

## Aineistoanalyysiä pilottiseurakuntien itsearviointilomakkeista

Pilottiseurakuntien oman liikkuvan toiminnan suunnittelu alkoi toukokuussa 2014, kun hankkeen pilottiseurakuntien valinnat tehtiin. Syksyn 2016 aikana kerättiin kaikista pilottiseurakunnista arvioinnit kuluneesta hankeajasta, joiden pohjalta tämä kooste on tehty.

Toiminta alkoi eri seurakunnissa hieman eri tavoin. Osassa koko henkilökunnan kanssa oli työpalavereita, joissa mietittiin, miten hankkeen päämäärää voisi edistää. Toisissa seurakunnissa perustettiin muutaman henkilön liikuntatiimi suunnittelemaan liikkuvampaa seurakuntaa ja hoitamaan teemaan liittyvää sisäistä ja ulkoista viestintää.

Tavoitteina pilottiseurakunnilla oli työntekijöiden hyötyliikunnan ja työhyvinvoinnin lisääminen sekä liikunnan ottaminen yhdeksi painopistealueeksi kaikille työaloille. Tärkeäksi koettiin yhteistyön lisääminen paikallisten toimijoiden kanssa ja myös yhteistyön lisääminen seurakunnan sisällä yli työalojen. Huomiota haluttiin kiinnittää seurakuntien tilojen käyttämiseen tehokkaammin liikuntaan sopivaksi.

Pilottiseurakuntien hakemuksissa tavoitteiksi asetettiin lisäksi syrjäytymisen ehkäisy muun muassa vähävaraisten perheiden liikuntaharrastusten tukemisella, liikunnallisen maahanmuuttajatyön kehittäminen, työntekijöiden omien lajien näkyväksi tekeminen ja uusiin lajeihin tutustuminen, uusien liikkuvien toimintamallien kehittäminen seurakuntalaisille sekä koko perheen liikuttaminen ja yhdessä tekeminen.

Ylipäättään pilottiseurakunnissa haluttiin hankkeen kautta hakea lisäinnostusta, uusia avauksia ja ideoita toiminnan kehittämiseen ja liikunnallisemman elämäntavan edistämiseen. Pääsanomana oli levittää iloa ruumiillisuudesta, työssä jaksamisesta, kehon huollosta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista seurakunnan perustyön kanssa.

### Seurakuntalaisten osallistuminen ja yhteistyö

Pilottiseurakuntien arviointien mukaan seurakuntalaiset osallistuivat järjestettyihin tapahtumiin ja toimintoihin, mutta eivät vielä juurikaan toiminnan suunnitteluun tai toteuttamiseen. Seurakuntalaisia on kuitenkin liikutettu monipuolisesti kaikilla työaloilla varhaiskasvatuksesta diakoniatyöhön.

Liikunnan avulla on luotu uudenlaisia tapoja seurakuntiin, mistä on tullut myönteistä palautetta. Eräässä seurakunnassa järjestettiin vapaaehtoisten muistaminen liikuntakirkon ja sen jälkeisen yhteisen liikuntahetken muodossa. Liikuntakirkot ovatkin osoittautuneet monella tavalla hedelmällisiksi. Niiden avulla on tavoitettu paljon ihmisiä ja luotu uusia mahdollisuuksia yhteistyölle muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Liikuntakirkon ympärille on myös kehitetty muuta toimintaa, esimerkiksi kokonainen liikuntaviikko, joka päättyy yhteiseen liikuntakirkkoon.

Kahdessa pilottiseurakunnassa on rakennettu myös liikuntapuisto, jonka tarkoituksena on olla avoin kohtaamispaikka yhteiseen ulkoilemiseen ja harrastamiseen kaikenikäisille. Pilottiseurakuntien lapsityössä liikunta on mukana arjessa ja hienona esimerkkinä metsäkerho ja metsäperhekerho, joissa karkeamotoriikka kehittyy luonnon ihmeitä tutkiessa. Ainakin kahdessa pilottiseurakunnassa työntekijöitä on koulutautunut Suomen Ladun Metsämörriohjaajiksi.

Yhteistyötä on tehty eri pilottiseurakunnissa muuan muassa muiden seurakuntien, kaupungin eri toimijoiden, työterveyshuollon, urheilupuistojen, YMCA-paikallisyhdistysten, urheiluseurojen, Suomen ladun paikallisyhdistysten ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

## Pilottiseurakuntien henkilökunnan aktiivisuus

Kaikissa pilottiseurakunnissa henkilökunnan fyysinen aktiivisuus on kasvanut hankkeen myötä ja lisännyt työhyvinvointia. Osa liikkuu ja liikuttaa enemmän, osa vähemmän. Seurakunnissa koettiin, että innostuneet ihmiset saavat myös muita mukaan vaikka aluksi suhtautuminen olisi ollut varautunutta. Eniten hanke on vaikuttanut asenneilmapiiriin niin, että fyysinen aktiivisuus koetaan myönteiseksi tavoitteeksi seurakunnissa.

Resurssit ovat seurakunnissa erilaiset. Joissakin seurakunnissa työntekijöille mahdollistettiin sähköpöytien ja aktiivisuusrannekkeiden hankkiminen sekä lisättiin liikuntaseteleiden määrää. Monessa pilottiseurakunnassa järjestetään henkilökunnalle salivuoroja, yhteistä liikumisaikaa viikoittain liikuntatunnin muodossa tai työhyvinvointipäivinä. Henkilökunnan ideoita on kuunneltu ja monessa seurakunnassa on järjestetty koulutusta. Kaikissa pilottiseurakunnissa on otettu käyttöön liikkuvia kokouksia, jotka seurakunnissa kulkevat usein apostolisten kokousten nimellä.

Työntekijöiden liikkumista on tuettu myös erilaisten liikunnallisten tapahtumien muodossa, joihin osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Eräässä seurakunnassa järjestetään työntekijöiden välisiä kuukausikilpailuja, joissa voittoa tuotepalkintoja. Yhteistyö urheiluopiston kanssa mahdollisti seurakunnalle opiskelijoiden vetämät aamuvenyttelyt, liikuntaneuvonnan ja keinoja työssä jaksamisen edistämiseksi.

Liikuntapappi kirjoitti kuukausittain tekstejä hyvinvoinnista ja liikunnasta blogiin Liikkuvan seurakunnan nettisivuille. Myös liikuntapapin vierailut seurakunnissa koettiin positiivisiksi. Hän kävi tilauksesta kouluttamassa seurakunnissa esimerkiksi liikuntakirkon pitämiseen, liikkuvaan rippikouluun ja yleiseen työhyvinvointiin liittyvissä teemoissa.

Osassa pilottiseurakunnista huomattiin, että nuorisopuoli voisi olla vahvemmin mukana, toisissa taas nuorisopuoli oli hakijana pilottiseurakunnaksi. Osaltaan osallistumattomuutta voisi selittää ajanpuute ja muut työkiireet, jotka ovat estäneet uuden toimintamallin käyttöön ottamista. Toisaalta vielä oli havaittavissa pientä varautuneisuutta liikunnan lisäämiseen seurakunnassa.

Arvioinneissa pohdittiin, voisiko viikoittaisen liikkumisen suunnittelussa jakaa vastuuta tasaisesti eri työaloille. Lisäksi jokainen työala voisi miettiä aina toimintakauden alussa, miten lisätä toimintaan liikunnallisuutta ja kehon hyvinvointia edistävää toimintaa.

## Toimintamallin jatko pilottiseurakunnissa

Hankkeena Liikkuva seurakunta on näiltä osin päättymässä, mutta toimintamallina jatkaa edelleen seurakunnissa ja kirkon järjestöissä. Pilottiseurakunnissa jatkoa varten toivottiin uusia jäseniä liikuntatiimeihin ja vapaaehtoisia mukaan suunnittelemaan toimintaa seurakuntalaisille. Uudet ideat ja rahoitus esimerkiksi sähköpöytiä varten mainittiin myös.

Jatkossa pilottiseurakunnissa halutaan ylläpitää jo toteutunutta aktiivisuutta sekä jatkaa ajattelutapojen muutosta ja liikunnan lisäämistä niillä työaloilla, joilla se on kussakin seurakunnassa jäänyt vähemmälle. Tärkeäksi koettiin se, että liikunnan tehtävä seurakunnassa on tukea perustehtävää sekä työntekijöiden ja seurakuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia.