



# Mieli liikkeelle korkeakouluissa – liikkumisen mahdollisuus kaikille

Liikkuva korkeakoulu -päivät 15.-16.2.2023

Saara Koskinen ja Hanna-Mari Peotta



# Tässä työpajassa

- kerrotaan esimerkkejä siitä, millä tavalla liikkeen avulla voidaan saada mieli hyrräämään.
- pohditaan liikkumisen yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta korkeakouluissa:
  - harjoitellaan näkökulman vaihtamisen taitoa liikunnan intersektionaalisuuskiekon avulla.
  - työskennellään yhdessä kohti yhdenvertaisemman liikkumisen käytännön tekoja.



# Hyvinvoiva opiskelija ja opiskeluyhteisö

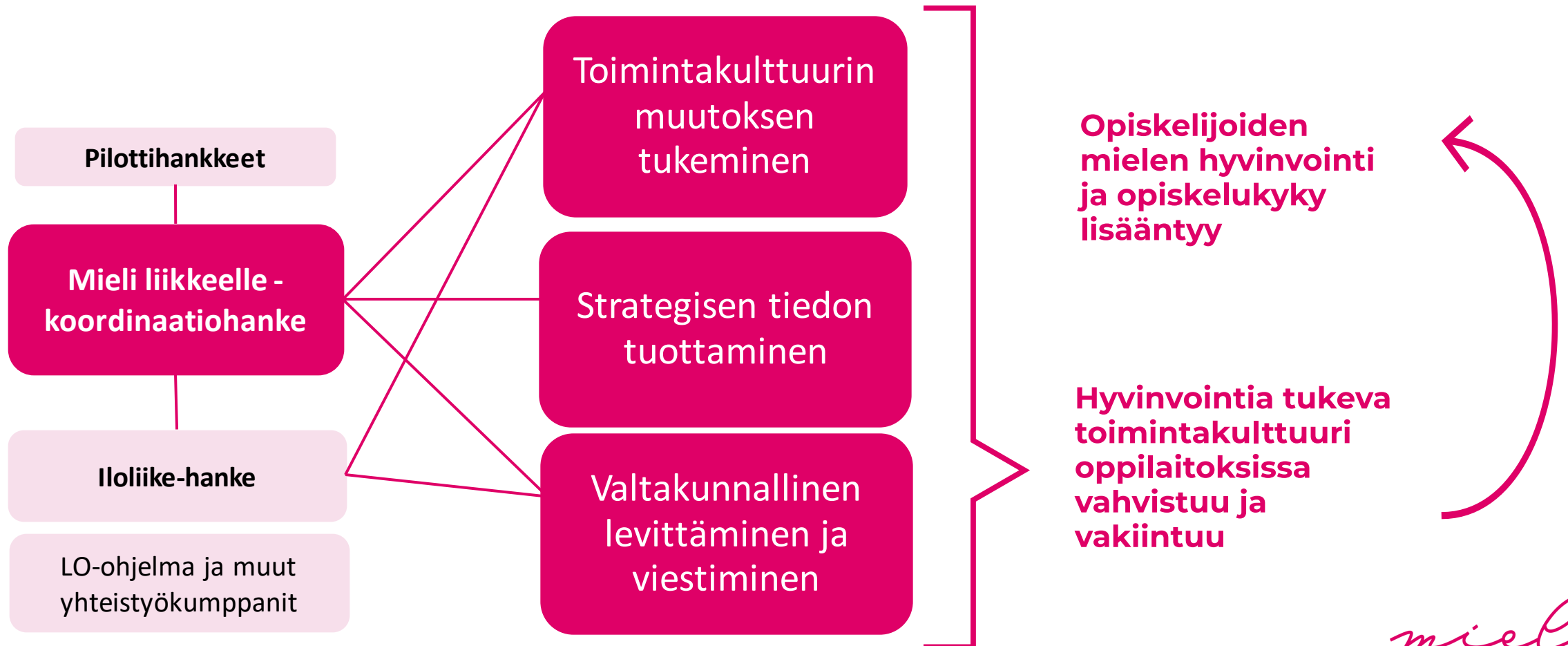
Poikkisektorainen yhteistyö • Opiskelijälähtöisyys • Johdon ja henkilöstön sitoutuminen



Mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä  
tukeva toimintakulttuuri

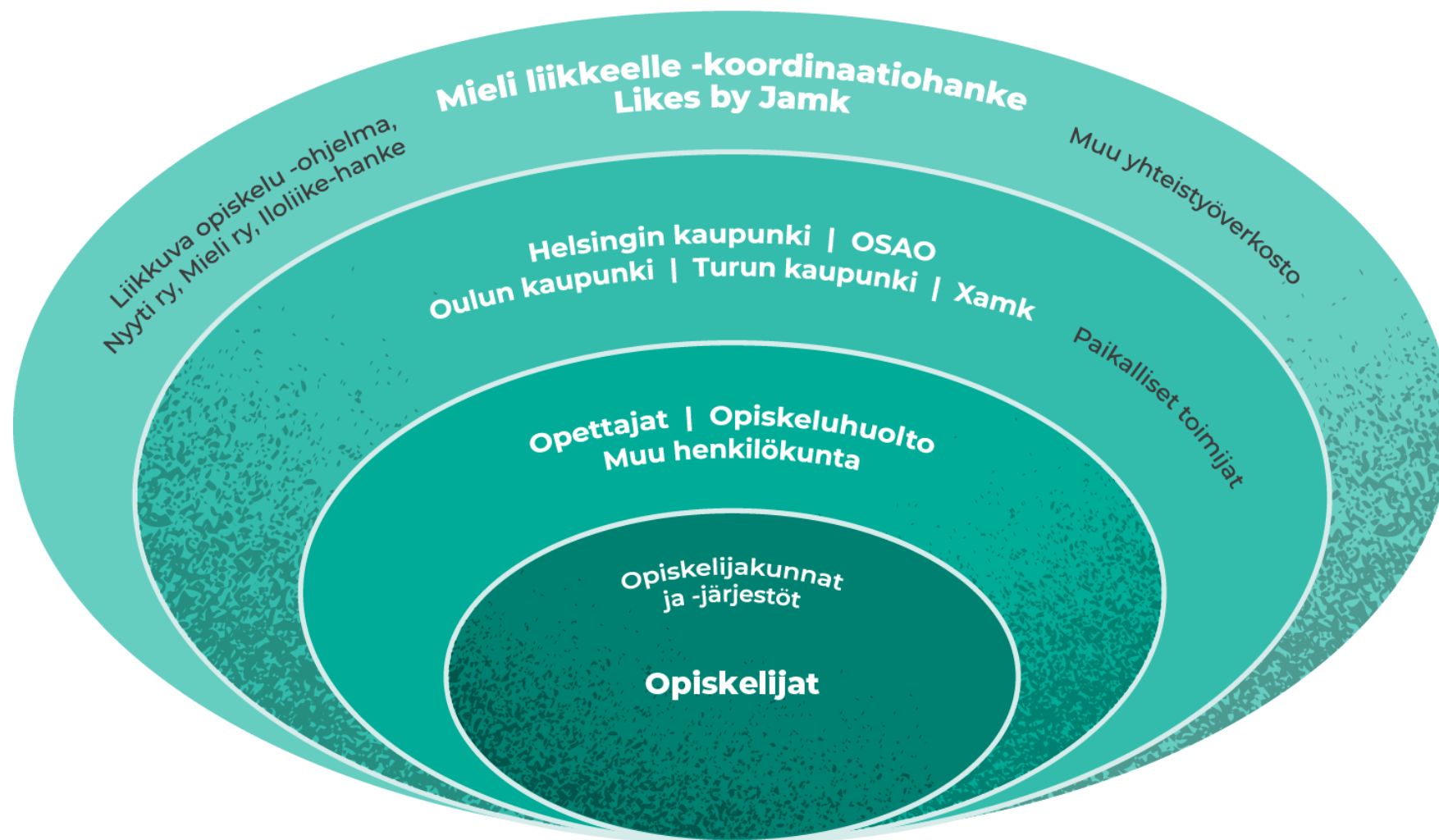
Strateginen ja tutkittu tieto

# Koordinaatiohankkeen toiminnankuvaus





# Hankekokonaisuuden toiminnan tasot



**Viimeistään pandemian aikana on huomattu, kuinka suuri merkitys oppilaitoksilla on opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.**



# Liikkumisen merkitys mielen hyvinvoinnille

Hyvin toteutettu liikuntatoiminta, jossa opiskelijan on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia ja palautetta, voi vahvistaa mielenterveyttä.

Liikkumalla voidaan lievittää ja ennaltaehkäistä masennus- ja ahdistusoireita.

Liikkuminen voi tuottaa mielihyvää.

Liikkuminen vahvistaa kykyä palautua.

Liikkuminen voi tukea positiivisia tunteita kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan.

Liikkuminen lisää tietoisuutta läsnäolon taitoja.

Liikkuminen on yhteydessä vähäisempään stressiin ja opiskeluympäristöön.

Liikkuminen on yhteydessä itsearvostukseen, pystyvyyden tunteeseen ja kehonkuvaan.

Liikkuminen voi vaikuttaa arjen kulmakiviin mm. uni ja ravinto.

Liikkuminen ei  
ole kaikille  
ruusuilla  
tanssimista.



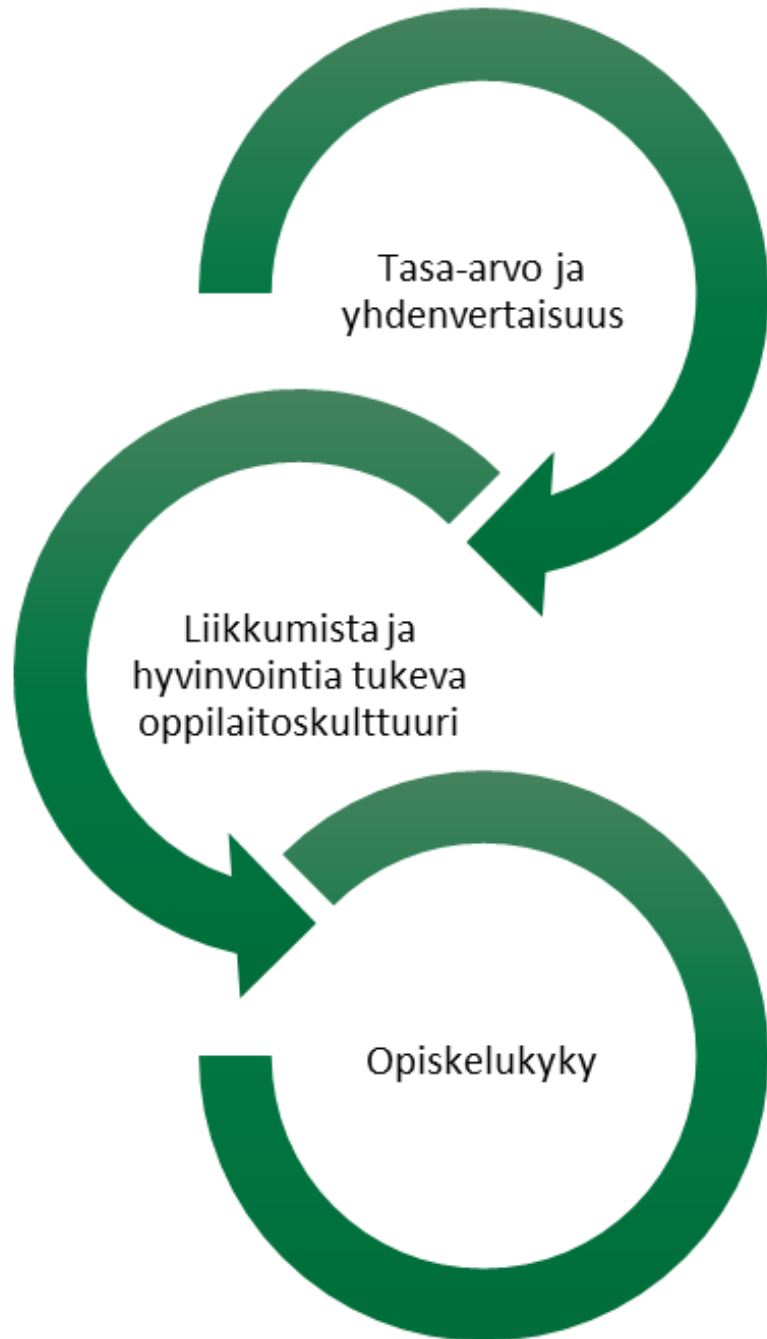


# Liikkumisen yhdenvertaisuuden edistäminen korkeakouluissa



# Toimintakulttuurin muutos

- Liikkumista ja hyvinvointia tukeva toimintakulttuuri, jossa tuetaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo lävistävät oppilaitoksien toimintakulttuureja.



# Minkälaisia opiskelijoita on vaikea tavoittaa liikkumisen pariin?

Mentimeter.com

1666 3655



huonot kokemukset koululi  
pelkää nolaavansa itsensä  
verkkototeutus opiskelija  
insinöörejä  
alkoholiorientoituneita  
paikallisia  
eivät kuulu järjestöön  
dataajia  
tietyt opiskelualat  
haluttomia  
huonoja kokemuksia  
itsestään epävarmoja  
mt-sairastavia  
vetäytyviä  
traumoja koululiikunnasta  
vähän liikkuvia  
ns epäaktiiviset  
älypuhelimettomat  
yksinäiset  
rutinoituneita  
työssäkäyviäopiskelijoita  
liikunnasta pitämättömät  
introvertteja  
kiireisiä  
syrjäytyneitä  
perheellisiä  
jokapaikan höyliä  
arkoja  
yksinäisiä  
loppuunpalaneita  
etäopiskelijat  
masentuneita  
uus  
epävarmoja  
passiivisia  
laiskoja  
aloittelijoita  
huonosti ryhmäytyneitä  
vanhemmat  
kiusattu  
vaihtarit  
kokemattomat  
monimuoto  
liikkumattomia  
mt-kuntoutujia  
vanhemmat opiskelijat  
ei luonteva osa arkea  
tylsistyneitä  
ei liikuntataustaa  
yhteisön ulkopuoliset  
liikkumishäpeää kokevia  
vanhempia opiskelijoita  
eristäytyneisyys



**Ammattiasema**

**Koulutus**

**Muut ominaisuudet**

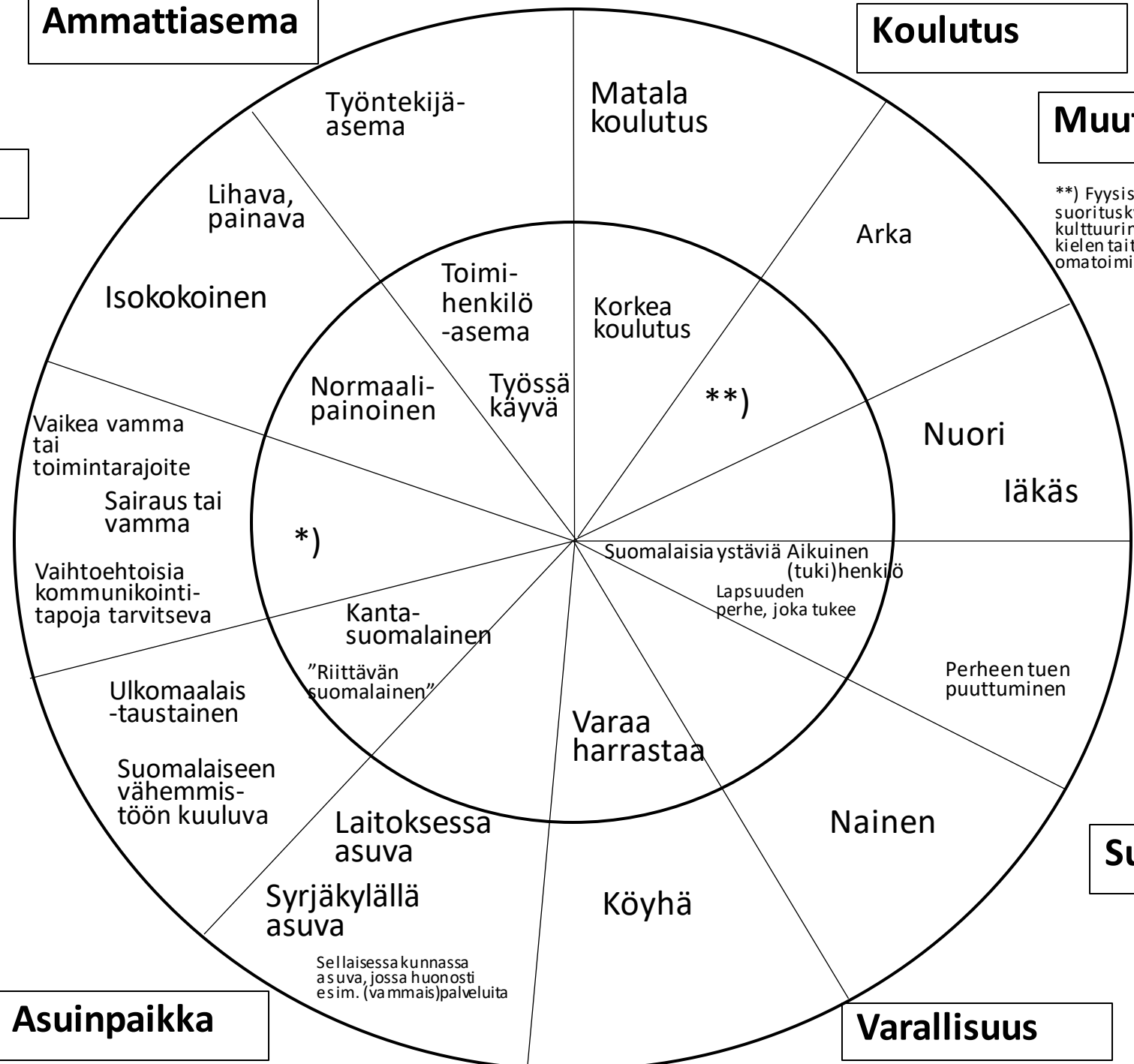
**Ulkonäkö**

**Toimintakyky**

\*) Ei Kuntoutustarvetta; ei apuvälinetarvetta; ei toimintarajoitteita.

**Alkuperä**

**Asuinpaikka**



\*\*) Fyysisesti kyvykäs ja taidokas (ruumiillinen suorituskyky) tai jopa (huippu)urheilija; tuntee liikunnan kulttuurin, sosiaalisesti ja kehollisesti rohkea, suomen kielen taitoinen; taidokas luoda kaverisuhteita, omatoiminen, itseohjautuva, riskinotto kykyinen.

**Ikä**

**Perhe ja sosiaaliset suhteet**

**Sukupuoli**

**Varallisuus**



# Pohditaan seuraavia kysymyksiä ja vaihdetaan ajatuksia vieruskaverin/-kavereiden kanssa

1. Mieti omalta kannaltasi, miten asemoidut intersektionaalisuuskiekolla?
2. Entä organisaatiosi muut toimijat, jotka ovat mukana liikkumisen edistämistyössä?
3. Minkälaisia ajatuksia intersektionaalisuuskiekko herättää liikkumisen edistämistyön näkökulmasta?

# Miten eriarvoisuus ilmenee liikkumisessa?

- uskon puutteena omiin kykyihin
- itselle mieluisista liikuntamuodoista luopumisena
- liikkumisen pelkona
- vähinä mahdollisuuksina päättää omasta vapaa-ajastaan
- henkisenä turvattomuutena liikuntatoiminnassa
- vähäisempänä liikuntaaktiivisuutena (osin edellisten johdosta)

## **Eriarvoisuus**

Tila, jossa ihmisten välillä on epäoikeudenmukaisia tai eettisesti väärä, vältettävissä olevia eroja. (THL, 2022).

**Eriarvoisuus** Epäoikeudenmukainen mahdollisuuksien ja resurssien jakautuminen, joka konkretisoituu eroina terveydessä ja hyvinvoinnissa (Sihvonen & Karvonen, 2016).

# Saavutettavuus

Saavutettavuudella tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön järjestämistä ja toteutumista siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Saavutettavuus on tiedon saamista, osallisuutta, turvallisuutta ja ystävyyssuhteita. Avuksi tarvitaan toisia ihmisiä, heidän ymmärrystään ja haluaan tukea saavutettavuuden toteutumista. Pohjimmiltaan kyse on ihmisoikeuksista ja yhdenvertaisuudesta.

Digitaalinen saavutettavuus



Mahdollisuus toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa. Liikkumisen, näkemisen, kuulemisen, ymmärtämisen vaikeuksien huomioimista niin siirtymissä kuin tiloissa, joissa toimitaan.

Opiskeluilmapiirin myönteisyys ja turvallisuus. Opiskelija luottaa siihen, että hänestä huolehditaan ja apua on aina saatavilla

**FYYSINEN**

**PSYKKINEN**

**ESTEETTÖMYYS JA  
SAAVUTETTAVUUS**

Yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua opiskeluyhteisön toimintaan ja luoda ystävyyssuhteita. Kulttuurinen ja asenteellinen saavutettavuus.

Toiminta järjestetään niin, että jokainen opiskelija voi osallistua ja kokea onnistumisia. Opiskelijan tulisi voida ilmaista vapaasti itseään ja omia ajatuksiaan.

**SOSIAALINEN**

**PEDAGOGINEN**

# Pohditaan ryhmissä

Miten teidän toiminnassa edistetään  
liikkumisen saavutettavuutta?



FYYSINEN SAAVUTETTAVUUS

PSYYKKINEN SAAVUTETTAVUUS

YHDENVERTAISUUS

SOSIAALINEN SAAVUTETTAVUUS

PEDAGOGINEN SAAVUTETTAVUUS



# Yhdenvertaisuus liikuntapalveluissa kiteytettynä

- Sen tunnistaminen, keitä meidän ryhmistämme puuttuu.
- Vähemmän liikkuvien osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen.
- Kaikessa toiminnassa on tärkeä taata niin hyvä saavutettavuus, ettei erityisjärjestelyjä tarvita.
- Esteiden puuttumista ja toisaalta yksilöllisten erityistarpeiden huomioon ottamista.
- Toiminnan tulee lähtökohtaisesti olla kaikkien tarpeet huomioivaa. Saavutettavuus on hyväksi kaikille, mutta osalle se on välttämättömyys.



## Equality



The assumption is that **everyone benefits from the same supports.** This is equal treatment.

## Equity

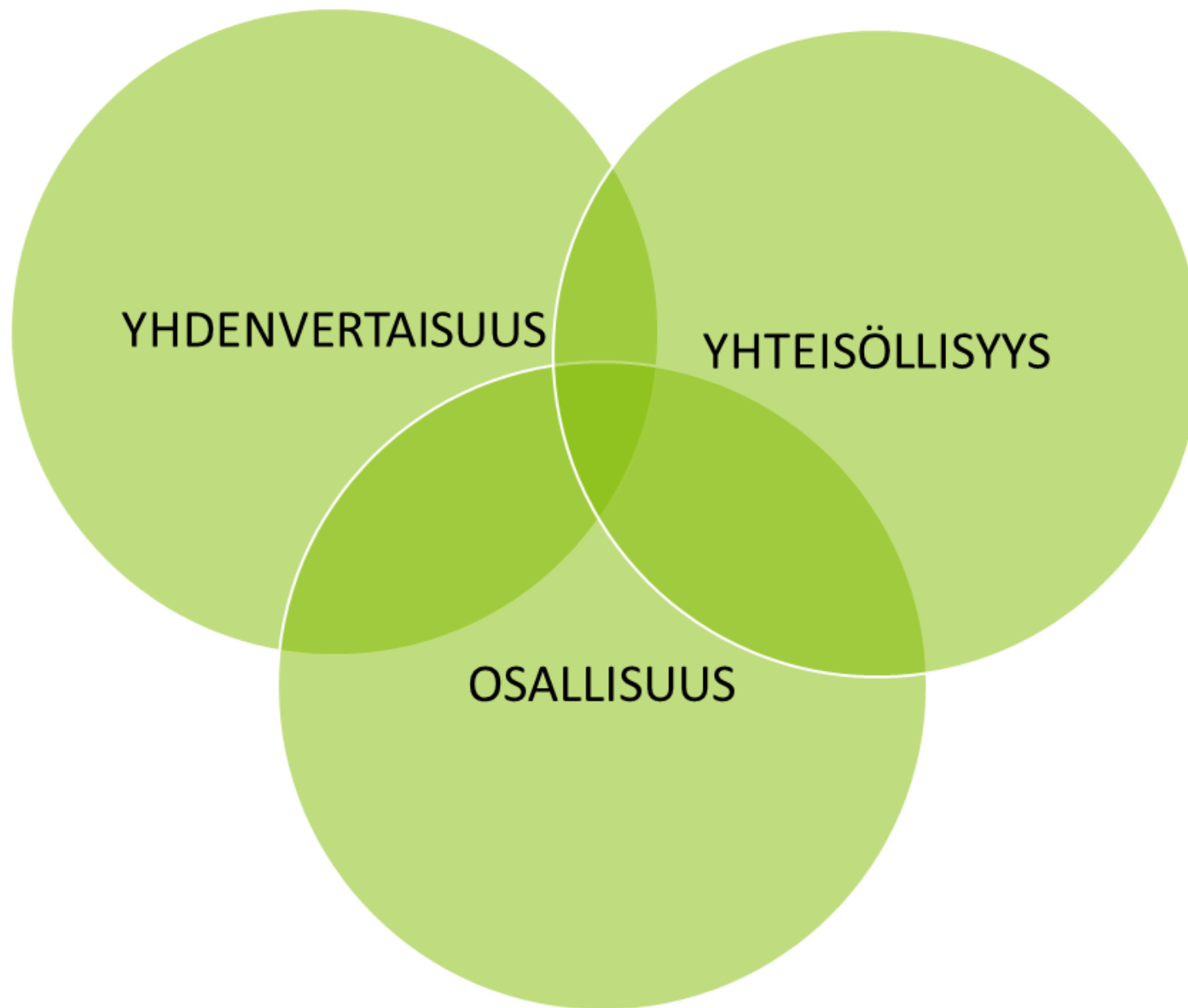


Everyone gets the supports they need (this is the concept of "affirmative action"), thus producing equity.

## Justice



All 3 can see the game without supports or accommodations because **the cause(s) of the inequity was addressed.** The systemic barrier has been removed.



# Stay tuned!

- Virtuaalinen opiskelijoiden hyvinvointitapahtuma 18.4. klo 14-16
- Mieli liikkeelle -ideapajat, ensimmäinen 15.3. klo 8.30-9.30
- Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari Lahdessa 25.-26.4.
- Selvitys: OKM:n korona-avustettujen korkeakouluhankkeiden liikkumista sisältävät toimenpiteet



# Palaudun ja lataudun – miksi se kannattaa?

## Hyvinvointi lisääntyy

Palautuminen edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Huomaa pienetkin muutokset ja kiitä itseäsi. Teet hyvää itsellesi.

## Mieliala kohenee

Sähköinen toiminta ja välittäjäaineiden määrät hermostossa ovat sopivalla tasolla. Ilon ja mielihyvän tuntemukset mahdollistuvat.

## Jaksat paremmin

Energiaa säästyy itselle tärkeiden asioiden toteuttamiseen vapaa-ajallakin.

## Sairastelu voi vähentyä

Immuunijärjestelmän toiminta tehostuu. Valkosolut jakautuvat hyvin ja niiden geenien säätely toimii.

## Aivot puhdistuvat

Unen aikana hermostosta huuhtoutuu pois sinne kertyneet aineet. Aivot suoriutuvat tehtävistään paremmin.

## Opit ja muistat paremmin

Kun hermosto puhdistautuu ja palautuu, asiat jäävät paremmin mieleen. Unohtelu vähenee.

## Unen laatu paranee

Lepohetket ja tauot päivän aikana edistävät unta yöllä. Rauhoittuminen päivällä tasaa hermoston toimintaa, jolloin illalla on helpompi saada unen päästä kiinni.

## Verisuonet saavat lepoa

Rauhoittumisen ja unen aikana verenpaine laskee. Verisuonien rasitus vähenee. Verenpaine laskee myös aivojen verisuonissa, mikä edistää aivoterveyttä.



*mieli*  
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH  
Liikkuva  
opiskelu  
LOVE LEARN



# Löydä omat keinosi palautumiseen

## Mielekäs tekeminen

Mikä sinua ilahduttaa ja rentouttaa?

## Tauot ja lomamat

Pidä tauoista ja lomista kiinni. Jos taukoja ei voida pitää, mistä se johtuu?

## Läheiset ja ystävät

Mitä voisitte tehdä yhdessä?

## Vapaa-aika

Onko sinulla tarpeeksi aikaa palautumiselle?

## Rentoutuminen

Jos rentoutuminen tuntuu vaikealta, voit oppia sitä toistojen kautta. Malta siis antaa aikaa.

## Uni

Edistä hyvää unta rauhoittamalla muutaman kerran myös päivän aikana.

## Liikkuminen ja keholliset menetelmät

Millainen liikkuminen on sinulle palauttavaa? Oletko kokeillut hengitysharjoituksia?

## Ravinto

Miten syöt ja juot? Syötkö aamupalan ja ravitsevan lounaan?

*mieli*  
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH  
Liikkuva  
opiskelu  
LOVE LEARN



# KIITOS!

Tilaa uutiskirje ja tutustu materiaaleihin: [www.jamk/mieliliikkeelle.fi](http://www.jamk/mieliliikkeelle.fi)

*mieli*  
LIIKKEELLE

**Likes**  
by jamk

# Lähteet

An H-Y, Chen W, Wang C-W, Yang H-F, Huang W-T, Fan S-Y. 2020. The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *Int J Environ Res Publ Health*, 17 (13), 4817.

Dale, P.L., Vanderloo, L., Moore, S., Faulkner, G. 2019. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical activity*, 16, 66–79.

Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C., Brand, S., Holsboer Trachsler, E. and Pühse, U. 2015. Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63–74.

Happo, I & Talonen, E. 2021. Saavutettavuuden edistäminen koulutuksessa on meidän kaikkien yhteinen tehtävä. Hämeen ammattikorkeakoulu: <https://blog.hamk.fi/oppijanoikeus/saavutettavuuden-edistaminen-koulutuksessa-on-meidan-kaikkien-yhteinen-tehtava/>. Viitattu 7.9.2022.

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää A. & Tammelin, T. 2014. Mindfulness skills, psychological flexibility, and psychological symptoms among physically less active and active adults. *Mental Health and Physical Activity* 7 (3), 121-127.

Kangasniemi, A. 2022. Liikkuminen, keho ja mieli – kohti kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä. Liikkuen läpi elämän -seminaari. Turku (suullinen esitys).

Kauravaara, K & Rönkkö, E. 2020. Näkymättömyys, marginalisaatio ja eronteot suomalaisessa liikuntakulttuurissa. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 175. Helsinki. S. 229-253.

Kangasniemi, A. & Rajala, K. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 388. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Likes.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), 1–13

Lucas, M., Mekary, R., Pan, A., Mirzaei, F., O'Reilly, É. J., Willett, W. C., Ascherio, A. 2011. Relation between clinical depression risk and physical activity and time spent watching television in older women: A 10-year prospective follow-up study.

Partonen, T. 2016. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim. (508–511.)

Sihto M & Karvonen, S. 2016. Terveystien edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

THL, 2020. Hyvinvointi ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 7.9.2022.

World Health Organization. 2018. Health inequities and their causes. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/health-inequities-and-their-causes>. Viitattu 16.11.2022.

# Ryhmätöiden antia (miten edistämme liikkumisen saavutettavuutta?)

- Maksuton/edullinen toiminta
- Ilmainen taukoliikuntasovellus
- Yliopiston lobbaaminen → ilmaisia tiloja
- Kampuksen kehittäminen yhteistyökumppaneiden kanssa
- Ainejärjestöjen liikuntavastaavien & liikuntatoimikunnan kouluttaminen → Kiltaolympialaiset (yo-kunta/liikuntatiimi)
- Liikkuva-tiimi: toiminnan rahoittaminen, matalan kynnyksen opiskelijälähtöistä toimintaa
- Opiskelijoiden osallistaminen suunnitteluun, moninaisuus suunnittelussa
- Mahdollisuus soveltaa laji kaikille osallistujille

# Ryhmätöiden antia (miten edistämme liikkumisen saavutettavuutta?)

- Opiskelijoiden toiveiden ja palautteen huomiointi toiminnan järjestämisessä
- Lainavarusteet, esim. kirjastosta voi lainata liikuntavälineitä
- Taukojumppa, taukoliikuntavälineet
- Pöytäpelit ja muut välineet kampuksilla
- Liikuntatutorointi
- Liikuntapalvelut jäsenetuna
- Kulttuuri- ja liikuntasetelit (40 euroa lukuvuodessa kaikille opiskelijoille)
- Maksuttomat lajikokeilut kerran kuukaudessa

# Ryhmätöiden antia (miten edistämme liikkumisen saavutettavuutta?)

- Mainostus ihan kaikkialla monikielisesti, tuodaan ilmi myös toiminnan esteettömyys
- Ulkoilupäivät (tarjouksia eri liikuntapaikoista)
- Liikunta-alan opiskelijoiden pyörittämä toiminta
- Yhdenvertaisuussuunnitelma
- Turvallisen tilan periaatteet
- Tapahtuminen monipuolisuus, huomioidaan myös fyysinen esteettömyys
- Liikunnan yhteisöllisyyden korostaminen esim. ainejärjestöjen kautta liikuntakokeilut → voi olla hauskaa yhdessä tekemistä, eikä välttämättä hikiliikunta tyyppisesti.