

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitieto

Lasten ja nuorten harrastamisen esteet ja kannustimet sekä vaikutukset elämänlaatuun

Tiedollisia elementtejä Helsingin
harrastamisen mallin tueksi

Jaana Lähteenmaa



Työpapereita
2021:1

Helsinki

Tiedustelut

Katja Vilkama, p. 09 310 78396
etunimi.sukunimi(at)hel.fi

Julkaisija

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,
kaupunkitieto

Osoite

PL 550, 00099 Helsingin kaupunki
(Siltasaarenkatu 18-20 A)

Puhelin

09 310 36377

Internet

www.hel.fi/kaupunkitieto

Tilaukset, jakelu

p. 09 310 36293
kaupunkitieto.tilaukset@hel.fi

Taitto

Lotta Haglund

Valokuvat

Kannen kuva: HAM
Sivulla 4: Helsinki Marketing / Jussi Hellsten

Verkossa

ISSN 2737-1913

Sisältö

1 Johdanto	4
2 Nuorten harrastamisesta	5
2.1 Mikä on ”harrastus”?	5
2.2 Mitä lapset ja nuoret harrastavat Suomessa ja Helsingissä?	5
2.3 Lasten ja nuorten elämän ja harrastuskentän digitalisoituminen	6
2.4 Vanhat luovat harrastukset hiipumassa.....	6
2.5 Liikunta- ja urheiluharrastusten viimeaikaisia muutostrendejä	8
3 Harrastusten vaikutus nuorten elämänlaatuun	10
3.1 Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi	10
3.2 Oppiminen ja onnistumisen kokemukset	11
3.3 Ryhmäharrastukset ja yhteenkuulumisen kokemukset.....	11
3.4 Harrastusten kielteiset vaikutukset	12
4 Mikä motivoi ja mahdollistaa harrastamista, entä mikä estää ja lannistaa?.....	13
5. Kohti Helsingin harrastamisen mallia	15
5.1 Nuorten harrastamiseen jo liittyvät hankkeet kaupungissa.....	15
5.2 Kokemuksia ja näkemyksiä mallin kehittämisestä muutamilta avainhenkilöiltä	17
6 Lopuksi	20
Lähteet	21



1 Johdanto

Helsinki osallistuu Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) Harrastamisen Suomen malliin, jossa kaikille lapsille ja nuorille pyritään takaamaan harrastamisen mahdollisuus. Harrastamisen Suomen mallissa tarkoituksena on taata jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Harrastusten määrällinen lisääminen ei ole itseisarvo, vaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen harrastusten avulla. Harrastamisen Suomen mallin taustalla on oletuksia harrastamisen hyvinvointivaikutuksista, kuten se, että harrastaminen ehkäisee syrjäytymistä, voi vähentää eriarvoisuutta nuorten välillä ja lisää nuorten ”päjäävyyttä”. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

Harrastamisen Suomen mallin toteuttaminen Helsingissä aloitettiin keväällä 2021 ja tämän raportin tarkoitus on toimia omalta osaltaan tiedollisena tukena Helsingin harrastamisen mallille. Lasten ja nuorten harrastaminen on Helsingin kaupungin yhteinen hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen tavoite, johon kaupungin toimialat ovat yhdessä sitoutuneet ja jota seurataan osana talousarvion toteutumista.

Raportti koostuu kahdesta eri osiosta. Ensimmäinen perustuu tutkimuskirjallisuuteen ja eri lähteistä koottuihin tilastotietoihin. Siinä tarkastellaan lasten ja nuorten harrastamisen nykytilaa sekä harrastamisen kentällä viime aikoina tapahtuneita merkittäviä muutoksia niin koko Suomessa kuin erityisesti Helsingissäkin. Hyödynnetty tutkimuskirjallisuus on lähinnä suomalaista ja alla esitettävät luvut harrastusosuuksista pohjautuvat pääsääntöisesti Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskyselyn ja Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen tietoihin.

Raportin toisessa osiossa tarkastellaan Helsingissä jo järjestettyjä tai meneillään olevia harrastusten kehittämiskokeiluja, jotka ovat luomassa pohjaa harrastamisen mallin toteuttamiselle Helsingissä. Lisäksi pohditaan, kirjallisuuteen ja asiantuntijahaastatteluihin nojautuen, mallin mahdollisuuksia ja haasteita. Tätä osiota varten on haastateltu syksyllä 2020 Helsingin kaupungin organisoiman Mukana-ohjelman toimijoita sekä Helsingin kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan asiantuntijoita. Myös yhtä nuorille harrastuksia järjestävää kolmannen sektorin toimijaa on kuultu. Lisäksi raportin ajatuksista ja tulkinnoista on keskusteltu kahden Nuorisotutkimusverkoston asiantuntijan kanssa. Yhteensä haastateltavia on ollut kahdeksan henkilöä.

2 Nuorten harrastamisesta

2.1 Mikä on ”harrastus”?

Vakiintuneen käsityksen mukaan harrastaminen on jotain, jota ihminen tekee vapaa-ajallaan säännöllisesti ja jossa hän pyrkii kehittymään. Väitetään myös, että suomen kielen sana ”harrastaa” on johdettu adjektiivista ”harras”. Harrastaminen on siis tekemistä, jota tehdään vapaaehtoisesti ja hartaudella; omistautuen (ks. Kotimaisten kielten keskus 2020).

Viime vuosina tutkimuksissa on pyritty siihen, että harrastusta mitataan mahdollisimman laaja-alaisesti, sillä sanat ”harrastus” ja ”harrastaa” ovat hyvin monitulkintaisia. Eri ihmiset – lapset, nuoret ja aikuiset – voivat tulkinta harrastuksiksi erilaisia asioita ja toimintoja. Jos nuori vaikka katsoo harrastavansa kotieläimen hoitoa, se voi jollekulle tarkoittaa pelkkää koiran ulkoiluttamista ja ruoan antamista, toiselle taas kaksi kertaa viikossa tapahtuvaa agilyssä (koiraurheilun muoto, jossa koira ja ihminen tekevät tiivistä yhteistyötä) käymistä edellä mainittujen asioiden lisäksi. Sanan ”harrastus” valiteetti (se, kuinka yksitulkintainen ko. termi on eri vastaajille) on siis heikko. Toisaalta vapaa-ajan säännöllisille tai ainakin toistuville toiminnoille, joita voi harrastuksiksi kutsua, ei ole olemassa tiukempaakaan määritelmää.

Osassa tutkimuksissa painotetaan termiä mielekäs harrastus. Merikivi ym. (2016) tuovat myös esille, että vaikka useissa kyselytutkimuksissa pyritään käyttämään mahdollisimman laajaa määritelmää harrastuksille, vastaajat ovat usein mieltäneet harrastamisen ohjatuksi tai ryhmässä tapahtuvaksi toiminnaksi. Usein tutkimuksissa ja selvityksissä on korostettu, ettei harrastuksella tarkoiteta vain ohjattua toimintaa, vaan mitä tahansa sellaista, mitä vastaaja pitää itse harrastuksenaan, vaikka sitä tekisi yksin kotona. Toisin sanoen tutkimuksissa ei voi arvottaa etukäteen, mikä harrastus on toista arvokkaampaa tai mielekkäämpää, koska kuitenkin harrastus on pohjimmiltaan sitä, mitä tehdään vapaa-ajalla säännöllisesti, mikä tuottaa mielihyvää ja jossa pyritään kehittymään.

2.2 Mitä lapset ja nuoret harrastavat Suomessa ja Helsingissä?

Valtaosalla lapsista ja nuorista on jokin harrastus: koko maassa noin 90 prosentilla. Lisäksi harrastamisen notkahdus, eli lopettamiset tai keskeyttämiset teini-iässä ovat lieventyneet. Tosin liikuntaharrastuksissa, etenkin liikunta- ja urheiluseuroissa, osallistumisasteen lasku teini-iässä on edelleen nähtävissä. (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 2–3.) Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan helsinkiläisistä perusopetuksen 4.- ja 5.-luokkalaisista 91 prosenttia harrastaa jotain vähintään kerran viikossa, ja perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista peräti 96 prosenttia (Määttä 2019, 7; ks. myös Määttä 2021a).

Liikunnan ja urheilun harrastaminen lasten ja nuorten parissa on kaiken kaikkiaan runsasta. Urheiluseurat ovat viimeisen kymmenen vuoden aikana kasvattaneetkin suosiotaan koko maassa. Valtakunnallisen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä koskevan tutkimuksen mukaan vuonna 2018 urheiluseuroihin kuului 62 prosenttia 9–15-vuotiaista suomalaisista nuorista. (Kokko ja Martin 2019, 146). Helsinkiläisistä yläasteikäisistä nuorista 61 prosenttia harrastaa liikuntaa ohjatusti viikoittain, ja omatoimisesti 71 prosenttia. Ohjattu liikunnan harrastaminen on helsinkiläisnuorten parissa hieman yleisempää kuin muualla maassa, omatoiminen liikunta taas hieman harvinaisempaa. (Määttä 2019, 7.) Liikuntaharrastuksissa käytetään entistä useammin tarkoitusta var-

ten erikseen rakennettuja tiloja, joita maaseutu ympäristö tarjoaa vain rajallisesti. Mahdollisesti siinä on yksi syy siihen, että kaupunkilaisnuoret nykyisin harrastavat liikuntaa maaseudulla asuvia enemmän (Merikivi ym. 2016; Myllyniemi ja Berg 2013).

Taideharrastukset eivät ole yhtä suosittuja kuin liikuntaharrastukset. Helsingissä runsaalla kolmanneksella yläasteikäisistä on taideharrastuksia (Määttä 2019, 7–8). Kouluterveyskyselyssä taide- ja kulttuuriharrastuksella tarkoitetaan: ”esimerkiksi piirtämistä, kirjoittamista, koodaamista tai teatterissa, festareilla, sirkuksessa tai museossa käymistä. Myös musiikin kuuntelu, kirjojen lukeminen, valokuvaaminen ja videoiden tekeminen tai elokuvien katselu on taiteen ja kulttuurin harrastamista.” Helsingiläisten alakoululaisten taideharrastus on yleisempää kuin keskimäärin koko maassa.

Harrastamisessa on havaittu sukupuolieroja sekä harrastamisen yleisyyden että harrastusten kohdentumisen välillä. Tytöt harrastavat poikia yleisemmin (Määttä 2021a). Pojat koodaavat, ohjelmoivat, pelaavat mobiililaitteilla ja julkaisevat mediasisältöjä enemmän kuin tytöt. Tytöt puolestaan lukevat, kirjoittavat, hoitavat lemmikkejä, harrastavat näyttelemistä, musiikkia ja kuvataidetta enemmän kuin pojat. (Määttä 2019, 7–8.)

2.3 Lasten ja nuorten elämän ja harrastuskentän digitalisoituminen

Vapaa-ajanviihteen kentälle viime vuosikymmeninä syntyneet uudet ilmiöt ovat koetelleet harrastuksen määritelmien rajoja entisestään. Vahvimmin näin on käynyt digitaalisuuteen liittyvien ajanviettotapojen kohdalla. Koska digitaalisuus läpäisee yhä enemmän kaikkia elämänaloja, monet perinteiset ajankäytön luokitukset ovat uudistuneet. Kommunikaation medioituminen on läpäissyt koulu-, työ- ja vapaa-ajan 2000-luvulla niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin (esim. Saarenmaa 2019). Medioituminen tarkoittaa sitä, että sosiaalinen media on mukana jossakin roolissa yhä useammilla elämän alueilla niin työssä, vapaa-ajassa, koulun käynnissä kuin järjestötoiminnassakin. Sosiaalilla mediolla tarkoitetaan tietokone- ja älypuhelinsovelluksia kuten facebook, tik-tok, twitter, whats app, jne. Niiden kautta ja avulla sekä hoidetaan asioita (kuten harrastamisen tapauksessa: informoidaan vaikkapa hallivuoroista) että keskustellaan, tutustutaan, jaetaan kuvia ja mielikuvia sekä saatetaan omia niin sanallisia kuin kuvallisiakin tuotoksia muiden nähtäville ja kuuluville. (ks. Merikivi ym. 2016, 56–57.)

Sosiaalinen media voi olla harrastus silloin, kun sinne tuotetaan itse sisältöjä, esimerkiksi vloggeja, blogeja, videoita, kuvia ja meemejä. Lisäksi sosiaalinen media voi olla monien harrastusten osa-alue sekä ystävyys- ja muiden ihmissuhteiden ylläpitämisen alusta ja väline. Tämän medioitumisen myötä nuoret näkevät toisiaan aiempaa vähemmän ”livenä” ja entistä enemmän virtuaalisesti, sosiaalisessa mediassa. Muutos on ollut nopea: kun vielä vuonna 2002 ystäviä tapasi päivittäin vapaa-ajallaan noin 70 prosenttia 10–24-vuotiaista, vuonna 2017 enää noin puolet. 10–19-vuotiaiden ikäryhmässä tapaamiset ovat harventuneet työttöillä vielä enemmän kuin pojilla. (Hanifi ym. 2020.)

2.4 Vanhat luovat harrastukset hiipumassa

Suomen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan taiteellinen ilmaisu edistää sosiaalisia taitoja, oppimisedellytyksiä, myönteistä minäkuvaa ja antaa valmiuksia jäsentää ympäröivää maailmaa. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan taiteellisella ilmaisulla on yhteydet sekä lasten psyykkiseen hyvinvointiin että oppimiskykyihin. On siis tärkeää tukea lapsia ja nuoria luovassa ilmaisussa.

Ns. vanhojen luovien harrastusten yleisyys on viime vuosikymmeninä vähentynyt. Kun vuonna 1981 lähes 30 prosenttia 10–14-vuotiaista tytöistä harrasti laulamista, joko yksin tai kuorossa, osuus oli vuonna 2017 noin 10 prosenttia. Instrumentin soitta-

misen kohdalla tilanne on saman tyyppinen: soittajien osuus 10–14-vuotiaista tytöistä on puolittunut vuoden 1981 yli 60 prosentista vuoden 2017 runsaaseen 30 prosenttiin. 15–19-vuotiailla tytöillä ja pojilla lauluharrastus ei ole samaan tapaan vähentynyt, vaan jopa lisääntynyt muutamalla prosentilla. (Hanifi ja Huomo 2020.)

Pojillakin soittaminen on vähentynyt. Kun vuonna 1981 10–14-vuotiaista pojista soitettiin jotain soitinta runsaat 40 prosenttia, osuus on vuonna 2017 runsas 20 prosenttia. Tätä vanhemmilla pojilla soittamisen vähentyminen ei ole huomattavaa, toisin kuin 15–19-vuotiailla tytöillä. Kolmisenkymmentä vuotta sitten tytöt soittivat huomattavasti poikia enemmän noin 20-vuotiaiksi asti, jolloin ero tasaantui. (Hanifi ja Huomo 2020, 3.) Soittoharrastuksen väheneminen on kaiken kaikkiaan ollut huomattavaa koko maassa (ks. myös Lähteenmaa ja Strand 2008, 13–14).

Tyttöjen ja poikien soittoharrastuksessa on ollut olennaisia eroja vähintäänkin rock-kulttuurin alkua ajoista lähtien. Tytöt ovat tyyppisemmin ottaneet soittotunteja – etenkin pianotunteja –, soittaneet klassista musiikkia nuoteista ja lopettaneet usein soittoharrastuksensa teinivuosina. Pojat ovat tyyppisemmin soittaneet itse tai ryhmässä oppien, ilman soittotunteja, ja suuremmassa määrin aloittaneet soittamisen vasta teini-iässä. (Hanifi ja Huomo 2020.) Tämä on suurelta osin kietoutunut siihen, että pojat ovat soittaneet rock-musiikkia – etenkin kitaraa ja rumpuja – ja perustaneet bändejä tuosia iässä, kun taas tytöille bändien perustaminen tai sekabändeihin liittyminen on ollut harvinaisempaa. Tässä on ollut taustalla rockin miehisyyden pitkät perinteet (ks. Lähteenmaa 1989). Tältä osin tilanne on jonkin verran muuttunut sitten 1980-luvun. Vuonna 2017 pojat sekä säveltävät että muokkaavat musiikkia tietokoneella tyttöjä enemmän – myös Helsingissä (Nuorten hyvinvointikertomus 2020).

Kuvataiteen, eli piirtämisen ja maalaamisen, harrastaminen ei ole kohdannut samanaista vähenemisen aaltoa kuin musiikin harrastus. 10–14-vuotiaista tytöistä yli puolet on harrastanut piirtämistä ja maalaamista 1980-luvulta lähtien, pojista runsas viidesosa. Tämän harrastuksen kohdalla on tapahtunut hieman vähenemistä 15–19-vuotiaiden ikäryhmässä, mutta ei dramaattisella tavalla. Toisenlaista visuaalisen ilmaisun muotoa, valokuvaamista ja videokuvaamista on alettu harrastaa entistä enemmän – sen on mahdollistanut osaltaan digitaalisten laitteiden kehitys. Pojista harrastaa valokuvausta yli 10 prosenttia, tytöistä lähes kolmasosa; videokuvausta harrastaa noin kymmenesosa molemmista. (Hanifi ja Huomo 2020, 5–6.)

Myös kirjoittaminen on vähentynyt, jos kirjoittamisena pidetään päiväkirjan, runojen ja kaunokirjallisten tekstien tekemistä perinteisessä muodossa. 10–14-vuotiailla tytöillä kirjoittamisen harrastaminen on puolittunut, niin että nyt noin viidesosa kirjoittaa runoja tai muita kaunokirjallisia tekstejä. Pojista näin on tehnyt aiemminkin vain alle kymmenesosa, mutta nyt vielä harvemmat. Tytöillä päiväkirjankin kirjoittaminen on vähentynyt noin 60 prosentista noin kolmannekseen, eli puoleen entisestä. Pojista päiväkirjaa on pitänyt aiemminkin vain muutama prosentti, ja tilanne on pysynyt samana. Pojat ovat koko ajan kirjoittaneet vähemmän kuin tytöt. 15–19-vuotiaiden poikien kirjoittaminen on vähentynyt viime vuosina entisestään (Hanifi ja Huomo 2020, 7–8).

Käsitöiden tekemistä ja nikkarointia sekä harrastusluonteista (esineiden, ajoneuvojen tms.) korjailua tai ”tuunaamista” voidaan pitää perinteisinä kädentaitoharrastuksina. Käsitöiden tekoa voi pitää luovana harrastuksena: käsitöitä tehdessä ihminen harjoittaa luovaa ongelmanratkaisua koko ajan (ks. Tekstiioipettaja 4/2016). Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä käsitöiden, nikkaroinnin tai korjailun harrastamisesta kysyttäessä ilmeni, että helsinkiläisnuorista noin 10–15 prosenttia harrastaa niitä; pojat hieman enemmän kuin tytöt (Määttä 2019, 7–8).

Tilastokeskuksen tutkijat Hanifi ja Huomo (2020) toteavat yhteen vetäen, että luova harrastaminen nuorten piirissä on kaiken kaikkiaan vähentynyt. Myös käsityöharrastus on vähentynyt (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017). Kuvataiteiden harrastaminen,

sisältäen valo- ja videokuvauksen, on suosittua edelleen. Sosiaalinen media on saattanut osaltaan tulla kanavaksi, jossa nuoret ilmaisevat itseään kirjoittamalla tai puhumalla kameralle sellaisia asioita, joita aiemmin olisivat kirjoittaneet päiväkirjoihinsa tai muistivihkoihinsa. Tämäkin lienee osaltaan vähentänyt perinteistä kirjoittamisharrastusta. Esimerkiksi ”vloggaaminen” on tubettamisen (eli YouTube-videoiden tekemisen) alalaji, jossa keskiössä ovat usein päiväkirjamaiset videot, joiden ympärille muodostuu usein tekijän ja yleisön muodostama löyhä yhteisö (Mäkinen 2020). Vloggaaminen on myös joidenkin nuorten harrastus.

2.5 Liikunta- ja urheiluharrastusten viimeaikaisia muutostrendejä

Nuorten liikunnan harrastaminen on kehittynyt myönteiseen suuntaan vuodesta 2013 eteenpäin (Hedman ja Helakorpi 2020). Varhaisnuorten eli 10–14-vuotiaiden kohdalla liikunnan harrastaminen tapahtuu tyypillisimmin urheilu- tai liikuntaseurassa. Vuonna 2016 sen ikäisistä pojista 80 prosenttia ja tytöistä noin 70 prosenttia kuului johonkin tällaiseen seuraan. Etenkin alle 15-vuotiaiden tyttöjen urheilu- ja liikuntaseuroissa tapahtuva harrastaminen näyttää lisääntyneen 2010-luvun ensimmäisellä puoliskolla (Merikivi ym. 2016, 85). Helsinkiläisistä nuorista vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan ohjattua liikuntaa harrasti viikoittain noin 61 prosenttia yläkouluikäisistä, noin 45 prosenttia lukiolaisista ja noin 35 prosenttia ammatillisen koulutuksen opiskelijoista. Omatoiminen liikunnan harrastaminen oli ohjattua liikunnan harrastamista yleisempää. (Määttä 2019, 7–8.)

Niiden osuus, jotka ovat joskus harrastaneet liikuntaseurassa mutta myöhemmin lopettaneet, kasvaa iän myötä niin tytöillä kuin pojillakin. Suurin kato tapahtuu teini-iässä. Urheilu- ja liikuntaseuroissa harrastamisen lopettaminen nuoruusiässä liittyy tutkijoiden tulkintojen mukaan ainakin kahteen seikkaan: harrastamisen hintaan sekä urheiluseuroissa nuorten iän myötä kasvavaan kilpailullisuuteen (Hedman ja Helakorpi 2020, 88). Muun muassa Lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa vuodelta 2014 (Aira ym. 2014) todetaan, että seurojen tulisi kehittää vähemmän kilpailullisia harrastusmahdollisuuksia niille nuorille, jotka haluavat harjoittaa liikuntaa harrastustyyppisempänä toimintana myös murrosiän jälkeen.

Pieni osa, alle 15 prosenttia lapsista ja teini-ikäisistä, ei harrasta liikuntaa lainkaan. Näin oli valtakunnallisen Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan vuonna 2016 (Merikivi ym. 2016). Syyt harrastamattomuudelle ovat osin samankaltaisia kuin niillä nuorilla, jotka ovat jättäneet ohjatun liikuntaharrastuksen kesken. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa lapsille ja nuorille esitetyistä valmiista vastausvaihtoehtoista useimmin valittu syy liikunnan harrastamattomuudelle oli 10–29-vuotiaiden joukossa ”ajan puute”. Toiseksi yleisimmin valittu syy oli ”en pidä liikunnasta.” Pienillä keskinäisillä eroilla syinä olivat näiden jälkeen myös ”en ole mielestäni liikunnallisesti lahjakas” sekä ”huonoja kokemuksia koululiikunnasta”. Kiinnostavan liikuntaharrastuksen liian korkea hinta oli valittu syyksi vajaan kolmasosan kohdalla niistä, jotka eivät harrastaneet liikuntaa (”Liikunta, jota haluaisi harrastaa, on liian kallista”). (Hedman ja Helakorpi 2020, 81–83.)

Lasten ja alle 15-vuotiaiden nuorten suosituimmat liikuntamuodot ovat vuoden 2016 nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan pyöräily, ulkoilu/kävely, jalkapallo, juoksu/lenkkeily, sähly ja uinti/uimahyppy (Merikivi ym. 2016). Lapsilla ja nuorilla on nykyään myös harrastuksia, joissa liikunta, sekä vaikkapa käsityöt, kuvaaminen (videointi), tuunaaminen ja yhteen kokoontuminen sekä somen käyttö kietoutuvat yhteen: esimerkiksi keppihevosharrastus. Tällaisten ”sekoiteharrastusten” luokittaminen kyselyissä, joissa tarjotaan useimmiten valmiita vastausvaihtoehtoja, on hankalaa. Siksi on mahdollista,

että tällaisiin harrastuksiin kytkeytyvät liikunnalliset elementit jäävät numeraalisista luokituksista joskus pois.

Myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten soveltavaan liikuntaan on kiinnitetty viime vuosina entistä enemmän huomiota vuonna 2015 voimaan astuneen liikuntalain myötä (Valtion nuorisoneuvosto 2017, 5). Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia on tutkittu vuosina 2017–18 ns. TUTKA-hankkeessa ensimmäistä kertaa. Liikunnalliseen harrastustoimintaan osallistuvia on näistä lapsista ja nuorista selvästi pienempi osuus kuin saman ikäisistä keskimäärin (Pikkupeura ym. 2020, 64). Noin 15 prosentilla lapsista ja nuorista on jonkinlainen toimintarajoite, joka heijastuu niin koettuun syrjintään ja kiusaamiseen vapaa-ajalla kuin heikompaan liikuntasuositusten mukaiseen liikkumiseen (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 2, 13). Siksi toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tukeminen vaatii erityistä huomiota ja sensitiivisyyttä.



3 Harrastusten vaikutus nuorten elämänlaatuun

3.1 Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi

Millaisia vaikutuksia harrastuksilla katsotaan olevan nuorten elämänlaatuun? Tyypillisesti harrastusten psykkinet vaikutukset liittyvät moneen eri asiaan ja ovat yksilöllisiä ja kontekstuaalisia; siksi niistä on pääsääntöisesti vaikeata sanoa mitään yleistävää. Yleinen oletus on, että harrastuksilla on myönteisiä vaikutuksia psykkineseen hyvinvointiin – näin on sekä taideharrastusten, käsityöharrastusten kuin liikuntaharrastustenkin kohdalla. Lukuiset selvitykset tukevat oletusta, että psykkinen hyvinvointi ja harrastaminen kietoutuvat yhteen niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin.

Aiheeseen pureutuneessa kasvatustieteen pro gradu -työssä (Tuuri ja Vainikka 2019) on tarkasteltu varhaisnuorten harrastavuuden ja henkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä eli on tarkasteltu korrelaatioita 6.-luokkalaisten sosio-emotionaalisen hyvinvoinnin ja nuorten itsensä ilmoittaman harrastamisensa välillä. Nuorten harrastamisen mallin kannalta muutamia tässä tarkastelussa tehdyt huomiot ovat tärkeitä. Ne liittyvät ohjatusti tai ohjaamattomasti harrastamiseen sekä ryhmässä harrastamisen ja sosiaalisuuden välisiin yhteyksiin.

Tuurin ja Vainikan (2019) tarkastelussa sekä yksin että ryhmässä harjoitettu liikunta oli yhteydessä keskimääräistä vähäisempiin kavereisuhteiden ongelmiin. Luovien taideharrastusten harrastajat olivat keskimääräistä vähemmän yliaktiivisia ja käytösoireisia. Sen sijaan he olivat keskimääräistä pro-sosiaalisempia. Joko luovien harrastusten harrastaminen rauhoittaa mahdollista yliaktiivisuutta – jonka ne keskittymistä vaativina harrasteina voisivat tehdäkin – tai sitten niitä harrastamaan päätyvät sellaiset nuoret, jotka jo valmiiksi ovat vähemmän käytösoireisia ja keskittymiskykyisempiä kuin ikätoverinsa keskimäärin.

Myös Määttä (2021b) on tarkastellut harrastamisen hyvinvointivaikutuksia Helsingissä koulua käyvien 4.- ja 5.-luokkalaisten osalta THL:n vuoden 2019 kouluterveyskyselyn aineistoon pohjautuen. Hänen tuloksensa osoittavat, että lapset, joilla on säännöllinen viikoittainen harrastus, tuntevat itsensä harvemmin yksinäiseksi, kokevat harvemmin koulustressiä tai mielialaan liittyviä ongelmia, ovat harvemmin koulukiusattuina, kokevat harvemmin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi ja heillä esiintyy harvemmin nukahtamisvaikeuksia verrattuna niihin lapsiin, joilla ei ole säännöllistä viikoittaista harrastusta. Harrastamisen yhteys hyvinvointiin säilyy, vaikka lasten taustatekijät vakioidaan. Harrastamisen ja hyvinvoinnin välistä syy-seuraussuhdetta tutkimuksessa ei selvitetty. Voi siis olla niinkin, että yksinäiseksi itsensä kokevat lapset hakeutuvat harrastusten pariin muita lapsia harvemmin, tai päinvastoin. Yhtä kaikki säännöllinen harrastaminen näyttää tulosten perusteella vaalivan lasten hyvinvointia monipuolisesti. Kavereiden puutteeseen harrastamisella ei Määttän (2021b) tulosten mukaan ollut yhteyttä.

Liikuntaharrastuksilla on myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiselle voinnille ja kunnonle. Lisäksi liikunnan tiedetään vähentävän ahdistusta ja lieventävän masennuksen oireita (Pascoe ym. 2019). Urheilu- ja liikuntaharrastusten tiedetään vaikuttavan myös nuoren kehonkuvaan myönteisesti. Liikunnalla on nuorten kohdalla yhteys myös riittävään ja virkistävään yöuneen. (Kokko ja Martin 2019, 153.). Näin ollen liikunnan voi todeta vaikuttavan kokonaishyvinvointiin yleensä myönteisesti.

Erikseen on nostettava esiin harrastukset eräänlaisina terapeuttisina menetelminä. Niitä on käytetty auttamaan erityishaasteellisten lasten ja nuorten ongelmissa. Erityishaasteellisilla tarkoitetaan tässä niin käytöshäiriöisiä kuin muutoin psyykkisesti oireilevia (esim. ADHD) lapsia ja nuoria. Psyykkisesti oireilevia lapsia ja nuoria varten on kehitetty etenkin ryhmässä ohjatusti tapahtuvia harrastusmuotoja, niin kulttuuri- kuin liikuntaharrastuksiakin. Esimerkiksi roolipelaamista on sovellettu autistisille lapsille menestyksekkäästi mm. USA:ssa (Fein 2015). Liikunnan puolella on Suomessa kehitetty syrjäytymisvaarassa oleville, erityisesti haasteellisille ja käytösongelmallisille pojille kokonainen harrastusorganisaatio: Icehearts. Kyse on jääkiekkjoukkueista, joissa ns. syrjäytymisvaarassa oleville pojille tarjotaan psyykkis-sosiaalista tukea pitkäjänteisesti ja monin tavoin (ks. Appelqvist-Schmidlechner ja Kekkonen 2020). Viime vuosina Icehearts-toimintaa on alettu kehittää myös tytöille.

3.2 Oppiminen ja onnistumisen kokemukset

Oppimisen iloa ja onnistumisen elämyksiä on pidetty yleensä harrastamisen keskeisinä hyvinvointitekijöinä. Psykologien, kasvatustieteilijöiden ja nuorisotutkijoiden laajasti jatkaman käsityksen mukaan varhaisnuoret oppivat vertaisryhmissä – olivatpa ne täysin vapaamuotoisia tai harrastusryhmiä – sosiaalisia taitoja, itsereflektiokykyjä ja autonomisuutta, eli keskeisiä kompetensseja, joita he tulevat aikuistuaan ja aikuistuessaan tarvitsemaan (esim. Corsaro 1997, 163–188; Rannikko ym. 2014). Harrastuksissa siis tapahtuu runsaasti ns. informaalia oppimista: opitaan sosiaalisia sekä itsekontrolliin ja kirjoittamattomiin käyttämisnormeihin liittyviä taitoja, joita ei voi kirjoista opiskella.

Harrastuksissa tapahtuu edellä kuvatun informaalin oppimisen lisäksi myös nonformaalia oppimista. Jälkimäinen tarkoittaa asioiden oppimista virallisen koulu- ja opetusjärjestelmän ulkopuolella (esim. Hautamäki 2008). Näillä niin nonformaalin kuin informaalin oppimisen muodoilla voi olla myönteisiä seurauksia harrastajien sosiaaliselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille sitä kautta, että niillä on merkitystä ryhmissä toimimisen kyvyille, sosiaalisille taidoille, tavoitteiden asettamiseen pystymiselle ja itsereflektion kehittymiselle – ylipäätään kanssakäymisen keinoille ja elämässä ” pärjäämiselle.”

Joihinkin harrastuksiin voi liittyä, joko mielikuvien tasolla ja joskus myös todellisuudessa, hyvinvoinnin kannalta kielteistäkin informaalia oppimista (vrt. taannoinen hokema ”sex, drugs & rock’n’roll” rockin soittoon liittyvistä mielikuvista), mutta niin liittyä lähes kaikkiin muihinkin elämänalueisiin.

3.3 Ryhmäharrastukset ja yhteenkuulumisen kokemukset

Ryhmäharrastusten – olivatpa ne ohjattuja tai ohjaamattomia – olennaisena hyvinvointitekijänä pidetään niissä syntyviä kuulumisen kokemuksia, sosiaalisuutta. Yksinäisyys on kasvava ongelma lasten ja nuorten parissa, myös tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan. Helsingissä koetaan enemmän yksinäisyyttä kuin koko maassa keskimäärin (Määttä 2019, 19–20). Jos koululuokassa jää yksin, harrastuksen parissa voi ehkä löytää ystäviä, tai kokea ainakin välillä ryhmään kuulumista ja ”me-pystyvyyttä”. Jo tällaisten hetkienkin katsotaan lisäävän hyvinvointia.

Ohjaaja voi tarvittaessa pitää huolta myös harjoittelun ja ”oppituntien” säännöllisyydestä ja harjoittelusta sekä tavoitteita kohti menemisestä. Harrastuksissa voi oppia tavoitteellista toimintaa. Lasten ja nuorten ohjattujen harrastusten keskeisenä hyvinvointitekijänä pidetään lukuisissa dokumenteissa ohjaussuhteen myötä syntyvää kontaktia ”turvalliseen aikuiseseen”, siis ohjaajaan. Mitä turvallisella aikuisella lopulta tarkoitetaan; millainen tämä hahmo on? Väestöliitto (2020) on verkkosivuillaan määritellyt kriteerit turvalliselle aikuiselle. Kriteerit on tiivistetty 120:n lapsen ja nuoren asiaa koskevasta

näkemyksistä. Turvallinen aikuinen mm. huolehtii nuoresta, asettaa rajoja; pysyy aikuisen asemassa; antaa vapauksia; hallitsee vähäisen mahdollisen päihteidenkäyttönsä (tupakka ja alkoholi); on järkevä, pystyy keskustelemaan ja kuuntelemaan ja hallitsee tunteensa. Jos ohjaaja on turvallinen aikuinen, tällä oletetaan olevan myönteisiä seurauksia lapsen ja nuoren hyvinvoinnille. Oletetaan, että varsinkin jos lapsella tai nuorella on kotonaan konflikteja tai muita hankaluuksia, on tärkeitä, että hänellä on edes kodin puolella ns. turvallinen aikuinen.

3.4 Harrastusten kielteiset vaikutukset

Harrastuksilla voi olla myös kielteisiäkin vaikutuksia hyvinvointiin. Vuoden 2016 lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä koskevan valtakunnallisen ns. LIITU-tutkimuksen mukaan liikunta- ja urheiluharrastukset ovat koulun ja internetin jälkeen kolmanneksi yleisin paikka, jossa lapset ja nuoret kokevat kiusaamista ja syrjintää (Kokko ja Mehtälä 2016). Neljä yleisintä syytä olivat ulkonäkö, vähäiset liikunnalliset taidot, pukeutumistyyli ja ikä. Myös ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden tai uskonnon takia kiusatuksi tai syrjityksi itsensä kokeneiden määrää voidaan pitää merkittävänä. Vuonna 2013 toteutetussa lapsiuhritutkimuksessa on tullut ilmi, että neljäsosa 12–15-vuotiaista vastanneista oli kokenut harrastuksissaan henkistä väkivaltaa valmentajan tai ohjaajan taholta (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 19). Jos lapsi tai nuori ei koe harrastuksen ohjaajaansa turvalliseksi ja kannustavaksi vaan päinvastoin, harrastaminen voi tuottaa pahimmillaan henkistä kärsimystä hyvinvoinnin sijaan.

4 Mikä motivoi ja mahdollistaa harrastamista, entä mikä estää ja lannistaa?

Mikä motivoi lapsia ja nuoria harrastamaan? Siitä on olemassa jonkin verran tutkimustietoa. Varsinkin lasten kohdalla vanhempien merkitys on suuri. Tutkimusten mukaan liikuntaharrastusten tapauksessa vanhempien, ystävien ja valmentajien tuki ja kannustus on tärkein harrastusta tukeva tekijä (Salasuo ym. 2015). Kavereiden liikunnallisuus ja yhdessä harrastaminen sekä etenkin vanhempien antama roolimalli edistävät liikunnallisuutta (Rautava ym. 2003).

Nuorten liikuntaharrastamista on tutkittu Suomessa monipuolisemmin ja enemmän kuin muuta harrastamista (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 3). Kulttuuriharrastuksiin motivoitumisen taustoista on vähemmän tietoa. Lapsen ja nuoren sekä aktiivisen urheiluharrastuksen että tavoitteellisen kulttuuriharrastuksen taustalla on kuitenkin lähes aina perhe, suku tai molemmat, joissa joko urheilua tai esimerkiksi musiikkia harrastetaan aktiivisesti: omat vanhemmat, sisarukset, ja joskus myös sedät, tädit ja enot, isovanhemmatkin (ks. Salasuo ym. 2015, 81–86). Kyse on ns. perheikäytännöistä, joissa harrastetut tai harjoitetut asiat siirtyvät sukupolvelta toiselle. Ns. perheikäytännöt ovat määritelmän mukaan arjen rutiineja, tottumuksia, tapoja ja toimia, jotka ovat toistuvia ja jotka määrittävät tietyn ihmisryhmän sosiaalisesti perheeksi ja samalla erottavat sen muista perheistä. Ne ovat sekä fyysisiä että arvoihin ja asenteisiin liittyviä. (Salasuo ym. 2015, 81.)

Lasten ja nuorten harrastavuus kytkeytyy myös heidän vanhempiensa koulutus- ja tulotasoon: mitä koulutetummat vanhemmat, sitä todennäköisemmin heidän jälkeläisensä harrastavat jotakin (Myllyniemi 2015). Mitä parempi perheen koettu taloudellinen tilanne on, sitä säännöllisemmin lapset harrastavat (Määttä 2021a). Yhteys koulutukseen on myös toisenlainen: mitä paremmin lapsi tai nuori menestyy koulussa, sitä todennäköisemmin hän harrastaa jotakin. Vielä löytyy kolmaskin samansuuntainen yhteys: lukiolaiset harrastavat todennäköisemmin kuin ammattikoululaiset. (Myllyniemi 2015.)

Lapsilla ja nuorilla ei ole ”automaattista” motiivia harrastaa. Ei varsinkaan sellaisilla lapsilla, joiden perhepiirissä ei esiinny innostusta tai kannustusta minkäänlaiseen harrastamiseen. Tämä on huomattu muun muassa suomalaisissa kunnissa, joissa on pyritty kehittämään ns. matalan kynnyksen harrastustoimintaa lapsille ja nuorille. Harrastustakuun valmistelua koskevassa tutkimuksessa Leena Haanpää (2019) tuo esiin, kuinka pelkkä harrastusten maksuttomuus ei olekaan saanut kaikkia harrastamattomia lapsia ja nuoria innostumaan niistä. Totutut toimintatavat eivät ole riittäneet heidän mukaan saamiseen (mts. 9–10). Anna Anttilan (2017) perusteellinen prosessitutkimus Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskukselle 2010-luvulta kertoo vastaavasta ilmiöstä. Harrastusmahdollisuuksien takaaminen tietyille koululuokalle ei tuottanut toivottuja tuloksia: osa nuorista ei innostunut juuri mistään harrastuksesta, joita päästiin kokeilemaan – myöhemmin sentään moottoriurheilusta ja kuntosalilla käymisestä (Anttila 2017).

Sitä, mikä estää lapsia ja nuoria harrastamasta, on selvitetty monissa eri kyselyissä. Kouluterveyskyselyssä ja Nuorisobarometrissa on selvitetty rahan puutetta ja harrastamisen liiallista kalleutta harrastamista estävänä mahdollisena ulkoisena tekijänä. Molemmissa tarvittavan rahan puute onkin osoittautunut yhdeksi harrastamista estäväksi tekijäksi. Esimerkiksi neljännes (24 %) koko maan peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisista koki vuonna 2017 kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 17). Helsingissä harrastamisen koki liian kalliiksi vuonna 2019 noin viidennes

yläkoululaisista ja lukiolaisista ja noin kolmannes ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista (Määttä 2019, 7).

Taloudellisella huono-osaisuudella on myös epäsuoria vaikutuksia lasten ja nuorten harrastamattomuuteen. Pelastakaa lapset -järjestön (2020) tuoreen kyselyn tuloksissa tulee esiin, että ne nuoret, jotka tulevat oman arvionsa mukaan huonosti toimeentulevista perheistä, kokevat keskimääräistä useammin, että heillä ei olisi harrastuksissa tarvittavia kykyjä. Johtuuko tämä yhteys sitten suoraan koetun taloudellisen huono-osaisuuden vaikutuksesta lapsen käsitykseen itsestään vai mistä? Sitä ei voi ilman tarkempaa tutkimusta tietää. Joka tapauksessa huomio on tärkeä mietittäessä lasten ja nuorten kannustamista harrastuksiin.

Lapsen kulttuuritaustaan tai tarkemmin perhekkulttuuriin liittyviä harrastamattomuuden syitä on vaikea selvittää. Ihminen, niin aikuinen kuin nuorikin sekä varsinkin lapsi, on aina niin sisällä omassa kulttuurissaan – siinä, johon hän on kasvanut tai kasvamassa – ettei hän itse voi arvioida oman kulttuurinsa vaikutusta omaan toimintaansa. Joka tapauksessa: lapsen tai nuoren (jonkin asian) harrastamattomuus voi joskus liittyä vaikka siihen, että ns. kulttuuripääomaa kotona ei ole (eli vaikkapa mikä tahansa kulttuuriharrastus on liian kaukana kodin maailmasta), itsensä kehittämistä ei arvosteta, taidetta pidetään ”humpuukina”, tai urheiluakin halveksuttavana.

Myös harrastuspaikan etäisyys omasta kodista koetaan harrastamisen esteeksi melko usein. Koko maan tasolla 27 prosenttia nuorista katsoi, että harrastuspaikka on liian kaukana, ja näin ollen harrastaminen ei ole mahdollista (Valtion nuorisoneuvosto ym. 2017, 17). Kyselytutkimuksissa on huomattu, että harrastamisen ulkoiset esteet koetaan suuremmiksi niiden lasten ja nuorten piirissä, jotka ovat epäaktiivisia kuin niiden piirissä, jotka ovat aktiivisia. Näin on ainakin liikunnan kohdalla (ks. Haanpää 2019, 50).

Joskus harrastus kuitenkin imee mukaansa, jopa harrastetun lajin huipulle saakka, täysin kotitaustasta riippumatta. Tällöin kodin ulkopuolisilla toimijoilla, verkostoilla ja tukijoilla on ollut perhettä suurempi merkitys. Näin voi olla niin maahanmuuttajataustaisten kuin kansasuomalaisienkin nuorten tapauksessa. (ks. Salasuo ym. 2015.)

5. Kohti Helsingin harrastamisen mallia

5.1 Nuorten harrastamiseen jo liittyvät hankkeet kaupungissa

Helsingissä on tehty jo pitkään ja paljon sellaista työtä lasten ja nuorten harrastamisen hyväksi, jota voi pitää harrastamisen Suomen malli -idean jos ei toteuttamisena, niin ainakin sen pohjatyönä.

Erityisesti nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen tähtäävän Mukana ohjelman (2020) tietyt osiot ovat toimineet eräänlaisena esikokeiluna Helsingin harrastamisen mallille. Mukana-ohjelma on Helsingin kaupungin organisoima eriarvoisuuden vähentämisen ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyn kaupunkistrategiahanke vuosille 2017–2021. Siinä on useita eri osahankkeita. Osassa niistä on pyritty takaamaan valittujen kaupunginosien nuorille ja lapsille harrastusmahdollisuuksia myös heidän vanhempansa mukaan ottamalla. Samalla näissä kaupunginosissa on vahvistettu alueellisten toimijoiden yhteistyötä lasten ja nuorten harrastamisen puitteiden luomiseksi, sekä kehitetty harrastamisen tukemista koulujen puitteissa. Mukana-ohjelmassa on muun muassa järjestettyjä ”harrastuskaruselleja”, joissa lapset ja nuoret ovat päässeet kokeilemaan eri harrastuksia. Lisäksi on kehitetty ja kokeiltu ”harrastamisen polku”-mallia menestyksekkäästi: siinä koulussa läsnä oleva nuorisotyöntekijä ohjaa lasta tai nuorta tarvittaessa myös harrastuksiin. Nämä kaikki toimintatavat ovat sellaisia, joita tarvitaan ja käytetään myös rakennettavassa Helsingin harrastamisen mallissa. Koronakriisi on osin vaikeuttanut Mukana-ohjelman kehitystyötä, mutta osahankkeita on mahdollisuuksien mukaan siirretty etäyhteyksin toimiviksi.

Mukana-ohjelman lisäksi Helsingissä on viime vuosina ollut meneillään monia muitakin nuorten harrastamisen tukemiseen liittyviä projekteja ja kokeiluja, mm. Fun Action ja Easy Sport. Luonnollisesti koronaepidemian aiheuttamat rajoitukset ovat hankaloittaneet näitä kaikkia.

Vuonna 2018 Helsingin kaupunki lähti rahoittamaan kymmentä valittua kolmevuotista hanketta kaikenikäisten kaupunkilaisten liikkumisen lisäämiseen sekä niiden nuorten harrastamisen tukemiseen, joilla ei ole harrastusta (Helsingin kaupunki 2018). Näistä etenkin jälkimmäinen tavoite on hyvin lähellä harrastamisen Suomen mallin tavoitteita. Esittelen näistä kymmenestä hankkeesta seuraavassa tarkemmin yhtä: ainoata, jossa on sisäänrakennettuna vahva arviointi- ja kehittämistutkimus koko hankekaudelle. Tästä ”Break the Fight: Mahdollisuus kuulua”-hankkeesta on julkaistu pitkin matkaa arviointi- ja kehittämisraportoinnin osasia Nuorisotutkimusseuran ”näkökulmia”-internetsivustolla. Niistä voi olla hyötyä myös Helsingin harrastamisen mallia rakennettaessa.

Break the Fight -hankkeessa toteutetaan jo Helsingin harrastamisen mallia: 5.-, 6.- ja 7.-luokkalaisille Itä-Helsingin peruskoululaisille toteutetaan 12-viikkoisia taidetyöpajaprosesseja, joiden tarkoituksena on innostaa nuoria uusien harrastusten pariin. Pajat nivoutuvat hip hop-kulttuuriin niin, että oppilaat saavat valita graffitin, rapin, beatbox/dj:n taitojen ja break-dancen väliltä, mitä haluavat oppia. He saavat myös vaihtaa ryhmää, ja voivat ottaa myös oman erityiskompetenssinsa (vaikkapa sellon soitto) pajaan mukaan.

Hankkeen tutkijoiden jo julkaistuissa teksteissä (ks. Nuorisotutkimusseura 2020) nousee esiin tärkeitä huomioita koululaisille järjestettävien taidetyöpajojen merkityksestä ja haasteista. Break the Fight -kokonaisuudessa on keskeisenä tavoitteena lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen näiden työpajojen avulla. Taustalla on oletus siitä,

että kun aktiivisesti vahvistetaan oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, niin edistetään samalla sosiaalista osallisuutta. Tämä taas ennaltaehkäisee koulukiusaamista ja luo nuorille harmonisempaa ja tasapainoisempaa arkea. (Hellström ym. 2020.) Osallisuus voidaan karkeasti jakaa poliittiseen osallisuuteen ja sosiaaliseen osallisuuteen; juuri jälkimmäinen liittyy toimijan voimaantumiseen ja yhteisöön kuuluvuuteen (mt.). Osallisuuden lisääminen on myös harrastamisen Suomen mallin tavoitteiden joukossa.

Voivatko taidetyöpajat oikeasti lisätä koululaisten osallisuuden kokemusta? Miten ne sen tekevät? Break the Fight -hankkeen pilottikoulussa tehtiin työpajaprosessin päätteeksi oppilaille kysely siitä, kokivatko oppilaat olevansa työpajan jälkeen tärkeämpi osa luokkayhteisöään kuin aiemmin. Noin puolet oppilaista katsoi osallisuutensa suhteessa omaan luokkaansa kasvaneen. Tämän oli mahdollistanut ainakin oppilaiden kokemus hyvä ryhmähenki pajoissa, yhteisten esiintymisten valmistelu sekä nuorten oman vertaisohjaajuuden tuominen pajiin. Toisaalta yksikään ei sanonut löytäneensä uusia ystäviä kyseisten pajajaksojen yhteydessä (Hellström ym. 2020.). Yhteisöllisyyttä voidaan siis lisätä; siinä auttaminen, että yksinäiset nuoret kokisivat saavansa ystäviä, on paljon vaikeampaa. Lasten ja nuorten yksinäisyyden vähentäminen on avainhenkilöhaastattelujeni mukaan harrastamisen Helsingin mallin yksi tavoite. Miten siinä onnistuttaisiin – siinä on vielä pohdittavaa ja kehitettävää.

Seuraavassa nostetaan esiin vielä muutamia Helsingissä lasten ja nuorten harrastamisen edistämiseen rakennettuja hankkeita, joissa on pyritty vastaamaan ajankohtaisiin haasteisiin. Lasten ja nuorten vähentynyt soittoharrastus, sekä musiikkiharrastuksen vahva kytkeytyminen lasten sosio-ekonomiseen taustaan on huomattu kaupungin taiteen perusopetuksen piirissä. Ongelmaan on viimeisenä kahtena vuotena yritetty kehittää ratkaisuja, jotka tasaisivat musiikkiharrastuksen sosio-kulttuurisia eroja ja houkuttelisivat myös maahanmuuttajataustaisia lapsia ja nuoria soittoharrastuksen pariin.

Maahanmuuttajataustaisten nuorten soittoharrastukseen kannustamisessa on toiminut hyvin oud-soittimen ottaminen ”valikoimaan.” Soitin on tuttu arabi- ja somalikulttuureista tuleville. Lasten vanhemmat ovatkin innostuneet kannustamaan jälkeläisiään sen soittamisen opiskeluun. Maahanmuuttajataustaisten nuorten musiikkiharrastusta edistettäessä onkin ollut hyvä oivaltaa se, että monet soittimetkin ovat kulttuurisidonnaisia. Lisäksi soiton opetusta on pyritty erityisen painokkaasti viemään alueille, joissa soittoharrastus on vähäistä. Tässä on avainhenkilöhaastattelun mukaan onnistuttu vaihtelevalla menestyksellä. Ponnistelut ja kokeilut asian parissa jatkuvat.

ArtsEqual-hankkeessa on tarkasteltu taiteen tasa-arvoista saavutettavuutta koko maassa. Sen raportissa nostetaan esiin kolmannen sektorin toimijan, SongLabin, ansiokas toiminta Helsingissä. SongLabissa (nykyään: GSongLab) viedään ”biisienteko”-pajoja nuorten ulottuville vaihtelevin tavoin: niin nuorisotaloille kuin musiikkiopistoihin. Näin on saatu mukaan nuoria, esimerkiksi paljon maahanmuuttajataustaisia, jotka ovat innostuneet sävel- ja sanataiteen teosta ja sovittamisesta. Pajoissa on opetusta ja ”biisit” tehdään myös valmiiksi. Tämä tuottaa onnistumisen kokemuksia, ja mahdollistaa sen, että monenlaiset nuoret saavat äänensä kuuluviin. Biisien tekoa ohjaavat ammattilaiset. Toimintaa on järjestetty mm. Helsingin kaupungin nuorisotiloissa. (ks. Turpeinen ym. 2019.)

Helsingissä lasten taiteen tekoa on pitkään mahdollistettu Annantalolla. Siellä on harrastettu niin kuvataidetta kuin järjestetty sanataidetyöpajojakin (ks. Vilkkumaa 2008). Sanallisen ilmaisun kehittäminen on tärkeää, kun lapset ja nuoret lukevat ja kirjoittavat yhä vähemmän. Annantalolla koettiin ongelmaksi se, että maahanmuuttajataustaisia perheitä tavoitettiin huonosti. Nyt Annantalolla on myös venäjänkielistä opetusta, ja se on tavoittanut uusia lapsiryhmiä tällä tavoin. Poikien innostamista kirjoittamaan ja lukemaan on pohdittu monella eri taholla: kyky kielelliseen ymmärrykseen ja ilmaisuun on yksi kansalaisuuden perusta. Helsingin ja muiden suurten kaupunkien lähiöi-

den kouluissa on jo usean vuoden aikana järjestetty räp-riimipajoja; näin on saatu varsinkin poikia innostumaan verbaalisen ilmaisun pariin (ks. Krohn 2020).

Näissä edellä kuvatuissa hankkeissa saatujen kokemusten hyödyntäminen Helsingin harrastamisen mallin kehittämisessä olisi järkevää. Varsinkin kokemukset muutoin vaikeasti tavoitettavien tai harrastuksista vähemmän innostuvien lasten ja nuorten saamisesta mukaan tuottavat arvokasta tietoa. Evaluaatioiden tekeminen kaikista mahdollisista hankkeista olisi hyödyllistä, koska näitä evaluaatioita voitaisiin edelleen hyödyntää Helsingin harrastamisen mallin kehitystyössä.

5.2 Kokemuksia ja näkemyksiä mallin kehittämisestä muutamilta avainhenkilöiltä

OKM edellyttää, että harrastamisen Suomen mallia organisoitaessa kuullaan lapsia ja nuoria, joita se koskee. Lapsen oikeuksien sopimus edellyttääkin kaikkien alle 18-vuotiaiden kuulemistakin heitä koskevissa asioissa (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991). Tässä tapauksessa sitä noudatetaan varsin kirjaimellisesti (Haanpää 2019, 24). Helsingissä on jo harjoitettu tämän normin mukaista käytäntöä. Lasten ja nuorten kuulemisia harrastustoiveista on järjestetty kouluissa, Mukana-ohjelmassa. Nämä kuulemiset ovat tuottaneet toimivia ideoita ja käytäntöjä.

Avainhenkilöhaastattelujeni mukaan Helsingin harrastamisen mallissa lähdetään vahvasti liikkeelle nimenomaan lasten ja nuorten omista harrastustoiveista, kuten OKM edellyttää. Näin ollen Helsingin mallin ”sisään” ei olla ujuttamassa mitään tiettyä kasvatuksellista suunnitelmaa tai piilo-opetussuunnitelmaa, sellaisia kuten esimerkiksi sukupuolten välisten harraste-erojen pienentäminen. Luonnollisesti yleiset kasvatukselliset tavoitteet, jotka ohjaavat kouluja, kuten kiusaamattomuus ja suvaitsevaisuus, ovat normeina harrastamisen mallissakin.

Se seikka, että osa lapsista ja nuorista tarvitsee erityistä kannustusta harrastamiseen, ja että pelkkä maksuttomuus ei siihen riitä, on huomioitu jo Mukana-ohjelmassa, ja siinä on kehitelty muutamia hyviksi osoittautuneita innostamisen tapoja. Tällainen on muun muassa ”harrastamisen polku” -konsepti, joka on toiminut hyvin. Siinä ns. kouluvalmentajat (joita toimii tällä hetkellä Helsingissä 20) ovat koulunkäynnissä tukemisen lisäksi ohjanneet ja opastaneet lapsia myös harrastuksiin. Tarvittaessa myös lasten vanhempiin on oltu yhteydessä; myös sosiaalitoimi voi osallistua yhteistyöhön. Icehearts-toiminnassa kehitelty malli, jossa harrastuksen ohjaaja on samaan aikaan hahmo, joka toimii kodin, koulun ja viranomaisten – kuten esimerkiksi sosiaalitoimen – välimaastossa, voi olla joskus tarpeellinen. Sitä on Mukana-ohjelmassa hyödynnettykin.

Mukana-ohjelman toimijat kertovat, että em. kouluvalmentajina toimii niin kantasuomalaisia kuin maahanmuuttajataustaisiakin ammattilaisia. Jos vanhemmat ovat olleet epäileväisiä toiminnan suhteen, heitä on saatettu pyytää mukaan, vähintäänkin ”kentän laidalle”. Maahanmuuttajataustaisten lasten harrastamaan rekrytointi ei ole Mukana-ohjelmassa tuottanut mitään erityisiä hankaluuksia – vaikeimmin innostettavat lapset ja heidän tilanteensa ovat toimijoiden mukaan yhtä yleisiä ja saman tyyppisiä niin kantaväestön kuin maahanmuuttajataustaisten perheidenkin tapauksissa. Koska yhä suurempi osa Helsingin nuorista on, ja tulee olemaan maahanmuuttajataustaisia (Saukkonen 2020), heidän mukana pysymiseensä myös harrastuksissa on hyvä kiinnittää huomiota.

Mukana-ohjelmassa on kehitelty edelleen jo Icehearts-rekrytointineissa hyväksi havaittua käytäntöä: sitä, että koulussa käymään tulee aikuinen, harrastuksen ohjaaja, joka antaa harrastukselle ”kasvot”. Arat ja epävarmat tai muutoin helposti luottamuspulasta kärsivät lapset tulevat harrastuksiin tai ainakin harrastuskokeiluihin paljon helpommin mukaan, jos he ovat tavanneet ohjaajan luokassaan ja kokeneet hänet luottamusta herättäväksi.

OKM:n harrastustakuu -hahmotelmassa korostetaan tarvittavien harrastusten ohjaajien laadukkuutta. On siis ehdottoman tärkeää, että harrastustakuussa harrastusohjaajien laatuun kiinnitetään erityistä huomiota.

Harrastusohjaajia tullaan tarvitsemaan paljon ja heidän on myös oltava eri (harrastus)alojen spesialisteja. Ohjaajien joukossa tulee olemaan niin alansa ammattilaisia (esim. taideharrastusten ohjaus) kuin puoliammattilaisia (esim. osa urheiluvalmentajista), vapaaehtoisia ohjaajia kuin itsekin nuoria eli ns. vertaisohjaajia. Yksi haastateltu avainhenkilö arvioi, että heidän rekrytointinsa ja palkkaamisensa tulee olemaan haasteellista: esimerkiksi kysymys siitä, millä perusteilla heille maksetaan – tai ollaan maksamatta – palkkaa tai palkkiota työstään, on ratkaistava. Lisäksi muutkin haastatellut avainhenkilöt tuovat esiin, että ylipäätään kysymys siitä, mistä saadaan kaikille nuorille ohjaajia ja vielä kaupungin eri alueille tiettyihin kellonaikoihin (koulupäivän yhteyteen) ei ole aivan helppo ratkaistavaksi.

Haastateltujen avainhenkilöiden mukaan yksi iso kysymys harrastustakuussa on vielä auki: pyritäänkö kaikin mahdollisin keinoin pitkäkestoisten, intensiivisten harrastusten luomiseen ja tukemiseen itse kullekin nuorelle, vai harrastusten kokeilemiseen ja esittelemiseen lapsille? Jälkimmäisessä tapauksessa lapsi tai nuori voisi vaikka myöhemmin innostua kokeilemastaan harrastuksesta enemmänkin ja pitkäkestoisesti; sellaisesta, jota hän ilman harrastustakuuta ei olisi päässyt kokeilemaan. Tälläkin tavalla harrastustakuusta olisi siis iloa ja hyötyä.

Useiden avainhenkilöiden näkemyksen mukaan ei ole realistista olettaa, että kaikki nuoret alkavat intensiivisesti ja pitkäkestoisesti harrastaa jotakin tiettyä harrastusta harrastustakuun myötä. Sen sijaan lyhyetkin pyrhdykset useissa eri asioissa voisivat palvella tarkoitusta, ainakin esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyssä, joka on yksi OKM:n asettaman harrastustakuun tavoite.

Joka tapauksessa Helsingin harrastamisen mallin toteutukseen on suunniteltu mm. ”harrastuskaruselleja”: ne tarkoittavat päiviä tai viikkoja, joina lapset ja nuoret saavat kokeilla eri harrastuksia koulupäivän yhteydessä tai sen jälkeen. Näiden ohella tehdään kouluissa paikallisia, koulukohtaisia ”mitä haluaisit harrastaa”- kyselyjä, ja harrastuksia organisoidaan lasten ja nuorten toiveiden mukaan. Näitä molempia on jo organisoitu

Mukana-ohjelmassa, ja nuorille on löytynyt ja organisoitu harrastuksia toiveiden mukaisesti – esimerkiksi maahanmuuttajataustaisille tytöille nyrkkeilyn opetusta.

Jos lasten ja nuorten toiveissa tulee esiin harrastuksia, joihin ei löydy ohjaajaa, myös vertaisvalmennuksen mahdollisuus on olemassa (eli ne nuoret, jotka hallitsevat esim. jotakin urheilulajia, opettavat toisia nuoria niin, että kasvatus- tai valmennusammattilainen on paikalla). Muun muassa koska kiusaamiselle harrastuksissa on nollatoleranssi, ja koska harrastavien lasten ja nuorten psyykinen ja fyysinen turvallisuus pitää harrastustakuun käytännöissä taata, kasvatusammattilaisen läsnäolo on tärkeää. Mukana-ohjelmassa on kokeiltu myös tällaista järjestelyä.

Haastatteleman kaupungin avainhenkilöt ja Mukana-ohjelman ammattilaiset korostavat, että koska Helsingissä on paljon erilaisia alueita ja kaupunginosia, jotka poikkeavat monessa suhteessa toisistaan, on harrastustakuun organisointia aloitettaessa tehtävä ensin kartoitus alueista. On aluksi selvitettävä, mitä niissä jo on, tilojen, harrastusmahdollisuuksien ja järjestöperinteiden suhteen: esimerkiksi millaisia nuorisotaloja ja -tiloja; kulttuurikeskuksia (kuten esim. Maunula-talo ja Stoa); urheilu- ja voimisteluseuroja alueella on, ja niin edelleen. Vasta tällaisen selvityksen pohjalta kannattaa lähteä suunnittelemaan harrastustakuun sovellusta eteenpäin. Myös alueen väestörakenne on syytä huomioida: jos alueella on paljon maahanmuuttajataustaisia lapsia, on hyvä pyrkiä saamaan maahanmuuttajataustaisia myös harrastusten ohjaajiksi.

Niin Mukana-ohjelman ammattilaiset kuin muutkin haastatteleman avainhenkilöt toteavat, että Helsinkiin tarvitaan erilaisia, eritasoisia harrastamisen malleja; ei vain nuoret, vaan myös kaupunginosat ovat varsin erilaisia Helsingissä, monien eri asioiden suhteen. Tämä pitää ottaa huomioon Helsingin harrastamisen mallia rakennettaessa. Ei pidä yrittää rakentaa vain yhtä mallia koko kaupunkiin.

6 Lopuksi

Termi ”harrastaminen” on monimerkityksinen. Sille ei ole yhtä legitiimiä määritelmää. Siksi harrastamisen mallia rakennettaessa pitänee ainakin löyhästi sopia, mitä sanalla tarkoitetaan ja vielä tarkentaa, mihin kaikkeen harrastamisen mallilla pyritään. OKM on korostanut, että Suomen harrastamisen mallilla pyritään ennen kaikkea lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen.

Harrastuksissa, jotka eivät keskity vain hetkellisen ”kivan” tuottamiseen, voidaan oppia kompetensseja, siis taitoja, joista voi olla iloa myöhemmin elämässä, ja ehkä hyötyä koulutukseen ja työhön hakeuduttaessa. Toki hetkellisilläkin myönteisillä kokemuksilla on merkityksensä, ja se että on hauskaa ja ”saa tehdä mitä haluaa” on nuorille tärkeää (ks. Anttila 2017). Harrastaessa, varsinkin luovissa harrasteissa, nuori voi löytää uusia puolia omasta itsestään. Ohjatussa harrastuksessa lapsi tai nuori voi saada kontaktin myös turvalliseen aikuiseen, joka voi olla tuki ja turva. Harrastuksessa muutoin arka lapsi tai nuori, joka koululuokassa saattaa jäädä äänekkäämpien varjoon, voi tulla nähdyksi.

Harrastamisen mallin puitteissa perinteiset harrastamista estävät tekijät – taloudelliset esteet ja välimatkojen liiallinen pituus ja hankaluus – poistuvat; harrastaminenhan on maksutonta ja järjestetään koulussa tai sen lähituntumassa. Lasten ja nuorten muunlaiset kuin ulkoiset esteet harrastamiselle nousevat tärkeämpään rooliin. Esimerkiksi lapsia ja nuoria, joilla on suuria epäilyksiä kyvyistään (”en ole urheilullinen”; ”en ole musikaalinen”) pitää pystyä innostamaan mukaan. Myös innottomasti ja ironisesti lähes kaikkeen suhtautuvia nuoria, joita löytynee jokaiselta yläasteelta, pitäisi pystyä saamaan toimintaan mukaan (ks. Hellström 2020; Kandolin 2020). Tässä harrastusten ohjaajilla ja muutamissa kouluissa työskentelevillä ns. kouluohjaajilla on merkittävä rooli.

Hyvinvointia voidaan harrastamisen mallissa tuottaa ainakin siten, että harrastuksessa lapsi tai nuori voi olla yhdessä toimivan ryhmän jäsen: kokea osallisuutta ja ehkä saada uusia kavereitakin. Lisäksi hän voi ilmaista itseään ja tulla nähdyksi, huomatuksi. Nämä molemmat aspektit ovat erityisen tärkeitä, kun koronapandemiasta ja sen aikaisista rajoituksista aletaan siirtyä normaalielämään. Monille lapsille ja nuorille on korona-aikana jäänyt huomattava vaje sekä sosiaalisuuteen että nähdyksi ja kuulluksi tulemiseen.

Lähteet

- Aira, A. & työryhmä (2014).** *Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu*. LIKES, Jyväskylän yliopisto ja Liikkuva Koulu- hanke, Jyväskylä.
- Anttila, A. (2017).** *Hyvä vapaa-aika – parasta oppia*. Helsingin kaupungin nuorisosiainkeskus, Helsinki.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kekkonen, M. (2020).** Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue. Tuloksia THL:n pitkittäistutkimuksesta. *Tutkimuksesta tiiviisti* 3/2020, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki.
- Corsaro, W. A. (1997).** *The sociology of Childhood*. Pine Forge Press, Thousand Oaks, California.
- Fein, E. (2015).** Making meaningful worlds: role-playing subcultures and the autism spectrum. *Cult Med Psychiatry* 39 (2).
- Haanpää, L. (2019).** *Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla*. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julk. no 221., Helsinki.
- Hanifi, R. ja Huomo, M. (2020).** Lapsilla on paljon luovia harrastuksia – Tytöt jo lopettaneet, kun pojat aloittavat soittamisen. *Tieto & Trendit* 5.11.2020. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/lapsilla-on-paljon-luovia-harrastuksia-tytot-jo-lopettaneet-kun-pojat-aloittavat-soittamisen/>
- Hanifi, R., Huomo, M. ja Pietilainen, M. (2020).** Miten lasten oikeudet toteutuvat ystävyyssuhteissa ja osallistumisessa? *Tieto & Trendit* 18.11.2020. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/miten-lasten-ja-nuorten-oikeudet-toteutuvat-ystavyysuhteissa-ja-osallistumisessa?/>
- Hautamäki, A. (toim.) (2008).** *Oppimisen muuttuva maasto*, Oppiminen ja koulutus – työryhmän raportti, 2008).
- Hedman, L. & Helakorpi, S. (2020).** Nuorten arki – Kouluterveyskysely 219: Nuoret liikkuvat vähän. *Tilastoraportti* 4/2020., THL 10.3.2020. www.thl.fi
- Hellström, V. (2020).** *Breikataan yhdessä! Yläkoulun liikuntasali areenana nuorten sosiaaliselle osallisuudelle kertaluonteisessa työpajassa*. Pro- gradu- työ, Helsingin yliopisto, sosiaalitieteiden laitos.
- Hellström, V., Jurvanen, S. & Laine, S. (2020).** *Kiusaamisen vastustamisesta nuorten osallisuuden tukemiseen. Sosiaalisen osallisuuden vahvistamishankkeita tutkimassa peruskouluissa*. www.nuorisotutkimusseura/nakokulma57.
- Helsingin kaupunki (2018).** *Liikkumisen ja nuorten harrastamisen edistämiseksi jaettiin 830 000 euron avustuspotti*. www.sttinfo.fi/tiedote/liikkumisen-ja-nuorten-harrastamisen-edistamiseksi-jaettiin-830-000-euron-avustuspotti?publisherId=60579873&releaseId=69845518. 30.10.2018.
- Kandolin, R. (2020).** *Hip-hop-taideohjaajien kokemuksia ja tulkintoja nuorten kohtaamisista kouluilla ja nuorisotaloilla*. www.nuorisotutkimusseura/nakokulma63.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2019).** Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2019:1, Helsinki.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) (2016).** Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja* 2016:4, Helsinki.
- Kotimaisten kielten keskus (2020).** www.kotus.fi/kysymyksiä-ja-vastauksia/sanojen-alkuperasta/harrastaa-ja-harras.
- Krohn, E. (2020).** Kirjalliset taidot uudistavat itseymmärrystä. *Kulttuurivihkot* 5/2020.

- Lähteenmaa, J. (1989).** *Tytöt ja rock: kuuntelu, haaveet ja soittaminen.* Kansalaiskasvatuksen keskus, Helsinki.
- Lähteenmaa, J. & Strand, T. (2008).** *Etelä- ja Keski-Pohjanmaan nuorten kulttuuriharrastukset ja harrastuksiin liittyvät toiveet.* Etelä- ja keskipohjanmaan kulttuurirahastot ja Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja no 29. www.nuorisotutkimusseura.fi
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. ja Salasuo, M. (2016).** *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta.* Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.
- MUKANA-ohjelma (2020).** *Eriarvoisuuden vähentämisen ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyn kaupunkistrategia 2017–2021.* [https://www.hel.fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/eriarvoisuuden-vahentaminen./](https://www.hel.fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/eriarvoisuuden-vahentaminen/)
- Myllyniemi, S. (2015).** Nuorisobarometrin tilasto-osio. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.): *Arjen jäljillä.* Nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.
- Myllyniemi, S. ja Berg, P. (2013).** *Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013.* Nuorisotutkimusseura, Helsinki.
- Mäkinen, R. (2020).** Suomalainen vlogikulttuuri. Puheenvuoro, *Nuorisotutkimus* 1/2020.
- Määttä, S. (2019).** *Kouluterveyskysely 2019 – katsaus Helsingin tuloksiin.* Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot. Helsinki.
- Määttä S. (2021a).** Mitä Kouluterveyskysely kertoo lasten ja nuorten harrastuksista ja harrastusmahdollisuuksista Helsingissä? *Kvartti* 16.6.2021.
- Määttä S. (2021b).** Viikoittainen harrastus on helsinkiläislapsilla yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. *Kvartti* 18.8.2021.
- Nuorisotutkimusseura (2020).** *Näkökulma-sarja.* www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/nakokulma
- Nuorten hyvinvointikertomus (2020).** *Nuorten hyvinvointi Helsingissä 2020.* Helsingin kaupunki. www.nuortenhyvinvointikertomus.fi.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2020).** *Suomen malli.* www.okm.fi, käyty 8.6.2020.
- Pascoe, M., Bailey, A., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N. & Parker, A. (2019).** Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2020:6.
- Pelastakaa Lapset (2020).** Perheen taloudellisen tilanteen vaikutukset lasten arkeen, vapaa-aikaan ja hyvinvointiin. Lapsen Ääni 2020. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaaalapsen/main/2020/10/20094831/Lapsen-Aani-2020_raportti2_FI_FINAL1.pdf
- Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. (2020).** Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. *Liikunta ja Tiede*, 57, 1 /2020.
- Rannikko, A., Harinen, P., Kuninkaanniemi, H., Liikanen, V. & Ronkainen, J. (2014).** Nuorten vaihtoehtoliikunta yhteisöllisen kasvun ja oppimisen mahdollistajana. *Kasvatus ja Aika* 8 (3).
- Rautava, P., Laakso, L. ja Nupponen, H. (2003).** Vanhempien merkitys 5. luokan oppilaiden liikuntaharrastuksessa. *Liikunta & Tiede* 5–6, 2003.
- Saarenmaa, K. (2019).** Ristisanoja, mölkkyä, räiskintää. Digi hallitsee, mutta yhä pelataan perinteisestikin. *Tieto & Trendit* 17.9.2019. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/ristisanoja-molkky-raiskintaa-digi-hallitsee-mutta-yha-pelataan-perinteisestikin/>

- Salasuo, M., Piispa, M. & Huhta, H. (2015).** *Huippu-urheilijan elämänkulku. Tutkimus urheilijoista 2000-luvun Suomessa.* Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, Helsinki.
- Saukkonen, P. (2020).** *Kotoutuminen kaupungissa. Kokonaiskuva ulkomaalaistaustaisista Helsingissä vuonna 2020.* Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja –tilastot. Helsinki.
- Tekstiilipettaja-lehti 4/2016.** ”Käsityö tekee hyvää aivoille”. www.tekstiilipettajaliitto.fi/toiminta/lehti.
- Turpeinen, I., Juntunen, M. & Kamensky, H. (2019).** Etsivä kulttuurityö lisää lasten ja nuorten osallisuutta. *ArtsEqual- policy brief 2/2019.* www.artsequal.fi
- Tuuri, H. & Vainikka, N. (2019).** *Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosio-emotionaaliseen hyvinvointiin.* Kasvatustieteen pro gradu-työ, Jyväskylän yliopisto.
- Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto & Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus Stea (2017).** *Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi.* (Selvityksen toteuttaja Owl Group OY). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, verkkojulkaisu nro 57.
- Vilkkumaa, L. (2008).** *Voimauttava sanataidetyöpajamenetelmä.* Annantalon taidekeskus, Helsingin kaupungin kulttuuriasiainkeskus, Helsinki.
- Väestöliitto (2020).** *Turvallisen aikuisen kriteerit.* [www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet./](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/)