

Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen Kouvolassa palvelumuotoilun keinoin

Marika Peltonen



Tekijä Marika Peltonen	
Suuntautuminen Liikuntajohtaminen	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen Kouvolassa palvelumuotoilun keinoin	Sivu- ja liitesivumäärä 76 + 5
<p>Kouvolassa on vain vähän liikunnan harrastusmahdollisuuksia erityislapsille ja -nuorille, eikä mahdollisuuksista tiedottaminen ole tavoittanut kohderyhmää kovin hyvin. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lasten ja nuorten soveltavan liikuntatoiminnan kehittäminen Kouvolassa. Kehittämisen pohjaksi pyrittiin ensin selvittämään ongelmakohtia ja sen jälkeen löytämään niihin ratkaisuja asiakaslähtöisesti.</p> <p>Tässä kehittämisprojektissa mukailtiin palvelumuotoiluprosessia pois lukien konseptointi, konseptien testaaminen ja niiden arviointi. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastatteluita, jotka toteutettiin erityislapsien ja -nuorten vanhemmille. Osa haastatteluihin osallistuneista vanhemmista osallistui myös ideoimaan ratkaisuehdotuksia haastatteluista nousseisiin ongelmakohtiin. Ideoinnissa käytettiin aivoriihimenetelmää.</p> <p>Opinnäytetyöprojektin teemahaastattelut ja aivoriihi ajoittuivat vuoden 2020 kesään ja alkusyksyyn. Teemahaastattelujen tulokset vastasivat suurelta osin valtakunnallisten selvitysten tuloksia sekä vahvistivat sen, ettei Kouvolassa ole kohderyhmälle riittävästi liikunnan harrastusmahdollisuuksia, eikä olemassa olevista mahdollisuuksista ole helppoa löytää tietoa. Aivoriihen tuloksena syntyneet ideakortit sisälsivät konkreettisia toimenpide-ehdotuksia tilanteen parantamiseksi. Toimenpide-ehdotukset liittyivät viestintään, harrastukseen sekä liikuntaharrastuksen ohjaustoimintaan.</p> <p>Syksyllä 2020 koottiin työryhmä aloittamaan lasten ja nuorten soveltavan liikunnan konkreettista kehittämistyötä Kouvolassa. Tämä liittyi valtakunnalliseen erityisliikunnan hankkeeseen, johon Kouvola pääsi mukaan yhtenä pilottikuntana. Tämän opinnäytetyöprojektin tulokset luovutettiin työryhmälle tulevan kehittämistyön tueksi.</p> <p>Opinnäytetyöprojekti ajoittui sopivasti Kouvolassa aloitettua kehittämishanketta ajatellen. Projektin tuloksena syntyneitä toimenpide-ehdotuksia oli näin mahdollisuus päästä toteuttamaan ja kokeilemaan mahdollisimman pian. Kouvolassa on aiemminkin tehty hyviä yrityksiä erityislapsien ja -nuorten soveltavan liikunnan kehittämiseksi, mutta toiminta ei kuitenkaan ole kehittynyt systemaattisesti. Tällä kertaa on hyvät mahdollisuudet sille, että kehittämishankkeen ja -kumppaneiden yhteistyöllä Kouvolassa saadaan aikaan hyviä ja pysyviä tuloksia.</p>	
Asiasanat Liikunta, erityisliikunta, erityislapsi, erityisnuori, palvelumuotoilu, asiakaslähtöisyys	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Soveltava liikunta ja sen asema yhteiskunnassa	3
2.1	Soveltavaa liikuntaa ohjaavat asetukset ja lait	4
2.2	Soveltava liikunta Suomessa	6
2.3	Soveltava liikunta kansainvälisesti	7
3	Eryistä tukea liikunnassa tarvitsevat lapset ja nuoret	9
3.1	Lasten kehitykseen vaikuttavat häiriöt	9
3.2	Eryistä tukea liikunnassa tarvitsevien lasten ja nuorten määrä Suomessa	10
3.3	Lasten ja nuorten liikuntasuosituksat	11
3.4	Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus	12
3.5	Vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen	13
3.6	Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä	15
4	Palvelumuotoilu	17
4.1	Asiakasymmärrys ja asiakaskokemus	18
4.2	Palvelumuotoiluprosessi ja menetelmät	19
4.2.1	Määrittelyvaihe	20
4.2.2	Tutkimusvaihe	20
4.2.3	Suunnitteluvaihe	21
4.2.4	Tuotantovaihe ja arviointi	23
5	Projektin tausta ja tavoitteet	24
5.1	Projektin tausta	24
5.1.1	Projektin yhteys Kouvolan kaupunkistrategiaan	24
5.1.2	Kouvolan kaupungin palveluorganisaatio ja liikunnan palvelut	26
5.1.3	Eryislapsen ja nuoren toimintaympäristö Kouvossa	27
5.1.4	Aiempiä paikallisia toimenpiteitä	28
5.2	Projektin tavoite	28
5.2.1	Tutkimuskysymys ja tutkimuksen rajaukset	29
6	Projektin vaiheet	30
6.1	Projektin aloittaminen ja esitutkimus	30
6.1.1	Kohderyhmämäärittely	31
6.1.2	Koulutustapahtuma käynnistää kehittämissuorjektin	33
6.1.3	Benchmarking	35
6.1.4	Esitutkimuksesta nousseet kysymykset	36
6.2	Tutkimusvaihe	38
6.2.1	Haastattelujen toteutus	38
6.2.2	Haastattelujen tulokset	40
6.2.3	Samankaltaisuuskaaviot	45

6.2.4	Asiakasprofiili	47
6.2.5	Ratkaistavat ongelmakohdat palvelupolulla	49
6.3	Ideointi ja konseptointi.....	52
7	Projektin tulokset.....	55
7.1	Viestintäideat	55
7.1.1	Toiminnalliset tapahtumat	55
7.1.2	Viestintää videoiden kautta	56
7.1.3	Yhteistyöverkoston hyödyntäminen	56
7.1.4	Yhteinen nimi soveltavan liikunnan harrasteryhmille	56
7.1.5	Harrastustietopankki liikunnan palveluneuvonnan kanavaksi	57
7.1.6	Viestinnän kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle.....	57
7.2	Harrastukseen liittyvät ideat	58
7.2.1	Koko vuoden ”Liikuntaralli”	58
7.2.2	Liikuntakerhot koulupäivän yhteyteen.....	59
7.2.3	Pelaajapartnerit ja liikuntakaverit avustajina	59
7.2.4	Liikuntaharrastusten kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle	60
7.3	Ohjaukseen liittyvät ideat	60
7.3.1	Ohjaajille koulutusta	61
7.3.2	Oppilaitosyhteistyö on kannattavaa	62
7.3.3	Ohjaustoiminnan kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle...	62
8	Pohdinta.....	64
	Lähteet	71
	Liitteet.....	77
	Liite 1. Soveltaen liikkeelle –koulutustapahtuman mainos	77
	Liite 2. Teemahaastattelujen kysymysrunko	78
	Liite 3. Saateviesti haastateltaville	79
	Liite 4. Suostumuslomake haastatteluun	80
	Liite 5. Aivoriihen tuloksia 17.8.2020	81

Alkusanat

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni olen päässyt tutustumaan maailmaan, joka on ihan tavallinen, mutta kuitenkin erityinen. En voinut kuvitellakaan vielä projektin alussa, kuinka paljon ajatuksia ja erilaisia tunteita tämän tutkimuksen aikana pääsen kokemaan. Minulle lapseni ovat tärkeintä maailmassa ja olen valmis taistelemaan heidän puolestaan missä ikinä tarvitseekin. En ole ainut, sillä samalla tavalla lastensa puolia pitävät vanhemmat, joihin tutustuin projektini aikana.

Terveet lapset. Mutta entäpä, kun lapsi on varusteltu vioilla?

Projektini aikana huomasin, miten paljon enemmän ja paremmin minunkin pitäisi työssäni huomioida vammaiset ja ylipäänsä erityistä tukea liikunnassa tarvitsevat, sillä sitä meiltä kunnan toimijoina jopa velvoitetaan. Ja sitten nämä ihan tavalliset, mutta kuitenkin erityiset ihmiset, joutuvat taistelemaan oikeuksistaan liikkua, harrastaa ja olla yhdenvertaisina, osana yhteiskuntaa. Erityislusten vanhemmat joutuvat usein itse pitämään huolta siitä, että saavat tarvitsemansa avun ja tuen.

Moni erityislapsen vanhempi on antanut elämästään paljon pois, mutta saanut tilalle jotain hyvin tärkeää ja merkityksellistä. ” Välillä mietin, että tämän lapsen kuului syntyä meille, koska me olemme hänelle juuri oikeat vanhemmat.” Näin pohti eräs äiti kyynel silmässä. Minusta se oli onnellinen kyynel.

Monet erityislapsiperheet elävät hetkessä, varmaa on vain nyt. Monilla vanhemmilla on läsnä pelko lapsen menettämisestä, mutta sen tunteen kanssa on opittu elämään. Ihan jokaisen vanhemman kohdalla huokui valtavan vahva side ja rakkaus lapseen. Ja se oli aitoa. Nämä vanhemmat haluavat tarjota lapselleen mahdollisuuden elää ja kokea niitä samoja asioita, joita terveetkin lapset tekevät ja kokevat, koska he ymmärtävät ja rakastavat lapsiaan.

Erityislapsiperheisiin tutustuessani mieleeni jäi kolme asiaa; taistellaan yhdessä, eletään tässä ja nyt sekä aito rakkaus.

Kuunnellaan, kuullaan ja autetaan.

1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden suositus kaikille 7-18-vuotiaille, niin urheilua harrastaville, kuin erityistuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille on 1-2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa ikään sopivalla tavalla. Tämän lisäksi yli kahden tunnin mittaista yhtäjaksoista istumista tulee välttää, eikä ruutu-aikaa tulisi olla yli kahta tuntia vuorokaudessa. (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008, 17-18.) Pyykkönen ja Rikala ovat selvityksessään valtion liikunta-neuvostolle (VLN) (2018:2, 26) todenneet, että toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat ja harrastavat liikuntaa muuta väestöä vähemmän. Samasta raportista selviää, että ainoastaan 12% liikuntarajoitteisista tytöistä ja 15% pojista saavuttaa suositusten mukaisen määrän liikuntaa.

Vuonna 2019 Kouvolassa tehtiin koululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikuntaselvitys. Sen mukaan kouvolaisten koululaisten liikunta-aktiivisuus noudattelee valtakunnallisen LIITU 2018-tutkimuksen tuloksia. Tutkimus osoittaa, että Kouvolassa ala- ja yläkoululaiset liikkuvat hieman harvemmin suositusten mukaan kuin valtakunnallisella tasolla, mutta se voinee johtua siitä, että Kouvolan tutkimuksessa liikunta-aktiivisuutta tarkasteltiin 1h 30 min aikamäärettä/päivä käyttäen, kun taas valtakunnallisessa tutkimuksessa käytettiin tunnin aikamäärettä. (Ahonen & Polari 2019, 4.) Kouvolan selvityksessä ei eritelty erityislapsia ja -nuoria, vaan kysely koski kaikkia koululaisia. Tämän selvityksen perusteella ei voida vetää johtopäätöksiä erityislasten liikunta-aktiivisuudesta Kouvolassa.

Tutkittua tietoa erityislasten liikunnan harrastamisesta Suomessa on melko vähän. VALKKU-hanke, jonka rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö vuosina 2015-2018, tuo tutkimustietoa vammaisten lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia hankaloittavista ja niitä tukevista asioista (Eriksson, Armila & Rannikko 2018, 1-2). Tuoreinta tietoa löytynee Liikunta & Tiede-lehdessä julkaistusta vertaisarvioidusta artikkelista, joka käsittelee tutkimusta, jossa on selvitetty tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta, ohjatun liikunnan harrastamista ja liikunnan esteitä. Tutkimuksessa selvitettiin näitä asioita erityiskouluissa ja perusopetuksen erityisluokilla olevien lasten osalta. Artikkelin perustuu Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman TUTKA-hankkeen tuloksiin, jossa vuosien 2017-2018 aikana vammaiset ja pitkäaikaissairaajat lapset osallistuivat toimintakykyä ja liikuntakäyttämistä mittaaviin seurantatutkimuksiin. (Pikkupeura V., Asunta P., Villberg J. & Rintala P. 2020, 62- 68).

Tässä kehittämissuorituksessa keskitytään lasten ja nuorten soveltavaan liikuntatoimintaan Kouvolassa. Ikäryhmä on karkeasti rajattu 7-18-vuotiaisiin erityislapsiin ja -nuoriin. Koska Kouvolassa on todettu, että lasten ja nuorten soveltavaa liikuntatoimintaa on liian vähän,

eikä olemassa oleva toiminta tavoita kovin tehokkaasti kohderyhmää tai kohderyhmä tarjolla olevaa toimintaa, on perusteltua selvittää paikallinen tilanne tarkemmin ja etsiä ratkaisukeinoja tilanteen parantamiseksi. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lasten ja nuorten soveltavan liikuntatoiminnan kehittäminen Kouvolassa. Aluksi selvitetään ongelmakohtia ja sen jälkeen pyritään löytämään niihin asiakaslähtöisiä ratkaisuja kehittämistyön toimenpide-ehdotuksiksi.

2 Soveltava liikunta ja sen asema yhteiskunnassa

”Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunnalla) on tarkoitettu perinteisesti sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan” (Rikala 2018, 8.)

Soveltavan liikunnan määritelmällä on käytännössä tarkoitettu vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja toimintakyvyltään heikentyneiden iäkkäiden liikuntaa. 1960 ja 1970 luvuilla Suomessa alettiin kiinnittämään huomiota kaikkien väestöryhmien osalta tasavertaisiin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Tätä ennen vammaisia ja pitkäaikaissairaita ei oltu huomioitu organisoidussa liikunnassa. (Rikala 2018, 8.)

1970-luvulla omaksutun käsityksen mukaan vammaiset, pitkäaikaissairaajat ja toimintakyvyltään heikentyneet kuuluivat erityisryhmiin. Vuosituhannen vaihteen jälkeen käsitystä erityisryhmiin kuuluvista laajennettiin. Kohderyhmiin ajateltiin kuuluvan sellaisten henkilöiden, joiden on hankalaa osallistua yleisesti tarjottavaan liikuntaan ja henkilöt, joiden ohjaaminen vaatii erityistä osaamista ja soveltamista. Yksi liikuntapolitiikan tavoitteista 2000-luvulla on ollut muuttaa yleistä ajattelumallia sellaiseksi, että kuullaan yksilöä ja sen pohjalta lisätään joustoa palveluihin ja muokataan liikuntaympäristöjä. Kaikkien ihmisten toimintaedellytykset eivät ole samanlaisia. Tällaisessa erilaisuuden kohtaamisessa ja yksilöllisyyden ymmärtämisessä on kyse yhdenvertaisuudesta. Liikunnassa yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, ettei ketään suljeta pois. Lähtökohtana tulee olla kaikille avoin liikunta, johon jokaisella on samanlainen mahdollisuus osallistua ja tarpeen liikunnan soveltamiselle yksilö määrittelee itse. (Pyykkönen & Rikala 2018, 14-17.)

Erityisryhmien liikunta, erityisliikunta, soveltava liikunta ja vammaisurheilu ovat tuttuja käsitteitä erityistä tukea liikunnassa tarvitsevien ihmisten kohdalla. Termien käyttö on ajan myötä hieman muuttunut. Tänä päivänä käytetään mieluummin termiä soveltava- kuin erityisliikunta. (Ala-Vähälä 2017, 4.) Erityis-etuliite korostaa henkilön sairaus- tai vammaperusteisia erityistarpeita. 2000-luvulla alettiin erityisliikunnan sijaan käyttää käsitettä soveltava tai sovellettu liikunta. Kuten edellisessä kappaleessa kerrotaan, tällä haluttiin luoda mielikuvaa siitä, etteivät liikuntarajoitteiset ole oma erillinen joukkonsa, vaan he voivat käyttää yleisesti tarjolla olevia liikunnan palveluita. Tällä haluttiin lisätä liikuntarajoitteisten yhdenvertaisuutta muun väestön joukossa. Nykyään erityis-etuliite näkyy pääosin enää kuntien liikunnanohjaajien nimikkeissä. (Rikala 2018, 8.)

2.1 Soveltavaa liikuntaa ohjaavat asetukset ja lait

”Kaikki ihmiset syntyvät vapaina ja tasavertaisina arvoltaan ja oikeuksiltaan. Heille on annettu järki ja omatunto, ja heidän on toimittava toisiaan kohtaan veljeyden hengessä.” (YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, 1.artikla.)

” Jokainen on oikeutettu kaikkiin tässä julistuksessa esitettyihin oikeuksiin ja vapauksiin ilman minkäänlaista rotuun, väriin, sukupuoleen, kieleen, uskontoon, poliittiseen tai muuhun mielipiteeseen, kansalliseen tai yhteiskunnalliseen alkuperään, omaisuuteen, syntyperään tai muuhun tekijään perustuvaa erotusta.

Mitään erotusta ei myöskään pidä tehdä sen maan tai alueen valtiollisen, hallinnollisen tai kansainvälisen aseman perusteella, johon henkilö kuuluu, olipa tämä alue itsenäinen, huoltohallinnossa, itsehallintoa vailla tai täysivaltaisuudeltaan minkä tahansa muun rajoituksen alainen.” (YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus, 2.artikla.)

YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus on annettu kaikkien kansojen yhteiseksi ohjeksi vapauden ja tasavertaisuuden edistämiseksi (Ihmisoikeusliitto 2020).

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (27/2016) 1 artiklassa sanotaan, että sopimuksen tarkoituksena on taata kaikille vammaisille henkilöille ihmisoikeudet ja perusvapaudet ja edistää heidän kunnioittamista.

” Vammaisiin henkilöihin kuuluvat ne, joilla on sellainen pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.”

3 artiklan yleisissä periaatteissa mainitaan juuri vammaisten täysimääräinen mahdollisuus kokea osallisuutta yhteiskuntaan ja juuri tässä yksi huomion arvoinen maininta on esteettömyys ja saavutettavuus. Monien vammaisten liikuntamahdollisuudet voivat olla vähäisiä juuri liikuntatilojen vuoksi, jos ne eivät mahdollista esteetöntä pääsyä harrastamaan. (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.)

Kunnan palveluita ohjaavat monet lait. Ne luovat veloitteen esimerkiksi yhdenvertaisen liikunnan edistämiseen sekä eriarvoisuuden vähentämiseen liikunnassa. (Liikuntatieteellinen seura 2020.) Perustuslaki sääntelee 2 luvussa perusoikeuksista ja siitä, että ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. 2 luvun 6§:ssä sanotaan, että ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan mm. terveydentilan, vammaisuuden tai muun

henkilöön liittyvän syyn perusteella. Perustuslaki ohjaa meitä toimimaan yhdenvertaisina. (Perustuslaki 731/1999.)

Yhdenvertaisuuslain 1§ sääntelee lain tarkoituksiksi yhdenvertaisuuden edistämisen, syrjinnän ehkäisyn sekä syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvan tehostamisen. 2 luvun 5§ sääntelee viranomaisen velvollisuudesta edistää yhdenvertaisuutta. Viranomaisella tarkoitetaan myös kunnan viranomaista. Viranomaisen on arvioitava ja seurattava, toteutuuko yhdenvertaisuus toimintaympäristössä ja ryhdyttävä heti toimiin, jos siinä on havaittavissa puutteita. 2 luvun 7§ sääntelee työnantajan velvollisuuksista yhdenvertaisuuden edistämiseksi. (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.)

Kuntalain 2 luku ja 8§ sääntelee kunnan järjestämistä vastuusta. Järjestettävien palvelujen ja toimenpiteiden tulee olla yhdenvertaisesti saavutettavia, kunta vastaa tarpeen, määrän ja laadun määrittämisestä, tuottamisesta ja sen valvonnasta. (Kuntalaki 410/2015.)

Liikuntalain 5§ sääntelee kunnan vastuita, joihin kuuluu yleisten liikuntaedellytysten luominen paikallisella tasolla eri kohderyhmät huomioon ottaen. Tämä tarkoittaa liikuntapalvelujen järjestämistä sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa. Kansalaistoiminnan tukeminen ja liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpitäminen kuuluvat myös kunnan vastuisiin. Kuntien tulee siis huomioida esteettömyys liikuntatiloissa, jotta niiden käyttö on myös toimintarajoitteisille mahdollista. (Liikuntalaki 390/2015.)

Maankäyttö- ja rakennuslain 1 luvun 1§ sääntelee että alueiden käyttö ja rakentaminen edistää mm. sosiaalista kestävä kehitystä ja luo edellytykset hyvälle elinympäristölle. Jokaisella tulisi olla osallistumismahdollisuus erilaisten asioiden valmisteluun. 1 luvun 5§:ssä alueiden suunnittelun tavoitteena on toteuttaa suunnittelua vuorovaikutteisesti ja käyttää riittävää vaikutusten arviointia, jotta pystyttäisiin edistämään turvallisen, terveellisen, viihtyisän, sosiaalisesti toimivan ja eri väestöryhmien, kuten vammaisten tarpeet tyydyttävän ympäristön luomista. (Maankäyttö- ja rakennuslaki 1999/132.)

Kansanterveyslaki (66/1972) sääntelee yleisestä kansanterveystyön suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. Kansanterveystyön sisällöstä taas säädetään terveydenhuolto-laissa (1326/2010).

Terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä ja hyvinvointia, sekä työ- ja toimintakykyä ja sosiaalista turvallisuutta, kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja, huolehtia, että palvelut ovat yhdenvertaisesti saatavilla, ovat laadukkaita ja po-

tilasturvallisia. Lain tarkoitus on myös vahvistaa terveydenhuollon palvelujen asiakaskeisyyttä ja perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä ja yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi sekä sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Vammaispalvelulaki sääntelee palveluista ja tukitoimista, joita vammaisuuden perusteella tulee järjestää. Tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön mahdollisuuksia elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäistä ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. (Vammaispalvelulaki 380/1987.)

2.2 Soveltava liikunta Suomessa

Suomalaisen soveltavan liikunnan järjestämiseen vaikuttaa edellisessä luvussa esitelty kansainväliset sopimukset ja suomalainen lainsäädäntö. Suomessa soveltavaa liikuntaa järjestävät pääsääntöisesti kuntien liikuntatoimet, liikuntapalvelut tai muu kunnan vastaava hallinnonala, järjestöt, sosiaali- ja terveyshuollon palvelut tai laitokset, sekä koulut. Lajiliittojen kohdalla soveltavan liikunnan toiminnan huomioiminen vaihtelee. Vajaassa kolmanneksessa lajiliitoista on keskitytty vammaisurheiluun tai soveltavan liikunnan palveluihin, kun taas kolmasosa lajiliitoista ei järjestä minkäänlaista soveltavaa liikuntatoimintaa tai ei liikuta lainkaan erityisryhmiin kuuluvia. Noin joka kymmenes urheiluseura järjestää toimintaa erityisryhmille. Voidaan sanoa, että 15% suomalaisista kuuluu soveltavan liikunnan piiriin. On huomioitava, että näissä luvuissa on mukana myös ikääntyneiden liikunta. (Liikuntatieteellinen seura 2020.)

Suomessa liikunta- ja toimintarajoitteisten liikuntaa ja huippu-urheilua toteutetaan kaikille avointen, yleisten liikunta- ja urheilupalveluiden yhteydessä, mutta palveluita tarjotaan myös spesifisti, jos liikuntarajoitteet estävät yleiseen toimintaan osallistumisen. Yhteistyö eri ammattiryhmien kesken eli poikkihallinnollisuus on merkittävässä roolissa toimintarajoitteisten liikunnan mahdollistamisessa. Pelkkä tarjolla oleva toiminta ei riitä, vaan on huomioitava ympäristön saavutettavuus, esteettömyys, apuvälineet ja joskus myös kuljetusten järjestäminen on välttämätöntä. Paraskaan soveltava liikuntaryhmä ei palvele asiakkaita hyvin, jos muissa puitteissa on puutteita. (Pyykkönen & Rikala 2018, 7.)

Tänä päivänä kunnissa edistetään soveltavaa liikuntaa ja –urheilua yleisten liikuntapalvelujen yhteydessä sekä erillisenä toimintana siinä tapauksessa, jos kohderyhmän osallistuminen yleiseen toimintaan ei ole mahdollista. Soveltavaa liikuntaa voi olla tarjolla myös osana terveyspalvelujen toimintaa. On tärkeää huomata, että merkittävä osa liikunnasta tapahtuu organisoidun toiminnan ulkopuolella, kuten omatoimiliikunnan paikoissa tai arjen

liikuntaympäristöissä. (Ala-Vähälä 2018,4.) Kuntien liikuntatoimi tai vastaava hallinnonala on pienimpiä kuntia lukuun ottamatta sovelletun liikunnan pääasiallinen järjestäjätaho (Ala-Vähälä 2018, 16).

Kuntien toimintaa seuraavan TEA-viisarin mukaan vuonna 2016 lähes kaikissa Suomen kunnissa järjestettiin liikunnan ryhmätoimintaa ikääntyneille, 92% kunnista liikuntarajoitteisille ja 89% kunnista lapsille ja nuorille, jotka ovat urheiluseuratoiminnan ulkopuolella. Kuntien omien arvioiden perusteella liikuntaryhmiin osallistuneista 10% oli alle 18-vuotiaita. Kuitenkaan kuntastrategioissa ja liikuntasuunnitelmissa ei juurikaan ole huomioitu soveltavaa liikuntaa. (Ala-Vähälä 2018, 34-39.)

2.3 Soveltava liikunta kansainvälisesti

Kuntoutussäätiön työselosteista (2015) löytyy Terhi Korkialan selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytänteistä. Selvitys avaa soveltavan liikunnan asemaa kansainvälisesti Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa, Ruotsissa, Norjassa ja Alankomaissa. Raportin mukaan Norja ja Alankomaat ovat edelläkävijöitä soveltavan liikunnan integroinnissa muun liikunnan yhteyteen. (Korkiala 2015, 33-40.)

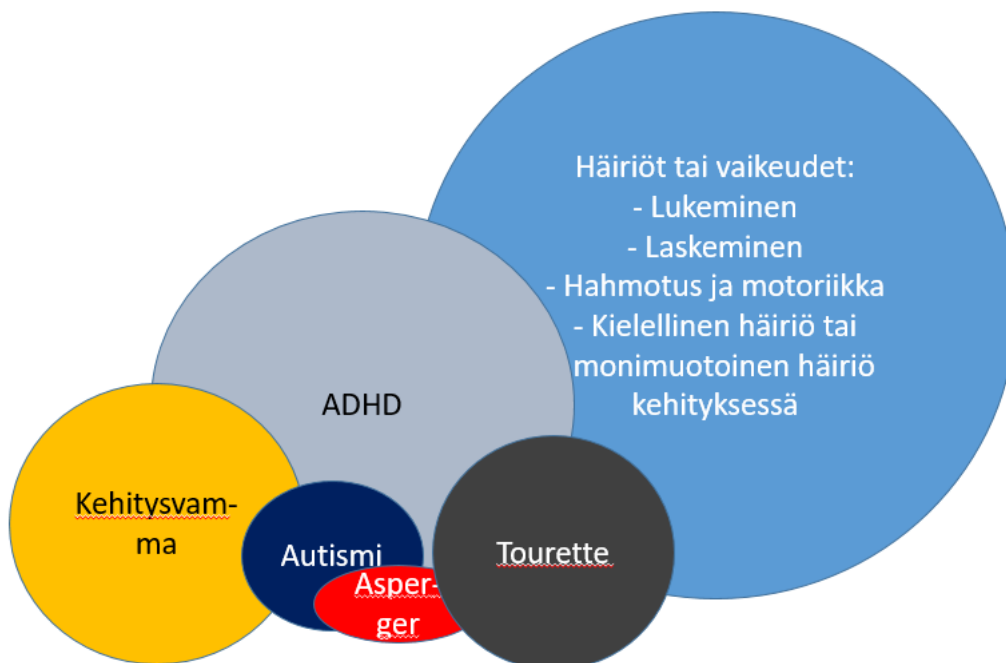
Korkialan (2015) mukaan Iso-Britanniassa erityisliikunta ei ole ensisijaisesti urheiluseurojen tai lajiliittojen alaista toimintaa, vaan sille on olemassa omia diagnoosi- ja lajilähtöisiä järjestöjä ja toimijoita. Soveltavan liikunnan rahoittamisessa keskeistä ovat lahjoitukset ja muu varainkeruu. Erityisryhmien liikuntaprojekteihin suunnattiin varoja Britannian kansallisen loton avulla, kun vuosina 2013-2016 käynnissä oli *Inclusive Sport programme*. Keskeisinä sisältöinä näissä projekteissa olivat tapahtumat, joissa sai kokeilla lajeja ja sai tietoa, miten ja missä lajeja pääsi harrastamaan. Lisäksi monissa projekteissa koulutettiin ja rekrytoitiin uusia erityisliikunnanohjaajia, vertaisohjaajia ja muita vapaaehtoisia. Yhdysvalloissa soveltava liikunta on järjestökeskeistä ja rahoitus toteutuu pääasiassa lahjoituksin. Soveltavaa liikuntaa järjestetään pääasiassa erillään muusta liikunnasta, mutta inklusiota on kuitenkin pyritty edistämään. Toimintarajoitteiset lapset eivät juurikaan ole voineet osallistua yleiseen koululiikuntaan. Kouluajan ulkopuolella on kuitenkin ollut tarjolla erityisliikujien urheilukerhoja. Ruotsissa ainoa pelkästään vammaisille urheilua järjestävä organisaatio on *Parasport Sweden*. Se on 19 eri lajin lajiliitto sekä samalla Ruotsin paralympiakomitea. Vuonna 2004-2007 Ruotsissa rahoitusta sai *Handslaget*-projekti. Projektin tavoitteina oli mm. kannustaa järjestöjä ja yhdistyksiä ottamaan toimintaansa mukaan soveltavan liikunnan asiakkaita ja silti pitämään kustannukset maltillisina. Lisäksi liikuntatoimintaa pyrittiin kohdentamaan lisää liikuntarajoitteisille lapsille ja liikunnanohjaajien koulutusta

kehitettiin enemmän ”rajoja ylittäväksi”. Norjassa ajatellaan, että kaikille avoin liikunta integroi liikuntarajoitteisia kaikkein parhaiten osaksi yhteiskuntaa. Tämän vuoksi soveltava liikunta on integroitu lähes kokonaan yleisen liikunnan yhteyteen. Valtakunnalliset ja aluekonsultit ovat Norjassa vammaisurheilun asiantuntijoina. Norjan valtion rahoituksella tuetaan 26 ikävuoteen saakka toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan apuvälineiden käyttöä. Norjassa integraatiolla tavoiteltu yhdenvertaisuus on jäänyt osin saavuttamatta, koska aikuiset harrasteliikkujat ovat jääneet sivuun, mutta yleinen asenne liikuntarajoitteisia kohtaan on muuttunut entistä positiivisempaan suuntaan. Alankomaissa, kuten myös Norjassa soveltava liikunta on integroitu muun yleisen liikunnan yhteyteen. Vammaisurheilun ja –liikunnan vastuu on lajiliitoilla, jotka järjestävät liikuntatoimintaa avoimesti kaikille. Alankomaiden erillinen vammaisurheilujärjestö vastaa lajiliittojen ulkopuolelle jääneistä vammaisurheilulajeista. Vuonna 2014 puolessa liikuntaseuroista mukana oli vähintään yksi vammaisen jäsen. Alankomaissa suurimmaksi ongelmaksi soveltavan liikunnan osalta koettiin valmentajien, ohjaajien, vapaaehtoisten, esteettömien tilojen, välineiden ja koulutuksen puuttuminen. Lisäksi liikunta saattoi olla liian kilpailuhenkistä, eikä seurojen toimintaa aina löydetty. Kuitenkin Norjaa ja Alankomaita pidetään soveltavan liikunnan integraatiokehityksen edelläkävijöinä. (Korkiala 2015, 33-40.)

3 Erityistä tukea liikunnassa tarvitsevat lapset ja nuoret

3.1 Lasten kehitykseen vaikuttavat häiriöt

Neurokognitiiviset häiriöt vaikuttavat lapsen kehitykseen hidastaen sitä. Ne ilmenevät erilaisina taidollisina puutteina tai oireina lapsen käyttäytymisessä. Yleensä nämä häiriöt ovat synnynnäisiä ja suhteellisen yleisiä, sillä niitä on todettu 15% lapsista, tosin ne ilmenevät hyvin eri asteisina. Neurokognitiivisiin häiriöihin luetaan lukihäiriö, laskemiskyvyn häiriö, hahmotuksen ja motoriikan erityisvaikeus, kielellinen erityisvaikeus ja monimuotoinen kehityshäiriö sekä ADHD, kehitysvamma, autismi, asperger ja tourette. Usein lapsella ei esiinny vain jokin yksittäinen häiriö, vaan niitä esiintyy useampia yhtäikaa ja häiriöt aiheuttavat jokaiselle lapselle omanlaisensa oirekuvan. Kuva yksi havainnollistaa, mitä edellä mainittujen häiriöiden päällekkäistymisellä tarkoitetaan. Häiriöiden syy näkyy aivojen rakenteen ja toiminnallisuuden erilaisuutena sekä neuropsykologisissa testeissä. Hyvin tyypillistä on, että kehitysviivästymissä oireet muuttuvat iän myötä, mutta vaikea-asteiset esimerkiksi kehitysvammaisuuden tai autismin häiriöt taas voivat johtua kromosomi- tai geenipoikkeavuuksista. Muiden häiriöiden syyt voivat usein olla suvussa periytyviä. (HUS, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2020.)



Kuva 1. Neurokognitiivisten häiriöiden yleisyys ja niiden päällekkäistyminen (mukaillen HUS 2020)

3.2 Erityistä tukea liikunnassa tarvitsevien lasten ja nuorten määrä Suomessa

Terhi Huovinen Jyväskylän yliopistosta kertoo Opetushallituksen verkkosivuilla, että joka viidennellä kouluikäisellä lapsella tai nuorella on jonkinlaista tarvetta tukeen oppimisessa. Tämän mukaan jokaisessa opetusryhmässä liikuntatunnilla on useampi kuin yksi lapsi, joka tarvitsee tukea ja eriyttämistä opetuksessa. Yleisimpiä tuen tarvetta aiheuttavia tekijöitä ovat tarkkaavaisuushäiriöt, tunne-elämän tai sosiaalisten taitojen alueella olevat vaikeudet tai kielelliset vaikeudet. 5-6% lapsista esiintyy vaikeutta motorisen kehityksen alueella. On todettu, että liikunnalla on positiivinen vaikutus koulussa oppimiseen. (Opetushallitus 2020.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyyn vastaavat 8. ja 9. luokien oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuonna 2016 raportin mukaan 14% nuorista raportoi jonkinlaisen toimintarajoitteen itsellään. Toimintarajoite koski näkemistä, kuulemista, liikkumista tai kognitiivisia toimintoja, kuten esimerkiksi muistamista tai keskittymistä. Vuonna 2016 saatiin myös kansallisen LIITU –tutkimuksen tulokset, johon vastasivat 11-, 13- ja 15-vuotiaat oppilaat suomen- sekä ruotsinkielisistä kouluista. Myös tässä tutkimuksessa tulokset olivat samansuuntaiset, kun lapsilta ja nuorilta kysyttiin heidän kokemistaan toimintarajoitteista. Molemmissa tutkimuksissa tulokset perustuivat lasten ja nuorten omiin vastauksiin, eikä kumpaankaan tutkimukseen osallistunut erityiskoulua käyvät lapset ja nuoret. Näin voidaan päätellä, että toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria on tässä ikäluokassa vieläkin enemmän. (Rikala 2018, 13-14.)

Toimintarajoitteisten määrää on selvitetty vuonna 2016 myös perusopetuksen tehostetun tai erityisen tuen piirissä olevien oppilaiden määrän mukaan. Tehostettua tai erityistä tukea sai tuolloin yhteensä n. 90 000 perusopetuksen oppilasta. Arvion mukaan näistä oppilasta n. 10 000:lla oli vakavia psyykkisiä ongelmia, moni- tai vaikeavammaisuutta, kehitysvammaisuutta tai autismikirjoa, jolloin he tarvitsivat vaativaa erityistä tukea. Suurin yhteenlaskettu osuus tehostetun ja erityisen tuen saajien määrässä oli vuonna 2016 Kymenlaaksossa ja Päijät- Hämeessä, jos verrattiin määrien vaihtelua maakuntien välillä Suomessa. Edellisten selvitysten ja niistä johdettujen arvioiden perusteella vuonna 2016 toimintarajoitteisia oli 16% alle 20-vuotiaista lapsista ja nuorista eli noin 200 000 henkilöä. (Rikala 2018, 13-14.)

Varsinainen ensimmäinen tutkimus Suomessa liikuntarajoitteisten 14-29-vuotiaiden nuorten määrästä on toteutettu Invalidiliiton ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta vuonna 2019. Sen mukaan Suomessa olisi noin 10 000 liikuntarajoitteista 14-29-vuotiasta

nuorta. Tulehdukselliset moninivelsairaudet, CP-oireyhtymä ja muut halvausoireyhtymät sekä luiden ja lihasten epämuodostumat olivat tutkimuksessa kaikkein yleisimmät sairausryhmät. Tutkimuksen johtopäätöksenä liikkumisrajoitteiset tulisi ottaa huomioon nuorille suunnattujen palvelujen järjestämisessä, koska sitä kautta voidaan ehkäistä mm. näiden nuorten syrjäytymistä. (Kivelä, Nurmi-Koikkalainen, Ristikari, & Hiekkala, 2019, 3.)

3.3 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, sisältäen vauhdikkaan liikkumisen lisäksi myös rauhallisempaa liikettä. Päivät tulisi sisältää myös arjen touhuja, joiden avulla istumisjaksot lyhentyisivät. Riittävää lepoa, unta ja terveellistä ravitsemusta ei pidä unohtaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

7-18-vuotiaiden kouluikäisten tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä, jotta liikunnasta saadaan tutkitut hyödyt kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan tulisi olla ikään soveltuvaa ja monipuolista, kuten kuvassa 2 esitetään. Kun päivittäinen liikunta sisältää paljon toistoja, kehittyvät myös motoriset taidot. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulee välttää, eikä kahden tunnin ruutu-aika vuorokaudessa saisi ylittyä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

- alle kouluikäisten liikuntasuositus on vähintään 3 tuntia päivässä
- 7-12-vuotiaiden liikuntasuositus on 1½-2 tuntia päivässä
- 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus on 1-1½ tuntia päivässä

(Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti

NUORI SUOMI

Kuva 2. Lasten ja nuorten liikuntasuositus 13-18-vuotiaille (UKK-instituutti 2020)

7-18 vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositus on vuodelta 2008. Vuonna 2016 on julkaistu varhaisvuosien liikuntasuositus. Lasten ja nuorten liikkumisen suosituksia alettiin uudistamaan keväällä 2020. Suosituksia valmistellaan usean toimijan yhteistyönä. (UKK-instituutti 2020.)

3.4 Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus

LIITU 2018-tutkimuksella selvitettiin lasten liikunta-aktiivisuutta ja siinä tapahtuneita muutoksia vuosien 2014 ja 2018 välillä. Tutkimuksessa tietoa kerättiin 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten osalta. Tulosten mukaan vain kolmasosa täyttää liikuntasuosituksen mukaisen liikunnan määrän. Iän myötä lapsen liikkuminen vähenee ja ruutu-aikaa kertyy monille hyvinkin paljon. (Kokko & Martin 2018, 3.) Tähän tutkimukseen eivät osallistuneet erityisluokilla, -kouluissa tai pienryhmissä opiskelevat lapset. Kun LIITU 2018-tutkimuksen yhteydessä puhutaan toimintarajoitteisista, tarkoittaa se yleisopetukseen osallistuneita lapsia, jotka itse kokevat toimintarajoitteita, eivätkä ne välttämättä aina ole lääkärin diagnooseja. Tällaiset itsekoetut toiminnan rajoitteet voivat liittyä näkemiseen, ymmärtämiseen, keskittymiseen, oppimiseen tai alakuloisuuden, ärtyneisyyden ja hermostuneisuuden tuntemiseen päivittäin tai lähes päivittäin. (Kokko & Martin 2018, 109.)

Toimintarajoitteilla on yhteyttä kokonaisliikunnan määrään. Liikuntasuosituksen mukainen määrä liikuntaa toteutuu sellaisilla lapsilla ja nuorilla harvemmin, joilla on itsekoettuja toimintarajoitteita. Nuoret, jotka kokevat toimintarajoitteita, ovat vähemmän aktiivisia ulkovaalitunneilla, osallistuvat harvemmin liikuntaharrastustoimintaan ja pysyvät harvemmin ruutu-aikasuosituksessa, kuin vammattomat ikätoverit. (Kokko & Martin 2018, 151.) Rikala (2018, 22) taas toteaa, että toimintarajoitteita kokevat perusopetuksen piirissä olevat nuoret saavuttavat liikuntasuositusten mukaisen määrän liikuntaa suunnilleen yhtä usein, kuin vammattomat nuoret. Kun taas liikuntarajoitteita kokeneet lapset ja nuoret saavuttavat suositukset entistä harvemmin, sillä vain 12% tytöistä ja 15% pojista saavuttaa liikuntasuosituksen. Tässä selvityksessä eivät siis ole mukana erityisluokkien oppilaat, koska heidän liikunta-aktiivisuudestaan ei löydy Suomessa tehtyä väestötasoista selvitystä vuoteen 2018 mennessä. (Rikala 2018,22.)

Tuoreinta tietoa erityiskouluissa ja -luokilla opiskelevien lasten liikunta-aktiivisuudesta saadaan valtakunnallisen TUTKA –hankkeen selvityksistä. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat koululaiset vastasivat toimintakykyä ja liikuntakäyttämistä mittaaviin selvityksiin ympäri Suomea vuosien 2017 ja 2018 aikana. Selvitysten mukaan erityiskouluissa tai -luokilla opiskelevista oppilaista 43% ilmoitti olevansa päivittäin liikunnallisesti aktiivinen ja 22% heistä täytti liikuntasuosituksen mukaisen määrän liikuntaa. Jos verrataan vastausta LIITU-tutkimuksen tuloksiin niiden vastaajien osalta, jotka kokevat liikuntarajoitteita, näyttää siltä, että erityiskouluissa ja -luokilla opiskelevat liikkuvat saman verran, kuin yleisopetuksessa opiskelevat liikuntarajoitteita kokevat vertaiset. On toki muistettava, että näissä selvityksissä tulokset perustuvat oppilaan omaan arvioon, jolloin tulos ei ole yhtä luotettava, kuin mitattu tulos. (Pikkupeura ym. 2020, 67.)

Kouvolassa toteutettiin koululaisten ja opiskelijoiden liikuntaselvitys 2019 vuoden lopulla. Sen mukaan tulokset Kouvolassa noudattelevat valtakunnallisen LIITU 2018-tutkimuksen tuloksia. Aivan täysin vertailtavissa tulokset eivät kuitenkaan ole valtakunnalliseen tutkimukseen nähden, sillä Kouvolassa liikunta-aktiivisuutta mitattiin liikuntasuosituksen 1,5h/vrk aikamäärettä käyttäen, kun taas valtakunnallisessa tutkimuksessa käytettiin 1h/vrk aikamäärettä. Kouvolan selvitykseen eivät vastanneet erityiskoulujen oppilaat. (Ahonen & Polari 2019, 2-4.)

3.5 Vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen

Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n pilottina toteutettiin Valtti-ohjelma vuosina 2015-2017. Sen tarkoituksena oli edistää vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja ehkäistä syrjäytymistä. Ohjelma on osa EU:n tukemaa *Sport Empowers Disabled Youth*

–hanketta. Mukana oli partnereita seitsemästä EU- maasta ja hankkeessa etsittiin hyviä uusia toimintatapoja, joiden avulla vammaiset lapset ja nuoret saataisiin entistä paremmin liikunnan pariin. Suomessa tämän ohjelman myötä noin 250 vammaista lasta ja nuorta sai oman henkilökohtaisen vammaisliikunnan konsultin tai ohjaajan, joita kutsuttiin Valteiksi. Ohjelman myötä havaittiin, että Valteille on kova tarve, sillä vanhemmat eivät olleet riittävän sinnikkäitä etsimään vammaiselle lapselleen sopivaa liikuntamahdollisuutta. (Suomen Paralympiakomitea ry, 2016.)

Tutkittua tietoa vammaisten lasten ja nuorten vapaa- ajan harrastuksista Suomessa ja kansainvälisestäkin on melko vähän. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoitti VALKKU-hankkeen vuosina 2015-2018. Hanke toi tutkimustietoa vammaisten lasten ja nuorten vapaa- ajan mm. liikuntaharrastuksia hankaloittavista ja myös niitä tukevista asioista. (Eriksson, Armila & Rannikko 2018, 1-2.) Nuoren kotipaikkakunnan harrastusmahdollisuudet nousivat VALKKU-hankkeen tutkimuksessa merkittäväksi olosuhdetekijäksi. Toinen huomio oli vapaaehtoisten valmentajien tärkeys. Seuroissa sovelletun liikunnan tarjonta ja toiminta olivat usein sattumanvaraista ja mahdollistui yhden tai muutaman vapaaehtoisen voimin. Yhdenkin vapaaehtoisen valmentajan pois jääminen tehtävästään voi olla pienen paikkakunnan sovelletun liikunnan toiminnalle suuri riski. Seurat ovat siis avainasemassa, sillä tutkimusten mukaan kunnissa ei aina oltu valmiita panostamaan sovellettuun liikuntaan. Tutkimuksen haastattelut osoittivat, että liikuntaharrastuksissa muodostui tärkeitä kaverisuhteita. Sen vuoksi aikuisten ja valmentajien onkin tärkeää huomioida tämä ja antaa kaverisuhteiden muodostumiselle tilaa. Tutkimustulosten mukaan vanhempien osuus oli keskeinen vammaisen nuoren liikunnallisuudelle. Vanhemmilta vaaditaan rohkeutta huolehtia lapsen liikunnallisten oikeuksien toteutumisesta. Vanhemmat ovat myös ne henkilöt, jotka etsivät paikalliset harrastusmahdollisuudet, eikä tietoa mahdollisuuksista useinkaan ole helppoa löytää. Kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole mahdollisuutta panostaa ajankäytöllisesti lapsen liikuntaharrastukseen, eivätkä taloudelliset resurssit kaikissa perheissä ole tasavertaiset. Tällaisissa tilanteissa lapsen liikunnan harrastaminen ei välttämättä ole mahdollista. (Eriksson ym. 2018, 53-55.)

Kuten vammattomilla, myös vammaisilla nuorilla terveys ja painonhallinta olivat merkityksellisiä liikunnan harrastamisen syitä (Eriksson ym. 2018, 87). Liikunnan ilo taas kytkeytyi urheilussa tarvittaviin fyysisiin taitoihin sekä positiivisiin kokemuksiin omista kyvyistä, hyvinvoinnista ja terveydestä. Yhteisöllisyyden kokeminen ja kuuluminen ryhmään olivat tärkeitä asioita samoin kuin ystävyysuhteiden syntyminen liikuntaharrastuksen kautta. Merkityksellisenä koettiin liikuntaan liittyvä hauskanpito ja se, että liikuntaharrastus on osa

nuorisokulttuuria, joka on merkittävä ja tärkeä osa myös vammaisen nuoren elämää. Kehitysvammaiset urheilijat kokivat merkityksellisinä kilpailemisen ja siinä menestymisen. (Eriksson ym.2018, 95.)

TUTKA-hankkeen vuosina 2017-2018 tehtyjen selvitysten mukaan erityiskouluissa ja –luokilla opiskelevista oppilaista 38% harrasti ohjattua liikuntaa. LIITU 2018-tutkimus taas osoittaa, että perusopetuksen piirissä opiskelevista liikuntarajoitteita kokevista oppilaista taas 61% ilmoitti osallistuvansa organisoituun liikuntaharrastukseen. LIITU 2018-tutkimukseen vastanneista ei kuitenkaan tiedetä, osallistuivatko he soveltavan liikunnan ohjattuihin ryhmiin, vai kaikille avoimeen liikuntaharrastustoimintaan. (Pikkupeura ym. 2020, 67.)

3.6 Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntaa estäviä ja edistäviä tekijöitä

Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä –selvityksen taustamateriaalista, joka on valtion liikuntaneuvoston julkaisuja vuodelta 2018, löytyy paljon valtakunnallista tietoa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnasta. Julkaisun mukaan yleisimmät ulkoiset esteet liikunnan harrastamiselle liittyvät siihen, ettei löydy sopivaa liikuntaryhmää, liikuntatilat eivät ole esteettömiä, ei ole ammattitaitoista valmentajaa tai avustajaa tai liikuntavälineistö ei ole sopivaa. Muita esteitä olivat harrastusmaksuihin liittyvät asiat, ennakkuulojen ja syrjinnän kokemukset ja kuljetusongelmat. Sisäisinä esteinä mainittiin yksinäisyyden tunne ja kaverin puuttuminen. Osa koki syrjintää tai pelkäsi tulevansa kiusatuksi. Muut sisäiset esteet liittyivät itseluottamukseen, ajan tai rahan puutteeseen sekä harrastuksista tai harrastuspaikoista tiedottamisen puutteeseen. (Rikala 2018, 24.)

Vammaiset lapset ja nuoret tarvitsevat erityisesti omaa tahdonvoimaa tai vanhempien motivointia liikuntaharrastuksen aloittamiseksi, koska he ovat terveitä ikätovereitaan riippuvaisempia toisista ihmisistä. He tarvitsevat usein kuljetuksen harrastuspaikalle ja sieltä pois sekä apua liikuntatoiminnassa. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntaa edistävä tekijät olivat hyvin samankaltaisia kuin terveidenkin ikätovereiden. Tärkeimpinä tekijöinä pidettiin halua liikkua ja yleisesti liikkumisen hauskuutta. Toisten ihmisten tuki oli myös tärkeää, eikä kunnon kohentaminen ja omasta terveydestä huolehtiminen olleet yhtään sen vähäpätöisempiä tekijöitä. Tärkeäksi koettiin myös löytää itselle sopiva harrastus, joka sijaitsisi kodin tai koulun lähellä. Avustaja ja apuvälineet olivat tärkeitä toimintarajoitteisten liikunnassa. Lisäksi toivottiin mahdollisuutta valita itse oma harrastus. Usein harrastusvaihtoehtoja on hyvin vähän, tai valinnan mahdollisuutta ei edes ole. (Rikala 2018, 24.)

TUTKA-hankkeen vuosina 2017 ja 2018 kerättyjen selvitysten mukaan erityiskouluissa ja –luokilla opiskelevat ilmoittivat suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle liikunnan tylsyyden ja kilpailuhenkisyyden. Esteeksi koettiin myös se, ettei paikkakunnalla ole tarjolla itselle sopivaa lajia, eikä henkilö tunne olevansa liikunnallinen tyyppi. (Pikkupeura 2020, 67.)

4 Palvelumuotoilu

Mitä palvelumuotoilu oikeastaan on? Millä tavalla se eroaa arjen työkentällä toiminnan kehittamisestä? Onko asiakaslähtöiselle palveluiden kehittämiseksi nyt vain annettu uusi nimi?

Niin kauan kuin palveluita on ollut olemassa, on niitä myös suunniteltu ja kehitetty. Palvelumuotoilu taas on jalostunut omaksi osaamisalueekseen ajan kuluessa. Nykypäivän palvelumuotoilun kaltaiseksi se on syntynyt 1990-luvun alkupuolella, jolloin sen syntymistä vauhditti siirtyminen teollisuuden aikakaudelta palveluiden aikaan. (Tuulaniemi 2016, 60-61.) Vuonna 2005 Stefan Moritz esitteli palvelumuotoilun uutena alana, joka tekee palveluista ja organisaatiosta tuottavampia ja tehokkaampia ja jotka palvelumuotoilun keinoin tarjoavat asiakkailleen käytännöllisempiä ja tarpeellisempia palveluita, joihin asiakkaat ovat entistä tyytyväisempiä. (Moritz 2005, 112.)

Palveluista on tullut entistä merkittävämpi osa talouttamme. Tuotteita kehitetään jatkuvasti entistä paremmin käyttäjiä palveleviksi ja erilaiset palvelut toimivat tärkeinä alustoina, jotka nostavat tuotteiden arvoa. Tällaisesta voidaan käyttää esimerkkinä matkapuhelinta, joka on tuote, jota koko ajan kehitetään, mutta sen kautta mahdollistuu monien erilaisten palvelujen käyttö. Teknologian kehittymisen myötä palvelun tarjoajien ja asiakkaiden välinen vuorovaikutus on muuttunut. Nykyään nettiyhteys mahdollistaa palvelujen käytön ilman fyysistä kohtaamista asiakkaan ja palvelun tarjoajan kesken. Esimerkiksi pankkiasiat voi hoitaa netin kautta, samoin ostosten teko nettikaupoissa on helppoa ja nopeaa. Teknologia tarjoaa rajattomia mahdollisuuksia palveluiden kehittymiselle. (Moritz 2005, 24-26.)

Ihmisillä on yksilöllisiä tarpeita ja palvelujen muotoilu pyrkii vastaamaan siihen, että sama palvelu tarjoaisi jokaiselle käyttäjälle mahdollisimman tarkoituksenmukaisen ja miellyttävän kokemuksen. Monista tuotokeskeisistä organisaatioista on menestyksekkäästi tullutkin palvelukeskeisiä. Palvelumuotoilun keinoin on pystytty luomaan uudenlainen yhteys asiakkaan ja tuotteita tai palveluja tuottavan organisaation välille. Teknologia tarjoaa mahdollisuuksia palvelun muokkaamiseen, mutta koska ihmisillä on yksilölliset tarpeet, on niiden selvittämiseen käytettävä keinoja, joilla asiakkaiden tarpeet ja tunteet palvelusta pystytään selvittämään. (Moritz 2005, 24-26.) Voidaan sanoa, että palvelumuotoilu on yleinen ajatustapa, prosessi ja valikoima työkaluja. Tätä yhteistä mallia palveluiden kehittämisessä voivat käyttää mitkä tahansa yhteiskunnan osaamisalueet. (Tuulaniemi 2016, 60-61.)

Steve Jobs, Applen perustaja on todennut, ettei asiakkailta voi kysyä, mitä he haluavat ja yrittää antaa sitä heille, koska sitten kun saa halutun tuotteen markkinoille, ihmiset haluavatkin jo jotain muuta. (Tuulaniemi 2016, 74.) Tämän vuoksi palveluiden kehittäminen on haastavaa. Palvelut ovat alati muuttuvia. Palveluiden kehittämistyössä on huomioitava monia tekijöitä, kuten esimerkiksi virtuaalinen ja fyysinen ympäristö, erilaiset palveluun liittyvät järjestelmät, palvelun tuottamiseen liittyvät ihmiset ja asiakkaat sekä esineet. Kun palveluntarjoajan ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen tuotetaan ratkaisuja, nousee kaikkein keskeisimmäksi ymmärrys ihmisten tarpeista ja toiminnan motiiveista. (Tuulaniemi 2016, 66-67.)

Palvelumuotoilua käytetään nykyään entistä enemmän yritysten ja kuntien palvelujen kehittämisessä sekä uusien palveluiden innovoinnissa. Kun palvelumuotoilu saadaan tuotua organisaation arkipäivään, muuttaa se myös toimintakulttuuria entistä enemmän asiakaslähtöisemmäksi. Palvelumuotoilussa käytetään selkeää prosessia ja helppokäyttöisiä menetelmiä sekä tarjolla on monia hyviä työkaluja, joita käyttämällä saadaan kehitettyä palvelua monilla eri tasoilla. Tavoitteena on luoda mahdollisimman hyvä, haluttava ja asiakkaalle helppokäyttöinen kokemus palvelusta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 71-73.)

4.1 Asiakasymmärrys ja asiakaskokemus

Verrattaessa tuotteiden ja palveluiden muotoilua keskenään, huomataan erona se, että tuotemuotoilussa keskitytään ensisijaisesti kehitettävään tavaraan. Palveluiden muotoilussa kehittämisen keskiössä on aina ihminen ja hänen tarpeensa. Palvelussa ihmisen tarpeet pyritään tyydyttämään oikeanlaisella tarjoomalla eli palvelukonseptilla. Palvelukonsepti sisältää erilaisia asioita, jotka liittyvät läheisesti palveluun, kuten tuotteita, ympäristöjä ja ihmisiä. (Tuulaniemi 2016, 66.)

Palvelumuotoilun perustana on siis asiakasymmärrys. Asiakas otetaan mukaan palvelun kehittämistyöhön yhdessä muotoilijoiden kanssa. Näin asiakkaalta saatu tieto on mahdollista ottaa nopeasti mukaan palvelun kehittämiseen ja kun prototyyppisiä testataan asiakkailla, saadaan myös välitöntä palautetta palvelun käyttäjiltä. (Miettinen, 2011, 23.) On tärkeää ymmärtää palvelun loppukäyttäjien todelliset tarpeet, toiveet sekä motiivit ja tutkia sellaisia materiaaleja, joita voi helposti hyödyntää sellaisenaan suunnittelun ohjaamisessa ja inspiroinnissa. Kerätty tieto voi olla määrällistä tai laadullista, mutta merkittävämpää ja syvällisempää tietoa saadaan laadullisin menetelmin. (Tuulaniemi 2016, 142.143.) Esimerkiksi haastatteluilla on mahdollista saada eri osapuolten näkemykset ongelmasta ja lopulta löytää todellinen ongelma, mihin palvelumuotoilun keinoja käyttämällä halutaan löytää ratkaisu. Haastatteluilla saatu tieto auttaa ymmärtämään ilmiötä. On muistettava,

että eri ihmisten näkökannat voivat poiketa hyvinkin paljon toisistaan, jolloin yhtä ja oikeaa ratkaisua ei välttämättä ole mahdollista löytää. (Kananen 2015, 81.)

Asiakaskokemus voidaan jakaa toimintaan, tunteisiin ja merkityksiin. Nämä kuvaavat asiakaskokemuksen tasoja ja muodostavat yhdessä asiakkaalle palvelun arvon. Toimintatase vastaa siitä, miten helposti konsepti toteuttaa toiminnallisen tavoitteen, jota asiakas palvelusta odottaa. Tämän tason on oltava kunnossa, jotta palvelu ylipäänsä voi olla markkinoilla. Tunnetasolla keskitytään niihin mielikuviin ja tuntemuksiin, joita asiakas palvelua käyttäessään haluaa kokea. Merkitystase on ylin asiakaskokemuksen tase, joka vastaa asiakkaan identiteettiin ja henkilökohtaisiin merkityksiin. (Tuulaniemi 2016, 74-75.)

4.2 Palvelumuotoiluprosessi ja menetelmät

Palvelumuotoilussa asiakkaan kokemus palvelusta havainnoidaan koko palveluprosessin ajalta, jotta sitä pystytään parantamaan. Tämä tarkoittaa palvelun jäsentämistä palvelutuokioihin, asiakkaan palvelupolun havainnollistamista ja kontaktipisteiden jäsentämistä. (Miettinen, 2011, 49.) Asiakkaiden lisäksi palvelumuotoiluprosessiin on syytä osallistaa mukaan myös organisaation oma henkilöstö, kumppanit ja muut sidosryhmät. Näin kehittämisprosessin vaiheisiin saadaan luotua paljon sellaisia uusia ideoita, joita ei muuten välttämättä tulisi esille. (Ojasalo ym. 2014, 72.)

Palvelupolku kuvaa, miten asiakas kulkee ja mitä hän kokee palvelun aikana. Palvelupolku kuvataan usein aika-akselille. Suunnitteluvaiheessa mietitään, mikä osa polusta kuvataan vaiheittain. Palvelutuokiot ovat vaiheita, joihin palvelupolku jakautuu. Yksi palvelutuokio koostuu useista kontaktipisteistä. Kontaktipisteet ovat palvelun kohtia, jolloin asiakas on kontaktissa palveluun kaikilla aisteillaan. Niitä voivat olla, ihmiset, erilaiset ympäristöt, esineet ja tavat toimia. Näistä kontaktipisteistä voi löytyä niitä heikkoja kohtia, joita muotoiluprosessissa tulee kehittää ja parantaa. (Tuulaniemi 2016, 76-81.)

Palvelun kehittämismallia voidaan hahmottaa yleisen palvelumuotoiluprosessin avulla (kuva 3).



Kuva 3. Palvelumuotoiluprosessin osat (mukaillen Tuulaniemi 2016,128)

4.2.1 Määrittelyvaihe

Määrittelyvaiheessa selvitetään, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa ja mitkä ovat prosessin tavoitteet. Tässä vaiheessa luodaan ymmärrys palvelun tuottajasta, sen organisaatiosta ja tavoitteista. Tähän vaiheeseen kuuluu projektin aloittaminen ja esitutkimus. Projektin aloittamisvaiheessa määritellään tavoitteet palvelua tuottavan organisaation toimesta. Esitutkimusvaiheessa palvelumuotoilijalle annetaan kaikki tarvittava lähtötieto, joka vaikuttaa prosessin toteuttamiseen ja onnistumiseen. Niitä voivat olla esimerkiksi organisaation strategia, visio, tavoitteet, toimiala ja sen rakenne, tarjooma, markkinatilanne, lainsäädäntö ja toimintaympäristö. (Tuulaniemi 2016, 128- 137.) Ominaista palvelumuotoilulle on, että siinä hyödynnetään paljon erilaisia menetelmiä. Prosessin alussa pyritään asiakkaiden ja erilaisten tilanteiden ymmärtämiseen ja hyvin pian myös sen ymmärryksen syventämiseen, jolloin käytetään mm. erilaisia etnografisia menetelmiä, kuten havainnointia, varjostusta, päiväkirjoja, valokuvia sekä haastatteluita. (Ojasalo ym. 2014,76.)

4.2.2 Tutkimusvaihe

Tutkimusvaiheessa tarkennetaan palvelun tuottajan strategisia tavoitteita. Tässä vaiheessa syvennetään asiakasymmärrystä haastatteluin, keskusteluin ja erilaisin asiakastutkimuksin. Haastattelu kuuluu palvelumuotoiluprosessin toiseen vaiheeseen, tutkimusvaiheeseen. Ensin analysoidaan esitutkimusvaiheessa kerätty tieto. Sen pohjalta syvennetään asiakasymmärrystä laadullisen tutkimuksen menetelmää, haastatteluita käyttäen. (Tuulaniemi 2016, 142-148.) Ojasalo (2014, 106) toteaa, että välttämättä muita menetelmiä ei tunneta ja siksi niin usein käytetään haastatteluja. Haastattelu on kuitenkin hyvä ja käyttökelpoinen menetelmä. Haastatteluiden avulla on mahdollista löytää uusia ja useita erilaisia näkökulmia kehittämistyöhön. Haastattelun aikana tutkijan on mahdollista selvittää ja syventää haastateltavan vastauksia kysymällä lisää ja tarkentamalla vastauksia ja näin myös ymmärtää ilmiötä syvällisemmin. (Ojasalo, 2014, 106.) Teemahaastattelu muisuttuakin enemmän keskustelua kuin haastattelua ja se vaatii haastattelijalta taitoa viedä haastattelua eteenpäin. Tämä tapa mahdollistaa syvemmän ymmärryksen siitä, mitä asiakas todella ajattelee ja tuntee. Teemahaastattelusta käytetään myös nimeä puolistrukturoitu haastattelu. Haastatteluina voidaan käyttää myös strukturoituja haastatteluita, joissa käytetään etukäteen suunniteltua haastattelurunkoa ja sitä samaa runkoa noudatetaan kaikissa saman tutkimuksen haastatteluissa. Strukturoidussa haastattelussa ei poiketa suunnitellusta kysymysrungosta. (Ojasalo ym. 2014, 41-42.) Syvähaastattelu on vieläkin vapaampaa, kuin teemahaastattelu. Tällöin keskustellaan haastateltavan kanssa ilman teemoja. (Kananen 2014, 87.) Myös ryhmähaastattelut tai –keskustelut ovat käytettyjä menetelmiä. Ryhmähaastattelussa on mahdollista saavuttaa nopeasti enemmän ja syvällisempää tietoa, kuin yhden ihmisen kanssa kerrallaan keskustellen. Ryhmässä jäsenet

saattavat auttaa toisiaan muistamaan asioita, joka ruokkii entistä rikkaampaan keskusteluun. Toiset ryhmäläiset saattavat saada ajattelemaan asioita myös eri näkökulmasta, kuin yksin ehkä tulisi ajateltua. Ryhmässä mielipiteen esittäjä saattaa joutua perustelemaan ajatustaan muille ja se taas voi johtaa syvällisempään pohdintaan. (Ojasalo ym. 2014, 42.)

Haastattelut kannattaa aina äänittää ja litteroida, jotta tutkijalle vapautuu aikaa haastattelun ja tilanteen tarkkailemiseen. Tällöin haastattelusta voi saada enemmän tietoa, kun pystyy havainnoimaan myös haastateltavan elekieltä ja ilmeitä. Kun uutta ja merkittävää tietoa ei haastatteluista enää saada, voidaan todeta, että on saavutettu saturaatiopiste (Ojasalo 2014, 107- 111). Äänitetty haastattelu litteroidaan. Litterointi tarkoittaa haastattelujen kirjoittamista tekstimuotoon. Litteroidusta aineistosta poimitaan esille nousseet asiat ja ne segmentoidaan eli luokitellaan asiakokonaisuuksiksi. Aineistoa tiivistetään, jolloin siitä lopulta paljastuu oleelliset asiat. (Kananen 2015, 88-89.)

Haastattelujen tuloksena saadaan paljon tietoa. Tulosten analyysi ja tulkinta on tehtävä perusteellisesti, jotta löydetään laajemmalle joukolle merkittävät asiat. Haastattelujen tuloksia täytyy osata yhdistää muihinkin tietolähteisiin, jotta palvelua voidaan kehittää analysoidun ja tulkitun tiedon pohjalta. Analysoinnissa voidaan hyödyntää samankaltaisuuskaaviota. Se helpottaa tulosten jäsentelyä. Tuloksista etsitään samankaltaisuuksia ja ryhmitellään ne omien teemojensa alle. Näin saadaan nostettua esiin käyttäjille tärkeitä asioita. (Tuulaniemi 2016, 154.)

Kun asiakasymmärrys on hankittu, kiteytetään kerätty tieto rakentamalla asiakasprofiileja. Asiakasprofiili on visuaalinen kuvaus keskivertoasiakkaasta, mutta sen lisäksi on hyvä tehdä pari muuta asiakasprofiilia esimerkiksi ”ääripäistä” tai tulevaisuuden asiakkaan profiili. (Ojasalo ym. 2014, 77.) Asiakasprofiili kuvaa tutkimusryhmästä esiin nousutta asiakkaan tapaa toimia ja tiivistää palvelun sellaiseen muotoon, että se ohjaa konkreettista palvelun suunnittelua. Kuvaus auttaa myös ymmärtämään, kenelle palveluita kehitetään ja miksi niitä kehitetään. (Tuulaniemi 2016, 154-156.)

4.2.3 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa on ideoinnin ja konseptoinnin aika, jolloin myös ideoita testataan nopeasti asiakkaiden kanssa. Silloin käytetään yhteisöllisiä ideointimenetelmiä, joihin osallistetaan asiakkaita ja muita palvelun käyttäjiä (Ojasalo ym. 2014, 77-78.) Kehitysmenetelminä palvelumuotoiluprosessissa käytetään iteratiivista ja inkrementaalista kehitysmene-

telmää. Inkrementaalisisessa palvelukokonaisuus jaetaan pienempiin kehityskohteisiin, joihin suunnitellaan ratkaisuja. Iterointi tarkoittaa sitä, että ratkaisua kehitetään toistaen niin kauan, kunnes ollaan päästy tavoitteeseen. (Tuulaniemi 2016, 112.)

Uuden kehittäminen ideoimalla vaatii luovuutta. Jotta pystyy olemaan luova, on uskallettava katsoa asioita uudesta kulmasta ja uudella tavalla. Tähän on olemassa erilaisia luovusmenetelmiä sekä –työkaluja. Ideointitilanteessa on tärkeää luoda avoin ja salliva ilmapiiri, jossa huonoilta tuntuviakaan ideoita ei hylätä, vaan niitä kehitetään edelleen. Ideoiden arvioinnin ja kritiikin aika on vasta myöhemmin. Ideoita pyritään keksimään mahdollisimman paljon, sillä mitä enemmän ideoita saadaan aikaiseksi, sitä laadukkaampi lopputulos on odotettavissa. (Ojasalo ym. 2014, 158.) Termit divergenssi (laajeneva) ja konvergenssi (supistuva) kuuluvat luovaan ongelmanratkaisuun. Kun ideoita ja ratkaisuja tuotetaan, käytetään divergenssiajattelua, joka tarkoittaa hyvin vapaata asioiden yhdistelyä ja suurta määrää ideoita. Kun taas siirrytään analysoimaan ja karsimaan tuotettuja ideoita, puhutaan konvergenssistä. Luovan ongelmaratkaisun vaiheessa käytetään ensin lähestymistapana divergenssiä ja sen jälkeen konvergenssiä. (Tuulaniemi 2016, 113.)

Aivoriihi, josta käytetään myös englanninkielistä termiä ”brainstorming” tai toisinaan nimeä ideatyöpaja, on usein ideointivaiheessa käytetty ja helposti toteutettava menetelmä. Aivoriihyöpajassa edetään vetäjän johdolla, joka kokouksen alussa rajaa työpajan tavoitteet ja sen jälkeen kertoo toimintaohjeet. Mukana ideoimassa on tavallisesti 6-12 henkilöä. Ideointivaiheessa tavoitteena on synnyttää mahdollisimman paljon ideoita ilman perusteluita tai niiden arviointia. Vetäjän tehtävänä on kirjata ylös kaikki syntyneet ideat esimerkiksi liitutaululle tai tietokoneelle, riippuen siitä, miten on päätetty toimia. Jos ideoita kirjataan avoimesti esimerkiksi taululle sitä mukaa kun niitä keksitään, voidaan ideoita samalla myös yhdistellä ja jatkoideoita jo tässä vaiheessa. Jos ideoiden tuottaminen tyrehtyy, on vetäjällä merkittävä rooli vauhdittaa ideointi takaisin aktiiviseksi. Erilaisilla roolileikeillä, piirtämisellä ja jatkokertomuksilla voidaan saada uutta eloa, jos ideointi on lakannut. Seuraavaksi valitaan jatkoon menevät ideat. Vetäjällä on edelleen merkittävä rooli. Hän jakaa puheenvuoroja, kun syntyneitä ideoita kommentoidaan ja arvioidaan ryhmän kesken. On tärkeää, että kaikki saavat kertoa oman mielipiteensä. Hyvä tapa löytää osallistujien mielestä parhaat ideat on käyttää 3+-tekniikkaa. Tällöin vetäjä pyytää jokaista osallistujaa antamaan mielestään parhaalle tai parhaille ideoille plus -merkin. Tällöin eniten plus -merkkejä saaneet ideat ovat useimpien työpajaan osallistuneiden mielestä parhaita ja näin ollen toteuttamiskelpoisia. Aivoriihimenetelmää voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Brainwriting ja ideakävely ovat esimerkkejä aivoriihen muunnelmista. Niissä ryhmän jäsenet jat-

koideoivat muiden tuottamia ideoita. Muita yhteisöllisiä ideointimenetelmiä on lukuisia, kuten learning cafe-, 8 x 8-, kuusi ajatteluhattua-, kaukaiset ajatusmallit- ja bodystorming-menetelmät. (Ojasalo ym. 2014, 160-173.)

Ideoinnin jälkeen esitetään palvelukonsepti. Siinä ei esitellä yksittäisiä ideoita, vaan uusi palvelu suuremmassa mittakaavassa palvelupolkuna. Polulta siihen on poimittu palvelutuokioita ja kontaktipisteitä, jotka kertovat, mistä palvelussa on kyse. Konsepti antaa mahdollisuuden kehittämiselle. Ideoimalla haetaan palvelulle ratkaisukeskeisiä toimenpiteitä, joiden avulla se olisi entistä parempi. Käyttökelpoisimpia ideoita ja toimenpide-ehdotuksia kehitetään entisestään ja niistä rakennetaan palvelukonsepteja. (Tuulaniemi 2016, 191-192.)

4.2.4 Tuotantovaihe ja arviointi

Palvelun tuottamiseen määritellään tarvittavat mittarit. Palvelutuotanto on se vaihe, jolloin konsepti viedään markkinoille asiakkaiden testattavaksi ja kehitettäväksi. (Tuulaniemi 2016, 128.) Jotta kehittämisprosessi ei ole ollut turha, tulee palvelun tuotantovaiheessa pitää tarkasti mukana kaikki se, mitä kehittämisprosessin aikana on tehty. Pitää huomioida kaikki ne oivallukset ja asiakkailta saadut tiedot, jotka tekevät palvelusta entistä paremman. Tässä tuotantovaiheessa kannattaa edelleen osalistaa asiakkaita ja muita palveluun liittyviä henkilöitä mukaan kommentoimaan kehitettyä konseptia. Tällöin uudella palvelulla on paremmat lähtökohdat menestyä, varsinkin kun ihmiset kokevat päässeensä vaikuttamaan kehitettävään asiaan. (Tuulaniemi 2016, 230.)

Arviointi kuuluu prosessin viimeiseksi vaiheeksi ja se toteutetaan koko kehitysprosessin onnistumisen osalta. Kun palvelu on markkinoilla, sen toteutumista mitataan ja hienosäädetään tarvittaessa. (Tuulaniemi 2016, 128.) On hyvä muistaa, ettei palvelu ole koskaan valmis, vaan sitä pitää kehittää jatkuvasti muuttuvien ympäristön ja palvelun käyttäjien tarpeen mukaan. Kun palvelu on markkinoilla, on aika arvioida, miten palvelumuotoiluprojekti sujui. Joskus arvioiminen voi olla hankalaa, mutta jos palvelulle on määritelty olennaiset mitattavat tavoitteet, on tuloksen arvioiminen helpompaa. Mitattavia asioita voivat olla esimerkiksi uusien palvelun käyttäjien määrä ja myynti. Jo palvelumuotoiluproessin alussa muotoilijoiden työtä helpottaa, jos he tietävät, mitä uudelta tai kehitettävältä palvelulta odotetaan. Ja kun asiakkaiden tarpeet palvelulta muuttuvat tai toimintaympäristö muuttuu, tulee kehitystyön olla jatkuvaa. (Tuulaniemi 2016, 245.)

5 Projektin tausta ja tavoitteet

Projektin alkuvaiheessa tarkastellaan sitä toimintaympäristöä, jossa kehitettävä toiminta tapahtuu. Tavoitteet tarkentuvat pikkuhiljaa projektin edetessä, kun toimintaympäristö tunnetaan paremmin ja siinä toimivien ihmisten tarpeita ymmärretään paremmin. Jotta projektin tavoitteisiin päästään, tulee kehittämistoimenpiteiden koskea mahdollisimman laajasti koko toimintaympäristöä.

5.1 Projektin tausta

Kouvolan kaupungin strategia ja organisaatio luovat puitteet sille, miten kaupungin liikuntapalveluissa voidaan kehittämistyötä viedä eteenpäin. Lisäksi on hyvä tutustua myös kaupunkiorganisaation ulkopuolisiin toimijoihin. Tällä tavoin kehittämistyölle voidaan rakentaa mahdollisimman laaja tietopohja paikallisesta toimintaympäristöstä, jossa erityislapset ja –nuoret toimivat. Huomioidaan myös aikaisemmat toimenpiteet, joita Kouvolassa on tehty. Niitä ei pidä unohtaa, vaan hyödyntää niiden tuomaa tietoa, oppia niistä ja kehittää lisää.

5.1.1 Projektin yhteys Kouvolan kaupunkistrategiaan

Vuonna 2018 valmisteltiin ja hyväksyttiin Kouvolan kaupunkistrategia vuosille 2019-2030 (kuva 4). Strategian missiona on yhdessä eri toimijoiden kanssa edistää elinvoiman ja hyvinvoinnin kasvua Kouvolassa. Strategian keskeisenä tavoitteena eli visiona on asukasluvun kasvu. Jotta kasvuun päästään, on strategialle valittu kasvukärjet, joihin vaikutetaan erilaisin toimenpitein. Kasvukärkinä ovat lasten-, nuorten- ja yritysten kasvu. Strategiassa halutaan, että Kouvola on lasten liikuntakaupunki ja nuorten urheilukaupunki, jossa perhearki on helppoa ja lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus liikkua ja harrastaa. Strategian arvoina ovat: kaupunkilaisen paras, vastuullinen yhteistyö, luotettavuus ja turvallisuus, rohkea uudistuminen sekä tavoitteellisuus ja tehokkuus. Elinvoiman kasvu- ja hyvinvoinnin kasvu -ohjelmat ovat strategiaohjelmia, joiden sisältö perustuu yhdessä sovittuihin toimenpiteisiin viideksi vuodeksi kerrallaan. Toimenpiteet johdetaan strategiasta. Strategiassa on mainittu myös statuksen kasvu, mutta sille ei ole edellisen kaltaista ohjelmaa. (Kouvolan kaupunki, 2019.)



Kuva 4. Kouvolan kaupunkistrategia vuosille 2019–2030 (Kouvolan kaupunki 2019)

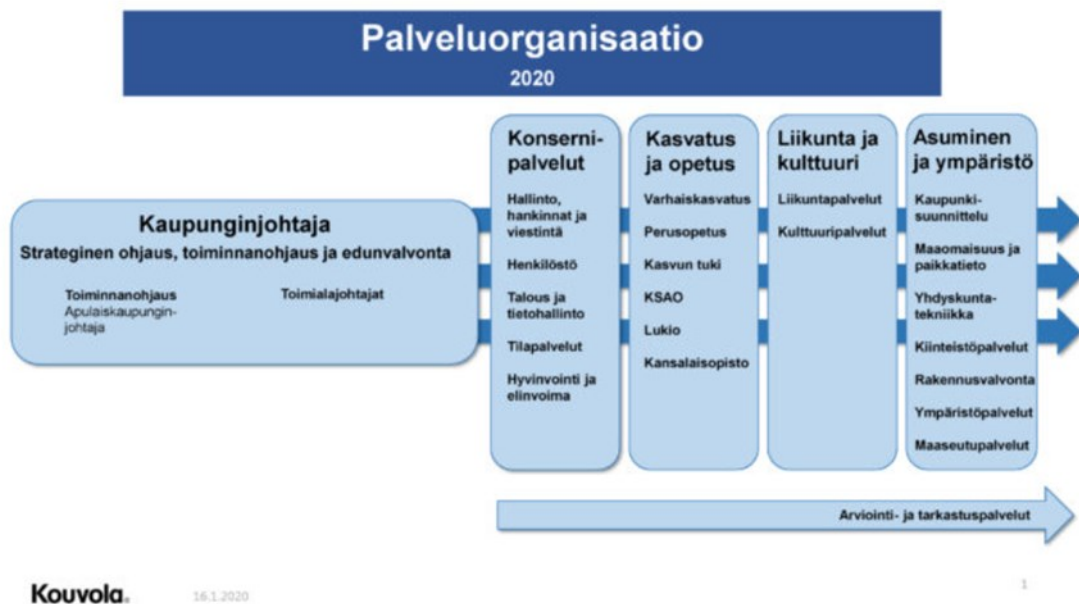
Lasten ja nuorten erityisliikunnan kehittämissuunnitelma sopii loistavasti kaupungin strategiaan. Kouvolaassa tehdään paljon toimenpiteitä lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Erityislasten ja nuorten kohdalla tilanne on se, että monet tehdyt liikunnan toimenpiteet palvelevat kyllä tätäkin kohderyhmää, mutta silti kaupungista puuttuu juuri tällä hetkellä erityislasten ja nuorten liikunnan koordinoitu verkosto. Strategiassa lasten ja nuorten liikunta on nostettu vahvasti esille. Samalla siinä on huomioitu myös perheiden helppo ja aktiivinen arki. Kun tämän projektin kautta luodaan toimiva ja aktiivinen verkosto ja hyvät viestintäkanavat, ollaan tekemässä juuri sitä, mitä kaupungissa halutaankin.

Strategiassa korostuu myös yhdessä tekeminen, joka tarkoittaa koko kaupungin eri toimijoita ja kaupunkilaisia. Opinnäytetyöni vastaa myös tähän linjaukseen huomioimalla yksityisen- ja kolmannen sektorin toimijat sekä kaupungin toimijat. Kun vielä osallistetaan perheiden kautta kohderyhmä mukaan kehittämään toimintaa, saadaan Kouvolaan hyvä suunnitelma lasten ja nuorten erityisliikunnalle, jota on tulevaisuudessa mahdollisuus yhdessä kehittää entistä paremmaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. (Kouvolan kaupunki 2019.)

Opinnäytetyöprojekti edistää myös yhdenvertaisuutta. Yksi elämänlaadun keskeisistä osatekijöistä on osallisuuden tunne. Kunnan tehtävä on edistää osallisuuden tunnetta ja eri yhteisöjen roolia. On tärkeää huolehtia, että erityislapsi ja –nuori voi kokea saavansa liikua, harrastaa ja vaikuttaa siinä, missä kuka tahansa muukin. Näillä toimenpiteillä voidaan ehkäistä myös syrjäytymistä. Osallisuuden vahvistaminen on nostettu yhdeksi neljästä tavoitteesta Hyvinvoinnin kasvu –ohjelmassa. (Kouvolan kaupunki 2019.)

5.1.2 Kouvolan kaupungin palveluorganisaatio ja liikunnan palvelut

Kouvolan kaupunki on käynyt lyhyen ajan sisällä useita organisaatiomuutoksia. Vuonna 2020 palveluorganisaatio käsittää neljä toimialaa: Konsernipalvelut, Kasvatus ja opetus, Liikunta ja kulttuuri sekä Asuminen ja ympäristö (kuva 5). Liikuntapalvelut kuuluvat toimialaan Liikunta ja kulttuuri. Liikuntapalvelut jakautuvat kolmeen palveluun; liikuntapaikat, seurayhteistyö ja liikkumaan aktivointi.



Kuva 5. Kouvolan kaupungin palveluorganisaatio v. 2020 (Kouvolan kaupunki 2020)

Liikkumaan aktivoinnin palveluissa työskentelee 7 liikunnanohjaajaa ja liikuntakoordinaattori. Kaikki liikunnanohjaajat työskentelevät erityisliikunnan parissa joko ohjaten liikuntaryhmiä tai toteuttaen tapahtumia tai liikuntaneuvontaa. Liikkumaan aktivoinnin palvelujen asiakkaita ovat kaikki kouvoolalaiset, mutta erityisesti huomio kiinnitetään terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin ja muihin erityistä tukea liikunnassa tarvitseviin. Liikkumaan aktivoinnin perustehtävä on aktivoida ja auttaa kouvoolalaisia liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi.

Kaupungin järjestämistä liikuntaryhmistä valtaosa on soveltavaa liikuntaa, joka on kohdennettu aikuisille ja ikääntyneille liikkujille. Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan ryhmiä vuonna 2020 oli vain muutama: erityislasten uintikerhot 2 kpl ja nuorten kuntosaliryhmä, johon ohjaututtiin liikuntaneuvonnan kautta. (Kouvolan kaupunki 2020.)

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortilla on mahdollisuus käydä uimahalleissa sekä käyttää niiden yhteydessä olevia kuntosaleja. Jos kortinhaltija tarvitsee avustajaa, pääsee avustaja maksutta pukeutumis-, allas- ja kuntosalitiloihin. Kortin hinta on aikuisille 42€ ja lapsille (alle 16v) 29€. Kortin voi anoa, jos tietyt kortin myöntämisperusteet täyttyvät. (Kouvolan kaupunki 2020.)

Kaupungin liikuntatilat ovat vanhoja ja läheskään kaikki eivät ole esteettömiä. Kouvolassa aloitettiin vuonna 2019 liikuntapaikkaverkkoselvitys, joka tulee olemaan pohjana pitkällä tähtäimellä kaupungin liikuntatilojen kehittämistä ohjaava hanke. Kuten teoriaosuudessa kävi ilmi, lait ja muut säädökset sääntelevät vahvasti kunnan palveluita. Erityistä tukea liikunnassa tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla on oikeus saada samanlaisia palveluita kuin terveillä ikätovereilla. Heille on taattava yhdenvertainen mahdollisuus osallistua tarjottavaan toimintaan. Kehittämistyötä tulee jatkossa tehdä aktiivisesti niin liikuntatoiminnan kuin liikuntatilojenkin osalta.

5.1.3 Erityislapsen ja nuoren toimintaympäristö Kouvolassa

Keväällä 2020 Kouvolassa oli tarjolla viisi erilaista liikuntaryhmää, jotka soveltuivat erityislapsille ja -nuorille. Tarjottava toiminta löytyi sivulta liikkuvakouvola.fi/erityisliikunta, johon Kouvolan kaupungin lasten ja nuorten liikunnasta vastaava liikunnanohjaaja päivittää tiedot kahdesti vuodessa tai tarpeen mukaan useammin. Vuonna 2020 keväällä erityislasten ja -nuorten oli mahdollista osallistua uintikerhoon, tanssi-, koripallo-, luistelu- ja kuntosaliryhmään (Kouvolan kaupunki 2020). Kuntosaliryhmään ohjaututtiin liikuntaneuvonnan kautta ja se oli tarkoitettu nuorille.

Erityislapsen elämä ei ole pelkästään samanlaisten toimijoiden kanssa vuorovaikutusta kuin terveiden lasten ja nuorten. Toki samojakin toimijoita löytyy, mutta erityislapsen elämään voi koulun ja harrastuksen lisäksi kuulua sairaalajaksoja, kuntoutuspalveluita ja -jaksoja sekä muita lapsen terveyttä tukevia palveluita paljon enemmän kuin terveiden lasten kohdalla. Vammaisen lapsi on oikeutettu moniin yhteiskunnan tukiin, joten KELAlla, vammaispalveluilla ja sosiaalipalveluilla on merkittävä rooli.

Erityislapsiperheet ovat tekemisissä monien eri toimijoiden kanssa (kuva 6). Nämä ovat myös niitä toimijoita, joiden kanssa liikuntaa järjestävien tahojen olisi hyvä olla tekemisissä. Varsinkin viestinvälittäjinä he ovat tärkeässä roolissa molempiin suuntiin, niin perheisiin kuin myös liikuntatoimijoiden suuntaan.



Kuva 6. Erityislapsen ja -nuoren toimintaympäristö

5.1.4 Aiempia paikallisia toimenpiteitä

Vuonna 2017 Kouvolan Vammaisjärjestöjen Yhdistys KVV ry: n toimeksiannosta Kouvolassa toteutettiin YAMK-tasoinen opinnäytetyö, joka oli laadullinen kehittämistyö ”Rajaton liikettä! Soveltavan liikunnan yhteistyöverkoston kehittäminen Kouvolassa liikuntatapahtuman avulla”. Kouvolassa oli tuolloin vain vähän soveltavan liikunnan harrastustoimintaa, joten kyseinen projekti oli erittäin perusteltu. Liikuntatapahtuman avulla saatiinkin koottua verkosto, mutta sen toiminta hiipui ja loppui. Tolvasen työstä jäi kuitenkin hyvä tapahtuma odottamaan jatkajaa. Voidaan ajatella, että tämä opinnäytetyöprojekti onkin osin jatkoa Tolvasen opinnäytetyölle. Tolvasen mukaan jatkossa olisi hyvä tutkia mm. erityistä tukea tarvitsevien perheiden tilannetta ja kolmannen sektorin roolia soveltavan liikunnan osalta (Tolvanen 2017, 110).

5.2 Projektin tavoite

Edellä kuvatun tilanteen pohjalta nousi tarve opinnäytetyölle, jonka tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten soveltavaa liikuntatoimintaa Kouvolassa. Tässä projektissa selvitetään toimintaan liittyviä ongelmakohtia haastatteleamalla erityislapsen ja -nuorten vanhempia. Haastatteluista nousseisiin kehittämiskohteisiin pyritään löytämään ratkaisuja asiakaslähtöisesti. Asiakaslähtöinen toimintatapa tarkoittaa tässä projektissa sitä, että haastatteluihin

osallistuneet vanhemmat kutsutaan aivoriihityöpajaan ideoimaan kehittämiskohteiden ratkaisemiseksi toimenpide-ehdotuksia. Tämän projektin tulokset, eli toimenpide-ehdotukset kirjataan ideakortteihin. Tulokset, eli ideakorttien sisällöt esitellään erityislasten ja –nuorten liikunnan kehittämistyöryhmälle. Työryhmä jatkaa toiminnan kehittämistä tämän opin- näytetyöprojektin päätyttyä valtakunnallisen erityisliikunnan kehittämishankkeen tuke- mana, johon Kouvola pääsi mukaan yhtenä pilottikuntana.

5.2.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen rajaukset

Tutkimuksella halutaan löytää vastauksia seuraavaan kysymykseen:

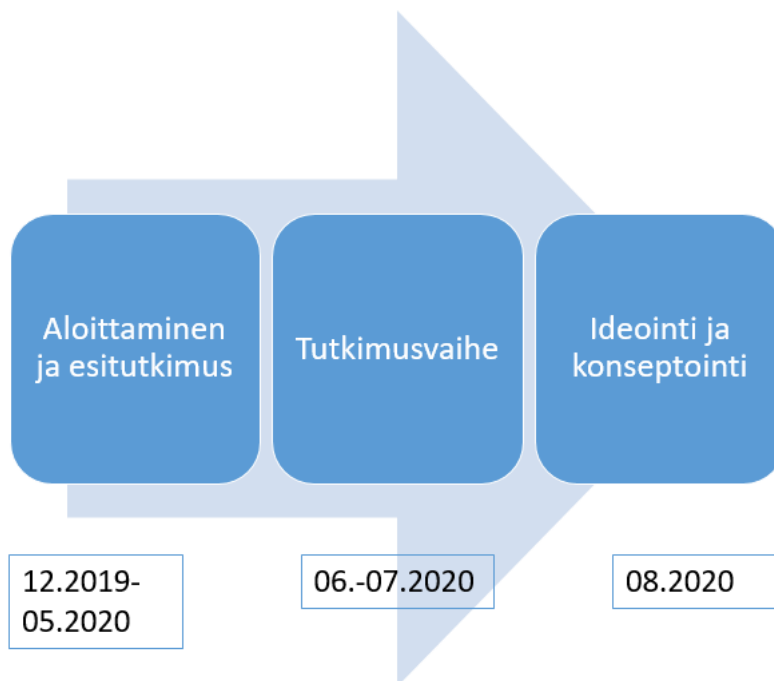
Mitä ovat ne asiakaslähtöiset toimenpiteet, joilla saadaan lisättyä lasten ja nuorten soveltavan harrasteliikunnan osallistumismahdollisuuksia ja osallistumista Kouvo- lassa?

Erityislasten kirjo on valtavan laaja, joten kohderyhmä oli syytä rajata. Kuten Rikalakin sel- vityksessään (2018, 24) toteaa, ovat lasten vanhemmat merkittävässä roolissa lasten har- rastamisen mahdollistajina. Tämän vuoksi tutkimushaastattelut toteutettiin erityislasten vanhemmille. Tutkimusta ei haluttu kohdentaa pelkästään liikunnallisesti aktiivisiin perhei- siin. Haastateltavaksi haluttiin erilaisissa tilanteissa eläviä henkilöitä, joiden lapsella oli lii- kunnassa tarve erityiseen tukeen, sekä jonkinlainen fyysinen liikkumista rajoittava vamma. Tämän takia haastatteluihin ei tehty yleistä kutsua, vaan Kouvolan Vammaisjärjestöjen yh- distys ry välitti haastattelukutsun harkintansa mukaan sopiville perheille.

Tässä opinnäytetyössä lapsilla ja nuorilla tarkoitetaan 7-18 vuotiaita. Koska kehittämispro- jekti tehdään Kouvolan kaupungille, tutkimushaastatteluihin osallistuvat perheet ovat kou- volalaisia perheitä. Lisäksi tutkimuksessa keskitytään liikuntaan ja liikunnan harrastami- seen, ei urheiluun tai huippu-urheiluun.

6 Projektin vaiheet

Kehittämisen prosessin vaiheet kuvataan Juha Tuulaniemen (2016, 130-131) kirjan esittelemää palvelumuotoilun prosessia mukailen. Prosessin vaiheina toteutuvat määrittely (projektin aloittaminen ja esitutkimus), tutkimus (asiakasymmärryksen syventäminen ja ratkaisujen suunnittelu) ja suunnittelu (ideointi ja konseptointi) (kuva 7). Uusia ideoita ei ehditä tämän opinnäytetyön valmistumisen aikana testaamaan, mutta ne luovutetaan testattavaksi ja jalkautettavaksi työryhmälle, joka jatkaa Kouvolassa erityisliikunnan kehittämishanketta. Myös onnistumisen arviointi jää kehittämishankkeen työryhmän tehtäväksi.



Kuva 7. Kehittämissuorituksen päävaiheet ja aikataulu (mukaihen Tuulaniemi 2016, 130-131)

6.1 Projektin aloittaminen ja esitutkimus

Palvelumuotoiluprosessin ensimmäisen vaiheen tavoitteena on haasteen määrittely ja sen kuvaus. Samalla luodaan ymmärrys palvelun tuottavasta ja taustalla olevasta organisaatioista ja sen tavoitteista. (Tuulaniemi 2016, 132-133.) Esitutkimusvaiheessa käytetään paljon havainnointia. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu kehitettävään toimintaan eri tavoin. Tarkoitus on päästä mahdollisimman syvälle kiinni tutkittavaan ilmiöön. Tästä käytetään nimeä osallistuva havainnointi. (Kananen 2014, 80-81.)

Liikuntakentällä oli havaittu tarvetta lasten ja nuorten soveltavan liikunnan keittämistyölle, sillä Kouvolassa oli tarjolla vain vähän liikuntatoimintaa erityislapsille. Tutkijana osallistuin

erilaisiin keskusteluihin ja tapahtumiin, jotka auttoivat hahmottamaan entistä paremmin lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kokonaistilannetta Kouvolassa.

Tässä tutkimuksessa tutkija osallistuu toiminnan kehittämiseen. Kun tutkija on itse mukana muutosprosessissa ja sen toteuttamisessa, voidaan puhua toimintatutkimuksesta (Kananen 2015, 43). Toimintatutkimuksen ominaispiirteitä on samaan aikaan toteutuva toiminta ja tutkimus, jossa on mukana ihmisiä käytännön toimintaympäristöstä. Toiminnan tavoitteena on muutos. Tutkimuksella pyritään löytämään ja ratkaisemaan käytännön ongelmia yhdessä niiden henkilöiden kanssa, joita toiminta ja siinä olevat ongelmat koskevat. Tällöin yleensä ne henkilöt myös sitoutuvat varmemmin muutokseen. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, joka ei perustu lukuihin, vaan sanallisiin määritelmiin (Kananen 2014, 20-21). Tämän laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään kokonaisuutta lasten ja nuorten soveltavan liikunnan tilanteesta Kouvolassa. Aineistoa kerätään havainnoinnin ja haastattelujen avulla.

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu, että tutkija keskustelee ja kyselee ilmiöstä tutkittavien kanssa. Tämä toteutettiin tässä tutkimuksessa teemahaastatteluiden avulla. Kysymyksiä tarkentamalla tutkijan on mahdollista päästä syvemmälle ymmärtääkseen ilmiötä. (Kananen 2015, 34-35.)

Tällä tutkimuksella haetaan vastauksia kysymykseen:

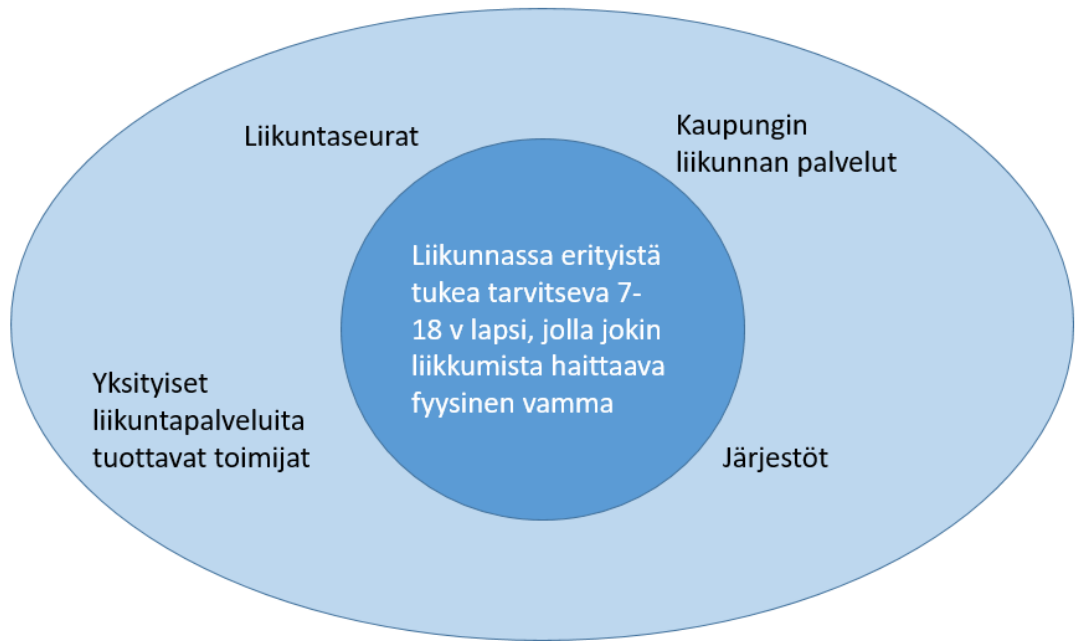
Mitä ovat ne asiakaslähtöiset toimenpiteet, joilla saadaan lisättyä lasten ja nuorten soveltavan harrasteliikunnan osallistumismahdollisuuksia ja osallistumista Kouvolassa?

Jotta pystytään ymmärtämään kokonaistilannetta, on perehdyttävä paikalliseen tilanteeseen lasten ja nuorten soveltavan liikunnan osalta mahdollisimman laajasti. Koska oltiin ryhtymässä tekemään kehittämisprojektia, aloitettiin esitutkimus määrittelemällä projektille kohderyhmät.

6.1.1 Kohderyhmämäärittely

Kehittämisprojektin ensisijaisena kohderyhmänä ovat kouvolaalaiset liikunnassa erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret. Tässä projektissa keskitytään ensisijaisesti 7-18-vuotiaisiin erityislapsiin ja -nuoriin, joilla on jokin liikkumista haittaava fyysinen vamma. Tutkimuksessa asiakastieto kerätään näiden lasten vanhemmilta. Alle kouluikäisten lasten kohdalla

voidaan varmasti osin soveltaa saavutettuja tuloksia, mutta tässä tutkimuksessa ei haastatella heidän vanhempiaan. Toissijaisena kohderyhmänä ovat paikalliset harrasteliikuntaa toteuttavat tahot, kuten liikuntaseurat, järjestöt, yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat ja kaupungin liikuntapalvelut. Kuvassa 8 on esitetty ensisijainen kohderyhmä tummansinisellä taustavärillä ja toissijaiseen kohderyhmään kuuluvat tahot vaaleansinisellä taustavärillä.



Kuva 8. Kohderyhmämäärittely ensisijaiseen ja toissijaiseen kohderyhmään kuuluvista toimijoista

Haastatteluihin vastaavia vanhempia ei tässä tutkimuksessa lueta kumpaankaan kohderyhmään. He edustavat ensisijaista kohderyhmää vastaamalla tutkimushaastatteluihin. Lasten sijaan tutkimuksen haastatteluihin vastaajiksi valittiin lasten vanhemmat, sillä kyseessä on erityislasten liikuntatoiminta. Oli kyse erityislapsista tai terveistä ala-asteikäisistä lapsista, eivät lapset välttämättä kykene vastaamaan liikuntatoiminnan toteuttamiseen ja siihen osallistumiseen liittyviin syvempiin kysymyksiin. Lasten vanhemmat ovat niitä, jotka etsivät tietoa tarjolla olevasta toiminnasta, varaavat omasta ajastaan lapsen harrastukselle sopivan ajankohdan, tekevät viime kädessä päätöksen harrastuksen kokeilemisestä ja siihen osallistumisesta sekä osaavat kertoa parhaiten, millaista osaamista erityislapsi esimerkiksi liikuntaryhmän ohjaajalta tarvitsee. Jatkossa sitten voisi harrastotoiminnan kehittämisessä osallistaa lapset eri tavoin kehittämisideointiin.

6.1.2 Koulutustapahtuma käynnistää kehittämisprojektin

Kouvolan kaupunki toteutti 12.12.2019 yhteistyössä Aspa –säätiön ja KVV ry:n kanssa *Soveltaen liikkeelle –koulutustapahtuman* (Liite 1). Kyseessä oli yksipäiväinen maksuton koulutus urheiluseuroille, asumispalvelutyöntekijöille sekä työ- ja päivätoiminnan työntekijöille. Koulutuksen tarkoituksena oli tuottaa työkaluja erityisryhmien liikunnallisen toiminnan järjestämiseen. Mukaan pyydettiin myös erityisryhmien edustajia kokemusasiantuntijoiksi. Erityisryhmillä tarkoitettiin niin mielenterveyskuntoutujia, kehitysvammaisia, liikuntavammaisia ja maahanmuuttajia. Alustavan kartoituksen mukaan liikuntaseuroilla ja asumispalveluiden tuottajilla oli kiinnostusta tämän tyyppiseen koulutukseen.

Koulutuksessa niin kohderyhmällä kuin paikallisen liikuntatoiminnan järjestäjillä oli mahdollisuus osallistua Suomen Vammaisurheilu ja – liikunta VAA ry:n järjestämään Pelit ja leikit soveltaen tutuksi -osioon, Kukunori ry:n järjestämään kävelyfutikseen, KVV ry:n pisteellä oli mahdollista kokeilla erilaisia sovellettuja pelejä, kuten pöytäkeilausta ja Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden liikunnanohjaajat mahdollistivat sisäcurlingin kokeilun.

Iltilaisuus oli tarkoitettu erityisesti paikallisille liikuntatoimijoille. VAA ry:n verkostokoordinaattori luennoi soveltavan liikunnanohjauksen erityispiirteistä, liikuntavammaisen kokemusasiantuntija kertoi oman mielenkiintoisen tarinansa liikunnan aktiivisena harrastajana ja erityislapsen vanhempi toi paikallista tilannetta esille vanhemman näkökulmasta. Omassa puheenvuorossani kerroin Kouvolan kaupungin lähtökohdat sovelletulle liikunnalle ja osallistin kuulijat kertomaan heidän näkemyksensä Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden roolista soveltavan liikunnan palveluissa. Sovimme myös, miten tulemme jatkamaan, koska tämä kyseinen tilaisuus oli lähtölaukaus tälle opinnäytetyöprojektille. Tässä tilaisuudessa olimme ensimmäistä kertaa yhdessä keskustelleet paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa ja osallistaneet toimijoita mukaan kehittämistyöhön. Jäi mielikuva, että paikallisesti Kouvolassa on halua lasten ja nuorten soveltavan liikuntatoiminnan lisäämiseen ja kehittämiseen. Se vain vaatii jonkun aktiivisen tahon, joka ottaa tämän työn vastuulle. Tilaisuudessa kävi selväksi, että eri osapuolet odottivat kaupungin liikuntapalveluiden olevan koordinoiva taho kohderyhmän ja toiminnan toteuttajien välillä.

Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden rooliksi nähtiin:

- Tiedottaa soveltavan liikuntatoiminnan järjestäjistä.
- Viestijän rooli.
- Pienten liikuntaryhmien järjestäminen. Kaupunki voi järjestää pieniä ryhmiä. Seuroille se ei ole mahdollista, koska seura tarvitsee riittävästi osallistujia ryhmään, jotta toiminnan kulut saadaan katettua.
- Yhteistyön mahdollistaja.
- Yhteen kokoaja ja kynnyksen madaltaja.
- Toteuttaa avoin, maksuton palloiluvuoro.
- Oma kysely kohderyhmälle.
- Kannustaa, kouluttaa uusia toiminnan järjestäjiä tarvittaessa.

Yhdessä todettiin, että Kouvolassa tarvitaan

- verkostot
- henkilöresurssit
- suunnitelma/ tavoite
- kanava, jolla tavoitetaan kohderyhmä
- tietoa, mitä erityislapset ja nuoret Kouvolassa tarvitsevat, missä ja milloin.

Tämän opinnäytetyön tarve ja teemahaastattelujen aiheet ovat nousseet tämän koulutus-tapahtuman kautta saadun tiedon pohjalta.

17.12.2019 kouvolaalaiset liikuntaseurat kutsuttiin vuotuisen *Seurafoorumiin* Kouvolan kaupungin toimesta. Tässä tilaisuudessa minulla oli lyhyt puheenvuoro. Kerroin Soveltaen liikkeelle –koulutustapahtuman terveiset, kerroin yhteisestä halustamme edistää ennen kaikkea lasten ja nuorten soveltavaa liikuntaa Kouvolassa ja sainkin seurafoorumista kahdeksan paikallisen liikuntaseuran yhteystiedot, joilla oli halua kehittää ja lisätä soveltavan liikunnan mahdollisuuksia omassa toiminnassaan. Heidät on kutsuttu mukaan Liikuntatieteellisen Seuran soveltavan liikunnan kehityshankkeen kehityskumppaneiksi, josta kerron seuraavassa luvussa tarkemmin. Tämä kehittämisprojekti tuo asiakaslähtöistä tietoa myös liikuntaseuroille toiminnan kehittämiseksi.

Kouvola pääsi mukaan Liikuntatieteellisen seura hankkeeseen ”*Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta*”. Hankkeen aloitus oli 1.8.2020. Hankkeessa kehitetään erityisliikunnanohjaajan työtä etsimällä uusia malleja työn toteuttamiseksi. Hankkeen päämääränä on luoda uusia aktiivisia yhteistyöverkostoja ja ylipäänsä vahvistaa soveltavan liikunnan asemaa niin kunnan, yksityisen kuin kolmannen sektorin

toiminnassa. Hankkeessa pyritään luomaan suuntaviivat kaikille avoimen liikunnan tukemiseksi, jotta käytännöt olisivat yhdenvertaiset. Kouvolassa kehitystyö suunnataan lasten ja nuorten soveltavaan liikuntaan. Tämän tutkimuksen tulokset annetaan käytäntöön työstettäväksi kyseisen hankkeen myötä luodulle työryhmälle. Tämä opinnäytetyöni tukee alkavaa hanketta tehden pohjatyötä sille, minkälaista juuri Kouvolassa lasten ja nuorten soveltavan liikunnan tulisi lasten vanhempien mielestä olla. Tutkimuksestani on varmasti hyötyä muillekin pilottikunnille ja näistä kunnista saadaan hyvää benchmarkkausta Kouvolaan.

6.1.3 Benchmarking

Benchmarking toteutettiin internetin kautta ”googlettamalla” soveltavaa liikuntaa Kouvolan vertailukuntien verkkosivuilta. Kouvolan vertailukuntina ovat Lahti, Pori, Joensuu, Lappeenranta, Hämeenlinna, Mikkeli ja Kotka. Lisäksi tutustuttiin Naantalın kaupungin lasten ja nuorten soveltavan liikunnan toimintaan Naantalın kaupungin verkkosivujen kautta, koska tiedettiin, että siellä oli tehty hyviä toimenpiteitä.

Välttämättä kaupunkien soveltavan liikunnan verkkosivuilta ei löydy tietoa tai linkkiä sen paikkakunnan tarjontaan, jos toiminnan järjestää joku muu kuin kaupungin liikuntapalvelut. Kouvolan haastattelujen tuloksena kaupungin verkkosivut ovat kuitenkin merkittävä polku soveltavan liikuntatoiminnan esille tuomisessa. Jos hakee netistä kaupungin nimellä soveltavaa liikuntaa, tarjoaa hakukone ensimmäisenä kaupungin tai kunnan erityis- tai soveltavan liikunnan verkkosivua. Useiden kaupunkien verkkosivuilta löytyi todella vähän tai ei ollenkaan tietoa lasten ja nuorten soveltavasta liikuntatoiminnasta, muutamien kaupunkien sivuilta taas enemmän.

Liikuntakaveri oli muutamissa kaupungeissa ratkaistu Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Valtti-toiminnan avulla. Valtteja oli tarjolla sellaisissa kaupungeissa, joissa oli saatavilla soveltuvaa koulutustarjontaa. Esimerkiksi Lappeenrannassa fysioterapiaopiskelijat toimivat Valtteina syys- ja kevätlukukausina. (Lappeenranta 2020.)

Vertailukaupungeissa toteutettiin liikuntapalveluiden tai muun vastaavan toimesta lasten ja nuorten soveltavia liikuntaryhmiä vaihdellen. Joillain paikkakunnilla se oli kaupungin toimesta vireämpää, mutta pääsääntöisesti soveltava liikunta oli suunnattu aikuisille ja ikään-tyneille.

Turun seudulla toteutetaan 11 kunnan yhteistyönä projektia ”Rajatonta liikuntaa- liikuntaa yli rajojen”. Tavoitteena siellä on parantaa ja yhtenäistää liikuntapalveluita sekä parantaa

edellytyksiä ihmisten liikkumisen aktivointiin. On hienoa, että kunnat ovat pystyneet koamaan yhteisen liikuntaesitteen lasten, nuorten ja aikuisten soveltavan liikunnan palveluista alueella. Tutustuin Naantalın kaupungin sivujen kautta toimintaan. Naantalissa ensimmäisenä verkkosivuilla oli tarjolla soveltavaa palloilua kehitysvammaisille ja seuraavana harrastepalloilua 3.-6. luokkalaisille. Naantalissa oli toteutettu myös soveltavan judon kokeilukurssi. Hienoa oli se, että verkkosivuilla kerrottiin selkeästi, kenelle kyseiset ryhmät olivat tarkoitettuja. (Naantalın kaupunki 2020.)

Vaikka soveltavan liikunnan osalta puhutaan paljon siitä, että olisi tarjolla kaikille avoimia liikuntaryhmiä, kuten teoriaosuudessakin mainitaan, ei sellaisia kovin montaa löytynyt niiden kaupunkien sivuilta, joilla vierailin. Soveltavan liikunnan ryhmä on hyvä vaihtoehto, jotta lapsi voisi pysyä paremmin muun ryhmän mukana. Voisi ajatella, että tällöin motivaatio todennäköisemmin säilyisi ja vertaisryhmästä voisi löytyä kavereita. Soveltavan liikunnan käsite on laaja ja osa erityislapsista voi hyvin osallistua yleiseen toimintaan.

Kouvolan kaupungin muutama vuosi sitten loppuneet Motori –ryhmät erityislapsille toteutettiin arkipäivänä klo 16-18 välillä. Tietävästi yksi syy ryhmien pienenemiselle oli perheille hankala kellonaika. Lasten vanhemmat totesivat, ettei ennen klo 18.00 alkavaan harrastukseen tahdo ehtiä, koska koulupäivät venyvät pitkiksi kuljetusten vuoksi. Monet liikuntaryhmät, jotka löytyivät benchmarkingin kautta, alkoivat klo 15- 17 välisenä aikana. Joku ryhmä saattoi tietysti olla integroitu koulupäivän jälkeen, mutta siitä ei ollut mainintaa. Alkamisajankohdat hieman ihmetyttivät, koska juuri Kouvolassa arkisin aikaisin alkuiltasta toteutetut liikuntaryhmät eivät toimineet. Voi olla, että esimerkiksi Naantalissa koulu-kuljetukset eivät venytä koulupäiviä niin pitkiksi, kuin Kouvolassa.

Kotkassa erityislasten liikuntaryhmiä oli todennäköisesti integroitu koulupäivän yhteyteen, koska siellä niitä oli koko aamupäivän ajan useana päivänä viikossa. Toimintaa toteuttivat todennäköisesti Kotkan kaupungin liikunnanohjaajat. (Kotkan kaupunki 2020.)

6.1.4 Esitutkimuksesta nousseet kysymykset

Tärkeimmät asiakokonaisuudet esitutkimusvaiheen tietojen analysoinnin tuloksena ja niistä johdetut kysymykset olivat:

Mikä on liikunnan harrastamisen tilanne Kouvolassa ja minkälaista liikuntaa pitäisi olla tarjolla?

Mitä odotuksia liikuntaa järjestävää toimijaa kohtaan on ja mitä vanhemmat kokevat tärkeäksi liikunnanohjaajan osaamisen kannalta?

Miten viestintä liikuntaharrastusmahdollisuuksista tulisi toteuttaa, jotta se tavoittaisi parhaiten kohderyhmän?

Seuraavaksi suunnittelin kysymysrunгон.

Kysymykset lähetin tutustuttavaksi kaikille haastateltaville noin viikkoa ennen sovittua haastatteluajankohtaa. Kysymykset olivat seuraavat:

Odotukset lapsen liikuntaharrastukselta

- Millaista tukea lapsenne tarvitsee liikunnassa ja liikunnan harrastamisessa?
- Mikä tai millainen ohjattu liikuntaharrastus mielestänne sopii parhaiten lapsellenne ja miksi?

Liikunnan harrastaminen Kouvolassa

- Onko Kouvolassa mielestänne tarjolla riittävästi ohjattua liikuntatoimintaa erityislapsille?
- Mitä pitäisi olla, jos mielestänne Kouvolassa ei ole riittävästi ohjattua liikuntatoimintaa erityislapsille?
- Olisitteko valmis viemään lastanne harrastuksen pariin myös naapurikunnan alueelle?

Liikuntaa järjestävät toimijat

- Millaista erityisosaamista liikuntatoimintaa järjestävältä taholta / liikunnanohjaajalta odotatte?
- Lasten harrastustoimintaa Kouvolassa järjestää mm. yksityiset liikuntatoimijat, järjestöt, liikuntaseurat, Kouvolan kaupunki... Onko teille merkitystä, minkä tahon järjestämään liikuntatoimintaan lapsenne osallistuu tai osallistuisi?
- Kuinka suuri merkitys teille on harrastusmaksun suuruudella?

Viestintä

- Mistä saatte/ etsitte tietoa paikallisesta lasten soveltavasta liikuntatoiminnasta?
- Mikä olisi mielestänne paras tapa tiedottaa ja paras tiedotuskanava?
- Mitä haluaisit erityisesti nostaa esille, jotta lasten soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia voitaisiin parantaa?

Vielä ennen asiakasymmärryksen syventämistä eli haastatteluihin ryhtymistä halusin valmistautua. Liikuntaan liittyvien asioiden lisäksi halusin perehtyä tarkemmin siihen maailmaan, missä useissa erityislapsiperheissä eletään. Ylen juttusarjassa ”Marja Hintikka live”, haastateltiin kevään 2016 aikana yli 60 erityislapsen vanhempaa. Näistä haastatelluista 12 julkaistiin ja ne olivat luettavissa Ylen sivuilla. (Yle 2016.) Haastatteluissa ja tarinoissa oli paljon samaa. Niissä kaikissa huokui samaan aikaan valtava rakkaus, mutta myös suru ja pelko. Juttusarjaan tutustuminen auttoi valmistautumisessa kohtaamaan tämän tutkimuksen haastateltavat. Ja vaikka kaikkien perheiden tilanne ei olisikaan samanlainen, antoi Ylen juttusarja perspektiiviä arkeen ja elämään erityislapsiperheissä.

6.2 Tutkimusvaihe

Tutkimusvaiheessa kasvatetaan asiakasymmärrystä ja se on palvelumuotoiluprosessin kriittisimpiä vaiheita. Tässä tutkimusvaiheessa keskityin pelkästään erityislapsen ja nuorten vanhempiin keräämällä heiltä tietoa juuri esitutkimusvaiheessa nousseisiin oleellisiin ratkaistaviin kipupisteisiin. Erityislapsen ja nuoren ja heidän vanhempansa ovat kehitettävän palvelun käyttäjiä ja siksi heidän todelliset tarpeensa ja motiivinsa ovat niitä, jotka tuli selvittää, jotta toimintaa kehitettäisiin oikeaan suuntaan, käyttäjälähtöisesti.

Tässä projektissa tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastatteluita. Lomakekyselyllä tuskin olisi ollut mahdollista saada läheskään niin syvällistä tietoa kuin haastattelujen avulla. Teemahaastattelut toteutettiin haastattelurungon mukaisesti, jolloin haastateltava sai tutustua kysymyksiin ennakkoon. Haastatteluissa esiin nousseita aiheita tarkennettiin esittämällä haastattelun aikana lisäkysymyksiä. Haastatteluteemat oli suunniteltu ennakkoon huolellisesti, mutta kysymysten järjestys tai sanamuodot saattoivat vaihdella eri haastatteluissa. Jos haastattelujen aikana ilmeni joitain uusia mielenkiintoisia asioita, keskusteltiin muissa haastatteluissa myös näistä asioista.

Tässä tutkimuksessa tehtiin vain yksi asiakasprofilointi haastatteluaineistosta saadun tiedon perusteella. Aineistosta oli helppo löytää keskivertoprofiili kouvolaalaisesta erityislapsiperheestä, kun haastattelujen tulokset oli ensin koottu samankaltaisuuskaavioon.

6.2.1 Haastattelujen toteutus

KVY ry toimitti minulle neljän henkilön yhteystiedot. Nämä neljä henkilöä olivat suostuneet haastateltaviksi. Haastattelut toteutin henkilökohtaisina teemahaastatteluina kesäkuun 2020 aikana. Aluksi ajattelin toteuttaa haastattelun pienelle ryhmälle tai ryhmille erityislapsen vanhempia. Sitten kuitenkin muutin suunnitelmani teemahaastatteluiksi, joissa haastattelin jokaista vanhempaa erikseen. Uskon, että tällä tavoin toteutettuna haastatteluista

saatiin jokaisen henkilökohtaisia näkemyksiä paremmin esille. Pelkäsin, että ryhmässä äänekkäimpien näkemys voi tulla niin vahvasti esille, ettei joku toinen uskalla kertoa omaa kantaansa. Lisäksi jokaisen haastateltavan elämäntilanne on omanlaisensa, jolloin henkilökohtaisessa haastattelussa voitiin perehtyä syvällisemmin juuri kyseisen henkilön näkemukseen ja kokemukseen ilmiöstä. Myös ajankohta suosi yksilöhaastatteluja. Koronaviruspandemian vuoksi en halunnut ottaa riskiä ja pyytää pientä ryhmää koolle, koska jokaisen kotona olisi joka tapauksessa riskiryhmään kuuluva tai kuuluvia. En myöskään uskonut, että kaikille vanhemmille olisi ollut mieluista tai mahdollista toteuttaa haastattelua ryhmässä esimerkiksi Teams- tai Skypesovelluksen välityksellä.

Osa haastateltavista oli minulle entuudestaan vieraita henkilöitä. Kaksi heistä olin tavannut aiemmin. Haastateltavat saivat saatekirjeeni KVV ry:n toimittamana, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta. Saatekirjeessä kerrottiin haastattelun teemat, kauanko haastatteluun tulisi varata aikaa ja erilaiset mahdollisuudet toteuttaa haastattelu sekä tieto haastattelun nauhoituksesta. Lisäksi kerrottiin, että KVV ry toimittaa minulle heidän yhteystietonsa ja minä ole heihin sen jälkeen yhteydessä, jolloin sovimme tarkemmin haastateltavan ja ajankohdan. Kaikki saivat samanlaisen saatekirjeen (liite 3) ja kaikille lähetettiin ennakkoon tutustuttavaksi samanlainen tiedosto, jossa oli teemahaastattelun kysymykset (liite 2). Ennen haastattelun alkua allekirjoitin jokaisen haastateltavan kanssa Suostumus tutkimukseen osallistumisesta –lomakkeen (liite 4).

Teemahaastatteluista kolme toteutettiin rauhallisessa paikassa ulkona ja yksi puhelimitse. Toteuttamistapaan vaikutti koronaviruspandemia, joten vältimme sisätiloissa tapaamista ja muutenkin pidimme huolen riittävästä turvavälistä. Itse haastattelutilanteissa haastateltaville annettiin mahdollisimman paljon tilaa pohtia vastauksiaan. En halunnut ohjata heidän vastauksiaan mihinkään suuntaan, enkä kertonut, mitä muut haastateltavat olivat vastanneet. Monesti haastateltavan vastaus oli pitkä ja aihekin karkasi toiseen tärkeään aiheeseen. Tämän vuoksi päätin usein ennen seuraavaa teemaa tiivistää vastauksen, jotta voin varmistaa, että olin ymmärtänyt asian oikein. Näin minun oli myös helpompi käsitellä äänitemateriaalia. Haastateltavat toivat hyviä uusia näkökulmia moniin asioihin, jolloin minun oli syytä tehdä tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelut nauhoitettiin puhelimen ääninauhurilla, jonka jälkeen tallenne litteroitiin. Litterointi toteutettiin sanatarkasti. Äänitallenteet kuunneltiin tarkasti läpi ja lopulta hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Litteroidusta aineistosta poimittiin esille nousseet asiat ja ne segmentoitiin eli luokiteltiin asiasisältöihin. Aineistoa tiivistettiin, jolloin siitä alkoi erottua oleelliset asiat ja asiakokonaisuudet.

6.2.2 Haastattelujen tulokset

Erityislapsset tarvitsevat erilaista tukea liikkumisessa ja liikuntaharrastuksessa. Kun toinen lapsi tarvitsee ohjaamista ja opastamista ihan kädestä pitäen, voi toinen pärjätä selkeiden ohjeiden ansiosta hyvinkin omatoimisesti. Haastateltavien lapsilla esiintyi motoriikkaongelmia, viivästynyttä kehitystä ja kömpelyyttä. Erityislasten voi olla vaikeaa hahmottaa aikaa, oman kehon hahmottaminen voi olla haastavaa ja ymmärtäminen vaatii erityistä selkeyttä ohjeiden annossa.

”Tarvii paljon kädestä pitäen näyttämistä et jos tehää vaikka venytyksiä, et miten se tehdään, et ei auta et joku kattoo, vaan hänelle pitää mennä laittaa jalat näin et tässä yrität pitää, et ei hän pysty sitä niinku tekemään perässä.”

”Tekeminen on puolittaista tai vaillinaista ja tekeminen lähtee vyörymään, vaikei olisi ADHD -lapsi. Kun pääsee futiskentälle, nii on ihan sama, kumpi maali on lähempään, nii äkkii sinne.”

Haastattelujen perusteella minulle jäi tunne, että näiden lasten ja nuorten mielestä liikunta oli kivaa. Toinen ei olisi malttanut millään lopettaa tekemistä ja toinen taas tarvitsi motiivointia liikkumisen aloittamiseksi, mutta kun päästiin vauhtiin, kaikki nauttivat liikunnasta täysin siemauksin.

Liikuntaryhmän ohjaajan vahvuudeksi osa haastateltavista koki sen, jos ohjaajalla oli oma-kohtaista kokemusta erityislapsien kanssa toimimisesta. Pelkkä erityisliikunnanohjaajan tai fysioterapeutin koulutus ei kaikkien haastateltavien mielestä välttämättä riitä ohjaajalle, jotta tämä kykenee ymmärtämään erityislapsia. Omaehtainen kokemus koettiin siis vahvuutena, mutta hyviä kokemuksia ohjauksesta oli myös sellaiselta ohjaajalta, jolla ei välttämättä ollut oma-kohtaista kokemusta erityislapsista. Lisäksi koettiin hyväksi, jos ryhmässä ohjaajana tai avustajana olisi henkilö, jolla olisi neuropsykiatrista osaamista. Erityislapsien kanssa liikuntaharrastuskerta ei aina suju samalla tavalla, kuin alun perin on suunniteltu. Joskus voi tapahtua niin, ettei lapsi halua osallistua muiden mukana ja jää sivummalle seisomaan. Silloin ohjaajan tai avustajien tulisi ottaa lapsi huomioon ja osata innostaa lapsi mukaan toimintaan. Vaikka opiskelijat ja liikuntaseurojen nuoret juniorit koettiin hyväksi apukäsiksi valmentajalle harrastusvuorolla, olisi heidän kaikkien kuitenkin ohjattava lapsia aktiivisesti.

”Ei riitä, että sanoo et tuus tänne, kun toinen ei hokaa. Silloin pitäis ohjata ja auttaa toisella tavalla näitä lapsia.”

Vanhempia pyydettiin kertomaan asioita, joita liikunnanohjaajan tulisi hallita erityislapsia ohjatesaan. Jotta erityislapset pystyivät ymmärtämään ohjeet, niitä ei tulisi antaa kaikkia kerralla. Lapset eivät välttämättä pysty orientoitumaan ja keskittymään riittävän tarkasti pitkiin ohjeisiin. Ohjeet tulee pilkkoa kahteen tai kolmeen lyhyeen ja selvään ohjeeseen. Kuvien käyttöä tai piirtämistä ohjeiden antamisessa kannattaa hyödyntää. Kuviakaan ei tarvitse olla montaa, mutta joillekin lapsille on helpompaa ymmärtää asia kuvina kuin sanoina. Myös tukiviittomat mainittiin haastatteluissa, mutta samalla todettiin, etteivät välttämättä läheskään kaikki niistä hyötyvät lapset hallitse viittomia. Anna selkeät ohjeet, neuvo, pilko ja uskalla auttaa kädestä pitäen, ovat tärkeitä neuvoja liikunnanohjaajalle. Lisäksi pitäisi muistaa lapsen kohtaaminen. Jo sillä, että ohjaaja muistaa ryhmäläisten nimet ja kannustaa, pystytään motivoimaan lasta liikuntahetkeen.

Vanhemmat näkivät tarpeelliseksi järjestää niin liikuntaseurojen kuin muidenkin soveltavaa liikuntaa toteuttavien tahojen ohjaajille koulutusta erityislapsen kanssa toimimiseen.

”Näillähän on näit Nepsykoutsi-kursseja, et Kouvolan kaupunki jos kurssittais näitä liikunnanohjaajia. Et eihän se mitää raketitiedettä oo, eikä mitää pitkii opintoja vaadi.”

Yksi ehdotus osaamisen jakamisesta esimerkiksi liikuntaseurojen kesken oli tehdä video eräästä paikallisesta hyvin toimivasta erityislapsen harrastetoiminnasta. Videon kautta muut seurat voisivat saada vinkkejä omaan soveltavan liikuntatoimintansa kehittämiseen. Kaupunki nähtiin tärkeänä liikuntaseurojen soveltavan liikunnan toimijana ja tukijana ihan käytännön liikuntaryhmän ohjaamisessa. Kun seuran soveltavan liikunnan ryhmässä toiminta alkaa onnistumaan, voisi kaupunki perääntyä pois. Tällainen yhteistyö voisi olla myös yksityisten toimijoiden ja kaupungin välillä.

Tutkimuksen kohderyhmälle toivottiin haastatteluissa selkeästi eniten joukkuelaji- ja pallonluharrastusmahdollisuuksia. Vanhemmat olivat sitä mieltä, että monia pallopelejä on helppo toteuttaa erityislapsen kanssa, koska niiden idea on lapselle suhteellisen helppo ymmärtää. Ylipäänsä mahdollisuus pelailuun koettiin tärkeäksi, mutta samalla todettiin, ettei tällaisia mahdollisuuksia juurikaan koripalloa ja seurakunnan sählykerhoa lukuun ottamatta Kouvolassa ole. Joukkuelajin kautta lapset ja nuoret saattaisivat löytää kavereita. Yleisesti erityislapsilla ei välttämättä ole kavereita samalla tavoin kuin monilla terveillä ikätovereilla.

”Joukkuelaji on hyvä, koska näillä erityisillä lapsilla jotka ei käy siinä lähikoulussa, nii ei ne kaveritkaan oo siin lähellä. Ja muutenkin se kavereiden kanssa toimiminen vaatii organisointia toisesta perheestä ja täältä ja kuljettamista ja se ovikellohan ei

soi spontaanisti, että niitä kavereitahan on yksinkertaisesti ihan hirveen vähän. Se joukkuelaji ratkaisee just sitä, että näkee just niitä kavereita.”

Haastatteluissa nousi esille erilaisia mielipiteitä siitä, pitäisikö erityislasten liikuntaharrastukset integroida kaikille avoimen toiminnan yhteyteen. Avoimella toiminnalla tarkoitettiin harrastusta, jossa liikkuvat samaan aikaan sekä erityislapsset että terveet lapset. Kaikki haastateltavat olivat toki sitä mieltä, että mahdollisuus kaikille avoimeen toimintaan on hyvä olla. Ja joillekin erityislapsille juuri tällaisessa ei-tavoitteellisessa toiminnassa yhdessä terveiden lasten kanssa harrastaminen varmasti sopiikin. Toisaalta etuja nähtiin olevan myös soveltavan liikunnan ryhmillä.

”Ajattelin, että lapsi oppis niiltä normiryhmäläisiltä mallioppimisella ja saisi kaverin. Totuus oli, että muut oli kimpassa ja lapseni oli jonkuu tätinkaa siellä. Ajatus oli kauris, mutta se ei vaan toteudu. Ehkä alle kouluikäinen voi mennä ihan hyvin toisten kanssa. Se ehkä onnistuu vielä pienenä, kun ne muut ei ymmärrä, että tää on niinku eri porukkaa, mut kun nää kasvaa, nii se kuilukii kasvaa aika valtavaks. Mä oon siis kahta mieltä. Heti taas tuol erityislasten ryhmässä, nii siel oli heti toinen lapsi, vaik ei ne juttelekkaa, mut ne tuntee ja muistaa toisensa ja on niinku kavereita. Et se on niin tosi tärkeetä, että ne luo niitä ystävyysuhteita.”

”Mutta sit taas niiden muiden lasten pitäis olla sellasii lapsii, jotka sietää sitä että ”ei toikaa taaskaa osannu ja sillee..” Vähän kakspiippuun juttu.”

Haastateltavat totesivat, että lapsille ja nuorille on tärkeää, että he kokevat kuuluvansa johonkin ryhmään ja heillä on kavereita. Tämä ei välttämättä läheskään kaikkien erityislasten kohdalla toteudu. Oli koskettavaa kuulla, kuinka vanhemmat kertoivat juuri tästä asiasta. Minusta tuntuu, että erityislasten vanhemmat ovat valmiita tekemään mitä vaan, jotta lapsi voisi löytää kaverin ja harrastuksen koettiin olevan yksi sellainen mahdollisuus.

Hyvinä liikuntaharrastuksina erityislapsille ja -nuorille haastateltavat luettelivat monia lajeja tai liikuntamuotoja: koripallo, jalkapallo, golf, minigolf, jääkiekko, pyöräily, kiipeily, yleisurheilu, pesäpallo, sähly, lenkkeily pururadalla, porrastreeni, uinti, metsäkävely, tanssi, geokätköily, seikkailuradat (Atreenalin tyyppiset, kuten Tykkimäen huvipuistossa). Liikuntaharrastuksen ohella haastatteluissa nousi esille myös muu harrastustoiminta, joka tukee motoristen taitojen kehittymistä ja osa toimii myös fyysisenä harjoituksena. Tällaisina mainittiin VPK, onkiminen, mäenlasku/pulkkailu, kulttuuri ja taideharrastukset.

Kaikissa haastatteluissa nousi esille henkilökohtaisen liikuttajan merkitys lapsen liikunnan mahdollistajana. Osa haastateltavien lapsista oli aiemmin osallistunut VALTTI-toimintaan

ja lapset olivat päässeet kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja yhdessä oman Valtin kanssa. Tämä toiminta ei ole juurtunut Kouvolaan ja se koettiin harmillisena. Erityislapsi tai nuori tarvitsee lähes aina jonkun avustamaan liikunnassa. Yleensä se on oma vanhempi, mutta osa vanhemmista kertoi kokeneensa huonoa omaa tuntoa, kun ei yksinkertaisesti pysty ja ehdi tarjota apuaan liikkumisen edistämiseksi niin paljon, kuin haluaisi. Lisäksi on vanhempia, jotka kokevat, ettei heillä ole liikunnassa tarvittavaa osaamista tai omaa innostusta ja silloin yhdessä lähteminen ei ole niin helppoa.

Yksi vaihtoehto harrastamisen helpottamiseksi haastateltavien mielestä olisi koulupäivän yhteyteen liitetty liikuntaharrastustunti.

”Mietin sitäkin, että pitäiskö se erkkalasten liikuntaryhmä olla sellainen, mikä katkaisis koulupäivän. Koska ne pinnistelee ja pinnistelee ja yrittää koulussa kaikkensa, niin illalla on sit jo niin, ettei enää jaksakkaa lähteä tekemään.”

”Jos ois viikolla nii se pitäis olla jotenkii sen koulun kanssa joku yhtenäisyys. Et ne lapset ei tulis kotiin, vaan jäis siihen liikuntajuttuun tai siihen. Ja sen jälkeen vasta kotiin. Monet on ip-kerhossa. Monesti kello on jo viis, kun ne tulee kotiin. Kuka jaksaa enää sen jälkeen lähtä. Voi olla tosi haasteellista. Kodin esimerkki on tärkeä, jos vanhemmille liikunta ei oo tärkeä, nii ei varmaan jaksaa viedä. Erityistenkaa pukeutumiset ja lähtemiset voi olla vähän haasteellisia, nii sit voi olla, että antaa olla, että ei, en jaksaa”.

”Vois olla iltapäivästä hyvä näille kuljetusoppilaille. Joskus on ollu puhetta ja kyselyitä tästä. Itse en mieltänny sitä silloin harrastukseksi. Nyt on mieli ehkä muuttunnu. Jos siellä ihan oikeesti harrastettais ohjatusti, ei avustajien vetämänä, vaan ihan kunnan harrastus, eikä ole mikään koulujuttu, niin sit hyvä ajatus. Toi helpottais sitä illan kiirettä perheissä. Koulupäivän sisällä tai koulun jälkeen. Tavoittais enemmän erkkoja. Yhdessä koulussa... no vois olla pilotti, mutta tietysti se pitäis mahdollistaa myös kaikille.”

Monet erityislapsset kulkevat arkisin koulumatkat koulukuljetuksella ja päivät venyvät pitkiksi. Kaikki haastatellut vanhemmat kertoivat juuri tästä ongelmasta. He kyllä olivat valmiita viemään tai mahdollistamaan harrastamisen arkenakin, mutta harrastusryhmän tulisi olla klo 18-20, jotta lapset ehtisivät siihen. Lauantai koettiin hyväksi päiväksi harrastustoiminnalle. Harrastuksen ei kuitenkaan toivottu alkavan liian aikaisin, koska erityislapsien kanssa aamutoimet ja pukeutumiset voivat joskus olla hankalia. Sen vuoksi toivottiin aikaisintaan klo 12 alkavia liikuntaryhmiä.

Harrastusmaksut eivät juurikaan herättäneet keskustelua. Todettiin, että tilanne tietysti riippuu perheen taloudellisesta tilanteesta, miten kylläkin on varaa, mutta pääsääntöisesti kaikki olivat sitä mieltä, että harrastus sai maksaa.

”Maksuilla ei merkitystä, mutta jos toiminta on vaan harrastuksen omaista, niin silloin voisi olettaa, ettei maksut ole samanlaisia, kuin kilpailullisessa harrasteessa. Tasa-puolisuus myös näissä maksuissa. Pitäis näkyä niissä hinnoissa.”

Vanhemmilta kysyttiin, mistä he etsivät tietoa paikallisesta liikuntatoiminnasta. Kaikki vastasivat ensimmäisenä etsivänsä tietoa netistä. Osa googlettaa ja osa menee suoraan niiden seurojen nettisivuille, joiden tietävät tiettyä lajia harjoittavan. Liikkuvakouvola.fi/erityisliikunta –sivu ei ollut haastateltaville tuttu. Joku oli joskus kuullut siitä, yksi haastateltavista oli kauan sitten vierailut sivuilla ja yksi ei muistanut kuulleensa siitä mitään.

Yllätyksekseni vastauksissa nousi esille painetun mainoksen tärkeys. Vanhemmat kokivat tehokkaana tiedottamisena koulun reissuvihkon välissä kotiin tulevat lappuset, joissa on tietoa esimerkiksi liikuntaharrastuksesta tai -tapahtumista.

”Jos laitetaan nettiselaimen, niin pitää olla ensinnäki niinku kiinnostunnu siitä, että sä haet sitä tietoa, niin sulla pitää olla jo se joku juttu. Mut kun saat sen reissarin välissä sitä tietoa, niin sit se on et ai niin, tällastakin vois olla! Ahaa- idea tulee ihan eri kautta. Eli nekin vanhemmat, jotka ei niinku oo ihan ajatellu sitä, niin nekin vois tulla vähän niinku puskiasta et ai tällastakii on!”

Googlauksen ja flyereiden lisäksi sain käsityksen, että kaikki haastateltavat tutkivat erityisen tarkkaan KVV ry:n tiedotteet. Yksittäisinä hyvinä kokemuksina liikuntatiedottamisen näkökulmasta mainittiin perhetapahtumat, joissa lapsi pääsee kokeilemaan paikallisten toimijoiden tarjoamia lajeja. Paikallisesta someryhmästä kukaan ei maininnut mitään. Ehkä sellaista ei ole olemassakaan. Hyvinä ajatuksina sain vinkkiä, mihin kaikkialle sosi-aali- ja terveydenhuollon palveluihin kannattaa jollain tavoin olla yhteyksissä. Erityislasten elämään kuuluvat kuntoutusjaksot ja terveydenhuollon järjestämät muut palvelut vammaisille, joten sitä kautta on mahdollista myös lisätä tietoisuutta paikallisesta liikuntatoiminnasta.

Yksi haastateltavista kertoi myös, että paikallisesti olisi valmistumassa jokin uusi verkkosivusto, minne tulee tietoa mm. erityislapsille tarjottavista palveluista. Liikuntaharrastusmahdollisuudet olisi myös hyvä olla siellä näkyvillä. Pyysin yhtä haastateltavista miettimään, kummasta hän todennäköisemmin etsisi lapselleen liikuntaharrastusta; kaupungin liikunta-palveluiden erityisliikunnan sivuilta vai verkkosivuilta, joissa taustalla on esimerkiksi KVV

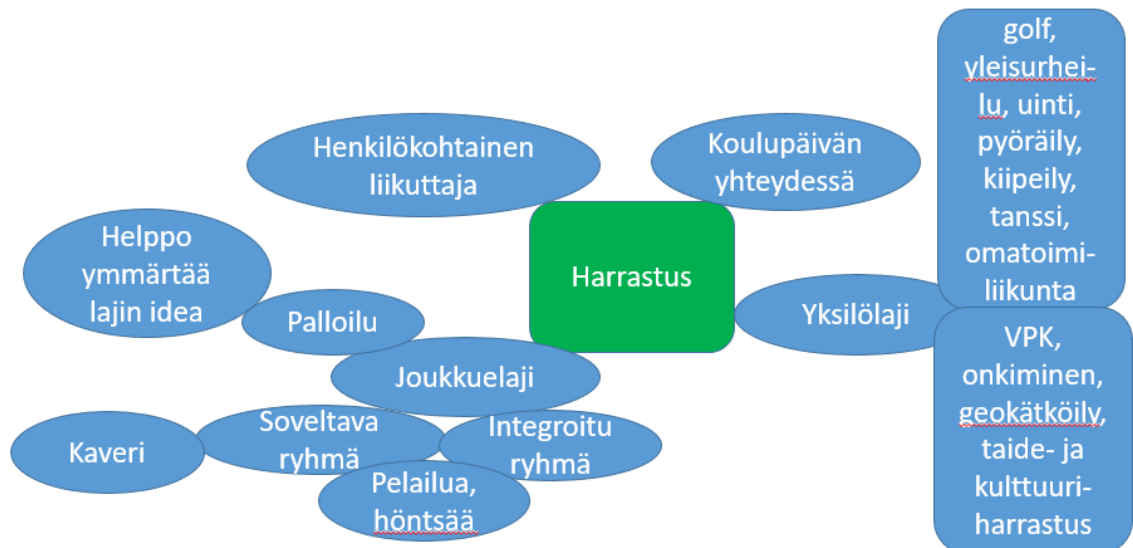
ry tai jokin muu vastaava vammaispalveluita tarjoava taho, mutta siellä olisi paljon erityis- lapsille tarkoitettua muutakin asiaa. Hetken mietittyään haastateltava vastasi valitsevansa todennäköisimmin jälkimmäisen vaihtoehdon.

Lopuksi vielä jokainen haastateltava sai vapaasti kertoa, jos halusi mainita jotain edellisten aiheiden lisäksi tai niitä täydentämään. Yksi haastateltavista toivoi, että Kouvolassa olisi mahdollista päästä liikuntasaleihin tai –tiloihin liikkumaan perheenä omaehtoisesti. Hän totesi, että kesäaikana koulujen yhteydessä olevat lähiliikuntapaikat ajavat saman asian, mutta talviaikana olisi hienoa, jos voisi vuokrata tilan ja päästä sinne perheen voimin liikkumaan.

”Erkkaperheessä normaaliperheen asiat on niin kaukana ja kaikki on niin toisella tavalla. Kun normi voi valita ja vaihtaa harrastusta, nii erkalle ei oo kauheesti vaihtoehtoja, ei oo mahkuu ees valita.”

6.2.3 Samankaltaisuuskaaviot

Haastatteluista nousi selkeästi esille harrastukseen, ohjaajaan ja viestintään liittyviä teemoja ja asioita, jotka toistuivat useimmissa vastauksissa. Kun asiat kerätään samankaltaisuuskaavioiksi, selkeytyy jatkotyöskentely seuraavassa vaiheessa.

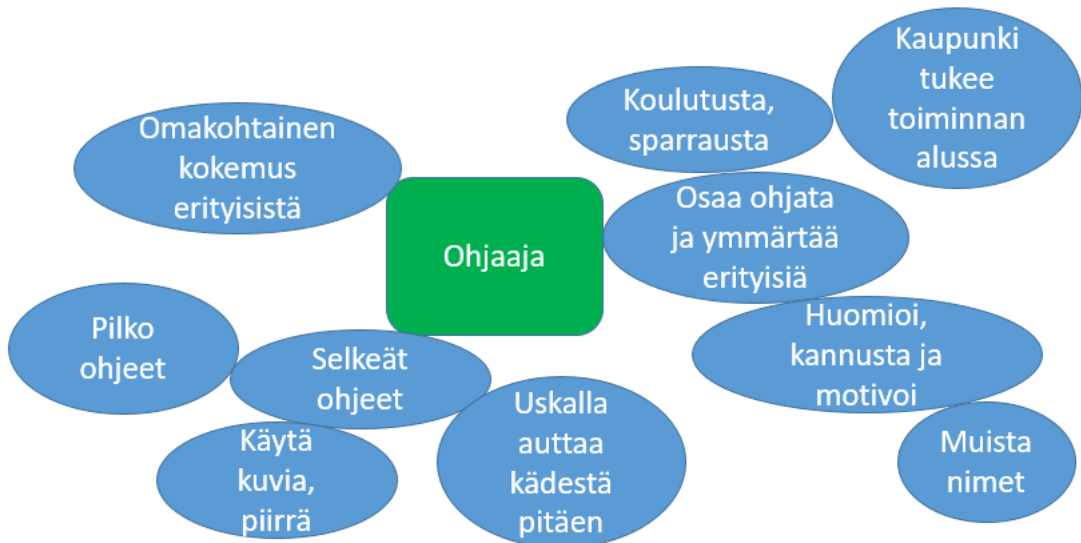


Kuva 9. Haastatteluista esiin nousseita merkityksellisiä aiheita harrastuksiin liittyen

Haastatteluiden vastauksissa harrastuksiin liittyen toistuivat erityisesti seuraavat teemat, jotka on myös kuvattu yllä olevaan kaavioon (kuva 9)

- joukkue- / palloilulaji
- pelailu
- kaveri

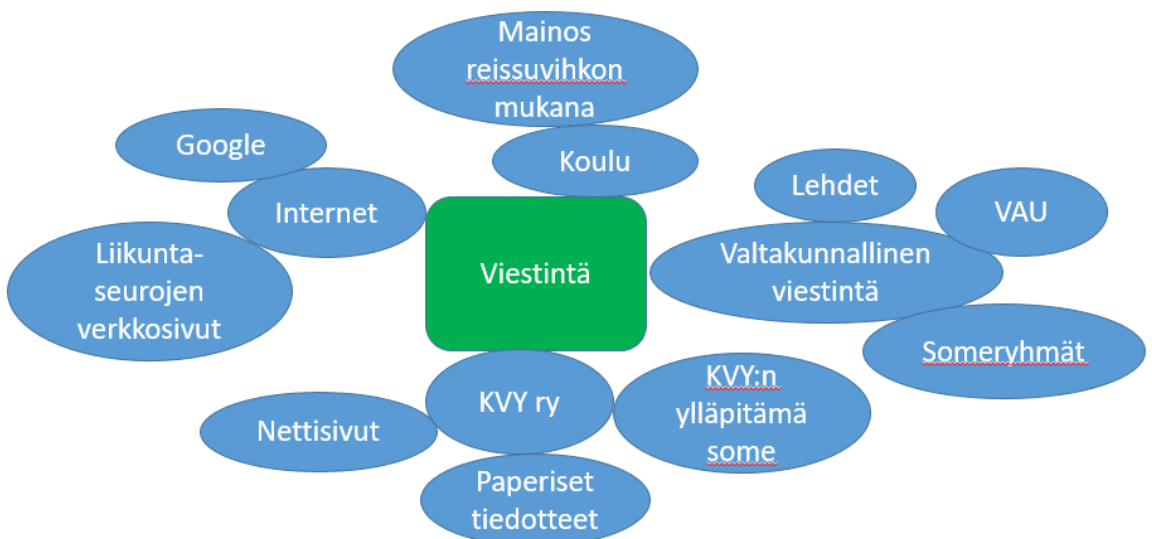
- harrastus koulupäivän yhteyteen
- henkilökohtainen liikuttaja.



Kuva 10. Haastatteluista esiin nousseita merkityksellisiä aiheita liikuntaharrastusryhmän ohjaajaan liittyen

Haastatteluiden vastauksissa ohjaajaan liittyen toistuivat erityisesti seuraavat teemat, jotka on kuvattu myös yllä olevaan kaavioon (kuva 10)

- ohjeiden antaminen
- aiempi kokemus erityisistä
- koulutus / sparraus.



Kuva 11. Haastatteluista esiin nousseita merkityksellisiä aiheita viestintään liittyen

Haastatteluiden vastauksissa viestintään liittyen toistuvat erityisesti seuraavat teemat, jotka on kuvattu myös yllä olevaan kaavioon (kuva 11)

- internet, kaupungin ja seurojen verkkosivut
- flyerit koulun reissuvihon välissä
- KVV ry:n tiedotus.

6.2.4 Asiakasprofiili

Koska tutkimuksessa haastateltiin vain neljää lasten vanhempaa, tehtiin vain yksi asiakasprofiilointi näiden haastattelujen tuoman tiedon ja ymmärryksen pohjalta. Asiakasprofiili esitetään usein visuaalisena kuvauksena, mutta tämä haastattelujen kiteytys asiakasprofiilina esitetään tarinan muodossa.

Kristiina on 45 vuotias, naimisissa ja kolmen lapsen äiti. Kati, vanhin lapsista on jo muuttanut pois kotoa. Kati opiskelee yliopistossa ja on koulussa hyvin menestynyt perusterve nuori nainen. Kerttu on kolmetoista ja pelaa jalkapalloa paikallisessa tyttöfutisjoukkueessa. Kertulla diagnosoitiin vuosi sitten lievä ADHD. Se ei juurikaan Kertun jalkapalloharrastusta tunnu haittaavan, mutta koulussa keskittymisen kanssa on välillä ongelmia. Kristiina-äiti on myös huomannut, että hänen on syytä pitää hieman tarkemmin huolta Kertun läksyjen tekemisestä, jotta ne tulee tehtyä ja koulussa pärjääminen olisi helpompaa.

Nuorin lapsista on 9-vuotias Kalle. Kalle syntyi terveenä, mutta 2-vuotiaana Kallella todettiin kehitysviivästymä ja myöhemmin diagnosoitiin kehitysvamma. Hankaluuksia on puheen tuottamisessa, ohjeiden ymmärtämisessä ja niin hieno- kuin yleismotoriikassakin. Liikkuminen on kömpelää.

Kallen isä Kari on paljon pois kotoa töiden takia. Kristiinalla on kotona kädet täynnä työtä ja sen lisäksi hän käy arkisin töissä. Hän huolehtii pienen paikallisen firman laskutuksesta. Kristiina on väsynyt työn ja perheen yhteensovittamisen takia, mutta perheellä on uusi talo, joten molempien vanhempien täytyy tehdä töitä. Silloin, kun isä on kotona, käy hän Kallen kanssa tekemässä erilaisia isän ja pojan yhteisiä juttuja. Yleensä he käyvät uimassa tai pelaamassa kahdestaan palloa lähiliikuntapaikan tekonurmella. Kristiina on tällöin iloinen, koska hän kokee, ettei pysty tarjoamaan Kallelle vapaa-ajan aktiviteetteja niin paljoa mitä hän haluaisi. Kertun koulunkäynnin tukeminenkin vie Kristiinan voimavaroja.

Kristiina hoitaa arjessa paljon paperiasioita. Kallen sairauden vuoksi hänen täytyy hakea paljon erilaisia tukia. Aluksi hakulomakkeiden täyttäminen oli vaikeaa ja työlästä, mutta tänä päivänä Kristiinalta sujuu erilaiset tukihakemusten täytöt varmoin ottein.

Kristiina toivoo, että saisi jostain Kallelle oman henkilökohtaisen liikuttajan, joka veisi Kallen joka viikko ainakin tunniksi harrastamaan jotain. Hän olisi valmis maksamaan tälle liikuttajalle myös palkkaa, koska kokee liikunnan niin tärkeäksi Kallelle. Liikunta piristää Kallen mieltä, Kalle nauttii erityisesti pallopeleistä, joita hän pääsee isän ja isän veljen lasten kanssa joskus pelailemaan. Joskus Kallen mieli voi oikutella ja pelailu ei tahdo sujua, kun kiukuttaa. Tämän takia on iso kynnyks lähteä kokeilemaan harrastuksen aloittamista yleisille paikoille ja yhteisiin harrastuksiin terveiden lasten kanssa. Kalle on kokeillut pienempänä jalkapalloa ja koripalloa, mutta kun lapset kasvoivat ja kehittyivät, ei Kalle enää pysynyt ikätovereidensa mukana ja hänen piti lopettaa molemmat harrastukset. Tämän takia erityislaster oma ryhmä olisi Kristiinan ja Karin mielestä hyvä ratkaisu, jotta Kalle pystyisi jatkamaan pelailua, josta niin kovasti pitää. Koska Kristiinan aika on kortilla ja Kari paljon töissä, olisi hieno, jos harrastus olisi jotenkin integroitu koulupäivän yhteyteen. Jos se ei olisi mahdollista, olisi harrastuksen oltava viikolla aikaisintaan klo 18 koulupäivän takia tai jos harrastus olisi viikonloppuna, olisi sen alettava aikaisintaan klo 12.

Kallen kodin lähellä asuu saman ikäisiä poikia, mutta Kallea ei koskaan haeta mukaan pi-hapeleihin. Kristiina ymmärtää, ettei Kalle ehkä pärjäisikään muiden mukana. Kaverin puute raastaa varsinkin äidin sydäntä. Kari ja Kristiina ovat toivoneet, että paikkakunnalle perustettaisiin erityislapsille oma palloiluryhmä, josta Kalle voisi liikuntakokemuksen lisäksi saada myös ystävän. Edes yksi ystävä, toivoo äiti hiljaa mielessään.

Kristiina on aktiivinen Kallen asioiden hoitamisessa. Hän pitää lapsensa puolta sitkeästi. Kristiina kuuluu kahteen valtakunnalliseen someryhmään, joissa on erityislaster vanhempia. Toinen on Whats App –ryhmä ja toinen Facebook -ryhmä. Näiden ryhmien kautta Kristiina on hyvin tietoinen kaikesta mahdollisesta erityislapsiin ja erityislapsiperheisiin liittyvistä asioista. Kristiina on myös itse aktiivinen näissä ryhmissä. Paikallista someryhmää ei tiettävästi ole, mutta ei Kristiina ole osannut sellaista kaivatakaan.

Somen lisäksi Kristiina googlettaa aktiivisesti erilaisia Kallea hyödyntäviä asioita. Hän etsii myös paikallisia harrastusmahdollisuuksia sinnikkäästi netistä, paikallisten liikunta- ja urheiluseurojen sivuilta. Soveltavaa liikuntaa lapsille on ihan hirvittävän vähän tarjolla. Paikallisen Vammaisjärjestöjen yhdistyksen tiedotteet Kristiina lukee tarkkaan niin netissä kuin paperisenakin. Niissä ei löydy tietoa liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Ja voisihan harrastus olla muutakin kuin liikuntaa. Koulusta tulee välillä yllättäviä tapahtumamainoksia reissuvihon välissä. Sen Kristiina kokee hyväksi täsmämainonnaksi.

Kristiinan mielestä oli hienoa, kun paikalliset liikuntaseurat järjestivät perheliikuntatapahtuman, jossa myös erityislapsset pääsivät kokeilemaan erilaisia lajeja, joita paikalliset liikuntaseurat tarjosivat. Se oli hyvä markkinointitapahtuma liikuntaseuroille. Ainut harmillinen asia oli se, että kun Kalle meni tapahtuman innoittamana erään seuran kaikille avoimeen harrasteryhmään, ei siellä ollut resursseja ohjata erityistä tukea liikunnassa tarvitsevaa lasta. Kristiina ymmärtää haasteen. Hän ajattelee, että sellaisella ohjaajalla on motivaatiota ja avuja toimia ohjaajana, jolla on jotain omakohtaista kokemusta erityislapsista. Seuroissa kuitenkin valtaosa jäsenistä on terveitä ja liikkuvia henkilöitä. Erityislapsi tarvitsee sellaisen henkilön ohjausta, joka ymmärtää erityisiä ja osaa ohjata heitä. Harrastusvuorolla ei yksi valmentaja tai ohjaaja riitä, ellei harrastukseen ole tarkoitus jokaisen erityislapsen saapua oman avustajan kanssa. Kristiina näkee tarpeelliseksi liikuntaseurojen yhteistyön, ohjaajien koulutuksen erityislapsien ohjaamiseen sekä kaupungin sparrausavun liikuntatoiminnan aloittamisessa liikuntaseuroissa. Hän toivoo hartaasti, että Kallen olisi joku päivä mahdollista päästä valitsemaan oma harrastus useamman vaihtoehdon joukosta.

Kipupisteet:

- Kallella ei ole kavereita.
- Paikkakunnalla on vain vähän erityislapsille harrastusmahdollisuuksia.
- Liikuntatoiminnan toteuttajilla ei ole resursseja toteuttaa soveltavaa liikuntaa joko osana muuta toimintaa tai omana toimintanaan, koska ohjaajia on vähän ja osamista pitäisi lisätä.
- Tietoa paikallisesta soveltavasta liikuntatoiminnasta on vaikea löytää, jos sitä ylipäänsä on tarjolla.
- Äiti haaveilee, että lapsella olisi oma liikuttajakaveri.
- Mahdollisuus pelailuun puuttuu.

Onnistumiset:

- Tiivis perhe, jossa kukin tukee toistaan.
- On opittu elämään tässä hetkessä.

6.2.5 Ratkaistavat ongelmakohdat palvelupolulla

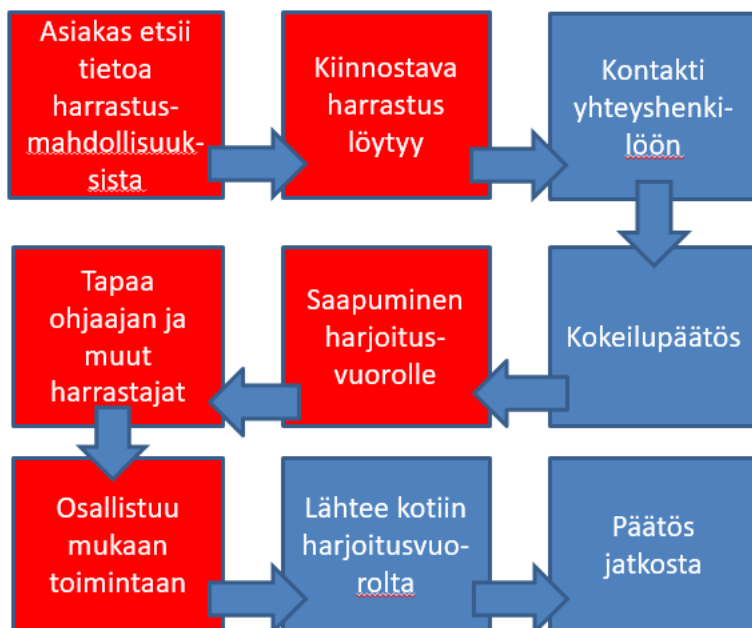
Haastattelujen kiteyttämisen tuloksena löytyi selkeät ratkaistavat ongelmat:

- Paikallisesta soveltavasta liikuntatoiminnasta tiedottamiseen oikeat ratkaisut. Vaikeaa löytää harrastusmahdollisuuksia, kun ei oikein tiedä mistä etsiä.
- Liian vähän soveltavaa liikuntatoimintaa harrastukseksi.
- Ei ole tarjolla pelailua (pallopelit).
- Liikuntatoiminnan järjestäjillä ei ole resursseja toteuttaa soveltavaa liikuntaa joko osana muuta toimintaa tai omana toimintanaan.
- Ohjaajille koulutusta soveltavan liikunnan ja erityislapsen liikunnan ohjaamiseen.
- Harrastuksen kautta kaveri. Siksi soveltavia liikuntaryhmiä.
- Henkilökohtaisia liikuttajakavereita tai liikuttajia tarvitaan.

Kuva 12 havainnollistaa asiakkaan palvelupolun liikunnan harrasteryhmään ohjautumisesta. Polkuun on kuvattu eri palvelutuokioita, joiden tuottamat kokemukset vaikuttavat asiakkaan kokonaiskokemukseen palvelusta. Kaikki palvelutuokiot sisältävät useita kontaktipisteitä, joiden aikana asiakas on kontaktissa palveluun ja kokee palvelua kaikilla aisteillaan.

Tässä kuvauksessa polku alkaa siitä, kun vanhempi etsii liikunnan harrastusmahdollisuuksia lapselleen ja löytääkin jotain kokeilemisen arvoista. Tämän jälkeen palvelupolku jatkuu harrastusryhmän kokoontumiseen liittyvissä palvelutuokioissa. Niihin palvelutuokioihin keskittymällä ja niiden sisältämiä kontaktipisteitä muotoilemalla voidaan kehittää liikuntaseuran toimintaa vastaamaan asiakkaan positiivista palvelukokemusta. Ensimmäinen asiakkaan kontakti esim. liikuntaseuraan yhteydenoton kautta on ensimmäinen palvelutuokio liikuntaseuran toimintaan osallistumisessa. Palvelutuokiossa merkittäviä asioita ovat asiakkaan kokemus harjoitukseen saapuessa. Kokemus liikuntapaikan piha-alueesta. Miten hänet otetaan vastaan? Miten lapsi kokee harjoitustilan ympäristönä tai muut lapset? Saako lapsi oikeanlaista ohjausta? Lapsi käy kokeilemassa harrastusta ja päätös jatkosta riippuu vahvasti siitä, millaisena lapsi ja aikuinen ovat palvelun kokeneet.

Palvelupolun alkuun voisi lisätä vielä sen hetken, kun asiakas saa tiedon viestintäkanavasta, jonka kautta harrastusmahdollisuuksista tiedotetaan. Tämä osa on hyvä kuvata siinä vaiheessa, jos mahdollista uutta tiedotuskanavaa kehitetään. Silloin eri vaiheet esimerkiksi kanavan markkinoinnissa voidaan huomioida palvelumuotoilun osalta. Seuraavassa on kuvattu (kuva 12) asiakkaan palvelupolku harrastusryhmään ohjautumisesta, johon on punaisella värillä merkitty ne palvelutuokiot, joita tämän tutkimuksen mukaan tulee kehittää.



Kuva 12. Asiakkaan palvelupolku soveltavan liikunnan harrasteryhmään ohjautumisesta

Tämän tutkimuksen teemahaastattelujen tulosten pohjalta löydettiin palvelun kipupisteet, joihin palvelumuotoilussa useimmin käytetyn menetelmän, avoriihen avulla etsitään ratkaisuja ja kehittämideoita yhdessä haastateltavien eli asiakkaiden kanssa. Seuraavaksi avataan erityislasten ja nuorten liikuntatoimintaan liittyvät kehitettävät ongelmakohdat ja liitetään ne palvelupolun palvelutuokioihin.

Asiakas etsii tietoa harrastusmahdollisuuksista

Tällä hetkellä asiakas ei tiedä, mistä etsiä. Usein ensimmäisenä mennään nettiin ja googletetaan, mutta seurojen sivuilla ei välttämättä ole riittävästi kerrottu, voiko erityislapsi osallistua harrasteeseen. Vanhemmat etsivät tietoja KVVY:n sivuilta ja paperiesitteestä, mutta tällä hetkellä niistä ei löydy tietoa liikuntaharrastuksista. Osa vanhemmista on todennut koulusta tulleet flyerit/mainokset hyviksi tiedotteiksi. Perusopetuksen tiedotuskanavaa Wilmaa ei pidetä hyvänä kanavana, koska siellä on paljon muitakin tietoa ja sieltä koetaan hankalaksi etsiä esimerkiksi tietoa liikuntaharrastuksista.

Kiinnostava harrastus löytyy

Kouvolassa on todella vähän harrastusmahdollisuuksia. Erityislapsilla ei juuri koeta olevan varaa valita harrastusta. Monille erityislapsille hyvä harrastus olisi jonkin joukkuepelin oma soveltava ryhmä, koska sen kautta voisi löytyä kaveri.

Pallopelit koetaan hyviksi harrastuksiksi, koska monissa on suhteellisen selkeä idea, joka on myös erityislapselle helppo ymmärtää. Harrastuksina voisi olla muitakin, kuin liikuntalajeja. Esimerkiksi teatteri- ja VPK-harrastukset ovat hyvin erilaisia, mutta molemmat kehittävät omalla tavallaan lapsen motoriikkaa ja hahmotuskykyä.

Saapuminen harjoitusvuorolle

Tähän palvelutuokioon voidaan lisätä liikuntakaveri, joka mainittiin useammassa haastattelussa. Liikuntakaveri tai liikuttaja voisi lähteä joko kerran tai useammin lapsen kanssa kokeilemaan uutta harrastusta. Ensikokemus on hyvin merkittävä lapselle. Jokin pienikin asia voi pilata kokemuksen harrastuksesta. Sellaisia voivat olla liian avara tila, liikaa melua tai mikä tahansa pienikin negatiivinen tuntemus.

Tapaa ohjaajan ja muut harrastajat

Ohjaajan täytyy huomioida lapsi, jolloin lapsi tuntee itsensä tervetulleeksi ryhmään. Jos ryhmä on ns. ”sekaryhmä”, jossa on terveitä sekä erityislapsia, pitää terveiden lasten hyväksyä erilaisuus, jotta toiminnalla on mahdollisuus onnistua.

Osallistuu mukaan toimintaan

Haastateltavat totesivat, että ohjaajalla on oltava jotain osaamista erityislasten kanssa toimimisesta. Osan mielestä omakohtainen kokemus on ainoita ominaisuuksia, joiden kautta on mahdollista ymmärtää lasta ja osata ohjata häntä oikein. Seurojen ohjaajille ehdotettiin paikallisesti järjestettyä koulutusta. Kaupungin erityisliikunnanohjaajan tukea toiminnan alussa pidettiin tärkeänä. Lisäksi todettiin, ettei yksi ohjaaja riitä ryhmää kohden. Apuohjaajia tarvitaan yhdestä kolmeen, riippuen ryhmän tasosta. Erityislapsia pitää ohjata ja auttaa, pitää olla kärsivällinen, huomioida jokainen, ohjata selkeästi ja pilkkoa ohjeet, eikä kertoa kaikkea kerralla. Kuvien ja tukiviittomien käytöstäkin mainittiin.

6.3 Ideointi ja konseptointi

Haastatellut vanhemmat saivat tutustua haastatteluiden tuloksiin ja löydettyihin ratkaistaviin ongelmakohtiin. Heille lähetettiin sähköpostilla kopio tutkimuksen osista; haastattelun tulokset, samankaltaisuuskaavio ja asiakasprofiili. He saivat antaa oman kommenttinsa siitä, oliko tutkija ymmärtänyt heidän kertomansa oikein. Palaute oli varsin positiivista. Kellään haastatelluista ei ollut korjattavaa, joten haastattelujen tulokset oli tulkittu oikein. Tämän jälkeen etsittiin yhteinen ajankohta elokuun 2020 alkuun, jolloin kokoonnuttiin ideoimaan ratkaisuehdotuksia löydettyihin ongelmakohtiin käyttäen aivoriihimenetelmää. Aivoriihimenetelmän toteuttamiseen on olemassa monia versioita ja tässä tutkimuksessa se toteutettiin myös omalla mukautetulla tavallaan.

Ideointiryhmä kokoontui työtilaan, jossa oli iso pöytä, jonka ympärille istuuduttiin. Mukaan pääsi osallistumaan vain kaksi haastatelluista. Ideointityöpaja päätettiin kuitenkin toteuttaa. Työpajan vetäjä, eli minä, kävi vielä kertaalleen läpi haastattelujen tulokset, joihin kaikki osallistujat olivat myös aiemmin saaneet tutustua. Sen jälkeen jokaiselle osallistujalle annettiin kynä ja A4 –kokoinen paperi. Vetäjä kertoi ideointityöpajan säännöt eli toimintatavan. Kaikki osallistujat kirjoittivat paperille niin monta ideaa ja ratkaisuehdotusta, kuin mahdollista kolmeen eri aihealueeseen, jotka haastatteluissakin olivat nousseet erityisiksi kipukohdiksi eli erityislasten ja –nuorten liikunnan harrastamisen haasteiksi. Ratkaisuideoita etsittiin liikuntamahdollisuuksista tiedottamiseen sekä yleensä liikuntaharrastuksiin liittyen sekä ehdotuksia sille toimijalle tai henkilölle työkaluiksi, joka soveltavan ohjatun liikuntahetken toteuttaa.

Ensimmäiseksi jokainen mietti soveltavan liikunnan viestintään liittyviä asioita. Viestintä valittiin ensimmäiseksi aiheeksi sen vuoksi, että sillä koettiin olevan niin suuri merkitys tässä kokonaisuudessa. Ilman toimivaa viestintää ei varmasti paraskaan toiminta tavoita asiakkaita.

Ideointityöpajassa etsittiin ratkaisuja siihen, miten tulevaisuudessa tavoitettaisiin parhaiten kouvolaalaiset erityislasten ja –nuorten vanhemmat, kun halutaan viestiä lasten liikunnan harrastamiseen liittyen. Mitä pitäisi tehdä ja kenen? Osallistujille annettiin tukikysymyksiä, jotta lopuksi aina muistettaisiin, että etsittiin vastausta kysymykseen ”Mitä Kouvolassa pitää tehdä?” Tähän ideointiin annettiin aikaa 10 minuuttia. Jokainen aivoriihityöpajaan osallistuja kirjasi omalle paperilleen ylös ideoita. Tämän jälkeen osallistujat esittelivät lyhyesti ideansa ja kaikki ideat kirjattiin yhteiseen tiedostoon (liite 5), josta ne olivat kaikkien nähtävillä. Tämän jälkeen keskusteltiin yhteisesti syntyneistä ideoista. Aluksi ajatus oli, että syntyneet ideat merkittäisiin värikoodein. Vihreällä värillä oli tarkoitus merkitä ne ideat, jotka yhdessä todettaisiin parhaiksi ja toteuttamiskelpoisiksi. Kaikki toteuttamiskelvottomat ideat merkittäisiin punaisella. Koska työpajaan osallistui vain kaksi henkilöä, ei värikoodeista tarvinnut tehdä. Ideoita ei syntynyt mielestämme liikaa ja ne todettiin toteuttamiskelpoisiksi. Kaikki syntyneet ideat kirjattiin, yhdisteltiin ja hyväksyttiin kehittämissuhteiksi.

Seuraavaksi toistettiin sama 10 minuutin ideointi, jossa jokainen mietti rauhassa ideoita harrastuksiin ja ohjaukseen liittyen. Ja taas työpajan vetäjä muistutti, että tarkoitus oli ideoida uusia tapoja toteuttaa toimintaa, sellaisia, joiden avulla erityislasten ja –nuorten liikuminen ja harrastaminen lisääntyisivät Kouvolassa. Harrastus- ja ohjausideointi yhdistettiin, jotta aivoriihityöpaja ei olisi venynyt turhan pitkäksi. 10 minuutin kirjaamisen jälkeen

osallistujat esittelivät vuorollaan omat ideansa, jotka työpajan vetäjä samalla kirjasi tiedoston (liite 5), josta osallistujat pääsivät ne näkemään. Kaikkien esiteltyä ideansa, niistä keskusteltiin. Samankaltaisia ideoita yhdisteltiin ja lopulta kaikki hyväksyttiin kehittämisedotuksiksi.

Aivoriihityöpajan lopputuloksena saatiin aikaiseksi ideakortteja. Vetäjä keräsi samaan aiheeseen liittyvät ideat samaan ideakorttiin. Jokaisessa kortissa myös kerrottiin, mitä uusi tapa toimia merkitsee asiakkaalle ja mitä se merkitsee toiminnan toteuttajalle. Nämä pohdinnat toteutti tutkija eli työpajan vetäjä. Ideakortteja valmistui kaikkiaan 3 kpl. Ideakortit tullaan esittelemään *Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta*– hankkeen työryhmälle, joka muotoutui juuri tämän opinnäytetyöprojektin valmistuessa. Tämän uuden työryhmän kanssa tullaan jatkamaan lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman valmistelua ja siinä tullaan ottamaan huomioon tämän projektin tulokset, uudet toimenpideideat ja ehdotukset.

7 Projektin tulokset

Ideointityöpajan eli aivoriihen tuloksena syntyneitä ideakortteja on kolme ja ne sisältävät viestintään (kuva 13), harrastukseen (kuva 14) ja liikuntatoiminnan ohjaukseen (kuva 15) liittyviä toimenpide- ja parannusehdotuksia. Lisäksi kortteihin on tiivistetty kehitettävien asioiden hyödyt sekä palveluntarjoajalle että asiakkaalle.

7.1 Viestintäideat

Viestintäideat –ideakorttiin on koottu sellaisia toimenpiteitä, jotka erityislasten vanhemmat näkivät tärkeiksi viestinnän kehittämisen kannalta Kouvolassa (kuva 13). Ongelmaksi koettiin se, ettei paikallisista liikuntaharrastusmahdollisuuksista ollut helppoa löytää tietoa ja harrastusten etsiminen oli pääasiassa turhauttavaa surffailua netissä. Liikuntaseurojen nettisivuillakaan ei kerrottu selvästi, voisiko laji sopia myös erityislapselle.

Kuvaus:

- Liikuntatapahtumat esim. "Harrastajat Manskillä"
- Soveltavan harrasteliikunnan mahdollisuudet esillä somessa
- Monialainen ja laaja yhteistyöverkosto
- Harrastustietopankki "Kysy mitä vaan harrastamisesta"
- Flyerit Kymsoten palveluiden odotusauloissa
- KVV ry tiedon välittäjänä
- Soveltavan liikunnan harrasteryhmillä sama nimi
- Soveltavan liikunnan mahdollisuudet esillä netissä, somessa ja ilmaisjakelulehdissä

VIESTINTÄIDEAT

Hyöty palveluntarjoajalle:

- Paremmat mahdollisuudet tavoittaa oikea asiakaskunta
- On tietoinen siitä, mitä muut palveluntarjoajat toteuttavat
- Mahdollisuus löytää lisää harrastajia ryhmiin

Hyöty asiakkaalle:

- Tietää, mistä etsiä tietoa
- Löytää paikalliset harrastusmahdollisuudet helpommin yhdestä paikasta
- Mahdollisuus valita eri harrastusten välillä

Kuva 13. Ideakortti viestintään liittyvistä ideoista

7.1.1 Toiminnalliset tapahtumat

Viestinnällisestä näkökulmasta liikuntatapahtumat koettiin varsin tehokkaiksi. Varsinkin, jos tapahtumissa on mukana useita paikallisia eri toimijoita. Tällöin erilaisia harrasteita voi jopa päästä kokeilemaan samassa tapahtumassa, jolloin myös vanhempi huomaa, mistä lapsi erityisesti kiinnostuu. Lisäksi olisi hyvä, jos paikalla tapahtumassa olisi esimerkiksi liikuntaseuran valmentaja kertomassa harrastuksesta. Samalla vanhemmat voisivat pohtia yhdessä valmentajan tai muun toimihenkilön kanssa, soveltuuko tämä harrastus juuri ky-

seiselle lapselle. Kouvolassa voisi olla tapahtuma nimeltä ”Harrastajat Manskilla”, joka toteutettaisiin samannimisellä kadulla kaupungin keskustassa. Tapahtumien ei välttämättä edes tarvitse olla pelkästään soveltavaa liikuntaa tarjoavien toimijoiden järjestämiä, mutta asiakkaan tulisi kuitenkin helposti löytää soveltavaa liikuntatoimintaa tarjoavat tahot.

Rajatonta liikettä! –liikuntatapahtumalle toivottiin Kouvolassa jatkoa. Aiempien vuosien perusteella toivottiin, että tapahtumassa olisi esillä sellaista liikuntatoimintaa, mitä erityislapsi tai –nuori voisi alkaa Kouvolassa harrastaa. Tapahtumaa pidettiin hyvänä, mutta harmillisenä koettiin se, ettei liikuntaseuralla tai muulla toiminnan järjestäjällä ollutkaan resurssia soveltaa harrastustoimintaa erityislapsille, vaikka tapahtumassa olisi vähän päässyt jotain kokeilemaan.

7.1.2 Viestintää videoiden kautta

Sosiaalinen media on oivallinen paikka esitellä soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksia paikallisesti. Tässäkin liikuntaseurojen ja muidenkin toimijoiden kanssa tehty yhteistyö on tarpeellista. Tällä hetkellä kaupungin ylläpitämässä liikkuvakouvola-somekanavissa tuodaan liikuntaseurojen ja muiden paikallisten liikuntatoimijoiden harrastetarjontaa esille videoin. Myös soveltava liikunta olisi tärkeää saada tähän olemassa olevaan toimintaan mukaan. Videot voisivat olla myöhemmin katsottavissa vaikkapa liikkuvakouvolan verkkosivuilla.

7.1.3 Yhteistyöverkoston hyödyntäminen

Pelkästään kaupungin ja liikuntaseurojen välinen yhteistyö ei riitä. Koska viesti kulkee toisinaan heikosti lasten kautta koulusta kotiin, olisi hyvä koota paljon laaja-alaisempi verkosto. Siihen vanhemmat nimesivät kuuluvaksi mm. seurakunnan, Pohjois-Kymen sairaalan, Kymenlaakson keskussairaalan, Kymsoten vammaispalvelut ja erityislasten kanssa toimivat lääkärit. Näiden toimijoiden palvelupisteisiin eli Kymsoten palvelujen aulatiloihin tulisi toimittaa ajankohtaisia mainoksia ja flyereita. Myös KVV ry koettiin tärkeäksi tahoksi, jonka kautta tietoa harrastusmahdollisuuksista on hyvä jakaa entistä aktiivisemmin.

7.1.4 Yhteinen nimi soveltavan liikunnan harrasteryhmille

Vanhemmat totesivat, kuinka vaikea on surffailla netissä ja etsiä toimijoiden sivuilta sellaisia liikuntaryhmiä, joihin erityislapsi voisi osallistua. Niinpä aivoriihessä ideoitiin, että ne liikuntaseurat, joilla on soveltavan liikunnan ryhmiä tai sellaisia liikuntaryhmiä, joihin erityislapsi voisi osallistua, kutsuttaisiin kaikkia samalla nimellä tai nimessä olisi joku yhtei-

nen tunniste. Esim. luistelun sporttiryhmä tai specialpallokerho. Näin liikuntaryhmän nimi-kin voisi innostaa osallistujia, eikä se lokeroisi ryhmäläisiä muita heikommiksi tai erilaisiksi. Jos ryhmän nimi on esimerkiksi erityislusten pallokerho, koettiin se jo lähtökohtaisesti huonoksi ja leimaavaksi nimeksi. Olisi hyvä, jos kaikki paikalliset toimijat ottaisivat yhteisen nimen käyttöön. Tällöin erityislusten vanhempien olisi helpompi löytää vaikkapa liikuntaseuran sivulta soveltuva liikuntaryhmä.

7.1.5 Harrastustietopankki liikunnan palveluneuvonnan kanavaksi

Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut voisi lanseerata oman harrastustietopankin kuntalaisille. Olisi puhelinnumero, mihin soittamalla esimerkiksi liikuntaneuvoja vastaisi puheluun ja häneltä voisi kysyä mitä vain liikunnan harrastamisesta Kouvolassa. Tällainen palveluohjaus liikunnan asioihin olisi hyvä myös vaikkapa erityislapsen kohdalla. Ei pelkästään lasten vanhemmille, vaan myös lääkäri voisi soittaa ja kysyä ajankohtaisia vinkkejä omille asiakkailleen. Liikuntaneuvojen kuuluu joka tapauksessa tietää paikallisista harrasteliikunnan mahdollisuuksista. Ideaa jatkettiin myös niin, että samasta puhelinnumerosta aikuinen voisi varata perheelleen liikuntatilan vaikkapa tunniksi omaan käyttöön. Tällaista mahdollisuutta ei Kouvolassa vielä ole olemassa. Perhevuorot ovat uusi hyvä idea, jonka toteuttamista tulevaisuudessa pitää ehdottomasti selvittää.

7.1.6 Viestinnän kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle

Kun edellä mainittuja ideoita toteutetaan käytännössä, on palveluntarjoajan helpompi tavoittaa kohderyhmää ja saada enemmän harrastajia mukaan omaan toimintaansa. Jos soveltavan liikunnan mahdollisuudet olisivat nähtävillä esimerkiksi yhdessä paikassa, myös toiminnan toteuttajat pysyisivät paremmin tietoisina toistensa tarjonnasta ja pystyisivät lisäämään yhteistyötä keskenään.

Silloin kun harrastukset löytyvät yhdestä paikasta ja jos vielä soveltavan liikunnan harrasteryhmistä käytetään samaa nimeä, on asiakkaan helpompaa löytää soveltavan liikunnan paikalliset harrastusmahdollisuudet. Silloin kun vaihtoehtoja on enemmän, on myös mahdollisuus valita erilaisten harrastusvaihtoehtojen välillä. Tällöin vastataan myös haastatte- luissa esille nousseeseen ongelmaan. Nyt erityislapsilla ei ole mahdollisuutta valita harrastusten välillä, kun harrastusmahdollisuuksia ei ole niin monia, tai niistä ei tiedetä.

Soveltavan liikunnan asema nousisi merkittävämmäksi, kun erityisliikkujat huomioitaisiin entistä näkyvämmiin liikuntaviestinnässä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi soveltavan liikunnan näkyvyyttä liikkuvakouvola –videoissa somekanavilla.

7.2 Harrastukseen liittyvät ideat

Harrastuksiin liittyvät ideat on kerätty omaan ideakorttiinsa (kuva 14). Erityislapsilla voi olla hankaluuksia ylläpitää motivaatiota esimerkiksi liikuntaharrastuksessa, joten sen vuoksi harrastukseen liittyvissä ideoissa korostui harrastuksen sisällön monipuolisuus. Ideatyöpajan osallistujat toivoivat jo haastatteluissa, että lapsen tai nuoren harrastus olisi riittävän monipuolinen, jotta se säilyisi mielenkiintoisena. Haastatteluissa lajiin sidotun treenikerran yhteyteen toivottiin yhtenä osana harjoitusta tempurataa. Esimerkiksi jalkapalloharjoituksissa tunnin rakenne olisi sellainen, että osan ajasta tehtäisiin lajinomaisia harjoitteita ja tunnin lopussa voisi olla vaikkapa harjoittelua tempuradalla. Tällöin harjoituskerta tarjoaisi entistä monipuolisemman kokonaisuuden erityislapselle.



Kuva 14. Ideakortti harrastukseen liittyvistä ideoista

7.2.1 Koko vuoden ”Liikuntaralli”

Liikuntaseurojen ja –toimijoiden yhteistyötä pidettiin tärkeänä. Toimijat voisivat yhdessä järjestää koko vuoden kestävästä Liikuntarallin. Siinä esimerkiksi hiihtoseura järjestää talviaikana hiihtoa, toinen seura voi talviaikana tarjota sisäpalloilua. Siitä lajit ja toiminnan järjestäjät vaihtuvat vuodenajan mukaan ja osallistujilla on mahdollisuus päästä kokeilemaan useita erilaisia paikallisia harrastusmahdollisuuksia. Muitakin yhteistyötahoja pidettiin tärkeinä. MLL:lta ja Latu –järjestöiltä toivottiin kokeilumahdollisuuksia erityisesti luontoharrastuksiin. MLL mainittiin sen vuoksi, että heillä oli entuudestaan ollutkin luontoliikuntaan liittyvää toimintaa.

Soveltavan liikunnan ryhmä ei välttämättä ole sellainen, jossa on paljon lapsia tai nuoria. Tällainen harrastustoiminta vaatii ryhmälle useamman ohjaajan tai ainakin avustajia. Liikuntaseurojen yhteistyössä toteuttama harrastetoiminta voisi mahdollistaa paremmin soveltavan liikuntaryhmän toteutumisen. Useamman lajin yhteistyössä järjestetty liikuntaralli tarjoaisi harrastajalle aina uutta jännitettävää siitä, mitä seuraavaksi pääsee kokeilemaan ja onko se kivaa. Varmasti tällainen yhteinen liikuntaralli myös edistäisi liikuntaseurojen ja muiden toimijoiden välistä yhteistyötä ja auttaisi kehittämään sitä.

7.2.2 Liikuntakerhot koulupäivän yhteyteen

Erityislapset ja –nuoret ovat usein kuljetusoppilaina koulussa. Tämä tarkoittaa sitä, että koulupäivät venyvät kovin pitkiksi. Moni lapsi varmasti haluaisi harrastaa, mutta useiden vanhempien mielestä aikataulut harrastuksille ovat usein kovin tiukat, ettei niihin tahdo ehtiä. Lisäksi olisi hyvä ehtiä myös hieman levätä kotona koulupäivän jälkeen. Monet erityislapset väsyvät helpommin, kuin terveet ikätoverit. Tämän vuoksi ideatyöpajan osallistujat toivovat, että Kouvolan kouluissa voidaan tulevaisuudessa toteuttaa liikuntakerhoja koulupäivän yhteydessä. Haastatteluissa sivuttiin myös tätä aihetta. Osa haastateltavista tarkoitti, että koulujen liikuntakerhot tulisi toteuttaa liikuntaseuran toimesta ja niissä tulisi liikuntatoiminnan olla todellista harrastustoimintaa. Pidettiin tärkeänä, että ryhmää ohjaisi valmentaja, eikä koulunkäynninavustaja, jotta kyse olisi aidosti liikuntaseuran järjestämästä liikuntaharrastuksesta, eikä koulun liikuntakerhosta.

7.2.3 Pelaajapartnerit ja liikuntakaverit avustajina

Jos erityislapsi tai –nuori osallistuu integroituun liikuntaryhmään, tarvitsee hän hyvin usein siellä avustajan. Todella kannustavaksi ja hyväksi ideaksi koettiin jo eräällä paikallisella liikuntaseuralla käytössä oleva malli, jossa seuran muista juniorijoukkueista tai edustusjoukkueesta on erityislapsella omana avustajana partneripelaaja. Partneripelaajan ei aina tarvitse olla sama henkilö. Partneripelaaja on reipas ja innostava liikuntakaveri, joka auttaa erityistä saamaan liikunnan iloa itselleen integroidussa liikuntaryhmässä. Jos partneripelaajatoiminta seurassa toteutuisi, niin varsinkin seuran junioripelaajat saisivat erityisten partnereina arvokasta kokemusta ja oppia kohtaamaan erilaisuutta. Myös erityislapsille ja –nuorille ikätoveri liikuntakaverina on toimiva.

Liikuntakaveri on erityisten keskuudessa tärkeä asia, mutta sellaisia ei tällä hetkellä ole helposti löydettävissä. Ideatyöpajan jäsenet toivoivat, että Kouvolassa olisi mahdollista aloittaa uudelleen Valtti-toiminta. Valtti-toimintaa on ollut joitain vuosia sitten Kouvolassa-

kin ja ne haastateltavista, joiden lapsi oli saanut liikkua oman Valtin kanssa, olivat tyytyväisiä toimintaan. Toiminta oli Kouvolassa kuitenkin loppunut. Syntyneet ideat liikuntakaverista ja pelaajapartnerista toivat uutta näkökulmaa avustajan rooliin.

7.2.4 Liikuntaharrastusten kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle

Kouvolassa todettiin olevan kovin vähän soveltavaa harrasteliikuntatoimintaa. Kun edellä mainittuja toimenpiteitä toteutetaan, on harrastustoiminta entistä laadukkaampaa. Näin myös asiakkaalle tilanne näyttyy helpommin sellaisena, että harrastusvaihtoehtoja on tarjolla aiempaa enemmän, vaikka varsinaisia ryhmiä ei välttämättä syntyisikään lisää ainakaan kovin montaa.

Haastatteluissa kaverin löytäminen liikuntaharrastuksen kautta nousi esille, kun puhuttiin harrastuksen merkityksestä. Soveltavan liikunnan ryhmissä, joissa sisältö on pystytty toteuttamaan niin mielenkiintoiseksi, että harrastus on kerännyt erityisiä mukaan liikkumaan, on hyvä mahdollisuus myös erityislasten ja –nuorten ystävyyssuhteiden kehittymiselle. Se on varmasti myös yksi motivaatiotekijöistä erityisten harrastamiselle.

Osassa liikuntaseuroja on halua tai tahtotila panostaa soveltavan liikunnan toimintaan. Olympiakomitean Tähtiseura -laatuohjelman yhtenä lasten ja nuorten urheilun laatutekijöistä on se, että kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan seuran liikuntatoimintaan. Soveltavaa liikuntaa laatukriteereissä ei erikseen mainita, mutta kuitenkin osallistumisen mahdollisuuden luominen kaikille mainitaan. (Olympiakomitea 2020.) Varsinkin isoimmille liikuntaseuroille soveltavan liikuntatoiminnan tarjoaminen on varmasti myös imagokysymys. Useamman seuran yhdessä toteuttama liikuntaharrastustoiminta toisi vaihtelua harrastajalle, mutta lisäisi myös seurojen yhteistyötä.

7.3 Ohjaukseen liittyvät ideat

Soveltavan liikuntaryhmän ohjaukseen liittyvät ideat on kerätty omaan ideakorttiinsa (kuva 15). Näistä ideoista osa voisi kuulua myös edelliseen harrastuksien ideakorttiin, mutta loppujen lopuksi sekä harrastustoiminta että ohjaus ovat niin lähellä toisiaan, että asioiden ristiin meneminen ei haittaa.



Kuva 15. Ideakortti ohjaukseen liittyvistä ideoista

7.3.1 Ohjaajille koulutusta

Koska erityislasten ja –nuorten ohjaaminen ei ole aivan samanlaista kuin terveiden samanikäisten, on tärkeää, että näitä liikuntaryhmiä ohjaa henkilö, jolla on joko kokemusta erityisistä tai sitten jo pidemmältä ajalta muuten ohjaukokemusta. Erityisiä pitää oppia ymmärtämään. Heidän kanssaan korostuvat mm. mielialaan liittyvät haasteet. Toisinaan harrastuskerta ei onnistu sillä tavalla, kuin se on alun perin suunniteltu. Ohjaajalle tärkeinä ominaisuuksina pidettiin hyvää tilanneälyä ja hyviä vuorovaikutustaitoja. Ohjaajakokemusta pidettiin tärkeänä.

Liikuntaa järjestäville tahoille, erityisten ohjaajille, suositeltiin valtakunnallisia koulutuksia, joissa käsitellään ohjaukseen liittyviä asioita, mutta myös erityislapsen kohtaamiseen ja tämän kanssa toimimiseen liittyviä asioita. Hyviä koulutuksia voisi kysyä esimerkiksi VAU:lta tai Paralympiakomitealta.

Haastatteluissa esiin nousi myös paikallisten hyvien käytänteiden jakaminen liikuntaa toteuttavien tahojen kesken. Yksi idea oli se, että näitä hyviä käytänteitä voisi jakaa esimerkiksi videoklippein. Videoita voisi jakaa esim. somessa. Tämä vaatii kuitenkin ensin uuden kanavan liikuntatoimijoiden kesken tai paikallisia ideapäiviä.

Ohjaajalta toivottiin ”pelisilmää” liikkujien motivoinnissa. Ohjaaja voisi erityisten kohdalla järjestää jonkinlaisen päätöshuipennuksen aina liikuntakauden päätteeksi. Päätöspizzat tai jokin muu kiva odotettavissa oleva voisi auttaa harrastajia motivaation ylläpitämisessä.

Motivaatiota on todettu nostavan myös se, jos esimerkiksi seuran mahdollisen edustusjoukkueen pelaajat huomioivat erityisryhmäläiset. On muistettava, että varsinkin lapsille on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ryhmään. Tätä yhteenkuuluvuuden tunnetta kannattaa aktiivisesti pitää yllä ryhmän vetäjän toimesta.

Motivaation tappajana pidettiin liikuntaryhmissä joskus käytettyä tylsää lastenmusiikkia. Erityiset kuuntelevat samanlaista menevää musiikkia, kuin terveet ikätoverinsa. Tämä on pieni asia, mutta voi olla monelle merkittävä motivaatiotekijä toimintaan osallistumisen kannalta. Keskusteluissa nousi myös esille koululiikunnan merkitys siihen, millainen suhtautuminen lapsella ylipäänsä on liikuntaan. Liikuntatunneille toivottiin korvaaviksi tehtäviksi mielekkäitä vaihtoehtoja. Esimerkiksi jos lapsi ei voi osallistua jalkapallon pelaamiseen, niin tylsän kävelylenkin sijaan hänelle voisi antaa mahdollisuuden vaikkapa kerätä Pokemoneja tai etsiä muutama geokätkö. Monet lapsista ovat hyvinkin näppäriä sovellusten käyttäjiä ja erilaisten pelisovellusten avulla voi myös edistää lapsen liikkumista.

7.3.2 Oppilaitosyhteistyö on kannattavaa

Erytysten kanssa ei varsinkaan sovelletussa liikuntaryhmässä riitä yksi ohjaaja, vaan siellä on oltava apukäsiä. Oppilaitosyhteistyö nähtiin merkittäväksi toiminnan toteuttamisen kannalta. Kouvolassa on paikallisia sosiaali- ja terveystieteiden oppilaitoksia, joiden oppilaat olisivat hyviä liikuntakavereita tai –avustajia harrastuksissa. Esimerkkeinä potentiaalisista oppilaitoksista ovat Valkealan opisto ja Kouvolan seudun ammattiopisto KSAO. Tätä yhteistyötä toivottiin Kouvolassa kehitettävän. Oppilaille voisi järjestää mahdollisuuden saada esimerkiksi vapaasti valittava kurssi, kun oppilas osallistuu yhden kauden (esim. syyskausi) jonkun liikuntaseuran ryhmään erityisen liikuntakaverina.

Oppilaitosyhteistyötä on toteutettu joitain vuosia sitten toimivissa erityislasten liikuntakerhoissa, jotka kaupungin liikuntapalvelut toteutti. Toiminta hiipui, kun lapsia kävi lopulta enää hyvin vähän ryhmissä. Aktiivisena aikana ryhmissä oli mukana opiskelijoita avustajina. Ohjaaja koki haasteellisena hyödyntää opiskelijoita, koska opiskelijat vaihtuivat usein ja he eivät tunteneet lapsia. Toisinaan saattoi tulla viimehetken ilmoitus, ettei avustajia pääse harjoituskerralle mukaan. Tällöin avustajat voivat olla ohjaajalle ennemminkin taakka kuin apu, jota heistä odotetaan.

7.3.3 Ohjaustoiminnan kehittämisen hyödyt palveluntarjoajalle ja asiakkaalle

Kun ohjaustoimintaa kehitetään koulutuksin ja ohjaajat osaavat motivoida erityislapsia, kasvaa yksittäisten soveltavien liikuntaryhmien laatu. Seuran tai muun toimijan liikuntatoimi-

minnan maine on tärkeää pitää korkealla, koska sen perusteella asiakas tekee ensimmäisiä ratkaisuja siitä, haluaako edes kokeilla lajia kyseisen tahon toteuttamana. Puskaradion voima on suuri. Kun liikuntaseuralla tai muulla liikuntatoimijalla on hyvä maine, hakeutuu sen toimintaan todennäköisemmin enemmän uusia harrastajia.

Voisi olettaa, että paikallisten liikuntatoimijoiden yhteistyö soveltavan liikunnan osalta on järkevää. Jotta liikuntatoiminta on kannattavaa, on siihen saatava mukaan osallistujia, jotta osallistumismaksut kattavat joko kaikki tai osan liikuntakerran menoista. Ehkä useampi laji yhdessä toimien voisi herättää enemmän mielenkiintoa harrastetoimintaan. Yhteistyöllä moni toiminnan toteuttamiseen liittyvä asia voisi helpottua. Samoin avustajien saanti keskittyisi selkeästi yhteen tai kahteen liikuntaryhmään, eikä jokainen toimija erikseen joutuisi etsimään mahdollisia avustajia esimerkiksi oppilaitoksista.

Asiakkaan hyötyjä kehitystyön tuloksena on monia. Se, että lapsi tai nuori viihtyy harrastuksessa ja luottaa ohjaajaan, eivät ole ainoita hyötyjä, vaan kehittämistyön tuloksena asiakkaan hyvinvointi ja toimintakyky paranevat. Haastatelluista vanhemmista osa mainitsi huolensa lapsensa passivisuudesta. Pelkkä liikuntaryhmään osallistuminen ei riitä viikoittaiseksi liikunta-annokseksi, mutta se on osa sitä. Erityislapsiperheissä aikuinen voi kokea riittämättömyyttä, koska erityisen kanssa tekemistä on muutoinkin paljon. Erityinen ei välttämättä liiku kavereiden kanssa perusarjessa omatoimisesti, vaan hän saattaa odottaa aikuisen aikaa yhteiselle liikkumiselle. Lisäksi perheessä voi olla muitakin lapsia. Jos aikuinen ei mielestään ehdi antaa lapselleen riittävästi aktiviteetteja viikon aikana, on ymmärrettävää, että liikuntakaveri tai mielekäs harrastuskerta helpottavat aikuisen kuormaa ja omaatuntoa. Aikuinen saattaa kantaa huolta lapsensa painonhallinnasta, toimintakyvystä tai kaverisuhteista. Osa vanhemmista olisi valmiita maksamaan liikuntakaverista, koska kokevat sellaisen tärkeäksi omalle lapselleen. Varsinkin nuori liikuntakaveri voisi motivoida toista nuorta parhaiten.

8 Pohdinta

Tämän kehittämisprojektin lopputuloksena syntyi toimenpide-ehdotuksia kouvolaisten lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Projektin lopputuloksena valmistuneisiin ideakortteihin on poimittu parhaita ideoita lasten ja nuorten soveltavan liikuntatoiminnan tärkeimpien kehittämiskohteiden ratkaisemiseksi. Toimenpide-ehdotukset edustavat lasten vanhempien ajatuksia siitä, millä keinoin toimintaa Kouvolassa tulee kehittää. Jatkossa, kun kehittämistyötä aletaan konkreettisesti tekemään, tämän projektin tulokset viedään siihen työhön toimenpide-ehdotuksiksi ja niitä on tarkoitus jalkauttaa käytäntöön mahdollisimman paljon.

Ovatko tutkimustulokset luotettavia, kun haastateltavina on ollut neljä henkilöä? Reliabiliteetti kertoo tutkimuksen luotettavuudesta eli siitä, etteivät tulokset johdu sattumasta (Kananen 2014, 64). Tutkijalla on jo ennakkokäsitys kehitettävistä asioista. Tietoa halutaan kuitenkin syventää ja saada olettamuksiin vahvistus asiakastietoa syventämällä. Haastateltavia pyritään löytämään niin monta, että saturaatiopiste löytyy (Ojasalo 2014, 107-111). Tässä projektissa kehittämistyö kohdistuu juuri niihin kipukohtiin, jotka asiakkaat totesivat kaikkein merkittävimmiksi.

Tutkimuksen tulokset ovat valideja, jos arvioinnilla mitataan oikeita asioita (Kananen 2014, 64). Tässä projektissa hyödynnettiin laadullista toimintatutkimusta. Tutkimusprosessissa oli selkeät tutkimusongelmat. Niiden ratkaisuun käytettiin laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä teemahaastattelua ja tietysti myös havainnointia, joka kulki koko projektin ajan mukana. Haastattelun tulokset analysoitiin ja litteroitu teksti segmentoitiin. Lopulta löydettiin oleelliset asiat, jotka haastateltavat näkivät merkityksellisiksi kehittämistyössä. Tämän perusteella tuloksia voidaan pitää luotettavina.

Opinnäytetyön tahmeasta alusta sekä ulkoisista esteistä huolimatta tämä projekti pystyttiin toteuttamaan muutamia kuukausia suunnitellusta aikataulusta jäljessä. Mitään mullistavia tuloksia ei saatu aikaan. Tuloksissa on kuitenkin havaittavissa yhtäläisyyksiä valtakunnallisten selvitysten tulosten kanssa. Nostoina yhtäläisyyksistä voidaan mainita kaverin löytäminen soveltavan liikunnan harrastusryhmästä, ryhmään kuulumisen tärkeys, vanhempien merkittävä rooli lapsen harrastamisen mahdollistajina, nuorisokulttuurin huomioiminen myös erityislasten ja –nuorten keskuudessa, harrastustoiminnan järjestämisen haavoittuvaisuus ja avustajien tarve harrastuksissa.

Taustatyötä ja esitietoa projektia varten olin kerännyt jo hyvissä ajoin ennen tutkimus-haastattelujen toteuttamista. Kevään 2020 aikana, ennen teemahaastatteluja kirjoitin opin-näytetyöni teoriaosiota. Silloin kirjastojen sulkeutuminen koronaviruspandemian vuoksi haittasi lähdemateriaalin hankintaa. Hyödynsin materiaalia, mitä minulla oli entuudestaan käytettävissä ja netistä löytyi myös paljon hyvää ja ajankohtaista tietoa.

Haastatteluvaihe lykkääntyi koronaviruspandemian takia helmikuusta 2020 lähes puoli vuotta eteenpäin. Silloin ajattelin, etten voi toteuttaa tällaista projektia opinnäytetyönä. Tuntui kiusalliselta ajatella, että kutsuisin lasten vanhempia haastateltaviksi, kun niin monet arjen toiminnot olivat kevään 2020 pandemian vuoksi haastavia, eikä ihmisten kesken suositeltu tapaamisia. Onneksi kesäkuussa mm. tapaamisrajoituksia pystyttiin höllentämään ja niin minäkin päätin toteuttaa teemahaastattelut. Voi olla, että haastatteluista olisi noussut enemmän ja syvällisempää tietoa, jos olisin toteuttanut ensin suunnitelmistani olleet ryhmähaastattelut lasten vanhemmille. Ryhmässä olisi voinut syntyä uusia näkökulmia, joita toinen ei olisi osannut ajatellakaan, jolloin lopputulos olisi voinut olla vieläkin rikkaampi. Ajatus ryhmähaastatteluista kolmessa erityiskoulussa ei edennyt talven 2020 aikana, joten jouduin muuttamaan suunnitelmani yksilöhaastatteluiksi.

Haastateltavat löytyivät nopeasti ja helposti KVV ry:n ripeän toiminnan johdosta. Luulen, että saan kiittää pandemiaa siitä, että haastateltavat olivat kesällä tavoitettavissa paikkakunnalla, eivätkä lomalla mökeilläään tai ulkomailla. Haastateltavat pyrittiin valitsemaan niin, etteivät perheet olisi valmiiksi aktiivisesti esimerkiksi liikuntaseurassa edistämässä soveltavaa liikuntaa, vaan perheet olisivat heterogeeninen joukko palvelun käyttäjiä. Tällä taas haluttiin varmistaa se, että tulokset edustaisivat paremmin ja laajemmin palvelun käyttäjiä. Haastateltavina oli vain neljä henkilöä, joten voisi ajatella, että tällöin tuloksissa voi olla mukana sattumaakin. Kuitenkin, kun tutustuin taustateoriaan, valtakunnallisiin tutkimuksiin ja paikallisiin selvityksiin, huomasin teemahaastatteluiden tuloksista löytyvän samoja kipupisteitä, kuin muistakin tutkimuksista. Lisäksi voidaan todeta, että neljän haastateltavan jälkeen oltiin saavutettu saturaatiopiste, koska haastattelut eivät juurikaan tuoneet uutta merkittävää tietoa kyseiseen aihealueeseen liittyen (Ojasalo 2014, 107- 111). Haastattelujen aikana esiin tulleet toisistaan poikkeavat ratkaisuehdotukset ja mielipiteet kuvasivat pikemminkin perheen senhetkistä tilannetta. Tällöin esimerkiksi ulkopuolisen tuen tarve saattoi vaihdella eri perheissä. Myös vanhempien näkemys soveltuvista lajeista harrastuksina oli yllättävän yksimielinen, mutta silti näissäkkin vastauksista saattoi huomata, jos perhe oli liikunnallisesti hyvin aktiivinen ja suuntautunut johonkin tiettyyn lajiin. Kun haastattelut oli suoritettu ja kiteytetty, saivat haastateltavat lukea materiaalin läpi. Heille

toimitettiin haastattelujen yhteenveto, samankaltaisuuskaaviot ja asiakasprofiili sähköpostilla. Kaikki hyväksyivät tekstini ja vahvistivat, että olin tulkinnut heiltä saadun tiedon oikein.

Kesän lopulla haastattelujen tulokset olivat valmiina ja päästiin jatkamaan toimenpiteiden ideointiin. Tämän halusin toteuttaa mahdollisimman nopeasti sen jälkeen, kun vanhemmat olivat lukeneet haastattelujen kiteytyksen. Näin heillä oli tulokset tuoreessa muistissa ja ajattelin, että he olisivat sitoutuneempia ja innostus kehittämiseen osallistumiseen säilyisi paremmin, kuin jos työtä jatkettaisiin pidemmän ajan kuluttua.

Aivoriiheen osallistui kuitenkin vain kaksi haastateltua vanhempaa. Se saattoi vaikuttaa tämän projektin lopputulokseen jättäen joitain hyviä ideoita syntymättä. Hyviä ideoita tosin nousi jo haastatteluvaiheessa esille ja myös niitä jalostettiin aivoriihessä. Jos kaikki vanhemmat olisivat päässeet osallistumaan, ideakorttien sisältö olisi varmasti ollut hieman erilainen, mutta toisaalta nyt nämä kaksi osallistujaa pääsivät enemmän ääneen ja aktiiviseen vuorovaikutukseen myös keskenään. Lisäksi he olivat tutustuneet muidenkin haastatteluihin kiteytyksen kautta.

Haastatteluihin osallistuneet vanhemmat olivat kovin kiitollisia, kun erityislasten ja –nuorten harrastamismahdollisuuksiin tartuttiin tämän projektin toimesta. Tutkijana minulle jäi tunne siitä, että tämän projektin päätyttyä Kouvolassa on hyvät mahdollisuudet saada aikaan näkyvää kehitystä. Tilanne on hyvä sen suhteen, että saan itse jatkaa kehitystyötä erityisliikunnanohjaajan ja kehityskumppaneiden kanssa. Samaan aikaan rinnalla kulkeva valtakunnallinen erityisliikunnan kehittämishanke luo myös lisää mahdollisuuksia onnistua entistä paremmin uuden luomisessa ja olemassa olevan kehittämisessä.

Vertailupohjana tämän tutkimuksen tuloksille olivat aiemmin tehdyt valtakunnalliset selvitykset ja tutkimukset. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä on valtakunnallisesti, kuten myös kaupunkitasolla paljon tutkittua tietoa, mutta erityislasten, erityisluokilla ja erityisen tuen piirissä olevien liikunnasta ja liikuntakäyttäytymisestä löytyikin kovin vähän tutkittua tietoa. Miten tämän tutkimuksen tulokset vastasivat valtakunnallisten selvitysten tuloksiin? VALKKU-hankkeen tutkimustulosten mukaan vanhempien osuus on merkittävä vammaisen nuoren liikunnallisuudelle. Vanhemmat joutuvat taistelemaan lasten oikeuksista harrastaa liikuntaa, eikä vammaiselle lapselle ole aina helppoa löytää sopivaa liikuntaharrastusta. Myöskään kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole taloudellisesti mahdollisuutta tarjota lapselle liikuntaharrastusta. (Eriksson ym. 2018, 53-55.) Nämä kaikki asiat nousivat esille myös tämän tutkimuksen teemahaastatteluissa. Eri perheissä näissäkin asioissa oli

eroja, mutta erityisesti vanhempien rooli lasten harrastamisessa korostui ja se, että sopivan liikuntaharrastuksen löytäminen oli osalle ollut haastavaa. Opinnäytetyöni haastateltavat toivat aktiivisesti esille ylipäänsä harrastamista, joka voisi olla muutakin kuin liikuntaa. Esimerkkinä VPK-harrastus nähtiin myös voimaa ja motorisia taitoja kehittävänä toimintana. Teatteri ja musiikki koettiin tärkeiksi harrastuksiksi ja osa vanhemmista toivoikin, ettei näitä eroteltaisi harrastuksista viestiessä, vaan lapsi voisi valita esimerkiksi liikunnan ja taideharrastuksen välillä ja mahdollisuudet olisi löydettävissä samasta paikasta. On siis tärkeää, että viestinnässä huomioidaan kaikki kohderyhmälle soveltuvat harrastusmahdollisuudet, koska mahdollisuuksia on tarjolla vähän. Tämän kohderyhmän osalta liikunnan ammattilaistenkin tulisi mielestäni avartaa omaa ajatteluaan muullekin harrastamiselle, kuin liikunnalle.

Suurimmaksi esteeksi liikunnan harrastamiselle tuoreimmassa selvityksessä TUTKA-hankkeessa koettiin liikunnan tylsyys, kilpailuhenkisyys ja se, ettei ole tarjolla itselle sopivaa lajia tai henkilö ei tunne olevansa liikunnallinen tyyppi. (Pikkupeura 2020, 67.) Tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvat vanhemmat puhuivat samoista asioista. Haastattelussa nousi esille se, että harrastuksen tulisi olla vaihtelevaa ja monipuolista, jotta lapsen mielenkiinto jaksaisi säilyä. Ehdotettiin, että harjoituskerta voisi sisältää lajinomaista harjoittelua, pelailua ja erilaisia temppuratoja. Myös eri seurojen yhdessä järjestämä toiminta koettiin hyväksi ideaksi, jolloin harrastuksen sisältöön voisi kuulua eri lajien kokeilua. Tällä tavoin harrastus ei välttämättä olisi niin tylsä ja yksitoikkoinen. Ymmärsin, että erityislapset saattavat kokea terveitä lapsia enemmän tylsistymistä ja motivaatiopulaa harrastusten osalta. Se on ymmärrettävää, koska erityislapset ja –nuoret ovat kovin riippuvaisia vanhemmistaan ja yleensäkin muista ihmisistä harrastukseen osallistumisessa ja kulkemisissa. Monet tarvitsevat jonkinlaista apua tai avustajaa. TUTKA-hankkeen tuloksissa mainitaan liikunnan harrastamisen esteenä se, ettei henkilö koe olevansa liikunnallinen. Tämäkin puoltaa ajatusta sille, että harrastustarjottimen tulisi sisältää muutakin kuin liikuntaa. Kehittämistyötä pitää tehdä yhdessä muidenkin, kuin liikunnan toimijoiden kanssa.

Harrastusten kilpailuhenkisyys harmitti osaa vanhemmista. Pelailumahdollisuuteen sovelletun liikunnan toiminnassa on ehdottomasti panostettava. Kouvolan kaupungin kehitysvammaisille suunnatuissa liikuntaryhmissä pelataan paljon. Näissä ryhmissä liikkuu pääsääntöisesti aikuisia kehitysvammaisia, mutta on joukossa myös nuoria. Muutaman liikuntaseuran yhteinen harrasteryhmä, jossa olisi monipuolista liikuntaa, eri lajeja ja temppurata, olisi kannattava kokeilu. Huomioni kiinnittyi silti myös VALKKU-hankkeen tuloksiin, jossa tutkittiin vammaisten nuorten liikuntaharrastuksiin liittyviä tekijöitä. Sen mukaan kehitysvammaiset urheilijat kokivat merkityksellisinä kilpailun ja siinä menestymisen. Vaikka

tässä opinnäytetyössä keskitytään harrastustoimintaan, on muistettava se, että myös urheilumahdollisuuksia olisi vaikka lähikuntien kesken tarjolla niille vammaisille, jotka haluavat edetä kilpaurheilun pariin. Joillekin yksi motivaatiotekijä, myös vammaisilla, on omalla urheilu-uralla edistyminen. Tutustuin paikalliseen vammaisurheiluun ja sain selville, ettei paikallisesti ole helppoa edetä harrastuksesta urheilun pariin. Olisiko tässä se maakunnallinen tai naapurimaakuntien välinen yhteistyö sellainen uusi tapa toimia, jolla voitaisiin mahdollistaa myös kilpaurheilu?

Liikuntaseuroilla on varmasti tulevaisuudessa pohdittavaa siinä, miten ne toiminnassaan tulevat paremmin huomioimaan erityislapsen ja –nuoret. Ymmärrän täysin, ettei liikuntaseura voi tehdä tappiollista toimintaa. Ainahan isomman ryhmän toimintaa on kannattavampi ylläpitää kuin pienen. Liikuntaseurat tarvitsevat tuloja harrastajilta, jotta voivat kattaa ainakin harjoitustilan vuokratulot ja ryhmän ohjaajan tai valmentajan palkan. Kuten tämän tutkimuksen haastatteluissa ilmeni, tarvitaan erityislapsen harjoitusvuorolle useampia apuohjaajia. Harrastemaksun on oltava suhteutettu ryhmän osallistujien määrään. Tällöin ryhmässä on oltava harrastajia ”riittävästi”. Se mikä on riittävästi, lienee tapauskohtaista. Tämän vuoksi en usko, että Kouvolan kokoisessa kaupungissa on mahdollista toteuttaa kovin montaa uutta erityislapsen ja –nuorten liikuntaryhmää. Yksikin uusi ryhmä olisi hyvä edistymisaskel. Teemahaastattelujen perusteella esimerkiksi erityislapsen harrastejalkapallotoimintaa kannattaisi kokeilla Kouvossa.

Sosiaalisesta mediasta on tullut tämän päivän aikasyöppö. Samalla tavoin muutkin digitaaliset palvelut vievät aikaamme ja huomiotamme arjessa. Uskon, että lapsille ja nuorille suositeltu ruutu-aika 2 h/vrk ylittyy monessa perheessä reilustikin. Tuskin muuten terveysliikuntasuositukseen olisi lisätty kyseistä kattoa myös ruutuajan suositukselle. Todennäköisesti erityislapsi tai –nuori uppoutuu aivan samalla tavalla ruutuun kuin terveetkin lapset. Haastattelujen perusteella ymmärsin, että moni erityinen on jopa äärimmäisen näppärä erilaisissa tietokonepeleissä. Liikkumaan aktivoivat sovellukset ja videopelit kannattaa muistaa myös tämän kohderyhmän yhtenä liikkumaan aktivoivana muotona. Vaikka monelle aikuiselle voi olla vaikea hyväksyä virtuaalimaailmaa ja internetiä merkittävänä osana lastemme maailmaa, on kuitenkin hyväksyttävä se tosiasia, että se on tätä päivää. Pokemon Go-peli innosti ainakin haastattelujen mukaan lapsia liikkumaan. Pelimaailmaa kannattaa mielestäni hyödyntää myös soveltavassa liikunnassa. Tällä tavoin erityislapsen ja –nuoret saavat kokea harrastuksissaan myös nuorisokulttuurille tyypillisiä elementtejä. Jonkinlaiset aktiiviset e-liikuntatapahtumat voisivat olla tulevaisuudessa kaikille avointa liikuntaa. Tai ainakin melkein kaikille soveltuvaa avointa liikuntaa.

Teemahaastatteluissa keskusteltiin kaikille soveltuvista avoimista liikunnan ryhmistä ja soveltavan liikunnan ryhmistä. Jäin pohtimaan termiä ”kaikille avoin liikunta” tai ”kaikille sopiva liikunta”. Ymmärrän, että kaikille pitää luoda mahdollisuus harrastaa ja osallistua esimerkiksi olemassa olevaan liikuntatoimintaan. Ymmärrän, että palveluiden tulee olla joustavia ja kaikkien saavutettavissa. Näinhän Suomessa ajatellaan tai ainakin se on liikuntapolitiikan suunta. Korkialan (2015) raportin mukaan Norja ja Alankomaat ovat edelläkävijöinä siinä, että soveltava liikunta on integroitu muuhun yleiseen liikuntaan. Näinhän asian pitääkin olla. Varsinkin ympäristön pitäisi mielestäni mahdollistaa kaikkien liikkuminen ainakin jollain tavoin. Jostain syystä mieleeni jäi yhden haastattelun vanhemman kommentti, jossa hän totesi, että hänellä itsellään oli kaunis ajatus, että lapsi mallioppii liikuntaa terveiden lasten joukossa, mutta todellisuudessa lopputulos oli, että terveet lapset olivat ohjatun liikunnan aikana yhdessä ja erityislapsi ohjaajan kanssa. Kun vanhempi vei lapsensa erityislasten omaan harrasteryhmään, löytyi sieltä heti kaveri, vertainen. Tämän takia en ole ihan varma, mitä mieltä olen kaikille avoimesta liikunnasta. Minusta tässä termissä on taustalla se äsken mainittu kaunis ajatus, mutta realiteetit voivat joissain tapauksissa olla jotain muuta kuin kaikille sopivaa. Kaikille avoin ja sopiva liikunta varmasti sopii suurelle osalle erityisliikkujia, mutta onko se kaikille mieluisa vaihtoehto. Onko lopulta lapsi, nuori ja jopa vanhempi tyytyväinen, kun lapsi tai nuori saa liikkua ja harrastaa siellä, missä hän ei ole jo lähtökohtaisesti erilainen kuin muut? Vanhemman mieltä varmasti lämmitää, kun oma lapsi tuntee kuuluvansa joukkoon ja löytää vertaistensa joukosta kaverin. Termiä ”sopii kaikille” on myös syytä käyttää varoen. Kannattaa miettiä vaikkapa pyörätuolilla liikkuvan silmin, pääseekö pyörätuolilla harjoitustilaan ja miten tällainen henkilö voi osallistua harjoituskerralle. Kun Kouvolassa jatkossa valmistellaan uusia harrastusmahdollisuuksia ja mietitään, mitä kohdennetaan erityislapsille ja –nuorille, on tärkeää huomioida erityisten laaja kirjo. Osa heistä voi liikkua avoimissa harrasteryhmissä ja osaa varmasti palvelevat parhaiten soveltavan liikunnan ryhmät. ”Kaikille avoin” tai ”sopii kaikille” –termejä välttäisin, koska on kovin vaikeaa tarjota aidosti ihan kaikille soveltuvaa liikuntaa.

Palvelumuotoiluprosessin hyödyntäminen selkiytti tämän projektin kulkua. Palvelumuotoilussa eri vaiheet ovat valmiiksi mietitty ja käytettävänä on monia erilaisia menetelmiä projektin eri vaiheisiin. Jos en olisi ennakoon tutustunut tarkemmin palvelumuotoiluun, en välttämättä olisi tehnyt näin perusteellista esitutkimustyötä. Esitutkimuksesta saamani tieto auttoi haastattelurungon valmistelussa ja syvensi ymmärrystäni aiheeseen. Tämän projektin tärkeimpänä vaiheena pidän ideointivaihetta, jolloin asiakkaat ideoivat toimenpide-ehtotuksia tulevaa kehittämistyötä varten. Tämä on tärkeä kohta, joka kehittämistyössä usein jää puuttumaan. Usein lopuksi toimenpiteet ideoi ja päättää palvelun toteut-

tava taho, ei käyttäjä. Jos asiakas vastaa asiakaskyselyyn, eikä sen jälkeen pääse mukaan ideoimaan, niin silloin asiakas ei pääse juuri ollenkaan vaikuttamaan lopputulokseen, eli muotoilemaan palvelusta juuri hänelle sopivaa.

Tämän opinnäytetyön jatkoprojektina voisi selvittää, mitä ne ihan oikeat palvelun käyttäjät, eli erityislapsen ja –nuoret kokevat liikunnan harrastusmahdollisuuksien osalta ja miten he haluaisivat kehittää toimintaa. Tällainen selvitys olisi hyvä tehdä sitten, kun harrastusmahdollisuuksia on kehitetty tämän projektin tulosten osalta ja toiminta on hetken ehtinyt juurtua käytäntöön. Tutkimus voi olla haasteellinen toteuttaa, mutta kysymysten tulisi olla hyvin yksinkertaisia, samoin vastausvaihtoehtojen. Ja miksei tutkimusta voisi toteuttaa jollain muullakin tavoin kuin kysymyksillä. Koulujen erityisluokilla voisi toteuttaa erilaisia toiminnallisia liikuntahetkiä, joista kerättäisiin tietoa ja tulokset johdettaisiin näistä liikuntahetkistä vaikkapa havainnoimalla.

Lähteet

Ahonen, A. & Polari, A. 2019. Kouvolan kaupungin koululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden liikuntaselvitys. Tulokset 2019. Urhes liikuntasuunnittelu Oy. Luettavissa:

<https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2020/01/Kouvolan-koululaisten-ja-toisen-asteen-opiskelijoiden-liikuntaselvitys-2019.pdf>. Luettu: 15.6.2020.

Ala-Vähälä, T. 2018. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:3. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2017-002.pdf>. Luettu:

28.5.2020.

Eriksson, S. & Armila, .P & Rannikko, A. 2018. Vammaiset nuoret ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 346. Jyväskylä.

HUS 2020. Neurokognitiiviset häiriöt. Luettavissa: https://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenneurologia/Neurokognitiiviset_hairiot/Sivut/default.aspx. Luettu:

8.6.2020.

Ihmisoikeusliitto, 2020. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Luettavissa:

<https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>. Luettu: 29.5.2020.

Jyväskylän yliopisto. Erityisliikunta. 2018. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/erityisliikunta>. Luettu: 27.5.2020.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2015. Jyväskylä.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 2014. Jyväskylä.

Kivelä, J. & Nurmi-Koikkalainen, P. & Ristikari, T. & Hiekkala, S. 2019. Liikkumisrajoitteiset nuoret Suomessa. Määrät, diagnoosit, syrjäytymisriskit ja elämänlaatu. Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138214/URN_ISBN_978-952-343-344-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 26.5.2020.

Kokko, S. & Martin, L. 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf. Luettu: 27.5.2020.

Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäitiön työselosteita. Working papers 50/2015. Luettavissa: https://kuntoutussaatio.fi/files/2130/Liikunta_ja_osallisuus_työseloste_50.pdf. Luettu: 2.6.2020

Kotkan kaupunki 2020. Sovellettu liikunta. Luettavissa: <https://www.kotka.fi/hyvinvointi/hyvinvoinnin-edistaminen/sovellettu-liikunta/>. Luettu: 10.7.2020.

Kouvolan kaupunki 2020. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti. Luettavissa: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/liikkumaan/erityisryhmien-uinti-ja-kuntosalikortit/>. Luettu 10.9.2020.

Kouvolan kaupunki 2019. Kaupunkistrategia 2019-2030. Luettavissa: https://www.kouvola.fi/wp-content/uploads/2019/01/kvl-strategia2030_iso_vihko_web.pdf. Luettu: 29.5.2020.

Kouvolan kaupunki 2019. Kaupunkistrategia 2030. Luettavissa: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/strategia/>. Luettu: 20.5.2020.

Kouvolan kaupunki 2019. Hyvinvoinnin kasvu- ohjelma. Luettavissa: https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/strategia/hyvinvoinnin_kasvu-ohjelma/. Luettu: 29.5.2020.

Kouvolan kaupunki 2020. Organisaatio. Luettavissa: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/organisaatio/>. Luettu: 31.5.2020.

Kouvolan kaupunki 2020. Liikuntaryhmät. Luettavissa: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/liikkumaan/liikuntaryhmat-ja-kampanjat/>. Luettu: 31.5.2020.

Kouvolan kaupunki 2019. Seurafoorumi. Luettavissa: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/seurat-ja-jarjestot/seurafoorumi/>. Luettu: 31.5.2020.

Kuntalaki 2015. 10.4.2015/410. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150410>. Luettu: 25.9.2020.

Lappeenrannan kaupunki 2020. Iloa ja virkistystä sovelletusta liikunnasta. Luettavissa: <https://lapeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/Ohjattu-liikunta/Sovellettu-liikunta>. Luettu: 10.7.2020.

Liikkuvakouvola 2020. Erityisliikunta. Luettavissa: <https://www.liikkuvakouvola.fi/erityisliikunta>. Luettu: 31.5.2020.

Liikuntalaki 2015. 10.4.2015/390. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>. Luettu: 25.9.2020.

Liikuntatieteellinen Seura 2020. Mitä on soveltava liikunta? Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html>. Luettu: 2.6.2020.

Liikuntatieteellinen Seura 2020. Soveltavan liikunnan kumppanuushanke. Erityisliikunnan-ohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/slkk-hanke.html>. Luettu: 31.5.2020.

Liikuntatieteellinen Seura 2020. Soveltavaan liikuntaan vaikuttavia lakeja. Luettavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta/lainsaadanto.html>. Luettu: 2.6.2020.

Maankäyttö- ja rakennuslaki 1999. 5.2.1999/132. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990132>. Luettu: 25.9.2020.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu: Uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teknologiakeskus. Helsinki.

Moritz S. 2005. Service Design – Practical Access to Service Design. Luettavissa: [file:///C:/Users/36823/Downloads/Practical%20Access%20to%20Service%20Design%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/36823/Downloads/Practical%20Access%20to%20Service%20Design%20(1).pdf). Luettu: 18.11.2020.

Naantalin kaupunki 2020. Soveltavaa liikuntaa lapsille ja nuorille. Luettavissa: <https://www.naantali.fi/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/soveltava-liikunta/soveltavaa-liikuntaa-lapsille-ja>. Luettu: 10.7.2020.

Ojasalo, K. & Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.uudistettu painos. Helsinki.

Olympiakomitea 2020. Tähtiseurain laatutekijät. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurain-seurojen-laatuohjelma/tahtiseurain-laatutekijat/>. Luettu: 22.8.2020.

Opetushallitus 2020. Soveltava liikunta.
Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta>. Luettu: 26.5.2020.

Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Perustuslaki 1999. 11.6.1999/731. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1999/19990731>. Luettu: 25.9.2020.

Pikkupeura V., Asunta P., Villberg J. & Rintala P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57 (1), 62–69. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2020/lt_1_2020_s62-69.pdf. Luettu: 11.10.2020.

Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_raportti.pdf. Luettu: 18.7.2020.

Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä –selvityksen taustamateriaali. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:4.
Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valtio_soveltavan_liikunnan_ja_vammaisurheilun_edistajana_tausta_aineisto_final.pdf. Luettu: 24.4.2020.

Suomen Paralympiakomitea ry, 2016. Noin 250 vammaiselle lapselle ja nuorelle löytyi oma Valtti auttamaan liikunnan pariin. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/uutinen/2833-noin-250-vammaiselle-lapselle-ja-nuorelle-loytyi-oma-valtti-auttamaan-liikunnan-pariin>. Luettu: 27.5.2020.

Suomen Paralympiakomitea ry, 2016. VAU:n Valtti-ohjelma auttaa vammaisia lapsia liikunnan pariin. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/uutinen/2531-vau-n-valtti-ohjelma-auttaa-vammaisia-lapsia-liikunnan-pariin>. Luettu: 27.5.2020.

Terveydenhuoltolaki 2010. 30.12.2010/1326. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>. Luettu: 25.9.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020. Liikuntasuosituksset. Liikuntasuosituksset lapsille ja nuorille. Luettavissa: https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset#Liikuntasuosituksset_lapsille_ja_nuorille. Luettu: 27.5.2020.

Tolvanen, R. 2017. Rajatonta liikettä! Soveltavan liikunnan yhteistyöverkoston kehittäminen Kouvolassa liikuntatapahtuman avulla. Yamk opinnäytetyö. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/129107/Riikka_Tolvanen_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 23.5.2020.

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Talentum. Helsinki.

UKK-instituutti, 2020. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. Luettu: 27.5.2020.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten liikuntasuositus 13-18-vuotiaille. Luettavissa: https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf. Luettu: 27.5.2020.

Vammaispalvelulaki 1987. 3.4.1987/380. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>. Luettu: 25.9.2020.

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 30.12.2014/1325. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>. Luettu: 25.9.2020.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Luettavissa: https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/2016/20160027/20160027_2. Luettu: 25.9.2020.

Yle 2016, päivitetty 2019. Erityislasten vanhempien puheenvuoro: Kaksitoista tarinaa erityisarjesta. Marja Hintikka live. Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/11/16/erityislasten-vanhempien-puheenvuoro-kaksitoista-tarinaa-erityisarjesta>. Luettu: 9.6.2020.

Liitteet

Liite 1. Soveltaen liikkeelle –koulutustapahtuman mainos

Soveltaen liikkeelle torstaina 12.12. klo 12.30 – 20

OSA 1, klo 12.30 – 16.30

Valkealatalo,
Toikkalantie 5, 45370 Valkeala

12.30 ilmoittautuminen

13.00 – 16.00 lajikokeilut ja lajesittelyt palloilusalissa tasatunnein

- Erityisliikuntaa Kouvolassa, paikalliset seurat, lajit ja toimijat tutuiksi
- Kokeile kävelyfutista / Kukunori ry
- Pelit ja leikit soveltaen sopiviksi / VAU ry

16.00 – 16.30 kahvit

OSA 2, klo 17 – 20

Valkealan lukio,
Lukionkaari 8, 45370 Valkeala

17.00 Tilaisuuden avaus

Maija-Kaisa Pitkänen, Osallisuuskoordinaattori, Aspa-säätiö sr

17.15 Soveltavan liikunnanohjauksen erityispiirteet

Tiina Siivonen, verkostokoordinaattori, VAU ry

18.00 Kaupungin rooli erityisliikunnan koordinoinnissa

Marika Peltonen, Liikuntakoordinaattori, Kouvolan kaupunki

18.45 Verryttelytauko, virvokkeita ja naposteltavaa

19.00 Käytännön haasteet liikuntaharrastuksen aloittamisessa
Kokemustoimijoiden ääni

19.30 Kuinka tästä eteenpäin.

Keskustelu ja palaute keruu.

20.00 Kiitos ja näkemiin!



Liite 2. Teemahaastattelujen kysymysrunko

TEEMAHAASTATTELU

Haastattelulla kerätään YAMK opinnäytetyön tausta-aineistoa. Teemahaastattelu toteutetaan kouvoolalaisille vanhemmille, joiden lapsella on jokin liikuntaa rajoittava tekijä.

Opinnäytetyön nimi: Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan asiakaslähtöinen kehittäminen Kouvossa

Opinnäytetyön tekijä: xxx

Haastattelu pvm: xxx

Teemat/ kysymykset

Odotukset lapsen liikuntaharrastukselta:

- Millaista tukea lapsenne tarvitsee liikunnassa ja liikunnan harrastamisessa?
- Mikä tai millainen ohjattu liikuntaharrastus mielestänne sopii parhaiten lapsellenne ja miksi?

Liikunnan harrastaminen Kouvossa:

- Onko Kouvossa mielestänne tarjolla riittävästi ohjattua liikuntatoimintaa erityislapsille?
- Mitä pitäisi olla, jos mielestänne Kouvossa ei ole riittävästi ohjattua liikuntatoimintaa erityislapsille?
- Olisitteko valmis viemään lastanne harrastuksen pariin myös naapurikunnan alueelle (Kymenlaaksossa)?

Liikuntaa järjestävät toimijat:

- Millaista erityisosaamista liikuntatoimintaa järjestävältä taholta / liikunnanohjaajalta odotatte?
- Lasten harrastustoimintaa Kouvossa järjestää mm. yksityiset liikuntatoimijat, järjestöt, liikuntaseurat, Kouvolan kaupunki... Onko teille merkitystä, minkä tahon järjestämään liikuntatoimintaan lapsenne osallistuu tai osallistuisi?
- Kuinka suuri merkitys teille on harrastusmaksun suuruudella?

Viestintä:

- Mistä saatte/ etsitte tietoa paikallisesta lasten soveltavasta liikuntatoiminnasta?
- Mikä olisi mielestänne paras tapa tiedottaa ja paras tiedotuskanava?
- Onko jotain, mitä haluaisit erityisesti nostaa esille, jotta lasten soveltavan liikunnan harrastamismahdollisuuksia voitaisiin parantaa?

Liite 3. Saateviesti haastateltaville

Hei,

Olen Kouvolan kaupungin liikuntapalveluiden liikuntakoordinaattori. Opiskelen työni ohella Haaga-Heliassa liikunnanohjaaja YAMK opintoja (liikuntajohtaminen). Tavoitteeni on valmistua opinnoista joulukuussa 2020. Opinnäytetyöni liittyy lasten ja nuorten sovelletun liikunnan asiakaslähtöiseen kehittämiseen Kouvolassa. Siihen minä pyydän apua teiltä.

Laadulliseen tutkimukseeni kerään tietoa ja syvennän asiakasymmärrystä teemahaastatteluiden avulla. Haastatteluissa keskustellaan seuraavista aiheista:

Sovellettu liikuntatoiminta Kouvolassa.

Odotukset ja tarvittava erityisosaaminen liikuntaa tarjoavalta taholta.

Toimiva liikuntaviestintä.

Haastateltavaksi etsin erityistä tukea liikunnassa tarvitsevien lasten tai nuorten vanhempia.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina puhelimitse, Skype- tai Teams- sovelluksen välityksellä verkossa tai livetapaamisena erikseen sovitussa paikassa. Haastateltava voi itse valita mieleisensä toteutustavan. Aikaa haastatteluun on hyvä varata 45 minuuttia. Tarkemmat kysymykset toimitan hyvissä ajoin ennen tapaamista, jotta pääsette tutustumaan niihin ennakkoon.

Haastattelut nauhoitetaan. Tallenne hävitetään välittömästi, kun haastattelu on litteroitu. Haastateltavat esiintyvät tutkimuksessa anonymisti. Halutessanne saatte opinnäytetyön esiluettavaksi ennen sen julkaisua.

Työn lopputuloksena saadaan asiakasnäkökulmasta johdettuja kehittämissideoita mm. liikuntaa järjestävien tahojen toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi haastattelutulosten pohjalta on tarkoitus laatia Kouvolaan lasten ja nuorten sovelletun liikunnan kehittämissuunnitelma.

Suostuessasi haastateltavaksi, KVY ry välittää yhteystietosi minulle (nimi, puhelinnumero ja s-postiosoite), jonka jälkeen olen teihin yhteydessä ja sovimme haastatteluajankohdan sekä toteuttamistavan.

Kiitos jo etukäteen!

Liite 4. Suostumuslomake haastatteluun

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkimuksen nimi: Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittäminen Kouvolassa

Tutkimuksen tekijä: xxx

Opinnäytetyön ohjaaja: xxx

Opinnäytetyön työelämän ohjaus: xxx

Opiskelen liikunnanohjaaja YAMK tutkintoa Haaga-Helian ammattikorkeakoulussa Vierumäellä. Suuntautumiseni on liikuntajohtaminen. Tutkimus on osa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyö koostuu työelämän kehittämisprojektista ja sen tutkimusosasta.

Projektin kuvaus ja tavoitteet:

Tavoitteena on löytää asiakaslähtöisiä ratkaisuja lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämiseksi Kouvolassa ja luoda sen pohjalta toimintasuunnitelma. Lasten vanhemmille tehdyillä teemahaastatteluilla syvennetään asiakasymmärrystä, koska vanhemmilla on merkittävä rooli lasten harrastamisessa. Teemahaastattelujen pääkysymykset annetaan haastateltaville tutustuttavaksi ennakoon. Haastatteluissa selvitetään erityislasten ja nuorten vanhempien näkemyksiä soveltavan liikunnan mahdollisuuksista Kouvolassa, odotuksia liikuntaharrastustoiminnasta ja näkemyksiä viestinnän kehittämistarpeista soveltavan liikunnan osalta.

Tutkimusaineisto:

Allukartoitusta on tehty paikallisten liikuntatoimijoiden kanssa, teemahaastattelut antavat asiakastietoa ja syventävät asiakasymmärrystä. Parhaassa tapauksessa ideoimme asiakkaiden, tässä tapauksessa erityislasten vanhempien kanssa, uusia asiakaslähtöisiä kehittämisideoita liikuntatoiminnan toteuttajille.

Haastattelut:

Haastattelut tallennetaan, tallenne litteroidaan ja teksti analysoidaan. Opinnäytetyö on kirjallinen, julkinen raportti, jossa haastatteluihin osallistuneiden nimiä ei julkaista. Haastateltavat esiintyvät tutkimuksessa anonyymeina. Haastatteluaineisto hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis.

Annan luvan käyttää haastatteluani lasten ja nuorten soveltavan liikunnan kehittämisprojektiin ja yllä mainittuun opinnäytetyöhön.

Paikka ja pvm

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja pvm

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 5. Aivoriihen tuloksia 17.8.2020

Aivoriihen tulokset:

VIESTINTÄIDEAT	HARRASTUKSEEN LIITTYVÄT IDEAT	OHJAUKSEEN LIITTYVÄT IDEAT
<ul style="list-style-type: none"> - Harrastajat Mansilla, harrastusten esittely. Vaikka taiteiden yön yhteydessä. Tai joku aktiivinen tapahtuma. Olisi valmentaja heti vastaamassa kysymyksiin. - Videoklippejä, rohkaisevia. Kootut nettisivut harrastuspalveluista kaikille. Esim. Liikkuvakouvola –sivusto. Seurojen kanssa yhteistyötä. - yhteistyötahoverkosto: liikuntaseurat, seurakunta, poks, koks, vammaispalvelut (kymso, täällä tehdään mm. palvelusuunnitelma), Kymsojen vastaava kehitysvammaisten lääkäri, MLL, koulut, iltapäiväkerhot, päiväkodit. - Harrastustietopankki ”kysy mitä vaan harrastamisesta” kaupungin vastuulla. Erityisliikunnanohjaaja. Matalan kynnyksen palveluohjaus liikuntaan, vaikka lääkäri voisi soittaa ja kysyä liikuntaneuvontaan. Kaupungin työntekijän kautta voi myös varata liikuntatilan tai –välineitä perheen käyttöön. - Flyereita odotusauloihin Kymsojen tilat - KY voi tuoda enemmän tietoa - Kaikki toimijat käyttävät samaa nimeä ryhmistä, joissa voi liikkua erityislapsi. - Netti ja some hyvät kanavat SEKÄ ilmaisjakelulehden välissä mahdollisuudet koko perheelle. Keski-ikä- lehti, soveltava liikunta. - Bänderoilit ja muu näkyvyys ympäristöön. 	<ul style="list-style-type: none"> -Koko vuoden liikuntaralli. Yksi seura toteuttaa talvella, toinen keväällä, kolmas kesällä...seurat yhdessä, mainostavat omissa kanavassaan, että löydät meidät liikuntarallista. -Luontoharrastuskokeiluja retkeily, luontopolut, seikkailu, geokätköily. (MLL toteuttamassa.) Tällaiselle olisi varmasti kysyntää. Edistää perheliikuntaa. -Erlaisia mahdollisuuksia. Harrastus, jossa saa toimia yksin tai ryhmässä, tapaa muita kavereita jne. esim. liikuntaralli, jossa voi kokeilla erilaisia harrastuksia. -Urheilukaatemian liikuntakerhot myös erityislasten koulupaivän yhteyteen. -integroidut ryhmät; esim. edustusjoukkueen pelaajat tai junioripelaajat partmeripelajina. - VAU Valtti liikuntakaveri Kouvolaan. Ikätoveri on hyvä liikkuttajakaveri. 	<p>OHJAUKSEEN LIITTYVÄT IDEAT</p> <ul style="list-style-type: none"> -valtakunnallista koulutusta esim. autismsäätiöltä -Vuoden päätöspalkinto voi motivoida lapsia ja nuoria. On se sitten vaikka vuoden päätöspizza. -Hyvät vuoro vaikutustaidot ja tilannealy. Yleensä vaatii jotain ohjaajakokemusta. Oppilaitosyhteistyö, voisi saada esim. vapaastivalittavan kurssin (KSAO!!!) - Vapaaehtoistyö (nuorille todistus vapaaehtoistyöstä), voisi saada vapautusta jostain tunneista koulussa. -Ohjaus ”trendikästä”. Musiikki ja pelisovellukset mukaan erityislasten liikuntaan. -esim. koulun liikuntatunnilla ”korvaava” liikuntatehtävä voisi olla mielekäs. Ei kävely kaatosateessa, vaan käydään vaikka etsimässä Pokemoneja. Ei tapeta liikunnan iloa.