

Opinnäytetyö AMK

Esittävä taide

Sirkus

2017

Nea Kolehmainen

SIRKUSTA SOVELTAEN

– näkökulma liikuntarajoitteisten sirkusryhmien ohjaamiseen

Nea Kolehmainen

SIRKUSTA SOVELTAEN

Tässä opinnäytetyössä käsitellään sosiaalista sirkusta erityisesti liikuntarajoitteisten ryhmien näkökulmasta. Tekstissä pyritään pohtimaan, millä eri keinoin sirkusharrastus voidaan mahdollistaa rajoitteista huolimatta. Aihetta käsitellään soveltavan liikunnan näkökulmasta sekä osana taidelähtöisiä menetelmiä. Pohdinnan taustalla on suureksi osaksi omakohtaisiin kokemuksiin liittyviä ajatuksia ja muistiinpanoja, sekä alan kirjallisuutta niin erityisliikunnasta kuin taidelähtöisistä menetelmistä. Näiden lisäksi lähdeaineistona on käytetty sosiaalisen sirkuksen hankkeiden julkaisuja ja tutkimustuloksia.

Sosiaalisessa sirkuksessa pyritään löytämään juuri niitä keinoja, joilla jokainen pystyy parhaiten lajia harrastamaan. Tutkielman johtopäätöksenä näitä keinoja on useampia: yksi tarvitsee avustajaa, toinen esteettömiä tiloja, kolmas muokattuja välineitä, osa puolestaan kannustusta ja rohkaisua. Ohjaajan on pyrittävä jatkuvasti ja aidosti aiheesta kiinnostuneena kehittymään ja kehittämään uusia toimintatapoja, jotta myös soveltavassa sirkuksessa voidaan mennä eteen päin. Työssä selvitetään lisäksi, mitä hyvinvointivaikutuksia soveltavalla sirkuksella on: sosiaalinen sirkus tarjoaa harrastajilleen parhaimmillaan onnistumisen kokemuksia, voimaantumisen ja pystyvyyden tunteita, uusia taitoja sekä vertaistukea ja sosiaalista verkostoa.

Sirkusharrastuksen suosio on ollut nousujohteinen jo usean vuoden ajan kaikissa ikäryhmissä, joten aika näyttää tuleeko myös soveltava sirkusharrastus keräämään yhä enemmän vakituisia harrastajia.

ASIASANAT:

Sosiaalinen sirkus, soveltava liikunta, taidelähtöiset menetelmät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2017 | 21

Minna Karesluoto

Nea Kolehmainen

ADAPTING CIRCUS

This thesis discusses social circus especially from the aspects of disabled groups. This text aims at speculating different means that can allow circus as a hobby in spite of limitations. The topic is handled from the point of view of adapted physical activity and as a part of art-oriented methods. The text is mostly based on the notes and thoughts of personal experiences and literature on both special exercises and art-oriented methods.

Social circus strives to discover exactly those methods that will best allow everyone to take an interest in the sport. As the conclusion of the thesis there are more than one of these methods: first one needs an assistant, second one unobstructed spaces, third one modified equipments. The instructor must at all times be genuinely interested in improving and developing new ways of acting so that also adapted circus can move forward. The health benefits of the applied circus is also examined in this thesis: at its best social circus can provide experiences of success, feelings of empowerment and capability, new skills as well as peer support.

Circus as a hobby has been increasing its popularity for many years in all age groups – so time will show if also adapted circus gathers more and more regular enthusiasts.

KEYWORDS:

Social circus, adapted physical activity, art-oriented methods

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN	6
2.1 Soveltava liikunta	7
3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT	8
4 SIRKUSHARRASTUKSEN SUOSION KASVU	9
5 SOSIAALINEN SIRKUS	10
6 SIRKUSTA KAIKILLE	12
6.1 Esteettömyys	12
6.2 Avustaminen ja turvallisuus	13
6.3 Motivointi ja innostaminen	14
6.4 Osallistaminen ja osallisuus	15
6.5 Välineiden ja lajien muokkaus	16
7 POHDINTA	17
LÄHTEET	20

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tutkin sirkusta soveltavan liikunnan näkökulmasta. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt miettimään, mitä merkityksiä sosiaalisella sirkuksella voi osallistujille olla ja mitä eri keinoja hyödyntämällä sirkuksen harrastaminen voitaisiin mahdollistaa myös eriasteisille liikuntarajoitteisille ihmisille. Käsittelen työssäni lyhyesti myös soveltavaa liikuntaa ja liikunnan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, sillä taustatyötä tehdessäni huomasin, että oli kyse sitten vain yhdestä lajista tai liikunnasta yleisemmin, palasin hyvin usein samojen merkitysten ääreen.

Opinnäytetyöni pohdinnan taustalla on suureksi osaksi omakohtaisiin kokemuksiin perustuvia ajatuksia, mutta myös kirjallisuutta niin erityisliikunnasta kuin taidelähtöisistä menetelmistä. Tutkielmassani avaan ensin hieman liikunnan merkitystä hyvinvointiin, soveltavan liikunnan käsitettä sekä taidelähtöisiä menetelmiä. Selvitän sirkusharrastuksen suosion kasvua sekä sosiaalisen sirkuksen toimintaa ja sen hyvinvointivaikutuksia harrastajille. Tämän jälkeen kirjoitan juuri konkreettisia keinoja, joiden avulla voidaan mahdollistaa soveltavan sirkustunnin järjestäminen. Loppupäätelmässä olen pohtinut soveltavaa sirkusta vielä erikseen ohjaajan näkökulmasta sekä harrastajan näkökulmasta ja pyrkinyt miettimään keinoja, joilla soveltavaa sirkusta voitaisiin lisätä harrastustarjontaan.

Kiinnostus juuri soveltavaa sirkusta kohtaan on omien opintojeni aikana kasvanut ja kypsynyt hiljalleen. Kun omat suunnitelmani sirkusartistitulevaisuudesta piti rakentaa uudelleen kohti sirkusohjaajatulevaisuutta, kesti aikansa ennen kuin ymmärsin, että pelkääntään tavanomainen sirkuslajien valmennus ei olisi minua varten. Haluan myös päästä käyttämään luovuutta ja kehittelemään keinoja ja tapoja, joilla sirkusta voi harrastaa vaikkapa juuri liikuntarajoitteesta huolimatta. Toki taustalla on varmasti jo pitkään vaikuttanut kokemukseni avustajana työskentelemisestä. Sen työn kautta olen päässyt tapaamaan ihmisiä, jotka eri vammoista tai sairauksista huolimatta ovat löytäneet itselleen mieluisia harrastuksia ja liikuntamuotoja. Juuri nämä ihmiset ovat motivoineet minua tutustumaan erilaisiin soveltaviin liikuntamuotoihin pyörätuolitanssista sähköpyörätuolijalkapalloon ja sitä kautta miettimään erilaisia vaihtoehtoja myös sirkukseen. Lisäksi itseäni kiinnosti tutkia, missä kaikkialla eri pajoja tai projekteja soveltavasta sirkuksesta on jo tehty muun muassa Sosiaalisen sirkus -hankkeen ja Vaikuttava sirkus -hankkeen puitteissa.

2 LIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN

Ajatus ei kulje. Tekemättömät asiat painavat ja kasaantuvat, koska paikallaan oleminen tietokoneen ääressä neljättä tuntia putkeen tuntuu mahdottomalta. Selkääkin särkee ja jalkoja pitäisi heilutella yhtenään pöydän alla, jotta pystyisi edes jotenkin istumaan. Keskittyminen herpaantuu ja kiinnostus lopahtaa, olen mieluummin sitten tekemättä mitään. Kun omasta arjestani jäi muutama vuosi sitten liikunta lähes kokonaan pois melko yllättäen, tuntui sen tilalla oleva tyhjiö vieraalta. Olin tottunut harjoittelemaan usein ja motivoituneesti ja halusin menestyä tekemissäni lajeissa. En halunnut joutua odottelevaan ja jarruttelevaan jatkuvasti, sitten taas kokeilemaan ja jälleen jarruttelevaan. En kuitenkaan heti ymmärtänyt, että täysi tekemättömyydenkin vain itse asiassa pahentaa oloani. Kappaleen alussa kuvailemani tilanne on varmasti ainakin monelle aktiiviliikkuajalle tuttu olotila jossain kohtaa elämää. Oli kyseessä sitten loukkaantuminen tai pitkittynyt flunssakierre, äkillinen liikkumattomuus voi tuntua vieraalta ja ahdistavalta. Kesti aikansa ennen kuin ymmärsin kuinka paljon positiivisia vaikutuksia vaikkapa reippaalla kävelyllä raikkaassa ulkoilmassa voi olla. Aikaisemmin en edes osannut mieltää sitä liikunnaksi, nyt ymmärrän sen olevan terveysliikuntaa parhaimmillaan.

Liikuntaa ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on tutkittu paljon. Se ei pelkästään lisää vain fyysistä terveyttä, vaan kohentaa myös psyykkistä hyvinvointia (Ojanen ym. 2001, 100). Ihmisillä, jotka liikkuvat säännöllisesti on tutkitusti pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai jonkin sairauden esiasteeseen, verrattuna fyysisesti passiivisiin ihmisiin. Monet yleiset pitkäaikaissairaudet sisältyvät näihin tuloksiin. (Fogelholm ym. 2011, 12.) Terveysliikunnasta puhuttaessa tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jolla voidaan saavuttaa nimenomaan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Säännöllisellä liikunnalla voidaan muun muassa ylläpitää hyvää fyysistä kuntoa, kestävyyttä, sillä voidaan kehittää lihasvoimaa, vaikuttaa liikehallintaan, tasapainoon sekä tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon (UKK-instituutti 2017). Liikunta voi kohottaa mielialaa ja virkistää, sen avulla voi kokea onnistumisen ja pystyvyyden sekä kehittymisen tunnetta. Yksittäisestä liikuntakerrasta kerätty tutkimustieto on osoittanut, että liikunta vahvistaa positiivisia tunteita, energisyyttä ja rentoutta sekä vähentää negatiivisista tunteista yleisemmin ärtyneisyyttä, alakuloa ja vihaisuutta (Fogelholm ym. 2011, 44). Liikunnan harrastaminen ryhmässä luo samalla mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Voidaan siis sanoa, että liike on hyväksi. Mutta entäpä sitten, kun liikunnan tavanomainen harrastaminen on syystä tai toisesta hankalaa?

2.1 Soveltava liikunta

Termillä soveltava liikunta tarkoitetaan yleisesti ottaen liikuntarajoitteisten tai pitkäaikais-sairaiden liikuntaa, jota toteutetaan henkilöiden toimintakyvyn puitteissa. Näiden henkilöiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua tavanomaisesti tarjolla oleviin liikuntavaihtoehtoihin. Tällöin liikunnan mahdollistamiseksi tarvitaan erityisosaamista sen soveltamiseksi. (Korkiala, 2015, 12.) Liikunnan soveltaminen voi olla esimerkiksi apuvälineiden hyödyntämistä, sääntöjen muokkamista kyseiseen tarpeeseen toimivaksi tai vaikkapa tietynlaisten opetusmenetelmien käyttöä.

Liikunnan positiiviset terveysvaikutukset pätevät yhtä lailla myös liikuntarajoitteisiin henkilöihin. Kohentunut fyysinen kunto auttaa jatkossakin ylläpitämään liikkumiskykyä. Esimerkiksi, jos alaraajojen toimintakyvyn heikkenemisen takia pyörätuolia käyttävä henkilö pyrkii ylläpitämään yläraajojensa toimintakykyä, saattaa hän pystyä toimimaan arjessaan itsenäisesti ja haluamallaan tavalla pidempään.

Siinä missä tavanomaisella liikunnalla on myös soveltavalla liikunnalla positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Soveltavan liikunnan ryhmä tarjoaa kanavan sosiaalisuuteen ja vertaisuuden tunteeseen. Liikuntamuoto on valittu ja muokattu niin, että se sopii kohderyhmälle. Se voi kehittää jotakin tiettyä taitoa ja lisätä onnistumisen ja itsenä hallitsemisen tunnetta sekä tuoda sisältöä vapaa-aikaan. (Korkiala 2015, 13.) Soveltavan liikunnan ryhmässä yksi merkittävimmistä kokemuksista on vertaistuki. Ryhmässä voi päästä jakamaan, kokemaan ja kuulemaan tukea ja vinkkejä samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tavanomaisen liikunnan mahdollisuus on melkeinpä itsestään selvyys, mutta yhtä lailla soveltavan liikunnan mahdollisuus tulisi taata niin, ettei vamma tai sairaus olisi este sen harrastamiselle ja sitä kautta sosiaalisten suhteiden luomiselle (Korkiala 2015, 13).

3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Käsite taidelähtöiset menetelmät kattaa sisälleen eri taiteen keinoin toteutettavaa toimintaa, jolla useimmiten pyritään saavuttamaan positiivisia vaikutuksia tietyille kohderyhmälle – yhteisölle. Erilaisia taiteen lajeja kuten teatteria, kuvataidetta, valokuvausta, musiikkia ja sirkusta voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan työvälineeksi. Niiden käyttö ei ole sidoksissa mihinkään tiettyyn ryhmään tai sektoriin, vaan menetelmien soveltuvuusalue on laaja (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2015). Toiminnalle on tyypillistä se, että siihen osallistuvat eivät ryhmän ohjaajaa lukuun ottamatta ole taiteen ammattilaisia. Toiminnan taustalla on usein jokin projekti tai hanke, jonka mukaan itse kohderyhmä valikoituu.

Taidelähtöisessä työskentelyssä tärkeimpänä pyrkimyksenä ei siis ole niinkään tuottaa ammattitaitoista loppusuoritusta, kuten esitystä, vaan taidetta käytetään muihin päämääriin. Tavoitteena voi olla vaikkapa yhteisöllisyyden lisääminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen lisääminen (Krappe ym. 2013, 6). Tavoitteena voi myös olla esimerkiksi pyrkimys muuttaa tai herätellä osallistujan omia ajatuksia ja toimintoja ja tätä kautta löytää itsestään uusia puolia ja vahvuuksia.

Toiminnan aihe on siihen osallistuville henkilöille ajankohtainen ja merkityksellinen. Osallistujat ovat ikään kuin samassa asemassa keskenään jonkin yhdistävän tekijän kautta ja asioita opitaan vuorovaikutuksessa muihin jäseniin. Ryhmän jäsenten aktiivinen rooli toiminnassa sekä juuri pyrkimys yhteisöllisyyteen ovat taidelähtöisissä menetelmissä avain asemassa. (TAIKA-hanke, 2013.) Näin ollen heidän äänensä nousee myös kuuluviin ja ideat sekä menetelmät ovat osallistujien itsensä tuottamia - toki ohjaajan ammattitaidon avustuksella. Työskentelyn tapa ja toteutus sekä mahdollinen lopputuloksen arviointi tapahtuvat kaikki ensisijaisesti osallistujien näkökulmasta. Juuri tämä ajatus eroaa selvimmin esimerkiksi perinteisestä ohjaamistyylistä, jossa ohjaaja toteuttaa omia visioitaan osallistujien kautta.

4 SIRKUSHARRASTUKSEN SUOSION KASVU

Sirkus ei ole harrastuksena ollut aina yhtä suuressa suosiossa ja hyvin pitkään se on mielletty nimenomaan lasten harrastukseksi. Nyt sirkusharrastuksen suosio on ollut kuitenkin selvässä kasvussa useamman vuoden ajan. Jo vuonna 2014 Yle:llä uutisoitiin, että yleisesti harrastajamäärät ovat kaksinkertaistuneet neljän vuoden aikana (Lötjönen 2014). Koskela (2016) kirjoittaa puolestaan artikkelissaan, kuinka Circus Helsingin aikuisryhmien osallistujamäärät ovat kymmenkertaistuneet vuodesta 2011. Vuonna 2016 Suomen Nuorisosirkusliittoon kuului 45 sirkuskoulua, joissa harrastajia oli kaikkiaan noin 9000 (Sirkuksen Tiedotuskeskus). Yksittäisten sirkuskoulujen osallistujamäärät ovat saattaneet kasvaa suorastaan nopeammin, kuin mitä tarjontaa pystytään laajentamaan ja harrastajapaikkoja lisäämään. Kasvava kysyntä toisaalta synnyttää myös uusia sirkuskouluja. Yksi syy sirkuksen suosion kasvuun saattaa olla sen monipuolisuus. Eri lajivaihtoehtojen mahdollisuus tasapainolajeista ilma-akrobatiaan sekä yksilölajeista ryhmälajeihin tarjoaa jokaiselle jotakin. Sirkusharrastuksen tavoittaessa yhä useampia uusia harrastajia ja erilaisia kohderyhmiä voisi mielestäni olettaa, että myös soveltavan sirkuksen tarve kasvaa tulevaisuudessa.

Harrastuskiinnostuksen kasvu näkyy tietenkin myös sirkusammattilaisten työllistymisenä. Suomessa on noin 250 kouluttautunutta sirkusammattilaista sekä lukuisia muita sirkustaiteilijoita, joista monet taiteellisen työn lisäksi ohjaavat ja opettavat juuri harrasteryhmiä nuorisosirkuksissa tai sirkuskouluissa (Sirkuksen Tiedotuskeskus). Nousujohteinen kiinnostus sirkusta kohtaan tarkoittaisi jatkossakin myös sirkusohjaajien kysynnän kasvua.

5 SOSIAALINEN SIRKUS

Sirkusharrastus kiinnostaa yhä useampia. On kuitenkin paljon ihmisiä, jotka jäävät tavanomaisen sirkusharrastuksen ulkopuolelle syystä tai toisesta. Taidelähtöisten menetelmien käytön yleistyessä sosiaali- ja terveydenhuollon toiminnassa, myös soveltava sirkustoiminta, sosiaalinen sirkus, alkoi kehittyä erilaisten hankkeiden kautta. Tässä kapaleessa käsitellään sosiaalista sirkusta ja sen merkityksiä lajin harrastajille. Aihetta tutkiessani näkökulmana toimi liikuntarajoitteisten sirkusharrastus, mutta seuraavat näkemykset pätevät yleisesti sosiaaliseen sirkukseen kohderyhmästä riippumatta.

Sosiaalinen sirkus on yksi taidelähtöinen toimintatapa. Siinä sirkus toimii välineenä uuden oppimiseen. Sen keinoin voidaan muun muassa pyrkiä mahdollistamaan sirkuksen harrastusmahdollisuus erityisryhmille tai sen tavoitteena voi olla vaikkapa vuorovaikutuksen tukeminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä henkilön oman hyvinvoinnin ja voimavarjojen lisääminen – aivan kuten taidelähtöisissä menetelmissä ylipäättään. (Hyttinen ym. 2011, 19.)

Sosiaalisen sirkuksen toiminnan suunnittelussa kiinnitetään huomiota erityisesti osallisuuden mahdollistamiseen, toimintakyvyn ja mahdollisesti sen tuomien rajoitteiden huomioimiseen (Suomen Nuorisosirkusliitto). Sen käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat, sillä myös kohderyhmiä sekä toiminnan toteutustapoja on lukemattomia.

Vaikuttava Sirkus – hankkeen aikana (2011-2014) toteutettu tutkimustyö on osoittanut, että sosiaalisella sirkuksella on selkeitä hyvinvointivaikutuksia osallistujien fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Se luo onnistumisen kokemuksia, vahvistaa sosiaalista verkostoa ja ehkäisee syrjäytymistä, tuo esiintymisrohkeutta ja kasvattaa itsetuntemusta ja -luottamusta, kohottaa mielialaa ja toisaalta lisää rauhallisuutta. Erityisryhmien sirkusharrastus tuo vaihtelua ja virkistystä arkeen. Se rohkaisee kokeilemaan uutta ja auttaa oppimaan uusia taitoja. Harrastustoiminnassa opittuja taitoja voidaan hyödyntää myös muilla elämän osa-alueilla. Esiintymiskokemukset tuovat rohkeutta olla esillä ja ilmaista itseään myös arjessa, harrastuksessa voi turvallisessa ympäristössä harjoitella myös epäonnistumista ilman häpeän pelkoa ja välineille jonottaminen opettaa kärsivällisyyttä ja odottamaan omaa vuoroaan. (Kakko ym. 2013, 9-11.) Sosiaalinen sirkus soveltavana liikuntana voi lisätä myös osallistujan fyysistä hyvinvointia kannusta-

mallalla liikkumiseen ja aktiivisuuteen. Sen avulla voidaan muun muassa ylläpitää liikkuvuutta, parantaa oman kehon hahmottamista sekä kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. (Hyttinen ym. 2011, 19.)

Tällä hetkellä Suomessa on sosiaalisen sirkuksen parissa vakiintunutta toimijaa noin kymmenkunta (Sirkuksen Tiedotuskeskus). Erilaisia kohderyhmiä voivat olla esimerkiksi kehitysvammaiset lapset, näkövammaiset, pyörätuolia käyttävät henkilöt, maahanmuuttajat, vanhukset, päihdekuntoutujat, huostaanotetut lapset, päiväkotijäsenet ja esiopetusryhmät tai erityisluokat. Listaa voisi jatkaa vielä paljon pidemmällekin, sillä kohderyhmiksi voidaan ajatella kaikkia niitä, joilla ei ole jostain syystä mahdollisuutta päästä perusopetusryhmiin.

Vaikuttava sirkus – hankkeen edeltäjänä toimi Sosiaalinen Sirkus – hanke 2009-2011. Sen keskeisimpinä tavoitteina oli laadukkaan soveltavan sirkuksen vakiinnuttaminen osaksi muuta sirkusalaa ja kuntien hyvinvointipalveluita. Hankkeessa suurimpina vaikuttajina olivat mukana Cirko, Esko, Flamma, Oulun tähtisirkus, Pii Poo, Sirkus Supiainen ja Sorin Sirkus. Eri sirkuskouluissa kohderyminä oli muun muassa edellisessä kappaleessa mainittuja ryhmiä. Hankeen aikana kerätty materiaali, opittu tieto ja saatu palaute, kerättiin yksien kansien väliin ja niin saatiin aikaan Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas – kirja (Sosiaalinen sirkus).

Hankkeen puitteissa sosiaalisen sirkuksen pariin perehtyneiden sirkuskoulujen lisäksi soveltavaa sirkustoimintaa Suomessa tarjoaa tällä hetkellä muun muassa Sirkus Unioni sekä Monitaideyhdistys ry. Myös monien tuntema Sairaalaklovnitoiminta kuuluu soveltavan sirkuksen pariin. (Sosiaalinen sirkus.)

6 SIRKUSTA KAIKILLE

Tässä kappaleessa pohditaan juuri niitä näkökulmia ja vaihtoehtoja, joiden avulla sirkusharrastus voidaan mahdollistaa erityisryhmille. Ajatuksena on ollut pääsääntöisesti pyörätuolia käyttävien näkökulma, mutta yhtä lailla käsiteltävät aiheet voivat päteä myös muihin erityisryhmiin. Pohdinnan taustalla on suurimmaksi osaksi omakohtaisia kokemuksia siitä, millä asioilla voidaan vaikuttaa onnistuneeseen soveltavaan sirkuskokemukseen.

6.1 Esteettömyys

Esteettömyydellä ja esteettömällä ympäristöllä pyritään mahdollistamaan kaikkien osallistuminen niin työpaikoilla, kouluissa kuin harrastuksissa. Se ei liity pelkästään liikuntarajoitteisiin henkilöihin ja heidän elämäänsä, vaan esteettömyys koskettaa muun muassa myös näkö- ja kuulovammaisia, vanhuksia sekä kehitysvammaisia henkiköitä. Esteettömyys voi tarkoittaa esimerkiksi rakennusratkaisuja, joissa kaikilla on mahdollisuus liikkua vaivattomasti myös apuvälineillä, selkeitä pohjaratkaisuja ja sopivia etäisyyksiä, helposti ymmärrettäviä opasteita tai hyvää akustiikkaa. (Kilpelä 2013, 6-9.)

Jotta esimerkiksi pyörätuolia käyttävän henkilön on ylipäättään mahdollista osallistua sirkustoimintaan, tulisi harrastustilan olla mahdollisimman esteetön tai ainakin muokattavissa erityisryhmän ajaksi. Jo pelkästään se, missä sirkustoiminnan tilat sijaitsevat saattaa olla ratkaiseva este osallistumiselle, vaikka harjoitussali itsessään olisi yhdessä tassa ja tilava. Siksi soveltavaa sirkusryhmää suunniteltaessa tulee esteettömyyteen kiinnittää huomiota jo pihamaalta. Parhaiten tilaksi voisi soveltua rakennus, esimerkiksi koulu, jossa ei ole suuria tasoeroja maastossa tai sisätiloissa, liikuntasaliin ei tarvitse mennä portaita pitkin eikä suurten kynnysten yli tai käytössä olisi tarvittaessa hissi, porrashissi tai luiskat. Oviin kannattaa myös kiinnittää huomiota, sillä liian raskaita ovia voi olla vaikea saada itsenäisesti auki. Jos etukäteen on tiedossa, että ovet ovat hankalia avata, voidaan kulkua helpottaa telkeämällä ne kokonaan auki ennen tunnin alkua. Tilavat sekä esteettömät pukuhuoneet, käytävät ja wc-tilat edesauttaisivat liikuntarajoitteisten mahdollisuutta helpompaan liikkumiseen sirkuksen tiloissa.

Entäpä sitten itse sirkussali? Samassa tilassa saatetaan järjestää myös sirkusryhmiä, joissa esteettömyyttä ei tarvitse erikseen miettiä. Tällöin kohderyhmän vaihtuessa nopeasti muokattava tila välineineen helpottaa ohjaajien toimintaa. Paksut patjat ja pehmeät rullamatot kannattaa sijoittaa tilaan niin, että pyörätuoleille jää runsaasti vapaata tilaa liikkua. Kuten myös mahdollisesti pystyssä oleva nuora tai ilmasta maahan asti roikkuvat kankaat ja köydet – mikäli niitä ei ole tarkoitus tunnilla käyttää. Esimerkiksi rullamatto saattaa olla paksuudeltaan noin 3-4 cm, jolloin sen yli voi olla vaikea päästä pyörätuolilla, mikäli yläraajojen lihakset ovat heikentyneet. Tunnilla mahdollisesti käytettävät välineet, kuten pallot, vanteet, huivit kannattaa nostaa valmiiksi pyörätuolissa istuvien tasolle, jolloin he pystyvät niistä helpommin itse valitsemaan. Ohjaajan on hyvä muistaa huomioida, että siirtymiset paikasta tai asiasta toiseen voivat esteettömyydestä huolimatta kestää kauemmin kuin perusopetustyhmissä (Hyttinen ym. 2011, 37). Siksi riittävän ajan varaa-minen ja selkeät tilaratkaisut helpottavat opetuksen toteutusta.

6.2 Avustaminen ja turvallisuus

Jotta niin ryhmän osallistujilla kuin myös ohjaajilla olisi turvallinen olo sirkustunneilla, tulisi tarvittaviin avustustoimiin perehtyä hyvin etukäteen. Ryhmästä riippuen voi olla tarpeellista, että tunneilla on erikseen ohjelmavastaavat eli lajien ohjaajat ja ammattitaitoiset avustajat. (Hyttinen ym. 2011, 37.) Tällöin ohjaajilla on mahdollisuus keskittyä nimenomaan sisällön suunnitteluun ja tuottamiseen. Avustajan tai avustajien rooli puolestaan on auttaa toteuttamaan ryhmäläisten osallistuminen parhaalla mahdollisella tavalla.

Avustamisen toteuttamiseen käytännössä ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa, vaan se on palapelin kokoamista tiedon, taidon, ideoinnin, luovuuden ja kekseliäisyyden avulla sekä tiivistä yhteistyötä avustajan ja avustettavan välillä. Avustajan roolissa tulisi kuitenkin muistaa, että osallistuja ensisijaisesti pääsisi toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Avustajalla on ikään kuin jatkuvasti tuntosarvet herkkänä sen suhteen, milloin häntä tarvitaan ja kuinka paljon. Avustamisella voidaan tarkoittaa fyysisen auttamisen lisäksi sanallista ohjaamista tai mallin näyttämistä. (Salminen 2008, 27-29.) Toisten kohdalla avustuksen tarve voi olla vaikkapa jongleerauksessa maahan tippuneiden esineiden nostaminen, kun taas toinen tarvitsee apua myös esineiden käsittelyyn ja heittämiseen. Yhtä tarvitsee tukea vartalosta, jotta hän voi itse suorittaa liikkeen ja toinen haluaisi ko-

kea miltä kankaassa roikkuminen tuntuu, jolloin hänet voi mahdollisesti siirtää pyörätuolista kangaskeinuun. Toinen harrastaja taas puolestaan pystyy harjoittelemaan tehtävää itse, jos hänelle ensin näytetään tai selitetään sopiva tapa tehdä.

Vaikeasti liikuntarajoitteisten tunnilla avustajien rooliin ei pelkästään kuulu lajeissa avustaminen, vaan osallistujat saattavat tarvita apua aina pukeutumisesta sekä wc-käynteistä pyörätuolissa istuma-asennon korjaamiseen. Etenkin tunneilla, joilla avustusta tarvitaan selkeästi enemmän ja sen laatu on huomattavasti vaativampaa saattaa olla parempi, että avustajina toimivat alalle kouluttautuneet ja avustusta harjoitelleet henkilöt. Tällöin voidaan varmistaa, että tunti sujuu kaikkien osapuolien näkökulmasta miellyttävimmällä sekä myös turvallisimman tuntuksella tavalla eikä pääroolissa tunnin aikana ole avustaminen ja sen neuvominen, vaan nimenomaan sirkuksen tekeminen. Soveltavan sirkusryhmän perustusta suunniteltaessa olisi nimenomaan hyvä huomioida osallistujien liikuntarajoitteisuuden vaikeus, jolloin jo suunnitteluvaiheessa ohjelmavastaavat sekä avustajat voivat tehdä yhteistyötä. Vaikka kummallakin on selkeästi oma rooli tunnin toteutuksessa toimintaa helpottaa, jos molemmat osapuolet ovat tutustuneet myös toisen osapuolen työn peruspiirteisiin.

6.3 Motivointi ja innostaminen

Sirkuslajien kokeileminen saattaa aluksi tuntua pelottavalta. Etenkin, jos henkilö ei aikaisemmin ole päässyt harrastamaan fyysisiä lajeja tai vastaavanlaisia soveltavan liikunnan ryhmiä ei ole ollut tarjolla. Liikuntarajoitteisella henkilöllä on usein selkeä käsitys omasta pystyvyydestä, hän tietää mitä voi tehdä ja mitä ei. Uusia lajeja kokeiltaessa ryhmäläinen saattaa kuitenkin ajatella, että ei pysty tai onnistu jotain tehtävää suorittamaan. Syitä tähän voi olla jännittäminen tai ennakkoluulot lajia kohtaan. Henkilöllä voi olla mielessään tietty kuva miten kyseinen asia tulisi tehdä, mutta ajattelee ettei itse siihen kykene. Ohjaajat ja avustajat ovatkin tässä suuressa roolissa. Toisaalta aktiivinen kannustaminen sekä positiivinen palaute ja toisaalta osallistujien kuunteleminen ja heidän näkemystensä ja toiveidensa huomioiminen sekä mahdollisuuksien mukaan toteuttaminen motivoivat ryhmäläisiä kokeilemaan uusia lajeja. (Hyttinen ym. 2011, 54-57.)

Myös sillä, kuinka eri sirkuslajit tai välineet ryhmälle esitetään, voidaan vaikuttaa motivaatioon. Tekemisen ei tarvitse olla vakavaa, eikä suorittamista tai hyvään tulokseen pyrkimistä, vaan hauskanpitoa, leikkimistä ja temppuilua. Toisaalta tekeminen ei saisi

olla myöskään liian pelkistettyä ja yksitoikkoista, vaan sen tulisi sisältää sopivassa määrin myös haastetta. Kun ohjaajat ja avustajat ovat tekemisessä positiivisella asenteella mukana ja näyttävät esimerkillään, että myös he opettelevat, epäonnistuvat ja kokeilevat uudestaan, on ryhmänkin helpompi heittäytyä mukaan toimintaan. (Hytinen ym. 2011, 54-57.) Soveltavan sirkuksen ryhmässä sirkuslajeja ei usein päästä tekemään niiden perinteisellä tavalla. Keksimällä lajeihin joitakin uusia näkökulmia tai erikoisuuksia sekä monia eri variaatioita voidaan varmistaa, ettei harjoittelu tunnu yksitoikkoiselta ja tylsältä, vaan innostaisi jatkossakin ryhmäläisiä kokeilemaan ja harrastamaan uusia lajeja.

6.4 Osallistaminen ja osallisuus

Osallistamisella pyritään luomaan puitteet ryhmän jäsenten motivointiin, innostamiseen ja osallistumiseen. Mahdollistaminen harrastukseen osallistumiseen ja panostaminen tarjontaan voivat olla keinoja lisätä osallisuutta (Korkiala 2015, 17.) Osallistaminen ryhmänohjaajan näkökulmasta on juuri toimintaan johdattelua ja siihen ohjaamista, ryhmän kuuntelua sekä dialogia heidän kanssaan. Ryhmän jäsenen näkökulmasta kyse on toisaalta osallistumisesta; ohjausten vastaanottamisesta, harjoittelujen toistamisesta ja toisaalta osallisuudesta; aktiivisesta ideoinnista, uuden luomisesta. Ryhmäläiset pääsevät esimerkiksi osallistumaan toiminnan suunnitteluun tuomalla esiin omia huomioita ja vinkkejä siitä, miten jotakin asiaa voisi kehittää tai kokeilla. (Krappe ym. 2013, 14.) Tällöin pyrkimyksenä voisi olla ryhmäläisten aktiivisuuden lisääntyminen omassa harrastuksessaan. Ohjaajien tulisi ajatella ryhmänjäseniä nimenomaan sirkuksen aktiivisina harrastajina, ei pelkästään tekemisen kohteina.

Ryhmän jäsenten aktiivinen osallistuminen lisää samalla heidän vuorovaikutustaan toisia ryhmän jäseniä kohtaan. Jos yksi ryhmäläinen on keksinyt uuden luovan tavan toteuttaa jokin hankalaksi osoittautunut tehtävä, voivat ryhmän vetäjät sekä avustajat kannustaa häntä opettamaan toimiva ratkaisu myös muulle ryhmälle. Vaikka soveltavan sirkuksen tunnilla tuen ja avun tarve voi olla suurtakin, ei se tarkoita etteikö siellä voisi silti pyrkiä pois ”minä määrään, te teette”-asetelmasta. Tuella voidaan yhtä lailla tarkoittaa juuri yhdessä ideointia ja toiminnan kehittelyä, joka sitten joko avustajien avulla tai ilman voidaan toteuttaa. Toisinaan tunnilla saattaa käydä niinkin, että ohjaajan liian yksityiskohtaisesti etukäteen suunnitellut menetelmät eivät edes ole toteutettavissa liikuntarajoitteiden takia, mutta näitä tilanteita ei olisi etukäteen edes voinut tietää. Silloin uusien keinojen

löytäminen yhdessä ryhmän kanssa voi kasvattaa myös ryhmän jäsenten innostusta, kun he ovat päässeet toimimaan juuri omien tilanteidensa asiantuntijoina.

6.5 Välineiden ja lajien muokkaus

Normaalikokoiset välineet saattavat olla erityisryhmän jäsenille huonon kokoisia, liian painavia tai toisaalta liian kevyitä, jolloin käytettävän välineen kokoa kannattaa muuttaa (Mäkilä&Rintala 2002, 226). Esimerkiksi muissa ryhmissä hyväksi todetut jongleeraus-pallot voivat painaa liikaa. Tällöin kannattaa miettiä, voisiko toimintaan käyttää joitakin muita jo valmiiksi olemassa olevia palloja, kuten tennis- tai sählypalloja tai esimerkiksi huiveja, vai olisiko kannattavaa yhdessä ryhmän kanssa askarrella jokaiselle räätälöidyt pallot. Pallojen yhdessä tekeminen voi silloin olla osa yhden kerran toimintaa.

Vaikka pyörätuolia käyttävien on vaikea harjoitella esimerkiksi ilma-akrobatiaa tai permantoakrobatiaa, voidaan näillä välineillä kuitenkin kehitellä työpisteitä tai temppuratoja, joilla jotakin liikettä tai toimintaa pääsee kokeilemaan. Alaosastaan solmittuun kankaaseen voi esimerkiksi päästä keinumaan tai pehmeiden isojen patjojen päällä päästä tekemään ohjaajan avustuksella liikkeitä. Soveltavan sirkuksen tunnilla oleellista ei välttämättä ole juuri yhden lajin tai välineen harjoittelu, vaan eri pisteillä tapahtuvat kokeilut ja juuri temppuradat tarjoavat useimmiten parhaiten jokaiselle jotakin.

Monet alkulämmittelyt, pelit ja leikit, kuten hipat, viestit ja pallopelit sisältävät usein nopeita liikkeitä, seisomista ja juoksemista. Myös tällaisten leikkien käyttö tunneilla on kuitenkin mahdollista, kun ne muokataan vaikkapa kävely- tai istumaversioiksi, vaihdetaan välinettä sopivammaksi tai muutetaan pelin sääntöjä, aluetta tai ajanottoa ryhmälle sopivaksi. (Mäkilä&Rintala 2002, 226,255.) Tällöin toimintaan pääsee mukaan niin istuvat kuin kävelevätkin, jos ryhmässä on molempia samanaikaisesti. Istuen pelattava lento-pallo ja piirissä tapahtuvat pelit sekä viestit ovat hyviä vaihtoehtoja alku- ja loppupeleiksi.

Yhdessä erityisryhmässä käytettävät välineet, muokattuna tai ei, eivät välttämättä toimi taas toisessa erityisryhmässä. Muokkauksen tärkeys riippuu paljon ryhmän tarpeesta, mutta luovuuden, eri vaihtoehtojen ja kokeilujen kautta ohjaajat ja avustajat yhdessä harastajien kanssa löytävät kullekin ryhmälle sopivat toimintaperiaatteet.

7 POHDINTA

Onnistunut sosiaalisen sirkuksen toiminta vaatii huolellista suunnittelua sekä ammattitaitoisia ohjaajia. Erilaisten soveltavien tuntien ja lajien toteuttamiseen tarvitaan luovuutta, kekseliäisyyttä sekä ennen kaikkea mielenkiintoa ja halua kehittää uusia toimintamuotoja. Ilman aitoa kiinnostusta soveltavaa sirkusta kohtaan voi helposti kokea sen toteuttamisen joko haastavaksi tai liian yksipuoliseksi, jolloin omasta työstä katoaa kiinnostavuus ja mielekkyys. Päätös panostaa soveltavaan sirkukseen ohjaajana saattaa tarkoittaa osin myös omista taiteellisista visioista luopumista. Yhteisöllisyyden tavoittelemisen, osallistujien aktiivisuuden korostuminen sekä mahdolliset rajoitteet toiminnan suhteen vähentävät ohjaajan näkemysten toteuttamista. Siksi mielestäni on ensiarvoisen tärkeää pohtia etukäteen minkälaista ohjaaja -tai taiteilijauraa haluaa luoda. Jos tiedostaa omaavansa selkeitä suunnitelmia ja haaveita tietyn tyyppisistä esityksistä, joissa sirkuksen toteuttaminen ei tapahdu soveltaen, on ehkä hyvä miettiä uudelleen halua panostaa sosiaalisen sirkuksen uraan.

Asian ei tietenkään tarvitse olla näin mustavalkoinen eikä kahden eri tyyppisen sirkusuuntauksen tarvitse automaattisesti sulkea toisiaan pois. Jokainen ohjaaja voi valita itselleen sopivan toimintatavan. Yhtä lailla esityksessä voitaisiin yhdistää niin perusopeituksen parissa harjoittelevia oppilaita kuin sosiaalisen sirkuksen parissa harjoittelevia. Tai toisaalta myös pelkästään sosiaalisen sirkuksen harrastajien kesken voidaan kehittää mitä mielikuvituksellisimpia esityksiä. Tärkeintä on ohjaajana tiedostaa omat vahvuutensa ja vaihtoehtonsa. Sosiaalisen sirkuksen ohjaaminen voi avata mahdollisuuksia laajentaa omaa ohjaajaosaamistaan sekä tuoda uusia työtilaisuuksia erilaisissa projekteissa.

Sosiaalisen sirkuksen toimintaan ollaan Suomessa herätty viime vuosina yhä enemmän ja erilaisten taideterapiahankkeidenkin kautta on sirkusta myös hyödynnetty yhtenä toimintamuotona. Silti mielestäni voisi ajatella, että soveltavan sirkuksen saavutettavuudessa matka on vasta alussa. Eri keinoja ja vaihtoehtoja sosiaalisen sirkuksen vakiinnuttamiseen on mielestäni monia. Ensinnäkin panostamalla juuri ohjaajien kouluttamiseen ja tiedottamiseen soveltavaan liikuntaan ja sen pelisääntöihin yleisemmällä tasolla, mutta myös kohderyhmäkohtaisesti. Tällöin pystytään takaamaan laadukasta ja ennen kaikkea turvallista toimintaa.

Jotta erityisryhmiä on kannattava järjestää, tulisi informaation niistä saavuttaa yhä useamman kohderyhmän jäsenen. Laaja-alainen tiedottaminen ja markkinointi ovatkin tässä avainasemassa. Yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen eri järjestöjen kanssa saattaisi olla yksi vaihtoehto. Esimerkiksi monet vammaisjärjestöt järjestävät erilaisia tapahtumia, kursseja ja leirejä, joihin soveltavaa sirkusta voisi ehdottaa osaksi toimintaa. Toisaalta sosiaalisen sirkuksen vakiinnuttaminen kuntien kulttuuri-, liikunta- ja hyvinvointipalveluiden pariin avaisi sekin valtavan määrän uusia väyliä, joiden kautta sirkuksen saavutettavuus erityisryhmille kasvaisi. Esimerkiksi monissa kaupunkien kansalaisopistoissa järjestetään ainakin lasten ja nuorten sirkustunteja. Näiden rinnalle voitaisiin tarjota enemmän myös erityisryhmien tunteja.

Kohderyhmän näkökulmasta voidaan pohtia, mitä sosiaalinen sirkus heille tuo? Ilmeisimpänä juuri tilaisuuden harrastaa sirkusta heille parhaimmin tavoin räätälöidyillä menetelmillä. Tällöin sirkusta voidaan ajatella juuri yhtenä liikuntamuotona ja harrastaja pääsee kokemaan liikunnan avulla saavutettuja terveys- ja hyvinvointihyötyjä. Perusopeituksen parissa esimerkiksi juuri pyörätuolia käyttävien henkilöiden ei todennäköisesti olisi mahdollista osallistua harrastukseen lainkaan tai sitten tunnilla tehtävien harjoitusten määrä olisi todella suppea. Se, että sirkustoiminta on suunniteltu juuri ryhmänjäsenille sopivaksi, mahdollistaa uusien taitojen kehittymistä ja onnistumisen kokemuksia. Käsitys omasta pystyvyydestä kasvaa ja saattaa rohkaista myös muilla elämän osa-alueilla uusien tilanteiden kohtaamiseen. Onnistumisen kokemukset voimaannuttavat ja lisäävät itsetuntoa ja -varmuutta. Esimerkiksi pitkään harjoitellun ja useasti epäonnistuneen tempun onnistuminen nostaa mielialaa ja kannustaa oppimaan lisää.

Vertaistuki on mielestäni yksi tärkeimmistä puolista, jota osallistuja saa omassa sirkusryhmässään. Ryhmän jäsenillä on jokin yhdistävä tekijä ja sirkustunnilla heillä on mahdollisuus päästä jakamaan kokemuksiaan sanallisesti tai sanattomasti toistensa kanssa. Saattaa olla, ettei henkilö omassa arjessaan muuten kohtaa tai tapaa samassa tilanteessa olevia ihmisiä. Esimerkiksi yhdessä alakoulussa harvemmin on useampaa pyörätuolia käyttävää, saati saman sairauden omaavaa lasta. Tällöin koulumaailmassa lapsi saattaa helposti kokea ulkopuolisuuden tunnetta tai eriarvoisuutta. Vaikka koulussa olisikin panostettu esteettömyyteen, avoimuuteen ja siihen, että lapsi voisi toimia mahdollisimman samalla tavalla kuin koulukaverinsa, saattaa hän silti jäädä herkemmin ryhmän ulkopuolelle esimerkiksi liikuntatunneilla. Jo pelkästään se, että lapsi tarvitsee apua siirtymisissä johtaa helposti siihen, että hän jää näissä tilanteissa muista jälkeen. Sirkusharrastuksessa lapsi pääsee puolestaan harjoittelemaan, leikkimään ja opettelemaan

muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistuen ei aina tarvitse tarkoittaa sairauksista tai vammoista puhumista, vaan he voivat esimerkiksi yhdessä keksiä luovia keinoja toteuttaa jotakin toimintaa tai jakaa vinkkejä ja neuvoja, joita ovat tunneilla oppineet. Yhteenkuuluvuuden tunne ja läsnäolo ovat myös osa vertaistukea. Ryhmän jäsen pääsee aidosti osallistumaan toimintaan samalla tavalla kuin muutkin ja saa ajatuksen siitä, että on olemassa myös muita samankaltaisia kuin hän. Päähuomion ei tarvitse koko ajan olla kiinnitettynä siihen, kuinka jostakin asiasta tai esteestä selviää vaan siihen, että saa aidosti nauttia tekemisen ilosta ja uusista kokemuksista.

LÄHTEET

- Fogelholm, M; Vuori, I; Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki. Duodecim, UKK-instituutti
- Hyttinen, H; Kakko, S-C; Karkkola, P; Åstrand, R. 2011. Sosiaalisen sirkuksen hyvien käytäntöjen opas. Tampere. Tutkivan teatterityön keskus.
- Kakko, S-C; Kekäläinen, K; Kinnunen, R; Lindman, J. 2013. Siellä on suupielet korvissa. Tampere. Tutkivan teatterityön keskus.
- Kilpelä, N. 2013. Esteettömät sisäliikuntatilat. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry.
- Korhonen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät. Taika – hanke. Viitattu 17.5.2017 <http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-menetelmat/>
- Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta. Helsinki: Kuntoutussäätiö
- Koskela, K. 2016. Syksyn kurssit täyttyvät jo keväällä – Aikuisharrastajien uusi hittilaji ei katso ikää. Länsiväylä. Viitattu 11.5.2017 <http://www.lansivayla.fi/artikkeli/424527-syksen-kurssit-tayttyivat-jo-kevaalla-aikuisharrastajien-uusi-hittilaji-ei-katso>
- Krappe, J; Parkkinen, T; Sinisalo-Juha, E. 2013. Tavarat taskuissa – Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. Turku: Turun AMK; Helsinki: HUMAK
- Lötjönen, K. 2014. Sirkus pääsi ”lasten ja valmiiksi notkeiden” lajin leimasta – harrastajien määrä huimassa kasvussa. YLE: Uutiset. Viitattu 4.5.2017 <http://yle.fi/uutiset/3-7217457>
- Mäkilä, E; Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki. Liikuntatieteellinen seura ry.
- Ojanen, M; Svenning, H; Nyman, M; Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Tampere: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Sirkuksen Tiedotuskeskus. Koulutus ja opiskelu. Viitattu 8.6.2017 <http://sirkusinfo.fi/fi/sirkus-suomessa/koulutus-ja-opiskelu/>

Sosiaalinen sirkus. Sosiaalinen Sirkus – hanke 2009-2011. Tutkivan teatterityön keskus. Viitattu 15.5.2017 <http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinensirkus/>

Sosiaalinen Sirkus. Sosiaalinen Sirkus. Tutkivan teatterityön keskus. Viitattu 16.5.2017 <http://www.vaikuttavasirkus.fi/sosiaalinensirkus/index.php?page=sosiaalinen-sirkus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 5.5.2017 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat

UKK-instituutti. 2016. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Viitattu 15.5.2017 http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikunta-opas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa