

”Liikuntacoach-toiminta on antanut mulle valtavasti!”

Toisen asteen liikuntacoachit yhteisöllisen opiskeluhuollon tukena Helsingissä

Helsinki

## **Tiina Gustafsson**

Johtava kuraattori

Toisen asteen opiskeluhoolto

[Tiina.gustafsson@hel.fi](mailto:Tiina.gustafsson@hel.fi)

040-5957513

## **Lilja Grönroos**

Projektisuunnittelija

Sibeliuksen lukion liikuntacoach

Liikuntacoachien tiimivastaava

Toisen asteen opiskeluhoolto

[Lilja.gronroos@hel.fi](mailto:Lilja.gronroos@hel.fi)

040-6806291

# Liikuntacoach-toiminnan tausta

- Liikuntacoach-toiminta käynnistettiin helmikuussa 2022 vastauksena koronapandemian ja Ukrainan sodan aiheuttamaan opiskelijoiden hyvinvointivajeeseen.
- Mukana oli viisi Helsingin kaupungin lukiota ja neljä Stadin AO:n toimipaikkaa.
- Vuonna 2022 liikuntacoach-pilotti oli osa valtakunnallista Mieli liikkeelle –hankekokonaisuutta.
- Toiminnan vaikuttavuudesta saatiin erittäin lupaavia tuloksia ja siksi toiminta laajeni.
- Tällä hetkellä liikuntacoacheja työskentelee yhteensä 7 Helsingin kaupungin lukioissa ja 4 Stadin AO:ssa (toiminta kattaa lähes kaikki Helsingin kaupungin toisen asteen oppilaitokset)
- Liikuntacoachit sijoittuvat hallinnollisesti osaksi toisen asteen opiskeluhoitoa.
- **Stadin AO:n rahoitus on katkolla 31.12.2023 ja lukioiden 31.7.2024.**



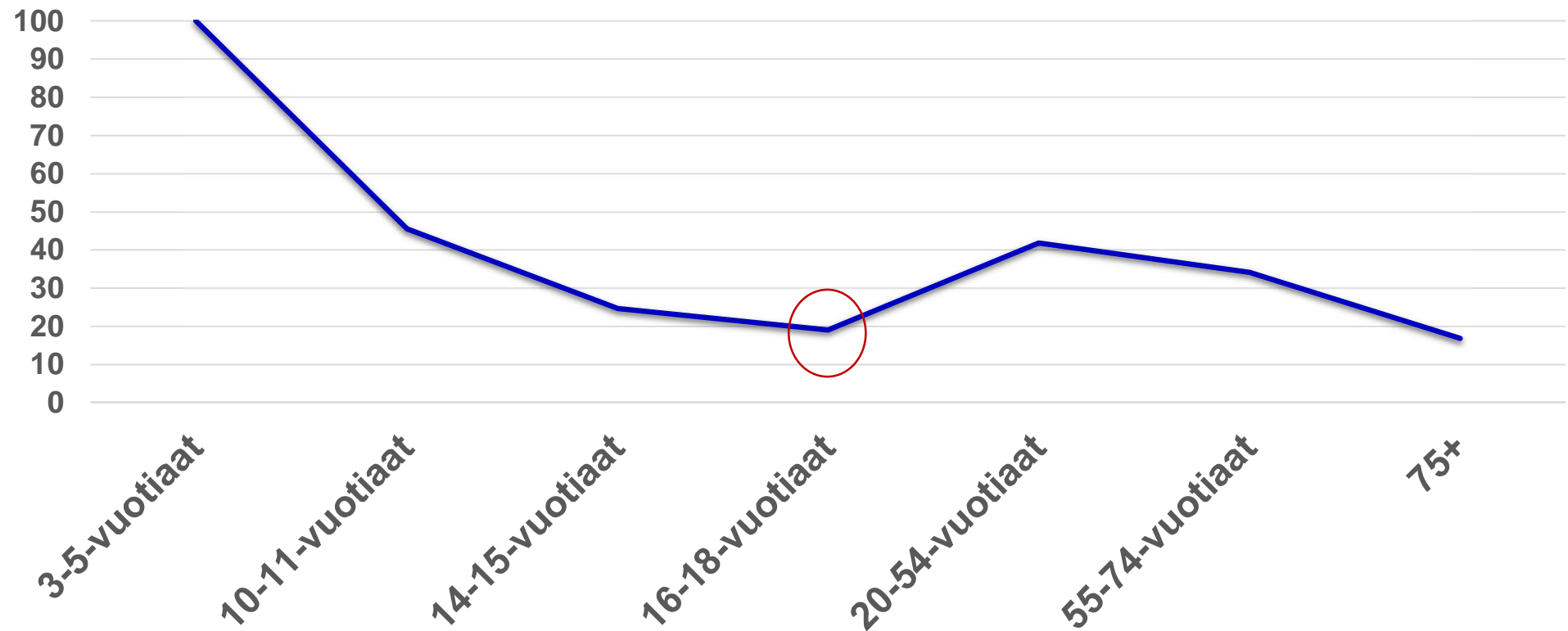
# Liikuntacoach-toiminta on osa kaupunkistrategiaa

- Liikkumisen edistäminen on yksi Helsingin kaupunkistrategian kärkihankkeista vuosille 2022-2025: *”Liikkuminen sisältyy jokaiseen varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivää”*
- Liikuntacoach-toiminta on mainittu Helsingin kaupungin hyte-tavoitteissa (tavoite 18, toimenpide 35)
- Liikuntacoach-toiminnan tavoitteet kumpuavat yhteisöllisen opiskeluhuollon sekä liikkuva opiskelu –ohjelman tavoitteista.

# Liikuntacoach-hankkeen tavoitteet

1. Lisätä opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä liikunnallisin keinoin.
2. Lisätä opiskelijoiden osallisuutta, vuorovaikutusta toisten opiskelijoiden kanssa ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.
3. Lisätä mielekästä vapaa-ajan toimintaa sekä kehittää elämönhallintataitoja.
4. Edistää liikkumista osana opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointityötä ja jokaista opiskelupäivää.
5. Tarjota hyvinvoinnin tukea erityisesti niille, jotka liikkuvat vähiten ja joille on kasautunut mielenterveyden tai jaksamisen haasteita.
6. Kehittää yhteisöllisen opiskeluhuollon toimintamalleja, joissa liikunnalla pyritään ennaltaehkäisemään hyvinvoinnin haasteita.

# Suosituksen mukaan liikkuvat





# Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on moninaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja oppimiseen

- Liikkuminen voi vaikuttaa myönteisesti mielen hyvinvointiin ja oppimiseen.
- Liikunnalla voi olla sosiaalisia suhteita sekä autonomian ja merkityksellisyyden kokemuksia vahvistava vaikutus.
- Liikkuminen on yhteydessä aivoterveysteen ja oppimisen kognitiivisiin edellytyksiin -> tarkkaavaisuus, muisti ja toiminnanohjaus
- Liikkumisella on myönteisiä vaikutuksia mm. nuorten fyysiseen minäkäsitykseen, itsearvostukseen ja pystyvyyden tunteeseen.
- Liikkuminen voi vähentää stressiä, opiskelu-uupumusta, sekä masennus- ja ahdistusoireita.

Lisätietoja: [LIITO-lehden artikkeli 12/2022](#)

Helsinki

26.9.2023







Liikkuminen voi olla kivaa ihan vain itseisarvona!



# Vaikutusketju



## Input / panos

11 Liikuntacoachia



## Output / teko

Yksilöllinen työ oppilaitoksissa

Yhteisöllinen työ  
oppilaitoksissa

Yhteistyö Helsingin kaupungin  
eri toimialojen kanssa

Yhteistyö liikuntajärjestöjen ja  
liikunta-alan yhdistysten  
kanssa

Seurayhteistyö ja yhteistyö  
liikunta-alan yritysten kanssa



## Outcome / vaikutus

Liikuntacoachit osana  
oppilaitosten yhteisöllistä  
opiskeluhoitoa

Opiskelijat osaavat käyttää  
Helsingin kaupungin nuorille  
suunnattuja liikunta- ja  
luontopalveluita.

Verkostoyhteistyö toisen  
asteen opiskelijoiden  
liikkumisen edistämiseksi  
(yhteiskunnallinen haaste)



## Impact / vaikuttavuus

Fyysinen aktiivisuus ja  
liikkuminen on lisääntynyt  
opiskelupäivän aikana ja  
ulkopuolella

Fyysinen aktiivisuutta  
hyödynnetään työkaluna  
opiskelijoiden hyvinvoinnin ja  
opiskelukyvyn tukemisena

Urheiluseurat ja yritykset  
järjestävät matalan kynnyksen  
harrastustoimintaa  
oppilaitoksissa

Valtakunnallinen verkostotyö  
edistää yhdessä nuorten  
fyysistä aktiivisuutta

**Liikuntacoach-toiminta**  
Opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskelukyvyn, osallisuuden ja oppilaitokseen kiinnittymisen tukemista liikkumisen keinoin

**Opiskeluympäristöön vaikuttaminen**  
Luodaan oppilaitokseen rakenteita, jotka mahdollistavat liikkumisen opiskelupäivän aikana

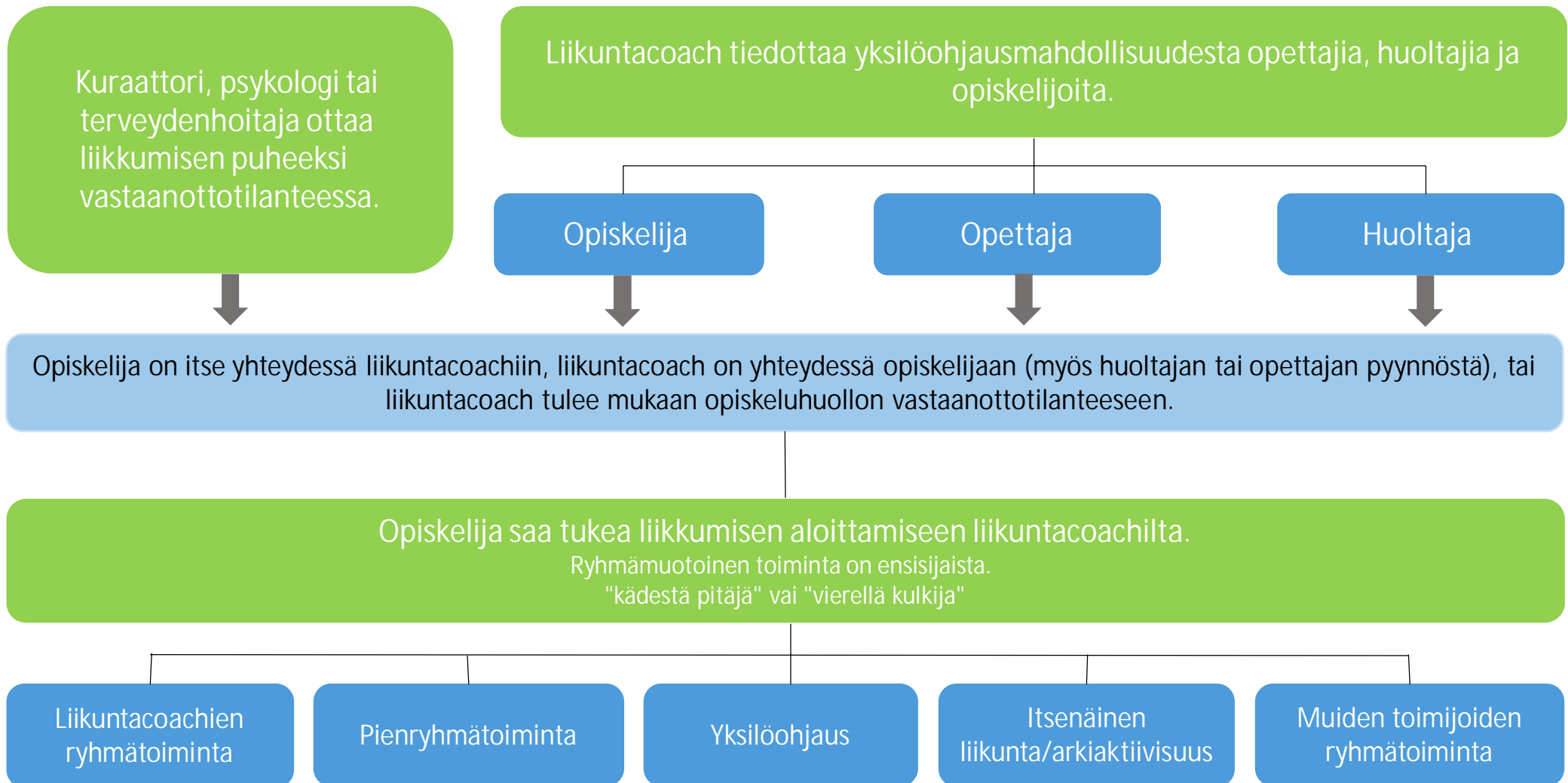
- Liikuntatilojen vapaa käyttö
- Liikuntavälineiden vapaa käyttö
- Toiminnalliset opetusmenetelmät
- Istumisen tauottaminen

**Ryhmämuotoinen toiminta**  
Ensisijaista, ehkäisevää, kuuluu kaikille

- Liikuntakerhot
- Lajikokeilut
- Välituntiliikunta
- Tempaukset
- Kesätoiminta
- Kaupungin muut liikuntapalvelut

**Yksilöohjaus ja pienryhmätoiminta**  
Ensisijaisesti opiskelijahuollon asiakkaille, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea liikkumiseen

- Kohdennettu pienryhmätoiminta
- Liikuntacoachin tarjoama yksilöohjaus
- Kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvonta









# Helsinki City Running Day 2023



*"Tapahtumasta jäi mahtava fiilis ja todennäköisesti jatkan lenkkeilyä vapaa-ajalla"*

*"Mahtava kokemus! Ensimmäinen kerta juoksutapahtumassa. Jatkoa seuraa varmasti."*





**Marraskuu 2022**

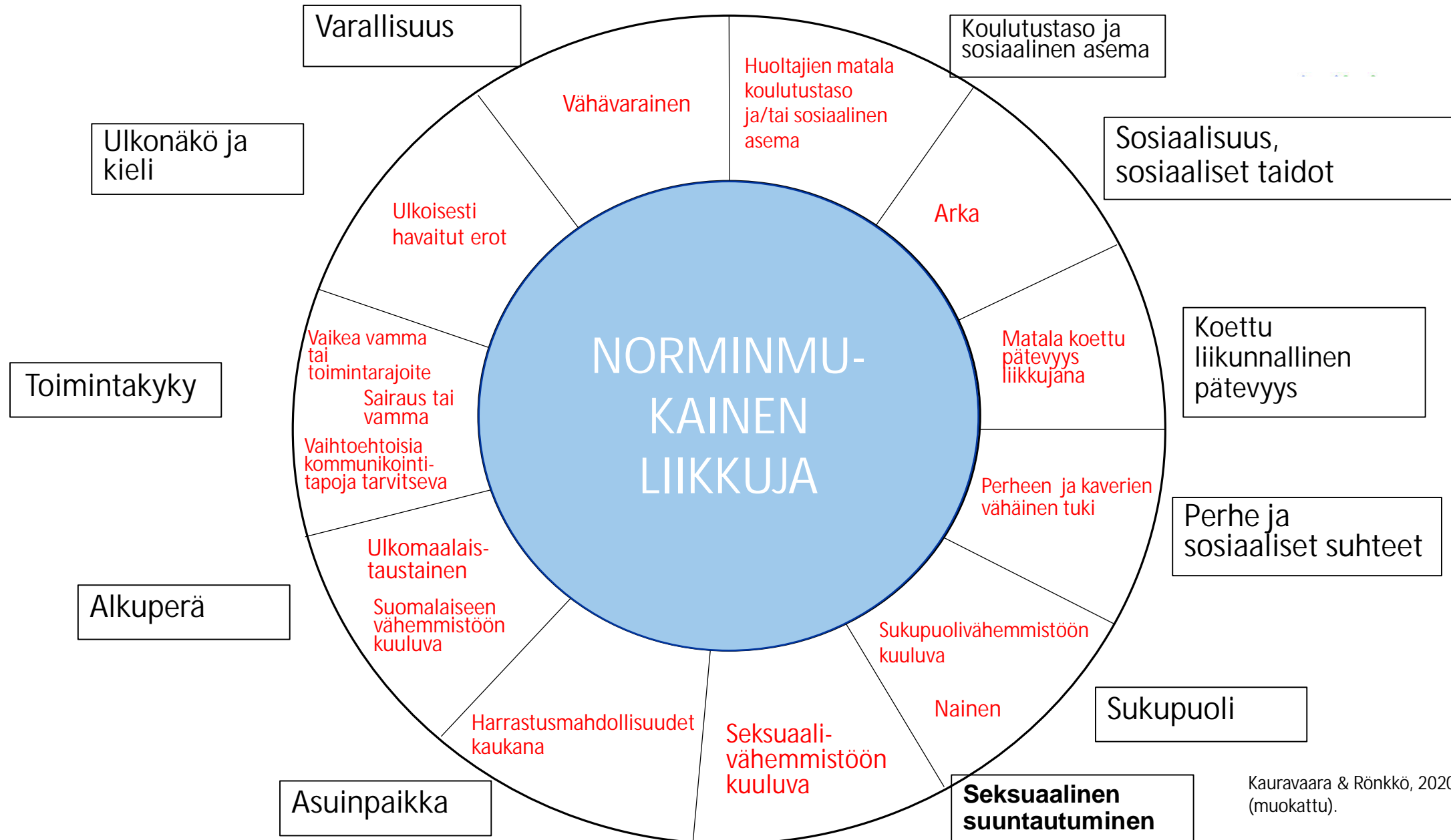


**Tammikuu 2023**



Liikkumismahdollisuudet eivät ole aidosti saavutettavia kaikille.

Liikuntacoachit pystyvät aktiivisesti poistamaan liikkumisen esteitä siinä toimintaympäristössä, jossa opiskelijat ovat.



# Kävijämäärät

- **Hankekausi 28.2.2022-31.12.2022**

- 5 lukiota, 4 Stadin AO:n toimipaikkaa
- 4 liikuntacoachia
- kävijöitä yhteensä noin 8000, yksilöohjauskertoja noin 100

- **Kevätlukukausi 1.1.2023-2.6.2023**

- 13 lukiota, 4 Stadin AO:n Kampusta (12 toimipaikkaa)
- 11 liikuntacoachia
- Kävijöitä yhteensä noin 7000, yksilöohjauskertoja noin 100

**Huom!** Uudet liikuntacoachit aloittivat työt vasta helmikuussa 2023, joten suurin osa kevään 2023 kävijätilastoista on aikaväliltä 1.3.-2.6.



# Kevään 2023 toiminta lukuina

43 %

Ei harrastanut säännöllistä liikuntaa urheiluseurassa tai muun liikunta-alan toimijan palvelussa.

86 %

Kertoi saaneensa tiedon Wilmasta.

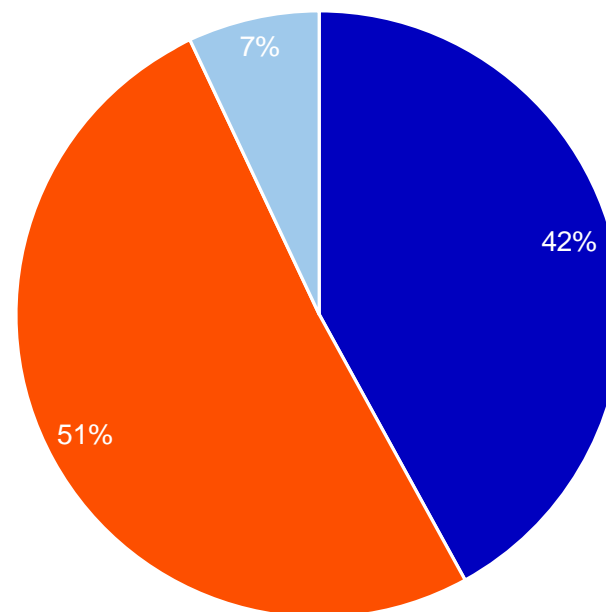
295 vastausta  
(vastaukset lukioista)

4.60-4.86  
/ 5

(Palautteiden keskiarvot) Palaute erittäin hyvää. Kysymykset käsittelivät toiminnan lähestyttävyyttä, turvallisuutta, innostavuutta ja mielekkyyttä.

Helsinki

Osallistujien sukupuolijaukama



■ Pojat ■ Tytöt ■ Muu / En halua kertoa

# Palautteita kevään toiminnasta

*Oli tosi kivaa. Tykkään seinä kiipeilystä mutta sitä ei tule tehtyä niin usein koska en haluaisi mennä kiipeilemään yksin. Oli hauska päästä kiipeilemään ryhmässä niin oli vähän kavereita paikalla ja pystyi löytämään uusiakin kavereita.*

*Tykkäsin vapaamuotoisesta kiipeilystä ja kaiken taitotasoiset pystyivät osallistumaan. Paikalla oli myös kokeneita kiipeilijöitä, joilta pystyi kysyä ja oppia.*

*Oli mahtavaa päästä kokeilemaan tankotanssia! Olen pitkään halunnut mutta ei ole ollut mahdollisuutta!*

*Nice att vi får testa på olika sporter! + Det här var särskilt kul för mig som redan färdigt är en rutinerad klättrare :)*

*Oli super kivaa kokeilla jotain uutta, jännittävää ja vähän erilaista lajia.*

*Instruktören tog alla i beaktande och led aktiviteten så att den passade för både nybörjare och dem som har erfarenhet*

*Oli tosi hauskaa ja toivottavasti itsepuolustuslajeja olisi lisää näissä kokeiluissa!*

*oli tosi mukavaa vaikka tulin ilman kavereita, pääsin tosi hyvin muiden kanssa kiipeilemään ja (liikuntacoach nimi) auttoi myös:) aion mennä uudestaan kiipeilemään:))))))*

*Juoksukoulussa oli hyödyllisiä harjoitteita, joita aion soveltaa omassa juoksu-harrastuksessani. Juoksukoulua voisi olla pari kolmekin kertaa, jotta harjoitukset vakiintuisivat luontevaksi osaksi omaa liikumista. Tosin nyt kynnys osallistua toimintaan oli matala, kun ajankohta oli sopiva ja kokoontumiskertoja vain yksi*

*Oli tosi kivaa ja auttoi hyvin paljon tutustumaan muihin ihmisiin!*

*Oli todella kivaa ja mahtava mahdollisuus tutustua uuteen lajiin. Kiipeilyn ohjaus oli tiivis ja opettava. Vetäjä ja ryhmä oli aina tukena vaikka tuli jännittäviä paikkoja.*

*Kiitos. Oli todella hauska päivä. Opiskelijat tykkäsivät todella paljon :)*

# Talous

- Yhden liikuntacoachin henkilöstökustannukset vuodessa ovat noin 54 000 euroa.
- Toiminnan muuhun pyörittämiseen (valmentajapalkkiot, osallistumismaksut, tilavuokrat jne.) on kokonaisuudessaan budjetoitu rahaa noin 100 000 euroa
- Nykyisellä volyymilla toiminnan pyörittämiseen tarvittaisiin rahoitusta vuodelle 2024 noin 475 000 euroa
  - 4 coachia 12 kk
  - 7 coachia 5 kk
  - Toiminnan järjestämisen kustannukset
- Huomioitava, että nykyistä resurssia tulisi kasvattaa Stadin AO:ssa.

**Tulevalla hallituskaudella edistetään  
Liikkuvat-ohjelmia sekä luodaan  
uusia toimintamalleja.**

**Liikuntacoach-toiminta on aidosti  
vaikuttavaa toimintaa opiskelijoiden  
hyvinvoinnin edistämiseksi.**