MOPO

2012

MOPO - Kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Väliraportti 2

OULUN YLIOPISTO UNIVERSITY of OULU
OULUN DIAKONISSALAITOS
OULU
VIRPINIEMI
Vipuvoimaa EU:lta
TEKES
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto
Euroopan unioni Euroopan aluekehitysrahasto
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

SISÄLLYS

1. Hanketiedot **2**

2. Projektin lähtökohta, kohderyhmä ja tavoitteet **3**

3. Projektin toteutus ja tulokset seurantajaksolla **4**

3.1 MOPO-tutkimus **4**

3.1.1 Tutkimusuutiset **4**

Liikuntainformaatio ei tavoita liikkumatonta nuorta

Internet nuorten arjessa

Nuorten miesten sosiaalisen median käyttö vuonna 2010

Kutsuntaikäisten miesten terveyskäyttäytymisen ja terveystajun erityispiirteet

Arkiaktiivisuutta voidaan mitata tarkasti älypuhelimen kiihtyvyysanturitietoa hyödyntämällä

Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän mittaaminen

3.2 Nuorten aktivointimenetelmän kehittäminen **8**

3.3 Nuorten palveluohjaus **8**

3.3.1 Nuorten asunnottomuuden ehkäisy **8**

3.3.2 Nuorten palveluohjaus Facebookin kautta **9**

3.4 Koulutus **10**

3.4.1 Osallisuuskoulutus: Nuoret mukaan suunnitteluun **10**

3.4.2 MOPO-seminaari: Työkaluja nuorten hyvinvointiin – arki haastaa palvelut **11**

3.4.3 Muu koulutus ja näkyvyys **11**

4. Hankkeen innovatiivisuus ja toiminnan jatkuvuus **12**

1. HANKETIEDOT

MOPO - kutsuntaikäisten liikuntaan aktivointi ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Seurantajakso 01-06/12

MOPO-hankekokonaisuus toteutetaan monialaisessa yhteistyöverkostossa Oulun kaupungissa vuosina 2009–2015. Päätoteuttajat ovat Oulun Diakonissalaitoksen Liikuntalääketieteellinen klinikka ja Oulun yliopisto. Oulun yliopistosta hankkeessa ovat mukana lääketieteen tekniikka, terveystieteiden laitos, tietotekniikan osasto sekä informaatiotutkimuksen ja kulttuuriantropologian oppiaineet. Keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat Oulun kaupungin liikuntatoimi, Virpiniemen liikuntaopisto ja Puolustusvoimat. Hankkeen yhteistyöyrityksiä ovat Ludocraft Oy, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Polar Electro Oy ja Valkee Oy.

***Osahankkeiden* johtajat ja yhteyshenkilöt:**

Timo Jämsä
Oulun yliopisto, biolääketieteen laitos / lääketieteen tekniikka
Nuorten hyvinvointivalmennus
timo.jamsa@oulu.fi

Raija Korpelainen
ODL Liikuntaklinikka
ViritäMOPO, MOPOTuning
raija.korpelainen@odl.fi

Juha Röning
Oulun yliopisto, tietotekniikan osasto
CallUp&Go
juha.roning@ee.oulu.fi

Hankkeen lääketieteelliset johtajat:

Matti Mäntysaari
Puolustusvoimat / Sotilaslääketieteen laitos
matti.mantysaari@mil.fi

Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi
Oulun yliopisto / Terveystieteiden laitos
skk@cc.oulu.fi

Mopo-hankekokonaisuuden projektipäällikkö:

Jaana Ukonaho
ODL Liikuntaklinikka
puh. 050 312 5755
jaana.ukonaho@odl.fi

Hankkeen www-sivut: www.tuunaamopo.fi

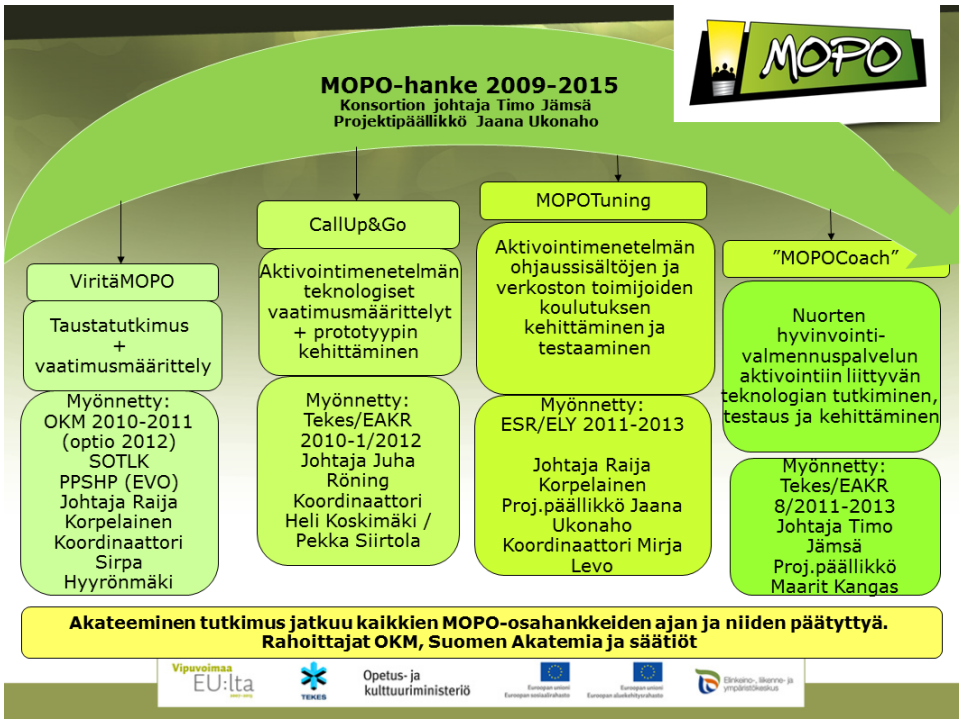
2. Projektin lähtökohta, kohderyhmä ja tavoitteet

MOPO-hankekokonaisuuden tarkoituksena on edistää pohjoissuomalaisten nuorten miesten hyvinvointia ja terveyttä. Hankkeen taustalla on huoli nuorten miesten syrjäytymisen lisääntymisestä. Tutkimusten mukaan epäterveet elintavat ja syrjäytyminen kasautuvat erityisesti nuorille miehille. Tämä näkyy myös Puolustusvoimien tilastoissa, joiden mukaan terveyssyistä varusmiespalveluksen lykkäystä tai vapautuksen saaneiden miesten määrä on lisääntynyt huolestuttavasti. Aiempien tutkimus- ja kehittämishankkeiden mukaan perinteinen terveysviestintä ei ole riittävän tehokas nuorten aktivointiin. Aktivointiin tarvitaan uusia, nuorten osallistumista hyödyntäviä menetelmiä ja palveluita. Tämä on haaste, johon MOPO pyrkii vastaamaan.

MOPO hyödyntää liikunta- ja terveystieteiden, kulttuuriantropologian ja informaatiotutkimuksen sekä tekniikan osaamista ja teorioita. Hankkeessa tuotetaan uutta tietoa muun muassa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista. Tutkimustietoon sekä nuorten omaan osallistumiseen ja osaamiseen perustuen MOPO-hankkeessa kehitetään uusi, nuorille tuttuja teknologioita hyödyntävä palvelu, joka aktivoi nuoria fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Lisäksi hankkeessa tutkitaan kehitetyn aktivointipalvelun vaikuttavuutta.

Hankkeessa syntyneet tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämisessä, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Hanke kouluttaa myös monialaisen toimijaverkoston nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn Oulun kaupunkiin.

MOPO-hankekokonaisuus koostuu neljästä osa-hankkeesta, jotka on kuvattu kaaviossa 1.



Kaavio 1. MOPO-hanke 2009–2015

3. Projektin toteutus ja tulokset seurantajaksolla

3.1 MOPO-tutkimus

Tutkimustietoa nuorten miesten hyvinvoinnista, liikuntasuhteesta, elintavoista, informaatiokäyttäytymisestä ja kulttuureista on kerätty Oulun kutsunnoissa vuodesta 2009 alkaen. Tutkimusaineistoa on kerätty kyselyillä, haastatteluilla, fyysisen kunnon mittauksilla sekä Puolustusvoimien keräämistä terveystiedoista. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja osallistumismäärät sekä -prosentit Oulun kutsuntoihin osallistuneista on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. MOPO-tutkimukseen osallistuneiden määrät ja osallistumisprosentit.

	2009	**2010**	**2011***
Kutsuntoihin osallistuneet kpl	1060	997	914
Palautetut kyselyt	770 (72,6 %)	622 (62,3 %)	561 (61,3 %)
Mittauksiin osallistuneet	622 (58,7 %)	610 (61,2 %)	601 (67 %)

*sisältää Oulun kaupungin kutsuntoihin osallistuneet

Seuraavassa koosteessa on koottu tutkimusuutisia raportoinnin ajanjaksolla julkaistuista tutkimusraporteista.

3.1.1 Tutkimusuutiset

Liikuntainformaatio ei tavoita liikkumatonta nuorta

Heidi Enwald, tutkija, Oulun yliopisto, informaatiotutkimus

Perinteisten kanavien kautta välitettävä liikuntainformaatio ei tavoita liikkumattomia nuoria miehiä. Suurin osa nuoristä miehistä kokee liikuntainformaation epäkiinnostavaksi ja erityisesti tämä koskee niitä, jotka eivät liiku riittävästi.

Tyypillisesti liikkumattomat kokevat saavansa liikuntatietoa vain harvoin ja silloinkin pääosin sattumalta. Aktiiviset liikkujat sen sijaan kokevat saavansa liikuntatietoa useammin ja sattumalta, mutta myös etsimällä sitä itse erilaisista lähteistä. Liikunnan vasta aloittaneet saavat tietoa erityisesti aktiivisesti etsimällä kun taas pitempään liikkuneet tavallisesti seuraavat lisäksi tottuneesti erilaisia tiedonlähteitä kuten liikuntaan liittyviä televisio-ohjelmia tai internetsivustoja. Jotta liikuntainformaation avulla tavoitettaisiin myös liikkumattomia, tulisi viestinnän sisältöjä suunnitella räätälöidysti erilaisille ryhmille ja kehittää uusia nuoria kiinnostavia keinoja tiedon välittämiseen.

Nuorten miesten liikuntainformaation tarpeita ja hankintaa kartoitettiin Puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksissa Oulussa kerätyllä kyselyllä, johon vastasi 616 nuorta miestä.

Tiivistelmä artikkelista: *Hirvonen N, Huotari M-L, Korpelainen R, Niemelä R (2012) Information behavior in stages of exercise behavior change. Artikkeli on hyväksytty julkaistavaksi Journal of the American Society for Information Science and Technology -lehdessä.*

Internet nuorten arjessa

Tim Luoto, Oulun yliopisto, kulttuuriantropologia

Nuoret kokevat Internetin monipuoliseksi – osittain myös vanhoja medioita korvaavaksi – mediaksi ja siitä on tullut merkittävä osa heidän elämäänsä.

MOPO hankkeen puitteissa valmistuneessa maisterin opinnäytetyössä on tarkasteltu Oulun alueen kutsuntavelvollisten mediankäytön tapoja. Havaittiin, että erityisesti vähän liikkuvat nuoret käyttävät aikaansa runsaasti medioiden parissa – erityisesti Internetissä.

Internetiä käytetään paitsi tiedonhakuun, mutta myös työskentelyyn, opintoihin, viihtymiseen, pelaamiseen ja – monesti edellä mainittujen ohella – myös sosiaaliseen kanssakäymiseen. Koska Internetin avulla on mahdollista tavoittaa monia, etenkin fyysisesti passiivisia nuoria, se on potentiaalinen kanava tehokkaan matalan kynnyksen aktivoimis- ja hyvinvointialustan toteuttamiseksi.

Tiivistelmä progradututkielmasta: Luoto T. Televisiota, Musiikkia ja Kavereita Kyberavaruudessa 2011.

Nuorten miesten sosiaalisen median käyttö vuonna 2010

Heidi Enwald, tutkija, Oulun yliopisto, informaatiotutkimus

Sosiaalinen media voi toimia hyvänä kanavana nuorten tavoittamisessa. Voi kuitenkin olla, että sillä tavoitetaan helpommin nuoria, joiden terveydentila ja kunto ovat hyviä.

Sosiaalisen median avainelementit, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus, voivat lisätä yksilön aktiivista osallistumista Internetissä. Sosiaalinen media mahdollistaa myös eri terveysaiheisiin liittyvien yhteisöjen muodostumisen. Sosiaalista mediaa onkin jo hyödynnetty useissa Internetin terveysaiheisissa palveluissa.

län on todettu olevan voimakkaasti kytköksissä sosiaalisen median käyttöön ja käyttömäärään. Erityisesti nuoret ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. MOPO-hankkeen toimesta vuoden 2010 kutsunnoissa kerättiin laaja kyselyaineisto. Kyselyssä oli myös kysymyksiä sosiaalisen median käytöstä. Kysymyksiin vastasi noin 600 nuorta miestä iältään 17–22 vuotta ja vastausprosentti oli noin 60.

Vastausten perusteella, odotusten mukaisesti, nuoret miehet ovat aktiivisia Internetin ja sosiaalisen median käyttäjiä. Yli 80 prosenttia raportoi käyttävänsä Internetiä päivittäin ja käytetyimmät sosiaalisen median palvelut olivat Facebook ja MSN messenger -pikaviestin. Noin joka kuudes ilmoitti seuraavansa aktiivisesti jotain blogia ja lähes puolet jotain keskustelupalstaa. Harva kuitenkaan otti osaa keskustelupalstojen keskusteluihin (14,6 %). Pääsyitä sosiaalisen median käyttöön olivat yhteydenpito kavereihin, huvi, viestintä ja tiedonhankinta. Ne joiden itsearvioima fyysinen aktiivisuus tai terveydentila oli heikko käyttivät Internetiä enemmän, mutta itse asiassa Facebookia ja MSN pikaviestintää suhteessa vähemmän kuin ne, jotka arvioivat fyysisen aktiivisuutensa tai/ja terveydentilansa hyväksi.

Tiivistelmä artikkelista: *Enwald H, Hirvonen N, Luoto T. Examining the uses of Internet and social media among men at military conscription age. Information Science and Social Media - International Conference August 24-26, 2011, Turku, Finland.*

Kutsuntaikäisten miesten terveyskäyttäytymisen ja terveystajun erityispiirteet

Jenni Kärsämä, Oulun yliopisto, Kulttuuriantropologia

Miehisyyskäsitys on muuttumassa ja aineiston moniäänisyys kertoo mieskuvan, miesideaalien ja terveyteen suhtautumisen monipuolistumisesta

Tutkielmassa tarkasteltiin Mopo-projektin puitteissa kerätyn kyselyaineiston avulla nuorten kutsuntaikäisten miesten terveyskäyttäytymisen ja terveystajun erityispiirteitä. Työhypoteesina oli selvittää hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen avulla sukupuolen esiintymistä oululaisten nuorten miesten terveyskäyttäytymisessä sekä edelleen terveystajun muodostumisessa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat ettei vallitseva käsitys miehisyydestä, johon ei kuulu esimerkiksi aktiivinen terveydestä huolehtiminen, esiinny määrittelynsä kaltaisena yksiselitteisesti aineistossa, vaan maskuliinisuuskäsitykset vaihtelevat. Aineistosta muodostettiin viisi terveystajutyyppiä: terveydellisesti herkät, terveydestä kiinnostumattomat, miehiset terveilijät, vapaassa suhteessa olevat sekä imagoliikkujat. Tutkimuksesta voi päätellä että miehisyyskäsitys on muuttumassa ja aineiston moniäänisyys kertoo mieskuvan, miesideaalien ja terveyteen suhtautumisen monipuolistumisesta.

Tiivistelmä progradututkielmasta: *Kärsämä J. Lihaa ja lihasta? Hegemonisen maskuliinisuuden piirteet oululaisten nuorten miesten raportoidussa terveyskäyttäytymisessä 2010.*

Arkiaktiivisuutta voidaan mitata tarkasti älypuhelimen kiihtyvyysanturitietoa hyödyntämällä

Pekka Siirtola, tutkija, Oulun yliopisto, tietotekniikan laitos

Inaktiivisen ajan vähentämisellä saattaa olla terveyden näkökulmasta suurempi merkitys kuin aktiivisuuden lisäämisellä. Inaktiivisen ajan määrittämistä vaikeuttaa arkiaktiivisuuden määrän arviointi, sillä sitä kertyy huomaamatta muiden askareiden lomassa. Jotta inaktiivisuutta voisi vähentää, täytyy arkiliikuntaa pystyä mittaamaan luotettavasti arkiaskareiden yhteydessä. Arkiaktiivisuutta mittaamalla voidaan tehdä ihmiset tietoisiksi päivittäisen liikunnan määrästä.

Älypuhelimien nopea yleistyminen on mahdollistanut arkiliikunnan määrän ja laadun tunnistamisen puhelimien antureiden, erityisesti kiihtyvyysantureiden, tuottamaan tietoon perustuen. Tutkimuksessa kerättyyn aineistoon perustuvat tulokset osoittavat, että älypuhelimen avulla voidaan tunnistaa arkiaktiviteetit luotettavasti. Esitelty menetelmä on riippumaton sekä käyttäjästä että puhelimen asennosta.

Artikkelissa on osoitettu, että viisi perusaktiviteettia voidaan tunnistaa erittäin tarkasti kehitettyjä koneoppimismenetelmiä käyttäen. Tunnistustarkkuus oli keskimäärin 94,4 % (kävely 95,6 %, pyöräily 94,3 %, juoksu 100,0 %, autoilu 88,1 % ja oleilu 94,3 %). Täten puhelin soveltuu hyvin välineeksi lisätä ihmisten tietoisuutta omasta liikkumisestaan. Artikkelin tulosten pohjalta on tehty mobiilisovellus Symbian^3 käyttöjärjestelmän puhelimille.

Tiivistelmä artikkelista: *Siirtola P & Röning J (2012) User -independent human activity recognition using a mobile phone: Offline recognition vs. real-time on device recognition. In: Distributed Computing and Artificial Intelligence, volume 151 of Advances in Intelligent and Soft Computing, pp. 617--627.*

Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen

Raija Korpelainen, FT, dosentti, terveysliikunnan professori, tutkimuspäällikkö Oulun liikuntalääketieteellinen klinikka

Fyysisen aktiivisuuden objektiivinen mittaus mahdollistaa entistä luotettavamman liikunnan terveysvaikutusten annos-vastesuhteen tutkimisen. Tehokkaan liikunnan määrän ja laadun kriteerit näyttävät riippuvan siitä, mihin terveysmuuttujiin halutaan vaikuttaa. Käyttämällä tutkimuksista saatuja intensiteetin kynnysarvoja ja askelten lukumääriä voidaan laatia liikuntasuosituksia, jotka ehkäisevät entistä paremmin keskeisiä kansantauteja ja niiden riskitekijöitä.

Liikunnan puute ja ylipaino ovat tällä hetkellä merkittävimpiä riskitekijöitä monissa sairauksissa. Nykyisten liikuntasuositusten edellyttämä ripeä kävely tai juokseminen voi olla liian vaativaa huonokuntoisille ja ylipainoisille. Suosituksissa ei myöskään ole huomioitu päivittäisen arkiaktiivisuuden osuutta. Terveysliikuntasuositusten noudattamatta jättämiseen ovat yhteydessä myös käyttäytymistieteelliset seikat, kuten elämäntapamuutosvalmius, jota voidaan kuvata vaikkapa transteoreettisen muutosvaihemallin avulla. Suositukset eivät myöskään huomioi ihmisen arkiliikkumista eli arkiaktiivisuutta, mikä on merkittävä puute.

Liikunnan määrän ja tehon mittaaminen askel- tai aktiivisuusmittarilla mahdollistaa liikunnan terveysvaikutusten annos-vastesuhteen tutkimisen objektiivisella tavalla. Käyttämällä intensiteetin kynnysarvoa ja askelten lukumäärää voidaan laatia liikuntasuosituksia, jotka johtavat tehokkaasti terveysvaikutuksiin ja joiden noudattaminen on aikaisempia suosituksia helpompaa. Kiihtyvyysmittarilla saatuja tuloksia onkin käytetty hyväksi laadittaessa suosituksia luukatoa ehkäisevän liikunnan sopivasta määrästä ja intensiteetistä. Artikkelissa kuvataan laajaan kirjallisuuskatsaukseen perustuen aikuisten liikuntasuositukset, arkiaktiivisuuden määritelmät, fyysisen aktiivisuuden mittaamismenetelmät, vaikuttavan terveysliikunnan objektiiviset kynnysarvot sekä suositukset näiden pohjalta.

Tiivistelmä artikkelista: *Leppäluoto J, Ahola R, Herzig K, Korpelainen R, Keinänen-Kiukaanniemi S, Jämsä T (2012). Aikuisten terveysliikunnan laadun ja määrän objektiivinen mittaaminen . Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(1):72-9. English summary: Objective measuremement of physical activity in adults.*

3.2 NUORTEN AKTIVOINTIMENETELMÄN KEHITTÄMINEN

Hankkeessa on kehitetty erilaisia teknologisia ratkaisuja nuorten miesten aktivoimiseksi ja näitä on testattu syksyllä 2011 järjestetyssä kolmen kuukauden mittaisessa pilotti-interventiossa. Hankkeessa syntyneeseen palvelualustan prototyyppiin on kytketty tuotettuja liikunnanohjauksen ja terveysviestinnän sisältöjä sekä aktiivisuuden mittaamista askelmittarin, kännykän kiihtyvyysanturin, sykevyön sekä aktiivisuusmittarin avulla. Syksyn pilotti-interventioon osallistui 129 kutsuntaikäistä miestä, jotka testasivat palvelua ja erilaisia aktiivisuuden mittareita. Heille suoritettiin kyselyt ja mittaukset pilotti-intervention alussa ja lopussa sekä teemahaastatteluita ja -kyselyitä pilotin aikana. Pilotti-interventiosta saadut kokemukset ja tulokset raportoidaan ja hyödynnetään hankkeen jatkosuunnittelussa parhaan mahdollisen aktivointivointimenetelmän saavuttamiseksi.

Keväällä 2012 aktivointimenetelmää, syntyvää hyvinvointivalmennuspalvelua, on kehitetty edelleen yhdessä nuorten kanssa. Nuoret ovat osallistuneet aktiivisesti palvelun suunnitteluun, sisällön tuottamiseen sekä eri osioiden testaamiseen. Nuoria on tavoitettu muutaman viikon testausjaksoille ja työpajoille Virpiniemen liikuntaopistolta, Karjasillan lukiolta, Oulun seudun ammattiopistolta sekä Oulun kaupungin nuorten työpajoilta. Syksyllä 2012 kehittynyttä palvelua pääsee testaamaan 150 nuorta miestä ja heidän palveluun kutsumat ystävät.

3.3 NUORTEN PALVELUOHJAUS

Hankkeessa kehitetään Oulun kaupungin nuorten ohjauspalveluita vastaamaan nykynuorten tarpeita. Nuorten parissa työskentelevien yhteistyötä ja verkostoitumista on edesautettu järjestämällä nuorten parissa työskenteleville koulutustilaisuuksia sekä avaamalla facebookiin Tuunaamopo-sivuston, jonka kautta on jaettu aktiivisesti tietoa nuorten parissa työskenteleville sekä tarjottu keskustelualusta nuorten elämänhallinnan ja aktiivisen elämän tukemiseen. Hankkeessa on koottu yhteen hankematriisiksi alueella toimivat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn tähtäävät hankkeet, joka löytyy Byströmin nuortenpalveluiden tieto- ja neuvontapiste Napista sekä viimeistellään hankkeen nettisivuille alkusyksystä, mistä ne ovat vapaasti kaikkien toimijoiden saatavilla. Hankematriisiin kokoamisen taustalla on kokemus siitä, että on olemassa paljon erilaisia hankkeita ja projekteja, mutta hankkeissa ei välttämättä ole tietoa toisistaan. Päällekkäisen työn välttämiseksi ja asiakkaiden palveluohjauksen tehostamiseksi on tärkeää että saman asiakaskunnan kanssa työskentelevillä on tietoa toisistaan.

3.3.1 NUORTEN ASUNNOTTOMUUDEN EHKÄISY

Hanke on käynnistänyt syys-talvella 2011 yhteistyön Oulun Seudun Nuorisoasuntosäätiön (OsNa) kanssa nuorten asunnottomuuden ehkäisemiseksi ja palveluohjauksen kehittämiseksi. OsNa tarjoaa asuntoja ja asumisen sisältöpalveluja nuorille aikuisille. Pääkohderyhmä ovat työssäkäyvät ja ensiasuntoon muuttavat 18–29-vuotiaat nuoret. OsNalla on tällä hetkellä kuudessatoista kohteessa yhteensä 715 asuntoa. Asukkaita on noin 900.

Asumisen sisältöpalveluita ovat yksilöpalveluihin kuuluvat asumisneuvonta, asumisohjaus sekä tehostettu asumisohjaus. Asumisneuvonta on sosiaali- ja nuorisotyön menetelmin tehtävää vuokravelka- ja asumishäiriötilanteiden ratkaisemista ja muuta asumiseen liittyvää neuvontaa. Tätä voidaan kutsua myös sosiaaliseksi isännöinniksi, sillä tärkein asumisneuvonnan yhteistyökumppanit ovat isännöitsijä ja vuokrareskontrasta vastaava. Myös uusien asukkaiden valintahaastattelut sekä

perehdytys asumiseen kuuluvat NAL-nuorisoasumisessa asumisneuvontaan. Asumisneuvonnalla pyritään asumisen onnistumisen turvaamiseen, asumisviihtyvyyden lisäämiseen sekä purkujen ja häätöjen ennaltaehkäisyyn.

OsNan asumisneuvontaa tehdään mm. talojen asukasolohuoneilla sekä Lippulaivan palvelupisteellä. Asumisohjaajat pitävät tilaa auki ja ovat asukkaiden käytettävissä. Asukasolohuoneilla on iltaisin avoimet ovet ja ryhmätoimintaa. Lippulaivan palvelupiste on kahdesti viikossa avoinna oleva toimiston sivupiste, jossa voi käydä tapaamassa ohjaajaa tai isännöitsijää.

Annetusta asumisneuvonnasta huolimatta osalla nuorista tulee uhka asunnon menettämisestä joko vuokrasopimuksen purkamisen tai häädön kautta. Se, että nuori menettää asuntonsa on itsessään hyvin merkittävä syrjäytymisen riski. Usein näillä nuorilla on taustallaan monenlaisia ongelmia, joihin ei asumisohjauksen kautta annettava tuki riitä. OsNan asunnoista on vuosittain noin 30 häätöä, joista 80–85% on vuokrarästeistä johtuvaa. Vuokrasopimusten purkuja on enemmän, mutta suurin osa niistä saadaan soviteltua ennen häätöprosessin alkua.

Hanke kehittää yhteistyössä OsNan kanssa asukasolohuoneiden ja palvelupisteen toimintaa vastaamaan paremmin asukkaiden tarpeita. Asumisneuvontaan on liitetty tiiviinä osana nuorten palveluohjaus, jonka tarjoamista palvelupisteellä ja asukasolohuoneilla on aloitettu loppuvuonna 2011 ja edelleen kehitetty kevään 2012 aikana. Nopea reagointi ja palveluohjauksen toimiminen on tärkeää tilanteissa, joissa nuorta uhkaa asunnon menettäminen. Palveluohjauksen kehittämiseen liittyen Nuorten palveluohjaaja on ollut nuorten tavoitettavissa 3 eri taloyhtiön asukastiloissa kerran kuukaudessa. Nuorten kanssa on keskusteltu heidän ajatuksistaan ja tarpeistaan niin asukastilojen käytön kuin palveluohjauksen suhteen. Kevään 2012 aikana on laadittu kysely kaikille asukkaille, missä tarkemmin selvitetään nuorten omia ajatuksia asukastilojen käytölle sekä myös heitä koskevien palvelujen kehittämiselle. Kyselystä saadut tulokset raportoidaan 01/2013 valmistuvassa väliraportissa.

3.3.2 Nuorten palveluohjaus Facebookin kautta

Hankkeessa työskentelevä Oulun kaupungin työntekijä on laatinut Nuorten palveluohjaajan työprofiilin Facebookin sosiaaliseen mediaan ja sitä kautta tavoittanut useita nuoria. Toukokuussa 2012 Nuorten palveluohjaajan kaveriksi oli linkittynyt yli 700 nuorta. Alustavien kokemuksien sekä nuorilta saatujen palautteiden perusteella sosiaalisessa mediassa työskentely on yksi uusi ja tehokas työmuoto nuorten tavoittamiseksi sekä asioista tiedottamiseksi. Sosiaaliseen mediaan luodun palveluohjaajan työprofiilin tarkoituksena on madaltaa nuorten kynnystä avun hakemiseen ja tiedon kysymiseen. Nuoret ovat kysyneet palveluohjaajalta mm. asumiseen, terveyteen, toimeentuloon, opiskeluun, varusmiespalvelukseen sekä työelämään liittyvistä asioista. Nuoria on tarpeen mukaan ohjattu eteenpäin ajankohtaisten palvelujen piiriin.

Facebook työskentelyn kokemuksina on myös palveluohjauksen oikea-aikaisuuden merkitys. Esimerkkitapauksena yhden nuoren kohdalla oli tilanne, missä nuori oli keskeyttänyt opinnot ja jäänyt työttömäksi. Nuori kertoi facebook seinällään tilanteestaan ja palveluohjaaja vastasi nuorelle hänen omaan Facebookin sähköpostiin ja kertoi erilaisista mahdollisuuksista. Nuori oli saanut tiedon vapaana olevasta työpajapaikasta ja oli hakenut sitä ja saanut sen. Tämän nuoren kohdalla työttömyys katkesi.

Sosiaaliseen mediaan, Facebookiin perustetulla Nuorten palveluohjaajan profiililla on tarkoitus vuoden 2012 aikana selvittää ja kartoittaa opinnäytetyönä kyselytutkimuksella, miten nuoret kokevat tämän tyyppisen palvelun ja sen käyttämisen. Kyselytutkimuksen tarkoituksena on myös kartoittaa nuorille suunnattavien kuntasektorin palvelujen kehittämistarpeita.

3.4 Koulutus

Mopo-hanke kouluttaa nuorten parissa työskenteleviä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn Oulun kaupungissa sekä mahdollistaa toimijoiden yhteistyön syventymisen. Koulutusten kohderyhmä koostuu Oulun kaupungin sosiaali- ja terveystoimen, liikuntatoimen, nuorisotoimen, opetustoimen sekä nuorten parissa työskentelevistä järjestösektorin toimijoista. Koulutusten tavoitteena on Mopo-hankkeessa syntyvän tutkimustiedon ja käytännön toiminnan yhteen saattaminen sekä pysyvien toimintamallien ja – prosessien kehittäminen.

Raportointijaksolla järjestettiin kaksi koulutusta; osallisuuskoulutus aiheesta ”Nuoret mukaan suunnitteluun!” sekä Mopo – seminaari aiheella ”Työkaluja nuorten hyvinvointiin – arki haastaa palvelut”.

3.4.1 Osallisuuskoulutus: Nuoret mukaan suunnitteluun

Osallisuuskoulutuksen kouluttajana toimi Oulun kaupungin nuorisotoimen osallisuusvalmentaja, Noora Mäkinen. Koulutus oli avoin kaikille asiasta kiinnostuneille nuorten parissa toimiville yhteistyökumppaneille. Tarve osallisuuskoulutukselle nousi aiemmista kokemuksista nuorten parissa työskentelystä ja yhteisesti koettiin tarvetta osallisuuden vahvistamiselle sekä erilaisten työmenetelmien käyttämiselle nuorten tehokkaampaan osallistamiseen MOPO – hankkeen hyvinvointivalmennuspalvelun kehittämisessä ja palvelun testauksessa.

Koulutuksessa perehdyttiin osallisuuden käsitteeseen ja Oulun osallisuusmalliin ja todettiin, että osallisuusmalleja on hyvin erilaisia. Tärkeänä lähtökohtana ylipäätään lasten ja nuorten osallisuuden toteutumiselle kaupunkiorganisaatiossa on ylimmän johdon tuki toiminnalle ja toimintaa ohjaavien hallintokuntien sitoutuminen.

Tärkeää on myös lapsen ja nuoren osallistaminen omissa asioissaan jo varhaisessa lapsuudessa, jotta osallisuuden toiminnallisuus mahdollistuu parhaalla mahdollisella tavalla nuoren täysi-ikäistyttyä. Osallisuustutkimuksien valossa haasteita lasten ja nuorten osallisuuden toteutumiselle nousee lasten ja nuorten riittämättömästä päätäntävallasta asioiden suhteen sekä syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tavoittamiselle nykyisillä osallisuusprosesseilla.

Osallisuuskoulutuksessa perehdyttiin muutamiin lapsia ja nuoria osallistavaan työmenetelmään.

3.4.2 MOPO-SEMINAARI: TYÖKALUJA NUORTEN HYVINVOINTIIN – ARKI HAASTAA PALVELUT

Mopo – seminaarissa aiheet käsittelivät nuorten elämäntapoja ja vähäiseen liikuntaan liittyvää problematiikkaa, nuorten mahdollista luontoympäristöstä syrjäytymistä sekä kokemuksia nuorten liikuntaan aktivoimisesta Mopo – hankkeessa. Pelitutkimuksen professori Frans Mäyrä otti osuudessaan kantaa siihen, miten internet, sosiaalinen media ja pelit vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Mopo – seminaari sai runsaasti huomiota myös paikallisessa mediassa.

Hankkeen järjestämiin avoimiin koulutustilaisuuksiin osallistui yhteensä 73 henkilöä. Koulutustilaisuuksista saadun palautteen mukaan käsitellyistä aiheista ei ole järjestetty Oulun kaupungin toiminta-alueella vastaavanlaajuisia, poikkihallinnollisia koulutuksia.

3.4.3 MUU KOULUTUS JA NÄKYVYYS

Hankkeen sisällä järjestettiin tutkijaseminaari 2.4.12, jossa hankkeessa tutkimustyötä tekevät tutkijat saivat mahdollisuuden esitellä tutkimustyötään.

Mopo –hanke oli vahvasti esillä Oulun kaupungin liikuntaviraston järjestämässä ”Miehestä mittaa” –hankkeen päätösseminaarissa 23.5.2012, johon osallistui koulutus-, sosiaali- ja terveystoimen toimijoita sekä kuntapäättäjiä Pohjois-Pohjanmaan eri puolilta. Muita, merkittäviä, koulutustilaisuuksia, joissa hanketta esiteltiin olivat: Kutsuntojen ennakkoterveystarkastushenkilöstön ja kutsuntalääkäreiden koulutustilaisuus, ”Equity Action regions” 29.-30.3.12 Brysselissä sekä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumi 23.4.2012. Lisäksi hankkeen toimijat ovat osallistuneet pienempien työryhmien toimintaan aktiivisesti osallistuen nuorten palveluiden kehittämiseen muun muassa kokoamalla uutta tutkimustietoa ja materiaalia toiminnan kehittämisen tueksi.

Kaksipäiväisessä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointifoorumissa palkittiin 23.4.2012 Vuoden 2012 Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiteko. Tunnustus jaettiin Oulun kaupungin liikuntatoimelle ja ODL:n liikuntaklinikalle niiden pitkäjänteisestä työstä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja elämänhallinnan lisäämiseksi sekä erityisesti nuorten miesten liikkumista edistävästä ja osallistavasta toiminnasta.

Toiminnassa on painottunut nuorten, muun muassa kutsuntaikäisten ja varusmiespalvelusta aloittelevien miesten syrjäytymisen ehkäisy ja kannustaminen omaehtoiseen elämänhallintaan sekä omasta terveydestä huolehtimiseen mm. liikuntaan aktivoimisen avulla. Yhteistyöhön ja kumppanuuteen perustunut toiminta on ollut tuloksellista ja edustaa edelläkävijyyttä kansallisesti.

Tunnustuksen vastaanottivat Oulun kaupungin liikuntatoimesta liikuntajohtaja Niina Epäilys ja projektisuunnittelija Tuija Pohjola sekä ODL Liikuntaklinikalta yksikön johtaja Kaisu Kaikkonen ja terveysliikunnan professori Raija Korpelainen. Tunnustuksen luovutti Pohjois-Pohjanmaan liiton maakuntajohtaja Pauli Harju.

4. HANKKEEN INNOVATIIVISUUS JA TOIMINNAN JATKUVUUS

Vastaavaa hanketta ei ole koskaan aiemmin toteutettu. Projekti on poikkeuksellisen monialainen ja monitieteinen. Projektia edeltää usean vuoden mittainen tausta-aineiston keruu, jota hyödynnetään uuden palvelun kehittämisessä. Projekti osallistuu täysin uudenlaisen palvelun kehittämiseen, joka ottaa huomioon käyttäjiensä kulttuurin, elämäntyylin ja arjen. Hankkeessa syntyvät tulokset ovat hyödynnettävissä väestötasolla kansallisesti ja kansainvälisesti. Palvelukonseptia voidaan hyödyntää nuorten miesten terveellisten elämäntapojen edistämisessä, mutta ohjaukseen kehitettävät menetelmät ovat sovellettavissa myös muihin ikäryhmiin. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voidaan hyödyntää nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten koulutuksessa, tutkimuksessa ja päätöksenteossa. Projektin päättymisen jälkeen on tarkoitus, että projektin aikana syntyneitä hyviä käytäntöjä nuorten palveluohjaukseen sekä liikuntaan aktivoimiseen liittyen on juurrutettu pysyviksi käytänteiksi kuntasektorin palveluissa.