

ASiantuntijatietoa päätöksenteon tueksi

Kuntoutussäätiö 14.11.2023

#osallisuus #liikunta #soveltavaliikunta #harrastaminen #autismikirjo
#adhd #oppimisvaikeudet #HyvinvoivaTulevaisuus



Kuntoutussäätiö

Mika Ala-Kauhaluoma, Mari Ruuth,
Satu Niskanen, Timo Ilomäki, Riikka Shemeikka

Osallisuuden edistäminen liikunnan avulla - asiantuntijatietoa

Liikunta edistää osallisuutta, jos siihen annetaan aito mahdollisuus.

Kuntoutussäätiö on ollut viime vuosina toteuttajana useissa hankkeissa, joissa on edistetty lasten ja nuorten osallisuutta liikunnan avulla. Osallisuudella tarkoitetaan usein kuulumista johonkin yhteisöön ja sen tavoitteita ovat esimerkiksi osallistumisen, elämänhallinnan sekä vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen.

Useissa tutkimuksissa liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia mielialaan, itsearvostukseen, tarkkaavaisuuteen ja kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun (Ojanen & Liukkonen 2017). Positiivinen liikunnasta saatava vaikutus on vuorovaikutustaitojen kokonaisvaltainen edistyminen. Lapsi tai nuori voi oppia sääntöjen noudattamisen merkityksen sekä toisten ihmisten huomioon ottamisen ja kunnioittamisen taidot. Erityisesti ryhmämuotoinen liikunta kehittää tunne- ja ihmissuhdetaitoja. (Fogelholm 2011, Kokkonen 2017, Liikunnan vaikutukset 2018.)

Esimerkiksi ns. nepsy-kirjon (autismikirjo ja ADHD) lapset ja nuoret saattavat jäädä sivuun liikuntaharrastuksista, vaikka he voivat hyötyä liikunnasta jopa enemmän kuin ns. neurotyypillinen väestö. **Tietyt erilaisia oppijoita huomioivat parannukset liikunnan ohjaamisessa edistävät kaikkien osallistujien viihtyvyyttä ja siten parantavat liikuntakokemusta sekä varmistavat liikuntaharrastuksen jatkamista.** Olemme tuottaneet eri hankkeissa parannuksia edistäviä oppaita ja verkkovalmennuskokonaisuuden yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Keskeiset huomiot ja tulokset

- Liikunta edistää osallisuutta, jos siihen annetaan aito mahdollisuus. Osallisuudella tarkoitetaan usein kuulumista johonkin yhteisöön ja sen tavoitteita ovat esimerkiksi osallistumisen, elämänhallinnan ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen.
- Nepsy-kirjon (autismikirjo ja ADHD) lapset ja nuoret saattavat jäädä sivuun liikuntaharrastuksista – vaikka he voivat hyötyä liikunnasta jopa enemmän kuin ns. neurotyypillinen väestö.
- Muutoksen tekijöinä ovat etenkin liikuntaseurat. Harrastaminen liikuntaseuroissa aloitetaan usein jopa ennen kouluikää, jolloin mahdollisuudet vaikuttaa mielikuvaan liikunnasta ja esimerkiksi lasten omasta pystyvyydestä ovat entistä suurempia.

Näin edistetään liikuntaa ja osallisuutta

Olemme tehneet kehitystyötä erityisryhmien harrastuksiin kiinnittymisen edistämiseksi Liikunta ja osallisuus -hankkeessa, Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) -hankkeessa sekä Hei, kato mua! -hankkeessa.

Liikunta ja osallisuus -hankkeessa soveltavan liikunnan kohderyhmäksi oli määritelty etenkin pitkäaikaissairaat ja (liikunta) vammaiset.

Hankkeessa edistettiin...

- tiedonsaantia hyvistä käytännöistä ja osallisuuden toteutumisesta
- järjestöjen paikallisyhdistysten ja muiden liikuntatoimijoiden yhteistoimintaa
- resurssien yhteiskäyttöä
- uusien toimintamallien kehittämistä ja esteettömyyttä.

Järjestöjä rohkaistiin myös tarjoamaan jatkossa entistä enemmän toimintoja liikunnan soveltamista tarvitseville joko omana tai yhteistoimintana.

Yhteistä Liito- sekä Hei, kato mua! -hankkeiden näkökulmille oli se, ettei kyse ollut ns. soveltavasta liikunnasta. Viimeisten vuosikymmenien aikana kasvatuksessa valtavirtaistunut integroiva ote erityisryhmien suhteen on toteutettavissa niin, että muutokset parantavat kaikkien liikuntaa harrastavien sekä koululiikuntaan osallistuvien asemaa.

Näissä **hankkeissa olemme toimintaterapeuttien, psykologien ja neuropsykologien, liikuntaseurojen sekä järjestöjen kanssa yhteistyössä luoneet toimintamalleja.** Niissä korostuu tiedon ja ymmärryksen edistäminen neuropsykiatristen ja oppimisvaikeuksien erityispiirteistä sekä siitä, miten ne näkyvät liikuntaharrastuksissa ja miten ne tulee ottaa huomioon ohjaustilanteissa. Liito-hankkeessa oli keskeistä myös yksilö- ja ryhmämuotoinen ohjaus harrastuksen aloittamiseen erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Yksilöohjaus tarkoitti käytännössä hankkeen projektityöntekijöiden työskentelemistä harrastuskoordinaattoreina ja tukihenkilöinä lapsilleen harrastuksia etsiville vanhemmille sekä nuorille.

Lisää tietoa ja osaamista liikuntaseuroihin

Muutoksen tekijöinä ovat etenkin liikuntaseurat, joissa lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta tapahtuu. Harrastaminen liikuntaseuroissa aloitetaan usein jopa ennen kouluikää, jolloin mahdollisuudet vaikuttaa mielikuvaan liikunnasta ja esimerkiksi lasten omasta pystyvyydestä ovat entistä suurempia.

Olemme Liito-hankkeessa tuottaneet esimerkiksi **oppaan valmentajille ja ohjaajille erityistä tukea tarvitsevien kohtaamiseen harrastustoiminnassa** (2022). Oppaassa kerrotaan, mistä lasten ja nuorten erityistarpeet johtuvat, korostetaan yhteistyötä vanhempien kanssa ja annetaan käytännön vinkkejä, miten erityislasten ja -nuorten harrastustoiminta voidaan saada onnistumaan.

Hei, kato mua! -hankkeessa muodostettiin **koulutuskokonaisuus liikuntaseuran ohjaajille erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ohjauksesta** yhdessä Suomen Työväen Urheiluliiton kanssa. Koulutukset ovat olleet hyvin suosittuja, ja ohjaajat ovat saaneet konkreettisia työkaluja, miten huomioida ryhmän ohjauksessa ne lapset ja nuoret, joilla on esimerkiksi keskittymisen pulmia, sosiaalisia haasteita tai aistimuksiin ja tasapainoon liittyviä haasteita.

Toimenpide-ehdotukset osallisuuden edistämiseen liikunnan avulla

- **Hyödynnetään liikuntaharrastusten monipuolisia myönteisiä vaikutuksia sekä kaikkien että varsinkin erityisryhmiin kuuluvien lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen elämänlaatuun.** Liikunta ja sen harrastaminen ryhmässä edistävät fyysisen toimintakyvyn ja terveyden lisäksi muun muassa mielialaa, itsearvostusta, pystyvyyden tunnetta, tarkkaavaisuutta ja ryhmässä toimimisen taitoja. On tärkeää mahdollistaa lasten ja etenkin harrastuksista helposti ulkopuolelle jäävien erityisryhmien liikuntaharrastuksiin osallistuminen jo varhaisesta vaiheesta alkaen.
- **Liikuntaa koskevien tukipäätösten yhtenä perusteena tulisi olla ohjaajien ja valmentajien kouluttautuminen erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten osallisuuden edistämiseen.** Ohjaajien tiedon ja taidon lisäämiseen kannattaa panostaa. Erityisryhmien näkökulmat huomioiva ohjaajien koulutus ja oppaat sekä niiden avulla päivitetty toimintamallit parantavat kaikkien lasten ja nuorten liikuntakokemusta ja tukevat harrastuksen jatkumista.
- **Lisää yhteistyötä sekä liikuntajärjestöjen kesken että liikunta- ja sote-alan järjestöjen välillä** helpottaa koulutuksen ja uusien toimintamallien resurssointia ja toteutusta, ja sitä kannattaa edistää.
- **Liikunnan julkinen rahoitus** tulee kytkeä tasa-arvon toteutumiseen, yhdenvertaisuuden edistämiseen sekä kohderyhmän osallistamiseen toiminnan suunnitteluun.

Lisätietoja

Mika Ala-Kauhaluoma

Yhteyspäällikkö, VTT
Kuntoutussäätiö

mika.ala-kauhaluoma@kuntoutussaati.fi

Mari Ruuth

Erityisasiantuntija, KM
Kuntoutussäätiö

mari.ruuth@kuntoutussaati.fi

Riikka Shemeikka

Toimitusjohtaja, VTT, FM, dosentti
Kuntoutussäätiö

riikka.shemeikka@kuntoutussaati.fi

Satu Niskanen

Koulutus- ja
kustannusvaikuttavuustoiminnan
päällikkö, TtM, tt
Kuntoutussäätiö

satu.niskanen@kuntoutussaati.fi

Timo Ilomäki

Tutkija, VTM, TtM
Kuntoutussäätiö

timo.ilomaki@kuntoutussaati.fi

#HyvinvoivaTulevaisuus -kampanja tarjoaa yhteiskunnallisille vaikuttajille tiivistettyä tietoa Kuntoutussäätiön tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan tuloksista. Kuntoutussäätiön painopistealueina ovat toimintakyky, työkyky ja sosiaalinen osallisuus, ja päämääränä on edistää heikommassa asemassa olevien hyvinvointia.

Tietopaketit toimitetaan kansanedustajille, hyvinvointialueiden päättäjille, työmarkkinajärjestöille, puoluetoimistoille sekä valikoiduille median edustajille.

Kampanjan aikana lähetämme tiiviit tietopaketit ovat seuraavista aiheista:

- Tutkittua tietoa oppimisen vaikeuksista koulutuksessa ja työelämässä – julkaistu 7.11.
- Mahdollistetaan sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä työelämä – julkaistu 9.11.
- Osallisuuden edistäminen liikunnan avulla – julkaistu 14.11.
- Maahanmuuton ja kotoutumisen asiantuntemuksemme palvelee hyvien väestösuhteiden rakentamista
- Mielenterveyden tuki osana työkyvyn tukemista
- Kestävä kansalaisyhteiskunta
- Vaikuttavuus ja arviointi
- Yhteisötalous ja sosiaaliset innovaatiot

Kuntoutussäätiö on työkyvyn, toimintakyvyn ja sosiaalisen osallisuuden toimintamallien kehittäjä ja suunnannäyttävä.

Toiminnassamme yhdistämme asiakaskokemuksen korkeatasoiseen monitieteiseen tutkimukseen, uudistamme työ- ja toimintakyvyn sekä osallisuuden edistämisen malleja ja kuntoutusjärjestelmää. Innostamme yhteistyöhön asiantuntijoita, päättäjiä, yrityksiä, järjestöjä ja asiakkaita.

Tutustu Kuntoutussäätiöön osoitteessa www.kuntoutussaatio.fi

Lähteet

Fogelholm M (2011) Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm M, Vuori I & Vasankari T (toim.). Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Harju H, Ruuth M, Anttilainen J, Parkkinen M & Hietamies A. (toim.) 2017. Liikuntaa esteettä: Fakta ja tarinoita -raportti. Kuntoutussäätiön Liikunta ja osallisuus -hanke. Helsinki: Unigrafia.

https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2017/04/301181_Kuntoutussaatio_Liikunta_opas_B5_4-1.pdf

Kokkonen M (2017) Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola T, Liukkonen J & Sääkslahti A (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korkiala T (2015) Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä. Kuntoutussäätiön työselosteita 50/2015.

https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2021/04/Liikunta_ja_osallisuus_tyoseloste_50.pdf

Liikunnan vaikutukset (2021) UKK-instituutti.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset

Liito-hankkeen mallinnus – Keinoja harrastustoiminnan valmentajille, ohjaajille sekä vapaaehtoisille erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamiseen. 2021. Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry.

Ojanen M & Liukkonen J (2017) Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola T, Liukkonen J & Sääkslahti A (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opas valmentajille ja ohjaajille erityistä tukea (autismikirjo, ADHD, oppimisvaikeudet) tarvitsevien kohtaamiseen harrastustoiminnassa (2022) Liike jatkuu – tieto tukee (Liito) -hanke. Kuntoutussäätiö, Helsingin seudun erilaiset oppijat ry (HERO) ja Autismiyhdistys PAUT ry.

<https://yhteisomedia.fi/materiaali/opas-valmentajille-ja-ohjaajille-erityista-tukea-autismin-kirjo-adhd-oppimisvaikeudet-tarvitsevien-kohtaamiseen-harrastustoiminnassa/>

Puumalainen J (2021) ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ja nuorten liikunnan tukeminen osallisuuden lisääjänä. Kuntoutus 1/2021, 48–51.

<https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/7189/1161>