

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Murkuja metsästä**

Opas keliakiayhdistyksille yläkoululaisten tapahtumista

*Outi Viitikko*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11/2012

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Outi Viitikko	<b>Sivumäärä</b> 46 ja 40 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Murkkuja metsästämässä – Opas keliakiayhdistyksille yläkoululaisten tapahtumista	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tarja Jukkala	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Keliakialiitto ry, Marjo Aspegren ja Minna Halve	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa rukiin, vehnän, ohran ja kauran gluteeni vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa ja voi aiheuttaa muitakin oireita. Sairauden ainoa hoitokeino on elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Suomalaisista 1-2 prosentilla on diagnosoitu keliakia. Sairaus ei katso ikää, vaan sitä on tavattu niin pienillä vauvoilla kuin vanhuksillakin. Keliakialiitto on keliakikoiden potilas- ja edunvalvontajärjestö. Se toimii myös kattojärjestönä 30:lle ympäri Suomea paikallisesti toimivalle keliakiayhdistykselle.</p> <p>Yläkoululaiset kokevat itsensä liian vanhoiksi kaikille peruskoululaisille suunnattuihin Mininukkareiden tapahtumiin, mutta he ovat vielä liian nuoria Keliakianuorten toimintaan. Paikallisyhdistykset taas järjestävät lähinnä aikuisten makuun olevia, kaiken ikäisille lapsille yhteisiksi tarkoitettuja tai kokonaisille perheille suunnattuja tapahtumia. Yläkouluikäiset keliakikot kaipaisivatkin omia tapahtumia, jotta hekin saisivat tarvitsemaansa sosiaalista, tiedollista ja hoitotaitoja kehittävää tukea. Tätä tarvetta täyttämään tein opinnäytetyönäni Keliakialiitolle yläkouluikäisten ohjaamisesta kertovan, runsaasti esimerkkitapahtumia sisältävän oppaan. Jokaiselle paikallisyhdistykselle lähetetään oppaasta oma paperiversio, minä lisäksi se tallennetaan liiton sähköiseen tietokantaan.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on innostaa paikallisyhdistyksiä järjestämään yläkouluikäisille keliakikoille tapahtumia, kannustaa nuorten parempaan huomioimiseen yhdistysten toiminnassa ja antaa siihen työkaluja ja ideoita. Välillisenä kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset keliakikot. Heitä koskevat tavoitteet oppaalle ovat vertaistuen saannin mahdollistaminen, positiivisen identiteetin rakentamisessa auttaminen, kiinnostuksen lisääminen Keliakialiiton ja -yhdistysten toimintaa kohtaan sekä tietojen ja taitojen lisääminen hoidon tukemiseksi.</p> <p>Oppaan kirjoittamiseen hain taustatietoja tekemällä paikallisyhdistyksille kyselyn lasten ja nuorten huomioimisesta toiminnassaan sekä Mininukkareiden perheleiriltä. Oppaan arvot pohjaavat humanistiseen psykologiaan, elämänkaaripsykologiaan ja sosiaalisen kuntoutuksen merkitykseen. Tuotosta ja sen käyttömahdollisuuksia kokeiltiin Tampereella järjestetyssä tapahtumassa, joka käynnisti yläkoululaisille suunnatun keliakiatoiminnan.</p>	
<b>Asiasanat</b> keliakia, vertaissuhteet, oppaat, tapahtumatuotanto	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Outi Viitikko	<b>Number of Pages</b> 46 + 40
<b>Title</b> Searching for Teenagers – Guide for Local Coeliac Associations on Youth Activities	
<b>Supervisor(s)</b> Tarja Jukkala	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Finnish Coeliac Society, Marjo Aspegren and Minna Halve	
<b>Abstract</b> <p>Coeliac disease is an autoimmune disease. In coeliac disease, protein called gluten damages the villi in the small bowel and can also cause other symptoms. The only treatment in coeliac disease is a strict gluten-free diet. Wheat, barley and rye contain gluten, so coeliac can not eat anything which has even a small hint of them.</p> <p>1-2 percent of Finnish people have diagnosed to have coeliac disease. Finnish Coeliac Society is a special interest group of coeliacs. It is also an umbrella organization of 30 local coeliac associations all over Finland.</p> <p>Finnish Coeliac Society and local associations arrange different kind of activities for coeliacs in different ages. Objectives of these events are to support coeliacs in their treatment, social empowerment and to give people more information about disease and services. Until now all 6-15-years-old children with coeliac have had mostly common activities, even if the differences in stages of development between the youngest and the oldest participants have been big. 12-16-years-old teenagers hoped to have their own events and other activities, because they are too old to play with small children and they consider some activities to be too childish.</p> <p>Local coeliac associations needed more tools to help them to arrange teenagers' own activities. This is why I wrote them a guide about leading the youth. The guide included a great number of examples of suitable activities for teenagers. Before writing it, I made a survey in local associations and participated to a family camp to get more familiar with different kind of activities arranged for youngsters. After the guide was written, it was tested when the first official cooking event for only teenagers was arranged in Tampere.</p> <p>Every coeliac association will get their own copy of the guide and it will also be added to the intranet of Finnish Coeliac Society. The objectives of the guide were to encourage, give knowledge and inspire local associations to arrange teenagers their own activities. With these events local associations can improve young coeliacs' knowledge and skills to keep to their treatment. The contents of the guide were based on humanistic psychology and the importance of social rehabilitation.</p>	
<b>Keywords</b> coeliac disease, peer support, guides, events	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KELIAKIA	6
3 KELIAKIALIITTO RY	7
4 OPINNÄYTETYÖ KELIAKIALIITON NÄKÖKULMASTA	8
4.1 Oppaan taustat ja tarve	9
4.2 Päämäärät ja tavoitteet	11
4.3 Toimijat	13
4.4 Kohderyhmät	13
4.5 Rahoitus	14
5 OPINNÄYTETYÖN IHMISKÄSITYS JA ARVOT	15
5.1 Humanistinen psykologia	15
5.2 Elämänkaaripsykologia	17
5.3 Sosiaalinen pääoma ja kuntoutus	19
5.4 Vertaistuen merkitys sairauden kohdatessa	20
6 KELIAKIATOIMINTAAN TUTUSTUMASSA	22
6.1 Kysely paikallisyhdistyksille	22
6.2 Mininukkareiden perheleiri	25
7 OPAS	27
7.1 Sisältö	27
7.2 Ulkoasu	31
7.3 Levitys ja markkinointi	32
8 YLÄKOULULAISTEN TESTITAPAHTUMA	33
8.1 Työnjako	34
8.2. Tapahtumapäivän kulku	34
8.3 Tapahtuman arviointi ja jälkitiedotus	36
9 OPINNÄYTETYÖN ONNISTUMISEN ARVIOINTI	39
9.1. Palaute Keliakialiitolta	39
9.2. Oma arviointi	40
LÄHTEET	43
LIITTEET	47

## 1 JOHDANTO

Minulla todettiin keliakia viitisen vuotta sitten. Liityin silloin paikalliseen keliakiayhdistykseen, ja sitä kautta myös Keliakialiiton vaikutuspiiriin. Keliakialiitto vastaa keliakikoiden tapahtumien järjestämisestä ja edunvalvonnasta valtakunnallisella tasolla, kun taas keliakiayhdistykset tarjoavat jäsenilleen paikallista toimintaa ja pyrkivät kehittämään oman alueensa palveluntarjontaa. Vaikka diagnoosin saamisesta on vierähtänyt jo vuosia, lähdin Keliakialiiton toimintaan mukaan vasta tämän vuoden alussa. Liityin Keliakianuorten toimikuntaan, minkä lisäksi tein liitolle opinnäytetyöni.

Keliakikko voi tarvita tukea missä elämänvaiheessa tahansa, joten järjestön toiminnan olisi tärkeää tavoittaa kaikki ikäryhmät. Yläkouluikäiset koetaan kuitenkin haastavaksi kohderyhmäksi. Peruskouluikäisten keliakikoiden toiminnasta on tähän asti vastannut suurimmaksi osaksi Mininukkareiden vanhempaintoimikunta. Heidän tapahtumansa ovat olleet ala- ja yläkoululaisille yhteisiä. Samoin on myös paikallisyhdistysten lapsille tarjoamien tilaisuuksien laita. Yläkoululaiset tuntevat itsensä kuitenkin liian vanhoiksi osallistuakseen samoihin tapahtumiin pienempien lasten kanssa, joten he jättäytyvät usein järjestön tarjoaman sosiaalisen tuen ulkopuolelle.

Keliakialiiton yhtenä tämän vuoden toimintasuunnitelman tavoitteena on ollut huomioida yläkouluikäiset keliakikot entistä paremmin toiminnassaan. Tähän liittyen kirjoitin opinnäytetyönäni Keliakialiiton paikallisyhdistyksille toimintamallin erilaisten tapahtumien järjestämisestä yläkoululaisille. Toimintamalli on opasmuotoinen, ja siitä lähetetään jokaiselle keliakiayhdistykselle oma tulostettu kappale. Opas tallennetaan myös Keliakialiiton sähköiseen tietokantaan, josta sen löytää helposti aina tarvittaessa.

Tässä raportissa erittelen toiminnallisen opinnäytetyöni teoreettista viitekehystä, kuvailen miten tutustuin tilaajaorganisaation toimintaan eri tavoin, perustelen oppaan sisällön suhteen tekemiäni valintoja ja arvioin projektin onnistumista kokonaisuutena.

## 2 KELIAKIA

Keliakia on elinikäinen autoimmuunisairaus. Siinä vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine nimeltään gluteeni aiheuttaa tulehduksen ohutsuolen limakalvoilla. Suolinukka vaurioituu, jolloin ravintoaineet eivät pääse imeytymään kunnolla. Gluteenin keliakikolle aiheuttamat oireet ovat hyvin yksilöllisiä, eikä kaikille edes tule suolinukan tuhoutumisen lisäksi muita oireita. Mahdollisista oireista tyypillisiä ovat suolisto-oireet, kuten vatsakipu, ripuli, turvotus, ilmavaivat ja pahoinvointi. Suoliston ulkopuolisia oireita ja liitännäissairauksia ovat muun muassa anemia, ravintoaineiden puutostilat, hampaiden kiilleauriot, osteoporoosi, niveloireet, hedelmättömyys, häiriöt kilpirauhasen tai maksan toiminnassa, epilepsia, ahdistuneisuus ja masennus. Gluteeni saattaa aiheuttaa myös ihottumaa, jolloin kyse on ihokeliakiasta. (Keliakialiitto 2012.)

Kaura itsessään ei sisällä juurikaan gluteenia, mutta sitä käsitellään yleensä muiden viljojen kanssa samoilla työvälaineillä ja linjoilla, jolloin siihen voi sekoittua muita viljoja ja tuotteen gluteenipitoisuus nousee. Suurin osa keliakikoista voi kuitenkin syödä gluteenitonta kauraa, jonka koko tuotantoprosessi tapahtuu varmasti muista viljoista puhtailla työvälaineillä, koneilla ja linjoilla. Saadakseen luvan gluteeniton-merkin käyttöön, on tuotteen läpäistävä viralliset gluteenipitoisuusmittaukset.

Joihinkin sairauksiin liittyy lisääntynyt riski sairastua myös keliakiaan, toisaalta keliakia lisää joidenkin sairauksien riskiä. Koska keliakian oireet ovat hyvin yksilöllisiä ja tauti voi kätkeytyä moninaisten liitännäissairauksiensa taakse, on sen diagnosointi vaikeaa. Keliakiaa epäiltäessä henkilöltä otetaan verinäyte, ja jos vasta-ainearvot ovat korkeat, potilas määrätään gastroskopiaan eli suun kautta tehtävään ohutsuolen tähystykseen ja koepalan ottoon. Jos koepalan suolinukka on vaurioitunut, potilaalla on keliakia. Arvioiden mukaan noin kaksi prosenttia suomalaisista sairastaa keliakiaa, mutta vasta kolmasosa heistä on diagnosoitu. Lisäksi joka kolmannella suomalaisella uskotaan olevan perinnöllinen alttius sairastua keliakiaan. Perimän ja gluteenin syömisen lisäksi ympäristötekijöillä uskotaan mahdollisesti olevan vaikutusta taudin puhkeamiseen, mutta näitä tekijöitä ei vielä tunneta. (Keliakialiitto 2012.)

Keliakian ainoa hoitokeino on elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Gluteenittomat tuotteet ovat ”tavallisia”, gluteenia sisältäviä tuotteita huomattavasti kalliimpia; viime vuonna tehdyn laskelman mukaan erityisruokavalion noudattaminen aiheuttaa keli-aakikolle noin 65 euron verran lisäkuluja kuukaudessa. Tämän vuoksi alle 16-vuotiaat keli-aakikot saavat Kelalta kuukaudessa 85,93 euroa ja yli 16-vuotiaat 21 euroa vammaistukea. Hallituksen budjettiesityksessä vuodelle 2013 suunnitellaan keli-aakikon kuukausittaisen vammaistuen nostamista 23,60 euroon. Korotus on pienempi kuin alun perin oli toiveena, eikä tukea sidottu vieläkkään indeksiin suurimman osan muiden etuuksien tavoin. (Keliakialiitto 2012.)

### 3 KELIAKIALIITTO RY

Keliakialiitto ry on vuonna 1976 perustettu valtakunnallinen kattojärjestö 30 ympäri Suomea sijaitsevalle paikallisyhdistykselle. Keliakialiitto ja -yhdistykset ovat hyvinvointijärjestöjä, eli niiden tavoitteena on parantaa keliakiaa sairastavien ja heidän perheidensä hyvinvointia tarjoamalla tietoa, tukea, neuvoja, edunvalvontaa ja mahdollisuuden verkostoitumiseen muiden diagnosoitujen kanssa (Kemppi & Kittilä 2011, 167-168). Keliakialiitto tarjoaa jäsenilleen muun muassa sopeutumisvalmennuskursseja, neuvonta- ja tietopalveluja sekä virkistystoimintaa. Keliakialiitto tekee myös yhteistyötä eduskunnan keliakiatyöryhmän kanssa, julkaisee oppaita ja reseptikirjoja sekä järjestää koulutusta ravitsemus- ja hoitoalan työntekijöille. Keliakialiitolla on 19 palkattua työntekijää, keliakiayhdistysten toiminnasta huolehtivat paikalliset vapaaehtoiset. (Keliakialiitto 2012.)

Keliakialiitolla ei ole henkilöjäseniä, vaan sen jäseniä ovat paikallisyhdistykset. Keliakiadiagnoosin saanut voi halutessaan liittyä paikalliseen keliakiayhdistykseen, jolloin hän on oikeutettu myös Keliakialiiton tarjoamiin etuihin. Vuosittainen jäsenmaksu on 25 euroa. Jäseniä yhdistyksillä on tällä hetkellä yhteensä noin 20 000. (Keliakialiitto 2012.) Kaikki liiton 16-28-vuotiaat jäsenet ovat automaattisesti myös Keliakianuorten ja peruskouluikäiset Mininukkareiden jäseniä. Keliakianuoret ja Mininukkarit järjestävät jäsenilleen omia, valtakunnallisia tapahtumia pitkin vuotta. Kokoontumispaikkoja valitaan eri puolilla Suomea, jotta osallistumismahdollisuudet eivät rajoittuisi aina

vain samoille jäsenille. Mininukkareiden toimintaa organisoi Keliakialiiton palkkaama Etelä-Suomen aluevastaava, ja hänellä on apunaan vapaaehtoisista koostuva vanhempaintoimikunta. Keliakianuorten toimikunnan jäsenet taas ovat kaikki vapaaehtoisia. Keliakialiitto julkaisee viisi kertaa vuodessa Keliakia-jäsenlehteä ja verkkojulkaisuja. Sekä Mininukkareilla että Keliakianuorilla on niissä omat palstansa. Lehdestä löytyy myös ”Paikallisyhdistykset tiedottavat”-osio, jossa keliakiayhdistykset ilmoittavat tulevista tapahtumistaan.

Keliakialiiton yhteistyöverkostoihin kuuluvat muun muassa Raha-automaattiyhdistys, Terveyskasvatuksen keskus (Tekry), Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL), Association of European Coeliac Societies (AOESC), Opintotoiminnan Keskusliitto, Tampereen Yliopiston Keliakiatutkimusryhmä, gluteenittomien tuotteiden valmistajat ja maahantuojat, ruokakaupat sekä ravitsemusalan viranomaiset. Liiton ja yhdistysten toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla, tuotemyynillä, Raha-automaattiyhdistyksen sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön avustuksilla. (Keliakialiitto 2012.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖ KELIAKIALIITON NÄKÖKULMASTA

Toiminnallisen opinnäytetyöni päätuotoksena kirjoitin Keliakialiiton paikallisyhdistyksille oppaan erilaisista tapahtumista, joita yläkoululaisille voitaisiin järjestää. Ennen sitä tein paikallisyhdistyksille kyselyn siitä, miten he ovat huomioineet lapset ja nuoret toiminnassaan. Selvitin siinä myös paikallisyhdistysten näkemyksiä toiminnan haasteista ja sen, miten kiinnostuneita yhdistykset ovat lasten- ja nuortentapahtumien järjestämisestä. Näin sain tarkemman, monipuolisemman ja totuudenmukaisen käsityksen yhdistystoiminnan tämän hetkisestä tilasta. Tutustuin lasten keliakiatoimintaan konkreettisesti osallistumalla Mininukkareiden perheleirille. Olin leirillä apuohjaajana ja siellä minulla oli mahdollisuus kysellä vanhempien ja nuorten omia mielipiteitä keliakiatoiminnan laadusta ja kehitystarpeista. Opinnäytetyöprosessin lopuksi käynnistimme yläkouluikäisten keliakikoiden eli Makronukkareiden toiminnan järjestämällä Tampereella Sokkokokki-tapahtuman. Samalla testasimme myös, miten hyvin pelkästään yläkoululaisille suunnattujen tapahtumien järjestäminen onnistuu käytännös-



sä. Tapahtuma järjestettiin Mininukkareiden vanhempaintoimikunnan ja Keliakianuorten yhteistyönä.

#### 4.1 Oppaan taustat ja tarve

Erityisruokavalion noudattaminen koetaan helposti arkipäivän toimintoja rajoittavaksi, koska gluteenittomat tuotteet ovat kalliita eikä niitä ole aina esimerkiksi kahviloissa, ravintoloissa ja ulkomailla saatavilla. Ruoan valmistus ja tarjoilu vaativat erityistä tarkkuutta ja järjestelyjä, jotta kontaminaatio vältetään. Keliakian vaikutus elämänlaatuun –tutkimuksen mukaan osa keliakikoista lipsuu gluteenittomuudesta tai välttelee ulkona syömistä, matkustelua ja tuttavien tapailua, koska heidän mielestään keliakian hoito vaikeuttaa näitä tilanteita liikaa. Tutkimus nostaa esiin myös erityisen huolen nuorista keliakikoista, sillä sen mukaan osa heistä yrittää salata sairautensa ja lipsuu ruokavaliosta, koska he pelkäävät negatiivista leimautumista. (Ukkola 2012, 8.) Syynä on nuoruudessa korostuva tarve olla normaali ja kuulua joukkoon. Koska ihmisen on syötävä joka päivä useita kertoja, keliakikko voi saada jatkuvasti muistutuksia erilaisuudestaan. Yläkoululaisilla tähän tuovat oman lisänsä vielä koulujen kotitaloustunnit. Ruokailu- ja ruoanlaitto-tilanteiden järjestelyistä sekä ympäristön asenteista riippuen keliakikon erityistarpeita voidaan korostaa negatiivisella tai positiivisella tavalla. Jos erityisruokavalion noudattaminen herättää liikaa huomiota, rajoittaa ja alkaa hallita arkea, on vaarana että lapsi tai nuori alkaa määritellä identiteettiään sairautensa kautta. Keliakikkolapset ja -nuoret tarvitsevat tunteen siitä, ettei sairaus rajoita heidän osallistumistaan mihinkään toimintaan ja että he voivat elää normaalia, täysipainoista elämää. Kun ympäristö suhtautuu keliakiaan vain yhtenä yksilön erityispiirteinä muiden muassa eikä korosta keliakikon erilaisuutta, on diagnosoidun helpointa saavuttaa tasapaino sairautensa suhteen. (Kekkonen & Polso 2006, 115.)

Yksi varteenotettava selitys tahalliselle ruokavaliosta lipsumiselle on heikko itsetunto. Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön kykyä pitää itsestään. Tähän vaikuttavat henkilön käsitykset omasta arvostaan ja taidoistaan, kyky luottaa itseensä ja hyväksyä heikkoutensa, turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteet, omien roolien tiedostaminen sekä tavoitteiden asettelu (Severikangas 2000, 23-24). Kun yksilöllä on hyvä itsetunto, hän kykenee itsenäiseen toimintaan ja päätöksentekoon, hän tekee asioita joista

nauttii ja jotka ovat hänelle hyväksi. Hän saa voimaa positiivisista kokemuksista ja sivuuttaa tai vähättelee negatiivisia kokemuksia, koska pitää niitä poikkeuksina. Henkilö, jolla on huono itsetunto, jättää asioita tekemättä koska ei usko kykyynsä suoriutua niistä ja voi toimia vastoin tahtoaan muiden ihmisten odotusten, toiveiden ja mallien mukaisesti. Negatiiviset kokemukset lannistavat häntä ja hallitsevat ajattelua positiivisia kokemuksia voimakkaammin. (Keltikangas-Järvinen 2008; 16, 20, 47-48.) Keliakikko joutuu kohtaamaan arjessaan monenlaisia itsetuntoon vaikuttavia tilanteita, kun esimerkiksi ruoanvalmistuksessa ja ravintolan valinnassa muut joutuvat näkemään erityistä vaivaa, jotta myös keliakikko saisi syötävää. Ulkomailla harvoin tiedetään mikä keliakia on, eikä sairaus ole tuttu kaikissa Suomen etnisissä ruokapaikoissakaan. Ruokavalion noudattaminen on tarkkaa, ja siksi keliakikko leimataan – tai ainakin hän pelkää leimautuvansa – helposti hankalaksi tapaukseksi, maanvaihaksi.

Murrosiässä itsetunnon vaihtelut ovat osa normaalia kehityskulkua (Keltikangas-Järvinen 2008, 33), mutta keliakia voi tehostaa heilahteluja vielä entisestään. Nuoren itsetunto lisääntyy, kun hän tietää selviävänsä sairautensa kanssa erilaisista tilanteista. Keliakialiiton ja paikallisyhdistysten toiminnan perusajatuksena on tarjota iästä riippumatta kaikille keliakikoille työkaluja vaikeiden tilanteiden ja tuntemusten käsittelyyn. Tällä hetkellä suurin osa murrosikäisistä jää kuitenkin keliakiansa kanssa vaille vertaistukea.

Suomalaisista alle 16-vuotiasta lapsista yli 1 600:lla on keliakiadiagnoosi (Keliakialiitto 2012). Keliakialiiton jäsentietojen mukaan lukuvuonna 2012–2013 yläkouluikäisiä keliakikoita on 352. Nuori hakeutuu yleensä samanlaisten ihmisten ympäröimäksi kuin mitä hän itse on. Samanikäisiä keliakikoita on maassamme kuitenkin niin vähän ja niin laajalle alueelle levittyneinä, että vertaisten löytäminen lienee lähinnä sattumankauppaa. Vertaisten tapaaminen on kuitenkin tärkeää nuoren hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisen tunteen sekä minäkäsityksen kannalta. (Salmivalli 2000, 138-139.)

Eri elämänvaiheissa sairaus vaikuttaa yksilön arkeen erilaisissa tilanteissa ja erilaisin tavoin, siksi Keliakialiitossa on kullekin kohderyhmälle oma toiminnanjärjestäjätahonsa. Keliakialiiton Mininukkarit järjestävät 7-15-vuotiaille keliakikkolapsille valtakun-

nallisia tapahtumia eri puolilla Suomea. 16-28-vuotiaiden aktiviteeteista taas vastaa Keliakianuorten toimikunta. Ongelmana on, ettei yläkouluikäisille keliakikoille juuri-kaan järjestetä omaa toimintaa. He tuntevat itsensä liian vanhoiksi osallistuakseen samoihin tapahtumiin alakouluikäisten lasten kanssa, mutta ovat kuitenkin vielä liian nuoria Keliakianuorten tapahtumiin. Keliakiayhdistysten toiminta taas painottuu lähinnä aikuisten maun mukaisiin kokouksiin, infotilaisuuksiin ja teatterimatkoihin. Osa paikallisyhdistyksistä olisi halukkaita järjestämään aktiviteetteja myös nuorille, mutta he pitävät sitä haastavana.

Keliakialiiton yksi toiminnan kehittämisen tavoite vuodelle 2012 on ollut aloittaa toiminnan ja tapahtumien järjestäminen myös yläkouluikäisille lapsille ja nuorille. Vertaistuen ja ruokavaliotietämyksen saaminen sekä mielekäs vapaa-aika ovat myös teini-ikäisten oikeuksia. Monipuolisen ja mielekkään tuen saaminen on tärkeää nuorten identiteetin kehityksen sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Jos yläkoululaiset saadaan innostettua mukaan tapahtumiin jo nuorina, kynnys osallistua toistamiseen ja olla aktiivinen järjestön muussakin toiminnassa madaltuu.

#### 4.2 Päämäärät ja tavoitteet

Keliakialiiton, paikallisyhdistysten ja opinnäytetyöni perimmäisenä päämääränä on sosiaalinen vahvistaminen. Sillä tarkoitetaan elämän muutosvaiheissa tukemista ja korjaavia tukitoimia, mutta ennen kaikkea syrjäytymistä ennaltaehkäisevää työtä. Sosiaalisessa vahvistamisessa pyritään yksilön ja yhteisöjen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan edistämiseen. (Mehtonen 2011, 13.) Tavoitteena on, että vahvistamisen kohde tuntisi itsensä eheäksi, vapaaksi toteuttamaan itseään ja toiveitaan sekä tasavertaiseksi yhteiskunnan jäseneksi (Kurki 2007, 220-221).

Vakavan ja rajoittavan sairauden puhkeaminen lisää syrjäytymisen ja pahoinvoinnin riskiä. Potilasjärjestöillä on spesifiä tietoa, ammattitaitoa ja yhteistyöverkostoja, joita ei välttämättä muilla palveluntarjoajilla ole. Kansanterveys- ja potilasjärjestöt pystyvät keskittymään perusteellisesti yhteen sairauteen ja tekevät yhteistyötä siihen kuuluviin liittännäissairauksien järjestöjen kanssa. Keliakialiiton kaltaiset organisaatiot mahdollistavat diagnosoitujen valtakunnallisen verkostoitumisen. Muiden sairastuneiden

kanssa voi puhua asioista, joita muut eivät ymmärrä tai jaksaa kuunnella. Kaltaistensa tunteminen luo tunteen yhteisöllisyydestä ja normaaliudesta, ja sitä kautta voidaan ehkäistä kielteisen minäkuvan syntymistä ja syrjäytymistä. (Mikkonen 2011; 204-205, 217-218.)

Keliaakikko tarvitsee sairauteensa tukea iästä riippumatta. Nuoruudessa vanhempiin ja muihin aikuisiin otetaan enenevässä määrin etäisyyttä, joten samanikäisten seura, tuki ja ymmärrys ovat tässä kehitysvaiheessa erityisen tärkeitä. Omanikäinen vertaistuki auttaa nuoria sopeutumaan paremmin sairauteensa ja edistää hyvinvoinnin kaikkia osa-alueita. (Salmivalli 2000; 15, 32-33.) Vaikka kaikki keliaakikot eivät vertaistukea haluaisikaan, pitäisi jokaisella mielestäni olla siihen mahdollisuus. Näin ei kuitenkaan ole. (Mikkonen 2011, 216-218.) Koska paikallisyhdistysten aktiivien keski-ikä on yleensä varsin korkea ja nuoria keliaakikoita asuu alueella aikuisikäisiä vähemmän, voi nuorten tapahtumien järjestäminen tuntua vaikealta eikä välttämättä niin kovin oleelliseltakaan. Opinnäytetyöni tavoitteena on kannustaa paikallisyhdistyksiä huomioimaan nuorempiakin jäseniä toiminnassaan. Kirjoittamani opas sisältää käytännönläheisiä työkaluja ja ideoita monipuoliseen yläkouluiäkkäisten tukemiseen. Helposti seurattavat ohjeet madaltavat toivottavasti paikallisyhdistysten kynnystä järjestää nuorille omia aktiviteetteja.

Opinnäytetyön välillisenä päämääränä on herättää nuorissa kiinnostusta Keliakialiiton ja sen paikallisyhdistysten toimintaa kohtaan. Erilaisten aktiviteettien tarjoaman vertaistuen ja tiedon avulla on myös tarkoitus parantaa yläkoululaisten keliaakikoiden elämänhallintaa ja auttaa minäkuvan rakentamisessa. Elämänhallinta koostuu yksilön kyvyistä kontrolloida ja ohjata elämäänsä, käsitellä vastoinkäymisiä ja sopeutua uusiin elämäntilanteisiin, sekä vuorovaikutustaidoista, aineellisesta turvallisuudesta ja itsetunnosta (Röpelinen 2008, 132). Erilaisissa tapahtumissa nuori pääsee harjoittelemaan keliakiataitojaan ja päivittämään tietämystään sairaudesta, jolloin hän saa lisää itseluottamusta sairautensa hoitoon, ja itsetunto paranee. Heikkoa itsetuntoa kannattaa ennaltaehkäistä ja parantaa, sillä vaikka hyvä itsetunto ei aina takaakaan yhteisöön ja elämänmuutokseen sopeutumista, aiheuttaa sen puuttuminen helposti sosiaalisia ja ehkä jopa psyykkisiä vaikeuksia (Keltikangas-Järvinen 2008, 37). Paikallisyhdistysten järjestämät tapahtumat tukevat myös nuoren itsenäistymisprosessia,

kun nuori oppii viimeistään niissä huolehtimaan itse erityisruokavalionsa noudattamisesta (Kekkonen & Polso 2006, 119).

#### 4.3 Toimijat

Oppaan sisältöjen suunnittelu, kirjoittaminen ja kokoaminen olivat minun, opinnäytetyön tekijän, vastuullani. Apua ja ohjausta työssäni sain Keliakialiiton järjestöpäälliköltä sekä Mininukkareiden työntekijältä, jotka toimivat ohjaajinani liiton puolelta. He auttoivat minua tarkentamaan tietojani Keliakialiiton toiminnasta ja organisaatorakenteesta, seurasivat kirjoitusprosessin etenemistä ja antoivat kirjoituksistani palautetta. Tein opinnäytetyöni etätöinä, ja yhteydenpito Keliakialiiton hoitui lähinnä sähköpostitse ja puhelimitse. Muutaman kerran kokoonnuimme Tampereella ja Helsingissä yhteisen pöydän ääreen keskustelemaan työn etenemisestä, sisällöistä ja aikatauluista. Valitsin oppaan kuvat omistani ja toisen ohjaajani ottamista kuvista, muuten kirjaseen ulkoasusta vastasi Keliakialiiton projektityöntekijä.

Syyskuussa olin apuohjaajana lasten perheleirillä, jonka ohjasi Mininukkareiden toiminnasta vastaava työntekijä. Hän oli päävastuussa myös Sokkokokkitapahtuman suunnittelusta ja järjestelyistä. Myös Keliakialiiton vanhempaintoimikunta oli mukana tapahtuman suunnittelussa. Meidän lisäksemme yläkoululaisten kokkaustapahtumaa olivat toteuttamassa liiton tuoteasiantuntija sekä muutama Keliakianuorten toimikuntalainen.

#### 4.4 Kohderyhmät

Opinnäytetyöni pääkohderyhmiä olivat Keliakialiiton paikallisyhdistykset, joita pyrin oppaani avulla innostamaan, ohjaamaan ja neuvomaan nuorille suunnattujen tapahtumien tuottamisessa. Kirjanen on tarkoitettu ennen kaikkea yhdistysten vapaaehtoisten tueksi ja työn helpotukseksi.

Välillisesti kohderyhmääni olivat yläkouluikäiset keliakikot, joita työni avulla yritän saattaa yhteen ympäri Suomea. Vertaistuen saaminen keliakian kaltaiseen, ihmisen oloon kokonaisvaltaisesti vaikuttavaan sairauteen edistää nuorten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Vaikka keliakiaan sairastuminen ei aina johdakaan valtavaan identiteetti- ja muutuskriiseihin, on silti mukava puhua sairauteen ja erityisruokavalioon liittyvistä kokemuksista sellaisten ihmisten kanssa, jotka varmasti ymmärtävät. Keliakiatapahtumiin osallistuminen ei edellytä sitä, että kokee keliakikon elämän vaikeaksi tai ahdistavaksi, vaan sairauteensa positiivisesti suhtautuvat ihmiset ovat myös tervetulleita niihin. Mitä varhaisemmassa vaiheessa jäsenet saadaan innostettua mukaan yhdistyksen toimintaan, sitä helpompi heidät on saada myöhemminkin osallistumaan tapahtumiin ja itse toiminnan suunnitteluun.

Vaikka opas onkin tarkoitettu ennen kaikkea paikallisyhdistysten käyttöön ja yläkoululaisten tukemiseen, siitä voi olla hyötyä myös muille tahoille. Esimerkiksi Keliakianuoret ja Mininukkarit voivat ottaa tapahtumaesimerkeistä malleja ja ideoita. Samoja tapahtumia voidaan järjestää muunkin ikäisille kohderyhmille kuin yläkoululaisille, mutta osaa niistä voi joutua tällöin hieman muokkaamaan ja soveltamaan.

#### 4.5 Rahoitus

Keliakialiitto maksoi matka- ja osallistumiskuluni Mininukkareiden leirille. Opinnäytetyötä koskevat tapaamiset järjestettiin Keliakianuorten kokousten yhteydessä, joten niistä ei koitunut lisäkuluja kummallekaan osapuolelle. Toimintamallista menoja on vain oppaiden tulostamisen ja paikallisyhdistyksille postittamisen verran. Sokkokokkitapahtuman kuluja olivat keittiötilojen vuokra, palautelomakkeiden ja muiden osallistujille jaettavien monisteiden tulostus sekä tarvittavien raaka-aineiden ostot. Osa tuotteista saatiin sponsoreina toimivilta gluteenittomien tuotteiden valmistajilta ja kasvihuoneyrittäjiltä, mikä pienensi menojen suuruutta.

Keliakialiitto maksoi kaikki oppaan ja tapahtumien kulut. Tuloja ei opinnäytetyölläni ollut, vaan opas ja yläkoululaisten tapahtumaan osallistuminen olivat kohderyhmilleen ilmaisia.

Alkuperäinen talousarvio löytyy tämän asiakirjan lopusta, liitteestä 1. Opinnäytetyön toteutuneita kuluja ei ole vielä voitu laskea, koska oppaita ei ole tulostettu ja postitettu. Jonkin verran muutoksia budjettiin kuitenkin tuli. Lisäkuluja tuli osallistumisestani Mininukkareiden perheleirille. Vastaavasti Sokkokokki-tapahtuman osallistumismaksuista päätettiin luopua, koska kyse oli pilottitapahtumasta. Kulut jaetaan Keliakialiiton, Mininukkareiden ja Keliakianuorten kesken sen mukaan, mihin opinnäytetyön vaiheisiin kukin taho on osallistunut.

## 5 OPINNÄYTETYÖN IHMISKÄSITYS JA ARVOT

Ihmisten parissa ja heidän hyväkseen työskennellessä on tärkeää tuntea omat arvonsa ja ihmiskäsityksensä. Ne vaikuttavat siihen, millaiseen vuorovaikutukseen pyrimme muiden ihmisten kanssa, millä menetelmin yritämme heitä auttaa ja millaista toimintaa kohderyhmille järjestämme.

Opinnäytetyöni lähestymistapa pohjautuu vahvasti humanistiseen psykologiaan. Koska tuotokseni kohderyhmänä on yksittäinen ikäryhmä, oli kyseisen kehitysvaiheen erityispiirteiden perinpohjainen tunteminen olennaista. Tuotoksen päämääränä on ennen kaikkea tarjota nuorille paremmat mahdollisuudet vertaistuen saamiseen, ja jotta tukea tarjoamalla saadaan haluttuja hyötyjä aikaan, on ensin tunnettava sen eri toimintamuotojen peruseriaatteet.

### 5.1 Humanistinen psykologia

Olen arvoiltani sekä ihmisen oppimista ja kasvatusta koskevilta käsityksiltäni ennen kaikkea humanisti, ja se näkyi paitsi opinnäytetyöni aiheen valinnassa, myös toteutuksessa. Humanistisessa psykologiassa uskotaan ihmisen luontaiseen hyvyyteen ja mahdollisuuteen kehittyä. Menneisyys, ympäristön tapahtumat ja yhteiskunnan rakenne voivat vaikuttaa yksilön kehitykseen ja elämänkulkuun, mutta mitään lukkoon lyötyä kohtaloa ei ole. Vaikka keliakikon onkin luovuttava tuttujen kotimaisten viljojen käytöstä, voi sopeutuminen uuteen ruokavalioon olla helppoa, jos läheiset suh-

tautuvat keliakiaan ja gluteenittomuuteen positiivisesti. Suvaitsevaisuuden ja sosiaalisen tuen lisäksi yhteiskunnan tarjoama konkreettinen ja taloudellinen tuki edistää keliakikon mahdollisuuksia ja halua hoitaa sairauttaan. Humanistisen psykologian mukaan ihminen voi itse päättää elämänsä päämäärät ja keinot niiden tavoitteluun. Jotta nuoret osallistuisivat keliakiatoimintaan, on heidät ensin vakuutettava osallistumisen tarpeellisuudesta ja sopivuudesta heidän tavoitteisiinsa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 166.)

Ihmisen kehitystä voidaan humanistisen psykologian mukaan tutkia ja tukea vain yksilön luonnollisessa ympäristössä (Vilkko-Riihelä & Laine 2006, 167). Siksi keliakiatapahtumat olisi hyvä järjestää keliakikon omissa arkisissa ympäristöissä, kuten heidän kotiseuduillaan, keittiössä tai ravintolassa. Keliakikko oppii näin toimimaan erilaisissa sairauteensa liittyvissä tilanteissa ja tietää, millaista palvelua mistäkin paikasta voi saada.

Humanismin perustaja Carl Rogers korosti yksilön minäkuvan sekä kasvattajan ja kasvatettavan välisen suhteen merkitystä ihmisen kasvussa. Hänen mukaansa kasvatusta koskevat tietyt perusperiaatteet ja -ominaisuudet. Ensinnäkin jokaisella ihmisellä on tarve kokea itsearvostusta, etsiä totuutta ja tulla kohdatuksi omana itsenään. Ihmisen kokemus- ja käytöstapoihin vaikuttavat olennaisesti omasta itsestä ja ympäristöstä tehdyt havainnot. Kaikilla ihmisillä uskotaan olevan kykyjä sisäiseen kasvuun, ja että yksilö yrittää aina parhaansa olosuhteet huomioon ottaen. Tässä tarvitaan silloin tällöin kasvattajan kannustusta ja tukea. Kasvattaja ei kuitenkaan saa sortua autoritaariseen vallankäyttöön, vaan perustaa kasvatusotteensa yhteistyöhön. Toiseen ihmiseen ei voi kaataa omaa elämänviisauttaan eikä kasvaa tämän puolesta, vaan kasvatettavan on itse koettava, oivallettava ja löydettävä tiensä. Avun tarjoaminen ja vastaanottaminen on aina lähtöisin yksilöstä itsestään, joten auttajaksi tai autettavaksi pakottamalla ei yksilön kasvua ja oppimista pystytä tukemaan. Rogersin näkemyksen mukaan normaali kehitys on seurausta itsensä hyväksymisestä ja tasapainosta ympäristön kanssa. (Kurki 2008, 43-44.)

Hyvän elämän perustana on yksilön mahdollisuus toteuttaa itseään. Tämä kuitenkin edellyttää ensin perustarpeiden, kuten syömisen toteutumista. Ruokailuun liittyvien perustarpeiden tyydyttäminen voi olla keliakikoilla joissain tilanteissa ja ympäristöis-



sä kuitenkin vaikeaa, pahimmassa tapauksessa pitkäkestoisestikin. Kun laiminlyödyt alimman tason perustarpeet vaativat huomiota, eivät myöskään ylemmiltä tasoilta löytyvät turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, arvonannon ja lopulta itsensä toteuttamisen tarpeetkaan voi Maslowin mukaan täyttyä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 75.)

## 5.2 Elämänkaaripsykologia

Elämänkaaripsykologia on kehityspsykologian suuntaus, jossa ihmisen elämän ajatellaan koostuvan eri ikävaiheiden mukaan jakautuvista kehitysvaiheista. Tiukan erittelyn sijaan näitä ajanjaksoja tutkitaan kokonaisuutena, toisiinsa vaikuttavina tapahtumaketjuina. Ihmisen kehityksen uskotaan jatkuvan koko elämän ajan ja menneiden ikävaiheiden vaikuttavan myöhempään kehitykseen. Aina kehitys ei etene tasaisesti eteenpäin, vaan se voi myös pysähtyä, taantua tai olla negatiivista. Vaikka ihmisen elämänkaari onkin yksilöllinen, voidaan niissä havaita yhtäläisyyksiä ja näin tehdä kehityskulkua koskevia yleistyksiä. Jokaiseen kehitysvaiheeseen kuuluu haasteita ja kehitystehtäviä, joista yksilön on suoriuduttava parhaansa mukaan. (Dunderfelt 2011; 13, 16-17.) Keliakia voi puhjeta missä elämänvaiheessa tahansa ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen kaikkiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Siihen sopeutuminen ja eri ikävaiheille ominaiset yleiset kehityshaasteet vaikuttavat väistämättä toisiinsa. Jos keliakikko ei sopeudu ja pysty hyväksymään sairauttaan, vaikuttaa se hänen toimintakykyynsä ja mahdollisuuksiin selvittää muut vastaantulevat kehityshaasteet.

Opinnäytetyössäni keskityn nuoruuden ikävaiheeseen, erityisesti sen varhaisvaiheeseen. Nuoruudella tarkoitetaan elämänkaaripsykologiassa yleensä ikävuosia 12-20. Nuoruuden varhaisvaihetta käyvät läpi 12-15-vuotiaat, keskivaihetta 15-18-vuotiaat ja loppuvaihetta 18-20-vuotiaat. Elämänkaaren kehitysvaiheille on määritelty paljon samoja, mutta myös käytettävän teorian mukaan vaihtelevia tehtäviä. (Dunderfelt 2011, 84-85.) Elämänkaaripsykologian eri näkemyksistä parhaiten olen omaksunut Erik H. Eriksonin ja Robert J. Havighurstin kehitysteoriat.

Havighurstin mukaan nuoruuden kehitystehtävinä on omaksua uudenlainen suhde omaan ja vastakkaiseen sukupuoleen, löytää itselleen sopivat sukupuoliroolit, totutella aikuistuvan kehonsa muutoksiin, vanhemmista itsenäistyminen ja valmistautumi-

nen oman perheen perustamiseen, vastuun kantaminen omista teoista ja raha-asioista sekä oman maailmankatsomuksen, arvojen ja moraalien rakentaminen. (Dunderfelt 2011, 84-85.) Varhaisnuoruudessa keskitytään yleensä kaikkiin muihin näistä paitsi perheen perustamisvalmiuteen.

Erik H. Erikson näki ihmisen kehityksen läpi elämän jatkuvana identiteetin etsimisenä, muokkaamisena ja muokkautumisena (Dunderfelt 2011, 14). Identiteetti tarkoittaa ihmisen minäkuva: käsitystä siitä millainen juuri minä olen, millaisia mahdollisuuksia ja rajoja minulla on ja miten paljon voin omaa elämäni hallita. Siihen, millainen identiteetti yksilölle muodostuu, vaikuttavat ihmisen omat ominaisuudet, ympäröivä kulttuuri ja kanssaihmiset. (Niemelä 2002, 77.) Erikson painottaa teoriassaan sitä, että ihminen on biologisten, psyykkisten ja yhteisöllisten tapahtumien muodostama kokonaisuus, ja että kaikki nämä kolme olemassaolon osa-aluetta vaikuttavat toisiinsa. Ihmisen kehitys rakentuu kriiseistä eli kehityshaasteista, joiden kautta yksilö omaksuu ja havaitsee itsessään uusia taitoja ja valmiuksia. Siihen, miten yksilö kehitystehtävistä selviää, vaikuttavat vuorovaikutus muihin ihmisiin sekä yhteiskunnalliset olot (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 178). Nuoruuden kehitystehtävänä on Eriksonin mukaan identiteetin rakentaminen. Tämä tapahtuu erilaisia rooleja kokeilemalla, ja jonkinasteinen roolihajaannuskin on teorian mukaan koettava ennen kuin mitään uutta voi syntyä. Samalla nuori voi myös oppia läheisten uskollisuutta; ristiriidat ovat osa elämää ja niistä voidaan selvitä hyviä välejä menettämättä. Identiteetinrakennuksen epäonnistuessa roolihajaannus jää päälle, nuori ei luota ihmisten uskollisuuteen ja vaarana on syrjäytyminen. (Dunderfelt 2011; 233-234, 237.)

Sekä Havighurstin että Eriksonin teorioissa nuoruuden haasteiksi nostetaan omien roolien etsiminen ja identiteetin rakentaminen. Keliakikolla sairaus asettaa nuoren rooliin, jota hän ei ole itse valinnut ja josta ei pääse eroon vaikka kuinka haluaisi. Se, miten nuori kokee sairautensa ja sen vaikutuksen elämään, on hyvin yksilöllistä. Jotkut sulauttavat sairauden luontevaksi osaksi identiteettiään. Kaikenlaista pakottamista vastaan kapinoivalle nuorelle tällainen tilanne voi kuitenkin aiheuttaa ahdistusta ja jopa vihaa. Nuori voi kokea, että vaikka sairautta ei voidakaan hänestä poistaa, voi hän itse päättää hoitaako hän sitä vai ei. Jotta nuori ei kapinavaiheestaan huolimatta laiminlöisi erityisruokavaliotaan, hänen olisi tärkeää ymmärtää sairauden ja sen hoidon vaikutukset elämänlaatuunsa. Vaikka erityisruokavaliolla on huonotkin puolensa,

on ne opittava hyväksymään, jotta sairaus ei hallitsisi yksilön elämää ja vaarantaisi suotuisaa kehitystä. Välttääkseen Eriksonin mainitseman uhan roolihajaannuksesta ja syrjäytymisestä nuoren on sopeuduttava siihen, että keliakia on ja tulee aina olemaan osa hänen identiteettiään.

Potilasjärjestöjen kaltaiset erityisjärjestöt voivat tukea sairastunutta tai vammautunutta nuorta tämän identiteetinrakennus- ja itsenäistymisprosesseissa. Asiantuntijat ja vertaiset osaavat auttaa ja tukea nuorta tämän tarpeiden mukaan, sillä he tietävät millaisia asioita vastadiagnosoitu joutuu mahdollisesti käymään läpi sopeutuakseen elämänmuutoksiinsa. Tällaisista järjestöistä ja heidän tapahtumistaan nuori saa halutessaan tietoa ja tukea, niin että hän osaa hoitaa itseään oikein, oppii suhtautumaan poikkeavuuteensa rakentavasti ja kokee olevansa normaali sairaudestaan huolimatta. (Niemelä 2002, 89-90.)

### 5.3 Sosiaalinen pääoma ja kuntoutus

Sosiaalinen pääoma on sekä yksilön että yhteisön ominaisuus. Sosiaalinen pääoma koostuu yksilön sosiaalisesta asemasta yhteisöissään, sosiaalisten verkostojen rakenteista ja niiden tiiviystä, yhteisöjen sisäisen luottamuksen ja vuorovaikutuksen määrästä sekä laadusta. (Ruuskanen 2002, 8-9.) Sosiaalisen pääoman määrä kertoo esimerkiksi siitä, miten paljon ihmiset luottavat toisiinsa, millaista heidän välisensä vuorovaikutus on ja miten merkittäviksi yhteisöjensä jäseneksi yksilöt itsensä tuntevat. Mahdollisuus yhteiskunnalliseen ja paikalliseen osallistumiseen, oikeudenmukaisuus, luottamus muihin ihmisiin ja instituutioihin sekä hyvä elämänhallinnantunne edistävät sosiaalisen pääoman kertymistä. Sosiaalisen pääoman määrä ja ihmisten hyvinvointi vaikuttavat toisiinsa siten, että toisen lisääntyminen edistää toisenkin kasvua. (Hyypä 2002, 50-51. Simpura 2002, 200-222.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin muodostama kokonaisuus (Hyypä 2002, 33). Kun ihmisen terveys on heikentynyt, terveydenhuollossa keskitytään perinteisesti lähinnä fyysiseen ja tarpeen vaatiessa myös psyykkiseen kuntoutukseen. Osa sairauksista – esimerkiksi keliakia – vaikuttaa kuitenkin myös yksilön kykyyn toimia sosiaalisissa

suhteissa. Tällöin yksilö kaipaa muun kuntoutuksen ohella myös sosiaalista kuntoutusta. (Metteri & Haukka-Wacklin 2007, 53.)

Sosiaalisessa kuntoutuksessa yritetään muokata yksilön tapaa havainnoida ja tulkita muiden ihmisten sanoja ja tekoja. Se on vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja ylläpitämistä, sekä syrjäytymistä ennaltaehkäisevää että korjaavaa toimintaa. Sairastunutta tai vammautunutta yksilöä autetaan sopeutumaan uudestaan ympäröiviin yhteisöihin. (Vilkkumaa 2007, 28-29.) Kuntoutuksen ei tarvitse olla jonkin virallisen tahon järjestelmällisesti organisoimaa toimintaa, vaan lähiyhteisöt ja kolmas sektori voivat myös tarjota sosiaalista tukea. Se voi olla tiedollista, konkreettista, sosiaalista tai arviointitukea. Konkreettista tukea ovat esimerkiksi taloudellinen ja materiaallinen apu. Sosiaalisesti tueksi voi riittää jo tavallinen välittäminen, luottamuksen osoittaminen ja kuunteleminen. Arviointitukea taas ovat palautteen antaminen yksilön toiminnasta ja positiivisen käytöksen vahvistaminen esimerkiksi onnistumisista palkitsemalla. (Metteri & Haukka-Wacklin 2007, 56-57.)

Keliakialiiton ja -yhdistysten toiminnan perustana on tarjota jäsenilleen tiedollista ja sosiaalista tukea. Keskeinen sosiaalisen tuen muoto on vertaistuen tarjoaminen erilaisten tapahtumien ja vertaistukihenkilötoiminnan avulla.

#### 5.4 Vertaistuen merkitys sairauden kohdatessa

Vertaistuki on sellaisten ihmisten, joita yhdistää sama tuen tarvetta aiheuttava tekijä, välistä kokemusten ja ajatustenvaihtoa. Vertaistoiminta voi olla millaista vuorovaikutteista toimintaa tahansa; se voi olla ryhmätoimintaa tai kahdenkeskistä vuorovaikutusta, virallisen tahon tarjoamaa tai arkista, tuentarpeen aiheuttajaan keskittyvää tai muun toiminnan ohessa tapahtuvaa, säännöllistä tai satunnaista. Vertaistuki voi paitsi hoitaa, myös ennaltaehkäistä sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia. Pohjoismaissa vertaistukitoiminta on joko osa julkista terveydenhuoltoa tai tarkoitettu täydentämään sitä – niitä ei nähdä toistensa kilpailijoina kuten amerikkalaisessa ajattelutavassa. Vertaistukitoiminta perustuu mukanaolijoiden yhdenvertaisuuteen, ihmisten keskinäiseen kunnioitukseen, vastavuoroiseen tukemiseen ja kokemukselliseen asiantuntijuuteen. Sen tavoitteena

on aktivoida, innostaa ja sosiaalista yksilöä niin, että hän kykenee, haluaa ja osaa olla taas yhteisöjensä aktiivinen ja itsenäinen jäsen. Jotta yksilö lähtisi mukaan vertaistukitoimintaan ja hyötyisi siitä, on hänen itse pidettävä sitä tarpeellisenä. (Laimio 2010; 11-14, 18-19.)

Vertaisten seura tarjoaa yksilölle monipuolista sosiaalista ja psyykkistä tukea; esimerkiksi tilaisuuden jakaa omia ja kuulla muiden kokemuksia sairaudesta, mahdollisuuden kysyä mieltä painavista asioista sekä huomata muiden esimerkeistä että sopeutuminen on mahdollista. Vertaisten tapaaminen lievittää pelkoa omasta erilaisuudesta ja epänormaaliudesta. Tällaisessa ryhmässä yksilö voi tuntea tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on, ja että hän voi turvallisesti ja rehellisesti ilmaista sairautta koskevia tunteitaan ja ajatuksiaan. Vertaistoiminta on myös helppo tapa päivittää ja saada uutta sairautta ja sen hoitoa koskevaa tietoa. Toimintaan osallistuminen ei edellytä sitä, että jonkin kriisin tai elämänmuutoksen aiheuttamien negatiivisten tunteiden on hallittava yksilön elämää. (Laimio 2010; 11, 18-19.) Vertaistoiminnassa ei ole tarkoitus keskittyä pelkäämään sairauden mukanaan tuomiin ikäviin tilanteisiin ja tuntemuksiin, vaan osallistujille on niissä tärkeää voida myös nauraa, vitsailla ja jakaa positiivisia kokemuksia (Mikkonen 2009, 147). Kaikki tämä tukee yksilön itsetunnon ja -tuntemuksen positiivista kehittymistä, vaikka sitä ei aina heti huomaakaan, esimerkiksi jos osallistuja lähtee hakemaan toiminnasta vain mukavaa ajanvietettä itselleen. Vertaisryhmä voi olla joillekin myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen keino; joukossa on voimaa ja jaetuissa kokemuksissa erilaista vakuuttavuutta kuin yksittäisen ihmisen mielipiteillä. (Pennington 2005, 14-15. Salmivalli 2000, 32-33.)

Vertaistukitilaisuuksiin osallistumatta jättämisen yleisiä syitä ovat leimautumisen pelko, tietämättömyys tällaisen toiminnan olemassaolosta, taloudelliset syyt, pitkät välimatkat, sopivan toimintamuodon puuttuminen, tietoinen valinta siitä ettei halua olla tekemisissä muiden saman sairauden edustajien kanssa sekä kokemus osallistumisen tarpeen puuttumisesta. Keliakikoista osa pitää ravitsemusterapeutin ja puhelinsoiton päässä olevan tukihenkilön tarjoamia tietoja riittävinä sairauden itsenäiseen hoitoon, eivätkä näe muuhun toimintaan osallistumista välttämättömänä. (Mikkonen 2009, 114-117.)

Irja Mikkonen haastatteli sairastuneiden vertaistukipalveluita koskevaa väitöskirjaansa varten kuuden eri sairausryhmän edustajia, heidän läheisiään ja vertaistoiminnan järjestäjiä. Yksi kohderyhmistä olivat keliakikot. Tutkimuksen mukaan keliakiaa sairastavat toivovat vertaistukitoiminnalta myös sosiaalista ja henkistä, mutta ennen kaikkea tiedollista tukea; käytännön neuvoja sekä tietoa sairaudesta, hoidosta ja tarjolla olevista palveluista. Vertaistuen koettiin edistävän sairautteen sopeutumista ja itsensä hyväksymistä, parantavan elämänlaatua, helpottavan tarvittavien palvelujen löytämistä, opettavan yhteiskunnallista vaikuttamista, itsenäistävän ja lisäävän sosiaalisuutta. (Mikkonen 2009; 138, 148-149, 153, 157-158.) Tutkimus keskittyi aikuisten näkökulmaan ja kokemuksiin vertaistuesta. Nuorten keliakikoiden kohdalla sosiaalisen ja henkisen tuen merkitys olisi todennäköisesti korostunut enemmän. Aikuisten vertaistoiminnalla saavuttamat hyödyt olivat kuitenkin juuri niitä, joita nuoretkin tarvitsevat kehityksensä tueksi.

Muutokset kehossa ja sosiaalisissa suhteissa hämmentävät nuorta. Vaikka hänellä on runsaasti tietoa kehitysvaiheen kulusta ja sairaudestaan, pelkää hän helposti olevansa jotenkin epänormaali. Minäkuvaa rakentaessaan nuori turvaa ympäristön käsityksiin hänestä ja vertaa itseään muihin. Teini-ikäisistä tuntuu kuin aikuiset eivät kuuntelisi heitä kunnolla, kun taas ikätovereiden uskotaan ymmärtävän ja osaavan auttaa tilanteessa kuin tilanteessa. (Salmivalli 2000; 15, 32-33. Sinkkonen 2010; 17, 33, 55.) Kaveripiiri voi toiminnallaan ja asenteillaan siis joko edesauttaa tai vaikeuttaa keliakikon sopeutumista sairauteensa. Jos ystävät eivät osakaan tukea keliakikkoa tämän sairauden kanssa, voi hoito häiriintyä tai aiheuttaa ahdistusta ja katkeruuden tunteita. Siksi muiden samanikäisten keliakikoiden tuki ja esimerkit olisivat teini-iässä kasvulle erityisen tärkeitä.

## 6 KELIAKIATOIMINTAAN TUTUSTUMASSA

### 6.1 Kysely paikallisyhdistyksille

Kyselyni oli tyyliltään laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta, sillä valitulla metodilla kerättiin vastaajien omin sanoin kuvailevaa tietoa ilmiöstä. Jotta kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksia voitaisiin pitää tieteellisesti luotettavina, on siinä kiinnitettävä erityistä huomiota aineiston riittävään määrään, edustavuuteen ja kattavuuteen, eli siihen ettei aineiston tulkintaa perusteta vain tutkijan omia mielipiteitä tukeviin poimintoihin vaan aineistoon kokonaisuutena. Myös tutkimuksen yhteiskunnallinen merkittävyys ja tulosten toistettavuus ovat sen onnistumisen kriteereitä. (Eskola & Suoranta 2008; 13-15, 60, 214-216.)

Ennen kuin aloin kirjoittaa opasta, halusin selvittää millaisia tapahtumia ja palveluita paikallisyhdistykset ovat tähän mennessä tarjonneet yläkoululaisille, vai ovatko ne ylipäänsä huomioineet nuoria toiminnassaan mitenkään. Oletimme ohjaajieni kanssa, ettei yläkoululaisille ole järjestetty tapahtumia kuin muutamassa yhdistyksessä, eikä niissäkään kuin satunnaisesti. Mutta oliko tilanne todella tämä? Aluksi oli määriteltävä tutkittava ydinkysymys, jonka ympärille vasta kehittelemme aiheen eri näkökulmiin ja ulottuvuuksiin pureutuvia kyselyn varsinaisia kysymyksiä (Eskola & Suoranta 2008, 36). Tutkimuskysymyksiä oli tässä tapauksessa kaksi: miten keliakiayhdistykset ovat toiminnassaan huomioineet lapset ja nuoret, ja millaisia haasteita toiminnanjärjestämisessä nähdään. Käytin saatuja vastauksia pelkästään apuna oppaan tyylin, sisällön ja painopisteiden valinnassa, joten aineiston syvälinen tulkinta oli tässä tapauksessa toissijaista (Eskola & Suoranta 2008, 215).

Tein kyselystä kesän aikana raakaversioiden, jota sitten muokkasimme yhdessä ohjaajieni kanssa. Liiton edustajat pelkäsivät, että jos kyselyssä painotetaan liikaa pelkästään yläkoululaisten toimintaa, ei siihen vastata niissä yhdistyksissä joissa nuorille ei ole omia tapahtumia järjestetty. Kysely ei saanut kuulostaa liian tuomitsevalta tai painostavalta, joten muotoilimme kysymykset sekä lapsia että nuoria koskeviksi. Päätöstä tuki sekin, että käsityksemme mukaan lapsille ja nuorille oli järjestetty pääasiassa vain yhteisiä tapahtumia. Yhdistykset pystyivät halutessaan tarkentamaan kohderyhmiään avoimissa kysymyksissä. Kysely lähetettiin kaikille, myös pienimmille yhdistyksille, jotta aineisto kuvaisi mahdollisimman hyvin todellisuutta. Tein kyselystä Webropol- ja paperiversioiden (LIITE 2), ja ne lähetettiin paikallisyhdistyksille sähköisen yhdistystiedotteen mukana 28.8. Viimeinen vastauspäivä oli 17.9.

Kolmestakymmenestä paikallisyhdistyksestä kyselyyn vastasi kolmetoista. Vastausaktiivisuuteen vaikuttivat todennäköisesti Keliakiaviikon aiheuttamat kiireet, sillä osa vastauksista tuli myöhässä. Vastaaajista reilu puolet täytti kyselyn sähköisesti, muutamat lähettivät tulostetun lomakkeen kotiosoitteeseeni. Vastauksia saapui erikokoisista yhdistyksistä ympäri Suomea.

Kyselyyn vastanneet keliakiayhdistykset järjestävät vuodessa keskimäärin yhdeksän jäsentapahtumaa. Määrä vaihtelee vuosittain ja yhdistyskohtaisesti, eikä niihin ole laskettu mukaan vuosimääräisiä kokouksia. Suurin osa keliakiayhdistyksistä oli kokeillut järjestää lapsille ja nuorille tapahtumia, yleensä kaikille peruskoululaisille yhteisinä. Lapsille ja nuorille oli järjestetty leivonta- ja elokuvailtoja, parkouria, keilausta, laskettelu-, huvipuisto- ja uintireissuja, pikkujouluja, koontumisia pizzerian ja hampurilaisten merkeissä sekä perhejuhla paikallisyhdistyksen vuosipäivän yhteydessä. Yhdeksästä yhdistyksestä seitsemän piti tapahtumiaan sisällöllisesti onnistuneita, kaksi muuta yhdistystä ei vastannut tai osannut sanoa olivatko he onnistuneet vai eivät. Osallistujanmäärältään onnistuneiksi tapahtumansa arvioi kuusi yhdistystä. Yksi yhdistys ei ollut tyytyväinen osallistujamääriin, yksi ei osannut sanoa ja yksi jätti vastaamatta.

Vastanneista yhdistyksistä neljä ei ollut lasten- ja nuorten tapahtumia järjestänyt. Niistä puolet oli kuitenkin kiinnostuneita kokeilemaan niitä. Kaikista vastaaajista kolmessa yhdistyksessä ei ole ja yhdeksässä yhdistyksessä on suunnitelmassa järjestää lapsille tai nuorille tapahtumia. Tulossa on meikkauskurssi, sirkusta, retki Funparkiin tai Ideaparkiin, megazonea, kirjoitus- tai valokuvauskilpailuja tai -kurseja sekä lisää elokuvia ja leipomista.

Lasten- ja nuorten tapahtumien järjestämisen haasteina pidetään erityisesti nuorten innostamisen ja tavoittamisen vaikeutta, kohderyhmän pienuutta, epätietoisuutta kohderyhmien tarpeista ja toiveista, pientä budjettia, pitkiä välimatkoja sekä vaikeutta löytää tapahtumille kiinnostuneita ja osaavia järjestäjiä. Vanhempia pidetään liian kiireisinä kuljettamaan jälkeläisiään tapahtumiin, eivätkä he ole kiinnostuneita auttamaan tapahtumien järjestämisessä. Koska osa lapsista on ilmoitettu jäsenrekisteriin vanhempansa nimellä, ei lapsijäsenten todellisista määristä voida olla varmoja eikä kohdennettu mainonta välttämättä tavoita kaikkia. Yksi yhdistyksistä jopa koki Ke-



liakialiiton häirinneen toiminnan järjestämistään. Heidän mukaansa liitto pilasi tarkoituksellisesti heidän nuorille suunnittelemansa kilpailun, koska se haluaisi keliakiatoiminnan keskittyvän vain perinteisiin kokoontumistapoihin. Kyseinen yhdistys haluaisi järjestää nuorille myös erilaisia kilpailuja, joihin osallistujat voisivat lähettää töitään. Heidän vastauksissaan painotettiin näkemystä, jonka mukaan osallistujien ei ole aina pakko tavata toisiaan, jotta toiminta olisi onnistunutta ja toteuttamiskelpoista.

Yhdistykset toivoivat vanhempien auttavan enemmän tapahtumien järjestämisessä, ja että vanhemmat ilmoittaisivat keliakiaa sairastavat lapsensa järjestön varsinaisiksi jäseniksi nuoresta iästä huolimatta. Tällöin kohdennettu mainonta olisi helpompaa ja kohderyhmän todellinen suuruus selvitettävissä.

## 6.2 Mininukkareiden perheleiri

Osallistuin Piispalan nuorisokeskuksessa järjestetyille Mininukkareiden perheleirille 21.-23.9.2012 (LIITE 3). Leirin suunnitteli ja ohjasi Mininukkareiden toiminnasta vastaava työntekijä. Itse olin paikalla apuohjaajana ja tarkkailijana. Näin pääsin havainnoimaan keliakikkoperheitä luontevasti, osallistuen itse yhteisön toimintaan ja aiheuttamatta siten erityistä häiriötä heidän arkeensa (Eskola & Suoranta 2008, 98-101).

Leiri oli tarkoitettu perheille, joissa vähintään yhdellä lapsella on keliakia. Muutkin perheenjäsenet olivat leirille tervetulleita, riippumatta siitä oliko heillä keliakiaa vai ei. Osallistujamäärä oli ennätysuuri: 20 alle 16-vuotiasta lasta sekä 19 vanhempaa. Yläkouluikäisiä nuoria oli leirillä parikin. Heidän vanhempansa valittelivat, että nuoret kyllä haluaisivat osallistua keliakiatapahtumiin, mutta että he kokevat itsensä jo liian vanhoiksi Mininukkareiden toimintaan. Nuoret olivat olleet kahdenvaiheilla jo tällekin leirille osallistumisen suhteen. Ratkaiseva tekijä osallistumispäätöksessä oli ollut vanhempien kannustus. Perheistä kolme oli osallistunut Mininukkareiden toimintaan aiemmin, ja näistä perheistä oltiin mukana myös vanhempaintoimikunnassa.

Ensimmäisenä päivänä ohjelmassa oli yhteisleikkejä, esittäytymistä ja vapaata jutustelua ryhmälle varatuissa tiloissa. Suuri osallistujamäärä teki ryhmäytymisprosessin haastavaksi, mutta koska perheitä yhdisti lasten keliakia, jo ensimmäisenä iltana suu-

rin osa lapsista ja aikuisista jutteli avoimesti keskenään. Kun kukin sai vuorollaan kertoa leirille asettamista odotuksista, vanhemmat kertoivat toivovansa, että lapset ymmärtäisivät erityisruokavalion merkityksen ja että he eivät ole ainoita ikäisiään joilla on keliakia. Myös vanhemmat itse kaipasivat vertaistukea lasten hoitoon. Lasten ja nuorten toiveita olivat hauska toiminta, herkuttelu ja uusien ystävien saaminen.

Toisena leiripäivänä etsimme pienryhminä metsään piilotettuja tehtävärasteja. Tämän jälkeen aikuisille oli Keliakialiiton psykologin vetämä keskustelutilaisuus, jossa aiheina olivat muun muassa lapsen keliakian muissa perheenjäsenissä herättämät tunteet. Sillä aikaa lapset olivat kangaspainannassa minun ja Piispalan ohjaajan kanssa. Kerroin käsitöiden ohessa yläkouluikäisille nuorille, että Keliakialiitossa halutaan jatkossa järjestää heidän ikäisilleen omia tapahtumia. Jos nuorilla tulisi mieleen jotain toiveita aktiviteettien suhteen, he saivat tulla kertomaan niistä minulle. Nuorten mielestään olisi kiva saada heillekin omia tapahtumia, mieluiten myös muina vuodenaikoina kuin syksyllä jolloin perheleiri perinteisesti järjestetään. Ilta kului yhdessä saunoen, jutellen, leikkien ja pikakeliakiatestejä tehden.

Viimeisenä päivänä leiriläiset askartelivat ja nikkaroivat kierrätysmateriaaleista pieniä muistoesineitä sekä heittelivät frisbeegolfia pienryhminä. Lasten keliakiainfo- ja keskustelutilaisuudessa käytiin Wellou-nettisivujen avulla läpi ruoansulatuksen toimintaa ja gluteenin vaikutuksia keliakikon hyvinvointiin. Lapset saivat kertoa, millaista on olla keliakikko heidän tuttavapiirissään. Lopuksi testattiin, miten hyvin lapset tunnistavat yleisimpiä ainesosaluetteloista löytyviä sallittuja ja kiellettyjä raaka-aineita. Lopukahvien yhteydessä sekä vanhemmilta että lapsilta kerättiin palautetta leirin onnistumisesta. Muutama vanhempi tuli vielä ennen kotiinlähtöä kiittelemään minuakin hyvästä leiristä. He kertoivat tällaisen vertaistukitoiminnan olevan erittäin tärkeää, varsinkin lapsille. Nyt lapset tietävät, etteivät ole ainoita sairautensa kanssa.

Vaikka en juurikaan saanut leiriltä uusia ideoita oppaan sisältöihin, sille osallistuminen antoi minulle konkreettisen ja selkeämmän kuvan Mininukkareiden toiminnasta. Nyt tiedän, millaiseen toimintaan yläkoululaiset ovat tottuneet, ennen kuin he siirtyvät Mininukkareiden piiristä Keliakianuorten tapahtumiin. Nuorten ja vanhempien kommentit liiton ja paikallisyhdistysten toiminnasta vahvistivat myös sen, että yläkoululai-

set todella tarvitsisivat omia tapahtumia saadakseen tarvitsemansa vertaistukea.

## 7 OPAS

Opinnäytetyöni päätehtävänä ja tuotoksena oli kirjoittaa keliakiayhdistyksille opasmuotoinen toimintamalli tapahtumien järjestämisestä yläkoululaisille (LIITE 6). Kirjoitin oppaan etätöinä. Sen sisältöön ja kirjoitusotteeseen vaikuttivat Keliakialiitolta saamani välipalaute ja toivomukset, paikallisyhdistyksille tekemäni kysely sekä omat kokemukseni keliakikon elämästä ja nuorten ohjaamisesta. Myös aiemmissa harjoiteluissa karttuneista tiedoista ja kokemuksesta oli hyötyä; suunnittelin opiskelijatoverini kanssa Hankasalmen Nuorisoilmiölle esitteen ehkäisevän päihdetyön palveluista ja kirjoitin työparini kanssa Trbovljen nuorisokeskukselle oppaan Erasmus-vaihtoista.

### 7.1 Sisältö

Emme lyöneet Keliakialiiton kanssa etukäteen lukkoon oppaan pituutta vaan sovimme, että kirjoitan ohjeet niin moneen esimerkkitapahtumaan kuin minulla vain ideoita on. Tarvittaessa niitä voisi sitten karsia tai ideoida lisää. Tapahtumien piti sopia Keliakialiiton toimintakonseptiin ja olla tarvittavine resursseineen toteutuskelpoisia. Resursseilla tarkoitetaan tässä tapahtuman arvioituja kustannuksia, suunnitteluun ja toteutukseen tarvittavaa aikaa sekä vapaaehtoisten taitotasoa. Myös kohderyhmän suuruus vaikutti tapahtumien valintaan siten, että mukaan valittiin sekä isommille että pienille ryhmille sopivia aktiviteetteja.

Ennen oppaan kirjoittamista luin taustatueksi muun muassa sosiokulttuurista innostamista, sosiaali- ja kehityspsykologiaa, osallistavaa opetusta, pienryhmätyöskentelyä, tapahtumantuotantoa, vertaistukitoimintaa sekä kuntoutusta käsittelevää kirjallisuutta. Selailin myös kokki-, käsityö-, draamaopetus-, retkeily-, peli- ja leikkikirjoja. Kirjallisuuden ja omien kokemusteni pohjalta tein raakaversioon oppaan sisällöistä. Konsultoin vielä yläkouluikäistä veljeäni tapahtumalistasta, ja hän kertoi minulle oma-

kohtaisen mielipiteensä siitä, mitkä niistä voisivat oikeasti toimia sen ikäisillä, ja mitkä olivat liian lapsellisia tai muuten ongelmallisia toteuttaa. Lähetin kuvauksen oppaan sisällöstä Keliakialiittoon arvioitavaksi, ja palautetta saatuani aloitin varsinaisen kirjoitusprosessin.

Oppaan esipuheessa esittelen itseni ja taustani sekä kerron oppaan päämääristä. Pidän nuorten ikävaihetta ja heidän ohjaamistaan käsitteleviä infotekstejä tarpeellisina, sillä vaikka jokaisella paikallisyhdistyksen vapaaehtoimijalla on omakohtaisia kokemuksia murrosiästä, tekee aika tehtävänsä. Aikuiset kuvittelevat tietävänsä, millaista on olla teini, mutta todellisuudessa olemme jo unohtaneet millaista se oikeasti oli. Omat tunteet, lisääntynyt tieto, vanheneminen ja myöhemmät elämäntapahtumat ovat muokanneet muistojamme menneistä elämänvaiheista. Siksi muistutus on joskus paikallaan. Koska paikallisyhdistykset pitävät kyselytulosten perusteella nuorten innostamista ja tavoittamista haastavana, listasin oppaaseen myös erilaisia keinoja markkinoida tapahtumia.

Nuoruudessa opetellaan pikkuhiljaa ottamaan enemmän vastuuta itsestä ja elinympäristöstä. Lapsuuden objektina olemisesta kasvetaan kohti aikuisen subjektin roolia. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 101.) Murrosikäinen alkaa olla jo niin kykenevä vastuunkantoon, että hänet voidaan ottaa avuksi toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen. Vaikka nuori tarvitsisikin tässä aluksi aikuisen tukea ja opastusta, saa hän siitä arvokasta kokemusta ja itseluottamusta. Infoteksteissäni halusin muistuttaa tapahtumien järjestäjiä siitä, etteivät he aliarvioisi murrosikäisten osaamista ja kiinnostuksenkohteita, mutta ettei heidän myöskään tule syyllistää nuoria siitä etteivät he eivät heti osaa tai pysty tekemään jotain.

Oppaassa on lyhyt tiivistelmä paikallisyhdistyksille tekemäni kyselyn vastauksista. Siitä yhdistykset näkevät, millaisia aktiviteetteja muualla on järjestetty ja on tarkoitus järjestää. Kenties he saavat niistäkin ideoita ja malleja omaan toimintaansa. Lasten ja nuorten toiminnan järjestämiselle nimetyt haasteet olivat kaikkialla hyvin pitkälti samanlaisia. Kun kohdataan vaikeuksia, kaipaavat myös yhdistykset vertaistukea. Vaikka sen tietäisikin, että muilla on samoja vaikeuksia, on helpottavaa saada siihen vahvistus viralliselta taholta. Tarkkoja, prosenttilaskuihin tukeutuvia vastausten analysointeja en pitänyt oppaassa tärkeänä, koska ne eivät olleet tuotoksen pääsisältöä

vaan pelkkää taustatutkimusta. Tarkoituksena oli vain näyttää yhdistyksille, mikä on tilanne muualla Suomessa.

Oppaan tärkein osio ovat esimerkit yläkoululaisille järjestettävistä tapahtumista. Tapahtumamallien lähtökohtana oli informaalin ja nonformaalin oppimisen tehokkuus; nuoret oppivat ja sisäistävät asiat parhaiten ikään kuin huomaamatta toiminnan sivutuotteena, yhdessä tekemällä ja keskustelemalla. Nonformaali kasvatus on koulutusjärjestelmän ulkopuolista kasvatustoimintaa, jolla on tietoiset tavoitteet. Informaalissa oppimisessa taas uusia tietoja ja taitoja koskevat tavoitteet asettaa toiminnan tarjoajan sijaan yksilö itse. Vuorovaikutustilanteissa tapahtuu usein myös satunnaisoppimista, jota ei ole ennalta suunniteltu ja jolle ei virallisia tavoitteita voida määritellä. (Nieminen 2007, 49-50.) Parhaassa tapauksessa keliakiayhdistysten tapahtumissa tapahtuu kaikkea kolmea oppimista, kun osallistujat jakavat kokemuksiaan keliakias-ta, sen hoitoon liittyvistä tilanteista ja gluteenittomien tuotteiden tarjonnasta. Aktivoivan ohjauksen tarkoituksena ei ole järjestää luentomaisia opetustilaisuuksia, joissa tietoa siirretään sellaisenaan ohjaajalta ohjattaville. Sen sijaan osallistujille annetaan työkaluja tarvittavan tiedon oma-aloitteiseen etsimiseen, kannustetaan vastuun ottamiseen omasta oppimisesta sekä rakennetaan yksilöille toimivampia skeemoja ja ongelmanratkaisumalleja. (Lonka 1991, 12-15.)

Suurimmasta osasta oppaan esimerkkejä minulla on omia kokemuksia joko ohjaajana tai ohjattavana. Tämä helpotti kirjoitustyötä huomattavasti. Jouduin tarkistamaan vain muutaman leikin sääntöjä ja hakemaan lisää lajiejdotuksia olympialaisiin muun muassa 4H:n ja MLL:n nettisivuilta. Keliakialiitossa toivottiin, että pelkkien tapahtumaohjeistusten ja tarvikelistojen lisäksi arvioisin kullekin tapahtumalle keskimääräisen keston, sopivan ryhmäkoon ja aktiviteetin järjestämisen vaikeusasteen. Näin järjestäjien on helpompi valita oppaasta itselleen sopivimmat tapahtumat. Kirjoitin ohjeet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja selkeästi, jotta esimerkkeihin olisi helppo tarttua ja lähteä kokeilemaan niitä käytännössä. Oppaan ohjeistukset ovat sukupuolineutraaleja, joten tapahtumien järjestäjien ja osallistujien sukupuolilla ei ole väliä. Käytännössä paikallisyhdistysten toimijoiden sukupuolijakauma saattaa kuitenkin vaikuttaa tapahtumien valintaan siten, että joidenkin tapahtumien järjestäminen tuntuu miehistä houkuttelevammalta, kun taas osa mielletään perinteisesti naisten vettäviksi. Oppaan tapahtumilla voidaan tukea vaihtelevin painotuksin kaikkia hyvin-

voinnin osa-alueita (Hyypä 2002, 33). Se on tärkeää, koska keliakia on kokonaisvaltainen sairaus, ja se voi heikentää kaikkia hyvinvoinnin ulottuvuuksia.

Esimerkkiosio alkaa tutustumis- ja ryhmäytysleikeillä, koska niillä tapahtumatkin yleensä aloitetaan. Koska paikallisyhdistysten välillä on suuria vaihteluja nuorten määrissä, oppaasta löytyy pääasiassa leikkejä, joita voidaan leikkiä sekä pienten että isojen ryhmien kanssa. Leikkejä voi valita ryhmän ominaisuuksien, tapahtuman luonteen ja keston sekä leikiltä toivottujen vaikutusten mukaan.

Koska keliakian ainoa hoitomenetelmä on gluteeniton ruokavalio, ruoka ja ylipäänsä syömiseen liittyvät asiat näyttelevät keliakikon arjessa merkittävää roolia. Gluteeniton leivonta eroaa jonkin verran ”tavallisesta” leivonnasta, muutenkin kuin raaka-aineiden suhteen. Aloittelijan virheet johtuvat usein tällaisen tiedon ja kokemuksen puutteesta. Ruokatapahtumat ovat luonteva tapa nauttia yhdessäolosta, saada tuote- ja ravitsemustietoa sekä vinkkejä ruoanlaittoon. Erilaiset ruoanlaitto- ja leivontatapahtumat ovat Keliakialiiton ja -yhdistysten perinteisiä jäsenpalveluja, ja siten oppaan sisällöistä todennäköisesti helpoimmin lähestyttäviä.

Syömisestä vastapainoksi tarvitaan fyysistä rasitusta, jotta painonhallinta onnistuisi. Murrosikäisen on myös totuteltava muuttuneeseen kehoonsa ja sen käyttöön, ja tässä erilaisten liikuntamuotojen harrastamisesta ja kokeilusta on apua. Nuorten keskuudessa liikunnallisuutta arvostetaan, koska se lisää sosiaalista statusta ja ulkonäöstä huolehtimista pidetään tärkeänä (Sinkkonen 2010, 58). Koska liikuntamieltymykset ovat yksilöllisiä, oppaan liikuntatapahtumissa on paljon joustonvaraa. Leikki-mielisissä kilpailuissa ja uusia lajeja kokeilemalla nuori pääsee haastamaan itsensä ja koettelemaan rajojaan. Lipunryöstöllä voidaan ryhmäyttää ja kehittää nuorten vuorovaikutustaitoja. Ajatus vaelluksen järjestämisestä taas tuli Keliakialiittoon alun perin nuorilta itseltään. Vaelluksen kaltainen seikkailu osoittaisi nuorille, että keliakian ei tarvitse rajoittaa matkustamista ja retkeilyä, vaan sen kanssa selviää kyllä vaikeissa-kin ympäristöissä. Seikkailutoiminnalla pyritään kehittämään osallistujien turvallisuuden- ja hallinnantunnetta, opettaa arvaamattomista ja haastavista tilanteista selviytymistä sekä ryhmäyttää (Telemäki 1998, 19). Arkirutiineista poikkeavat kokemukset voivat kannustaa uudenslaisiin toiminta- ja ajattelutapoihin, tuovat vaihtelua ja väriä

elämään, antavat onnistumisen kokemuksia sekä kehittävät ongelmanratkaisutaitoa (Kiiski 1998; 109-110, 113-114).

Sekalaiset-osiossa on erilaisia käyttökelpoisia tapahtumia, joille ei muiden otsikoiden alta paikkaa löytynyt. Erilaiset luovat toiminnat tarjoavat nuorelle mahdollisuuden omien tuntemusten ja kokemusten käsittelyyn ja ilmaisuun. Mahdollisuudet toteuttaa itseään koulujen taito- ja taideaineiden tunneilla on kuitenkin rajattu hyvin pitkälti perinteisiin ilmaisumuotoihin, ja opettajan omat taidot ja kiinnostuksen kohteet voivat myös vaikuttaa opetettaviin menetelmiin. (Sinkkonen 2010, 260.) Jos joku paikallisyhdistyksessä hallitsee jonkin kiinnostavan ja erikoisemmankin kädentaidon, kannattaa tätä ehdottomasti hyödyntää tapahtumien järjestämisessä. Peli-iltojen kepeä ja epävirallinen luonne puolestaan voi tuntua nuorista helpommin lähestyttävältä kuin kurssit ja muut tapahtumat, joilla on selkeä koulutuksellinen tavoite. Kokemuskerhujen pääpaino taas on vertaistuen tarjoamisessa. Siellä voitaisiin käsitellä kohdenne- tusti juuri kyseisiä nuoria huolettavia asioita, ja nuoret voisivat itse ehdottaa aiheita tuleville kokoontumisille. Kerhokertojen ei tarvitsisi olla pelkkää ringissä keskustelua, vaan monipuolista yhdessä tekemistä. Niissä voi järjestää sellaista toimintaa, joka nuoria kiinnostaisi, mutta joka ei ominaisuuksiltaan jostain syystä sovi itsenäisen ta- pahtuman teemaksi. Sekä peli-illoissa että kerhokokoontumisissa paikallisyhdistysten nuorisotiedotus ja tapahtumamainonta hoituisi helposti ja olisi vuorovaikutteista.

Koska en voi tietää, millaisia ihmisiä paikallisyhdistyksissä on tapahtumia järjestä- mässä, kokosin oppaan loppuun listan kirjoista ja nettisivuista, joista voi olla heille hyötyä. Näiden vinkkien avulla he voivat päivittää vanhaa ja hakea uutta tietoa op- paastani löytyvistä aiheista. Olen itse vierailut kaikilla nettisivuilla ja lukenut suositte- lemani kirjat varmistaakseni niiden laadun ja käyttökelpoisuuden.

## 7.2 Ulkoasu

Keliakialiiton viestintä- ja markkinointiosasto on sen verran työllistetty, että alkuperin vastuun esitteen ulkoasun suunnittelusta ja toteutuksesta piti olla minulla. Keliakialiiton projektityöntekijän oli kuitenkin tarkoitus opetella joka tapauksessa käyttämään

Indesign -taitto-ohjelmaa, joten sovimme että kirjoittamaani opasta käytettäisiin tässä harjoitustyönä.

Oppaan kuvista osa on toisen ohjaajani perheleirillä ja Sokkokokki-tapahtumassa ottamia kuvia, muut ovat minun muissa tapahtumissa ottamiani. Kaikilta kuvissa olevilta henkilöiltä on kysytty lupa niiden käyttöön Keliakialiiton julkaisuissa. Valitsin sopivimmat kuvat ja niiden alustavat paikat, ja sovimme suunnittelijan kanssa puhelimitse oppaan väreistä ja taiton aikatauluista.

Vihkosen ulkoasu tavoittelee Keliakialiiton aikaisempien julkaisujen tyyliä, jotta se sulautuisi luontevasti liiton muiden virallisten julkaisujen joukkoon. Paikallisyhdistysten on siten helpompi tarttua siihen ja suhtautua siihen vakavasti.

### 7.3 Levitys ja markkinointi

Opasvihkonen oli valmis marraskuun alussa. Keliakialiiton työntekijä tulostaa keskus-toimistolla siitä jokaiselle paikallisyhdistykselle oman kappaleen ja postittaa ne heille. Lisäksi oppaan sähköinen versio tallennetaan Keliakialiiton sähköiseen tietokantaan, josta yhdistykset löytävät sen aina tarvittaessa.

Uusista palveluista voidaan tiedottaa muille sisäisellä ja ulkoisella viestinnällä. Sisäisellä markkinoinnilla tarkoitetaan sitä, että palvelusta tai tuotteesta kerrotaan muille organisaation työntekijöille. (Iiskola-Kesonen 2004, 56-57.) Kirjoittamani opas on jo itsessään sisäistä markkinointia, jonka viestinä on se, että yläkoululaiset toivovat ja tarvitsevat omia tapahtumia, ja siksi paikallisyhdistysten kannattaisi niitä järjestää. Yhdistyksille lähetettävä paperiversio katoaa helposti muiden papereiden sekaan, mutta sen tarkoituksena onkin ennen kaikkea kertoa yhdistyksille, että kyseinen opas on olemassa ja että sen löytää aina tarvittaessa Internetistä.

Ulkoisessa markkinoinnissa palvelua tai tuotetta mainostetaan julkisesti organisaation ulkopuolelle, sen käyttäjäkohderyhmälle. (Iiskola-Kesonen 2004, 56-57.) Sokkokokki-testitapahtuma ja siitä kirjoittamani lehtijuttu osoittavat yläkouluikäisille keliaakoille, että Keliakialiitossa halutaan ottaa heidät jatkossa paremmin huomioon tapah-



tumien tuottamisessa. Kun nuorille järjestetään omaa toimintaa, he kiinnittävät liiton ja yhdistysten tarjoamiin palveluihin enemmän huomiota ja lähtevät rohkeammin mukaan. Samalla paikallisyhdistykset näkevät, että yläkoululaisten omat tapahtumat voivat onnistua ja että oppaasta voi olla heille hyötyä.

Keliakialiitto seuraa jäsenyhdistystensä toimintaa monin eri tavoin. Jo Keliakia-lehden yhdistyspalstaa seuraamalla saa toiminnasta jonkinlaisen kuvan. Yhdistykset lähettävät liitolle joka vuosi toimintasuunnitelmansa, vuosikertomuksen sekä laadullista ja määrällistä tietoa sisältävän yhteenvedon toteutuneesta toiminnasta. Ohjaajani pohtivatkin nyt, voitaisiinko yhteenvetolomakkeen yhteydessä kerätä jatkossa spesifiä tietoa lasten- ja nuortentoiminnan järjestämisestä. Lisäksi Keliakialiitto teettää yhdistyksillä muutaman vuoden välein kartoituskyselyn, jossa selvitetään muun muassa yhdistysten näkemyksiä sen hetkisistä toiminnan haasteista ja yhteistyön toimivuudesta. Tällä kyselyllä voidaan saada tietoa myös lasten- ja nuortentoiminnan tilasta pidemmällä aikavälillä.

## 8 YLÄKOULULAISTEN TESTITAPAHTUMA

Keliakiayhdistysten kyselyvastauksissa nousi selvästi esiin ajatus siitä, etteivät nuoret olisi innokkaita osallistumaan heille tarkoitettuihin tapahtumiin. Uskomus on vaikuttanut tarjottavien tapahtumien määriin sekä siihen, että ala- ja yläkoululaisille on järjestetty yleensä pääosin yhteisiä aktiviteetteja. Tämä puolestaan näyttäisi vaikuttaneen nuorten osallistumisinnokkuuteen, ja näin on saatu aikaan noidankehä.

Käynnistimme Makronukkareiden toiminnan järjestämällä Tampereella Sokkokokkitapahtuman, jonka idea perustui Neloselta tuttuun samannimiseen tv-ohjelmaan. Samalla halusimme testata, miten hyvin yläkoululaiset todellisuudessa lähtevät mukaan heille suunniteltuihin tapahtumiin. Palvelun toimivuuden luotettava kokeileminen onnistuu parhaiten, kun sitä testataan mahdollisimman autenttisessa tilanteessa (Kinnunen 2004, 80). Koska Sokkokokissa oli kyse pilottitapahtumasta, osallistuminen oli ilmaista.

Tapahtuman osallistujamäärän maksimi oli kymmenen ja minimi kahdeksan nuorta. Tapahtuma oli sisällöllisesti ja osallistujamäärältään onnistunut. Toivottavasti tämä innostaa paikallisyhdistyksiäkin koettelemaan uskomuksiaan ja järjestämään nuorille omia tapahtumia. Ohjeet kilpailun järjestämiseen löytyvät kirjoittamastani oppaasta.

## 8.1 Työnjako

Päävastuu tapahtumasta oli Mininukkareiden työntekijällä. Hän muun muassa vuokrasii tilat, laati mainokset Keliakia-lehteen ja liiton nettisivuille, postitti mainoskirjeet Tampereen seudulla asuville yläkouluikäisille keliakikoille ja hankki raaka-ainelahjoituksia. Tapahtumapäivän hän otti valokuvia, auttoi keittiötarvikkeiden etsimisessä ja järjesteli paikkoja. Sokkokokki-osion ohjasi ja ruokalistan suunnitteli Keliakialiiton tuoteasiantuntija. Keliakianuorten toimikuntalaisia oli mukana auttamassa oikeiden raaka-aineiden ja työvälineiden etsimisessä sekä kertomassa Keliakianuorten toiminnasta, johon yläkoululaisetkin hieman vartuttuaan pääsevät osallistumaan. Minä tein palautelomakkeet, hoidin yhteydenpidon Keliakianuorten toimikuntaan, ohjasin tutustumisosion ja kirjoitin päivästä jutun Keliakia-lehden joulukuun numeroon.

Tapahtumapäivänä tehtävänäni oli myös tarkkailijan rooli, eli tein osallistuvaa havainnointia. Se on laadullisen tutkimuksen menetelmä, jossa tutkija hankkii aineiston osallistumalla tutkittavan yhteisön arkiseen toimintaan. Tapahtuman vetäjät ja osallistajat keskittyvät meneillään olevaan toimintaan, joten he eivät itse ehdi havainnoida tilannetta systemaattisesti, toisin kuin tarkkailija. Havainnointitutkimusta voi tehdä neljällä tavalla: havainnoijan itse osallistumatta toimintaan, osallistuvasti tai osallistavasti havainnoimalla sekä piilohavainnoimalla, eli kertomatta yhteisölle että sitä tutkitaan. Meneillään olleesta ohjelmanumerosta riippuen käytin Sokkokokki-tapahtumassa kaikkia havainnointitapoja. (Eskola & Suoranta 2008, 98-100.)

## 8.2. Tapahtumapäivän kulku

Yläkoululaisten Sokkokokki-tapahtuma järjestettiin 13.10.2012 klo 12.00-16.00 Tampereella. Opetuskeittiö vuokrattiin työväenopistolta. Osallistujia tapahtumaan ilmoit-

tautui yhdeksän, mutta flunssan takia tuli kaksi peruutusta. Yleensä nuoret miehet eivät juurikaan Keliakialiiton alaisiin tapahtumiin osallistu, joten oli hienoa saada tapahtumaan tällä kertaa jopa kaksi poikaa. Virheellisten osoitetietojen vuoksi tapahtuman aloitus hieman viivästyi, mutta onneksi kaikki löysivät hyvin perille. Koska opetuskeittiössä ei ollut tilaa liikkumista vaativille leikeille, minkä lisäksi aikatauluista liikeni alkuleikkiin vain viitisentoista minuuttia aikaa, vedin tapahtuman alussa oppaas-tani löytävän ”Esittäytymiskierros hatun kera”-leikin.

Sokkokokki-osion ohjasi Keliakialiiton tuoteasiantuntija. Nuoret laittoivat tapahtumas-sa ruokaa pareittain ilman reseptejä, pelkästään ohjaajan opastuksella. Tv-ohjelmasta tuttu kilpailuelementti jätettiin kuitenkin pois, koska osallistujat olivat niin nuoria ja tapahtuman oli tarkoitus rohkaista ruoanlaittoon ja leipomiseen, ei lannistaa arvottamalla suorituksia. Osa tuotteista oli poistettu paketeistaan, jolloin nuorten piti parinsa tai koko ryhmän kanssa keskustellen tunnistaa oikeat raaka-aineet eri vaihtoehdoista. Ohjaaja ja Keliakianuoret antoivat nuorille ruoanlaittovinkkejä ja kertoivat raaka-aineiden oikeaoppisesta käytöstä. Ruoanlaiton ohessa kokit jakoivat keskenään kokemuksia keliaakikkona olemisesta koulussa, kotona, kavereiden kanssa ja matkoilla. Keskustelu oli kuitenkin lähinnä työparien ja heidän apunaan olleiden Keliakianuorten välistä, sillä ruokia ei voinut jättää pitkiksi ajoiksi valmistumaan itsekseen. Koska työvälineitä ja -tehtäviä oli rajallinen määrä, joutui toinen parista välillä vain seuraamaan vierestä toisen työskentelyä. Tällöin osa nuorista kärsi tylsyydestä, osa lähetteli tekstiviestejä.

Osallistujille ei oltu etukäteen kerrottu, mitä ruokaa he olivat laittamassa, vaan reseptit jaettiin vasta kun kaikki oli valmista. Pääruoaksi paljastui itämainen broilerikastike ja riisinuudeleita pasta-juustosalaatin kera. Leivontahaasteena oli gluteenittomien kaurasämpylöiden valmistaminen ja jälkiruoaksi tarjottiin tuoreilla yrteillä koristeltua hedelmäsalaattia. Menu oli suunniteltu siten, että nuoret oppisivat selviämään yleisimmistä perusruoanlaiton ja leivonnan kompastuskivistä. Kaikki osallistujat pääsivät tutustumaan myös vähintään yhteen uuteen, kotiruoanlaitossa harvinaisempaan raaka-aineeseen. Osallistujat saivat syödä itse omat tuotoksensa. Ruokailun yhteydessä Keliakianuoret esittelivät toimintaansa tulevalle kohderyhmälleen. Yläkoululaisilta myös kyseltiin, miten keliaakikot huomioidaan heidän kotitaloustunneillaan. Tapahtuman lopuksi osallistujien kesken arvottiin ilmainen päivälippu toukokuussa järjestet-

täville Keliakiamessuille. Palautelomakkeet täytettyään kaikki saivat pienet tuotekassit ja ylijääneitä ruokia mukaansa kotiin vietäviksi. Loppusiivous oli ollut tarkoitus tehdä yhdessä nuorten kanssa, mutta aikataulujen venymisen vuoksi se jäi liiton työntekijöiden ja Keliakianuorten vastuulle.

### 8.3 Tapahtuman arviointi ja jälkitiedotus

Olimme etukäteen huolissamme nuorten osallistumisinnostuksesta, sillä paikallisyhdistysten mukaan nuoret eivät tapahtumiin juurikaan osallistu. Huoli osoittautui kuitenkin turhaksi. Onnistumismahdollisuuksia paransi kohdennettu mainonta Tampereen seudulla asuville yläkouluikäisille keliakikoille; kun toiminta on tarpeeksi lähellä kohderyhmän omia arkikokemuksia ja -ympäristöjä, on osallistumiskynnys matalampi. Tapahtumaa suunniteltaessa oli pidetty hyvin mielessä osallistujien kehitysvaiheelle ominaiset tieto- ja taitotasot sekä kiinnostuksen kohteet. (Kurki 2008, 112-113.) Odotteluvaiheet kannattaisi kuitenkin myös huomioida etukäteen, jotta osallistujien mielenkiinto toimintaan säilyisi ja kaikki tapahtuman vaiheet juontuisivat luontevasti yhteen. Esimerkiksi ruoanlaiton työvaiheita olisi voitu porrastaa siten, ettei nuorista toinen olisi ollut vähän väliä vailla tekemistä.

Tapahtuman päätteeksi osallistujat täyttivät laatimani palautelomakkeen (LIITE 4). Sen mukaan kaikki yläkoululaiset olivat tyytyväisiä tapahtumaan. Kuusi yläkoululaista seitsemästä osallistuisi vastaavanlaiseen tapahtumaan uudestaan ja oli sitä mieltä, että heidän ikäluokalleen olisi hyvä järjestää jatkossakin omia tapahtumia. Yksi vastaaja ei osannut varmasti sanoa kantaansa näihin asioihin. Loppusiivouksen aikaisen ajatustenvaihdon perusteella myös ohjaajat ja Keliakianuoret pitivät tilaisuutta onnistuneena.

Osallistujista viisi nimesi tapahtuman hyödyiksi sen että oli ajanvietettä, ruoanlaittotaitojen kehittymisen ja että sai tietoa Keliakianuorista. Makronukkareiden ja Keliakianuorten voisikin olla hyvä järjestää myös jatkossa joitain tapahtumia yhteistyönä. Se kannattaisi molempia osapuolia, kun Makronukkarit saisivat lisätyövoimaa ja Keliakianuoret taas hyvän mainostamisväylän omalle toiminnalleen. Sokkokokissa tärkeänä pidettiin myös mahdollisuutta kokemusten vaihtoon muiden keliakikoiden

kanssa; nuoret pääsivät kertomaan omista ja kuulemaan muiden kokemuksista sekä kokkauksen että yhteisruokailun aikana. Kuitenkin vain kaksi osallistujaa kertoi saaneensa tapahtumassa uusia ystäviä. Tähän vaikutti todennäköisesti se, ettei pari-työskentely omissa pikkukeittiöissä juurikaan mahdollistanut muihin osallistujiin kunnolla tutustumista. Lisäksi pari samalta paikkakunnalta kotoisin ollutta osallistujaa tunsivat toisensa jo entuudestaan. Tapahtuman koettu hyöty oli pienin keliakiatiedon ja hoidon itsevarmuuden lisääntymisen kannalta.

Tapahtuman toteutuksen osa-alueista yläkoululaiset olivat tyytyväisimpiä sen ajan-kohtaan, ruokalistaan ja Sokkokokki-teemaan. Myös ryhmän kokoa, ilmapiiriä ja tilaisuuden kestoa pidettiin melko hyvinä. Ryhmänä olemista olisi kuitenkin saanut joidenkin mielestä olla enemmän. Yhteisöllisyyttä ja ystäväystymistä olisi ehkä voitu lisätä esimerkiksi siirtämällä neljänhengen ruokapöydät yhteen ja syömällä koko ryhmän kanssa sen ääressä. Vastaajista kolme piti sijaintia hyvänä, kahden mielestä se oli huono. Yhtenä osallistujien kehitysehdotuksena olikin ensi kerralle helpommin löytyvän paikan valitseminen. Ongelmana oli se, että mainoksessa ja tapahtumatiedotteessa oli ollut virheellinen osoite. Kyse oli työväenopiston tekemästä virheestä, emmekä me ulkopaikkakuntalaiset huomanneet asiaa ennen kuin olimme menossa valmistelemaan tapahtumatilaa hieman ennen tilaisuuden alkua. Onneksi ilmoittautumisen yhteydessä oli kysytty vanhempien yhteystietoja, joten heille onnistuttiin ilmoittamaan oikea osoite. Esittäytymisleikkiä piti hyvänä kaksi osallistujaa, muilla ei ollut siitä mielipidettä.

Osallistujista kuusi ei osannut kertoa mielipidettään tapahtuman mainonnan onnistumisesta, ja vain yksi piti sitä hyvänä. Nuoret itse ehdottivat Internetiä hyväksi välineeksi ikäistensä keliaakikoiden tavoittamiseen. Kukaan nuorista ei kuitenkaan ollut itse kuullut Sokkokokki-tapahtumasta Keliakialiiton eikä Mininukkareiden Facebook-sivujen kautta. Myös Keliakialiiton nettisivujen ja kaveripiirin mainontavaikutukset olivat nuorten kohdalla alhaisia. Tapahtumien mainostamista Keliakia-lehdessä sen sijaan pidettiin tehokkaana tiedotuskanavana; se oli tässäkin tapauksessa tavoittanut kohderyhmän toiseksi parhaiten. Myös postia ja vanhempia ehdotettiin toimiviksi mainontaratkaisuiksi. Parhaiten tieto Sokkokokki-tapahtumasta oli saavuttanut nämäkin nuoret äidin ja isän sekä Tampereen seudulle postitettujen mainoskutsujen kautta.

Tapahtumakokonaisuuden kouluarvosanaksi yläkoululaiset antoivat numeron 9-, koska tapahtuma oli mukava ja ruoka hyvää, mutta välillä oli liian paljon odottelua. Osa nuorista oli syönyt ennen tapahtumaa vain aamupalan, joten ruokailun vähentäminen harmitti. Tapahtuman työtahdissa olisi kyllä ollut tiivistämisen varaa, mutta ruoanlaitto vie aina aikaa. Ehkä nuoret eivät olleet ymmärtäneet tapahtumakonseptia täysin, eivätkä siksi olleet syöneet riittävästi ennen opistolle saapumistaan. Vanhemmille olisi kenties voitu ilmoittautumisen yhteydessä avata hieman tarkemmin päivän kulkua, jotta he olisivat tienneet antaa lapsilleen välipalaa ennen heidän tuomistaan tapahtumaan.

Innostaminen koostuu kolmesta ulottuvuudesta. Kulttuurisessa toiminnassa kehitetään yksilön luovuutta ja ilmaisua. Sosiaalisessa ulottuvuudessa integroidutaan ryhmään ja muokataan yhteisöä haluttuun suuntaan. Kasvatuksellisia tavoitteita taas ovat osallistujan persoonallinen kehitys, asenteisiin vaikuttaminen, yksilön oman vastuun tiedostaminen sekä tietojen ja taitojen kehittäminen (Kurki 2008, 108). Näistä näkökulmista arvioituna Sokkokokki-tapahtuma onnistui kohtuullisen hyvin. Parhaiten täyttyivät kulttuuriset ja kasvatukselliset tavoitteet; nuorista oli hauska valmistaa ruokaa tavallisuudesta poikkeavalla tavalla ja uusiin raaka-aineisiin tutustuen, ja heidän ruoanlaittotaitonsa kehittyivät. Tapahtumalla saavutettiin sille asetetut sosiaaliset tavoitteet kuitenkin vain osittain. Vaikka yläkoululaiset pääsivät tutustumaan Keliakianuorten toimintaan ja osa heistä oli siitä selvästi kiinnostuneita, jäi osallistujien välinen kommunikointi laimeaksi. He tutustuivat työpareihinsa, mutta koko ryhmän sisäinen yhteisöllisyys oli vähäistä. Tapahtumakonseptin kehittämisessä ja muiden tulevien tapahtumien järjestämisessä tulisi keskittyä enemmän ennen kaikkea yhteisöllisyyden luomiseen.

Tapahtuman jälkimarkkinoinnilla muistutetaan yleisöä tarjotusta palvelusta, arvioidaan sen onnistuneisuutta, jaetaan kokemuksia ja voidaan jopa viitata tuleviin, käsiteltävään tilaisuuteen rinnastettaviin tapahtumiin (Liskola-Kesonen 2004, 67-68). Kirjoitin tapahtumasta lehtijutun joulukuussa julkaistavaan Keliakia-lehteen (LIITE 5). Yläkoululaiset ja heidän vanhempansa kiinnostuvat ehkä sitä kautta ottamaan enemmän osaa liiton ja oman paikallisyhdistyksensä toimintaan. Toivottavasti tieto onnistuneesta tilaisuudesta innostaa paikallisyhdistyksiäkin järjestämään yläkoululai-

sille omia tapahtumia, joko samalla tai eri konseptilla. Ohjeet Sokkokokki-tapahtumaan löytyvät kirjoittamastani oppaasta.

## 9 OPINNÄYTETYÖN ONNISTUMISEN ARVIOINTI

### 9.1. Palaute Keliakialiitolta

Ohjaajani Keliakialiitosta olivat tyytyväisiä yhteistyöhömmme. Kiinnostukseni aihetta kohtaan näkyi runsaina ehdotuksina oppaan sisältövaihtoehtoista. Yhteydenpito asetti etätöille omat haasteensa, sillä sähköpostittelu on huomattavasti hitaampaa kuin asioista keskustelu kasvotusten. Opinnäytetyöprosessin aikana lähetimme ohjaajieni kanssa toisillemme runsaasti sähköpostiviestejä. Olimme toisillemme avoimia ja perustelimme näkemyksemme hyvin, niin että sekä kysely- ja palautelomakkeet, tapahtumajärjestelyt että oppaan sisältö onnistuttiin hoitamaan kaikkia tyydyttävällä tavalla.

Ohjaajani uskovat tekemästäni kyselystä olevan Keliakialiitolle hyötyä myös opinnäytetyöni ulkopuolisessa toiminnassa; he kuulivat näin yhdistysten näkemyksiä esimerkiksi toiminnan tämän hetken haasteista ja asenteista lasten- ja nuortentoimintaa kohtaan. Perheleirillä hoidin tehtäväni hyvin ja asiallisesti. Ryhmätilanteissa olisin kuitenkin voinut olla rohkeamminkin esillä. Sokkokokki-tapahtumaa Mininukkareiden työntekijä piti onnistuneena. Hänen mielestään ohjaamani alkuleikki sopi tilaisuuteen hyvin, kun taas muut esittämäni vaihtoehdot olisivat vaatineet enemmän aikaa tai tilaa.

Huomioin hyvin ohjaajien toiveet ja ehdotukset oppaan sisältöjä karsiessani ja muokattessani. Pyysin tuotoksesta uutta palautetta aina edelliset korjaukset tehtyäni, jotta siitä tulisi varmasti halutunlainen. Palaute oli rehellistä ja kriittistä, sillä kumpikin osapuoli halusi oppaasta tulevan liiton tarpeiden mukainen ja sellainen, että yhdistysten olisi helppo ottaa se käyttöönsä ja järjestää ehdotettuja tapahtumia. Ohjaajani uskovat oppaasta olevan yhdistyksille hyötyä sekä tapahtumien suunnittelussa että toteu-

tuksessa. Oppaan vahvuutena on se, että sen sisällöt eivät vaadi jatkuvaa päivittämistä, vaan tuotos on pitkäikäinen.

## 9.2. Oma arviointi

Vaikka varsinaisena tehtävänäni oli kaikessa yksinkertaisuudessaan oppaan kirjoittaminen, koostui opinnäytetyöni todellisuudessa monesta toisiinsa linkitetystä eri osasta. Pääsin tutustumaan peruskoululaisille suunnattuun keliakiatoimintaan monipuolisesti eri näkökulmista ja erilaisin menetelmin. Kyselyn avulla paikallisyhdistykset saivat kertoa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään toiminnastaan sekä kohtaamisestaan haasteista. Kesälomien vuoksi kyselyn tekeminen ja lähettäminen kuitenkin viivästyi. Taustatutkimuksesta olisi ollut enemmän hyötyä oppaan suunnittelussa, jos olisin saanut vastaukset jo aikaisemmin. Olin kuitenkin ehtinyt jo aloittaa oppaan kirjoittamisen ennen kuin vastausaika päättyi. Siksi tulosten analysointi jäi melko pinnalliseksi ja niiden hyödyntäminen oli lähinnä vain jo tehtyjen valintojen tukemista. Jos aikaa ja resursseja olisi ollut enemmän, olisi myös yläkouluikäisille keliaakikoille voitu ehkä tehdä oma kyselynsä, jolla olisi selvitetty heidän toiveitaan tapahtumien sisällöistä, ajankohdista ja järjestäjistä.

Seuraava työn palanen oli Mininukkareiden syysleiri. Perheleirillä koululaisten tarpeet ja tarjolla olevat aktiviteetit konkretisoituivat ja alkoivat hahmottua mielessäni paremmin. Nyt tiedän, millaista toimintaa nuoremmille keliaakikoille on tarjolla ennen Keliakianuoriin liittymistä. Sokkokokki-tapahtumassa testattiin yläkoululaisten osallistumisinnokkuutta yksistään heille tarkoitettuun tapahtumaan. Osallistujien määrä, heiltä kerätty palaute ja tapahtumassa tekemäni havainnot lupailivat hyvää; kiinnostusta tapahtumia kohtaan olisi, kunhan niitä vain joku järjestäisi. Tällä kertaa Makronukkareiden tapahtuma oli valtakunnallinen ja Mininukkareiden vanhempaintoimikunnan ideoima, mutta jatkossa toiminnan järjestämisestä siirretään enemmän vastuuta paikallisyhdistyksille. Tapahtumakonsepti toiminee hyvin pienemmissäkin yhdistyksissä, kun esimerkiksi parityöskentelyn sijaan kukin valmistaa itse omat ateriansa. Oppaan ohjeistuksiin on jätetty sovellusvaraa siten, että useimpia tapahtumia pystyy järjestämään hyvinkin erikokoisille ryhmille. Sokkokokin palautteen mukana sain myös tietoa siitä, miten erilaiset markkinointikanavat kohderyhmällä toimivat. Tapahtuman jälkeen



ehdin vielä hieman muokata oppaan tekstejä tapahtumasta saatujen kokemusten ja palautelomakkeiden pohjalta.

Oppaan sisältöjä suunnitellessani ja niitä karsittaessa piti pitää mielessä paikallisyhdistysten mahdollisuudet ja rajoitteet toiminnan toteuttamisessa (Kinnunen 2004, 59). Jäsenmäärät, vapaaehtoisten taidot ja kiinnostuksen kohteet, toiminta-alueen maantieteellinen laajuus sekä aineelliset resurssit ovat jokaisessa yhdistyksessä erilaiset. Tarkoituksena oli, että jokaiselle löytyisi oppaasta edes jotain käyttökelpoista materiaalia. Työskentelyä ja kokonaistilanteen hahmottamista olisi voinut helpottaa SWOT-analyysin tekeminen (Kinnunen 2004, 113-117) ja haasteiden ohella myös paikallisyhdistysten vahvuuksien selvittäminen osana kyselyä, mutta tajusin sen liian myöhään. Voi olla, että aika ei olisi tämän syvällisempään perehtymiseen edes riittänyt.

Se, että sain oppaan tekemiseen vapaat kädet, oli sekä etu että haitta. Sain ideoida sisältöjä laajasti ja monipuolisesti, mutta olisin kaivannut liitolta hieman selkeämpiä tietoja heidän oppaaseen kohdistamista tarpeistaan ja toiveistaan. Se olisi auttanut ideoiden karsimisessa heti kirjoittamisen alussa sekä sopivan kirjoitustyylin löytämisessä. Nyt kirjoittaminen eteni lähinnä yritys-erehdys-oppimisen kautta, kun lähetin oppaan eri versioita liittoon palautteen toivossa. Saamastani palautteesta oli paljon apua, sillä korjaus- ja karsintaehdotukset oli perusteltu hyvin ja ymmärrettävästi.

Oppaan tuottaminen noudatti hieman sovelletusti Sheuingin ja Johnsonin palvelujen kehittämismallia. Ensin määriteltiin yläkoululaisille suunnattujen tapahtumien kehittämistarpeet ja tavoitteet. Lähdin ideoimaan opasta, josta Keliakialiiton työntekijät antoivat palautetta. Sen pohjalta muokkasin ja karsin tuotoksen sisältöjä. Tekstien valmistuttua oppaalle tehtiin taitto ja tapahtumien toimivuutta testattiin. Pilottitapahtuma osoitti, että vastaavanlaisille palveluille on tilausta ja niiden toimiva tuottaminen on mahdollista. Samalla Sokkokokki-tilaisuus mainosti pelkästään yläkoululaisille suunnattuja tapahtumia, eli juuri aloitettua Makronukkareiden toimintaa. Tuotantoprosessin lopuksi valmis opas toimitetaan paikallisyhdistyksille käyttöön otettavaksi. (Kinnunen 2004; 32-33, 72-74.)

Varsinainen haaste on vielä edessäpäin. Tässä vaiheessa ei nimittäin voida vielä ennustaa, miten yhdistykset ottavat oppaan vastaan ja innostuvat sen käytöstä. Te-

kemässäni kyselyssä pari yhdistystä ilmoitti jo, etteivät he ole vaikeiden olosuhteiden vuoksi kiinnostuneita järjestämään näin pieneksi rajatulle kohderyhmälle omaa toimintaa. Suurin osa kyselyn vastaajista oli kyllä halukkaita järjestämään nuorten tapahtumia, mutta se ei vielä tarkoita sitä, että he käyttäisivät opastani tai pitäisivät sitä tarpeellisena. Voi olla hyvinkin, että yhdistykset kiinnostuvat kokeilemaan oppaan tapahtumia, mutta eivät pelkästään yläkoululaisille suunnattuina vaan laajemmalle kohderyhmälle. Sekin on toki tyhjää parempi vaihtoehto. Oppaan käyttöinnokkuutta ja hyötyjä paikallisyhdistyksissä voitaisiin tulevaisuudessa selvittää joko kyselyillä tai esimerkiksi jonkun toisen opiskelijan opinnäytetyön puitteissa.

Oppaan vahvuus on siinä, että sitä voidaan halutessa hyödyntää muidenkin kohderyhmien tapahtumien järjestämisessä. Keliakianuorten ja Mininukkareiden lisäksi opasta pystyisi käyttämään myös esimerkiksi tavallisen lasten tai nuorten iltapäivä- ja kerhotoiminnan suunnittelussa. Oppaan aktiviteetit ovat tasoltaan pääasiassa helppoja järjestää, joten sitä voivat käyttää ammattilaisten lisäksi myös sellaiset henkilöt, joilla ei ohjaamisesta ole paljoa kokemusta.

## LÄHTEET

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia (14. painos). Helsinki: WSOYpro Oy.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Iiskola-Kesonen, Hanna 2004. Mitä, miksi, kuinka? Käsikirja tapahtumajärjestäjille. SLU-julkaisusarja 10/04. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu Ry.

Keliakialiitto 2012. Viitattu 5.9.2012.

<http://www.keliakialiitto.fi>

Kekkonen, Leila & Polso, Lea 2006. Ruokavaliohoidon ohjaus ja motivointi. Teoksessa Markku Mäki, Pekka Collin, Leila Kekkonen, Jarmo Visakorpi & Matti Vuoristo (toim.) 2006. Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Oy. 105-122.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kemppi, Anssi & Kittilä, Riitta. Hyvinvointijärjestöt sosiaalisesti vahvistamassa. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C, 24/2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 165-178.

Kiiski, Eero 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) 1998. Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 108-115.

Kinnunen, Ritva 2004. Palvelujen suunnittelu. Helsinki: WSOY.

Kurki, Leena 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa Elina Nivala & Mikko Saastamoinen (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 201-228.

Kurki, Leena 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika. Helsinki: Tampereen Yliopistopaino Oy

Laimio, Anne 2010. Vertaistoiminta - kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Tanja Laatikainen (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. 9-20.

Lonka, Kirsi 1991. Aktivoivan opetuksen pääperiaatteita. Teoksessa Lonka, Kirsti & Lonka, Irma (toim.) Aktivoiva opetus. Käsikirja aikuisten ja nuorten opettajille. 1. painos. Tampere: Kirjayhtymä Oy, 12-27.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C, 24/2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 13-29.

Metteri, Anna & Haukka-Wacklin, Tuula 2007. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen yhteydessä. Teoksessa Vappu Karjalainen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 53-68.

Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Sarja E. Yhteiskuntatieteet 173. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Mikkonen, Irja 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C, 24/2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. 204-222.

Niemelä, Jorma 2002. identiteettityö, sosiaalinen pääoma ja marginaalista murtautuminen. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä; PS-kustannus. S. 76-93.

Nieminen, Juha 2007. Nuorisokasvatus tieteen kentässä, kasvatuksen teoriassa ja nuorisotyön kehiksenä. Teoksessa Elina Nivala & Mikko Saastamoinen (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria - perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 30-63.

Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. Marja Ahokas. Helsinki: Gaudeamus Kirja Oy.

Ruuskanen, Petri 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä; PS-kustannus. S. 5-27.

Röpelinen, Anne-Mari 2008. Lähiötyö lapsiperheiden parissa – mukavaa puuhastelua vai ongelmiin tarttumista? Teoksessa Irene Roivainen, Marianne Nylund, Riikka Korhiamäki & Suvi Raitakari (toim.) 2008. Yhteisöt ja sosiaalityö. Kansalaisen vai asiakkaan asialla? Jyväskylä: PS-kustannus. 127-140.

Salmivalli, Christina 2000. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Severikangas, Tuula 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Helsinki: Edita.

Simpura, Jussi 2002. Sosiaalista pääomaa mittaamassa. Teoksessa Petri Ruuskanen (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Jyväskylä; PS-kustannus. S. 200-222.

Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Telemäki, Matti 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) 1998. Elämän seikkailu. Näkökulma elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 10-25.

Ukkola, Anniina 2012. Keliakian vaikutus elämänlaatuun -tutkimus. Hyvä alkuohjaus vähentää keliakian kuormittavuutta. Keliakia 2/2012. 8-10.

Vilkkö-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2005. Mielen maailma 4. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkkö-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2007. Mielen maailma 5. Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vilkkumaa, Ilpo 2007. Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Vappu Karjalainen & Ilpo Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy. 27-38.

## LIITTEET

LIITE 1 Talousarvio

LIITE 2 Kyselyn saatesanat ja kyselylomake

LIITE 3 Mininukkareiden perheleirin tiedote

LIITE 4 Sokkokokki-tapahtuman palautelomake

LIITE 5 Sokkokokki-lehtijuttu

LIITE 6 Opas

## LIITE 1 Talousarvio

<b>Kulut:</b>	<b>€</b>	<b>Tulot:</b>	<b>€</b>
<b>1. Toimintamalli</b>		Keliakialiitto	805
Tulostus	50	Osallistumismaksut	400
Postitus	50		
<b>2. Tapahtuma</b>			
Tilojen vuokraus	600		
Raaka-aineet	200		
Matkakulut	300		
Tulostus	5		
<b>Yhteensä:</b>	<b>1 205</b>	<b>Yhteensä:</b>	<b>1 205</b>



## LIITE 2 Kyselyn saatesanat ja kyselylomake

Hyvä paikallisyhdistyksen edustaja,

Syksyn 2012 aikana Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija Outi Viitikko kokoaa Keliakialiitolle oppaan tapahtumien järjestämisestä yläkouluikäisille keliakikoille. Tarvetta oppaalle on, sillä yläkoululaiset tuntevat itsensä liian vanhoiksi Mininukkareiden toimintaan mutta ovat kuitenkin liian nuoria päästäkseen mukaan Keliakianuorten tapahtumiin. Lisäksi vain harva paikallisyhdistys järjestää tälle ikäluokalle suunnattua toimintaa. Lapset jäävät siis helposti yksin sairautensa kanssa, vaille vertaistukea jota Keliakialiitto on luvannut jäsenilleen tarjota.

Jokaiselle paikallisyhdistykselle tullaan lähettämään oma kappaleensa valmiista tuotoksesta ja sähköinen versio tallennetaan Keliakialiiton sähköiseen tietokantaan.

Voit vaikuttaa oppaan sisältöön vastaamalla oheiseen kyselyyn sähköisesti tai postitse. Paperiversiona palautettaessa lähetä tulostettu lomake osoitteeseen Outi Viitikko, Taulumäentie 32, 40200 Jyväskylä.

Vastaathan kyselyyn viimeistään 17.9.2012.

Halutessasi voit kysellä Outilta lisätietoja kyselyyn tai oppaaseen liittyen joko sähköpostitse ([outi.viitikko@humak.edu](mailto:outi.viitikko@humak.edu)) tai puhelimitse (045-6356346).

**Lasten ja nuorten toiminta Keliakialiiton paikallisyhdistyksissä**

1) Mitä Keliakialiiton paikallisyhdistystä edustat?

---

2) Kuinka monta jäsenille suunnattua tapahtumaa paikallisyhdistyksenne järjestää keskimäärin vuodessa?

\_\_\_\_\_ tapahtumaa

3) Tiedätkö, paljonko lapsia (alle 16-vuotias) yhdistyksellänne on jäsenenä? Ympyröi sopiva vastaus.

KYLLÄ

EI

4) Jos vastasit **KYLLÄ**: Paljonko lapsia yhdistyksellänne on jäsenenä?

\_\_\_\_\_ lasta

5) Jos vastasit **EI**: Tämän tiedon saat selville kysymällä asiaa Keliakialiiton jäsenpalveluista: [jasenpalvelut@keliakialiitto.fi](mailto:jasenpalvelut@keliakialiitto.fi), p. (03) 2451 322.

6) Oletteko järjestäneet lapsille tai nuorille suunnattuja tapahtumia, kerhoja tai muita aktiviteetteja? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

7) Jos vastasit **KYLLÄ**:

1. Kuvaile lyhyesti millaisia tapahtumia ja aktiviteetteja olette järjestäneet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Oliko tapahtuma(t) sisällöllisesti onnistunut? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

EN OSAA SANOA

3. Oliko tapahtuma(t) osallistujamäärältään onnistunut? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

EN OSAA SANOA

4. Miten tapahtumaa voitaisiin mielestäsi kehittää, jos se järjestettäisiin uudestaan?

---

---

---

---

---

8) Onko yhdistyksessänne suunnitteilla järjestää lapsille ja nuorille suunnattuja tapahtumia? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

9) Jos vastasit **KYLLÄ**:

1. Minkälaisia tapahtumia olette suunnitelleet lapsille ja nuorille järjestävänä?

---

---

---

---

---

---

2. Mitä haasteita tai esteitä uskotte lasten- ja nuortentapahtumien järjestämisellä olevan?

---

---

---

---

---

---

10) Jos vastasit **EI**:

1. Olisitteko kuitenkin kiinnostuneita järjestämään lapsille ja nuorille tapahtumia? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

2. Mitä haasteita tai esteitä uskotte lasten- ja nuortentapahtumien järjestämisellä olevan?

---

---

---

---

---

---

11) Jäikö jotain sanomatta? Sana on vapaa:

---

---

---

---

**Kiitokset vastauksistanne!**

### LIITE 3 Mininukkareiden perheleirin tiedote

Hei! Kaikki mininukkarit,

Keliakialiitto järjestää jälleen perinteisen mininukkareiden perheleirin syyskuussa. Leirille ovat tervetulleita kaikki 7 - 15 vuotiaat keliakiaa sairastavat lapset perheineen. Leiripaikkana toimii Piispalan nuorisokeskus Kannonkoskella ja leiri järjestetään 21. - 23. 9. 2012 (perjantaista sunnuntaihin).

Tervetuloa mukaan viettämään hauskaa viikonloppua koko perheen voimin!

Alustava leiriohjelma:

Perjantai 21.9.

Klo 16 saapuminen ja päivällinen, leirin avaus

Klo 17 koko leirin yhteistä tutustumisohjelmaa ulkona

Klo 19 yhteinen ilta ja iltapala

Lauantaina 22.9

Klo 8.30 aamupala

Klo 9.15 GEO seikkailu ulkona

Klo 11 keliakia ohjelmaa erikseen lapsille ja aikuisille (aihe ilmoitetaan myöhemmin)

Klo 12.15 lounas

Vapaa-aikaa perheen yhteisille touhuille

(Klo 14 välipalaa tarjolla halukkaille)

Klo 16 päivällinen

Klo 17 tempurata ja venyttelyä

Klo 18.30 - 20.15 rantasauna ja makkaran paistoa

Kotipesässä pientä iltapalaa

Sunnuntai 23.9

Klo 8.30 aamupala

Klo 9.15 Tuunauspaja

Klo 11.30 lounas

Klo 12.15 frisbeegolf

Leirinloppujaiset herkutteluineen

Klo 16 Hyvää kotimatkaa

Leirin hinnat:

lapset 4-14v. 70 euroa

aikuiset 125 euroa

Hinta sisältää majoituksen (pe-su), ohjelmassa mainitut ruokailut sekä ilmoitetun ohjelman.

Sitovat ilmoittautumiset 10.8.2012 mennessä joko sähköpostilla etelasuomi@keliakialiitto.fi tai 050 3309 953 (päivisin) Noudatamme leirikeskukseen peruutusehtoja.

Leiri toteutuu jos ilmoittautuneita on vähintään 20 henkeä. Ohjelma on suunnattu yli 7 vuotiaille sitä nuoremmat sisarukset voivat osallistua ohjelmaan vanhempiensa valvonnassa. Leiripaikkaan voit tutustua osoitteessa [www.puuspaala.fi](http://www.puuspaala.fi) ja lisätietoja leiristä voit kysyä Minna Halve, Keliakialiitto ry 050 3309 953 tai [etelasuomi@keliakialiitto.fi](mailto:etelasuomi@keliakialiitto.fi)

## LIITE 4 Sokkokokki-tapahtuman palautelomake

**Palaute Sokkokokki-tapahtumasta**  
**Tampere 13.10.2012**

1) Olitko tyytyväinen tapahtumaan?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

2) Osallistuisitko vastaavanlaiseen tapahtumaan uudestaan?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

3) Kannattaisiko Keliakialiiton mielestäsi järjestää jatkossakin pelkästään yläkoulu-  
laisille tarkoitettuja tapahtumia?

Kyllä/ Ei / En osaa sanoa

4) Mitä hyötyä tapahtumasta mielestäsi oli? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- oli tekemistä viikonlopuksi
- sai uusia kavereita
- sai itsevarmuutta keliakian hoitoon
- sai tietoa keliakiasta
- sai tietoa Keliakianuorista
- sai kertoa muille kokemuksistaan keliaakikkona
- sai kuulla muiden kokemuksista keliaakikkona
- ruoanlaittotaidot kehittyivät
- muuta, mitä? \_\_\_\_\_

5) Kuinka hyvin seuraavat asiat mielestäsi onnistuivat tapahtumassa? Ympyröi  
mielestäsi sopivin vaihtoehto.

(1=huonosti, 2=en osaa sanoa, 3 =hyvin)

Ajankohta	1	2	3
Tapahtuman kesto	1	2	3
Sijainti	1	2	3
Tapahtuman mainonta	1	2	3



Ilmapiiri	1	2	3
Ryhmän koko	1	2	3
Ruokalista	1	2	3
Alkuleikki	1	2	3
Sokkokokki-osio	1	2	3

6) Minkä kouluarvosanan antaisit tapahtumalle kokonaisuutena, ja miksi?

---

---

7) Mitä tekisit toisin, jotta tapahtuma olisi ensi kerralla parempi?

---

---

---

8) Miten kuulit tapahtumasta? Voit ruksia useammankin vaihtoehdon.

- Keliakialiiton nettisivuilta
- Keliakia-lehdestä
- Keliakialiiton Facebook-sivulta
- Posti toi kutsun/mainoksen
- Kuulin kaverilta
- Vanhemmat kertoivat tapahtumasta
- Muuta kautta, mitä \_\_\_\_\_

9) Mikä mielestäsi olisi paras keino mainostaa yläkoululaisten tapahtumaa?

---

---

10) Mitä muuta haluaisit sanoa meille tästä tapahtumasta tai Keliakialiiton toiminnasta muuten? Sana on vapaa:

---

---

---

**Kiitos palautteestasi ja osallistumisesta tapahtumaan!**

## LIITE 5 Sokkokokki-lehtijuttu

TEKSTI Outi Viitikko KUVA Minna Halve



## Sokkoja kokkeja Tampereella

Yläkouluikäisten keliakikoiden parempi huomioon ottaminen toiminnassa on ollut Keliakialiiton toiminnan yksi tärkeä tämän vuoden tavoite. Mininukkareiden vanhempaintoimikunta löi viisaat päänsä yhteen ja lähti ideoimaan omaa tapahtumaa makronukkareille.

Lauantaina 13.10. odotus vihdoin paljettiin, kun joukko reippaita yläkoululaisia kokoontui Sokkokokki-tapahtumaan Tampereen työväenopistolle. Osallistujia tapahtumaan saapui ympäri Suomen, sekä tyttöjä että poikia.

Osalla nuorista oli ollut keliakia lähes koko ikänsä, osalla vasta vähän aikaa. Tutustumisleikkissä jokainen sai vetää hatusta paperilapun, jonka keliakia- tai ruoka-aiheiseen kysymykseen vastasi. Meille selvisi muun muassa se, että ainakin Kirkkonummelta ja Helsingistä saa hyviä gluteenittomia pizzoja ja että kaupan valmist tuotteita parempia ovat kotitekoiset syötävät. Nuoret olivat siis aivan oikeassa paikassa, sillä Tampereella kaikki syötävä valmistettiin itse.

Päivän pääohjelmanumerona oli Neloselta tuttuun tv-ohjelmaan perustuva Sokkokokki-ruoanlaitto. Opetuskeittiön

pöydillä oli paketeissa, ruukuissa ja kulhoissa jos jonkinmoisia raaka-aineita, joista yläkoululaisten oli valmistettava kahden ruokalajin ateria – ilman reseptejä. Emme saaneet kuulla edes ruckien nimiä etukäteen, vaan nuoret leipoivat ja valmistivat ruokaa pareittain Keliakialiiton tuoteasiantuntija Marjo Jokisen vaihe vaiheelta antamien ohjeiden mukaisesti. Apukokkeina jaloissa pyöri muutama Keliakianuorten toimikuntalainen ja Keliakialiiton lastentoiminnan vetäjä Minna Halve. He kiukuttivat kokeille kaivattuja tarvikkeita ja antoivat ruoanlaittoa helpottavia vinkkejä. Paketeista poistetuista tuotteista ei ihan aina voitu olla varmoja, mitä ne olivat, mutta yhdessä haistelemalla, maistelemalla ja pohtimalla kaikki löysivät oikeat raaka-aineet.

Kaikki nuoret tutustuivat tapahtumassa vähintään yhteen uuteen ra-

ka-aineeseen, johon eivät ennen olleet törmänneet. Kokkailun aikana nuoret myös tutustuivat paremmin toisiinsa ja jakoivat keskenään keliakiakokemuksia koulusta, juhlista ja matkoilta.

Parin tunnin ruoanvalmistamisen jälkeen pääsimme viimein maistelemaan valmiita tuotteita ja saimme reseptit eteemme. Pääruoaksi paljastui itämainen broilerikastike riisiruudeleiden ja pasta-juustosalaatin kera. Leivontahaasteena olivat kaurasämpylät ja jälkiruokana hedelmäsalaattia. Ruokailun yhteydessä Keliakianuorten toimikuntalaiset kertoivat toiminnastaan tuleville jäsenilleen ja Minna Halve kyseli yläkoululaisilta, miten keliakikot huomioidaan heidän kotitaloustunneillaan. Järjestelyjen laadussa ja reiludessa näytti olevan suuria vaihteluita.

Ennen kotiinlähtöä nuorten kesken arvottiin ilmainen päivälippu ensi toukokuussa järjestettävälle Keliakia 2012 -messuille. Lipun sai Saara, onnittelut voittajalle!

Kaikki osallistujat saivat mukaansa tuotekassit, ylijääneitä itse valmistettuja ruokia ja tietopaketin keliakikokouhuomioimisesta koulussa ja kotitaloustunneilla. Nuoret olivat päivään tyy-

## Piparitikkarit (40-50 kpl)

150 g margariinia  
1 dl sokeria  
1 dl siirappia  
2 tl inkivaaria  
2 tl kanelia  
1 tl nellikkaa  
½ tl maustepippuria  
2 munaa  
5 ½ dl tattarijauhoja  
1 ½ tl leivinjauhetta

Lisäksi: Pusia pitkiä grillitikkuja

1. Laita puutikut veteen liikoamaan
2. Kiehauta rasva, sokeri, siirappi ja mausteet.
3. Lisää jäähtyneeseen seokseen vatkatut munat ja tattarijauhot, joihin on sekoitettu leivinjauhe.
4. Anna taikinan kovettua seuraavaan päivään jääkaapissa. Kaaviloi taikina levyksi ja jätä se hieman normaalia

paksummaksi, jotta saat tikun kiinni pipariin. Ota taikinasta muotilla erimuotoisia piparkakkuja.

5. Kiinnitä puutikku piparin taakse. Voit laittaa pienen palan taikinaa tikun päälle, jotta se pysyy paremmin kiinni. Paista 200-asteisessa uunissa 8 minuuttia
6. Kun otat piparitikkarit uunista ja piparit ovat vielä lämpimiä, voit painaa kevyesti paperilla tai lastalla piparin pintaa tasaiseksi tikun kohdalta. Etkän polta somiasil
7. Koristele piparit sokerikuorutteella.

Halutessasi voit myös käyttää valmistaa gluteenitonta piparitikkaria tikkareiden tekoon.



tyväisiä, ja toivoivat jatkossakin järjestettävän vastaavanlaisia, pelkästään yläkoululaisille suunnattuja tapahtumia.

Kiitokset kaikille Sokkokokki-tapahtuman suunnittelussa ja toteutuksessa mukana olleille vapaaehtoisille ja

sponsoreille. Erityiskiitos kuuluu kuitenkin osallistujille, jotka uskalsivat ottaa haasteen vastaan ja selviytyivät siitä upeasti.

Nähdäänhän taas pian uusissa tapahtumissa!



# Murkkuja metsästä

Opas keliakiayhdistyksille yläkoululaisten tapahtumista

 Keliakialiitto



Teksti: Outi Viitikko  
Kuvat: Minna Halve & Outi Viitikko  
Taitto: Reetta Korkki  
Tilaja: Keliakialiitto ry  
Yhteistyössä: Humanistinen ammattikorkeakoulu

## Sisällysluettelo

Esipuhe	4
Varhaisnuoruus ikävaiheena	6
Kun nuorille järjestetään tapahtumia	8
Lasten ja nuorten toiminta keliakiayhdistyksissä – kyselyn tuloksia	10
Teoriasta käytäntöön – aktiviteettimalleja	11
Tutustumis- ja ryhmäytysleikit	11
Riviin järjesty!	11
Tykkäysleikki	12
Suomen kartta	12
Esittäytymiskierros hatun kera	13
Lentävä matto	13
Kolme jalkaa, viisi kättä	13
Selkään puukotus	14
Pitsahieronta	14
Ruokatapahtumat	15
Monikulttuuriset kokki-illat	15
Teemajuhlat	16
Piknik-/nuotioretki	17
Kokkisota	18
Sokkokokki	19
Liikunnalliset aktiviteetit	20
Sovellettujen lajien olympialaiset	20
Lipunryöstö	21
Liikuntakurssit	22
Päivävaellus	23
Sekalaiset	24
Kädentaitotyöpajat	24
Peli-illat	25
Keliakia-kokemuskerhot	25
Kirjallisuutta	26
Linkkivinkit	27

## Esipuhe

Minulla diagnosoitiin keliakia muutamia vuosia sitten, lukioikäisenä. Samalla alueella ei muita nuoria keliakikoita juurikaan asunut. Valkolakin saatua suuntasin Humanistisen ammattikorkeakoulun Äänekosken kampukselle opiskelemaan yhteisöpedagogiksi (AMK). Suomeksi sanottuna kyse on kansalais-toiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmasta. Järjestötyön teoria on tullut sitä kautta hyvinkin tutuksi, kun taas käytännön kokemuksia alasta olen saanut liittyttyäni Keliakianuorten toimikuntaan ja toimiessani heidän sihteerinään tammikuusta 2012. Tämä opas on toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos. Sen tilaajana on Keliakialiitto, jonka yhtenä toiminnan kehittämisen tavoitteena on tänä vuonna ollut yläkoululaisten lasten ja nuorten parempi huomioiminen toiminnassaan.

Yläkoululaiset tuntevat itsensä liian vanhoiksi Mininukkareiden toimintaan, mutta ovat vielä liian nuoria Keliakianuorten tapahtumiin. Paikallisyhdistyksissä taas toimintaa järjestävät lähinnä vanhemmat keliakikot, joille yläkoululaisten mukaan ottaminen saattaa tuntua vaikealta tai epäolennaiselta yhdistyksen toiminnan kannalta. Vertaistuen ja tiedon saaminen sairauden kohdatessa on kuitenkin jokaisen oikeus ikävaiheeseen katsomatta.

Oppaan tarkoituksena on madaltaa paikallisyhdistysten kynnystä järjestää nuorille omia aktiviteetteja ja kannustaa järjestön nuorempien jäsenten huomioimiseen muussakin toiminnassa. Tarjoamalla lapsille ja nuorillekin tilaisuuden vertaistukeen voimme parantaa heidän elämänhallintaansa ja antaa työkaluja tulevaisuuden haasteiden voittamiseen. Nuorten huomioiminen on välttämätöntä myös yhdistyksen oman vireyden turvaamiseksi; jos yläkoululaiset saadaan innostettua tapahtumiin mukaan jo nuorina, madaltuu heillä kynnys osallistua järjestön toimintaan myöhemminkin.

Kädessäsi oleva opas sisältää tietoa yläkoululaisten läpikäymästä ikävaiheesta sekä huomioita kyseisen ikäryhmän ohjaamisen erityispiirteistä. Oppaan pääpaino on käytännön työkalujen ja ideoiden tarjoamisessa toiminnan suunnittelijoille; se sisältää esimerkkejä erilaisista yläkoululaisille sopivista aktiviteeteista, joita paikallisyhdistykset voivat alueellaan järjestää joko yksin tai yhdessä muiden järjestöjen kanssa. Jokainen yhdistys on omanlaisensa, eivätkä samantyylliset aktiviteetit toimi kaikissa niissä. Olenkin yrittänyt valita oppaaseen erilaisia tapahtumavaihtoehtoja laidasta laitaan; löytyy päivätapahtumia ja ohjeita pitkäkestoiseen toimintaan, liikunnallista ja luovaa aktiviteettia, sekä tietenkin porukalla kokkaamista.

Pidetäänhän yhdessä huolta nuoristamme, sillä heissä on yhdistystenkin tulevaisuus!

Outi Viitikko  
Yhteisöpedagogi (AMK) -opiskelija



## Varhaisnuoruus ikävaiheena

Kehityspsykologisen näkökulman mukaan eri ikävaiheissa on käytävä läpi kulkekin vaiheelle tyypillisiä haasteita. Nuoruuden varhaisvaiheessa, 12–15-vuotiaana murrosikä iskee nuoreen voimakkaimmin. Sen seurauksena nuori käy läpi monia fysiologisia, mutta myös sosiaalisia ja psykologisia muutoksia. Ikäkauden kehitystehtäviä ovat biologinen murrosikä, protestointi auktoriteetteja vastaan, omien roolien ja rajojen etsiminen, asteittainen vastuun ottaminen omasta elämästä sekä uudenlaisten ystävyys- ja seurustelusuhteiden rakentaminen.

Kaikki nuoren läpikäymät muutokset ja haasteet vaikuttavat hänen minäkuvaansa ja pakottavat identiteetin rakennusprosessin liikkeelle. Identiteettiään etsivä nuori tasapainoilee eheän minuuden ja roolien hajaantumisen aiheuttaman syrjäytymisen välillä. Nuori on kehityksensä suhteen malttamaton ja jatkuvasti huolissaan siitä ovatko hänen kehossaan ja mielessään tapahtuvat ilmiöt normaaleja.

Itsessä tapahtuvat muutokset hallitsevat nuoren elämää siinä määrin, että se tekee murrosikäisen itsekeskeisestä käytöksestä luonnollista. Nuori tuntee itsensä helposti yksinäiseksi kun muut "eivät ymmärrä häntä" ja hänen yksilöllisiä tarpeitaan. Nuorelle on tärkeää tietää, mitä muut hänestä ajattelevat ja mikä on hänen arvonsa ympäröivässä yhteisössä. Keskushermoston keskeneräisyys, aivojen nopea kehitys ja hormonitasojen muutokset herkistävät nuoren tunne-elämältään ailahtelevaiseksi ja impulsiiviseksi. Vähäpätöisyyden, arvottomuuden ja epäonnistumisen kokemuksia yritetään välttää keinolla millä hyvänsä.

Varhaisnuori ottaa kaiken kuulemansa kirjaimellisesti ja vakavasti. Murrosikäisen kanssa elämistä vaikeuttaa joskus nuoren ajattelun musta-valkoisuus ja polaarisuus, eli ilmiöiden ääripäihin keskittyminen. Kyky abstraktiin ajatteluun ja ilmiöiden lainalaisuuksien ymmärtämiseen alkaa kehittyä vasta kolmannentoista ikävuoden paikkeilla. Maailman ristiriitaisuuteen ja ilmiöiden monitahoisuuteen totutteleva nuori alkaa rakentaa omaa yksilöllisyyttään ja maailmankuvaansa. Joillakin tämä voi ilmetä useina roolikokeiluina ja radikaaleinakin irtiottoina auktoriteetteja vastaan.

Nuori alkaa ottaa vanhempiinsa etäisyyttä samalla kun ikätoverien merkitys korostuu. Kavereita matkitaan kaikessa, eikä porukasta haluta erottua. Vaikka näyttäisikin siltä kuin nuori vähät välittäisi aikuisten edustamista auktoriteeteista, on heidänkin silmissään hyväksytyksi ja huomatuksi tuleminen tarve vahva.

Murrosikäisellä läheisyyden ja itsenäisyyden tarpeet tekevät välillä nopeastikin muuttuvaa aaltoliikettä, ja nämä tunteet koetaan voimakkaasti ristiriitaisina ja pelottavina.

Vaikka aikuiset kuinka väittäisivät ymmärtävänsä mistä murrosikää leimaavat ajattelu- ja käytöstavat johtuvat, ovat tunteet, vanheneminen ja myöhemmät elämäntapahtumat muokanneet muistoja. Olemme unohtaneet, miltä teinin elämä tuntuu. Sen voi tietää vain murrosikäinen itse, eikä hänkään yleensä ymmärrä mistä pääsisäiset tapahtumat ja tunteet johtuvat. Nuoria loukkavat heihin kohdistetut ennakkoluulot ja -oletukset siinä missä meitä muitakin. Aikuisilta toivotaan kärsivällisyyttä ja kiinnostusta kuunnella nuorten tarpeita ja toiveita, vaikka he eivät aina heti osaisikaan niitä ilmaista.

Murrosikäinen keliakikko joutuu enenevässä määrin kantamaan vastuuta oman ruokavalion noudattamisesta. Gluteenittomissa tuotteissa pitäytymisenkin suhteen ikätovereiden ymmärrys ja hyväksyntä on ratkaisevaa; muiden yllyttämänä heikon itsetunnon omaava tai tietämätön nuori saattaa tinkiä ruokavaliostaan erilaisuuden ja kiusatuksi tulemisen pelossa. Gluteenin syöminen voi olla myös yksi kapinoinnin ja omien rajojen koetteluun muoto. Murrosikäinen haluaa ehkä testata, mitä tapahtuu jos ruokavaliosta lipsuu, ja varmistaa olisiko siinä sittenkin jonkinlaista jouston varaa. Nuori tarvitsee tukea, kannustusta ja tietoa keliakian hoidon merkityksestä, jotta hän osaa ja jaksaa pitää ruokavaliostaan kiinni.

*Lähteet: Dunderfelt, Tony 2011. Elämäнкаaripsykologia. Helsinki: WSOY.*

*Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.*

*Kekkonen, Leila & Polso, Lea 2006. Ruokavalion ohjaus ja motivointi. Teoksessa Markku Mäki, Pekka Collin, Leila Kekkonen, Jarmo Visakorpi & Matti Vuoristo (toim.) 2006. Keliakia. Jyväskylä: Gummerus Oy.*

## Kun nuorille järjestetään tapahtumia

Yläkoululaiset tuntevat itsensä usein liian vanhoiksi osallistumaan alakoulu-  
laisten kanssa samoihin tapahtumiin. Vaikka nuoret tekevätkin itse lopullisen  
päätöksen osallistumisestaan, voivat vanhemmat vaikuttaa lapseensa jonkin  
verran. Jos lapsi on kahden vaiheilla, osallistuako vai ei, vanhemman kannustus  
voi auttaa ratkaisussa. Aikuisen suhtautuminen lapsensa kiinnostuksen kohteis-  
siin vaikuttaa nuoren osallistumishaluihin. Siksi aikuiset pitäisi pystyä vakuutta-  
maan toimintaan osallistumisen hyödyistä, esimerkiksi lähestymällä heitä hen-  
kilökohtaisesti tai yleisillä mainoksilla. Valmiit ilmoittautumislomakkeet ovat  
käteviä, koska niiden avulla voidaan vanhemmilta pyytää allekirjoituksella lupa  
alikäisen lapsen tai nuoren tapahtumaan osallistumiselle.

Jos otat tapahtumassa kuvia, kysy alikäisten vanhemmilta kirjallinen lupa ku-  
vien käyttöön ennen tapahtumaa. Asiasta on hyvä mainita vielä itse osallistu-  
jillekin tapahtuman alussa. Lupia kysyessä on samalla mainittava, missä yhtey-  
dessä kuvia halutaan käyttää. Alikäisten nimiä ei kuvissa tai niiden yhteydessä  
saa näkyä, vaan niihin on kysyttävä erikseen tarkentavat luvat.

Turvallisuus ennen kaikkea! Keliakialiitolla ei ole tapahtumien osallistujia kat-  
tavaa tapaturmavakuutusta, vaan järjestäjien on itse huolehdittava siitä, että  
kaikki tarvittavat vakuutukset ovat kunnossa. Turvallisuutta lisää myös se, että  
hyvissä ajoin ennen tapahtuman alkua järjestäjät tekevät selkeän tehtävien-  
jaon, nimittävät vastuuhenkilöt ja varmistavat että kaikki ovat niistä tietoisia.  
Kun alikäinen ilmoittautuu tapahtumaan, tulisi samalla kysyä vanhempien  
yhteystiedot; näin vanhempiin pystytään ottamaan yhteyttä, jos tapahtumassa  
sattuu jotain tai osallistuja ei saavukaan paikalle.

Koska useimmissa paikallisyhdistyksissä – ja Suomessa ylipäänsä – on nuoria  
keliaakikoita varsin vähän, kannattaa järjestäjien harkita yhteistapahtumia mui-  
den lähiseudun keliakiayhdistysten kanssa. Pitkät välimatkat ovat tällöinkin  
ongelmallisia, mutta tapahtumiin voitaisiin järjestää yhteiskuljetuksia ja tapah-  
tumapaikkaa vaihdella.

Tapahtumista kannattaa tiedottaa useampaa reittiä ja vähintään pariin ottee-  
seen. Näin tavoittaa kohderyhmän varmemmin, minkä lisäksi useat mainokset  
toimivat muistutuksina ilmoituksen jo kerran nähneelle. Perinteisiä tapoja il-  
moittaa jäsenille tulossa olevista tapahtumista ovat Keliakia-lehti, sähköpostit-  
se lähetetyt tapahtumatiedotteet sekä paikallisyhdistysten nettisivut. Näiden  
ohella voidaan koota nuorille oma sähköposti- tai tekstiviestilista, johon lähe-

tetään tiedotteita yksittäisistä tapahtumista. Kohderyhmälle voi myös lähettää postitse kirjeen tai kutsukortin; tällöin nuoren vanhemmatkin kuulevat tapahtumasta ja voivat kannustaa jälkikasvuaan osallistumaan.

Nuorten tapahtumia järjestettäessä keskeistä on osallistaminen. Toiveita ja tarpeita voi selvittää kyselyillä ja keskustelemalla nuorten kanssa, mutta myös ottamalla heitä mukaan tapahtumatuotantoon. Nuoret voivat suunnitella tapahtumia aikuisten kanssa tai itsekseen niin että aikuiset tarjoavat pelkät materiaaliset resurssit toiminnalle. Nuoria voi käyttää lasten- ja nuorten tapahtumissa (apu)ohjaajina.

Paras keino innostaa nuoria osallistumaan on ennakointi; mitä nuorempina lapset saadaan mukaan toimintaan, sitä matalampi osallistumiskynnys on vanhempana. Monipuolisen tuen saaminen on tärkeää nuorten identiteetin kehityksen sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Vertais-tuen saaminen auttaa nuoria sopeutumaan sairauteensa, auttaa minäkuvan rakentamisessa ja antaa nuorelle elinikäisiä työkaluja käsitellä keliakiaan liittyviä tuntemuksia ja tilanteita.

*Lähteet: Salmivalli, Christina 2000. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.*

## Lasten ja nuorten toiminta keliakiayhdistyksissä – kyselyn tuloksia

Oppaan työstämisen tueksi lähetettiin kaikille keliakiayhdistyksille kysely, jossa selvitettiin missä määrin ja millaisia tapahtumia yhdistykset ovat alueensa lapsille ja nuorille järjestäneet. Kyselyyn vastasi 13 yhdistystä ympäri Suomea. Suurimmassa osassa yhdistyksistä oli järjestetty lapsille ja nuorille toimintaa.

Yhdistykset ovat järjestäneet lapsille ja nuorille leivonta- ja elokuvailtoja, pikukujoulut, parkouria, keilausta, laskettelu-, hoplop-, huvipuisto- ja uintireissuja, pizzan ja hampurilaisten syöntiä sekä perhejuhlia. Suunnitteilla on vielä meikkausoppia, sirkusta, retki Funparkiin tai Ideaparkiin, kirjoitus- tai valokuvakilpailuja, megazonea, elokuvia – ja tietenkin leipomista.

Toiminnan järjestämisen haasteina pidetään erityisesti nuorten innostamisen vaikeutta, kohderyhmän pienuutta, epäselvyyttä kohderyhmien tarpeista ja toiveista, vanhempien kiinnostuksen ja ajan puutetta, pientä budjettia, pitkiä välimatkoja, vaikeutta löytää tapahtumille sopivia järjestäjiä ja sitä, että lapsi on jäsenrekisterissä vanhempansa nimellä. Yhdistykset toivoisivat lasten ja nuorten vanhempien auttavan enemmän tapahtumien järjestämisessä ja että vanhempien sijaan lapset ilmoitettaisiin rekisteriin varsinaisina jäseninä.



## Teoriasta käytäntöön – aktiviteettimalleja

Seuraavat leikit ja tapahtumat on valittu tähän oppaaseen yläkoululaisten kehitystasoa ja kiinnostuksen kohteita silmällä pitäen. Niitä voidaan pienellä soveltamisella toteuttaa myös muille ikäryhmille. Muistathan aina tapahtumia järjestäessäsi täyttää hyvissä ajoin kaikki lain edellyttämät lupahakemukset ja ilmoitukset sekä hankkia tarvittavat vakuutukset. Lisätietoja aiheesta löytyy poliisin nettisivuilta.

Ohjeiden yhteydessä on arvioitu aktiviteetin järjestämisen vaikeusastetta asteikolla helppo-keskivaikea-vaikea. Toiminnan sopivuutta omiin tarkoituksiin helpottavat myös tiedot viitteellisestä ryhmän koosta, tarvittavista välineistä ja muista erityishuomioista, sekä arvio aktiviteetin keskimääräisestä kestosta.

## Tutustumis- ja ryhmäytysleikit

Seuraavista leikeistä osassa on ensisijaisena päämääränä osallistujien tutustuminen toisiinsa. Osa taas on tarkoitettu ryhmille, joiden jäsenet tuntevat jo toisensa mutta tarvitsevat vielä ryhmäytystä eli yhteisöllisyyden ja luottamuksen tunteiden lisäämistä. Tämän osion leikit eivät siis ole itsenäisiä tapahtumia, vaan tarkoitettu vain osaksi jotain suurempaa aktiviteettikonaisuutta. Tutustumisleikit sopivat parhaiten toiminnan alkuun. Ryhmäytysleikkejä puolestaan voidaan vetää tarpeen mukaan missä toiminnan vaiheessa tahansa.

### Riviin järjesty!

.....

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Mitä enemmän, sen hauskeempaa

**Tarvikkeet:** –

**Kesto:** 5 min

Tämä pikaleikki on helppo tapa tutustuttaa ihmisiä toisiinsa ja saada heidät kommunikoimaan keskenään. Leikkijöiden on järjestäydyttävä riviin ohjaajan nimeämän ominaisuuden mukaan. Jotta leikissä olisi edes vähän haastetta, on tehtävästä suoriuduttava mykkänä, pelkän non-verbaalisen viestinnän avulla. Järjestyksen kriteerejä voivat olla esimerkiksi pituus, ikä, syntymäpäivä tai aakkostaminen etunimen mukaan. Variaatio: Leikkiin saadaan lisää haastetta, kun riviin on järjestäydyttävä penkin tai tuolijonon päällä, maahan astumatta.

### Tykkäysleikki

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Vähintään 10 leikkijää

**Tarvikkeet:** Tuoleja (yksi vähemmän kuin leikkijöitä)

**Kesto:** 10–15 min

Tykkäysleikki on Hedelmäsalaatin muunnelma. Leikkijät istuvat piirissä tuoleilla, kasvot keskustaan päin. Ilman tuolia jäävä leikkijä seisoo piirin keskellä. Hän kertoo mistä pitää, sanomalla esimerkiksi ”tykkään suklaasta”. Niiden, jotka pitävät myös mainitusta asiasta, pitää vaihtaa paikkaa mahdollisimman nopeasti. Viereiselle tuolille ei saa istua, eikä sille paikalle josta juuri lähti. Keskellä seissyt huutaja yrittää napata itselleen oman tuolin. Se, joka jää ilman istumapaikkaa, keksii seuraavan tykkäämisen kohteen. Leikkiä voidaan jatkaa niin pitkään kuin leikkijöillä intoa riittää.

### Suomen kartta

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** 10–30 leikkijää eri puolilta Suomea

**Tarvikkeet:** 20–30 metriä pitkä köysi

**Kesto:** 15–30 min

Leikkijät ottavat kiinni köydestä ja levittäytyvät niin, ettei köysi laahaa maata. Leikkijöiden on

muodostettava köydestä Suomen kartta irrottamatta siitä otetta ja laskematta sitä missään vaiheessa maahan. Kun ryhmä on tyytyväinen karttansa muotoon, köysi lasketaan maahan. Kartan muoto kertoo paitsi ryhmäläisten maantietämyksestä, myös yhteistyötaidoista. Leikin toisessa vaiheessa ryhmäläiset asettuvat seisomaan sille kohdalle Suomea, jossa heidän kotipaikkakuntansa omasta mielestä on. Tämä tehdään mykkinä, puhtaasti oman karttakäsityksen mukaan. Lopuksi kukin kertoo vuorollaan nimensä ja kotipaikkansa, sekä ohjaajan kehotuksesta mahdollisesti muitakin tietoja itsestään.



### Esittäytymiskierros hatun kera

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Ei väliä

**Tarvikkeet:** Hattu, kysymyslappuja

**Kesto:** 5–15 min

Ennen tapahtuman alkua ohjaaja kirjoittaa pienille paperilapuille mielipidekysymyksiä (esim. lempileivonnainen, paras matkailukokemus keliaakikkona, odotukset tapahtumalle). Laput taitellaan saman kokoisiksi ja laitetaan hatuun. Kun ohjaajat ja osallistujat esittäytyvät, kaikki kertovat vuorollaan itsestään samat perustiedot (esim. nimi, ikä, kotipaikkakunta, kauanko on ollut keliaakia). Lisäksi jokainen vetää hatusta yhden kysymyksen, johon vastaa ennen kuin esittäytymisvuoro siirtyy seuraavalle.

### Lentävä matto

**Vaikeusaste:** Helppo/Keskivaikea

**Ryhmän koko:** Vähintään 5 leikkijää

**Tarvikkeet:** Yksi sanomalehti, paksu jätösäkki tai viltti per pienryhmä

**Kesto:** 10–15 min

**Erityishuomioita:** Jos leikkijöitä on paljon, jaetaan heidät 5-12 hengen pienryhmiin. Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana fyysistä läheisyyttä ja kosketusta, tulee leikkijöiden tuntee toisensa entuudestaan riittävän hyvin.

Jokainen ryhmä saa oman, samankokoisen jätösäkin, viltin tai aukeaman sanomalehdestä. Tämä on ryhmän oma "lentävä matto", jonka päälle koko pienryhmä asettuu seisomaan. Liikkumatilaa ryhmälle pitäisi jäädä parin askeleen verran. Ryhmän tehtävänä on kääntää "matto" ylösalaisin, siten että leikin alussa lattiaa vasten oleva puoli on leikin lopussa kattoa kohti ja päinvastoin. Leikkijöiden on pysyttävä "maton" päällä koko leikin ajan, muuten sen kääntäminen on aloitettava alusta. Jos pienryhmiä on useampi kuin yksi, voidaan leikistä tehdä kilpailu; ensimmäisenä "lentävän maton" kääntänyt pienryhmä voittaa.

### Kolme jalkaa, viisi kättä

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Vähintään 4 leikkijää

**Tarvikkeet:** –

**Kesto:** 10–15 min



**Erytishuomioita:** Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana fyysistä läheisyyttä ja koskettamista, tulee leikkijöiden tuntea toisensa entuudestaan hyvin.

Leikkijät jaetaan 4–6 hengen ryhmiin. Ohjaaja antaa käskyjä, esimerkiksi kolme jalkaa ja viisi kättä. Tämä tarkoittaa, että leikkijöiden on järjestäydyttävä siten, että he pienryhminä koskettavat maahan yhteensä vain kolmella jalalla ja viidellä kädellä. Ryhmä saa koskea maahan vain ja ainoastaan ohjaajan nimeämällä ruumiinosilla. Leikistä saa kilpailun, kun nopeimmin tehtävänannosta suoriutunut ryhmä saa pisteen ja lopuksi lasketaan, ketkä saivat eniten pisteitä.

### Selkään puukotus

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Vähintään 7 leikkijää

**Tarvikkeet:** 5 pyykkipoikaa/leikkijä

**Kesto:** 10–15 min

Jokainen leikkijä saa viisi pyykkipoikaa, jotka yritetään kiinnittää kanssaleikkijöiden vaatteisiin. Voittaja on se, joka ensimmäisenä pääsee eroon sekä alkupeleisistä viidestä pyykkipojastaan että muiden leikkijöiden hänen vaatteisiinsa kiinnittämistä pyykkipojista. Turvallisuussyistä leikkijät saavat liikkua vain kävelymällä – ei siis juosta! Sovitulta pelialueelta ei saa poistua.

### Pitsahieronta

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** Mitä enemmän, sen hauskempaa

**Tarvikkeet:** –

**Kesto:** 5–10 min

**Erytishuomioita:** Koska leikkiin kuuluu olennaisena osana koskettamista, tulee leikkijöiden tuntea toisensa entuudestaan hyvin.

Leikkijät seisovat ringissä, kaikki oikealla puolella olevaan vierustoveriin päin kääntyneinä. Aletaan ohjaajan vetämänä leipoa yhdessä mielikuvituspitsaa edessä seisovan toverin selkää hieromalla; ensin vaivataan taikina, kaulitaan pohja ja valitaan yhdessä siihen sopivat täytteet. Kullekin leivontavaiheelle ja täytteelle keksitään sitä kuvaava hierontaliike, jota jatketaan hetken aikaa.

## Ruokatapahtumat

Ruoanlaittoon ja leivontaan liittyviä tapahtumia järjestettäessä menu kannattaa suunnitella jo hyvissä ajoin etukäteen, käytettävissä oleva budjetti, tilat ja osallistujamäärä huomioon ottaen. Ota selvää, onko osallistujilla muita erityisruokavalioida kuin gluteenittomuus. Tee ostoslistat huolella ruokaohje kerrallaan. Varmistaaksesi tuotteiden tuoreuden, käy kaupassa tapahtumapäivänä tai päivää ennen.

Jos epäilet ruoanlaitto-, leivonta- tai ohjaustaitojasi, pyydä alan ammattilaisia avukseksi. Ruokatapahtumiin yhteistyökumppaneiksi sopivat esimerkiksi Marttaliitto, paikalliset oppilaitokset ja kotitalousopettajat, kansalaisopistot ja kunnan nuorisotoimi. Hyviä paikkoja tapahtumien järjestämiseen ovat esimerkiksi koulujen kotitalousluokat. Varmista etukäteen käytössä oleva välineistö, jotta mitään olennaista ei puutu. Ohjaajia tilaisuudessa kannattaa olla vähintään kaksi, kokkailijoiden määrästä ja tilojen koosta riippuen. Osallistujien on helpointa laittaa ruokaa ja leipoa, jos jokaisella on oma valmiiksi tulostettu ruokaohjenippu. Samalla se jää myös mukavaksi muistoksi tapahtumasta.

Muistathan varata ruokatapahtumaa järjestäessäsi aikaa myös loppusiivoukselle! Tähän tarvitset vähintään puoli tuntia, ryhmän koosta ja valmistettävien herkkujen luonteesta riippuen. Yläkoululaiset ovat jo sen ikäisiä, että he voivat ja osaavat auttaa siivoamisessa. Vaikka se ei heistä mukavalta tunnukaan, on siivous aina olennainen osa ruoanlaittoa ja leivontaa, ja siksi opettelu arvoisen asia.

### Monikulttuuriset kokki-illat

**Vaikeusaste:** Helppo  
**Ryhmän koko:** 6–18 nuorta

**Tarvikkeet:** Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, ruokailuvälineet, jokaiselle osallistujalle omat ruokaohjeet ja essut

**Kesto:** 3–4 tuntia



Jokaisella maalla on oma ruokakulttuurinsa. Usein me keliakikot emme kuitenkaan pääse niistä iloitsemaan. Monikulttuuristen ruoanlaittotahtumien avulla keliakikkokin voi nauttia erilaisten ruokakulttuurien monimuotoisesta tarjonnasta. Kunkin tapahtumakerran teemaksi valitaan aina yksi maa johon keskitytään. Alkuperäisten reseptien gluteenia sisältävät ainekset vaihdetaan gluteenittomiin. Muistathan testata muokattujen reseptien toimivuutta ennen tilaisuutta.

Toinen vaihtoehto on valita teemamaan tarjonnasta pelkästään sellaisia ruokia, jotka ovat luonnostaan gluteenittomia. Tässä muutamia esimerkkejä eri maiden gluteenittomista ruoista:

- Espanja: gazpacho (kylmä keitto), tortilla (perunamunakas), paella, crema catalana (paahtovanukas)
- Meksiko: guacamole (avokadokastike), picadillo (jauhelihamuhennos), tortilla de maiz (maissitortilla), ensalada de nochebuena (jouluaton salaatti)
- Japani: onigiri (riisipallot), sushi, yakimeshi (paistettu riisi), oshizushi (riisikakku), yakihakusai (jauhelihalla täytetty kiinankaali), imo-dango (perunapulla)

Tapahtumaan voi mahdollisuuksien mukaan pyytää myös kyseisestä maasta kotoisin olevaa maahanmuuttaja- tai vaihto-opiskelijakeliakikkaa kertomaan maansa kulttuurista ja gluteenittomien tuotteiden saatavuudesta.

### Teemajuhlat

.....

**Vaikeusaste:** Keskivaikea

**Ryhmän koko:** 6–18 nuorta

**Tarvikkeet:** Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, ruokailuvälineet, jokaiselle osallistujalle omat ruokaohjeet ja essut, teemanmukaista rekvisiittaa

**Kesto:** 4–5 tuntia siivouksineen

Tapahtuman teemana voi olla jokin juhla (esim. halloween, joulu) tai meneillään olevan satokauden raaka-aine (esim. omena, peruna, mansikka, sienet). Teemajuhlissa ohjaajat ja nuoret laittavat yhdessä juhlan aiheen mukaista ruokaa. Kokkailun ja syömisen lisäksi juhlissa voi olla muutakin teeman mukaista ohjelmaa, kuten aiheeseen liittyvän elokuvan katsomista, pelejä ja leikkejä. Ohjaajat voivat koristella tilan joko etukäteen tai yhdessä nuorten kanssa.

Esimerkki: Omena-teemajuhlissa voidaan omenasta valmistaa muuan muassa piirakkaa, lettuja, hilloa, mehua, boolia, smoothieita ja uuniomenoita. Tilan voi koristella omenapuunoksilla ja kukilla, eri lajiketta olevilla omenoilla sekä niiden värimaailmaan sopivilla kankailla. Teemanmukaisia leikkejä ovat omenan syönti vadista, hedelmäsalaatti ja Wilhem Tellin viesti (ks. MLL:n vanhempainnetti). Valmiita herkkuja syödessä voitaisiin samalla katsoa ”Ei omena kauas putoa”, ”Lumikki ja metsästäjä” tai ”Kerro, kerro kuvastin” –elokuva.

### **Piknik-/nuotioretki**

**Vaikeusaste:** Helppo/keskivaikea

**Ryhmän koko:** 6–16 nuorta

**Tarvikkeet:** Piknik-/nuotiopaikka, vilttejä tai muita suojia istumista varten, halkoja/trangia, tulitikkuja, puukko, kertakäyttöastioita, käsipyyhepaperia, juotavaa, eväitä tai raaka-aineet ruoanlaittoa varten, tarvittaessa muun ohjelman vaatima välineistö, ensiapulaukku

**Kesto:** 2–4 tuntia

**Erityishuomioitavaa:** Ruokia ja raaka-aineita pitkiä matkoja kuljettaessa kiinnitä erityistä huomiota tuotteiden säilyvyyteen. Otathan myös roskattoman ympäristön kunnia-asiaksesi.



Ruoka maistuu tunnetusti paremmalta ulkona kuin sisätiloissa, fyysinen rasitus edistää ruokahalua ja yhdessä retkeilemisestä kertyy paljon hauskoja muistoja – miksi et siis lähtisi nuorten kanssa yhdessä piknikille tai luontoretkelle? Koontumispaikalta lähdetään yhdessä kohti ruokailupistettä, esimerkiksi puistoa tai laavua. Perillä syödään joko valmiita eväitä tai paikanpäällä valmistettuja herkkuja. Retkikohteessa voi valmistaa esimerkiksi tikussa paahdettuja pikkusinttejä, nuotiolla sulatettua tahkojuustoa, sienikeittoa, gluteenittomia rieskoja, suklaa-banaaneja, omenakebabia kinuskikastikkeella, makkaraa, paahdettuja vaahtokarkkeja ja muurinpohjalettuja. Piknik-/retkipaikalla voi olla myös muuta ohjelmaa, kuten ryhmäytysleikkejä, pelejä, ongintaa, uintia, lintubongausta tai marjojen poimintaa.

## Kokkisota



**Vaikeusaste:** Vaikea

**Ryhmän koko:** 6–12 nuorta

**Tarvikkeet:** Perusvälineillä varustetut keittiötilat, essuja, ruokailuvälineet, pakollisiksi valitut raaka-aineet, perusraaka-aineet, tietokone, internet-yhteys, muutama kokkikirja

**Kesto:** 3 tuntia

Nuoret jaetaan 2–4 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan sama määrä, 3–4 erilaista pakollista raaka-ainetta sekä perusraaka-aineita. Ryhmäläisten on kokattava näitä aineksia hyväksi käyttäen sovitusti joko kahden tai kolmen ruokalajin ateria. Kaikkia pakollisia raaka-aineita on käytettävä jossain ruokalajissa. Koska yläkoululaiset ovat vielä varsin nuoria ja kokemattomia lennosta kokkaajia, voidaan sopia että ohjeita saa etsiä netistä ja kokkikirjoista. Aikaa ohjeiden valitsemiseen ja kokkailuun yhdessä voidaan antaa 1–2 tuntia; mitä vähemmän aikaa, sen haastavampaa. Lopuksi maistellaan ryhmien laittamia ruokia ja äänestetään yhdessä kilpailun voittajatiimi.

Lista perusraaka-aineista:

- rasvavalmisteet: voi, rypsiöljy
- jauhot: gluteeniton jauhoseos, maissijauho, perunajauho, gluteeniton korppujauho, gluteenittomia kaurahiutaleita, kaakaojauhetta, leivinjauhe
- maitotuotteet: maito, juusto, vispikerma, ruokakerma
- mausteet: sokeri, tomusokeri, vaniljasokeri, suola, kumina, kardemumma, curry, paprikajauhe, mustapippuri, persilja, pitsamauste (tai erikseen basilikaa ja oreganoa)
- kasviksia: sipuli, valkosipuli, perunoita, tavallisimpia kasviksia valinnan mukaan (porkkana, paprika, kurkku, tomaatti...)
- hedelmiä: sitruuna, tavallisimpia hedelmiä valinnan mukaan (omena, banaan, purkkiananas, persikka...)
- muuta: kananmunia, hunaja, tomaattimurska, soijakastike, riisiä, makaronia, kuivahiiva

## Sokkokokki

**Vaikeusaste:** Helppo

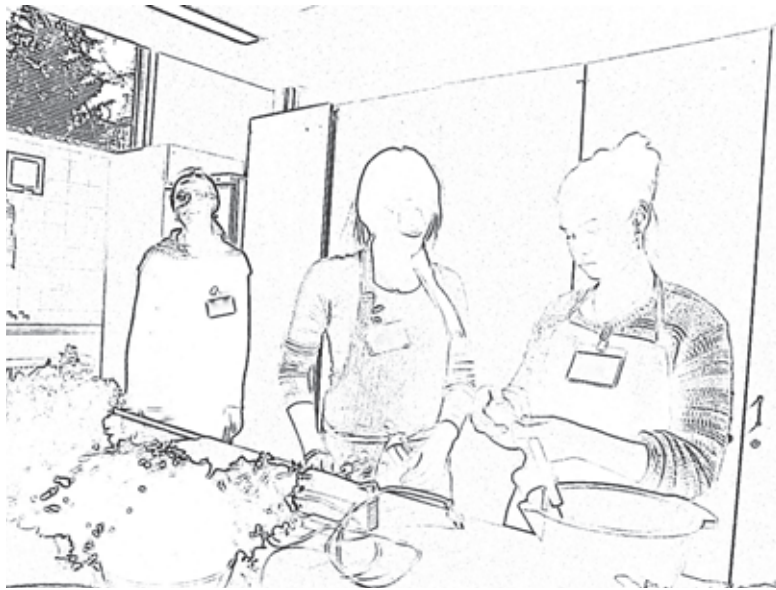
**Ryhmän koko:** 6–12 nuorta

**Tarvikkeet:** Keittiötilat, ohjeiden mukaiset ruoanlaitto- ja leivontavälineet, ohjeiden mukaiset raaka-aineet, hämääviä raaka-aineita, ruokailuvälineet, essut

**Kesto:** 4 tuntia

**Erityishuomioita:** Reseptejä valitessa kannattaa muistaa, että useimmilla yläkoululaisilla ei ole vielä paljoa ruoanlaittokokemusta; ruokien valmistaminen ei saa olla liian helppoa, mutta ei myöskään liian vaikeaa

Nuorten tulee valmistaa pareittain ruokaa pelkästään ohjaajan ohjeiden mukaisesti, ilman reseptejä. Ohjaaja kertoo vaihe vaiheelta, miten ruoat valmistetaan ja kokkaa samalla itsekin. Haasteena on löytää kaikkien tarjolla olevien raaka-aineiden seasta ne oikeat ja käsitellä niitä oikein. Tapahtumaan saadaan lisää haastetta siirtämällä raaka-aineet paketeistaan toisiin kippoihin tai poistamalla niistä etiketit. Lopuksi katsotaan, miten hyvin parit suoriutuivat tehtävistään ja syödään valmiit tuotokset.



## Liikunnalliset aktiviteetit

Murrosikäisen kömpelyys johtuu siitä, ettei kehonkuva pysy puberteetin aikaansaamien muutosten mukana. Liikunta on tehokkain keino opetella uudestaan kehonhallintaa ja totuttautua muutoksiin. Mitä monipuolisemmin ja kokonaisvaltaisemmin nuori pääsee kehoaan käyttämään, sitä paremmin hän voi koetella rajojaan ja haastaa itseään. Liikunnan harrastaminen tukee painonhallintaa ja se on myös loistava ryhmäytymenettelmä.

### Sovellettujen lajien olympialaiset

**Vaikeusaste:** Keskivaikea

**Ryhmän koko:** Vähintään 8 nuorta

**Tarvikkeet:** Kilpailuareena, lajien mukaiset välineet, kirjanpitovälineet, juotavaa kilpailijoille, palkinnot voittajille, (lohdutuspalkinnot)

**Kesto:** 2–3 tuntia

Sovellettujen lajien olympialaiset ovat urheilukilpailut, joihin valitaan hieman tavallisista kisoista poikkeavia, hauskoja lajeja. Yksiin olympialaisiin kannattaa valita 4–6 erilaista lajia. Järjestäjät saavat itse päättää, onko kilpailijoiden pakko osallistua kaikkiin lajeihin vai tapahtuuko ilmoittautuminen lajikohtaisesti. Palkintoja jaetaan tämän päätöksen mukaisesti joko lajeittain tai koko kisasta yhteenlasketujen pisteiden mukaisesti.



Sovellettujen lajien olympialaisissa voidaan kisata esimerkiksi seuraavissa lajeissa:

- heittolajit: saappaanheitto, tulitikunheitto, hernepussien tarkkuusheitto ämpäriin
- nopeuslajit: pussihyppely, kolmijalkajuoksu (parilaji), reppuselkäjuoksu (parilaji), humalajuoksu (kilpailija pitää pesäpallomailaa maassa pystyssä, pyörii sen ympäri 10 kertaa otsa kiinni mailassa ja heti sen jälkeen kulkee sovitun reitin), perunankuljetus ruokalusikalla, eukonkanto (parilaji)
- muuta: vauhditon pituushyppy, pituushyppy takaperin, hula-hula-vanteen pyöritys, frisbeegolf

Lähde: [www.4h.fi/kerho/kerhonohjaajille/kilpailut\\_kerhossa](http://www.4h.fi/kerho/kerhonohjaajille/kilpailut_kerhossa)

## Lipunryöstö

**Vaikeusaste:** Keskivaikea

**Ryhmän koko:** Vähintään 10 leikkijää

**Tarvikkeet:** 2 lippua, kahta eri väriä kangaskaistaleita, pilli, (2 köyttä)

**Kesto:** 15–45 min/kierros

**Erityishuomioita:** lipunryöstö sopii parhaiten osaksi jotain isompaa tapahtumakokonaisuutta, kuten koko perheen liikuntapäivää, leiriä tai kerhoa. Leikin pituus riippuu leikkijöiden kunnosta, oveluudesta ja kilpailuhenkisyydestä. Jos leikki kestää liian kauan, voidaan se keskeyttää julistamalla tasapelin. Jos taas leikki loppuu liian lyhyeen, voidaan se ottaa uusiksi eri joukkueilla, puolita vaihtamalla tai muuten varioimalla.

Lipunryöstöä on hauskinda leikkiä metsässä, mutta myös avoimempi pelialue käy. Leikkijöistä muodostetaan kaksi yhtä suurta joukkuetta. Sekaannusten välttämiseksi saman joukkueen jäsenille jaetaan kaikille samanväriset nauhat, jotka voi solmia esimerkiksi vyölenkistä kiinni. Pelialue jaetaan kahteen yhtä suureen osaan; kumpikin joukkue saa siitä itselleen oman puoliskon. Kummal-leikin joukkueelle annetaan lippu (myös viiri tai jokin pieni, kevyt esine käy) jonka joukkue käy kätkemässä omalle alueelleen. Joukkue voi sijoittaa lipun mihin tahansa alueellaan, mutta sen pitää olla näkyvillä; sitä ei siis saa esimerkiksi kaivaa maahan. Joukkue valitsee alueeltaan myös vankilapaikan, jonka rajat merkitään esimerkiksi köydellä tai piirtämällä maahan pienen ringin.

Kun liput ovat paikoillaan, antaa ohjaaja merkin ja leikki alkaa. Leikin voittaa se joukkue, joka saa ryöstettyä vastustajan lipun ja kuljetettua sen kiinni jäädäkseen omalle alueelleen. Vastustajan puolella liikkuvan pelaajan voi vangita läpsäyttämällä tätä kevyesti. Kiinniottaja taluttaa vangin vankilaan. Jos leikkijä on kiinni jäädessään kantanut vastapuolen lippua, palautetaan se takaisin paikalleen. Vanki vapautuu, jos oman joukkueen pelaaja onnistuu koskettamaan häntä. Omalla alueellaan liikkuessa pelaaja ei voi jäädä vangiksi, vaan on siellä turvassa.

**Variaatio:** Leikkiin saadaan lisää haastetta sopimalla, ettei lippua tai vankilaa saa vartioida, vaan leikkijöiden on koko ajan pysyttävä liikkeessä.



### Liikuntakurssit

**Vaikeusaste:** Helppo

**Ryhmän koko:** 6–18 nuorta

**Tarvikkeet:** Varmista mahdolliselta palveluntarjoajalta hoitavatko he varusteet vai pitääkö ottaa itse jotain mukaan

**Kesto:** 2 h (lajista riippuen)

**Erityishuomioita:** Kaikki lajit eivät ohjattua kurssia kaipaa, vaan esimerkiksi keilaamaan ja laskettelemaan voi lähteä porukalla ilman tilattua opetustakin.

Lähes joka paikkakunnalla Suomessa on mahdollista harrastaa jotain muodissa olevaa tai muuten nuorten mielestä erityistä urheilulajia. Paikalliselta liikuntakeskuksesta tai urheiluseuralta voi tilata lyhyen, ihan vain tunnin tai pari kestävän peruskurssin. Näin varmistetaan harjoittelun turvallisuus ja ohjaajan asiantuntijuus. Kurssin tarkoituksena on innostaa nuoria liikkumaan, kannustaa heitä kokeilemaan rohkeasti uusia juttuja, luoda yhteisöllisyyttä ja haastaa koettelemaan omia rajojaan. Samalla nuoret pääsevät tutustumaan oman alueensa harrastusmahdollisuuksiin. Lajia valitessa voit kuulostella itsesiinkin urheilumaailman trendejä tai kysyä suoraan nuorilta heidän toiveistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Tällä hetkellä nuorten suosimia lajeja ovat muun muassa skeittaus, parkour, capoeira, tankotanssi, geokätköily ja kiipeily. Ikivihreitä lajeja ovat esimerkiksi itsepuolustuslajit.



## **Päivävaellus**

.....  
**Vaikeusaste:** Vaikea

**Ryhmän koko:** 5–12 nuorta

**Tarvikkeet:** Vaelluksen pituus, ympäristö ja vuodenaika ratkaisevat tarvittavan välineistön. Retkeilyoppaista löytyy hyviä tarvikelisteojen malleja

**Kesto:** 1 vrk

**Erityishuomioita:** Osallistujille kannattaa postittaa etukäteen lista tavaroista joita tarvitaan mukaan. Joku kuitenkin unohtaa aina jotain, joten ohjaajan kannattaa ottaa varmuuden vuoksi mukaan varakappaleita kaikkein tärkeimmistä tarvikkeista. Yli yön kestävä vaelluksen järjestämistä ei suositella, jos ryhmän vetäjällä ei ole sellaisesta ammatillisesta osaamista. Jos vaelluksen haluaa tästä huolimatta järjestää, voi kyseisen palvelun ostaa myös paikalliselta erä- ja luonto-oppaalta. Sen sijaan päivävaellukselle voi lähteä vähemmälläkin eräkokemuksella.

Suomen pinta-alasta suuri osa on metsää – miksi emme siis käyttäisi sitä virkistytymistarkoitukseen! Luonnonpuistot ja tunturit ovat tavallisimpia vaelluspaikkoja, mutta myös ”tavalliset” metsiköt ja lakeudet soveltuvat tähän tarkoitukseen yhtä hyvin. Vaeltaa voi kävelyn lisäksi pyörällä tai hevosella ratsastaen, yhtenä isona ryhmänä tai eri tahtiin useampana pienryhmänä. Vaelluksella on mietittävä reitti ja turvallisuusjärjestelyt, kuten loukkaantuneen kuljettaminen pois metsästä, hyvin tarkkaan. Vaelluksen kestosta riippumatta erä- ja retkioppaista löytyy hyviä vinkkejä reitin valitsemiseen, pakkaamiseen ja muihin käytännön järjestelyihin.

## Sekalaiset

Kokkailu- ja liikuntatapahtumat ovat keliakiapiireissä hyvin perinteisiä aktiviteettimalleja. Eri ihmisiä kiinnostavat kuitenkin erilaiset tapahtumat, ja vanhoihin kuvioihin saatetaan kaivata välillä vaihtelua. Uusia osallistujia voi yrittää houkutella mukaan yhdistyksen toimintaan kokeilemalla toisenkinlaisia tapahtumia.

### Kädentaitotyöpajat

**Vaikeusaste:** Helppo/Keskivaikea

**Ryhmän koko:** 6–15 nuorta

**Tarvikkeet:** Aktiviteetin mukaiset

**Kesto:** 2–3 h

Tapahtumia tuottaessa kannattaa aina tilaisuuden tullen hyödyntää omaa erityisosaamistaan ja mielenkiinnonkohteitaan. Ne paikallisyhdistysläiset, jotka osaavat jotain kädentaitoja, voivat järjestää tapahtumia joissa näitä taitoja opetetaan nuorille. Tapahtuma voi keskittyä yhteen kädentaitoon tai olla yhdistelmä useammasta alasta. Tällöin nuoret voivat valita eri vaihtoehdoista itseään kiinnostavimmat ja kiertää työpajasta toiseen. Erilaisia kädentaitoja ovat muun muassa korujen huovuttaminen, puutyöt, maalaus, kirjoittaminen, origamit, valokuvaus, draama ja teatteritaide.



### Peli-illat

Vaikeusaste: Helppo

Ryhmän koko: 6–20 nuorta

Tarvikkeet: Monipuolisesti erilaisia pelejä, pientä naposteltavaa, juotavaa

Kesto: 2–3 h

Tapahtumien ei tarvitse aina olla monimutkaisia ja erikoisia, vaan joskus pelkkä mahdollisuuden tarjoaminen tavalliseen yhdessäoloon riittää. Peli-illoissa voidaan pelata erilaisia lauta-, kortti- ja videopelejä, biljardia, pingistä, jalkapalloa, lentopalloa... Mitä vain pelejä yhdistyksen omista tai illan järjestäjien kaapeista löytyy. Nuorille voi myös sanoa, että he saavat ottaa omia pelejään mukaan mutta että se ei ole pakollista. Joistain peleistä voidaan myös järjestää turnauksia, joiden voittajat saavat pienen palkinnon.

### Keliakia-kokemuskerhot

Vaikeusaste: Keskivaikea

Ryhmän koko: Vähintään 8 nuorta

Tarvikkeet: Kokoonmistilat, naposteltavaa, juotavaa, aktiviteettien mukaiset tarvikkeet

Kesto: 1–3h/krt

Keliakiakerhossa nuoret voivat jakaa kokemuksiaan ja tietojaan keliakiasta ja ihan vain viettää aikaa muiden samantyyppisten ihmisten kanssa. Ensimmäisellä kokoonmistiskerralla voidaan yhdessä sopia kuinka usein kerhoiltoja pidetään, esimerkiksi kerran kuukaudessa. Kerhon vetäjä tai nuoret itse suunnittelevat kerhokerralle aina jotain ohjelmaa ja aktiviteettia, vaikkapa pelejä, elokuvankatsomista tai leivontaa. Vaihtelun vuoksi voidaan joskus tavata kerhotilojen sijaan esimerkiksi kahvilassa, elokuvateatterissa tai ravintolassa. Kerhon päätavoite on vertaistuen tarjoaminen, mutta samalla nuorille keliakikoille voidaan jakaa tarpeellista tietoa ja osoittaa, että keliakikko voi elää yhtä rikkaasta elämästä kuin muutkin ihmiset.



## **Kirjallisuutta**

### **Elämänkaaripsykologia**

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.

### **Nuoruuden ikävaihe**

Sinkkonen, Jari 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

### **Pienryhmätoiminta ja ryhmädynamiikka**

Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.

### **Vertaistuki ja vertaistoiminta**

Laatikainen, Tanja (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA.

### **Pelejä ja leikkejä**

Aalto, Satu 2010. Suuri seuraleikkikirja. Ohjelmavihjeitä arkeen ja juhlaan. Hämeenlinna: Karisto.

### **Draamakasvatus**

Severikangas, Tuula 2000. Ilmaisutaidon seikkailuja. Helsinki: Edita.

### **Vaellus ja päiväretket**

Hentman, Raija 1998. Reppu selässä. Retkeilijän perusopas. Helsinki: Edita.

## **Linkkivinkit**



### **Seikkailukasvatus**

[www.seikkailukasvatus.fi](http://www.seikkailukasvatus.fi)

### **Taidetyöskentelyn oppaita**

[www.taikalamppu.fi/index.php/fi/menetelmaeoppaat](http://www.taikalamppu.fi/index.php/fi/menetelmaeoppaat)

### **Vinkkejä kerhoihin, peleihin ja leikkeihin**

[www.4h.fi/kerhot/kerhonohjaajille](http://www.4h.fi/kerhot/kerhonohjaajille)

[www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

### **Ruokaohjeita:**

[www.sempergluteeniton.fi](http://www.sempergluteeniton.fi)

[fi.finax.com](http://fi.finax.com)

[www.provena.fi](http://www.provena.fi)

### **Viralliset luvat ja ilmoitukset, yleisötilaisuuden järjestäjän muistilista**

[www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

### **Keliakia ja Keliakialiiton tapahtumat**

[www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)

[www.keliakianuoret.fi](http://www.keliakianuoret.fi)



Keliakialiitto ry  
Hammareninkatu 7  
33100 Tampere  
puhelin 03 2541 300  
info@keliakialiitto.fi  
www.keliakialiitto.fi

**humak** Humanistinen ammattikorkeakoulu

