



Lasten ja nuorten hyvinvointia vahvistava harrastustoiminta

”En voi harrastaa sitä, mitä haluaisin, koska se maksaa liian paljon.”

”Sopivaa harrastusta ei välttämättä löydy oman kodin läheltä.”

”Harrastuksen aloittaminen tai sinne meneminen voi olla tosi iso haaste, kun ei tiedä, kuka mulle juttelee ja täytyy heti uskaltaa jutella jollekin. Etenkin jos ohjaaja ei auta.”

Harrastaminen nähdään usein keinona edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Harrastukset eivät kuitenkaan automaattisesti lisää hyvinvointia tai vähennä yksinäisyyttä, vaan niihin voi liittyä myös ulkopuolisuuden ja syrjinnän kokemuksia.

Tähän julkaisuun on koottu ratkaisuja, joiden avulla

- lapsia ja nuoria tavoitetaan harrastuksiin nykyistä yhdenvertaisemmin.
- lasten ja nuorten kokemukset mielekkäästä ja merkityksellisestä harrastamisesta ohjaavat toiminnan järjestämistä ja kehittämistä.

Julkaisun tavoitteena on tukea tiedolla johtamista ja päätöksentekoa.

1. Lisätään harrastustoiminnan järjestäjien ja ohjaajien ymmärrystä ja osaamista

- ✓ **lapsen oikeuksia kunnioittavasta harrastustoiminnasta^{T1}.**
Hyödynnetään esimerkiksi kansallisen lapsistrategian yhteydessä tuotettuja oppaita ja verkkokoulutussisältöjä^{V1} osaamisen vahvistamisessa.
- ✓ **yhdenvertaisuudesta, sukupuolten tasa-arvosta ja syrjimättömyydestä.**
Tunnistetaan, ketkä jäävät helposti toiminnan ulkopuolelle. Puretaan rajoittavia normeja, oletuksia ja asenteita. Otetaan laajasti käyttöön työkalu^{T2} yhdenvertaisemman tavoittamisen tueksi.
- ✓ **saavutettavuudesta.**
Käännetään katse ”vaikeasti tavoitettavista ryhmistä” vaikeasti saavutettavaan toimintaan: lisätään tapoja osallistua^{H1} esimerkiksi kielitaidosta, toimintakyvystä, asuinpaikasta tai taloudellisesta tilanteesta riippumatta.
- ✓ **merkityksellisyyden kokemuksia vahvistavasta, yhteisöllisestä harrastustoiminnasta.**
Lisätään ymmärrystä^{V2} siitä, millaisissa yhteisöissä lasten, nuorten ja perheiden kokemukset kuulumisesta, pätevydestä ja omista vaikutusmahdollisuuksista voivat vahvistua.
- ✓ **lasten, nuorten ja perheiden kohtaamisesta ja kuuntelemisesta^{J2-J5}.**
Lisätään kiinnostusta lasten, nuorten ja perheiden kokemuksiin, tarpeisiin ja ajatuksiin. Huomioidaan heiltä saatu tieto toiminnan kehittämisessä.

2. Otetaan käyttöön konkreettisia keinoja osallisuutta ja yhdenvertaisuutta vahvistamaan harrastustoimintaan:

- ✓ **Tarjotaan maksutonta tai edullista harrastustoimintaa** ja siihen tarvittavia tiloja. Lisätään taloudellisen tuen mahdollisuuksia ja niitä koskevaa, monikielistä ja -kanavaista viestintää^{H1}.
- ✓ **Vahvistetaan arjen yhteistyötä** eri toimijoiden kesken (esim. seurak., järjestöt, yhdistykset, kasvatuksen ja koulutuksen sekä sote-alan palvelut).
- ✓ **Varmistetaan toimintaa ohjaavien aikuisten** riittävä määrä, osaaminen ja moninaisuus. Tarjotaan lapsille ja nuorille erilaisia rooleja harrastustoiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä^{H2}. Huomioidaan mahdollisuus kokemustoimijoiden hyödyntämiseen.
- ✓ **Otetaan laajasti käyttöön merkityksellisen harrastamisen viitekehys^{T3, V2},** joka ohjaa toteuttamaan ja kehittämään toimintaa lasten ja nuorten kokemusten perusteella.

Julkaisut:

[Kaikki alla mainitut Tietoa työn tueksi -julkaisut avautuvat tästä linkistä.](#)

J1. Tietoa työn tueksi 1/2025: Lasten ja nuorten kokemuksia harrastamisen merkityksistä ja harrastamiseen liittyvistä haasteista.

J2. Tietoa työn tueksi 1/2026: Vinkkejä ammattilaisille: lasten, nuorten ja perheiden yhdenvertainen kohtaaminen.

J3. Tietoa työn tueksi 2/2025: Miten tavoittaa yhteiskehittämiseen lapsia, nuoria, perheitä ja heidän parissaan toimivia aikuisia?

J4. Tietoa työn tueksi 3/2026: Miten kehittää toimintaa ja palveluita yhdessä lasten, nuorten, perheiden ja heidän parissaan toimivien aikuisten kanssa?

J5. Tietoa työn tueksi 5/2026: Osallisuuden edistämisen periaatteet ja tarkistuslista lasten parissa toimiville.

Työkalut:

T1. [Tarkastele tuloksia lapsen oikeuksien valossa \(s. 47 – 49\) julkaisussa Tietoa työn tueksi 1/2025: Lasten ja nuorten kokemuksia harrastamisen merkityksistä ja harrastamiseen liittyvistä haasteista, avautuu tästä linkistä.](#)

T2. [Tavoita yhdenvertaisemmin lapsia, nuoria ja perheitä, avautuu tästä linkistä.](#)

T3. [Arvioi ja vahvista harrastamisen merkityksellisyyttä – opas lasten ja nuorten harrastustoiminnan järjestäjille, avautuu tästä linkistä.](#)

Hyvät käytännöt:

H1. [Harrastamisen esteet ja ratkaisuja niiden poistamiseksi seuroissa. Materiaalit verkkosivulla, jotka avautuvat tästä linkistä.](#)

H2. [Nuorten vaikuttajaryhmät, esimerkkinä paranuorten vaikuttajaryhmä. Lisätietoja tästä linkistä.](#)

Verkkokoulutukset:

V1. [Lapsen oikeudet vapaa-ajalla ja harrastuksissa \(kansallinen lapsistrategia ja eOppiva, 2022\), avautuu tästä linkistä.](#)

V2. Merkityksellinen harrastaminen -verkkokurssi lasten ja nuorten harrastustoimintaa ohjaaville. Julkaistaan Laurean verkkopalvelussa syksyllä 2026: <http://smart.laurea.fi>.

Lasten ja nuorten sitaatit on poimittu julkaisusta Tietoa työn tueksi 1/2025: Lasten ja nuorten kokemuksia harrastamisen merkityksistä ja harrastamiseen liittyvistä haasteista.

Julkaisu perustuu erityisesti seuraavien ESR+ 4.3 LANUPE -teeman hankkeiden tuloksiin:

NuoRTO – Nuorille Resilienssiä, Toimijuutta ja Osallisuutta (Laurea ammattikorkeakoulu, STEP-koulutus, Outward Bound Finland ry)

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (Suomen Paralympiakomitea, Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto)

Yleisurheilun yhteinen talo (TALO-hanke) (Suomen urheiluliitto ry)

Lisätietoja:

Venla Eirola, venla.eirola@oph.fi, www.osallisuudenkoordinaatio.fi