



Otetaan
**MIEHESÄ
MITTAA**

OULU



KKI

ODL LIIKUNTAKLINIKKA

Miehestä mittaa hankkeen loppuraportti 1.3.2009 – 30.5.2013

Sisältö

| | |
|---|----|
| Hankkeen tausta..... | 3 |
| 1. Hankkeen tarkoitus ja tavoite | 5 |
| 2 Hankkeen toimintamuodot..... | 5 |
| 2.1 Kutsuntaikäisten tukipalvelut/ liikuntaneuvonta..... | 5 |
| 3.2 Kutsuntaikäisten tukipalvelut / TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintamallin käyttöönotto | 7 |
| 2.3 Nuorisotyöttömät ja pitkäaikaistyöttömät | 9 |
| 2.4 Ensimmäistä lastaan odottavat ja ensimmäisen lapsen saaneet isät | 10 |
| 2.5 Päihdeperheiden perheliikunta | 11 |
| 2.6 Tapahtumat..... | 12 |
| 3 Viestintä ja hankkeesta tiedottaminen | 14 |
| 4. Yhteenveto ja loppusanat | 15 |
| 5 Tilastoja osallistujista | 16 |
| 6 Erityisavustuksen käyttö vuonna 2009-2013 | 18 |

Hankkeen tausta

Liikkumattomuus ja epäterveet elämäntavat ovat yleistyneet maailman laajuisesti. Tämän seurauksena paino-ongelmat ja siihen liittyvät terveysongelmat ovat lisääntyneet huomattavasti. Erityisesti nuorten liikkumattomuus on lisääntynyt ja liikunta-aktiivisuus alittaa useasti terveysliikuntasuosituksen (OPM 2009), johtuen muun muassa lisääntyneestä television katselusta ja ajasta tietokoneen äärellä (Tamminen ym. 2007).

Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten terveystottumukset ja terveydentila poikkeavat jyrkästi huonompaan suuntaan väestön keskimääräisistä terveystottumuksista ja terveydestä (Rintanen 2000) ja heillä on usein monia elämänhallintaan liittyviä ongelmia (esim. työ, sosiaalinen asema, asuminen, perhetilanne, työkyky). Tämä voi heikentää heidän edellytyksiään harrastaa liikuntaa tai noudattaa terveellisiä elämäntapoja. Kyselytutkimuksen perusteella esimerkiksi ongelmat sosiaalisissa suhteissa vähensivät liikunta-aktiivisuutta (Kantomaa ym. 2008). Nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä on myös merkittävä taloudellinen vaikutus (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007). Nuorten miesten varusmiespalvelus lykkääntyy ja keskeytyy yhä useammalla liikkumattomuuden, paino-ongelmien ja psyykkisten syiden ja vuoksi. Lykkäys ja varusmiespalveluksen keskeyttäminen voi kohdistua erityisesti nuoriin miehiin, jotka muutenkin ovat vaarassa syrjäytyä. Erityisen suuri ongelma ja huoli tämä oli Oulussa, korkean nuorisotyöttömyyden ja kasvavien mielenterveyspalveluiden piiriin hakeutuneiden määrän vuoksi.

THL:n kehittämä Time Out Aikalisä – malli oli otettu joissakin kunnissa käyttöön, Oulussa asia nousi esille vuonna 2008 kutsuntojen yhteydessä. THL:n Aikalisämallissa pääpaino oli sosiaali- ja terveystoimen palveluissa, joilla pyritään viimeistään kutsuntatilaisuuksissa löytämään ja ohjaamaan palveluiden piiriin lykkäystä varusmiespalveluun tai kokonaan rauhan aikana varusmiespalveluksesta vapautuksen saaneet nuoret.

Vuonna 2008 Oulun kutsunnoissa Majuri Timo Koljonen toi esille huolensa syrjäytymisvaarassa olevista kutsuntaikäisten ja varusmiesten heikkenevästä fyysisestä kunnosta, psyykkisistä - ja sosiaalisista ongelmista. Samaan aikaan Sodankylän varuskunnassa tehtiin varusmiehillä tieteellistä tutkimusta ja samaa huolestuttavaa tietoa tuli sieltäkin. Yhteiskunnassa oli tuolloin myös laaja-alaista keskustelua nuorten miesten elämänhallinnan ongelmista ja syrjäytymisen lisääntymisestä.

Miehestä mittaa yhteistyöhanke käynnistyi keväällä 2009 ja se sai opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustusta vuoteen 2012 saakka yhteensä 120 000 €. Hanke sai avustusta vuonna 2009 myös Kunnossa kaiken ikää ohjelmalta 7000 €. Hankkeen tavoitteena oli luoda toimiva moniammatillinen asiakaslähtöinen yhteistyömalli kaupungin eri toimijoiden, muiden palvelutuottajien ja järjestöjen kanssa tarjoamaan matalan kynnyksen palveluita syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten tavoittamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, kehittää liikunnan näkökulmasta perhevalmennusta ja perheliikuntaa sekä tavoittaa työttömät ja antaa heille keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Hanketta hallinnoi ja koordinoi Oulun kaupungin liikuntapalvelut ja hankkeessa työskenteli yksi puolipäiväinen työntekijä. Muiden hankkeessa työskennelleiden osalta työtehtävänkuvat nivoutuivat hankkeen toimintamalliin.

Miehestä mittaa - hankkeessa päätettiin alusta lähtien tarttua Aikalisätoiminnan käyttöönottoon innovatiivisesti ja laajalla verkostolla. Oulu lähti Aikalisämalliin mukaan alkuvuodesta 2009 korostamalla liikunta- ja nuorisotoimen palveluita. Uskoimme, että nuorten on helpompi tarttua apuun matalankynnyksen palvelujen kautta. Aikalisä – malli otettiin käyttöön syksyn 2009 kutsunnoissa

Hankkeessa haluttiin alusta asti kytkeä toimintaan mukaan laaja-alainen tutkimustyö. Yhteistyössä ODL:n Liikuntaklinikka otti vastuun tieteellisestä tutkimuksesta MOPO – hankkeen* myötä. Tieteelliseen tutkimukseen osallistui Oulun yliopiston seitsemän tieteenalan edustajia. MOPO –hankkeen tavoitteena on liikuntaan aktivoimien menetelmien kehittäminen.

*MOPO-hankekokonaisuus koostuu neljästä eri osahankkeesta. ViritäMopo-osahankkeen päärahoittaja on Opetus- ja kulttuuriministeriö, CallUp&Go- ja Nuorten hyvinvointivalmennus - osahankkeita rahoittaa EAKR-ohjelmasta Tekes ja MopoTuning on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen rahoittama ESR-hanke.

MOPO-hankkeen tarkoituksena on edistää pohjoissuomalaisten nuorten miesten hyvinvointia ja terveyttä.

Vuosina 2009 - 2011 hankkeen toiminta kohdennettiin kutsuntaikäisiin, ensimmäistä lasta odottaviin isiin sekä eri-ikäisiin riskiryhmissä oleviin miehiin. Heille tarjottiin terveystuntokartoituksia, ohjausta sekä neuvontaa liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvissä asioissa. Vuodesta 2011 eteenpäin Miehestä mittaa hanke kohdisti suurimmalta osalta toimintansa kutsuntaikäisiin nuoriin.

Hankkeen varsinainen käytännön toiminta päättyi 31.12.2012 (hallinto 30.5.2013).

1. Hankkeen tarkoitus ja tavoite

Miehestä mittaa -hankkeen tarkoituksena ja tavoitteena oli luoda, kehittää ja juurruttaa moniammatillinen yhteistyömalli osaksi kuntamme peruspalvelua syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten tavoittamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, kehittää liikunnan näkökulmasta perhevalmennusta ja perheliikuntaa sekä tavoittaa työttömät ja antaa heille keinoja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi.

2 Hankkeen toimintamuodot

2.1 Kutsuntaikäisten tukipalvelut/ liikuntaneuvonta

Miehestä mittaa – hankkeessa kehitettiin joustavaa toimintamallia kutsuntaikäisten ennakkoterveystarkastuksista nuorten ohjaamiseksi liikuntaneuvontaan ja TimeOut! aikalisäpalveluihin. Yhteistyössä MOPO – hankkeen kanssa kutsuntaikäisten tukipalvelujen kehittämiseksi on ollut saatavilla laajaa tutkimustietoa kutsuntaikäisten elämäntyylistä, hyvinvoinnista, liikkumisesta, informaatiokäyttäytymisestä ja kunnosta.

Varusmiesten fyysistä kuntoa on testattu myös aiemmin. Tulosten mukaan keskimääräinen varusmiesten paino on noussut 70,8 kilosta 75,2 kiloon vuosien 1993 -2004 välisenä aikana. Samalla 12 minuutin juoksun (Cooperin testin) tulos on keskiarvoltaan laskenut vastaavana aikana 2760 metristä 2434 metriin. Samalla niiden palvelukseen astuvien määrä, jotka juoksevat alle 2200 metriä on kasvanut merkittävästi, vuonna 2004 tällaisia nuoria miehiä oli jo liki viidennes palvelukseen astuvista. Yli 3000 metrin juoksevien määrä on puolestaan laskenut noin viiteen prosenttiin kaikista testatuista. Myös lihaskunto-ominaisuuksissa on tapahtunut tutkimusaikana huolestuttavaa laskua.

Vuoden 2009 kutsuntoihin osallistui 949 nuorta. Heistä 100 ohjautui ennakkoterveystarkastuksista ja itse kutsuntatilaisuuksista liikuntaneuvontaan. Näistä sadasta nuoresta miehestä liikuntaneuvonnassa kävi 45 nuorta. Vuonna 2010 vastaavat tilastot olivat kutsuntaikäisiä 967, 121 ohjattua ja 15 liikuntaneuvonnassa käyneitä. 2011 kutsuntoihin osallistui 1237 nuorta (kaikki Uuden Oulun kutsuntaikäiset) liikuntaneuvontaan eri liikuntaneuvontapisteisiin ohjattuja 122 ja liikuntaneuvonnassa käyneitä 45 nuorta. Vuonna 2012 kutsuntoihin osallistui 1359 nuorta, liikuntaneuvontaan ohjattiin 156 ja liikuntaneuvonnassa käyneitä oli 88.

Kutsuntaikäisten liikuntaneuvonnan palveluketjua on kehitetty vuodesta 2009 lähtien. Hankkeen aikana kokeilimme erilaisia tapoja tavoittaa nuoret miehet.

Vuonna 2009 terveydenhoitajat soittivat puhelimitse liikuntaneuvontaan ohjattujen yhteystiedot. 2010 yhteystiedot toimitettiin liikuntaneuvontaan puhelimitse. 2011 kokeiltiin sähköistä ajanvarausta ennakkoterveystarkastuksista ja vuonna 2012 palattiin puhelinyhteydenottoon

opiskelijaterveydenhuollosta liikuntaneuvontaan. Vuonna 2013 otettiin ennakkoterveystarkastuksiin käyttöön Effica ajanvarauskirjat liikuntaneuvontaan ja Byströmin nuorten palveluun.

Kutsunnoissa esiin ovat nousseet liikkumattomien ja ylipainoisten lisäksi yllättäen kymmenet alipainoiset nuoret. Heihin kohdistettiin ravitsemusneuvontaa kutsunnoissa ja 3 nuorta kävi kutsuntojen jälkeen yksilökäynnillä ravitsemusterapeutilla.

Liikkumattomille ja paino-ongelmallisille tarjosimme personal trainer -tyyppistä palvelua, ryhmämuotoisena. Ryhmässä toimiminen oli yksi keino vahvistaa nuoren puuttuvia sosiaalisia taitoja.

Polar Elektro Oy antoi käyttöömmme vuoden 2009 kutsuntoihin sykemittareita ja Flow- linkkejä, joilla seurata liikuntaneuvonnassa käyneiden nuoren aerobisen kunnan kehitystä hyödyntäen sähköisiä Polar Elektron seurantajärjestelmiä.

Miehestä mittaa hankkeessa tarjottiin kaikille kutsuntaikäisille miehille mahdollisuutta fyysinen kunnan mittauksiin kuntokartoituksella sekä tarjottiin tietoa miten edistää heidän omaa hyvinvointiaan.

Hankkeen aikana kehitettiin ja kokeiltiin kutsuntatilaisuuksissa toteutettua tapahtumatoria yhteistyössä eri hallintokuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen - toiminnan periaatteiden mukaisesti. Toritapahtumassa nuorille tarjottiin tietoa päihteistä, liikunnasta ja liikuntamahdollisuuksista, mielenterveyspalveluista, ravinnosta ja eri koulutusmahdollisuuksista. Nuorilla oli myös mahdollisuus hakeutua haluamiinsa palveluihin kutsuntatarkastusten yhteydessä.

Tulokset ja havainnot:

Miehestä mittaa -hankkeessa kehitettiin joustavaa toimintamallia kutsuntaikäisten ennakkoterveystarkastuksista nuorten ohjaamiseksi liikuntaneuvontaan ja aikalisäpalveluihin.

Liikuntaneuvontaa tarjotaan kutsuntaikäisille jo ennakkoterveystarkastuksissa ja ajanvaraus hoidetaan effican potilastietojärjestelmän kautta. Vuoden 2013 aikana ajanvaraus pyritään toteuttamaan kaikissa Oulun liikuntaneuvontapalveluissa. Efficaan hankitaan liikuntalehti helpottamaan tiedonkulkua liikuntapalveluiden ja sosiaali- ja terveystoimen välillä. Yhteistyössä MOPO-hankkeen kanssa toteutetun liikuntaneuvonnan kehittämisen tuloksena neuvonnan laadun parantamiseksi on sovittu, että ennakkoterveystarkastuksista liikuntaneuvontaan haluaviin nuoriin ollaan yhteydessä kolmen arkipäivän kuluessa. Aikaisempien vuosien kokemuksesta tiedetään, että kun nuoriin otetaan yhteyttä lyhyen ajan kuluessa ennakkoterveystarkastuksesta, he ovat motivoituneempia tulemaan liikuntaneuvontaan. Jos ennakkoterveystarkastuksen ja liikuntaneuvonnan välillä on aikaviive, kiinnostus/motivaatio hakeutua neuvontaan laskee nuorilla selvästi.

Nuorten liikuntaneuvontamallin kehittäminen ja prosessimallintaminen jatkuu edelleen Oulun kaupungin liikuntapalveluiden ja MOPO- hankkeen yhteistyönä.

Kutsuntaikäisille nuorille järjestettiin kesällä 2011 oma ohjattu liikunnan kesäharjoittelu ennakkoterveystarkastuksen ja varsinaisen kutsuntapäivän. Tarjottu palvelu ei kiinnostanut nuoria miehiä. Kesäharjoitteluun osallistui vain kuusi poikaa, joten osallistumisprosentti jäi alhaiseksi. Jatkossa nuorille tarjotaan liikuntapalveluiden kaikille nuorille suunnattua kesätoimintaa ns. höntsäilyä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Erityisesti liikkumattomille ja paino-ongelmallisille tarjosimme personal - trainer tyyppistä palvelua, mutta ryhmämuotoisena. Ryhmässä toimiminen oli ollut yksi keino vahvistaa nuoren puuttuvia sosiaalisia taitoja.

Syksyllä 2012 kokeiltiin kutsuntaikäisille suunnattu viiden kerran liikuntalajikokeilu. Osallistujat kerättiin kutsunnoista ja osallistuminen kokeiluihin oli vapaaehtoista. Liikuntalajeista nuoret saivat päättää itse ja lajeiksi valikoitui kuntosali, jousiammunta, seinäkiipeily ja kuntonyrkkeily. Osallistuja piti tulla 19 ja lopullisesti liikuntoihin osallistui vain 3-4 nuorta/kerta. Eri kerroilla oli eri nuoria paikalla.

Varusmiespalveluksen keskeyttäneitä nuoria miehiä tulee liikuntaneuvontaan harvoin, mutta heillä on mahdollisuus liikuntaneuvontaan.

Hankkeen ensimmäisenä vuotena 2009 yksi tavoite oli käynnistää ”ateriapalvelu” oppilaitoksissa, koulutusten ulkopuolelle jääneille nuorille. Tarkoitus oli tarjota nuorelle mahdollisuus saada yksi lämmin ateria päivässä oppilaitoksissa tai asukastuvilla. Tämäntyyppinen palvelu olisi tarjonnut mahdollisuuden osalle koulutuksen ulkopuolelle jääneistä nuorista tutustua eri oppilaitoksiin ja lähidemokratia toimintaan. Samalla he olisivat saaneet ohjausta terveelliseen ravitsemukseen sekä yli- että alipainossa. Palvelua ei saatu käynnistettyä, koska toiminnan suunnittelu ja käynnistäminen olisi vaatinut yhden työntekijän ja resursseja siihen ei hankkeen puitteissa ollut.

3.2 Kutsuntaikäisten tukipalvelut / TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen -toimintamallin käyttöönotto

Miehestä mittaa -hankkeen tarkoituksena ja tavoitteena oli luoda, kehittää ja juurruttaa moniammatillinen yhteistyömalli osaksi kuntamme peruspalvelua syrjäytymisvaarassa olevien nuorten miesten tavoittamiseksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Miehestä mittaa - hankkeessa päätettiin alusta lähtien tarttua Aikalisätoiminnan käyttöönottoon innovatiivisesti ja laajalla verkostolla. Oulu lähti Aikalisämalliin mukaan alkuvuodesta 2009 korostamalla liikunta- ja nuorisotoimen palveluita. Uskoimme, että nuorten on helpompaa tarttua apuun matalankynnyksen palvelujen kautta. Aikalisä – malli otettiin käyttöön syksyn 2009 kutsunnoissa

Tulokset ja havainnot:

Kutsuntojen yhteydessä kehitetyillä käytännöillä ja rakenteilla nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi on ollut suuri merkitys koko Pohjois-Pohjanmaan alueelle. Nuorten miesten fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta, sosiaalisesta aktiivisuudesta, hyvinvoinnin edistämisestä sekä syrjäytymisen ehkäisystä saatavia tiedollisia kokemuksia voidaan soveltaen hyödyntää koko Pohjois-Pohjanmaan kutsunnoissa. TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen -toimintamalli on otettu käyttöön kaikissa Pohjois-Pohjanmaan kunnissa.

Miehestä- mittaa hanke osana Time-Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -mallia on tuonut sosiaali-, terveys-, liikunta- ja nuorisotalon ammattilaiset kutsunnoissa tukemaan nuoria miehiä yhdessä nuoren miehen elämän käännekohdissa kutsunnoissa ja varusmiespalveluksessa. Majuri Timo Koljosen sanoin ”on tukenut erinomaisella tavalla kutsunnanalaisten ja varusmiespalveluksen keskeyttäjiä ja palveluksen ulkopuolelle jäävien miesten riskiryhmää”.

Yhteistyö Puolustusvoimien kanssa jatkuu kutsunnoissa. Jatkossakin kutsunnoissa oululaisille nuorille miehille tarjotaan mahdollisuutta osallistua fyysisen kunnan mittauksiin ja sen jälkeiseen liikuntaneuvontaan. Kutsunnoissa toteutetaan myös TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintaa eri hallintokuntien aikalisäohjaajiksi koulutettujen työntekijöiden toimesta.

Ouluun on Miehestä mittaa –hankkeen aikana perustettu pysyvä laaja ja moniammatillinen TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimijaverkosto joka kokoontuu säännöllisin väliajoin. Verkostoon kuuluu viranomaisia ja toimijoita puolustusvoimista, Oulun kaupungin liikuntapalveluista, hyvinvointipalveluista ja nuorisopalveluista eri ammattiryhmien edustajia.

Toimintamallin hyvien kokemusten perusteella toimintaa edelleen kehitetään jatkohanke Nuoresta mittaa –hankkeen, MOPO –hankkeen ja Oulun kaupungin eri toimijoiden yhteistyönä.

Kutsuntaikäisten tukipalvelujen vaikuttavuuden arvioinnissa sekä kehittämisen mittarina voidaan käyttää palveluksen ulkopuolelle jääneiden kokonaispoistumaprosenttia.

Oulun kutsuntojen poistumaprosentti 2009 -2012:

| | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 |
|------------|---------|--------|---------|--------|
| Poistuma % | 37,05 % | 33,4 % | 29, e % | 26,3 % |

Edellä olevassa taulukossa näkyy kutsuntaikäisten palvelukseen määrättyjen osuus Oulussa. Vuosittainen poistuma Oulussa on laskenut ja palvelukseen määrättyjen osuus on yhä suurempi osa ikäluokasta.

Umpieritys-, ravitsemus- ja aineenvaihduntadiagnoosilla rauhan aikana asevelvollisuudesta vapautettujen ja uudelleen tarkastaviksi määrättyjen (C- ja E-luokka) osuus Oulun kutsunnoilla oli vuonna 2010 yhteensä 16 %, 2011 yhteensä 19 % ja 2012 yhteensä 15 %. Edellä mainitun luokan negatiivinen kehitys on saatu pysäytettyä.

2.3 Nuorisotyöttömät ja pitkäaikaistyöttömät

Oulussa alle 25 -vuotiaiden työttömyys oli vuonna 2009 19,6 %, lisäksi toimeentulotukea saavien täysin tulottomien nuorten määrä oli 946 henkilöä 1-8/2008 välisenä aikana.

TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen – toimintamallin sekä muun nuorten parissa tehtävän ammatillisen yhteistyön kokemuksien perusteella koettiin, että useimmat työttömien ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten palvelut ovat hajallaan kaupungissa ja nuoren siirtyminen palvelusta toiseen on haasteellista. Sosiaalitoimessa asioivien työttömien ja tulottomien nuorten antamien palautteiden sekä nuorten parissa työskentelevien työntekijöiden omien kokemuksien perustella tarvitsimme keskitettyjä palveluja nuorten asiointiin sekä moniammatillisen yhteistyön tekemiseksi ja kehittämiseksi.

Miehestä mittaa –hanke oli vahvasti mukana kehittämässä nuorille suunnattua matalan kynnyksen palvelukeskusta, Byströmin nuorten palveluita.

Hankkeen aikana käynnistettiin palveluketju pitkäaikaistyöttömien terveystarkastuksesta. Terveystarkastuksissa terveydenhoitaja ottaa puheeksi liikunnan ja ohjaa tarvittaessa asiakkaan liikuntaneuvontaan.

Miehestä mittaa terveyskuntotapahtumat toteutettiin yhteistyössä työttömien yhdistyksen YTYÄ:n kanssa parin vuoden ajan kokeiluluontoisesti. Tapahtumat järjestettiin ns. ”leipäjonopäivänä”. Työttömillä oli mahdollisuus testata itseltään maksutta verensokeriarvot, vyötärönympäry ja rasvaprosentti ja heille tarjottiin liikunta- ja ravitsemusneuvontaa.

Lisäksi hankkeen aikana käytiin useamman kerran tarjoamassa työvoimatoimistossa asioiville mahdollisuutta osallistua terveyskuntomittauksiin. Samalla mittauksiin osallistuville tarjottiin opastusta ja neuvontaa liikunnasta ja ravinnosta.

Osassa tapahtumissa oli mukana kaupungin pitkäaikaistyöttömien terveystarkastuksista vastaavan terveydenhoitaja.

Tulokset ja havainnot:

Miehestä mittaa –hankkeen myötävaikutuksella aloitti Oulussa toimintansa nuorten matalan kynnyksen moniammatillinen palvelukeskus, Byströmin nuorten palvelut, joka aloitti toimintansa 11/2011. Palvelut on rakennettu ilman erillisiä hankerahoituksia sijoittamalla eri hallintokuntien työntekijöitä samaan toimipisteeseen. Toiminnassa pääpaino on ennaltaehkäisevissä palveluissa ja tavoitteena on, että nuorten siirtyminen ns. korjaaviin palveluihin vähenee. Monialainen palvelu edistää myös nuorten jatkokoulutukseen hakeutumista ja edelleen työllistymistä.

Byströmin nuorten palvelut toimivat sivistys- ja kulttuuritoimen nuorisopalveluiden alaisuudessa. Byströmin nuorten palveluissa työskentelevät etsivän nuorisotyön ohjaus- ja neuvontapalvelu, nuorten tieto- ja neuvontapalvelu Nappi, työelämävalmentaja, työpajojen yksilövalmentaja, työpörssi-ohjaaja, ammatinvalintapsykologi sekä työvoimaohjaaja. Miehestä mittaa –hankkeen

myötä Byströmin nuorten palveluissa työskentelee myös sosiaaliohjaaja sekä kohdennetusti työttömille nuorille suunnattuina palveluina terveydenhoitaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja <http://www.ouka.fi/oulu/nuoret/bystromin-nuorten-palvelut>

TimeOut! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintamallin koordinointi tapahtuu Byströmin nuorten palveluista käsin, kun sen koordinointi siirtyi vuonna 2010 liikuntapalveluiden alaisuudesta nuorisopalveluille.

Jatkokehittämisenä uuden hankkeen myötä on tavoitteena kytkeä liikunta- ja ravitsemusneuvonta luontevaksi osaksi Byströmin nuorten palveluita. Nuori Suomen (2009-2010) selvitystyön mukaan lasten ja nuorten yleinen terveyserojen kasvu näkyy myös liikunnassa; yli puolet lapsista ja nuorista eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin vähän liikkuvien osuus on suurempi vanhemmissa ikäluokissa. Selvityksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla voidaan tuottaa paljon lisäarvoa syrjäytyneiden lasten ja nuorten kohdalla erityisesti ennaltaehkäisevässä työssä. Jo syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa oleville lapsille ja nuorille tarvitaan kohdennettuja liikuntapalveluja.

Työttömien terveystarkastuksista asiakkaita tuli vähän liikuntaneuvontaan, vaikka työttömien terveystarkastuksien prosessikaavioon on kirjattu käynti liikuntaneuvonnassa. Nykyisellään liikuntaneuvonnassa ei ole tarkkaa tietoa kuka asiakkaista on ohjautunut työttömien terveystarkastusten kautta neuvontaan. Tätä palveluketjua tulisi edelleen vahvistaa ja nostaa esille työttömien terveystarkastuksia tekeville.

Työttömille on vuosien saatossa järjestetty liikuntaa ryhmissä eri liikuntatoimijoiden taholta. Ryhmiin ei useinkaan ole ollut riittävästi osallistujia. Hankkeen aikana kokeiltiin yhteistyössä Kansalaisopiston ja työttömien yhdistyksen kanssa uudenlaisia tiedotustapoja ja –kanavia, joilla työttömät tavoitettaisiin paremmin. Näin saatiin jo olemassa oleviin työttömille suunnatuille kuntosalivuoroille kävijöitä

Syksyllä 2013 tarjotaan kaupungin liikuntapalveluissa työttömille mahdollisuutta käydä omatoimisesti ja maksutta muutaman kuukauden ajan kaupungin liikuntalaitosten kuntosaleilla ja vesiliikunnassa. Työttömät ovat tulevaisuudessakin yksi painopistealue liikuntapalveluiden kehittämisessä.

2.4 Ensimmäistä lastaan odottavat ja ensimmäisen lapsen saaneet isät

Liikunnan edistäminen jää useimmiten muiden asioiden varjoon neuvoloissa. Terveystarkastajat pitävät liikuntaa tärkeänä, mutta katsovat, ettei heidän koulutuksensa ole tuonut tarpeeksi tietoa sen edistämiseen (Juvanainen-Levonen).

Oulussa on kehitetty perhevalmennusta Kaste-ohjelman TUKEVA- hankkeen kautta. Miehestä mittaa tapahtumia linkitettiin perhevalmennuspilotteihin, joissa ensimmäistä lastaan odottaville miehille järjestettiin oma tapaaminen, jossa heillä on mahdollisuus kartoittaa oma sen hetkinen fyysinen terveystilanne.

Miehestä mittaa –terveyskuntomittaus tapahtumat oli tarkoitus liittää osaksi perhevalmennustapahtumaa kaksi kertaa vuodessa ja kohdentaa ensimmäistä lastaan odottaville miehille.

Tukeva- hankkeen pilotti perhevalmennuskokeilussa 1. äitiysneuvolakäynti kestää 1 1/2h – 2 h ja käynnille osallistuu myös puoliso. Halukkaille miehille tarjottiin mahdollisuutta käydä liikuntaneuvonnassa. Harva isä käytti kaupungin tarjoamaa liikuntaneuvontapalvelua. Todennäköisesti tulevaisuudessa tämä palvelu jää odottamaan jatkokehittämistä.

Hankkeen aikana tavoitteena oli kehittää ja kokeilla alueellista perheliikuntaa hyödyntäen päiväkotien liikuntatiloja. Tavoitteena oli kokeilla vapaaehtoisesti perheidenliikunta isä-lapsiliikuntaa vertaisohjaajavetoisesti muutamilla asuinalueilla. Hankkeen aikana alueellinen perheliikunta ja isä- lapsiryhmät eivät toteutuneet. Ajatus oli hyödyntää päiväkotien vanhempaintoimikuntia perheliikuntatoimintojen järjestämiseksi. Toiminnan toteuttamisen esteeksi nousi se ettei kaikissa päiväkodeissa ollut toimivia vanhempaintoimikuntia.

Tulokset ja havainnot:

Uusi odottavien perheiden neuvolakäytäntöjen kautta ei odottavia isiä ole ohjautunut ja kaikkiin Oulun alueiden perhevalmennus tapaamisiin ei liikuntapalveluissa ole osoittaa henkilöstöresurssia. Kuperkeikka perheliikuntatapahtumissa kävi pienten lasten isiä jonkin verran, mutta ei kovin paljoa. Jatkossa liikuntapalvelut järjestävät keskitetysti terveyskuntomittauksia kaksi kertaa vuodessa Oulun eri alueilla ja ensimmäistä lastaan odottavat isät voivat hakeutua halutessaan näihin testitilaisuuksiin.

Miehestä mittaa ja TUKEVA neuvolapilotti hanke järjestivät perhevalmennukseen osallistuville isille terveyskuntotestit perhekuperkeikka ja vauvauinti tapahtumien yhteydessä. Näissä tapahtumissa tavoitettiin nuoria isiä ja heille tarjottiin elämäntapaohjausta sekä liikunnasta että ravinnosta.

Hankkeen aikana alueelliset perheliikunta ja isä- lapsiryhmät eivät toteutuneet. Ajatus oli hyödyntää päiväkotien vanhempaintoimikuntia perheliikuntatoimintojen järjestämiseksi. Toiminnan toteuttamisen esteeksi nousi se ettei kaikissa päiväkodeissa ollut toimivia vanhempaintoimikuntia.

2.5 Päihdeperheiden perheliikunta

Oulun kaupungissa lastensuojeluasiakkaiden avopalvelukeskuksena toimivassa Melleniustalossa järjestetään monimuotoisia ennaltaehkäiseviä ryhmätoimintoja lastensuojeluperheille.

Miehestä mittaa - hankkeessa Melleniustalolla käynnistettiin viikoittain ohjattu nassikkapaini, jossa kohderyhmänä ovat olleet lastensuojelun asiakkuudessa olevat n. 5 -8 – vuotiaat lapset vanhempineen. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa vanhempien ja lasten yhdessäoloa ja opetteluä positiiviseen koskettamiseen, kuuntelemiseen ja toiminnan toteuttamiseen yhdessä

ohjaajan opastuksella sekä tukea lapsen itsetuntoa onnistuneiden kokemuksien kautta. Kokoonumisissa tehdään asioita yhdessä sekä vanhempien ja lasten että keskenään lasten kanssa.

Toinen Mellenuksen ryhmätoimintaa sidottu liikuntapalvelu on vauvauintiin osallistuminen. Kohderyhmänä ovat pienten vauvojen päihderiippuvaisten vanhempien VAAVI- ryhmä.

Tulokset ja havainnot;

Painissa fyysinen toiminta on ohjattua ja se suunnataan tietoisesti turvalliseksi toiminnaksi. Lastensuojelun asiakkuudessa olevien perheille tarkoitettu painiharrastus on asiakkaita ja työntekijöiltä saadun palautteen perusteella vahvistanut koko perheen käsitystä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja samalla se mahdollistaa uuden harrastustoiminnan löytämisen.

VAAVI –vauvauintiryhmän kokemukset olivat erittäin hyvät. Ne perheet, jotka sitoutuivat tarjottuun palveluun kävivät myös säännöllisesti eikä poissaoloja juurikaan ollut. Perheiden antamien palautteiden perusteella yhteisen uintiharrastuksen myötä isä-lapsi kiintymyssuhde vahvistui ja koko perheen keskinäiset siteet vahvistuivat. Vauvauinti toimi pohjana perheenjäsenten yhteisessä liikunnallisessa harrastamisessa ja liikunnasta tuli perheille säännöllinen elämäntapa. Uintikerroilla mukana olivat usein myös isovanhemmat, varsinkin yksinhuoltajaäitien tukena ja yhteinen tekeminen niin ikään vahvisti perhesuhteita.

Perheiden vauvauinti oli ajoitettu lauantaiamuille, mikä osaltaan vähensi riskiä mahdolliselle perjantai-illan päihteidenkäytölle.

2.6 Tapahtumat

Hankkeen aikana järjestettiin useita yleisötapahtumia 1.1.2010- 30.4.2011 välisenä aikana. Tapahtumat toteutettiin autonäyttelyssä, linja-autonkuljettajien taukotilassa, jääkiekkottelussa, työvoimatoimistossa, Tervasauva- ja Terwaliikunta tapahtumassa, työttömien yhdistyksen tiloissa, uimahallilla vauvauinti perheille ja perheliikuntatapahtumassa Ouluhallilla.

Tapahtuman luonteesta ja kohderyhmästä riippuen, paikalla on ollut eri määrä toimijoita. Tapahtumissa tavoitettiin 1533 henkilöä ja heille tehtiin pienimuotoinen terveystarkastus (verensokeri-, vyötärönympärysmittaus ja Inbody- kehonkoostumusmittaus). Osassa tapahtumia halukkaille tehtiin myös häkämittaus. Testeihin osallistuneet saivat tapahtumassa palautteen ja halutessaan mini-intervention liikunnasta ja ravinnosta. Tapahtumapaikalla on kerätty osallistujilta suullista palautetta liikkumattomuuden syistä.

Vuoden 2010 alusta yleisötapahtumiin tuli mukaan TERO - Terveempi Oulun hanke tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyllä. TERO - hankkeessa on kehitetty palveluohjaavammaksi Diabetesliiton sähköistä riskitestiä. Tätä sähköistä riskitestiä on kokeiltu yleisötapahtumissa. Miehestä mittaa -tapahtumissa osallistujat saivat täytettäväkseen joko sähköisen tai

paperisen tyypin 2 diabeteksen riskitestin. TERO – hankkeen ja liikuntaviraston kehittämä sähköinen ajanvaraus liikuntaneuvontaan otettiin käyttöön yleisötilaisuuksissa ja se on jäänyt pysyväksi toiminnaksi kaupunkiin.

Miehestä mittaa ja TUKEVA neuvolapilotti hanke järjestivät perhevalmennukseen osallistuville isille terveystestit perhekuperkeikka ja vauvauinti tapahtumien yhteydessä. Näissä tapahtumissa on tavoitettu nuoria isiä ja heille on tarjottu elämäntapaohjausta sekä liikunnasta että ravinnosta.

Varsinaisissa Miehestä mittaa tapahtumissa ei ollut ohjattua liikuntaa, mutta osallistujille jaettiin tietoa kaupungin liikuntapaikoista, ulkoilureiteistä sekä kunnallisesta että yksityisten tarjoamista liikuntapalveluista.

Tulokset ja havainnot:

Erilaisiin yleisötapahtumiin osallistamalla ja niitä järjestämällä tavoitimme kohderyhmämme miehet. Parhaiten heidät tavoitti jääkiekko-ottelusta ja autonäyttelystä. Jatkossa kaupungin liikuntapalvelut järjestää neljän vuoden ajan SuomiMies seikkailee -testitapahtumia yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa. Testejä järjestetään kaksi kertaa vuodessa usean viikon ajan ja ympäri Oulua. Osa tapahtumista ja testeistä toteutetaan SuomiMies bussikiertueena. Tällöin toimintaa viedään myös Oulun äärialueille.

Säännöllisillä terveystestitapahtumilla 2-3x/vuosi on ollut motivoiva vaikutus miesten omaehtoiseen hyvinvoinnista huolehtimiseen.

3 Viestintä ja hankkeesta tiedottaminen

Miehestä mittaa -hanke on kiinnostanut paikallista mediaa ja eri tapahtumista on tehty lehtijuttuja. Vuonna 2010 Miehestä mittaa -hanketta on esitelty Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumissa ja syksyllä Kuntamarkkinoilla kutsuntaikäisten Time!Out! Aikalisä toiminnan yhteydessä. Syksyn kutsunnoissa on käynyt hankkeen toimintavuosina muutamien kaupunkien ja kuntien edustajia tutustumassa fyysisen kunnon mittauksiin, mitkä ovat Miehestä mittaa -hankkeen aikana juurtuneet pysyväksi toimintamalliksi kutsunnoissa.

Oulun kutsuntoihin, Oulun TimeOut! Aikalisä -malliin, MOPO -tutkimukseen sekä fyysisen kunnon mittauksiin ovat tutustuneet Puolustusvoimien operaatiopäällikkö Kenraaliluutnantti Mika Peltonen, Maavoimien komentaja Kenraaliluutnantti Raimo Jyväsjärvi sekä Valtion liikuntaneuvosto.

Oulun Aikalisä -mallista sekä kutsunnoissa tapahtuvista mittauksista sekä MOPO-tutkimuksesta on ollut useita lehtiartikkeleita mm. Helsingin Sanomissa, Kalevassa ja Ruotuväkilehdessä.

Hanke on saanut myös valtakunnallista tunnustusta yhteistyössä MOPO -hankkeen kanssa; Maakuntaliiton hyvinvointipalkinnon 2012 ja TerveSos- palkinnon 2013 .

4. Yhteenveto ja loppusanat

Miehestä mittaa –hankkeen myötä saatujen kokemusten osalta voidaan todeta, että pienilläkin hankeavustuksilla voidaan saada aikaan hyviä tuloksia sekä juurrutettua hyviä käytäntöjä pysyviksi toimintamalleiksi.

On tärkeää heti hanketyön alussa kartoittaa sopivat yhteistyökumppanit ja tehdä ennakkoluulottomasti, rohkeasti ja innovatiivisella otteella työtä yhdessä yhteisten tavoitteiden eteen.

Miehestä mittaa – ja MOPO –hankkeen luoma yhteistyökuvio on merkittävä myös kansallisesti ja on saanut valtakunnallista huomiota TerveSOS palkinnon muodossa keväällä 2013. Pitkäjänteinen ja tinkimätön yhteistyö Oulun kaupungin, ODL:n, Virpiniemen liikuntaopiston sekä muiden MOPO –hankkeen yhteistyökumppaneiden kanssa on tuottanut hyviä tuloksia kutsuntaikäisten nuorten miesten syrjäytymisen ehkäisyssä ja palvelukseen astuvien määrässä. Miehestä mittaa –hankkeen luoma käytäntö kutsuntatilaisuuksien fyysisen kunnon mittauksissa on levitettävissä myös muualle paikkakunnille osaksi kutsuntaikäisten tukipalveluja. Hankkeen aikana myös muut kehittyneet toimintamallit ovat täysin hyödynnettävissä ja monistettavissa valtakunnallisesti.

Miehestä mittaa – ja MOPO – hankkeen yhteistyökuvion avulla olemme murtaneet raja-aitoja eri Oulun kaupungin hallintokuntien välillä, mistä esimerkkinä on Byströmin nuorten palvelut, jonne on koottuna laaja ja moniammatillinen henkilökunta saman katon alle.

Kuntien palvelurakennemuutosten myötä on aina riskinä palveluiden pirstaloituminen ja tätä on Oulussa pyritty välttämään ja luodut toimintamallit ja käytänteet ovat käytössä koko kuntaliitosalueella (1.1.2013 Ouluun yhdistyivät Haukipudas, Kiiminki, Oulunsalo ja Yli-li).

Asiakaslähtöisten palveluiden ja toimintojen kehittämiseksi on tärkeää huomioida nuorten osallistaminen heille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittämisessä.

5 Tilastoja osallistujista

Yleisötapahtumat:

Vuosina 2009 -2011 järjestettiin yleisötapahtumia jääkiekko-ottelussa, autonäyttelyssä, isojen markettien auloissa, linja-autokuskiensa työtiloissa, liikuntapaikoissa, työvoimatoimistossa, työttömien yhdistyksen tiloissa, asukastuvilla, Kuperkeikka perheliikuntatapahtumissa. Näissä tapahtumissa tavoitettiin hyvin miehiä.

vuosi 2009: yleisötapahtumia 7 ja osallistujia niissä 345, kutsunnoissa

vuosi 2010: yleisötapahtumia 16, osallistujia 1341

vuosi 2011: yleisötapahtumia 5, osallistujia 207

vuosi 2012: ei yleisötapahtumia järjestetty

Koulutukset :

Miehestä mittaa hankkeen aikana Oulun kaupunki otti käyttöönsä TimeOut! Aikalisätoiminnan ja hanke oli järjestämässä koulutuksia yhdessä THL:n kanssa. Kutsuntalääkäreitä ja terveydenhoitajia perehdytettiin Aikalisätoimintaan ja kutsuntoihin liittyvistä fyysisen kunnon mittauksista kutsuntainfoissa useampana vuonna.

vuosi 2009:

| | |
|---|------------------------|
| 2.4 Kutsuntalääkäreiden ja terveydenhoitajien infotilaisuus | 6 |
| 20.4 TimeOut! Aikalisä- koulutus | 15 |
| 24.8 TimeOut! Aikalisä- koulutus | 15 |
| 26.10 Kutsuntatilaisuuksien TimeOut! palautepalaveri | 12 |
| | 48 osallistujaa |

vuosi 2010:

| | |
|---|-------------------------|
| 22.3. TimeOut! Aikalisä tapaaminen | 12 |
| 15.4. Kutsuntalääkäreiden ja terveydenhoitajien infotilaisuus | 80 |
| 19.11 TimeOut! Aikalisä tapaaminen (Uuden Oulun kunnat) | 43 |
| | 135 osallistujaa |

vuosi 2011:

| | |
|---|------------------------|
| 30.3 Kutsuntalääkäreiden ja terveydenhoitajien infotilaisuus (mukana Uuden Oulun kuntien edustajat) | 68 osallistujaa |
|---|------------------------|

Yhteensä tapahtumiin, koulutuksiin ja vierailuihin **1701 osallistujaa**

Nuorten osallistuminen terveysneuvontaan:

Nuoret ohjautuivat liikuntaneuvontaan kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksesta, kutsunnoista tai varusmiespalveluksen keskeytyksen jälkeen

| | |
|--|------------------------|
| kesä 2009 liikuntaneuvonta | 30 |
| syksy 2009 liikuntaneuvonta | 15 |
| TimeOut! Aikalisätoimintaan osallistuneet nuoret | 29 |
| | 74 osallistujaa |

| | |
|---|---|
| kevät-kesä 2010 liikuntaneuvonta | 30 |
| syksy 2010 kutsunnoissa liikuntaneuvontaan ilmoittautui | 91, joista varsinaisessa liikuntaneuvonnassa kävi |
| | 15 |
| TimeOut! Aikalisätoimintaan osallistuneet nuoret | 41 |
| | 86 osallistujaa |

| | | | |
|--|-----|--------|-------------|
| Kevät-kesä 2011 liikuntaneuvonta | 15 | | |
| Kesäajan liikuntatoimintaan osallistui | 6 | | |
| Syksyn 2011 kutsunnoista liikuntaneuvontaan ilmoittautui neuvontaan osallistui | 81, | joista | lopulliseen |

15

Syksyn 2011 pilottiliikuntakokeilut Tommilta tilastot

| | |
|----------------------------------|----|
| Kevät-kesä 2012 liikuntaneuvonta | |
| syksy 2012 liikuntaneuvonta | 51 |

Kutsuntatapahtumat:

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| Kutsuntatapahtumat . | 949 osallistujaa |
| Kutsuntatapahtumat 13.9.- 27.9.2010 | 967osallistujaa |
| Uuden Oulun kutsuntatapahtumat 2011 | 1237 osallistujaa |
| Kutsuntatapahtuma 2012 | 1357 osallistujaa |

6 Erityisavustuksen käyttö vuonna 2009-2013

Suurimmat kustannukset tulevat henkilöstökuluista yleisötapahtumissa ja puolipäiväisen projektisuunnittelijan palkkauksesta

- puolipäiväinen projektisuunnittelija, palkkakulut
- yleisötapahtumien henkilöstökulut

Miehestä Mittaa hankkeesta on kustannettu osallistuminen ja matkakustannukset muutamiin valtakunnallisiin seminaareihin sekä järjestetty Oulun alueen Time!Out! Aikalisätoimijoiden tapaaminen

Avustus määrärahalla on hankittu liikuntaneuvontaan uima- ja kuntosalilippuja sekä pienhankintoihin luokiteltavia liikuntavälineistöä ja materiaalia valtakunnallisilta toimijoilta. Lisäksi tapahtumien veren sokerimittausten sekä testeihin tarvittava välineistö on kustannettu hankerahoilla.

Erityisavustuksen siirrot:

Suomen suurin kuntaliitos tapahtuu Oulun alueella vuoden 2013 alusta, jolloin Oulu, Oulunsalo, Haukipudas, Kiiminki ja Yli-li muodostavat Uuden Oulun. Opetus- ja Kulttuuriministeriön vuodelle 2009 - 2010 myöntämästä erityisavustuksesta käyttämättä jäänyt avustussumma 13.538,24 € siirretään käytettäväksi syksyn 2011 Uuden Oulun kuntien kutsuntojen nuorten miesten fyysisen kunnon testien toteuttamiseksi. Testipäiviä on nykyisellään 11 ja Uuden Oulun myötä testipäivien määrä nousee 16:sta.

Lisäksi erityisavustuksen vuodelle 2011 siirtyvästä summasta osa käytetään päiväkotien perheliikunnan käynnistämiseksi ja liikuntavälineistön hankkimiseksi. Tavoitteena on käynnistää muutamia alueellisia päiväkotien vanhempainseurakuntien järjestämiä perheliikuntavuoroja niissä päiväkodeissa, joissa on liikuntatiloja.