

Päivi Hölttä

**KOUVOLAN SEUDUN  
LIIKUNTAPALVELUT  
ERITYISLAPSILLE JA -NUORILLE**

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Päivi Hölttä	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2022
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		
Kouvolan seudun liikuntapalvelut erityislapsille ja -nuorille		31 sivua 3 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kouvolan Hyvinvointiyhdistykset ry		
<b>Ohjaaja</b>		
Jaakko Pitkänen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyössä tutkitaan, millaisia erityisliikuntapalveluja perheet toivoisivat erityislapsille ja -nuorille. Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia, millaisia liikuntapalveluja tällä hetkellä Kouvolan seudulla on tarjota erityislapsille ja -nuorille sekä miten tiedotus näistä on toiminut. Tavoitteena on saada myös tietoa liikuntaseuran mahdollisuuksista ja vaikeuksista erityisliikunnan järjestämiseen.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluna keväällä 2022. Tutkimusta varten haastattelin kahta erityislapsen ja -nuoren vanhempaa Kouvolan seudulta sekä yhtä liikuntaseuran vapaaehtoisena toimivaa liikunnanohjaajaa. Analysointia varten saatu materiaali jaettiin haastattelurungon mukaisesti teemoittain. Aineiston käsittely toteutettiin päättelyn ja tulkinnan avulla.</p> <p>Perehdyin kirjallisuuden avulla opinnäytetyön teoriaosuuteen, jossa on käsitelty vammaisen-käsitettä, erityislapsi- ja nuori käsitettä, kehitysvammaisuutta ja motorisia ongelmia. Liikuntaan liittyvässä teoriaosuudessa käsitelin liikunnan vaikutuksesta lapsen kasvuun ja kehitykseen, yleisiä liikuntasuosituksia lapsille ja nuorille sekä millaisia ongelmia erityislapsilla- ja nuorilla on harrastaa liikuntaa ja miten niiden toteuttamiseen voi saada apua vammaispalvelujen kautta.</p> <p>Tulokset osoittivat, että erityislapsen- ja nuoret haluavat harrastaa liikuntaa, mutta liikuntaharrastusten vähäinen tarjonta ja aikataulut muodostuvat haasteeksi. Erityisryhmien liikunnanohjaajilta toivottiin ammattilista näkemystä erityislapsen- ja nuorten ohjaamiseen. Liikuntaseuran näkökulmasta erityisliikunnan toteutumisen esteenä on resurssipula: vapaaehtoisia liikunnanohjaajia ei ole riittävästi. Tuloksen perusteella olisi aiheutta pohtia, miten saataisiin liikuntaseuroihin lisää valmentajia, että erityislapsen liikunnan harrastaminen toteutuisi.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
Vammaisen, erityisliikunta, Kouvola		

<b>Author</b>	<b>Degree</b>	<b>Time</b>
Päivi Hölttä	Programme in Civic Activities and Youth Work	May 2022
<b>Thesis title</b>		
Sports services in the Kouvola region for children and young people with special needs		31 pages 3 pages of appendices
<b>Commissioned by</b>		
Kouvola Welfare Associations		
<b>Supervisor</b>		
Jaakko Pitkänen		
<b>Abstract</b>		
<p>The objective of this thesis is to examine what kind of special sports services families would like for children and young people with special needs. The aim of the study is to investigate what kind of sports services are currently offered in the Kouvola region for children and young people with special needs and how information about these has been distributed. The aim is also to obtain information about the opportunities and challenges of the sports club in organising sports for special needs.</p> <p>This thesis was executed a theme interview, which is a qualitative research method. The interviews were executed for two parents of a child or and young person with special needs from the Kouvola region, as well as one sports instructor who volunteered for a sports club in spring 2022. For analysis the interview material was divided themes and analysed by the content analysis method. The analysis of the material is based on logical reasoning and interpretation.</p> <p>The theoretical part of the thesis deals with the following concepts: a disabled person, a child and young person with special needs, intellectual disability and motor problems. The theoretical framework of the thesis also examines, the importance of physical exercise for child development, general exercise recommendations for children and young people, and the problems that children and adolescents with special needs have in exercising and how to get help through disability services.</p> <p>The results showed that children and young people with special needs want to exercise, but the limited availability and schedule of exercise activities is a challenge. The exercise instructors of groups with special needs were asked for a professional perspective on guiding children and young people with special needs. From the point of view of the sports club, providing sports activities for groups with special needs is hindered by the lack of resources, and volunteer sports instructors. Based on the result, it would be worth considering how to get more coaches to the sports clubs to provide exercise activities for groups with special needs.</p>		
<b>Keywords</b>		
Disability, adapted physical activity, Kouvola		

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	6
2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	8
2.1 Keskeiset käsitteet.....	8
2.2 Erityislasten kehityshäiriöt.....	9
2.2.1 Kehitysvammaisuus.....	9
2.2.2 Motoriset ongelmat.....	10
3. LIIKUNNAN YLEISET HYVINVOINTIVAIKUTUKSET.....	11
4. ERITYISLIIKUNTA.....	12
4.1 Erityislasten- ja nuorten liikkumattomuuden syyt.....	13
4.2 Erityisliikunnan apuvälineet ja esteettömyys.....	14
4.3 Vammaispalvelun kautta saatava apu.....	15
5. ERITYISLASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET KOUVOLASSA.....	17
6. TUTKIMUSTEHTÄVÄN RAJAUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	19
6.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	19
6.2 Tutkimuskysymys.....	20
6.3 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmän kuvaus.....	20
6.4 Aineistonkeruu prosessi.....	21
6.5 Aineisto ja analyysi.....	22
7. TULOKSET.....	24
7.1 Haastateltavien taustatiedot.....	25
7.2 Erityisliikunta harrastukset Kouvolan seudulle.....	25
7.3 Tiedottaminen erityisliikuntaharrastuksista.....	25

7.4 Avun tarve.....	26
7.5 Ajankohta erityisliikunta ryhmille.....	27
7.6 Erityisliikunta ryhmän ohjaajien ammattitaito.....	27
8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	28
Lähteet.....	32

## LIITTEET

Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 2. Teemahaastattelukysymykset vanhemmille

Liite 3. Teemahaastattelukysymykset liikuntaseuralle

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on tutkimus Kouvolan seudun liikuntapalveluista erityislapsille ja nuorille. Työn tavoitteena on vanhemmille suunnattujen teemahaastattelujen pohjalta saada kerättyä aineistoa, miten Kouvolan alueella toimivat erityisliikuntapalvelut on saavutettu, millaisia liikuntaharrastuksia vanhemmat toivoisivat ja miten tiedotus niistä on toiminut.

Opinnäytetyössäni kartoitetaan Kouvolan alueella keväällä 2022 toimivia erityisliikuntapalveluja erityislapsille ja -nuorille. Suoritetaan teemahaastatteluja erityislasten vanhemmille ja liikuntaseuralle aiheeseen liittyen keväällä 2022. Opinnäytetyössäni etsitään keinoja erityisliikuntapalvelujen mahdollistamiseen Kouvolan seudulla erityislapsille ja -nuorille haastattelujen ja teoretiedon pohjalta.

Opinnäytetyön lähtökohtana on oma kiinnostus Kouvolan alueella toimivien lasten- ja nuoren erityisliikuntaseuroista. Oma lapseni on 14-vuotias erityisnuori, jolle on ollut vaikea löytää liikuntaharrastusta omalta paikkakunnalta. Erityislapsille- ja nuorille on jonkin verran harrastustoimintaa, mutta liikuntaharrastuksia vain muutamalla liikuntaseuralalla. Lähtöolettamuksena suurimpana ongelmana liikuntaseuroilla todennäköisesti on ohjaajien puute ja erityisliikunnan ohjauksen osaaminen. Vanhempien näkökulmasta ajateltuina suurin ongelma voisi olla, että ei löydy sopivaa lajia erityislapselle tai -nuorelle ja liikuntaharrastuksen ajankohdan sopivuus.

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerätään puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Keväällä 2022 olen haastatellut kahta erityislapsen- ja nuoren vanhempaa ja yhtä liikuntaseurassa vapaaehtoisena työskentelevää liikunnanohjaajaa. Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville, millaisia liikuntapalveluja perheet toivoisivat erityislapsilleen- ja nuorille. Opinnäytetyöstä saatu tutkimustieto auttaa liikuntaseuroja ymmärtämään paremmin millaisia ongelmia ja esteitä erityislapsilla- ja nuorilla on osallistua liikuntaharrastukseen.

Opinnäytetyöstäni voivat liikuntaseurat saada hyötyä tulevaisuudessa, kun he suunnittelevat ja järjestävät erityisliikuntaa lapsille ja nuorille. Vanhemmat saavat tietoa liikunnan tärkeydestä erityislapsille ja -nuorilleen ja saavat hyviä vinkkejä paikkakunnan erityisliikunta palveluluista.

Kouvolan Hyvinvointiyhdistys ry toimii 39:n eri Kouvolan seudulla toimivien sosiaali-, terveys- ja muulla hyvinvointialalla toimivien yhdistysten kattojärjestönä. Toimintaan kuuluu jäsenyhdistysten toimintaedellytysten, yhteistyön ja kehittämisen tukeminen. Keinoina on monipuolinen toiminta, verkostoituminen, kokemustoiminta, digitaalisuuden huomioiminen sekä yhteiset toimitilat yhdistysten kesken. Lisäksi järjestetään monipuolista matalan kynnyksen toimintaa kaikille kuntalaisille. Yhdistys hallinnoi myös työllisyyspoliittista Osaksi työhön-hanketta, jonka kohderyhmä ovat osatyökykyiset ja alle 30-vuotiaat henkilöt. Hanke tarjoaa työkokeilupaiikkoja yhdistyksellä. (Kouvolan Hyvinvointiyhdistys 2020.)

Olen ollut yhteydessä Kouvolan Hyvinvointiyhdistys ry:hyn, joka on kiinnostunut opinnäytetyöstäni ja heidän kanssansa tehtiin opinnäytesopimus. He järjestävät jonkin verran teematapahtumia erityislapsille ja – nuorille ja heidän perheilleen Kouvolan alueella vuosittain.

Kouvolan liikuntapalvelut on osoittanut kiinnostusta asiaa kohtaan. He odottavat kartoitustani erityisliikuntaryhmistä Kouvolan alueella ja millaisia liikuntapalveluita erityislapsen/nuoret haluavat ja tarvitsevat sekä miten tiedotus on onnistunut tavoittamaan erityislasten- ja nuorten perheet. Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut eivät järjestä erityislapsille- nuorille erityisliikuntaa. Kouvolan kaupungin liikuntapalvelut on koonnut internet sivustolle Kouvolan seudun Lasten erityisliikunta-sivuston. Sivulta löytyy erityisliikuntaryhmiä sekä liikuntatapahtumia. (Kouvola lasten erityisliikunta 2022.)

Huomioitavaa on, että liikuntalain (390/2015) viidennessä pykälässä määritellään kuntien vastuuksi liikuntapalvelujen sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestäminen eri kohderyhmät huomioon ottaen (Liikuntalaki 5. §.) Pykälässä 12 on kirjattu, että valtionavustuksia myönnettäessä liikuntaa

edistävälle järjestöille yhtenä kriteerinä on miten järjestö edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa (Liikuntalaki 12. §.)

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Keskeiset käsitteet

Vammaisuus on hyvin suhteellinen käsite. Ei voida täysin luotettavasti pystyä määrittelemään, kuka on vammainen ja kuka ei. Toimintakyvyn puutteet ja rajoitteet kuuluvat ihmisyyteen. YK:n Kansainvälisten vammaisten vuoden Suomen komitea katsoi vuonna 1981, että vammaisuus syntyy ympäristön ja yksilön suhteesta, eikä pelkästään yksilön tilasta. Komitea totesi, että selkeää rajaa vammaisuuden ja vammattomuuden välille ei voida vetää. Vammaisuuden sisään mahtuu valtava määrä erilaisia ja -asteisia aisti, kehitys- ja liikuntavammoja. Vammaisuuteen voidaan sisällyttää myös mielenterveyden häiriöt ja neuropsykiatriset erikoisvaikeudet; autismi, ADHD ja Aspergerin oireyhtymä. Näihin liittyy usein toimintakyvyn heikentymistä ja neurologisia muutoksia. (Kekäläinen 2019.)

Aikaisemmin vammaisia ihmisiä on määritelty heidän vammansa kautta, esimerkiksi sokea ja kuuro. Lääketieteellisen diagnoosin kautta lapsi nähdään poikkeavana. Vastapainona yksilön kohtaamiselle vamman kautta on haettu toista näkökulmaa eli normaaliin pyrkimiseen, erityisestä yleiseen. (Sipari 2008,18.)

Vammaisilla henkilöillä tulee olla samat oikeudet kuin muillakin ja heidän tulisi voida osallistua yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Yhdenvertaisen osallistumisen mahdollistamiseksi tulisi poistaa ympäröivästä yhteiskunnasta vammaisten ihmisten elämisen ja osallistumisen esteitä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Vammaisuus ei ole pelkästään järjestelmiin tai palveluihin liittyvä kysymys. Se liittyy vahvasti myös identiteettiin ja minäkuvaan liittyvä asia. Identiteetin avulla ihminen määrittelee itseään ja muita ihmisiä. Kuka ja milloin on vammainen henkilö, on viime kädessä aina yksilön itsensä päätettävissä oleva asia. Vammaisen tulisikin ennen kaikkea nähdä ihmisten oikeutena määritellä itseään ja



elämäänsä sekä vahvana ihmisoikeuskysymyksenä. (Nurmi-Koikkalainen 2017,12.)

## **2.2 Erityislasten kehityshäiriöt**

Alle 20-vuotiasta lapsista ja nuorista noin 200 000:lla henkilöllä, eli noin 16 % ikäluokasta on jokin toimintarajoitus. Toimintarajoitteet voivat olla vuorovaikutuksessa, oppimisessa, muistamisessa tai kyvyssä muodostaa käsityksiä omasta itsestään. Nämä voivat hankaloittaa liikuntaan osallistumista siinä kuin fyysisetkin toimintakyvyn rajoitukset. (Pyykkönen & Rikala 2018, 15.)

Erityislapsi tarvitsee kehitykselleen ja oppimiselleen erityistä tukea. Tuen tarve voi johtua esimerkiksi vammasta tai sairaudesta. Vamma tai erityisen tuen tarve ei aina näy ulospäin ja yhdellä lapsella voi olla myös hyvin monenlaista tuen tarvetta. (Lehmuskoski 2019.)

### **2.2.1 Kehitysvammaisuus**

Kehitysvamma ilmenee ennen 18 vuoden ikää. Kehitysvamma voi syntyä raskauden aikana, synnytyksessä tai syntymän jälkeen varhaislapsuudessa tai nuoruudessa. Kehitysvammaisuutta aiheuttaa yksi tai useampi tekijä. Pääasiallisin syy löytyy kuitenkin perintötekijöistä: geeneistä ja kromosomeista. Muita kehitysvammaisuuteen johtavia syitä voivat olla esimerkiksi äidin raskauden aikana altistuminen sikiön hermostoa vaurioittaville aineille, kuten alkoholille, tai mikrobeille. Myös hapenpuute synnytyksen aikana tai tapaturman seurauksena, tai erilaiset keskushermostoa vaurioittavat sairaudet lapsuudessa tai nuoruudessa voivat aiheuttaa kehitysvammaisuutta. Kehitysvammaisuus tarkoittaa vaikeutta oppia ja ymmärtää uusia asioita. Kehitysvammaisuuden vaikutus yksilön elämään vaihtelee paljon. Kehitysvamma voi olla lievä, jolloin henkilö tulee toimeen melko itsenäisesti ja tarvitsee tukea vain joillakin elämänalueilla. Vaikeasti kehitysvammainen ihminen tarvitsee jatkuvaa tukea. (Aivosäätiö.)

Kehitysvammalla tarkoitetaan toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Ominaisinta sille on merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky ja siihen liittyy samanaikaisesti rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavista osa-alueista. Nämä taidot ovat kommunikatio, itsensä huolehtiminen, kotona asuminen, sosiaaliset taidot yhteisössä

toimiminen, itsehallinta, terveys ja turvallisuus, vapaa-aika, oppimiskyky ja työ. Kehitysvammaisia arvioidaan olevan Suomessa noin 30 000, joilla on kehitysvammadiagnoosi. Arvio perustuu Kansaneläkelaitoksen etuuksia käyttävien määriin. Kehitysvamman taso määritellään kolmen kriteerin perusteella: ikä, keskimääräistä alempi älykkyys ja adaptiivisten taitojen rajoitusten perusteella. Kehitysvamman jaetaan neljään eri tasoon: lievä kehitysvamma, kesitasoinen kehitysvamma, vaikea kehitysvamma ja syvä kehitysvamma. (Mälkiä & Rintala 2002, 33–34.)

### **2.2.2 Motoriset ongelmat**

Motorisen oppimisen vaikeuksilla tarkoitetaan huomattavaa vaikeutta oppia motorisia taitoja. Motorisilta taidoiltaan heikoilla lapsilla on hankaluuksia niin liikuntataitojen oppimisessa kuin erilaisissa motoriikkaa vaativissa arjen toiminnoissa. Motoriikan ongelmat voivat ilmetä pelkästään joko karkea- tai hienomotorisissa taidoissa tai sitten molemmissa yhdessä. Yleensä motoriset liikkeet ovat hitaita tai epätarkkoja ja lapsi käyttää samassa tehtävässä vaihtelevia, vaikiintumattomia liikemalleja enemmän kuin ikäisensä. Ei ole vielä pystytty löytämään syytä, mikä aiheuttaa motorisen oppimisen vaikeudet. Ilmeisesti motorisessa oppimisessa olevat vaikeudet ovat peräisin ongelmista aivojen kehityksessä. Aivojen poikkeava kehitys voi olla seurausta ympäristötekijöistä ja perimästä, ainakin ne voivat altistaa sille, mutta tätä ei tarkkaan tiedetä. Lisäksi keskosuuden tiedetään altistavan motorisille vaikeuksille. (Niilo Mäki Instituutti 2022.)

Motoriset perusliikkeet ovat lapsen liikunnallisen kehityksen pohja. Lisäksi motoriset taidot ovat lapsen kokonaiskehityksen kannalta tärkeitä, sillä ne luovat pohjan muun muassa sosiaalisten taitojen kehitykselle ja omatoimiselle selviytymiselle. (Rantala 2010, 216.)

Lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavat hyvin monet tekijät yksin ja yhdessä. Olosuhteet, harjoitusjärjestys, aistit ja havaitseminen sekä kehon koko ovat hallitsevimmat tekijät opeteltaessa motorisia taitoja. (Autio 1995, 56.)

### 3. LIIKUNNAN YLEISET HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 19,15–16) mukaan liikuntasuositukset koskevat yhdenvertaisesti kaikkia lapsia ja nuoria, riippumatta toimintarajoitteista, motorisen oppimisen vaikeudesta tai vähemmistöryhmään kuulumisesta. Noin neljäsosalla lapsista ja nuorista voi olla jonkin asteisia toimintarajoitteita ja heillä voi olla useampia toiminnan rajoitteita saman aikaisesti. Turvallinen ja yhdenvertainen päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille, se on heidän iälleen ja taidoilleen sopivaa mukavaa liikuntaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Fyysinen aktiivisuuden perussuositus kaikille kouluikäisille, 7–18-vuotiaille, on vähintään 1–2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Istumajaksot eivät saisi ylittää yli kahta tuntia ja ruutuaikaa korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Näitä suosituksia noudattamalla voidaan vähentää vähäisen liikkumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Ihanteellisin hyöty saavutetaan, jos liikkutaisiin enemmän kuin suositukset edellyttävät. Kouluikäisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus päivän aikana koostuu monesta eri osatekijästä. Koulupäivän aikana on liikuntaa esim. liikuntatunnit, välitunnit ja liikuntakerhot. Vapaa-ajalla on koulumatka kulkeminen, omatoiminen liikunta ja organisoitu liikunta ja urheilu. Hyviä liikuntalajeja on ripeä kävely, pyöräily ja vauhdikkaat pihaleikit, joiden aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy ainakin jonkun verran. Lasten liikunta on muuttunut päivittäisestä pihalla pelaamisesta ja lähimetsissä tapahtuvasta leikkimisestä tietyin ajojin tapahtuvaksi lajien harjoittelumiseksi. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 56–58.)

Lasten ja nuorten aivotoiminnalle sekä älykkyyden kehitykselle ovat liikunta ja hyvä kunto tärkeässä roolissa. Liikuntatuokiot koulupäivän aikana tukevat koulutaitoja ja vaikuttavat positiivisesti aivotoimintaan ja älyyn, joka näin ollen vaikuttaa myös koulumenestykseen ja oppimiseen. Liikunnalla on myös vahvistava merkitys ihmissuhteisiin kavereiden ja vanhempien kanssa. Lapsuudessa ja nuoruudessa tapahtuva kova fyysinen harjoittelu auttaa sydäntautien ja kaksoityypin diabeteksen riskien hallinnassa. Lasten maltillisemmallakin ja rauhallisemmallakin liikunnalla on positiivinen vaikutus sydänterveyden ylläpitoon.

Fyysinen aktiivisuus on tärkeässä osassa monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa lapsille ja nuorille. (Finne 2017, 37–38.)

Liikunta ja kehon kuunteleminen (2021) toteaa, että liikunta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Säännöllisellä liikunnalla parannetaan unen laatua ja helpotetaan nukahtamista. Stressaavassa elämäntilanteessa liikunta auttaa vähentämään ahdistusta ja jännitystiloja. Liikunnan avulla luodaan ihmissuhteita ja tavataan kavereita. Säännöllisellä liikunnalla ylläpidetään fyysistä ja henkistä hyvinvointia ja se auttaa selviytymään arjen vaatimuksesta. Kehon tarkkailulla vaikutetaan omaan hyvinvointiin, keho kertoo, jos vauhti on liian kova ja tarvitaan ajoittaista rauhoittumista. Kehon signaaleja voivat olla väsymys, päänsärky ja lihasten kireydet ja jännitystilat. Kehon huoltaminen tarkoittaa omalle keholle sopivia liikuntamuotoja, mutta se voi olla myös venyttelyä, asentojen vaihtelua päivän mittaan sekä taukojumppaa työasentojen vastapainoksi. Liikunnasta pitäisi voida nauttia ja löytää itselleen sopiva laji, jota jaksaa motivoituneena harrastaa. (Liikunta ja kehon kuunteleminen 2021.)

#### **4. ERITYISLIIKUNTA**

CP-liiton mukaan soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Heidän liikuntansa vaatii soveltamista ja erityisosaamista vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi. Soveltavaa liikunta järjestävät kuntien liikuntatoimet, järjestöt, liikuntaseurat, paikallisyhdistykset, sosiaali- ja terveyshuollon laitokset sekä koulut ja oppilaitokset. Soveltaminen voi kohdistua erilaisiin välineisiin, suoritustekniikkaan, liikkeen nopeuteen ja suoritusajankäyttöön, sääntöihin, toimintaympäristöön tai tilaan. Soveltamisessa huomioidaan yksilöllinen toimintakyky ja liikunta mukautetaan yksilöllisesti. Kokeilemalla eri toimintatapoja löytyy paras ratkaisu liikkumiseen. (Patriikka.)

Liikunnan soveltamisen lähtökohtana on Soveltavan Liikunta ry:n mukaan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen sekä niiden huomioiminen. Soveltavaa liikuntaa voi olla liikuntaryhmä, joka sisältö on suunniteltu juuri tie-

tylle erityisryhmälle ja otettu huomioon ryhmän erityistarpeet. Liikunnan soveltamista on myös minkä tahansa liikuntatuokion sisällön muokkaamista osallistujien toimintakyvyn huomioon ottaen. Eri urheilulajien soveltavat versiot voidaan myös määritellä soveltuvaksi liikunnaksi.

#### **4.1 Erityislasten- ja nuorten liikkumattomuuden syyt**

Erityisryhmiin kuuluu yli miljoona suomalaista riippumatta erityisryhmän määritelmästä. Kyseessä on suuri joukko ihmisiä, joilla tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet liikkua ja saavuttaa liikunnasta saatavaa hyötyä. Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt hyötyvät säännöllisestä liikunnan harjoittamisesta- todennäköisesti kukin omalla tavallaan. Liikunnalla on lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehittymiselle sekä elämän laadulle tärkeä merkitys. Näiden liikunnan kautta saatavien yksilöllisten hyötyjen lisäksi voidaan puhua myös yhteiskunnallisesta ja kansantaloudellisista säästöistä, joita säännöllisellä liikkumisella saavutetaan. Liikunnalla on suoria yhteyksiä eräiden sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, joita on mm. verenkiertosairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja jopa syöpäsairauden ehkäisyssä. Liikunnan ennalta ehkäisevän merkityksen lisäksi liikuntaa voi hyödyntää vammaisen tai pitkäaikais-sairaana kuntoutuksen eri vaiheissa. (Mälkiä & Rintala 2002, 6.)

Vamma vaikuttaa vapaa-ajan viettoon ja harrastuksiin. Vamman kanssa elävien fyysinen kokonaisaktiivisuus, aktiivinen kulkeminen ja organisoitu liikunta ja urheilu ovat vähäisempiä kuin vammattomilla lapsilla. Vammaisten lasten joukossa on enemmän vähän liikkuvia lapsia, ja ruutuaikaa sekä paikallaoloa, kuten istumista, on muita lapsia enemmän. Syy liikkumattomuuteen on juuri vamma tai sairaus, joka haittaa liikunnan harrastamista. Ylipäätään toimintarajoitteiset lapset harrastavat vähemmän, kuin muut lapset. (Pekkarinen & Schallin 2021, 19.)

Kun halutaan vammaisen tai pitkäaikaissairaana lapsen parasta, liikunnan mahdollisuudet hyödynnetään parhaiten ammattihenkilöstön yhteistyöllä, johon on lisätty vanhempien ja /tai henkilön itsensä asiantuntijuus ja koko perheen tai muu lähiympäristön tuki (Mälkiä ym. 2002, 6).

Lapset ja nuoret, joiden toimintarajoitteet ovat lievempiä, voivat usein matkustaa itsenäisesti tai avustajan kanssa yhdessä harrastuspaikoille jalan tai julkisilla kulkuvälineillä. Vaikeammin vammaiset tarvitsevat harrastuspaikoille kulkemiseen taksin tai vanhempien autokyydin. Siirtymisiin voi tarvita sellaisen auton omistamista, mihin lapsen tai nuoren mahdolliset apuvälineet mahtuvat ja jonka kyytiin hänet saa avustettuna. Vanhemmille koituvat kustannukset muodostavat merkittävän menoerän. Julkisten tahojen antama tuki jää useimmiten vajaaksi ja vaikeammin vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastusten toteutuminen jää heidän käyttämien palveluiden ja perheiden varaan. Asuinkunnan sijainnilla ja alueiden vammaisiin suhtautumisella sekä perheen resurssien mukaan asettavat lapset ja nuoret epätasovarvoiseen asemaan keskenään (Saukkonen & Eriksson 2021, 142.)

Vanhempien harteille jää suuri vastuu etsiä tietoa harrastuksista, järjestää siirtymät harrastuspaikoille ja usein toimia lapsensa ja nuorensa avustajana monissa aktiviteeteissa. Kaikilla vanhemmilla ei ole välttämättä aikaa tai voimavaroja ottaa aktiivista roolia lapsensa harrastamisesta. Vanhemman tuki ei myöskään ole lapselle tai nuorelle aina mieleistä eikä tue itsenäistämistä. Perheiden liikuntatottumukset ja valmiudet vaikuttavat vammaisen jäsenen liikunnan aktisuuteen. Vaikka perheillä on vaikutusta kaikkien lasten ja nuorten harrastustoimintaan, vammaisilla vapaa-ajan liikunnalliset mahdollisuudet olisivat olemattomat ilman läheisten merkittävää panostusta. Tämä on ongelmallinen tilanne lasten ja nuorten itsemääräämisoikeuksien kannalta, mutta myös kohutun taakka läheisille. (Saukkonen ym. 2021, 144–146.)

## **4.2 Erityisliikunnan apuvälineet ja esteettömyys**

Soveltavan liikunnassa käytetään monenlaisia sovellettuja apu- ja liikuntavälineitä. Tarkoitukseen soveltuva apuväline antaa harrastajalle mahdollisuuden osallistua tasavertaisena liikuntaharrastukseen, jolloin hän saa mahdollisuuden oppia, innostua ja löytää mielekäs harrastus liikunnan parissa.

Peli- ja leikkivälineet voivat olla erimuotoisia tai -värisiä palloja, tartuntakahvoja, ulokkeita tai erilaisia pintoja pelivälineissä tai mailoissa. Esimerkkejä sisällä suoritettavien liikuntaharrastusten apuvälineistä; keilauksessa vieritys-

kourut, erilaiset yksilölliset kuhunkin liikuntalajiin sopivat pyörätuolit (esimerkkinä pyörätuolitanssi), sokkopingikseen tukevareunainen sokkopingispöytä ja äänimajakka, joka auttaa suuntaamaan suoritusta. Talviurheiluun ulkona luis-telutuet- ja kelkat ja laskettelukelkat. Kesällä ulkona erilaiset erityisvarustellut polkupyörät; tandempyörä, peräpyörä ja kolmipyörä. Apuvälineitä voi vuokrata kokeiluun Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA:sta ja Malike-toimin-nasta. Vuokraaminen on kokeilua apuvälineelle, että apuväline on käyttäjäl-leen ja käyttötarkoitukseen sopiva. Apuvälineet ovat kalliita, joten vammaispal-velun kautta voi apuvälineen saada lääkinnällisen kuntoutuksen apuväli-neeksi. (Suomen paralympiakomitea.)

Invalidiliiton mukaan tilojen, rakennusten ja joukkoliikenteen esteettömyys mahdollistaa vammaisten henkilöiden mahdollisimman suuren omatoimisuus-ten ja osallistumisen yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Esteet-tömyydessä ei ole kyse pelkästään liikkumisen esteettömyydestä, vaan siinä otetaan huomio esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, ymmärtämiseen ja kommunikaatioon liittyvät asiat. (Invalidiliitto.)

### **4.3 Vammaispalvelujen kautta saatava apu**

Vammaisten ihmisten palveluissa on kyse perusoikeuksista ja samalla oikeu-denmukaisuuden toteutumisesta. Jotta yhteiskunnassa toteutuu yhdenvertai-suus, tarvitaan myös erityispalveluja. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 8. c § (19.12.2008/981) todetaan, että vaikeavammaisen henkilö tarvitsee välttä-mätöntä avustamista kotona tai kodin ulkopuolella. Hän voi tarvita apua päivit-täisissä toiminnoissaan, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnalli-nessa osallistumisessa tai sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä, eikä avun tarve pääasiassa johdu ikääntymiseen liittyvistä sairauksista ja toiminta-rajoitteista. Henkilökohtaisen avun turvin mahdollistetaan vaikeavammaiselle henkilölle itsenäinen elämä. Henkilökohtaisen avun järjestäminen edellyttää, että vaikeavammaisen henkilö pystyy määrittelemään avun sisällön ja toteu-

tustavan. Henkilökohtaista apua on järjestettävä vähintään 30 tuntia kuukaudessa, jollei tätä pienempi tuntimäärä riitä turvaamaan vaikeavammaisen henkilön välttämätöntä avuntarvetta.

Vammaisfoorumin mukaan vammaiselle lapselle tulee taata samanlainen mahdollisuus osallistua itsenäisesti harrastus- ja vapaa-ajantoimintaan ja liikua ilman vanhempiaan omassa kaveripiirissä. Päätöksen teossa pitää kiinnittää huomiota lapsen tai nuoren yksilölliseen tilanteeseen ja kehitysvaiheeseen sekä mihin tarkoitukseen henkilökohtaista apua haetaan. Asiaa ratkaistaessa otetaan huomioon mitä lapsi tai nuori on aikaisemmin tehnyt haetun toiminnon osalta ja mitä saman ikäiset, samassa elämänvaiheessa olevat lapset ja nuoret normaalisti tekisivät itsenäisesti. Vammaisten lapsien ja nuorten etuja arvioidessa on pyrittävä löytämään paras mahdollinen ratkaisu, joka kokonaisuutena toteuttaa vammaisille lapsille ja nuorille turvatut perus ja ihmisoikeudet.

Kouvolan alueella henkilökohtaisen avun asioista päättää Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymä. Se järjestää henkilökohtaista apua työnantajamallin, palveluseteli tai ostopalveluna, tai näiden yhdistelmillä. Henkilökohtaista apua haetaan vammaispalveluhakemuksella. (Kymenlaakson sosiaali- ja terveystaloudet.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan vammaispalveluasetuksen 5 §:n mukaan kuljetuspalveluja ja niihin liittyviä saattajapalveluja järjestettäessä vaikeavammaisena pidetään henkilöä, jolla on erityisiä vaikeuksia liikkumisessa ja joka ei vammansa tai sairautensa vuoksi voi käyttää joukkoliikuntavälineitä ilman kohtuuttoman suuria vaikeuksia. Palvelun myöntämiseen ei vaikuta ikä, varallisuus tai diagnoosi. Lapsen kohdalla ei ole merkitystä, pystyykö hän itse määrittelemään palvelujensa tarpeen. Oleellista on tarkastella lapsen vammasta tai sairaudesta aiheutuvaa haittaa ja arvioida aiheutuuko näistä kohtuuttoman suuria vaikeuksia käyttää joukkoliikennevälineitä. Lääkärintodistuksen lisäksi arvioidaan henkilön toiminnallista ympäristöä, esimerkiksi; missä palvelut sijaitsevat, millaisia harrastuksia henkilö harrastaa ja millaisia apuvälineitä hän tarvitsee. Kunta voi järjestää kuljetukset mm. taksikuljetuksina tai yhteiskuljetuksina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.)



## 5. ERITYISLASTEN- NUORTEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUDET KOUVOLASSA

Kouvolassa toimii yli 110 liikunta- ja urheiluseuraa, jotka liikuttavat kouvolaalaisia monissa eri liikuntalajeissa. Kouvolan kaupunki tekee yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa muun muassa myöntämällä heille avustuksia ja jakamalla käyttövuoroja liikuntapaikoille. (Kouvola 2022.)

Kouvolan kaupunki haki valtionavustusta ns. Suomen mallin mukaiseen, koulupäivän yhteydessä toteutettavaan harrastustoimintaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt Kouvolalle 80 000 euroa lasten ja nuorten harrastustoimintaan. Kouvolan malli on suunnattu perusopetuksen vuosiluokille 1–9, lisäopetuksen ja erityisluokan oppilaille. (Kouvola 2020.)

Kouvola kaupunki on mukana kolmivuotisessa (2020–2023) Liikuntatieteellisen Seuran hankkeessa, joka on alkanut kesällä 2020. Tavoitteena on luoda uusia yhteistyöverkostoja ja vahvistaa soveltavan liikunnan asemaa eri sektoreilla kunnissa. Tulevaisuudessa erityisliikunnanohjaajat toimisivat soveltavan liikunnan koordinaattoreina, inklusion konsultteina ja kehityskumppaneina. Tavoitteena on, että kehityskauden lopussa kunnassa on enemmän liikunnan osaajia ja että toimintarajoitteisten määrä liikunta- ja urheilupalveluiden käyttäjissä on kasvanut. (Kouvola 2020.)

Kouvolassa nähdään tärkeänä myös lasten ja nuorten soveltavan liikuntatarjonnan kehittäminen yhdessä liikunnan toimijoiden kanssa. Liikuntapalvelut pitävät tärkeänä, että myös liikunnan ryhmiin pääsee laajasti osallistumaan myös ne erityislapset- ja nuoret, joilla on liikunnassa erityisen tuen tarvetta. (Kouvola 2020.)

Kouvolassa on käytössä erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti. Kortti voidaan myöntää kouvolaalaisille henkilöille, joilla on voimassa oleva vammaisen pysäköintilupa tai henkilöille, jotka saavat Kelan myöntämää alle 16-vuotiaan korotettua tai ylintä vammaistukea. Kortin hinta on alle 16-vuotiaalta 30 € ja yli 16-vuotiailta 44 €. Lisäksi sähköisestä kortista peritään ensimmäisellä kerralla 6,00 € panttimaksu. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortin lunastaneilla on mahdollisuus käyttää uimahalleja ja uimahallien yhteydessä olevia kuntosaleja ilman

kertamaksuja. Avustaja pääsee maksutta, mikäli avustustarve on sekä pukeutumis- että allas- ja kuntosalitiloissa. (Kouvola erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti 2021.)



Kuva 1. Kouvolassa toimivat lasten- ja nuorten erityisliikuntaryhmät keväällä 2022 (Kouvola lasten erityisliikunta 2022).

Kouvolan liikuntapalvelujen internet sivustolla on seuraavat liikuntaharrastukset erityislapsille- ja nuorille keväällä 2022:

Soveltavan liikunnan jalkapallokerho 7–16-vuotiaille kokoontuu Jokelan koululla.

GLOW-erityisryhmässä pääsee tutustumaan cheerleadingin perusteisiin matallalla kynnyksellä. Erityisryhmään ovat tervetulleita urheilemaan kaikki yli 7-vuotiaat, jotka tarvitsevat tukea oppimisen tai liikkumisen kanssa.

KooKoo Jääkarhuissa on soveltavaa luistelua sunnuntaisin Kouvolan jäähallissa. Jääkarhu ryhmään voivat osallistua lapset ja nuoret, joilla on vamman,

sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin liikuntaryhmiin.

No Limits -tanssikerho on erityislasten liikunnallinen tanssikerho, joka on tarkoitettu peruskouluikäisille. Kerhot ovat maksuttomia lapsille ja nuorille.

Pyörätuolitanssia on suunnitteilla Tanssiseura Kouvolan Terpsikerho ry:llä on keväälle 2022.

UNIFIED koriksessa kehitysvammaiset ja vammattomat pelaajat pelaavat yhdessä, liikunnan riemua ja tietysti koreja tavoitelleen.

Erityislasten uintiryhmät ovat tarkoitettu lapsille, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea uintiharjoittelussa. (Kouvola 2022.)

## **6.TUTKIMUSTEHTÄVÄN RAJAUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

### **6.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko**

Tutkimuksen kohteena on erityislasten – ja nuorten osallistuminen Kouvolan seudulla liikuntaseurojen toimintaan.

Kohdistan tutkimukseni Kouvolaan asuviin perheisiin, joissa on erityislapsia tai nuoria sekä liikuntaseuraan, jossa toimintaa tarjotaan lähes kaikenikäisille harrastajille. Tarkoituksena on osoittaa miten erityislapsille ja nuorille on järjestetty soveltavaa liikuntaa Kouvolan seudulla ja miten se kohtaa perheet, joilla on erityislapsia tai/ja nuoria. Minulla itselläni on tuttavuuksia, joilla on erityislapsia, sekä olin ammatillisen kasvun syventävässä harjoittelussa Kouvolan Hyvinvointiyhdistyksessä. Siellä kohtasin myös erityislasten ja -nuorten perheitä. Tavoitteena olisi saada mahdollisimman eri-ikäisiä ja tasoisia lapsia perheineen haastatteluun. Haastattelisin perheitä missä harrastetaan liikuntaa erityislasten ja nuorten kanssa ja toisaalta sellaisia perheitä missä ei harrasteta liikuntaa.

Haastattelurungon alkukysymyksinä on perheen taustan selvittäminen. Tarkoituksena on, että haastattelu alkaisi kevyillä kysymyksillä alkujännityksen lieventämiseksi. Kysymyksien pitäisi olla mahdollisimman vähän johdattelevia, ja

kysymyksiin ei voisi vastata vain kyllä/ei. Haastattelukysymykset testataan lähipiirissä, ennen kuin kysymyksiä esitetään kohderyhmille.

Haastattelukysymykset on hyvä lähettää haastateltaville perheille etukäteen, esimerkiksi sähköpostilla, näin he voisivat rauhassa niitä käydä läpi ennen varsinaista haastattelua. Erityislasten perheissä vanhemmat päättävät usein lastensa harrastukset. Useilla erityislapsilla ei ole keinoja eikä taitoja itse ottaa selvää erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Olisi kuitenkin tärkeää, että lapsen ja nuoren ääni tulisi vastauksista esiin, koska juuri heidän mielipidettä opinnäytetyössäni tutkin. Tapauskohtaisesti lapset ja nuoret osallistuvat haastatteluun, riippuen heidän kommunikaatioaidoistaan ja ymmärryksestään.

Haastattelut on tarkoituksena suorittaa kevään 2022 aikana. Sovitaan haastateltavan kanssa haastattelulle sopiva ajankohta. Haastattelu paikka valitaan mahdollisimman rauhallisesta ja mieluisasta paikasta. Ei välttämättä kotona, missä lapset voivat keskeyttää ja haastateltava ei pysty keskittymään haastatteluun. Haastattelun kesto on noin tunnista puoleentoista tuntiin.

## **6.2. Tutkimuskysymys**

Päätutkimuskysymyksenä opinnäytetyölleni on, millaisia erityisliikuntapalveluja perheet toivoisivat erityislapsille- ja nuorilleen? Kysymys esitetään erityislasten ja -nuorten perheille. Miten he kokevat tilanteen tällä hetkellä ja mitä muutoksia toivoisivat tulevaisuudessa.

## **6.3 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmän kuvaus**

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerätään teemahaastatteluilla.

Laadullinen tutkimus on joustava tutkimuskäytäntö, sillä tutkimusongelmat asetetaan väljästi. Tutkimusongelmien ja tutkimuskysymysten odotetaan olevan jo osa tulosta, jolloin laadullisuus korostaa tutkimuksen prosessia. Laadullisessa tutkimuksessa analyysimenetelmät eivät ole yhtä tarkkavaiheisia kuin tilastomatemattiset määrälliset analyysimenetelmät. Laadullisen tutkimuksen tutkimustulokset ymmärretään tutkinnaksi, joka perustuu jo moneen kertaan

tutkittuun aineistoon. Laadullisen tutkimuksen aineisto joudutaan pitämään suhteellisen pienenä, koska merkityksiä täytyy tulkita ja ymmärtää kokonaisuutta tai asiayhteyttä tutkimuksen ympärillä. (Ronkainen ym. 2020, 82.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkimusaineistoja ja viemään samalla ilmiön ymmärrettävyys alkuperäistä käsitteellisemmällä tasolla. Merkitykset ymmärretään ihmisten keskinäisissä vuorovaikutuksissa ylläpidetyiksi asioiksi, jolloin ne ovat yhteisöihin kiinnittyviä ja jaettuja sekä samalla monituttukinnaisia. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan erityisesti ihmisiä oman elämysmaailman kokijana, havainnoijana ja toimijana. Nämä havainnot, kokemukset ja toiminta liittyy suhteessa aikaan, paikkaan ja tilanteisiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla katsotaan olevan suuri merkitys ja hän on keskeinen toimija tutkimuksessa. (Ronkainen ym. 2020, 82–83.)

Laadullinen tutkimus nähdään tieteenfilosofissa perusteluissa ihmisten näkemisenä kokonaisvaltaisena, osana elämysmaailmaa ja todellisuutta. Taustalla on näkemys, että merkityksiä pitää tutkia ja ymmärtää osana kulloistakin asiayhteyttä. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat myös subjektiivisuus eli ihmisten omakohtaisesta tulkinnasta tai käsityksestä johtuvaa ja usein myös puolueellista näkemystä sekä kokemusten huomioiminen. (Ronkainen ym. 2020, 81–84.)

#### **6.4 Aineistonkeruuprosessi**

Toteutin laadullisen tutkimuksen, jossa aineisto kerättiin teemahaastatteluilta. Aineistonkeruuprosessin aloitin kartoittamalla millaisia liikuntapalveluja Kouvolan seudulla on tarjolla erityislapsille ja nuorille ja ketkä niitä tarjoavat. Alukartoitukseen käytin Kouvolan kaupungin erityisliikunta internet-sivustoa: [kouvola.fi/vapaa-aika/liikkumaan/lastenliikunta/erityisliikunta/](http://kouvola.fi/vapaa-aika/liikkumaan/lastenliikunta/erityisliikunta/). Josta löysin muutamia erityisliikuntaharrastuksen lapsille ja nuorille ja liikuntaseurojen yhteystiedot.

Haastatteluihin löysin vanhemmat tuttujeni kautta. Lähetin muutamalle vanhemmalle sähköpostitse tietoa opinnäytetyön sisällöstä ja kutsun haastateluun. Sain lopulta kahdelta vanhemmalta myönteisen vastauksen ja heidän

kanssansa suunniteltiin sopivaa ajankohtaa haastatteluun ja lähetin heille etukäteen suostumuslomakkeen (liite 1) ja teemahaastattelun lomakekysymykset.

Liikuntaseuran hallituksen jäsenen haastattelun otin mukaan, koska opinnäytetyöni kaipasi lisää eri näkökantoja asioihin. Hän oli minulle tuttu työni kautta.

Haastattelut suoritettiin tammi-huhtikuussa 2022. Haastatteluja tein yhteensä kolme kappaletta. Haastattelut suoritettiin mahdollisimman rauhallisessa ja mieluuisessa paikassa. Paikkasi ei valittu kotia, missä lapset voivat keskeyttää haastattelun ja haastateltava ei pysty keskittymään haastatteluun. Haastatteluista kaksi toteutettiin haastateltavien valitsemassa paikassa, joka oli kahvilan yksityistilassa. Ja yksi aikaresurssien puutteen vuoksi puhelimitse. Haastatteluihin varattiin aikaa noin tunnista puoleentoista tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin kahdella älypuhelimien nauhoitussovelluksella. Haastattelutilat olivat rauhallisia, ja tunnelma oli rentoutunut ja sujuivat keskeytyksettä.

## **6.5 Aineisto ja analyysi**

Haastattelurungon alkukysymyksinä olisi perheen taustan selvittäminen. Tarkoituksena olisi, että haastattelu alkaisi kevyillä kysymyksillä alkujännityksen lieventämiseksi. Kysymyksien pitäisi olla mahdollisimman vähän johdattelevia, ja ei kysymyksiä mihin voisi vastata kyllä/ei. Haastattelukysymykset testattiin lähipiirissä, ennen kuin kysymykset esitettiin kohderyhmälle.

Haastattelukysymykset olisi hyvä lähettää haastateltaville perheille etukäteen, esimerkiksi sähköpostilla, näin he voisivat rauhassa niitä käydä läpi ennen varsinaista haastattelua. Erityislusten perheissä lähinnä vanhemmat päättävät lastensa harrastukset. Useilla erityislapsilla ei ole keinoja eikä taitoja itse ottaa selvää erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Olisi kuitenkin tärkeää, että lapsen ja nuoren ääni tulisi vastauksista esiin, koska juuri heidän mielipidettä opinnäytetyössäni tutkin. Tapauskohtaisesti lapset ja nuoret voivat osallistua haastatteluun, riippuen heidän kommunikaatioaidoistaan ja ymmärryksestään.

Haastattelut nauhoitetaan ja analysoidaan. Haastattelut olivat luottamuksellisia, eikä niistä voi myöhemmin tunnistaa haasteltavia. Nauhoitteet tuhoetaan analysoinnin jälkeen.

Haastattelun pohjaksi laadin lomakehaastattelun kysymykset, jotka käsittelivät paikkakunnan erityisliikunta palveluja erityislapsille- ja nuorille. Toimitin sähköpostitse haastateltaville kysymykset etukäteen (liite 2) Toivomuksena oli minulla, että vanhemmat olisivat keskustelleet kysymyksistä erityislasten- ja nuorten kanssa. Myös urheiluseuran haastateltavalle lähetin lomakekysymykset etukäteen sähköpostitse (liite 3) Vanhemmille oli eri lomakehaastattelu kysymykset kuin liikuntaseuralle. Saimme lopulta sovittua muutamien päivämäärien siirtojen jälkeen haastatteluille sopivat haastattelu päivämäärät ja kellonajat. Haastattelut kestivät 32 minuutista vähän vajaaseen tuntiin. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Nauhoituksesta kerrottiin haastateltaville jo etukäteen ja jokainen haastateltava antoi suostumuksensa kirjallisena ennen haastattelua (liite 3).

Haastattelu suoritettiin lomakehaastattelun rungon mukaisesti. Joihinkin kysymyksiin tuli jatkokysymyksiä ja näin aiheita tuli muutamia lisää haastattelun aikana. Kaikki kysymykset tulivat lopulta käsitellyiksi. Vanhemmat vastasivat kysymyksiin suppeammin, ja valitettavasti olivat hyvin vähän keskustelleet kysymyksistä erityislapsen- tai nuoren kanssa. Urheiluseuran edustaja oli keskustellut kysymyksistä seuran toisen hallituksen jäsenen kanssa ja hän vastasi laajemmin kysymyksiin.

Litteroinnin jälkeen työstin aineiston sellaiseen muotoon, että sen pystyi analysoimaan. Jokaisesta teemasta nostin esille ydinasiat ja opinnäytetyön kannalta esitettyihin kysymyksiin vastaukset.

Haastattelut antoivat tietoa, miten vanhemmat olivat löytäneet erityisliikunta palvelut lapsille ja nuorilleen, miten tiedotus näistä oli toiminut ja mihin asioihin toivottiin muutosta. Myös liikuntaseuran teemahaastattelu avasi tilannetta heidän kannaltansa erityisliikunta asiaan.

Vanhemmat, joita haastattelin, oli numeroitu omalla numerollaan (haastateltava nro 1, haastateltava nro 2), jotta anonymiteetti säilyy tutkimuksessa ja eri vastaukset ovat erotettavissa toisistaan. Jos vanhempi on sanonut lapsensa tai nuorensa nimen, olen käyttänyt analysoinnissa vain nimitystä lapsi tai nuori. Lukijan kannalta olisi informatiivisempaa käyttää esimerkiksi merkintää ”äiti 30 vuotta”, mutta koska otanta oli niin pieni, päätin näin toimien suojelle haastateltavien intymiteettiä.

Tulostin molempien vastaukset paperille litteroinnin jälkeen, joista sitten lomakehaastattelun rungon mukaisesti analysoin vastauksia. Liikuntaseuran henkilön haastattelua ei tarvinnut erottaa muista, koska vastaajia oli vain yksi, joten käytän tutkimuksessani tästä nimitystä liikuntaseura. Tulostin myös hänen vastauksensa paperille litteroinnin jälkeen, jolloin vastausten analysointi oli selkeämpää. Haastattelut litteroitiin parin viikon sisällä haastatteluista ja litterointi tehtiin lähes sanatarkasti, jotta vastausmateriaali olisi mahdollisimman totuudenmukainen haastattelujen mukaisesti eikä mitään olennaista jää pois.

Aineiston analyysin voi jakaa Ronkaisen (2020, 124-126) mukaan kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pilkotaan ja jäsennetään vertailukelpoiseksi valitun analyysitekniikan avulla. Analyysin toisessa vaiheessa aineistoa tulkitaan ja käsitteellistetään. Kolmannessa vaiheessa tehdään luentaa eli jäsennettyjä havaintoja tarkastellaan tietyn ajattelukehikon pohjalta. Analyysin eri vaiheet korostavat intuition, teoreettisen ajattelun, aineiston, mielikuvituksen, järjestelmällisyyden ja kahlitsemattoman luovuuden osallisuutta osana analyysia. Analysointiprosessissa teoria ja aineisto kietoutuvat yhteen ja tämän liiton vuoropuhelun perusteella muodostuu tutkimuksen ja analysoidun aineiston tulkinta. (Ronkainen ym. 2020, 124–126.)

Tarkastelen analyysissä vanhempien kertomaa erityislasten ja -nuorten liikunnan harrastuksista Kouvolan seudulla kysymysrungon mukaisesti. Tämän jälkeen analysoin Kouvolassa toimivan liikuntaseuran toiminnassa mukana olleen henkilön kertomaa kysymysrungon mukaisesti. Etsin yhtymäkohtia ja eroavaisuuksia näiden kahden erilaisen näkökulman välille.



## **7. TULOKSET**

### **7.1 Haastateltavien taustatietoja**

Tutkimuksessa haastateltavien vanhempien lapsilla ja oli monenlaisia pitkäaikaisairauksia tai niihin liittyviä liitännäissairauksia. Haastateltava nro 1. perheeseen kuuluu kolme lasta, joista kaksi vanhempaa ovat jo muuttaneet pois lapsuudenkodista. Kotona asuvalle 14-vuotiaalla pojalla on Downin oireyhtymä ja siitä johtuva kehitysvamma. Haastateltava nro 2. perheeseen kuului kolme lasta, joista 10-vuotiaalla pojalla on kehitysviive, puheentuoton ongelmia ja liikunnan kömpelyyttä.

Tutkimuksessani haastateltava liikuntaseuran vapaaehtoinen liikunnanohjaaja edustaa yhden lajin liikuntaseuraa Kouvolassa.

Kummallakaan perheellä ei ollut yhteisiä liikuntaharrastuksia, perheenjäsenet harrastivat liikunta lähinnä yksin. Toisen haastateltavan pihalla pelataan sählyä ja kaikki, jotka haluavat saavat siihen osallistua.

Perheiden äidit olivat vastuussa erityislapsen tai erityisnuoren harrastuksista.

Kyllä se jotenkin on tässä elämässä napsahtanut äidille nää nämä tota tämmöset käytännön asiat. Haastateltava 1.

Vanhemmat kuljettavat erityislapsen- tai nuoren harrastuspaikkaan ja toimivat siellä hänelle avustajina.

### **7.2 Erityisliikuntaharrastukset Kouvolan seudulla**

Vanhemmat tiesivät erityisryhmien liikuntaharrastuksista; luistelun, jalkapallon, uinnin ja koripallon. Liikunnanohjaaja tiesi myös jalkapallo ryhmän ja Kouvolan harrastamisen mallin, jossa kaikilla olisi mahdollisuus harrastaa heti koulupäivän jälkeen.

Vanhemmat toivoivat, että Kouvolan seudulla olisi erityisryhmille yleisurheilua, uintia, tempuratoja tai muuta vastaavaa ja myös moottoriurheilua.

Temppuradat olisi vähän kuin leikkiä, kahdestaan tehdään ja ei ole liian vakavaa, vähän sellaista hassuttelua. Haastateltava 2.

Just joku uiminen tai sitten yleisurheilu, että hän niin kuin porukassa, mutta suoritus on niin kuin oma. Haastateltava 1.

### **7.3 Tiedottaminen erityisliikuntaharrastuksista Kouvolan seudulla**

Tiedottaminen oli vanhempien mielestä sujunut huonosti. Koulussa toimiva opetuksen ja oppimisen alusta Wilma olisi vanhempien mielestä hyvä tiedotuskanava liikuntaharrastusten esille tuomiseen. Toisaalta Wilma-viestejä voitiin tulla aika paljon ja sitten niitä voitiin jäädä lukemattakin. Muina tiedotuskanavina ehdotettiin Kouvolan omaa erityisliikunta Facebook-ryhmää, omaishoitajille tuolevan postin liitteenä ja lehti-ilmoitukset. On vaikea löytää tietoa erityisryhmien liikuntaharrastuksista, pitää osata etsiä oikeat avainsanat internetissä ja senkin jälkeen voi joutua availemaan monia eri linkkejä, ennen kuin pääsee etsitylle sivustolle.

No ihan surkeasti. Vahingossa löydettiin uinti viesti ja jalkapallo viesti ja sitten olen kuullut, että joku ei ole löytänyt toista tai ei ole löytänyt kumpaakaan tai näinikään. Kaikista kätevinä ois Wilman kautta laittaa selkeä viesti, eikä sellainen viesti, että pitää linkin, linkin kautta löytää ja vielä perata sieltä linkinlinkin sisältä joku kohta. Haastateltava nro 1.

Kun oli kolmen lapsen wilmat ja ne paukuttaa koko ajan viestiä, kymmenen päivässä, niin sieltä tulee sellainen ähky, ettei halua edes avata sitä wilmaa. Ja sieltä sitä jää kyllä lukematta aika paljon. Haastateltava nro 2.

### **7.4 Avun tarve**

Molempien vanhempien vastauksesta kävi ilmi, että lapsi tai nuori ei pärjää yksin harrastuksessa, vaan tarvitsee avustajan liikuntaryhmään ja kuljetusapua liikuntasuorituspaikalle ja pois sieltä. Henkilökohtainen avustajapalvelu oli toiselle vanhemmalle uusi asia, eikä perheelle oltu sitä ehdotettu vammaispuolelun kautta. Toinen vanhempi oli jo täyttänyt hakemuksen, mutta epäili mistä löytäisi nuorelleen henkilökohtaisen avustaja, joka olisi mielellään miespuolinen, uimahallissa käyntejä varten.

Liikuntaseuran vapaaehtoinen muisteli omaa opiskelu aikaa, jolloin Jyväskylässä yliopiston opiskelijoita käytettiin henkilökohtaisena avustajana, joista sitten sai opintosuorituksen. Kouvolassa ei ole liikunta tai fysioterapia koulutusta tarjolla, kuten Jyväskylässä oli. Tämä olisi varmasti hyvä resurssi henkilökohtaisen avun mahdollistamiseen.

En kyllä mie tollaselle lapseni tasoiselleen tiedä kun hän tarvitsi sinne sen ihmisen avustajan aina sinne mukaan, joka tuntee lapseni, ei se yksin voi mennä mihinkään. Haastateltava nro 2.

Ei ole tällä hetkellä (henkilökohtaista avustajaa), minä olen hänen vapaa-ajan avustaja. Haastateltava nro 1.

Sitten kun oli erityisliikunnan kurssi, niin sitten sinne mentiin ja sa-  
nottiin, että kaksi kuukautta käyt kerran viikossa tän tytön kanssa henkilökohtaisena avustajana, niin sitten saat opintosuorituksen. Haastateltava liikuntaseura.

## **7.5 Ajankohta erityisliikunta ryhmille**

Liikuntaharrastuksen ajankohta olisi hyvä olla heti iltapäiväkerhon aikana tai heti sen jälkeen, jolloin ei enää kotiintulon jälkeen tarvitsisi lähteä harrastamaan. Toinen ajankohta liikuntaharrastukselle olisi viikonlopun aamu- tai iltapäivä.

Viikonloppu päivät olisi helpompi järjestää, klo 10.00 olisi varmaan virkeämmällä, aamupäivä. Jos olisi viikolla illalla lähtisi johkuu niin oli sellaista tekemistä, mutta kyllä se meininki olisi jo ihan väsynyt. Haastateltava nro 2.

Ja tota mutta sitten tosissaan se arkipäivä se koulupäivän pituus niin arki iltojen harrastukset on mun mielestäni meille hankalia, ellei se olisi heti siinä IP-kerhossa tai heti siinä IP-kerhon jälkeen välittömästi, niin muuten kun nuori tulee koulusta kotiin neljän jälkeen, syö, tekee ehkä läksyt, niin sen jälkeen pitäisi lähteä ajamaan reilu puoli tuntia jonnekin harrastukseen niin on aika teke-  
mätön paikka. Haastateltava nro 1.

Liikunnanohjaajan mielestä on erittäin haastavaa saada seuran vapaaehtoisia aikuisia iltapäivällä pitämään liikuntaryhmää ja myös viikonloppuisin muutama tunnin liikunta ryhmän pitäminen ei onnistu.

Kun koulu loppuu Mansikkamäen koululla ja koulutaksit hakee vähän myöhemmin, niin se olisi erityisryhmille ideaali, mutta ei ne pääse ne seuran ihmiset sinne siihen aikaan. Aktiiviset aikuiset eivät halua viikkoloppu iltapäivää lähteä tunniksi pitämään jotain. Haastateltava liikuntaseura.

## 7.6 Erityisliikunta ryhmän ohjaajien ammattitaito

Molemmat vanhemmat olivat sitä mieltä, että erityisliikuntaryhmien ohjaajien pitää olla ammattitaitoisia, jotka osaavat toimia erityislasten kanssa. Liikuntaseuroissa olevia nuoria voisi käyttää apuohjaajina, mutta erityisliikuntaryhmässä olisi aina aikuinen paikalla. Toiminta pitäisi olla ohjattua ja tavoitteellista.

Siellä olisi joku ymmärrys tästä kohderyhmästä, että ei kuka tahansa pysty ohjaamaan erityislasten liikuntaa. Et jos on vaikka jalkapalloharkat ja ohjaaja huutelee sieltä kentän laidalta jotain hasuja ohjeita niin, ei meidän nuorellemme mene ainakaan jakeluun mitä se huutaa ja kelle se huutaa, että semmonen ohjaajien kouluttaminen olisi kuitenkin kans yks. Et sellainen, ettei siintä tuu vaan sellainen, että kunhan nyt jotain tekee, ettei se ole vaan sellainen säilytyspaikka se harrastus, et se ois jonkun näköinen pointti sillä ja ehkä että kehittymisen mahdollisuus ja tarkoitus sillä harrastuksella, et ettei vaan mene sinne leikkimään päiväkotia, et tullaan pois. En tiedä onko sellaisia ohjaajia saatavilla, se on toinen juttu. Haastateltava nro 1.

Vaatisi jo vähän sellaista ammatillista näkemystä näihin, ettei ne vaan ole otettu jostain toisesta joukkueesta junnuja sinne ketkä eivät tiedä erityislapsista mitään. Teinit voisi olla avustamassa mutta aikuisella olisi se päätäsi hommaan. Haastateltava nro 2.

Myös liikuntaseuran kanta oli samansuuntainen:

Että, tota en tiedä haluttaisiinko me niin kun tarjota seurana jollekin erityisryhmälle, niin tietysti riippuu siitä erityisyydestä, kun tota siellä olisi joku 15-vuotias poika vetämässä sitä. Haastateltava liikuntaseura.

## 8. JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kouvolassa löytyy monenlaista liikuntaseuraa ja järjestöä normaaleille lapsille ja nuorille. Kouvolassa on suppea tarjonta erityisliikuntaa tarjoavia seuroja. Erityislapsia- ja nuoria on kuitenkin Kouvolan alueellakin useita, jotka haluaisivat harrastaa liikuntaa, jos siihen annettaisiin mahdollisuus.

Toivottavasti Kouvolassakin olisi tulevaisuudessa enemmän vaihtoehtoja erityisliikunta ryhmille, mistä he voisivat valita mielenkiinnon mukaan itselleen sopivan lajin, tällä hetkellä erityisnuoret joutuvat harrastamaan sitä liikuntaa mitä on tarjolla. Liikuntaharrastus vaikuttaa sosiaaliin suhteisiin, lisää osallisuutta, vaikuttaa erityislapsen- ja nuoren itsetuntoon sekä itseluottamukseen. Myös itsenäistyminen vanhemmistaan voi kasvaa liikuntaharrastuksen myötä, jos erityislapselle- ja nuorelle saadaan vammaispalvelulain edellyttämät henkilökohtaisen avun ja kuljetusavun asiat järjestykseen.

Monet erityislapsista- ja nuorista ovat koulutaksikuljetuksissa, koska eivät mahdollisesti käy lähikoulua. Heille ei tule luonnollista koulumatka liikuntaa lainkaan. Myös kaverisuhteita voi olla vähän oman lähiympäristön kanssa, kaverisuhteet ovat oman koulun oppilaiden kanssa, mutta he voivat asua missä päin laajaa Kouvola tahansa. Myös teknoyhteiskunnassamme arjen fyysinen aktiivisuus on vaikuttanut vahvasti myös erityislapsiin- ja nuoriin.

Lapset ovat iltaisin usein kotona, koska tarvitsevat aikuista avustajaksi, jos lähdetään ulos liikkumaan. On vanhempien aktiivisuudesta kiinni, millaista ja kuinka paljon liikuntaa erityislapsi saa. Vanhempien esimerkki ja tuki ovat keskeisessä roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Yksinkertaisimmillaan kotipihan mahdollisuuksien huomaaminen ja arki liikunnan lisääminen.

Pitää ottaa huomioon myös vanhempien jaksaminen. Erityislasten- ja nuorten kanssa eläminen ei ole aina helppoa ja se voi helposti uuvuttaa vanhemmat ja huoltajat ja aina ei riitä resursseja liikuntaharrastamiseen perheen kesken.

Tutkimukseni tarkoituksena, oli selvittää, millaisia erityisliikuntapalveluja erityislapsille- ja nuorille vanhemmat toivoisivat. Teemahaastatteluissa pääsimme hyvin keskustelemaan aiheesta.

Valitsemani aineistonkeruumenetelmä sopi hyvin tarkoitukseen, sillä näin sain erityislasten- ja nuorten vanhempien äänen kuuluviin. Haastatteluissa pyrin siihen, että vastaajat pääsivät vapaasti kertoman ajatuksiaan teeman ympäriltä. Olisin toivonut, että vanhemmat olisivat keskustelleet enemmän lasten ja nuorten kanssa teemahaastattelulomakkeen kysymyksistä, jotka lähetin heille ennen sovittua haastattelu ajankohtaa. Tämä jäi vähän harmittamaan, koska se olisi ollut tärkeää tietoa ajatellen tutkimustani. Olisin halunnut tuoda esiin myös lasten ja nuorten toivomuksia erityisliikunnan harrastamisesta Kouvolan seudulla.

Vanhemmilla oli samansuuntaisia vastauksia teemahaastattelun kysymyksiin, mutta oli myös hyvin erilaisia vastauksia. Näiden vastausten analysoiminen sujui hyvin ja sain kerättyä hyvää tietoa tämän hetken tilanteesta erityisliikunnan suhteen ja hyviä toiveita mitä vanhemmat kertoivat.

Liikuntaseuran liikunnanohjaajan vastaukset todennäköisesti kuvastavat aika hyvin Kouvolan alueen liikuntaseurojen tilannetta. Vapaaehtoisia on liian vähän ja aika ei riitä uusien ryhmien perustamiseen, vaikka se olisikin tärkeää. Tuskin mikään Kouvolassa oleva liikuntaseura kieltäytyisi erityisliikuntaryhmän perustamisesta, jos siihen vain olisi tarvittavat liikunnanohjaajien resurssit ja rahoitus.

Erityisryhmien ohjaamiseen tarvittaisiin koulutusta, esimerkiksi Sporttiskerhojen vetäjät saavat koulutusta VAU:n eli Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta kautta. Sporttiskerhojen taustalta löytyy usein paikallinen vammaisyhdistys, liikuntatoimi tai urheiluseura.

Toivoisin myös, että Kouvolan kaupunki ottaisi isomman vastuun lasten- ja nuorten erityisliikunnan kehittämisestä ja tuottamisesta. Kouvolan kaupunki järjestää aikuisille monipuolisesti erityisliikuntaa, mutta erityislapsille- ja nuorille ei tällä hetkellä mitään erityisliikuntaa. Aiemmin Kouvolan kaupunki järjesti lasten- ja nuorten erityisuinti ryhmää Kuusankosken uimahallilla, mutta tällä hetkellä se kaupungin ulkopuolinen uintiseura.

Kehittämisideaksi seuraaville opinnäyteyöntekijöille, olisi löytää keino, miten Kouvolan seudun erityisliikuntaharrastukset saataisiin monipuolisemmaksi ja aikataulutus perheille sopivammaksi.

## Lähteet

Aivosäätiö. s.a. Kehitysvammaisuus. Saatavissa: <https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/kehitysvammat/> [viitattu 27.5.2022]

Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä.

Esteettömyys. Invalidiliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys> [viitattu 1.5.2022]

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen.

Huovinen, T., Niemelä, S. & Rintala, P. 2012. Soveltuva liikunta. Liikuntatieteellinen seura.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. 2017. Liikuntapedagogiikka. Juva.

Kekäläinen, S. 2019. Vammaisuus on ominaisuus muiden joukossa-blogi. Päivitetty 13.6.2019. Saatavissa: <https://vamlas.fi/vammaisuus-on-ominaisuus-muiden-joukossa/> [viitattu 8.4.2022]

Kouvolan hyvinvointiyhdistykset. Saatavissa: <https://www.yhvi.fi/> [viitattu 23.4.2022]

Kouvolan kaupunki. 2020. Erityisliikunnan kehittämishanke. Päivitetty 4.8.2020. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/ajankohtaiset/kouvola-paasi-mukaan-erityisliikunnan-kehittamishankkeeseen/>. [viitattu 10.4.2022]

Kouvolan kaupunki. 2022. Erityisliikunta. Päivitetty 17.3.2022. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/liikkumaan/lasten-liikunta/erityisliikunta/> [viitattu 24.4.2022]

Kouvolan kaupunki. 2021. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti. Päivitetty 24.9.2021. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/vapaa-aika/liikunta/liikkumaan/erityisryhmien-uinti-ja-kuntosalikortit/> [viitattu 24.4.2022]

Kouvolan kaupunki. 2022. Kouvola tietoa. Päivitetty 12.4.2022. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/kouvolankaupunki/kouvola-tietoa/tilastotietoa/> [viitattu 25.4.2022]

Kouvolan kaupunki. 2020. Kouvolalle 80 000 € lasten ja nuorten harrastotoiminnalle. Päivitetty 22.12.2020. Saatavissa: <https://www.kouvola.fi/ajankohtaiset/kouvolalle-80-000e-lasten-ja-nuorten-harrastustoimintaan/> [viitattu 24.4.2022]

Kymenlaakson sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä. 2022. Kuljetus- ja saattajapalvelut. Päivitetty 27.4.2022. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/fi/Palvelut/Vammaispalvelut/Henkil%C3%B6kohtainen-apu/p/henkilokohtainen-apu> [viitattu 1.5.2022]



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Kuljetuspalvelut lapsille ja nuorille. Päivitetty 27.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/oikeuskaytanto/kuljetuspalvelut/vaikeavammaisuuden-maaritely#Lapsi%20ja%20nuori> [viitattu 4.5.2022]

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista. 1987/380. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380> [viitattu 11.4.2022]

Lehmuskoski, K. 2019. Erityislasten vanhemmuuden tukeminen. Powerpoint-diasarja. Saatavissa: <https://kvps.fi/wp-content/uploads/2020/04/Erityislasten-vanhemmuuden-tukeminen.pdf> [viitattu 4.5.2022]

Liikunnasta iloa ja yhteistä tekemistä. 2022. CP-liitto. Saatavissa: <https://cp-liitto.fi/liikunnasta-iloa/> [viitattu 20.4.2022]

Liikunta ja kehon kuunteleminen. 2021. Mieli125. Päivitetty 26.8.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/> [viitattu 1.5.2022]

Liikuntalaki. 2015/390. Saatavissa: [Liikuntalaki https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Liikuntalaki](https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=Liikuntalaki) [viitattu 1.5.2022]

Liikuttavaa menoa. 2020. Kouvolan kaupunki. Päivitetty 11.3.2020. Saatavissa: <https://visitkouvola.fi/fi/a/109/lliikuttavaa-menoa> [viitattu 24.4.2022]

Niilo Mäki Instituutti. 2022. Motoriikka. Saatavissa: <https://www.nmi.fi/niilo-maki-instituutti/tietoa-oppimisesta-ja-oppimisvaikeuksista/motoriikka/> [viitattu 4.5.2022]

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta- Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikuntasuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. PDF-dokumentti. Saatavissa: [URN\\_ISBN\\_978-952-302-946-0.pdf](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-946-0) P. [viitattu 24.4.2022]

Paralympia. s.a. Apu- ja liikuntavälineet. Saatavissa: <https://www.paralympia.fi/palvelut/esteettomyys/apu-ja-liikuntavälineet>. [viitattu 2.5.2022]

Patriikka, A. Liikunnasta iloa ja yhteistä tekemistä – CP-Liitto. Saatavissa: <https://cp-liitto.fi/liikunnasta-iloa/> [viitattu 24.4.2022]

Pekkarinen, E., Schalin, A. Vammaisuus ja lapsen oikeudet- Lapsen elämää vamman kanssa. 2021. Saatavissa: <https://vammaisuus-ja-lapsen-oikeudet.pdf> [viitattu 2.5.2022]

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. Tutkimuksen voimasanat, 2020, Sanoma Pro.

Rantala, H. 2010. Neurologiset ongelmat. Hämeenlinna.

Sipari, S. 2008. Kuntouttava arki lapsen tueksi. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylän kasvatustiedekunta. Erityispedagogiikka. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3325-8> [viitattu 24.4.2022]

Soveltava liikunta. 2022. Opetushallitus. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/soveltava-liikunta> [viitattu 4.5.2022]

Soveltava liikunta Soveli ry. s.a. Mitä soveltuva liikunta on? Saatavissa: <https://www.soveli.fi/soveltava-liikunta/mita-soveltava-liikunta-on/> [viitattu 4.5.2022]

Nurmi-Koikkalainen, P. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta: Analyysia THL:n tietotuotannosta. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135650> [viitattu 20.4.2022]

Valtioneuvosto 2021. Vammaisuus ja lapsen oikeudet: lapsen elämää vammaisuuden kanssa. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:4. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163568> [viitattu 25.4.2022]

Valtion liikuntaneuvosto 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/valtio-soveltavan-liikunnan-ja-vammaisurheilun-edistajana/> [viitattu 3.5.2022]

Vammaisfoorumi. s.a. Ohje lapsen henkilökohtaisesta avusta. Saatavissa: <https://vammaisfoorumi.fi/ohje-lapsen-henkilokohtaisesta-avusta/> [viitattu 12.4.2022]

Vammaispalvelut. Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä. Saatavissa: <https://www.kymsote.fi/fi/Palvelut/Vammaispalvelut/Henkil%C3%B6kohtainen-apu/p/henkilokohtainen-apu> [viitattu 1.5.2022]

Vammaisuus. 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty: 20.4.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisuus> [viitattu 24.4.2022]

Liite 1

## Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

### **Tutkimuksen nimi: Kouvolan seudun liikuntapalvelut erityislapsille/nuorille**

Tutkimuksen tekijä: Päivi Hölttä

Opinnäytetyön ohjaaja: Jaakko Pitkänen

Opinnäytetyön saaja: Kouvolan Hyvinvointiyhdistys ry

Opiskelen yhteisöpedagogitutkintoa AMK Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulussa Kouvolassa.

Oman mielenkiintoni kohdistuu erityislapsille- ja nuorille tehtävään työhön ja heidän vapaa-aikansa kehittämiseen.

#### **Tutkimushaastattelun kuvaus:**

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa Kouvolan seudun erityisliikuntaa ja soveltavan liikunnan palveluja erityislapsille ja -nuorille. Lasten vanhemmille tehdyllä teemahaastattelulla syvennetään vanhempien mielipiteitä ja mahdollisia kokemuksia asiasta. Vanhempien ja huoltajien rooli on merkittävässä asemassa, kun puhutaan erityislasten – ja nuorten harrastustoiminnasta. Millaisia ajatuksia ja toiveita asia herättää ja löytyykö jotain kehitettävää.

#### **Tutkimusaineisto:**

Teemahaastattelut antavat konkreettista tietoa ja kokemuksia tämän hetken liikuntapalveluista Kouvolan seudulla erityislasten ja -nuorten osalta.

#### **Haastattelut:**

Haastattelut tallennetaan, tallenne litteroidaan ja teksti analysoidaan. Opinnäytetyö on kirjallinen ja julkinen raportti, jossa haastatteluihin osallistuneiden nimiä ei julkaista. Haastattelut ovat luottamuksellisia, eikä niistä voi myöhemmin tunnistaa haastateltavia. Nauhoitteet tuhotaan analysoinnin jälkeen.

Annan luvan käyttää haastatteluani Kouvolan seudun liikuntapalvelut erityislapsille/nuorille opinnäytetyöhön.

---

Paikka ja pvm

Allekirjoitus ja nimenselvennys

## Liite 2

## Teemahaastattelukysymykset vanhemmille

Haastattelija: Päivi Hölttä/ Yhteisöpedagogi AMK opinnäytetyö

Aihe: Kouvolan seudun liikuntapalvelut erityislapsille/nuorille

1. Kerro perheestäsi
2. Kerro erityislapsestasi/-nuoresta
3. Onko perheellä yhteisiä liikuntaharrastuksia?
4. Millaisia esteitä perheellä on toteuttaa liikuntaharrastusta?
5. Onko käytettävissä vapaa-ajan avustajaa?
6. Minkälaisesta liikunnasta lapsesi/nuoresi olisi kiinnostunut?
7. Onko hänellä jotain erityisvahvuuksia?
8. Tiedätkö mitä liikuntaharrastuksia Kouvolan alueella on tarjolla?
9. Miten tiedottaminen on onnistunut erityislasten liikuntaharrastuksista?
10. Millaisia liikuntaharrastuksia toivoisitte Kouvolan seudulle erityislapsille-nuorille?
11. Millainen liikuntaharrastus lapsellasi tai nuorellasi on viiden vuoden päästä?
12. Mitä muuta haluaisit kertoa asiaan liittyen?

## Liite 3

## Teemahaastattelukysymykset liikuntaseuralle

Haastattelija: Päivi Hölttä/ Yhteisöpedagogi AMK opinnäytetyö

Aihe: Kouvolan seudun liikuntapalvelut erityislapsille/nuorille

1. Mitä liikuntaseuraa edustat ja mikä on asemasi siellä?
2. Millaista liikuntaa seurasi järjestää?
3. Millainen ikäjakauma/ sukupuolijakauma liikuntaseurallasi on?
4. Onko liikuntaseurallasi erityisliikuntapalveluja?

Jos on, niin mitä ja minkä ikäisille ja millaisille ryhmille?

Jos ei, niin mikä olisi mielestäsi syy, miksi ei ole?

5. Onko erityisliikuntapalveluja kysytty liikuntaseuraltasi?
6. Voisiko erityisliikuntapalveluja kehittää liikuntaseurassasi?
7. Mitä erityisliikuntapalvelujen järjestäminen liikuntaseurassasi vaatisi, että se voisi toteutua?
8. Tiedätkö muita liikuntaseuroja, jotka järjestävät erityisliikuntapalveluja Kouvolan seudulla erityislapsille ja nuorille?
9. Mitä muuta asiaan liittyvää haluaisit sanoa?

