

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2022

Tia Hirvelä, Minna Johansson & Kanako Makino

Ruissalon selviytyjät

– liikunnallinen tapahtuma vaativaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2022 | 67 sivua, 11 liitesivua

Tia Hirvelä, Minna Johansson & Kanako Makino

Ruissalon selviytyjät

- liikunnallinen tapahtuma vaativaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille

Tämän kehittämistyön aihe oli liikunnallisen tapahtuman järjestäminen Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskuksen (KTO) Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoille. Järjestimme Ruissalon selviytyjät -tapahtuman kahtena päivänä toukokuussa 2022.

Kehittämistyön tavoitteita olivat osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen, liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen ja yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen. Kehittämistyössä käytettiin viittä eri menetelmää prosessin eri vaiheissa. Suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin avointa haastattelua, toteutusvaiheessa workshopia ja toiminnallisia menetelmiä sekä arviointivaiheessa osallistuvaa havainnointia ja kyselylomakkeita.

Tapahtuma toteutettiin liikunnallisena rastiratana Ruissalon saarella Turussa. Tapahtuman teemana oli luonnossa selviytyminen. Inspiraatiota saimme tositelvisio-ohjelmasta Selviytyjät. Osallistujat saivat suorittaa tehtävärastit omaan tahtiin kuitenkin oman ryhmän mukana kulkien. Osa rasteista suoritettiin ryhmässä, ja osa yksin. Tapahtuma ei ollut kilpailuluontoinen, vaan jokainen sai tapahtuman lopussa palkinnon ja diplomin.

Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoiden ja ohjaajien palautteen perusteella tapahtuma koettiin mielekkääksi ja innostavaksi. Onnistuimme luomaan positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa opiskelijat saivat onnistumisen kokemuksia suorittaessaan rastiradan oman tasoisesti.

Asiasanat:

osallisuus, kehitysvammaisuus, erityisliikunta, hyvinvointi, autismi, sosiaaliset taidot

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2022 | 67 pages, 11 pages in appendices

Tia Hirvelä, Minna Johansson & Kanako Makino

Survivor: Ruissalo

- sporty event for people in need of special support

The topic of this development project was the organization of a sporty event for students in the Life Skills Training of the Support and Expert Center for persons with Intellectual Disability (KTO). We arranged the Survivor: Ruissalo event on two days in May 2022.

The objectives of the development project were to enable and increase inclusion, support for physical activity and well-being, and develop cooperation and team skills. Five different methods were used in the development project at different stages of the process. Open interview, workshop and action methods were used during the planning phase, as well as observation and questionnaires at the evaluation phase.

The event took place as a sports track on the island of Ruissalo in Turku. The theme of the event was survival in nature. We received our inspiration from the reality TV show Survivors. However, the participants were allowed to perform the exercises at their own pace, following their own group. Some of the exercises were carried out in the group, some alone. The event was not competitive, but everyone received a prize and a diploma at the end of the event.

Based on the feedback of the students and instructors of Life Skills Training, the event was considered meaningful and inspiring. We managed to create a positive and encouraging atmosphere in which students gained success in performing the track at their own level.

Keywords:

participation, developmental disabilities, special physical training, welfare, autism, social skills

Sisältö

Käytetyt lyhenteet	7
1 Johdanto	8
2 Kehittämistyön lähtökohdat	9
2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut	9
2.2 Toimintaympäristön kuvaus	10
2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät	12
3 Vaativaa erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat	15
3.1 Kehitysvammaisuus ja sen erityispiirteet	15
3.2 Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden erityispiirteet	18
3.3 Sosiaalinen osallisuus	23
4 Ohjaus ja ryhmässä toimiminen	25
4.1 Kehitysvammaisten ohjaaminen	25
4.2 Vuorovaikutustaidot ja ryhmässä toimiminen	26
4.3 Vuorovaikutus erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa	27
5 Liikunta hyvinvoinnin tukena	30
5.1 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	30
5.2 Liikunta ja osallisuus	31
5.3 Soveltava liikunta	32
5.4 Liikkumaan motivointi pelillistämisen kautta	34
5.5 Teoreettisen viitekehyksen yhteenvedo	36
6 Kehittämistyön eteneminen	38
6.1 Kehittämistyön prosessi	38
6.2 Käytetyt menetelmät	39
6.3 Kerätty aineisto ja analyysi	42
7 Ruissalon selviytyjät toiminnassa	44

7.1 Tuotetut materiaalit	44
7.2 Workshop	48
7.3 Ensimmäinen tapahtumapäivä	49
7.4 Toinen tapahtumapäivä	55
8 Yhteenveto ja arviointi	61
8.1 Osallistujien kokemukset	61
8.2 Tavoitteiden saavuttaminen	62
8.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	64
8.4 Kehittämisehdotukset	66
Lähteet	68

Liitteet

Liite 1. Infokirje: Ruissalon selviytyjät.

Liite 2. Lupa valokuvaamiseen ja videokuvaamiseen sekä valokuvien ja video-materiaalin käyttöön.

Liite 3. Palautekysely ohjaajille Ruissalon selviytyjät -tapahtumasta 11.5.2022.

Liite 4. Palautekysely ohjaajille Ruissalon selviytyjät -tapahtumasta 25.5.2022.

Liite 5. Sosiaalinen tarina.

Liite 6. Rastien ohjeistus.

Liite 7. Emot ja poikaset.

Liite 8. Mөлkkyy.

Liite 9. Rastikortti.

Liite 10. Emojit.

Liite 11. Diplomi.

Kuvat

Kuva 1. Ruissalon Saaronniemen kartta (Google Maps 2022). Tehtävärastit lisätty kuvaan.

Kuva 2. Kysely osallistujien suosikkirastista rastikorttia apuna käyttäen (©Hirvelä 2022).	43
Kuva 3. Sosiaalinen tarina.	44
Kuva 4. Workshopissa käytetyt kuvat (©Hirvelä 2022).	45
Kuva 5. Emot ja poikaset (©Johansson 2022).	46
Kuva 6. Mөлky (©Makino 2022).	46
Kuva 7. Rastikortti (©Johansson 2022).	47
Kuva 8. Emojikortit (©Makino 2022).	48
Kuva 9. Jalkapallon kuljetus (©Elämäntaitovalmennuksen ohjaaja 2022).	51
Kuva 10. Emojen ja poikasten yhdistämistä (©Hirvelä 2022).	52
Kuva 11. Jousiammunta (©Elämäntaitovalmennuksen ohjaaja 2022).	
Tähtäimessä askartelemamme pahvinen hirvi.	53
Kuva 12. Aarteen löytäjä (©Hirvelä 2022).	54
Kuva 13. Munankuljetus (©Hirvelä 2022).	56
Kuva 14. Frisbeegolf (©Hirvelä 2022).	57
Kuva 15. Diplomien jako (©Hirvelä 2022).	58

Kuviot

Kuvio 1. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys.	37
Kuvio 2. Kehittämistyön kulku 2021–2022.	39

Käytetyt lyhenteet

AAIDD	American Association on Intellectual and Developmental Disabilities on amerikkalainen poikkitieteellinen kehitysvammajärjestö (AAIDD 2022).
ADHD	Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (attention-deficit hyperactivity disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö): Käypä hoito –suositus 2019).
ICD-10	ICD-10-tautiluokitus on kansainvälinen WHO:n ylläpitämä sairauksia, kuolemansyitä, tapaturmia ja terveyspalveluiden käytön syitä kuvaava luokitus (Tilastokeskus 2022).
ICD-11	ICD-11-tautiluokitus on uudistettu WHO:n ylläpitämä kansainvälinen tautiluokituskoodisto. Suomi ei ole ottanut ICD-11 luokitusta vielä käyttöön. (Nummela 2022.)
KTO	Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus, joka tarjoaa asumis- ja kuntoutuspalveluja henkilöille, joilla on kehitysvamma tai neuropsykiatrisia häiriöitä (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021a).
WHO	World Health Organization on vuonna 1946 perustettu maailman terveysjärjestö, jonka toiminnan tavoitteena on ”mahdollisimman hyvän terveyden saavuttaminen kaikille kansakunnille” (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).
YK	Yhdistyneet kansakunnat on valtioidenvälinen järjestö, jonka tarkoituksena on työskennellä kansainvälisen rauhan ja turvallisuuden puolesta (Yhdistyneet kansakunnat 2022).

1 Johdanto

Tämän kehittämistyön aihe on liikunnallisen tapahtuman järjestäminen Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoille. Toimeksiantajamme työlle oli Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus (KTO) Varsinais-Suomen erityishuoltopiirin kuntayhtymä. Elämäntaitovalmennus kuuluu KTO:n osallisuutta edistävän toiminnan piiriin. Elämäntaitovalmennuksen opiskelijat ovat vaativan erityisen tuen piirissä olevia henkilöitä, joista suurella osalla on kehitysvamma ja noin puolella autismikirjon oireita.

Järjestimme Ruissalon Selviytyjät -tapahtuman Turussa Ruissalon Saaronniemen ulkoilu- ja virkistysalueella 11. ja 25. toukokuuta 2022. Tapahtumapäiviä edelsi workshop, jonka järjestimme Turussa Elämäntaitovalmennuksen tiloissa Saippua Centerissä 6. huhtikuuta 2022.

Toimeksiantajan mukaan tarpeen taustalla oli koronapandemian tuoma toiminnan supistuminen. Asetimme kehittämistyölle kolme tavoitetta: osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen, liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen ja yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen.

Raportti koostuu kehittämistyön lähtökohdista, teoreettisesta viitekehyksestä, käytännön toteutuksesta sekä yhteenvedosta ja arvioinnista. Teoreettinen osuus koostuu kolmesta aiheesta. Aiheet ovat kehitysvammaisuuden ja neuropsykiatristen häiriöiden kuvaus sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulma huomioiden, ohjaus ja ryhmässä toimiminen sekä liikunta hyvinvoinnin tukena.

Kehittämistyön lähtökohdat -luvussa kerromme, mihin tarpeeseen työ vastaa ja mitä tavoitteita työllä on. Kehittämistyön eteneminen -luvussa tuomme esille kehittämistyön prosessin, käytetyt menetelmät ja kerätyn aineiston. Ruissalon selviytyjät toiminnassa -luvussa raportoimme tapahtumapäivien kulun ja esittelemme tuottamamme materiaalit. Yhteenveto- ja arviointivaiheessa summaamme työn tulokset, arvioimme työn eettisyyttä ja luotettavuutta ja esittelemme kehittämis ehdotuksia.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Kehittämistyön tarve ja perustelut

Kehittämistyömme aihe on liikunnallisen tapahtuman järjestäminen. Tapahtuma järjestettiin vaativan erityisen tuen piirissä oleville henkilöille, jotka ovat KTO:n järjestämän Elämätaitovalmennuksen opiskelijoita. Suurella osalla opiskelijoista on kehitysvamma ja noin puolella heistä on autismikirjon oireita.

Toimeksiantajan mukaan tarpeen taustalla on koronapandemian tuoma toiminnan supistuminen. Elämätaitovalmennuksen opiskelijat pääsivät pitkästä aikaa harrastamaan ulkopuolisen tahon järjestämää toimintaa ja oppivat sietämään taas uusia aikuisia ja tilanteita sekä normaalista arjesta poikkeavia muutoksia. Lisäksi kyseiselle asiakasryhmälle on vain niukasti tarjolla valmista materiaalia. Tästä syystä toimeksiantaja toivoikin projektista uutta toiminnallista materiaalia.

Järjestimme pelillistämistä, leikkisyyttä ja toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen tositelevisioformaatti Selviytyjien mukaisen radan, jossa osallistujat suorittivat erilaisia tehtäviä. Tehtäviä suoritettiin pienissä ryhmissä ja yksin. Tapahtuma ei ollut kilpailuluonteinen, vaan jokainen osallistuja sai tapahtuman lopussa pienen palkinnon ja diplomin.

Suunnitteluvaiheessa mietimme alustaviksi tehtävävaihtoehtoiksi esimerkiksi ”aartenetsintä”, ”maa, meri ja taivas”, ”evoluutioleikki” ja ”hedelmäsalaatti” -leikkejä (Leikkipankki 2021). Lopullisia tehtäviä muokkasimme luontoteemaisiksi ja tapahtuma-alueeseen sopiviksi. Lopputuloksena syntyvä rastikierros oli yhtenäinen tarinallinen kokonaisuus, jonka punaisena lankana oli luonto ja luonnossa selviytyminen.

Luontoavusteisessa toiminnassa (Green Care) toimintaympäristö tai toiminnan väline on luonto. Toiminnan suunnittelun alkuvaiheessa on olennaista kartoittaa tukea tarvitsevien ihmisten kiinnostuksenkohteita. Tukea tarvitsevan ihmisen rooli muuttuu luontoavusteisessa toiminnassa usein aktiiviseksi toimijaksi, eli voidaan ajatella, että toiminnalla on voimauttava vaikutus. (Vernerinet 2022.)

Luonnossa liikkuminen myös kehittää ja ylläpitää ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Vernerinet 2022). On todettu, että ulkona liikkuminen parantaa liikkumisvarmuutta ja unenlaatua, kehittää lihasvoimaa, helpottaa nukahtamista sekä virkistää mieltä (Kari ym. 2020, 338). Psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia puolestaan ovat esimerkiksi onnistumisen kokemusten mahdollistaminen ja sitä kautta itsetunnon vahvistuminen. Sosiaalisia vaikutuksia taas ovat esimerkiksi vuorovaikutuksen helpottaminen ja hallinnan tunteen lisääminen omassa elämässään. (Vernerinet 2022.)

2.2 Toimintaympäristön kuvaus

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus (KTO) tarjoaa Varsinais-Suomen alueella palveluja erityistä tukea tarvitseville henkilöille sekä kehitysvammaisille. Palvelut tukevat asiakkaiden arkea ja terveyttä sekä mahdollistavat hyvän ja omannäköisen elämän. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021a.) KTO tarjoaa esimerkiksi kuntoutus-, asumis- ja asiantuntijapalveluita sekä työllistymistä ja osallisuutta edistävää toimintaa. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021b.)

Turussa sijaitseva KTO:n osallisuutta edistävä toiminta perustuu valtakunnallisiin osallisuutta edistävän toiminnan laatuksikriteereihin. Toiminta on suunnitelmallista ja pohjautuu jokaiselle asiakkaalle tehtäviin yksilöllisiin tavoitteisiin. Osallisuutta edistävän toiminnan tarkoitus on vahvistaa asiakkaiden kommunikaatiotaitoja sekä edistää sosiaalisissa tilanteissa selviytymistä. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021c.)

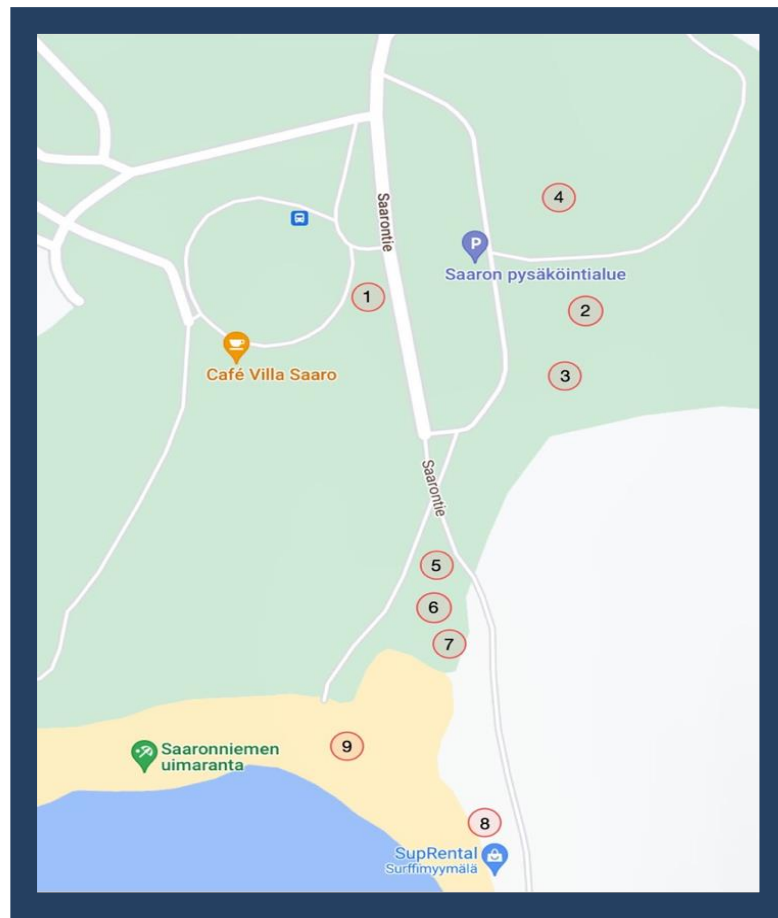
Elämäntaitovalmennuksen tavoite on antaa vamman tai sairauden vuoksi erityistä tukea tarvitseville nuorille valmiuksia itsenäiseen elämään ja työhön. Se on osa nuoren kokonaiskuntoutusta. Valmennus toteutetaan yhteistyössä nuoren läheisten ja muiden mahdollisten kuntoutuspalvelujen tuottajien kanssa. Elämäntaitovalmennuksessa opiskelun maksaa opiskelijan kotikunta. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021d.)

Elämäntaitovalmennusta toteutetaan kolmessa ryhmässä. Valmennukseen sisältyy arjen taitojen harjoittelua sekä akateemisia taitoja kehittävää opetusta. Vaikka valmennus tapahtuu ryhmissä, opiskelijan yksilölliset tarpeet huomioidaan: jokaiselle asiakkaalle tehdään henkilökohtainen suunnitelma, joka perustuu alussa tehtävään alkukartoitukseen. Valmennuksen suoritusaikakin vaihtelee yksilöllisesti nuoren omien tavoitteiden ja valmiuksien mukaan. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021d.)

Tapahtuman osallistujat ovat Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoita. Ohjaajan kertoman mukaan suurella osalla Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoista on jokin kehitysvamma, kuten Downin oireyhtymä, Williamsin oireyhtymä tai Prader-Willin oireyhtymä. Vamman aste vaihtelee. Noin puolella opiskelijoista on autismikirjon oireita. Lisäksi nuorilla esiintyy ylivilkkautta ja keskittymishaasteita.

Tapahtuma järjestettiin Ruissalon Saaronniemessä Elämäntaitovalmennuksen ohjaajien toiveen mukaisesti. Ruissalo sijaitsee sopivan matkan päässä Saippua Centeriltä, josta osallistujien oli helppo saapua paikalle bussiyhteyksin. Luonnon kokeminen ja aistiminen sekä luonnossa liikkuminen eivät aina ole helppoa vammaisille henkilöille, sillä monella voi olla rajoituksia, jotka koetaan esteenä luontoliikunnan harrastamiselle (Rintala ym. 2012, 442). Tärkeää oli siis huomioida alueen esteettömyys, turvallisuus ja saavutettavuus. Ruissalo tarjoaa paljon hyvin hoidettuja polkuja ja reittejä sekä monipuolista luontoa, minkä vuoksi luontotapahtuman järjestäminen onnistui mahdollisimman esteettömästi.

Alla oleva kartta (Kuva 1) kuvaa Saaronniemen aluetta. Ruissalon selviytyjien tehtävärastit näkyvät kartalla numerojärjestyksessä. Rastikierron alku on pysäköintialueen tuntumasta, ja päättyy uimarantaan.



Kuva 1. Ruissalon Saaronniemen kartta (Google Maps 2022). Tehtävärastit liisätty kuvaan.

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tavoitteet:

1. Osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen.
2. Liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen.
3. Yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen.

Osallisuuden tukeminen on tärkeää huomioida kehitysvammaisten henkilöiden kanssa toimittaessa. On tärkeää nähdä esteiden sijaan mahdollisuuksia, sillä yleensä kehitysvammaisen henkilö pystyy osallistumaan toimintaan, päätöksentekoon ja asioidensa hoitamiseen jollain tavalla. (Kari ym. 2020, 40.) Ensimmäinen tavoite oli osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen.

Elämäntaitovalmennukseen sisältyy osallisuutta vahvistavaa toimintaa, jota toteutetaan esimerkiksi retkien, vierailujen tai asiointien muodossa. Opiskelijat voivat asioida esimerkiksi kirjastossa, kaupassa, postissa, kahvilassa tai uimahallissa ja lisäksi nuorten itsenäistä liikkumista julkisilla kulkuneuvoilla opetellaan. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021e.)

Kehitysvammaisten osallisuuteen kuuluvat toiminnallinen osallisuus, yhteiskunnallisen osallisuus sekä yhteisöllinen osallisuus. Kehitysvammaisten osallisuutta voidaan vahvistaa muun muassa antamalla mahdollisuus valintojen tekemiseen, tukemalla osallistumista tai osallistumattomuutta henkilön omien toiveiden mukaan, antamalla onnistumisen kokemuksia, tunnistamalla ja tukemalla vahvuuksia sekä vahvistamalla yhteisöön kuulumista ja sosiaalista vuorovaikutusta. (Kari ym. 2020, 125 & 131.)

Toisena tavoitteena oli liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen. Elämäntaitovalmennuksessa opiskelijoiden arkeen kuuluu liikunta: toimintakykyä ja fyysistä kuntoa ylläpidetään päivittäin ulkoilemalla sekä viikoittain liikuntatunneilla (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021f).

Ohjaajan mukaan nuoret eivät kuitenkaan ole kovinkaan kiinnostuneita liikunnasta, ja he tarvitsevat siihen erityistä motivointia. Liikunnan tukeminen on erityisen tärkeää, koska liikunta on todella merkittävässä asemassa erityisryhmien hyvinvoinnissa. Kehitysvammaisilla todetaankin kaikkein eniten terveysongelmia saman ikäisiin valtaväestön edustajiin verrattuna. Myös esimerkiksi autismissa liikunta auttaa keskittymistä ja vähentää käytöshäiriöitä, kuten mahdollista aggressiivisuutta sekä itseään vahingoittavaa käytöstä. (Vernerinet 2021b.)

Hyvinkin pienet lisäykset arkiliikunnan määrään ovat terveyden kannalta merkityksellisiä. Usein liikunnan elämyksellisyys ja kokemuksellisuus tuottavat paljon enemmän mielekkyyttä kuin viikoittaisiin tai päivittäisiin liikuntasuosituksiin tuijottaminen. (Vernerinet 2021b.) Tästä syystä halusimmekin luoda tapahtumasta mahdollisimman hauskan, motivoivan ja unohtaa liikunnallisen suorittamisen. Lähtökohtana oli, että tapahtuma olisi nuorille niin mielenkiintoinen, että saisimme heidät houkuteltua liikkumaan puoli huomaamatta.

Viimeinen työn tavoitteista oli yhteistyö- ja tiimityötaitojen kehittäminen. Ohjaajan kertoman mukaan Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoiden sosiaaliset taidot vaihtelevat. Elämäntaitovalmennukseen kuuluukin toimintakyvyn vahvistaminen ja työelämään valmistautuminen. Toimintakyvyn ja opiskelunvalmiuksien vahvistamiseen kuuluu esimerkiksi sosiaalisten taitojen vahvistamista. Vuorovaikutustaidot kuuluvat myös työelämätaitoihin. (Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus 2021d.)

Kehittämistehtävät:

1. Toiminnallisten menetelmien käyttö erityisryhmän ohjauksessa.
2. Ohjauksessa käytettävien materiaalien valmistaminen.

Yksi työn tehtävistä oli toiminnallisten menetelmien käyttö erityisryhmän ohjauksessa. Suunnittelimme etukäteen aktiviteetit, jotka sitten toteutettiin tapahtumapäivinä. Otimme suunnittelussa huomioon osallistujien haasteet ja voimavarat, ja pyrimme räätälöimään heille mahdollisimman hyvin sopivaa toimintaa. Toiminnallisten menetelmien käyttö auttoi liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukemisen tavoitteen saavuttamisessa.

Toinen tehtävä oli materiaalien valmistus tapahtumaan ja ohjaajien jatkokäyttöä varten. Materiaaleissa oleellista oli helppokäyttöisyys ja ymmärrettävyys. Teimme jokaiseen aktiviteettiin ohjeet sekä ohjaajille että ohjattaville. Hyödynsimme kaikessa valmistamassamme materiaalissa kuvia ja värejä. Teimme sosiaalisen tarinan, rastikortit, emoji kortit, workshopissa käytetyt kuvatulosteet sekä rastitehtävissä käytetyt muut materiaalit, kuten laminoidut kuvat ja suuren pahvisen hirven.

Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi. Esimerkiksi palvelu, tuote, opas sekä malli kuuluvat innovaatioon tuotokseen. (Salonen 2013, 25.) Työssämme järjestimme liikunnallisen tapahtuman Elämäntaitovalmennuksen ryhmälle, jotta heidän toimintakykynsä ja hyvinvointinsa vahvistuvat. Toimeksiantajalle jätettäviä materiaaleja voidaan myös pitää työn tuotoksena.

3 Vaativaa erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat

3.1 Kehitysvammaisuus ja sen erityispiirteet

Kehitysvammaisuutta voidaan määritellä monella eri tavalla (Vernerinet 2017). Amerikkalaisen kehitysvammajärjestön AAIDD:n mukaan kehitysvammaisuutta luonnehtivat huomattavat rajoitukset sekä älyllisessä että adaptiivisessa käyttäytymisessä. Rajoitukset ilmenevät sosiaalisissa, käsitteellisissä ja käytännöllisissä taidoissa. Kehitysvammaisuus ilmenee ennen 18 vuoden ikää. (Kari ym. 2020, 34.)

Kehitysvammaisuuden diagnosointi perustuu Suomessa Maailman terveysjärjestö WHO:n ICD-10-tautiluokitukseen. Luokituksen mukaan älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkisen suorituskäyvyn kehitys on epätäydellinen tai estynyt. (Karjalainen ym. 2020, 228.) Puutteellisesti kehittyneitä ovat erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot eli kielelliset, motoriset, kognitiiviset sekä sosiaaliset taidot, jotka vaikuttavat yleiseen henkiseen suorituskäyvyn. Älyllinen kehitysvammaisuus voi esiintyä joko yksinään tai yhdessä minkä tahansa fyysisen tai psyykkisen tilan kanssa. (Kaski ym. 2012, 16.)

ICD-10-luokituksessa kehitysvammaisuus jaetaan neljään eri asteeseen: lievä, keskivaikea, vaikea tai syvä (Karjalainen ym. 2020, 228). Lievä kehitysvammaisuus ilmenee muun muassa oppimisvaikeuksina. Keskivaikeat kehitysvammat aiheuttavat lieviä kehitysvammoja laajempia kehityksen viiveitä. Vaikeat kehitysvammat aiheuttavat jatkuvaa ohjauksen ja tuen tarvetta, kun taas syvä kehitysvammaisuus aiheuttaa yksilölle täyden riippuvuuden toisista ihmisistä. (Matero 2012, 176.)

Downin oireyhtymä

Downin oireyhtymä eli Downin syndrooma on yleisin syyllään yhtenäinen kehitysvammaoireyhtymä. Oireyhtymän aiheuttajana on solujen ylimääräinen kromosomi 21. (Karjalainen ym. 2020, 227.) Suomessa on arvioitu syntyvän vuosittain 70 Downin syndrooman saanutta lasta. Maassa asuu noin 3500 oireyhtymän

omaavaa henkilöä, mikä on noin 10–15 prosenttia kaikista kehitysvammaisista. (Aivosäätiö 2022.)

Downin syndroomaan liittyvän kehitysvammaisuuden vamma-aste vaihtelee lievästä vaikeaan (Rintahaka 2021). Lapsuudessa ja nuoruudessa suurin osa on joko lievästi tai keskiasteisesti kehitysvammaisia, mutta vaikeasti tai syvästi kehitysvammaisia iän lisääntyessä (Kari ym. 2020, 36). Oireyhtymässä kognitiivinen kehitys etenee lapsuudessa keskimääräistä hitaammin, joskin erilaisten taitojen oppiminen jatkuu pitkälle aikuisikään. Downin syndroomassa puhutun kielien ymmärtäminen sujuu usein paremmin kuin puheen tuottaminen. Kielellisiä taitoja parempi on näkökykyyn liittyvä tiedonkäsittely. (Rintahaka 2021.)

Oireyhtymän omaavilla henkilöillä saattaa esiintyä hidastelua, vetäytymistä, jumittumista ja pakkohäiriön tyyppistä käyttäytymistä. He voivat olla temperamentiltaan hyvin omaehtoisia: heitä on luonnehdittu päättäväisiksi, jopa jäärpäiksi, joka saattaa synnyttää konflikteja suhteessa ympäristöön. Toisaalta kuvaavia luonteenpiirteitä ovat myös sosiaalisuus ja ystävällisyys, joskin ulospäin suuntautunut käyttäytyminen saattaa vähentyä iän myötä. Erityisesti kielelliset ja sosiaaliset taidot alkavat heiketä aikuisuudessa, lisäksi sosiaalinen eristäytyminen, ahdistuneisuus ja masennus saattavat lisääntyä ikääntyessä. (Rintahaka 2021; Arvio ym. 2022, 188.)

Masennus on 2–3 kertaa yleisempää Downin oireyhtymässä kuin muista syistä aiheutuvassa kehitysvammassa. Depression oireista yleisimpiä ovat muun muassa vetäytyminen, itkuisuus, takertuminen, mielialan vaihtelut ja aggressiiviset purkaukset. Autismia on arvioitu esiintyvän 10 prosentilla. (Arvio ym. 2022, 188.)

Prader-Willin oireyhtymä

Prader-Willin syndrooma on harvinainen geneettinen oireyhtymä, jonka aiheuttajana pidetään tietyn kromosomialueen 15 puutosta tai sen käyttämättömyyttä. Tämä geneettinen muutos aiheuttaa aivojen hypotalamuksen toimintahäiriöitä ja tätä kautta muutoksia monissa eri elinjärjestelmissä. Prader-Willin oireyhtymä on Suomessa noin 150 henkilöllä. (Rintahaka 2022.)

Prader-Willin oireyhtymään liittyy lievä tai keskivaikea kehitysvammaisuus. Huomattavia yksilöllisiä eroja esiintyy kognitiivisissa taidoissa, kuten kielenkehitys, puheentuottaminen ja oppiminen. Henkilöt, joilla on Prader-Willin syndrooma ovat usein erityislahjakkaita tehtävissä, joissa näköaistin tuomaa tietoa yhdistetään hienomotoriikkaan, kuten palapelin kokoaminen. Haasteita tuottaa kuuloaistin ja puheen käsittelytaitojen yhdistäminen. (Rintahaka 2022.)

Prader-Willin oireyhtymässä noin 50 prosentilla havaitaan tunne-elämän epävakautta, raivonpuuskia, aggressiivisuutta ja jähmeyttä, jotka lisääntyvät iän myötä. Lisäksi impulsiivisuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus, pakko-oireinen käytös ja käyttäytymisongelmat, kuten ihon nyppiminen ja itseään vahingoittava käytös ovat mahdollisia. Psykiatrisista oireista on raportoitu muun muassa ahdistuneisuutta, paranoiaa, depressiota ja itsemurhataipumusta. (Arvio ym. 2022, 192–193; Rintahaka 2022.)

Hankalalle käyttäytymiselle löytyy usein jokin selittävä syy, eikä se ole tahallista. Oireyhtymän omaavat henkilöt ovat hyvin auttamisenhaluisia, empaattisia, iloisia ja huumorintajuisia, vaikkakin usein heidän sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat jäljessä. Luonteenpiirteet ja erityistaidot vaihtelevat jonkin verran oireyhtymän taustalla olevan geneettisen muutoksen mukaan. (Uudenmaan vammais- palvelusäätiö 2008, 5; Rintahaka 2022.)

Williamsin oireyhtymä

Williamsin syndrooman aiheuttaa pienen palan puuttuminen kromosomin 7 pitkän haaran (q) kohdasta 11.23, eli 7q11.23. Williamsin syndrooman esiintyvyys on harvinaista: Suomessa arvioidaan olevan noin 100 henkilöä, joilla oireyhtymä on todettu. Oireyhtymän tyypillisiä piirteitä ovat esimerkiksi kokonaiskehityksen viive ja persoonallinen käyttäytyminen. (Peippo 2009; Arvio ym. 2022, 72.)

Oireyhtymään liittyvä oppimiskyvyn häiriö vastaa monesti lievää tai keskivaikeaa kehitysvammaisuutta. Tyypillisesti neuropsykologisissa tutkimuksissa löytyy suuria hahmotustoimintojen ongelmia. Kuitenkin kielellinen osaaminen on muuta osaamista parempaa. (Peippo 2009.) Williamsin oireyhtymän omaavien henkilöiden suorituskkyä saatetaan yliarvioida, koska he vaikuttavat ulospäin hyvin

osaavilta. Suoritusastoon nähden liian suurten vaatimusten asettaminen aiheuttaa monesti ahdistusta. (Arvio ym. 2022, 190.)

Henkilöt, joilla on Williamsin oireyhtymä omaavat yleensä taitavat sosiaalisen käyttäytymisen taidot. He vaikuttavat aistivan toisten tunteita herkästi ja ovat välittömiä toisia ihmisiä kohtaan. Luonteenpiirteisiin lukeutuvat ystävällisyys, sosiaalisuus ja empaattisuus. Lisäksi persoonallisuus on poikkeuksellisen ulospäin suuntautunut, esiintymiskykyisyys ja -haluisuus on heille ominaista. (Peippo 2009; Arvio ym. 2022, 73 & 190.)

Yli 90 prosentilla lapsista esiintyy ääniherkkyyttä, joskin tämä saattaa lieventyä, kun ikää tulee lisää. Aikuiset, joilla on oireyhtymä vaikuttavat olevan psyykkisesti hauraita. Heillä esiintyy pelkotiloja, jännittämisoireita ja yleistä ahdistuneisuutta. (Arvio ym. 2022, 190 & 192.) Lisäksi keskittymisvaikeuksia ja tunteiden säätelämisen vaikeutta voi ilmetä (Peippo 2009).

3.2 Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden erityispiirteet

Kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat autismikirjo, Touretten oireyhtymä, ADHD, oppimisvaikeudet sekä kehityksellinen kielihäiriö. Samalla ihmisellä voi olla useampikin diagnoosi. (Autismiliitto 2022b.) Tiedetäänkin esimerkiksi, että autismikirjolla ja ADHD:llä on jaettua geneettistä taustaa (Sumia ym. 2016).

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt ilmenevät ennen seitsemättä ikävuotta (Rintahaka 2007; Autismiliitto 2022b). Jos oireet ovat alkaneet selkeästi tämän jälkeen, on epäiltävä muita syitä (Rintahaka 2007). Oireet ilmenevät kullekin diagnoosille tyypillisenä käytöksenä ja toimintatapoina. Ne vaikuttavat muun muassa sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tunteiden säätelyyn ja oman toiminnan ohjaukseen. (Autismiliitto 2022b.)

Neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyy toimintakyvyn haasteita, jotka ovat eri henkilöillä erilaisia ja eri asteisia. Haasteita voi olla esimerkiksi motoriikassa, oppimisessa, aistisäätelyssä ja kielellisessä kehityksessä. (Autismiliitto 2022b.)

Neuropsykiatrisiin oireyhtymiin liittyvät kielellisten taitojen vaikeudet sekä aistien yli- ja aliherkkytykset vaikuttavat sosiaalisiin tilanteisiin sopeutumiseen ja niissä selviytymiseen (Juusola 2017, 35). Neuropsykiatrinen häiriö voi vaikeuttaa ihmissuhteita, sillä ihmissuhteissa tulee herkästi väärinkäsityksiä, kun neuropsykiatrinen oireilu käsitetään tahalliseksi epäsopivaksi käyttäytymiseksi (Parikka ym. 2017, 16).

ADHD

ADHD (englanniksi attention deficit hyperactivity disorder) tarkoittaa suomeksi tarkkaamattomuus/ylivilkkaus-impulsiivisuus-oireyhtymää. Se on neurobiologinen häiriö, joka ilmenee eri tavoin eri henkilöillä ja eri ikäkausina. (Iivanainen 2007, 10.) Keskeiset oireet ovat keskittymisvaikeudet, yliaktiivisuus ja impulsiivisuus (Moilanen 2012, 35).

ADHD näkyy usein kouluiässä epätasaisena koulumenestyksenä, kiusaamisena ja tapaturma-alttiutena. Monet ADHD-oireiset henkilöt myös aloittavat päihteiden käytön varhain. Aikuisena oireyhtymä taas näkyy keskittymisvaikeuksina ja hankaluutena aloittaa uusia asioita sekä saattaa jo aloitettuja töitä päätökseen. Jotkut henkilöt saattavat toisaalta aloittaa lukuisia projekteja, jotka jäävät usein kesken. (Iivanainen 2007, 10.)

Vaikka huomio kiinnittyikin usein häiriön kielteisiin piirteisiin, kaikilla ADHD-oireisilla nuorilla on myös vahvuuksia. Heillä on usein esimerkiksi kyky ymmärtää käytännön elämän tilanteita, ja he ovat usein luovia, rohkeita ja helposti innostuvia. On myös muistettava, että ADHD ei vaikuta ihmisen älykkyyteen, eikä näin ollen määritä ihmisen kyvykkyyttä tai lahjakkuutta. (Raevuori 2012, 212.)

Aikuisten kohdalla ADHD-piirteet, kuten esimerkiksi impulsiivisuus ja ärsykehaavaisuus sekä suunnitelmallisuuden puute, voivat tilanteen mukaan olla joko haitaksi tai hyödyksi. Oikeanlaisessa työssä edellä mainitut piirteet voivat näkyä edukseen luovuutena ja innovatiivisuutena. Toisaalta samat piirteet voivat johtaa myös vaikeuksiin työelämässä. (Leppämäki 2012, 257.)

ADHD-piirteisillä henkilöillä on usein vaikeuksia aivojen työmuistin toiminnassa sekä impulsiivista käyttäytymistä ja liiallista voimankäyttöä. Helposti ajatellaan, että ADHD-piirteinen henkilö häiritsee ryhmää tarkoituksella ja unohtaa asioita välinpitämättömyyttään. Tästä syystä he kohtaavat usein arvostelua, joka heikentää itsetuntoa ja sosiaalista minäkuva. (Juusola 2017, 35–36.)

Autismikirjo

Autismikirjon häiriöillä viitataan varhaislapsuudessa ilmeneviin aivojen neurobiologisiin häiriöihin, jotka jatkuvat yleensä läpi elämän (Kari ym. 2020, 67). Sanalla ”autismikirjo” viitataan oireiden moninaisuuteen ja vaikeusasteiden vaihteluun. Autismikirjon häiriöihin liittyy myös suurentunut riski kehitysvammaisuuteen, oppimisvaikeuksiin, kielellisiin häiriöihin sekä erilaisiin psyykkisiin häiriöihin. Autismikirjon häiriöt ovat parantumattomia, mutta oireita voidaan hoitaa ja henkilön arkea voidaan helpottaa yksilöllisen ja moniammatillisen kuntoutuksen keinoin. (Socada 2020.)

Autismikirjon häiriöt ilmenevät poikkeavuuksina kahdella pääalueella:

1. Poikkeavuudet vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa.
2. Toistuvat, rajoittuneet ja joustamattomat käytösmallit tai rajoittuneet ja poikkeavat kiinnostuksen kohteet. (Socada 2020.)

Autismikirjolle on tyypillistä monimuotoinen, omaleimainen ja yksilöllinen oirekuva. Keskeisiin oireisiin kuuluvat vaikeudet vastavuoroisessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ei-kielellisessä kommunikaatiossa. Oireisiin kuuluvat myös toistavaan käyttäytymiseen liittyvät erityispiirteet ja vaikeudet kyvyssä luoda, ylläpitää ja ymmärtää ihmissuhteita. (Parikka ym. 2017, 40.)

Autismikirjoon voi liittyä stressiherkkyttä, aistien yli- ja aliherkkyksiä, vaikeutta sopeutua muutoksiin ja hankaluuksia toimia ryhmässä. Toisaalta autismikirjon henkilöllä voi olla vahva oikeudentaju, jokin erityinen lahjakkuus ja erityinen taito havaita yksityiskohtia. (Kari ym. 2020, 67.)

Henkilön kuntoutuksen ja tuen tarve riippuu hänen oireidensa vaikeusasteesta sekä hänen kognitiivisesta tasostaan. Kognitiivisen kehityksen ollessa normaalia

autismikirjon henkilö pystyy elämään melko tavallista elämää esimerkiksi erilais-
ten tukikeskustelujen ja vertaistuen avulla. Kuntoutuksessa voidaan hyödyntää
esimerkiksi psykoterapiaa ja neuropsykologista valmennusta. Autismikirjon hen-
kilö voi hyötyä myös sosiaalisten taitojen harjoittelusta, toimintaterapiasta ja eri-
tyisopetuksesta. (Kari ym. 2020, 69.)

Autismikirjolla olevan ihmisen osaamista ei voi pitää koskaan itsestään selvänä,
sillä hyvinkin lahjakkaalla henkilöllä voi olla aukkoja arkitiedossa. Heidän kans-
saan työskenneltäessä onkin otettava huomioon, että heidän on usein opittava
selkeän pedagogiikan kautta sellaisia asioita, joita useimmat ihmiset oppivat im-
pliciittisesti, ilman opetusta. On tärkeää yrittää paneutua henkilön ajattelutapaan
ja koettaa nähdä asioita autistisesta näkökulmasta. On otettava huomioon muun
muassa poikkeava tarkkaavaisuus ja aistihavaintojen häiriöt sekä mahdolliset
muutoppimisen esteet. Työskentelyn tulee perustua ymmärrykseen, hyvään koh-
taamiseen ja yksilön kunnioittamiseen. (Nylander 2010, 59.)

15–20 prosentilla kaikista autismikirjioon kuuluvista on myös jokin kehitysvamma.
Nykyisin nähdään usein, että henkilöllä on kaksi toisiaan pahentavaa toimintahäi-
riötä, joiden vuoksi hänellä on tarve mukautettuun elämään. Ympäristön vaati-
mukset ja puutteet voivat usein aiheuttaa ongelmia kehitysvammaisen autismi-
kirjioon kuuluvan henkilön käyttäytymisessä. (Nylander 2010, 48.)

Vaikeasti kehitysvammaisten autismikirjon henkilöiden käyttäytymisen ongelmat
voivatkin iän myötä jopa vaikeutua. Ongelmat voivat ilmetä yliviikkautena, väki-
valtaisuutena, raivokohtauksina, itsensä vahingoittamisena tai seksuaalisen käyt-
tämisen epäsopivuutena. (Kari ym. 2020, 69.)

Autismikirjon häiriöihin liittyy puutteita vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa.
Vaikea-asteisessa autismissa ihminen esimerkiksi korvaa puheen sanattomalla
kommunikaatiolla. Lievemässä autismikirjon häiriössä ihmisellä taas voi olla
ongelmia ymmärtää niin sanallista kuin sanatontakin kommunikaatiota ja ihmis-
suhteiden vastavuoroista luonnetta. Myös muut autismikirjon piirteet voivat vai-
keuttaa sosiaalisia suhteita. Tällaisia piirteitä voivat olla esimerkiksi kaavamainen

käytös, toiminnanohjauksen vaikeudet, erityiset kiinnostuksenkohteet ja omina-keiset lausahdukset. (Juusola 2017, 37.)

Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä on autismikirjon piirteistö sellaisella henkilöllä, jonka älykkyys on vähintään normaalina pidetyllä tasolla. Se on muiden autismikirjioon kuuluvien toimintarajoitteiden ja piirteistöiden tavoin elinikäinen ja biologisista tekijöistä johtuva. (Andersson 2010, 8.)

Aspergerin oireyhtymän omaavilla henkilöillä lienee eniten vaikeuksia tavanomaisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Heillä on myös erilainen tapa kommunikoida: jotkut puhuvat melko vähän, toiset todella paljon ja harvinaisissa tapauksissa henkilö ei puhu lainkaan. Myös sanaton ilmaisu saattaa olla poikkeavaa; esimerkiksi poikkeava katsekontakti on hyvin tavallinen. (Andersson 2010, 16.)

Epätavalliset kielelliset kyvyt voivat näkyä Asperger-lapsilla edistyneenä sanastona ja lauseoppina, ja toisaalta taas viivästyneenä keskustelutaitojen kehityksenä. Asperger-lapsille onkin tunnusomaista, että heidän sosiaalinen kehityksensä on viivästynyt. He joutuvat helposti kiusaamisen kohteeksi, ja heillä saattaa olla vaikeuksia luoda ystävyssuhteita. Tunnusomaista on myös heikosti kehittynyt empatiakyky, keskittymisvaikeudet ja poikkeavat oppimistaidot. (Attwood 2012, 30.)

Autismikirjon diagnoosit on liitetty Maailman terveysjärjestön kansainvälisessä tautiluokitusjärjestelmässä laaja-alaisiin kehityshäiriöihin. Aspergerin oireyhtymä on vielä toistaiseksi yksi näistä diagnooseista. Autismikirjon diagnoosit kuitenkin muuttuvat, kun ICD-10-tautiluokituksen tilalle tulee uusi ICD-11-tautiluokitus, jolloin yhteinen diagnoosi ”autismikirjon häiriö” korvaa erilliset diagnoosit. Autismikirjon oireyhtymän Käypä hoito -suosituksen on suunniteltu valmistuvan vuonna 2023. Käypä hoito -suosituksen valmistuttua autismikirjon diagnosoinnin ja hoidon käytännöt vielä tarkentuvat. (Autismiliitto 2022a.)

3.3 Sosiaalinen osallisuus

Ihmisen osallisuus rakentuu liittymisestä, kuulumisesta, suhteissa olemisesta, yhteensopivuudesta, mukaan ottamisesta sekä osallistumisesta. Osallisuuden viitekehys kertoo, mihin toimintaa, palveluita ja politiikkaa kannattaa suunnata, jotta erityisesti syrjittyjen, epäoikeudenmukaisuutta kokevien ja eriarvoisuudesta kärsivien ihmisten osallisuus erilaisista hyvinvoinnin lähteistä vahvistuu. Lisäksi osallisuus on olemista, toimimista, osallistumista sekä prosesseja erilaisissa suhteissa, joissa oikeudet ja vapaudet vaihtelevat. (Isola ym. 2017, 3 & 16.)

Osallisuus ja erilaiset osallisuutta lisäävät toimet voidaan jaotella kolmeen osaluokkaan: osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa mahdollisuutta elää omannäköistä elämää sekä määritellä sitä, mihin palveluun tai toimintaan osallistuu. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa kuvastaa mahdollisuutta kuulua itselle tärkeisiin yhteisöihin ja ryhmiin sekä vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin. Yksilöllä on myös mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen. Osallisuus yhteisestä hyvästä tarkoittaa mahdollisuutta yhdessä tekemiseen ja osallistumista yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Osallisuuden kokemus lisää turvallisuutta, hyvinvointia, uskoa omaan mahdollisuuteen sekä tulevaisuuteen. Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta; kokee tulevansa kuulluksi itsenään ja vaikuttavansa elämänsä kulkuun sekä yhteisiin asioihin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Kehitysvammaisilla henkilöillä on suurempi riski kokea ulkopuolisuutta yhteiskunnassa ja yhteisöissä, koska he saattavat kohdata toistuvia torjuvia asenteita tai esteitä osallistumisessa. Osattomuuden kokemusta saattaa lisätä entisestään myös oman vammaisuuden kokeminen häpeää aiheuttavana. (Kinos & Merta 2020, 36.)

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry (2022b) edistää yhtenä toimijana kehitysvammaisten henkilöiden ja heidän läheistensä oikeuksia, osallisuutta ja palveluiden toteutumista. Osallisuus on merkittävänä osana järjestön 2021–2026

strategiassa. Strategian yhtenä tavoitteena on Tukiliitto osallisuuden ja toimijuuden vahvistajana, joka tarkoittaa muun muassa sitä, että kaikilla on mahdollisuus vaikuttaa omiin ja yhteisiin asioihin. Vammaiset ja vammattomat yksilöt toimivat yhteisöissä yhdessä, yhdenvertaisina.

Erikssonin tutkimuksen tulokset osoittivat, että osallistuminen sosiaaliseen elämään lisää kehitysvammaisten henkilöiden hyvinvointia. Omaehtoinen toiminta ja itsemääräämisoikeus tekevät heidän elämästään mielekäästä. (Eriksson 2008, 176.) Autismikirjon henkilöiden kokemus osallisuudesta taas syntyy silloin, kun he kokevat voivansa vaikuttaa (Jääskeläinen 2017, 68).

Osallisuuden toteutumisesta voidaan puhua silloin, kun ihminen siirtyy kohderyhmässä olijasta tekoja tekeväksi toimijaksi. Osallisuus koostuu kolmesta kokonaisuudesta: demokratiasta, autonomiasta ja yhteisöllisyydestä. Kaikkien kolmen tulee toteutua, jotta voidaan puhua osallisuuden toteutumisesta. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2022a.)

Demokratia tarkoittaa yhteisiin asioihin vaikuttamista sekä toimijuutta ja tekoja yhteisissä asioissa. Autonomialla tarkoitetaan mahdollisimman suurta omatoimisuutta ja itsenäisyyttä. Ihmisellä on mahdollisuus ja taitoja tehdä valintoja sekä yksilön omilla valinnoilla on myös vaikutuksia. Palvelunkäyttäjällä on esimerkiksi varaa valita itselleen sopivia palveluita ja vaikuttaa käyttämänsä palvelun sisältöön. Yhteisöllisyys on lähiyhteisöihin liittymistä sekä yleisten palveluiden käyttämistä erityispalveluiden sijaan. (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2022a.)

4 Ohjaus ja ryhmässä toimiminen

4.1 Kehitysvammaisten ohjaaminen

Ohjaus määritellään yhteistoiminnaksi, jossa tuetaan ja edistetään ohjattavan kasvu-, oppimis-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja sellaisilla tavoilla, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Hyvä ohjaus vaatii dialogista vuorovaikutusta ja kunioittavaa, rakentavaa kohtaamista. (Vehviläinen 2014, 12.) Ohjaustilannetta ennen on tärkeää tunnistaa osallistujan vahvuuksia sekä voimavaroja ja hyödyntää niitä (Ahlstrand 2017, 52).

Ohjaus on vuorovaikutusta, jossa ihmiset kohdataan erilaisine tietoineen, taitoineen, reaktioineen ja tunteineen (Vehviläinen 2014, 7). Ihmisten välisessä kanssakäymisessä yksi tärkeimpänä pidetty taito on kohtaamisen taito. Tärkeää on aito kohtaaminen, joka vaatii ohjaajalta muun muassa pysähtymistä, läsnäoloa, välittämistä sekä epävarmuuden sietokykyä. (Ahlstrand 2017, 56.) Ståhlberg (2019, 34) on määritellyt kohtaamisen teesistön: kuuntele, ole oma itsesi, huomioi, tue ja kannusta, asetu toisen asemaan sekä arvosta. Kyseistä ohjausfilosofiaa voi hyödyntää niin henkilökohtaisessa kuin ryhmäohjaamisessakin.

Ohjausta voidaan ajatella kanssakulkemisena: ohjaaja antaa toiminnalle raamit, kulkee turvallisesti osallistujan vierellä ja tukee tarvittaessa. Onnistunut ohjaustilanne antaa kaikille osapuolille mahdollisuuden oivaltaa, tutkia ja toimia yhdessä jokaisen omia voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntäen. Onnistuneen ohjauksen ytimessä on myös auttaa osallistujaa uskomaan ja luottamaan omiin mahdollisuuksiinsa. (Ahlstrand 2017, 51 & 69.)

Kehitysvammaisia ohjatessa on tärkeää muistaa kohdella kehitysvammaista henkilöä kuten kohtelisi ketä tahansa asiakasta. Olennaista on kohdata ihminen, ei hänen vammaansa. (Vernerinet 2021a.) Mäki (2008, 3 & 8–9) tuo esille neuvoja kehitysvammaisten ihmisten vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Aluksi merkityksellistä on selvittää kehitysvammaisen henkilön kehitystaso ja toimintakyky, jotta toiminnasta tulisi mielekästä ja sopivan haastavaa. Yhteinen toiminta tulisi suunnitella mahdollisimman motivoivaksi ja kiinnostavaksi. Menetelmiä ja

materiaaleja valitessa on ensisijaista huomioida asiakkaan mielenkiinnon kohteet kuten myös kehitysvammaisen henkilön ikä.

Ohjaajan olisi hyvä asettaa itsensä kehitysvammaisen ihmisen asemaan: kuvitella, mitkä asiat ovat hänelle merkityksellisiä tai kuinka hän kokee ja näkee ympäristönsä tapahtumat, esineet ja henkilöt. Tätä hyödyntäen ohjaaja voi löytää uusia tarkoituksia ja merkityksiä toiminnan sisältöihin. Aito läsnäolo vuorovaikutustilanteessa ja puhuttujen viestien tukeminen ilmeiden, eleiden, äänenpainojen, toiminnan ja tilannevihjeiden avulla on tärkeää keskinäisen ymmärtämisen saavuttamiseksi. (Mäki 2008, 8–9.)

Ohjaustilanteissa asioiden konkretisointi, jäsenitys ja toiminnan selkiyttäminen helpottaa ymmärrystä (Mäki 2008, 9; Vernerinet 2021a). Toiminnan jäsentäminen luo kehitysvammaiselle turvallisuutta ja helpottaa toiminnan ennakoimista ja sen sisäistämistä (Mäki 2008, 9). Asiakkaalle tulee pystyä kertomaan asiat hänen ymmärtämällään tavalla. Ajan antaminen asioiden prosessointiin on ensisijaista. (Vernerinet 2021a.)

Ohjaajan tulee auttaa alkuun fyysisen ohjaamisen avulla asiakas, jolle toiminnan aloittaminen tuottaa vaikeuksia. Ohjaaja ei tee asiakkaan puolesta, vaan antaa hänen tehdä itse. Ohjaaja tukee toimintaa ja liikettä vain tarvittavan määrän. Ohjaajan tärkeitä elementtejä ovat rauhallisuus, loogisuus, kannustavuus ja kiinnostuneisuus. (Mäki 2008, 9.)

4.2 Vuorovaikutustaidot ja ryhmässä toimiminen

Sosiaalinen vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Se on yläkäsite, jonka alle kuuluvat muun muassa sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten taitojen käsitteet. Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan sosiaalisesti hyväksyttäväksi opittua käyttäytymistä, joka mahdollistaa ihmisten välisen rakentavan vuorovaikutuksen. Tietyt vuorovaikutustaidot kuuluvat sosiaalisiin taitoihin. Vuorovaikutukseen liittyy kommunikaation käsite, jolla viitataan sekä sanalliseen että sanattomaan viestintään. (Kauppila 2005, 19 & 125.)

Vuorovaikutustaitoja tavataan pitää itsestään selvänä asiana. Niiden hallintaa pitää kuitenkin opettaa ja opetella, sillä niitä ei opita tarpeeksi hyvin luontaisesti. Vuorovaikutustaitojen oppiminen rakentaa lasten ja nuorten persoonallisuutta, lisää ryhmien kiinteyttä ja luo ystävyyttä sekä myönteisiä asenteita. Myös työelämässä kiinnitetään nykyisin yhä enemmän huomiota vuorovaikutustaitoihin. (Kauppila 2005, 13.)

Ryhmä- ja tiimityötaidot sekä yhteistyö- ja yhteistoimintataidot kuuluvat keskeisiin vuorovaikutustaitoihin (Kauppila 2005, 24). Toimivassa ryhmässä osataan kuunnella toinen toistaan, ilmaista tunteita sekä käsitellä erimielisyyksiä. Ryhmäläiset osaavat antaa ja vastaanottaa rakentavaa kritiikkiä ja käyttäytyvät vastuuntuntoisesti. Hyvin toimivan ryhmän ilmapiiri on luonteva, ja kaikilla on hyvä olla ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

4.3 Vuorovaikutus erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa

Selkokieli

Selkokieli tarkoittaa suomen kieltä, joka on muokattu sanastoltaan, sisällöltään sekä rakenteeltaan helposti ymmärrettäväksi. Selkokielellä voidaan ilmaista sekä suullisesti että kirjallisesti. (Kari ym. 2020, 189.) Selkokieli voidaan nähdä Suomessa apukielenä, joka on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia ymmärtää yleiskieltä tai muita tavallisia kielimuotoja. Selkokieltä tarvitsevia ihmisiä ovat muun muassa henkilöt, joilla on pysyviä ja synnynnäisiä neurobiologisia syitä selkokielen tarpeelle, henkilöt, joiden selkokielen tarve on syntynyt elämän aikana vamman tai sairauden vuoksi sekä henkilöt, joiden selkokielen tarve on todennäköisesti väliaikainen, kuten maahanmuuttajat. (Leskelä 2019, 97.)

Selkokieli-keskus on ohjannut, että selkokielessä pyritään käyttämään mahdollisimman helppoja rakenteita ja muotoja. Lisäksi yhdessä lauseessa on kerrottava yksi tärkeä asia, ja virkkeessä on oltava pääosin vain yksi sivulause. (Selkokieli-keskus 2021.)

Selkokielen vaikeustaso jakautuu kolmeen tasoon, jotka ovat helppo selkokieli, perusselkokieli sekä vaativan selkokielen taso. Helppo selkokieli on tarkoitettu henkilöille, joiden lukutaito on heikko tai sitä ei ole olleenkaan. He tarvitsevat selkokielen lisäksi muutakin tukea, kuten ääntä ja kuvia. Perusselkokieli on selkokielen yleistaso. Viranomaistekstit on tehty tämän tason mukaisesti. Vaativan selkokielen taso on tarkoitettu henkilöille, joiden lukemisen vaikeudet ovat melko lieviä, ja osa heistä osaa käyttää yleiskieltä. (Leskelä 2019, 160.)

Kuvat kommunikoinnin tukena

Puhe ei aina välttämättä toimi kommunikointikeinona kaikille ihmisille. Kuva taas sopii kelle tahansa, joka kokee, että sillä on sekä helpompaa että turvallisempaa ilmaista itseään. Kuva on myös hyödyllinen väline, jonka avulla keskustelua on helpompi käydä, jotta vuorovaikutuksen vastaanottaja saa tietoa konkreettisesti. (Vilén ym. 2008, 305.)

Kuvakommunikoinnilla tarkoitetaan kuvasymbolien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla (Papunet 2020; Aivoliitto 2022). Kuvien ja kuvista rakennettujen taulujen käyttö toimii hyvin tehokkaasti, jotta voidaan ilmaista viestejä. Kommunikointikuvia tehdään valokuvista, lehdistä leikatuista kuvista sekä piirretyistä kuvista, eli kuvia voidaan hyödyntää henkilön kommunikoinnin tasosta huolimatta. (Huuhtanen 2017, 58–59.)

Kuvia käytetään usein kommunikoinnin tukena. Toisaalta kuvien käyttötarkoitus saattaa olla epäselvä, koska kuvia käytetään monipuolisesti ja henkilön, jolla on toimintarajoitteita, tarpeen mukaisesti. On todettu, että kuvia voidaan käyttää muun muassa kognitiivisena tukena, asioiden jäsentämisen tukena, korvaamassa kirjoitettua kieltä, keskustelualustana sekä kerronnan tukena. Graafisia keinoja käytetään kommunikoinnin lisäksi näihin muihin tarkoituksiin. (Heister Trygg 2010, 57–58.)

Sosiaaliset tarinat

Ajan ja tapahtumien etenemisen hahmottaminen ei ole välttämättä yksinkertaista erityisesti sellaisille ihmisille, joiden on hankala ymmärtää ilmeitä ja eleitä ja

toimia odotetulla tavalla sosiaalisissa tilanteissa. On todettu, että sosiaaliset tarinat ovat silloin hyvin tehokkaita työkaluja. Sosiaaliset tarinat voivat rauhoittaa, selkeyttää, tasapainottaa ja auttaa oman toiminnan ohjaamista. (Heikura-Pulkkinen ym. 2006, 16–18.)

Sosiaaliset tarinat antavat vastaukset mahdollisiin kysymyksiin, kuten kuka, mitä, milloin, missä ja miksi, kuvien ja kirjoitetun tekstin avulla (Heikura-Pulkkinen ym. 2006, 18; Autismiliitto 2022c). Anderssonin (2006, 22) mukaan sosiaalisten tarinoiden tulee sisältää tilanteita kuvaavia lauseita, perspektiivisiä lauseita, direktiivisiä lauseita ja kontrollilauseita.

Sosiaalisen tarinan avulla lukijat saavat tietoa tulevista tilanteista, ja he voivat myös valmistautua ennalta oikeaan tilanteeseen, kuten milloin tilanne alkaa, miten tilanne etenee ja milloin se loppuu. Tapahtumien kulun tietäminen vähentää epävarmuutta ja levottomuutta, ja siitä tulee heille tutumpi ja turvallisempi. (Ikonen ym. 2015, 10.)

5 Liikunta hyvinvoinnin tukena

5.1 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Käypä hoito -suosituksen mukaan aikuisen tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 150 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa 75 minuuttia viikossa. Tämän lisäksi vähintään kahtena päivänä viikossa tulisi harrastaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä lisäävää tai ylläpitävää liikuntaa. (Liikunta: Käypä hoito -suositus 2016.)

Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä elinten ja elinjärjestelmien normaalien toimintojen säilyttämiseksi. Kohtuullisen fyysisen aktiivisuuden vaikutukset ovat terveyden ja toimintakyvyn kannalta lähes yksinomaan myönteisiä. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että liikunnalla on yhteys ennaltaehkäisy- hoito- tai kuntoutusvaiheessa yli kahteenkymmeneen terveysongelmaan. Näihin liikuntaan yhteydessä oleviin vaivoihin sisältyvät kutakuinkin kaikki merkittävät kansantaudit astmasta aina Alzheimerin tautiin. (Vuori 2011, 16–17.)

Kun liikunnan avulla tavoitellaan ensisijaisesti terveyshyötyjä, voidaan puhua terveysliikunnasta (Huttunen 2018). Terveysliikunnan tulee olla kohtuullisesti kuormittavaa, toistuvaa ja riittävän pitkään jatkuvaa (Vuori 2011, 19; Huttunen 2018). Terveysliikunnalla on lukuisia suotuisia vaikutuksia. Se esimerkiksi helpottaa stressinhallintaa, vahvistaa luustoa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja näyttää estävän virustauteja. (Huttunen 2018.)

Liikunnalla on tärkeä rooli myös mielen terveyden häiriöiden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Liikunta voi auttaa esimerkiksi stressinhallinnassa, unettomuuden hoidossa sekä ahdistuneisuuden lievittämisessä. Liikunta auttaa myös masennusoireiden ennaltaehkäisyssä ja sitä tulisi hyödyntää osana lievän ja keskivaikean masennuksen hoitoa. (Partonen 2011, 508–512.) Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat lyhytkestoisia, minkä vuoksi terveyttä edistääkseen liikunnan tulisi kuulua osaksi ihmisen arkea (Partonen 2011, 509; Huttunen 2018).

Fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisen lisäksi liikunta vaikuttaa myönteisesti myös ihmisen itseluottamukseen. Eri liikuntamuodot koskettavat erilaisia hyvän elämän komponentteja: jossain lajissa korostuvat terveys ja kunto, kun taas toisessa mielenrauha ja yhteyden kokeminen. (Ojanen 2001a, 107–108.)

Liikunta antaa ihmiselle tunteen siitä, että hän on tehnyt jotakin, jolloin se tuo itseilmaisun kautta vahvuutta ja lisää tyytyväisyyttä itseensä. Liikuntaan osallistuminen tekeekin ihmisen useimmiten tyytyväiseksi, sillä ihminen toimii liikkueksaan itsensä hyväksi. Ihminen voi liikunnan avulla purkaa ahdistustaan, ilmentää itseään ja löytää yhteyksiä omiin tunteisiinsa. (Lahti 2006, 13.)

Hyvinvointi ennustaa liikuntaa samoin kuin liikunta hyvinvointia. Tällä tarkoitetaan sitä, että hyvinvoiva henkilö liikkuu ja toisaalta liikuntaa harrastava voi hyvin. Onkin vaikea määrittää kumpi vaikuttaa enemmän toiseen. (Ojanen 2001b, 125.)

5.2 Liikunta ja osallisuus

YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista määrittelee vammaisille henkilöille tasapuolista ja yhdenvertaista kohtelua (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016). Sopimuksen 30. artiklan nojalla vammaisilla henkilöillä tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua virkistys- ja urheilutoimintaan muiden kanssa, saada palveluja niiden järjestäjiltä ja päästä palvelujen äärelle sekä osallistua toiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen. Lisäksi vammaisia tulisi kaikin tavoin kannustaa virkistys- ja urheilutoimintaan. (Eriksson ym. 2020, 96.)

Yksi keino edistää osallisuutta on tarjota kaikille mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Liikunta mahdollistaa osallisuuden kokemuksia sekä integroitumista yhteiskunnan palveluihin. Ryhmämuotoinen liikunta voi toimia luontevana keinona osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten syntymiselle sekä uusien sosiaalisten verkostojen kehittymiselle. (Korkiala 2015, 15 & 17.)

Liikunnassa osallisuuden keskeisiä tavoitteita ovat hyvinvointia edistävien elämäntapojen vahvistaminen, elämäntapojen edistäminen, sosiaalisten

verkostojen vahvistaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen (Korkiala 2015, 16). Urheilu voi lievittää henkilön sosiaalista syrjäytymistä elämän eri osa-alueilla (Haudenhuyse 2017, 85).

Viimeisimpien tutkimusten mukaan esimerkiksi lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuudet ja osallisuus eivät jakaudu tasaisesti. Eriarvoisuuden syyt liittyvät muun muassa etnisiin taustoihin, sukupuolittaviin käytäntöihin, perheiden sosioekonomiseen asemaan, sosiaaliluokkaan ja vammaisuuteen. (Eriksson ym. 2020, 96.)

Toimintarajoitteiset henkilöt osallistuvat usein yhteiskunnalliseen toimintaan, kuten vapaa-ajan aktiviteetteihin muuta väestöä vähemmän. Osallisuuden edistämiseen toimintarajoitteisten henkilöiden keskuudessa liittyvät keskeisesti yhdenvertaisuus sekä esteettömyys. (Korkiala 2015, 16.) Esimerkiksi toimintarajoitteisilla nuorilla heikompi asema liikunnan harrastamisessa liittyy yksilöllisiin, sosiaalisiin ja rakenteellisiin tekijöihin (Eriksson ym. 2020, 102).

Vammaisten henkilöiden osallisuus urheilutoimintaan voidaan taata heidän yksilöllisten mieltymystensä, toiveidensa ja valintojensa kautta (Kiuppis 2016). Liikuntaryhmän on tärkeää rakentua ja muotoutua yksilölle turvalliseksi ja merkittäväksi yhteisöksi. Osallisuuskokemuksen saaminen vaatii aikaa ja sen syntymistä sekä syvenemistä vahvistaa se, että yksilö on itse saanut olla muokkaamassa yhteisöä haluamaansa suuntaan. Osallisuuden lisäämiseksi käyttäjälähtöisyys ja toiminnan suunnitteluun osallistaminen ovat tärkeitä myös erityisliikunnassa. (Korkiala 2015, 17.)

5.3 Soveltava liikunta

Urheilu voidaan nähdä yhtenä vammaisia osallistavana toimintana. On myös todettu, että liikunta tuottaa vammaisille henkilöille sosiaalista, koulutuksellista, psyykkistä sekä fyysistä hyötyä. (Cassese & Raiola 2017, 8; Vernerinet 2021b.) Uudistetussa liikuntalaissa korostetaan, että liikunnan on oltava yhtä mahdollista kaikille yksilön toimintakyvyn rajoitteista huolimatta (Vernerinet 2021b). Liikuntalain lähtökohdat ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys,

monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. (Liikuntalaki 390/2015 2§.)

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on sairauden, vamman, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, koska tällöin liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmään kuuluu tällä hetkellä noin 15 % Suomen väestöstä. (Liikuntatieteellinen Seura ry 2022; Soveltava liikunta SoveLi ry 2022.) Eurooppalaisen soveltavan liikunnan järjestön mukaan soveltavan liikunnan tehtävänä on sekä tunnistaa yksilöllisiä eroja että löytää niihin ratkaisuja (European Federation of Adapted Physical Activity 2022).

Liikuntalaissa soveltava liikunta on sijoitettu terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan alle. Liikuntalaki tarjoaa laajat mahdollisuudet soveltavan liikunnan edistämiseen, mutta perinteiset liikunta- ja urheilukäsitykset hidastavat soveltavan liikunnan edistämistä. (Pyykkönen & Rikala 2018, 38.)

Soveltavassa liikunnassa nimenomaan sovelletaan liikuntaa kohderyhmälle sopivalla tavalla. Esimerkiksi Marttila (2016) tutki luontoliikunnan hyödyllisyyttä erityisopiskelijoille tutkimuksessaan, jonka keskeiset tulokset osoittivat, että elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta tuki yhteisöllisyyttä ja kaverisuhteita. Lisäksi kouluviihtyvyys parantui, poissaolot olivat vähäisiä sekä liikkumisen määrä lisääntyi.

Soveltavaa liikuntaa suunniteltaessa on otettava huomioon sääntöjen ja tehtävän soveltaminen. Sääntöjä ja tehtävän ohjeita tulisi muokata niin, että ne vastaavat paremmin osallistujien tarpeita. Esimerkiksi kehitysvammaisten henkilöiden liikunnan tulee olla konkreettista ja yksinkertaisesti ohjeistettavissa olevaa. Autismikirjon henkilöille esimerkiksi erilaiset joukkuepelit, kuten jalkapallo ja jääkiekko saattavat olla hankalia toteuttaa. Toisaalta autismikirjon henkilöt pitävät sellaisesta liikunnasta, jossa on selkeä alku ja selkeä loppu. Esimerkiksi erilaiset liikuntaradat kuuluvat tähän liikuntaryhmään, koska heidän kannaltaan ne ovat hyvin selkeitä ja mielekkäitä ratkaisuja. (Rintala ym. 2012, 88, 92–93 & 273.)

Soveltavaa liikuntaa toteuttaessa on otettava huomioon myös liikuntaympäristöön liittyviä kysymyksiä. Soveltavassa liikunnassa on tärkeää, että kaikilla on mahdollisuus osallistua ja että toiminta on turvallista. Nämä onnistuvat, kun fyysinen liikuntaympäristö on esteetön. (Huovinen & Rintala 2007, 205–206.) Esimerkiksi luontoliikuntaa järjestäessä ohjaajan on huomioitava reittien leveyksiä, matkan pituutta sekä turvallisuutta, jolloin luontoliikunta voi toimia mahdollisimman omatoimisena liikuntana kaikille ihmisille. (Rintala ym. 2012, 445.)

Lisäksi selkeä ja rajattu liikuntatila auttaa osallistujia keskittymään oleelliseen. Esimerkiksi kun tila rajataan, tilarajauksen tulisi olla mahdollisimman yksivärinen, ja jokaisen tavaran ja välineen on oltava selkeässä omassa paikassa. (Huovinen & Rintala 2007, 205–206.) Kaikille avoimessa liikunnassa huomioidaan juuri osallistujien turvallisuus ja paikka, johon on esteetön pääsy (Rintala ym. 2012, 218). Näin ollen soveltavan liikunnan ohjaajan on suunniteltava toimintaa hyvin tarkasti, jolloin liikunta voi vastata osallistujien erilaisiin tarpeisiin.

5.4 Liikkumaan motivointi pelillistämisen kautta

Motivaatio on monimutkainen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus ja sosiaalinen ympäristö. Nämä asiat vaikuttavat siihen, millaiseksi motivaatio muodostuu. Motivaatio jakautuu kahteen eri luokkaan eli sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy silloin, kun henkilöt osallistuvat toimintaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Toiminnan motiiveina voivat olla tällöin ilo ja myönteiset tunnekokemukset. Ulkoinen motivaatio taas tarkoittaa toimintaa, johon osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi. Ulkoiset motiivit voivat olla tehokkaita motivointikeinoja, mutta vain lyhyellä aikavälillä. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–51.)

Veneri.net (2021b) toi esille soveltavaan liikuntaan osallistuvia ja motivoiva tekijöitä, joita voivat olla muun muassa yhteinen tekeminen perheen tai ystävän kanssa, onnistumisen kokemukset, konkreettiset palkinnot liikkumisesta, paikanvaihdos sekä hyvät ohjaajat. Soveltavassa liikunnassa osallistujien voimaantumiskokemuksen syntymistä voidaan edistää luomalla pedagogisesti erilaisia

liikuntakokemuksia, jotka tarjoavat osallistujille esimerkiksi itsensä haastamista, uuden oppimista tai onnistumisen elämyksiä (Kantanen 2019).

Ikäryhmittäin tarkistaessa tuli esille, että erityistä tukea tarvitsevien nuorten yleisemmät syyt harrastaa liikuntaa ovat halu pitää hauskaa, halu päästä hyvään kuntoon sekä halu parantaa omaa terveyttä. Lisäksi liikunnan aikaansaamat tunteet ja tuntemukset, liikunnan jännittävyys sekä innostavuus ovat nuorille tärkeitä motiiveja liikunnan harrastamiseen. Aikuisten puolesta liikunnan harrastamisen motiiveja ovat esimerkiksi liikunnan tuoma virkistys ja hyvän olo, ystävien tapaminen sekä kuntoon ja terveyteen liittyvät tekijät. Liikunnan avulla henkilö voi kokea omien taitojen karttumista. Lisäksi liikunta voi toimia itsensä toteuttamisen väylänä. Ulkoliikunta tuo ihmisille motivaatioita, jotka ovat esteettiset syyt, kuten luonnosta nauttiminen. (Rintala ym. 2012, 39–40.)

Edellisen kappaleen perusteella sisäinen motivaatio on iästä riippumatta hyvin tärkeä soveltavaa liikuntaa toteuttaessa. Erityisesti liikunnan tuoma hyvä olo ja positiiviset tunteet, terveyteen liittyvät tekijät sekä yhteisöllisyys ovat tärkeitä motiiveja. Pelillisyyden hyödyntämisen tavoitteena on juuri positiivinen tunnekokemus ja sisäinen motivaatio, joihin liittyvät merkityksellisyyden-, ja oppimisen kokemukset (Loikkanen 2016).

Hytti (2019) tutki leikillisyyden ja pelillisyyden merkityksiä hyvinvoinnille ja totesi näiden välttämättömyyden elämäntyytyväisyyden, onnellisuuden ja elämänlaadun näkökulmasta. Hokkanen ja Vapalahti (2019) totesivat, että leikillisuus tukee aikuisen voimaantumista, itseilmaisua, resilienssiä ja parantaa mielialaa. Toiminnallisissa menetelmissä leikillisuus perustuu yhteiseen sopimukseen sekä tietoisuuteen leikistä, jossa tutkitaan valittua teemaa. Leikki on otettava vakavasti, jotta se onnistuu. (Hokkanen & Vapalahti 2019, 102–103.) Ryhmissä pelillisuus ja leikillisuus luovat yhteisöllisyyttä ja positiivisia yhdessäolon kokemuksia. Lisäksi ne mahdollistavat ammattilaisen ja asiakkaan tasa-arvoisemman kohtaamisen. (Hytti & Kähkönen 2019, 4.)

5.5 Teoreettisen viitekehysten yhteenveto

Ruissalon selviytyjät oli liikunnallinen tapahtuma vaativaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys (Kuvio 1) koostui kolmesta osa-alueesta, jotka olivat vaativaa erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat, ohjaus ja ryhmässä toimiminen ja liikunta hyvinvoinnin tukena.

Vaativaa erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat -luvussa kerroimme kehitysvammaisuudesta, neuropsykiatrisista häiriöistä sekä sosiaalisesta osallisuudesta. Pidimme tärkeänä kertoa näistä aiheista, sillä Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoista suurella osalla on kehitysvamma ja noin puolella neuropsykiatrisia häiriöitä. Yksi työmme tavoitteista oli osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen, joten sisällytimme tähän tietoa sosiaalisesta osallisuudesta erityisesti näiden asiakasryhmien näkökulmasta.

Ohjaus ja ryhmässä toimiminen -luku avasi kehitysvammaisten ohjaamiseen ja vuorovaikutukseen vaativaa erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kanssa liittyviä asioita. Tässä teoriaosuudessa korostimme asioita, joita ohjauksessa ja kommunikoinnissa tuli ottaa huomioon käytännön toteutuksessa. Toiminnan suunnittelu perustui teoriataustaan. Koska toinen työn tavoitteista oli tiimi- ja yhteistyötaitojen parantaminen, yksi alaluku käsitteli vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista asiakasryhmän näkökulmasta.

Liikunta ja hyvinvoinnin tukeminen -luku puolestaan liittyy tapahtuman toiminnalliseen luonteeseen ja kolmanteen tavoitteeseen, joka oli liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen. Luvussa käsitelimme liikuntaa ja hyvinvointia, liikuntaa ja osallisuutta, soveltavaa liikuntaa ja liikkumaan motivointia pelillistämisen kautta.



Kuvio 1. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys.

6 Kehittämistyön eteneminen

6.1 Kehittämistyön prosessi

Toimintasuunnitelma tehdään kehittämistyössä siksi, että työn idean ja tavoitteiden on oltava harkittuja, tiedostettuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelman ensisijainen tarkoitus onkin se, että tekijä jäsentää itselleen, mitä on tekemässä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27.) Toteutusvaiheessa edetään suunnitelman mukaisesti. Tässä vaiheessa on huomioitava, että suunnitelmat tarkentuvat toteutuksen edetessä. (Salonen ym. 2017, 62.)

Toimintasuunnitelma kannattaa aloittaa lähtötilanteen kartoituksesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Aloitimmekin projektin alkukartoituksella loka-marraskuussa 2021. Alkukartoitukseen kuului esimerkiksi keskustelut toimeksiantajan edustajien kanssa sekä lupa-asioiden selvittäminen. Olimme yhteydessä yksikön palveluesimieheen sekä Elämäntaitovalmennuksen työntekijöihin. Vierailimme paikan päällä tutustumassa Elämäntaitovalmennuksen tiloihin ja käytettävissä oleviin välineisiin. Käytimme myös työntekijöiden avointa haastattelua apuna kokonaiskuvan luomisessa ja suunnittelun aloittamisessa.

Laadimme maaliskuussa 2022 Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoiden vanhemmille infokirjeen tapahtumasta (Liite 1). Liitimme infokirjeen yhteyteen myös kuvauslupalomakkeen (Liite 2). Huhtikuussa 2022 järjestimme workshopin, johon osallistui Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoita ja työntekijöitä. Esitimme workshopissa vaihtoehtoisia aktiviteetteja tavoitteenamme selvittää, mitä osallistujat haluaisivat tehdä tapahtumassa. Workshopin tulosten perusteella valitsimme aktiviteetit ja hankimme tarvittavat välineet tapahtumaa varten.

Järjestimme tapahtuman 11. ja 25. toukokuuta 2022. Keräsimme palautteita osallistujilta tapahtuman aikana ja työntekijöiltä heti tapahtuman jälkeen, jolloin toiminta oli vielä tuoreessa muistissa. Luovutimme materiaalit toimeksiantajan käyttöön tapahtumapäivien jälkeen kesäkuun alussa.



Kuvio 2. Kehittämistyön kulku 2021–2022.

6.2 Käytetyt menetelmät

Käytimme prosessin eri vaiheissa apuna eri menetelmiä. Suunnitteluvaiheessa käytimme menetelmänä työntekijöiden avointa haastattelua, jonka avulla selvitimme, mitä toimeksiantaja meiltä odottaa. Toteutusvaiheessa halusimme käyttää osallistavia menetelmiä, sillä yksi työskentelyn tavoitteista oli osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen. Valitsimme siksi menetelmiksi workshopin ja toiminnalliset menetelmät. Arviointivaiheessa käytimme menetelminä osallistuvaa havainnointia ja kyselylomakkeita. Näiden menetelmien avulla pystyimme arvioimaan työn toteutusta.

Haastattelua pidetään ainutlaatuisena tiedonkeruumenetelmänä, siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelun avulla tutkija voi selvittää, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat sekä miten tutkittavat havaitsevat. Haastattelu voi korostaa, että ihminen on nähtävä tutkimustilanteessa subjektina. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–205 & 212.)

Yksi haastattelutyypeistä on avoin haastattelu, jossa haastatteliija selvittelee haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sen mukaan kuin ne tulevat aidosti vastaan keskustelun kuluessa (Hirsjärvi ym. 2009, 209).

Avoimessa haastattelussa keskustelu on avointa, ja molemmat osapuolet ottavat siihen osaa tasavertaisesti ja aktiivisesti (Ojasalo ym. 2014, 108–109). Kehittämistyömme alkukartoitusvaiheessa käytettiin työntekijöiden avointa haastattelua suunnittelun tukena.

Järjestimme workshopin eli työpajan, jossa osallistimme Elämäntaitovalmennuksen opiskelijat tapahtuman suunnitteluun erilaisin vuorovaikutuksellisin menetelmin sekä välinein. Työpajan tarkoituksena on vaihtaa mielipiteitä, ajatuksia ja ideoita toimien ja keskustellen (Salonen ym. 2017, 91). Tarkoituksena oli kuunnella opiskelijoiden mielipiteitä ja toiveita antamalla heille mahdollisuus vaikuttaa tapahtuman kulkuun. Helpottaaksemme vuorovaikutusta valmistelimme työpajaan valmiit vaihtoehdot sekä materiaalit aktiviteeteista kuvien avulla. Työpajan tuloksena syntyi yhteenveto (Salonen ym. 2017, 91), jota hyödynsimme tapahtuman lopullisessa suunnittelussa.

Toiminnalliset menetelmät vahvistavat osallistujien osallisuuden kokemuksia sekä tukevat ja voimaannuttavat ihmisen omaa toimintakykyä. Toiminnallisten menetelmien avulla ryhmätoiminnassa panostetaan yhteistoiminnallisuuteen ja yhteisen tekemisen prosessiin, joka vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tiimityötaitoja. (Tanskanen 2015, 106 & 108.) Järjestimme tapahtuman, jossa osallistimme toiminnallisten menetelmien avulla opiskelijoita suorittamaan erilaisia liikunnallisia aktiviteetteja.

Ohjaajan kertoman mukaan opiskelijat kykenevät tekemään pari- tai ryhmätehtäviä, mutta joukkuepelejä he eivät suosittelle. Aktiviteetteja ja toiminnallisia menetelmiä suunnitellessamme meidän tuli huomioida, että opiskelijat ovat eri tasoisia ja aktiviteetit tulisi olla sovellettavissa kaikille mahdollisiksi suorittaa. Ohjaaja kertoi opiskelijoiden pitävän suoritettavista radoista, koska tekemisessä on tarpeeksi vaihtelevuutta ja mielenkiinto säilyy.

Avoimessa haastattelussa työntekijät kertoivat, että pelillistäminen saattaisi motivoida Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoita osallistumaan ja liikkumaan. Hytti (2019) tutki leikillisyyden ja pelillisyyden merkityksiä hyvinvoinnille ja totesi

näiden välttämättömyyden elämäntyytyväisyyden, onnellisuuden ja elämänlaadun näkökulmasta.

Hokkanen ja Vapalahti (2019) toteavat, että leikillisuus tukee aikuisen voimaantumista, itseilmaisua, resilienssiä sekä parantaa mielialaa. Toiminnallisissa menetelmissä leikillisuus perustuu yhteiseen sopimukseen sekä tietoisuuteen leikistä, jossa tutkitaan valittua teemaa. Leikki on otettava vakavasti, jotta se onnistuu. (Hokkanen & Vapalahti 2019, 102–103.) Ryhmissä pelillisuus ja leikillisuus luovat yhteisöllisyyttä ja positiivisia yhdessäolon kokemuksia. Lisäksi ne mahdollistavat ammattilaisen ja asiakkaan tasa-arvoisemman kohtaamisen. (Hytti & Kähkönen 2019, 4.)

Havainnointi kertoo, mitä todella tapahtuu. Havainnointia pidetään tieteiden yhteisenä ja välttämättömänä perusmenetelmänä. (Hirsjärvi ym. 2009, 212.) Kehittämistyömme käsittelee liikunnallisen tapahtuman järjestämistä, eli on tärkeää havainnoida tapahtuman etenemistä ja miten osallistujat reagoivat ja toimivat tapahtuman aikana.

Hirsjärven ym. (2009, 214 & 216) mukaan havainnoinnin menetelmiä on useita. Yksi näistä on osallistuva havainnointi, jossa on tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Tutkija osallistuu tutkittavan kohteen toimintoihin esimerkiksi työntekijän roolissa (Ojasalo 2014, 116). Osallistuva havainnointi voi olla aktiivista tai passiivista. Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija vaikuttaa läsnäolollaan tutkittavaan ilmiöön. Passiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavaan tilanteeseen vaikuttamatta tilanteen kulkuun. (KvaliMOTV 2021.)

Havainnoimme workshopia ja tapahtumapäivien kulkua aktiivisen osallistuvasti. Yksi meistä ohjaajista otti ensimmäisenä tapahtumapäivänä sovitusti osallistuvan havainnoijan ja kuvaajan roolin. Toisena tapahtumapäivänä havainnointi tapahtui ohjauksen lomassa.

Keräsimme työntekijöiltä palautetta tapahtumasta kyselylomakkeen avulla. Tarkoituksena oli kerätä myös osallistujilta palautetta erityisesti heille räätälöidyn

palautekyselyn avulla. Innovoimme heille sopivan palautteenkeräysmuodon, joka oli värikkäät emoji-kortit.

Kysely on nopea ja tehokas menetelmä (Ojasalo ym. 2014, 121). Kyselylomakkeeseen voi muotoilla kysymyksiä monivalintakysymyksinä, avoimina kysymyksinä tai sekamuotoisina kysymyksinä. Monivalintakysymyksissä kysymysmuoto on standardoitu, ja niillä tavoitellaan vertailukelpoisuutta. Avoimilla kysymyksillä tavoitellaan spontaanien mielipiteiden saamista. Sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu, ja mukana on yksi tai useampi avoin kysymys. (Vilkkä 2007, 84–86.) Laadimme kaksi erillistä kyselylomaketta. Ensimmäisessä lomakkeessa meillä oli avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymys, toisessa puolestaan avoimia ja sekamuotoisia kysymyksiä.

6.3 Kerätty aineisto ja analyysi

Keräämämme aineisto toimi muistimme tukena toteutuksen suunnittelussa, raportoinnissa ja arvioinnissa. Aineistoon kuuluvat tekemämme muistiinpanot (6 sivua), ottamamme valokuvat (176 kappaletta) ja videot (15 kappaletta) sekä ohjaajien ja osallistujien antamat palautteet. Ohjaajien palautteita saimme ensimmäisenä tapahtumapäivänä kolme, ja toisena viisi kappaletta. Osallistujien palautteita saimme 11 kappaletta.

Teimme muistiinpanoja avoimesta haastattelusta, jonka perusteella aloitimme kehittämistyön suunnittelun. Teimme muistiinpanoja myös workshopista ja molemmista tapahtumapäivistä.

Pyysimme osallistujien ja heidän vanhempiansa luvan kuvaamiseen kirjallisella lomakkeella etukäteen. Videointi ja kuvaaminen toivat meille tärkeää tietoa ja näkökulmaa tapahtuman jälkeistä reflektointia ja arviointia ajatellen. Videoimme esimerkiksi osallistujien palautteenantotilanteen, jolloin pystyimme jälkepäin käymään palautteet läpi. Näin meidän ei tarvinnut kirjoittaa tilanteessa muistiinpanoja.

Käytimme laatimiamme emoji-kortteja ja rastikorttia apuna palautteen keräämisessä osallistujilta (Kuva 2). Osallistujat saivat näyttää kolmesta vaihtoehdosta heidän tyytyväisyytään tai tunnetilaansa parhaiten vastaavaa korttia. Rastikortista osallistujat taas osoittivat suosikkirastinsa.



Kuva 2. Kysely osallistujien suosikkirastista rastikorttia apuna käyttäen (©Hirvelä 2022).

Ohjaajilta puolestaan keräsimme palautetta kyselylomakkeilla. Käytimme sekä sähköistä (Liite 3) että paperista (Liite 4) lomaketta. Laadimme sähköisen lomakkeen, sillä ajattelimme, että siihen olisi helppo ja nopea vastata. Vastauksia ei tullut kuitenkaan kaikilta ohjaajilta, joten laadimme seuraavalle kerralle paperisen lomakkeen suuremman vastausprosentin toivossa.

7 Ruissalon selviytyjät toiminnassa

7.1 Tuotetut materiaalit

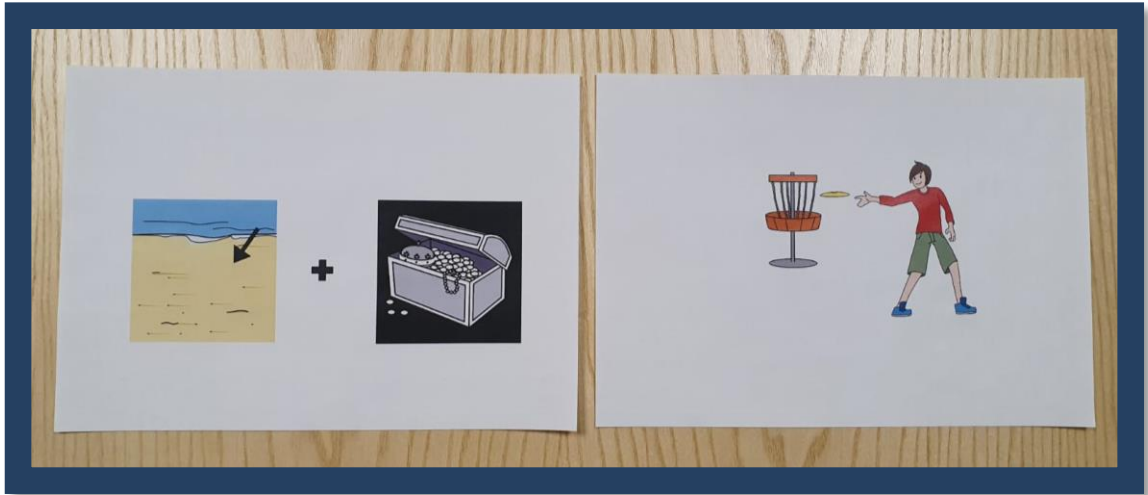
Valmistimme materiaaleja, joita käytimme workshopissa sekä järjestämässämme tapahtumassa. Tuottamamme materiaalit olivat sosiaalinen tarina, rastikortti, emoji-kortit ja workshopissa ja rastitehtävissä käytetyt kuvat. Tapahtuman jälkeen materiaalit jäivät toimeksiantajan käyttöön, joten kiinnitimme huomiota kestäväyyteen ja uudelleenkäytettävyyteen esimerkiksi laminoimalla kuvat.

Teimme tapahtumapäivistä toimeksiantajan pyynnöstä sosiaalisen tarinan (Kuva 3, Liite 5), jossa kerrotaan päivän kulku helposti ymmärrettävinä kuvina ja selko-kielisesti. Ohjaajat jakoivat sosiaalisen tarinan osallistujille ennen tapahtumaa.



Kuva 3. Sosiaalinen tarina.

Workshopissa käytimme tulostettuja piirroskuvia ja niiden yhdistelmiä (Kuva 4), jotka kuvasivat ehdottamiamme aktiviteetteja. Käytimme näitä samoja kuvia myös sosiaalisessa tarinassa ja rastikortissa hahmottamisen helpottamiseksi.



Kuva 4. Workshopissa käytetyt kuvat (©Hirvelä 2022).

Lisäksi teimme kuvamateriaaleja rastiradan tehtävien tueksi. Yksi rastiradan tehtävä oli emojen ja poikasten yhdistäminen (Kuva 5, Liite 7). Poikasia esittävät kuvat oli piilotettu rajatulle alueelle maastoon, josta ne etsittiin ja yhdistettiin oikeisiin emoihin.



Kuva 5. Emot ja poikaset (©Johansson 2022).

Mölkky-peliin (Kuva 6, Liite 8) kehitimme sienien ja marjojen keräysteeman. Valitsimme kuviin Suomessa esiintyviä lajeja. Laminoimme kuvat, jotta ne säilyisivät ehjinä pelattaessa.



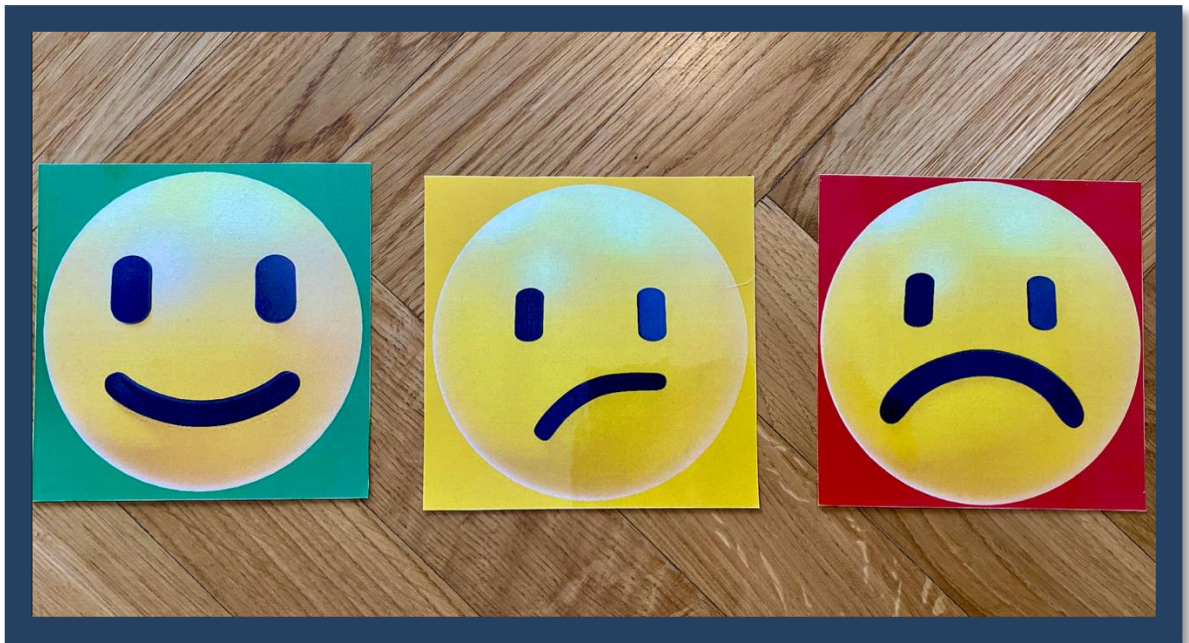
Kuva 6. Mölkky (©Makino 2022).

Laadimme rastikortin (Kuva 7, Liite 9), joka jaettiin jokaiselle osallistujalle. Rastikortin tarkoitus oli olla apuna pelillistämässä ja motivoimassa osallistujia suorittamaan kaikki aktiviteetit. Laminoituun korttiin kerättiin tarroja. Tarran sai jokaisesta suoritetusta rastista, ja päivän päätteeksi oman kortin sai ottaa itselleen muistoksi.



Kuva 7. Rastikortti (©Johansson 2022).

Palautteen keräämisessä osallistujilta käytimme laminoituja emoji-kortteja (Kuva 8, Liite 10). Kortteja oli kolme erilaista: tyytymättömät kasvot punaisella pohjalla, neutraalit kasvot keltaisella pohjalla ja iloiset kasvot vihreällä pohjalla.



Kuva 8. Emojikortit (©Makino 2022).

7.2 Workshop

Järjestimme huhtikuussa Saippua Centerin Elämäntaitovalmennuksen tilassa workshopin, johon osallistui 11 osallistujaa ja 5 ohjaajaa. Valmistelimme etukäteen erilaisia aktiviteettivaihtoehtoja. Ehdotuksemme olivat seuraavat: pussihypely, mölkky, saappaan potkaisu, aarteenetsintä, munankuljetus, joen ylitys hyppelemällä, emot ja poikaset (yhdistämistehtävä), jousiammunta, istumalentopallo sekä frisbeegolf. Osallistajat äänestivät emojikorteilla.

Osallistujat istuivat luokahuoneessa, ja jokaiselle jaettiin kolme laminoitua emojikorttia äänestystä varten. Näytimme luokan edessä selkeitä piirroskuvia jokaisesta ehdotetusta aktiviteetistä, ja osallistujat näyttivät valitsemaansa emojiä jokaisen ehdotuksen kohdalla. Ohjaajat auttoivat joitakin osallistujia äänestämässä. Osallistujat äänestivät innokkaasti, ja suurin osa ehdotuksista sai erittäin hyvän vastaanoton. Oli helppo laskea myönteiset ja kielteiset äänet, ja kirjasimme ne ylös heti.

Lisäksi kysyimme osallistujien omia ehdotuksia. Osallistajat nostivat esille useampia toivomuksia, kuten kävely, tiputanssi, jalkapallo, kuulantyyttö, keihäänheitto, valokuvaus, hyppynaru, sauvakävely, viestikilpailu sekä polttopallo. Kaksi osallistujaa toivoi jalkapalloa. Lisäksi ohjaajat ehdottivat yhdeksi rastiksi pistettä, jossa ryhmä saisi valita kahdesta suoritettavasta aktiviteetista toisen, jonka haluaa suorittaa.

Workshopin jälkeen valitsimme aktiviteetit sillä perusteella, mitkä ehdotukset olivat suosituimpia ja mahdollisia toteuttaa myös esteettömästi. Tapahtumaan valikoituivat seuraavat aktiviteetit: aarteenetsintä, mölkky, saappaan potkaisu, jousiammunta, emot ja poikaset (yhdistämistehtävä), joen ylitys hyppelemällä, munankuljetus, frisbeegolf sekä jalkapallo. Koska mielipiteet jakautuivat yhdistämistehtävän ja munankuljetuksen kohdalla, päätimme, että ne soveltuvat rastiin, jossa saa valita suoritettavan tehtävän kahdesta vaihtoehdosta.

Kun aktiviteetit oli valittu, kehitimme niiden ympärille tarinan. Valmistelimme rastiradan, jossa oli punaisena lankana luonnossa selviytyminen, ja radan lopussa hiekkaan haudattu aarre (suklaakolikoita).

7.3 Ensimmäinen tapahtumapäivä

Ensimmäinen tapahtumapäivä järjestettiin Ruissalon Saaronniemessä 11.5.2022. Tapahtuman kesto oli noin kaksi tuntia. Osallistujia oli 12, ja Elämäntaitovalmennuksen ohjaajia oli mukana 5. Valmistelimme aamulla rastiradan ennen osallistujien saapumista, ja varmistimme vielä rastien toimivuuden kokeilemalla niitä itse.

Osallistajat saapuivat paikalle ohjaajien kanssa linja-autolla. Toivotimme heidät tervetulleiksi Ruissalon selviytyjiin. Kerroimme, että osallistajat suorittavat yhdeksästä rastista koostuvan radan, jonka lopusta löytyy aarre. Jaoimme kaikille rastikortit ja jakauduimme kahteen ryhmään, joissa molemmissa oli yksi opiskelija ohjaajana. Yksi opiskelija toimi kuvaajana ja rastien valmistelijana. Elämäntaitovalmennuksen ohjaajat olivat apuna ohjauksessa.

Jokaiselle rastille saavuttaessa kerroimme kyseisen rastin tarinan ja ohjeet sen suorittamiseksi (Liite 6). Tarinat ja ohjeet olivat esimerkiksi tällaisia:

Emot ja poikaset (Ryhmätehtävä)

Voi ei! Eri eläinten poikaset ovat eksyneet ja emot etsivät poikasiaan. Etsikää oikeat parit ja auttakaa heitä.

Tehtävä: Poikasten kuvat (10 kpl) ovat piilossa. Opiskelijat etsivät kuvat ryhmänä ja yhdistävät oikeat parit. Emojen kuvat on kiinnitetty seinään, ja poikasten kuvat kiinnitetään emojen vierelle.

Osallistujat saivat suorittaa rastitehtävät rauhassa omaan tahtiin, kuitenkin oman ryhmän mukana kulkien. Tehtävät suoritettiin pääasiassa yksi ryhmän jäsen kerrallaan, jotta osallistujia voitiin kannustaa sekä ohjata tarpeen mukaan.

Kaikki saivat koko tehtäväradan suoritettua. Aikaa kului noin 1,5 tuntia, joten meillä jäi vielä hyvin aikaa kerätä palautetta osallistujilta.

Jalkapallon kuljetus (Kuva 9) sujui erinomaisesti. Jokainen sai suorittaa tehtävän itselleen sopivalla tyylillä – jalkapalloa kuljetettiin kävellen, juosten ja sylissä kantaen.



Kuva 9. Jalkapallon kuljetus (©Elämäntaitovalmennuksen ohjaaja 2022).

Emojen ja poikasten yhdistäminen (Kuva 10) kuului ryhmätehtäviin, jossa oli tarkoitus harjoitella ryhmässä toimimisen taitoja. Maastoon piilotetut poikasten kuvat löytyivät hyvän tiimityöskentelyn ansiosta ja poikaset saatiin yhdistettyä oikeisiin emojiin.



Kuva 10. Emojen ja poikasten yhdistämistä (©Hirvelä 2022).

Osallistujien palautteet

Jokaiselta osallistujalta kysyttiin erikseen palautetta. Palautetta antoi 11 osallistujaa, ja yksi osallistuja lähti ennen palautteen kysymistä. Palautteen annossa hyödynnettiin jälleen emojikortteja, joiden avulla osallistujat saivat näyttää mitä he pitivät päivästä. 10 osallistujaa yhdestätoista näytti iloista emojiä. Yksi ei osannut tai halunnut vastata.

Kysyimme myös, mistä rasteista osallistujat erityisesti pitivät, ja mistä he eivät pitäneet. Tässä kysymyksessä käytimme apuna rastikorttia, josta osallistujat saivat näyttää suosikki- ja inhokkirastit. Pidetyimmät rastit olivat jousiammunta ja aartenetsintä. Yksi osallistuja ei pitänyt mölkystä. Muut osallistujat eivät osanneet sanoa mistä eivät pitäneet.

Jousiammunta (Kuva 11) oli monelle osallistujalle uusi aktiviteetti. Jokainen osallistuja sai halutessaan harjoitella jousipyssyllä ampumista. Olimme

varanneet tehtävään myös helpotetun version, jossa osallistuja sai yrittää osua hirveen hernepussin avulla.



Kuva 11. Jousiammunta (©Elämäntaitovalmennuksen ohjaaja 2022). Tähtäimessä askartelemamme pahvinen hirvi.

Rastiratamme huipentui aarteensintään. Osallistajat etsivät yhteistyössä hiekkalapioita apuna käyttäen aarteen esiin hiekasta. Jokainen ryhmä sai etsiä oman aarteensa ja aarteena toimi suklaakolikot (Kuva 12), jotka jaettiin tasapuolisesti osallistujien kesken.



Kuva 12. Aarteen löytäjä (©Hirvelä 2022).

Ohjaajien palautteet

Laadimme Microsoft Formsilla sähköisen kyselylomakkeen (Liite 3), jonka toimitimme ohjaajille sähköpostitse. Lomakkeessa kysyttiin mikä tapahtumassa oli onnistunutta, mitä olisimme voineet tehdä paremmin ja onko vastaajalla parannusehdotuksia tapahtumapäivän rasteihin. Lisäksi pyysimme vastaajia arvioimaan tapahtuman onnistumista numeroin asteikolla yhdestä viiteen (1–5). Kyselyyn vastasi kolme ohjaajaa.

Mikä tapahtumassa oli onnistunutta? -kysymykseen vastattiin seuraavanlaisesti:

Selkeät tehtävät pisteillä. Olitte panostanut tarinaan ja ennakointiin.

Asiakkaat pitivät päivästä paljon, rasti olivat hyvin suunniteltu ja toteutettu.

Pisteet olivat sopivan etäisyyden päässä toisistaan. Tapahtuma oli sopivan monipuolinen ja samalla monen tasoiselle sopiva. Kaikki saivat onnistumisen iloa.

Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? -kysymykseen saimme kaksi vastausta, joissa molemmissa parannusehdotuksena oli vähemmän jonottamista ja odottamista asiakkaille. Yksi vastaaja ei osannut antaa parannusehdotuksia.

Kysymykseen rasteja koskevista parannusehdotuksista saimme yhden parannusehdotuksen: ryhmän jakaminen pienempiin osiin. Toiset vastaajat eivät antaneet parannusehdotuksia.

Tapahtuman onnistuminen arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen (1–5) niin, että yksi vastaaja antoi arvosanan 4 (hyvin onnistunut) ja kaksi muuta antoivat arvosanan 5 (erittäin onnistunut).

7.4 Toinen tapahtumapäivä

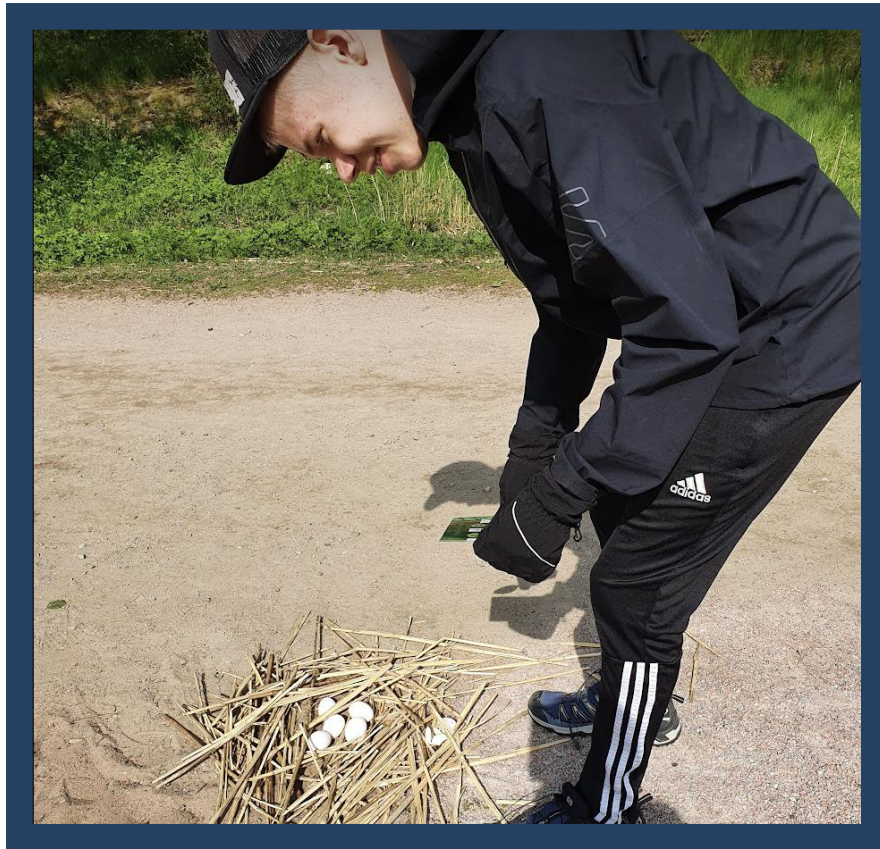
Toinen tapahtumapäivä järjestettiin 25.5.2022. Tapahtuma kesti tällä kertaa noin tunnin, koska ohjaajien mukaan kahden tunnin kestoinen tapahtuma oli hyvin pitkä osallistujille. Osallistujia oli tällä kertaa 10, ja ohjaajia mukana 6. Jakauduimme nyt neljään pienryhmään, joista yhtä ohjasi Elämäntaitovalmennuksen ohjaaja ja kolmea muuta ohjasivat opiskelijat. Elämäntaitovalmennuksen ohjaajat auttoivat taas ohjauksessa.

Osallistujat suorittivat taas saman tehtäväradan kuin viimeksi. Toimimme muuten samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla, mutta tällä kertaa tehtävien suorittamiseen ei ollut niin paljon aikaa. Tämän takia kaikkia tehtäviä ei voinut yrittää monta kertaa, vaan jouduimme menemään nopeammassa tahdissa eteenpäin. Samasta syystä kaikki ryhmät eivät saaneet suoritettua koko tehtävärataa, vaan kahdelta ryhmältä jäi kaksi viimeistä rastia suorittamatta. Meille ei myöskään jäänyt enää aikaa kerätä palautetta osallistujilta.

Haastetta toiseen tapahtumapäivään loi myös se, että Saaronniemen hiekkarannalle saapui yllättäen useita bussilastillisia ihmisiä. Kuten ensimmäisenä tapahtumapäivänä, valmistelimme taas tapahtumapäivän rasti etukäteen ja olimme piilottaneet aartenetsinnän aarteet valmiiksi hiekkaan. Merkitsimme aarteiden paikat huolella kepein ja merkein. Aartenetsinnän alkaessa huomasimme

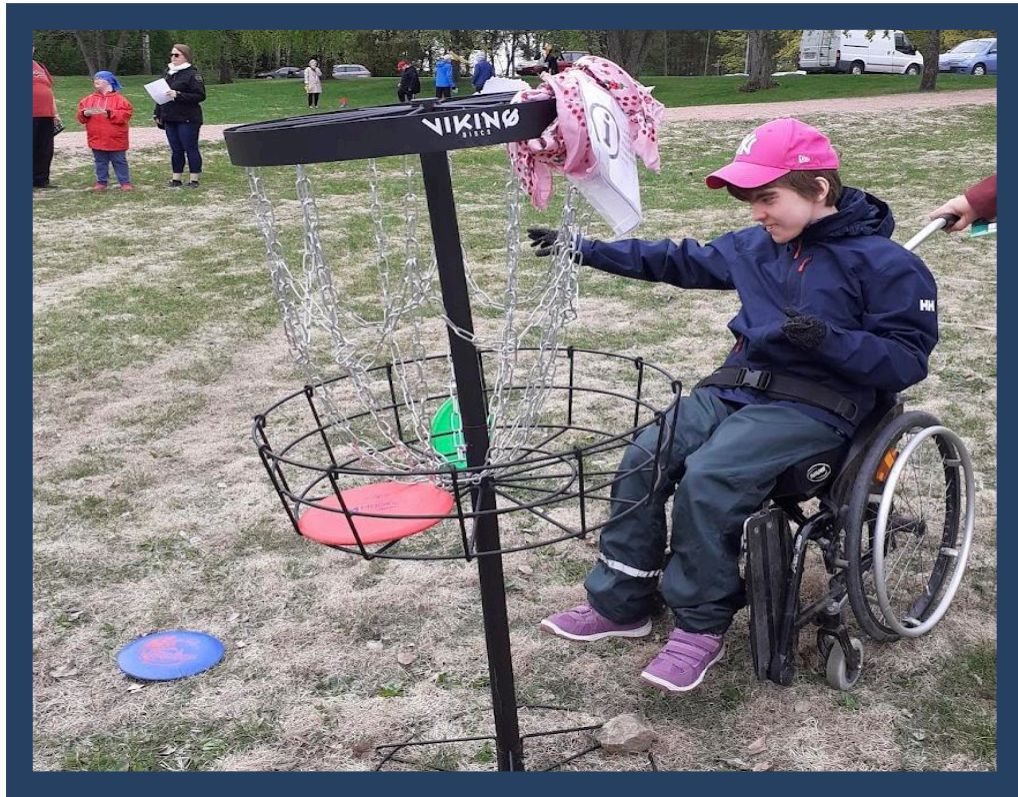
kuitenkin harmiksemme, että aarteiden piilotuspaikkojen merkit olivat kadonneet, joten aarteenetsintä osoittautui mahdottomaksi. Onneksi osallistujateivät harmistuneet tilanteesta, koska meillä oli ylimääräisiä aarteita, jotka jaoimme osallistujille. Näin kaikki saivat kuitenkin palkinnon.

Munankuljetuksessa (Kuva 13) tehtävänä oli viedä kananmuna lusikalla kuljettaen tiettyä reittiä pitkin pesän luo. Lisäksi kananmuna tuli saada laskettua rikkoutumatta pesän sisälle. Tehtävä sujui hienosti, vaikka se vaati osallistujilta tarkkaavaisuutta.



Kuva 13. Munankuljetus (©Hirvelä 2022).

Frisbeegolf (Kuva 14) kuului aktiviteetteihin, jota osa osallistujista kokeili ensimmäistä kertaa. Heittoetäisyys oli mahdollista valita oman tason mukaisesti, osallistuja sai valita heittoviivoista normaalin tai haastavan mielensä mukaan. Rasti soveltui hyvin myös pyörätuolia käyttävälle osallistujalle.



Kuva 14. Frisbeegolf (©Hirvelä 2022).

Jaoimme lopuksi osallistujille diplomit (Liite 11) ja onnittelimme heitä Ruissalon selviytyjien suorittamisesta. Kaikki saivat diplomin, vaikka eivät olisikaan ehtineet suorittaa jokaista rastia (Kuva 15).



Kuva 15. Diplomien jako (©Hirvelä 2022).

Osallistujien palautteet

Tarkoituksenaamme oli käydä samanlainen palautteenkeräyskierros kuin ensimmäisellä kerralla. Valitettavasti tiukentuneen aikataulun vuoksi emme ehtineet käydä palautekierrosta ennen kuin osallistujien bussikuljetus saapui. Ehdimme kuitenkin kysyä muutamalta osallistujalta päivän tunnelmia lyhyesti. Nämä osallistajat kertoivat päivän olleen mukava.

Ohjaajien palautteet

Laadimme tällä kertaa paperisen kyselylomakkeen (Liite 4). Toiveenaamme oli saada parempi vastausprosentti. Kyselyyn vastasi nyt viisi ohjaajaa. Kysely sisälsi osittain samat kysymykset, kuin sähköinen lomake: mikä tapahtumassa oli onnistunutta, mitä olisimme voineet tehdä paremmin tapahtumassa sekä arvioi tapahtuman onnistuminen asteikolla yhdestä viiteen (1–5) ja perustele

halutessasi. Näiden kysymysten lisäksi tiedustelimme vastaajan mielipidettä materiaaleista (rastikortti, emoji-kortit, rasteihin liittyvät kuvat ja sosiaalinen tarina). Kysyimme myös tarvitsisiko materiaaleja muokata jollain tavalla (miten?). Lisäksi pyysimme palautetta työmme kolmen tavoitteen toteutumisesta.

Mikä tapahtumassa oli onnistunutta? -kysymykseen tuli samankaltaisia vastauksia. Saimme kiitosta monipuolisista pisteistä (kaikille jotain mieluisaa), sopivasta tasosta ja iloisista ohjaajista. Lisäksi vastattiin, että asiakkaiden toiveet ja ohjaajien antamat vinkit oli hyvin huomioitu, yhteistyö oli sujuvaa ja suunnittelu ja pohjatyö oli tehty hyvin. Myös hyvä asenne ja luonteva kohtaaminen mainittiin.

Mitä olisimme voineet tehdä paremmin tapahtumassa? -kysymykseen saimme kahdenlaisia vastauksia. Toisaalta tuotiin esiin, että kaikki eivät ehtineet suorittaa kaikkia rasteja. Toisaalta taas vastattiin, että ensimmäisellä kerralla oli paljon jonotusta, mikä oli muutettu toisella kerralla.

Materiaaleja koskevaan kysymykseen saimme yksimielisiä vastauksia: vastaajat olivat tyytyväisiä materiaaleihin. Materiaaleja kuvattiin vastauksissa hyviksi ja toimiviksi ja ohjeita selkeiksi. Esiin tuli myös se, että materiaalien tekovaiheessa olimme pyytäneet ja saaneet palautetta, ja korjanneet materiaaleja saadun palautteen mukaan.

Lomakkeessa kysyttiin jokaisen kolmen tavoitteen toteutumista erikseen. Tavoitteen 1 ”Yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen” toteutumista arvioitiin monelta kantilta. Vastauksissa nousi esiin, että tehtävät olivat pääosin yksilöittäin suoritettavia, joskin aarteenetsintä oli ryhmätehtävä. Toisaalta mainittiin, että opiskelijoiden yhteistyö oli sujuvaa sekä keskenään että ryhmässä toimiessa. Yhdessä vastauksessa todettiin, että asiakkaat tarvitsevat paljon tukea näiden taitojen kehittämiseen, eikä ollut realistista olettaa kahden kerran toiminnan kehittävän näitä taitoja. Toisaalta vastauksessa pohdittiin, että tapahtuma saattoi hieman siedättää sosiaalisesti joitakin osallistujia.

Tavoitteen 2 ”Liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen” arvioitiin kaikissa vastauksissa toteutuneen hyvin. Perusteluina esitettiin lajeihin tutustuminen, luontoympäristö ja positiivinen ilmapiiri. Eräässä vastauksessa todettiin, että

tapahtumassa oli pääroolissa hyvä mieli, eikä suorittaminen, mikä nähtiin hyvinvointia tukevana. Esiin nousi myös se, että koska välineet ovat verrattain helposti saavutettavia, toiminta on mahdollista myös omalla vapaa-ajalla.

Myös tavoitteen 3 ”Osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen” arvioitiin kaikissa vastauksissa toteutuneen hyvin. Esiin tuotiin se, että asiakkaat saivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöön ja että apuvälineet (esimerkiksi kuvat) mahdollistivat kaikkien osallisuuden. Lisäksi mainittiin eri tasoiset vaihtoehdot, positiivinen ilmapiiri ja se, ettei epäonnistuminen haitannut. Kiitoksen sai myös se, että kaikki saivat aarteen ja diplomin huolimatta siitä, miten kukin suoriutui.

Tapahtuman onnistuminen arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen (1–5) niin, että yksi vastaaja antoi arvosanan 5 (erittäin onnistunut) ja neljä muuta antoivat arvosanan 4 (hyvin onnistunut). Yhdessä vastauksessa perusteltiin arvion (arvosana 4) seuraavasti: tehtäviä oli liikaa aikaan nähden ja aarteenetsintä epäonnistui. Toisessa perustelussa (arvosana 5) kerrottiin, että asiakkaat olivat todella hyvillä mielin tapahtuman jälkeen.

8 Yhteenveto ja arviointi

8.1 Osallistujien kokemukset

Toiminnan onnistumisen arvioinnissa on tärkeää huomioida osallistujien kokemus: tapahtuma järjestettiin Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoita varten, joten heidän tyytyväisyytensä tai tyytymättömyytensä on tärkeä mittari toteutuksen arvioinnissa. Arvioimme osallistujien tyytyväisyyttä heiltä kerätyn palautteen, omien havaintojemme ja Elämäntaitovalmennuksen ohjaajien palautteen perusteella.

Osallistujat viihtyivät molempina tapahtumapäivinä mainiosti. He osallistuivat toimintaan mielellään, ja pyysivät esimerkiksi, että ohjaajat ottaisivat heidän suorituksistaan kuvia ja videoita. He saivat rastitehtäviä suorittaessaan onnistumisen kokemuksia.

Osallistujat kokeilivat tapahtumapäivien aikana joitakin asioita ensimmäistä kertaa (esimerkiksi frisbeegolf ja jousiammunta). Vaikuttikin siltä, että juuri nämä ensi kertaa kokeiltavat asiat olivat kaikkein innostavimpia. Jotkut osallistujista epäröivät aluksi esimerkiksi jousiammuntaan osallistumista, mutta ohjaajien, erityisesti heille tuttujen ohjaajien, kannustuksella jokainen osallistuja uskalsi kokeilla jokaista aktiviteettia.

Tunnelma säilyi positiivisena, vaikka suoritukset eivät menneetkään aina teknisesti täysin nappiin. Pääosassa oli mukava tekeminen ja liikunnan ilo, ei hampaat irvessä suorittaminen tai kilpaileminen. Tämä toteutuikin hyvin, ja saimme positiivisesta ja kannustavasta ilmapiiristä kiitosta myös Elämäntaitovalmennuksen ohjaajilta.

Saimme kerättyä osallistujilta palautetta lähinnä ensimmäisen tapahtumapäivän lopussa. Tällöin kymmenen osallistujaa yhdestätoista näytti iloista emoja. Lisäksi useat kertoivat suullisesti, että heillä oli ollut kivaa. Pidetyimmät rastit olivat olleet jousiammunta ja aarteetsintä. Osallistujien oli vaikea kertoa, mistä rastista he eivät olleet pitäneet. Yksi vastaaja kertoi, että hän ei pitänyt mölkyn pelaamisesta.

Valitettavasti toisen tapahtumapäivän lopussa aika ei riittänyt palautteen keräämiseen osallistujilta. Saimme kuitenkin myöhemmin kuulla Elämäntaitovalmennuksen ohjaajilta, että asiakkaat olivat olleet todella hyvillä mielin toisen tapahtumapäivän jälkeen.

8.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Asetimme kehittämistyölle tavoitteet jo suunnitteluvaiheessa. Arvioimme tavoitteiden saavuttamista ja toteutumista Elämäntaitovalmennuksen ohjaajilta saadun palautteen sekä omien huomioidemme perusteella. Vertaamme kokemuksiamme myös esittämäämme teoreettiseen taustaan.

Ensimmäinen tavoite oli osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen. Tähän tavoitteeseen pyrimme suunnitteluvaiheessa workshop-menetelmän avulla ja toteutusvaiheessa huomioimalla osallistujien taidot ja toiveet. Kuten aiemmin totesimme, Korkialan (2015, 17) mukaan toiminnan suunnitteluun osallistaminen on tärkeää osallisuuden lisäämiseksi erityisliikunnassa. Myös Kiuppis (2016) esittää, että vammaisten henkilöiden osallisuus toimintaan voidaan taata heidän yksilöllisten mieltymystensä, toiveidensa ja valintojensa huomioimisen kautta.

Moni tehtävärasti oli mahdollista suorittaa eri tasoisesti (helppo ja haastavampi suoritustapa), mikä oli hyvä ratkaisu, sillä osallistujat olivat taidoiltaan ja kyvyiltään eri tasoisia. Osallistujat saivat myös tarpeisiinsa vastaavaa ohjausta. Tämä lisäsi osallisuuden toteutumista yhdenvertaisesti.

Toinen tavoite oli liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen. Tätä tavoitetta lähestyimme pelillistämisen ja liikkumaan motivoinnin kautta. Tapahtuma toteutettiin tarinallistettuna, selviytyjät-teemaisena rastikierroksena, jossa aina rastin suoritettuaan osallistuja sai tarran ja lopussa odotti maahan haudattu aarre. Konsepti vaikutti toimivalta, sillä osallistujat keräsivät tarroja innolla ja osallistuivat rastitehtäviin mielellään. Toiveenamme oli saada osallistujat liikkumaan puoli huomaamatta, ja tämä toteutuikin rastikierroksella kiitettävästi.

Pelillistämisen hyödyntäminen tavoitteen saavuttamisessa oli onnistunut valinta. Loikkasen (2016) mukaan pelillisyyden hyödyntämisen tavoitteena on positiivinen tunnekokemus. Koemme onnistuneemme tässä, sillä osallistujat olivat innostuneita, ja ohjaajat kiittelivät meitä hyvän ilmapiirin luomisesta.

Kolmas tavoite oli yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen. Kauppilan (2005, 24) mukaan tiimityötaidot sekä yhteistyötaidot kuuluvat keskeisiin vuorovaikutustaitoihin. Tapahtuma toteutettiin pienryhmämuotoisena, ja lisäksi osan rastitehtävistä oli tarkoitus olla ryhmätehtävä, jotta osallistujien yhteistyö- ja tiimitaidot kehittyvät. Toisaalta käytännössä lähes kaikki tehtävät suoritettiin yksi kerrallaan, sillä ryhmänä suorittaminen oli hieman haastavaa. Tähän olisimmekin voineet kiinnittää enemmän huomiota ja kannustaa osallistujia yhteistyöhön. Myös ryhmäyttämiseen olisimme voineet kiinnittää huomiota, sillä osallistujat keskittyivät suorituksiinsa hyvin yksilökohtaisesti.

Ohjaajilta saadun palautteen mukaan tavoitteet osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen sekä liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen toteutuivat onnistuneesti. Yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittämisen arvioitiin toteutuneen vaihtelevasti, sillä osallistujilla oli näissä asioissa paljon tuen tarvetta, ja taitojen kehittäminen vaatii aikaa.

Onnistunut ohjaus auttoi meitä lähestymään tavoitteita. Ahlstrand (2017, 56) ja Ståhlberg (2019, 34) korostavat kohtaamisen taitoa. Saimmekin ohjaajilta palautetta hyvästä asenteesta ja luontevasta kohtaamisesta. Olimme valmistautuneet ohjaukseen valmistamalla kuvamateriaaleja ja perehtymällä selkokielen käyttöön. Tämä varmasti vaikutti siihen, että osallistujat ymmärsivät rastien ohjeistukset hyvin, eikä väärinymmärryksiä tai muita kommunikaatiovaikeuksia ollut.

Asettamamme kolme tavoitetta olivat melko suuria suhteessa järjestettävien tapahtumapäivien pituuteen. Ne toimivatkin ehkä enemmänkin suunnannäyttäjinä toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa; näitä asioita kohti pyrimme työskentelemissämme. Emme tietenkään esimerkiksi odottaneet, että toimintamme lopputuloksena olisi kaikkien osallistujien tiimitaitojen selvä ja mitattava kehittyminen,

vaan pikemminkin halusimme huomioida yhteistyö- ja tiimitaitojen näkökulman toimintaa suunniteltaessa.

Toimeksiantajamme toivoi toiminnallisia materiaaleja, jotka jäisivät heidän käyttöönsä, kun työmme on saatettu päätökseen. Valmistamamme materiaalit olivat kuitenkin pitkälti ajateltu vain tätä tapahtumaa varten. Toisaalta rastirata on mahdollista toteuttaa uudelleen ja sitä varten heillä on nyt käytettävissä valmiit ohjeet ja rastikortit. Emot ja poikaset -rasti sopii myös erilliseksi tehtäväksi, joka on laminoitujen korttien avulla helppo toteuttaa yhä uudelleen niin ulkona kuin sisälläkin. Lisäksi laminoidut emoji-kortit toimivat mielipiteen kysymisessä ja palautteen keräämisessä myös tulevaisuudessa monessa eri tilanteessa.

8.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta (Hirsjärvi 2009, 232). Raportoimme huolellisesti opinnäytetyössämme sekä työn suunnittelu-, toteutus-, että analysointi- ja arviointivaiheet.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (2019) esittää suosituksia eettisestä sekä tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöstä. Sitouduimme noudattamaan tieteellistä käytäntöä ja kiinnitimme huomiota eettisyyteen ja työtämme koskevaan lainsäädäntöön, kuten tietosuojalakiin (1050/2018). Tämä vahvistaa opinnäytetyömme luotettavuutta.

Keräsimme osallistujien palautteita suullisesti ja työntekijöiden palautteita kirjallisesti tapahtuman jälkeen, jotta pystyimme arvioimaan heidän tyytyväisyyttään. Lisäksi otimme tapahtuman aikana valokuvia ja videoita, jotka olivat apuna tulosten analysointivaiheessa.

Osallistujien henkilötiedot pidettiin salassa koko prosessin ajan. Tietojen käsittelyssä ja tietoja julkistaessa pidimme erityistä huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta. Periaatteena tulee olla, että osallistujien

henkilöllisyyden paljastuminen tehdään mahdollisimman vaikeaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 57.)

Salassa pidettävää tietoa ei tule paljastaa senkään jälkeen, kun toiminta sosiaalihuollon tuottajan tai järjestäjän palveluksessa on päättynyt (Talentia ry 2017, 38). Emme luonnollisesti paljasta työssämme osallistujien nimiä. Sosiaalialan ammattihenkilön velvollisuus on pitää huolta, että asiakkaiden yksityisyys suojataan ja se säilyy kaikissa tilanteissa (Talentia ry 2017, 41).

Olemme liittäneet työhömmme valokuvia. Luvatta kuvatus kuvan julkaiseminen voi joissain tapauksissa johtaa yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämiseen (Minilex 2021), ja luvaton kuvaamista julkaisutarkoituksessa voidaan myös pitää epäeettisenä. Pyysimme siksi etukäteen kirjallisen luvan osallistujien kuvaamiseen sekä kuvien julkaisemiseen. Osa osallistujista ei halunnut, että heitä kuvataan, joten huolehdimme luonnollisesti, että heitä ei näy kuvissa.

Osallisuus on toiminnassa kehittyvä yksilön henkilökohtainen tunne voimaantumista ja valtaistumisesta. Kyse on tasavertaisesta toimijuudesta sekä palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymisestä ja sen hyödyntämisestä. Osallisuusperiaatteessa painottuu asiakkaan oikeus saada tietoa häntä itseään koskevista asioista, mahdollisuus ilmaista mielipiteensä niihin ja päästä siten vaikuttamaan omiin asioihinsa. Vaikka osallisuus ja itsemääräämisoikeus kytkeytyvät toisiinsa, myös itsemääräämiseen kykenemättömillä henkilöillä on oikeus osallisuuteen. (Talentia ry 2017, 16–17.)

Osallisuuden edistäminen on siis yksi sosiaalialan eettisistä periaatteista. Pyrimme huomioimaan osallisuuden näkökulman koko projektin ajan. Pyrimme lisäämään osallisuutta jo suunnitteluvaiheessa yhteisen workshopin kautta. Koska osallisuudessa on kyse yksilön henkilökohtaisesta kokemuksesta, oli tärkeää saada juuri osallistujilta itseltään välitöntä palautetta. Keräämämme palautteen avulla pystyimme arvioimaan osallisuuden toteutumista. Toisaalta saimme osallistujilta palautetta vain ensimmäisestä tapahtumapäivästä, vaikka olisi ollut työmme arvioinnin ja kehittämisen kannalta hyödyllistä saada palautetta myös toisesta tapahtumapäivästä.

8.4 Kehittämisehdotukset

Ensimmäinen tapahtumapäivä oli hyvin aikataulutettu. Toimintaan oli varattu noin kaksi tuntia aikaa, jolloin ehdimme hyvin käydä rastikierroksen rauhalliseen tahtiin (tähän kului 1,5 tuntia) ja kerätä lopuksi palautetta osallistujilta. Toinen tapahtumapäivä toteutettiin toimeksiantajan toiveesta tiukemmassa aikataulussa, ja toimintaan varattiin tunti aikaa. Tämän takia rastikierros piti käydä ripeässä tahdissa, eivätkä kaikki osallistujat silti ehtineet suorittaa jokaista rastia. Emme myöskään ennättäneet kerätä enää palautetta osallistujilta.

Rastikierroksen muokkaaminen tai lyhentäminen ei tuntunut tässä vaiheessa mielekkäältä, koska tarkoitus oli nimenomaan järjestää kaksi täsmälleen samanaista tapahtumapäivää, sillä Elämäntaitovalmennuksen ohjaajien mukaan osallistujat hyötyvät toistosta.

Konkreettisin kehittämisehdotuksemme onkin riittävän ajan varaaminen rastikierrosta varten. Mielestämme hyvän mielen tapahtuma on helpompi järjestää löyhemmällä aikataululla, sillä niin osallistujat voivat halutessaan esimerkiksi yrittää suorittaa tehtäviä uudelleen. Toisaalta ensimmäisen tapahtumapäivän jälkeen saimme ohjaajilta palautetta, että päivä oli ollut asiakkaille pitkä.

Vastaavaa tapahtumaa järjestäessä voisikin pohtia, tulisiko rasteja olla vähemmän, jotta aikaa kuluisi vähemmän ja päivä ei olisi niin raskas. Jos tälle asiakasryhmälle tunnin mittainen tapahtuma matkat pois lukien on sopivampi, voisi rastien määrää karsia. Toisaalta jos tapahtuma järjestettäisiin lähempänä Elämäntaitovalmennuksen toimipistettä, päivästä ei tulisi niin pitkä, sillä matkoihin ei kuluisi niin paljon aikaa. Sopiva tapahtumapaikka voisi olla esimerkiksi läheinen puisto.

Onnistuimme kehittämään soveltavaa liikuntaa, johon oli helppo osallistua matalalla kynnyksellä pelillistämisen kautta. Näkisimme, että toimeksiantajamme KTO voi hyödyntää Ruissalon selviytyjiä toiminnassaan ainakin juuri rastikierrosidea

soveltamalla. Toivommekin, että kehittämistyömme voisi olla hyödyksi toimelantajallemme esimerkiksi tukena liikuntatapahtumien suunnittelussa tulevaisuudessa.

Lähteet

Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla: oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto, oppimateriaalikeskus Opike.

Aivosäätiö 2022. Suomessa asuu noin 3500 Down-henkilöä. Viitattu 6.10.2022. <https://www.aivosaatio.fi/> > Ajankohtaista > Suomessa asuu noin 3500 Down-henkilöä.

Aivoliitto 2022. Kuvat arjen tukena. Viitattu 11.2.2022. <https://www.aivoliitto.fi/> > Kehityksellinen kielihäiriö > Keinoja kommunikointiin > Kuvat arjen tukena.

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) 2022. Viitattu 28.10.2022. <https://www.aaid.org/about-aaid>

Andersson, B. 2006. Sosiaaliset tarinat: sarjakuvitettu keskustelu. Suom. P. Halinen. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.

Andersson, T. 2010. Aspergerin oireyhtymä ja samankaltaiset autistiset piirteistöt aikuisiässä – perustieto. Suom. H. Pulkki. Kotka: AutoSpect koulutus 2010.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.11.2022. <https://www.arena.fi/> > julkaisut > raportit > Opinnäytetöiden eettiset suositukset > Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (pdf)

Arvio, M.; Aaltonen, S. & Lähdetie, J. (toim.) 2022. Kehitysvammainen potilaana. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim.

Attwood, T. 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Suom. M. Karpelin. 3. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Autismiliitto 2022a. Diagnosointi. Viitattu 10.11.2022. <https://www.autismiliitto.fi/> > Autismi > Diagnosointi.

Autismiliitto 2022b. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Viitattu 26.2.2022. <https://www.autismiliitto.fi/> > Autismi > Erialaista autismia > Neuropsykiatriset häiriöt > Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt.

Autismiliitto 2022c. Sosiaaliset tarinat. Viitattu 7.2.2022. <https://www.autismiliitto.fi/> > Autismikirjo ja ikääntyminen > Materiaalipankki > Kommunikaation ja vuorovaikutuksen tueksi > Sosiaaliset tarinat.

Cassese, F. & Raiola, G. 2017. The importance of sport in disability management. Viitattu 6.11.2021.

<http://www.sposci.com/PDFS/BR10S1/SVEE/04%20CL%2001%20FP.pdf>

Eriksson, S.; Saukkonen, E.; Mietola, R. & Katsui, H. 2020. Vaikeimmin vammaisten nuorten liikunnan harrastaminen ja eriarvoinen osallisuus. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.) Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 94–113.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

European Federation of Adapted Physical Activity 2022. Article 5 Definition of Adapted Physical Activity. Viitattu 11.2.2022. <https://eufapa.eu/> > EUFAPA > By Laws Article 5 Definition of Adapted Physical Activity.

Haudenhuyse, R. 2017. Introduction to the Issue “Sport for Social Inclusion: Questioning Policy, Practice and Research”. *Social Inclusion*, 5 (2), 85–90. Viitattu 28.2.2022. https://www.researchgate.net/publication/318033203_Introduction_to_the_Issue_Sport_for_Social_Inclusion_Questioning_Policy_Practice_and_Research

Heikura-Pulkkinen, U.; Kujanpää, S. & Sekki, L. 2006. Sosiaaliset kuvatarinat. Jyväskylä: Haukkarannan koulu.

Heister Trygg, B. 2010. Graafinen kommunikointi: esineet, kuvat ja symbolit puheita tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Suom. P. Rautakoski. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, L. & Vapalahti, K. 2019. Leikillisuus, vakavasti otettavaa luovuutta. *Sosiaalipedagoginen aikakausikirja. Vuosikirja 2019*. Vol. 20, 101–104. Viitattu 10.11.2021 <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/88598/47764>

Huovinen, T. & Rintala, P. 2007. Liikunnanopetuksen yksilöllinen toteuttaminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), Näkökulmia liikunta-pedagogiikkaan. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 196–214.

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkäri-kirja Duodecim. Viitattu 17.2.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/> > Sairaudet ja hoito > Lääkärikirja duodecim > Terveiden edistäminen > Liikunta > Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua

Huhtanen, K. 2017. Merkit ja merkkijärjestelmät. Teoksessa Huhtanen, K. (toim.) Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa. 4. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto, oppimateriaalikeskus Opike, 58–63.

Hytti, T. & Kähkönen, P. 2019. Pelillisuus ja leikillisuus aikuissosiaalityössä. Socca – Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 10.11.2021. http://www.socca.fi/files/8590/Pelillisuus_ja_leikillisuus_aikuissosiaalityossa_-_opas.pdf

Hytti, T. 2019. ”Painavaa kepeyttä asiakastyöhön” – miksi leikillisyyttä ja pelillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalityössä? Helsinki: Pro Sos -hanke/Socca. Viitattu 10.11.2021. http://www.socca.fi/files/8126/Painavaa_kepeyttä_asiakastyöhön_-_katsaus_tutkimukseen_ja_palautteeseen_leikillisyydestä_ja_pelillisyydestä.pdf

Iivanainen, M. 2007. Aikuisten AD/HD. Teoksessa AH/HD-aikuisten psykologinen ryhmäkuntoutus. Raportti Rinnekoti-Säätiön ja Raha-automaattiyhdistyksen kehitysprojektista 2005–2006. Helsinki: Rinnekoti-Säätiö, 9–16.

Ikonen, T.; Karjala, M.; Kortelainen, S.; Mäkelä, M.; Nevalainen, M.; Oksala, L.; Ruusuvaara, S.; Roponen, T.; Salmi, K. & Suvanto, E. 2015. Autismikäsikirja 2.0. Eteva kuntayhtymä Julkaisuja 1/2015. Lahti: Eteva kuntayhtymä. Viitattu 7.2.2022. <https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/opaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-2.0.pdf>

Isola, A.M.; Kaartinen, H.; Leemann, L.; Lääperi, R.; Schneider, T.; Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3. painos. Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.

Jääskeläinen, E. T. 2017. Avain seitsemän ulottuvuuteen. -Autismikirjon henkilöiden kokemuksia osallisuudesta ja osattomuudesta. Pro gradu -työ. Sosiaalityö. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 6.10.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/193640/Jaaskelainen_Sosiaalityo.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kantanen, T. 2019. Kokemuksellista liikuntaa -kokemuksellisuuden hyödyntäminen soveltavan liikunnan opetuksessa oppilaan voimaantumisen näkökulmasta. Pro gradu -työ. Liikuntapedagogiikka. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.2.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64094/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201905222699.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kari, O.; Laakso, S.; Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, M.; Lindroos, S.; Matero, M. & Simola, T. 2020. Kasvatus- ja ohjauksen käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kaski, M.; Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke ja Suomen Mielenveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto.

Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot: vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021a. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx>

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021b. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx> > Palvelut

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021c. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx> > Palvelut > Osallisuutta edistävä toiminta.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021d. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx> > Palvelut > Osallisuutta edistävä toiminta > Elämäntaitovalmennus.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021e. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx> > Palvelut > Osallisuutta edistävä toiminta > Elämäntaitovalmennus > Polku 1 ja 2.

Kehitysvamma-alan tuki- ja osaamiskeskus. Varsinais-Suomen erityishuoltoapiiri. 2021f. Viitattu 4.11.2021. <https://www.kto-vs.fi/Pages/default.aspx> > Palvelut > Osallisuutta edistävä toiminta > Elämäntaitovalmennus > Polku 3.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2022a. Osallisuus. Viitattu 22.2.2022. <https://www.tukiliitto.fi/> > Toiminta > Tuen ja valmennuksen keskus > Osallisuus.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2022b. Strategia. Viitattu 22.2.2022. <https://www.tukiliitto.fi/> > Tukiliitto ja yhdistykset > Liittona olemme enemmän > Strategia.

Kinos, S. & Merta, A. 2020. Matkalla työelämään: vammaisten henkilöiden työelämäosallisuuden edistäminen. Teoksessa Myllymäki, P.; Timonen-Kallio, E. & Kinos, S. (toim.) Asennetta ja menetelmiä osallisuuden edistämiseen eri toimintaympäristöissä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 34–46.

Kiuppis, F. 2016. Inclusion in sport: disability and participation. Viitattu 5.11.2021. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta: selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 23.2.2022. https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

KvaliMOTV. 2021. Osallistuva havainnointi. Viitattu 7.11.2021. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4_2.html

Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 28.10.2022. www.kaypahoito.fi > Suositukset > Neurologia > ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö)

Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2016. Liikunta. Helsinki: Duodecim. Viitattu

16.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/> > Suositukset > Liikuntalääketiede > Liikunta.

Lahti, P. 2006. Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.) Liiku mieli hyväksi: malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä. Suomen mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien kehittämishanke. Helsinki: SMS-tuotanto Oy, 12–13.

Leikki pankki. 2021. Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon kaikenikäisille. Viitattu 12.11.2021. <https://www.leikki pankki.fi/haku>

Leppämäki, S. 2012. Aikuisen ADHD. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) ADHD: diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 253–266.

Leskelä, L. 2019. Selkokieli: Saavutettavan kielen opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Liikuntalaki 390/2015 Annettu Helsingissä 10.4.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liikuntatieteellinen Seura ry. 2022. Mitä on soveltava liikunta? Viitattu 9.2.2022. <https://www.lts.fi/> > Tutkittua & sovellettua > Soveltava liikunta > Mitä on soveltava liikunta?

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura, 48–68.

Loikkanen, V. 2016. Pelillisuus opetuksessa ja oppimisessa. Viitattu 28.2.2022. <https://www.slideshare.net/virpiloi/pelillisuus-opetuksessa-ja-oppimisessa>

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa: etnografinen tutkimus. Väitöskirja. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Matero, M. 2012. Vammaisuusasteen ja lisävammojen vaikutus kehitykseen. Teoksessa Malm, M.; Matero, M.; Repo, M. & Talvela, E-L. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 165–203.

Minilex 2021. Viitattu 12.11.2021. <https://www.minilex.fi/> > Lakitieto > Persoollisuusosoikeus > Yksityisyys ja henkilötietojen suoja > Yksityisyydensuoja ja valokuvaus.

Moilanen, I. 2012. ADHD. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) ADHD: diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus, 35–43.

Mäki, M. 2008. Toimimalla osallisuuteen: Avuksi vuorovaikutuksen ja toiminnan aktivoimiseen. Helsinki: Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekki. Viitattu 28.2.2022. https://www.kehitysvammaliitto.fi/tikoteekki/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/toimimalla_osallisuuteen_web.pdf

Nummela, M. 2022. ICD-11 on julkaistu. WHO:n järjestelmällä voidaan ilmoittaa yli 1,6 miljoonaa käyntisyytä. Lääkärilehti. Viitattu 10.11.2022. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/icd-11-on-julkaistu/>

Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisikäisillä – kysymyksiä ja vastauksia. Suom. C. Eskelin. Helsinki: Autismi- ja aspergerliitto.

Ojanen, M. 2001a. Liikunta sopii hyvän elämän rakennuspuuksi. Teoksessa Ojanen, M. (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 107–108.

Ojanen, M. 2001b. Eri liikuntamuodot tukevat eri tavoin hyvää elämää. Teoksessa Ojanen, M. (toim.) Liiku oikein – voi hyvin: liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 121–129.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma pro.

Papunet. 2020. Kuvat kommunikoinnissa. Viitattu 28.2.2022. <https://papunet.net/> > Tietoa > Puhetta korvaava kommunikointi > Kuvat kommunikoinnissa.

Parikka, J., Halonen-Malliarakis, N. & Puustjärvi, A. 2017. Vaikeudesta voimaksi. Neuropsykiatriset häiriöt ja niiden huomioiminen koulussa. Helsinki: Finn Lectura.

Partonen, T. 2011. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 508–511.

- Peippo, M. 2009. Päivittänyt Helena Kääriäinen 20.2.2020. Williamsin oireyhtymä. Viitattu 16.2.2022. <https://www.norio-keskus.fi/etusivu.html> > Tietoa > Diagnoosikohtaista tietoa > Williamsin oireyhtymä.
- Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2. Helsinki: Valtioneuvosto. Viitattu 15.2.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf
- Raevuori, A. 2012. Nuoren ADHD. Teoksessa Dufva, V. & Koivunen, M. (toim.) ADHD diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-Kustannus, 211–230.
- Rintahaka, J. 2021. Downin syndrooma (Trisomia 21). Viitattu 15.2.2022. <https://www.norio-keskus.fi/etusivu.html> > Tietoa > Diagnoosikohtaista tietoa > Downin syndrooma (Trisomia 21).
- Rintahaka, J. 2022. Prader-Willin oireyhtymä. Viitattu 16.2.2022. <https://www.norio-keskus.fi/etusivu.html> > Tietoa > Diagnoosikohtaista tietoa > Prader-Willin oireyhtymä.
- Rintahaka, P. 2007. Nuorten neuropsykiatriset häiriöt - ADHD, Aspergerin oireyhtymä ja unihäiriöt. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2/2007. Viitattu 26.2.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96234>
- Rintala, P.; Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017 Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstöille. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2021 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Selkokieli keskus 2021. Helpot kielen rakenteet. Viitattu 7.2.2022. <https://selkokieli.fi/> > Selkokieli > Näin kirjoitat selkokieltä > Helpot kielen rakenteet > Helpot kielen rakenteet.

Socada, L. 2020. Autismikirjon häiriöt. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 13.2.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/> > Sairaudet ja hoito > Lääkärikirja duodecim > Sairaudet > Lastentaudit > Hermosto ja mieli > Autismikirjon häiriöt.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Maailman terveysjärjestö WHO. Viitattu 29.10.2022. <https://stm.fi/> > Ministeriö > Kansainväliset asiat > Maailman terveysjärjestö WHO.

Soveltava liikunta SoveLi ry. 2022. Mitä soveltava liikunta on? Viitattu 9.2.2022. <https://www.soveli.fi/> > Soveltava liikunta > Mitä soveltava liikunta on?

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sumia, M.; Leppämäki, S.; Voutilainen, A.; Moilanen, I. & Tani, P. 2016. Autismikirjon häiriöt ja niiden samanaikaisuus ADHD:n kanssa. Duodecim Käypä hoito. Viitattu 26.2.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix00918>

Talentia ry. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. PunaMusta oy. Viitattu 7.11.2021. https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf

Tanskanen, S. 2015. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105–126.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 22.2.2022. <https://thl.fi/fi/> > Aiheet > Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen > Osallisuuden edistäminen > Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus > Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet.

Tietosuojalaki 1050/2018. Annettu Helsingissä. 5.12.2008. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

Tilastokeskus. 2022. Kuolemansyyt: tilaston dokumentaatio. Viitattu 30.10.2022. <https://www.stat.fi/> > Tilastotieto > Terveys ja sosiaaliturva > Kuolemansyyt > Dokumentaatio > Tilaston dokumentaatio.

Uudenmaan vammaispalvelusäätiö. Prader-Willin oireyhtymän osaamiskeskus. 2008. Prader-Willin oireyhtymä. Viitattu 6.10.2022. https://uvps.fi/wp-content/uploads/2019/03/Prader-Willin_oireyhtyma.pdf

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas: yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Veneri.net. 2017. Kehitysvammaisuuden määritelmiä. Viitattu 17.2.2022. <https://veneri.net/> > Kehitysvammaisuus > Mitä kehitysvammaisuus on? > Kehitysvammaisuuden määritelmiä.

Veneri.net. 2021a. Kehitysvammainen henkilö asiakkaana. Viitattu 28.2.2022. <https://veneri.net/> > Ammatilaisille > Kehitysvammainen henkilö asiakkaana.

Veneri.net. 2021b. Liikunta. Viitattu 28.2.2022. <https://veneri.net/> > Arki ja palvelut > Vapaa-aika > Liikunta.

Veneri.net. 2022. Luontoavusteisuus ja green care kehitysvammatyössä. Viitattu 1.9.2022. <https://veneri.net/> > Ammatilaisille > Luontoavusteisuus ja green care kehitysvammatyössä.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, I. 2011. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I.; Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 16–27.

Yhdistyneet kansakunnat 2022. > Yhdistyneet kansakunnat. Viitattu 29.10.2022. <https://unric.org/> > Lisätietoa YK:sta > Yhdistyneet kansakunnat.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016/27. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2

Infokirje: Ruissalon selviytyjät



Hei!

Olemme Turun ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita. Järjestämme opinnäytetyönämme Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoille liikunnallisen tapahtuman. Tapahtuma on selviytyjäteemainen: teemme tosi-tv -sarja Selviytyjien innoittamana erilaisia tehtäviä luonnossa liikkuen. Tapahtuman tavoitteita ovat yhteistyötaitojen kehittäminen, liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen sekä osallisuuden lisääminen.

Tapahtuma järjestetään kahtena päivänä Ruissalossa 11.5. ja 25.5.2022 ja se kestää kunkin päivänä noin kaksi tuntia. Opiskelijoiden omat ohjaajat tulevat mukaan tapahtumapäiviin. Tapahtumaa edeltää pieni workshop (työpaja) 6.4., jossa kartoitamme opiskelijoiden toiveita tapahtuman aktiviteetteihin liittyen.

Suosittellemme ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen sopivaa säänmukaista vaatetusta ja kenkiä.

Toivomme, että ilmoitatte ohjaajille, mikäli opiskelija ei jostain syystä pääse osallistumaan tapahtumaan. Jos teillä on kysyttävää tapahtumaan tai opinnäytetyöhön liittyen, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse: minna.johansson@edu.turkuamk.fi

Toivottavasti mahdollisimman moni pääsee osallistumaan hauskaan seikkailuun!

Ystävällisin terveisin,

Tia Hirvelä, Minna Johansson & Kanako Makino

Lupa valokuvaamiseen ja videokuvaamiseen sekä valokuvien ja videomateriaalin käyttöön

Hei!

Olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Järjestämme opinnäytetyönä 2 päivänä järjestettävän liikunnallisen tapahtuman ja siihen liittyvän workshopin (työpajan) KTO:n Elämäntaitovalmennuksen opiskelijoille. Työpaja järjestetään 6.4. ja liikunnallinen tapahtuma 11.5. ja 25.5.

Tarkoituksena on valokuvata tapahtumapäivien toimintaa ja liittää näitä kuvia opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa. Haluaisimme myös videokuvaata, jotta voimme tarkastella ohjaustamme jälkikäteen. Videoita ei tulla julkaisemaan missään.

	Kyllä	Ei
Lupa valokuvaamiseen ja valokuvien julkaisuun opinnäytetyössä		
Lupa videokuvaamiseen (videoita ei julkaista)		

Päiväys: _____

Osallistujan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Tai

Huoltajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Ystävällisin terveisin,

Tia Hirvelä, Minna Johansson & Kanako Makino

Palautekysely ohjaajille Ruissalon selviytyjät -tapahtumasta 11.5.2022

Palautekysely Ruissalon Selviytyjät 11.5.

* Pakollinen

1. Mikä tapahtumassa oli onnistunutta? *

Kirjoita vastaus

2. Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? *

Kirjoita vastaus

3. Onko sinulla parannusehdotuksia tapahtumapäivän rasteihin? *

Kirjoita vastaus

4. Arvioi tapahtuman onnistuminen asteikolla 1-5 *

- 1: ei lainkaan onnistunut
- 2: osittain onnistunut
- 3: onnistunut
- 4: hyvin onnistunut
- 5: erittäin onnistunut

1 2 3 4 5

Lähetä

Palautekysely ohjaajille Ruissalon selviytyjät -tapahtumasta 25.5.2022

Mikä tapahtumassa oli onnistunutta?

Mitä olisimme voineet tehdä paremmin tapahtumassa?

Mitä mieltä olet materiaaleista (rastikortti, emoji, rasteihin liittyvät kuvat ja sosiaalinen tarina)? Tarvitsisiko materiaaleja muokata jollain tavalla, miten?

Työmme tavoitteet olivat seuraavat:

1. Yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen
2. Liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen
3. Osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen

Mitä mieltä olet tavoitteen 1 ”Yhteistyö- ja tiimitaitojen kehittäminen” toteutumisesta?

Mitä mieltä olet tavoitteen 2 ”Liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen” toteutumisesta?

Mitä mieltä olet tavoitteen 3 ”Osallisuuden mahdollistaminen ja lisääminen” toteutumisesta?

Arvioi tapahtuman onnistuminen asteikolla 1–5: _____.

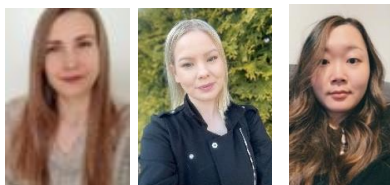
- 1: ei lainkaan onnistunut
- 2: osittain onnistunut
- 3: onnistunut
- 4: hyvin onnistunut
- 5: erittäin onnistunut

Perustele halutessasi:

Kiitos palautteestasi! 😊

Sosiaalinen tarina

LIIKUNTAPÄIVÄ RUISSALOSSA



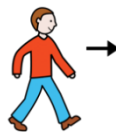
Ohjaajat ovat Tia, Minna ja Kanako.



Bussilla



Ruissaloon.



Kävellään



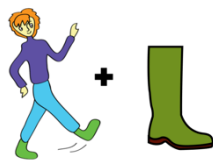
Saaronniemeen.



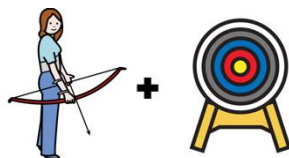
Kuunnellaan ohjeita.



Joen ylitys.



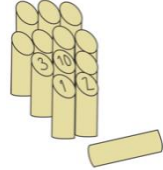
Saappaan potkaisu.



Jousiammunta.



Jalkapallon kuljetus.



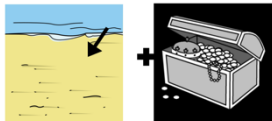
Mölkky.



Frisbeegolf.



Munankuljetus TAI emot ja poikaset.



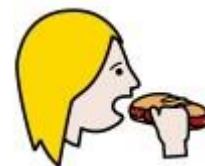
Aartenetsintä.



Bussilla



Elämäntaitovalmennukseen.



Syödään.

Rastien ohjeistus

RUISSALON SELVIYTYJÄT

Yleisohjeistus

5 pienryhmää, max. 5 min./aktiviteetti

Ohjeistus lajeittain:

- Joen ylitys (Yksilötehtävä)

Meidän edessämme on iso joki ja emme löydä siltaa mistään. Edessämme on useita isoja kiviä, joiden avulla voimme ylittää joen hyppäämällä/kävelemällä.

Tehtävä: Ryhmän jäsenet hyppelivät isompia alustoja pitkin joen yli.

Rollaattoria käyttävä osallistuja kävelee pienempiä alustoja pitkin.

- Saappaan potkaisu (Yksilötehtävä)

Jes! Kesä on tulossa! Emme tarvitse enää talvisaappaita. Meidän täytyy potkaista saappaat mahdollisimman pitkälle, että pääsemme jatkamaan matkaa.

Tehtävä: Jokainen potkaisee saappaat jalastaan mahdollisimman pitkälle.

Ohjaaja merkitsee maahan merkkikartiolla saappaan putoamispaikan.

Helpotettu versio: osallistuja saa heittää saappaan, jos on vaikea potkaista.

- Frisbeegolf (Yksilötehtävä)

Ruissalon meressä on paljon kaloja! Heitetään kiekkoa ja "ongitaan" kala, jotta saamme ravintoa.

Tehtävä: Jokainen heittää frisbeegolfkiekkoja kolme kertaa. Tehtävässä normaali ja haastava versio. Haastavassa versiossa osallistuja heittää kiekon viivalta, joka on kauempana.

- Jousiammunta (Yksilötehtävä)

Matkan varrella eteemme osuu hirvi! Selviytyäksemme tarvitsemme syötävää, joten yritämme napata hirven.

Tehtävä: Jokainen saa ampua jousipyssyllä kaksi kertaa, jonka jälkeen vuoro vaihtuu seuraavalle. Tarkoituksena, että jokainen osuisi hirveen keran. Täytyy ohjata, että jousipyssy on vaarallinen ja ei saa aloittaa ampua, kun ihmisiä on hirven puolella.

Helpotettu versio: riittää jos ryhmästä yksikin osuu hirveen, jonka jälkeen ryhmä voi jatkaa matkaa. TAI jos joillakuilla on vaikea käyttää jousipyssyä (koska jousi on aika jäykkä), saa heittää hernepussia hirveen päin.

- Jalkapallon kuljetus (Ryhmätehtävä/viesti)

Ryhmän yhteishenki on todella tärkeää yhdessä selviytymisessä! Harjoitellaan tiimityöskentelyn taitoa ryhmänne kanssa.

Tehtävä: Jokainen ryhmästä kuljettaa jalkapalloa pujotellen kartioiden välistä ja lopussa potkaisee pallon maaliin. Pallo menee seuraavalle osallistujalle. (Saa yrittää uudelleen, jos osallistuja haluaa potkaista pallon maaliin, mutta hän ei onnistunut.)

Rollaattoria käyttävä osallistuja voi ottaa pallon rollaattorin kyytiin, pujotella radan ja potkaista/heittää pallon maaliin.

- Mөлky (Ryhmätehtävä)

Metsässä on paljon erilaisia syötäviä. Kerätään kaikki marjat ja sienet, jotta voimme tunnistaa, mitkä marjat ja sienet ovat syötäviä.

Tehtävä: Ryhmä heittää kapulaa vuorotellen. Tarkoituksena kaataa kaikki palikat. Normaali ja haastava versio. Haastavalla versiolla osallistuja heittää kapulan viivalta, joka on kauempana.

- Munankuljetus (Yksilötehtävä)

Matkan varrella huomaamme tyhjän joutsenen pesän. Joutsenen munat ovat tippuneet pesästä. Meidän tulee kerätä munat takaisin pesään.

Tehtävä: Jokainen vie yhden munan lusikalla kuljettaen mahdollisimman nopeasti rataa pitkin pesään. Jos muna tippuu lusikasta, tulee palata alkuun ja yrittää uudelleen. Tehtävä on suoritettu, kun jokainen on vienyt munan pesään.

TAI

- Emot ja poikaset (Ryhmätehtävä)

Voi ei! Eri eläinten poikaset ovat eksyneet ja emot etsivät poikasiaan. Et sikää oikeat parit ja auttakaa heitä.

Tehtävä: Poikasten kuvat (10 kpl) ovat piilossa. Opiskelijat etsivät kuvat ryhmänä ja yhdistävät oikeat parit. Emojen kuvat on kiinnitetty seinään, ja poikasten kuvat kiinnitetään emojen vierelle.

- Aartenetsintä (Ryhmätehtävä)

Hienoa olette suorittaneet radan lähes maaliin asti! Sen kunniaksi saatte etsiä aarteen, joka on piilotettu rannalle hiekkaan.

Tehtävä: Ryhmä etsii yhteistyössä lapioilla/haravilla aarteen esiin hiekasta. Aarre on piilotettuna lasipurkkiin. Jokaista ryhmää kohti on piilotettu yksi aarre, joka jaetaan tasaisesti ryhmäläisten kesken.

Rollaattoria käyttävän osallistujan on mahdollista kaivaa aarretta pitkävartisella haravalla.

Emot ja poikaset



Mölkky



Rastikortti

RUISSALON SELVIITYJÄT

Emojit: Iloiset kasvot



Emojit: Neutraalit kasvot



Emojit: Tyytymättömät kasvot



Diplomi

DIPLOMI

Ruissalon Selviytyjät 2022

Etunimi Sukunimi

on osallistunut reippaalla asenteella liikunnalliseen
tapahtumaan ja oppinut uusia taitoja.

TURKU 25.5.2022

PAIKKA JA PÄIVÄYS



TAPAHTUMAVASTAAVA
MINNA JOHANSSON

TAPAHTUMAVASTAAVA
TIA HIRVELÄ

TAPAHTUMAVASTAAVA
KANAKO MAKINO