

Tuuli Ahonen ja Samuli Pajulahti

# Erityislasten liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä Helsingissä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.4.2017

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Tuuli Ahonen, Samuli Pajulahti Erityislasten liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä Helsingissä</p> <p>62 sivua + 2 liitettä 7.4.2017</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Toimintaterapeutti AMK</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Toimintaterapian koulutusohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	<p>Toimintaterapia</p>
<p>Ohjaajat</p>	<p>Lehtori Jennie Nyman Lehtori Riitta Keponen</p>
<p>Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää erityislasten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä Helsingissä. Tekijöitä on tärkeä selvittää, jotta urheiluseurat ja muut palveluntarjoajat osaavat ottaa ne tulevaisuudessa huomioon. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa, osaksi järjestön Valtti-ohjelman pilottikokeilua.</p> <p>Aineisto kerättiin haastattelemalla kymmentä ohjattuun liikuntaan vähän tai ei ollenkaan osallistuvan 7-16-vuotiaan erityislapsen vanhempaa puolistrukturoiduilla teemahaastattelulla. Haastattelukysymykset muodostettiin inhimillisen toiminnan mallin neljän teeman mukaan: tahto, tottumus, taidot ja ympäristö. Tulosten jäsentämistä ohjasi kansainvälisen ICF-luokituksen neljä osa-aluetta: 1) ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet, 2) suoritukset ja osallistuminen, 3) ympäristötekijät ja 4) yksilötekijät.</p> <p>Osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä löytyi ICF-luokituksen jokaisesta osa-alueesta, mutta keskeisin vaikutus oli ympäristötekijöillä. Erityisesti osallistumiseen vaikuttaa tiedon puute lapselle soveltuvasta harrastustarjonnasta, perheen ulkopuolisen avustajan tarve, sekä harrastuksen tarjoajan resurssit huomioida lasten erityistarpeet. Tulokset ovat yhteneviä kansainvälisten tutkimusten kanssa.</p> <p>Valtti-ohjelma vastaa osaltaan tiedon puutteen sekä perheen ulkopuolisen tuen tarpeen ongelmaan. Vapaa-ajan avustaja tai tukihenkilö mahdollistaa monen erityislapsen osallistumisen liikuntaharrastukseen. Vapaa-ajan avustajan saatavuutta tulisi kehittää. Riittävä ohjaajien määrä ja pienryhmät mahdollistaisivat yhä useamman erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallistumisen. Erityislapsille soveltuvien harrastusmahdollisuuksien kokoaminen yhdelle nettisivustolle olisi tärkeää ja erityislapsille soveltuvan harrastustarjonnan kattavuuteen tulisi panostaa.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Osallistuminen, liikuntaharrastus, erityislapsi, Valtti</p>

Authors Title Number of Pages Date	Tuuli Ahonen, Samuli Pajulahti Factors Affecting Participation in Organized Sports of Children with Special Needs 62 pages + 2 appendices May 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Jennie Nyman, Senior Lecturer Riitta Keponen, Senior Lecturer
<p>The objective of this Bachelor's thesis was to find out what factors hinder and enable participation of children with special needs in organized sports in the capital region of Helsinki, Finland. This study was carried out in co-operation with Finnish Sports Association of Persons with Disabilities and one of their pilot program called Valtti.</p> <p>Data for this study were gathered by conducting semi-structured interviews based on the theory of The Model of Human Occupation. We interviewed ten parents whose children participated in the pilot program. The interviews covered questions about volition, habituation, skills and environment. They were analyzed using ICF classification in four categories: Body Functions and Structures, Activity and Participation, Environmental Factors and Personal Factors.</p> <p>By analyzing the interviews, factors affecting children's participation were found in all four ICF categories. The lowest number of factors were identified in personal factors whereas the environmental factors were shown to have the most impact on successful participation in children with special needs.</p> <p>The results of this study may indicate that by focusing more on the environmental factors, instead of the personal barriers one may have, we could enable children with special needs to participate in organized sports more effectively. For example, by providing accessible information, giving support for the families by making sure that everyone has the possibility to get a support person or an unlicensed assistive person, and by organizing different kinds of sports to make sure that all children with special needs find one that suits their needs.</p>	
Keywords	occupational therapy, sports, children with special needs, participation

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Erityislapset ja liikunta	3
2.1	Mikä erityislapsi?	3
2.2	Liikuntaan osallistumisen hyödyt erityislapsille	4
2.3	Osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä	7
2.4	Liikuntaa kaikille	11
2.5	Valtti-ohjelma	13
3	Opinnäytetyön lähtökohdat	14
3.1	Liikunta toimintaterapian näkökulmasta	14
3.2	Toiminnallinen oikeudenmukaisuus	15
3.3	Teoreettiset viitekehykset	19
3.3.1	Inhimillisen toiminnan malli	19
3.3.2	ICF-luokitus	23
3.3.3	Inhimillisen toiminnan malli + ICF-luokitus	24
4	Opinnäytetyön toteutus	26
4.1	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	26
4.2	Haastateltavien perheiden valinta	26
4.3	Haastattelut	27
4.4	Teoriaohjaava sisällönanalyysi ja analyysin vaiheet	29
5	Tulokset	31
5.1	Yksilötekijät	32
5.2	Ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet	33
5.3	Suoritukset ja osallistuminen	36
5.4	Ympäristötekijät	39
5.5	Yhteenveto	46
6	Pohdinta	51
	Lähteet	59
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukutsut	
	Liite 2. Haastattelukysymykset	

## 1 Johdanto

Liikunnan harrastamisesta on pitkään tiedetty olevan hyötyä lasten ja nuorten kehitykselle. Terveystyötyjen lisäksi liikunta kehittää fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia valmiuksia ja taitoja. Se antaa lapselle ja nuorelle kokemuksia oman kehonsa toiminnasta ja suorituskyvystä. Nämä kokemukset ovat tärkeitä lapsen itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunnan ja urheilun tarjoamassa sosiaalisessa ympäristössä lapsi pääsee myös harjoittelemaan yhteistyötaitoja ja solmimaan tärkeitä ystävyssuhteita. Liikunnan harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa aikuisiän liikuntaaktiivisuutta ja siten sillä on myönteinen vaikutus terveyteen myös aikuisiässä. (Laakso – Nupponen – Telama 2007: 42-43.)

Vuoden 2014 lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksessa todetaan, että lasten ja nuorten liikuntasuosituksia eivät toteudu Suomessa. Lapset viettävät huomattavasti suosituksia enemmän aikaa ruutujen ääressä, vaikka tietoisuus liikunnan myönteisistä vaikutuksista on viime vuosikymmeninä lisääntynyt. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.) Kansallisen lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (2010) mukaan lasten ja nuorten omaehtoinen vapaa-ajan liikkuminen kavereiden kanssa on myös vähentynyt, minkä vuoksi erilaisten organisaatioiden järjestämän ohjatun liikunnan rooli on noussut yhä tärkeämmäksi lasten ja nuorten liikuttajana. (Suomen liikunta ja urheilu 2010.) Selvityksissä ei ole erikseen otettu huomioon erityislapsia, mutta erityislasten osallistuminen vapaa-ajan liikuntaan ja organisaatioiden tarjoamiin harrastuksiin on kansainvälisissä julkaisuissa todettu olevan vähäisempää verrattuna vammattomiin tai tyypillisesti kehittyneisiin lapsiin (esim. Sport England 2001; Murphy – Carbone 2008: 1057-1058). Ero tyypillisesti kehittyneiden ja erityislasten osallistumisessa on todettu kasvavan aikuisuutta kohden (Murphy – Carbone 2008: 1057-1058).

Ohjattuun liikuntaan osallistumisen voidaan olettaa olevan Suomessa hyvin samankaltainen, sillä vuoden 2014 lasten ja nuorten liikunnan tilannekatsauksen arvioissa Suomessa noin puolet lapsista ja nuorista osallistuu organisoituun liikuntaan, kun sama luku on Valtion liikuntaneuvoston arvioinneissa (2010) erityistarpeita omaavien lasten kohdalla vain noin kymmenen prosenttia (Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit 2010: 79). Erityislasten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä on selvitetty kansainvälisesti jonkin verran (mm. Sport England 2001; Shields - Synnot - Barr 2011), mutta Suomessa tehtyä tutkimusta aiheesta on vähän.

Liikunta mielletään usein fysioterapeuttien, liikunnanohjaajien sekä liikunnanopettajien osaamisalueeksi, mutta aihe on olennainen myös toimintaterapeuteille. Toimintaterapiassa keskitytään kehittämään arkielämässä tarvittavia valmiuksia sekä taitoja, ja liikunnassakin vaaditut sosiaaliset, motoriset, sensomotoriset, psyykkiset sekä kognitiiviset valmiudet ja taidot ovat asioita, joita lapsi ja nuori myös arjessaan tarvitsee. Edellä mainittujen taitojen ja valmiuksien kehittäminen sisältyy usein siis myös toimintaterapiassa käyvien lasten terapian tavoitteisiin. Vuoden 2016 alusta lähtien toimintaterapeutit ovat voineet tehdä asiakkaiden kanssa liikunta- ja harrastuskokeiluja osana Kelan myöntämää terapiaa, mikäli liikuntaharrastuksen nähdään tukevan terapialle asetettuja tavoitteita ja osallistumista (Kelan avoterapia standardit 2015:19).

Opinnäytetyössä selvitetään helsinkiläisten erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjattuun liikuntaan osallistumista ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Pyrimme löytämään vastauksia siihen, miksi erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntaharrastuksen osallistumiseen. Tekijöitä selvitetään haastatteleamalla kymmentä ohjattuun liikuntaan vähän tai ei ollenkaan osallistuvan erityislapsen vanhempaa. Haastattelukysymykset pohjautuvat inhimillisen toiminnan mallin osa-alueisiin. Osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen on tärkeää, jotta liikuntapalvelujen tarjoajat sekä poliittiset päättäjät osaavat ottaa ne huomioon tehdessään päätöksiä liikuntapalveluihin tai mahdollisiin tuen tarpeisiin liittyen.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani on Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Opinnäytetyö tehdään osana VAU:n Valtti-ohjelmaa, jonka kautta myös opinnäytetyöhön haastateltavat perheet tavoitettiin.

## 2 Erityislapset ja liikunta

Tässä luvussa määritellään ensin hieman erityislapsi-käsitettä. Tämän jälkeen tuodaan esiin erityislasten liikuntaan osallistumisen hyötyjä ja osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä aikaisempaa kirjallisuuteen pohjautuen. Luvun viimeisissä kappaleissa tuodaan esiin soveltavan liikunnan ja kaikille avoimen liikunnan merkitystä erityislasten osallistumiseen ja kerrotaan, mikä Valtti-ohjelma on.

### 2.1 Mikä erityislapsi?

Erityislapsi-termi on alun perin syntynyt koulumaailmasta ja sillä on tarkoitettu erityisen tuen tarpeessa olevia oppilaita. Suomen opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelmassa erityistä tukea tarvitsevilla oppilailla tarkoitetaan niitä lapsia, joiden kasvun, kehityksen tai oppimisen tavoitteet eivät ilman erityistä tukea täytyisi. Erityistä tukea lapsi voi tarvita vamman, sairauden, kehityksen viivästymisen, tunne-elämän häiriön tai onnettomuuden takia. (Opetushallitus 2014.) Lain mukaan erityinen tuki muodostuu erityisopetuksesta ja oppilaan tarvitsemasta muusta tuesta. Erityisopetus on ensisijaisesti, oppimisen tukea, muu tuki taas koulunkäynnin tukea. (Opetushallitus n.d.) Muu tuki voi olla mm. apuvälineet, eriyttäminen, pidennetty oppivelvollisuus, kerho- sekä aamu- ja iltapäivätoiminta ja avustajapalvelut (Erityisen tuen tiedotuskeskus 2011).

Toimintaterapeutteina emme halua korostaa pelkästään kouluympäristöstä lähtöisin olevia kriteerejä erityiselle tuelle. Näin ollen opinnäytetyössä erityislapsi-termillä tarkoitetaan lapsia, mutta myös nuoria, jotka tarvitsevat erityistä tukea arjessaan, sillä arki käsittää kokonaisvaltaisesti toiminnot, joita lapsen elämä pitää sisällään. Tarkkaa ala- tai yläikärajan määrittelyä lapselle tai nuorelle ei nähty opinnäytetyön kannalta oleellisena.

Erityislapsi-termi toimii opinnäytetyössä osittain synonyyminä myös vammaisuus-käsitteelle. Se toimii laajana käsitteenä vammaisille sekä muille erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Vammaisuus on määritelty esimerkiksi YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa sopimuksessa seuraavasti:

Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa (Suomen YK-liitto 2016:17).

Vammaisuus on käsitteenä moniulotteinen. Perustana vammaisuus käsitteelle on yksilön fyysinen tai psyykinen erilaisuus valtaväestöön verrattuna, mutta se mitä vammaisuus merkitsee, on aina sosiaalisessa yhteydessä ympäristöön. (Lampinen 2007: 27-28.) Käytännössä erityislapsien kohdalla erilaisuus valtaväestöön verrattuna estää heitä suoriutumasta tai osallistumasta toimintoihin tasavertaisesti muihin saman ikäisiin verrattuna ilman fyysisen tai sosiaalisen ympäristön tukitoimia.

Tässä työssä ei käydä läpi kohderyhmän mahdollisia diagnooseja. Erilaisten diagnoosien kuvaamista ei nähty opinnäytetyön kannalta oleellisena, sillä ihminen on aina yksilö ja kahden lapsen toimintakyky ja tuen tarve voi olla hyvinkin erilainen, vaikka heillä olisi sama diagnoosi. Viittalan (2008) mukaan lapset voidaan herkästi objektivoida diagnoosien taakse, kun heistä puhutaan kaavamaisesti diagnoosi edellä esimerkiksi autisti tai CP-lapsi. Tällainen puhetapa ja objektivointi saattaa sisältää stereotyyppisiä olettamuksia sekä asenteita ja vaarana on se, että lapsen persoonalliset ominaisuudet jäävät huomioimatta. Liiallisella diagnoosi edellä -ajattelulla voidaan vammauttaa lapsia lisää rinnastamalla heidät kyvyttömyyteen. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ovat ennen kaikkea lapsia, joilla on muiden lasten kanssa enemmän yhteisiä kuin erottelevia piirteitä. (Viittala 2008: 10.)

## 2.2 Liikuntaan osallistumisen hyödyt erityislapsille

Kuten johdannossa jo todettiin, liikunnan hyödyt ovat kaikille lapsille ja nuorille kiistatottomat kokonaisvaltaisen kehityksen sekä terveyshyötyjen myötä. Erityislapsille liikunta voi olla mielekäästä vapaa-aikaa, sosialisoitumista, terveyden ylläpitoa tai se voi toimia kuntoutuksen jatkeena. Erityislapsien liikuntaan osallistumisen hyötyjä on tutkittu kansainvälisesti jonkin verran ja tässä luvussa esittelemme niistä esiin nousseita hyötyjä.



Leikki ja liikkuminen kuuluvat lasten toiminnan ja itseilmaisun perusmuotoihin pienestä pitäen. Liikkumalla ja aistimalla lapsi kerää tietoa sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstään ja näiden tietojen avulla lapsi rakentaa käsitystään itsestään ja omista kyvyistään. Psykomotorisen näkökulman mukaan lapsen ensimmäisten vuosien fyysiset kokemukset luovat lapsen identiteetin perustaa. (Zimmer 2002: 20-23; Koljonen 2005: 76-77.)

Niille, joilla on liikkumisessa vaikeuksia ja jotka eivät ole saaneet fyysisen pätevyyden kokemuksia liikunnan harrastamisesta tai eivät ole kokeneet liikunnan tarjoamaa sosiaalista vuorovaikutusta lapsuudessaan, voi olla helpompaa valita fyysisesti passiivinen elämäntapa tulevaisuudessakin. Kun liikunnasta ei muodostu lapselle tärkeää, eikä lapselle kerry liikunnasta pätevyyden tunnetta, näkyy tämä alhaisempana itsetuntona. (Rintala ym. 2012: 43-44.) Toisaalta lapsi, jolla on liikkumisessa hankaluuksia, saattaa kokea myös epäonnistumisen tunnetta ja ulkopuolisuutta, kun hän ei pysty tai pääse osallistumaan liikuntaleikkeihin tai peleihin ikätovereiden kanssa. (Koljonen 2005: 76-77.)

Monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on korostettu ohjatun liikunnan tärkeyttä erityislapsille ja liikuntaan osallistumisen tiedetään edistävän erityislapsen psykologista kehitystä. Liikunnan psykologiset hyödyt pitävät sisällään liikunnan myötä syntyvän kumppanuuden ja pätevyyden tunteen, sekä itsetunnon vahvistumisen. (Sahlin – Lexel 2015: 1082.) Esimerkiksi kehitysvammaisille suunnattuihin Special Olympics -kilpailuihin osallistuminen edisti lasten itsetuntoa, fyysistä kyvykkyyttä ja ikätovereiden hyväksyntää. Lisäksi Special Olympic:siin osallistuneiden lasten vanhemmat ilmoittivat, että osallistuminen paransi heidän lastensa sosiaalista mukautumista, tyytyväisyyttä elämään ja yhteiskuntaan osallistumista. Tämän kaltaiset tapahtumat tarjoavat erityislapsille ja heidän perheilleen tärkeän ympäristön ikätovereiden vertaistuelle, sekä kokemusten jakamiselle perheiden kesken, joilla on vammaisen lapsi. (Murphy – Carbone 2008: 1057-1060.)

Darcyn ja Dowsen (2012) kyselytutkimuksessa selvitettiin kehitysvammaisten erityislasten ja nuorten liikuntaharrastukseen osallistumisen hyötyjä. Lasten ja nuorten kokemat hyödyt vaihtelivat liikunnasta saatavasta pätevyyden tunteesta, hauskan pidosta ja kilpailujen tuomasta miellyttävästä jännityksestä aina sosiaalisessa ympäristössä toimimisesta syntyviin psykososiaalisiin hyötyihin. Liikuntaympäristö tarjosi mahdollisuuden viettää aikaa joukkuekavereiden, ystävien ja perheen kanssa, sekä antoi mahdollisuuden oppia ja kehittää uusia taitoja. Tässä tutkimuksessa liikunnasta saatavat hyödyt olivat pääosassa sosiaalisia, mutta oli myös niitä, jotka kokivat fyysisestä aktiivisuudesta

seuraavat hyödyt terveydelle ja fyysiselle kunnolle tärkeiksi. Liikuntaan osallistumisen koettiin parantavan yleisesti lasten ja nuorten sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia, mikä näkyi lasten ja nuorten motivaation ja itseluottamuksen lisääntymisenä. Vastaajat kokivat liikuntaharrastukseen osallistumisen edistävän myös heidän itsenäisyyttään. (Darcyn – Dowsen 2012: 403.)

Grandisson, Te ´treault ja Freeman (2012) kertovat tutkimuksessaan liikuntaan osallistumisen parantavan itsetuntoa, motorisia, sosiaalisia sekä kognitiivisia kykyjä. Se antaa myös tilaisuuden hauskanpidolle ja lisäksi sosiaalista yhteenkuuluvuutta, varsinkin niillä nuorilla, jotka osallistuivat ”tavallisiin” liikuntaryhmiin. Liikunta voi myös terveellisten elämäntapojen kautta myötävaikuttaa kohentuneeseen terveyteen ja elämänlaatuun. Tutkimuksen mukaan liikunnasta tulleet hyödyt ovat yleistettävissä myös elämän muihin osalualueisiin, kuten koulunkäyntiin. Kehitysvamman omaavien nuorten liikuntaan osallistumisesta hyötyjä kokivat myös heidän vanhempansa tuntiessaan ylpeyttä heidän lapsistaan, tämän onnistuneesti osallistuessaan liikuntaan. (Grandisson – Te ´treault – Freeman 2012: 218-223.)

Liikunnan on monesti todettu olevan erityisen tärkeää niille, joilla on toimintakykyyn liittyviä haasteita. Erityisryhmien motivaatiota liikuntaan on tärkeää edistää, sillä liikunnallisesti passiivisen elämäntavan on erityisesti vammaisilla todettu lisäävän ensisijaisia ja sekundaarisia terveysongelmia sekä riippuvaisuutta toisten avusta. Aktiivisen elämäntavan on todettu parantavan elämänlaatua sekä vähentävän avuntarvetta. Liikunta ylläpitää ja parantaa jo olemassa olevaa toimintakykyä, mutta se voi myös ehkäistä monenlaisia sairauksia ja toimintakyvyn rajoitteita. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 38.) Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä mm. normaalin lihasvoiman ja liikkuvuuden säilyttämiseksi ja se usein hidastaa esimerkiksi CP-vammaisten fyysisen toimintakyvyn laskua. Myös lapsilla, joilla on Downin syndrooma, fyysisen aktiivisuuden on todettu parantavan heidän toimintakykyään. Lisäksi lievästi rasittavan harjoittelun on tutkittu vähentävän pakkoliikkeitä, sopimatonta käyttäytymistä ja väsymistä lapsilla, joilla on autismi tai kehitysvamma. (Murphy – Carbone 2008: 1057-1060.)

### 2.3 Osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä

Erityisryhmät suhtautuvat liikuntaan myönteisesti muun väestön tavoin, mutta harrastuksiin osallistumista saattaa estää monenlaiset ympäristöön tai yksilöön liittyvät tekijät (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012: 43). Onnistunut osallistuminen merkitsee erilaisia asioita eri lapsille, mutta hauskanpitäminen, toisten kanssa tekeminen ja oleminen, asioiden tekeminen itse sekä onnistumisen tunteet, nousivat yhdessä tutkimuksessa monista lasten haastatteluista teemoiksi, jotka sitouttavat lapsia harrastamaan. (Heah – Case – McGuire – Law 2007: 41-44.)

Monet tutkimukset korostavat myös lasten arvostavan suuresti tasavertaista toimintakykyä ikätovereihin verrattuna, joiden kanssa he osallistuvat toimintoihin. (Tonkin – Ogilvie – Greenwood – Law – Anaby 2014: 230-231) Muita yksilöllisiä osallistumista mahdollistavia tekijöitä ovat lapsen halu olla aktiivinen ja hyvässä fyysisessä kunnossa sekä halu harjoitella, jotta oppii uusia taitoja ja tulee taitavammaksi (Shields ym. 2011: 991-997).

Yksilön osallistumista estäviä tekijöitä ovat sosiaalisten tai fyysisten taitojen puute (Shields ym. 2011: 991-997). Esimerkiksi lapsilla, joilla on CP- vamma, eniten osallistumiseen vaikuttavat fyysiset kyvyt. Mitä vakavampi vamma, sitä vähemmän lapsi osallistuu. Motoristen taitojen on huomattu vaikuttavan osallistumiseen myös lapsilla, joilla on motoristen toimintojen koordinaatiohäiriö. Kognitiiviset taidot, kuten kommunikaatiotaidot, vaikuttivat myös osallistumiseen huomattavasti. Mitä paremmat kognitiiviset kyvyt, sitä enemmän lapsi osallistuu. Jos sosiaaliset taidot olivat puutteellisia, lapset osallistui- vat enemmän istuma-aktiviteetteihin, kuten television katsomiseen. (Tonkin ym. 2014: 230-231.)

Älyllisen kehitysvamman omaavilla nuorilla yksilölliset estävät tekijät ovat rajoittuneet sosiaaliset taidot ja kommunikaatiotaidot, jotka vähentävät kanssakäymistä valmentajan sekä muiden nuorten kanssa, sekä vajeet kognitiossa, jotka vaikeuttavat ohjeiden ja strategioiden ymmärtämistä (Grandisson – Te ´treault – Freeman 2012: 218) Muita yksilöön liittyviä estäviä tekijöitä ovat pelko fyysisiä harjoitteita kohtaan, vammaisuuteen liittyvien negatiivisten asenteiden ja ei-halutun huomion välttely sekä se, että liikunta ei kiinnosta. (Shields ym. 2011: 991-997.)

Monessa tutkimuksessa ympäristötekijöiden on tunnistettu helpottavan lasten ja nuorten osallistumista, mutta myös suurimpien esteiden on todettu tulevan ympäristöstä. Lapset ovat nähneet ympäristötekijät usein vammauttavampina kuin toimintakyvynrajoitteensa. (Tonkin ym. 2014: 230.) Ympäristön estävät tekijät voivat olla asenteellisia, kulttuurisia tai fyysisiä. Fyysisiä esteitä ovat mm. esteettömien liikuntapaikkojen tai henkilölle soveltuvien palveluiden puuttuminen. Haasteena voi olla myös kulkeminen liikuntapaikalle tai tarvittavan avustajan saaminen. (Rintala ym. 2012: 43.)

Asenteet vammaisia kohtaan ovat muuttuneet positiivisemmiksi viimeisten vuosikymmenien aikana, mutta silti monet vammaiset henkilöt kokevat osallistumista estävänä tekijänä syrjinnän sekä kielteisen asenteet. (Rintala ym. 2012: 44.) Yleisesti sekä vammattomien lasten että heidän vanhempiansa negatiivisten asenteiden on nähty vaikuttavan osallistumiseen estävästi. (Shields ym. 2011: 991-997.)

Ystävien puute, joiden kanssa voisi osallistua, sekä vammattomien ikätoverien asenteet ovat tulleet ilmi myös sosiaalisen ympäristön osallistumista estävinä tekijöinä (Shields ym. 2011: 991-997). Myös vanhemmat ovat tuoneet ilmi kavereiden ja koulukavereiden tuen tärkeyden lapsen osallistumisen kannalta (Heah ym. 2007: 41-44). Erityislapsen osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen on nähty olevan todennäköisempää, mikäli harrastukseen osallistuu hänen kanssaan muita vertaisia, ystävä tai sisar. Yleensäkin toiminnan sosiaalinen ulottuvuus toimii useilla lapsilla motivaationa harrastukseen sitoutumisessa. (Shields ym. 2011:991-997.)

Erityislasten huonommuuden tunne motoristen taitojen eron kasvaessa suhteessa normaalisti kehittyviin lapsiin on myös nähty vähentävän lapsen halua osallistua. (Shields ym. 2011.) Toisten lasten vauhdissa pysyminen on myös ollut teema, joka on huolettanut vanhempia. Huolta on herättänyt pelko siitä, että lapsi jätetään jälkeen hänen kasvaessaan isommaksi, kun fyysiset erot ikätovereiden välillä kasvaa (Heah ym. 2007: 41-44). Taitoerojen kasvun on nähty osittain selittävän sitä, että alle 12-vuotiaat osallistuvat enemmän vapaa-ajan harrastuksiin kuin vanhemmat lapset ja nuoret (Tonkin ym. 2014: 230-231).

Ammattitaitoisten ohjaajien on todettu mahdollistavan erityislapsen osallistumista ja heidän puuttuminen on nähty estävänä tekijä. (Shields ym. 2011:991-997.) Liikunnan oh-

jaajalla on suuri merkitys lasten liikunnalliseen toimintakulttuuriin kasvussa. Osaava ohjaaja osaa soveltaa liikuntaa osallistujien kykyjen mukaan, sillä soveltumaton, esimerkiksi liian vaikea tai nopeatempoinen liikunta koetaan helposti epämieliseksi. (Rintala ym. 2012: 43.) Ohjaajan tulee olla ensisijaisesti aina kasvattaja. Hänen tehtävä on luoda sekä emotionaalisesti että fyysisesti turvallinen ympäristö ja kannustaa, tukea ja vahvistaa lasta aina kun mahdollista. Lähtökohtana harrastuksessa tulee olla lasten kokemus omasta onnistumisesta, ei epäonnistumisesta. (Hakala 1999: 107-108)

Henkilökohtaisen tuen sekä vahtimisen tarpeen on nähty liittyvän lapsen rajoittuneeseen osallistumiseen (Tonkin ym. 2014: 231-232). Avustaja voi olla tärkeä osallistumista edistävä tekijä (Heah ym. 41-44). Esimerkiksi tukihenkilön, joka vie lapsen toimintoihin, on nähty edistävän erityislasten osallistumista (Tonkin ym. 2014: 231-232).

Tiedon saanti eri harrastuksista, esimerkiksi koulusta, muilta vanhemmilta tai harrastusten tarjoajilta mahdollistaa liikuntaharrastuksiin osallistumista (Shields ym. 2011: 991-997.) Tiedon puute sen sijaan on nähty konkreettisena liikuntaan osallistumista estävänä tekijänä, sillä osallistuminen on vaikeaa, jos ei tiedä mitä mahdollisuuksia on tarjolla. Vanhemmista voi tuntua myös hankalalta etsiä tietoa. (Rintala ym. 2012: 43.)

Sopivien harrastusten puute estää lapsia osallistumasta. Järjestöjen ohjelmien suunnittelu voi tukea tai estää lasten täyttä osallistumista. Organisaation löytäminen, joka tarjoaisi erityislapselle mahdollisuuden osallistua aktiviteetteihin muiden samalla kehitystasolla olevien lasten kanssa, voi olla vaikeaa. (Heah ym. 2007: 41-44.) Kun sopivia harrastuksia on kattavasti tarjolla, esimerkiksi ei kilpailullisia ryhmiä, pienryhmiä tai erityisryhmiä, on sen todettu edistävän erityislasten harrastamista (Shields ym. 2011: 991-997). Harrastuksen hinta, esteellinen ympäristö ja liikuntapaikan kaukainen sijainti voi estää lapsen osallistumista, kun taas esteettömyys ja harrastuspaikan läheisyys usein mahdollistaa sitä. Myös harrastukseen siirtymiseen liittyvien tekijöiden on koettu vaikuttavan oleellisesti lapsen osallistumiseen. (Shields ym. 2011: 991-997.)

Yleisesti vanhempien merkitys lasten liikunnallisuuteen kasvussa on merkittävä. Omalla suhtautumisellaan liikuntaan vanhemmat mahdollistavat tai estävät lapsen liikuntaan osallistumista. Erityislasten kohdalla vanhempien tuki korostuu, sillä heidän omaehtoinen liikunta on usein vaikeampaa toteuttaa, kuin vammattoman lapsen. Moni lapsi ei esimerkiksi avun tarpeensa takia pysty osallistumaan pihaleikkeihin itsenäisesti. (Rintala

ym. 2012:43.) Perheen liikunta-asenteiden ei ole kuitenkaan nähty vaikuttavan lapsen osallistumiseen niin paljon kuin muiden ympäristötekijöiden (Tonkin ym 2014: 231-232).

Vanhempien käyttäytyminen, asenteet ja pelot vaikuttavat negatiivisesti lasten osallistumiseen. Vanhemmat saattavat esimerkiksi pitää fyysistä harrastamista tärkeämpänä vammattomille kuin vammaisille lapsille. (Shields ym. 2011:991-997.) Myös vanhempien ylisuojelevaisuus on ilmennyt erityislapsen osallistumista estävänä tekijänä vanhempien epäilläessä lapsen pärjäämistä harrastuksissa. Tähän liittyy epäilykset lapsen kyvyistä sekä pelko, että harrastus ei riittävästi tue lasta. (Heah ym. 2007: 41-44)

Vanhempien positiivinen lapsen rohkaiseminen, perheen yhteiset harrastukset ja yleensäkin vanhempien lapselle harrastusmahdollisuuksien luomisen on nähty edistävän lapsen fyysiseen aktiivisuuteen osallistumista. (Shields ym. 2011: 991-997.) Monien perheeseen liittyvien tekijöiden on huomattu vaikuttavan erityislasten osallistumiseen. Tekijöitä olivat mm. vanhempien arvot ja mieltymykset, koulutuksen aste, tulot ja stressi. Tutkimuksissa vanhempien on todettu olevan ensisijaisia vapaa-ajan organisoijia, joita aktiiviteettien valinnassa sekä niiden toistumistiheydessä ohjasi vanhemman omat arvot ja mieltymykset. (Tonkin ym. 2014: 231-232; Heah ym. 2007: 41-44.) Vanhemmat monesti laittavat lapsensa harrastamaan asioita, joita he itse pitävät arvossa (Heah ym. 2007: 41-44).

Kulttuurista johtuvia osallistumista estäviä tekijöitä on myös monia. Esimerkiksi yhteiskunnassamme yhä nouseva viihdetarjonnan määrä on monilla vienyt palan siitä ajasta, joka aikaisemmin on ehkä käytetty liikuntaan. Liikuntaharrastuksista on tullut myös yhä kalliimpia. (Rintala ym. 2012: 43-44.) Vanhempien vähätuloisuus ja lapsen vähäinen osallistumisen liikuntaharrastuksiin saattaa olla yhteydessä toisiinsa (Tonkin ym. 2014: 231-232). Kaikilla perheillä ei ole välttämättä varaa laittaa lastaan mihin tahansa harrastuksiin.

## 2.4 Liikuntaa kaikille

Viranomaisen, koulutuksen järjestäjän, työnantajan sekä tavaroiden tai palvelujen tarjoajan on tehtävä asianmukaiset ja kulloisessakin tilanteessa tarvittavat kohtuulliset mukautukset, jotta vammaisen henkilö voi yhdenvertaisesti muiden kanssa asioida viranomaisissa sekä saada koulutusta, työtä ja yleisesti tarjolla olevia tavaroita ja palveluita samoin kuin suoriutua työtehtävistä ja edetä työuralla. (Yhdenvertaisuuslaki 1347/2014 §15.)

Koska liikunta kuuluu kaikille, on järjestettävä kaikenlaista liikuntaa. Kaikki lapset eivät pärjää tavallisessa liikuntaryhmässä, mutta se ei tarkoita, etteikö hän voisi tai etteikö hänen tulisi harrastaa liikuntaa, päinvastoin. Yksilön vamma ei sinällään ole ongelma, vaan ympäristö, joka rajoittaa (Saari 2009: 22-25).

Liikunnan järjestäminen erilaisten toimintakykyjen omaaville lapsille on tasa-arvokysymys. Kaikilla tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet mielekkääseen vapaa-ajan tekemiseen. (Saari 2005: 9.) Keskustelu kaikille avoimesta liikunnasta on viime vuosina lisääntynyt. Kaikille avoimen liikunnan tavoitteena on tukea ja edistää inklusiota, kun taas soveltava liikunta on melko segregoitunutta, eli vammaiset tai pitkäaikaissairaat ja vammattomat lapset toimivat eri ryhmissä. Kaikille avoimen liikunnan tarkoituksena ei kuitenkaan ole syrjäyttää soveltavaa liikuntaa, vaan toimia sen rinnalla. (Saari 2007: 8-9.) Harrastaja saa mahdollisuuden päättää haluaako hän harrastaa muiden samankaltaisen toimintakyvyn omaavien ihmisten kanssa, vai ikätovereiden kanssa (Saari 2005: 9).

Liikunta on parhaimmillaan lapsesta lähtevää, omaehtoista toimintaa. Kuitenkin kun puhutaan esimerkiksi lapsista, joilla on erityisen tuen tarpeita, tarvitaan yleensä jonkun ulkopuolisen apua järjestämään tilaisuuksia liikkumiselle, jotta lapsen liikkuminen lähtee käyntiin. Koulun ja päiväkodin arkeen kuuluu liikunta, mutta se ei välttämättä ole aina riittävää tai oikeanlaista erityistä tukea tarvitsevalle lapselle. (Rintala – Ahonen – Cantell – Nissinen 2005: 218.) Siksi ohjattu liikunta on suuressa roolissa erityislasten liikunnassa.

Erityisliikunta on hallinnollinen termi, jolla tarkoitetaan erityisliikunnanohjaajan tai muun erityiskoulutuksen saaneen ammattilaisen toimesta tapahtuvaa ryhmätoimintaa. (Saari 2007: 5.) Soveltavan liikunnan voi mieltää synonyymina erityisliikunnalle. Se on liikuntaa sellaisille henkilöille, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman, iän tai sairauden takia tai jotka eivät sosiaalisen tilanteensa vuoksi pysty osallistumaan yleisesti tarjolla olevaan

liikuntaan. (Liikuntatieteellinen seura 2015.) Soveltavassa liikunnassa otetaan huomioon yksilön kiinnostuksen kohteet, tarpeet sekä valmiudet. Liikuntaa ei sovelleta vain yhden yksilön mukaan, vaan sen tulee olla sopivaa kaikille osallistujille. Soveltavaa liikuntaa on esimerkiksi senioreille tai yksittäisille diagnoosiryhmille suunnattu liikunta. Tällöin liikunta on sovellettu juuri tämän ryhmän lääketieteellisten tarpeiden mukaan. (Rintala ym. 2012: 10,215.)

Soveltavassa liikunnassa on hyvät ja huonot puolensa. Hyvänä puolena on vertaistuen saaminen (Saari 2005: 10) ja se, että eriytetyt harrastukset tarjoavat erilaista tukea ja mukautuksia ohjauksessa ja välineissä (Mayer – Anderson 2014: 164). Huonona puolena pelkästään omassa diagnoosiryhmässä toimimisella on normaalien kontaktien väheneminen vammattomiin ihmisiin (Saari 2005: 10). Moni harrastaisi mielellään myös vammattomien kavereiden ja perheen kanssa (Mayer – Anderson 2014: 164).

“Kaikille avoin” -käsitteellä tarkoitetaan tasa-arvon toteutumista, syrjimättömyyttä ja vallinnanvapautta, että kaikilla tulisi olla mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. (Rintala ym. 2012: 13, 218.) Kaikille avoin liikunta on ennen kaikkea inklusiivista ja nimensä mukaan kaikille, katsomatta ihmisen vammaa, toimintakykyä, sukupuolta tai etnistä taustaa. Sen peruselementtejä ovat esteettömyys ja tasavertaisuus. (Saari 2005: 10.)

Kaikille avoimessa liikunnassa lapset tuntevat olevansa saman arvoisia yksilöitä, ja pääsevät itse vaikuttamaan harrastuksen suunnitteluun. Fyysisen ympäristön pitää olla esteetön, mikä tarkoittaa, että on otettu huomioon paikan sijainti sekä kynnykset ja hissit liikuntasaliin ja saniteettitiloihin. Fyysisten esteiden lisäksi tulee ottaa huomioon muutkin mahdolliset estävät tekijät. Esimerkiksi kuvasymbolit voivat helpottaa monen lapsen osallistumista toimintaan, ohjauksessa on otettu huomioon avustajat sekä apuvälineet ja ohjaajia on tarpeeksi. (Saari 2005: 10.)

Huonosti toteutettuna inklusiivisetkaan harrastukset eivät kuitenkaan palvele kohderyhmäänsä. Mayer ja Anderson (2014) tutkivat miten ja miksi vammaiset ihmiset valitsevat kaikille avoimen ja soveltavan harrastuksen välillä. Yksi suurimmista löydöksistä oli se, että vaikka suuri motivaattori kaikille avoimeen harrastukseen on sosiaaliset suhteet vammattomien ikätovereiden kanssa ja heiltä oppiminen, valitsivat jotkut silti eriytetyn liikunnan rakenne-erojen takia, kuten kilpailullisuuden sijasta taitojen kehittämiseen keskittymisen. Inklusiiviset harrastukset siis tarjoavat mahdollisuuksia vammattomien ja



vammaisten ihmisten väliseen sosialisointiin ja toisista oppimiseen, mutta eivät välttämättä tarjoa samankaltaista lisätukea ja mukautuksia, jota eriytetyt harrastukset tarjoavat. Tutkimuksen mukaan inklusiivisten harrastusten olisi hyvä strukturoida harrastukset niin, että ne keskittyisivät vähemmän kilpailuun ja enemmän taitojen kasvattamiseen. (Mayer – Anderson 2014: 163-164.)

## 2.5 Valtti-ohjelma

Valtti oli pilottihanke, jossa testattiin VAU:n kehittämää mallia, jossa erityistä tukea tarvitseville 6-23 vuotiaille lapsille ja nuorille annettiin henkilökohtainen ohjaaja liikuntaharrastuksen pariin saattamiseen. Valtti-ohjelman pyrkimys on lisätä erityistä tukea tarvitsevien lasten fyysistä aktiivisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä. Valtti-ohjelma on osa EU:n tuella toimivaa kolmivuotista SEDY (Sports Empowers Disabled Youth) -hanketta, jolla pyritään saamaan vammaisia lapsia ja nuoria mukaan liikuntaan. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2017.) Pilotti toteutettiin vuonna 2016, Valtti-ohjelmaan haku oli keväällä ja harrastuskokeilut lähtivät käyntiin syksyllä.

Valtti-ohjelman tavoitteena on löytää lapselle tai nuorelle liikuntaharrastus. Siihen voi hakea 6-23 vuotiaat erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret ympäri Suomea. Valtti-ohjelma on erityisesti niille lapsille ja nuorille, joilla ei vielä ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Siinä haetaan lapselle ja nuorelle omaa, henkilökohtaista Valttia. Valtit ovat liikunnan-, kasvatuksen-, kuntoutuksen tai sosiaalialan opiskelijoita sekä muita vapaaehtoisia. He toimivat ohjattavansa liikuntakaverina, tukihenkilönä ja kannustajana. Yhdessä valtit ja lapset kokeilevat n. kolmea eri liikuntalajia. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2017).

Valtti-ohjelman pilottihanke oli varsin onnistunut. Omaa valttia haki yhteensä 367 erityistä tukea tarvitsevaa lasta ja nuorta ympäri Suomen. Oman valtin sai 237. Valtti-ohjelma jatkuu vuonna 2017. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2017).

### 3 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyössä tarkastellaan liikuntaa toimintaterapeuttisesta näkökulmasta. Tässä luvussa selvennetään, mitä se tarkoittaa käytännössä ja esitellään teorioita, joihin toimintaterapeuttien ajattelu perustuu. Luvussa on myös esitelty opinnäytetyön toteutuksessa käytetyt teoreettiset viitekehykset.

#### 3.1 Liikunta toimintaterapian näkökulmasta

Toimintaterapeutit pyrkivät edistämään asiakkaan omatoimisuutta arjen toiminnoissa ja sitä kautta mahdollistavat asiakkaan osallistumista toimintoihin, joita hän haluaa tai hänen pitää tehdä. Toimintaterapiassa keskitytään kehittämään arkielämässä tarvittavia valmiuksia sekä taitoja esim. psykososiaalisia taitoja, sensomotorisia valmiuksia tai jotain tiettyä arjen toimintoa, kuten pukeutumista. Mahdollistamisen keinoina toimintaterapeutti voi ohjata ja tukea asiakkaan taitojen harjoittelua ja erilaisten kompensatiokeinojen omaksumista erilaisilla tekniikoilla ja apuvälineillä tai muokata fyysistä toimintaympäristöä ja itse tehtävää asiakkaalle sopivammaksi. Tukemisen keinojen ohjaaminen asiakkaan omaisille tai läheisille ja lähiverkostoille on myös oleellinen osa toimintaterapeutin työtä. (Kelan avoterapiastandardi 2015: 29).

Toimintaterapeutit pyrkivät ottamaan asiakkaan tilanteen aina mahdollisimman kokonaisvaltaisesti huomioon. Lasten ja nuorten kohdalla liikuntaharrastuksen löytäminen voi monesti olla yksi asia, jonka lapsi ja perhe haluavat asettaa terapian yhdeksi tavoitteeksi ja terapiassa harjoitellaan taitoja, joita liikuntaharrastukseen osallistuminen vaatii. Liikuntaharrastus voi olla myös asia, jonka toimintaterapeutti näkee lapsen terapian tavoitteita tukevaksi, jossa lapsi tai nuori pääsee harjoittelemaan arjen taitoja. (Kelan avoterapiastandardi 2015: 19)

Vuoden 2016 alussa voimaan tullessa Kelan avoterapia standardissa koskien terapeuttien vaativaa lääkinällistä kuntoutusta on toimintaterapeuteille kirjattu mahdollisuus toteuttaa yksilöterapiassa erilaisia liikunta- ja harrastustoimintojen kokeiluja, mikäli harrastuksen nähdään tukevan kuntoutujan terapialle asetettuja tavoitteita ja osallistumista.

Terapeutin tulee myös huolehtia, että kuntoutujan omaiset, läheiset tai avustaja osallistuvat mahdollisuuksien mukaan näihin kokeiluihin, jotta harrastaminen ja liikunta siirtyisi omaehtoiseksi arjen toiminnaksi. Edellytyksenä kokeilujen toteuttamiselle myönnettyjen terapiakertojen aikana on, että kyseisen liikunta- ja harrastustoiminnan jatkaminen itsenäisesti läheisten tai avustajan tukemana vaatii terapeutin analysointia ja ratkaisukykyä. Harrastuskokeiluihin voidaan käyttää vuoden ajaksi myönnettyistä terapioista enintään 5 kertaa. (Kelan avoterapiastandardi 2015: 19)

### 3.2 Toiminnallinen oikeudenmukaisuus

Toiminnallinen oikeudenmukaisuus on jokaisen yksilön oikeus tyydyttää perustarpeensa, ja saada kokea yhtäläisiä mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseen ja oman potentiaalin saavuttamiseen itselleen ominaisissa, monipuolisissa ja merkityksellisissä toiminnoissa (Wilcock – Townsend 2009: 193).

Toimintaterapeutin näkökulman mukaan ihminen on toiminnallinen, sekä sosiaalinen olento. Jokainen ihminen on yksilö, jolla on erilaiset toiminnalliset tarpeet, vahvuudet sekä potentiaali toimia ja jokainen tarvitsee erilaista mahdollistamista parhaiten toimiakseen. Osallistuminen toimintaan on keskeinen asia terveyden, hyvinvoinnin sekä sosiaalisen inklusion edistämiseksi. Oikeudenmukaisuus toteutuu valinnoilla, jotka edistävät terveyttä ja elämänlaatua sekä tasa-arvoista asumista ja työllistymistä. (Townsend – Wilcock 2004: 76-80.) Toimintaan osallistuminen on keskeinen asia oppimisessa ja kehityksessä. Erityislapsilla on riski osallistua liian vähän erilaisiin toimintoihin ja tämä vaikuttaa negatiivisesti heidän oppimiseensa ja kehitykseensä. (Heah ym. 2007: 38; Tonkin ym. 2014: 226.)

Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden mukaan kaikilla tulee olla oikeus kokea merkityksellistä ja rikastavaa toimintaa, oikeus kehittyä osallistumalla terveyttä ja sosiaalista inklusiota kehittävään toimintaan, oikeus käyttää omaa tai väestön itsemääräämisoikeutta toiminnan valinnanvapauden kautta, oikeus osallistua kohtuudella erilaisiin toimiin (Townsend – Wilcock 2004: 80). Lyhykäisyydessään toiminnallisen oikeudenmukaisuuden mukaan kaikilla tulisi olla oikeus ja mahdollisuus osallistua sellaiseen vapaa-aikaan, jonka he näkevät merkitykselliseksi. Jos nämä oikeudet eivät toteudu, kokee ihminen toiminnallista epäoikeudenmukaisuutta. Teoriassa epäoikeudenmukaisuuksia tunnistetaan neljä: Toiminnallinen vieraantuminen, toiminnallinen deprivatio, toiminnallinen marginalisaatio ja toiminnallinen epätasapaino. Seuraavaksi käsitteet esitellään lyhyesti.

### **Toiminnallinen vieraantuminen**

Toiminnallinen vieraantuminen tarkoittaa sosiaalista ulkopuolelle jättämistä rajoittamalla ihmisiä kokemasta mielekkäistä ja rikastuttavista toimintoista (Townsend – Wilcock 2004: 80; Nilsson – Townsend 2010: 58). Toiminnallista vieraantumista voi ilmetä myös esimerkiksi fyysisesti tai psyykkisesti vammaisilla ihmisillä, jotka esimerkiksi toimintakeskuksissa joutuvat osallistumaan heille merkityksettömiin toimintoihin. Toimintoihin osallistuminen on tärkeä tekijä identiteetin muodostumisessa, joten positiivisten toiminnallisten kokemusten puute voi tätä vääristää. (Townsend – Wilcock 2004: 80-81.) Onkin tärkeää, että myös erityislapsille on tarjolla kattava tarjonta erilaisia harrastuksia, jotta jokainen pääsee toteuttamaan omaa itseään.

### **Toiminnallinen deprivatio**

Toiminnallinen deprivatio tarkoittaa sosiaalista ulkopuolelle jättämistä, rajoittamalla ihmisiä eri konteksteissa osallistumasta terveyttä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin, esimerkiksi vankilat, pakolaisleirit, hoitolaitokset tai muut eristetyt ympäristöt (Townsend – Wilcock 2004: 80; Nilsson – Townsend 2010: 58). Esimerkiksi laitoksissa asuvilla erityislapsilla ei välttämättä ole mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajan harrastuksiin muiden lasten kanssa.

### **Toiminnallinen marginalisaatio**

Toiminnallinen marginalisaatio tarkoittaa sosiaalista ulkopuolelle jättämistä rajoittamalla ihmisten päätöksentekovoimaa toimintavaihtoehtojen puuttumisella (Townsend – Wilcock 2004: 80; Nilsson – Townsend 2010: 58). Toiminnallista marginalisaatiota voi esiintyä esimerkiksi, jos vammaiset ihmiset ovat suljettu työmahdollisuuksien ulkopuolelle jolloin heillä voi olla vähän odotuksia työllistymisestä. (Townsend – Wilcock 2004: 81 – 82.) Toiminnallinen marginalisaatio voi tulla esiin myös muuallakin kuin työmarkkinoilla, siihen liittyy jokapäiväiset toimintaan osallistumiseen liittyvät valinnat. Erityislapsillakin tulisi olla oikeus valita oma harrastuksensa eri vaihtoehdoista.

### **Toiminnallinen epätasapaino**

Toiminnallinen epätasapaino tarkoittaa sosiaalista ulkopuolelle jättämistä rajoittamalla ihmisiä niin, että heillä on liian vähän tekemistä, samaan aikaan kun toisilla on liikaa tekemistä. Sen sijaan, että kaikki kokisivat osallistuvansa niin, että toiminta tukisi heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. (Townsend – Wilcock 2004: 80; Nilsson – Townsend 2010: 58.) Toiminnallinen epätasapaino voi tulla esiin esimerkiksi erityislapsilla, joilla ei ole vapaa-ajan avustajaa tai vanhempaa, joka veisi harrastuksiin tai kavereita kenen kanssa viettää vapaa-aikaa.

### **3.3 Toiminnallinen tasapaino**

Toimintaterapeutin näkökulmasta lapsen vapaa-ajan liikuntaharrastus voi olla tärkeä myös lapsen toiminnallisen tasapainon, ja tämän kautta lapsen hyvinvoinnin takia. Tässä kappaleessa avataan enemmän toiminnallisen tasapainon käsitettä ja sen yhteyttä liikuntaharrastukseen.

Toiminnallinen tasapaino on toimintaterapeuttien kehittämä ja käyttämä teoria, jonka mukaan terveenä pysymisen edellytys on löytää tasapaino työn, vapaa-ajan ja levon välillä. Esimerkiksi lapselle ja nuorelle koulu on usein työtä, mahdollinen liikuntaharrastus vapaa-aikaa ja nukkuminen lepoa. On kuitenkin vaikea asettaa tarkkoja aikamääreitä sille, kuinka paljon ihmisen pitäisi käyttää aikaansa työhön tai vapaa-aikaan täydellisen toiminnallisen tasapainon syntymiseen, sillä ihmiset kokevat toiminnot eri tavoin, esim. toisen työ voi tuntua toiselle vapaa-ajalta. (Persson – Jonsson 2009: 133–147.)

Koska vapaa-ajan ja työn määrittäminen on hankalaa, voidaan toiminnallista tasapainoa tarkastella myös vaativien, rauhoittavien ja flow-toimintojen kautta. Tällöin merkityksellistä ei ole itse toiminto, vaan millaisia tunteita se tekijälle aiheuttaa. Onko toiminta itsessään tekijälleen mielekästä ja merkityksellistä vai tuleeko mielihyvän tunne tuotteliaisuuden tunteen kautta siitä, kun on saanut jotakin hyödyllistä tehtyä. Yksilöiden persoonallisuus, ympäristön mahdollisuudet ja se, miten arvotamme toiminnoista saamiamme tunteita vaikuttaa siihen mitä teemme päivän aikana (Persson – Jonsson 2009: 133–147). Toiset pyrkivät olemaan tuotteliaita vapaa-ajallakin, kun taas toiset nauttivat saadessaan vain olla.

Toiminnallinen tasapaino muodostuu siis vaativien ja rauhoittavien toimintojen sekä flown dynaamisesta suhteesta. Kaikissa näissä kolmessa toiminnossa on hyviä ja huonoja puolia, joten näiden kolmen alueen tasapaino on tärkeää. (Persson – Jonsson 2009: 133–147.) Jos lapsen elämässä on vain koulu ja sen jälkeen kotona rauhoittava, tylsistyttävä oleskelu, ei hänen toiminnallinen tasapainonsa välttämättä toteudu. Liikunnallisessa harrastuksessa voi hyvin saada flow-kokemusten lisäksi esimerkiksi tuotteliaisuuden tunnetta.

Ihminen voi kokea ns. flow-kokemuksia taitojen ollessa juuri sopivassa suhteessa toiminnan vaativuuteen. Flow-tilassa ajantaju osittain hämärtyy ja ihminen on täysin keskittynyt toimintaan. Flow-tila johtaa iloiseen ja mielekkääseen elämään tuomalla osaamisen ja antoisuuden tunnetta. Kun flowta koetaan riittävästi, se saa ihmisen tuntemaan olevansa elossa, liiallisena se voi kuitenkin aiheuttaa ”riippuvuutta”, mikä johtaa sosiaaliin eristäytyneisyyteen ja tylsään elämään ilman luovuutta ja tarkoitusta. (Persson – Jonsson 2009: 133–147.)

Vaativat toiminnot haastavat meitä kehittymään ja ne tuovat tuotteliaisuuden, innostumisen ja osaamisen tunnetta. Näistä vielä haastavista toiminnoista tulee tulevaisuudessa toimintoja, joissa voi saavuttaa flow-tilan. Vaativat toiminnot, kuten uuden oppiminen vaatii kuitenkin paljon energiaa ja saattaa aiheuttaa ahdistuneisuuden ja osaamattomuuden tunteita, sekä negatiivista stressiä. Näiden toimintojen vastapainoksi tarvitaan rauhoittavia toimintoja ja tylsyyden tunnetta. (Persson – Jonsson 2009: 133–147.)

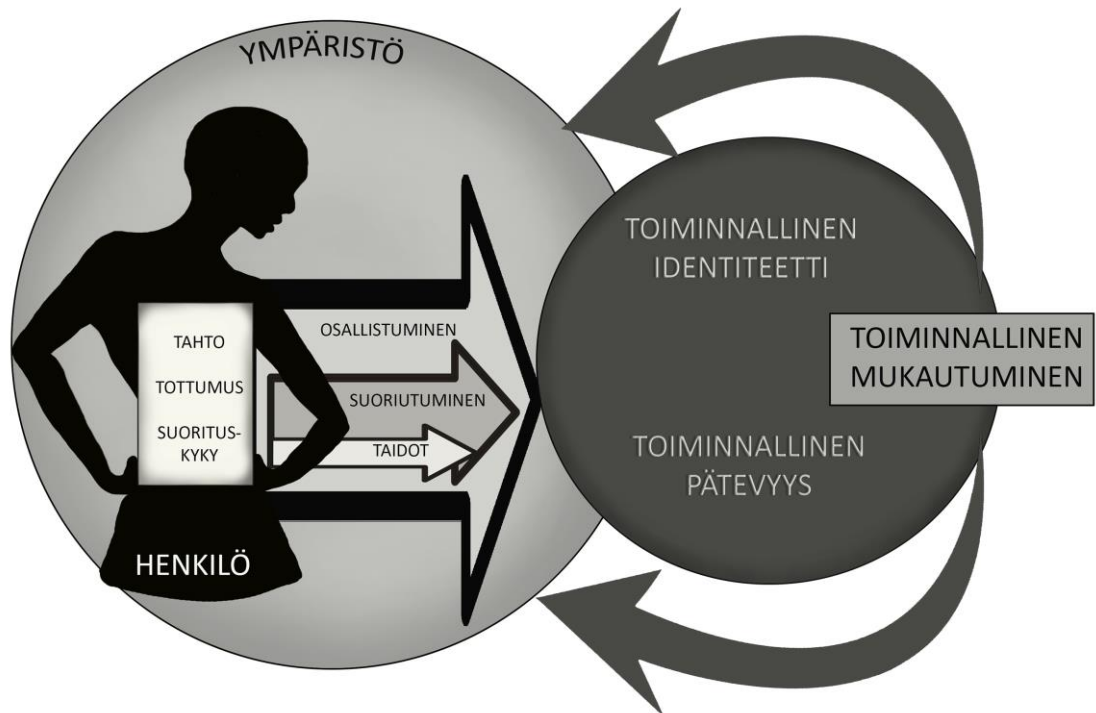
Rauhoittavat, helpot toiminnot saavat meidät rentoutumaan ja lataamaan akkuja. Joillekin vain oleminen voi olla yhtä palkitsevaa kuin flow- tilan saavuttaminen. Tylyisyys haastaa meitä luovuudessa ja aloitteiden tekemisessä, mutta jos sitä on liikaa, ihmisestä tulee apaattinen. (Persson – Jonsson 2009: 133–147.)

### 3.3 Teoreettiset viitekehykset

Opinnäytetyön viitekehyksinä toimii inhimillisen toiminnan malli ja ICF-luokitus. Inhimillisen toiminnan malli syventää toimintaterapeutista näkemystä ja ICF- luokitus jäsentää tietoa moniammatillisesti. Inhimillisen toiminnan mallin teemat ohjasivat meitä haastattelukysymysten laadinnassa ottamaan lasten ja perheiden tilanteet kokonaisvaltaisesti huomioon ja ICF-luokituksen teemoja käytimme apuna tulosten jäsentelyssä. Seuraavissa luvuissa esitellään viitekehyksien perusideat. Toteutuksen luvuissa kerrotaan enemmän siitä, kuinka viitekehykset näkyvät käytännön toteutuksessa.

#### 3.3.1 Inhimillisen toiminnan malli

MOHO eli Model of human occupation, suomeksi inhimillisen toiminnan malli kehitettiin 80- luvulla ohjaamaan toimintaterapeuttien työtä. Nyt inhimillisen toiminnan malli on toimintaterapeuttien kansainvälisesti yleisimmin käyttämä toimintakeskeinen malli. Sen vahvuuksia on asiakaslähtöisyys, käytännönläheisyys, toimintalähtöisyys, näyttöön perustuvaus sekä tapa katsoa ihmistä holistisesti sekä ainutlaatuisena yksilönä. Toimintakeskeisenä mallina se auttaa terapeuttia ymmärtämään ihmisen motivoitumista toimintaan ja selvittää mistä toiminnoista henkilön jokapäiväinen elämä koostuu ja kuinka ihminen niistä suoriutuu ympäristöissään (Kielhofner 2008:3) Mallin mukaan henkilö, toiminta ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja henkilön osallistuksessa toimintoihin syntyy ajan mittaan toiminnallista mukautumista, jonka muodostavat toiminnallinen identiteetti ja pätevyys. (Kielhofner 2008: 26, 106-107.) Alla oleva kuva havainnollistaa mallia, sekä sen tekijöiden vuorovaikutusta toisiinsa.



Kuva 1. Inhimillisen toiminnan malli. (Kirsi Ahonen 2017)

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan **henkilö** koostuu tahdosta, tottuksesta ja suorituskyvystä. **Tahto** tarkoittaa ihmisen motivaatiota toimintaan. Se on ajatusprosessi odotusten, valitsemisen, kokemisen ja tulkitsemisen välillä. Ihminen on toiminnallinen olento, joten kaikilla meillä on sisäinen tahto toimia. Emme kuitenkaan halua tehdä ihan mitä tahansa, vaan me haluamme tehdä asioita, joista pidämme, joissa olemme hyviä ja joita arvostamme. (Kielhofner 2008: 12-16.)

**Tottumus** tarkoittaa prosessia, jolloin jokin tietty toiminta jäsentyy rutiiniksi. Se on puoliautomaattinen käyttäytymiskaava ja se muodostuu silloin, kun teemme toistuvasti samoja asioita samassa kontekstissa tai ympäristössä. Tottumusten kautta sisäistetään asenteita ja toimintamalleja, ja ympäristön osatekijät ohjaavat sitä millaisiksi nämä muodostuvat. Tottumuksiin vaikuttaa siis laajasti ympäristö, sillä se on keino, jolla opimme olemaan sekä sosiaalisessa, että fyysisessä elinympäristössämme. Rutiinit helpottavat arkielämäämme, sillä silloin meidän ei tarvitse aktiivisesti ajatella mitä olemme tekemässä. Asiat sujuvat kuin itsestään. Joudumme käyttämään paljon energiaa päivittäin uusien asioiden opetteluun ja tietoiseen ajatteluun. (Kielhofner 2008: 16-18.)



**Suorituskyky** on mallissa perusta ihmisen toiminnalle ja se pitää sisällään henkilöllä olemassa olevat fyysiset ja psyykkiset kyvyt. Fyysinen suorituskyky pitää sisällään esim. lihaksiston, hermoston, luuston ja verenkierron toiminnat. Psyykinen suorituskyky käsittää mm. kognitiiviset toiminnat kuten muisti, keskittyminen ja toiminnanohjaus (Kielhofner 2008: 18.) Malli ei avaa suorituskyvyn osa-alueita kovinkaan tarkasti, joka oli myös yksi syy, miksi otimme ICF-luokituksen mukaan tulosten jäsentelyyn.

Toiminta jaetaan mallin mukaan kolmeen osioon; Toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Mallin mukaan **toiminnallinen osallistuminen** on osallistumista työhön, arjen toimintoihin tai vapaa-aikaan, jotka ovat mielihyvää tuottavia tai välttämättömiä ihmisen hyvinvoinnille. Osallistumisella toimintoihin tarkoitetaan itse fyysisen suorituksen lisäksi subjektiivista, eli omakohtaista tulkintaa ja kokemusta tekemisestä. Osallistuminen on itse tekemisen, mutta myös sosiaalisuuden ja persoonan kannalta tärkeää. Henkilön osallistuminen on mallin mukaan riippuvainen sekä henkilöön liittyvistä tekijöistä, että ympäristötekijöistä. Se minkälaisiin toimintoihin osallistumme riippuu aina henkilön yksilöllisistä motiiveista, rooleista, tavoista, sekä suorituskyvystä ja sen mahdollisista rajoituksista. Ympäristö voi mallin mukaan joko estää tai rajoittaa osallistumistamme (Kielhofner 2008: 101-102.)

**Toiminnallinen suoriutuminen** tarkoittaa henkilön elämään sisältyvien itsestä huolehtimisen, työn ja vapaa-ajan toimintojen tekemistä. Esimerkiksi hampaiden harjaaminen, läksyjen tekeminen ja jalkapallon pelaaminen. Suurin osa suorituksista on osa päivittäisiä rutiinejamme, jonka takia tottuksillamme on suuri vaikutus suoriutumiseen. Ympäristö voi joko edistää tai hankaloittaa henkilön suoriutumista toiminnoista. (Kielhofner 2008: 102-103.)

**Toiminnalliset taidot** ovat havaittavia, tarkoituksenmukaisia, konkreettisia tekoja, joita tehtävien suorituksessa tarvitaan ja joiden avulla ihminen menee kohti jotakin päämäärää. Taidot jaetaan kolmeen eri kategoriaan; Motoriset taidot, Prosessointi taidot, sekä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin. (Kielhofner 2008: 103.)

**Ympäristö** jakautuu mallin mukaan neljään luokkaan; sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen ja poliittiseen ympäristöön. Ympäristö käsittää myös asiat, esineet, tilat ja toiminnan muodot. Ympäristö vaikuttaa hyvin laajasti ihmisen toimimiseen sekä fyysisenä että sosiaalisena kontekstina. Lasten ja nuorten kohdalla koti, asuinalue ja koulu ovat yleensä keskeisimmät vaikuttavat tahot. Se miten ja missä määrin ympäristö vaikuttaa ihmisen toimintaan, riippuu vahvasti ihmisen mielenkiinnonkohteista, arvoista ja tottumuksista. (Kielhofner 2008: 86-88)

**Toiminnallinen identiteetti** rakentuu henkilölle ajan kuluessa hänen osallistuessaan elämän toimintoihin. Se tarkoittaa henkilön käsitystä itsestään toimijana ja millaiseksi toimijaksi henkilö haluaa tulevaisuudessa tulla. Toiminnallinen identiteetti käsittää mallin mukaan seuraavat asiat: käsitys omasta suorituskyvystä ja tehokkuudesta toimijana, mitkä toiminnot henkilö kokee mielenkiintoisiksi ja tyydyttäväksi, roolien ja ihmissuhteiden myötä syntyvä käsitys itsestään, käsitys velvollisuuksista ja asioista jotka ovat henkilölle tärkeitä, käsitys tutuista elämän rutiineista sekä käsitys vallitsevasta ympäristöstä ja siitä mitä se tukee ja odottaa toimijalta. (Kielhofner 2008: 106-107.)

**Toiminnallinen pätevyys** tarkoittaa henkilön kokemusta siitä, missä määrin hän pystyy toteuttamaan toiminnallisen identiteettinsä mukaisia toimintoja. Henkilö kokee toiminnallista pätevyyttä, kun hän pystyy toimimaan rooliodotusten ja arvojensa mukaisesti ja täyttämään oman vaatimustason toiminnoille ja suoriutumaan rutiineista, joita velvollisuudet vaativat täytyäkseen. Se siis muodostuu osallistumisesta niihin toimintoihin, jotka tuottavat tyydytystä, antavat käsityksen omista kyvyistä ja tuottavat pätevyyden tunnetta. Sekä yksilön suoriutumiseen että ympäristöön liittyvillä toiminnanrajoitteilla on vaikutusta toiminnalliseen pätevyyteen, koska henkilö ei pysty suoriutumaan toiminnallisen identiteettinsä mukaisesti. (Kielhofner 2008: 107.)

**Toiminnallista mukautumista** tapahtuu, kun henkilö toimintarajoitteiden takia joutuu muuttamaan ja sopeuttamaan toimintaansa, ja ajan myötä henkilö kehittää myönteisen toiminnallisen identiteetin ja saavuttaa toiminnallisen pätevyyden vastaamalla toimintarajoitteiden haasteisiin. (Kielhofner 2008: 107.) Erytislasten kohdalla sosiaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden kehittymiseen, koska lapsi tarvitsee vanhempiensa tukea osallistuakseen toimintoihin, jotka vastaavat hänen toiminnallista identiteettiään ja joissa kokemus pätevyydestä pääsee kehittymään.

### 3.3.2 ICF-luokitus

ICF-luokitus (International Classification of Functioning, Disability and Health) eli toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus tarjoaa kansainvälisen ja yhtenäisen viitekehyksen kuvaamaan ihmisen toiminnallista tilaa. ICF on suunniteltu käytettäväksi eri toimialoilla kansainvälisesti ja kansallisesti. Sen tavoitteena on luoda alojen välille yhtenäinen kieli, jolla voidaan kuvata toiminnallista terveydentilaa sekä terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. ICF-luokitusta voidaan käyttää esimerkiksi koulutusvälineenä, sosiaalipolitiikan, klinisen työn, tutkimus- ja tilastointivälineenä. (Stakes 2004: 3-7.)

ICF-luokituksessa siirrytään isoista kokonaisuuksista pienempiin ja tarkempiin kokonaisuuksiin. Luokitus on ensin jaettu kahteen osaan: toimintakyky ja toimintarajoitteet sekä kontekstuaaliset tekijät. Molemmat osiot on jaettu kahteen pienempään osa-alueeseen ja nämä on pilkottu taas pienempiin ja tarkempiin määritelmiin. Näitä tarkkoja määritelmiä kutsutaan pääluokiksi. Toimintakyky ja toimintarajoitteet -osioon sisältyvät osa-alueet ovat: ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet sekä suoritukset ja osallistuminen. Kontekstuaaliset tekijät on jaettu yksilötekijöihin ja ympäristötekijöihin. (Stakes 2004: 7-8.)

Ruumiin/kehon toiminnot on pilkottu kahdeksaan pääluokkaan, kuten myös ruumiin rakenteet. Suoritukset ja osallistuminen on jaettu yhdeksään pääluokkaan. Ympäristötekijät on jaettu viiteen eri pääluokkaan. Kaikki pääluokat sisältävät tarkennettuja aihealuaryhmiä ja nämä aihealueet sisältävät yksityiskohtaisia tarkenteita. Tarkenteet ovat koodinumeroita, joilla määritetään toimintakyvyn tai -rajoitteen aste tai merkitys. (Stakes 2004: 7-8.)

Esimerkiksi ruumiin/kehon toimintojen yhtenä pääluokkana on mielentoiminnot. Mielen-toiminnot on jaettu kahteen aihealuaryhmään: kokonaisvaltaisiin mielentoimintoihin sekä erityisiin mielentoimintoihin. Molemmissa aihealuaryhmissä on aihealueita, eli koodattuja tarkenteita esimerkiksi b140 tarkkaavaisuustoiminnot, jossa on kuvattu, mitä kaikkea tarkkaavaisuustoiminnot pitävät sisällään. (Stakes 2004: 33.)

Yksilötekijöitä ei ICF-luokituksessa olla luokiteltu, mutta niitä ovat mm. sukupuoli, ikä, terveydentilatekijät, elämäntavat, tottumukset, kasvatus, koulutus, kokemukset, luon-

teenpiirteet sekä muut ominaisuudet, jotka saattavat vaikuttaa toimintaan. Vaikka yksilötekijöitä ei erikseen luokitella, ovat ne sisällytetty ICF-luokitukseen, sillä ne saattavat osaltaan vaikuttaa erilaisten interventioiden lopputulokseen. (Stakes 2004: 17-30.)

ICF-luokituksen eri osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa, ja näin luokitus mahdollistaa toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden kuvaamisen prosessina, vaikka se ei perimmäinen tarkoitus olekaan. Mallin mukaan yksilön toimintakyky (ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet, suoritukset ja osallistuminen) muodostuu lääketieteellisen terveydentilan, ympäristötekijöiden sekä yksilötekijöiden vuorovaikutuksesta. Kaikki mallin elementit ovat dynaamisessa suhteessa toisiinsa, jolloin yhteen elementtiin vaikuttamisella voi olla seurauksia useisiin muihin elementteihin. (Stakes 2004: 18-19.) Esimerkiksi erityislapsen osallistuminen liikuntaharrastukseen voi nostaa lapsen suorituskykyä ja itsetuntoa sekä muuttaa lapsen ympäristöä tuomalla lisää ystäviä. Henkilöllä voi myös olla esimerkiksi toimintarajoitteita, jotka rajoittavat osallistumista. Ympäristön tukitoimilla, kuten avustajalla tai apuvälineellä, osallistumisen rajoitteita voidaan pienentää tai poistaa kokonaan.

### 3.3.3 Inhimillisen toiminnan malli + ICF-luokitus

Inhimillisen toiminnan mallin ja ICF:n välillä on paljon yhtäläisyyksiä ja ne toimivat hyvin yhteen, vaikka niiden tarkoitusperät ja taustateoriat ovat erilaiset. Tiivistetysti erona on se, että inhimillisen toiminnan malli pyrkii kuvailemaan ja selittämään kuinka toiminnallista mukautumista tapahtuu ihmisen elämässä, ja ICF on luokittelusysteemi, jolla kuvataan terveydentilaa ja sen vaikutuksia osallistumiseen. Kansainvälisesti monet inhimillisen toiminnan mallin ajatteluun nojaavat toimintaterapeutit käyttävät kuitenkin ICF-luokitusta yhteisenä kielenä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa asiakkaista puhuessaan. (Kielhofner 2008: 520-525.)

Molemmat teoriat korostavat ihmisen osallistumisen ja tekemisen tärkeyttä hyvinvoinnin kannalta. Sekä inhimillisen toiminnan mallin että ICF-luokituksen mukaan terveydentila voi vaikuttaa osallistumiseen. Molempien mukaan yksilön luonteenpiirteet ja ympäristö määrittelevät henkilön osallistumista ja tekemistä. Sekä inhimillisen toiminnan mallissa että ICF-luokituksessa teemat ja osa-alueet myös vaikuttavat toinen toisiinsa dynaamisesti ja epälineaarisesti. Lisäksi molemmat teoriat selittävät monipuolisesti henkilön jokapäiväisiin elämän toimintoihin sitoutumista. Esimerkiksi inhimillisen toiminnan malli ku-

vailee useita eri tekemisen tasoja: toiminnallinen osallistuminen, toiminnallinen suoriutuminen ja toiminnalliset taidot. Nämä tekemisen tasot asettuvat ICF-luokituksessa osallistuminen ja suoritukset osioon. Inhimillisen toiminnan mallin taidot -luokalle ei ICF-luokituksesta löydy vastaavaa, mutta sen suoritukset -osion toiminnot pitävät sisällään useita yksittäisiä taitoja. (Kielhofner 2008: 520-525.)

Teorioiden osallistumiseen vaikuttavat henkilökohtaisia ja ympäristötekijöitä erittelevät käsitteet ovat myös hyvin yhtenevät. (Kielhofner 2008: 520-525.) Osittain teorit myös täydentävät toisiaan, sillä ICF-luokituksessa on kattavasti kuvattu ihmisen suorituskyykyä, jota inhimillisen toiminnan malli ei niin tarkasti erottele. Inhimillisen toiminnan malli taas ottaa hyvin huomioon ihmisen kokemuksen osallistumisesta ja osallistumisen merkityksen ihmiselle. Nämä kuuluvat ICF-luokituksessa yksilötekijöihin, mutta niitä ei ole luokituksessa sen tarkemmin kuvattu.

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimuskysymykset ja kuvataan haastateltavien perheiden valinta, haastattelukysymysten muodostaminen ja haastattelujen toteutus, sekä tulosten analysoinnin vaiheet ja käytetyt menetelmät.

### 4.1 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää helsinkiläisten erityislasten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä haastattelemalla kymmentä VAU:n Valtti-ohjelmaan osallistuvan lapsen vanhempaa. Vastauksia pyritään löytämään siihen, miksi kohderyhmään kuuluvilla lapsilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet liikuntaharrastuksen löytämiseen ja siihen osallistumiseen.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat erityistä tukea tarvitsevan lapsen tai nuoren ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen estävästi?
2. Mitkä tekijät edistävät tai mahdollistavat erityistä tukea tarvitsevan lapsen ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumista?

### 4.2 Haastateltavien perheiden valinta

Valtti-ohjelmaan ilmoittautuneet perheet täyttivät ohjelmaan ilmoittautuessaan "Minä haluan valtin" -alkukyselyn. Kyselyssä kysyttiin mm. lapsen toimintakyvystä, apuvälineistä, terapioidista sekä jo olevista harrastuksista. Alkukyselystä saatujen esitietojen perusteella päädyimme rajaamaan kohderyhmäksi ne helsinkiläiset perheet, joiden Valtti-ohjelmaan osallistuvalla lapsella ei ilmoittautumishetkellä ollut ohjattua liikuntaharrastusta. Näin varmistettiin, että kohderyhmällä oli kokemuksia osallistumista estävistä tekijöistä, mutta näkemystä myös siitä, mitkä tekijät mahdollistaisivat liikuntaharrastukseen osallistumisen. Tavoitteemme oli saada haastateltavaksi viidestä kymmeneen perhettä.

Kohderyhmäksi soveltuvia perheitä löytyi hieman yli kaksikymmentä. Näille perheille lähetimme Valtti-hankkeesta vastaavan henkilön kautta sähköpostitse kirjeen (Liite 1), jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja tiedustelimme heidän halukkuuttaan osallistua

siihen kokemusasiantuntijoina. Osallistuminen pyrittiin tekemään perheille mahdollisimman helpoksi, ja kerroimme kirjeessä olevamme itse perheisiin puhelimitse yhteydessä tulevana viikkoina. Perheillä oli mahdollisuus kieltäytyä haastatteluista joko vastaamalla sähköpostiin tai suullisesti puhelimesta. Parilta perheeltä saimme sähköpostiin kieltävän vastauksen, mutta lopuille soitimme sattumanvaraisessa järjestyksessä ja tiedustelimme heidän halukkuuttaan osallistua opinnäytetyöhön. Perheiden kiinnostus opinnäytetyöhön yllätti ja ylärajaksi asettamamme kymmenen perhettä täyttyi ennen kuin tavoitimme kaikkia perheitä.

#### 4.3 Haastattelut

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmänä toimi puolistrukturoidut teemahaastattelut. Haastatteluun tiedonkeruumenetelmänä päädyttiin, sillä verrattuna esimerkiksi kyselyyn, on haastattelu joustavampi. Haastattelussa on mahdollisuus toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä, selventää vastaajan ilmauksia ja käydä muutenkin keskustelua vanhempien kanssa. (Tuomi – Sarajärvi 2009:73-74.)

Teemahaastattelun kysymysten muodostamisessa inhimillisen toiminnan mallin käytännönläheisyydestä oli paljon apua, sillä teoria tarjoaa lasten kanssa toimiville terapeuteille ammatillisen harkinnan avuksi paljon valmiita kysymyksiä. (Kielhofner 2008: 146). Inhimillisen toiminnan teoriaan pohjautuu paljon standardoituja arviointivälineitä, joissa osassa on valmiita kysymyspohjia, esimerkiksi lapsille suunnattu SCOPE (Short Child Occupational Profile), joka pyrkii selvittämään lapsen osallistumista helpottavia ja rajoittavia tekijöitä. Edellä mainittuihin käytännön välineisiin tutustuttuamme päädyimme rakentamaan teemahaastattelujen rungon (Liite 2.) inhimillisen toiminnan mallin neljään osallistumiseen vaikuttavan teeman varaan. Teemat olivat tahto, tottumus, taidot ja ympäristö.

Haastattelurungon alkuun muodostettiin kysymyksiä selvittämään perheen taustaa. Tarkoituksena oli, että haastattelu alkaisi kevyillä kysymyksillä mahdollisen alkujännityksen lievittämiseksi. Yhteistyökumppanimme VAU antoi meille myös muutamia kysymyksiä, jotka inhimillisen toiminnan mallin mukaan rakennetussa haastattelurungossa sijoituivat ympäristö-osioon. Kysymyksistä pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman vähän johdattelevia. Kysyimme paljon kuvailevia kysymyksiä ja vältimme kyllä/ei -kysymyksiä. Haastattelurunko testattiin kerran lähipiirissä, ennen sen lähettämistä kohderyhmälle.

Lähetimme haastattelukysymykset haastateltaville etukäteen, jotta he voisivat rauhassa tutustua niihin yhdessä lapsen kanssa. Tärkeintä haastattelussa on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta, jolloin on perusteltua antaa kysymykset ja aiheet hyvissä ajoin etukäteen haastateltaville tutustuttaviksi. (Tuomi - Sarajärvi 2009: 73-74.)

Haastattelimme vanhempia, sillä varsinkin lasten kohdalla huoltaja on usein se, joka viime kädessä päättää lapsen harrastuksista. Aikaisemmissa osallistumiseen liittyvissä tutkimuksissa on myös huomattu, että lapset harvoin tuottavat tietoa osallistumiseen vaikuttavista ympäristötekijöistä (Heah ym. 2007: 41). Monilla kohderyhmämme lapsista oli myös ilmoitettu olevan jonkinasteisia kommunikaatiovaikeuksia, joten vastaaminen olisi saattanut olla vaikeaa. Pyysimme kuitenkin vanhempia keskustelemaan haastattelujen teemoista etukäteen lapsen kanssa, jotta myös lapsen ääni tulisi vastauksissa kuuluviin. Suurin osa haastateltavista kertoikin käyneensä haastattelukysymykset etukäteen läpi ja keskustelleensa niistä ainakin jonkin verran lapsensa kanssa. Emme poissulkeneet lasten haastattelutilanteeseen osallistumisen mahdollisuutta, vaikka haastattelimme vanhempaa.

Kaikille Valtti-ohjelmaan mukaan päässeille perheille lähetetyissä VAU:n saatekirjeessä ilmoitettiin osallistujien olevan mukana pilottihankkeen seurannassa. Heidän antamia tietojaan saatetaan käyttää Valtti-ohjelmaan liittyvissä opinnäytetöissä. Haastattelujen yhteydessä osallistuneilta kysyttiin kuitenkin vielä kirjallinen suostumus haastattelujen nauhoittamiselle sekä tietojen käyttämiselle tässä opinnäytetyössä, sekä muissa VAU:n mahdollisissa jatkotutkimuksissa.

Puolistrukturoidut teemahaastattelut toteutettiin kesällä 2016, ennen Valtti-kokeilujen aloitusta, jolloin suurin osa haastateltavista ei ollut vielä tavannut lapsensa henkilökohtaista valttia. Valteille ilmoitettiin sähköpostilla perheiden osallistumisesta opinnäytetyöhön. Haastattelut toteutettiin perheille sopivana ajankohtana, heille sopivassa, rauhallisessa ympäristössä. Tämä tarkoitti pääasiassa perheiden koteja, mutta kolme haastattelua toteutettiin muualla. Haastattelut kestivät lyhyimmillään 35 minuuttia ja pisimmillään 75 minuuttia. Jaoimme haastattelut puoliksi, jolloin kumpikin meistä toteutti viisi haastattelua. Olimme varautuneet muokkaamaan haastattelukysymyksiä ensimmäisten haastattelujen jälkeen, mutta emme nähneet sille tarvetta, sillä kysymykset tuntuivat tuottavan hyvin tietoa teemoista.



Teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten mukaan. Haastattelija saa itse päättää, onko tarkoituksenmukaista esittää kaikille haastateltaville kaikki kysymykset, kysyykö kysymykset sanatarkasti ja onko kaikille haastateltaville kysymysten järjestys sama. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 75.) Haastattelut etenivät pitkälti suunnitellun haastattelurungon järjestyksessä ja tarvittaessa käytimme tarkentavia kysymyksiä. Sanamuodot kysymysten asettelussa vaihtelivat hieman alkuperäisistä haastattelukysymyksistä, jotta haastattelutilanteet olisivat enemmän keskustelumaisia

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Nauhoitteet säilytettiin asianmukaisesti, salasanan takana omilla tietokoneillamme. Nauhureista haastattelut poistettiin välittömästi niiden tietokoneelle siirtämisen jälkeen ja lopullisesti ennen opinnäytetyön palauttamista, kun tiedettiin, että niitä ei enää tarvita. Litteroinnin toteutimme kuuntelemalla toistemme haastattelut, jolloin saimme molemmat jonkinlaisen käsityksen koko aineistosta jo litterointivaiheessa. Teimme litteroinnin koko haastatteludialogista, mutta koko aineiston sanatarkalle litteroinnille emme nähneet tarvetta. Tärkeää oli, että lauseiden merkitys pysyi samana. Litteroinnista jätettiin pois esimerkiksi täytesanoja ja lauseita, jotka poikkesivat täysin haastattelujen teemoista.

Aineistoa jaettiin Google Driven sekä sähköpostin kautta, sillä opiskelijavaihdosta johtuen teimme haastattelujen analyysiä eri maissa. Tiedostot poistettiin Drivestä heti, kun ne oltiin ladattu omalle koneelle. Aineistot numeroitiin ja litteroidussa materiaalissa käytettiin vain lapsen etunimiä tunnistettavuuden vähentämiseksi. Opinnäytetyössä käytetyt lasten nimet ovat muutettu. Perheistä ei kerrota esimerkiksi perheen kokoa, lapsen aikaisempia harrastuksia tai vanhempien ammatteja, jotta perheet eivät olisi tunnistettavissa. Nämä tiedot eivät olleet myöskään tulosten kannalta oleellisia.

#### 4.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi ja analyysin vaiheet

Teemahaastatteluilla kerätyn tiedon analysoimme Tuomi ja Sarajärven (2009) sisällönanalyysin vaiheita noudattaen. Analyysitavaksi valitsimme teoriaohjaavan sisällönanalyysin ja ohjaavaksi teoriaksi aluksi inhimillisen toiminnan mallin, mutta lopulta päädyttiin ICF-luokitukseen. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analysointi etenee niin, että kerätystä aineistosta etsitään asetettuihin tutkimuskysymyksiin vastauksia analyysin vaiheita noudattaen, mutta tulosten jäsentelyssä käytetään valmiin teorian yläluokkia (Tuomi – Sarajärvi 2009: 117). Päädyimme teoriaohjaavaan analyysitapaan, koska

tulosten jäsentäminen yleisesti sosiaali- ja terveysalalla tunnetun ja käytetyn teorian mukaisesti helpottaa niiden ymmärrettävyyttä moniammatillisesti, että vertailtavuutta muiden alan tutkimusten kanssa. Yhtenä painavana syynä tulosten jäsentämiseen ICF-luokituksen mukaan oli myös se, että Valtti-ohjelma kuuluu laajempaan SEDY-hankkeeseen, jonka teoreettinen viitekehys perustuu ICF-ajatteluun.

Analyysi eteni seuraavien vaiheiden mukaan:

1. Litteroidusta aineistosta värjättiin kaikki ilmaisut, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Nämä ilmaisut erotettiin muusta aineistosta. Tässä vaiheessa ei vielä tehty kovinkaan tiukkaa rajausta, vaan mukaan pääsi asioita, joiden yhteys tutkimuskysymyksiin saattoi olla hyvinkin löyhä. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun teimme sisällönanalyysia, emmekä halunneet, että mitään tärkeää jää pois. Varmistaaksemme, että mitään ei varmasti jää pois, kävimme molemmat läpi koko aineiston.
2. Seuraavaksi tehtiin teemoittelu, jossa tutkimuskysymyksiin vastaavat alkuperäisilmaukset siirrettiin inhimillisen toiminnan mallin teemojen alle. Tämän jälkeen ilmaisut pelkistettiin. Kaikkien haastattelujen ilmaisut oli värjätty eri väreillä, jotta pystyttiin erottamaan, kenen haastatteluista pelkistetyt ilmaisut oli muodostettu. Värjääminen helpotti myös samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsimisessä haastateltavien välillä. Tässä vaiheessa kuva tuloksista alkoi hahmottua.
3. Lopuksi kaikkien haastattelujen värjätty pelkistykset siirrettiin ICF-luokituksen mukaan jaoteltuun Google Sheets -taulukoon. Taulukko piti sisällään ICF-luokituksen neljä osaluetta ja niiden pääluokat. Eri lapsia kuvaavien värikoodien avulla pelkistysten taulukoon siirtämisen jälkeen oli helppo nähdä, kuinka monella lapsella jokin tietty osallistumiseen vaikuttava tekijä oli ilmennyt ja näin lopullisten tulosten kirjoittaminen raporttiin oli helpompaa.

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme tulokset jaoteltuna ICF-mallin neljään osa-alueeseen: 1) ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet 2) suoritukset ja osallistuminen 3) ympäristötekijät ja 4) yksilötekijät. Tulokset jäsennettiin edellä mainittujen osa-alueiden pääluokkiin.

**Yksilötekijät** toimivat opinnäytetyömme tuloksissa lähinnä kohderyhmäämme kuvaavana ja sen takia ne esitellään tuloksissa ensimmäisenä. Johtopäätöksissä ja pohdinnassa yksilötekijät on otettu huomioon tulkinnoissa.

**Ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet** osiossa esitellään kohderyhmän kuuluvien lasten fysiologisia ja psykologisia toimintoja sekä rakenteita, niiltä osin kuin perheet ovat ilmaisseet niiden vaikuttavan ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen.

**Suoritukset ja osallistuminen** osiossa esitellään esiin nousseita suoritus- ja osallistumisrajoitteita, jotka vaikuttavat ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen.

**Ympäristötekijät** kuvaavat fyysisen, sosiaalisen sekä asenteellisen ympäristön tekijöitä, jotka kohderyhmämme ilmaisi vaikuttavan liikuntaharrastuksiin osallistumiseen.

Vaikka ICF-luokitus on sinänsä tarkoitettu kuvaamaan yksittäisen ihmisen (tässä tapauksessa erityislapsi) toiminnallista terveydentilaa sekä terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa, on meidän tuloksissa esitelty lapsiin ja vanhempiin liittyviä tekijöitä yhdistettynä, koska vanhemmat ovat todella tiukasti lasten elämässä mukana ja vaikuttavat oleellisesti lasten osallistumiseen.

Inhimillisen toiminnan mallissa ja ICF-luokituksessa osallistumiseen vaikuttavat tekijät liittyvät dynaamisesti toisiinsa ja osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden listamainen jaotelu vain tiettyyn osa-alueeseen voi olla harhaanjohtavaa. Tulosten esittelyssä on pyritty tuomaan esiin taustateorioiden dynaamisuus selittämällä tekijöiden yhteys muihin tekijöihin.

Osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden alle on tuotu suoria sitaatteja haastatteluista, jotka kuvastavat kuinka asia on tuotu ilmi. Sitaateista on muutettu lapsien nimet ja niiden lopussa on mainittuna suluissa lapsen ikä ja sukupuoli, sekä sitaatin kertoja. Saman tekijän alla ei ole ikinä kahta sitaattia samalta perheeltä. Tulos luku on melko pitkä, joten osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä on koottu yhteenveto tämän luvun viimeiseen kappaleeseen.

## 5.1 Yksilötekijät

Kohderyhmä koostui kolmesta tytöstä ja seitsemästä pojasta. Nuorin oli iältään seitsemän ja vanhin kuusitoista vuotta. Erityislusten keski-ikä oli 10,5 vuotta.

**Liikunta lapsen mielenkiinnonkohteena** koettiin osallistumista edistävänä tekijänä, ja lähes kaikkien lasten mielenkiinnonkohteisiin kuuluikin jonkinlainen liikunta. Vanhemmat kuvailivat lastensa nauttivan liikunnasta ja lapsen toiveissa olevan jokin liikuntaharrastus. Kohderyhmässä oli kuitenkin pari lasta, joille liikunta ei ollut tähän mennessä ollut kovinkaan mielekästä. Näillä lapsilla ohjatun harrastuksen kautta tulevat uudet ihmiset ja mahdollisesti kaverit motivoivat harrastukseen. Sopivan ja mielekkään harrastuksen löytymisen kautta vanhemmat toivoivat lapsen liikkumisen lisääntyvän. Yleisesti uudet ihmiset ja uusien kaverien saaminen harrastuksen kautta oli monilla lapsista yksi harrastuksen aloittamiseen motivoiva tekijä.

**Murrosikä** oli yksi oleellinen tekijä, joka vaikutti siihen, että perheen ulkopuolisen kanssa harrastukseen osallistumisen koettiin olevan sekä helpompaa perheelle ja mielekkäämpää lapselle. Lapsen murrosiän koettiin hankaloittavan vanhempien kanssa harrastuksissa käymistä, sillä lapsen motivoiminen on hankalampaa ja lapsi ei enää halua osallistua vanhempiensa kanssa harrastuksiin tai mihinkään muuhunkaan. Puolet osallistuneista lapsista oli joko murrosikäisiä tai murrosiän kynnyksellä.

Eniten tarvitaan just apua siinä alkuun pääsemisessä ja innostumaan, et hän ei oikeen sitten kun on teini-iässäkin vielä ni ei oikein vanhempien kanssa huvita yhtään mikää tai mihinkää lähtee. Ois kiva jos ois joku ulkopuolinen joka kannustas siihe liikuntaan mukaan. (13v tytön äiti)

Se että Saran motivointi joihinkin asioihin voi olla mahdotonta, mutta tällä kokemuksella niin ulkopuolisen on hyvin helpompi niikun saada hänet innostumaan, jos se on edes jollain tasolla miellyttävää Saran mielestä. (11v tytön isä)

Selkeesti huomaa kun alkaa tulla ikää niin kaipaa muutakin kuin äidin ja isän kanssa tekemistä. (9v pojan äiti)

**Aiemmat kokemukset liikuntaharrastuksista** vaikuttivat vanhempien asenteisiin. Kahdella lapsella oli haastattelujen hetkellä jokin ohjattu liikuntaharrastus ja seitsemän perhettä mainitsi lapsellaan joskus olleen ohjattu liikuntaharrastus. Kaikki kohderyhmästä olivat joskus kokeilleet jotain ohjattua liikuntaharrastusta. Monille alle kouluikäisenä harrastaminen oli ollut paljon helpompaa. Erityislapsen kanssa oli pystynyt alle kouluikäisenä osallistumaan helpommin tavallisiin ryhmiin, sillä kaikki vasta harjoittelivat ja taitoero ei ollut vielä niin suuri. Tästä johtuen liikuntaharrastuksia myös koettiin olevan enemmän tarjolla alle kouluikäisille. Toisaalta kolme perhettä ilmaisi alle kouluikäisenä harrastamisen olleen haastavaa lapsen puutteellisten sosiaalisten taitojen vuoksi ja nyt kun lapsi oli hieman kasvanut ja taidot karttuneet, osallistuminen voisi olla helpompaa.

Et sit tietty se vois olla normaalissaki ryhmässä mut ne alkaa olee sit nii taitavia ja voimakkaita. et vähä outoo jos se menee sinne. (11v pojan äiti)

Tavis pienten joukossa se meni ihan hyvin, ku kaikki harjoitteli. Nyt tavis isojen joukossa se alkaa olla jo niin heikko tavallansa et se alkaa olla vaikee pysyy mukana siellä eikä turhaudu, eikä muutkaa ota sitä sillee, et noni nyt tuo räpäle on tuola, mitä se täällä oikee tekee. (8v pojan äiti)

**Maahanmuuttotilasta johtuvat kulttuurierot** vaikeuttivat yhden lapsen osallistumista, sillä vanhempien suomen kielen ymmärtäminen on välillä vaikeaa ja tiedon etsiminen oli tämän takia koettu hankalaksi. Perheellä ei myöskään ollut yleensä tietoa siitä, mitä harrastusmahdollisuuksia Suomessa on heidän lapselleen olemassa.

## 5.2 Ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet

Tässä osa-alueessa osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä nousi luokituksen neljästä pääluokasta, jotka ovat mielentoiminnot, aistitoiminnot ja kipu, tuki-liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot sekä liikkeeseen liittyvät rakenteet. Näistä kaksi viimeistä yhdistimme tuloksissamme yhdeksi pääluokaksi: tuki-liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot ja rakenteet, koska rakenteelliset poikkeavuudet vaikuttavat oleellisesti toimintaan, emmekä nähneet niiden erottelua tulosten kannalta oleellisena.

## Mielentoiminnot

**Lapsen taipumus olla epävarma, arka ja vetäytyvä** esti muutaman lapsen osallistumista. Lasten kuvailtiin ryhmissä jättäytyvän helposti muun porukan ulkopuolelle ja vetäytyvän tekemään omia juttujaan. Lapsen luottamus omiin kykyihin oli heikkoa ja varsinkin uusissa ryhmissä toimiminen hankalaa ja vaatii ulkopuolisen kannustusta.

Pystyy toimimaan muiden kanssa ihan hyvin. mutta sitten just se, että jos aattelee vapaaajan tekemistä ni kyllä Salla sitten vetäytyy omaan tai haluaa tehdä ite tai ei halua välttämättä edes osallistua. (13v tytön äiti)

Se on varmaan sen harrastuksen kaa se haaste, et se ei sit ehkä siihen laumaan pysty jos se ei ihan luota niihin, pelkää et ne rupee nälvii häntä tai haukkuu tai jotain. Et se suojaudu ihan heti. (9v pojan äiti)

**Lapsen ulospäinsuuntautuneisuus, myönteisyys ja hyvä itseluottamus** helpottivat harrastukseen osallistumista yhden lapsen kohdalla. Lapsen kuvailtiin olevan helposti innostuva, lähtevän ennakkoluulottomasti kaikkeen mukaan ja luottavan omiin kykyihinsä, mikä oli tehnyt uusien harrastusten kokeilemisestä helppoa. Kyseinen lapsi oli toinen ryhmämme lapsista, jolla haastattelujen hetkellä oli säännöllinen ohjattu liikunta-harrastus.

Noh, se haluais osallistua kaikkeen, et sillä ei oo sellasta ongelmaa. Se innostuu ihan kaikesta, mut tietysti ku ei voi yksin päästää, et ton ikäset yleensä menee itekseen joka paikkaan, mut Niilolla pitää olla se aikuinen joka vahtii ettei se sit vaa lähe. (11v pojan äiti)

**Tunteiden säätelyn ongelmat** estivät kahden lapsen kohdalla osallistumista. Lasten kuvailtiin esimerkiksi suuttuvan helposti ryhmissä, mikäli kaikki ei mene niin kuin lapsi itse haluaa. Tunteiden säätelyn ongelmiin liittyi myös lapsen mahdollinen väkivaltainen käyttäytyminen muita ryhmäläisiä kohtaan, mikä oli vaikuttanut vanhempien asenteisiin lapsen osallistumista kohtaan.

Jos ei voita, ni rupee suuttuttamaan ja sit ei oo niitä oikeita keinoja käsitellä niitä suuttumuksen tunteita ja sit se purkautuu tälläseenä fyysisinä yhteenottoina. (9v pojan äiti)

**Keskittymiskyvyn ongelmat** vaikeuttivat viiden lapsen kohdalla harrastukseen osallistumista. Vanhemmat kokivat lapsen osallistumisen varsinkin normaaleihin ryhmiin olevan hankalaa, koska ohjeistukset annetaan usein nopeasti ja ryhmäkoot ovat suuria. Isossa ryhmässä lapsen on vaikeampi keskittyä ja muutenkin normaali ryhmässä toiminta vaatii usein pitkäjaksoista keskittymistä, kun hiotaan jotain tiettyä taitoa kuten pallonpottokaisua.

Sit tietysti sellanen pitkäjänteinen tekeminen ja tarkka keskittyminen on vaikeeta. et ei jaksa kauheen montaa minuuttia yhtä juttua et tekis montaa asiaa yhtä aikaa. (9v pojan äiti)

Se kävi jääpallossa ku se oli ilmanen mikä me löydettiin ja se oli kiva, siel käytiin sit vissiin muutama talvi, mut sit ku sen oli niin vaikee keskittyä ni se helposti meni tekee lumipalloi syrjään. (9v pojan äiti)

### Aistitoiminnot ja kipu

**Aisteihin tai kipuun liittyvät tekijät** vaikeuttivat osallistumista kolmella lapsella. Yhdelle liikunta aiheutti kipua ja särkyä jaloissa, ja vanhempi koki sen vaikuttavan negatiivisesti lapsen suhtautumiseen liikuntaa kohtaan. Yhdellä lapsista oli aistiyliherkkyyttä, joka esti osallistumista liikuntaryhmiin, sillä lapsi ei siedä melua, eikä ihmispaljoutta. Yhden lapsen vanhempi kertoi kuulovamman hankaloittavan osallistumista joihinkin liikuntaharrastuksiin, koska lapsi ei kuule kuulokojeellaan ohjeistuksia kaukaa huudettaessa. Kuulokojetta ei voi myöskään käyttää kaikissa harrastuksissa kuten uimisessa.

Huomaa ku koulussaki ollu jotai liikuntaa tai ne on käyny jonku vähä pidemmän kävelyretken ni sitte illalla jalkoja särkee, joka varmaan vaikuttaa siihen ettei hän hirveesti tykkää liikkuu. (13v tytön äiti)

Jos on ihan hirvee meteli ni se on ihan varma et mejän lapsi ei tuu sisälle (harrastukseen). (9v pojan äiti)

Siinä harrastuksessa huomaa haasteeks et hän ei kuule uimahallissa mitään. et vaikka siin yritti et vanhemmat oltiin mukana ja kerrottiin ja näytettiin mitä pitää tehdä, et nyt niiku

uit tonne päähän, mut se on aina sit sillai et ku ei kuule mitää mitä ohjaaja sanoo ni on aina vähä pihalla mitä piti tehdä. (9v pojan äiti)

### **Tuki-liikuntaelimistöön ja liikkeisiin liittyvät toiminnot ja rakenteet**

**Erinäiset lihastoimintojen vajavuudet tai rakenteelliset poikkeavuudet** nousivat liikuntaharrastukseen osallistumiseen vaikuttavaksi tekijäksi viidellä lapsella. Fyysisten vajavuuksien tai poikkeavuuksien koettiin rajaavan harrastusvaihtoehtoja ja estävän lähinnä ”normaaliryhmiin” osallistumista. Tuki- ja liikuntaelimistön ja liikkeisiin liittyvien toimintojen ja rakenteiden ei nähty estävän osallistumista liikuntaharrastuksiin, mikäli vajavuudet tai poikkeavuudet huomioidaan liikuntaharrastuksessa, ja muilla ryhmäläisillä on samankaltaisia vajavuuksia tai poikkeavuuksia.

**Ylipaino** vaikutti yhden lapsen liikuntaharrastukseen osallistumiseen. Ylipaino vaikutti lapsen jaksamiseen ja sen koettiin rajaavan lapselle sopivia liikuntaharrastuksia. Uiminen ja yleensäkin vesi elementtinä tuotiin esiin tämän lapsen liikuntaharrastuksiin osallistumista edistävänä tekijänä.

Ei hän sillä lailla fyysisesti varmaankaan jaksa juosta just näitten nilkkojen, hypotonian ja ylipainon takia. (11v tytön isä)

### 5.3 Suoritukset ja osallistuminen

Tässä osa-alueessa liikuntaharrastukseen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä nousi luokituksen seitsemästä pääluokasta, jotka olivat: 1) yleisluonteiset tehtävät ja vaateet 2) kommunikointi 3) liikkuminen 4) itsestä huolehtiminen 5) kotielämä 6) henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet ja 7) yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. Yhdistimme tulosten esittelyssä seuraavat pääluokat: yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kotielämä ja itsestä huolehtiminen, sillä kaikki nämä pääluokat pitivät sisällään lasten elämään sisältyviä arjen toimintoja kuten syöminen, pukeminen, vessassa käyminen, siirtymiset, siivoaminen, peseytyminen, läksyjen teko yms. Tulosten kannalta näiden erittely eri pääluokkiin ei ollut tarkoituksenmukaista.



## **Yleisluontoiset tehtävät, itsestä huolehtiminen ja kotielämä**

**Tuen tarve arjen toiminnoissa** yhdisti kohderyhmäämme. Kohderyhmästä kaikki lapset tarvitsivat jonkinasteista tukea arjen toiminnoista selviytyäkseen. Tuen määrän tarve ja laatu vaihtelivat sanallisesta ohjeistamisesta fyysiseen avustamiseen. Puolet lapsista tarvitsi sekä sanallista että fyysistä tukea arjen toimintoihin. Kukaan ei kuitenkaan tarvinnut koko-aikaista fyysistä avustusta. Lapsen erityisen tuen tarve vaati vanhempien voimavaroja siinä määrin, että voimavaroja lapsen liikuntaharrastukseen tukemiseen ei enää ollut.

**Perheen arjen kiireellisyys ja ajan puute** estivät kolmen lapsen kohdalla harrastukseen osallistumista. Arki-iltojen kuvailtiin olevan lyhyitä ja kaiken ajan kuluvan arjen toiminnoista suoriutumiseen. Aikaa lapsen liikuntaharrastukselle koettiin olevan niukasti.

No varmaan just aika pitkälti se ajan puute, et tää arki nyt on... Tässä illassa ei nyt kuitenkaa oo kauheen paljo tuntei. (7v tytön äiti)

Ja eikä hän ees jaksaa jos ajattelee et hän lähtee aamulla taksiin ennen seittemää, ja sit on koulus koko päivän ja sit iltapäiväkerho, sit tulee taksi. Se on viiden aikaa ehkä kotona ni ei siinä kauheesti kukaan jaksaa enää sen jälkee harrastaa enää mitään. (16v pojan äiti)

## **Kommunikointi**

**Haasteet kommunikoinnissa** vaikeuttivat osallistumista viiden lapsen kohdalla. Eriasteiset puheen ymmärtämisen tai puheella omien tunteiden, ajatusten ja mielipiteiden ilmaisemisen ongelmat koettiin hankaloittavan osallistumista, koska monissa harrastuksissa puhe on se tapa, jolla ohjeistukset annetaan. Lapsilla oli arjessa käytössä vaihtoehtoisia kommunikaatiomenetelmiä esim. kommunikaatiokansio tai tukiviittomat. Kommunikoinnin ongelmien vaikutus liikuntaharrastukseen osallistumiseen koettiin olevan pitkälti riippuvainen siitä, otetaanko ongelmat huomioon harrastuksessa.

Puheella mennään aina (liikuntaharrastuksissa), Jarmo kuitenkin tarviis ne kuvat siihen. (9v pojan äiti)

## Liikkuminen

**Motoristen toimintojen rajoitteet** vaikuttivat negatiivisesti neljän lapsen osallistumiseen. Heistä kaksi käytti pyörätuolia liikkumisen apuvälineenä ja kahdella rajoitteet liittyivät kömpelyyteen ja voimien vähäisyyteen. Liikkumiseen liittyvien toimintarajoitteiden itsessään koettiin lähinnä rajaavan harrastusvaihtoehtoja ja estävän ”normaaliryhmiin” osallistumista, koska muut ovat vahvempia ja ketterämpiä. Estettä osallistumiselle ryhmässä, jossa muut ovat saman tasoisia, ei nähty. Yleisesti uiminen ja vesi elementtinä nousivat myös yhdeksi näiden lasten osallistumista edistäväksi tekijäksi.

## Henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet

**Ongelmat sosiaalisissa taidoissa** vaikeuttivat muutaman lapsen osallistumista oleellisesti. Tunteiden säätelyn ongelmat yhdistettynä siihen, että lapselle on vaikeuksia huomioda muita lapsia, tehdä yhteistyötä tai yleensäkin toimia sosiaalisten sääntöjen mukaan ryhmässä koettiin estävän varsinkin joukkuepeleihin osallistumista. Pari vanhempaa koki sosiaalisten taitojen haasteiden vuoksi yksilölajin lapselle helpompana vaihtoehtona.

Kuinka ollaan ryhmässä ja kuinka toimitaan sääntöjen mukaan ja miten jaketaan olla tuone omat haasteensa siihen (harrastamiseen). (9v pojan äiti)

## Yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä

**Lapset tarvitsevat tukea harrastuksiin osallistuakseen.** Lähes kaikkien lasten osallistuminen liikuntaharrastuksiin tai vapaa-ajan aktiviteetteihin oli pitkälti kiinni vanhemmista tai perheen ulkopuolisesta avustajasta, sillä monet lapsista eivät pysty lähtemään yksin ulos joko ollenkaan tai kotipihaa kauemmaksi. Lapset tarvitsivat tukea tai apua myös harrastuksissa. Puolet lapsista kuitenkin osallistui iltapäiväkerhoon suoraan koulun jälkeen, jolloin esim. siirtymisiin ei tarvittu vanhemmat tukea. Useat perheet toivat haastatteluissa esiin iltapäiväkerhojen tärkeyden lastensa liikuttajina.

Periaattees pitäis olla se avustaja mukana ja ei me pystytä koko aikaa olee, mut onneks meil o piha missä se pystyy tekee juttuja... Se on kyllä viime vuosina saanu siel iltapäiväkerhossa sitä liikuntaa iha tarpeeks et ei nyt tarvi sen takii ulkoiluttaa toho et se ei sais liikkumista. vois kyl olla enemmän harrastuksii ku se on sen tyyppinen et se jaksais.(11v pojan äiti)

Harrastukseen osallistumista helpottaisi ehdottomasti, jos löytyisi henkilö joka kävisi lapsen kanssa sielä. Tai jos löytyisi semmoinen seura, jolla olisi itsellään tarpeeksi resursseja. (16v pojan äiti)

**Useasti viikossa harrastamisen kuormittavuus** toistui monissa haastatteluissa. Monien perheiden toiveissa oli liikuntaharrastus, joka olisi kerran viikossa. Monta kertaa viikossa oleva harrastus koettiin monesti lapselle ja varsinkin perheelle ennemminkin kuormittavana.

Sellanen kerta viikossa meno, ihan Samin oma juttu, ni mä luulen et se ois tosi kiva. Semmonen et ei missään nimessä et useempi kerta viikossa. (9v pojan äiti)

Nykyinen liikkuminen on niin vähästä, että jos siihen saa pienenkin lisän niin se on niiku merkittävä askel eteenpäin. (11v tytön isä)

#### 5.4 Ympäristötekijät

Ympäristö osa-alueessa nousi liikuntaharrastukseen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä luokituksen neljästä pääluokasta, jotka olivat: 1) Tuotteet ja teknologia 2) tuki ja keskinäiset suhteet 3) asenteet 4) palvelut, hallinto ja politiikka.

#### **Tuotteet ja teknologia**

**Harrastuspaikkojen esteettömyys** oli kahdelle pyörätuolilla liikkuvalla lapselle yleisesti vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumiseen vaikuttava tekijä. Esteetön ympäristö mahdollisti näiden lasten osallistumista ja esteellinen päinvastoin hankaloitti.

No varmaan just se et sinne ois helppo mennä siis ihan jo fyysisesti et se ois tietysti esteetön ympäristö ja et se ois suht lähellä. (7v tytön äiti)

**Rahallinen varallisuus** vaikeutti jossain määrin kolmen lapsen osallistumista. Perheen rahallisen tilanteen koettiin rajaavan yleisesti "hintavina" harrastuksina pidettyjä vaihtoehtoja pois, esim. ratsastus. Kaikki perheet olivat kuitenkin valmiita tekemään rahallisia panostuksia, mikäli lapselle löytyisi sopiva ja mielekäs harrastus. Pari perhettä toi esille myös pelon, että maksetaan turhaan harrastuksesta, jossa lapsi ei muutaman kerran jälkeen enää haluakaan käydä. Toiveissa oli, että saisi rauhassa kokeilla harrastusta muutaman kerran ennen kuin tarvitsee sitoutua koko kauteen.

Vaikka tilanne ei tällä hetkellä oo hirveen hyvä (rahallisesti) nyt ku mäki opiskelen, mut seki (ratsastus) ois yks varteenotettava vaihtoehto. Vaikka se onki vähä kalliimpaa. (13v tytön äiti)

Ni sit sitä on tavallaan vaikee ees miettii ku mua pelottaa se et jos mä maksan, ku ne maksetaan usein etukäteen, ni se menee ihan hukkaan. (9v pojan äiti)

**Tiedon puute** erityislapsille suunnatuista tai kaikille avoimista harrastusmahdollisuuksista vaikeutti monen lapsen liikuntaharrastukseen osallistumista. Lähes kaikki perheet kokivat, että heillä on liian vähän tietoa erityislapsille soveltuvista harrastusmahdollisuuksista ja tiedon olevan myös hankalasti löydettävissä. Tieto harrastusmahdollisuuksista koettiin olevan hajallaan eri yhdistysten ja seurojen nettisivuilla. Yli puolet perheistä toivoi, että joku kokoaisi tiedon erityislapsille suunnatusta harrastustarjonnasta yhdelle nettisivustolle. Muutamit perheet kokivat tiedon etsimisen haastavaksi, koska heillä ei ollut tietoa yleensäkään siitä, mitkä harrastukset voisivat soveltua heidän lapselleen.

Jotenki et se ois koottu tavallaan kaikki vammaisliikunta ja -urheilu ja harrastaminen yhteen paikkaan, et sieltä vois scrollata et tälläset ja tälläset lajit ja täst löytyy yhteystiedot. En mä tiiä onks sellasta mut ei oo ainakaa tullu etee. Semmonen ois kätevä... Vaikee tavallaan ees alkaa ettii mitä alkais harrastaa ku ei tiiä mitkä ne mahdollisuudet on. (7v tytön äiti)

et ehkä enemmän se mistä ei oo tietoo et onko lapsille joilla on erityisiä tarpeita ni niille ryhmiä...et jos ois kyse sellasseesta lapsesta joka ei tarviis erityistä tukea siihen harrastamiseen ni senkus vaan, niin paljon ku jaksaa mennä... niistä löytyy kyllä. (9v pojan äiti)

Voi olla paljon sellasia mitä mä en ees osaa ajatellakaan, et mitkä vois sopia Sannille. (13v tytön äiti)

## Tuki ja keskinäiset suhteet

**Vanhempien resurssit** ja heidän voimavarojensa rajallisuus vaikeutti monen lapsen osallistumista. Liittyen lasten jatkuvaan avustamiseen arjessa, yli puolet vanhemmista toivat esiin arjen raskauden ja kiireellisyyden ja siitä selviytymisen vievän suuren osan heidän voimavaroistaan. Muutama vanhemmista kertoi, että he eivät olleet oikeastaan edes jaksaneet etsiä tietoa lapselleen soveltuvista harrastusmahdollisuuksista. Tietoisuus siitä, että vaikka löytyisikin sopiva harrastus, täytyisi harrastukseen kuljettamisen lisäksi joka kerta myös osallistua lapsen kanssa harrastukseen, tuntui monille kuormittavalta.

Noh nii varmaa just se helpottais et vanhemmilla ois vähä enempi voimavaroja lapsen kanssa lähtee. Se on sit asia erikseen et mistä niitä saa. (13v tytön äiti)

**Tukiverkon puuttuminen** vaikutti negatiivisesti yhden perheen kohdalla vanhempien voimavaroihin ja sitä kautta lapsen liikuntaharrastuksiin osallistumiseen. Perheellä ei asunut sukulaisia tai ystäviä lähellä, jotka voisivat välillä auttaa lasten kanssa, jotta vanhemmat saisivat hetken levätä.

Mut just se ku meillä ei oo mitään tukiverkkoa, et meil ei oo ketää sukulaisia tai ystäviä, jotka auttais välillä tai sillai et sais hengähtää. (13v tytön äiti)

**Vapaa-ajan avustaja tai joku muu perheen ulkopuolinen tukihenkilö** oli lapsen osallistumista mahdollistava tekijä seitsemän lapsen kohdalla. Moni perheistä mainitsi ulkopuolisen avun tarpeen harrastuksen kanssa alkuun pääsemisessä; joku joka auttaisi tiedon etsimisessä ja lapsen motivoinnissa. Osalla perheistä ulkopuolisen avun tarve liittyi siihen, ettei lapsi pysty yksin käymään harrastuksessa eikä vanhemmilla ole aikaa jäädä harrastukseen mukaan.

Varmaa seki et täs on vuosia täytelty mitä lie hakemuksii, lippu lappusii, soitettu kaiken maailman instansseihin. Ni ei niiku oikeestaan jaksaa ite lähtee ottaa sitä luurii kätee. Ni se helpottaa niiku ihan hirveesti et se o valmiina. Aa okei, tämmöstä, hienoo, kiva. Hei nyt me kokataa tät ja katotaa. Ni se on mun mielestä jo ihan lottovoitto et joku tekee sen mun puolesta. (16v pojan äiti)

Kyllähän sitä lähtis harrastuksiin Sallan kanssa, jos se ois vähä helpompaa. Tai jos ois joku kaveri jonka kanssa tai ois välillä joku muu joka lähtis sen kanssa. Et se on iha erilaista ku normaalin lapsen kanssa. Siinä voi Sallan kanssa kestää tunti tai kaks ennen ku päästään lähtemään. (13v tytön äiti)

Aina siel pitää olla joku mukana ja se sitoo yhen aikuisen meiltäki. Seki on vähän sit este siinä et ei olla kokeiltu. (9v pojan äiti)

**Kaverien vähäinen määrä** vaikutti harrastukseen osallistumiseen negatiivisesti viidellä lapsella, koska ei ollut kavergia kenen kanssa voisi yhdessä harrastaa. Vaikka useat kohderyhmämme lapsista viettivät melko vähän aikaa kavereiden kanssa vapaa-ajalla, kerrottiin esimerkiksi koulukavereiden olevan tärkeitä. Harrastuksen kautta uusien kaverien saaminen oli harrastamiseen motivoiva tekijä sekä lasten, mutta myös vanhempien kohdalla. Monet vanhemmat toivoivat lapselleen lisää kavereita ja harrastus nähtiin hyvänä paikkana saada niitä.

Hän mielellään on kavereitten kans, mutta tässä iässä ne päiväkodista tutut terveet kaverit on tässä niiku viidessä vuodessa vaihtuneet sangen suppeeseen keharikaveripiiriin, niiku luokkakavereita ja eri harrastuksista tuttuja. (11v tytön isä)

**Sisarukset** vaikuttivat erityislapsen harrastukseen osallistumiseen niin kielteisesti kuin myönteisestikin. Seitsemällä lapsista oli sisaruksia ja parille lapsista sisarus oli ollut kaveri, jonka kanssa oli yhdessä käyty harrastuksessa. Se, että kaksi lasta kävi samassa harrastuksessa oli myös vanhemmille helpompaa ja säästi aikaa. Ne perheet, joissa oli useampia lapsia ja kaikilla omat harrastuksensa, korostui kokemus ajan puutteesta entisestään. Erityislapsen kanssa ei ollut mahdollisuutta jäädä harrastukseen tueksi, koska piti kuskata muita lapsia heidän harrastuksiin.

**Terapeutti** vaikutti edistävästi kahden lapsen osallistumiseen. Yhden lapsen kohdalla fysioterapeutti oli avustanut liikuntaharrastuksen etsimisessä ja sopinut lapselle yhden harrastuskokeilun. Sama lapsi oli myös hakeutunut Valtti-ohjelmaan fysioterapeutin suosituksesta. Perhe kuvaili fysioterapeutin olevan lapselle tärkeä henkilö, joka ymmärtää lapsen rajoitteita ja tietää, mitä lapselta voi vaatia ja mihin lapsi kykenee. Yhden lapsen kohdalla toimintaterapeutti oli auttanut lasta oppimaan harrastuksissa tarvittavia taitoja esim. sosiaalisia taitoja. Kaiken kaikkiaan yli puolet lapsista kävi jossain terapiassa: kolme fysioterapiassa, pari toimintaterapiassa ja pari musiikkiterapiassa. Yleisesti perheet kertoivat saaneensa terapeuteilta tietoa erilaisista harrastuksista ja ajautuneet erilaisiin harrastuksiin terapeuttien suosituksesta.

Fysioterapeutille helpompi puhua. esim. ku leiriltä tulee ja kysymme miten mennä ja miten mennä, Ali sanoo vaan et kaikki hyvin, mutta fysioterapeutin kanssa puhuu paljon enemmän kuin meille. (11v pojan isä)

## Asenteet

**Perheen liikuntamyönteisyys** vaikutti positiivisesti kaikkien kohderyhmämme lapsien liikuntaharrastuksiin osallistumiseen. Kaikki kohderyhmämme perheet pitivät liikuntaa tärkeänä lapselle ja olivat yrittäneet pitää huolen, että lapsi saisi edes jonkin verran liikuntaa arjessaan, vaikka ohjattua liikuntaharrastusta ei olisikaan. Kaikki vanhemmat olivat valmiita olemaan tukena lapsen liikuntaharrastuksen etsimisessä voimavarojensa mukaan.

Mut siitä oon kyllä yrittäny huolehtia et ne sais sitä liikuntaa ja kyl mä sit tykkään noita molempia viedä. (8v pojan äiti)

**Vanhempien luovuttaminen liikuntaharrastuksen etsimisessä** esti muutaman lapsen liikuntaharrastukseen osallistumista. Toistuvat aikaisemmat huonot kokemukset liikuntaharrastuksiin osallistumisesta oli muutaman perheen kohdalla johtanut tilanteeseen, että vanhemmat olivat ainakin hetkellisesti luopuneet liikuntaharrastuksen etsimisestä. Lapsi ei joko ollut osallistunut toimintaan muun ryhmän mukana, oli jatkuvasti ajautunut konflikteihin muiden ryhmäläisten kanssa tai ei ollut pysynyt muun porukan perässä.

Oikeestaan sit sen (harrastuskokeilun) jälkeen päätettiin et nyt saa riittää et ei sit olla sen jälkeen kokeiltu mitään. (9v pojan äiti)

**Vanhempien ennakkoluulot** oli muutaman lapsen kohdalla liikuntaharrastukseen osallistumiseen negatiivisesti vaikuttava tekijä. Huonot kokemukset harrastuksista ja lapsen toimintakyvyn haasteet oli muodostanut muutamille vanhemmille epäilyksiä siitä, mihin ryhmiin lapsen voi yleensäkin viedä. Monet vanhemmista olivat kuitenkin tietoisia omista asenteistaan ja se oli yksi syy miksi Valtti-ohjelmaan oltiin hakeuduttu.

Ei se nyt voi mennä mihinkään normaali ryhmään, tai niin mä ainaki aattelen, enhän mä tiiä. (8v pojan äiti)

Et ku tietää minkälaisii haasteita niilolla on käytöksessä ja näissä muissa toiminnoissa ja ku tietää et minkälaista se on ollu se harrastaminen ni ehkä itellä se kynnys on varmaan niinku korkeempi ku Niilolla. Niilohan ei välttämättä edes hoksaa sitä et miks hän ei voi mennä. (9v pojan äiti)

Sit ku mä en ymmärrä et miten tämmösen lapsen kaa joka niinku neurologisesti vaikeesti suuntautuva, et miten sit semmosen lapsen kaa mitää urheiluu harrastas. Et se on se mun oma ongelma... En mä oo lähteny niit tutkii (harrastuksia) ku mitä mä niit tutkin ku ei se kumminkaan pärjää niissä. (9v pojan äiti)

**Lapsen kiusaaminen ja syrjintä** koulussa oli yhden lapsen kohdalla tekijä, joka vaikutti lapsen osallistumiseen negatiivisesti. Vanhemmat kokivat kiusaamisen vaikuttaneen lapsen itsetuntoon ja sen myötä vaikuttavan lapsen halukkuuteen osallistua toimintoihin, joissa on ennestään tuntemattomia lapsia.

Just se tulee varmaa sieltä koulusta kun se on siellä syrjitty ja välillä sitä haukutaan niin tavallaan niinku pelkää et "noi rupee taas tekee sitä samaa mulle" ja se vetäytyy. (9v pojan äiti)

### **Palvelut, hallinto ja politiikka**

**Myönnettyjen avustajatuntien riittämättömyys** vaikeutti muutaman lapsen osallistumista. Yli puolella kohderyhmämme lapsista oli vapaa-ajan avustaja tai joku perheen ulkopuolinen tukihenkilö, mutta monet perheet kuitenkin kokivat, että myönnetyt tunnit eivät riitä lapsen kanssa harrastuksessa käymiseen. Parin perheen kohdalla vapaa-ajan avustajan löytäminen oli myös ollut haasteellista.

Meille on myönnetty 15h kuussa avustajapalveluun, mutta kun ei löydy ihmisiä. Ois kiva kyl löytää joku ihminen joka vaikka kerran viikossa kävis Petterin kaa. (16v pojan äiti)

**Yhdistykset** vaikuttivat positiivisesti osallistumiseen tiedon välittäjinä sekä harrastuksen tarjoajina. Lähes kaikki osallistujista kuuluivat yhteen tai useampaan yhdistykseen lapsen erityispiirteeseen liittyen. Niiden kautta perheet olivat saaneet tietoa lapselle tarjolla olevista harrastusmahdollisuuksista. Puolet perheistä kuului samaan helsinkiläiseen yhdistykseen ja mainitsivat kyseisen yhdistyksen kotiin lähettämät listaukset harrastustarjonnasta olleen hyödyllisiä ja pari lasta oli löytänyt sen kautta harrastuksen aikaisemmin. Yhdistysten koettiin kuitenkin tarjoavan tietoa lähinnä jonkin tietyn diagnoosiryhmän "tyypillisistä" harrastuksista ja parin lapsen kohdalla mikään näistä ei kuulunut lapsen mielenkiinnonkohteisiin.



**Harrastuksen sijainti** vaikutti yli puolella perheistä oleellisesti harrastukseen osallistumiseen. Harrastuspaikan toivottiin olevan suhteellisen lähellä kotia, jotta harrastukseen ei mene ihan koko iltaa ja siellä olisi helppo käydä. Toiveissa toistui myös lapsen mahdollinen itsenäisesti harrastuksessa käyminen, jota harrastuksen lähellä oleminen helpottaa olennaisesti.

Tosiaan toi ajan riittämättömyys... et jos harrastuspaikka on toisella puolella Helsinkiä et jaksako sitä lähtee sitte. (7v tytön äiti)

Lähellä pitäis olla et itse pystyis menemään... ton ikäset yleensä kulkee itse... se on suuri haaste. (11v pojan äiti)

**Vapaa-ajan taksimatkat** mahdollistivat osallistumista neljän lapsen kohdalla. Ne perheet, joiden lapselle oli myönnetty vapaa-ajan taksimatkoja, eivät kokeneet välimatkaa niin suurena osallistumiseen vaikuttavana tekijänä. Taksi-palvelun nähtiin myös mahdollistavan lapsen itsenäistä harrastukseen osallistumista, kunhan itse harrastuksessa olisi riittävästi tukea, sillä taksikuskit saattavat lapsen harrastukseen niin sovittaessa.

Jos lähellä kotia niin on hyvä. Toivotaan ettei pitkän matkan päässä, mutta jos vähän kaukana, ei haittaa. Meillä on jotain harrastuksia pitkässä matkassa. Alilla oma taksi, ni jos tulee jotain, ei ole ongelmia. Jos tulee oma harrastus, se onnistuu. (11v pojan isä)

**Sopivien harrastusvaihtoehtojen vähäisyys** vaikeutti monien lasten osallistumista. Monet perheet kokivat lapselle sopivia harrastusmahdollisuuksia olevan liian vähän tarjolla, minkä takia harrastuksen löytäminen oli ollut haastavaa. Erityisen hankalaksi tilanteet kokivat ne perheet joiden lapsilla ei ollut fyysisen toimintakyvyn vajavuuksia, vaan ongelmat olivat vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitojen sekä tunteiden säätelyn osa-alueilla.

Olen kovasti kyllä yrittänyt ettiä (liikuntaharrastusta), mutta ei sellasta suoraan et "hei, tuo vaan lapsesi tänne joka ei kykene toimimaan ryhmässä ja ei pysty tottelemaan sääntöjä, eikä pysty ole kaverien kanssa, et tänne vaan!" oo löytynyt. (9v pojan äiti)

Lapsi on hankalassa tilassa ku hänellä ei oo mitään sellasta fyysistä estettä et jollakin tavalla välillä tuntuu et ois helpompiki löytää. (9v pojan äiti)

Mun mielestä liikuntaharrastuksia Jarmon kaltaisille lapsille on tosi vähän oikeesti. Niit on tosi vähän... Sit jotenki tuntuu et tää välimaasto niiku, että on kuitenkin tosi liikkuvainen... mut ei oo vuorovaikutustaitoo mennä, osallistuu siihen samalla tavalla. Ne lapset on vähä ehkä unohdettu. (9v pojan äiti)

**Harrastuksen rakenne ja sosiaalinen ympäristö** voi estää tai mahdollistaa osallistumista. Lasten erilaisten toimintarajoitteiden koettiin asettavan harrastukselle erityisiä vaatimuksia, joiden puute estää osallistumista. Vanhemmat toivat haastatteluissa esiin lapsen osallistumista edistävinä tekijöinä seuraavat asiat: Muut ryhmäläiset saman ikäisiä ja tasoisia, pienryhmät, kärsivällinen ja ymmärtäväinen ohjaaja, ohjaajien riittävä määrä, yksi ei riitä, rauhallinen ja turvallinen ympäristö sekä leikinomaista, ei liian tavoitteellista harrastamista.

Et ohjaajat hyväksyy sen et tää lapsi ei toimi niin kuin muut et ei heti olla et nonii pois ryhmästä ku ei kykene tekemään ja olemaan. (9v pojan äiti)

Varmaan se ettei oo liian isot ryhmät se on ehkä se. Semmonen rauhallinen ympäristö et ei oo hirveesti muit häiriötekijöitä ympärillä. (9v pojan äiti)

## 5.5 Yhteenveto

Tulosten yhteenveto on jaoteltuna ICF-luokituksen neljään osa-alueeseen: yksilötekijät, ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet, suoritukset ja osallistuminen sekä ympäristötekijät.

Yksilötekijöistä löytyi yksi osallistumista edistävä teema ja kolme osallistumista estävää teemaa:

- 1) Liikunta lapsen mielenkiinnonkohteena
- 2) Murrosikä
- 3) Aiemmat kokemukset liikuntaharrastuksista
- 4) Maahanmuuttotaustasta johtuvat kulttuurierot

Tulosten perusteella liikunnan kuuluminen lapsen mielenkiinnonkohteisiin edistää lapsen liikuntaharrastuksiin osallistumista. Murrosikä voi hankaloittaa osallistumista perheen ulkopuolisen avun puuttuessa, koska vanhempien kanssa osallistuminen ei murrosiässä ole useinkaan mielekäästä. Aiemmat huonot kokemukset liikuntaharrastuksista saattavat estää lapsen osallistumista, jos ne vaikuttavat negatiivisesti vanhempien asenteisiin lapsen harrastamista kohtaan ja niiden myötä sopivan harrastuksen etsintä lopetetaan. Maahanmuuttajataustasta johtuvat kulttuurierot saattavat estää lapsen osallistumista, mikäli vanhempien suomen kielen ymmärtäminen on vaikeaa. Tietoa voi tällöin olla vaikea etsiä. Kulttuurierosta johtuen ei myöskään tiedetty, mitä harrastuksia erityislapselle on tarjolla Suomessa.

Ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet -osiossa estävien tekijöiden vaikutus lapsen osallistumiseen on hyvin pitkälti kiinni ympäristötekijöistä. Lapsen toimintakykyyn vaikuttavien tekijöiden koettiin olevan harrastusvaihtoehtoja rajaavia tekijöitä. Kaikkein lapsi ei voi osallistua, mutta ympäristön ottaessa kehon ja toimintojen rajoitteet huomioon, estettä osallistumiselle ei ole. Ruumiin/kehon toiminnot ja rakenteet -osion seitsemän osallistumiseen vaikuttavaa teemaa ovat:

- 1) Lapsen ulospäinsuuntautuneisuus, myönteisyys ja hyvä itseluottamus.
- 2) Lapsen taipumus olla epävarma, arka ja vetäytyvä.
- 3) Tunteiden säätelyn ongelmat.
- 4) Keskittymiskyvyn ongelmat.
- 5) Aisteihin tai kipuun liittyvät tekijät.
- 6) Erinäiset lihastoimintojen vajavuudet tai rakenteelliset poikkeavuudet.
- 7) Ylipaino.

Tulosten perusteella erityislapsen osallistumista voi edistää lapsen ulospäinsuuntautuneisuus, myönteisyys ja hyvä itseluottamus, sillä lasta on helppo viedä kokeilemaan uusia harrastuksia. Sen sijaan lapsen taipumus olla epävarma, arka ja vetäytyvä voi estää osallistumista, koska lapsi ei halua tai uskalla osallistua uusiin harrastuksiin. Tunteiden säätelyn ja keskittymiskyvyn ongelmat hankaloittavat lapsen ryhmässä toimimista ja sen myötä voivat estää lapsen osallistumista. Aisteihin tai kipuun liittyvät tekijät, kuten lapsen aistiyliherkkyys, liikunnan seurauksena syntyvä kipu ja lapsen huono kuulo rajasivat lasten osallistumista. Erinäiset lihastoimintojen vajavuudet tai rakenteelliset poikkeavuudet koettiin rajaavien harrastusvaihtoehtojen ja estävät lähinnä ”normaaliryhmiin” osallistumista. Myös lapsen ylipaino hankaloitti osallistumista, koska sen myötä lapsen jaksaminen oli heikentynyt. Kuten muutkin kehon toiminnot ja rakenteet -osion tekijät, myös lapsen ylipainon koettiin lähinnä vain rajaavan harrastusvaihtoehtoja ja esim. vesi elementtinä nähtiin lapsen osallistumista edistävänä.

Suoritukset ja osallistuminen -osiossa on yhteensä seitsemän teemaa, jotka kaikki ovat estäviä. Monet osa-alueista ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Sosiaalisen ympäristön tuki, esimerkiksi vapaa-ajan avustajan saaminen harrastukseen, koettiin olevan ratkaiseva tekijä moneen estävään tekijään. Suoritukset ja osallistuminen -osion osallistumiseen vaikuttavat teemat ovat:

- 1) Tuen tarve arjen toiminnoissa.
- 2) Perheen arjen kiireellisyys ja ajan puute.
- 3) Haasteet kommunikoinnissa.
- 4) Motoristen toimintojen rajoitteet.
- 5) Ongelmat sosiaalisissa taidoissa.
- 6) Lapset tarvitsevat tukea harrastuksiin osallistuakseen.
- 7) Useasti viikossa harrastamisen kuormittavuus.

Tulosten mukaan lasten tuen tarve arjen toiminnoissa, sekä perheen arjen kiireellisyys ja ajan puute hankaloittavat osallistumista myös liikuntaharrastuksiin. Tuen tarve arjen toiminnoissa yhdisti kohderyhmäämme, ja se voi estää erityislasten osallistumista liikuntaharrastuksiin monestakin syystä. Tuen tarve arjen toiminnoissa oli yhteydessä siihen, että lapset tarvitsevat tukea itse harrastuksissa, mutta myös harrastuksiin siirtymisissä. Lapsen haasteet puheella kommunikoinnissa estää myös lapsen osallistumista, sillä usein ryhmissä kommunikoidaan puheella. Motoristen toimintojen rajoitteet rajaavat harrastusvaihtoehtoja ja estävät ”normaaliryhmiin” osallistumista, koska muut ovat vahvempia ja ketterämpiä. Lapsen ongelmat sosiaalisissa taidoissa, varsinkin yhdistettynä tunteiden säätelyn ongelmiin, estää lapsen liikuntaharrastuksiin osallistumista oleellisesti, koska lapselle on vaikeaa osallistua ryhmään. Useasti viikossa harrastaminen koettiin monesti sekä lapselle että muulle perheelle kuormittavana, ja monien toiveissa oli harrastus, joka olisi kerran viikossa.

Ympäristö on suurin osallistumiseen vaikuttava tekijä. Kuten suoritukset ja osallistuminen -osiossa, myös ympäristötekijät ovat vuorovaikutuksessa sekä toistensa mutta myös muiden osa-alueiden tekijöiden kanssa. Ympäristötekijöiden 19 osallistumiseen vaikuttavaa teemaa ovat:

- 1) Harrastuspaikkojen esteettömyys
- 2) Rahallinen varallisuus
- 3) Tiedon puute
- 4) Vanhempien resurssit
- 5) Tukiverkon puuttuminen
- 6) Vapaa-ajan avustaja tai joku muu perheen ulkopuolinen tukihenkilö
- 7) Kaverien vähäinen määrä
- 8) Sisarukset
- 9) Terapeutti
- 10) Perheen liikuntamyönteisyys
- 11) Vanhempien luovuttaminen liikuntaharrastuksen etsimisessä
- 12) Vanhempien ennakkoluulot
- 13) Lapsen kiusaaminen ja syrjintä
- 14) Myönnettyjen avustajatuntien riittämättömyys
- 15) Yhdistykset
- 16) Harrastuksen sijainti
- 17) Vapaa-ajan taksimatkat
- 18) Sopivien harrastusvaihtoehtojen vähäisyys
- 19) Harrastuksen rakenne ja sosiaalinen ympäristö

Harrastuspaikkojen esteettömyys vaikutti kahden lapsen harrastamiseen, sillä he kulkiivat pyörätuolilla. Rahallinen varallisuus rajasi jossain määrin harrastusvaihtoehtoja, mutta panostuksia oltiin valmiita tekemään sopivan harrastuksen löytyessä. Toiveissa oli myös harrastusten kokeilu ennen kuin niihin tarvitsee sitoutua koko kaudeksi, jotta ei maksa turhasta. Tiedon puute erityislapselle soveltuvista harrastuksista oli yksi olennaisista estävistä tekijöistä, joka toistui lähes kaikissa haastatteluissa. Tietoa ei ole tarjolla, tai se on hyvin hankalasti löydettävissä. Terapeutti voi mahdollistaa harrastuksiin osallistumista suosittelemalla lapselle soveltuvia harrastuksia tai harjoittelemalla harrastuksessa tarvittavia taitoja.

Vanhempien resurssit ja rajalliset voimavarat lapsen liikuntaharrastuksen tukemiseen olivat myös yksi oleellisesti monen lapsen osallistumiseen vaikuttava tekijä. Vanhempien voimavaroihin vaikutti lasten tuen tarpeesta johtuva raskas arki, sekä tukiverkon tai avustajan puuttuminen. Omista resursseista johtuen monet vanhemmat eivät kyenneet tukemaan lapsen harrastamista haluamallaan tavalla. Vapaa-ajan avustaja tai muu perheen ulkopuolinen tukihenkilö on yksi oleellinen harrastusta mahdollistava tekijä.

Kavereiden vähäisen määrän nähtiin olevan harrastukseen osallistumista estävä tekijä, jos ei ole kavereita keiden kanssa osallistua. Toisaalta kaverien saaminen harrastuksen kautta motivoi harrastukseen. Sisarukset voivat estää tai mahdollistaa osallistumista, riippuen perheen tilanteesta. Sisarus voi olla lapselle kaveri, jonka kanssa voidaan yhdessä osallistua harrastuksiin. Toisaalta isoissa perheissä vanhemmilla ei välttämättä ole aikaa jäädä lapsen harrastukseen.

Perheen liikuntamyönteisyys oli kohderyhmäämme yhdistävä tekijä ja se mahdollistaa lapsen liikuntaharrastukseen osallistumista. Vanhemmat näkivät liikunnan tärkeänä lapsilleen ja olivat valmiita tukemaan sen löytymistä voimavarojensa mukaan. Asenteelliset tekijät, kuten vanhempien luovuttaminen liikuntaharrastuksen etsimisessä sekä vanhempien ennakkoluulot estävät lapsen osallistumista, jos asenne on se, että sopivaa harrastusta ei kuitenkaan löydy. Aikaisemmin koettu kiusaaminen ja syrjintä voi vaikuttaa lapsen halukkuuteen osallistua uusiin harrastuksiin.

Myönnettyjen avustajatuntien riittämättömyys esti osallistumista osalla niistä perheistä, joiden lapsella oli avustaja tai tukihenkilö. Sopivien avustajien löytäminen oli myös parin perheen kohdalla ollut hankalaa. Erityislapsen terveydentilaan liittyvään yhdistykseen kuuluminen voi mahdollistaa osallistumista, sillä yhdistyksiltä usein saa tietoa tarjolla olevista harrastuksista. Harrastuksen sijainti voi estää tai mahdollistaa osallistumista. Lähellä oleviin harrastuksiin on helpompi osallistua kuin kaukana oleviin, ja välimatka vaikuttaa myös siihen, kuinka kuormittavana harrastuksessa käyminen koetaan. Lapselle myönnetyt vapaa-ajan taksimatkat kompensoivat harrastuksen sijainnin merkitystä. Lapsen osallistumista hankaloittavaksi koettiin myös sopivien harrastusvaihtoehtojen vähäisyys. Harrastuksen rakenne ja sosiaalinen ympäristö voi estää tai mahdollistaa osallistumista riippuen siitä, miten harrastus on järjestetty.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoite oli selvittää erityislasten ohjattuihin liikuntaharrastuksiin osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä Helsingissä. Näitä tekijöitä selvitettiin haastattelemalla kymmentä helsinkiläistä erityislapsen vanhempaa, joiden lapsi harrasti vähän tai ei ollenkaan ohjattua liikuntaa. Haastatteluihin osallistuneet perheet valittiin VAU:n Valtti-ohjelmaan ilmoittautuneista lapsista. Lapset olivat iältään 7-16-vuotiaita ja heistä kolme oli tyttöjä ja seitsemän poikia.

Haastattelukysymykset muodostettiin pohjautuen toimintaterapiassa yleisesti käytettyyn teoriaan, inhimillisen toiminnan malliin. Mallin perusajatus on, että ihminen, toiminta ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja niiden dynaamisessa suhteessa ihmisen osallistuessa elämänsä toimintoihin syntyy toiminnallista mukautumista, eli toiminnasta tulee osa ihmisen toiminnallista identiteettiä ja pätevyyttä. Inhimillisen toiminnan mallin osallistumiseen vaikuttavat teemat auttoivat meitä suuntaamaan kysymykset niin, että perheiden ja lasten tilanteissa mahdolliset osallistumiseen vaikuttavat tekijät tulivat ilmi mahdollisimman monipuolisesti. Perusteluina valinnalle oli teorian toimintaterapeuttisuus ja osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden monipuolinen huomiointi. Teorian etuna oli myös se, että sillä oli tarjota osittain valmiita kysymysrunkoja osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden selvittämiseen, joita sovelsimme omaan tarkoitukseemme.

Haastattelut toteutettiin kesällä 2016 ennen Valtti-harrastekokeilujen aloitusta. Haastateltaviksi valittiin lasten vanhemmat, sillä lasten kohdalla huoltaja on usein se, joka viime kädessä päättää lapsen harrastuksista. Tutkimuksissa vanhempien on usein todettu olevan lapsen ensisijainen vapaa-ajan organisoijia (Tonkin ym. 2014: 231-232; Heah ym. 2007: 41-44). Monilla kohderyhmämme lapsista oli myös jonkin asteisia kommunikoinnin vaikeuksia, joten vastaaminen kysymyksiin olisi saattanut olla vaikeaa. Lapset harvoin myöskään tuottavat tietoa osallistumiseen vaikuttavista ympäristötekijöistä (Heah ym. 2007: 41). Haastattelut nauhoitettiin ja ne kestivät lyhimmillään 35 minuuttia ja pisimmillään 75 minuuttia.

Tulosten analysoinnissa noudatettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia ja ohjaavana teorianäkökulmana toimi kansainvälinen ICF-luokitus eli toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. ICF on luokittelusysteemi, jolla kuvataan terveydentilaa ja

sen vaikutuksia osallistumiseen. Ensin tulokset kuitenkin jäseneltiin inhimillisen toiminnan mallin mukaan, mutta vaihdoimme ohjaavaksi teoriaksi ICF-luokituksen, sillä se toimii hyvin yhdessä inhimillisen toiminnan mallin kanssa, toinen toisiaan täydentäen.

Arvelimme tulosten analysoinnin toisella mallilla auttavan meitä ottamaan asioita monipuolisemmin huomioon, kuin jos olisimme analysoineet tulokset samalla teorialla, jolla aineisto oli kerätty. Inhimillisen toiminnan mallin ansiosta tuloksissa on myös kokemuksellisia asioita, vaikka ICF-luokitus ei sinänsä erottele yksilön kokemuksia. Lisäksi ICF-luokitus tarjosi meille kansainvälisesti ja moniammatillisesti yhtenäisen viitekehyksen tulosten kuvaamiseen. Yhtenä perusteluna oli myös Valtti-ohjelman kuuluminen laajempaan SEDY-hankkeeseen, joka perustuu ICF-ajatteluun.

### **Tulosten tarkastelu**

Tulosten mukaan erityislasten liikuntaharrastuksiin osallistuminen on monen tekijän summa. Kaikista ICF-luokituksen osa-alueista löytyi osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ja monet näistä ovat yhteydessä toisiinsa. Keskeisimpänä tekijänä on kuitenkin ympäristö, joka sosiaalisilla, asenteellisilla sekä fyysisillä ulottuvuuksillaan niin mahdollistaa, kuin estää osallistumista. Myös tutkimuksissa ympäristön on nähty vaikuttavan osallistumiseen eniten, ja esimerkiksi erityislapsat ovat kokeneet ympäristötekijöiden vammauttavan jopa enemmän, kuin heidän oman alentuneen toimintakykynsä (Tonkin ym. 2014: 230). Toimintaterapeuttien interventiot, joissa keskitytään vain ympäristön muokkaamiseen, on todettu tehokkaaksi keinoksi edistää liikuntarajoitteisten lasten osallistumista toimintoihin (Law – Anaby – Imms – Teplicky – Turner 2015: 105–115). Ympäristötekijöiden nouseminen keskeisiksi osallistumista estäviksi tekijöiksi on tavallaan hyvä asia, sillä niiden muokkaaminen on monesti nopeampaa ja helpompaa, kuin esimerkiksi yksilön toimintakykyyn vaikuttaminen.

Tiedon puute erityislapsille sopivista harrastusmahdollisuuksista tai yleensäkin tieto siitä, mihin lapsi voi tai pystyy osallistumaan, oli yksi oleellinen osallistumiseen vaikuttava tekijä. Tiedon etsiminen koettiin hankalaksi, sillä tällä hetkellä tieto on levällään eri yhdistysten ja seurojen nettisivuilla, jos sielläkään. Yhdelle nettisivulle koottu tieto helpottaisi monen perheen kohdalla harrastuksen löytämistä.

Erityislapsille suunnattujen harrastusmahdollisuuksien puute koettiin myös ongelmana. Erityislapselle soveltuvia harrastuksia koettiin olevan enemmän tarjolla alle kouluikäisille



ja harrastustarjonnan koettiin olevan suppea varsinkin niille erityislapsille, joilla on sosiaalisissa taidoissa ongelmia. Lapsilla joilla ei ollut fyysisen toimintakyvyn vajavuuksia, vaan perustavanlaatuisia ongelmia sosiaalisten taitojen ja tunteiden säätelyn osa-alueilla, koettiin olevan "väliinputoajia" harrastustarjonnan suhteen. Osittain tiedon puute saattaa selittää kokemusta harrastustarjonnan vähäisyydestä. Tiedon puute ja sen hankala etsiminen on nähty myös aikaisemmissa tutkimuksissa sekä kirjallisuudessa konkreettisenä liikuntaan osallistumista estävänä tekijänä (Rintala ym. 2012: 43; Tonkin ym. 2014: 231-232).

Lasten sosiaalisten taitojen ongelmat nousivat opinnäytetyössä yhdeksi oleellisesti osallistumista hankaloittavaksi tekijäksi. Tulos on hieman ristiriidassa suomalaisen tutkimuksen kanssa, jossa on osoitettu, että liikuntarajoitteisia nuoria lukuun ottamatta erilaisia toimintarajoitteita kokevat lapset osallistuvat yhtä aktiivisesti seuratoimintaan kuin vammattomat lapset (Ng – Rintala – Saari 2016: 78). Ristiriidan syntymiseen on saattanut vaikuttaa se, että sosiaaliset taidot ovat yksi olennainen osa-alue, jota toimintaterapeutit työssään arvioivat, jonka takia sen merkitys tuloksissa on saattanut korostua.

Myös harrastuksen sijainti vaikuttaa oleellisesti osallistumiseen erityisesti niillä lapsilla, joilla ei ole vapaa-ajan taksimatkoja käytössään. Harrastuksen toivotaan olevan lähellä kotia, jotta se ei vie koko iltaa. Lyhyet välimatkat säästävät myös vanhempien voimavaroja, mikäli siirtymiset ovat vanhemmasta kiinni. Parhaassa tapauksessa läheisen sijainnin nähtiin myös mahdollistavan lapsen itsenäistä osallistumista. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa harrastukseen siirtymiseen liittyvien tekijöiden on koettu vaikuttavan oleellisesti lapsen osallistumiseen (Shields ym. 2011: 991-997). Harrastuksen sijaintiin tulisi kiinnittää huomiota sopivaa harrastusta valittaessa sen jatkuvuuden kannalta.

Perheiden ulkopuolisen tuen tarve lapsen harrastamisessa on opinnäytetyön tulosten perusteella myös yksi keskeinen osallistumiseen vaikuttava tekijä. Perheissä tarvitaan vapaa-ajan avustajaa tai tukihenkilöä auttamaan alkuun pääsemisessä, mutta myös harrastuksen jatkamisessa. Lasten osallistuminen ohjattuun liikuntaan on pitkälti kiinni vanhempien voimavaroista, sillä erityislusten vanhemmilla on yleensä vastuu toimia lapsensa avustajana. Lähes kaikki kohderyhmän lapsista tarvitsevat vanhempien jatkuvaa tukea arjessa, jolloin vanhemmilla ei jää tarpeeksi voimavaroja lapsen liikuntaharrastuksen tukemiseen. Yhdeksän perhettä kymmenestä ilmaisi, että ulkopuolisen tuen saaminen edistäisi lapsen liikuntaharrastukseen osallistumista. Avustajan positiivinen vaikutus

erityislapsen liikuntaharrastukseen osallistumiseen on todettu myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Heah ym. 2007: 41-44; Tonkin ym. 2014: 231-232)

Yksilötekijöistä lasten murrosikä vaikutti perheen ulkopuolisen tuen tarpeeseen entisestään, sillä murrosikäinen usein haluaa ja tarvitseekin hieman etäisyyttä vanhemmistaan. Tällöin harrastukseen osallistuminen vanhempien kanssa ei ole mielekäästä lapselle eikä vanhemmille. Ulkopuolisen henkilön koettiin pystyvän motivoimaan lasta harrastukseen helpommin. Monien perheiden toiveena oli löytää lapselle oma harrastus, joka on lapsen oma juttu missä vanhemman ei tarvitse olla mukana. Kaikkien nuorten, myös erityistä tukea tarvitsevien, tulisi saada mahdollisuus irtaantua vanhemmista. Tämä ei onnistu, jos vanhempien oletetaan olevan lastensa avustajia. Murrosikäisille olisi tärkeää päästä osallistumaan mielekkäisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin kodin ulkopuolella, esimerkiksi liikuntaharrastuksiin ja tähän liikkumiseen, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja itsenäistymiseen tarvitaan lähes aina avustajaa (Lampinen 2016: 8).

Avustajan rooli erityislapsen harrastuksiin osallistumisessa on merkittävä kahdella tapaa: ensinnäkin avustaja on apu perheille, joissa voimavarat voivat olla vähissä ja toisaalta murrosikäisten lasten perheissä se edistää lapsen itsenäistä osallistumista. Vaikka osalle lapsista oli myönnetty vapaa-ajan avustaja, ongelmana oli sopivan avustajan löytäminen tai myönnettyjen avustajatuntien riittämättömyys harrastuksen tukemiseen. Lasten ja nuorten henkilökohtaisen avun katsauksessa (2016) lapset ja nuoret toivat esille, että vapaa-ajan avustaja on heille tärkeä. Avustajaa tarvitaan mahdollistamaan itsenäinen ja samanlainen elämä kuin muillakin, sekä osallistuminen itselle mielekkäisiin asioihin, joihin myös urheilulajin harrastaminen kuuluu (Huttunen 2016: 46-48).

Perheiden aiemmat kokemukset erityislapsen liikuntaharrastuksista ja kokeiluista olivat vaihtelevia. Muutamilla perheillä huonot kokemukset olivat ajaneet perheen tilanteeseen, jossa harrastusta ei enää aktiivisesti etsitty. Harrastuskokeiluja ei tehty, koska ei enää uskottu sopivan harrastuksen löytymiseen. Näissä tilanteissa jo hetkittäinen ulkopuolisen tuki harrastuksen etsimisessä ja kannustus harrastuksen kanssa alkuun pääsemisessä nähtiin edistävän lapsen harrastukseen osallistumista.

Lasten fyysisen, psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn rajoitteiden koettiin rajaavan ja asettavan erityisvaatimuksia harrastukselle resurssien ja rakenteen suhteen. Harrastuksen ottaessa lapsen yksilölliset ominaisuudet huomioon, esimerkiksi riittävällä ohjaa-

jien määrällä, pienryhmillä ja sovelletulla, ei liian tavoitteellisella toiminnalla, nähtiin monen lapsen osallistuminen mahdolliseksi. Samankaltaisia tuloksia on myös aikaisemmista tutkimuksista, joissa on todettu mm. ammattitaitoisten ohjaajien mahdollistavan erityislapsen osallistumista (Shields ym. 2011: 991-997.) Osaava ohjaaja osaa soveltaa liikuntaa osallistujien kykyjen mukaan, jolloin liikkuminen koetaan mielekkääksi. (Rintala ym. 2012: 43.) Tämän voidaan ajatella tukevan myös harrastuksen jatkuvuutta lisäämällä lapsen motivaatiota.

### **Toteutuksen arviointi**

Opinnäytetyö eteni hieman epätavallisen kaavan mukaan tekijöiden henkilökohtaisista elämäntilanteista ja Valtti-hankkeen aikataulujen yhteensovittamisen haasteista johtuen. Teoriaosuuden ja haastattelukysymysten valmistamiseen oli melko vähän aikaa ennen itse haastattelujen toteutusta. Muodostetut haastattelukysymykset tuottivat kohtalaisen hyvin tietoa, mutta pidempään mietityillä kysymyksillä olisi ehkä saatu tietoa vieläkin paremmin. Kiireellisen aikataulun takia myöskään eri teoriavaihtoehtojen miettimiseen ei juurikaan käytetty aikaa, vaan valitsimme molemmille ennestään tutun teorian haastattelukysymysten muodostamiseen. Joku toinen toimintaterapian teoria, kuten Kanadan malli olisi saattanut hyvinkin olla myös hyvä teoria työhön, sillä se ottaa inhimillisen toiminnan mallia hieman paremmin ympäristötekijät huomioon. Vastaisuudessa käyttäisimme kysymysten laatimiseen enemmän aikaa.

Tulosten yleistettävyyden kannalta voi olla hyvä asia, että suurin osa perheistä ei ollut vielä tavannut lapsen henkilökohtaista valttia haastattelujen toteutuksen aikaan, joten perheiden ajatusmaailma ei ollut vielä saanut vaikutteita ohjelmasta. Tulosten yleistettävyyttä muihin vähän harrastaviin erityislapsiin lisää myös se, että vain kahdella lapsella oli haastattelujen hetkellä liikuntaharrastus. Kohderyhmämme valikoitui lähtökohtaisesti liikuntamyönteisistä perheistä, koska perheet olivat ilmoittautuneet liikunnalliseen ohjelmaan, jonka tavoitteena on löytää liikuntaharrastus. Tulokset olisivat saattaneet olla erilaiset, jos olisimme haastatelleet perheitä, joille liikunta ei ole tärkeää.

Aikataulullisista syistä teoriaan tutustuminen ennen toteutusta oli hyvin pintapuolista, sillä suurin osa teoriasta kirjoitettiin puhtaaksi vasta toteutusvaiheen jälkeen. Tällä näemme olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia lopputulokseen. Osaltaan se voi lisätä tulosten luotettavuutta, sillä erityisliikunnan kenttä ja osallistumiseen vaikuttavat tekijät eivät olleen meille entuudestaan tuttuja. Mahdollisuus sille, että vanhempia

ohjattiin tiedostamatta kertomaan haastatteluissa jostain tietyistä tekijästä, oli pienempi. Toisaalta olisimme ehkä osanneet paremmin haastatteluissa tarttua vanhempien kertomaan, mikäli aiemmissa tutkimuksissa ilmenneet osallistumiseen vaikuttavat tekijät olisivat olleet tutumpia. Yleisesti koko opinnäytetyöprosessi olisi luultavasti ollut sujuvampi, jos suunnitelmaan tekoon olisi ollut enemmän aikaa. Nyt suunnitelma muuttui prosessin edetessä, joka aiheutti ajoittain ylimääräistä työtä.

Kymmenen perhettä on pieni otos, eikä sen perusteella tehdä suuria yleistyksiä. Tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia mitä aikaisemmissa kansainvälisissä ja kotimaisissa tutkimuksissa on nähty. Tiedostamme, että vaikka jokin asia nousi haastatteluissa esiin vain yhden perheen kohdalla, kuten kiusaaminen ja syrjintä, ei se tarkoita, että se ei olisi oleellinen asia laajemmin. Pienen otoksen vuoksi myös useiden perheiden kohdalla nousseet seikat eivät automaattisesti tee niistä sen oleellisimpia, kuin vain yhdellä tai kahdella perheellä esiin nousseet asiat.

Koimme ICF-luokituksen valinnan tulosten jäsentelyyn toimivaksi, mutta tulosten siirtäminen inhimillisen toiminnan mallin teemoista tähän ei ollut aivan ongelmaton, vaikka teorioissa on paljon samaa. ICF-luokitus ei ollut meille entuudestaan kovinkaan tuttu, ja mallin dynaamisuuden vuoksi monet asiat liittyivät useampiin luokituksen kohtiin. Erityisen hankalaa oli ICF-luokituksen suoritukset ja osallistuminen -osion mukaan jaottelu, koska niitä ei luokituksessa selkeästi erotella. Vaikka dynaamisuus aluksi hieman hankaloitti tulosten jäsentelyä, toi se hyvin ilmi mistä eri asiat johtuvat.

Eettiset seikat otettiin huomioon läpi toteutuksen. Tietoa jaoimme keskenämme Google Drive pilvipalvelussa, mutta ne eivät ikinä sisältäneet tunnistetietoja. Lähteitä tarkasteltiin kriittisesti ja kiinnitettiin huomiota niiden ikään ja julkaisijaan. Työhön valittiin mahdollisimman uutta tietoa, varsinkin tutkimuksia. Teorioiden kohdalla, esimerkiksi inhimillisen toiminnan malli, kirjoittajalla oli enemmän painoarvoa kuin lähteiden iällä.

## Loppupäätelmät ja toimenpide-ehdotukset

Valtti-ohjelma on vastaus opinnäytetyössä nousseeseen tiedon puutteen sekä perheen ulkopuolisen tuen tarpeen ongelmaan. Valtti-ohjelma tarjoaa perheille tukihenkilön, joka tuo perheelle tietoa tarjolla olevista harrastuksista ja auttaa perhettä lapsen harrastuksen kanssa alkuun pääsemisessä. Valtti ei kuitenkaan ole vapaa-ajan avustaja, vaan liikuntakaveri ja kannustaja. Erityislapsien osallistumisen ja harrastamisen jatkuvuuden kannalta on tärkeää, että ne perheet, jotka tarvitsevat vapaa-ajan avustajan liikuntaharrastukseen, sellaisen saisivat. Yhden haastateltavan toive Valtti-ohjelmalta kiteyttää mielestämme hienosti sen, mitä ohjelma voi perheille parhaimmillaan tarjota:

No tietyllä tapaa toivois et tästä jäis Samille positiivinen kokemus ja sit ennen kaikkee sitä et hän pääsee menee jonkun muun ku äidin ja isän kanssa ku meille on nii paljon helpompi kiukutella. Et se on ihan erilaista olla jonkun muun aikuisen kanssa tekemisissä. no sit se et ku hirveesti miettiny näitä haasteita ja et ei se pärjää ni et voi olla et huomaiski et hitsi vie et pärjäähän se.

Erityislapsille suunnattujen tai kaikille avointen harrastusmahdollisuuksien kokoaminen yhdelle nettisivustolle olisi tärkeää. Tiedon etsintä helpottuisi huomattavasti, jolloin osallistuminen ei ainakaan jäisi siitä kiinni, ettei ole tietoa siitä, mitä voisi harrastaa ja missä. Tiedon kerääminen yhdelle nettisivulle saattaisi myös madaltaa kynnystä etsiä ja kokeilla eri harrastuksia, kun tietää mahdollisuuksien olevan tarjolla parin klikkauksen päässä.

Urheiluseuroja kannustamme entistäkin laajempaan erityislapsille soveltuvan harrastustarjonnan järjestämiseen. Erityislapsille sopivista harrastuksista olisi tärkeää ilmoittaa laajasti, mikäli seura niitä järjestää. Erityislapsille suunnatun harrastuksen järjestäminen voi olla seuroille kalliimpaa, sillä se usein vaatii harrastukselta enemmän resursseja, kuten useampia ohjaajia. Erityislapsien liikuntaan osallistumisen mahdollisten ennaltaehkäisevien hyötyjen myötä, olisi mielestämme perusteltua, että valtio ja rahoittajat huomioivat erityislapsien harrastusryhmien vaatimat suuremmat kustannukset esim. tukirahojen jakamisessa. Voisiko tukea antaa enemmän niille seuroille, jotka järjestävät kaikille avointa tai erityislapsille suunnattua liikuntaa?

Tulevaisuudessa toivomme toimintaterapeuttien olevan enemmän esillä erityisliikunnan kentällä. Jo nyt toimintaterapeutit käyttävät ammattitaitoaan asiakkailleen sopivien ja terapian tavoitteita tukevien harrastusten etsimisessä. Toimintaterapeuteilla on kattavaa osaamista ryhmien ohjaamisesta sekä toimintojen soveltamisesta lapsille sopiviksi. Tulosten perusteella esimerkiksi lapsille joilla on haasteita sosiaalisissa taidoissa, tarvitaan lisää harrastustarjontaa ja toimintaterapeuttien avointen liikunnallisten ryhmien järjestäminen tälle kohderyhmälle voisi tuoda vastauksen tähän ongelmaan.

Tulevaisuudessa tulisi selvittää, kuinka vapaa-ajan avustajan saatavuutta voitaisiin helpottaa ja palvelua kehittää toimivammaksi. Tämän selvittämisen ja aiheellisuuden puolesta puhuu myös Vamlaksen katsaus lasten ja nuoren henkilökohtaiseen apuun (2016), jossa vanhemmat toivat esiin avustajan hakemisen olevan vaikea ja turhauttava prosessi (Franz-Koivisto – Lönnqvist 2016: 32). Näemme avustajan tarjoamisen kaikille sitä tarvitseville osallistumista selvästi edistävänä ja sitä kautta toimintakyvyn alenemista ja syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä.

## Lähteet

Grandisson, Marie – Tétreault, Sylvie – Freeman, Andrew 2012. Enabling Integration in Sports for Adolescents with Intellectual Disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 25 217–230.

Erityisen tuen tiedotuskeskus 2011. Mitä on erityinen tuki. Saatavana osoitteessa: <<http://www.peda.net/veraja/etuinfo/perusopetus/etuki/etuki>> Luettu 22.3.2017.

Franz-Koivisto, Larissa – Lönnqvist, Anu 2016. Kysely lasten ja nuorten henkilökohtaisesta avusta vanhemmille. Teoksessa ”Haluan avustajan, joka vie mut sinne sun tänne.” Katsaus lasten ja nuorten henkilökohtaiseen apuun. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vamla.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/Katsaus-lasten-ja-nuorten-henkilokohtaiseen-apuun.pdf>> Luettu: 6.4.2017

Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heah, Tom – Case, Tara – McGuire, Brianna – Law, Mary 2007. Successful participation: The lived experience among children with disabilities. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 74 (1) 38-47.

Kelan avoterapiastandardi 2015. Vaativan lääkinällisen kuntoutuksen terapiat. päivitetty 2017. Saatavana osoitteessa: <<http://www.kela.fi/documents/10180/2628605/Avoterapiastandardi+voimassa+2016+alkaen+fi.pdf/0b4711cf-f712-4922-a047-de36950a77d5>> Luettu 23.3.2017

Kielhofner, Gary 2008. *Model of Human Occupation: Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus. 73-105.

Laakso, Lauri – Nupponen, Heimo – Telama, Risto 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, Pilvi – Huovinen, Terhi (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY 42-43

Lampinen, Pauliina 2016. Selvityksen keskeiset havainnot – Henkilökohtainen apu mahdollistaa osallisuuden. Teoksessa ”Haluan avustajan, joka vie mut sinne sun tänne.” Katsaus lasten ja nuorten henkilökohtaiseen apuun. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vamla.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/Katsaus-lasten-ja-nuorten-henkilokohtaiseen-apuun.pdf>> Luettu: 6.4.2017

Lampinen, Reija 2007. *Omat polut, vammaisesta lapsesta täysivaltaiseksi aikuiseksi*. Helsinki: Edita.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>> Luettu 6.4.2017

Lautamo, Tiina 2005. Motoristen ja prosessitaitojen havainnointi ja kuntoutus lasten toimintaterapiassa. Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu (toim.) Liiku ja opi. Jyväskylä: PS-kustannus. 179-196.

Law, Mary – Anaby, Dana – Imms, Christine – Teplicky, Rachel – Turner, Laura 2015. Improving the participation of youth with physical disabilities in community activities: An interrupted time series design. *Australian Occupational Therapy Journal* 62 (2) 105-115.

Liikuntatieteellinen Seura 2015. Soveltava liikunta. Saatavana osoitteessa: <<http://www.lts.fi/soveltava-liikunta>> Luettu: 10.3.2017.

Mayer, Whitney – Anderson, Lynn 2014. Perceptions of People with Disabilities and Their Families about segregated and inclusive recreation involvement. *Therapeutic Recreation Journal* 48 (2) 150-168.

Murphy, Nancy – Carbone, Paul 2008. Promoting the Participation of Children With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities. In *Pediatrics* 121 (5) 1057-1058

Ng, Kwok – Rintala, Pauli 2017. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat lapset ovat aktiivisempia kuin vuosikymmen sitten. *Liikunta & Tiede* 54 (1) 28-30. Saatavana myös osoitteessa: <[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt-117\\_28-30\\_low-res\\_0.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt-117_28-30_low-res_0.pdf)> Luettu 31.3.2017.

Nilsson, Ingeborg – Townsend, Elizabeth 2010. Occupational Justice— Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 17 (1) 57-63.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014. Saatavana osoitteessa: <[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)> Luettu 13.2.2017.

Opetushallitus. Erityinen tuki. Saatavana osoitteessa: <[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/ohjeita\\_koulutuksen\\_jarjestamiseen/perusopetuksen\\_jarjestaminen/tietoa\\_tuen\\_jarjestamisesta/erityinen\\_tuki](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/ohjeita_koulutuksen_jarjestamiseen/perusopetuksen_jarjestaminen/tietoa_tuen_jarjestamisesta/erityinen_tuki)> Luettu 22.3.2017.

Persson, Dennis – Jonsson Hans 2009. Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life. In Matuska, Kathleen – Christiansen, Charles. In *Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research*. New Jersey: SLACK Incorporated. 133–147.

Rintala, Pauli – Huovinen, Terhi – Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja – Nissinen, Anu 2005. Liikutaan yhdessä, vaikka olisi oppimisvaikeuksia. Teoksessa *Liiku ja opi*. Jyväskylä: PS-kustannus. 217-221.

Saari - Aija 2005. Yhdessä ja erikseen. Liikuntaa kaikille lapsille hanke. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Saatavana osoitteessa <[http://www.vammaisurheilu.fi/images/yhdessa\\_ja\\_erikseen\\_2005.pdf](http://www.vammaisurheilu.fi/images/yhdessa_ja_erikseen_2005.pdf)> Luettu 5.4.2017.



Saari, Aija 2007. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja inklusio liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeissa 2004–2007. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyksikkö LIKES. Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 192. Saatavana osoitteessa: <<http://www.likes.fi/filebank/614-192linetsaari.pdf>> Luettu 23.3.2017.

Saari, Aija 2009. Vammaisurheilun integraatiotyössä haetaan tasa-arvoa ja tuloksia. Liikunta & Tiede 46 (4) 22-25.

Sahlin, Barbara – Lexell, Jan 2015. Impact of Organized Sports on Activity, Participation, and Quality of life in people with neurologic Disabilities. PM&R 7 (10) 1081-1088.

Shields, Nora – Synnot, Anneliese Jane – Barr, Megan 2011. Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. British Journal of Sports Medicine 46 (14) 989-997.

Sport England 2001. Disability survey 2000. Young people with a disability and sport. Headline findings. Sport England. Saatavana osoitteessa: <[http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/disability\\_survey\\_2000\\_young\\_people\\_with\\_a\\_disability\\_and\\_sport.pdf](http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/disability_survey_2000_young_people_with_a_disability_and_sport.pdf)> Luettu 6.4.2017

Stakes 2004. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. World Health Organization. Stakes, Ohjeita ja luokituksia 2004: 4. Jyväskylä: Gummerus

Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. <[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljwMTMvMTEvMjkwMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)> Luettu 6.4.2017

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2017. Valtti-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <<http://www.vammaisurheilu.fi/ajankohtaista/valtti>> Luettu 15.3.2017.

Suomen YK-liitto 2016. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Saatavana osoitteessa: <[http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten\\_oikeudet\\_2016\\_net.pdf](http://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf)> Luettu 23.2.2017.

Tonkin, Brenna – Ogilvie, Briana – Greenwood, Sarah – Law, Mary – Anaby, Dana 2014. The participation of children and youth with disabilities in activities outside of school: A scoping review. Canadian Journal of Occupational Therapy 81 (4) 226-236.

Townsend, Elizabeth – Wilcock, Ann 2004. Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. Canadian journal of occupational therapy volume 71 (2) 75-87.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtion liikuntaneuvoston arvioinnit 2010. Valtion liikuntapoliittisten toimenpiteiden vaikutusten arviointi. liikunnan edistämisen linjoista annetut valtioneuvoston periaatepäätöksen ja sen toteuttamisen arviointi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:3 Saatavilla osoitteessa: <[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/14/Valtion\\_liikuntapoliittisten\\_toimenpiteiden\\_vaikutusten\\_arviointi.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/14/Valtion_liikuntapoliittisten_toimenpiteiden_vaikutusten_arviointi.pdf)> Luettu 6.4.2017

Viittala, Kaisu 2008. Lapsuus ja erityinen tuki päivähoitossa. Teoksessa Kontu, Elina – Suhonen, Eira (toim.): Erityispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. 9-33.

Wilcock, Ann – Townsend, Elizabeth 2009. Occupational justice. Teoksessa Willard & Spackman's Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Yhdenvertaisuuslaki 1347/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.

Zimmer, Reneta 2011. Psykomotoriikan käsikirja: Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. (suom.) Koljonen, Maija - Myllymäki, Johanna. Lahti: VK-Kustannus.

## Haastattelukutsut

Hyvä Valtti-ohjelmaan osallistuva perhe,

**Tässä sähköpostissa tiedustelemme halukkuuttanne osallistua opinnäytetyöhömmö kokemuasiantuntijoina.** Olemme kaksi viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijaa Metropolian Ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen liittyen. Opinnäytetyömme on osa Valtti-ohjelmaa, mutta haluamme painottaa, että emme ole lapsenne Valtteja.

**Opinnäytetyömme tavoite on auttaa erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntapalveluiden kehittämisessä.** Tarkoituksemme on haastatella noin kymmentä Valtti-ohjelmaan osallistuvaa helsinkiläistä perhettä. Ensisijaisesti olemme ottaneet yhteyttä perheisiin, joiden Valttiin osallistuvalla lapsella ei ilmoittautumishetkellä ollut säännöllistä liikuntaharrastusta. Näitä perheitä haastatteleamalla **pyrimme selvittämään tekijöitä, jotka vaikuttavat sopivan liikuntaharrastuksen löytämiseen ja siihen osallistumiseen erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla.** Haastattelukysymyksemme on suunnattu Valttiin osallistuvan lapsen huoltajalle, mutta toivomme huoltajan keskustelevan niistä lapsen kanssa ennen haastattelua. Osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen on tärkeää, jotta Valtti-ohjelma ja muut liikuntapalvelut osaisivat ottaa ne paremmin huomioon toimintansa kehittämisessä.

### Haastattelujen toteutus:

- Ajankohta: heinä-elokuu, haastateltavalle sopivana ajankohtana
- Haastattelutilanteeseen osallistujat: Haastattelija sekä Valttiin osallistuvan lapsen huoltaja.
- Paikka: haastateltavalle mieluisassa, rauhallisessa paikassa.
- Haastattelukysymykset saatte etukäteen sähköpostitse sen jälkeen kun haastattelun ajankohta on sovittu. Toivomme, että tutustutte ja keskustellette niistä lapsenne kanssa ennen varsinaista haastattelua.
- Haastatteluun varattava aika: noin tunti.
- Muuta: haastattelut nauhoitetaan ja analysoidaan. Kaikki haastattelut ja niistä kertyvät aineistot ovat luottamuksellisia, eikä haastateltavia voida tunnistaa aineistosta. Nauhoitteet tuhotaan analysoinnin jälkeen.

Otamme teihin yhteyttä puhelimitse lähiaikoina klo 9-16 välisenä aikana. Tiedustelemme halukkuuttanne osallistumiseen ja toivottavasti löydämme teille sopivan haastatteluajan.

Mikäli ette halua osallistua haastatteluun, voitte etukäteen kieltäytyä kertomalla siitä sähköpostilla osoitteeseen [Samuli.pajulahti@metropolia.fi](mailto:Samuli.pajulahti@metropolia.fi).

Vastaamme mielellämme myös kaikkiin aiheesta nouseviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyötä odottaen,

Toimintaterapeuttiopiskelijat Samuli Pajulahti ([Samuli.pajulahti@metropolia.fi](mailto:Samuli.pajulahti@metropolia.fi)) ja Tuuli Ahonen ([Tuuli.ahonen@metropolia.fi](mailto:Tuuli.ahonen@metropolia.fi)), sekä Suomen Vammaisuusurheilu ja liikunta VAU ry:n tutkuspäällikkö Aija Saari.

## Haastattelukysymykset

### Taustatiedot:

1. Kerro perheestäsi muutamalla lauseella.
2. Kerro lapsestasi muutamalla lauseella.
3. Minkälainen suhde perheellänne on liikuntaan?

### Lapsen harrastamiseen liittyvät yleiset kysymykset:

1. Onko lapsellasi tällä hetkellä säännöllinen liikuntaharrastus?
  - a. Jos ei, mistä arvelet sen johtuvan?
  - b. Jos on, miten liikuntaharrastus löytyi?
2. Onko lapsellanne joskus ollut säännöllinen liikuntaharrastus?
  - a. Jos on, miten liikuntaharrastus löytyi?
3. Onko lapsellanne tällä hetkellä tai joskus ollut muuta säännöllistä harrastusta?
  - a. Jos on, miten harrastus löytyi?

### Tahto

1. Minkälaisista asioista lapsesi on kiinnostunut?
2. Minkälaisia asioita tai toimintoja lapsesi tykkää tehdä?
  - a. Kuinka usein lapsesi tekee näitä asioita tai toimintoja
3. Onko lapsesi elämässä asioita joihin hän haluaisi osallistua, mutta ei jostain syystä pysty? Miksi ei?
4. Mitkä ovat asioita joissa lapsesi ajattelee olevansa hyvä tai josta hän on ylpeä? Miten se ilmenee lapsesi käytöksestä?

### Tottumus

1. Kuvaile lapsesi tyypillinen arkipäivä
  - a. Minkälaisia toivoisit lapsesi arkipäivien olevan?
2. Kuvaile lapsesi tyypillinen viikonloppu
  - a. Minkälaisia toivoisit lapsesi viikonloppujen olevan?
3. Osallistuuko lapsesi aktiivisesti arjen toimintoihin?

- a. Millaista tukea lapsesi tarvitsee osallistuakseen aktiivisesti arjen toimintoihin?
4. Mitä rooleja lapsellasi on juuri nyt (esim. opiskelija, perheenjäsen, kaveri)?
  - a. Minkälaisia asioita lapsesi tekee näihin rooleihin liittyen?

#### Taidot

1. Kuinka lapsesi ilmaisee sinulle ja muille tunteitaan, ajatuksiaan ja mielipiteitään?
2. Kuinka lapsesi tulee toimeen muiden kanssa?
  - a. Kuvaile lapsesi kykyä toimia yhdessä muiden kanssa?
3. Onko lapsella voimia tehdä toimintoja joita hän haluaa? (kantaa ja nostaa tavaroita, ylläpitää hyvä istuma asento, liikkua paikasta toiseen)
  - a. Jos ei, mikä on hänelle vaikeaa?
4. Miten lapsi suoriutuu motorisista toiminnoista? Vaikuttaako lapsesi kömpelöltä tai ketterältä tehdessään jotain?
5. Vaihteleeko lapsen vireystila toimintojen aikana tai päivän mittaan? Miten?

#### Ympäristö

1. Tiedättekö mitä mahdollisia liikuntaharrastuksia on tarjolla?
2. Mistä saatte tietoa harrastusmahdollisuuksista?
  - a. Mistä toivoisitte saavanne tietoa?
3. Kuvaile harrastusta jonka uskoisit sopivan lapsellesi?
  - a. Mitkä asiat mahdollistaisivat/ helpottaisivat lapsesi liikuntaharrastukseen osallistumista?
  - b. Mitkä asiat estävät/ hankaloittavat lapsesi liikuntaharrastukseen osallistumista?
4. Miten toivot Valtin tukevan lastasi liikuntaharrastuksen löytämisessä?