**Litteraation numero:**  126171/4

**Äänitteen nimi:** 14 Urheilemalla mukaan suomalaiseen yhteiskuntaan

**Äänitteen kesto:** 33 min

**Litteroitu:** Tutkimustie Oy 03.01.2024

**Puhujien merkinnät:** Anna-Maija Riutta

Sandra Bergqvist

Grace Kyanza

Janina Sjöstrand

Spiikkaaja 1

Spiikkaaja 2

**Muut merkinnät:** (-) Pois jäänyt sana tai sanan osa

(--) Pois jäänyt jakso

(sana) Epäselvä sana tai jakso

[hakasulkeet] Litteroijan kommentti

**Huomautukset:** --

[elektronisia ääniä, äänet vaimenevat taustalle]

Spiikkaaja1: Tämäkin ohjelma on Suomen Podcastmedian tuotantoa.

[elektronisia ääniä, rauhallista musiikkia, musiikki vaimenee taustalle]

Spiikkaaja2: Kuuntelet Laumapodia, jossa kysymme, miten rakennetaan kaikille toimiva yhteiskunta ja jossa pääsemme näköalapaikalle tulevaisuuteen. Podcast on Humanistisen ammattikorkeakoulun tuottama 25-vuotisjuhlapodi, jossa 25 jakson verran pohditaan, mitä tarvitaan yhteisöllisyyden vahvistamiseksi, osallisuuden kasvattamiseksi, saavutettavamman yhteiskunnan tai kestävämmän maailman rakentamiseksi. Millaisia ratkaisuja pienellä korkeakoululla on pirullisiin ongelmiin? Laumapodi – näköalapaikalla tulevaisuuteen.

[rauhallista musiikkia, musiikki vaimenee]

Anna-Maija Riutta: Urheilu kuuluu kaikille vai kuuluuko? Tässä jaksossa etsimme vastauksia siihen, miten suomalaisesta urheilusta saadaan saavutettavaa kaikille. Onko päättäjillä halua kehittää liikunnan kenttää? Onko seuratoimijoilla riittävästi moninaisuusosaamista? Minkälaista yhteistyötä tarvitaan, jotta jokainen lapsi ja nuori voi harrastaa, saada onnistumisen kokemuksia ja voida hyvin? Tänään puhumme liikunnasta. Tervetuloa mukaan kuuntelemaan. Minun nimeni on Anna-Maija Riutta, olen Humakin lehtori ja Welcome-hankkeen asiantuntija. Ja toimin tänään tämän podcastin juontajana. Mulla on täällä vieraana liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvist. Tervetuloa, välkommen.

Sandra Bergqvist: Tack så mycket.

Anna-Maija: Humakin yhteisöpedagogiopiskelija ja kokemusasiantuntija Grace Kyanza. Bienvenue.

Grace Kyanza: Merci.

Anna-Maija: Humakin lehtori ja Welcome hankkeen projektipäällikkö Janina Sjöstrand. Tervetuloa, välkommen.

Janina Sjöstrand: Kiitos, tack.

Anna-Maija: Lähetään lämmittelemään. Oletteko kohdanneet liikunnan parissa jotain sellaista, mitä haluaisitte muuttaa? Aloitetaanko Grace sinusta?

Grace: Okei. No omasta kokemuksestani ja oman perheen varallisuustaustoista, niin kalliit harrastusmahdollisuudet on ollut sitten sillein, mitkä on vaikuttanut tosi paljon siihen, että ei ole ollut sellaista mahdollisuutta kauheasti omassa lapsuudessa ja nuoruudessa. Ja sitten myös itse kun tulen afrikkalaistaustoista, niin ehkä mä koen jotenkin sillein, että meidän kulttuurissa ei ole, en halua yleistää, mutta ainakin monien kanssa, keiden kanssa mä olen keskustellut myös, tai kellä on vanhemmat maahanmuuttaja- ja pakolaistaustaa, niin se ei ole ehkä välttämättä samalla tavalla osa kulttuuria, sellainen lapsen harrastuksen priorisoiminen samalla tavalla kuin ehkä miten itse on oppinut täällä suomalaisessa kulttuurissa. Että se on vähän ehkä sanaton sellainen sääntö, en mä tiedä onko se oikea termi kuvaileen, mutta se vaikuttaa ainakin sellaiselta tosi itsestään selvältä asialta ehkä, että sukupolvessa seuraavaan on ollut sellaista, että vanhemmat on vaikka harrastanut jotain ja sitten lapset ja lapsenlapset ja näin. Niin sitten itse koen jotenkin omalla kohdalla, että tämä on ehkä sellainen asia, mitä mä toivoisin, että se voisi muuttua osana meidän kulttuuria, että lapsen harrastuksia priorisoitaisiin.

Anna-Maija: Joo, kiitos. Sandra, mitä ajatuksia tämä sussa herättää?

Sandra: No joo, aika paljon olen miettinyt sitä samaa. Jotenkin se vanhempien osallisuus tai miten voidaan osallistua lasten harrastamiseen. Ja toivon tietysti, että vanhemmat ovat siellä läsnä ja mukana ja tukevat lapsia ja nuoria niissä harrastuksissaan, missä he ovat. Mutta tiedetään myös, että on tämmöisiä yli-innokkaita vanhempia välillä kentän vierellä, jotka huutavat ehkä vähän ikävällä tavalla ja niin poispäin. Ja mä toivon, että kaikki ne aikuiset, jotka ovat siellä mukana harrastuksissa, miettivät tarkkaan, että kaikki mitä he myös tekevät, niin se vaikuttaa lapsiin ja nuoriin tosi paljon. Että me voidaan ylläpitää semmoinen ilo ja just se tunne, että kaikki saavat olla mukana. Se olisi tosi tärkeä ja sitä mä itse toivon ainakin.

Anna-Maija: Kiitos. Joo, todella tärkeä huomio. Janina.

Janina: Joo, mä yhdyn Sandran sanoihin. Eli toivoisin näkeväni muutosta rasistisessa ja epäkunnioittavassa käytöksessä urheilukentillä. Valitettavasti tällaista käytöstä esiintyy edelleen niin aikuisten kuin nuortenkin keskuudessa. Ja tähän olisi pakko saada päätös, että tämmöistä ei enää tapahtuisi. Ja esimerkkeinä voisi mainita epäasialliset ja loukkaavat kommentit, jotka voivat tulla jalkapallojoukkueen valmentajalta, ottelun seuraajilta tai vastustajilta itse ottelun aikana tai ennen tai jälkeen. Tämä on todella harmillista. Tässä Welcome-hankkeessa me pyritään edistämään moninaisuuden arvostusta urheiluseuroissa kouluttamalla urheiluseurojen valmentajia, joukkueenjohtajia, huoltohenkilöstöä ja vapaaehtoisia moninaisuuden kohtaamisessa, jotta he saisivat oikeanlaiset työkalut tähän asiaan. Lisäksi meillä on sitten suunnitteilla myös tälle nuoremmalle kohderyhmälle eli lapsille ja nuorille Pukkari pop up -koulutuksia, joissa vahvistettaisiin heidän yhteisöllisyyttä. Ja lisätään myös ymmärrystä moninaisuuden rikkaudesta.

Anna-Maija: Kiitos. Mitä mieltä te olette, onko harrastaminen kaikille lapsille ja nuorille mahdollista tämän päivän Suomessa? Mitäs ajatuksia Sandra tästä?

Sandra: Mä sanoisin, että kyllä on mahdollista harrastaa. Meillä on tämä Harrastamisen Suomen malli, joka on tosi tärkeä. Se kehitettiin viime hallituskauden aikana ja nyt panostetaan siihen. Ja se tarkoittaa, että kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus osallistua semmoisiin harrastuksiin, mistä itse on kiinnostunut. Se ei maksa mitään ja se on koulupäivän yhteydessä. Ja tällä hetkellä meillä on melkein kaikissa Suomen kunnissa näitä harrastuskerhoja koulupäivän yhteydessä. Ja se on tosi tärkeä. Totta kai on sitten niin, että jos haluaa harrastaa jotain tiettyä lajia, niin siihen voi olla, että liittyy paljonkin erilaisia kustannuksia. Ja pitäisi maksaa erilaisia osallistumismaksuja ja erilaisia valmentajia esimerkiksi ja niin poispäin. Ja tämä tiedetään myös, että se tuo haasteita monille perheille. Mutta lähtökohta on ja pitäisikin olla, että kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus osallistua. Se olisi tosi tärkeää. Se on tosi tärkeä periaate myös. Mutta tässä meidän pitäisi ehkä vielä parantaa vähän näitä mahdollisuuksia, että se käytännössäkin on näin, että kaikki lapset ja nuoret voivat osallistua.

Anna-Maija: Kiitos. Mainitsit Suomen Harrastamisen mallin, niin haluatko ihan lyhyesti kertoa vielä, että mitä se oikeastaan tarkoittaa?

Sandra: No se tarkoittaa sitä, että viime hallituskauden aikana kehitettiin tämmöinen malli. Ja se tarkoittaa, että valtio rahoittaa tämän tyyppistä toimintaa kunnissa. Kunnissa järjestetään sitten koulupäivän yhteydessä erilaisia harrastuksia. Se voi olla liikuntaa, se voi olla just erilaisia, jalkapallo, sulkapallo, tämän tyyppisiä asioita. Mutta se voi myös olla semmoisia taidekerhoja tai ratsastuskerhoja tai ihan mitä vaan, ponikerhoja. Tämä on tarkoitettu kaikille lapsille. Ja se ei maksa siis mitään. Ja se on heti koulupäivän yhteydessä, että se auttaisi just sitä, että lasten ei tarvitse olla yksin kotona esimerkiksi koulupäivän jälkeen. Ja tämä on tietysti tosi tärkeä periaate. Mutta tähän liittyy myös haasteita, koska yleensä on tietysti niin, että ne, jotka jo harrastavat aika paljon, niin ne haluavat tehdä lisää ja osallistuvat enemmän ehkä kuin ne nuoret ja lapset, jotka ei tähän asti ole löytänyt sitä omaa juttua. Ja ehkä myös ne lapset ja nuoret, niin kaikilla ei ole sitä tukea kotona. Ja se voi hyvinkin olla, että juuri ne nuoret ja lapset eivät sitten osallistu ollenkaan. Joten tässä meillä on vielä parannettavaa.

Anna-Maija: Kiitos. Janina, mitä mieltä sä olet, onko harrastaminen kaikille lapsille ja nuorille mahdollista Suomessa?

Janina: No me olemme esimerkiksi Welcome-hankkeessa huomanneet, että valitettavasti on vielä haasteita. Varsinkin jos mietitään maahanmuuttaneiden ja pakolaistaustaisten lasten yhdenvertaista osallistumista liikunta- ja urheilutoimintaan. Me ollaan huomattu muutamia haasteita, mitä mä ajattelin nostaa tässä. Ensin tulee mieleen viestinnällinen haaste eli onko tieto saavutettavaa. Esimerkiksi kerrotaanko urheilu- ja liikuntaseurojen sivuilla selkokielellä tai muulla kielellä kuin suomeksi toiminnasta. Ja onko se ymmärrettävää ja helposti lähestyttävää vai ei. Toinen asia on sitten taloudelliset rajoitteet, mistä Gracekin mainitsi tässä aikaisemmin. Eli kausimaksut ovat usein hurjan korkeat. Ja ne haastavat sitten tietysti, ei ainoastaan maahanmuuttaneiden ja pakolaistaustaisten lasten ja nuorten perheitä, vaan myös vähävaraisten ja ihan normipalkallakin [naurahtaa] olevia perheitä. No sitten on myös tämä, mitä Grace jo nostit, tämmöiset kulttuuriset eroavaisuudet. Eli esimerkiksi perheiden näkemyksissä muun muassa tyttöjen osallistumisesta liikunta- ja urheilutoimintaan. Tällaisia ehkä haasteita me olemme nähneet Welcome-hankkeessa.

Anna-Maija: Kiitos, Janina. Mitä ajatuksia tämä herättää Grace sussa?

Grace: Joo. Näihin haasteisiin, mulla oli just samantyyppisiä ajatuksia. Ja sitten kun mä mietin vaikka omia vanhempiakin silloin nuorempana, niin ehkä sieltä puuttui justiin sekin, että mistä edes saada sitä tietoa harrastuksista. Että ei edes tullut puskaradionkaan kautta. Että sitä nähtiin vaan, todistettiin ehkä vaan jotenkin, että ahaa, että koulun jälkeen vaikka kun mut haettiin, niin että vanhemmat lähtee tosi nopeasti kiireessä lasten kanssa johonkin vielä, että niillä on kaikki liikuntatarvikkeet mukana ja näin. Niin se herätti aika paljon ihmetystä ja näin. Niin sitten ehkä sillein vanhemmalla iällä, jo silloin nuorempanakin mä vähän mietiskelin sitä, että mullakaan ei ole tarpeeksi niitä sanoja avata vanhemmille sillein, että mikä se harrastus edes on [pieni naurahdus]. Tai että mistä niitä löytyisi ja näin. Niin ehkä siihenkin koen jotain justiin, just niitä viestinnällisiä saavutettavuusaspekteja, että jokainen saisi mahdollisuuden sillä omalla kielellään saada se tieto jotakin kautta. Sellaisia. Ja sitten olisin justiin siihen kulttuurilliseen saavutettavuuteen myös, että eri toimijoitten keskuudessa, että huomioiko esimerkiksi urheilutoimijat eri yksilöiden kulttuuritaustoja, elämänhistoriaa ja näitä perinteitä ja arvoja. Että onko sitä osaamista sitten näillä toimijoiden henkilöstöllä, jotta pystyy kohdata jokaista yksilöä oikealla tavalla.

Anna-Maija: Kiitos. Tässä ollaan puhuttu nyt niistä mahdollisuuksista ja haasteista. Mutta mitä ajattelette, että kenen vastuulla harrastaminen on? Onko se just perheen vastuulla? Minkälainen rooli koululla pitäisi olla? Onko se urheiluseurojen vastuulla vai kenties kotoutumista edistävillä tahoilla, esimerkiksi vastaanottokeskuksilla? Mitä ajattelet tästä Sandra?

Sandra: Mä ajattelen, että se on varmasti meidän kaikkien aikuisten vastuulla. Ja jos tehdään asioita yhdessä, niin varmasti pystymme myös luomaan lapsille ja nuorille hyviä harrastuksia. Totta kai se on näin, että yleensä perheessä puhutaan siitä, että okei, mitä lapsi haluaa nyt harrastaa. Ja sitten mennään siihen. Mutta kuten on jo tässä aikaisemmin todettu, niin kaikilla lapsilla ei ole ehkä sitä mahdollisuutta. Tässä on myös paljon muitakin asioita. Että saako edes tietoa niistä asioista omalla kielellä. Tai ymmärrys edes siitä, että kuten kerroitte, että mihin kaikkiin lapset ja vanhemmat lähtevät koulupäivän jälkeen [naurahduksia], se voi olla isokin muutos monille. Mutta mä sanoisin, että se on koko yhteiskunnan vastuulla. Ja se vastuu on myös sillä tasolla, että miten me puhutaan harrastuksista. Että onko se myös siellä kotona jotain semmoista, että äh se vie tosi paljon aikaa ja se on nyt tosi hankala viedä ja tuoda ja lähteä mukaan. Ja aijaa, se on viikonloppuisin, no sitten mä en jaksaisi viedä. Että kyllä aikuisilla, meillä on tosi iso vastuu siitä, että millä tavalla puhutaan harrastuksista. Ja myös se, että olisi tärkeä, että kaikki lapset itse löytävät jonkun sentyyppisen harrastuksen, että se on hänelle tärkeä. Ja hänelle sentyyppinen, että se tuo iloa. Että vaikka vanhemmilla on kova halu, että nyt meidän pojasta tulee seuraava Messi, niin se ei välttämättä ole just se toive ja unelma, mitä sillä lapsella on. Ja omasta mielestäni tämä on asia, mistä meidän pitäisi puhua ehkä vielä enemmän, että tämä harrastustoiminta on heitä varten eikä vanhempia varten. Että vaikka on niin, että itse on joskus halunnut olla jalkapallomestari, niin ei voi pakottaa sitten omaa lasta siihen asemaan. Mutta ehkä tärkeintä olisi se, että se harrastustoiminta on hyvä ja kiva, turvallinen. Sekin, että meillä aikuisilla on aika paljon vastuuta tässä kyllä, että luodaan semmoisia tiloja meidän lapsille, että kaikki ovat tervetulleita ja kaikki ovat siellä turvallisia.

Anna-Maija: Kiitos, tosi hyvin sanottu. Janina, miten jatkaisit tähän?

Janina: Joo. Mä näkisin myös, että parhainta olisi yhteisvastuu, jossa eri toimijoilla on omat roolit, mutta missä myös korostuu tämä yhteistyö. Eli perheillä se ymmärrys ja tuki lasten ja nuorten harrastamiseen. Mutta mä näkisin myös, että seuroilla on kyllä suuri vastuu tehdä harrastamisesta ensinnäkin saavutettavampaa ja mielekästä, yhdenvertaista. Ja siitä, mistä Sandra myös puhui, eli että luodaan tämmöinen turvallinen tila, missä kaikki kohdataan yksilönä. Gracekin mainitsit tästä jokaisen oman kulttuurin kohtaamisesta ja ymmärtämisestä, niin sekin on tärkeetä.

Anna-Maija: Kiitos. Niin tosiaan kaikkeen ei tarvita rahaa kuitenkaan, että monet asiat on myös ihan siitä omasta motivaatiosta ja päätöksestä kiinni. Ollaan puhuttu urheiluseuroista tässä, niin miten ajattelette, että urheiluseurat voisi edistää yhdenvertaisuutta? Mitä ajatuksia tästä Grace?

Grace: Musta tuntuu, että ehkä justiin se, mitä tässäkin keskustelussa on noussut esille, että se miten puhutaan siellä urheiluseuroissa siitä harrastamisesta. Ja sitten myös, että just siitä turvallisesta tilastakin. Ja että miten sitä kynnystäkin voisi madaltaa kaikille. Ja myös vaikkapa palkkaamalla tai kouluttamalla niitä seuroja vaikkapa monikulttuuriosaajiksi. Sitten myöskin ne keskustelutkin päättäjienkin kanssa, että nekin voisi olla sellaisia ehkä, mites sen sanoisi... Joo. Mä en keksi nyt tähän hetkeen sellaista sanaa kuvailemaan tähän. Mutta että sellaisia ehkä suvaitsevaisia. No joo, ehkä mä päätän siihen, että suvaitsevaisia kaikkia kohtaan. Ja myös että ne keskustelut voisi olla päättäjien kanssa avoimiakin. Ja sellaisella positiivisella tavalla, että halutaan mahdollistaa kaikille ja näin. Niin joo [pieni naurahdus].

Anna-Maija: Joo. Tykkäsin tuosta positiivisella asenteella ja mahdollisuuksia kaikille -ajatuksesta. Kiitos. Mitäs Janina?

Janina: Mä haluaisin kertoa ehkä meidän mahtavasta pilottiseurasta, joka on ollut siis urheiluseurana Welcome-hankkeessa, eli Åbo IFK Turusta. Åbo IFK:ssa harrastetaan jalkapalloa, käsipalloa ja yleisurheilua. Ja siellä on nyt todella aktiivisesti pyritty edistämään yhdenvertaisuutta. Ja Åbo IFK on lähtenyt semmoisesta lähtökohdasta, että muokannut omaa arvopohjaansa yhteisvoimin niitten toimijoiden kanssa, jotka toimii siellä Åbo IFK:ssa valmentajina tai joukkueenjohtajina, vapaaehtoisina ja niin poispäin. Eli ollaan lähdetty siitä arvopohjasta, jonka jälkeen ollaan lähdetty ihan tekemään toimenpiteitä. Voisin ottaa muutaman esimerkin tästä heidän työstään. Eli Welcome-hankkeen puitteissa me ollaan koulutettu Åbo IFK:n kaikkia toimijoita just nimenomaan moninaisuuden arvostamisessa. Ja annettu heille semmoisia työkaluja, mitä he voi hyödyntää siinä omissa joukkueissa ja valmennuksessa. Åbo IFK on lähtenyt kriittisesti sitä omaa viestintää tarkastelemaan ja myös parantamaan. Åbo IFK:lla on myös ollut mahdollisuus antaa taloudellista tukea vähävaraisille perheille kausimaksujen osalta ja myös muilla tavoilla tukea. Ja myös kertoa, että mistä voi esimerkiksi hakea rahoitusta, mikäli on tarve. Ja sitten Åbo IFK lähtee nyt koko ajan pienin pienin askelin tekemään näitä toimenpiteitä, mitä ollaan Welcome-hankkeen puitteissa heille esitetty. Eli kehitysideoita, toimenpiteitä jalkautetaan heidän toimintaansa. Ja mun mielestä tämä on todella hyvä esimerkki siitä, että miten urheiluseurat oikeasti pystyvät edistämään yhdenvertaisuutta.

Anna-Maija: Joo. Siinä on hyvä esimerkki siitä, että on kääritty hihat ilman sitä varsinaista lisäresurssia. Kiitos kun jaoit tämän. Voitaisiinko me pelata vähän? Esitän jokaiselle väittämän ja vastatkaa, mitä ensimmäisenä tulee mieleen sen enempää miettimättä, niin ensimmäiset ajatukset. Aloitetaan Sandra susta. Harrastamisen pitää olla maksutonta.

Sandra: Kyllä. Siis siinä mielessä, että löytyy sentyyppisiä harrastuksia, mitkä ovat maksuttomia. Mä ymmärrän hyvin, että kaikki harrastukset Suomessa ei voi olla. Mutta että löytyy harrastustoimintaa, mikä ei maksa mitään lapsille ja nuorille. Se on tärkeää.

Anna-Maija: Kiitos. Seuraavaksi Janina. Maahanmuuttaneille pitäisi tarjota harrastusvälineet.

Janina: Tästä tulee ensimmäisenä asiana mieleen Ruotsissa oleva Fritidsbanken ja myös Ahvenanmaalla toimiva Idrottsbanken, josta kuka tahansa voi ilmaiseksi lainata urheiluvälineitä kahden viikon ajaksi. Ja mä toivoisin, että me kehittäisimme tällaisen palvelun myös Suomeen. Ja Humakissa pohditaan sitä, että lähdettäisiinkö seuraavaksi tuomaan tätä Suomeen.

Anna-Maija: Kiitos. Se on mahtava idea. Sitten Grace, mitä sulle tulee ensimmäisenä mieleen tästä väittämästä: Suomessa on hyvä harrastaa?

Grace: Kyllä mä koen, että Suomessa on tosi hyvä mahdollisuus harrastaa. Ja hyvä paikkakin harrastaa. Että siitäkin huolimatta, että vaikka siinä on tietynlaisia haasteita, niin kyllä mä koen sillein, että Suomessa mahdollistetaan tosi hyvin myös kaikille harrastaa. Ja että oli se vaikka, itsekin kun mietin, että ensimmäisiä urheiluharrastuksia oli, että oli joku muutaman viikon sellainen kokeilu tekniikkaryhmässä ennen kuin saat sitten päättää vaikka, että jatkatko siitä sitten virallisempaan joukkueeseen ja näin. Ja sielläkin valmentajat tarjosivat vaikka stipendiä sitten, että jos on niitä varallisuusesteitä ja tällein. Niin kyllä mä koen, että joissakin näissä seuroissa tullaan vastaan. Ja sitten sekin, että on tänä päivänä sillein vielä enemmän justiin matalan kynnyksen mahdollisuuksia ihmisille päästä vähän, saada kosketusta vähän siihen harrastamiseen. Niin joo.

Anna-Maija: Kiitos. No jatketaan sitten eteenpäin ja viedään ajatuksia tulevaisuuteen vuoteen 2033 eli 10 vuoden päähän. Mitä ajattelette, että mikä suomalaisessa harrastuskentässä on muuttunut? Ennustaja ei tietenkään tarvitse olla, mutta voitte esittää myös toiveita sinne tulevaisuudelle. Otetaan kaikilta vaikka kaksi mieleen tulevaa asiaa. Mikä on muuttunut vuonna 2033? Sandra ensimmäisenä.

Sandra: Mä toivon, että silloin kaikki lapset ja nuoret ovat löytäneet jonkun semmoisen harrastuksen, mikä tuo heille iloa arkeen. Se olisi tärkeintä. Ja myös semmoinen harrastus, että he liikkuvat. Koska tämä liikkumattomuus on myös erittäin iso haaste tänä päivänä. Joten mä toivon, että tulevaisuudessa tämä on sitten hoidettu niin, että kaikki lapset ja nuoret voivat hyvin ja ovat löytäneet oman juttunsa.

Anna-Maija: Kiitos. Sitten Grace.

Grace: No mä toivon, että silloin 10 vuoden päästä useampi nuori on löytänyt oman yhteisönsä näitten harrastuksien kautta. Ja sitten myös, että silloin on myös laajemmin eri kulttuurivähemmistöt levittänyt sitä tärkeyttä ja tietoisuutta myös omille yhteisöilleen. Ja että siitä tulee osa arkea ja että sitä pidetään isossa arvossa sitä harrastamista. Ja justiin sen oman vapaan valinnan kautta. Niin tätä ainakin.

Anna-Maija: Kiitos. Mitäs sitten Janina?

Janina: No Janina toivoo tai uskoo, että urheilumaailman toimijat ovat koulutettuja moninaisuuden osaajia 10 vuoden päästä. Ja sitten toisena ajatuksena on, että Humak on tuonut Suomeen urheiluvälinelainaamon, mikä tuo lisämahdollisuuksia lapsille ja nuorille osallistua harrastuksiin. Tässä mainitsemassani Fritidsbankenissa, eli Ruotsissa olevassa palvelussa, niin sieltä pystyy tosiaankin lainaamaan myös tämmöisiä kalliita välineitä. Eli laskettelusuksia tai muita tämmöisiä vähän kalliimpia välineitä.

Anna-Maija: Vau. Toivottavasti se on todella totta 10 vuoden päästä. Hyvin toitte esiin sitä just, mitä se liikunta parhaimmillaan on, että on sitä iloa, onnistumisen kokemuksia, yhdessä tekemistä ja yhteisöön kuulumista. Ja sitten toki myös niitä terveysvaikutuksia just sen liikkumisen myötä. Kiitos näistä kommenteista. No hei kysymys sitten teille ihan henkilökohtaisesti. Mitä liikunta on antanut teille? Mitä se on tuonut teidän elämään? Ekana Grace.

Grace: Mä koen, että se on antanut tilaa tunnistaa omia vahvuuksia. Ja just sitä kuuluvuuden tunnetta. Ja sitten silloin epävarmana lapsena, niin saanut tosi paljon itseluottamusta myös. Se on kohentanut myös itsetuntoa ja oman äänen vahvistumista. Ja tiimityöskentelyä myös. Joo, joita mä koen sillein, että ne on kantautunut vähän tähän päivään asti, vaikka työelämään tai sitten ihmissuhteisiin ja näin. Niin arvostan sitä tosi paljon kyllä.

Anna-Maija: Kiitos. Tosi isoja asioita. Sandra.

Sandra: No kyllä lapsena oli just se yhteisöllisyys ehkä tärkein. Ja että oltiin siellä kavereitten kanssa ja pelattiin ja oltiin siellä yhdessä. Se oli ehkä se tärkein. Ja nyt tällä hetkellä mä harrastan juoksemista, niin se tuo mulle myös, että mä jaksan arjessa. Ja nukun paremmin ja mä voin paremmin. Ja sitten myös, kun on aika paljon asioita, mitä pitäisi käsitellä päivän aikana, niin se rentouttaa jotenkin ja saa ajatukset toimimaan taas, kun pääsen juoksemaan.

Anna-Maija: Kiitos. Mitäs Janina?

Janina: No mä pelasin käsipalloa nuoruudessani Åbo IFK:ssa. Ja sain myös mahdollisuuden edustaa Suomea nuorten ja sitten vielä naisten maajoukkueessa, mikä oli ihan huippujuttu ja -kokemus. Ja joukkueurheilu ylipäätänsä on antanut mulle vahvan osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen. Mä sain uusia ystäviä, merkityksellistä vapaa-ajantekemistä. Ja sitten myös, mitä Grace sanoi, onnistumisen kokemuksia. Eli niitäkin sain. Ja jotka vaikuttivat tosiaankin omaan itsetuntoon ja luottamukseen. Ja muun muassa näistä syistä, niin me näemme Welcome-hankkeessa, että osallistuminen liikunta- ja urheilutoimintaan on yksi tehokkaimmista keinoista kotoutua ja integroitua uuteen yhteisöön, ympäristöön ja myös yhteiskuntaan.

Anna-Maija: Kiitos. Ja kyllä, tosiaan nämä asiat, mitä tuotte esiin, niin hyvin tuo ilmi sen, että se liikunta ja liikunnan harrastaminen, niin sillä on monenlaisia vaikutuksia myös muuhun elämään sitten. Ystävyyssuhteisiin ja töihin ja palautumiseen ja moniin juttuihin. Me ollaan ihan loppusuoralla. Tehdäänkö tähän jäähdyttelyksi vielä tällainen jatka lausetta -leikki? Aloitetaan taas Sandra susta. Ministerinä aion...

Sandra: ...edistää lasten harrastamista joka päivä.

Anna-Maija: Kiitos. Grace, tulevana yhteisöpedagogina aion...

Grace: [naurahduksia] ...aion tukea eri toimijoita siinä, missä ne haluaa mahdollistaa ja osallistaa nuoria enemmän harrastusmaailmaan. Niin haluan olla kyllä osana sellaista ja viemässä sellaista kulttuuria eteenpäin.

Anna-Maija: Ihan mahtavaa. Kiitos. Ja sitten Janina. Welcome-hankkeen projektipäällikkönä...

Janina: ...lupaan, että nyt aloitettu työ liikunnan saavutettavuuden eteen ei jää tähän. Ja aiomme siis jatkaa tätä tärkeää ja merkityksellistä työtä. Se on mulle henkilökohtaisesti myös hirveän tärkeää työtä. Ja jatkappas sinä sitten lausetta Ansku. Eli Humakin lehtorina aiot...

Anna-Maija: No tämäpä tuli yllätyksenä [naurahtaa]. Humakin lehtorina mä aion kyllä pitää tätä liikuntateemaa keskustelussa yllä. Ja aion tehdä töitä sen eteen, että myös urheiluseuroilla on enemmän mahdollisuuksia tehdä toiminnasta saavutettavampaa kaikille.

Janina: Ja entäs liikunnanohjaajana? Toimit myös sellaisena, niin mitä aiot siinä tehdä?

Anna-Maija: Joo, kiitos kysymästä. Liikunnanohjaajana mä aion omalta osaltani kyllä pitää huolen siitä, että jokainen tunnille tuleva lapsi ja nuori tulee kohdatuksi ja saa just niitä onnistumisen kokemuksia. Ja voi lähteä hymyssä suin sitten viettämään päivää kotiin.

[rauhallista musiikkia alkaa soimaan taustalla]

Anna-Maija: Kiitos hei tosi hyvästä keskustelusta meidän vieraille. Ja kuuntelijoille kiitos, että olitte mukana kuuntelemassa. Kohdataan urheilun moninaisilla kentillä.

Janina: Kiitos.

Sandra: Kiitos.

Grace: Kiitos.

[rauhallista musiikkia, musiikki vaimenee taustalle]

Spiikkaaja 2: Laumapodi – näköalapaikalla tulevaisuuteen.

[rauhallista musiikkia, musiikki vaimenee, elektronisia ääniä alkaa kuulua taustalla]

Spiikkaaja 1: Tämän ohjelman tuotti Suomen Podcastmedia. Jos pidit tästä ohjelmasta, muista seurata Spotifyssa tai arvostele ohjelma Apple Podcastissa, niin muutkin löytävät ohjelman pariin.

[elektroniset äänet vaimenevat]