

# Liikunta osana perhekuntoutusprosessia

Perheiden ja työntekijöiden kokemuksia perhekuntoutusleireiltä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnanohjaaja AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.  
Opinnäytetyö  
Kevät 2011  
Janiv Takala

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko.

JANIV TAKALA:

Liikunta osana perhekuntoutusprosessia  
Perheiden ja työntekijöiden kokemuksia  
perhekuntoutusleireiltä

Opinnäytetyö, 74 sivua, 43 liitesivua

Kevät 2011

### TIIVISTELMÄ

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten Voima-hankkeen perheleirien liikuntatoiminta vaikutti kuntoutujien vapaa-ajalla liikkumiseen. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Privatim Ay:n Voima-hankkeen kanssa. Tutkimuksen kohderyhmänä oli yksi hankkeen kuntoutusryhmistä.

Privatim Ay:n Voima-hankkeessa toteutettiin niin kutsuttua monimuotoista kuntoutusta, jossa sovellettiin useampaa eri kuntoutusmallia. Kuntoutus kohdistui sellaisiin perheisiin, joiden lapsella on jokin neuropsykiatrinen tai psykiatrinen diagnoosi. Tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään, mikä oli leirien liikuntatoimintojen vaikutus leiriläisten koko kuntoutusprosessissa. Tutkimuksessa pureuduttiin hankkeen perheleirien liikuntatoimintaan, jota tehostamalla uskotaan saavutettavan yhä tehokkaampia tuloksia kuntoutumisessa.

Tulosten mukaan suunnitellulla ja tarkoituksenmukaisella liikuntatoiminnalla voitiin vaikuttaa ainakin leirien lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumiseen. Leiriryhmän lapsista ja nuorista suuri osa aloitti leiriperiodin aikana jonkin uuden liikunnallisen harrastuksen. Suuri osa uuden liikuntaharrastuksen aloittaneista lapsista ja nuorista ilmoitti aloittaneensa harrastuksen nimenomaan leirien liikuntatoimintojen innostamana.

Avainsanat: Soveltava liikunta, lapset, nuoret, neuropsykiatria, psykiatria, perhekuntoutus

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

JANIV TAKALA: Integrating Physical Education in the Process of Family  
Rehabilitation  
Experiences of Families and Workers  
about Family Rehabilitation Camps

Bachelor's Thesis 74 pages, 43 appendices

Spring 2011

#### ABSTRACT

The purpose of this thesis was to settle how the physical education in the family camps of Privatim gp Voima-hanke affects the leisure movements of the people in the camps. This examination will be executed in co-operation with The Privatim gp Voima-hanke. The target audience in this thesis will be one rehabilitation group of the family rehabilitation camp of the Voima-hanke project.

The Privatim gp Voima-hanke project prefers multi-form rehabilitation that contains several different types of rehabilitation. The rehab is directed for those families whose children have some neuropsychiatric or psychiatric diagnosis. The thesis will find out how the physical education in the camps appears in the whole process of rehabilitation. We believe that the rehabilitation can be even more effective when the physical education in the camps is well-planned. So that is why we will concentrate on the physical education in the Voima-hanke camps.

The results of the study show that the well-planned and appropriate physical education in the camps increased the activity level of the camp's children and adolescent at least. The notable part of the children and adolescent of the camp started a new sport diversion during the camp period. The gross of these children and adolescent who started a new sport diversion announced that the cause of their new diversion beginnings was precisely the physical education in these family rehabilitation camps.

Key words: Applied physical activity, child, adolescent, neuropsychiatry, psychiatry, family rehabilitation

## SISÄLLYS

JOHDANTO.....	1
SOVELTAVA LIIKUNTA.....	4
Soveltavan liikunnan tila Suomessa.....	4
Soveltavaa liikuntaa tarvitsevien määrä.....	7
SOVELTAVA LIIKUNTA JA NEUROPSYKIATRIAN KUNTOUTUS...10	
Mielenterveyshäiriöiden sekä psykiatrian diagnoosien luokittelua.....	10
Liikunta sekä lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutus.....	12
Liikunnallisten tavoitteiden asettelu neuropsykiatrian kuntoutuksessa.	14
PERHEKUNTOUTUS.....	17
Perhetyö	17
Perhekuntoutus lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksessa.....	17
PRIVATIM AY – VOIMA-HANKE.....	20
Voima-hankkeen perhekuntoutusleirit.....	21
Kuntoutujat perheleireillä.....	22
Liikuntatoiminta perheleireillä.....	23
TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	24
TUTKIMUSMENETELMÄT.....	26
Kvantitatiivinen tutkimus.....	26
1.1.1 Tilastolliset menetelmät.....	27
Kohderyhmä.....	27
Tutkimusmenetelmät.....	28
1.1.2 Tiedonkeruun tavoitteet eri leireillä.....	29
TUTKIMUSTULOKSET.....	31
Leiriliikunnan vaikutukset leiriläisten vapaa-ajalla liikkumiseen ja uusi- en liikuntaharrastusten aloittamiseen.....	31
1.1.3 Liikkuminen vapaa-ajalla.....	31
1.1.4 Liikkuminen leirien välisenä aikana.....	34
1.1.5 Uusien liikuntaharrastusten aloittaminen.....	37
Liikunnan merkitykset leiriprosessien onnistumisiin.....	38

1.1.6 Miten leiriliikunta koettiin?.....	39
1.1.7 Lasten ja nuorten mielipiteitä leirien liikuntatoiminnasta.....	40
1.1.8 Vanhempien mielipiteitä leirien liikuntatoiminnasta.....	41
Mitä muuta tutkimuksessa selvisi?.....	42
1.1.9 Liikuntatoiminnot leirien mieleenpainuvimpia hetkiä.....	42
1.1.10 Kuinka eri leirit koettiin?.....	45
POHDINTA.....	48
Päätulokset.....	48
1.1.11 Oliko leiriliikunnalla vaikutuksia leiriläisten vapaa-ajan liikku-	
miseen ja uusien liikuntaharrastusten aloittamiseen?.....	48
1.1.12 Millaisia merkityksiä liikunnalla oli leiriprosessien onnistumisi-	
in? 50	
Tulosten sekä tutkimusmenetelmien luotettavuus ja yleistettävyys.....	52
Mitä muuta saatiin selville?.....	56
Tulokset isommassa kokonaisuudessa, ja saatujen tulosten vertailu -	
kokemuksia teorian tiedon valossa.....	57
Miten aihetta tulisi kehittää jatkossa ja mitä hyötyä tutkimuksesta oli?62	
Mitä tekisin nyt toisin ja mitä opin?.....	63
LÄHTEET.....	66
LIITTEET .....	74

## JOHDANTO

Kuntoutettavilla lasten ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneilla henkilöillä on erityisiä ongelmia ryhmässä toimimisessa sekä ohjeiden ja sääntöjen noudattamisessa. Kun samaan ryhmään sijoitetaan muun muassa ylivilkkaita sekä ryhmätilanteissa helposti ahdistuvia henkilöitä, tulee asetelmasta liikunnanohjaajan kannalta varsin mielenkiintoinen. Millaista liikuntaa tulisi toteuttaa sellaiselle heterogeeniselle ryhmälle, joka koostuu monen ikäisistä, kumpaakin sukupuolta olevista, sekä lasten ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneista että diagnoosittomista henkilöistä, joiden liikuntamotivaatiot eroavat toisistaan varsin suuresti? Selvittämällä leiriliikunnan koettuja merkityksiä kuntoutusprosessissa, voidaan ymmärtää millaista liikuntaa perhekuntoutusleireillä tulisi jatkossa toteuttaa.

Privatim Ay:n Voima-hanke keskittyy perhekuntoutukseen lähinnä Etelä-Pohjanmaan alueella. Voima-hanke on Kelan kokeiluhanke, jonka tavoitteena on soveltaa perhekuntoutusta lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksessa (Helinko 2010a). Voima-hankkeen perhekuntoutusleireillä on aiemmin huomattu, että koko leiriryhmän liikuntatoiminnalla on selvästi ollut positiivinen vaikutus perheen kuntoutusprosessissa. Liikunta on muun muassa nopeuttanut selvästi ryhmäytymistä, mikä on tehostanut leiriläisten vertaistuen kokemista.

Koska tämä uusi, projektiluonteinen kuntoutuskonsepti on vasta kokeiluvaiheessa, on tutkimus hyvin ajankohtainen. Konsepti tarvitsee tutkimustietoa muun muassa siitä, miten leiriläiset kokevat leiriliikunnan vaikuttavan koko kuntoutusprosessiin. Liikunnanohjaajan näkökulmasta on mielenkiintoista tietää, voidaanko leiriliikunnan hyvällä suunnittelulla ja kannustavalla toteutuksella vaikuttaa leiriläisten liikunta-asenteisiin. Tämän tutkimus mahdollistaa muun muassa jatkotutkimuksen siitä, millaista liikuntaa leireillä tulisi toteuttaa eri vertaisryhmille ja koko leiriryhmälle. Lisäksi tutkimustietoa tarvitaan siitä, kuinka paljon liikuntaa leireillä tulisi toteuttaa muuhun ohjelmaan nähden. Selvittämällä liikunnan koettua merkitystä kuntoutuksessa, sekä löytämällä sopivat yhteistoiminnalliset liikuntamuodot leiriohjelmaan, on kuntoutuksen ohjelmoinnin mahdollista jatkossa tehostua

entisestään. Tehokkaalla ohjelmoinnilla vaikutetaan perheiden kuntoutusprosessiin.

Voima-hankkeen perhekuntoutusleireille osallistuu lapsia ja nuoria, joilla on suurimmalla osalla jokin neurologispohjainen häiriö kuten esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä tai aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, ADHD. Diagnoosina voi olla lisäksi esimerkiksi masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus tai selektiivinen mutismi. (Saarinen 2010) Liikunnan käyttämisestä osana mielenterveyskuntoutusta löytyy valtavasti tutkimusaineistoa, mutta tietoa liikunnan käyttämisestä osana lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutusta on hyvin vähän. Liikunnan käyttämisestä osana perhekuntoutusta ei ole vielä ollenkaan tutkimustietoa. Lääketieteellinen diagnostiikka on kehittynyt valtavasti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Vaikka esimerkiksi neuropsykiatristen oireyhtymien esiintyvyyden arvellaan olevan samaa luokkaa kuin aikaisemmin, niin diagnostiikan kehittymisen myötä oireyhtymiä diagnosoidaan vuosi vuodelta yhä enemmän. (Takala 2010b)

Viimeisimmät tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on yhtä suuri vaikutus masentuneen henkilön kuntoutuksessa kuin lääkkeillä (Leppämäki 2006, 39–40). Liikunnalla voidaan saavuttaa positiivisia tuloksia myös lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksessa perhekuntoutusta tukevana elementtinä. Liikunnasta saadut positiiviset kokemukset vahvistuvat usein toistuessaan (Buckworth & Dishman 2002, cit. Ojanen 2006). Kun perhekuntoutujat saavat positiivisia kokemuksia liikunnasta, heidän yhteenkuuluvuudentunteensa vahvistuvat eli ryhmäytyminen tehostuu. Ryhmäytyminen ansiosta koko leiriryhmä voi saavuttaa paremman luottamustason, aikuisten keskustelutuokioissa voidaan päästä entistä syvempiin keskusteluihin, jolloin heidän välisen vertaistuen on mahdollista parantua. Ryhmäytymisen ansiosta lasten ja nuorten keskuudessa voi liikunnallisten leikkien ja toimintojen aikana muodostua helpommin kaverisuhteita, jolloin myös heidän välisen vertaistuen on mahdollista parantua. Vertaistuen kokeminen on elinehto leirien onnistumiseen.

Neuropsykiatrisen oireyhtymän vaikutus näkyy nimenomaan sosiaalisessa ympäristössä. Koska lapselle tärkein sosiaalinen ympäristö on kotiympäristö, perheen

merkitys neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lapsen kuntoutuksessa on todella suuri. (Takala 2010b) Leireillä tullaan liikkumaan vertaisryhmissä, perheen kesken ja sekaryhmissä. Perheiden yhteisen liikuntatoiminnan tulee olla mahdollisimman sopivaa ja tarkoituksenmukaista jokaiselle leiriläiselle. Lasten ja nuorten vertaisryhmien liikunnassa suositetaan ohjattuja sekä kohtalaisen lyhytkestoisia suorituksia, jotta jokaisella liikkujalla säilyisi mielenkiinto tekemisessä (Saarinen 2010).

Leiriläisiä tullaan haastattelemaan kyselylomakkein kolmella Voima-hankkeen perhekuntoutusleirillä. Vastausryhmiä on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä ohjaajat. Lapsilta ja nuorilta sekä aikuisilta kartoitetaan muun muassa sitä, miten he kokevat leiriliikunnan koko leiriprosessissa, millainen liikunta toimii kuntoutuksen tukena, ja missä suhteessa liikuntaa tulisi käyttää muuhun ohjelmaan nähdessä. Ohjaajilta saadaan muun muassa leiriläisten omia vastauksia tukevaa arviointia siitä, miten liikunnallinen toiminta on vaikuttanut ryhmäytymiseen, ja millainen liikunta on ollut sopivaa.

Tämä tutkimus antaa arvokasta tietoa liikunnan käyttämisestä osana lasten ja nuorisopsykiatrisen perhekuntoutusta. Privatim Ay:n Voima-hankkeen lisäksi tietoa voidaan hyödyntää muissa lasten ja nuorisopsykiatrisen kuntoutusprojekteissa.



## SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan erityisesti sellaisten henkilöiden liikuntaa, 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, 4).

Soveltavaa liikuntaa tarvitsevilla henkilöillä on tuki- ja liikuntaelimestön vamma tai sairaus, keskushermoston vamma tai sairaus, kehityksen häiriö tai viivästyminen, aistivamma, sydän- ja verenkiertoelimestön sairaus, aineenvaihduntasairaus, mielenterveyshäiriö tai muu sairaus. Soveltava liikunta on enimmäkseen tavallista, terveyttä tai toimintakykyä edistävää liikuntaa, mutta myös soveltavan liikunnan huippu-urheilu lasketaan kuuluvaksi soveltavaan liikuntaan. Erityisryhmiin kuuluvia henkilöitä on Suomessa noin miljoona. (Huovinen, Hämäläinen & Karjalainen. 2003)

Soveltavaa liikuntaa tarvitsevat lapset, joilla on jokin vamma tai pitkäaikaissairaus. Lapsille on ominaista toiminnan ja liikunnan tarve; siksi jokaisella lapsella tulee olla mahdollisuus riittävään päivittäiseen liikkumiseen. Liikunta on myös osa kokonaiskasvatusta. (Soveltava liikunnanopetus 1989, 9)

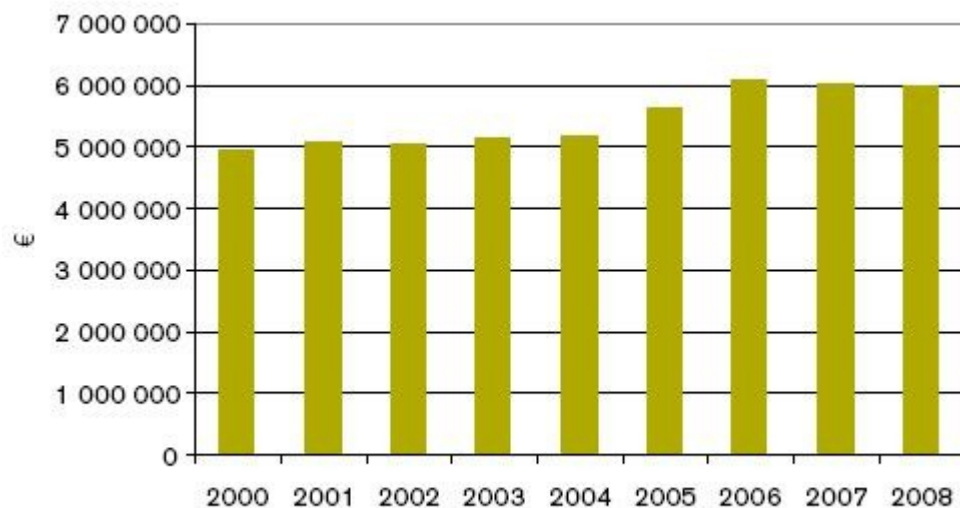
### Soveltavan liikunnan tila Suomessa

Erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan järjestäminen ja kehittäminen lepää suurimmaksi osaksi kuntien, erityisliikuntajärjestöjen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon laitosten varassa. Myös lajiliitot ja urheiluseurat tekevät jonkin verran yhteistyötä edellä mainittujen tahojen kanssa. (Piispanen, LUM 2010) Vuonna 2009 kunnissa toimi 90 päätoimista soveltavan liikunnanohjaajaa ja noin 300 tuntiohjaajaa. Viikoittaisia ryhmätunteja oli hieman yli 3 000. Ryhmätunneille osallistuvia henkilöitä oli noin 70 000. Kuntien järjestämästä soveltavasta liikunnasta eniten ryhmiä oli ikäihmisille, liikuntavammaisille ja kehitysvammaisille. Suurin osa

ryhmätunneista sisälsi vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa tai palloilulajeja. (Opetusministeriö 2009, 9)

Ala-Vähälä (2006) uskoo, että kunnat tulevat panostamaan tulevaisuudessa yhä enemmän soveltavaan liikuntaan. Sijoitukset soveltavaan liikuntaan ovat kunnalle kannattavia, koska ne todennäköisesti vähentävät kuluja muilla hallinnonaloilla kuten esimerkiksi vanhustenhuollossa ja terveydenhuollossa. (Ala-Vähälä 2006) Kuntien vastuu kuntalaisten liikunnasta sekä terveydestä ja hyvinvoinnista on jo 1990-luvulla lisääntynyt. Kunnilla on keskeinen asema soveltavan liikunnan kehittämisessä. (Piispanen, LUM 2010)

Valtion tuki soveltavan liikunnan kokonaisrahoituksessa on ollut nousujohteinen 2000-luvun alusta vuoteen 2006. Seuraavat kuviot ja taulukot havainnollistavat soveltavan liikunnan kokonaisrahoituksen kehityksen vuosina 2000–2008 sekä soveltavan liikunnan järjestöavustusten, tutkimus- ja muiden rahoituskohteiden jakautumisen vuosina 2003–2008.



Kuvio 1. Soveltavan liikunnan kokonaisrahoituksen kehitys vuosina 2000–2008, indeksikorjattu JMHI 1995=100. (Opetusministeriö 2008, 89)

Opetusministeriön kunnille jakama lähinnä veikkausvarannoista tuleva tuki soveltavan liikunnan järjestämiseen on yhteensä noin 5 miljoonaa euroa vuodessa, josta

kuntakohtainen osuus on keskimäärin noin 40 000 euroa. Kuntien käyttämä raha soveltavaan liikuntaan on noin 2 % liikuntaan ohjatusta kokonaisbudjetista. Koko soveltavan liikunnan osuus vuoden 2009 liikuntabudjetista on noin 5-6 %. (Opetusministeriö 2009, 8)

Erityisliikuntajärjestöt saivat valtion avustusta vuonna 2008 noin 1,8 miljoonaa euroa, joka oli 5,2 % valtion liikuntajärjestöille jakamasta rahasta. Erityisliikuntajärjestöille jaettu tuki vuonna 2008 ohjattiin eri tahoille seuraavasti:

Taulukko 1. Liikuntajärjestöjen valtionavustukset järjestöittäin 2007 ja 2008. Varsinaiset liikuntajärjestöt: Soveltavan liikunnan järjestöt. (Opetusministeriö 2008, 46)

Erityisliikuntajärjestöt		2007	2008	%-muutos
1	Elinsiirtoväen liikuntaliitto ry	45 000	52 000	15,6
2	Epilepsialiitto ry	10 000	12 000	20,0
3	Hengityслиitto Heli ry	40 000	44 000	10,0
4	Mielenterveyden Keskusliitto ry	72 000	74 000	2,8
5	Näkövammaisten Keskusliitto ry	232 000	250 000	7,8
6	Soveltava Liikunta SoveLi ry	100 000	110 000	10,0
7	Suomen CP-liitto ry	20 000	25 000	25,0
8	Suomen Invalidien Urheiluliitto ry	540 000	560 000	3,7
9	Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry	290 000	310 000	6,9
10	Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry	200 000	220 000	10,0
11	Suomen MS-liitto ry	40 000	44 000	10,0
12	Suomen Parkinson-liitto ry	15 000	16 000	6,7
13	Suomen Reumaliitto ry	40 000	44 000	10,0
14	Suomen Sydänliitto ry	40 000	44 000	10,0
Yhteensä		1 684 000	1 805 000	7,2

Mielenterveyden Keskusliiton osuus soveltavan liikunnan järjestöille jaettavasta avustuksesta on 4,1 %. Erityisliikuntajärjestöt jaettavasta rahasta 7,2 % on ohjattu nuorisoliikuntaan, 21,9 % aikuisten liikuntaan, 30,2 % huippu-urheiluun ja 40,6 % järjestötoimintaan. Erityisliikuntajärjestöjen valtionapu oli vuonna 2009 yhteensä noin 3,3 miljoonaa euroa, joka oli noin 7 % liikuntajärjestöjen avustuskokonaisuudesta. (Opetusministeriö 2009, 48)

Opetusministeriö tukee myös alan tutkimusta. Liikuntatutkimuksen rahoista 7-9 % ohjataan soveltavan liikunnan tutkimuksiin. Suurin osa 10–15 vuosittaisesta tutkimusprojektista tehdään Jyväskylässä. Eniten tutkimuksia tehdään ikäihmisten lii-

kuntaan liittyen. Eräs soveltavan liikunnan tutkimuksen painopisteistä on liikunta mielenterveystyössä. Opetusministeriön erityisliikuntajaoston vuoden 2009 raportissa mainitaan eräänä ongelmakohtana ja kehityshaasteena mielenterveyskuntoutujien ja ikäihmisten liikunnan riittämättömät resurssit. (Opetusministeriö 2009, 90)

Soveltavaa liikuntaa tarvitsevien määrä

Soveltavaa liikuntaa tarvitsevien henkilöiden määrää Suomessa on vaikea arvioida tarkasti. Eri liittojen jäsenmäärät ja kuntoutukseen hakeutuneiden henkilöiden määrät ovat luonnollisesti vain suuntaa-antavia. Soveltavaa liikuntaa tarvitsevien henkilöiden väestöosuudet on arvioitu Opetushallituksen raportissa (2009). Mielenterveyden häiriöistä kärsivät lasketaan kuuluvaksi pitkäaikaissairaisiin henkilöihin.

Taulukko 2. Liikunnan erityisryhmien väestöosuudet. (Opetusministeriö 2009, 3)

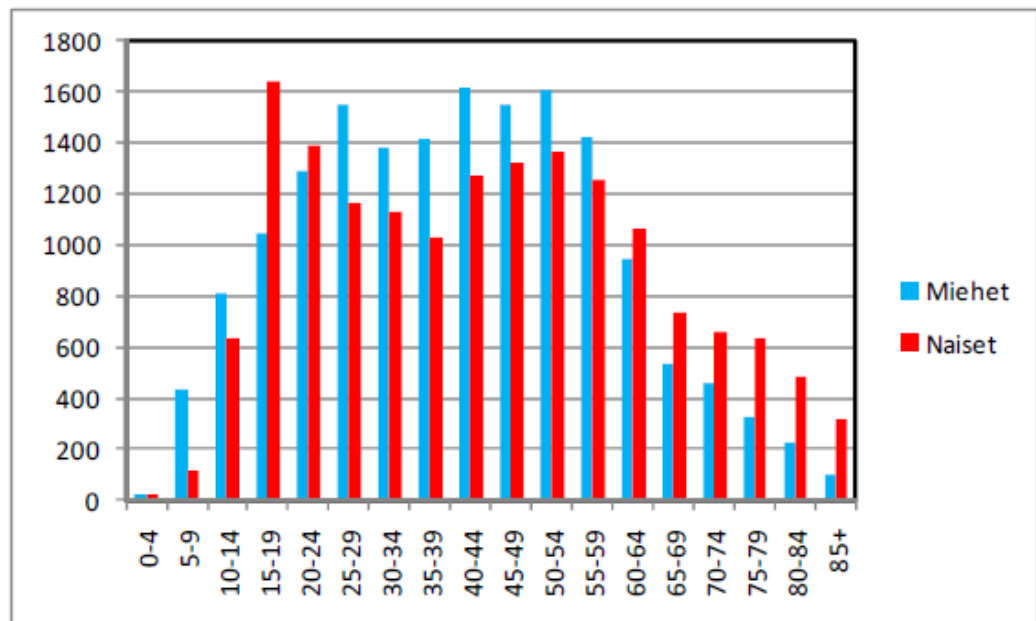
<b>Ikäihmiset</b>	
• Vanhuuseläke	800 000
• Työkyvyttömyyseläke	300 000
<b>Vammaiset henkilöt</b>	500 000
• Liikuntavammaiset	
• Aistivammaiset	
• Kehitysvammaiset	
• Muut	
<b>Pitkäaikaissairaat</b>	N. 1 milj.
Astma, reuma, sydän- ja verisuonitaudit jne.	

Soveltavan liikunnan järjestöjen yhteenlaskettu jäsenmäärä vuonna 2009 oli noin 326 400. Mielenterveyden keskusliittoon kuului 15 000 jäsentä eli noin 4,6 % kaikesta soveltavan liikunnan järjestöjen jäsenmäärästä. (Opetusministeriö 2009, 12) Seuraava taulukko havainnollistaa kuinka soveltavaan liikuntaan osallistuvat ja kaantuivat eri järjestävien tahojen liikuntaryhmiin vuonna 2009.

Taulukko 3. Soveltavan liikunnan osallistujamäärät. (Opetusministeriö 2009, 7)

Kuntien liikuntatoimi	70 000
Erytysliikuntajärjestöt	80 000
Sosiaali- ja terveysalan laitokset	40 000
Eläkeläisjärjestöt	30 000
Kansalais- ja työväenopistot	10 000
Eryityskoulut ja -opistot	10 000
Muut tahot	10 000
<b>Yht.</b>	<b>250 000 osallistujaa</b>

Mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden ikäjakaumaa on hyvin vaikea arvioida. Stakesin eli nykyisen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) arviot perustuvat jäsenjärjestöjen ja psykiatrian hoitolaitosten tilastoihin. Arviot ovat vain suuntaa antavia. Vuonna 2008 psykiatrian erikoisalalla hoidettujen 0-12-vuotiaiden lasten määrä oli 1258. Se oli 3 prosenttia enemmän kuin edellisvuonna. Miesten osuus potilaista oli 74 %. Hoidossa olleiden 13–17-vuotiaiden nuorten määrä oli 2431, mikä oli 6 prosenttia enemmän kuin vuonna 2007. Potilaista 68 % oli naisia ja 38 % miehiä. (Psykiatrian erikoisalan laitoshoido 2010, 2)



Kuvio 2. Psykiatrian laitoshoidossa vuonna 2008 olleet iän ja sukupuolen mukaan. (Psykiatrian erikoisalan laitoshoido 2010, 2)



## SOVELTAVA LIIKUNTA JA NEUROPSYKIATRIAN KUNTOUTUS

Mielenterveyshäiriöiden sekä psykiatrian diagnoosien luokittelua

Mielenterveyshäiriöt voidaan karkeasti jakaa persoonallisuushäiriöihin, neurooseihin sekä psykooseihin (Jauhiainen 2006). Lääketieteellisesti häiriöluokkia on vielä enemmän. Neurooseista kärsivä ihminen on ahdistunut, masentunut, maaninen tai pelokas. Neuroottinen henkilö tuntee kuitenkin olevansa psyykkisesti suhteellisen hyvin koossa ja on realistisessa suhteessa ulkomaailmaan.

Persoonallisuuden häiriöt kertovat erityyppisistä häiriöistä persoonallisuuden kehityksessä. Persoonallisuuden häiriöistä kärsivä henkilö voi kehittyä tai parhaassa tapauksessa jopa kokonaan parantua, mutta kuntoutus vaatii hyvin pitkää ajanjaksoa. Persoonallisuushäiriöitä ovat muun muassa epävakaa, narsistinen, paranooidinen ja epäsosiaalinen persoonallisuus.

Psykooseille ovat tyypillisiä minäkokemuksen pirstoutuminen, ulkoisen ja sisäisen rajan horjuminen sekä todellisuudentajun hämärtyminen, joka ilmenee muun muassa ajattelun ja tunteiden pahoina vääristyminä ja harha-aistimuksina. Psykooseiksi lukeutuvat muun muassa reaktiivinen psykoosi, skitsofrenia ja vakava kaksisuuntainen mielialahäiriö. (Jauhiainen 2006)

Psykiatrian luokituksista on todella vaikea saada selkoa, koska virallinen diagnoosijärjestelmä on hyvin monimutkainen. Eri koulukuntien diagnoosijärjestelmät eroavat jonkin verran toisistaan. Selvää on kuitenkin se, että neuropsykiatriset oireyhtymät eivät kuulu varsinaisesti mihinkään edellä mainittuun luokkaan. Käsite sekoitetaan usein kuuluvaksi neurooseihin. Neuroositason häiriöillä tarkoitetaan kuitenkin yleensä neuropsykiatrian vastakohtaa eli traumaperäisiä häiriöitä (Helinko 2010b). Neuropsykiatriset diagnoosit ovat geneettisesti periytyviä, keskushermoston kehitykseen liittyviä häiriöitä. (Takala 2010b) Neuropsykiatrisia oireyhty-

miä ovat esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD ja ADD), Aspergerin oireyhtymä, Touretten syndrooma sekä pakkotoimintainen pakkoajatuksinen häiriö (Nieminen-von Wendt 2005, 9).

Lääketieteellinen diagnostiikka on kehittynyt valtavasti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Vaikka esimerkiksi neuropsykiatristen oireyhtymien esiintyvyyden arvellaan olevan samaa luokkaa kuin aikaisemmin, niin diagnostiikan kehittymisen myötä oireyhtymiä diagnosoidaan vuosi vuodelta yhä enemmän. (Takala 2010b)

Almqvist ym. (1999) arvioivat lasten psyykkisten häiriöiden osuudeksi väestötasolla 21,8 %, pojilla 29,8 % ja tytöillä 12,8 %. Lapsilla tavallisimpia psyykkisiä häiriöitä ovat tarkkaavuushäiriöt sekä käytös- että uhmakkuushäiriöt. Myös traumaperäinen stressihäiriö sekä ahdistus ja pelkotilat ovat tavallisia lapsilla. (Almqvist, Puura & Kumpulainen 1999, 18–20)

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) on tarkkaavaisuuden häiriö, jolle on ominaista henkilön kehitystasoon sopimaton, jatkuva tarkkaamattomuus ja yliaktiivisuus (Saarinen 2010, 1-10). ADD (Attention-Deficit Disorder) on tarkkaavaisuuden häiriö ilman ylivilkkautta (Takala 2010b). Autistiselle lapselle tyypillisiä ovat puuttuva tai poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus, puuttuva tai poikkeava kielellinen/ei-kielellinen vuorovaikutus, rajoittunut, toistava käyttäytyminen sekä poikkeavat reaktiot aistiärsykkeisiin (Ikonen 1998, 53). Aspergerin oireyhtymä kuuluu autismin kirjoon. Se on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, jonka tyypillisiä oireita ovat vaikeudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, pakottava tarve juuttua rutiineihin, puheen ja kielen kehityksen ongelmat, eleiden ja ilmeiden ymmärtämisen vaikeudet ja motorinen kömpelyys. (Huotari ym. 2008, 19) Käytännössä sosiaalisen pelisilmän erityisvaikeus näkyy muun muassa vastenmielisyytenä ja vaikeutena osallistua joukkuelajeihin. (Takala 2010b) Touretten oireyhtymässä lapsella tai nuorella ilmenee sekä toistuvia tahdottomia lihasten (motorisia) nykäyksiä että äännähdyksiä. Motoriset nykäykset vaihtelevat suuresti-kin sekä voimakkuudeltaan että luonteeltaan. (Saarinen 2010, 19)



Masennus muodostaa merkittävän osan nuorten psyykkisistä ongelmista. Masentuneella lapsella tyypillisiä oireita ovat mielialan lasku, mielenkiinnon menettäminen ja aloitekyvyn heikkeneminen. (Karlsson ym. 2005, 2879) Näyttää siltä, että nuoruusiässä masentuneiden henkilöiden määrä on tulevaisuudessa lisääntymässä ja masennus alkaa yhä nuoremmalla iällä (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 10). Tunnehäiriöille ei ole neurologista selitystä eli oireet eivät ole synnynnäisiä, vaan ne perustuvat usein traumaattisiin kokemuksiin lapsuudessa. Traumaattiset kokemukset ovat voineet aiheuttaa lapsessa esimerkiksi puhumattomuutta, levottomuutta, muistihäiriöitä, aggressioita, epäluottamuksen tunteita muita ihmisiä kohtaan ja häiritä lapsen kehitystä. (Takala 2010b) Selektiivisestä mutismista eli valikoivasta puhumattomuudesta kärsivä lapsi puhuu yleensä kotona normaalisti, mutta joissain sosiaalisissa tilanteissa, yleensä koulussa hän kieltäytyy puhumasta (Muhola & Vänntilä 2008, tiivistelmä).

#### Liikunta sekä lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutus

Terveys on liikunnan lisäksi myös sosiaalisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin summa. Suorituskyky ja onnistuminen parantavat itsetuntoa ja siten suoranaisesti vaikuttavat elämänlaatuun. (Soveltava liikunnanopetus 1989, 9)

Liikunnan merkitystä esimerkiksi masennuksen hoidossa on tutkittu paljon. On yleisesti tiedossa, että liikunnalla on positiivinen vaikutus mielen- ja elämänlaatuun. Ojanen (2006, 15) mainitsee liikunnalla olevan kiistämättä hyvin suuri merkitys masennuksen hoidon lisäksi myös esimerkiksi ADHD:n, Aspergerin oireyhtymän, Touretten syndrooman ja selektiivisen mutismin eli valikoivan puhumattomuuden hoidossa. Toisaalta Ojanen mainitsee, että mitään suoraa biologista yhteyttä liikunnan ja mielen välillä ei ole olemassa. (Ojanen 2006, 15) Silti liikunta voi toimia tehokkaana psykososiaalisten häiriöiden hallintakeinona. Sen avulla voidaan lieventää erilaisia jännitystiloja ja masennusta sekä ohjata rentoutumaan. Liikunnan avulla voidaan myös välillisesti opettaa tuntemaan omaa kehonkuvaa ja

tätä kautta lisätä itsetuntoa ja itseluottamusta. (Soveltava liikunnanopetus 1989, 32)

Yleisesti ottaen psyykkisen sairastumisen on todettu vähentävän liikunnan harrastamista (Huhtinen & Luotoniemi 1991, 194). Borremans ym. (2010) totesivat tutkimuksessaan ”Physical Fitness and Physical Activity in Adolescents With Asperger Syndrome: A Comparative Study” Asperger-nuorilla olevan huonompi fyysinen kunto kuin sellaisilla nuorilla, joilla ei ollut Aspergerin syndroomaa. Testeillä mitattiin tasapainoa, koordinaatiokykyä, liikkuvuutta, lihasvoimaa, juoksunopeutta sekä sydämen ja hengityselimistönsä liikuntarasituksen sietokykyä. Borremans:in ym. mukaan Asperger-nuoret harrastivat lisäksi vapaa-ajalla vähemmän liikuntaa sellaisiin nuoriin verrattuna, joilla ei ollut Aspergerin syndroomaa. Tästä syystä Asperger-nuoren liikuntaan tulisi kiinnittää jatkossa entistä enemmän huomiota (Adapted Physical Activity Quarterly 2010, 27, 308).

Béliveaun ym. (2010, 27, 337) selvittivät ADHD-lasten kuntotasoja ja motorisia taitotasoja tutkimuksessa ”Fitness Level and Gross Motor Performance of Children With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder”. Tutkimuksessa verrattiin sekä lääkityksessä että ilman lääkitystä olevien ADHD-lasten kuntotasoja ja motorisia taitoja keskenään diagnoosittomien lasten liikunnalliseen suoriutumiseen. Tutkimus osoitti, että sekä lääkityksessä että ilman lääkitystä olevien ADHD-lasten kuntotasot ja motoriset suoriutumiset olivat keskenään kutakuinkin samanlaisia, mutta heikompia diagnoosittomien lasten suoriutumiseen verrattuna. (Adapted Physical Activity Quarterly 2010) Tämän vuoksi myös ADHD-lasten liikuntaan tulisi jatkossa kiinnittää yhä enemmän huomiota. Valtaosalla Privatim Ay:n Voima-hankkeen kuntoutuksessa olevilla, diagnoosin saaneilla lapsilla ja nuorilla on joko ADHD tai Aspergerin syndrooma. Oletettavasti siis Voima-hankkeen leireille osallistuvilla lapsilla ja nuorilla on tavallista alhaisempi liikuntamotivaatio.

Psyykkisiin häiriöihin liittyy useita tekijöitä, jotka aiheuttavat kaikenlaisen harrastamisen vähentämistä. Näitä erityisongelmia ovat alemmuudentunne, pelko- ja ahdistustilat, itseluottamuksen ja aloitekyvyn puute, yhteistyökyvyn väheneminen sekä sosiaalinen arkuus. Vähentynyt liikunnan harrastaminen näkyy luonnollisesti

fyysisessä kunnossa. Psykkisistä häiriöistä kärsivät henkilöt ovatkin huonommassa kunnossa kuin muu väestö. Huono fyysinen kunto estää liikunnan harrastamista ja silloin liikunta koetaan helposti liian raskaaksi. (Huhtinen & Luotoniemi 1991, 194)

#### Liikunnallisten tavoitteiden asettelu neuropsykiatrian kuntoutuksessa

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääpiirteiltään samat kuin liikuntakasvatuksen tavoitteet yleensä. Liikunnassa tulee ottaa huomioon tasapuolisesti toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet (Mälkiä 1995, 12). Mälkiä (1995) on listannut soveltavan liikunnan toiminnallisiksi tavoitteiksi muun muassa terveyden ja toimintakyvyn ylläpidon ja parantamisen, jotta selviytyminen jokapäiväisistä tehtävistä onnistuisi itsenäisesti. Eräs soveltavan liikunnan toiminnallisista päätavoitteista on myös ylläpitää ja kohottaa fyysistä kuntoa. Soveltavan liikunnan tiedollisia tavoitteita Mälkiän mukaan ovat muun muassa tiedostaa liikunnan ja terveyden välisiä yhteyksiä, tuntea oman vammansa tai sairautensa ja liikunnan vaikutukset osana vamman tai sairauden hoitoa sekä tietää, mitkä ovat itselle sopivat liikuntamuodot ja niiden harrastusmahdollisuudet. Mälkiän mukaan sosiaalisen ja tunnealueen tavoitteina on, että henkilö kykenee yhteistyöhön ja ottaa toiset ihmiset huomioon, hän kykenee solmimaan kontakteja toisiin vammaisiin ja terveisiin henkilöihin sekä vastaanottamaan tukea ja kannustusta muilta henkilöiltä. Eräänä sosiaalisen alueen tavoitteena on, että henkilö tuntee kuuluvansa tiettyyn sosiaaliseen yhteisöön. Muita lähinnä tunnealueen tavoitteita ovat onnistumisen elämykset, itseluottamuksen saaminen, jatkuvan liikuntaharrastuksen tärkeäksi kokeminen sekä halu liikkua, liikunnasta nauttiminen sekä oman ruumiinkuvansa tunteminen ja hyväksyminen. (Mälkiä 1995, 12–13)

Soveltavassa liikuntasuunnittelussa tulee pyrkiä tavoitteellisuuteen. Ohjaajalla on suuri vastuu liikuntahetkien suunnittelussa. Hän innostuksellaan, ihmisten käsitteilytaidoillaan ja tehtävään paneutumisellaan takaa hyvät ohjauksen lähtökohdat. Ohjaajan on itse hallittava ohjauksessa käyttämänsä liikuntalajit ja kyettävä mielikuvitusta käyttäen soveltamaan niitä kullekin erityisryhmälle. Lisäksi ohjaajan tu-

lee tuntea erityisryhmän terveydellisistä ja fysiologista taustaa. Hänen täytyy tietää erityisesti mahdollisista terveystriskeistä ja liikunnan vasta-aiheista erilaisissa vammoissa ja sairauksissa. Ohjaajan tulee olla selvillä hoidon ja kuntoutuksen kulusta sekä liikunnan merkityksestä niille. (Mälkiä & Palosuo 1983, 33) Tavoitteiden asettamisessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, mihin kyseinen henkilö tai ryhmä taitotasoltaan ja vammastaan tai sairaudestaan huolimatta kykenee. Tavoitteita asettaessa ratkaistaan, mihin opetuksella ja ohjauksella pyritään. Jokaiselle harjoitusjaksolle ja -kerralle laaditaan omat osatavoitteensa. (Mälkiä 1995, 13)

Kouluikäisen soveltavaa liikuntaa tarvitsevan lapsen liikunnan tulee olla leikinomaista hauskaa, virikkeellistä ja virkistävää. Liikaa kilpailuttamista tulee välttää, jottei lähtökohdaltaan heikompia lannistettaisi. Lapsen vammaan tai sairauteen ei tule kiinnittää tarpeetonta huomiota, ja siksi erityisjärjestelyitä tehdään vain tarpeen vaatiessa sekä mahdollisimman luontevasti. (Soveltava liikunnanopetus 1989, 11)

Kuntoutusta tukevan liikunnan tulee korostaa oman itsensä kanssa kilpailua. Toisen kanssa kilpaileminen saattaa lisätä diagnoosin saaneen lapsen ahdistusta. Ryhmäliikunta parantaa lapsen sopeutumista sosiaalisiin tilanteisiin ja lisää luottamusta omiin taitoihin helpottaen lapsen identiteetin muodostumista. (Soveltava liikunnanopetus 1989, 32–33) Toisaalta Veli-Matti Saarisen mukaan psykiatrisen diagnoosin saaneille lapsille ja nuorille tulisi järjestää ohjattua, leikkiin sekä kisailuun liittyvää toimintaa, jossa ei ole suurta epäonnistumisen mahdollisuutta. Leikkimielinen kisailu voi parhaimmassa tapauksessa tuottaa onnistumisen kokemuksia aralle lapselle ja nuorelle, jolla on heikko itsetunto. Onnistumiset tulee palkita. (Saarinen 2010)

Kuntoutettavilla, lasten ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneilla henkilöillä on ongelmia ryhmässä toimimisessa sekä ohjeiden ja sääntöjen noudattamisessa. Liikuntahetket toimivat lapsille ja nuorille hyvinä itsehillintäharjoituksina sekä mahdollisuuksina voittaa itsensä. Jokaisen diagnoosiryhmän kuntoutusta tukee varmasti hieman erilainen liikunta ja tavoitteenasettelu. Ryhmän heterogeenisyys asettaa tietynlaisia haasteita ryhmätilanteiden ohjaamiseen ja suunnitteluun. Hete-

rogeenisuus on toisaalta suuri voimavara, sillä aktiiviset henkilöt haastavat toiminnallisissa tilanteissa passiivisempia mukaan. (Saarinen 2010)

## PERHEKUNTOUTUS

### Perhetyö

Perhetyön käytännöt ovat kirjavia ja perhetyön yksiselitteinen ja kokonaisvaltainen määrittely on sen vuoksi haastavaa. Perhetyön sisältö, toimintamuodot, -menetelmät ja -tavoitteet, tekijät sekä organisointi vaihtelevat eri paikkakunnilla. (Heino ym. 2000, 10)

Varsinainen perhetyöhön idea tuli Ruotsista Suomeen yhdyskuntatyön mukana vuonna 1976, jolloin Mannerheimin lastensuojeluliitto ja sosiaalhallitus aloittivat tehostetun perhetyön kokeilun. Palvelu levisi nopeasti ja jo vuonna 1980 palvelua oli saatavissa jopa 80 kunnassa. (Reijonen 2005, 8-9.) Reijosen (2005, 9) mukaan lukujen 1980–1990 taitteessa alettiin laitoksista käsin tehdä enemmän avo- huollista lastensuojelutyötä, erityisesti ratkaisukeskeisen, tulevaisuuteen suuntautuvan viitekehyksen ohjaamana. Työntekijät itse kutsuivat tätä työtä perhetyöksi. Käytännön perhetyö voi olla esimerkiksi kotipalvelua, tehostettua perhetyötä, avo- huollon perhetyötä, perheterapiaa, perhekerhoja tai perhekuntoutusta (Uusimäki 2005, 19).

### Perhekuntoutus lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksessa

Neuropsykiatrinen oireyhtymä periytyy geneettisesti, mutta sen vaikutus näkyy ni- menomaan sosiaalisessa ympäristössä. Koska lapselle tärkein sosiaalinen ympäris- tö on kotiympäristö, perheen merkitys neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lap- sen kuntoutuksessa on todella suuri. (Takala 2010b) Perheenjäsenten välisen vuo- rovaikutuksen tukeminen erilaisin toiminnallisoin menetelmin, arjen taitojen har- joittelu ja säännöllisen päivärytmin vakiinnuttaminen ovat koko perheen kuntou- tuksen kulmakiviä (Kumpulainen & Valkonen 2005, 8).

Perhekuntoutuksen käsite on vakiintumassa. Kuntoutusmuoto on kehittynyt 1990-luvun puolivälistä lähtien osana kuntien lastensuojelua. Koska kyseessä on melko uudenlainen kuntoutuksen näkökulma, psykiatrisena kuntoutuskäsitteenä sillä ei ole vielä vakiintuneita malleja ja perinteitä. Sanalla ”perhekuntoutus” viitataan sellaiseen kuntoutuksen näkökulmaan, jossa kuntoutettavan henkilön koko perhe on mukana. (Sosiaaliportti 2010; Helinko 2010a)

Perhekuntoutus on uudenlainen tapa kuntouttaa neuropsykiatrisen diagnoosin saaneita lapsia ja nuoria. Esimerkkejä perinteisemmistä tavoista kuntouttaa ovat yksilöterapia, henkilökohtaiset tukikäynnit, seikkailutoiminta ja osastohoito. Vanhemmat kuntoutusmallit suosivat enemmän sellaista kuntoutusta, jossa mukana on vain kuntoutettava lapsi tai nuori. Perhekuntoutuksessa vaikutetaan perheen toimintaan, mutta lapsen henkilökohtaiset tukikäynnit pidetään silti osana kuntoutusta. (Takala 2010b)

Perhekuntoutuksella pyritään suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen toimintaan. Työn päämääränä on lasten kasvuolosuhteiden turvaaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä sekä perheen omien voimavarojen vahvistaminen. (Puustinen-Korhonen 2008) Myös Törrönen (2001, 15) mainitsee erääksi perhekuntoutuksen päätavoitteeksi lapsiperheiden arjen ja voimavarojen tukemisen. Lisäksi Törrönen mainitsee yhdeksi perhekuntoutuksen päätavoitteeksi sekä lapsen ja vanhemman myönteisen vuorovaikutuksen kehittämisen. Puustinen-Korhosen (2008) mukaan muita perheterapian keskeisiä tavoitteita ovat arjen taitojen harjoittelu ja säännöllisen päivärytmin vakiinnuttaminen sekä perheelle sellaisten palveluiden ja tukien löytäminen, että lapsen asuminen kotona on lapsen kannalta hyvä ja turvallinen ratkaisu.

Voima-hankkeen perheleirit ovat niin kutsuttuja intensiivikursseja, joissa annetaan perheille mahdollisuus ratkoa ongelmia yhdessä. Törrösen (2005, 15) mukaan perhekuntoutusta voidaan toteuttaa kurssina, jolloin se antaa mahdollisuuden ratkoa ongelmia ja virkistäytyä yhdessä muiden perheiden kanssa. Puhuttaessa perhekuntoutuksesta kursseina, muotoutuu se tuolloin perheryhmätöinnäksi. Siitä muo-

vautuu intensiivinen jakso, joka mahdollistaa uusien ajatusten ja ongelmien ratkaisumallien löytymisen perheiden yhteistyöskentelyn kautta.

Linnakankaan ja Lehtorannan (2009) tutkimuksessa ”Lapset ja nuoret perhekuntoutuksessa” arvioidaan neuropsykiatrian tulevaisuuden haasteeksi tukea yhtäaikaisesti lasten ja nuorten mielenterveyttä ja turvallista kehitystä sekä perheiden hyvinvointia. Ongelmana on lapsia, nuoria ja heidän perheitään palvelevan järjestelmän rakenteen sekavuus, riittävyys ja alueelliset erot. Mielenterveyspalveluiden perustason ja erikoissairaanhoidon tehtävät ja työnjaot ovat epäselviä. Myös resursseista on pulaa, ja alalla on tapahtunut ja tapahtumassa suuria organisaation muutoksia, jotka vaihtelevat alueittain. (Linnakangas & Lehtoranta 2009, 52) Perhekuntoutus on jonkin verran yleistymässä sekä sosiaali- että terveydenhuollon piirissä (Helinko 2010a).

Perhekuntoutusta on kehitetty suurimmissa lastensuojelujärjestöissä, joita ovat esimerkiksi MLL, Nuorten Ystävät ry ja Ensi- ja turvakotien liitto ry. Lastensuojelujärjestöjen lisäksi perhekuntoutusta on kehitetty muun muassa yksityisissä lastensuojelulaitoksissa, päihdehuollossa ja kuntien ja kuntayhtymien lastensuojelulaitoksissa. (Puustinen-Korhonen 2010)



## PRIVATIM AY – VOIMA-HANKE

Privatim Ay:n Voima-hanke on Kelan tukema sitoumusperusteinen kokeilu- ja kehittämishanke. Se keskittyy kuntoutukseen lähinnä Etelä-Pohjanmaan alueella. Voima-hanke käynnistyi 1.1.2005 ja sen voimassaoloaika on 31.12.2011 asti. (Kela 2005)

Perheterapiaan ei varsinaisesti kuulu toiminnallinen tekeminen. Privatim Ay:n Voima-hanke on kehittänyt niin kutsuttua monimuotoista kuntouttamista, joka sisältää muun muassa yksilötapaamisia, perheen yhteisiä tapaamisia, keskusteluja, toiminnallisuutta ja kuntoutusleirejä. Monimuotoisessa kuntouttamismuodossa käytetään tarpeen mukaan kaikkia kuntouttamisen keinoja. Lapsen tai nuoren kuntouttamista tuetaan myös muun muassa tekemällä yhteistyötä koulun kanssa. (Takala 2010b) Projekti toimii yksilö-, perhe-, verkosto- ja ryhmätasolla ja siinä on mukana myös toiminnallisia elementtejä, kuten leirejä. Toiminta räätälöidään sopimalla perhekohtaisesti, mitä elementtejä toiminnasta kunkin perheen kohdalla sovelletaan. (Kela 2005)

Voima-hankkeen tavoitteena on soveltaa perhekuntoutusta lasten mielenterveyskuntoutumiseen. (Helinko 2010a) Hankkeen pääasiallisena tavoitteena on tukea lapsen hyvinvointia ja psyykkistä problematiikan käsittelyä. Iänmukaista kehitystä tuetaan erilaisilla terapeuttisilla menetelmillä. Sukulaisverkoston aktivoinnilla haetaan tukea erityisesti niille perheille, joiden sosiaaliset verkostot ovat kaventu-neet. (Kela 2005)

Hankkeen tavoitteena on tukea perheiden omia voimavaroja. Vanhempia aktivoidaan vastuulliseen vanhemmuuteen ja heitä sitoutetaan rakentamaan lastensa hyvinvointia. Perheen hyvinvointi rakentuu sen jokaisen jäsenen hyvinvoinnista. Hankkeessa mukana olevien lasten koulunkäyntiin kiinnitetään erityistä huomiota, jotta heidän opilliset resurssit tulisivat täysimääräisesti käytetyiksi. (Takala 2010a)

Voima-hankkeessa perheitä kuntouttaa viisi perheterapeuttia ja psykoterapeuttia, joista kahdella on sairaanhoitajan, yhdellä nuorisopsykoterapeutin pätevyys ja

kahdella sosiaalipuolen koulutus. Hankkeessa mukana on myös konsultoiva lastenpsykiatri. Leireillä mukana on lisäksi 3-6 kokenutta apuohjaajaa.

Jokaiselle asiakasperheelle valitaan työpari, joka vastaa kyseisen perheen kuntoutuksesta kahden vuoden periodin aikana. Kuntoutus sisältää kolme leiriä, jotka kestävät yhteensä kahdeksan päivää. Kahden vuoden kuntoutusperiodiin kuuluu lisäksi enintään 72 käyntikertaa, joista 24 ovat perhekäyntejä ja 48 yksilökäyntejä. Yksilökäynnin toteuttaa toinen perhettä kuntouttavista terapeuteista. Kotikäynnit voivat olla keskustelukäyntejä tai toiminnallisesti painottuvia käyntejä. (Kela 2005)

#### Voima-hankkeen perhekuntoutusleirit

Kuntoutus alkaa, kun lapsi tai nuori on saanut lääkäriltä lähetteen Voima-hankkeeseen. Jokaiselle kuntoutettavalle lapselle Kela myöntää kahden vuoden mittaisen kuntoutusperiodin, johon sisältyy kolme perhekuntoutusleiriä. Leirit ovat järjestetty Ähtärissä toimivan Seinäjoen seurakunnan Honkiniemen leirikeskuksessa. Leirejä myönnetään jokaiselle kuntoutettavalle perheelle kolme. Leirit toteutetaan viikonloppuina, ja näiden kolmen leirin ryhmä koostuu aina samoista perheistä. Perheitä on yhdellä leirillä noin 6-8, riippuen perheiden koosta. Perheleireille osallistuvat kuntoutettavat lapset ja nuoret perheineen. Leirin ja samalla koko projektin tarkoituksena on saada koko perhe osallistumaan kuntoutukseen.

Perheleireillä on järjestetty yhteistä perhetoimintaa sekä erillistä nuorten ja vanhempien toimintaa. Leirien aikana pyritään luomaan erilaisia lasten, nuorten ja vanhempien vertaisryhmiä. Leirien tavoitteena on luoda lapsille mahdollisimman neutraalit olosuhteet, jossa lapsi saa vertaistukea ja kokee onnistumisen hetkiä.

Ensimmäisellä leirillä perheet jaetaan aikuisten, nuorempien poikien, vanhempien poikien, tyttöjen, nuorten sekä pienten ryhmiin. Jokaisessa ryhmässä on kaksi ohjaajaa. Ryhmien koot ovat noin 5-10 henkilöä. Lapsia ja nuoria on jaettu ryhmiin

hyvin tapauskohtaisesti. Ensimmäisen leirin jälkeen nuorten ryhmän jäsenet jaettiin vanhempien poikien ja tyttöjen ryhmiin.

Kun sopiva kuntoutettava leiriporukka on saatu kokoon, sovitaan leiripäivistä. Samat perheet osallistuvat kolmen leirin prosessiin. Honkiniemen leirit eivät sijoitu perheillä mihinkään tiettyyn ajankohtaan kahden vuoden kestävässä kuntoutusperiodissa.

Ensimmäinen ja toinen leiri kestävät kolme päivää (pe-su) ja päätöisleiri kaksi päivää (la-su). Ensimmäisen ja viimeisen leirin välinen aika on noin kuusi kuukautta.

#### Kuntoutujat perheleireillä

Voima-hankkeessa kohderyhmänä ovat psyykkisesti oireilevat 5–15-vuotiaat lapset ja nuoret perheineen. Lapsen oireilu voi olla käytöshäiriöluonteista tai lapsi voi olla ikätasoisista vuorovaikutussuhteista vetäytynyt. Voima-hanke on suunnattu lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöiden sekä lasten ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten kuntouttamiseen. (Kela 2005, Helinko 2010a)

Leireille osallistuvilla lapsilla ja nuorilla on suurimmalla osalla jokin neurologis-pohjainen häiriö kuten esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä tai aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö eli ADHD. Diagnoosina voi olla lisäksi esimerkiksi masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus tai selektiivinen mutismi. Leireille osallistuvat kuntoutettavat lapset ja nuoret perheineen. (Saarinen 2010)

Hankkeeseen voidaan ottaa lapsia, joiden ongelmiin on perehdytty riittävästi ja lisäksi lapsella tulee olla lasten- tai nuorisopsykiatrian diagnoosi. Hoitovastuussa oleva lääkäri tekee lausunnon, joka toimii lähetteenä hankkeeseen. (Kela 2005)

Voima-hankeeseen on osallistunut vuosien 2005–2009 aikana yhteensä noin 50 lasta ja nuorta perheineen. Kuntoutukseen on voinut hakeutua Etelä-Pohjanmaan tai Vaasan keskussairaalapiirien alueelta.

## Liikuntatoiminta perheleireillä

Kelan rahoittaman Voima-hankkeen leireillä pyritään luomaan kuntoutettavalle osapuolelle kuntoutumiseen optimaaliset, mahdollisimman neutraalit olosuhteet. Leiriryhmästä muodostetaan erilaisia vertaisryhmiä vertaistuen mahdollistamiseksi.

Perhekuntoutusleirien ohjelmien rakenteet luovat vaatimukset liikunnallisen toiminnan järjestämiselle. Voima-hankkeen perhekuntoutusleirillä liikuntatoimintaa järjestetään joko koko leiriryhmälle tai yksittäiselle vertaistukiryhmälle, joita ovat esimerkiksi vanhempien poikien sekä nuorten ryhmä. Koko leiriryhmälle toteutettavan liikunnan eräs tavoite on lisätä perheiden sisäistä yhteistä toimintaa. Eri vertaistukiryhmille toteutettavan liikunnan päätavoitteena on vertaistuen kokeminen.

Vertaisryhmiin kokoonnutaan noin kolmeksi tunniksi kerrallaan. Vaikka yksittäinen leiri kestää 2-3 päivää, ovat leirikohtaiset aikataulut varsin täynnä. Silti liikuntaa toteutetaan leireillä melko paljon (Liitteet 10–12). Yhdellä leirillä liikutaan noin 6 tuntia, josta noin puolet on vertaisryhmäkohtaista ja puolet koko leiriryhmälle suunnattua ohjattua liikuntaa. Yhteensä kolmen leirin aikana liikutaan noin 16–18 tuntia.

Ryhmäkohtaisten liikuntatoimintojen suunnittelusta vastaavat jokaisen ryhmän henkilökohtaiset ohjaajat. Suunnittelen siis vanhempien poikien ryhmän toiminnan lisäksi koko leiriryhmän liikuntatoimintaa.

## TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on kehittää Privatim Ay:n Voima-hankkeen perhekuntoutusleirien toiminnallisuutta. Leirit järjestetään Ähtärin Honkiniemessä, Seinäjoen seurakunnan leirikeskuksessa.

Uuden kuntoutusmuodon kehittäminen on luonut tarpeen tutkia muun muassa sitä, mikä merkitys liikunnalla oli leiriprosessien onnistumiseen. Tutkimuksen päätaivoitteena on selvittää:

1. Oliko leiriliikunnalla vaikutuksia leiriläisten vapaa-ajan liikkumiseen ja uusien liikuntaharrastusten aloittamiseen?
2. Millaisia merkityksiä liikunnalla oli leiriprosessien onnistumisiin?

Kartoitan eri vastausryhmien ajatuksia leirin liikuntahetkien kokemisissa.

Olemme huomanneet aikaisemmilla Voima-hankkeen leireillä liikunnan muun muassa nopeuttavan leiriläisten ryhmäytymistä ja lisäävän vertaistuen kokemista. Uskomme, että perhekuntoutuksen on mahdollista tehostua, kun tiedetään, millaista liikuntaa leireillä tulisi toteuttaa ja missä suhteessa sitä tulisi käyttää muuhun ohjelmaan nähden. Selvittämällä liikunnan koettu merkitys leiriprosessien onnistumiseen, on todennäköisesti mahdollista tehdä oletuksia ja jatkotutkimuksia siitä, millaista liikuntaa leireillä tulisi järjestää, ja missä suhteessa sitä tulisi käyttää muuhun ohjelmaan nähden. Siitä, millainen merkitys leiriliikunnalla on leiriprosessien onnistumiseen ja leiriläisten liikunta-asenteiden muuttumiseen, ei ole tehty vielä tutkimusta.

Uskon, että Privatim Ay:n konseptilla on mahdollisuus kehittyä entisestään tämän tutkimuksen myötä. Voima-hankkeen lisäksi muut vastaavanlaiset Kelan rahoittamat perhekuntoutushankkeet saavat mahdollisesti arvokasta tietoa liikunnan mer-

kityksestä perhekuntoutuksessa. Tämän tutkimuksen tavoitteet ovat kaikki peräisin kuntoutuksen tehostumisen ajatuksesta. Kun kuntoutus tehostuu, hyötyy tutkimuksesta myös kuntoutettava osapuoli.

## TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen, vaikka kohderyhmä on melko pieni. Koehenkilöitä ja heidän suhtautumistaan liikuntaan tarkkaillaan melko pitkällä aikavälillä. Tutkimuksen tiedonkeruu suoritetaan kolmessa eri jaksossa noin kahdeksan kuukauden aikana.

Käytän aineiston analysoinnissa kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä laskennallisia menetelmiä. Analysoitavaa aineistoa tulee olemaan melko paljon, vaikka kyseessä on melko pieni yhteisö.

### Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineistoa pyritään käsittelemään tilastollisessa ja numeraalisessa muodossa. Päätelmien teko perustuu havaintoaineiston tilastolliseen analyysiin. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan yleispäteviä syyn ja seurauksen lakeja. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 139–140)

Hirsjärvi ym. (2004) toteavat teoksessa Tutki ja kirjoita kvantitatiivisessa tutkimuksessa olevan keskeisiä johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aikaisemmat teorit, hypoteesien esittäminen, käsitteiden määrittely, muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon ja aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon, päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analyysiin perustuen. (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 140)

### 1.1.1 Tilastolliset menetelmät

Koska kyseessä on kvantitatiivinen tutkimus, käytän tulosten analysoinnissa määrälliselle tutkimukselle tyypillisiä tilastollisia menetelmiä. Niiden perusteella teen yleistyksiä keräämästäni aineistosta. Tutkimukseen osallistuvan koeryhmän pienuuden vuoksi voin tehdä laskennallisia menetelmiä käyttäen vain karkeita yleistyksiä. Tapaustutkimuksen pääasiallinen tarkoitus onkin löytää juuri tälle leiriporukalle sopiva toimintamalli, jota voi hyödyntää ja soveltaa myöhemmin muiden, vastaavanlaisten ryhmien toimintaan.

Keskiluku eli aritmeettinen keskiarvo on havaintojen lukumäärä jaettuna havaintojen summalla (Holopainen & Pulkkinen 2008, 79–84). Holopainen ym. (2008) mukaan keskiluvun avulla on mahdollista selvittää moodi eli tyyppiarvo, joka kuvaa aineistossa useimmin esiintyvää lukua. Keski- ja moodiluvun avulla voin luoda induktiivista päättelyä käyttäen profiilia eri vastausryhmien leirikokemuksista. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan aineiston pohjalta tehtyä induktiivista päättelyä on yleistysten ja päätelmien tekeminen aineistosta nousevien yksittäishavaintojen perusteella. Tällöin tavoitteena on luoda uutta teoriatietoa.

Ristiintaulukointi on kahden tai useamman muuttujan esittämisen perustapa, joka kuvaa selvästi ja havainnollisesti muuttujien yhteyksiä toisiinsa (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1994, 175). Käytän ristiintaulukointia kuvaamaan muun muassa eri leireiltä saatujen tuloksien mahdollisia eroja sekä eroja eri vastausryhmien vastausten välillä.

#### Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat psyykkisesti oireilevat 5–17-vuotiaat Voimahankeen perhekuntoutusleireille osallistuvat lapset ja nuoret perheineen. Diagnostiikan saaneen lapsen oireilu voi olla käytöshäiriöluonteista tai lapsi voi olla ikätasoisista vuorovaikutussuhteista vetäytynyt.



Kohderyhmä on varsin heterogeeninen, sillä leirille osallistuvissa perheissä on hyvin monenikäisiä, sekä nais- että miespuolisia jäseniä. Lisäksi osalla lapsista ei ole mitään lasten- tai nuorisopsykiatrian diagnoosia.

Yli 7-vuotiaat tutkimukseen osallistuvat leiriläiset muodostavat otoksen. Alle 7-vuotiaat olen rajannut pois muun muassa vastausteknisistä syistä.

#### Tutkimusmenetelmät

Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi kyselylomake-haastattelun. Valintaani vaikuttivat monet seikat. Perheet ovat vaikeasti tavoitettavissa leirien ulkopuolella, koska he asuvat ympäri maakuntaa. Siksi haastattelun toteuttaminen leirin ulkopuolella käy liian haastavaksi. Ohjelmat ovat niin täynnä, ettei leirillä ole mahdollisuutta kuin pintapuolisiin ja hieman epävirallisiin haastatteluihin.

Kyselylomakkeilla uskon saavani objektiivisempaa palautetta leiriläisten kokemuksista kuin haastattelussa. Haastattelumenetelmässä on omat hyvät puolensa, mutta leiriläisten on oletetusti helpompi vastata kokemuksistaan nimettömästi lomakkeeseen.

Kyselylomakkein suoritettava tiedonkeruu tapahtuu kolmessa jaksossa, noin puolen vuoden aikana seuraavasti:

1. Kuntoutukseen osallistuvan ryhmän ensimmäinen leiri 5.-7.2.2010
2. Toinen leiri 28.-30.5.2010
3. Päätösleiri 11.-12.9.2010

Kyselylomakkeet on jaettu kolmeen eri ryhmään:

A = Lapset ja nuoret      24 henkilöä

B = Aikuiset	19 henkilöä
C= Ohjaajat	10 henkilöä

Ryhmien koot saattavat hieman vaihdella eri leireillä, mikäli esimerkiksi joku tai jotkut perheistä peruvat osallistumisensa. Vaikka leirillä ei ole varsinaista aikaa haastattelujen toteuttamiseen, keskustelen silti taukojen yhteydessä leiriläisten kanssa heidän liikuntatottumuksistaan. Parhaimmillaan esitutkimuksella voidaan saada hyvää tutkimusaineistoa, joka syventää kyselylomakkeista saatavaa tutkimustietoa. Lisäksi haastattelen muutamaa Voima-hankkeen perheterapeutteja, jotka kaikki ovat näillä kolmella leirillä ohjaajina.

### 1.1.2 Tiedonkeruun tavoitteet eri leireillä

Olen valinnut seuraavat teemat eri leireillä toteutettaviin kyselyihin. Kyselylomakehaastattelu toteutetaan kolmessa vaiheessa, ja koehenkilöt on jaettu kolmeen eri ryhmään (ks. edellinen kappale).

Ensimmäisen leirin tiedonkeruun tavoitteena on selvittää muun muassa:

#### A- ja B-ryhmä

- millaisia liikuntatottumuksia ja -asenteita leiriläisillä on?
- miten leiriläiset kokivat ensimmäisen leirin liikunnan muuhun leiritoimintaan nähden?

#### C-ryhmä

- miten leiriläiset selviytyivät liikunnallisista leikeistä ja toiminnoista?
  - eroavatko ohjaajien ja leiriläisten näkemykset?
- miten liikunnallinen toiminta koettiin vaikuttavan ryhmäytymiseen ensimmäisellä leirillä?

Toisen leirin tiedonkeruun tavoitteena on selvittää muun muassa:

A- ja B-ryhmä

- ovatko perheet liikkuneet ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana mahdollisesti normaalia enemmän tai vähemmän?
- miltä toisen leirin liikuntaleikit ja toiminnot vaikuttivat?

C-ryhmän kyselyn tavoitteet ovat samat kuin ensimmäisellä leirillä.

Kolmannen leirin tiedonkeruun tavoitteena on selvittää muun muassa:

A- ja B-ryhmä

- ovatko perheet liikkuneet toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana mahdollisesti normaalia enemmän tai vähemmän?
- miltä kolmannen leirin liikuntaleikit ja toiminnot vaikuttivat?
- kuinka leiriläiset kokevat liikunnan vaikuttaneen kuntoutumiseen?
- onko liikunnalla ollut kenties jotain muita vaikutuksia?

C-ryhmä

C-ryhmän kyselyn tavoitteet ovat samat kuin kahdessa ensimmäisessä tiedonkeruussa. Kolmannen kyselyn lisätavoitteena on selvittää ovatko ohjaajat huomanneet liikunnan vaikuttavan perheiden kuntoutumiseen?

## TUTKIMUSTULOKSET

Leiriliikunnan vaikutukset leiriläisten vapaa-ajalla liikkumiseen ja uusien liikunta-harrastusten aloittamiseen

Tutkimuksen tiedonkeruut suoritettiin jokaisen kolmen perheleirin loppuvaiheissa. Kyselylomakehaastatteluissa kartoitettiin muun muassa lasten ja nuorten liikunta-käyttäytymistä sekä heidän asenteitaan liikuntaa kohtaan eri leireillä sekä leirien ulkopuolisella ajalla. Vanhemmilta kartoitettiin muun muassa sitä, miten he koki-vat leiriliikunnan vaikuttaneen kuntoutusprosessiin, ja muuttuivatko heidän asen-teet liikuntaa kohtaan koko leiriperiodin aikana.

Kyselyhaastatteluissa saamaani aineistoa arvioin eri summamuuttujien ja korrelaa-tioiden avulla. Summamuuttujien teoreettinen minimiarvo oli yksi ja maksimiarvo joko viisi tai kymmenen. Seurasin leiriläisten asenteiden muutosta vertailemalla vastausten keskiarvoja eri kyselyhaastattelujen aineistoista.

### 1.1.3 Liikkuminen vapaa-ajalla

Taulukko 4. Leiriläisten liikkuminen vapaa-ajalla (yli 30min kestävä liikunta) 1. ja 3. kyselyhaastattelun vastauksissa. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto, vanhemmat: ”Kuinka usein harrastat liikuntaa siten että tulee hiki ja hengästyit? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)?”. Kysymyksen tarkka sanamuoto, lap-set ja nuoret: ”Kuinka usein harrastat liikuntaa koulun ulkopuolisella ajalla, siten että tulee hiki ja hengästyit? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)?”.

	Lapset ja nuoret			Vanhemmat		
	1.leiri	3.leiri	Muutos	1.leiri	3.leiri	Muutos
Alle 1 krt/vko	21 %	17 %	↓	16 %	28 %	↑
1-2 krt/vko	38 %	35 %	↓	47 %	39 %	↓
3-5 krt/vko	29 %	35 %	↑	32 %	33 %	↑
Yli 5 krt/vko	13 %	13 %	—	5 %	0 %	↓
(n)	(24)	(23)		(19)	(18)	

Leiriläisten liikuntatottumuksia selvitettiin sekä alku- että loppukartoituksessa. Lasten ja nuorten vapaa-ajan liikkumisen määrässä ei tapahtunut suurta muutosta leiriperiodin aikana. Edes tyttöjen ja poikien vastausten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Kummassakin kyselyssä 13 % lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa koulun ulkopuolisella ajalla yli 5 kertaa viikossa. Alkukartoituksessa 29 % lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa 3-5 kertaa viikossa ja loppukartoituksessa sama vastaava luku oli 35 %. 1-2 kertaa viikossa ilmoitti liikkuvansa 38 % alkukartoituksessa ja 35 % loppukartoituksessa. Lapsista ja nuorista alle kerran viikossa liikkui tutkimuksen alussa 21 % ja lopussa 17 %.

Vanhempien vapaa-ajan liikkuminen vähentyi jonkin verran leiriperiodin aikana. Ensimmäisellä leirillä yksi vastaaja ilmoitti liikkuvansa yli 5 kertaa viikossa. Kolmannen leirin kyselyssä kukaan ei ilmoittanut liikkuvansa yli 5 kertaa viikossa. Vanhemmista noin kolmasosa ilmoitti harrastavansa liikuntaa 3-5 kertaa viikossa sekä alku- että loppukartoituksessa. 1-2 kertaa viikossa liikuntaa ilmoitti harrastavansa ensimmäisellä leirillä 47 % ja kolmannella leirillä 39 %. Ensimmäisellä leirillä alle kerran viikossa liikuntaa harrastavia oli 16 % ja kolmannella leirillä 28 %. Alle kerran viikossa liikuntaa harrastavien määrä oli kasvanut leiriperiodin aikana 12 prosenttiyksikköä. Vanhempien ilmoittamia syitä liikunnan vähentymiseen olivat muun muassa laiskotus, jaksamattomuus sekä ajanpuute.

Alkukartoituksessa 11 % vanhemmista uskoi siihen, että leiriliikunnalla voisi olla vaikutusta siihen, että alkaisivat harrastaa vapaa-ajalla enemmän liikuntaa. Vastaajista toinen oli mies ja toinen nainen. 37 % vastaajista ei uskonut leiriliikunnalla olevan vaikutusta oman vapaa-ajan liikunnan lisäämiseen. 26 % vastasi ”ehkä” tai ”en osaa sanoa”.

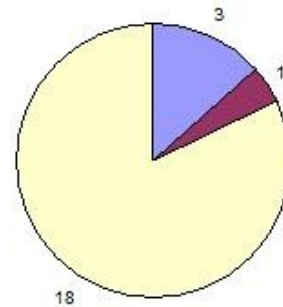
## Leiriliikunnan vaikutuksen vapaa-ajalla liikkumiseen

### Lapset ja nuoret

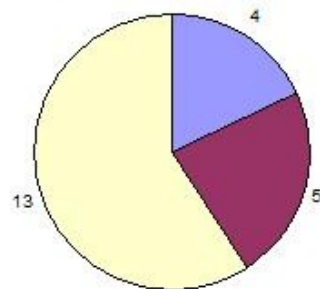
Leiriliikunta on saanut minut harkitsemaan jonkin uuden harrastuksen aloittamista



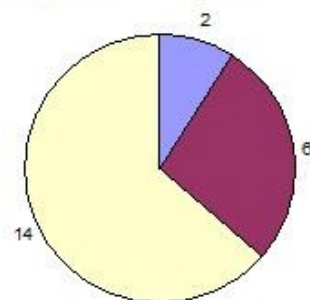
Leiriliikunta on saanut minut aloittamaan uuden harrastuksen



Leiriliikunta on saanut minut liikkumaan vapaa-ajalla enemmän



Leiriliikunta ei ole saanut minua liikkumaan enempää

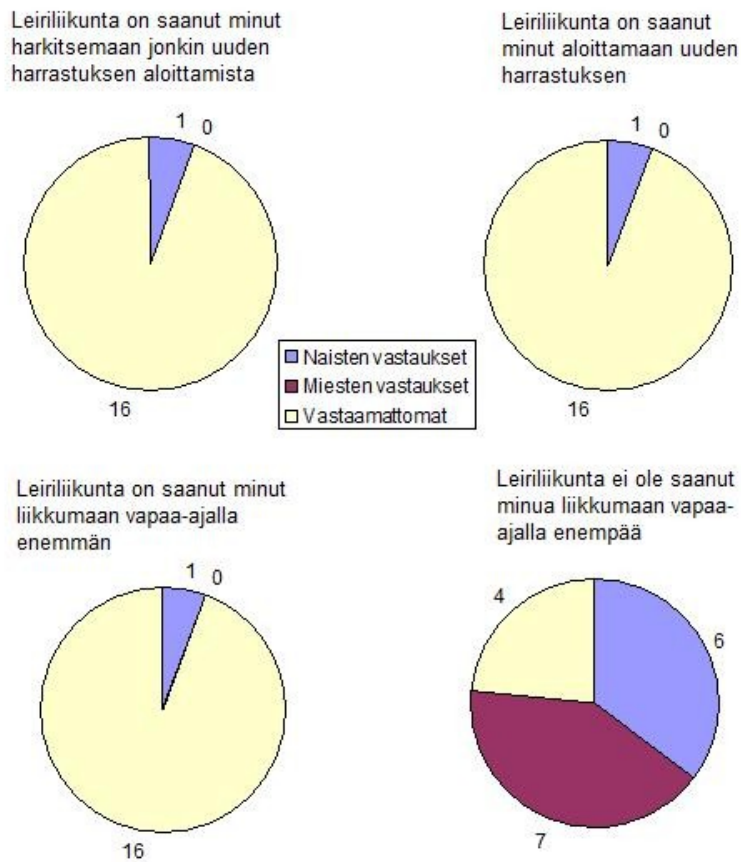


Kuvio 4. Leiriliikunnan koettu vaikutus vapaa-ajan liikuntaan. Lapset ja nuoret. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon seuraavista. Perheleirien liikunta... On saanut minut liikkumaan enemmän, ei ole saanut minua liikkumaan enemmän, on saanut minut aloittamaan uuden harrastuksen, on saanut minut harkitsemaan uuden harrastuksen aloittamista”. N=22

Loppukartoituksessa leiriläisiltä kysyttiin, onko perheleirien liikunnalla ollut koettuja vaikutuksia vapaa-ajan liikkumiseen. Lapsista 41 % vastasi, että perheleirien liikunnalla on ollut vapaa-ajan liikuntaa lisäävä vaikutus. 36 % lapsista ja nuorista vastasi, ettei leiriliikunta ollut lisännyt vapaa-ajan liikuntaa. Vastaajista 18 % ilmoitti, että leiriliikunta oli saanut aloittamaan jonkin uuden harrastuksen. Uuden harrastuksen aloittaneista yksi oli poika ja kolme oli tyttöjä. Uusia harrastuksia olivat veneily, ratsastus, tarkka-ampuminen ja kilpa-aerobic. 27 % ilmoitti, että leiriliikunta oli saanut harkitsemaan jonkin uuden lajin harrastamista. Vastaajista 2 oli poikia ja 4 oli tyttöjä. Leiriliikunta oli saanut harkitsemaan amerikkalaisen jalkapallon, koripallon, jalkapallon ja vapaaottelun harrastamista.

## Leiriliikunnan vaikutukset vapaa-ajalla liikkumiseen

### Vanhemmat



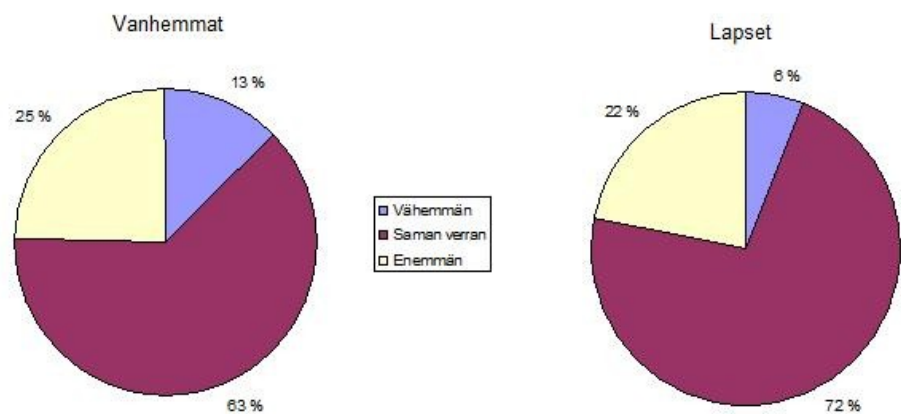
Kuvio 5. Leiriliikunnan koettu vaikutus vapaa-ajan liikuntaan. Vanhemmat. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon seuraavista. Perheleirien liikunta... On saanut minut liikkumaan enemmän, ei ole saanut minua liikkumaan enemmän, on saanut minut aloittamaan uuden harrastuksen, on saanut minut harkitsemaan uuden harrastuksen aloittamista”. N=17

Vanhemmista yksi ilmoitti, että leiriliikunta on vaikuttanut oman vapaa-ajan liikumistaan lisäävästi. Suurin osa vanhemmista oli sitä mieltä, että leiriliikunta ei ole vaikuttanut vapaa-ajan liikkumiseen mitenkään. Vanhemmista yksi nainen oli aloittanut uuden harrastuksen. Uusi harrastus oli zumba. Yksi vastaaja oli harkinnut perheleirien liikunnan ansiosta salibandy-harrastuksen aloittamista. Leiriliikunta oli vaikuttanut yhden vanhemman vapaa-ajan liikuntaan siten, että vapaa-ajan liikunnasta oli tullut kevyttä ja rentouttavaa.

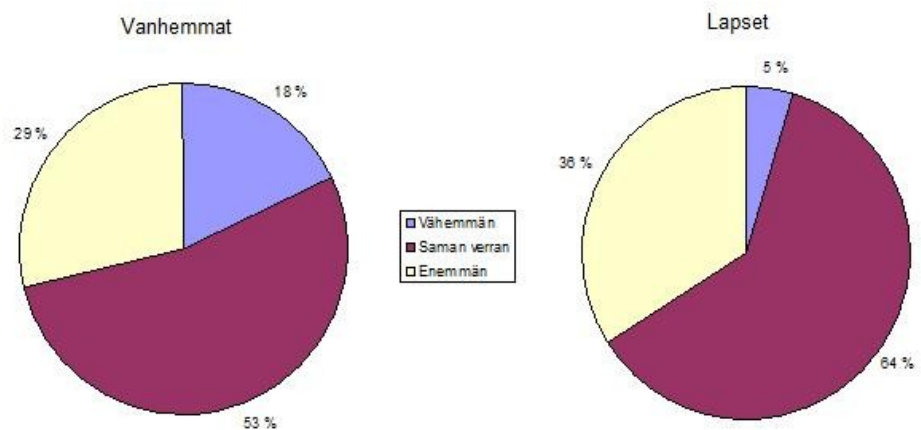
#### 1.1.4 Liikkuminen leirien välisenä aikana

Tutkimuksen toisessa kyselyssä kartoitettiin muun muassa sitä, kuinka paljon leiriläiset olivat liikkuneet ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana (8.2.–27.5.2010). Kolmannessa kyselyssä selvitettiin muun muassa sitä, kuinka paljon leiriläiset olivat harrastaneet liikuntaa toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana (31.5.–10.9.2010).

### 1. ja 2. leirin välinen aika



### 2. ja 3. leirin välinen aika



Kuvio 6. Leiriläisten liikkuminen leirien välisenä aikana verrattuna leirejä edeltävään aikaan. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkat sanamuodot, 2.kysely: ”Kuinka paljon olet harrastanut liikuntaa ensimmäisen leirin jälkeen?” N=18 lapset ja nuoret, 16 vanhemmat. 3.kysely: ”Kuinka paljon olet harrastanut liikuntaa toisen leirin jälkeen?” N=22 lapset ja nuoret, 17 vanhemmat.

Leiriläisistä suurempi osa ilmoitti lisänneensä liikuntaa kuin vähentäneensä sitä leirien välisenä aikana. Kuitenkin suurin osa ilmoitti liikkuneensa toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana yhtä paljon kuin ennenkin. Lapsista ja nuorista 72 % oli harrastanut yhtä paljon liikuntaa ensimmäisen leirin ja toisen leirin välisenä



aikana kuin ennen ensimmäistä leiriä. Ensimmäisen leirin jälkeen liikunnan määrää oli lisännyt 22 % ja vähentänyt 6 % lapsista ja nuorista. Ilmoitettuja syitä liikunnan lisäämiseen ensimmäisen leirin jälkeen olivat muun muassa ulkonäölliset syyt sekä uuden harrastuksen aloittaminen. Syy erään vastaajan liikunnan vähentämiseen oli kiinnostuksen puute.

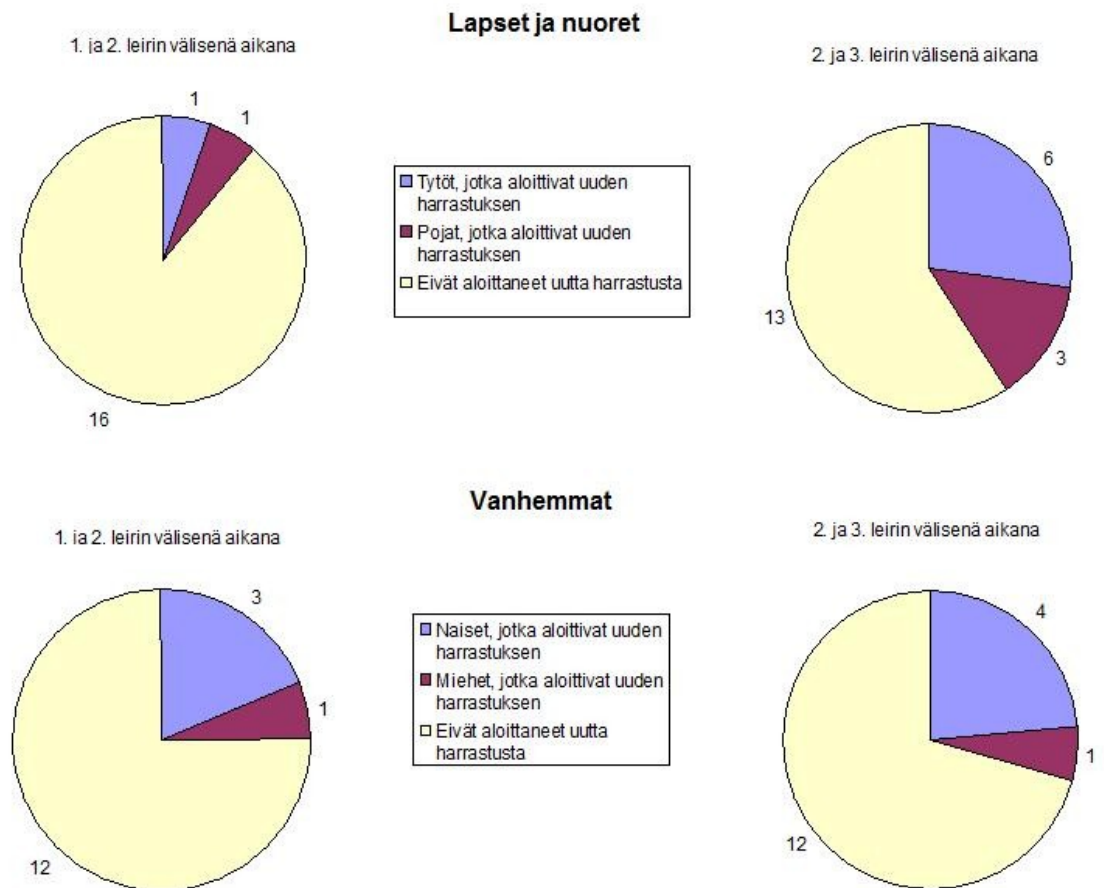
Tytöt olivat poikia aktiivisempia liikkujia toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana. 67 % tytöistä oli lisännyt liikunnan määrää ensimmäisen leirin jälkeen ja 33 % oli harrastanut liikuntaa yhtä paljon kuin ennen toista leiriä. Pojista 14 % oli lisännyt liikuntaa toisen leirin jälkeen ja 6 % vähentänyt.

Toisen kyselyn vastauksista ilmeni, että vanhemmista 13 % oli harrastanut liikuntaa ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana vähemmän kuin ennen ensimmäistä leiriä. Vastaajista kumpikin oli naisia. Syyt vähentyneeseen liikuntaan olivat kiire ja väsymys sekä sairauden kehittyminen. Toisen kyselyn vastaajista 63 % ilmoitti liikkuneensa leirien välisenä aikana yhtä paljon kuin ennenkin. Vastaajista 25 % ilmoitti liikkuneensa enemmän ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana kuin ennen ensimmäistä leiriä. Heistä kolme oli naisia ja yksi oli mies. Ilmoitettuja syitä lisääntyneeseen liikuntaan olivat sään paraneminen, alkava sairaus ja tavoite päästä kesäksi kuntoon.

Kolmannen leirin kyselyistä ilmeni, että vanhemmista 18 % oli harrastanut liikuntaa vähemmän toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana kuin ennen toista leiriä. Vastaajista kumpikin oli naisia. Syitä vähentyneeseen liikuntaan olivat stressi, työkiireet, lasten paha mieli ja mielenterveydelliset ongelmat sekä autolla kulkemisen helppous. 53 % vanhemmista ilmoitti liikkuneensa toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana yhtä paljon kuin aiemminkin. 29 % vastaajista oli liikkunut leirien välisenä aikana enemmän kuin aiemmin. Heistä 2 oli miehiä ja 3 naisia.

## 1.1.5 Uusien liikuntaharrastusten aloittaminen

## Uusien harrastusten aloittaminen



Kuvio 7. Uusien liikuntaharrastusten aloittaminen leirien välisenä aikana. Lapset ja nuoret: N=18 (2.leirin kyselyissä vastanneet) ja 22 (3.leirin kyselyissä vastanneet). Vanhemmat: N=16 (2.leirin kyselyissä vastanneet) ja 17 (3.leirin kyselyissä vastanneet)<sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Oletko aloittanut ensimmäisen/toisen leirin jälkeen jonkin uuden liikuntaharrastuksen?”

Lapsista ja nuorista kaksi ilmoitti aloittaneensa ensimmäisen leirin jälkeen jonkin uuden harrastuksen. Toinen vastaajista oli tyttö ja toinen oli poika. Kuitenkin suurin osa lapsista ja nuorista ei ollut aloittanut ensimmäisen leirin jälkeen uutta liikuntaharrastusta. 19 % lapsista ja nuorista ei aloittanut uutta liikuntaharrastusta kiinnostuksen puutteen takia, 19 % jaksamisen takia ja 13 % harrastamisen mahdollisuuksien puuttumisen takia. 13 % vastaajista ilmoitti, ettei tiennyt syytä sii-

hen, miksei ollut aloittanut uutta liikuntaharrastusta. 38 % jätti vastaamatta kysymykseen.

Toisen leirin jälkeen uuden harrastuksen oli aloittanut 40 % kolmannen leirin kyselyihin vastanneista lapsista ja nuorista. Lasten ja nuorten aloittamia uusia harrastuksia olivat ampuminen, kilpa-aerobic, ratsastus, yleisurheilu, tanssi/hip hop, vapaa-ottelu/nyrkkeily ja draamakerho. Loput vastanneista eivät olleet aloittaneet toisen leirin jälkeen uutta liikuntaharrastusta muun muassa ajan, kiinnostuksen tai jaksamisen puutteen takia. Yhdellä vastanneista ei ollut vielä alkanut uusi harrastus. 46 % niistä, jotka eivät olleet aloittaneet uutta harrastusta, jätti kysymykseen vastaamatta. Merkittävimmät syyt leirin lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen aloittamiseen olivat erilaiset kuntotekijät 23 %, terveenä pysyminen 16 % ja hyvä olo 14 %.

Tutkimukseen osallistuneista vanhemmista 25 % aloitti uuden liikuntaharrastuksen ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana. Heistä kolme oli naisia ja yksi mies. Aloitettuja liikuntaharrastuksia olivat lenkkeily, zumba ja uinti. 29 % aloitti uuden liikuntaharrastuksen toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana. Heistä yksi oli mies ja neljä naista. Toisen leirin jälkeen aloitettuja harrastuksia olivat vesijumppa, zumba, spinning, kuntosali ja pilates. Yleisimmät syyt sille, etteivät vanhemmat olleet aloittaneet uutta harrastusta leirien välisenä aikana, olivat ajanpuute, ei ole tarvetta, kehittynyt sairaus, sekä sopivan lajin löytämisen vaikeus.

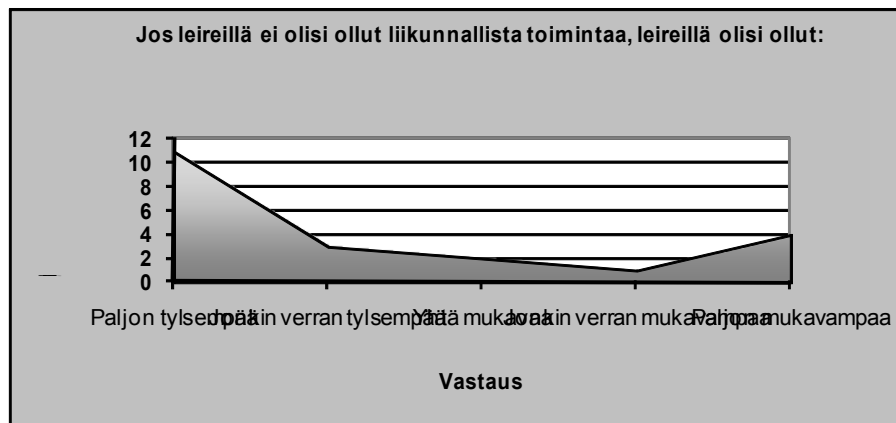
### Liikunnan merkitykset leiriprosessien onnistumisiin

Päätösleirin kyselylomakehaastatteluihin vanhemmat saivat arvioida muun muassa sitä, kuinka leireillä toteutettu yhteistoiminnallinen liikunta oli vaikuttanut omaan, oman perheen sekä koko leiriryhmän kuntoutumiseen. Kyselylomakkeiden sanataitarkka kysymys kuului: ”Miten leireillä toteutettu yhteistoiminnallinen liikunta on mielestäsi vaikuttanut omaan, perheesi sekä koko leiriryhmän kuntoutumiseen?”. Vanhempien vastausten perusteella kolme miestä ja neljä naista oli kokenut leiriliikunnalla olleen positiivinen vaikutus kuntoutumiseen. Pieni osa leiriläisistä ar-

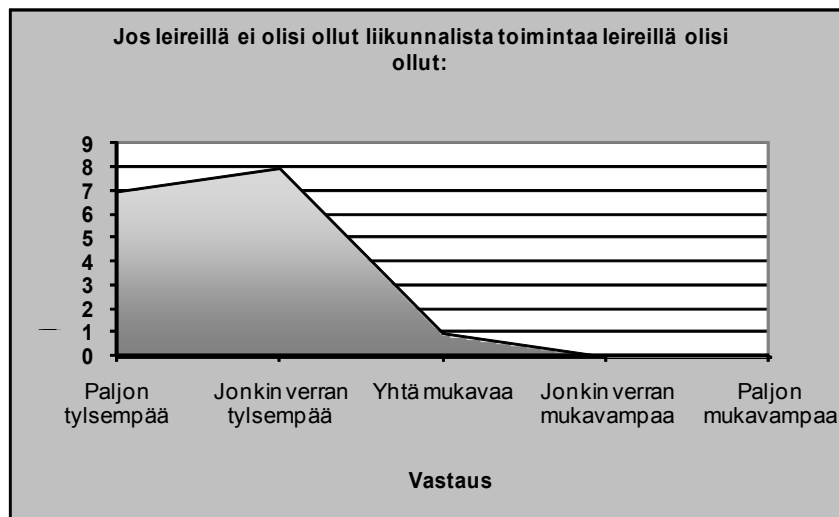
vioi, ettei leiriliikunnalla ollut mitään vaikutusta kuntoutumiseen. Loput jättivät vastaamatta kysymykseen.

### 1.1.6 Miten leiriliikunta koettiin?

Vanhemmat valitsivat loppukartoituksessa 5 parhaiten leirien liikuntatoimintaa kuvaavaa adjektiivia. Vastauksista yleisimpiä olivat sanat: piristävää, yhteishenkeä nostattavaa, mukavaa, rentouttavaa ja sopivan intensiivistä. Muita, useamman kuin yhden äänen saaneita adjektiiveja olivat sanat: kannustavaa, sopivan rauhallista, kuntoutusta tukevaa, innostavaa, monipuolista ja tärkeää. Negatiivisia adjektiiveja valittiin vähän. Kohdat ”liian intensiivistä” ja ”liian yksipuolista” saivat kumpikin yhden äänen.



Kuvio 8. Leirien liikunnallisten toimintojen kokeminen. Lapset ja nuoret. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Jos leireillä ei olisi ollut liikuntaa, leireillä olisi ollut.” N=21.



Kuvio 9. Leirien liikunnallisten toimintojen kokeminen. Vanhemmat. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Jos leireillä ei olisi ollut liikuntaa, leireillä olisi ollut.” N=16.

Tutkimukseen osallistuneilta leiriläisiltä selvitettiin viimeisessä kyselyssä sitä, millaista leireillä olisi ollut ilman liikunnallista toimintaa. Vanhemmat olivat melko yhtä mieltä siitä, että leireillä olisi ollut ainakin jonkin verran tylsempää ilman liikuntatoimintaa. Lasten ja nuorten vastausten hajonta oli suurempi vanhempien vastauksiin verrattuna. Suurin osa lapsista oli sitä mieltä, että liikunnalla oli joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus leirillä viihtymiseen. Naisten ja miesten vastauksissa ei ollut eroja, mutta vastausten perusteella lapsista ja nuorista tytöt olivat pitäneet leiriliikunnasta poikiin verrattuna huomattavasti enemmän. 7 tyttöä ilmoitti, että leireillä olisi ollut paljon tylsempää, jos liikuntatoimintaa ei olisi ollut. Yksi tyttö oli sitä mieltä, että leireillä olisi ollut yhtä mukavaa, vaikka liikuntatoimintaa ei olisi järjestetty ollenkaan. Poikien vastausten hajonta oli suurta.

#### 1.1.7 Lasten ja nuorten mielipiteitä leirien liikuntatoiminnasta

Lapset ja nuoret arvioivat kyselyissä asteikolla 1-5 sitä, millaista heidän mielestään leireillä toteutettu liikunta oli ollut. Toisen leirin liikuntatoiminnan koettiin keskimääräisesti mukavimpana, vaikka suuria leirikohtaisia eroja lasten ja nuorten arvioiden keskiarvoissa ei ollut. Toisaalta, jos tarkastellaan erikseen poikien ja tyttöjen arvioita, saadaan eri leirien liikuntatoimintojen kokemisissa paljon suurempia hajontoja. Tyttöjen ja poikien kokemukset eri leirien liikuntatoiminnoista vaihtelevat siis aika suuresti. Tytöt olivat kokeneet ensimmäisen ja kolmannen leirin liikunnan selvästi mukavampana kuin toisen leirin liikunnan. Pojat pitivät toisen leirin liikuntatoimintoja selkeästi mukavimpina. Tyttöjen vastaukset saivat keskimäärin selkeästi poikien vastauksia suurempia arvoja. Tyttöjen vastausten hajonnat olivat huomattavasti pienempiä kuin poikien. Selkeitä eroja lasten ja nuorten kokemien eri leirien liikuntatoimintojen helppoudessa ja kannustavuudessa ei ollut.

Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret arvioivat omaa suoriutumistaan leirien liikuntahetkistä asteikolla 1-5. Pojat kokivat keskimääräisesti onnistuneensa kol-

mannella leirillä liikuntatehtävistä selkeästi paremmin kuin toisella leirillä. Tyttöjen vastauksissa ei ollut havaittavissa suuria eroja eri leirien välillä. Pojat kokivat keskimäärin toimineensa tehokkaimmin ensimmäisellä ja kolmannella leirillä. Tytöt kokivat keskimäärin toimineensa tehokkaimmin kolmannen leirin liikuntatehtävissä.

#### 1.1.8 Vanhempien mielipiteitä leirien liikuntatoiminnasta

Vanhemmat arvioivat ensimmäisen ja toisen leirin liikuntatoimintaa asteikolla 1-5. Ensimmäinen kysymys oli: ”mitä mieltä olit tämän leirin liikuntatoiminnasta”. Vastausten keskiarvo ensimmäisellä leirillä oli 4,7; keskihajonta 0,6 ja toisella leirillä 4,6; keskihajonta 0,6. Naisten ja miesten vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja.

Vanhemmat kokivat liikuntatoiminnan varsin helppona toimintana. He arvioivat ensimmäisen ja toisen leirin liikuntatoimintojen helppoutta asteikolla 1-5. Mitä suurempi arvo oli, sitä helpompina leiriläinen oli leireillä toteutetun liikuntatoiminnan kokenut. Ensimmäisen leirin vastausten keskiarvo oli 4,4; keskihajonta 0,7 ja toisen leirin vastausten keskiarvo oli 4,5; keskihajonta 0,7. Miesten ja naisten välisissä vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja.

Vanhemmat arvioivat asteikolla 1-5 myös sitä, kuinka kannustavaa leireillä toteutettu liikunnallinen toiminta oli ollut. Mitä suurempia arvoja vastaukset saivat, sitä kannustavampana leiriläiset olivat liikunnan kokeneet. Vastausten keskiarvo kummallakin leirillä oli 4,4. Ensimmäisellä leirillä vastausten keskihajonta oli 0,7 ja toisella 0,9. Naisten ja miesten vastausten keskiarvot eivät vaihdelleet. Tosin miesten vastausten keskihajonta oli kummankin leirin vastauksissa pienempi.

Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat arvioivat ensimmäisellä ja toisella leirillä omaa suoriutumistaan leirien liikuntahetkistä asteikolla 1-5. Leirien vastausten keskiarvoissa ja keskihajonnoissa ei ollut merkittäviä eroja. Vanhempien ensim-

mäisen leirin vastausten keskiarvo oli 4 ja toisella leirillä 3,9. Miesten ja naisten vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja.

Vanhemmat arvioivat lopuksi oman toimintansa tehokkuutta leirin liikuntatoimintoissa. Vanhempien ensimmäisen ja toisen leirin vastauksissa ei ollut havaittavissa muutosta. Ensimmäisen leirin vastausten keskiarvo oli 3,8 ja toisen leirin 3,7. Miesten ja naisten vastauksissa ei ollut merkittäviä eroja.

Mitä muuta tutkimuksessa selvisi?

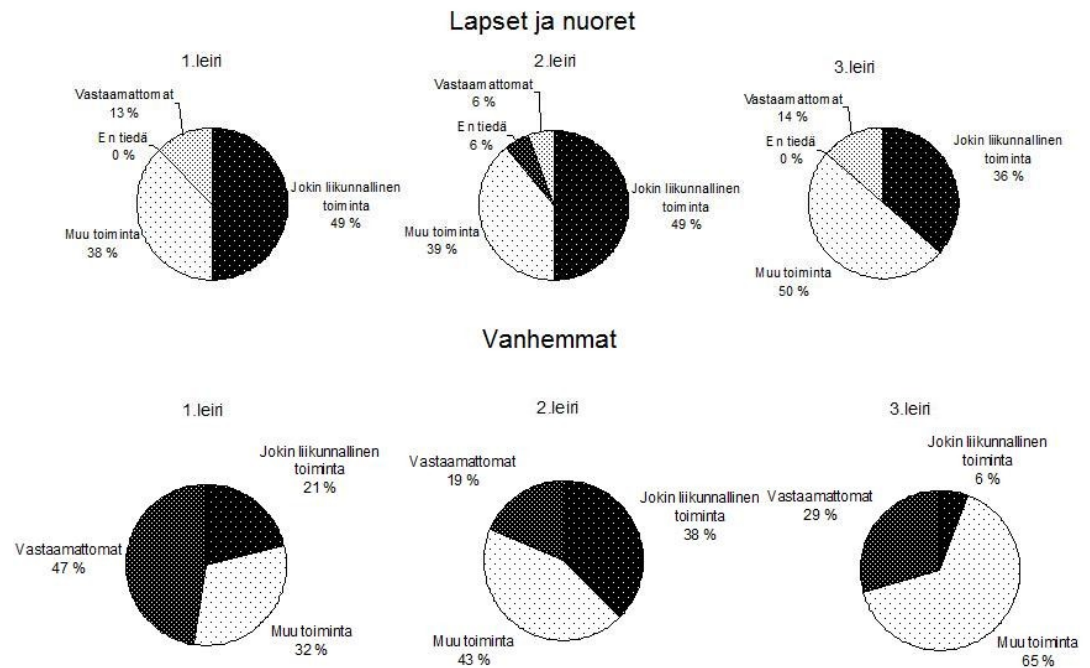
#### 1.1.9 Liikuntatoiminnot leirien mieleenpainuvimpia hetkiä

Kolmannen leirin kyselyissä kartoitettiin sitä, mikä kolmella perheleirillä oli tuntunut mukavimmalta. Lasten ja nuorten vastauksista yleisin oli ”kaverit”. Toiseksi yleisimmät vastaukset olivat ”kaikki” ja jokin tietty liikuntahetki. Vanhempien vastauksissa yleisimpiä olivat ”yhteiset tekemiset” ja ”vertaistuki ja keskustelut”. Kukaan vanhemmista ei maininnut mukavimpana asiana leireillä jotain tiettyä liikuntahetkeä.

Leiriläisiltä kysyttiin myös sitä, mikä leireillä oli tuntunut tylsimmältä. Yleisimpiä vastauksia olivat ”en tiedä”, jokin tietty liikunnallinen ohjelma, ”leirien loppuminen” ja ”ei mikään”. Vastaamatta kysymykseen jätti 41 % lapsista ja nuorista. Vanhempien mielestä tylsimmältä leireillä tuntui ”liikuntaohjelmien puute” ja ”ei mikään”. Vastaamatta kysymykseen jätti 65 % vanhemmista.

Kuten kuviosta 10 huomaa, ensimmäisellä ja toisella leirillä lapsista ja nuorista noin puolet piti leirin mieleenpainuvimpana hetkenä jotain toteutettua liikuntatoimintaa. Kolmannella leirillä jotain liikuntahetkeä mieleenpainuvimpana piti 36 %. Ensimmäisellä leirillä kysymykseen jätti vastaamatta 13 %, toisella leirillä 6 % ja kolmannella 14 % lapsista ja nuorista.

## Mieleepainuvimmat hetket



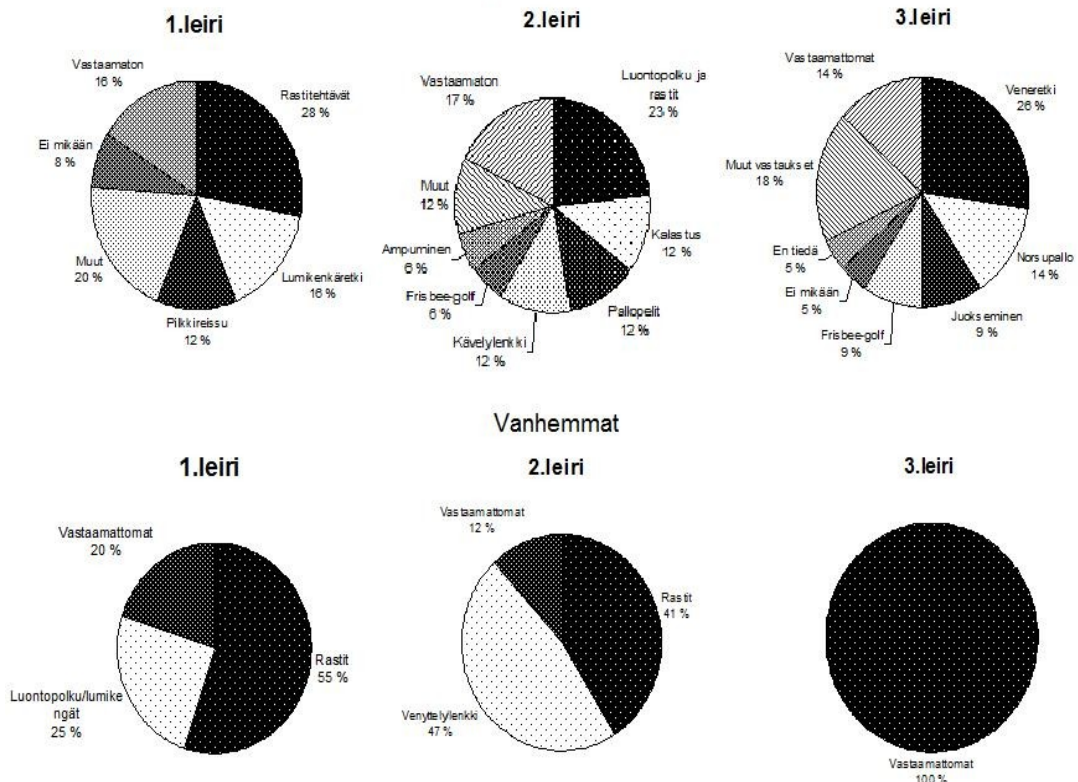
Kuvio 10 Mieleepainuvimmat hetket perheleireillä. Avoimen kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Mieleepainuvin hetki tällä ensimmäisellä/toisella/kolmannella perheleirillä oli:”. (n=22 lasta ja nuorta, 17 vanhempaa)

Ensimmäisellä leirillä 21 % ja toisella leirillä 38 % vanhemmista mainitsi jonkin leirillä toteutetun liikunnallisen toiminnan leirin mieleepainuvimpana hetkenä. Kolmannella leirillä vanhemmille ei järjestetty ollenkaan liikuntatoimintaa. Yksi vastaajista mainitsi kolmannen leirin mieleepainuvimmaksi hetkeksi liikuntatoiminnan, jonka oli toteuttanut yhteisohjelman ulkopuolisella ajalla. 47 % vastaajista ilmoitti leirin mieleepainuvimmaksi hetkeksi yhteisen kokoontumisen ja vertaistuen. Jokaisessa kyselyssä merkittävä osa vanhemmista jätti vastaamatta kysymykseen. Ensimmäisellä leirillä kysymykseen vastaamatta jätti 47 %, toisella leirillä 19 % ja kolmannella leirillä 29 % vanhemmista.



## Mieleepainuvimmat liikuntahetket

## Lapset ja nuoret



Kuvio 11. Mieleepainuvimmat liikuntahetket perheleireillä. Avoimen kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Mieleepainuvin liikuntahetki tällä 1./2./3. perheleirillä oli?”. N=1.leiri: 19 vanhempaa, 24 lasta ja nuorta; 2.leiri: 16 vanhempaa, 18 lasta ja nuorta; 3.leiri: 17 vanhempaa, 22 lasta ja nuorta

Ensimmäisen leirin mieleepainuvimmat liikuntahetket lasten ja nuorten mielestä olivat rastitehtävät ja lumikenkäretki. Rastitehtävät olivat koko leiriryhmän toimintaa, ja lumikenkäretki toteutettiin tyttöjen ryhmässä. Vastausten hajonta oli jokaisen leirin kyselyssä suurta. Eniten vastauksia toisen leirin kyselyissä mieleepainuvimpina liikuntahetkinä saivat luontopolku ja rastit, kalastus, pallopelit sekä kävelylenkki. Luontopolku rasteineen ja kävelylenkki olivat koko leiriryhmän yhteistä toimintaa. Pallopelejä toteutettiin tyttöjen ryhmässä sekä vapaa-ajalla. Kalastusta toteutettiin vanhempien poikien ryhmässä. Kolmannen leirin mieleepainuvimmista lasten ja nuorten liikuntahetkistä eniten vastauksia saivat veneretki ja norsupallo. Veneretki kuului tyttöjen ryhmän ohjelmaan ja norsupallo vanhempien poikien ryhmän ohjelmaan.

Vanhemmille ei järjestetty leirien aikana omaa liikunnallista ohjelmaa lainkaan, vaan he osallistuivat ainoastaan koko leiriryhmän yhteiseen toimintaan. Ensimmäisen leirin mieleepainuvimmat liikuntahetket lasten ja nuorten mielestä olivat rastitehtävät ja lumikenkäretki.

mäisen leirin mieleenpainuvimmaksi liikuntahetkeksi vanhemmat valitsivat rastiradan. 55 % vanhemmista valitsi rastiradan kokonaisuudessaan tai jonkin tietyn rastin leirin mieleenpainuvimmaksi liikuntatoiminnaksi. Noin puolet vanhemmista valitsi lenkin ja venyttelyt toisien leirin mieleenpainuvimmaksi liikuntahetkeksi. Vastaukset jakautuivat melko tasan, sillä 41 % mielestä rastirata oli mieleenpainuvinta liikuntatoimintaa toisella leirillä. Kolmannella leirillä ei järjestetty vanhemmille liikuntatoimintaa ollenkaan.

### 1.1.10 Kuinka eri leirit koettiin?

Leiriläisiltä selvitettiin loppukartoituksessa sitä, millä leirillä on ollut mukavinta. Valita sai useamman vaihtoehdon. Lapsista ja nuorista 45 % oli maininnut ensimmäisen leirin mukavimpana. Heistä 50 % ilmoitti toisen leirin mukavimpana. Lasten ja nuorten vastauksista 68 % oli mainittu kolmas leiri parhaana leirinä. Suosituin leiri lasten ja nuorten mielestä oli kolmas leiri.

Taulukko 5. Millä leirillä on ollut mukavinta? Eri vastausyhdistelmät: Lapset ja nuoret. <sup>a</sup> Kysymyksen tarkka sanamuoto: ”Millä leirillä on ollut mielestäsi mukavinta? (voit valita useamman).”  
N=22.

<b>Lapset ja nuoret</b>		
<b>Vastausyhdistelmä</b>	<b>Vastausten lkm</b>	<b>%</b>
1.leirillä	2	9
2.leirillä	5	23
3.leirillä	7	32
1. ja 2.leirillä	0	0
2. ja 3.leirillä	0	0
1. ja 3.leirillä	2	9
Kaikilla leireillä	27	
N	22	100

Taulukko 6. Millä leirillä on ollut mukavinta: Vanhemmat. <sup>a</sup> Ky-symyksen tarkka sanamuoto: ”Millä leirillä on ollut mielestäsi mukavinta? (voit valita useamman):” N=16.

<b>Vanhemmat</b>		
Vastausyhdistelmä	Vastausten lkm	%
1.leirillä	4	25
2.leirillä	5	31
3.leirillä	2	13
1. ja 2.leirillä	3	19
2. ja 3.leirillä	0	0
1. ja 3.leirillä	0	0
Kaikilla leireillä <sup>2</sup>	13	
N	16	101

Poikien vastausten hajonta oli suurempaa kuin tyttöjen. Tytöt olivat selvästi pitäneet eniten toisesta ja kolmannesta leiristä. Lapsista ja nuorista kaksi poikaa piti pelkästään ensimmäistä leiriä mukavimpana. He perustelivat valintaansa muun muassa sillä, että leirillä oli järjestetty mukavaa liikuntatoimintaa ja sillä, että koko perhe oli ollut kyseisellä leirillä mukana. Pelkästään toista leiriä parhaana piti neljä poikaa ja yksi tyttö. Toinen leiri oli ollut heidän mielestään mukavin muun muassa siksi, että kyseisellä leirillä oli liikuttu eniten. Pelkästään kolmatta leiriä mukavimpana piti kolme poikaa ja neljä tyttöä. Suurin osa heistä ei osannut sanoa, miksi juuri kyseisellä leirillä oli mukavinta. Kyseistä valintaa perusteltiin muun muassa oman asenteen paranemisella leirejä kohtaan ja mukavalla retkellä Ähtärin eläinpuistoon.

Kukaan lapsista ja nuorista ei valinnut parhaimmaksi leiriksi yhdistelmiä toinen ja kolmas leiri tai ensimmäinen ja toinen leiri. Ensimmäisen ja kolmannen leirin parhaimmaksi valitsi kaksi poikaa. Lapsista ja nuorista kaksi poikaa ja neljä tyttöä valitsi kaikki leirit parhaimmiksi. Heistä kolme perusteli vastaustansa sillä, että kai-

killä leireillä oli vaan ollut mukavaa. Yksi perusteli vastaustansa sillä, että oli saanut tutustua leireillä moneen henkilöön.

Myös vanhemmat arvioivat viimeisen leirin kyselyissä, mikä tai mitkä leirit olivat tuntuneet mukavimmilta. 56 % vastanneista oli valinnut ensimmäisen, 63 % toisen ja 25 % kolmannen leirin parhaimmaksi leirikerraksi.

Vanhemmista 25 % valitsi pelkästään ensimmäisen leirin mukavimmaksi. Vastauksia perusteltiin paremmalla liikunta-aktiviteettien määrällä ja osittain sillä, että ensimmäisellä leirillä kaikki oli tuntunut uudelta. Pelkästään toisen leirin parhaimmaksi valitsi 29 % vanhemmista. Vastauksia perusteltiin muun muassa sillä, että kyseisellä leirillä oli ollut ohjelmassa sopivasti tuttua ja uutta. Lisäksi vastausta perusteltiin myös sillä, että kyseisellä leirillä oli järjestetty oman perheen kanssa toimintaa, ja sääolosuhteet olivat olleet suotuisimmat ja siksi liikuntatoiminta ulkona oli ollut mukavampaa kuin muilla leireillä. Vanhemmista 12 % valitsi parhaimmaksi leiriksi pelkästään kolmannen leirin. Vastausta perusteltiin sillä, että leiri oli sopivan pituinen ja leiriläiset olivat jo tuttuja.

Kukaan vanhemmista ei valinnut parhaimmaksi leiriksi yhdistelmiä toinen ja kolmas leiri tai ensimmäinen ja kolmas leiri. Ensimmäisen ja toisen leirin parhaimmaksi valitsivat 18 % vanhemmista. Vastauksiaan he perustelivat sillä, että kyseisillä leireillä oli järjestetty yhteistä liikuntatoimintaa. Kaikki leirit parhaimmiksi valitsi 12 % vanhemmista.

## POHDINTA

### Päätulokset

#### 1.1.11 Oliko leiriliikunnalla vaikutuksia leiriläisten vapaa-ajan liikkumiseen ja uusien liikuntaharrastusten aloittamiseen?

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kyselylomakehaastattelun avulla muun muassa sitä, muuttuivatko leiriläisten liikunta-asenteet leiriperiodin aikana. Selvitin perhekuntoutujien liikuntatottumusten muutoksia leirien edetessä. Vertasin tuloksia kuntoutujien kokemiin leiriliikunnan vaikutuksiin vapaa-ajan liikkumisessa. Tuloksia vertaamalla muodostin yleiskuvan leiriläisten asenteiden muutoksista leiriperiodin aikana.

Tutkimustulokset osoittavat, että leiriliikunnalla oli jonkin verran vaikutusta leiriläisten liikunta-asenteisiin. Pääsääntöisesti vaikutukset olivat positiivisia. Muutokset asenteissa eivät kuitenkaan olleet koko ryhmän kattavia. Suurempi osa lapsista ja nuorista kuin vanhemmista oli sitä mieltä, että leiriliikunnalla oli ollut vapaa-ajan liikuntaa lisäävä vaikutus. Tutkimuksessa ei tutkittu sitä, oliko leiriliikunnalla mahdollisesti jollekin leiriläiselle vapaa-ajalla liikkumista vähentävä vaikutus.

Olosuhteet eivät liikuntatoiminnan osalta olleet kaikille leiriläisille samanlaiset. Lapset ja nuoret liikkuivat leireillä vanhempia enemmän. Leireillä lapsille ja nuorille järjestettiin koko ryhmän liikuntatoiminnan lisäksi liikuntaa vertaisryhmissä. Vanhemmille ei järjestetty erikseen omaa liikunnallista ohjelmaa, vaan he osallistuivat ainoastaan koko leiriryhmän liikuntaan. Viimeisellä leirillä vanhemmille ei järjestetty liikuntaa lainkaan. Uskon, että pääasiassa siksi lapset olivat kokeneet vanhempia enemmän leirin liikuntatoiminnan vaikuttaneen vapaa-ajalla liikkumiseen.

Kyselyhaastatteluisa kartoitettiin myös sitä, olivatko kuntoutujien liikuntatottumukset poikenneet leirien välisenä aikana aikaisemmasta. Ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana sekä lapsista ja nuorista että vanhemmista suurin osa oli liikkunut saman verran kuin aikaisemminkin. Toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana tapahtuneet muutokset leiriläisten vapaa-ajan liikuntamäärissä olivat samantlaisia kuin ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana. Suurin osa vastaajista oli liikkunut saman verran toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana kuin aikaisemminkin. Leiriläisten viikoittaisissa liikuntamäärissä ei ollut havaittavissa merkittävää muutosta verrattaessa ensimmäisen ja kolmannen leirin vastauksia keskenään.

Vaikka muutokset perhekuntoutujien viikoittaisissa liikuntamäärissä eivät olleet suuria, aloitti kuitenkin suuri osa lapsista ja nuorista jonkin uuden harrastuksen leiriperiodin aikana. Kuten kuvio 7 osoittaa, koko leiriperiodin aikana uuden liikunnallisen harrastuksen aloitti yhteensä 11 lasta ja nuorta. Heistä kaksi aloitti liikuntaharrastuksen ensimmäisen ja toisen leirin välisenä aikana ja 9 toisen ja kolmannen leirin välisenä aikana. Uuden harrastuksen aloittaneista lapsista ja nuorista tyttöjä oli 7 ja poikia 4. Lasten ja nuorten aloittamia uusia harrastuksia olivat ampuminen, kilpa-aerobic, ratsastus, yleisurheilu, tanssi/hip hop, vapaaottelu/nyrkkeily ja draamakerho. Suurin osa uusista aloitetuista harrastuksista oli nimenomaan liikunnallisia harrastuksia. Osa leiriläisistä oli innostunut toisen leirin jälkeen retkeilystä niin paljon, että oli leirien välisenä aikana toteuttanut jonkin retken.

Uskon, että liikuntaharrastusten aloittamiseen vaikutti muun muassa vuodenaika. Ensimmäinen leiri toteutettiin talvella, toinen loppukevällä ja kolmas leiri oli alkusyksystä. Vanhemmat olivat kokeneet vuodenajalla olevan selvästi leiriliikunnan kokemisen kannalta paljon merkitystä. Osa vanhemmista ilmoitti liikkuvansa enemmän keväisin ja kesäisin parempien säiden takia.

### 1.1.12 Millaisia merkityksiä liikunnalla oli leiriprosessien onnistumisiin?

Kolmannen leirin lopussa vanhemmat arvioivat sitä, kuinka leireillä toteutettu yhteistoiminnallinen liikunta oli vaikuttanut omaan, oman perheen sekä koko leiriryhmän kuntoutumiseen. Tavoitteena oli saada kattavia vastauksia, joita olisi voitu verrata ohjaajien vastauksiin. Kyselylomakehaastattelulla ei saanut kattavaa tietoa kysymykseen. Vanhemmista seitsemän oli kokenut leiriliikunnalla olevan positiivinen vaikutus kuntoutumiseen. Yksi mies ja nainen arvioi, ettei leiriliikunnalla ollut mitään vaikutusta kuntoutumiseen. Valtaosa vastauksista oli tyhjiä.

Lapsille ja nuorille järjestettiin koko ryhmän liikuntatoiminnan lisäksi liikuntaa oman vertaisryhmän kanssa. Lasten ja nuorten mielipiteiden hajonta oli suurta siitä, millaista leireillä olisi ollut ilman liikunnallista toimintaa. Eniten vastauksia saivat kohdat: ”leireillä olisi ollut paljon tylsempää ilman liikunnallista toimintaa”. Toiseksi yleisin vastaus oli ”leireillä olisi ollut paljon mukavampaa ilman liikunnallista toimintaa”. Kuvio 8 osoittaa, kuinka lasten ja nuorten vastaukset jakaantuivat pääasiassa näihin kumpaankin ääripäähän. Vaikka suurin osa oli pitänyt leiriliikunnasta hyvin paljon, on huomattava se, ettei kaikki olleet pitäneet siitä.

Oletettavasti lapsista ja nuorista ne, jotka olivat kokeneet leiriliikunnan mukavaksi toiminnaksi, olivat juuri niitä, jotka olivat aloittaneet uuden liikunnallisen harrastuksen leiriliikunnan innostamana. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan siis tehdä päätelmä, että leiriliikunnalla on ainakin positiivisia vaikutuksia tämän leirin kuntoutujien liikunta-asenteisiin. Tutkimuksessani ei selvitetty vaikuttiko leiriliikunta sitten negatiivisesti niihin, jotka eivät olleet pitäneet leiriliikunnasta? Vai oliko tilanne se, että heidän liikunta-asenteet eivät muuttuneet leirien aikana?

Kuten kuvio 9 osoittaa, vanhemmat olivat yksimielisempiä kuin lapset ja nuoret siitä, millaista leireillä olisi ollut ilman liikunnallista toimintaa. Vanhempien yleisimmät vastaukset olivat: ”leireillä olisi ollut jonkin verran tylsempää ilman lii-

kunnallista toimintaa” sekä ”leireillä olisi ollut paljon tylsempää ilman liikunnallista toimintaa”.

Ohjaajat olivat yhtä mieltä siitä, että leireillä toteutettu liikunnallinen toiminta onnistui hyvin. Liikuntatoiminnan avulla muun muassa kommunikointi helpottui. Liikunta vapautti ilmapiiriä ja poisti alkujännitystä. Ohjaajien mielestä liikunta oli muun muassa ollut kuntoutujia yhdistävä tekijä. Se oli luonut selvästi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Leikkien ja pelien kautta oli leiriläisten ollut selkeästi helpompi tutustua toisiinsa. Liikuntatoimintojen aikana perheet olivat saaneet viettää sellaista yhdessäoloaika, johon heillä ei välttämättä arkisin ole mahdollisuutta. Lisäksi jotkut perheistä olivat innostuneet heille uusista ulkoilu- ja liikuntamuodoista, joita leireillä oli toteutettu.

Liikuntatoiminta oli leirin lapsille ja nuorille tärkeää. Samat harrastukset ja miellytykset olivat selkeästi auttaneet lapsia ja nuoria tutustumaan toisiinsa. Liikunnalla oli ollut lapsille ja nuorille rentouttava merkitys. Se oli myös luonut tiiviimpää yhteishenkeä. Eräs ohjaajista mainitsi liikunnan muun muassa kanavoineen diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liiallisen energian oikeaan suuntaan, mikä oli auttanut keskittymisessä.

Ohjaajat ovat lähes yksimielisiä siitä, että leiriliikunnalla on yleisesti vapaa-ajan liikuntaa lisäävä vaikutus. Kun perheille tulee ideoita eri liikuntamuodoista ja eri lajeista yhteistoiminnan myötä, lisääntyy oletettavasti myös liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla. Positiivisten kokemusten myötä lapset ja nuoret voivat löytää jonkin uuden harrastuksen. Leiriläisten liikunnan lisäämisen eräänä haasteena on se, että leiri on kuitenkin jonkin verran erillinen arkipäivän elämästä.



Tulosten sekä tutkimusmenetelmien luotettavuus ja yleistettävyyys

Tutkimusta voidaan pitää onnistuneena, koska suurin osa asetetuista tavoitteista toteutui. Tutkimuksessa saatiin tietoa siitä, kuinka tämä leiriryhmä oli kokenut leireillä toteutetun liikunnallisen toiminnan vaikuttaneen vapaa-ajan liikkumiseen. Olin asettanut tutkimuksen alussa tavoitteen, että ainakin yksi leirin lapsista ja nuorista aloittaisi leiriperiodin aikana jonkin uuden liikunnallisen harrastuksen. Leirin lapsista ja nuorista 11 aloitti leirien aikana uuden harrastuksen, joista yhtä harrastusta lukuun ottamatta kaikki olivat liikunnallisia harrastuksia.

Toisaalta toiseen tutkimusongelmista en saanut niin syvällisiä vastauksia kuin olin tutkimuksen alussa toivonut. Ongelma oli pääasiassa tutkimusongelman asetteluksa, ja tavassa, jolla sitä pyrittiin selvittämään. Leireillä toteutetun liikunnallisen toiminnan merkitystä koko kuntoutusprosessissa on todella haastavaa arvioida. Yksittäisen henkilön kuntoutusprosessin onnistuminen on jonkin verran tiedostettu mutta myös varsin tiedostamaton kokemus. Kyselylomakkeella haastattellessa on mahdollista saada tietoa siitä, miten koehenkilöt tiedostetulla tasolla ovat kokeneet asioita. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa selvisi pintapuolisesti vain yksittäisen kuntoutujan tiedostetulla tasolla, kuinka kuntoutusprosessi oli onnistunut.

Toiset osaavat arvioida omaan kuntoutumiseen vaikuttavia seikkoja todella analyttisesti, ja taas toisille se on enemmän tiedostamaton kokemus. Kun tutkitaan pienen leiriryhmän kuntoutusprosessien onnistumista ja siihen vaikuttaneita syitä kyselyhaastattelun avulla, puuttuu vastauksista luonnollisesti ne seikat, jotka ovat vaikuttaneet kuntoutusprosessien onnistumiseen tiedostamattomalla tavalla. Toinen ongelma on se, että lapsilta ja nuorilta ei voida saada kovin analyttisiä vastauksia esimerkiksi vanhempiin verrattuna. Tutkiessa sitä, oliko leiriliikunnalla vaikutusta leiriläisten kuntoutusprosessien onnistumisiin, voidaan arvioida vaan lähinnä yksittäisten leiriläisten kokemuksia leirien liikuntatoiminnasta. On haastavaa arvioida ylipäätään koko kuntoutusprosessia ja sen onnistumista, saati sitten sitä, mikä liikunnan merkitys on ollut tuossa prosessissa.

Kuntoutusprosessin onnistumisen arviointi on hyvin haastavaa. Privatim Ay:n Voima-hanke kuntouttaa, mutta myös luonnollisesti arvioi kuntoutumisen onnistumista. Kuntoutuminen on näkynyt psyykkisten oireiden vähenemisenä ja sosiaalisten taitojen kehittymisenä sekä elämönhallinnan taitojen lisääntymisenä kuten aggressiontunteiden asiallisempaan hallintaan (Saarinen 2011). Psykoterapiassa tapahtuu monenlaista tiedostamatonta, jota arvioidaan osana terapiaprosessia. Puhutaan potilaan vastustuksesta, joka saattaa näkyä muun muassa siinä että potilaan on erittäin vaikea tulla terapiaan. Sattuu kaikenlaista mikä estää terapiaan tulon, sairastumisia ja muuta vastaavaa. Vastustus voi myös purkautua aggressiona terapeuttia kohtaan tai se voi toteutua terapeuttin hylkäämisenä. Kuntoutus ei ole terapiaa, mutta siinä voi tietysti hyvin tapahtua samantapaisia ilmiöitä joita siis arvioidaan samalta pohjalta. Käyntiajan unohtaminen siis voi olla muutakin kuin sattumaa. Vastaavasti liittyminen kuntouttajiin voi monella tavalla heijastaa tuota tiedostamatonta prosessia. (Helinko 2011)

Eri lasten diagnoosit ja oireilut vaikuttavat siihen, mikä on kuntoutusprosessin hyvä lopputulos. Neuropsykiatriset oireyhtymät, kuten ADHD ovat sellaisia että ne eivät kahden vuoden prosessin aikana mitenkään voi "parantua". Hyvä lopputulos on se, että perhe ja lapsi pystyvät elämään ongelman kanssa. Erittäin hyvänä voidaan pitää sitä, jos lapsi tai nuori kuntoutuksen myötä alkaa tiedostaa ja hyväksyä esimerkiksi ADHD:n olemassaolon - monelle lapsellehan voi olla sietämättömän vaikeata hyväksyä, että hänellä on jotakin, mikä erottaa hänet muista. Vastaavasti tunne-elämän häiriö on määritelmän mukaisesti sellainen, josta voi toipua. Masentuneen lapsen toipuminen näkyy toimintakyvyn parantumisena. Toimintakyvyn parantuminen voi näkyä hyvinkin selkeästi koulutyökyvyn paranemisena ja arvosanojen nousemisena. Tämä sama pätee pitkälti myös perheisiin. Kuntoutuksen onnistumista perhe voi kuvata niin että vihdoinkin löytyi joku, joka ymmärtää heitä ja asettuu heidän tuekseen. Perhe kokee voimaantuneensa ja jaksavansa paremmin. Vanhempien väliset ristiriidat saattavat olla paremmin hallinnassa. (Helinko 2011)

Koska kuntoutujille on kuntoutuksen alussa luotu erilaisia tavoitteita muun muassa diagnoosin mukaan, on liikunnan merkitystä koko kuntoutusprosessissa vaikeaa

arvioida. Koska kuntoutusprosessi tapahtuu yksittäisen leiriläisen sekä tiedostetulla että tiedostamattomalla tasolla, ei kyselylomakehaastattelu ole ainakaan yksinään tehokkain tutkimusmenetelmä. Alkuperäinen ideani oli tutkia kyselylomakkeiden avulla sitä, mikä on leiriläisten kokema liikunnan merkitys koko kuntoutusprosessissa. Nyt tutkimuksen toteuttamisen jälkeen tämä alkuperäinen ajatus tuntuu jopa jokseenkin naivilta. Jotta voisin arvioida liikunnan merkitystä koko kuntoutumisprosessissa, täytyisi ensin selvittää pidemmällä seurannalla ja tarkemmilla tutkimusmenetelmillä sitä, miten kuntoutuminen on ylipäättään onnistunut. Vasta sitten pystyisi arvioimaan sitä, mikä on ollut liikunnan todellinen merkitys koko kuntoutusprosessin onnistumisessa.

Leiriryhmä oli kokonaisuudessaan hyvin heterogeeninen. Ryhmässä oli kokonaisia perheitä, joten ikähajonta oli valtava. Osalla leiriläisistä oli jokin lasten ja nuorisopsykiatrian diagnoosi kuten ADHD tai Aspergerin syndrooma. Osa lapsista oli niin vilkkaita, että heitä oli vaikea pidellä aloillaan ei-toiminnallisissa tilanteissa. Osa lapsista taas ahdistui sosiaalisista tilanteista niin, että heitä oli haastava saada innostettua mukaan. Leiriläisten taitotaso vaihteli jonkin verran. Heidät oli jaettu eri ryhmiin lähinnä iän mukaan, jotta ryhmäkohtainen toiminta olisi kaikille mahdollisimman sopivaa ja tavoitteen mukaista. Kuntoutujat selviytyivät yleisesti ottaen kuitenkin kiitettävästi leirin liikuntatoiminnasta. Suuria ongelmatilanteita ei missään vaiheessa tullut, vaan kaikki leirin toiminnalliset hetket päästiin toteuttamaan suunnitellulla ja tarkoituksenmukaisella tavalla. Kuntoutettavan ryhmän heterogeenisyys, erilaiset intressit ja taitotasot toivat leirien liikuntatoiminnan suunnitteluun lisähaasteen.

51 henkilön ryhmä jaettiin toisella ja kolmannella leirillä viiteen ja ensimmäisellä leirillä kuuteen eri toiminnalliseen ryhmään. Jako aikaansai sen, että kullekin ryhmälle voidaan toteuttaa sopivaa toimintaa. Toisaalta jaon myötä eri ryhmässä luonnollisesti koettiin leiriliikunta myös tästä syystä jonkin verran eri tavoin. Ryhmien yhteinen toiminta yksittäisellä leirillä on noin puolet suunnitellusta leiriohjelmasta.

Pyrin vaikuttamaan leiriprosessien onnistumiseen suunnittelemalla leireille sellaista liikuntaa, jolla olisi mielialaa kohentava ja ryhmän yhteishenkeä tiivistävä vaikutus. Leiriläiset saivat positiivisia kokemuksia leirien liikuntatoiminnasta. Leiriliikunnan onnistumisella oli varmasti suuri vaikutus kuntoutujien ryhmäytymiseen. Ryhmäytymisen onnistumisella on suora vaikutus vertaistuen kokemiseen. Uskomme siis, että ryhmäytymisen tehokkuus vaikuttaa vahvasti vertaistuen kokemiseen ja sitä kautta leirin kuntoutusprosessien onnistumisiin.

Valitsin pääasialliseksi tiedonkeruumenetelmäksi kyselylomake-haastattelun. Kyselylomakkeet tuli suunnitella karkeasti kolmelle eri vastaajaryhmälle; lapsille, vanhemmille sekä ohjaajille. Samoja asioita ei voinut kysyä samalla tavalla sekä lapsilta että vanhemmilta. Esimerkiksi liikuntatottumuksia kartoittaessa lapsille kohdistettujen kysymysten tarkoitus oli selvittää heidän suhtautumistaan koululiikuntaan ja koulun ulkopuoliseen liikuntaan. Vanhempien kysely selvitti sitä, millaisia heidän asenteensa on liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja kohtaan.

Kyseisen tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttivat monet seikat. Perheet ovat vaikeasti tavoitettavissa leirien ulkopuolella, koska he asuvat ympäri maakuntaa. Siksi haastattelun toteuttaminen leirin ulkopuolella käy liian haastavaksi. Ohjelmat ovat niin täynnä, ettei leirillä ole mahdollisuutta kuin pintapuolisiin ja hieman epävirallisiin haastatteluihin.

Kuntoutujat Privatim Ay:n lasten ja nuorisopsykiatrian perheleireillä kokivat osittain leiriliikunnan vaikuttaneen koko kuntoutusprosessiin ja vapaa-ajan liikkumiseen. Leiriliikunnalla oli muun muassa ainakin tämän leiriryhmän lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa lisäävä vaikutus. Tutkimuksen otanta oli varsin pieni. Jotta voitaisiin tehdä tarkempia ja luotettavampia yleistyksiä, tulisi tutkimus toteuttaa monelle eri kuntoutettavalle leiriryhmälle. Vertaamalla monelta eri kuntoutusryhmältä saatuja tuloksia keskenään, voitaisiin tehdä tarkempia yleistyksiä siitä, mikä on liikunnan todellinen merkitys kuntoutuksen tukena.

Tutkimus on toistettavissa. Toisaalta täsmälleen samanlaista koeasetelmaan on mahdoton luoda. Leirejä toteutetaan aina muutama yhtä kuntoutusryhmää koh-

den. Siksi tätä tutkimusta toistettaessa tulisi suunnitella nimenomaan kyseiselle kuntoutusryhmälle sopivaa liikuntaa sen sijasta, että pelkästään pyrittäisiin toteuttamaan jollekin aikaisemmalle kuntoutusryhmälle toteutettua liikuntaa. Eri leiriperiodeille osallistuvien eri kuntoutusryhmien intressit varmasti vaihtelevat. Uskon tulosten olevan kuitenkin samansuuntaisia toistettaessa tutkimus mille tahansa kuntoutusryhmälle.

Mitä muuta saatiin selville?

Leiriläisten kyselylomakkeilla antamat palautteet osoittivat, että vanhemmille leiriliikunta oli merkinnyt eri asioita kuin lapsille ja nuorille. Henkilökohtaiset onnistumiset ja toimintojen mukavuus olivat lapsille ja nuorille tärkeitä seikkoja. Taas vanhemmat arvostivat enemmän perheen yhdessäoloa ja yhdessä liikkumista. Lasten ja nuorten sekä vanhempien erilaisuus leiriliikunnan kokemisissa tulisi ottaa myös jatkossa huomioon suunniteltaessa kuntoutusleirien liikuntatoimintoja. Erilaisuus voidaan ottaa huomioon muun muassa siten, että lapsille ja nuorille järjestetään jatkossakin sellaista helppoa liikunnallista toimintaa, joissa he voivat kokea onnistumisen elämyksiä. Koko leiriryhmälle toteutettavassa liikunnallisessa toiminnassa tulee jatkossakin suosia sellaista ryhmäliikuntaa, jossa liikutaan omien perheiden kesken.

Vanhemmat olivat lähes täysin yksimielisiä siitä, että leireillä olisi voitu toteuttaa liikunnallista toimintaa jopa vielä enemmän. Lasten ja nuorten vastauksissa oli hajontaa paljon enemmän. Liikunnan lisäämisen ongelmana on leiriajan rajoitteellisuus. Viikonlopun leiriaikataulut ovat melko tiukkoja. Ohjelmat koostuvat pääasiassa yhteisen toiminnan lisäksi vertaistukiryhmien toiminnasta, ruokailuista sekä illanvietoista.

Leirin tärkein ohjelma kiistämättä lienee vanhempien vertaistukiryhmän keskustelutuokiot. Vanhemmat eivät toivoneet ainoastaan leiriliikuntaa lisää, vaan he voivat myös vertaiskeskusteluja lisää. Koska liikunnallisen toiminnan lisäksi etenkin vertaistukiryhmien keskustelut ovat välttämättömiä ohjelmia, liikunnallista

toimintaa saisi ohjelmaan käytännössä lisää vain pidentämällä koko leiriaikaa. Leiriaikaa on vaikea pidentää, sillä Kela on myöntänyt tuen kahdeksalle leiripäivälle.

Kaksi ensimmäistä leiriä kestävät kolme päivää. Koska päätösleiri on kahden päivän kestävä, sillä ei luonnollisesti toteuteta yhtä paljon leiriliikuntaa kuin ensimmäisellä ja toisella leirillä. Vanhemmat kokivat keskustelut todella tärkeiksi. Kun vanhemmat olivat keskustelemassa omassa vertaistukiryhmässään, muut ryhmät toteuttivat muuta ohjelmaa, josta merkittävä osa oli liikunnallista toimintaa. Lapsille ja nuorille siis toteutettiin leireillä enemmän liikuntatoimintaa kuin vanhemmille. Kolmannen eli päätösleirin kyselylomakehaastattelussa tulleiden palautteiden luonne oli kokonaisvaltaisesti selkeästi kriittisempi kuin ensimmäisen ja toisen leirin vastauksissa.

Sain todella paljon arvokasta tietoa leiriläisten liikunta- ja terveystietämyksestä, vapaa-ajan liikuntatottumuksista sekä leiriliikunnan kokemisista. Kaikista saaduista tutkimustuloksista olisi voinut toteuttaa jopa useamman eri tutkimuksen.

Tulokset isommassa kokonaisuudessa, ja saatujen tulosten vertailu - kokemuksia teorian tiedon valossa

Suuri osa lapsista ja nuorista aloitti leiriperiodin aikana jonkin uuden liikunnallisen harrastuksen. Kukaan vastaajista ei maininnut vanhojen harrastusten lopettamisesta. Tutkimuksessa olisi voitu selvittää myös sitä, kuinka moni lapsista ja nuorista lopetti jonkin liikuntaharrastuksen tutkimuksen edetessä. Huomasin tutkimustuloksia purkaessa, että selvittämällä kuntoutujien liikuntaharrastusten lopettamisen määrät, olisin saanut luotua entistä tarkemman yleiskuvan leiriläisten liikunta-asenteiden muutoksista leiriperiodin aikana.

Olisi mielestäni tärkeä tehdä lisätutkimus siitä, kuinka pysyviä uudet liikuntaharrastukset ovat, ja onko niillä vaikutusta leireillä olleiden henkilöiden elämänlaatuun ja kuntoutumiseen myöhemmin. Mikäli uusien liikuntaharrastusten aloittami-

nen vaikuttaa positiivisesti leireille osallistuneiden henkilöiden kuntoutumiseen ja elämänlaatuun, tulisi leireillä toteutetun liikunnan kaltaista toimintaa perhekuntoutuksessa lisätä jatkossa. Haasteena on taloudellisten resurssien rajoitteellisuus.

Vanhemmat osallistuivat koko leiriryhmälle toteutettuun yhteiseen liikuntaan. Kun vanhemmat keskustelivat, muut ryhmät toteuttivat eri vertaistukiryhmälle suunniteltua liikuntaa. Koko leiriryhmän yhteinen liikunta oli helppoa toimintaa, jotta jokainen leiriläinen kykenisi osallistumaan siihen. Vertaisryhmien liikunta-toiminnassa oli mahdollista haastaa liikunnallisesti yksittäisiä leiriläisiä jopa enemmän kuin koko leiriryhmälle toteutetussa liikunnassa. Vertaisryhmien liikunta oli liikunnallisesti yksilötasolla haastavampaa, koska se suunniteltu sellaisille ryhmille sopivaksi ja tarkoituksenmukaisiksi, joissa taitotaso ja intressit olivat samansuuntaisia. Esimerkiksi nuorten ryhmän veneretki tarjosi sopivasti haasteita. Retki oli suunniteltu nimenomaan nuorten vertaisryhmälle sopivaksi haastavuudeltaan.

Koko leiriryhmän liikunnassa puolestaan liikuttiin enemmän perheen pienempien ehdoilla. Tästä syystä luonnollisesti koko ryhmän toiminta ei aina liikunnallisesti haastanut riittävästi taitavimpia yksilöitä. Toisaalta koko leiriryhmälle toteutetussa liikunnassa päätavoitteet eivät olleetkaan haastaa kaikkia yksilöitä tasapuolisesti. Se on suuressa heterogeenisessä ryhmässä erittäin haastavaa. Mitä heterogeenisempi liikutettava ryhmä on, sitä vaikeampaa on luonnollisesti suunnitella ja toteuttaa jokaista yksilöä sopivasti haastavaa toimintaa. Myös siksi koko leiriryhmälle toteutetun yhteisen liikuntatoiminnan suunnittelussa painotettiin sosiaalisia ja tiedollisia tavoitteita.

Asettaessa tavoitteita liikuntaterapialle on otettava huomioon missä vaiheessa on kuntoutettavan sairastumisprosessi. Aluksi voi olla tärkeää ainoastaan pyrkiä säilyttämään sosiaalista toimintakykyä ja vasta kun potilas on kiinnittynyt hoitoon, kannattaa pyrkiä asettamaan liikunnalle syvällisempiä tavoitteita. (Huhtinen & Luotoniemi 1991, 196–197)

Leiriperiodi voidaan toteuttaa missä vaiheessa tahansa koko kahden vuoden kestävä Voima-hankkeen kuntoutusta. Siksi leiriläisten kuntoutumiset ovat leiriperiodin aikana jonkin verran eri vaiheissa. Leirin liikunnallisen toiminnan tavoitteen asettelussa tulee ottaa tämä seikka huomioon.

Koko leiriryhmän yhteisissä toiminnoissa toteutimme sellaista perheliikuntaa, josta koko leiriryhmä selviäsi mahdollisimman hyvin ikään, sukupuoleen ja taitotasoon katsomatta. Leirien liikunnallisen yhteistoiminnan päätavoitteina oli rentouttaa, lisätä yhteishenkeä ja sitä kautta vertaistukea, mahdollistaa leiriläisten sosiaalisten kontaktien luomista, lisätä yksittäisen perheen yhdessäoloa ja esitellä leiriläisille uudenlaisia liikuntamuotoja, joita he voisivat jatkossa esimerkiksi perheen kanssa toteuttaa. Näissä päätavoitteissa koko leiriryhmälle toteutettu liikunta onnistui erinomaisesti. Tutkimustulosten lisäksi sekä ohjaajilta että kaikilta vertaistukiryhmiltä tuli avointa palautetta leiriliikunnan onnistumisesta.

Neuropsykiatrian diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liikunnassa tulee korostaa oman itsensä kanssa kilpailua. Toisen kanssa kilpailu saattaa lisätä diagnoosin saaneen lapsen ahdistusta. Ryhmäliikunta parantaa lapsen sopeutumista sosiaaliin tilanteisiin ja lisää luottamusta omiin taitoihin helpottaen lapsen identiteetin muodostumista. (Soveltava liikunnanopetus 1989) Toisaalta Veli-Matti Saarisen mukaan psykiatrisen diagnoosin saaneille lapsille ja nuorille tulisi järjestää ohjattua, leikkiin sekä kisailuun liittyvää toimintaa, jossa ei ole suurta epäonnistumisen mahdollisuutta. (Saarinen 2010)

Vaikka Mälkiän (1995) mukaan liikunnassa tulee ottaa huomioon tasapuolisesti toiminnalliset, tiedolliset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet, painotettiin leirillä toteutettavan liikuntatoiminnan suunnittelussa nimenomaan sosiaalisia ja tunnealueen tavoitteita. Suurin osa leiriläisistä ei harrasta lainkaan liikuntaa, osa jopa vihaa liikkumista. Tämän vuoksi perhekuntoutusleirillä toteutettavan liikuntatoiminnan yksittäisten tavoitteiden tuli olla riittävän varovaisia. Siihen tilanteeseen, että liikuntaa vihaava nuori voisi nauttia liikkumisesta, päästään vain asettamalla pieniä välitavoitteita, joista ensimmäiset painottuvat sosiaaliselle alueelle ja tunne-



alueelle. Asettamalla aluksi lähes ainoastaan sosiaalisia ja tunnealueiden tavoitteita saadaan kuntoutettavat henkilöt kiinnostumaan liikkumisesta.

Sosiaalisten ja tunnealueiden tavoitteisiin päästään erilaisilla ryhmäytymisleikeillä ja -tehtävillä. Ryhmäyttävät leikit, kannustava ilmapiiri ja yleinen positiivinen henki mahdollistavat vertaistuen kokemisen. Kun liikuntatoiminnallisista hetkistä tehdään kuntoutettavalle, lasten ja nuorten psykiatrian diagnoosin saaneelle henkilölle turvallinen, voi hän kokea onnistumisen hetkiä. Leiriläisten onnistumiset palautetaan.

Ensimmäisen leirin yhteistoiminnallisia liikuntatoimintoja olivat muun muassa ensimmäisen päivän ryhmäytymiskilpailut ja piharastit joukkueittain. Toisella leirillä yhteistoiminnallisia liikuntatoimintoja olivat muun muassa piharastit perheitäin ja yhteinen aamulenkki, jonka lopussa oli yhteinen ohjattu venyttely. Kolmannella leirillä ei toteutettu yhteistä liikuntatoimintaa.

Ensimmäisen leirin yhteistoiminnallinen liikunta oli helppoa, jotta leiriläisten kynnys osallistumiseen olisi riittävän pieni ja, jotta ryhmäytymistä voisi helposti tapahtua. Toisella leirillä koko ryhmän liikunta oli jo jonkin verran vaativampaa. Esimerkiksi aamulenkille ja venyttelyihin osallistuminen vaati varmasti monelta kovaa itsekannustusta.

Yhteistoiminnallisen liikunnan suunnittelussa tuli ottaa huomioon perheiden pienimmät. Liikunnan tuli olla kaikille sopivaa ja mielenkiintoista. Liikunnanohjaajan näkökulmasta ongelmana tällaisessa lähestymistavassa on se, että liikuntatoiminnoista voi tulla liian helppoa vanhemmille. Kun suunnitellaan liikuntaa todella heterogeeniselle ryhmälle, joudutaan tekemään linjaukset ryhmän taitotasoltaan heikoimpien mukaan. Silloin taitavampien yksilöiden eli tässä tapauksessa vanhempien ja nuorten liikunta ei ole liikunnallisesti tarpeeksi haastavaa. Toisaalta yhteistoiminnallisen leiriliikunnan päätavoitteena oli leiriläisten ryhmäytyminen, perheen yhteisen toiminnan vahvistaminen ja ainakin jonkin verran perheille uusien liikuntamuotojen esittely.

Edellä mainittuihin koko leiriryhmän liikunnan tavoitteisiin päästiin melko hyvin. Ryhmäytyminen kävi mielestäni sujuvasti, koska toisella leirillä oli jo havaittavissa leiriläisten ”yhteen hiileen puhaltamista”. Ryhmäytymisen huomasi muun muassa leiriläisten kyselyhaastattelujen vastauksista, joissa ilmeni leiri leiriltä yhä enemmän kommentteja jonkin tietyn ryhmän tai joukkueen hyvydestä. Me-hengen ilmeneminen vastauksissa kertoo siitä, että ryhmäytymistä on tapahtunut. Eniten jotain tiettyä ryhmää ylistäviä vastauksia ilmeni vanhempien sekä tyttöjen ryhmän vastauksissa. Ryhmäytyminen oli havaittavissa myös ohjaajien kyselylomakkeista. Monen ohjaajan mielestä leiriryhmä oli suoriutunut toisen leirin liikuntatehtävistä ensimmäistä leiriä paremmin. Syitä parempaan suoriutumiseen ohjaajien mielestä olivat lähinnä se, että ryhmä oli nyt tutumpi kuin ensimmäisellä leirillä, ja toimi sen takia tehokkaammin.

Leirillä toteutettiin paljon liikuntatoimintaa, jossa eri joukkueet kisailivat keskenään. Toisinaan joukkueet muodostuivat sekaryhmistä ja toisinaan perheet muodostivat oman joukkueensa. Leikkimielisiä kisailuja olivat esimerkiksi erilaiset rastitehtävät kuten joukkuesuksilla hiihtäminen, tornin rakentamiset, frisbee-golf ja erilaiset ongelmanratkaisutehtävät. Myös muun muassa ohjaajien vastauksista ilmeni, että lapset ja nuoret olivat hyvin mukana liikunnallisissa yhteistoiminnissa.

Huomasin leirien aikana, että eri diagnoosin saaneista lapsista ja nuorista moni koki selvästi onnistumisen hetkiä joissain liikuntatehtävissä. Tämä ilmeni myös lasten ja nuorten sekä ohjaajien vastauksissa. Moni ensimmäisen leirin hiljaisimmista ja arimmista kuntoutujista loisti viimeisen leirin liikuntatehtävissä. Onnistumiset palkittiin aina jokaisen leirin päätöstilaisuudessa. Jotkin onnistumiset johtivat uuden harrastuksen aloittamiseen. Esimerkiksi eräs nuori, joka oli kokenut onnistumisen hetkiä ilmakiväärin tarkkuusammunnassa, aloitti toisen leirin jälkeen tarkkuusammunnan uutena harrastuksenaan.

Leikkimielistä kisailutoimintaa ei ainakaan leiriläisten käytöksen ja vastausten perusteella pidetty ahdistavana tai lannistavana. Palkitsemistilaisuuksissa huomasin, että leireillä toteutettu leikkimielinen kisailu oli vahvistanut monen lapsen ja nuo-

ren itsetuntoa. Onnistumisilla oli varmasti myös muita vaikutuksia leiriläisiin. Omien havaintojeni ja leiriläisten vastausten perusteella leikkimielinen kisailu jossa ei ole suurta epäonnistumisen mahdollisuutta toimii todella hyvin perhekuntoutusleirin liikuntatoimintana.

Miten aihetta tulisi kehittää jatkossa ja mitä hyötyä tutkimuksesta oli?

Tästä tapaustutkimuksesta selvisi, että leiriliikunta oli selkeästi vaikuttanut ainakin osan leiriläisten vapaa-ajan liikkumiseen ja kuntoutusprosessin laatuun. Sekä lapsille ja nuorille että vanhemmille leiriliikunnalla näyttäisi olevan tärkeä merkitys. Olisi mielenkiintoista tietää, millaiseen kuntoutumisen tehokkuuteen päästäisiin leireillä joilla ei toteuteta liikuntaa verrattuna sellaisiin leireihin, joille on suunniteltu kyseiselle kuntoutusryhmälle sopivaa liikuntaa? Ongelmana on se, että leiriryhmät ovat aina jonkin verran erilaisia. Siksi täytyisi verrata ainakin muutamien tapaustutkimusten tuloksia keskenään. Muutamien eri tapaustutkimusten tuloksia vertaamalla voitaisiin saada vielä syvällisempää tietoa liikunnan todellisesta merkityksestä lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksessa perheleireillä.

Huomasin vasta tutkimustuloksia purkaessani, kuinka erilaisia lähtökohtia leiriläisillä oli liikunnan harrastamisen suhteen. Leirille osallistui 19 aikuista ja 32 lasta, joilla jokaisella oli oma lähestymistapansa liikuntaan. Olen ollut mukana viiden eri leiriporukan perhekuntoutuksessa, ja minusta tuntuu, että juuri tämä ryhmä oli lähtökohdiltaan kaikkein heterogeenisin. Toisaalta tuntemukseeni vaikuttaa varmasti myös se, että tutkin syvemmin tämän leiriporukan liikuntakäyttäytymistä.

Tutkimuksesta oli varmasti suoranaista hyötyä tutkimukseen osallistuneelle leiriryhmälle. Leirien liikuntatoimintaan on aina kiinnitetty paljon huomiota, mutta tämän tutkimuksen myötä tällä kertaa siihen panostettiin vielä enemmän. Liikuntatoimintaan panostamisen myötä kuntoutuminen oli todennäköisesti entistä tehokkaampaa. Tämän tutkimuksen perusteella tiedetään pääpiirteissään esimerkiksi se, miten leireillä toteutettu liikunnallinen toiminta voi parhaimmillaan vaikuttaa leireille osallistuvien lasten ja nuorten vapaa-ajalla liikkumiseen. Liikunnan käyttä-

misestä osana lasten ja nuorisopsykiatrian perhekuntoutusta ei ole vielä aikaisemmin tehty tutkimusta. Jatkotutkimukselle on nyt siis luotuna pohja.

Olen ollut mukana Privatim Ay:n Voima-hankkeen perhekuntoutusleireillä nuorten ohjaajana vuodesta 2007. Mielestäni leiriaikataulut ovat tehokkuudeltaan optimaalisia. Liikunnalla on selkeä vaikutus ryhmäytymisessä ja leirien onnistumisissa. Suuri osa lapsista leireillä innostuu liikkumisesta ja saa leireillä toteutetuista liikuntatoiminnoista positiivisia kokemuksia kun vain ohjaajien ote pysyy samana kuin mitä se tähän asti on ollut. Siitä ei liene epäilystä. Liikuntaa toteutetaan leireillä niin paljon, kuin on mahdollista, ja se on luonteeltaan kuntoutumista tukevaa. Liikuntaa ei tule mielestäni enää juuri lisätä muuhun ohjelmaan nähden, onhan kyseessä liikuntaleirien sijasta lasten ja nuorisopsykiatrian perhekuntoutusleiri. Sen sijasta, että liikuntaa lisättäisiin suhteessa muuhun ohjelmaan nähden, tulisi leiripäiviä lisätä. Uskon, että leiripäiviä lisäämällä voitaisiin saavuttaa yhä tehokkaampia tuloksia kuntoutumisessa, ja leiriläisten liikunta-asenteisiin voitaisiin vaikuttaa vielä enemmän.

Palautetta Voima-hankkeen perheleireistä on tullut paljon. Palautetta ovat antaneet muun muassa Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri, Kela sekä itse kuntoutujat. Palaute kuntoutumisen onnistumisesta on ollut todella hyvää. Sen lisäksi, että kuntoutus on ollut onnistunutta, kuntoutusmuodon tehokkuudesta kertoo myös keskeytysprosentin pienuus. Privatim Ay:n Voima-hankkeen perhekuntoutusta ei ole keskeyttänyt vielä yksikään perhe.

Mitä tekisin nyt toisin ja mitä opin?

Tein opinnäytetyötä aluksi eri aiheesta. Kiinnostuin tästä aiheesta niin paljon, että päätin vaihtaa tutkimuskohdetta todella nopealla aikataululla. Minulla oli kaksi viikkoa aikaa aiheen vaihdosta jo tämän tutkimuksen ensimmäisen leirin alkuun. Tuossa ajassa tuli muun muassa laatia tutkimussuunnitelma, rajata aihe ja laatia ensimmäisen leirin kyselylomakkeet kolmelle eri vastausryhmälle. Niin lyhyessä

ajassa en ehtinyt rajata aihetta kunnolla, vaan tutkimuksestani kasvoi löyhän rajauksen takia valtavan laaja.

Jokaiselta kolmelta leiriltä tuli yhteensä kolmelta vastausryhmältä erilaista tietoa. Näiden eri kyselyhaastattelujen vastausten perusteella haasteena oli luoda yleisprofiili siitä, miten eri vastausryhmät olivat kokeneet liikunnan vaikututtaneen kuntoutusprosessiin ja vapaa-ajan liikuntaan. Sen lisäksi, että tuloksista tuli luoda profiili eri vastausryhmien kokemuksista, tuli eri vastausryhmien kokemuksia verrata keskenään.

Koska en ollut riittävän hyvin rajannut työtäni kahdessa viikossa ennen tutkimuksen alkua, tietoa kyselyhaastatteluista tuli todella paljon. Rajasin työtäni vasta kolmannen leirin jälkeen, kun olin jo saanut kaikki vastaukset kirjattua. Jos tekisin saman tutkimuksen uudestaan, käyttäisin aikaa todella paljon enemmän tutkimuksen rajaamiseen ennen tutkimuksen toteuttamista. Hyvällä rajaamisella koko tutkimuksesta tulee tarkoituksenmukaisempi ja ajankäytöllisesti tehokkaampi.

Rajausta lukuun ottamatta tutkimus sujui hyvin. Leirien välissä oli aina sen verran aikaa, että ehdin hyvin kirjata leireiltä saadut tutkimustulokset, ja tehdä niistä jo löyhiä tutkimuksellisia johtopäätöksiä. Ensimmäisen ja toisen leirin jälkeen sain tietoa esimerkiksi siitä, miten kuntoutujat olivat kokeneet leiriliikunnan edellisellä leirillä. Pystyin siksi tutkimuksen aikana suunnittelemaan aina seuraavan leirin liikunnasta kuntoutujille entistä tarkoituksenmukaisempaa. Uskon, että tämä vaikutti toisen ja kolmannen leirin liikuntatoimintojen tehokkuuteen ainakin jonkin verran.

Opin tästä tutkimuksesta paljon. Minulla on tämän tutkimuksen jälkeen nyt parempi käsitys muun muassa tieteellisen tutkimuksen teknisestä toteuttamisesta. Paras esimerkki uudesta opitusta tutkimuksen teknisestä seikasta lienee se, että kyselylomakehaastattelun tärkeimmät kysymykset tulee asettaa lomakkeen alkuosalle. Lisäksi tärkeimpiin kysymyksiin tulee laatia avoimen vastauksen lisäksi myös eri vastausvaihtoehtoja. Nyt tutkimuksen jälkeen hahmotan paremmin miten aihe kannattaa rajata, jotta siitä tulee sopivan kokoinen ja tarkoituksenmukainen. Opin lisäksi paljon lasten ja nuorisopsykiatrian kuntoutuksesta ja alan käsitteistä.

Voima-hankkeen perheleireillä sovelletaan liikuntaa todella heterogeeniselle ryhmälle. Leiriryhmän heterogeenisyys asettaa haasteen liikuntatoimintojen suunnitteluun ja ohjaamiseen. Vaikka olen ollut ohjaajana monella kuntoutusleirillä jo ennen tätä tutkimusta, sain näillä kolmella leirillä arvokasta käytännön kokemusta liikunnanohjaamisesta.

Minusta tuntuu, että opin näillä kolmella leireillä enemmän liikunnanohjaamisesta kuin kaikilla edellisillä leireillä yhteensä. Uskon, että tämä johtui pääasiassa siitä, että suoritettun tutkimuksen myötä panostin entistä enemmän esimerkiksi leirin liikuntatoiminnan suunnitteluun ja leiriläisten liikuntataustojen selvittämiseen. Lasten ja nuorisopsykiatrian perhekuntoutusta tukevaan liikuntaan tulee jatkossakin panostaa paljon. Etenkin kuntoutuksessa olevat lapset ja nuoret voivat saada liikunnasta sellaisia virikkeitä, jotka tukevat heidän kuntoutumistaan koko elämän.

## LÄHTEET

**Painetut lähteet**

Ala-Vähälä, T. 2006. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2005. Opetusministeriön julkaisuja 2006:21. Yliopistopaino. Helsinki.

Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 2002. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY. Juva.

Almqvist F., Puura K., Kumpulainen K., ym. 1999. Psychiatric disorders in 8–9-year-old children based on a diagnostic interview with their parents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. s.18–20. University of Helsinki.

Attwood, T. 1998. Aspergerin oireyhtymä – Opas vanhemmille ja asiantuntijoille. Kopijyvä. Jyväskylä.

Aulio, O. 2009. Suuri Leikkikirja. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Barkley, R-A. 2000. Taking Charge of ADHD: The Complete, Authoritative Guide for Parents. The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc. New York.

Borremans, E., Rintala, P. & McCubbin, J. A. 2010. Physical Fitness and Physical Activity in Adolescents With Asperger Syndrome: A Comparative Study. 27, 337. Teoksessa *Adapted Physical Activity Quarterly*. 2010 Human Kinetics, Inc.

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

- Fränti, S. & Vilenius, P-L. 1989. Pelmuillen - 105 liikuntaleikkiä. SNLL-Palvelu Oy. Helsinki.
- Fuchs, B. 2001. Meidän luokka, paras luokka! Leikkejä yhteishengen luomiseen. Lasten Keskus. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Heino, T., Berg, K. & Hurtig, J. 2000. Perhetyön ilo ja hämmennys: Lastensuojelun perhetyömuotojen esittelyä ja jäsennyksiä. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Aiheita 14. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. 4. uudistettu painos. WSOY. Juva.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Uudistettu 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2008. Tilastolliset menetelmät. WSOY. Helsinki.
- Huhtinen, K. & Luotoniemi, M. 1991 Mielenterveyshäiriöt. Teoksessa Mälkiä, E. (toim.) Erityisliikunta I – Soveltavan liikunnan perusteet. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 192–197.
- Huotari, A., Niiranen-Linkama, P., Siltanen, P. & Tamski, E-L. 2008. Neuropsykiatrinen valmennus – Valmentajan käsikirja. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Mikkeli.
- Ikonen, O. 1998. Autismi teoriasta käytäntöön. Kirjapainoyksikkö WSOY. Juva.
- Ikonen, O. & Virtanen, P. 2001. HOJKS – Erilaisia oppijoita, erilaisia lähestymistapoja. PS-Kustannus. Gummerus Kirjapaino. Jyväskylä.
- Ikonen, O. & Virtanen, P. 2003. HOJKS II – Yksilölliset opetussuunnitelmat ja opetus. PS-Kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.



Karlsson, L., Pelkonen, M., Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2005. Nuorten masennus – vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. Suomen Lääkärilehti 2005; 27–29: 2879–2883.

Karvinen, J. Nuori Suomi tukee toimintaasi. 1989. Teoksessa Fränti, S. & Vilenius, P-L. Pelmuillen - 105 liikuntaleikkiä. SNLL-Palvelu Oy. Helsinki. Alkusanat.

Kumpulainen, A. & Valkonen, R. 2005. Perhekuntoutus Kuusikon kunnissa 2004. Lasten sijaishuollon työryhmän asettaman pienryhmän selvitys. Kuusikko-työryhmän julkaisusarja 2B/2005

Kumpulainen, K. 2004. Epidemiologia ja häiriöiden jatkuvuus. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J., Kumpulainen, K. (toim.). Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki. 133–134.

Leppämäki, S. 2006. The Effect of Exercise and Light on Mood. The Publications of National Public Health Institute A 8/2006. Helsinki.

Linnakangas, R., Lehtoranta, P., Järvikoski, A. & Suikkanen, A. 2010. Perhekuntoutus puntarissa – Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen arviointi. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 109. Vammalan Kirjapaino Oy. Sastamala.

Linnakangas, R. & Lehtoranta, P. 2009. Lapset ja nuoret kuntoutuksessa. Kelan psykiatrisen perhekuntoutuksen kehittämishankkeen osaraportti. 69/2009. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita. Kelan tutkimusosasto.

Muhola, K. & Vänntilä, S. 2008. Lapsi, jota nähdään usein, mutta kuullaan harvoin. Tapaustutkimus selektiivisesti mutistisen tytön koulunkäynnistä ja opetuksesta. Pro gradu-tutkielma. Tiivistelmä. Kasvatustieteiden tiedekunta. Luokanopettajakoulutus. Oulun yliopisto.

Mälkiä, E. & Palosuo, M. 1983. Erityisryhmien liikunta – opas erityisryhmien liikuntaa ohjaaville. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 87. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Mälkiä, E. 1995. Erityisliikunta II – liikunnan sovellukset. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nieminen-von Wendt, T. 2005. Tarkkaavaisuus- ja keskittymishäiriö eli ADHD. Kunnallislääkäri 2005; 20 (5): 24–29.

Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. 14–19. Teoksessa: Liiku mieli hyväksi – Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan keittämisestä. Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Opetusministeriö. 2008. Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2008. Yliopistopaino. Opetusministeriön julkaisuja 2010:8.

Psykiatrian erikoisalain laitoshoidon tilastot 2008. 2010. Tilastoraportti 4/2010. Suomen virallinen tilasto. Terveys 2010. THL. Helsinki.

Puustinen-Korhonen, A. 2008. Intensiiviperhetyön tilastollinen raportti. Vantaa 2008. Julkaisematon raportti.

Puustinen-Korhonen, A. 2007. Perheen päihde- ja mielenterveysongelmat. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki. Tammi.

Puustinen-Korhonen, A. 2006. Vaativa vauvaperhetyö lastensuojelulaitoksessa. Tilastollinen tarkastelu 1-vuotiaina tai nuorempina laitosisiakkuuteen tulleista vauvoista Vantaalla 2001-2005. Julkaisematon raportti.

Reijonen, M. 2005. ”Mitä työtä se perhetyö oikein on?” – Ammattina perhetyöntekijä. Teoksessa: M. Reijonen (toim.) Voimaa perhetyöhön: Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. 7-15. PS-kustannus. Jyväskylä.

Saarinen, V-M. 2010. ADHD, Aktiivisuuden- ja tarkkaavuuden häiriö. Luentomateriaali. Lapuan Kristillinen opisto. 20.4.2009.

Soininen, M. 1995. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja A:43. Painosalama Oy. Turku.

Soveltava liikunnanopetus – opas vammaisten ja pitkäaikaisesti sairaitten lasten liikuntaan. 1989. Kouluhallitus. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Törrönen, H. 2001. Kurssit pähkinänkuoressa. Teoksessa: H. Törrönen (toim.) 2001. Matkalla muutokseen. Kokemuksia perhekuntoutuskursseissa. Ensi- ja turvakotienliiton julkaisu 26. 15–16. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki.

Uusimäki, M. 2005. Perhetyö palvelujärjestelmässä. Teoksessa: M. Reijonen. (toim.) Voimaa perhetyöhön: Arjen tuki ja ammatilliset verkostot. 17–42. PS-kustannus. Jyväskylä.

### **Elektroniset lähteet**

Kela. 2005. Lasten ja nuorten ryhmämuotoinen Voima-projekti, Privatim Ay. Tietoa hankkeesta. [viitattu 11.12.2009]. Saatavissa:

[http://asiointi.kela.fi/kz\\_app/KZInternetApplication/KehaHakuUseCase?valittu=LNPRI&lang=null](http://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication/KehaHakuUseCase?valittu=LNPRI&lang=null)

Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö v. 1996. Erityisryhmien liikunnan käsitteistö. Valtion liikuntaneuvosto. Erityisliikunnan jaosto. [viitattu 20.4.2010]. Saatavissa: [http://www.soveli.fi/mp/db/file\\_library/x/IMG/12875/file/Soveltavaliikunta\\_kasitteet.doc](http://www.soveli.fi/mp/db/file_library/x/IMG/12875/file/Soveltavaliikunta_kasitteet.doc)

Huovinen, T., Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Soveltava liikuntakasvatus, LiikuntaKasvi-verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. [viitattu 20.4.2010]. Saatavissa: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>

Jauhiainen, R. 2006. Mielensterveysongelmat ja oppiminen. Mitä mielensterveys on? Amiedu - Jokeriportaali. Opetushallitus. [viitattu 9.6.2010]. Saatavissa: <http://www.amiedu.net/jokeri/oppiminen/mielensterveys.htm>

Koivumäki, K. 2009 Erityisliikunnan perustiedosto 2009. Erityisliikunnan jaosto. Opetusministeriö. [viitattu 20.4.2010]. Saatavissa: <http://www.erityisliikunta.fi/?sid=43>

LUM. 2010. Raportti erityisliikunnasta – Kuntahankkeilla saavutettu merkittäviä tuloksia. LUM 2/10. [viitattu 20.4.2010]. Saatavissa: [http://www.slu.fi/lum/numero\\_2\\_2010/liikuntapolitiikka/raportti\\_erityisliikunnasta\\_kunt/](http://www.slu.fi/lum/numero_2_2010/liikuntapolitiikka/raportti_erityisliikunnasta_kunt/)

Privatim Ay. 2010. [viitattu 9.6.2010]. Saatavissa: <http://www.privatim.fi/>

Puustinen-Korhonen, A. 2008. Koko perheen sijoitus perhe- tai laitoshoitoon. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaaliportti. [viitattu 21.3.2011]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttokitoimet/perheensijoitus>

Puustinen-Korhonen, A. Ensi- ja turvakotien liitto ry. – Perhekuntoutus. [viitattu 25.10.2010]. Saatavissa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/perhekuntoutus/>

Sosiaaliportti. 2010. Lastensuojelun käsikirja. [viitattu 25.10.2010]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/perheensijoitus/#otsikko1>

### **Suulliset lähteet**

Helinko, H. 2010. Perheterapeutti, sosiaalityöntekijä, kuntouttaja Voima-hankkeessa. Privatum Ay. Voima-hanke. Haastattelu 8.6.2010. Perhekuntoutus sekä Voima-hankkeessa esiintyvien diagnoosien luonnehdintaa, esihaastattelun luonteista selvitystä lasten ja nuortenpsykiatrian diagnooseista ja niiden huomioimisesta ohjaustilanteissa.

Helinko, H. 2010. Haastattelu 12.11.2010. Psykiatrian diagnoosit, diagnoosijärjestelmän käsitteet.

Helinko, H. 2011. Haastattelu 12.2.2011. Kuntoutusprosessin onnistumisen arviointi.

Saarinen, V-M. 2010. Perheterapeutti, sairaanhoitaja, kuntouttaja Voima-hankkeessa. Voima-hanke. Haastattelu 8.6.2010. Honkiniemen leirit, esihaastattelun luonteista selvitystä lasten ja nuortenpsykiatrian diagnooseista ja niiden huomioimisesta ohjaustilanteissa.

Saarinen, V-M. 2011. Haastattelu 21.2.2011. Kuntoutumisprosessin onnistuminen, ja sen tarkkailu.

Takala, M. 2010. Perheterapeutti, psykoterapeutti, kuntouttaja Voima-hankkeessa. Voima-hanke. Haastattelu 22.1.2010. (A) Honkiniemen leirit.

Takala, M. 2010. Perheterapeutti, psykoterapeutti, kuntouttaja Voima-hankkeessa. Voima-hanke. Haastattelu 7.8.2010. (B) Tunnehäiriöt - Oireet ja tyypilliset piirteet.

## LIITTEET

**Liite 1.** Ensimmäisen leirin kyselylomake, lapset.

## Kyselylomake 1A

Liikuntatottumukset ja **ensimmäisen** perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, mikä on liikunnan merkitys neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala.

### Taustatiedot

Sukupuoli  Poika  Tyttö

Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

Ryhmäsi leirillä  Nuoremmat pojat (Katsu ja Petri)  
 Vanhemmat pojat (Jansku ja Vellu)  
 Tytöt (Jasmin ja Marianne)  
 Nuoret (Ritva)

### Liikuntatottumukset

1. Mikä on/Mitkä ovat **suosikkiaineesi** koulussa? (Luettele enintään kolme)

-----

## 2. Pidätkö koululiikunnasta?

- kyllä**
- koululiikunta on mukavaa
- pidän **vain tietyistä asioista** liikuntatunneilla

Mistä asioista pidät liikuntatunneilla?

---

- en pidä** koululiikunnasta

Miksi et pidä koululiikunnasta? (Voit valita useamman)

- liikunnanopettaja ei ole mukava
  - luokkani kanssa ei ole mukavaa liikkua
  - koululiikunta ei vaan ole kivaa
  - hikoilu tai uurastaminen on vastenmielistä
  - en ole mielestäni tarpeeksi hyvä/en pärjää koululiikunnassa
  - en tiedä miksi en pidä koululiikunnasta
  - jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- 

## 4. Mikä oli liikunnannumerosi edellisessä todistuksessa?

- 4-6
- 7
- 8
- 9
- 10
- Minulla on vapautus liikunnanopetuksesta

5. Kuinka **usein** harrastat liikuntaa koulun ulkopuolisella ajalla, siten että tulee hiki ja hengästyit? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)

- alle 1 kertaa/vko
- 1-2 kertaa/vko



- 3-5 kertaa/vko
- yli 5 kertaa/vko

#### 6. Miten harrastat liikuntaa?

- en harrasta liikuntaa
- yksin
- kavereiden kanssa
- urheiluseurassa, mitä lajia? \_\_\_\_\_
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

#### 7. Mitä seuraavista liikuntamuodoista harrastat vapaa-ajallasi **vähintään kerran viikossa** ja mitä liikuntamuotoja **haluaisit harrastaa**? (Muistathan merkitä (X) kaikki harrastamasi liikuntamuodot!)

#### 8. Liikuntamuoto

Harrastan

Haluaisin harrastaa

jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jääpelit (jääkiekko, ringette)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sulkapallo/tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kävely tai juokseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aerobic/kuntojumppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laskettelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
taistelulajit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suunnistus/retkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

kuntosali

pyöräily

jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

jokin muu, mikä \_\_\_\_\_

9. Jos haluaisit harrastaa jotain uutta lajia, niin miksi **et ole aloittanut lajin harrastamista?**

- lähiseudullani ei ole tämän lajin seuraa
- ei ole kuljetusmahdollisuuksia
- ei ole harrastustiloja
- ei ole rahaa harrastaa
- ajankohta on huono
- ei ole ohjaajaa
- joku muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

10. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että **harrastat** liikuntaa? (Rastita (X) sopivat vaihtoehdot!)

- kaverini harrastavat
- vanhemmat haluavat
- ei tarvitse olla yksin
- mukava ohjaaja/valmentaja
- ulkonäön vuoksi
- voi olla hyötyä tulevaisuudessa
- jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_
- kunto kasvaa
- saan uusia kavereita
- hyvä olo
- haluan olla yksin
- perheessäni harrastetaan
- pysyn terveenä

11. Jos et harrasta liikuntaa vähintään kerran viikossa vapaa-ajallasi, niin miksi et?

- ei kiinnosta
- ei ole kuljetusmahdollisuuksia
- ei ole rahaa harrastaa
- ei ole sopivaa lajia paikkakunnalla
- sairaus/vamma estää harrastamasta
- harrastan jotain muuta kuin liikuntaa, mitä? \_\_\_\_\_
- jokin muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

Muistathan, että liikunnan ei aina tarvitse olla hikoilevaa ja hengästyttävää.

JATKUU »

### Perheleirit

12. Mieleenpainuvuin hetki leirillä oli:

---

---

13. Mieleenpainuvuin **liikuntahetki** leirillä oli:

---

---

14. Mitkä liikunnalliset toiminnot olivat leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

---



---

15. Lopuksi, ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit tämän leirin liikuntatoiminnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Vastenmielistä
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana leirin liikuntatoiminnasta:

---



---

Mitä mieltä olit liikuntahetkien ryhmästäsi/ryhmistäsi? Ryhmäni oli:

	5	4	3	2	1	
Kannustava	*	*	*	*	*	Turhauttava
Tehokas	*	*	*	*	*	Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistä:

---

---

Kuinka hyvin mielestäsi onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Välttävästi
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

Vapaa sana omasta osallistumisesta:

---

---

Muuta (esimerkiksi millaista liikunnallista toimintaa haluaisit leireillä toteutettavan jatkossa):

---

---

## Kiitokset vastauksista!

Tutkimuksen myötä pystymme tehostamaan perhekuntoutuksen suunnittelua entisestään.

Janiv Takala

050-5479684

Lahden AMK

Liikunnan ja vapaa-ajan ko

**Liite 2.** Ensimmäisen leirin kyselylomake, aikuiset.**Kyselylomake 1B****Liikuntatottumukset ja ensimmäisen perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, mikä on liikunnan merkitys neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala

**Taustatiedot**

Sukupuoli  Mies  Nainen  
Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

**Liikuntatottumukset**

1. Kuinka **usein** harrastat liikuntaa siten että tulee hiki ja hengästy? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)

- alle 1 kertaa/vko
- 1-2 kertaa/vko
- 3-5 kertaa/vko
- yli 5 kertaa/vko

2. Miten harrastat liikuntaa?

- en harrasta liikuntaa
- yksin
- ystäväni kanssa
- urheiluseurassa, mitä lajia? \_\_\_\_\_
- muu, mikä? \_\_\_\_\_

3. Millaista on kuntoilusi ja liikuntasi luonne?

- Melko rauhallista, ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä
- Ripeää ja reipasta, jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
- Voimaperäistä ja rasittavaa, voimakasta hikoilua ja hengityksen kiihtymistä
- Liikuntani sisältää kaikkea näitä edellä mainittuja piirteitä
- En kykene harrastamaan liikuntaa jonkin sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi
- En halua harrastaa liikuntaa

Muistathan silti, että kaiken liikunnan ei tarvitse olla hengästyttävää ja hikoiluttavaa

4. Mitä seuraavista liikuntamuodoista harrastat **vähintään kerran viikossa** ja mitä liikuntamuotoja **haluaisit harrastaa**? (Muistathan merkitä (X) kaikki harrastamasi liikuntamuodot!)

5. Liikuntamuoto	Harrastan	Haluaisin harrastaa
jalkapallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pesäpallo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
yleisurheilu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hiihto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jääpelit (jääkiekko, ringette)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
salibandy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sulkapallo/tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kävely tai juokseminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aerobic/kuntojumppa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tanssi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ratsastus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
laskettelu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
taistelulajit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suunnistus/retkeily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uinti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kuntosali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pyöräily	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jokin muu, mikä _____		
jokin muu, mikä _____		

5. Jos haluaisit harrastaa jotain uutta lajia, niin miksi **et ole aloittanut lajin harrastamista**?

- lähiseudullani ei ole tämän lajin seuraa
- ei ole kuljetusmahdollisuuksia
- ei ole harrastustiloja
- ei ole rahaa harrastaa
- ajankohta on huono
- ei ole ohjaajaa
- joku muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

6. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että **harrastat** liikuntaa? (Rastita (X) sopivat vaihtoehdot!)

- ystäväni harrastavat
- kunto kasvaa
- saan uusia kavereita
- ei tarvitse olla yksin
- hyvä olo
- mukava ohjaaja/valmentaja
- haluan olla yksin
- ulkonäön vuoksi
- perheessäni harrastetaan





Kuinka paljon teet mielestäsi töitä oman hyvinvointisi ja terveytesi eteen?

En lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Todella paljon

Kuinka paljon aikaa haluaisit käyttää oman hyvinvointisi ja terveytesi parantamiseen?

En lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Hyvin paljon

Kuinka paljon mielestäsi oman hyvinvointisi ja terveytesi eteen kannattaisi panostaa?

Ei lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Todella paljon

### Perheleirit

10. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit tämän leirin liikuntatoiminnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Vastenmielistä
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana leirin liikuntatoiminnasta:

---



---

Mitä mieltä olit liikuntahetkien ryhmästäsi/ryhmistäsi? Ryhmäni oli:

	5	4	3	2	1	
Kannustava	*	*	*	*	*	Turhauttava
Tehokas	*	*	*	*	*	Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistä:

---

---

Kuinka hyvin mielestäsi onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Välttävästi
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

11. Voit vastata seuraaviin kysymyksiin lyhyesti

Mieleenpainuvien hetki leirillä oli:

---

---

Mieleenpainuvien **liikuntahetki** leirillä oli:

---

---

Mitkä liikunnalliset toiminnot olivat leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

---

---

Uskotko leirin liikuntatoiminnalla olevan vaikutusta siihen, että alkaisit harrastamaan liikuntaa enemmän?  
Miksi?

---

---

Vapaa sana (esimerkiksi millaista liikunnallista toimintaa haluaisit leireillä toteutettavan jatkossa):

---

## Kiitokset vastauksista!

Tutkimuksen myötä pystymme tehostamaan perhekuntoutuksen suunnittelua entisestään.

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 3.** Ensimmäisen leirin kyselylomake, ohjaajat.**Kyselylomake 1C****Liikuntatottumukset ja 1. perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään mikä on liikunnan merkitys neuropsykiatrisen diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa.

Haastattelen kyselylomakkeen avulla myös ohjaajia. Tarkoitukseni on selvittää kuinka hyvin ohjaajien mielestä leiriläiset selvisivät liikunnallisesta toiminnasta leirin aikana. Näitä tuloksia tulen myöhemmin vertailemaan leiriläisten henkilökohtaisiin tunteuksiin ja kokemuksiin omasta sekä ryhmänsä suorituksista.

Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Janiv Takala

1. Mikä oli vastuuryhmäsi leirillä?  Pienten lasten ryhmä  
 Nuoremmat pojat  
 Vanhemmat pojat  
 Tytöt  
 Nuoret  
 Aikuiset

2. Miten **koko** leiriryhmä mielestäsi **yleisesti** suoriutui tämän leirin **liikunnallisista** leikeistä ja toiminnoista?

---



---



---

3. Leiriläisten asenteissa on luonnollisestikin eroja. Arvioi asteikolla 1-10 mikä oli leirin...

...innokkaimman osallistuminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
...vastahakoisimman ja arimman osallistuminen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Millainen oli mielestäsi **oman ryhmäsi** suoriutuminen tämän leirin **liikunnallisissa** leikeissä ja toiminnoissa?

---

---

---

5. Mikä merkitys mielestäsi liikunnalla on perhekuntoutusleirin kokonaisuuden kannalta?

---

---

---

6. Uskotko, että leirin liikuntatoiminta voisi lisätä osallistujien liikunnan harrastamista myös leirin ulkopuolella? Miksi?

---

---

---

Muuta huomioitavaa leiriläisten liikuntakäyttäytymisestä:

---

---

---

Kiitokset vastauksista!

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 4.** Toisen leirin kyselylomake, lapset.**Kyselylomake 2A**Liikuntatottumukset ja **toisen** perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala 050-5479684.

**Taustatiedot**

Sukupuoli

 Poika Tyttö

Ikä

\_\_\_\_\_ vuotta

Ryhmäsi leirillä

 Nuoremmat pojat (Katsu ja Petri) Vanhemmat pojat (Jansku ja Vellu) Tytöt (Jasmin ja Marianne) Nuoret (Ritva)**Liikuntatottumukset**

1. **Kuinka paljon** olet harrastanut liikuntaa **koulun ulkopuolisella ajalla** ensimmäisen leirin jälkeen?

vähemmän kuin ennen ensimmäistä leiriä, miksi?

---



---

yhtä paljon kuin ennenkin

enemmän kuin ennen ensimmäistä leiriä, miksi?

---



---

2. Oletko aloittanut ensimmäisen leirin jälkeen jonkin **uuden** liikuntaharrastuksen?

Kyllä, minkä? \_\_\_\_\_ miksi?

---

En ole aloittanut uutta liikuntaharrastusta, miksi?

---

JATKUU »

## Perheleirit

3. Mieleenpainuvien hetki tällä toisella perheleirillä oli:

---



---

4. Mieleenpainuvien liikuntahetki tällä leirillä oli:

---



---

5. Mitkä liikuntatehtävät olivat tällä leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

hauskoja: \_\_\_\_\_

tylsää: \_\_\_\_\_

---

6. Lopuksi, ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit tämän leirin liikunnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Tylsää
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana tämän leirin liikunnasta:

---



---

Mitä mieltä olit ryhmästäsi/ryhmistäsi liikuntatehtävissä? Ryhmäni oli:

5 4 3 2 1

Kannustava	* * * * *	Turhauttava
Tehokas	* * * * *	Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistä:

---



---

Kuinka hyvin mielestäsi onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Huonosti
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

Vapaa sana omasta osallistumisesta:

---



---

Muuta (esimerkiksi millaista liikunnallista toimintaa haluaisit päätösleirillä toteutettavan):

---



---

## Kiitokset vastauksista!

Tutkimuksen myötä pystymme tehostamaan perhekuntoutuksen suunnittelua entisestään.

Janiv Takala  
 050-5479684  
 Lahden AMK  
 Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
 Liikunnanohjaajatutkinto



**Liite 5.** Toisen leirin kyselylomake, vanhemmat.**Kyselylomake 2B****Liikuntatottumukset ja toisen perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala 050–5479684.

**Taustatiedot**

Sukupuoli  Mies  Nainen  
Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

**Liikuntatottumukset****1. Kuinka paljon olet harrastanut liikuntaa ensimmäisen leirin jälkeen?**

vähemmän kuin ennen ensimmäistä leiriä, miksi?

---

---

yhtä paljon kuin ennenkin  
 enemmän kuin ennen ensimmäistä leiriä, miksi?

---

---

**2. Onko kuntoilusi luonne muuttunut ensimmäisen leirin jälkeen? Miten?**

---

---

**3. Oletko aloittanut ensimmäisen leirin jälkeen jonkin **uuden** liikuntaharrastuksen?**

Kyllä, minkä? \_\_\_\_\_ miksi?

---

En ole aloittanut uutta liikuntaharrastusta, miksi?

---

## Perheleiri

4. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit tämän leirin liikuntatoiminnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Vastenmielistä
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana leirin liikuntatoiminnasta:

---



---

Mitä mieltä olit liikuntahetkien ryhmästäsi/ryhmistäsi? Ryhmäni oli:

	5	4	3	2	1	
Kannustava	*	*	*	*	*	Turhauttava
Tehokas	*	*	*	*	*	Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistä:

---



---

Kuinka hyvin mielestäsi onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Huonosti
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

5. Voit vastata seuraaviin kysymyksiin lyhyesti

Mieleenpainuvin hetki leirillä oli:

---



---

Mieleenpainuvin **liikuntahetki** leirillä oli:

---



---

Mitkä liikunnalliset toiminnot olivat leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

hauskoja: \_\_\_\_\_

tylsää: \_\_\_\_\_

Vapaa sana (esimerkiksi millaista liikunnallista toimintaa haluaisit päätösleirillä toteutettavan):

---



---

### Kiitokset vastauksista!

Tutkimuksen myötä pystymme tehostamaan perhekuntoutuksen suunnittelua entisestään.

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 6.** Toisen leirin kyselylomake, ohjaajat.**Kyselylomake 2C****Liikuntatottumukset ja 2. perheleirin liikuntatoiminnan kokeminen**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa.

Haastattelen kyselylomakkeen avulla myös ohjaajia. Tarkoitukseni on selvittää, kuinka hyvin ohjaajien mielestä leiriläiset selvisivät liikunnallisesta toiminnasta toisen leirin aikana. Näitä tuloksia tulen myöhemmin vertailemaan leiriläisten henkilökohtaisiin tuntemuksiin ja kokemuksiin omasta sekä ryhmänsä suorituksista.

Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Janiv Takala 050–5479684.

1. Mikä oli vastuuryhmäsi leirillä?  Pienten lasten ryhmä  
 Nuoremmat pojat  
 Vanhemmat pojat  
 Tytöt  
 Nuoret  
 Aikuiset

2. Miten **koko** leiriryhmä mielestäsi **yleisesti** suoriutui tämän leirin **liikunnallisista** leikeistä ja toiminnoista **verrattuna ensimmäiseen leiriin?**

---



---



---

3. Millainen oli mielestäsi **oman ryhmäsi** suoriutuminen tämän leirin **liikunnallisissa** leikeissä ja toiminnoissa **verrattuna ensimmäisen leirin suoriutumiseen?**

---



---



---

4. Leiriläisten asenteissa on luonnollisestikin eroja. Arvioi asteikolla 1-5 mikä oli tämän leirin...

...innokkaimman osallistuminen 1 2 3 4 5

...vastahakoisimman ja arimman osallistuminen 1 2 3 4 5

Muuta huomioitavaa leiriläisten liikuntakäyttäytymisestä:

---

---

---

Kiitokset vastauksista!

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 7.** Kolmannen leirin kyselylomake, lapset.**Kyselylomake 3A****Kolmas leiri:** Liikuntatoiminnan kokeminen kuntoutuksen tukena

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Olemme edenneet kyselyhaastattelun viimeiseen vaiheeseen, jonka tarkoituksena on selvittää sitä, miltä kolmannen leirin liikuntatoiminta on mielestäsi tuntunut ja miten olet kokenut näillä kaikilla perheleireillä tehdyn liikuntatoiminnan vaikuttaneen kuntoutukseen.

Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala 050-5479684.

**Taustatiedot**

Sukupuoli  Poika  Tyttö

Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

Ryhmäsi leirillä  Nuoremmat pojat (Katsu ja Petri)  
 Vanhemmat pojat (Jansku ja Vellu)  
 Tytöt (Jasmin ja Marianne)  
 Nuoret (Ritva)

**Liikuntatottumukset**

1. Kuinka **usein** harrastat liikuntaa koulun ulkopuolisella ajalla, siten että tulee hiki ja hengästyit? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)

- alle 1 kertaa/vko
- 1-2 kertaa/vko
- 3-5 kertaa/vko
- yli 5 kertaa/vko

2. Oletko aloittanut edellisen leirin jälkeen jonkin **uuden** liikuntaharrastuksen?

Kyllä, minkä? \_\_\_\_\_ miksi?

\_\_\_\_\_

En ole aloittanut uutta liikuntaharrastusta. Miksi en ole aloittanut uutta harrastusta?

\_\_\_\_\_

JATKUU »

### Kolmas perheleiri

Huom! Seuraavat neljä kysymystä koskevat nimenomaan tätä kolmatta perheleiriä.

3. Mieleenpainuvien hetki tällä kolmannella perheleirillä oli:

---



---

4. Mieleenpainuvien liikuntahetki tällä leirillä oli:

---



---

5. Mitkä liikuntaleikit tai -toiminnot olivat tällä leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

hauskoja: \_\_\_\_\_

tylsää: \_\_\_\_\_

6. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit **tämän leirin** liikunnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Tylsää
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana tämän leirin liikunnasta:

---



---

Mitä mieltä olit ryhmästäsi/ryhmistäsi liikuntatehtävissä? Ryhmäni oli:

	5	4	3	2	1	
Kannustava	*	*	*	*	*	Turhauttava
Tehokas	*	*	*	*	*	Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistäni:

---



---

Kuinka hyvin mielestäsi itse onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Huonosti
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

Vapaa sana omasta osallistumisesta:

---



---

JATKUU »

### Liikkuminen ja perheleirit

Seuraavat kysymykset koskevat **kaikkia kolmea** Voima-hankkeen perhekuntoutusleiriä ja liikkumistasi vapaa-ajalla.

7. Millä leirillä on ollut mielestäsi mukavinta? (voit valita useamman)

- ensimmäisellä leirillä  
 toisella leirillä  
 kolmannella leirillä

**Miksi** juuri tällä/näillä leireillä on ollut mukavinta?

---



---



8. Mikä näillä kolmella perheleirillä on tuntunut...

mukavimmalta? \_\_\_\_\_

tylsimmältä? \_\_\_\_\_

9. Jos leireillä **ei olisi** ollut liikunnallista toimintaa, leireillä olisi ollut...

- paljon tylsempää
- jonkin verran tylsempää
- yhtä mukavaa
- jonkin verran mukavampaa
- paljon mukavampaa

10. Valitse (1) sopivin vaihtoehto:

- koulussa liikkuminen on **yhtä mukavaa** kuin leireillä
- koulussa** liikkuminen on **mukavampaa** kuin leireillä,

miksi: \_\_\_\_\_

---

- leireillä** liikkuminen on ollut **mukavampaa** kuin koulussa,

miksi: \_\_\_\_\_

---

11. Voit valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon seuraavista. Perheleirien liikunta...

- on** saanut minut liikkumaan enemmän vapaa-ajalla
- ei ole** saanut minua liikkumaan enemmän vapaa-ajalla
- on** saanut minut aloittamaan jonkin uuden harrastuksen. Minkä harrastuksen olen

aloittanut?

---

- on** saanut minut harkitsemaan jonkin uuden harrastuksen aloittamista. Minkä lajin harrastamisen haluaisin aloittaa?

---

Muuta:

---



---

Kiitokset vastauksista!

Tutkimuksen myötä pystymme tehostamaan perhekuntoutuksen suunnittelua entisestään.

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 8.** Kolmannen leirin kyselylomake, aikuiset.**Kyselylomake 3B****Kolmas leiri: Liikuntatoiminnan kokeminen kuntoutuksen tukena**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Olemme edenneet kyselyhaastattelun viimeiseen vaiheeseen, jonka tarkoituksena on selvittää sitä, miltä kolmannen leirin liikuntatoiminta on mielestäsi tuntunut ja miten olet kokenut näillä kaikilla perheleireillä tehdyn liikuntatoiminnan vaikuttaneen kuntoutukseen.

Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala 050-5479684.

**Taustatiedot**

Sukupuoli  Mies  Nainen  
Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

**Liikuntatottumukset**

1. Kuinka **usein** harrastat liikuntaa siten että tulee hiki ja hengästy? (yli 30 minuuttia kestävä liikunnallinen toiminta)

- alle 1 kertaa/vko
- 1-2 kertaa/vko
- 3-5 kertaa/vko
- yli 5 kertaa/vko

2. **Kuinka paljon** olet harrastanut liikuntaa **vapaa-ajallasi** toisen (eli viime) leirin jälkeen?

vähemmän kuin aikaisemmin, miksi?

---

yhtä paljon kuin ennenkin  
 enemmän kuin aiemmin, miksi?

---

3. Oletko aloittanut edellisen leirin jälkeen jonkin **uuden** liikuntaharrastuksen?

Kyllä, minkä? \_\_\_\_\_ miksi?

\_\_\_\_\_

En ole aloittanut uutta liikuntaharrastusta. Miksi en ole aloittanut uutta harrastusta?

\_\_\_\_\_

JATKUU »

## Hyvinvointi

4. **Ympyröi** mielestäsi sopivin vaihtoehto. **Arvioi asteikolla 1-10.**

Kuinka tärkeää mielestäsi terveyden ylläpitäminen on?

Ei tärkeää                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Hyvin tärkeää

Kuinka suuri merkitys mielestäsi liikunnalla on terveyteen ja hyvinvointiin?

merkitys                      Mitätön                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Todella suuri

Kuinka paljon teet mielestäsi töitä oman hyvinvointisi ja terveytesi eteen?

En lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Todella paljon

Kuinka paljon aikaa haluaisit käyttää oman hyvinvointisi ja terveytesi parantamiseen?

En lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Hyvin paljon

Kuinka paljon mielestäsi oman hyvinvointisi ja terveytesi eteen kannattaisi panostaa?

Ei lainkaan                      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                      Todella paljon

JATKUU »

**Kolmas perheleiri**

Huom! Seuraavat neljä kysymystä koskevat nimenomaan tätä kolmatta perheleiriä.

5. Mieleenpainuvin hetki tällä kolmannella perheleirillä oli:

---

6. Mieleenpainuvin liikuntahetki tällä leirillä oli:

---

7. Mitkä liikuntaleikit tai **-toiminnot** olivat tällä leirillä hauskoja ja mitkä tylsiä:

hauskoja: \_\_\_\_\_

tylsä: \_\_\_\_\_

8. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto (Arvioi asteikolla 1-5)

Mitä mieltä olit **tämän leirin** liikunnasta?

	5	4	3	2	1	
Mukavaa	*	*	*	*	*	Tylsää
Helppoa	*	*	*	*	*	Vaikeaa
Kannustavaa	*	*	*	*	*	Turhauttavaa

Vapaa sana tämän leirin liikunnasta:

---



---

Mitä mieltä olit ryhmästäsi/ryhmistäsi liikuntatehtävissä? Ryhmäni oli:

	5	4	3	2	1	
Kannustava	*	*	*	*	*	Turhauttava

Tehokas \* \* \* \* \* Aikaansaamaton

Vapaa sana omasta/omista ryhmistäni:

---



---

Kuinka hyvin mielestäsi itse onnistuit liikuntatehtävissä?

	5	4	3	2	1	
Hyvin	*	*	*	*	*	Huonosti
Olin tehokas	*	*	*	*	*	En toiminut mielestäni tehokkaasti

Vapaa sana omasta osallistumisesta:

---



---

JATKUU »

### Liikkuminen ja perheleirit

Seuraavat kysymykset koskevat **kaikkia kolmea** Voima-hankkeen **perhekuntoutusleiriä** ja liikkumistasi vapaa-ajalla.

9. **Miten** leireillä toteutettu yhteistoiminnallinen liikunta on mielestäsi **vaikuttanut** omaan, perheesi sekä koko leiriryhmän **kuntoutumiseen**?

---



---



---



---

10. Millä leirillä on ollut mielestäsi mukavinta? (voit valita useamman)

- ensimmäisellä leirillä
- toisella leirillä
- kolmannella leirillä

**Miksi** juuri tällä/näillä leireillä on ollut mukavinta?

---



---

11. **Mikä** näillä kolmella perheleirillä on tuntunut...

mukavimmalta? \_\_\_\_\_

tylsimmältä? \_\_\_\_\_

12. Jos leireillä **ei olisi** ollut liikunnallista toimintaa, leireillä olisi ollut...

- paljon tylsempää
- jonkin verran tylsempää
- yhtä mukavaa
- jonkin verran mukavampaa
- paljon mukavampaa

13. Valitse **yksi tai useampi** vaihtoehto seuraavista. Perheleirien liikunta...

- on** saanut minut liikkumaan enemmän vapaa-ajalla
- ei ole** saanut minua liikkumaan enemmän vapaa-ajalla
- on** saanut minut aloittamaan jonkin uuden harrastuksen. Minkä harrastuksen olen aloittanut?

\_\_\_\_\_ **on** saanut minut harkitsemaan jonkin uuden harrastuksen aloittamista. Minkä lajin harrastamisen aion tai haluaisin aloittaa?

- \_\_\_\_\_ jotain muuta:

14. Lopuksi rastita vielä viisi (5) leireillä toteutettua liikuntaa kuvaavinta vaihtoehtoa. Leireillä liikunta on ollut...

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | mukavaa                  | <input type="checkbox"/> kannustavaa         |
| <input type="checkbox"/> | hengästyttävää           | <input type="checkbox"/> sopivan rauhallista |
| <input type="checkbox"/> | yhteishenkeä nostattavaa | <input type="checkbox"/> liian rauhallista   |
| <input type="checkbox"/> | yhteishenkeä laskevaa    | <input type="checkbox"/> innostavaa          |
| <input type="checkbox"/> | tylsää                   | <input type="checkbox"/> epäreilua           |

- |                          |                       |                          |                              |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | epämiellyttävää       | <input type="checkbox"/> | kuntoutusta tukevaa          |
| <input type="checkbox"/> | rentouttavaa          | <input type="checkbox"/> | leiriohjelmassa ylimääräistä |
| <input type="checkbox"/> | sopivan intensiivistä | <input type="checkbox"/> | liian yksipuolista           |
| <input type="checkbox"/> | liian intensiivistä   | <input type="checkbox"/> | monipuolista                 |
| <input type="checkbox"/> | piristävää            | <input type="checkbox"/> | hikoiluttavaa                |
| <input type="checkbox"/> | väsyttävää            | <input type="checkbox"/> | tärkeää                      |
| <input type="checkbox"/> | muuta: _____          | <input type="checkbox"/> | muuta: _____                 |
| <input type="checkbox"/> | muuta: _____          | <input type="checkbox"/> | muuta: _____                 |

Muuta huomioitavaa/terveisiä:

---

---

**Kiitokset vastauksista ja osallistumisesta tutkimukseen!**

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto



**Liite 9.** Kolmannen leirin kyselylomake, ohjaajat.**Kyselylomake 3C****Kolmas leiri: Liikuntatoiminnan kokeminen kuntoutuksen tukena**

Tässä tutkimuksessa pyrin selvittämään sitä, millaisia vaikutuksia liikunnalla on lasten- ja nuorisopsykiatrian diagnoosin saaneen lapsen ja hänen perheensä kuntoutumisessa. Olemme edenneet kyselyhaastattelun viimeiseen vaiheeseen, jonka tarkoituksena on selvittää sitä, miltä kolmannen leirin liikuntatoiminta on leiriläisistä tuntunut ja miten he ovat kokeneet kaikilla perheleireillä tehdyn liikuntatoiminnan vaikuttaneen kuntoutukseen.

Kysely on liikunnanohjaajakoulutukseni opinnäytetyötä varten. Kyselyyn vastataan nimettömästi. Yksittäiset vastaukset eivät tule ilmi raportissa. Janiv Takala 050-5479684.

1. Mikä oli vastuuryhmäsi leirillä?  Pienten lasten ryhmä  
 Nuoremmat pojat  
 Vanhemmat pojat  
 Tytöt  
 Nuoret  
 Aikuiset

**Perheleirit**

Kolmella Voima-hankkeen perheleirillä yhteisleikkien ja liikunnallisten toimintojen päätavoitteina (tutkimuksen näkökulmasta) olivat 1) **leiriläisten ryhmäytyminen**, jotta vertaistuen kokeminen mahdollistuisi 2) **kaverisuhteiden luominen** 3) **perheiden sisäisen, yhteisen toiminnan lisääminen** 4) uudempien ja hieman vaihtoehtoisten **liikuntamuotojen esittely** 5) **kannustaminen** vapaa-ajalla liikkumiseen 6) positiivisen **hengen luominen**.

2. Miten mielestäsi seuraavat tavoitteet ovat kolmella perheleirillä täyttyneet? Arvioi asteikolla 1-5:

		<b>välttävästi -&gt; hyvin</b>				
•	Ryhmäytyminen	1	2	3	4	5
•	Vertaistuki	1	2	3	4	5
•	Kaverisuhteiden luominen	1	2	3	4	5
•	Perheiden sisäisten, yhteisten hetkien lisääminen	1	2	3	4	5
•	Perheiden välinen yhteistyö	1	2	3	4	5
•	Kuinka hyvin leiriohjelmassa on pystytty tarjoamaan leiriläisille uusia, vaihtoehtoisia liikuntamuotoja	1	2	3	4	5
•	Innostaminen vapaa-ajalla liikkumiseen	1	2	3	4	5
•	Ohjaajat ovat kannustaneet perheitä liikkumaan	1	2	3	4	5

- Leiriläisten keskinäinen kannustus 1 2 3 4 5
- Positiivisen henki 1 2 3 4 5

3. Arvioi kuinka suuri merkitys **leiriliikunnalla** oli seuraavien tavoitteiden saavuttamisessa?

suuri	Liikunnan merkitys					vähäinen ->
	1	2	3	4	5	
Ryhmäytyminen						
Vertaistuen saavuttaminen	1	2	3	4	5	
Kaverisuhteiden luominen	1	2	3	4	5	
Perheiden sisäisten, yhteisten hetkien lisääminen	1	2	3	4	5	
Perheiden välinen yhteistyö	1	2	3	4	5	
Yleinen positiivinen henki	1	2	3	4	5	

Vapaa sana tavoitteiden saavuttamisesta:

---



---

4. Miten leireillä toteutettu liikunnallinen toiminta mielestäsi onnistui (leikit ja liikunnalliset yhteistoiminnat)

---



---

5. Valitse seuraavista vaihtoehdoista sopivin. Leireillä liikunnallista yhteistoimintaa muuhun toimintaan nähden oli:

- Aivan liian vähän
- Hieman liian vähän
- Sopivasti
- Hieman liian paljon
- Aivan liian paljon

Jos leireillä oli mielestäsi joko liian vähän tai liian paljon liikunnallista yhteistoimintaa muuhun toimintaan nähden, niin **onko ongelma ratkaistavissa ja miten se tulisi mielestäsi ratkaista?**

---



---

6. Millaisia leirit olisivat mielestäsi olleet ilman liikunnallista yhteistoimintaa?

---

7. Mikä on ollut mielestäsi leireillä toteutetun liikunnan vaikutus leiriryhmän kuntoutumiseen? Arvioi asteikolla 1-10:

Mitätön

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin merkittävä

### Kolmas perheleiri

Seuraavat kysymykset koskevat pelkästään kolmatta perhekuntoutusleiriä.

8. Miten **koko** leiriryhmä mielestäsi **yleisesti** suoriutui tämän leirin **liikunnallisista** leikeistä ja toiminnoista **verrattuna ensimmäiseen leiriin**?

---



---



---

9. Millainen oli mielestäsi **oman ryhmäsi** suoriutuminen tämän leirin **liikunnallisissa** leikeissä ja toiminnoissa **verrattuna ensimmäisen leirin suoriutumiseen**?

---



---



---

10. Leiriläisten asenteissa on luonnollisestikin eroja. Arvioi asteikolla 1-5 mikä oli tämän leirin...

...innokkaimman osallistuminen

(passiivinen) 1 2 3 4 5 (aktiivinen)

...vastahakoisimman ja arimman osallistuminen

(passiivinen) 1 2 3 4 5 (aktiivinen)

Muuta huomioitavaa leiriläisten liikuntakäyttäytymisestä:

---

---

---

Vapaa sana/terveisii:

---

---

---

Kiitokset vastauksista!

Janiv Takala  
050-5479684  
Lahden AMK  
Liikunnan ja vapaa-ajan ko  
Liikunnanohjaajatutkinto

**Liite 10.** Leiriaikataulu. Ensimmäinen leiri.

Voima-perheleiri Honkiniemen leirikeskuksessa 5. – 7.2.2010

Perjantai 05.02.

Klo 15.00 - 17.00	Saapuminen ja majoittuminen
Klo 17.00	Ruokailu
Klo 18.00 - 20.00	Tutustuminen ja ryhmäytyminen Väinölässä, esittäytyminen, perheet esittelevät toisensa, ohjaajat toisensa
Klo 20	Iltapala ja päätteeksi vetäjien purkupalaveri

Lauantai

06.02.

Klo 8.00 – 9.30	Aamiainen
Klo 10.00 – 11.45	Koko ryhmän toimintaa, rasti entiseen tapaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• palapelit, mattotehtävä, paperitorni, kannustushuutokilpailu sisällä</li> <li>• roomalainen silta, potkukelkkakisa, lumikenkäkisa ym. nokkelaa ulkona</li> </ul> Aloitetaan kokoontumalla pihateatterilla.
Klo 12.00 – 14.00	Lounas ja lepotauko
Klo 14.00 - 17.00	Lasten ja aikuisten ryhmät <ul style="list-style-type: none"> <li>• pienten ryhmä, Metsola</li> <li>• tytöt Tapiolaan</li> <li>• nuoremmat pojat päärakennuksen kabinettiin</li> <li>• vanhemmat pojat Impivaaraan</li> <li>• nuoret Tapiolan päätyyn</li> <li>• aikuiset: Väinölä, iso Sali + toimisto</li> </ul>
Klo 17.00	Päivällinen
Klo 18.00 - 20.00	Illanvietto Väinölässä – musiikkia, karaokea, laulua ja leikkejä, <ul style="list-style-type: none"> <li>• köyhän miehen bumtsibum,</li> <li>• ryhmäkilpailuja – lasten ryhmät voivat tuoda ohjelmaa</li> <li>• lasten solmu, äitien solmu</li> <li>• totta vai valetta-kilpailu</li> </ul>
Klo 20.10	Ohjaajien kokoontuminen
Klo 20.00 - 21.30	Saunomismahdollisuus rantsaunalla ja rivitalon päädyssä

Sunnuntai 07.02.

Klo 8.00 - 9.30	Aamiainen
Klo 10.00 - 12.30	Aikuisten, lasten ja nuorten ryhmät
Klo 12.30	Lounas
Klo 13.30 - 15.00	Palautetta ja jatkosuunnitelmia

**Liite 11.** Leiriaikataulu. Toinen leiri.

## Voima-perheleiri Honkiniemen leirikeskuksessa 28. – 30.5.2010

## Perjantai 28.5.

Klo 15 - 17	Saapuminen ja majoittuminen
Klo 17	Ruokailu
Klo 18 - 19	Tutustuminen ja ryhmäytyminen Väinölässä
Klo 19 – 20.30	Lasten ryhmät Aikuisten ryhmä
Klo 20.30	Iltapala ja päätteeksi vetäjien purkupalaveri, korttien valmistelu perheille

## Lauantai 29.5.

Klo 8 – 9.30	Aamiainen
Klo 10 – 11.45	Perhetoimintaa, Honkiniemen luontopolku, ohjaajat rasteille
Klo 12 – 14	Lounas ja lepotauko
Klo 14 – 17	Aikuisten keskusteluryhmä, mahdollisuus miesten ja naisten ryhmiin
Klo 14 – 17	Lasten ja aikuisten ryhmät <ul style="list-style-type: none"> <li>• pienten ryhmä, Metsola</li> <li>• tytöt Eläintarhaan</li> <li>• nuoremmat pojat päärakennuksen kabinettiin</li> <li>• vanhemmat pojat makkarapaistoon, eväät mukaan</li> <li>• nuoret Eläintarhaan ja syömään</li> </ul> aikuiset: Väinölä, iso sali + toimisto
Klo 17	Päivällinen
Klo 18 – 20	Illanvietto – musiikkiohjelmaa perheistä, karaoke ym.
Klo 20	Iltapala, ohjaajien palaveri
Klo 20 – 21.30	Saunomismahdollisuus rantasaunalla ja rivitalon päädissä

## Sunnuntai 30.5.

Klo 8 – 9.30	Aamiainen
Klo 10. – 10.30	Aamuhartaus kirkossa / Janne ja muut vapaaehtoiset esittäjät
Klo 10.45 – 12	Yhteinen aamukävely / Lähtö ”pihateatterilta”
Klo 12	Lounas
Klo 13.30 – 15.00	Leirin päätös, palaute perheille

**Liite 12.** Leiriaikataulu. Kolmas leiri.

## Voima-perheleiri Honkiniemen leirikeskuksesta 11. – 12.9.2010

## Lauantai 11.9.

Klo 10 - 12	Saapuminen ja majoittuminen
Klo 12 - 13	Ruokailu Pienten poikien ryhmä lähtee klo 13 Ähtärin eläinpuistoon, 7 poikaa ja ohjaajat, ryhmälle liput, myös eväät keittiöltä mukaan
Klo 13.30 – 14.15	Yhteinen kokoontuminen, nimien muistelu
klo 14.30 – 17.00	Aikuisten ryhmä Lasten ja nuorten ryhmät Tytöt Tapiolaan, veneily jos sää sallii Impivaara pojille Metsola pienille lapsille
K l o 1 7 - 1 8	Päivällinen
Klo 18.30 - 20	Illanvietto joko Väinölässä tai pihateatterilla sään mukaan makkaranpaisto, pallonheittoa ym. Savolainen pesäpallo
Klo 20 -	Iltapala ja saunomismahdollisuus, ohjaajien palaveri

## Sunnuntai 12.9.

Klo 8 – 9.30	Aamiainen
Klo 10 – 12	Aikuisten keskusteluryhmä Lasten ryhmät Tytöt Tapiolaan Impivaara pojille, veneily säävarauksella Nuoremmat pojat päärakennus Metsola pienille lapsille
Klo 12 – 13.30	Lounas ja lepotauko



Klo 13.30 – 15	Leirin päätöstilaisuus. Kyseessä viimeinen leiri, muistolahjat apuohjaajille. Palautteet, palkitsemiset, valokuvakirjojen jakaminen. Topiakselta musiikkiesitys, Mirjalta esitys. Katariinalta ja Janskulta pyydetään musiikkiesitys! Pispän Sannilta ja Jokeloilta musiikkiesitys
Klo 15 -	Kakkukahvit ja hyvää kotimatkaa!