



Toiminta- ja innovaatioavustus

Pohjois-Savon Liikunta ry, Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkauttaminen maakuntaan

AVUSTETUN TOIMINNAN LOPPURAPORTTI

Yleinen kuvaus

Pohjois-Savon Liikunta ry (PSL) sai Pohjois-Savon hyvinvointialueelta toiminta- ja innovaatioavustusta MIELI ry: n Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkauttamiseen Pohjois-Savon alueella. Avustuksella Pohjois-Savon Liikunta 1) toteutti viestinnän toimenpiteitä, 2) piti eri puolilla Pohjois-Savoaa tietoisukuja kuntien seuroille/yhdistyksille ja 3) toteutti etä- ja lähiteemailtoja teemoina mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa.

Jalkauttamistyön kohderyhmänä olivat erityisesti lasten ja nuorten parissa toimivat seuratoimijat sekä seuraorganisaatiot. Toteutettujen toimenpiteiden tavoitteena oli 1) lisätä tietoisuutta Nuori mieli urheilussa -sisällöistä, 2) kasvattaa seurojen innostusta sisältöjen hyödyntämiseen ja 3) edistää sisältöjen konkreettisen jalkauttamisen suunnittelua seuroissa.

Toimenpiteiden toteutusaika

1.11.2023-31.10.2024

Yhteistyötahot

Toteutusvuoden aikana pidettiin yhteyttä Pohjois-Savon hyvinvointialueen yhteyshenkilöön Helena Törmiin (ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koordinaattori) ja MIELI ry: n asiantuntijaan (Nuoret-yksikkö, Nuori mieli urheilussa) Katri Liljaan.

Kuvaus toteutetuista toimenpiteistä

1) Viestinnän toimenpiteet

Avustuskauden käynnistyessä Pohjois-Savon Liikunnan nettisivuille laadittiin Seurat -sivuston alle omat sivunsa Nuori mieli urheilussa -jalkautustyölle. Sivulla kerrotaan, mitä on Nuori

mieli urheilussa ja mitä hyvinvointialueelta saadulla avustuksella tehdään. Sivuilta löytyvät kuvina avustuskaudella julkaistut some-viestit, jalkautustyöstä laadittu tiedote sekä tulevien tilaisuuksien ajankohdat. Sivuilla oli myös avustuskauden etävalmentajailtoihin ilmoittautumislomake ja sivuilla on linkki Nuori mieli urheilussa -hankkeen sivustolle, jolta mm. kaikki käytettävissä olevat materiaalit löytyvät.

Avustuskauden alkuvaiheessa hyvinvointialueen yhteyshenkilön ja MIELI ry: n asiantuntijan kanssa yhteistyössä laadittua tiedotetta jaettiin tammikuussa 2024 sähköisesti Pohjois-Savon kuntiin ja pohjoissavolaisille seuroille. Lisäksi toteutettavasta jalkautustyöstä ja tulevista etävalmentajailloista tehtiin kuvaus Lähellä.fi -sivustolle. Käynnistyneestä toiminnasta viestittiin erilaisissa seuratoiminnan tilaisuuksissa ja Pohjois-Savon Liikunnan seuraposteissa. Toteutettavasta toiminnasta kerrottiin myös mm. valtakunnalliselle, liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien verkostolle ja jalkautustyötä tuotiin esille useissa eri yhteyksissä.

Tärkeänä viestinnän toimenpiteiden tavoitteena oli laatia Nuori mieli urheilussa -sisällöistä herätteleviä, jatkopohdintoihin ja uusien toimintatapojen käyttöönottoon inspiroivia some-viestejä. Laadituilla some-viesteillä toteutettiin myös maksullista facebook-mainontaa. Some-viestien kautta rakentui vuosikalenteri Nuori mieli urheilussa -sisällöistä viestimiseen jatkossa avustuskauden päätyttyä. Rakentunut vuosikalenteri on tämän raportin liitteenä. Some-viesteistä osaan pyydettiin ja saatiin rakenteen ja sisältöjen osalta sparrausta MIELI ry: n Katri Liljalta. Tammi-lokakuun välisenä aikana julkaistuja some-viestejä laadittiin yhteensä kahdestatoista (12) Nuori mieli urheilussa -teemasta. Taulukossa 1 on esitetty some-viestien teemat, julkaisujen näyttökerrat ja sitoutuminen (24.10.2024).

Taulukko 1. Avustuskaudella julkaistujen some-viestien teemat, näyttökerrat ja sitoutuminen.

Julkaistun teema	Julkaistun näyttökerrat	Sitoutuminen
1. Nuori mieli urheilussa -hanke ja hankkeen materiaalit yleisesti	316	9
2. Nuori mieli urheilussa - verkkokurssi 30 min	332	8
3. Pohjois-Savon Liikunnan toteuttamat Etävalmentajaillat	625	17
4. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa turvallinen toimintaympäristö	342	5
5. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa ihmissuhteet ja vuorovaikutus	20 836	177
6. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa aikaansaaminen	20 386	153
7. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa läsnäolo ja uppoutuminen	26 072	209

8. Pohjois-Savon Liikunnan toteuttamat syyskauden Etävalmentajaillat	27 157	1 046
9. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa myönteisyys	25 986	547
10. Mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa merkityksellisyys	19 168	627
11. Koonti mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa	19 787	620
12. Vanhemmille suunnattu verkkomateriaali	253	2

Alla kuvakollaasi edellä kuvatuista, avustuskauden aikana laadituista some-viesteistä. Laaditut some-viestit välitettiin myös hyvinvointialueen yhteyshenkilön, Helena Törmin, hyödynnettäviksi.

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

- Kiinnostu,
kuuntele ja
ole läsnä -



MUISTA HUOMIOIDA NUORTEN MIELEN HYVINVOINTI VALMENNUKSESSA

Nuori mieli urheilussa -iskätoja hyödyntäen voit edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä, mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

NUORI MIELI URHEILUSSA - VERKKOKURSSI
• kaikille valmentajille
• maksuton



TEHDÄÄNKO HARJOITUKSISSANI NÄKYYÄKSI JOKAISEN KEHITTÄMISTÄ JA ONNISTUMISIA?

Kurssilla, n. 30 min, tutustut mm. Hyvän harjoituksen tunnusmerkkeihin. Valitse kurssin sisällöstä Hyvän harjoituksen tunnusmerkkejä, joita toteutat ja toistat harjoitustapahtumassa. Sitien toimien edistät mielen hyvinvointia.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

POHJOIS-SAVON LIKUNNAN ETÄ-VALMENTAJA-ILJAT 2024
• kaikille valmentajille
• maksuttomia



Etävalmentajaillat klo 17-18. Ajankohdat ja teemat:

TO 16.3. TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ
TO 19.4. IHMISSUUNTEET JA VUOROANKUTUS
MA 6.5. ARKAANSAAMINEN
MA 3.6. LÄSNÄOLO JA UPPOUTUMINEN
TO 22.8. MYÖNTEISYYYS
MA 23.9. MERKITYKSELISYYYS

Kussakin etävalmentajaillassa keskitytään yhteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen ja sen huomioimiseen seuraavainnukseksa.

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

Luodaan nuorille urheilijoille psyykkisesti turvallinen toimintaympäristö!



TOTEUTANKO HARJOITUKSET TUTUN RUNGON MUKAAN? KERRONKO SELVÄSTI, MITÄ HARJOITUKSESSA ON TARKOITUS TEHDÄ JA MISSÄ JÄRJESTYKSESSÄ?

Onko harjoituksissa turvallista olla oma itsensä? Toimimmeko yhteisten pelisääntöjen mukaisesti?
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit -julkaisu, mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

Ollaan seuratoiminnassa nuorille turvallisia, luotettavia aikuisia - kuunnellaan ja keskustellaan.



VUOROVAIKUTANKO HARJOITUKSISSA AKTIIVISESTI NUORTEN KANSSA? KYSELENKÖ KUULUMISIA JA FIILIKSIÄ?

✓ Harjoituksissamme on mukava ilmapiiri ja harjoituksimme on mukava tulla.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/
seurat/nuori-mieli-urheilussa/

- Tue sinnikästä yrittämistä ja ponnistelu -



SANOITA NUORILLE HEIDÄN EDISTYMISTÄ JA OSAAMISTA.

PYYDÄTKÖ PALAUTETTA TOIMINNASTASI?

✓ En tavoittele korkeaa vaatimustasoa äänökkaalla käsitteillä, vaan korostan jatkuvaa oppimista.
Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

PSL Pohjois-Savon hyvinvointialue mieli

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Suunnittele harjoitteita, jotka mahdollistavat runsaasti suorituksia



ANNATKO ILON JA INNOSTUKSEN NÄKYÄ HARJOITUKSISSA? JA MYÖS ITSESTÄSI?

Suunnittele harjoituksia vauhdikkaita kisaileja ja haasteita sekä mahdollisuuksien mukaan haastavia tekemisen täyriä.

Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
POHJOIS-SAVON LIIKUNNAN ETÄVALMENTAJAAILLAT SYKSY 2024

- kaikille valmentajille
- maksuttomia
- teemana Nuori mieli-urheilussa/mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet

Etävalmentajaillat klo 17-18. Iltojen ajankohdat ja teemat:

TO 22.8. MYÖNTEISYYS
MA 23.9. MERKITYKSELLISYYS

Kussakin kevään ja syksyn 2024 etävalmentajaillassa keskitytään yhteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen ja sen huomioimiseen seuravalmennuksessa.

Ilmoittaudu mukaan niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi/050 322 3971.



 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Tervehditkö jalkaita harjoituksiin saapessa? Minkä fiiliksen tuot tilaan? Annatko ohjaavan palautteen lisäksi myös arvostavaa palautetta?



VALMENNATKO VAHVUUKSIEN KAUTTA? HUOMAATKO JA SANOITATKO, MISSÄ NUORET OVAT ONNISTUNEET?

Myönteisyyden kautta tuloksiin, huomio onnistumisiin.

Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Rohkaisenko nuoria unelmoimaan isosti ja uskomaan itseensä?



MUUSTANKO KYSYÄ NUORTEN TOIVEITA JA ODOTUKSIA? TARJOANKO VALINNAVARAAN? JÄTÄNKÖ TILAA MYÖS NUORTEN OMILLE OIVALLUKSILLE?

Osoitan teilläni ja puheillani arvostamani seurakulttuurin.

Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
VALMENTAJA - sinulla on mahdollisuus tukea nuorten urheilijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja laisuuksia ja nuoruudessa.



TURVALLINEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ
IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS
AIKAANSAAMINEN
LÄSNÄOLO JA UPOUTUMINEN
MYÖNTEISYYS
MERKITYKSELLISYYS

Nuori mieli urheilussa -toimintatapojen taustalla on kuusi tärkeää ulottuvuutta.

Lähde: Hyvän harjoituksen tunnusmerkit mieli.fi/nuorimieliurheilussa

 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

pohjois-savonliikunta.fi/seurat/nuori-mieli-urheilussa/
Nuoren urheilijan vanhemmilla on merkittävä rooli nuoren mielen hyvinvoinnin vahvistajana.



Vanhempien rooli on myös reagoida tilanteissa, joissa herää huoli nuoresta.

Nuori mieli urheilussa -verkkomateriaali urheiluevan nuoren vanhemmille

*maksuton materiaali ja avautuu ilman kirjautumista

 Pohjois-Savon hyvinvointialue **mieli**

Kuva 1. Avustuskauden aikana laaditut some-viestit kahdestatoista (12) teemasta.

Viestinnän osalta näkyvyyttä saatiin myös MIELI ry: n Nuori mieli urheilussa -hankkeen viestinnässä, heidän uutiskirjeissään ja Valmentaja -lehteen laatimassaan jutussa. Lisäksi jalkautustyötä toteuttava Pohjois-Savon Liikunnan seurakehittäjä osallistui kolmeen (11.3., 8.4., 28.8.) Nuori mieli urheilussa -hankkeen verkkokahvilaan.

2) Nuori mieli urheilussa -tietoiskut

Avustuskauden toisena toimenpiteenä toteutettiin Nuori mieli urheilussa -tietoisku Pohjois-Savon kunnissa helmi-lokakuun välisellä ajanjaksolla. Rakennetun, pilotoidun ja edelleen kehitellyn tietoiskun kesto oli tyypillisesti noin 30 minuuttia ja tietoiskun sisältöinä olivat: 1) kuvaus hyvinvointialueelta saadulla avustuksella tehtävästä jalkautustyöstä ja erilaisista osallistumisen mahdollisuuksista, 2) Nuori mieli urheilussa -hankkeen ja sisältöjen esittely, 3) info mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista urheilussa, 4) esittely/Hyvän harjoituksen tunnusmerkit ja muut työkalut hyödynnettäviksi käytännön valmennuksessa ja ohjauksessa ja 5) konkreettista kuvausta siitä, miten voit valmentajana/ohjaajana ja miten voit seurana ottaa käyttöön Nuori mieli urheilussa -sisältöjä ja toimintatapoja. Tietoiskuun saatiin käyttöön diamateriaaleja Nuori mieli urheilussa -hankkeelta.

Tietoiskuja pidettiin pääsääntöisesti pohjoissavolaisten kuntien seura-/liikunta-/yhdistysfoorumien kokoontumisissa. Varkaudessa tietoisku pidettiin Suomen Olympiakomitean ja Pohjois-Savon Liikunnan järjestämän, pohjoissavolaisille seuroille suunnatun Seuratilaisuuden yhteydessä, tilaisuudessa oli mukana myös Varkauden kaupungin edustaja. Vieremän Hyvinvointi- ja liikuntafoorumien kokoontumisissa olivat mukana myös Mieliteko-hankkeen edustajat ja tuossa yhteydessä saimme vaihdettua ajatuksia ja molemmin puolin infoa toistemme toimenpiteistä. Taulukossa 2 on yhteenveto avustuskaudella eri kunnissa toteutetuista tietoiskuista. Tietoisuutta Nuori mieli urheilussa -

sisällöistä ja Pohjois-Savon Liikunnan avustuskaudella toteuttamista toimenpiteistä lisättiin koko avustuskauden ajan myös tietoiskua tiiviimmillä infoilla erilaisissa Pohjois-Savon Liikunnan seuratoiminnan tilaisuuksissa.

Taulukko 2. Nuori mieli urheilussa -tietoiskujen toteutusajankohdat ja toteutuspaikkakunnat avustuskaudella.

Ajankohta	Paikkakunta ja tilaisuus
5.2.2024	Vieremä, Hyvinvointi- ja liikuntafoorumi
21.3.2024	Kuopio, Seurafoorumi
27.3.2024	Siilinjärvi, Seuratapaaminen
23.4.2024	Varkaus, Suomen Olympiakomitean Aluekierros, Seuratilaisuus
2.5.2024	Kiuruvesi, Liikuntafoorumi
8.10.2024	Lapinlahti, Liikuntafoorumi
23.10.2024	Kaavi ja Tuusniemi, kuntien yhdistysten yhteinen kokoontuminen (tiivis tietoisku)

Tietoiskuja toteutettiin yhteensä kahdeksan (8) eri kunnan toimijoille, yksi tilaisuuksista oli kahden kunnan toimijoille yhteinen. Taulukossa 2 esitetyissä tilaisuuksissa kohdattiin yhteensä 141 osallistujaa. Osallistujissa oli edustajia noin 67 eri seurasta/yhdistyksestä. Tietoiskulla ollaan menossa myös Joroisten kunnan ja Sonkajärven kunnan järjestöjen/seurojen seuraaviin kokoontumisiin marras- ja joulukuussa. Näiden tilaisuuksien jälkeen tietoiskuja on toteutettu yhteensä kymmenen Pohjois-Savon kunnan toimijoille.

3) Etä- ja lähiteemaillat mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksissa

Avustuskauden kolmantena toimenpiteenä toteutettiin teemoitettuja etä- ja lähiteemailtoja mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksissa urheilussa. Iltojen sisällön rakentamiseen ja juoksutuksen suunnitteluun saatiin rungoksi Nuori mieli urheilussa -diamateriaaleja MIELI ry: ltä. MIELI ry: n Nuori mieli urheilussa -asiantuntijalta saatiin erittäin hyvää sparrausta ensimmäisen etävalmentajaillan diamateriaalin laadintaan materiaalin ilmeen yhdenmukaisuuden ja sisältöjen osalta. Etävalmentajailtojen käytännön pilotointien myötä sisältöjä ja iltojen juoksutusta muokattiin, täydenneltiin ja kehitettiin edelleen. Teemailtojen sisällöissä oli edellä kuvatun tietoiskun sisältöjen lisäksi osallistujia aktivoivia ja osallistavia osuuksia sekä käytännönläheisiä ideointeja yksilöille ja pienryhmille. Lisäksi illoissa katsottiin käsiteltävään mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen liittyvä, erittäin hyvä ja havainnollistava MIELI ry: n YouTube-video.

Rakentuneilla materiaaleilla toteutettiin kuudesta teemaillasta koostunut etävalmentajailtojen sarja 14.3.-23.9.2024 välisellä ajanjaksolla. Kunkin illan teemana oli yksi mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja illan toteutusaikana klo 17-18. Etävalmentajailtojen lisäksi oli pilotointina tarjolla muutamille seuroille mahdollisuus seurakohtaiseen, seuran luona toteutettavaan lähiteemailtaan. Näissä illoissa käsiteltävä mielen hyvinvoinnin ulottuvuus/ulottuvuudet valikoituivat seuran toiveiden pohjalta. Lähiteemailtojen sisällöt ja juoksutus rakennettiin etävalmentajailtojen pohjalta, osallistavien osuuksien ja käytännön

ideointien osuutta lisäten. Lähiteemailtoja toteutettiin kolmelle seuralle turvallisen toimintaympäristön ja myönteisyyden teemoissa. Taulukossa 3 on koonti toteutetuista etä- ja lähiteemailloista: iltojen ajankohdat, teemat, ilmoittautuneet/osallistuneet henkilöt (lkm) ja osallistuneet seurat (lkm).

Taulukko 3. Koonti etä- ja lähiteemailtojen ajankohdista, teemoista, osallistujamääristä ja osallistuneista seuroista.

Ajankohta	Tilaisuus	Ilmoittautuneet/ osallistuneet hlöt (lkm)	Osallistuneet seurat (lkm)
14.3.2024	Etävalmentajailta 1 teemana turvallinen toimintaympäristö	12/11	7
11.4.2024	Etävalmentajailta 2 teemana ihmissuhteet ja vuorovaikutus	10/4	4
6.5.2024	Etävalmentajailta 3 teemana aikaansaaminen	13/4	2
3.6.2024	Etävalmentajailta 4 teemana läsnäolo ja uppoutuminen	13/0	0
22.8.2024	Etävalmentajailta 5 teemana myönteisyys	20/4	4
23.9.2024	Etävalmentajailta 6 teemana merkityksellisyys	21/3	3
21.8.2024	Teemailta, lähitoteutus, Vuorelan Kunto ry	11	1
1.10.2024	Teemailta, lähitoteutus, Joroisten Urheilijat ry	6	1
22.10.2024	Teemailta, lähitoteutus, Lapinlahden Luistin -89 ry	8	1

Etä- ja lähiteemaillat keräsivät yhteensä 51 osallistumista. Etävalmentajailtoihin ilmoittautuneita, yhteensä 89 henkilöä, oli selvästi iltoihin osallistuneita, yhteensä 26 henkilöä, enemmän. Etävalmentajailtaan 4 ei tullut linjoille ketään ilmoittautuneista 13 henkilöstä. Etävalmentajailtojen diamateriaali lähetettiin aina kaikille iltoihin ilmoittautuneille ja osa ilmoittautuneista, mutta osallistumaan estyneistä tätä jo ennakkoon pyysikin. Lähiteemailtoja toteutettiin elo-lokakuun aikana Vuorelan Kunnan ohjaajille, Joroisten Urheilijoiden väelle ja Lapinlahden Luistin -89: n valmentajille ja toimijoille. Rakentuneet etä- ja lähiteemailtojen toteutustavat olivat hyvin toimivia. Osallistujat kokivat lähiteemaillat yhteisissä iltojen päätöskeskusteluissa erittäin antoisiksi, ajatuksia aikaansaaviksi ja käytännön toimintatapoihin vaikuttaviksi ja/tai niitä vahvistaviksi. Alla muutamia, etäteemailloista saatuja palautteita.

”Oli tosi hyvä aloitus kurssisarjalle! Nuo konkreettiset toimenpiteet ja vuosisuunnitelmat ym. auttavat aina meitä valmennustyössä toimivia, koska teemme valmennusta oman työpäivän päätteeksi. On ihana saada aina valmista materiaalia eikä tarvitse aina kaikkea keksiä itse. Materiaalia voi aina vuosittain jakaa ohjaajille.”

”Oli mukava hetki ja keskustelua myös ryhmän sisällä olisi riittänyt pidemmälti. Mukava päästä vähän kuulemaan muiden kokemuksia ja ajatuksia kentältä. Tärkeitä aiheita, kiitos.”

”Info oli hyvin esitetty ja oli positiivista huomata, että samoja asioita eri urheiluseurojen välillä pohditaan.”

”Hyvä ilta, tunti juuri sopiva aika, toi ajattelemisen aihetta ja nosti uusia asioita sekä vahvasti jo olevia toimintatapoja.”

Johtopäätökset, havainnot ja toiminnan jatko

Toteutettujen toimenpiteiden myötä eri puolilta Pohjois-Savo toimenpiteisiin osallistuneet seuratoimijat ja seurat sekä yhdistykset tulivat tietoisiksi Nuori mieli urheilussa -sisällöistä. Vuoden 2024 loppuun mennessä tietoiskuissa ja etä- ja lähiteemailloissa on kohdattu toimijoita 10 Pohjois-Savon kunnasta ja lisäksi Nuori mieli urheilussa -sisältöjen viestintää on suunnattu kaikkiin Pohjois-Savon kuntiin.

Osallistuneet saivat tiedon lisäksi innostusta, työkaluja ja ideoita käytännön toimintatavoista lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseen Nuori mieli urheilussa -sisältöjä hyödyntäen. Myös kuntien foorumeissa mukana olleet pohjoissavolaisten kuntien edustajat saivat hyvän tietopaketin Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja toimintatavoista. Tietoisuus, ymmärrys ja osaaminen lisääntyi ja tietoisuus sisällöistä ja toimintatavoista leviää mitä todennäköisimmin osallistuneiden toimijoiden, seurojen ja kuntien edustajien kautta laajemmalle. Alla kunkin toimenpiteen osalta havainnot ja kuvausta jatkosta.

1) Viestinnän toimenpiteet

Havainnot. Avustuskauden alussa, tarkemman Nuori mieli urheilussa -sisältöihin perehtymisen jälkeen tarkennettiin suunnitelmaa avustuskaudella toteutettavista toimenpiteistä. Viestinnän toimenpiteiden osalta jalkautustyön, Nuori mieli urheilussa -perusinfon ja ajankohtaisten tapahtumien näkyminen Pohjois-Savon Liikunnan nettisivuilla oli tärkeää. Säännölliset, ajatuksia herättelevät ja puhuttelevat some-viestit Pohjois-Savon Liikunnan Facebook-sivulla keräsivät hyvin katselukertoja ja sitoutumisia. Maksullisella mainonnalla oli selkeä vaikutus edellä mainittuihin määriin. Toistuvien, tiiviiden ja ilmeeltään yhteneväisten some-viestien myötä julkaisut huomataan helpommin, niistä kiinnostutaan ja ne jäävät mitä todennäköisimmin mieliin ja vaikuttavat käytännön toimintaan. Noin kuukausittain pohjoissavolaisille seuratoimijoille sähköpostitse lähetettävät seurapostit toimivat yhtenä tärkeänä viestinnän väylänä. Yhteistyö yhteistyötahojen yhteyshenkilöiden kanssa toimi erittäin hyvin ja jalkautustyöstämme kerrottiin myös heidän viestinnän kanavissaan. MIELI ry: n asiantuntijalle, Katri Liljalle, toimitetaan loppuvuodesta yhteenveto avustuskaudella toteutetusta toiminnasta ja he viestivät yhteenvedolla eteenpäin täällä toteutetusta toiminnasta.

Jatko. Pohjois-Savon Liikunnan nettisivujen Seurat -sivuston alla olevat Nuori mieli urheilussa -sivut linkkeineen jäävät osaksi seuratoiminnan sivustokokonaisuutta. Sivuilla olevia, vuoden

2024 avustuskauden aikana rakentuneita some-viestejä hyödyntäen seuratkin voivat viestiä teemoista omissa viestinnän kanavissaan. Sivuja muokataan ja päivitetään tarvittavilta osin. Samaa sivustoa käytetään tärkeänä viestinnän kanavana, mikäli saamme avustusta Nuori mieli urheilussa -jatkojalkautustyöhön. Avustuskaudella laadituilla some-viesteillä (12) viestitään vuoden 2025 aikana Pohjois-Savon Liikunnan Facebook-sivulla laaditun viestinnän vuosikalenterin mukaisesti. On mahdollista, että viesteihin tehdään vuosittain pieniä päivityksiä/muokkauksia. Nuori mieli urheilussa -teemaa tuodaan jatkossakin esille myös Pohjois-Savon Liikunnan seuraposteissa.

2) Nuori mieli urheilussa -tietoiskut

Havainnot. Laadittu tietoisku rakentui käytännön pilotoitien ja kehittämisen kautta selkeäksi ja hyvin toimivaksi kokonaisuudeksi. Sisällöllä voi jatkossa toteuttaa kestoltaan ja laajuudeltaan erilaisia tietoiskuja. Oli hienoa, että saatiin Nuori mieli urheilussa -hankkeen ilmeen mukaisia dioja sisältöineen hyödynnettäviksi tietoiskuissa ja teemailloissa sekä sparrausta laadittuihin sisältöihin etenkin avustuskauden alkuvaiheessa. Yhtenä tärkeänä onnistumisena oli se, että päästiin vuoden 2024 aikana viemään varsin moneen pohjoissavolaiseen kuntaan ja isolle joukolle toimijoita tärkeää viestiä ja uutta tietoa Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisestä. Tietoisuus sisällöistä levisi eri puolille Pohjois-Savo ja samalla kuntien edustajille.

Jatko. Tietoiskujen osalta päästiin oikein hyvään vauhtiin ja tavattiin avustuskauden aikana toimijoita kahdeksassa pohjoissavolaisessa kunnassa. Loppuvuoden 2024 aikana ollaan vielä menossa tietoiskulla Joroisiin ja Sonkajärvelle. Tämän jälkeen tietoisku on pidetty kymmenen Pohjois-Savon kunnan toimijoille. Jatkojalkautustyön yhtenä tärkeänä tavoitteena olisi päästä tietoiskulla mahdollisimman moneen kuntaan jäljellä olevista yhdeksästä kunnasta ja mikäli jossain kunnista ei vielä ole käytössä foorumi -tyyppistä toimintatapaa, voitaisiin kunnan tietoisku toteuttaa esim. paikalliselle seuralle tai useammalle seuralle yhdessä. Näiden tietoiskujen toteutusten jälkeenkin on tärkeää pitää foorumeiden kokoontumisissa esillä Nuori mieli urheilussa -sisältöjä, sillä seuratoiminnan pariin tulee tasaiseen tahtiin mukaan uusia toimijoita ja toimijat vaihtuvat.

3) Etä- ja lähiteemaillat mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksissa

Havainnot. Etäteemailtojen sarjan toteuttaminen ja keskittyminen kussakin illassa erityisesti yhteen mielen hyvinvoinnin ulottuvuuteen urheilussa oli hyvä kokeiluidea. Kaikkien kuuden illan ajankohdat päätettiin avustuskauden alkuvaiheessa ja näin illoista päästiin viestimään kokonaisuutena jo heti toiminnan alkuvaiheessa. Iltoihin tuli mukavasti ja kasvusuuntaisesti ilmoittautumisia, mutta usealla kerralla ilmoittautuneista moni jäi tulematta ”linjoille”. Voi olla, että arjen kiireiden keskellä kynnyksellä jätettiin pois osallistujalle maksuttomasta tapahtumasta madaltuu vaikka aihe ja sisällöt koetaankin hyvin tärkeiksi. Iltojen diamateriaali toimitettiin aina kaikille ilmoittautuneille ja useassa, toteutetussa tapahtumassa osallistuneiden kommenttien kautta konkretisoitui hyvin se, että jo muutamankin osallistujan kautta sisällöt ja toimintatavat lähtevät siirtymään arkeen ja koskettamaan kymmeniä nuoria seurojen joukkueissa/valmennusryhmissä ja osallistuneiden omissa perheissä ja lähipiirissä.

Etä- ja lähiteemailtojen toteutustavat rakentuivat toimiviksi kokonaisuuksiksi ja kestoina tunti (etäillat) ja 1,5-2 tuntia (lähi-illat) olivat sopivat. Iltojen osallistavat osuudet ja yhteiset keskustelut saivat paljon kiitosta. Illasta osallistujat saivat tietoa ja mielen hyvinvointia edistäviä, konkreettisia toimintatapoja sisällytettäväksi seurun ohjaukseen ja valmennukseen ja toimintaan laajemmin.

Jatko. Avustuskaudella rakentui hyvät, jatkossa käytettävissä olevat etä- ja lähiteemailtojen toteutustavat. Mahdollisen jatkoavustuksen myötä voitaisiin jatkojalkautustyössä jatkaa nyt hyvän startin saaneiden, seurakohtaisten teemailtojen toteutusta. Seuran varaamiin, seurakohtaisiin iltoihin saadaan mukavankokoinen porukka paikalle ja hyvää yhteistä keskustelua seurun toimintatavoista ja niiden kehittämistä. Lisäksi jatkoavustuksella voitaisiin kokeilla seuroissa harrastavien ja urheilevien lasten ja nuorten vanhemmille suunnattuja teemailtoja Nuori mieli urheilussa -vanhempien materiaaleja hyödyntäen. Nämä teemaillat voisi toteuttaa lasten ja nuorten harjoitusten aikana, jolloin vanhempia saisi mitä todennäköisimmin hyvin paikalle. Lisäksi mahdollisella jatkoavustuksella voisi toteuttaa kaikille pohjoissavolaisissa seuroissa harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille suunnatun, ulkopuolisen asiantuntijan vetämän etäluennon nuorten mielen hyvinvoinnin teemassa. Nyt toteutettujen etävalmentajailtojen sarjan osalta ideana olisi kokeilla kaikki mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet urheilussa yhteen tapahtumaan kokoavaa koulutuskeskustelutilaisuutta, jossa voitaisiin Nuori mieli urheilussa -sisältöjen lisäksi pureutua Liikkujatyypit -teemaan (teemat kytkeytyvät vahvasti toisiinsa ja mm. drop outin ennaltaehkäisyyn ja liikunnallisen elämäntavan synnyttämiseen).

Talouskuvaus

Raportoinnin liitteenä on tuloslaskelma avustuskauden talouden toteuman osalta. Saatua avustusta, yhteensä 14 240 euroa, käytettiin avustushakemuksen mukaisesti hankkeen toteutukseen käytetystä työajasta aiheutuviin palkkakustannuksiin, toimenpiteiden toteutukseen liittyviin matka- ja materiaalikuluihin sekä some-viestinnän kustannuksiin. Matka- ja materiaalikuluja sekä viestinnän kustannuksia tuli hiukan arvioitua vähemmän ja nämä säästyneet eurot on sisällytetty palkkakustannuksiin. Nuori mieli urheilussa -sisällöt ja -jalkautustyö ovat olleet laajasti ja vahvasti esillä Pohjois-Savon Liikunnan seuratoiminnan kehittämisen alla vuoden 2024 aikana.