirjoittaminen

Toteutuksessa kannattaa miettiä, kuinka saa heti alusta alkaen opiskelijat innostumaan ryhmässä toimimisesta. Tutustuminen ja turvallisen ilmapiirin luominen ovat ensi sijaisen tärkeitä. Yhteiset pelisäännöt on myös hyvä käydä läpi, jotta kaikilla on turvallinen ja hyvä olla ryhmässä.

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän ensimmäinen viikko varattiin tutustumiselle. Facebook-ryhmään tehtiin esittelyjä. Ensimmäiset esittelyt tehtiin ohjaajista, joissa ohjaaja esittäytyivät rennoissa ja arkisissa tunnelmissa. Opiskelijoita kannustettiin myös tämän jälkeen esittäytymään itselleen parhaaksi näkemällään tavalla. Myös ensimmäisellä liikkumistapaamisella haluttiin edistää tutustumista ja turvallista ilmapiiriä ryhmäyttävillä leikeillä ja peleillä.*

*Turvallisen ja luotettavan ilmapiirin luomiseksi verkkoon tehtiin ohjaajien toimesta yhteiset pelisäännöt, jotka opiskelijoiden tuli kuitata hyväksytyksi ”tykkäämällä” kommentista.*



## Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän ohjaaminen on mahdollisuuksien luomista ja ryhmään tutustumista. Ohjaaminen sisältää kannustamista, kysymysten esittämistä, keskustelun herättämistä, konkreettista ohjaamista erilaisiin tehtäviin ja aktiviteetteihin, toiminnan ylläpitämistä sekä ryhmäprosessin kannattelua.

### Verkko-ohjaaminen

Verkossa ohjaajan rooli on johdatella ryhmän jäseniä viikon teemaan. Johdattelussa voi hyödyntää esimerkiksi valmiiksi tehtyjä alustuksia tai erilaisia materiaaleja hyödyntäen. Aiheeseen voi johdattaa pyytämällä opiskelijoita tutustumaan kiinnostavaan, ennalta valitun teeman mukaiseen materiaaliin/aiheeseen. Tämä voi edesauttaa aiheen käsittelyä, kun opiskelijoiden aikaisemmat kokemukset ja mielenkiinnonkohteet tulee huomioitua heti alussa.

Ohjaajan on hyvä ottaa vastuu teemojen vaihdosta ja siitä, että keskustelu pysyy asiallisena ja tarkoituksenmukaisena. Ohjaaja voi esittää kysymyksiä ja kannustaa opiskelijoita kommentoimaan ja jakamaan kokemuksiaan toisilleen viikon teemaan liittyen. Ohjaajan on tärkeää antaa opiskelijoille tilaa ryhmän keskinäiselle vuorovaikutukselle, sillä vertaistuki voi olla parasta, mitä ryhmästä voi saada.

Ohjaaja pitää myös huolen erilaisten tehtävien läpikäymisestä, mikäli tällaisia on annettu tehtäväksi teemojen tiimoilta. Ohjaaja voi kannustaa opiskelijoita jakamaan fiiliksiä ja ajatuksiaan tehtävästä.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän verkko-ohjauksessa käytettiin voimavara- ja ratkaisukeskeistä työskentelyotetta. Ohjaajien jakoivat viikon teemaan perustuvia alustuksia sekä muita teemaan liittyviä muita julkaisuja ja aineistoja. Osallistujille esitettiin avoimia kysymyksiä viikon alustuksiin liittyen ja opiskelijoita kannustettiin jakamaan mielipiteitä ja ajatuksia näistä alustuksista. Esimerkkejä alustuksista löydät liitteestä 3. Alustuksia ylipäänsä voi tehdä monella tapaa, esimerkiksi teksteinä, kuvina ja videoina.

Ohjaajat kannustivat myös vahvasti ryhmäläisiä keskinäiseen vuorovaikutukseen ja keskusteluun. Parhaimmillaan verkkoryhmä toimii silloin, kun keskustelu ei etene ohjaajalähtöisesti vaan nimenomaan kannustavaan ja tsemppaavaan vertaistukeen nojaten. Ohjaajilla oli kokonaisvastuu teemojen kannattelusta ryhmässä, ryhmäläisten aktivoinnista ja ryhmän ilmapiiristä, mutta paljon tilaa annettiin ryhmäläisten omalle vuorovaikutukselle ja ideoinnille.

## Liikkumaan ohjaaminen

Ohjaaja toimii monenlaisissa rooleissa ryhmässä, mutta erityisen tärkeää on, että hän on liikkumisen mahdollistaja. Liikkumisessa vain mielikuvitus on rajana ja esimerkiksi erilaiset pelit, ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu, ulkoilu ja uinti ovat oivia tapoja liikkua. Ohjaaja voi auttaa ryhmäläisiä tutustumaan näihin erilaisiin liikkumismuotoihin, joita he eivät välttämättä muutoin lähtisi edes testaamaan. Liikkumisen tulee tukea kokonaisvaltaista hyvinvointia ja näin ollen liikkumisen iloon ja nautintoon tulee panostaa fyysisen vasteen saamisen tavoin.

Liikkumisessa on hyvä huomioida erilaiset liikkujat ja miettiä etukäteen tapoja, joilla eriyttää ohjattavia. Tällöin jokaisella liikkumistapaamiseen osallistuvalla on mahdollisuus kokea onnistumisen tunteita. Liikkumismuodon valinnassa on hyvä kuunnella ryhmää. Suunnitteluun osallistaminen sitouttaa opiskelijoita ja tukee opiskelijoiden autonomiaa. Näin voidaan vaikuttaa liikkumisen motivaation sitä lisäten.

Liikkumistilat ja käytänteet on hyvä käydä heti ryhmätoiminnan alussa läpi, jotta osallistujat kokevat osallistumisen helpoksi ja vaivattomaksi. Ohjaaja voi koota esimerkiksi ryhmän kasaan ennen varsinaista tapaamista ja käydä tilat, pukuhuoneet, vesipisteet sekä muut liikkumiseen liittyvät olennaiset asiat läpi. Ryhmäläisiä on myös hyvä tiedottaa etukäteen välineistä ja osoittaa liikkumispaikkoja esimerkiksi kartan avulla.

Ennen kuin ryhmäläiset uskaltavat heittäytyä aktiivisiksi on tärkeää ryhmäyttää heidät keskenään. Ryhmäyttämässä erilaiset tutustumispelit/leikit ovat hyviä. Rennolla tavalla toteutetut pelit ja leikkimielinen liikkuminen toimivat muutoinkin liikkumismuotoina tapaamisilla, sillä niissä ei kohdistu yksilöön suuria paineita tai tavoitteita. Tämän kaltaisessa toiminnassa pieni ryhmäpaine voi myös osoittautua positiiviseksi ja myös aktivoida opiskelijoita liikkeelle.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmän kasvokkaiset liikkumistapaamiset toteutettiin opiskelijoiden ehdoilla voimavaralähtöistä työskentelyotteeseen tukeutuen. Osallistujille tarjottiin näiden voimavarojen puitteissa erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja rakentaa omaa pystyvyyttä liikkujana. Tapaamisilla pyrittiin löytämään liikkumisen nautinto ja innostettiin opiskelijoita kokeilemaan liikkumista oman mieluisan liikkumismuodon löytymiseksi. Tarvittaessa myös pelkälle katselemiselle annettiin lupa. Osallistujia kannustettiin käymään myös keskenään liikkumassa.

Ensimmäisillä liikkumistapaamisilla käytettiin aikaa tutustumiseen ja ryhmäyttämiseen. Ensimmäisellä tapaamisella pelattiin liikuntakimbleä sekä tutustuttiin toisiin ryhmäläisiin ja heidän erilaisiin liikkumistaustoihin. Tämän jälkeen liikkuminen ryhmässä saatiin tuntumaan mukavalta ja turvalliselta.

Korkeakoululiikunnan palveluiden käyttö mahdollistettiin jakamalla opiskelijoille liikuntatarra, joka mahdollisti pääsyn ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille syksyksi 2017. Opiskelijoiden hakemuksessa esille tulleiden toiveiden pohjalta laadittiin alustava liikkumiskalenteri ensimmäisille 5 viikolle ohjaajien toimesta hyödyntäen Korkeakoululiikunnan palveluita sekä Jyväskylän ulkoliikuntapaikkoja. Lisäksi liikkumiskertojen sisältöjä mietittiin myös sen mukaan, miten ne parhaiten tukisivat samanaikaisesti verkkoryhmässä käsiteltävää teemaa. Viimeisille 2 viikolle liikkumismuodot valittiin Facebook –äänestyksellä. Näin ryhmäläiset pääsivät itse myös vaikuttamaan liikkumiskertojen sisältöön.



## Ryhmän aktivointi

Verkkoryhmässä sekä liikkumistapaamisilla ryhmää tarvitsee usein aktivoida erilaisilla tavoilla. On hyvin yleistä, että toiminta ryhmätoiminnan alussa on aktiivisempaa kuin ryhmätoiminnan lopussa. Vireyden säilyttämiseksi ohjaaja voi kokeilla esimerkiksi leikkimielisiä kilpailuja, äänestyksiä, muistutusviestejä sekä pyytämällä välipalautetta.

### Verkkoryhmässä

Verkkoalustoilla sisältöjä voi tuottaa monella eri tavalla. Erilaiset videot, kuvat ja puhe voivat innostaa opiskelijoita tuottamaan sisältöä ja osallistumaan näkyvästi verkkoryhmän toimintaa. Ohjaaja voi pyytää opiskelijoita esimerkiksi kommentoimaan viikon aikana kahteen toisen opiskelijan kommenttiin tai jakamaan annetun tehtävän pohjalta tehdyn tuotoksen. Osallistujia on myös hyvä heti alusta asti muistuttaa ryhmään sitoutumisen tärkeydestä toiminnan alusta loppuun asti.



**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –verkkoryhmässä opiskelijoita aktivoitiin useamman kerran viikossa esittämällä kysymyksiä viikon alustukseen liittyen. Ohjaajien esittivät myös lisäkysymyksiä opiskelijoiden kommentteihin, jotka auttoivat opiskelijaa syventymään tarkemmin viikon aiheeseen ja tuomaan uusia asiayhteyksiä esiin.

Opiskelijoille jaettiin myös erilaisia lisämateriaaleja ja tehtäviä sekä ryhmän jäsenille järjestettiin kaksi live chattia, joissa porauduttiin syvällisemmin ko. viikon teemaan. Live chatit toteutettiin valittuina ajankohtina Facebookin Messengerissä, johon ohjaajat erikseen kutsuivat ryhmäläiset. Chateilla oli rajattu kesto eli ne kestivät tunnin kerrallaan ja keskustelua käytiin tuolloin läsnäolevien ryhmäläisten kesken. Ryhmässä äänestettiin parhaista ajankohdista livechateille, jotta ne sopivat mahdollisimman monen ryhmäläisen aikatauluihin.

### Liikkumistapaamisilla

On tärkeää antaa ryhmäläisten vaikuttaa siihen, millaista toimintaa kasvokkaisissa ryhmätapaamisissa toteutetaan. Erilaiset äänestykset ja avoimet keskustelut aktivoivat ja valmistavat opiskelijoita tapaamisille. Liikkumistapaamisista ohjaaja voi myös laittaa erilaisten viestintäkanavien kautta muistutusviestejä tapaamisista.

Ohjaajan tulee asettaa yksilöllisiin tavoitteisiin sopivia liikkumismuotoja ja eriyttää tapaamisilla tarvittaessa. Näin jokaisella opiskelijalla on mahdollisuus aktivoitua toimintaan sekä lisäksi kokea onnistumisia. Onnistumiset edesauttavat toimintaan aktivoitumista myös jatkossa.

**Esimerkiksi:** Liikkumistapaamisista muistuteltiin viikon aikana Whatsapp:ssa sekä Facebookissa. Opiskelijoita kannustettiin tykkäämään uusimmista liikkumispäivityksistä. Opiskelijoilta kysyttiin myös toiveita liikkumistapaamisten suhteen, joka osaltaan aktivoi opiskelijoita osallistumaan liikkumistapaamisille. Tapaamisilla opiskelijoita kannustettiin ja ”annettiin lupa” toteuttaa liikkumista erilaisilla tavoilla. Ryhmässä panostettiin ilmapiiriin, jossa jokaisella on lupa aktivoitua liikkumiseen tyylillään.



### Tilastointi

Ryhmän toimintaa kannattaa tilastoida ja seurata määrällisin mittarein heti alusta alkaen, sillä se vähentää työmäärää arviointivaiheessa. Verkkoalustuksilla käytyä keskustelua kannattaa pitää silmällä ja kirjata esimerkiksi kommenttien ja

tykkäyksien määrä. Osallistujakohtaista osallistumista ja kommentointia on myös hyvä seurata.

Tilastoinnin lisäksi ohjaajan voi olla hyvä pitää myös jonkinlaista päiväkirjaa tai raportoida vapaamuotoisesti ryhmän aikaista toimintaa. Näihin voi kirjata omia ajatuksia ja havaintoja, jotka voivat olla avuksi suunnitellessa uutta ryhmää tai kehitystoiminnassa.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmästä tilastoitiin Facebookissa tapahtuvaa kommentointia ja tykkäyksiä sekä viestintää Whatsapp:ssa. Facebookista kirjattiin opiskelijakohtaisten kommenttien määrä, joka auttaa hahmottamaan aktiivisten opiskelijoiden määrää. Tämän lisäksi kommentteja ja tykkäyksiä seurattiin viikkotasolla, jonka myötä saatiin tietoa siitä, mitkä alustukset puhuttelivat ja kiinnostivat opiskelijoita. Whatsapp:ssa tapahtuvaa viestintää tilastoitiin viikkotasolla.

## Ongelmatilanteiden kohtaaminen

Verkkoryhmässä sekä kasvokkaisissa tapaamisissa voi tulla vastaan erilaisia ongelmatilanteita. Ohjaajan on hyvä varautua näihin ennalta ja käydä läpi toimenpiteitä, joilla ongelmatilanteista selvittää. Verkkoryhmissä ongelmat saattavat liittyä esimerkiksi verkkoyhteyksiin tai ongelmiin palvelimen kanssa. Kasvokkaisilla tapaamisilla ongelmia voi ilmetä esimerkiksi tilojen, aikataulujen tai sään kanssa.

**Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa –ryhmä toteutettiin kahdella ohjaajalla. Ongelmatilanteen tullen ohjaajat pystyivät paikkaamaan toinen toisiaan. Mikäli esimerkiksi ryhmäläisellä esiintyi ongelmia chattiin liittymisessä, pystyi toinen ohjaajista auttaa ongelman ratkaisussa, samaan aikaan kun toinen ylläpiti chattia muita ryhmäläisiä varten. Ohjaajilla oli myös kaikkien ryhmään kuuluvien yhteystiedot (puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet) ongelmatilanteiden varalta.

Liikkumistapaamisilla tyypilliset ongelmatilanteet voivat liittyä oikean sijainnin tai paikan löytymiseen tai ennalta arvaamattomaan säähän. Ohjaaja voi välttää sijaintiin liittyviä ongelmia kokoamalla ryhmän ennalta sovittuun ja entuudestaan tuttuun paikkaan, josta lähdetään yhdessä liikkeelle. Sään muutoksiin varauduttiin varasuunnitelmalla. Ohjaaja mietti etukäteen säästä riippumattoman paikan ja tavan liikkua.

## 4. ARVIOINTI- JA RAPORTOINTIVAIHE

Ryhmän arviointi on ryhmän jatkokehittämisen sekä uusien ryhmien kannalta olennaista. Arvioinnin lisäksi kannattaa myös kirjoittaa raportti ryhmätoiminnasta. Mitkä asiat ryhmätoiminnassa toimivat ja mitkä eivät? Voiko ryhmää kehittää tai soveltaa muuhun tarkoitukseen? Raportointiin on hyvä kirjata kaikki olennaiset asiat, jotta kuka tahansa pystyy toteuttamaan vastaavaa toimintaa.



### Palautteen kerääminen

On tärkeää tietää, millainen kokemus ryhmä on ollut osallistujille, ja mikä ryhmässä on toiminut hyvin ja missä on vielä kehitettävää. Palautekyselyn suhteen kannattaa miettiä asioita, joilla voidaan mahdollisesti edistää vastausten saamista. Osallistujille kannattaa lähettää palautekysely, joka on nopea ja vaivaton täyttää. Palautekyselyyn voi myös yhdistää jonkin ”porkkanan”, jolla saadaan ryhmäläiset vastaamaan. On hyvä pohtia, sisältääkö palautekysely valmiita vastausvaihtoehtoja vai avoimia vastauksia. Myös palautekyselyn visuaalisella ilmeellä voidaan vaikuttaa vastaamisen miellyttävyyteen.

***Esimerkiksi:** Mielellään liikkumassa -ryhmän jäsenille lähetettiin omaa liikkumista koskeva kysely (ks. liite 4), joka lähetettiin osallistujille ryhmätoiminnan alussa, heti ryhmätoiminnan loputtua sekä kaksi kuukautta ryhmä päätymisestä. Kysely koostui kysymyksistä, jotka mittasivat eri osa-alueita arjen liikkumisesta, omasta pystyvyyden tunteesta liikkujana, suhteesta liikkumisen ylipäänsä sekä liikkumisen esteisiin liittyvistä näkemyksistä.*

*Liikkumista koskevien kyselyjen lisäksi ryhmän alussa kartoitettiin osallistujien odotuksia ja toiveita ryhmälle ja ryhmän päätyttyä kerättiin palautetta ryhmän onnistumisesta ja tavoitteiden toteutumisesta. Kyselyyn laadittiin kysymyksiä liittyen esimerkiksi ryhmän tekniseen toteutukseen, liikkumistapaamisiin, verkkovertaisryhmään ja lisäksi ryhmäläisille tarjottiin mahdollisuus vapaasti kommentoida kokemuksiaan ryhmästä.*



### Tilastojen arviointi ja raportointi

Miltä ryhmän toiminta ja aktiivisuus näyttävät tilastojen valossa? Tukevatko saadut palautteet tavoitteita? Millainen raportti ryhmästä tulisi tehdä, jotta myös muut toimijat voisivat halutessaan toteuttaa vastaavaa toimintaa?

**Esimerkiksi:** Ryhmän aikana ja sen päätyttyä kerättyä tietoa koottiin yhteen, verrattiin asetettuihin tavoitteisiin ja luotiin yhteenvetoa ryhmän kokonaiskuvan muodostamiseksi. Ryhmän päätyttyä kokoonnuttiin myös yhteistyötahojen kesken keskustelemaan ryhmän onnistumisesta kerättyjen tietojen, ohjaajien reflektoinnin ja saatujen palautteiden pohjalta. Kaikkinensa, ryhmä koettiin onnistuneena kokeiluna, sillä iso osa osallistujista koki ryhmän hyödyllisenä ja moni oli onnistunut lisäämään liikkumistaan ryhmän aikana ja sen jälkeenkin. Lisäksi moni osallistuja oli myös saanut myös oivalluksia liikkumisen yhteydestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Osa osallistujista oli jatkanut yhteydenpitoa ja yhdessä liikkumista ryhmän jälkeenkin, jota voidaan pitää huikeana onnistumisena.

Ohessa muutama suora lainaus osallistujien palautteista ryhmätoiminnan jälkeen:

“Positiivinen ryhmäpaine”

“Ryhmässä innostuin kokeilemaan uusia lajeja”

“Tunnistan negatiivisen ajatusvirran ja pystyn siihen nyt vaikuttamaan”

” Päättää lähteä liikkumaan ja heittäytyä lattialle liikkumaan. Tanssia musiikin tahdissa missä tahansa.”

”Olen todella kiitollinen, että pääsin ryhmään, sillä olen löytänyt ainakin jonkin asteisen ilon liikkua. Ennen pidin liikkumista pakollisena pahana (ja juuri sen takia välttelin sitä, sillä se ei ollut niin mielekäs), niin nykyään se on vain yksi uusi hyvän olon lähde omaan elämään.”

Onnistuneen kokeilun toivotaan innoittavan muitakin toimijoita kokeilemaan vastaavan kaltaisia ryhmiä. Myös rahoittajalle raportoitiin ryhmästä heidän vaatimustensa mukaisesti.

Tämän mallinnuksen lisäksi ryhmästä on tehty opinnäytetyö, johon tutustumalla voi saada vielä lisätietoja ryhmästä ja sen onnistumisesta: Korkeakouluopiskelijoiden liikkumista ja terveyttä edistäviä käytänteitä ja toimintamalleja, Tiia Knaapi, 2018.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805046567>

## LISÄTIETOA

Korkeakouluopiskelijoiden liikkumista ja terveyttä edistäviä käytänteitä ja toimintamalleja, Tiia Knaapi, 2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805046567>

Let's move it -verkkosivusto <http://www.letsmoveit.fi/opettajalle/>

Liikkuva koulu -toimintamalli <https://liikkuvakoulu.fi>

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES <https://www.likes.fi>

Mallinnus verkkomuotoisen Elämäntaitokurssin ohjaamisesta:

[https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/El%C3%A4m%C3%A4ntaitokurssi-verkossa\\_mallinnus.pdf](https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/El%C3%A4m%C3%A4ntaitokurssi-verkossa_mallinnus.pdf)

Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2013.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)

Opi elämäntaitoa -verkkosivusto: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/>

## LÄHTEITÄ

Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)

Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) liikuntapoliittinen linjapaperi, 2017.  
<https://oll.fi/assets/uploads/2017/11/Liikuntapoliittinen-linjapaperi.pdf>

# LIITE 1 AIKATAULU

Mielellään liikkumassa -ryhmä 16.10. - 8.12.2017

## Aikataulu

Viikko	Nettiryhmän aiheita	Aika	Liikkumista yhdessä	Paikka	Aika
42	Esittäytymistä ja ryhmään tutustumista	Juttelua pitkin viikkoa	-		
43	Millainen on mun tapa liikkua?	Juttelua pitkin viikkoa	Ulkoilua ja hyvää seuraa	Harju	Ti 17-18 & To klo 17-18
44	Oma elämä, oma arki - mitkä on mulle tärkeitä juttuja?	Juttelua pitkin viikkoa	Leppoisaa pelailua hyvässä hengessä	Norssalmen alakoulu (ke) & U2(pe)	Ke 18-19 & pe 15:30-17
45	Missä mä haluan liikkua?	Juttelua pitkin viikkoa	Tutustutaan yhdessä kuntosalin toimintaan	Kortepohjan kuntosali	Ti 17-18:30 & to 18-19:30
46	Mitä tehdä, kun ei vaan jaksaa?	Juttelua pitkin viikkoa, lisäksi erillinen chatti to (aika tarkentuu myöhemmin)	Kehonhuollon keinot oman jaksamisen tukena	Norssalmen alakoulu(ke) & Bodybalance:Voimistelusali, L-rakennus (pe)	Ke klo 18-19 & pe 13:34-15
47	Miltä liikkuminen / liikkumattomuus tuntuu?	Juttelua pitkin viikkoa	Elämyksiä ja liikkuvuutta omaa kehoa kuunnellen	Valokävely:Laajavuoren hissit. Yhteislähtö liikunnan L-rakennuksen edestä pyörillä klo. 17:30 (ti) & core ja liikkuvuus Voimistelusali (L-rakennus)	Ti klo (17:30) 18-19:30 & pe klo. 15:45-17
48	Vinkkejä liikkumiseen	Juttelua pitkin viikkoa, lisäksi erillinen chatti ke 18-19	Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista	Dancehall feat reggaeton & omaehtoista liikkumista	ti klo 18-19
49	Ryhmän jälkeinen elämä: liikkuminen osana opiskelu-arkea	Juttelua pitkin viikkoa	Ryhmäläisten toiveiden mukaista liikkumista	Ma nyrkkeily & tempuiliu telinesalissa	ma 19-20 & pe 16:30-18

## LIITE 2 MARKKINOINTIMAINOS

### BUUSTIA OMANNÄKÖISEEN LIKKUMISEEN JA KOKONAISSVALTAISEEN HYVINVOINTIIN.

- TULE MUKAAN "MIELELLÄÄN LIKKUMASSA" -RYHMÄÄN!

Opiskelija Jyväskylänseudulla: Aloitatko liikkumisen arjessasi aina vain uudelleen? Alkuinnostus syttyy, mutta parin viikon jälkeen kaikki motivaatio lopahtaa. Tai tuntuuko jo aloittaminenkin mahdottomalta jutulta? **Mielellään liikkumassa** -ryhmä on juuri Sinulle.

#### Jos tunnistat, että:

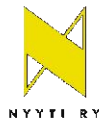
- liikkumisen aloittaminen on sinulle vaikeaa tai
  - liikkumisen ylläpitäminen pysyvästi tuntuu mahdottomalta tai
  - haluaisit löytää sopivan tasapainon liikkumiselle osana opiskelija-arkea
- kannattaa sinun ilmoittautua ryhmään. Ryhmässä yhdistyvät matalankynnyksen nettiryhmä-keskustelut sekä ilmaiset lajikokeilut tuetussa ja ohjatussa ympäristössä.

#### Osallistumalla ryhmään:

- Pääset juttelemaan liikkumisen haasteista sekä testaamaan ilmaiseksi erilaisia liikuntamuotoja muiden ryhmäläisten ja ohjaajan kanssa
- Saat loppusyksyksi käyttöösi liikuntatarran, jolla voit käydä ryhmän ulkopuolellakin vapaasti osallistumassa Jyväskylän korkeakoululiikunnan palveluihin
- Saat mahdollisuuden löytää omanlaisesi suhteen liikkumiseen tavalla, joka tukee hyvinvointiasi ja jaksamistasi arjessa kokonaisvaltaisesti

**Ryhmä alkaa 16.10 ja päättyy 8.12.** Ryhmä on tarkoitettu Jyväskylänseudun yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Sen järjestävät yhteistyössä Nyyti ry, Jyväskylän yliopisto sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

LUE LISÄÄ JA [ILMOITTAUDU MUKAAN: NYITI.FI/OPISKELIJOILLE/RYHMAT](https://nyyti.fi/opiskelijoille/ryhmat)





# LIITE 3 ESIMERKKEJÄ ALUSTUKSISTA

## Itsemyötätunto –arvoa itselle

TIIA LUOTOJOKI-12. MARRASKUUTA 2017

"Olen myötätuntoinen ja empaattinen. Huomioin lähetsiäni ja muita ihmisiä." Entäs itseäsi? Opimme jo lapsena olemaan myötätuntoisia muita kohtaan. Itsemyötätunto ei välttämättä kuitenkaan kuulu vahvuksiimme, jolloin sitä pitää harjoitella. Etenkin, jos toimintaamme ohjaa vaativuuden skeema: minun pitää jaksaa, minun pitää saavuttaa asettamani tavoitteet. Tällöin riittämättömyyden, epäonnistumisen ja häpeän tunteet iskevät [helposti](#) ellemme yllä asettamiimme vaatimuksiin.

Itsemyötätunto on kykyä olla ymmärtäväinen itseämme kohtaan, kun teemme virheitä tai epäonnistumme. Se on kykyä olla armollinen itselle, koska emme ole täydellisiä. Se ei kuitenkaan tarkoita, ettemme voisi olla kriittisiä omaa toimintaamme kohtaan ja oppia virheistämme. Itsemyötätunto auttaa meitä kuitenkin laittamaan asioita oikeisiin mittasuhteisiin ja ymmärtämään tapahtumien syitä. Tällöin emme ruoski itseämme armotta kohti liian kovia tavoitteita. "Pelasin aiemmin aktiivisesti kaveriporukassa sähköä. Se kuitenkin jäi, koska en jaksanut enää käydä harjoituksissa. Olen laiska." Vai jäikö sähkö kiireisen työ- ja opiskelutilanteesi vuoksi, koska et ehtinyt enää harjoituksiin kolmea kertaa viikossa?

Kun puhumme itsemyötätunnon opettelusta, esiin nousee usein **Mindfulness** – tietoinen läsnäolo. Tietoisien läsnäolon taidot auttavat meitä havainnoimaan ajatuksia ja tunteita sellaisina kuin ne ovat, ymmärtämään itseämme paremmin, ilman arvostelua. **Mindfulness** on myös tehokas keino stressin, ahdistuksen, masennuksen ja kivun lievittämisessä. Mikäli et ole vielä tutustunut siihen, niin nyt kannattaa kokeilla.

Nyt, pysähdy hetkeksi tutkimaan itseäsi: Olenko myötätuntoinen itselleni? Olenko liian vaativa? Miten voisin harjoittaa tätä taitoa? Pohdi myös tähän ryhmään asettamiasi tavoitteita, oletko ollut armollinen vai heijastuuko niistä tiukat tavoitteet? Kommentoi kommenttikenttään mitä ajatuksia sinulle herää. Kommentoi rohkeasti myös muiden julkaisuja, tsemppaa ja [pukuta](#)....

**Lisämateriaalia tutustuttavaksi:** Mikäli haluat lukea lisää tunnelukoista eli toimintaamme ohjaavista skeemoista, kannattaa tutustua sivuun: Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta. <http://www.tunnelukkosi.fi/> Lisää tietoa itsemyötätunnosta ja joitain harjoituksia kokeiltavaksi: Itsemyötätunto-käsitteen tutkija ja kehittäjä, tohtori [Kristin Neff](#): <http://self-compassion.org/category/exercises/#exercises> · Itsemyötätunnon taito, harjoitteet: <https://itsemyotatunto.wordpress.com/harjoitteet/>

## Positiivisen ajatusvirran voima

Huomaatko oman ajatusvirtasi liikkuessasi? Onko se negatiivinen vai positiivinen?

Ajastemme sävy vaikuttaa suoraan mielialaamme ja tunteisiimme. Itsepuhelun ajatuksen siirtyvät uskonnoksi omista kyvyistä ja vaikuttavat täten toiminnan tasolla liikkumisessa. Positiivisen ajattelun voima ja sanotaan ei negatiiviselle ajatusvirralle! Aina kun huomaat säätäväsi itseäsi nipistä itseäsi. Kun huomaat negatiivisen ajatusvirran ja pystyt sen halutessasi pysäyttämään.

### Yes, i can!

Pyritään positiivisiin mielikuviin ja itsepuheluun ja tsemppataan itseämme! Uskotaan omiin kykyihimme.

- Pyri luomaan etukäteen mielikuvia onnistuneesta ja hauskasta liikkumisesta
  - Myös epäonnistumiset kuuluvat arkeemme, koita kääntää ne myös hauskoiksi ja elämää rikastuttaviksi kokemuksiksi. Kaiken ei tarvitse mennä aina nappiin!
- Uskalla haastaa ja yrittää asioita ja hanki itsellesi onnistuneita liikkumiskokemuksia
  - Valitse liikkumiseen liittyen yksi haaste, jonka aiot tällä viikolla ylittää
- Huomaa onnistumiset
  - Kirjaa Joka ilta paperille asiat joissa olet onnistunut tänään
- Positiivisuus ruokkii positiivisuutta ja näytä onnistujalta
  - Hymyile, vedä hartiat taakse ja avaa rinta. Katsot itseäsi peilistä ja pyri pitämään tämä ryhti ja hymy kasvoillasi koko päivä

**Voit jakaa näitä ajatuksia ja filiksä kommenttikenttään**



# Liikkuminen mahdolliseksi

---

Milainen on sinun fyysinen ympäristösi? Rajaako se vai lisääkö se toimintamahdollisuuksiasi liikkumisen suunnittelun ja toteutuksen suhteen?

## Missä

- Mieti paikkoja, joissa yleensä liikut ja jaa ne ryhmälle
- Tutustu yhteen uuteen paikkaan, jossa voit liikkua
- Onko sinulla paikkoja, joissa liikkuminen on mieltä ja kehoa elvyttävää

Liikkumista olisi hyvä tehdä pitkin päivää. Pienetkin liikkumispyrähdykset nostavat energiankulutusta ja saavat veren virtaamaan ja ajatuksen taas juoksemaan.

## ... ja milloin vain

Liikkumisen edistämiseksi ei välttämättä tarvitse tehdä isoja harppauksia. Liikkumista voi edistää esimerkiksi pienillä asioilla pitkin päivää. Hyötyliikunta ja pienet pyrähdykset ovat erinomainen tapa lisätä omaa liikkumista. Liikkumisen lisäämisessä on kyse valinnoista. Jokainen pienikin askel on kohti aktiivisempaa elämää, jo 4-5 km koulumatkapyyräily päivittäin parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa.

- Yhdistätkö liikkumisen aina tiettyyn paikkaan? Tee tänään pieni aktiivisuustasoasi nostava pyrähdys yllättävässä paikassa (esim. Luennolla, kaverin luona, kävellessä koulusta kotiin...)
- Harrastatko hyötyliikuntaa, käytätkö pyörää auton sijasta?
- Jaa ryhmän kesken yksi hyväksi kokema liikkumisvinkki

Liikua kannattaisi vähintään noin 5-6 tuntia viikossa, josta 2,5 h on kestävyysliikuntaa ja 2h lihaskuntoa tai liikehallintaa kehittävää liikkumista. Tiesitkö, että luontoliikunnalla on terveyttä edistäviä vaikutuksia, se vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jo 20 minuutin kävely luonnossa kohottaa mielialaa!

## Oma liikuntasuunnitelma

- Mieti kuinka monta kertaa sinä olet valmis liikkumaan viikossa
- Suunnittele kalenteriin ensi viikon liikunnat
- Lähdet sellaiseen paikkaan, jossa et ole ennen käynyt ja havainnoin tunteita, ajatuksia ja ympäristöä (ihmisiä, valoja, eläimiä, luontoa jne.) Huomasitko liikkumisessa jotain eroa

## LIITE 4 OMAA LIIKKUMISTA KOSKEVA KYSELY

Tämä kysely kartoittaa tämänhetkistä suhdettasi liikkumiseen. Kysely toteutetaan ennen Mielellään liikkumassa -ryhmän alkua, sen jälkeen ja kaksi kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen.

Kyselyssä selvitetään alkuun taustatietoja, joiden avulla on mahdollista tehdä arviota kuntotilastasi ennen ryhmää, välittömästi sen jälkeen ja kahden kuukauden päästä ryhmän päättymisestä. Kyselyn tuloksia hyödynnetään Mielellään liikkumassa -ryhmän vaikuttavuuden arvioinnissa, ryhmän sisältöjen jatkokehittämisessä sekä ryhmästä tehtävässä opinnäytetyössä. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti.

### TAUSTATIETOJA

**Syntymäaika, pv-kk-vuosi (Tämä toimii tunnisteeksi eri vastausajankohtina)**

#### **Sukupuoli**

Nainen  
Mies  
Muu

#### **Koulu**

Jyväskylän yliopisto  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
HUMAK

#### **Monenneko vuoden opiskelija?**

Ensimmäisen  
Toisen  
Kolmannen  
Neljännen  
Viidennen  
Jokin muu, mikä

#### **Opiskeluala**

**Pituus (tämä on vapaaehtoinen taustatieto ja liittyy kuntoarvion tekemiseen)**

**Paino (tämä on vapaaehtoinen taustatieto ja liittyy kuntoarvion tekemiseen)**

## FYYSISEN AKTIIVISUUDEN ARVIO

**Valitse vaihtoehdoista yksi (0-7), joka parhaiten kuvaa yleistä aktiivisuuden tasoasi edellisen kuukauden aikana (Med Sci Sport and Exer 22:860-870) \***

- 0 = Vältän kävelyä ja ylimääräistä ponnistelua, esim. käytän aina liukuportaita ja kävelyn sijasta ajan autolla aina kun se on mahdollista.
- 1 = Kävelen huvin vuoksi, käytän pääasiassa portaita, toisinaan harrastan liikuntaa niin, että hikoilen ja hengästyn.
- 2 = Harrastan säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat haasteellista fyysistä ponnistelua\*, 10 – 60 min viikossa.
- 3 = Harrastan säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teen töitä, jotka vaativat haasteellista fyysistä ponnistelua\*, yli tunnin viikossa.
- 4 = Juoksen vähemmän kuin 2 km viikossa tai harrastan vähemmän kuin 30 min rasitukseltaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 5 = Juoksen 2-10 km viikossa tai harrastan 30-60min viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 6 = Juoksen 10-15 km viikossa tai harrastan 1-3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia\*\*.
- 7 = Juoksen 15 km viikossa tai harrastan yli 3 tuntia viikossa rasitukseltaan vastaavanlaista lajia\*\*.

\* Kohtuullista fyysistä ponnistelua vaativia lajeja ovat esim. golf, ratsastus, voimistelu, pöytätennis, keilailu, kuntosaliharjoittelu tai puutarhatyöt.

\*\* Rasitukseltaan juoksua vastaavia lajeja ovat esim. uinti, pyöräily, soutu, naruhyppely tai muu raskaasti aerobisesti kuormittava laji kuten tennis, kori- tai käsipallo.

### 1. Arvioi seuraavia väittämiä

Pystyn vaikuttamaan omaan liikkumiseeni. \*

Pystyn oppimaan uusia tapoja liikkua. \*

**Kuvaile omaa suhdettasi liikkumiseen: Missä olet hyvä ja missä et koe olevasi vahvoilla?**

### 2. Arvioi seuraavia väittämiä

Uskon, että onnistun lisäämään liikkumistani lähikuukausien aikana. \*

Uskon, että jos onnistun lisäämään liikkumistani, se vaikuttaa myönteisesti myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiini. \*

**Mikä tavoite / tavoitteita sinulla on liikkumisen suhteen**

- a. Mielellään liikkumassa -ryhmän ajaksi?
- b. ryhmän jälkeisiksi kahdeksi kuukaudeksi?
- c. vuoden päähän?

### **3. Arvioi seuraavia väittämiä**

Nykyinen liikkumiseni vaikuttaa opiskelukykyyni sitä heikentävästi. \*

Nykyinen liikkumiseni vaikuttaa heikentävästi hyvinvointiini pitkällä aikavälillä. \*

**Onko nykyisellä liikkumisellasi ollut mielestäsi vaikutusta fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiisi?**

### **4. Arvioi seuraavia väittämiä**

Olen valmis edistämään liikkumistani arjessa omilla valinnoillani. \*

Mahdolliset vastoinkäymiset liikkumisen suhteen eivät lannista minua. \*

**Millaisia valintoja voit arjessasi tehdä liikkumisen lisäämiseksi?**

**Millaiset asiat ovat keskeisimpiä esteitä liikkumisellesi?**

**Nimeä yksi tai useampi tapa, jota voisit lähteä kokeilemaan jonkun / joidenkin nimeämäsi esteiden ylittämiseksi.**

### **5. Arvioi seuraavia väittämiä**

Lähistölläni on hyviä paikkoja liikkumiselle. \*

Minulla on lähipiirissäni ihmisiä, joiden kanssa voin liikkua. \*

**Nimeä muutamia hyviä paikkoja lähistöltä, joissa voi liikkua.**

**Tukeeko lähipiiri liikkumistasi?**

### **6. Arvioi seuraavia väittämiä**

Nautin liikkumisesta. \*

Minulla on aikaa liikkumiselle. \*

Saan liikkumisesta energiaa. \*

Liikun itselleni mieluisilla tavoilla. \*

**Arvioi, montako tuntia viikossa tällä hetkellä liikut. (Mikä tahansa fyysinen aktiivisuus: esim. liikut paikasta toiseen, teet fyysisiä arkiaskareita, lähdet erikseen liikkumaan)**

**Mitä muuta haluaisit sanoa liikkumisestasi?**

## LIITE 5 RYHMÄN PELISÄÄNNÖT

Kanssakäyminen ryhmässä on mukavampaa, kun kaikki noudattavat yhteisiä pelisääntöjä. Tutustu siis oheisiin sääntöihin ja noudata niitä. Pelisääntöjen tarkoituksena on luoda mukava ja turvallinen ilmapiiri ajatusten ja kokemusten vaihdolle.

Pelisääntöjä saa kommentoida. Eli jos jokin säännöissä ihmetyttää, jotakin oleellista puuttuu tms., niin heitä ihmeessä kommenttia kehiin ja jutellaan asiasta lisää.

### **Osallistuminen keskusteluun**

- Ryhmässä keskustelua käydään rakentavassa hengessä. Kunnioita siis toisia ja toisten mielipiteitään. Reagointi, kannustaminen, tukeminen ja tsemppaaminen on tervetullutta, toisten arvostelu on kiellettyä. Säilytetään siis tasa-arvoinen ja kohtelias ilmapiiri, jossa kukaan ei ole toistaan parempi. Erilaiset näkökulmat rikastuttavat keskustelua.
- Ryhmän tarkoitus on ajatusten ja kokemusten jakaminen sekä vertaistuen antaminen ja saaminen. Oleellista siis on, että osallistut keskusteluun mahdollisimman aktiivisesti, vähintään pari kertaa viikossa. Tärkeää on myös se, että sitoudut ryhmään koko sen keston ajaksi. Mitä enemmän ryhmään osallistut, sitä enemmän myös siltä saat.
- Muistathan, että osallistujana sinulla on mahdollisuus kertoa omista asioistasi juuri sen verran kuin koet sopivaksi.

### **Ohjaajien rooli**

- Ryhmän ohjaajien tehtävänä on aktivoita ja tukea keskinäistä ajatusten vaihtoa sekä nostaa keskusteluun uudenlaisia teemoja ja näkökulmia. Ohjaajat nostavat joka viikko esiin uuden keskusteluteeman sekä siihen liittyviä kysymyksiä, tehtäviä ja ajanhallinnan tekniikoita, joiden kokeileminen on suositeltavaa. Uuden viikon teemat ilmestyvät maanantaisin klo 15 mennessä.

### **Tietoturvallisuus**

- Jokainen ryhmän osallistuja sitoutuu siihen, että ryhmässä jaetut asiat pysyvät ryhmän sisällä.

- Ryhmä on toteutetaan Facebookissa salaisena ryhmänä, mikä tarkoittaa sitä, että ryhmää ei löydä etsimällä ellei ole ryhmän jäsen. Lisäksi ryhmässä käyty keskustelu ja muut julkaisut näkyvät vain ryhmän jäsenille. Koska Facebook on kaupallinen ja monikansallinen palveluntarjoaja, emme kuitenkaan täysin voi taata toimintaympäristön tietoturvallisuutta.

### **Kontaktikerrat**

- Olethan ystävällinen ja ilmoitat Tiia K:lle, ellet pääse osallistumaan.

- Muut tapaamisten pelisäännöt sovitaan ensimmäisellä kerralla ja täydennetään myös tänne 😊