

KELKKALASKETTELUN KOKEMUKSET

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Kevät 2007

Kati Nikkanen

Meri Viljanen

Lahden Ammattikorkeakoulu

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

NIKKANEN, KATI & VILJANEN, MERI:

Kelkkalasketteluun kokemukset

Opinnäytetyö, 40 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2007

TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimus antaa kuvaa kelkkalaskettelijoiden sekä psyykkisistä että fyysisistä kokemuksista. Tutkimuksen tarkoituksena oli haastatteluiden pohjalta tuoda esille jokaisen laskijan kokemuksia lajista ja selvittää miten välineet, avustajat ja muu kelkkalasketteluun liittyvä välineistö vaikuttaa harrastuksen jatkumiseen.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin teemahaastatteluna. Suurin osa aineistosta kerättiin vuosina 2004 - 2005, mutta lopullinen kenttätyö tehtiin vasta kesällä 2006. Haastatteluihin osallistui neljä liikuntarajoitteista henkilöä. Haastattelutilanteet olivat avoimia, näin oli helpompi tehdä lisäkysymyksiä niitä tarvittaessa. Kaikki haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja sen jälkeen analysoitiin. Analysoinnissa käytettiin apuna muita tutkimuksia, teoriaa ja omia tulkintoja.

Haastateltavien kokemukset olivat pääsääntöisesti positiivisia ja onnistuneita, mutta joukkoon toki mahtui muutama epäonnistumisen kokemus. Onnistumisia koettiin muun muassa yhdessä avustajan kanssa ja epäonnistumisia kelkkojen ominaisuuksien muuttuessa. Ennen ensimmäisiä kokemuksia haastateltavat tunsivat olonsa pelokkaaksi ja turvattomaksi. Lajin tuomat ensivaikutelmat oltiin luotu teorian ja televisio-ohjelmien kautta.

Tämän tutkimuksen perusteella voitiin havaita, että ihmiset, välineet ja ympäristö vaikuttavat harrastuksen jatkumiseen. Kielteiset kokemukset eivät luoneet vankkaa pohjaa tulevalle yritykselle, mutta onnistumisten kautta saatiin lisää ponttaa ja itsevarmuutta jatkaa lajin parissa yhä uudelleen ja uudelleen. Lajin jatkuvaan harrastamiseen vaikuttavat myös kelkkojen saatavuus ja opetuksen ammattitaito. Kokemukset kasvattivat haastateltavia olemaan rohkeampia jokapäiväisissä tehtävissä antoivat itseluottamusta tutustua uusiin ja erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin.

Yhteenvedona tästä tutkimuksesta voi sanoa, että kelkkalasketteluun merkitys harrastusmahdollisuutena kasvaa koko ajan. Näin ollen tulisi myös siihen tarvittavien varusteiden määrän kasvaa maassamme, jotta pystyisimme luomaan jokaiselle tasavertaisen mahdollisuuden harrastaa talviliikuntaa.

Avainsanat: soveltava talviliikunta, kelkkalaskettelu, kokemus.

Degree programme in sports and leisure

Lahti University of Applied Sciences
of Physical Activity

NIKKANEN, KATI & VILJANEN, MERI: Experience in sledge skiing

Bachelor's thesis, 40 pages, 6 appendices

Spring 2007

ABSTRACT

The main purpose of this research was to gather information about the physical and psychological affects on disabled people participating in sledge skiing. Research was conducted during the winter of 2004-2005. The final field project was completed in the summer of 2006. Personal interviews were conducted with four disabled persons. This presented an opportunity to ask questions and receive direct feedback. Written notes were taken during the interviews, and they were simultaneously video recorded.

Most persons reported positive reactions to sledge skiing. A few reported having bad experiences. Those having good experiences were accompanied by persons acting as assistants. Negative reactions were related to the sledges and their functions. Before their first experience with sledge skiing, interviewed persons reported feeling unprotected and frightened. Their first exposure to this kind of sport was from television, or was theoretical in nature.

Results from this study suggest that the presence of assistants, familiarity with the equipment, and feeling comfortable in one's surroundings greatly influence a person's choice to adopt this activity as a hobby. Having well-trained professional help, and sledges in good condition makes it easier for people to continue in this sport.

People having good experiences appeared to have developed more confidence to face new challenges in everyday life, and even to try new sports.

In conclusion, findings from this study support increased presence of professional help and investment in good equipment that is kept in good condition. The well-being of disabled persons including their participation in sports is as much their right as it is everyone else's.

Keywords: disability exercise, disability skiing, experience.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 SOVELTAVA TALVILIIKUNTA	3
2.1 Kelkkalaskettelu talviliikuntaharrastuksena	5
2.2 Kelkkalaskettelijan ominaisuudet	6
3 KOKEMUS	9
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	11
4.1 Tutkimuksen tarkoitus	11
4.2 Tutkimusjoukko	11
4.3 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä	13
4.4 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston kerääminen	15
4.5 Aineiston käsittely	16
4.6 Tutkimuksen luotettavuus	18
5 HAASTATELTAVIEN KELKKALASKETTELUKOKEMUKSIA	19
5.1 Ensimmäiset laskettelukokemukset	19
5.2 Seuraavien laskettelukertojen kokemukset	21
5.3 Kelkkalaskettelijan itseluottamus	22
5.4 Avustajan ja laskijan välinen suhde	23
5.5 Kelkkalaskettelyn esteettömyys	25
6 TUTKIMUSTULOSTEN POHDINTA	27
7 OMAN TYÖSKENTELYN POHDINTA	30
LÄHDELUETTELO	33
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Jokaisella suomalaisella on oikeus harrastaa talviliikuntaa. Erityisryhmiin kuuluville henkilöille se ei ole kuitenkaan itsestään selvää. Ongelmia aiheuttavat esimerkiksi sääolosuhteet, kuten kylmyys ja lumessa liikkuminen. Erityisryhmiin kuuluvat henkilöt tarvitsevat usein myös avustajaa harrastuksissaan, ja sopivia harrastuspaikkoja on etsittävä joskus kaukaakin. Tavallisissa talviliikuntalajeissa, kuten esimerkiksi hiihdossa, laskettelussa tai luistelussa on otettava huomioon henkilön vammaan liittyvät rajoitteet, eli lajia täytyy soveltaa. (Huovinen 2003, 5.)

Valitsimme aiheeksemme soveltavaan talviliikuntaan kuuluvan lajin, kelkkalasketteluun. Päätimme haastatella liikuntavammaisia, pyörätuolilla liikkuvia henkilöitä, jotka ovat kerran tai useammin kokeilleet laskettelua kelkan avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli haastatteluiden pohjalta tuoda esille jokaisen laskijan omia kokemuksia lajista ja selvittää miten välineet, avustajat ja muu kelkkalasketteluun liittyvä rekvisiitta vaikuttaa harrastuksen jatkuvuuteen.

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastatteluilla. Tietoa saatiin neljältä eri haastateltavalta. Jokainen heistä kertoi omista kokemuksistaan ensimmäisen ja seuraavien kertojen tiimoilta sekä kuinka avustajilla oli vaikutusta kokemusten luomiseen. Haastatteluista poimimme ne seikat, joita pidimme tärkeinä tutkimuksen kannalta.

Voiko omilla jaloillaan kävelevä ihminen ymmärtää, miltä tuntuu istua kelkassa ja laskea vauhdilla mäkeä alas joko yksin tai avustettuna? Meilläkin oli asiasta omat ennakkokäsityksemme, joita vertasimme myös haastattelujen tuloksiin. Ovatko kelkkalaskettelukokemukset ainoastaan positiivisia vai aiheuttaako harrastus myös negatiivisia tunteita? Mistä ne mahdollisesti johtuvat? Näihin kysymyksiin halusimme löytää vastauksia haastatteluistamme avulla.

Koimme tärkeäksi tuoda yleiseen tietoisuuteen, minkälaisia kokemuksia pyörätuolia tarvitsevilla ihmisillä oli kelkkalaskettelusta, kelkkojen toimivuudesta ja avustuksen tarpeesta kelkkalasketteluun liittyen.

2 SOVELTAVA TALVILIIKUNTA

Soveltava liikunta eli Adapted Physical Activity määritellään sellaisten henkilöiden liikunnaksi, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö 1996.)

Joskus harrastaminen edellyttää talviliikuntalajin soveltamista liikkujalle sopivaksi. Tällöin puhutaan soveltavasta talviliikunnasta. Soveltaminen on tärkeää silloin, kun harrastaja on erityisen tuen tarpeessa oleva henkilö. Tuen tarvetta voivat aiheuttaa esimerkiksi erilaiset vammat ja pitkäaikaissairaudet, fyysisen kunnon ja liikuntataitojen rajoitukset sekä erilaiset vuorovaikutuksen ja käyttäytymisen ongelmat. (Huovinen 2003, 11.)

Soveltavassa talviliikunnassa pyritään tarjoamaan kaikille vammaisille esteettömät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa talvella. Soveltaminen tarkoittaa esimerkiksi liikunnan apuvälineiden käyttöä, ohjeiden ja sääntöjen yksinkertaistamista, liikunnan annostelun vaihteluita harrastamiseen liittyvää vaihtelua ja apua. Soveltamisessa on usein kyse terveen maalaisjärjen käytöstä ja rohkeudesta kokeilla ennakkoluulottomasti uusia asioita. (Suomen Hiihdonopettajat ry 2006.)

Soveltavan talviliikunnan lajeja ovat muun muassa laskettelu, kelkkalaskettelu, lumilautailu, potkukelkkailu, pulkkamäki, hiihto ja luistelu. Harjoitusmaastot tulee valita niin, että ne ovat pituudeltaan ja korkeuseroiltaan osallistujille sopivia. Talviliikunnan harrastajia kannustetaan lajitaitojen lisäksi ylläpitämään ja kehittämään myös lihasvoimaa ja aerobista kestävyyttä. Venyttely on erittäin tärkeää, jotta keho saadaan pidettyä toimintakykyisenä. (Huovinen 2003, 27-28.)

Talviliikuntaa harrastetaan ulkona. Säätila voi Suomen oloissa vaihdella pakkasesta lumipyryyn tai vesikeliin. Soveltavassa talviliikunnassa täytyy Huovisen (2003, 22) mukaan kunnioittaa luonnonolosuhteita. Moneen vammaan

liittyy poikkeava aineenvaihdunta tai tuntoaistin puutoksia, jolloin on erityisesti pidettävä huolta siitä, ettei liikkujalle tule kylmä. Pukeutuminen sään mukaan ja huoltotilojen läheisyys on huomioitava talvella harrastettaessa. Soveltavassa talviliikunnassa tulee ottaa huomioon myös valon määrän vaikutus näkövammaisen henkilön harrastusmahdollisuuteen. Liikkumisen esteettömyys ja harrastusmaastojen soveltavuus arvioidaan harrastajien kunnon ja liikkumiskyvyn mukaan.

Huovinen (2003, 23) toteaa, että soveltava talviliikunta on usein välineurheilua. Monelle erityisryhmiin kuuluvalla talviliikunta ei ole mahdollista ilman sopivaa välinettä. Oikea liikuntaväline mahdollistaa osallistumisen mutta myös taidon oppimisen. Sopivaa välinettä valittaessa kannattaa Huovisen (2003) mukaan kiinnittää huomiota välineen kokoon, materiaaliin ja hallittavuuteen tavoitteena mahdollisimman itsenäinen liikunnan harrastaminen. Välineitä voi muokata esimerkiksi pehmusteiden avulla ja säätämällä korkeutta tai jäykkyyttä.

Kaudella 2005-2006 Suomessa oli 26 paikkaa, muun muassa laskettelukeskuksia, joista laskettelukelkkoja ja muita soveltavan lasketteluun apuvälineitä voi lainata tai vuokrata. Kelkkoja lainaavat myös esimerkiksi Jyväskylän kaupungin liikuntatoimi tai epilepsialiitto Tampereella. Internet-sivustolla www.ski.fi on listattu soveltavan alppihiihdon ja -lumilautailun opettajia, välineitä ja laskettelukeskuksia lääneittäin. Sivulla on myös kerrottu minkälaisia kelkkoja tai apuvälineitä missäkin paikassa on tarjolla. Mitä enemmän laskettelukelkkoja ja kelkkalasketteluun opettajia eri laskettelukeskuksista löytyy, sitä useampi erityisryhmiin kuuluva ihminen pääsee liikuntaharrastuksen pariin myös talvella.

Soveltavan talviliikunnan harrastamiseen tarvitaan usein myös avustajaa. Avustajan tärkein tehtävä on Huovisen (2003, 26) mukaan avustaa henkilöä tarvittaessa, eikä tehdä asioita hänen puolestaan. Avustettavan henkilön tulee itse päättää, milloin hän tarvitsee apua. Avustajien vaihtuvuus voi myös osaltaan hidastaa taidon oppimista. Siksi olisikin tärkeää saada avustajana toimiva henkilö sitoutumaan toimintaan, jotta yhteistyö avustettavan kanssa olisi mahdollisimman sujuvaa, kun molemmat tuntevat toisensa.

Suomen hiihdonopettajat ry. (SHO ry) kouluttaa ohjaajia ja opettajia alppihiihdon, telemarkin, lumilautailun ja maastohiihdon opetus- ja valmennustehtäviin. SHO ry on ainoa virallinen Suomen Hiihtokeskusyhdistyksen hyväksymä hiihdonopettajien koulutusorganisaatio. Hiihdonopettajien koulutuksen ja hiihdonopetuksen taso on maassamme varsin korkea ja kansainvälisesti vertailukelpoinen. Hiihdonopettajat voivat halutessaan suorittaa soveltavan alppihiihdon taitomoduulin, jossa he pätevöityvät soveltavan laskettelun opettajiksi. Moduulissa perehdytään eri vammaryhmiin ja erityistarpeisiin alppihiihdossa. Taitomoduulin tarkoituksena on osoittaa, että alppihiihto soveltuu kaikille ja antaa valmiuksia vaikeavammaisinkin asiakkaan kohtaamiseen. Jokaiselle alppihiihdosta kiinnostuneelle on mahdollista löytää sopiva laskettelutapa kartoittamalla toimintakyky ja mahdollisuudet osallistumiseen. (Suomen Hiihdonopettajat ry 2006.)

2.1 Kelkkalaskettelu talviliikuntaharrastuksena

Kelkkalaskettelulla tarkoitetaan istuma-asennossa tapahtuvaa laskettelua laskettelukelkalla (mono-, dual- ja biskikelkat) käsissä olevia tukisuksia käyttäen tai ilman. Laskettelukelkassa lasketaan istuma-asennossa. Sitä ohjataan tukisuksien ja painonsiirron avulla. Mikäli laskijan käsien motoriiikka ei ole riittävä, ohjaaminen tapahtuu painonsiirron. Kelkkalaskettelu voidaan avustaa kelkan turvakaaresta, rungosta tai kiinnittämällä kelkkaan apuliina. Avustaja laskee samanlaisia ja –säteisiä käännöksiä kuin laskija. (Huovinen 2003, 72-73.) Kelkkalaskettelu sopii henkilöille, jotka eivät pysty laskettelemaan pystyssä kuten selkäydinvammaiset, kaksoisreisiamputoidut, poliovammaiset ja vaikeasti CP-vammaiset (Mälkiä & Rintala 2002, 318).

Kuva 1. Monoski



Kuva 2. Dualski



Kelkkalaskettelu aloittaminen on helpointa biskikelkalla, jonka kääntäminen onnistuu vähäisilläkin vartalon liikkeillä. Painopiste on alhaalla, mikä vähentää kaatumisen pelkoa. Ylävartaloa tuetaan monipistevoilla mahdollisimman tukevasti, koska istuin ei ole niin tiukka kuin monoskikelkassa.

Laskettelukelkoista vaativin on monoski. Se vastaa parhaiten alppihiihtoa.

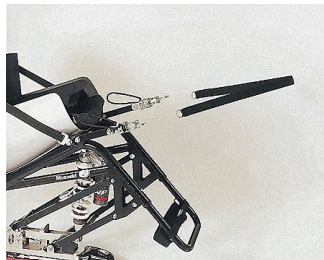
Kelkan rakenteen ansiosta sillä voidaan laskea kaikissa rinteissä ja olosuhteissa. Monoskin avulla laskettelija voi tähdätä itsenäiseen toimintaan rinteessä. Kelkka soveltuu laskijoille, joilla on hyvä ylävartalon ja käsien hallinta. (Huovinen 2003, 75-76.)



Kuva 3. Biski



Kuva 4. Apusukset eli outriggerit



Kuva 5. Hissin ja kelkan välinen kiinnitys

2.2 Kelkkalaskettelijan ominaisuudet

Esittelemme seuraavassa yleisesti kelkkalaskettelijoiden vammoja, kuten selkäydinvamma, alaraaja-amputaatio ja CP-vamma. Variaatioita on monia ja jokaisen kelkkalaskettelijan liikkumiskyky on erilainen taustasta riippuen. Päätimme siis esitellä pääkohtia jokaisesta vamatyypistä ja niihin liittyvistä erityistarpeista talviliikuntaa harrastettaessa.

Selkäydinvammassa selkäydin on vaurioitunut pysyvästi aiheuttaen jonkinasteisen halvaantumisen. Vamman vaikeusaste (tetraplegia, paraplegia)

riippuu siitä, miten kohdassa kaula-, rinta- tai lannerankaa vamma sijaitsee. Lihasten ja tuntohermojen toiminnot vaurioituvat kokonaan tai osittain vauriokohdan alapuolelta. Autonominen hermosto sekä aineenvaihdunta häiriintyvät usein vamman seurauksena. Paleltumisriskit lisääntyvät, koska ihon tuntoaisti on vaurioitunut. Kylmyys lisää lihasjäykkyyttä, mikä vaikeuttaa liikkumista. Suomessa on noin 2000-2500 selkäydinvammaista henkilöä, joista valtaosa on miehiä. Vammoista 80 % syntyy erilaisissa liikenne-, putoamis- ja sukeltamisonnettomuuksissa. Muita syitä ovat esimerkiksi kasvaimet, tulehdukset, tyrä tai synnynnäiset epämuodostumat. (Huovinen 2003, 27-28.)

Koska selkäydinvamma vaikuttaa autonomisen hermoston toimintaan ja aineenvaihduntaan, monelle selkäydinvammaiselle henkilölle tulee herkästi kylmä. Kylmyys lisää lihasten jäykkyyttä eli spastisuutta, mikä puolestaan saattaa vaikeuttaa talvista liikkumista. Ihon tunnottomuus lisää paleltumavammojen riskiä. Sään mukaiseen pukeutumiseen tulee kiinnittää huomiota ja käyttää tarvittaessa lisäpeitettä jaloissa. Lämpimät huoltotilat tulee olla myös riittävän lähellä. Pyörätuolia käyttävillä henkilöillä luiden huokoisuus saattaa olla lisääntynyt. Lisääntynyt murtumariski tulee huomioida etenkin niissä lajeissa, joissa fyysinen kontakti tai kaatuminen on mahdollista, esim. kelkkajääkiekossa ja alppihiihdossa. (Huovinen 2003, 27-28.)

CP on lyhennelmä englannin kielen sanoista Cerebral Palsy. CP-vammaisuudella tarkoitetaan etenemättömän aivovaurion seurauksena olevaa liikkeiden ja asentojen säätelyn häiriötä. CP-vamma ei ole yksittäinen sairaus, vaan oireyhtymä, jonka haitta-aste voi vaihdella vähäisistä toiminnan häiriöistä monivammaisuuteen. (Suomen CP-liitto 2006.) Pääasiallinen syy CP-vammaisuuteen on raskauden tai synnytyksen aikainen hapenpuute, joka vaikuttaa motoriikkaa sääteleviin keskushermoston osiin vaurioittaen niitä pysyvästi. Muita syitä voivat olla infektiot tai varhaislapsuuden päähän kohdistuneet iskut. (Huovinen 2003, 31-32.) CP-vammat voidaan jakaa liikuntakyvyn mukaan lieviin, tai kohtalaisiin. Lievissä hienomotorisissa liikkeissä on vaikeuksia, kohtalaisiin: kävely poikkeaa normaalista, mutta se onnistuu ilman apuvälineitä. Kohtalaisen vaikeisiin, joissa raajojen hallinta on vaikeaa ja liikkumiseen tarvitaan avustajaa tai apuvälinettä. CP-vamma on

kokonaisuus, johon liittyy muita vammoja, koska aivot eivät ole vain lihashallinnan keskus. Liitännäisvammat voivat olla näön, kuulon, puheen ja älyllisen toiminnan alueilla. (Mälkiä & Rintala 2002, 40.)

Kylmyys lisää laskijoiden jäykkyyttä siksi lämpimästä pukeutumisesta on huolehdittava. Yksilöllisyys on tärkeää CP-vammaisuuden moninaisuuden takia. Henkilön mahdolliset lisävammat tulee ottaa huomioon ohjeita annettaessa. Asentoja, jossa ei-toivotut refleksit aktivoituvat tulee välttää. Esimerkiksi laskettelussa ei yleensä suositella aurakäännöstä. Hyvän perusasennon opettamiseen ja asennon ylläpitämiseen suorituksen aikana tulisi keskittyä. Taitojen harjoittelu kannattaa lopettaa ennen uupumusta, koska väsyneenä motorinen hallinta vaikeutuu. (Huovinen 2003, 31-32.)

Liikuntavammaiset henkilöt, joilla ei ole estettä seisoma-asennolle voivat harrastaa myös pystylaskettelua. Pystylaskettelua vaikeuttavat kuitenkin mahdolliset alaraajojen lihasten heikkoudet ja liikerajoitteet. Varsinkin lasketteluun alkeissa suksilla auraaminen tuottaa vaikeuksia jalkojen spastisuuden eli jäykkyyden lisääntyminen. (Huovinen 2003, 57.)

Amputaatiolla tarkoitetaan raajan tai raajan osan puuttumista, joko synnynnäisesti sairauden tai tapaturman seurauksena. Vuosittain Suomessa tehdään noin 1000-1500 amputaatioleikkausta, näistä vajaa 90 % on alaraajan amputaatiota. Suurin osa leikkauksista tehdään nykyään ikääntyneille henkilöille. Tällä hetkellä Suomessa on noin 15 000-20 000 raaja-amputoitua henkilöä. Yleisin syy amputaation tekemiseen on verenkiertohäiriö, esimerkiksi iäkkäillä huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes. Muita syitä ovat muun muassa kasvaimet, synnynnäiset epämuodostumat ja tapaturmat. (Huovinen 2003, 30.)

Proteesin käyttö on mahdollista useimmissa talvilajeissa. Proteesia käyttävän tulee huolehtia tyngän puhtaudesta ja välttää hiertymiä. Mikäli tynkä aristaa tai siinä on hiertymä, harjoittelu proteesin kanssa on kielletty. Lihashuolto on tärkeää sekä terveille että amputoiduille raajoille. Lihashuolto pitää sisällään venyttelyn ja lihaskunnosta huolehtimisen. Useimmissa talvilajeissa

soveltamista vaaditaan ainoastaan alaraaja-amputaation yhteydessä. (Huovinen 2003, 30.)

3 KOKEMUS

Sana kokea periytyy vanhasta indoeurooppalaisesta kielestä, sen mukaan voimme kokea sekä hyvää että huonoa. Kokemus voi olla sitä, mitä ajattelemme, tunnemme, muistamme, näemme, kuulemme, haistamme, maistamme tai kosketamme. Kokemukset ovat osa elämystä, ne voivat olla voimakkaita, mieleenpainuvia ja merkityksellisiä kokemukset voivat myös vahvistaa, horjuttaa tai jopa muuttaa kokijan identiteettiä. (Kotkavirta 2002, 16.)

Ennen kaikkea kokemus syntyy vuorovaikutuksessa todellisuuden kanssa (Aaltola & Valli 2001, 27). Kokemamme asiat eivät tapahdu aina yksin vaan voimme kokea monta asiaa samanaikaisesti. Kokemukset eivät myöskään ole joka kerta samanlaisia, vaan ne muuttuvat joka kerta, muuttumiseen vaikuttavat muun muassa ympäristö, tunnetila ja lähellä olevat muut ihmiset. Tunteiden esiintyminen on riippuvaista henkilön omaksumista moraalinormeista, yleisestä mielipiteestä, asenteista ja käyttäytymistavoista, asianomaisen asemasta sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa ja monesta muusta seikasta, jotka yhteiskunnassa sanelevat millaisia tunteita missäkin tilanteessa on sopivaa kokea ja osoittaa. (Lagerspetz 2000, 111.) Vanhat kokemukset luovat pohjan tuleville uusille kokemuksille. Jos vanha kokemus on ennestään huono, saattaa myös seuraava kokemus olla huono. Kokemus on psykologinen todellisuus, joka ilmenee tosiasian ja idean välillä sekä fyysisen ja mentaalisen todellisuuden välillä. (Becker 1992, 20.)

Kokemus voidaan jakaa karkeasti kahteen pääluokkaan: sisäiseen kokemukseen ja ulkoiseen kokemukseen. Sisäinen kokemus on aina ihmisen oma ja henkilökohtainen, jota kukaan muu ei voi ymmärtää samalla tavalla kuin kokija itse. Ulkoista kokemusta ei ole ilman sisäistä kokemusta, koska sisäinen kokemus antaa ulkoiselle merkityksen. Kuitenkin sisäinen kokemus voi olla olemassa ilman ulkoista, sillä ihminen pystyy muokkaamaan kokemukseensa liittyviä asioita pelkän ajattelunsa kautta. (Kauppi 1992.)

Kun urheilija tai kuntoilija haluaa kehittää taitojaan, hän hankkii suorituksistaan palautetta toiselta henkilöltä (ohjaaja, opettaja, valmentaja, kaveri, vanhemmat)

tai erilaisten apuvälineiden ja mittareiden avulla. Ulkoisen arvioijan antama palaute ja liikkujan oma palaute antavat kokemuksille merkityksen. Suoritus voi olla joko hyvä tai huono, onnistunut tai epäonnistunut. Ruumiin kokemukset ovat luonteeltaan yksilöllisiä, mutta niihin liittyvät merkitykset rakentuvat sosiaalisesti ja tilannekohtaisesti.

Jenny Morris (1993) on todennut, että yhteiskunnassa hallitsevimmat käsitykset ja määritelmät vammaisuudesta ovat ei-vammaisten luomia. Ajatukset ovat lähtöisin siitä, että ei-vammaiset ovat miettineet, millaista olisi olla vammainen. Tietäessään poikkeavansa normeista ihmiset myös kärsivät siitä. Ellei normeja olisi, mielisairauksiakaan ei tämän ajattelutavan mukaan olisi. Esimerkiksi homoseksuaalisuus ei enää olisikaan sairaus vaan elämäntapa. (Lagerspetz 2000, 80)

Kokemus on käsitteenä melko monitahoinen ja siksi sen määrittely voi tuntua työläältä. Kuitenkin jonkinlainen käsitys siitä, miten asia käsitetään esimerkiksi kokemukseen paneutuvassa tutkimusmenetelmässä, antaa kokemusten tutkijalle uuden näkökulman tutkittavaan asiaan. Kokemusta tutkittaessa ei pidä unohtaa, että tutkittavana kohteena on ihminen kokonaisuutena. Jokaisen yksilön kokemukseen vaikuttavat tunteiden ja ajatusten lisäksi hänen ympäristönsä ja fyysinen olemuksensa. (Ruotanen 1999.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa suppeasti kelkkalaskettelijoiden kokemuksia harrastuksestaan. Kokemusten pohjalta oli tarkoitus tuoda esille miten mm. välineet, avustajat ja ympäristö ovat vaikuttaneet harrastuksen jatkuvuuteen. Aiheesta ei ole aikaisemmin tehty tutkimuksia, joten tutkimus oli tarpeellinen. Tutkimuksessa lähestytään kelkkalaskettelukokemuksia haastateltavien henkilöiden yksilöllisistä kokemuksista käsin. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia kokemuksia laskettelijat ovat saaneet ja mistä ne mahdollisesti ovat johtuneet. Selvitämme myös, onko kelkkalaskettelu harrastamisella ollut laskijaan fyysisiä, henkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia.

Kelkkalaskettelijoiden kokemusten tutkimusten kautta voimme oppia paljon uutta ja kehittää kelkkojen mukavuutta ja yksilöllisyyttä. Kokemusten kertovat sekä laitteiden toimivuudesta että avustajien ammattitaidon tarpeesta.

4.2 Tutkimusjoukko

Tutkimuksessa on haastateltu neljää henkilöä. Haastateltavien etsiminen aloitettiin tuttavapiiristä, josta löytyikin sitten haluttu määrä mahdollisia haastateltavia. Tutkimuksen aikataulun vuoksi ei ollut mahdollisuutta matkustaa kauempana asuvien haastateltavien luokse, joten yksi henkilöiden valintaperuste oli asuinpaikka Etelä-Suomessa. Haastateltaviksi haluttiin sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta kelkkalaskettelusta tai he harrastavat sitä aktiivisesti.

Ensimmäinen haastateltavamme oli 27-vuotias nainen, jolla on synnynnäinen CP-vamma. Hän käyttää liikkumiseen sähköpyörätuolia. Hän tarvitsee myös henkilökohtaisen avustajan apua. Hänen kokemuksensa laskettelusta ovat muutaman kerran kokeiluja. Hän harrastaa ratsastusta ja on kokeillut erilaisia liikuntamuotoja, mutta ennen kaikkea hän viihtyy vauhdikkaiden harrastusten parissa. Haastateltavamme mielestä laskettelu on vaikea laji, mutta ratsastus on

vieläkin vaikeampaa. Hänen mielestään on olemassa paljon helpompiakin tapoja harrastaa liikuntaa esimerkiksi sisäliikuntalajit. Laskettelukeskukseen on kuitenkin hänen mielestään helpompi mennä kuin esimerkiksi luistelemaan jäähalliin.

Et porukassa tekeminen on ollut ja se et yli päätään pääsee talvella ulos. (N 27)

Toinen haastateltavamme oli 33-vuotias nainen, jolla on selkäydinvamma. Hän käyttää manuaalista pyörätuolia päivittäin. Hän on kokeillut kelkkalaskettelua useamman kerran, mutta ei varsinaisesti harrasta sitä. Kokemusta hänellä on monoski-, biski-, dualski–kelkoista. Hän toimii liikunnan parissa päivittäin työnsä puolesta.

Musta se on hauskaa. et ku fiilikset on kuitenkin vaikka sä epäonnistut mut jos se 20 cm pystyy pystyssä ja menee vähän sillai ”fiu” eteenpäin. Siinä jo vähän onnistuu. (N 33)

Kolmas haastateltava oli 31-vuotias mies, jolla on selkäydinvamma. Hänkin käyttää päivittäin manuaalista pyörätuolia. Hänellä on oma kelkka ja hän harrastaa kelkkalaskettelua melko aktiivisesti. Kelkkalasketteluun lisäksi hän on lapsena, ennen vammautumistaan, lasketellut pystyasennossa. Hänen mielestä kelkkalaskettelu on erilaista kuin tennis ja koripallo. Hän toteaa, että tennis on jopa vaikeampaa kuin laskettelu, mutta sekä koripallo että tennis vaativat yhtä paljon töitä kuin kelkkalaskettelu, jotta harrastamisesta tulisi hauskaa. Hän vertaa kelkkalaskettelua myös pyörällä ajamiseen.

Siellä on päässy paljon olemaan ulkona, paljon kaikkee oheishässäkkää siinä mukana. Nimenomaan se että miten, jos on viikon vaikka laskemassa niin miten se parin päivän jälkeen lähtee kulkemaan niin että siitä todella nauttii siitä hommasta. Kyllä ne on niitä parhaita. Tietää heti kun hyppää kelkkaan että mitä seuraavaks tapahtuu. (M 31)

Neljäs haastateltavamme oli 21-vuotias mies, jolla on synnynnäinen selkäytimen kehityshäiriö. Hän käyttää liikkumiseen sekä kyynärsauvoja että manuaalista pyörätuolia. Hän ei omista omaa laskettelukelkkaa, mutta hän voi lainata kelkan aina tarvittaessa. Neljäs haastateltavamme on harrastanut monenlaista urheilua ja pelannut erilaisia pallopelejä. Tennikseen verrattuna kelkkalasketteluun hän tarvitsee enemmän aikaa ja varusteita, mutta molempia harrastuksia hän pystyy tekemään vaivattomasti. Hän opiskelee liikunnanohjaajaksi ja on aktiivurheilija.

Se oli aika paha kokemus, siinä jossain vaiheessa rinnettä kyllä oli semmonen olo et helvetti tästä ei selvitä hengissä. Niinpä vaan selvisin! (M 21)

4.3 Teemahaastattelu tutkimusmenetelmänä

Tutkimusmenetelmänä on tässä tutkimuksessa käytetty teemahaastatteluja, jotka nauhoitettiin kasettinauhurille. Teemahaastattelu sopii tutkimukseen, jos tutkittavaa asiaa ei kovin hyvin tunneta, tutkija ei osaa etukäteen arvata kaikkia mahdollisia vastauksia, tutkija haluaa säilyttää mahdollisuuden esittää vastausten johdosta täydentäviä kysymyksiä tai tutkija haluaa kirjoittaa mukaansa tempaavan raportin. Teemahaastattelu auttaa haastateltavan vastaamista. Se voi edistää vastausten ymmärtämistä. Tutkijalla on teemahaastattelussa jonkin yllättävän vastauksen kuullessaan heti mahdollisuus udella sen syitä ja taustatietoja. Teemahaastattelu on siis keskustelua, jolla on etukäteen päätetty tarkoitus. (Routio, 2005)

Tavoitteenamme oli esittää pääasiassa avoimia kysymyksiä, eli sellaisia joihin ei ole valmiita vastausehtoja. Laadullinen tutkimus paneutuu asioihin yleensä määrällistä tutkimusta syvällisemmin, kvalitatiivisilla menetelmillä saadaan syvällistä mutta huonosti yleistettävää tietoa, kun taas kvantitatiivisia menetelmiä käytettäessä saatu tieto on pinnallista ja luotettavaa. (Alasuutari 1994, 203.) Laadullisten menetelmien tarkoituksena ei ole saavuttaa tulosten yleistettävyyttä suuren tutkimusjoukon kautta vaan pyrkiä esittämään tutkittu asia syvällisesti ja monet näkökannat huomioon ottaen. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu menetelmiä on monia, yksi yleisimmistä lienee

avoin tai teemahaastattelu. Muita menetelmiä ovat Pattonin (1990, 10) mukaan osallistuva havainnointi ja dokumenttien käyttö. Fenomenologiassa haastattelu on yksi tiedonkeräysmenetelmistä. Fenomenologinen tutkimus keskittyy kokemuksiin. Fenomenologisesti ajateltuna kokemus on pätevä ja hedelmällinen tiedon lähde. Jokaisen ihmisen tietämys perustuu siihen, mitä henkilö kokee, olkoonpa se sitten omakohtainen kokemus tai sijaiskokemus niin kutsuttu toisen käden kokemus. Fenomenologiassa tutkitaan siis ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa. (Aaltola & Valli 2001, 27.) Kokemus on kaiken tiedon lähde ja käyttäytymisen perusta. Kokemus, josta millä hetkellä tahansa olemme tietoisia, on perusta tiedollemme omasta itsestämme, muista ihmisistä ja maailmasta yleensäkin. Ilman inhimillistä kokemusta ei olisi inhimillistä maailmaa. (Becker 1992, 10-11.)

Haastattelussa kuten muussakin tutkimuksessa kaikki tutkimuksen vaatimat järjestelyt saattavat vaikuttaa haastattelun tuloksiin. Vaikutuksen vähentämiseksi on hyvä valita haastateltavalle tuttu ympäristö: koti, kahvila, neuvotteluhuone tms. rauhallinen paikka, jossa voidaan keskustella kiireettä ja häiriöttä. Haastattelun lopuksi on paikallaan kysyä, tahtooko vastaaja nähdä ja tarkistaa kirjatut lauseensa myöhemmin, ja suostuuko hän jatkamaan haastattelua myöhemmin, jos tutkija vielä haluaisi lisätietoja. (Routio 2005.)

Pattonin (1990, 290-291) mukaan haastattelussa kokemuksia kartoitetaan kysymyksillä, jotka koskevat asioita, joita ihminen on tehnyt tai tekee. Kysymyksillä tutkijan on tarkoitus houkutella esiin kuvauksia kokemuksesta, käyttäytymisestä, teoista ja toiminnoista, joita tarkkailija olisi tarkkaillut, jos hän olisi ollut läsnä.

4.4 Tutkimuksen eteneminen ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen aineisto kerättiin syksyn 2006 aikana. Koehaastattelu tehtiin yhdessä, jossa Viljanen toimi haastattelijana ja Nikkanen tarkkailijana. Koehaastattelu sujui niin hyvin, että pystyimme hyödyntämään siitä saatua aineistoa myös itse tutkimuksessa. Seuraavissa kahdessa haastattelussa Nikkanen toimi yksin haastattelijana ja viimeisessä Viljanen oli mukana tarkkailijan roolissa. Suoritimme haastatteluista kaksi koehenkilöiden kotona ja kaksi yleisissä mutta rauhallisissa tiloissa. Näin saimme haastatteluun vaikuttavat häiriötekijät minimoitua. Kaikki haastateltavat olivat ennestään tuttuja, joten haastateltavaan outous ei vaikuttanut haastatteluihin. Haastattelut kestivät keskimäärin 20 minuuttia, mutta haastateltavasta riippuen haastattelujen kestot vaihtelivat.

Poikkeuksetta haastatteluja edelsi ”niitä, näitä”-jutustelu, jonka tarkoituksena oli poistaa sekä haastateltavien että haastattelijoiden jännitystä. Myös kuulumisten vaihto ennestään tuttujen ihmisten kanssa, kuten tässä, poistaa jännitystä ja pientä käsien vapinaa. Nauhurin toiminta tarkastettiin aina ennen nauhoitusten aloittamista. Ennen kysymysten esittämistä kerroimme nauhalle päivämäärän, haastattelun tarkoituksen ja järjestysnumeron. Tärkeintä on, että tutkija kuvaa tarkasti sen, miten hän on aineistonsa hankkinut ja miten hän on päätenyt kyseisiin johtopäätöksiin. Toiseksi tutkijan on tehtävä tarkka raportti, jotta lukija voi sen varassa arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Aaltola & Valli 2001, 56.)

Ennen haastatteluja kirjoitimme muistiin esiolettamuksiamme kelkkalaskettelusta ja liikuntavammaisen ihmisen kokemuksista kelkkalaskattelun aikana. Kirjoitimme molemmat samankaltaisia oletuksia, joita sitten käytimme teemoina haastatteluissamme. Teemaluetteloomme kuuluivat ensimmäisen ja myöhempien laskettelukertojen kokemukset ja niiden syyt, kelkkalaskittelijan itseluottamus, avustajan ja laskijan välinen suhde ja kelkkalaskattelun esteettömyys laskijalle.

Haastateltavat eivät saaneet pyynnöistä huolimatta nähdä kysymyksiä etukäteen. Halusimme näin saada ensimmäisen mieleen tulevan vastauksen ja johdatella

siitä haastattelua eteenpäin. Haastateltavia ei hoputettu vastaamaan, vaan he saivat miettiä vastaustaan haluamansa ajan. Haastattelun hyvänä puolena tuli esiin, myös tarkentavien kysymysten esittämisen mahdollisuus puolin ja toisin. Haastattelijalla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä haastateltavalta ja haastateltava pystyi halutessaan tarkistamaan, oliko ymmärtänyt kysymyksen oikein.

Kuten Hirsjärvi ja Hurme (1979, 106) toteavat haastateltavan on annettava puhua asiasta vapaasti. Tutkija pyrkii ainoastaan pitämään huolta siitä, että häntä kiinnostavat teema-alueet tulevat kartoitetuiksi. Haastattelujen lopuksi annettiin vielä mahdollisuus puhua aiheesta vapaasti, jos haastateltava halusi. Kaksi haastateltavaa käytti tilaisuuden ja teki pienen yhteenvedon heränneistä ajatuksistaan ja kaksi totesi kaiken tarpeellisen olleen sanottu. (Liite 3) Teemahaastattelu on usein luonteeltaan niin henkilökohtaista, ettei ole sopivaa lopettaa keskustelua kylmästi ja äkkinäisesti, kun omat tavoitteet on saavutettu. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 75.)

4.5 Aineiston käsittely

Nauhoitetun aineiston purkamiseen on monia tapoja. Patton (1990, 349) suosittelee haastattelun purkamista sana sanalta. Tällainen puhtaaksikirjoitus voidaan tehdä koko haastattelusta tai esimerkiksi teema-alueittain. Purimme haastattelut ensin kirjoittamalla ne puhtaaksi sanasta sanaan. Sen jälkeen aloimme hahmottelemaan teksteistä teemojamme. Oikeiden teemojen hahmottaminen oli aluksi hankalaa. Olimme alustavasti jo ennen haastatteluiden tekoa päättäneet teema-alueemme. Huomasimme kuitenkin haastatteluiden jälkeen, että teemoja oli paljon ja toiset eivät olleet edes hyviä. Päätettyämme lopulliset teema-alueet aloimme poimia teksteistä teemoihin liittyviä vastauksia. Ensimmäisellä luku kerralla tuntui, ettei teksteistä saanut oikein mitään irti, mutta toisella lukukerralla asioita ja havaintoja löytyi enemmän. Analyysissä eritellään, luokitetaan aineistoa, synteesissä pyritään luomaan kokonaiskuvaa ja esittämään tutkittava ilmiö uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme, 2000, 143.)

Vaikeaa oli myös tuottaa puhuttu vastaus ymmärrettävään kirjoitettuun muotoon. Haastateltavat käyttivät tietenkin puhekieltä, sanontoja ja kirosanojakin. He puhuivat omilla murteillaan. Tämä tuo "lisäväriä" puheeseen, mutta järkevien lauseiden kirjoittaminen siitä aineistosta oli hankalaa. Jouduimme poistamaan muutamia täytesanoja, kuten "tota" ja "niinku", ja muovasimme puheesta järkeviä lauseita. Tämä vaikuttaa tietysti osaltaan myös tutkimuksen luotettavuuteen, koska muokkasimme vastauksia, vain ulkoista muotoa, ei sisältöä. Haastattelujen puhtaaksi kirjoitus tulisi tehdä kielellä, joka on mahdollisimman tarkasti haastateltavan omaa puhetta. Se on puheen epäsuoraa esittämistä, mutta myös suoria lainauksia voidaan käyttää korostamaan haastateltavan ilmaisutapaa (Aaltola & Valli 2001, 38), olemme käyttäneet.

4.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa yritetään välttää virheitä, mutta silti niitä syystä tai toisesta ilmenee. Siksi kaikissa tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi haastattelussa tutkija saa kysymyksiinsä vastaukset, mutta hän ei voi olla varma onko vastaaja ymmärtänyt kysymyksen samalla tavalla kuin tutkija. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001 213-214.) Tässä tutkimuksessa käytettiin teemahaastatteluja, jossa meillä tutkijoilla oli mahdollisuus tarkentaa kysymystä tai tehdä lisäkysymyksiä haastateltavan vastausten mukaan. Perinteinen luotettavuuden ja pätevyyden arviointi on tässä tutkimuksessa vaikeaa. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara teoksessaan (2001, 214) toteavat kaikki ihmistä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia. Eikä kahta samanlaista tapausta ole. Tutkimuksen luotettavuutta parantaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta.

Ennen haastattelujen aloittamista kirjoitimme kelkkalaskettelun esiolettamuksiamme, jonka tarkoituksena oli paljastaa omat ennakkoluulomme tulevista vastauksista. Vaikutimme jo tältä osin tietämättämme tutkimuksen tuloksiin, sillä koostimme haastattelujen teemat omien ennakkoolettamuksiemme pohjalta. Tällä tavoin ohjasimme haastattelujen tuloksia haluamaamme suuntaan, kysymällä tiettyjä, omiin ennakkooletuksiimme pohjautuvia kysymyksiä. Emme miettineet aihetta niin sanotusti puhtaalta pöydältä.

Hirsjärven ym. (2001, 215) mukaan tulosten tulkinnessa pätee tarkkuusvaatimus. Tutkijan tulisi kertoa, millä perusteella kyseeseen tulkintaan on päädytty. Olemme käyttäneet tässäkin tutkimuksessa suoria haastattelulainauksia, jolla tutkimusselostetta on rikastutettu. Tässä tutkimuksessa tulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että jouduimme muokkaamaan haastattelujen ulkoista asua kirjoitusvaiheessa. Lauseiden pituus esimerkiksi olisi aiheuttanut ymmärtämisvaikeuksia aineiston analysointivaiheessa, jos ne olisi kirjoitettu juuri niin, kuin haastateltava on ”tarinaa” kertonut.

5 HAASTATELTAVIEN KELKKALASKETTELUKOKEMUKSIA

Alemmissa kappaleissa olemme analysoineet haastateltavien tekstit ja poimineet niistä teema-alueisiimme liittyvät asiat. Kappaleet on jaettu teemojen mukaan ja jokaisessa on käsitelty haastateltavien tuntemuksia. Käsittelemme haastateltaviamme nimettöminä, vaitiolovelvollisuuden nimissä ja koska he itse sitä toivoivat.

5.1 Ensimmäiset laskettelukokemukset

Ensimmäiset laskettelukokemukset olivat kaikille haastateltavillemme uusia ja jännittäviä kokemuksia. Toiset tunsivat sekä pelkoa että kauhua kun taas toiset jännittyneisyyttä ja turvattomuutta. Toisaalta positiivisetkin tunteet olivat läsnä, kun eräs laskija huomasi, laskettelon onnistuvan myös häneltä, huolimatta vaikeasta vammasta.

Pelkoa ja kauhua herätti uuden välineen hallinta. Eräs haastateltava kertoo tottuneensa pyörätuolin vauhdin pysäyttämiseen käsillä, mutta laskettelukelkkaan ei tämä enää pätenykään. Turvattomuuden tuntua ensimmäisellä laskukerralla lisäsi kelkan kiihtyvä vauhti. Usein uhkan kokeminen synnyttää ahdistusta, tilanteen hallinta riippuu niistä hallintakeinoista, joita yksilö on oppinut ja tottunut käyttämään (Kalliopuska 1984, 61).

...Eka lasku oli tietty aika jännä, koska siinä on vauhtia...ihan vähän jopa pelottikin. (N 27)

Ensimmäiset tuntemukset ovat syntyneet kullekin laskijalle heidän ennalta olevista tiedoistaan ja havainnoistaan, televisiossa näytetyt ohjelmat tai kirjoissa kirjoitetut tarinat luovat jokaiselle henkilökohtaisen kuvan lajista ja sen tuomista kokemuksista. Aiemmat kokemukset samantyyppisistä lajeista luovat jo valmiiksi laskijalle tietynlaisia ennakkokäsityksiä. Yksi henkilöistä oli "rakentanut itselleen ”raja-aidan" koska ajatteli ettei millään pysty kokemaan tällaista elämystä. Hän ajatteli, että hänen vammansa on niin vaikea, ettei olisi

minkäänlaista mahdollisuutta lasketella. Raja-aidan tai muurin rakentaminen kertoo epävarmuudesta ja uuden asian pelosta ja sen kohtaamisesta. Vammaisen on helppo luoda itselleen syy, minkä takia ei voisi tehdä jotakin uutta, mutta vaikeampaa on kehittää syy miksi se ei olisi mahdollista ja minkä takia tämä kyseinen syy ei ole voitettavissa. Kun vihdoinkin monien yritysten jälkeen uskaltautuu ylittämään "ennakkoluulot, raja-aidan tai muurin", on laskija onnistunut voittamaan pelkonsa.

...Siin koulutuksessa mä sit huomasin et se onnistuu kaikilta. (N 27)

Ensimmäisellä laskulla haastateltavat kertoivat tunteneensa myös kipua lihaksissa. Vaikka lihakset kipeytyivätkin, koettiin uusi kokemus kuitenkin mukavana. On kyseessä sitten laji kuin laji, aina uutta kokeiltaessa lihakset kipeytyvät, siltikin tämä luo pohjaa tunteille ja kokemuksille. Jos fyysistä kipua pelkää, saattaa kokemus muuttua aivan erilaiseksi, mitä se tällä kertaa oli. Kyseisellä haastateltavalla löytyi taustalta myös positiivisia kokemuksia, jotka lopulta veivät voiton negatiivisista kokemuksista.

Mut jotenkin sellasta fiilistelyä et en mä välittäny siitä et se oli niin ku ihan jees. (N 33)

Avustajat vaikuttivat myös osaltaan ensimmäiseen laskettelukertaan. Kaksi haastateltavaamme mainitsee avustajat kuvaillessaan ensimmäistä laskukokemustaan. Toinen kertoo kommunikoinnin avustajan kanssa olleen vaikeaa. Myös avustajan asenne aloittelevaa laskijaa kohtaan oli kärsimätön, mikä osaltaan on voinut vaikuttaa laskijan negatiivisiin kokemuksiin. Toinen haastateltava koki avustajien ammattitaidon lisäävän turvallisuuden tunnetta, vaikka kova vauhti tuntui hurjalta.

Epämiellyttävien tuntemusten lisäksi löytyi myös mukavia ja jopa hauskojakin tuntemuksia, usealle haastateltavalle ensimmäisen laskun vauhti ja vaarallisuus kiehtoivat. Ihmiset nauttivat riskialttiista toiminnasta kenties juuri siksi, että saatettuaan tahallaan itsensä vaaratilanteeseen ihmiset kokevat onnen tunteita pelastuttuaan jälleen siitä. (Lagerspetz 2000, 125.)

Hauskaahan se oli, kaikki mikä on vaarallista ja vauhtia ni on aina mukavaa. Missä pääsee kovaa, niin se on kivaa. (M 21)

Kautta aikojen ihmiset ovat nauttineet erilaisista lajeista, jotka saavat "veren kiertämään ja adrenaliinin pumppaamaan". Vauhti luo ihmisille tunteen lentämisestä ja vapaudesta. Arkipäiväiset askareet puuduttavat ja joskus jopa lamauttavat ihmisen mielen, näiden asioiden purkamiseen tarvitaan, jotain, joka vapauttaa päivittäisistä askareista. Tällaiset vauhdikkaat ja vaaralliset lajit ja niiden tuomat kokemukset tuovat tarvittavaa "huumetta" elämää.

5.2 Seuraavien laskettelukertojen kokemukset

Seuraavilla laskettelukerroilla haastateltavat olivat paljon vapautuneempia, tunsivat olonsa turvallisemmaksi ja pystyivät luottamaan sekä kelkkaan että avustajiin aiempaa enemmän. Turvallisuus voi tarkoittaa eräältä merkitykseltään vaaran hallintaa. Turvallisuus on eräs ihmisen peruspyrkimyksistä, se on tarve, joka merkitsee luotettavuutta, ennustettavuutta ja levollisuutta. (Ranta-Tyrkkö & Ropo 2003, 7-8.)

Pystyy nii ku luottamaan siihen et siellä voi laskea. Se on tietenkin nyt jo semmonen hauska ja nautinnollinen homma. (M 31)

Jokaisen haastateltavan laskettelusta saadut kokemukset muuttuivat kokemuksen myötä positiivisiksi. Heidän itseluottamuksensa lisääntyi, kun he huomasivat pystyvänsä hallitsemaan kelkkaa, eikä heidän tarvinnut turvautua enää avustajiin. Mielenkiinto kelkkalaskettelua kohtaan kasvoi positiivisten kokemusten myötä. Turvallisuuden tunnetta lisäsi myös se, että he tiesivät mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Yksi haastateltavistamme kertoi pystyneensä nauttimaan enemmän laskemisesta.

Avustajan ja laskijan välisen luottamuksen syntyminen vaatii toisilla enemmän työtä kuin toisilla. Kun on tultu oikeaan pisteeseen ja löydetty "yhteiset toimintatavat" on helpompi luottaa sekä itseensä että avustajaan ja kelkkaan. Jos luottamusta ei ole syntynyt molempien osapuolien välille, on vaikeaa luoda

onnistumisen kokemuksia. Omien onnistuneiden laskettelukokemusten pohjalta on helpompi lähteä opettamaan ja kouluttamaan muita henkilöitä. Tällöin ohjaaja tietää, miltä tuntuu laskea ja mitä oikeastaan pitää tehdä ennen ja jälkeen. Ihmiset uskovat helpommin sellaista ihmistä, jolla itsellään on jo ennestään kokemusta, ei pelkästään psyykkistä tietoa vaan myös fyysistä tietoa.

Ensimmäisten laskujen aiheuttamat negatiiviset kokemukset jäivät muutaman haastateltavan mieleen niin hyvin, että myöhemmin uusilla yrityksilläkään ei syntynyt onnistumisen tunteita. Kelkkojen erilaisuus on tuottanut ongelmia yhdelle haastateltavalle ja se on aiheuttanut tunteen siitä, että joka kerta hän olisi ensimmäistä kertaa kelkan kyydissä.

Mut se alkaa ottaa päähän ku ei pysy pystyssä ja sit sitä vaan testailee...dualski oli just sellanen et mä oon heinäseipään nokassa ja niin ku tsaude. (N 33)

Negatiiviset kokemukset eivät syntyneet pelkästään laskutilanteessa vaan myös silloin, kun he nousivat hissillä ylös. Jatkuva epäonnistuminen ei luo vankkaa pohjaa harjoittelun jatkamiselle saati sitten uudelleen yrittämiselle. Jos epäonnistumisten joukosta kuitenkin löytyy edes muutamia onnistumisia, on harrastuksen jatkaminen helpompaa. Tällaisissa tilanteissa toisten ihmisten henkinen tuki on äärimmäisen tärkeää. Muutama ohjaajan oikea sana oikeassa tilanteessa kehittää laskijan itseluottamusta.

5.3 Kelkkalaskettelijan itseluottamus

Itsetunto ei ole irrallinen persoonallisuuteen liittyvä osa, vaan kiinteästi yksilön minän toimintoihin liittyvä. Se viittaa kokemusten tilaan ja ennen kaikkea kuvaa itsearvostuksen astetta. (Kalliopuska 1984, 9.)

...mun mielestä vaikuttanu (kelkkalaskettelu) silleen, et mä oon paljon rohkeempi. (N 27)

Tärkein asia ihmisen itsetunnossa on suhteessa toisiin arvostaminen eli se, millaiseksi ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Ihmisellä on Laineen (2005, 24) mukaan hyvä itsetunto, kun hän tuntee ja hyväksyy vahvuutensa ja

heikkoutensa. Tästä huolimatta hänen käsityksensä itsestään on positiivinen eli ihminen arvostaa itseään ja on tyytyväinen itseensä. (Laine 2005, 24.)

Osa haastateltavista on saanut laskettelukokemusten jälkeen lisää rohkeutta. Näin myös heidän itsetuntonsa on parantunut. Erilaiset liikuntakokemukset ovat vahvistaneet yhtä haastateltavaa ja tehneet hänestä rohkeamman persoonan. On paljon helpompaa pyytää apua ja lähteä ulos viettämään aikaa muiden ihmisten pariin.

Tulee niin ku perspektiivii asioihin ja jos jotain sattuu joskus niin ku liikkussa voi sattua niin ku sekin kuuluu elämään. Jos kotona kaatuu niin se on pikku juttu eikä niin ku silleen et se mullistaa koko maailman. Siin on monta sellasta isoakin vaikutusta mitä ei oo tullu ajatelleeks. (N 27)

Itsetunnon kehittyminen ei ole tasaista. Turvallisuuden tunne ja itsensä tiedostaminen ovat välttämättömiä itsetunnon kehittymiselle. Kun yksilön minäkäsitys tarkentuu ja vahvistuu sekä tietoisuus omasta asemasta selkiytyy, ei itsetunto ole enää riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Itsetunto määräytyy nyt sisältäpäin ja yksilö tiedostaa oman arvonsa ja saavutuksensa ilman ulkoista hyväksyntää. (Jaari 2004, 31-32.)

5.4 Avustajan ja laskijan välinen suhde

...mulle tuli sellanen olo et mä annan näitten laskee ja mä oon ite siinä mukana, niin sit on kiva kun pysty luottaa ja ties et ne (avustajat) osaa sen. (N 27)

Kaikki haastateltavamme myöntävät avustajan olevan tärkeässä roolissa varsinkin ensimmäisillä laskukerroilla. Hyvä avustaja on innokas auttamaan ja tietää, mitä tekee. Avustajan positiivinen kannustus nopeuttaa laskijan oppimista erään haastateltavamme mielestä. Hänen tilanteessaan hyvät avustajat myös kannustivat kokeilemaan kelkkalaskettelua ensimmäistä kertaa. Toinen haastateltavista suhtautui ennakkoluuloisesti ensimmäiseen laskuun vaikka hän tiesi avustajien olevan hyviä ja päteviä laskijoita.

Avustajilta tarvitaan myös kekseliäisyyttä, koska kaikilta laskijoita ei suju kelkan ohjaaminen itsenäisesti. Eräs haastateltavamme pääsi rinteeseen, vasta

kun avustajat keksivät liittää kelkkaan harjanvarret, joilla avustaja pystyi ohjaamaan kelkkaa takaapäin. Sekä avustajien että laskijoiden tulisi pystyä asettumaan toisen osaan, käyttää toisen näkökulmaa ja tarkastella asioita toisen elämäntilanteesta (Kalliopuska 1984, 54). Kun asetumme toisen asemaan, pystymme paremmin ymmärtämään toisen henkilön ajatusmaailmaa ja varovaisuutta kyseistä asiaa kohtaan.

Myös avustajan sukupuoli voi vaikuttaa kelkkalaskettelijan laskemiskokemukseen. Eräs haastateltavista koki, että naisavustajien kanssa laskeminen sujui paremmin kuin miesavustajien kanssa. Tämäkin on tietysti persoonakysymys, kaikilla ei vain keskinäinen yhteistyö pelaa. Tärkeintä olisikin löytää alkuun heti sellainen avustaja, jonka kanssa homma toimii ja johon voi luottaa. Harrastaja ei jaksata jatkaa pitkään, jos yhteistyö avustajan kanssa ei suju. Avustaja, jonka oma laskutaito ei ole hyvä, ei herätä luottamusta haastateltaviemme keskuudessa.

Huonoja laskettelukokemuksia on tuonut myös liian kunnianhimoinen avustaja. Eräs haastateltavamme oli matkalla, jossa ryhmä vietiin toisena päivänä laskemaan Suomi Slalom-rataa kilpailumielessä, koska avustaja halusi myös päästä kilpailemaan. Se vei kohtuuttoman paljon aikaa. Se ei jättänyt kenellekään positiivista onnistumisen kokemusta, ei avustajalle eikä avustettavalle.

Avustajien vaihtuvuus ei paranna yhteistyötä eikä vammaisen luottamusta. Erään haastateltavamme mielestä ketään ihmistä ei voi velvoittaa avustajan työhön. Se olisi hyvä edellytys säännölliseen harrastukseen vuoksi. Pahimmassa tapauksessa avustaja oppii avustamaan ja laskija luottamaan avustajaan, avustaja ilmoittaa, ettei ensi viikolla pääsekään rinteeseen. Siinä mielessä kelkkalaskettelu harrastaminen edellyttää luotettavia avustajia.

Haastateltavien mielestä tuttu avustajaporukka luo hyvän ja kannustavan ilmapiirin, jossa on tilaa myös pienelle positiiviseen kiusoitteluun. Liikunnanohjaajaopiskelijoita keuhuttiin myös hyviksi avustajiksi.

Ne (opiskelijat) on itekin siinä tilanteessa että ne niinku oppii sitä hommaa et ne kuuntelee ja on hirmu auttavaisia ja ymmärtäväisiä, jos kaatuu joka toisella käännöksellä. Se nähään et okei, tää on varmaan hankala homma. (M 31)

Jotkut kelkkalaskettelijat tarvitsevat avustajaa laskemisen lisäksi myös pyörätuolista kelkkaan siirtymiseen ja päinvastoin. Eräs haastateltavamme koki koko siirtymisoperaation ”äheltämisenä”, koska ei itse hallinnut ollenkaan siirtymisiä. Toisilla taas kelkkaan siirtyminen ei aiheuttanut mitään ongelmia. Henkilön vamma vaikuttaa tähän eroon suuresti. Jos laskijan yläkeho toimii normaalisti tai jos laskijan keskivartalon lihakset toimivat hyvin, kelkkaan tai kelkasta pois pääseminen ei tuota laskijalle ongelmia. Jos laskijalla vamma on ylempänä selkärangassa niin, ja asentotunto puuttuu selästä, vaatii laskijan hyvään asentoon saaminen enemmän työtä avustajalta.

Kaikki haastateltavamme tarvitsevat avustusta myös lasketteluhississä. Toiset tarvitsevat vain "hissipojan" laittamaan ankkurin kelkan vetolenkkiin kiinni. Näin he pääsevät itsenäisesti ylös. Toiset tarvitsevat avustajaa viemään kelkan laskijoiheen ylös rinnettä jalkojen välissä. Eräs haastateltavamme kuitenkin totesi, että on mielekkäämpää nousta rinne ylös moottorikelkan kyydissä, kuin pelätä hississä kaatumista avustajan kanssa.

Kirjoittaessamme esiolettamuksiamme kelkkalaskettelijan ja avustajan välisestä suhteesta, pohdimme avustajan suurta merkitystä laskettelukokemuksiin. Haastatteluja analysoidessamme huomasimme, että vaikka avustajalla on merkitystä, hän ei kuitenkaan vaikuta yksin onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen laskettelukokemukseen. Laskijat eivät syytä avustajia huonosta laskettelukerrasta, vaan he ymmärtävät, että siihen liittyy monta asiaa. Huonoon kokemukseen vaikuttavat esimerkiksi liian jyrkät tai jäiset rinteet, laskijalle sopimaton kelkka ja kelkkalaskijan omat taidot. Positiiviseen kokemukseen vaikuttavat myös avustajan lisäksi esimerkiksi aurinkoinen sää, hyvä seura ja omat onnistumisen elämykset. (LIITE 1 ja 2)

5.5 Kelkkalaskettelu esteettömyys

...kelkka painaa niin paljon, että mulla ei oo mitään mahdollisuuksia saada sitä omin voimin autoon. (M 31)

Kelkkalaskettelin harrastaja saattaa tarvita apua jo ennen kuin pääsee lähellekään laskettelurinnettä. Yhdellä haastateltavistamme on oma kelkka, tämä sinänsä jo helpottaa laskettelua, kun ei hänen tarvitse lainata tai vuokrata kelkkaa mistään. Hän ei kuitenkaan pysty nostamaan kelkkaa varastosta autoon, vaan hän tarvitsee siihen apua. Monoski-kelkkaa ja siihen kuuluvaa suksea säilytetään yleensä irrallaan toisistaan. Niiden yhdistäminen ei onnistu ilman avustajaa. Haastateltavamme kuitenkin kertoi, että hiihtokeskuksissa ihmiset ovat hyvin avuliaita. Jos rinnehenkilökuntaa ei ole lähettyvillä, muut laskettelijat ovat auttaneet vammaista laskijaa mielellään. Joissain laskettelukeskuksissa on niin hyvä palvelu, että he kelkkalaskettelijan havaitessaan he tulevat saman tien auttamaan, kokoavat kelkan ja nostavat vielä pyörätuolinkin takaisin autoon. Tällaisessa tapauksessa kelkkalasketteliija pystyy itsenäisesti harrastamaan laskettelua ilman, että mukana kulkisi koko ajan henkilö avustamassa. Haastateltavamme onkin käynyt muutaman kerran itsekseen laskemassa, kun vain kelkka ja suksi ovat olleet valmiiksi autossa.

Muille haastateltavillemme kelkkalaskettelin harrastaminen tuottaa enemmän ongelmia. He eivät omista omaa kelkkaa. Sen hankinta ei ole mahdollista kelkkojen kalliin hinnan takia. Eräs heistä kuitenkin voi lainata ystävänsä kelkkaa. Hän pystyisi lähtemään rinteeseen itsenäisesti. Hän ei kuitenkaan koe sitä mielekkääksi, vaan hän laskee mieluummin kaveriporukan kanssa.

Myös laskettelemaan lähtö vaatii joidenkin haastateltavien mielestä liikaa valmisteluja. Pukeutuminen, matkustaminen laskettelukeskukseen, kelkan hankkiminen, avustajan ja ohjaajan hankkiminen koetaan suurimmiksi esteiksi laskettelemaan lähtemiselle. Helpommaksi koetaan esimerkiksi jollekin järjestetyille laskettelumatkalle lähteminen. Näillä matkoilla on järjestetty kelkat, ohjaajat ja avustajat valmiiksi. Myös kuljetukset ja majoitukset on mietitty sopiviksi pyörätuolin käyttäjille. Matkat yleensä kestävät muutamasta päivästä viikkoon, jolloin vammaisen pääsee harjoittelemaan kelkkalaskettelua useammin kuin kerran.

6 TULOSTEN POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia haastattelujen avulla neljän pyörätuolia jokapäiväisessä liikkumisessaan käyttävän henkilön kokemuksia kelkkalaskettelusta. Teemojamme olivat ensimmäisen laskettelukerran kokemukset, seuraavien laskettelukertojen kokemukset, kelkkalaskettelijan itsetunto, avustajan ja laskijan välinen suhde ja kelkkalasketteluun esteettömyys.

Ennen aineiston analysointivaihetta sovimme yhdessä mitä kohtia ja kysymyksiä kumpikin alkaa työstää. Kun sovimme työnjaon, kumpikin aloitti oman työnsä paneutumalla ensin teksteihin ja etsimällä sieltä tärkeimmät kokemuksia ilmaisevat lauseet. Lauseiden ympärille aloimme työstää analysointejamme.

Analyysin kulku ei ollut mutkaton. Analyysi vaiheessa oli tilanteita, joita piti miettiä ennen, kuin pystyimme täysipainoisesti jatkamaan analyysiä. Ehkä suurimpana ongelmana koimme yhteisen sävelen löytämisen. Meillä molemmilla oli oma ajatuksemme kuinka analyysiä tehdään ja miten siitä tulisi hyvä. Kuitenkin molempien tuli katsoa sekä omaa ja toisen ideaa ja löytää sieltä se yhteinen tavoite.

Suurin osa haastateltavien kokemuksista oli positiivisia. Nämä myönteiset kokemukset tulivat lähinnä avustajien ja heidän tuomien ammatti taitojen kautta sekä onnistuneista laskuista. Negatiiviset kokemukset kohdistuivat lähinnä toisten ihmisten reaktioihin ja fyysisiin kipuihin.

Ensimmäistä laskukertaa leimasivat laskijoilla jännitys ja pelko uutta kohtaan. Pelon vaihteleva vaikutus perustuu siihen, että pelko syntymisensä hetkellä saa minän ikään kuin raiteiltaan, horjuttaa minän ja maailman välistä rajaa. Pelko kuuluu elämäämme luonnollisena reaktionä niihin tunnekokemuksiin, kohtaamisiin ja vaatimuksiin, joiden suhteen emme ole tilanteen tasalla. (Henning 2000, 32-40.) Kuten esiolettamuksiimme olimme kirjoittaneet, ensimmäinen kerta aiheutti jännitystä myös haastateltavienkin mielestä. Arvelimme avustajan ja välineiden vaikuttavan lasketteluun kokemuksiin. Ne voivat haastateltavienkin mielestä vaikuttaa joko negatiivisesti tai positiivisesti.

Kaikilta haastateltavilta löytyi monia yhtenäisiä tekijöitä. Positiiviset kokemukset syntyivät lähinnä silloin, kun lähellä oli avustaja ja kielteiset kokemukset johtuivat kelkoista ja niiden erilaisista ominaisuuksista. Vamman tasolla oli paljon vaikutusta positiivisten tai negatiivisten kokemusten syntyyn.

Halusimme löytää tekemistämme haastatteluista kelkkalasketteluun fyysisiä vaikutuksia, mutta huomasimme, etteivät ne ole merkittävässä osassa laskettelijoiden mielestä. Kokemukset tulivat haastatteluissa esille psyykkisinä tuntemuksina, eivät niinkään fyysisinä. Kukaan haastatelluista ei kuvailut laskettelukokemusta fyysisenä tunteena, vaan he käyttivät abstrakteja ilmaisuja kuten jännitys, pelko, luottamus tai nauttia. Harva haastateltu vastaisi kysymykseen, miltä tuntuu. Fyysisiä tuntemuksia, kuten sydän hakkaa, kämmenet hikoavat tai jalat tärisevät.

Kelkkalaskettelu saattaa ensimmäisellä laskukerralla olla suuri elämys ja kun siitä tulee harrastus, ei tuntemuksiaan pysty kuvailemaan välttämättä sen tarkemmin kuin, että se on mukavaa. Kaikki uusi, tuntematon ensimmäistä kertaa tehtävä tai koettava sisältää uutuuden viehätysten, seikkailunhalun ja riskinottamisen ilon ohella aina myös pelkoa. (Henning 2000, 53). Rudolf Steinerin sanat: "Täytyy olla vain rohkea ja kestää pelko". Muuten emme voi saavuttaa todellista hyvinvointia (Henning 2000, 59.)

Ajattelimme, että kelkkalaskettelu toisi pyörätuolissa istuvalle vauhtia elämään. Toisaalta mikä tahansa harrastus voi tuoda tätä ”vauhtia”. Kelkkalaskettelu on vain harrastus muiden joukossa. Haastateltavat mainitsivat kelkkalasketteluun positiiviseksi puoleksi mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen ulkona talvisaikaan. Pyörätuolilla ei lumihangessa juuri pääse liikkumaan.

Kelkkalaskettelu ei ole niin harrastus, koska välineitä, avustajia ja suorituspaikkoja ei ole helposti saatavilla. Haastateltavamme olivat kaikki Etelä-Suomen alueelta, joten he kokivat laskettelurinteiden etäisyyden ongelmaksi. Luulisi, että Pohjois-Suomessa asuva suhtautuisi kuitenkin kohtuullisiin välimatkoihin eri tavalla kuin etelässä asuvat ihmiset.

Tämän tutkimuksen yhtenä tuloksena voidaan pitää yksilöllisyyden tarvetta kelkkojen kehittämisessä. Jokainen neljästä haastateltavasta kertoi jossain vaiheessa haastattelua, kuinka kelkat eivät olleet sopivia heille. Sopivuus riippui vamman laadusta tai kelkkojen mittasuhteista. Tulevaisuudessa kelkkavalmistajien tulisi kehittää kelkkoihin ominaisuuksia, joilla pystyttäisiin paremmin huomioimaan henkilön vamma ja saamaan näin hänen kelkkailukokemuksensa paremmiksi heti ensimmäisistä laskukerroista lähtien. Tämä edellyttää uusien prototyyppeiden suunnittelua ja luomista. Esteiden vähentäminen on ratkaiseva humaani tapa vietäessä vammaisia yhteiskunnassa kohti tasa-arvoa (Alatalo 1999, 105).

Tämä tutkimus tuo uutta näkökulmaa kelkkalasketteluun tutkimukseen kokemuksellisen toiminnan ja laskijoiden antamien haastatteluiden pohjalta. Tämä tutkimus tuottaa tietoa avustajille, ohjaajille ja liikuntarajoitteisten henkilöiden lähimmäisille. Vammaisen kanssa toimivat voivat tutkimuksen myötä havaita, millaista on tehdä asiat eri tavalla mutta nauttia siitä kuitenkin samalla tavalla kuin toisetkin. Lisää haastetta tuokin se, miten käytännössä huomioidaan henkilöiden vammat paremmin harrastusten suunnittelussa. Tutkimuksen tulokset ovat pienen joukon kokemuksia, joten tuloksia ei niinkään voida yleistää, ne antavat suuntaa.

Jatkossa olisi hyvä tutkia vammaisten liikunta kokemuksia laajemmin. Mielenkiintoista olisi tutkia myös vanhemman väestön kokemuksia. Ilmeneekö heillä samanlaisia kokemuksia kun nuorilla ja ovatko he edes olleet tietoisia tämän tyyppisestä liikuntamuodosta ja -tarjonnasta.

7 POHDINTA

Aloimme työstää opinnäytetyötämme hyvissä ajoin muiden opiskeluiden lomassa, tarkoituksena saada opinnot valmiiksi sovitun aikataulun mukaisesti. Kun mietimme, mistä aiheesta tekisimme opinnäytetyömme, päätimme valita aiheen, joka tavalla tai toisella koskettaisi meidän molempien "sydäntä". Olemme molemmat harrastaneet alppihiihtoa useamman vuoden, joten ajattelimme, että saisimme siltä puolelta itsellemme jonkin mielenkiintoisen ja samalla antoisan aiheen työtämme varten. Ensimmäiseksi ajattelimme järjestää ja kenties kehittää hiihtokouluille suoritusmerkkijärjestelmää liittyviä tehtäviä. Miettiessämme opinnäytetyöaihetta totesimme, että aihe ei kuitenkaan ollut meitä varten. Päätöksestä huolimatta emme kuitenkaan luopuneet ajatuksesta, että työmme liittyisi alppihiihtoon.

Lopulta päätimme tehdä työmme, joka liittyisi kelkkalasketteluun. Ajattelimme koota tietoa hiihtokeskuksista ja hiihtokouluista, niiden tarjonnasta ja varusteista. Pyrimme tuomaan esille millaista on kelkkalasketteluun tarjonta Suomessa verrattuna muihin Pohjoismaihin. Voisimme jopa sanoa, että meillä Suomessa toiminta on vielä lapsen kengissä, kun esimerkiksi Ruotsissa tilanne on aivan toinen. Olimme päässeet tehtävässä hienosti eteenpäin, olimme hankkineet ja kirjoittaneet teoriaa, lähettäneet useampaan Suomen hiihtokeskuksen hiihtokouluun ja erityisliikunnanohjaajille kyselylomakkeita ja saaneet sieltä myös paljon vastauksia. Näiden lisäksi olimme olleet yhteydessä Ruotsin hiihtokeskukseen Åreen, jonne on perustettu oma hiihtokoulu Totalskidskolan liikuntarajoitteisille laskijoille.

Unelma kuitenkin valmistumisesta mureni nopeasti keväällä 2006, kun huomasimme puurtaneemme aivan turhaan. Kaikki se työ mitä oli tullut tehtyä viimeisen puolentoista vuoden aikana, oli heitetty hukkaan, työmme oli tuhoon tuomittu. Oli tullut aika kehittää uusi aihe työllemme, motivaation puutteen lomassa asiat eivät edenneet aivan odotetusti. Viikon ehkä toisenkin jälkeen oli aika ottaa jälleen härkää sarvista kiinni ja istua alas ajattelemaan seuraavaa etappia. Sovimme muutaman opettajan kanssa palaverin, jossa puimme sen

hetkisiä ongelmia ja yritimme kehittää ratkaisuja niihin. Saimmekin rakennettua vanhan työmme ympärille kaksi hyvää suunnitelmaa, onneksemme emme joutuneet aloittamaan uudelleen tyhjästä, vaan pystyimme hyödyntämään vanhaa työtämme tulevassa projektissa. Valittuamme kahdesta uudesta aiheesta omamme ja kiinnostavamman aloimme työstää jälleen teoriaa, esioletuksia ja sisältöä. Meillä kummallakaan ei enää ollut muita opintoja jäljellä, vaan olimme molemmat siirtyneet jo työelämään. Tästä johtuen sovimme molemmille omat tehtävät, joita pystyimme tekemään oma-aloitteisesti aina, kun siihen oli vain aikaa. Kun olimme saaneet sovitun tehtävän tai tehtävät valmiiksi, otimme toisiimme yhteyttä joko puhelimitse tai sähköpostilla. Kasvotusten tapasimme harvemmin, koska olimme muuttaneet pois Lahden seudulta.

Varsinainen teoria osuus oli jo kerätty vuosien 2004 - 2005 välillä, kuitenkin uuden aiheen myötä jouduimme työstämään teorioitamme hieman lisää. Sekä koehaastattelu että muut haastattelut tehtiin loppukesästä 2006. Haastattelut tehtiin haastateltavien asuinpaikoilla miten, että ainakin toinen meistä oli paikan päällä. Haastatteluiden jälkeen tekstit litteroitiin ja analysoitiin. Litteroimme kumpikin kaksi haastattelua.

Litteroinnin jälkeen sovimme mihin kysymyksiin kumpikin alkaa tehdä analyysiä. Viljasen tehtäväksi tuli analysoida kolme ensimmäistä ja Nikkaselle jäivät kaksi viimeistä. Tässä vaiheessa oli vaikeinta löytää yhteinen näkemys kirjoitustyylistä. Olimme aloittaneet omilla tahoillamme. Loppujen lopuksi johti siihen, että jouduimme kysymään apua meidän ohjaavalta opettajaltamme. Häneltä saimme muutamia hyviä vihjeitä, kuinka meidän tulisi jatkaa analysointiamme ja sen puhtaaksi kirjoittamista. Näitä seikkoja hetken pohdittuamme saimme jälleen työllemme yhteisen suunnan. Analysoituamme tekstit loppuun olemme paneutuneet kirjoittamaan pohdintoja, tiivistelmiä ja johdantoa loppuun ja parannelleet työmme kokonaisuutta.

Opinnäytetyötä tehdessä on molempien hermot ollut välillä hyvinkin herkät ja motivaatiokaan ei aina ole ollut kohdallaan. Tiukan paikan tullen sitä kuitenkin kokoa itsensä ja alkaa tekemään työtä hullunlailla. Jälki ei tällöin aina ole ollut mitä parhainta, mutta olemme kuitenkin yrittäneet tehdä parhaamme joka

tilanteessa. Opinnäytetyön ohessa on kasvettua sekä henkisesti että fyysisesti. Toisinaan on pakko palata takaisin "maan pinnalle" tarkastelemaan tekemisiään. Kun aloitimme tekemään ensimmäistä versiota opinnäytetyöstämme emme kumpikaan olleet vielä täysin valmiita tekemään tällaista projektia. Kummaltakaan ei kuitenkaan puuttunut intoa. Tietynlaista asian ymmärrystä puuttui. Teimme työtämme tuolloin täysin eri lailla kuin keväällä 2006 aloittaessamme työtämme uudelleen. Ensimmäisellä kerralla emme perehtyneet aluksi tarpeeksi hyvin teorioihin, esimerkiksi kuinka laadullinen tutkimus tulisi tehdä. Toisella yrityksellä olimme oppineet vanhasta ja näin ollen olimme hieman fiksumpia ja osasimme asennoitua työhömmen enemmän aikuismaisesti. Työ ei enää ollut meille "läpi huuto-juttu" vaan kunnollinen projekti, joka vaati aikaa ja asioihin perehtymistä paremmin.

LÄHTEET

Aaltola, J. (toim.) ja Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Gummerus, Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos. Vastapaino, Tampere.

Alatalo, T. 1999. Olen ja saan sanoa.(toim.) Jukka Parkkinen. WSOY, Juva.

Becker, C.S. 1992. Living and relating: an introduction to phenomenology. Newbury Park, Sage.

Erityisryhmien liikunta 2000 –toimikunnan mietintö. Komiteanmietintö 1996:15. Opetusministeriö ja Edita, Helsinki.

Hirsjärvi, S. ja Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6.-7. painos. Tummavuoren kirjapaino OY, Vantaa.

Henning, K. 2000. Pelon Arvoitus. Kirjapaino Oy, Vantaa.

Huovinen, T. (toim.) 2003. Talviliikuntaa kaikille, Soveltavan talviliikunnan käsikirja. Edita, Helsinki.

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto, Helsinki.

Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Kirjapaino, Tampere.

Kauppi, R. 1992. Kokemustiedon rajoista erityisesti Kantin ajattelua silmälläpitäen. Teoksessa Ketvel, U. (toim).

Kotkavirta, J. Kokemuksen ehdot ja hahmot. 2002. Teoksessa Haaparanta, L. ja Oesch E. (toim.) Acta Philosophica Tamperensia vol.1: Kokemus, Tampereen yliopistopaino, Tampere.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Otava, Helsinki.

Lagerspetz, K. 2000. Mitä tulee mieleen psykologin esseitä. Tammi, Helsinki.

Morris, J. 1993. Feminism and disability. Feminist review, No. 43, Spring.

Mälkiä, E., Rintala, P. 2002. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154: Uusi Erityisliikunta. Tammerpaino Oy, Tampere.

Patton, M.Q. 1990. Qualitative evaluation and research methods. 2. painos. Newbury Park, Sage.

Ranta-Tyrkkö, S. ja Ropo, A. (toim.) 2003. Turvallista hyvinvointia. Juvenes Print-Tampereen yliopistopaino Oy, Tampere.

HAASTATTELUT

Freelancer ja opiskelija (N 27). Helsingin Yliopisto. Haastattelu 21.8.2006.

Liikuntaneuvoja (N 33). Haastattelu 4.9.2006.

It-suunnittelija (M 31). Haastattelu 6.9.2006.

Opiskelija (M 21). Lahden Ammattikorkeakoulu. Haastattelu 12.9.2006.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Ruotanen, M. 1999. Viides- ja kuudesluokkalaisten oppilaiden koululiikuntakokemuksia. Jyväskylän Yliopisto. Opettajankoulutuslaitoksen Pro Gradu-työ.

ELEKTRONISET LÄHTEET

Routio, P. Kyselevät tutkimustavat [verkkodokumentti]. Kevät 2005 – [viitattu 12.4.2006]. Saatavissa: <http://www2.uiah.fi/projects/metodi>

Suomen CP-Liitto [online]. Helsinki. 2006 – [viitattu syyskuu 2006] Saatavissa: <http://www.cp-liitto.fi>

Suomen hiihtokeskusyhdistys ry [online]. Helsinki. 2006. Saatavissa: www.ski.fi

Suomen hiihdonopettajat ry [online]. Helsinki. 2006. Saatavissa: www.hiihdonopettajat.com

LIITTEET

LIITE 1

Millaisia kokemuksia oletatte kuulevanne ja miksi näin?

Luulen, että laskijoilla on aluksi ollut ehkä hieman negatiivinen asenne siihen mitä tulevan pitää. Tai ei välttämättä negatiivinen mutta varautunut tai ahdistunut ja kenties hieman myös hermostunut. Edessä on aivan tuntematon laji, laji jossa pitäisi itse pystyä hallitsemaan omaa kehoaan ja sen toimintoja maastossa missä ei joka päivä olla ja toimita. Vaikka aluksi apuna onkin avustaja niin silti aina uusi tilanne ja laji tuovat jännittyneisyyttä sekä henkisesti että fyysisesti. Ensimmäisen kerran jälkeen kuitenkin jännittyneisyys laukeaa ja seuraava kerta tulee luultavasti olemaan paljon helpompi ja antoisampi.

Olosuhteisiin ja maastoon nähden osa saattaa olettaa sen olevan liian vaativaa ja jopa heidän keholleen liian raskasta. Tällaisten tilanteiden voittaminen vaatii laskijalta paljon rohkeutta ja uskallusta lähteä uuden ja tuntemattoman lajin metsästykseseen. Pelon voittaminen on kaiken A ja O, tällöin laskijan tulee luottaa sekä itseensä että avustajaansa. Jos pelolle antaa vallan niin silloin peli on menetetty.

Laskijat kokevat onnistumisen tunnetta yhdessä avustajansa kanssa, ovat yhdessä pystyneet selviytymään uudesta vaativasta ja haasteellisesta tilanteesta. Vaikka ennen onnistumista saattaakin pohjalla olla epäonnistumisia niin onnistumiset luovat pohjaa seuraavaan yritykseen. Yhdessä koettu onnistuminen antaa laskijalle itselleen uutta rohkeutta lähteä hakemaan onnistumisia vaativimmissa olosuhteissa ja yksilöllisissä yrityksissä ilman avustusta. Onnistumisen ja pelon pohjalta aletaan tuntemaan innostumista, iloisuutta ja jopa onnellisuutta.

Joka päivittäiset rutiinit istuen tuolissa tunnista toiseen ja maisemat pysyvät samoina. Laskiessa tunnetaan vapautta, koska maisemat muuttuvat, olosuhteet eivät ole samat minuutista toiseen ja koetaan vauhdin huumaa. Vauhdin pohjalta saatetaan saada tunne miltä tuntuu lentää, tilanne koetaan jonkinlaisena

"huumeena". Jos kerran pystyn tekemään tätä niin miksi en pystyisi muihinkin juttuihin samallailla kuin ei liikuntarajoitteiset ihmiset.

Meri Viljanen

LIITE 2

Katin esiolettamukset aiheesta kelkkalasketteluun kokemukset

Vammaislaskettelijat kokevat kelkkalasketteluun ennen kaikkea omana harrastuksenaan, tapana viettää vapaa-aikaa. Riippuen laskettelijan avustuksen tarpeesta, hän saattaa kokea lasketteluun esteettömänä harrastuksena. Rinteessä hän pystyy etenemään tasaveroisesti muiden ihmisten kanssa sekä ylös että alas päin.

Kelkkalasketteliija tarvitsee aina jonkin verran avustusta, jos ei muuten niin ainakin kaatuessaan rinteessä tai kelkan purkamiseen autosta. Siinä tapauksessa vammaislasketteliija ei voi koskaa lähteä yksin rinteeseen ilman mahdollisia avustajia. Kelkkalaskettelijan hissiin pääsykin vaatii henkilökunnan apua eli "hissipojan", joka asettaa vetonaru ankkuriin tai sompahissiin. Nämä edellä mainitut seikat vähentävät estettämyyden kokemuksia rinteessä.

Pyörätuolilla liikuttaessa vauhti on kävelyvauhtia kovempaa, jos maasto on tasaista asfalttia. Usein näin ei kuitenkaa ole ja pyörätuolilla liikkuva on se jota odotellaan ja avustetaan. Varsinkin talvella liikkuminen tuolilla on hankalaa lumeen uppoavien renkaiden takia. Sen vuoksi lasketteluurinteessä vauhdin hurma on yksi positiivisista kokemuksista. Suksi luistaa lumella ja kelkkalasketteliija pääsee alas yhtä nopeasti kuin muutkin laskettelijat. Kelkkalaskettelijalta täytyy löytyä myös rohkeutta ja uskallusta laskea muiden joukossa. Hänhän on istuma-asennossa puolet matalammalla kuin pystylaskettelijat. Tästä saattaa seurata tunne jalkoihin jäämisen pelosta, varsinkin jos laskettelutaito ei ole vielä ihan huipussaan.

Kelkkalaskettelu tarjoaa ehdottomasti elämyksiä vammaislasketteliijoille. Vaeltaminen vuorelle on pyörätuolilla liikkujalle mahdotonta, mutta kelkkalaskettelijalle heliskin avulla vuorelta alastulo onnistuu. Helikopteri vie laskettelijat rinteiden huipulle, josta he sitten laskevat lumisia vuorenrinteitä pitkin alas. Tämä jos mikä on elämys jokaiselle laskettelijalle saati sitten sellaiselle joka istuu tavallisesti pyörätuolissa kotona, kun ei pääse liikkumaan kaupungilla auraamattomien katujen vuoksi.

Kelkkalaskettelu voi aiheuttaa myös pelkoja. Jos oma vartalonhallinta ei ole vammaislaskettelijalla riittävää, häntä voidaan avustaa joko kelkasta kiinni pitämällä tai liinujen avulla jarruttelemalla. Jos tähän lisätään vielä laskijalle liian vaativa kelkka, voivat positiiviset kokemukset laskettelusta vaihtua negatiivisiin. Kelkkalasketteliija on tässä tapauksessa täysin riippuvainen avustajasta ja hänen täytyy voida luottaa avustajan kykyyn hallita ja pysäyttää kelkan vauhti. Jos näin ei kuitenkaan ole, voi kelkkalasketteliija saada ikuisen pelontunteen liian kovan vauhdin takia tai loukata itsensä kaatuessaan rinteessä. Avustajan tehtävä on jarruttaa kelkan vauhtia niin paljon että laskija pystyy hallitsemaan sen liikkeitä ja pysäyttämään sen tarpeen vaatiessa. Taidoiltaan heikko avustaja voi luoda paljon negatiivisia kokemuksia vammaislaskettelijalle. Myös kelkkalaskettelijan kuunteleminen on tärkeää. Jos kelkka ei ole sopiva laskijalle tai asento on väärä, ei itse laskettelusta pysty nauttimaan.

LIITE 3

Nimi, ikä ja ammatti

1. Miksi aloitit kelkkalasketteluun? Miksi kokeilit kelkkalasketteluun?
2. Mitä tunteita ensimmäinen lasku herätti?
3. Muuttuivatko tunteet seuraavilla laskuilla?
4. Onko laskettelu tuonut positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia elämääsi?
5. Oletko saanut positiivista tai negatiivista palautetta henkilökunnalta ja muilta laskettelijoilta?
6. Miten se on vaikuttanut sinun laskettelu kokemukseesi?
7. Onko avustajalla ollut vaikutusta laskettelu kokemukseesi?
8. Onko kelkkalaskettelu sinulle esteettöntä?
9. Mikä on ollut huonoin ja parhain laskettelu kokemuksesi?

LIITE 4

Nimi, ikä, ammatti ja vamma

1. Miten vamma vaikuttaa liikkumiseesi?
2. Miksi aloitit kelkkalaskettelen? Miksi kokeilit kelkkalasketteluä?
3. Mitä tuntemuksia ensimmäinen lasku herätti?
4. Muuttuivatko tuntemukset seuraavilla laskuilla?
5. Onko laskettelulla ollut fyysisiä vaikutuksia? Entä (henkisiä) tai sosiaalisia?
6. Miten koet itsesi rinteessä muihin laskettelijoihin verrattuna?
7. Miten avustaja(t) on vaikuttanut laskettelukokemuksiisi?
8. Onko kelkkalaskettelen harrastaminen sinulle esteetöntä?
9. Minkä koet vaikeaksi kelkkalaskettelussa? Entä helpoksi?
10. Huonoin ja parhain laskettelu kokemuksesi?