

Emma Aronen

ERITYISLASTEN SOSIAALINEN TUKEMINEN LIKUNNAN JA
RYHMÄYTYMISEN KEINON

Syventävien opintojen kirjallinen työ

Voimaa elämään- hankeraportti

Kevätlukukausi 2021

EMMA ARONEN

Erityislasten sopeuttaminen yhteiskuntaan liikunnan ja
ryhmytymisen keinoin.

Kliininen laitos

Kevätlukukausi 2021

Vastuhenkilö: Olli Heinonen

Tiivistelmä

Kide-säätiö on ihmisoikeusjärjestö, jonka asiakkaita ovat hauraassa yhteiskunnallisessa asemassa olevat ihmiset. Tämän syventävien työ on raportti yhteistyöhankkeesta, jossa Kide-Säätiö tarjosi yhteensä 30:lle eri tavoin neuropsykiatrisesti oirehtivalle lapselle mahdollisuuden osallistua karaten alkeiskurssille integroiduissa ryhmissä. Hankkeen tavoitteena oli tehostaa lasten sopeutumista yhteiskuntaan, ja siten parantaa heidän ennustettaan.

Fyysisen aktiivisuuden on osoitettu kehittävän lasten kognitiivisia toimintoja, ja aktivoivalla harrastustoiminnalla on saatu lupaavia tuloksia neuropsykiatrisesti oirehtivien lasten kuntouttamisessa. Liikunta tarjoaa toimivan lääkityksen rinnalla kiinnostavan mahdollisuuden vastata näiden lasten arjessa kohtaamiin haasteisiin. Syrjäytymisen ehkäisyn näkökulmasta ystävyysuhteiden muodostuminen, ryhmätaitojen oppiminen ja siten sosiaalisen pääoman kasvattaminen on erityisen kiinnostavaa pelkän fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen verrattuna. Mieleinen liikuntaharrastus voi hyvän hoidon ja mukautetun varhaiskasvatuksen rinnalla tarjota lapselle onnistumisen kokemuksia ja yhteenkuuluvuuden tunteita ja siten tukea lapsen kuntoutumista.

Hanke toteutettiin yhteistyössä Vantaan kaupungin perheneuvolan, Helsingin Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskuksen ja Tapanilan Erän karatejaoksen kanssa. Perheneuvolan ja Psykotraumatologian keskuksen asiakkaista valittiin ne perheet, joiden uskottiin hyötyvän ilmaisesta harrastuksesta eniten. Loput alkeiskurssille osallistuneista lapsista hakeutuivat kurssille tavanomaisen ilmoittautumiskäytännön kautta. Tapanilan Erä vastasi harjoitusten toteutuksesta ja Kide-Säätiö vastasi valittujen perheiden kaikista harrastukseen liittyvistä kustannuksista. Tunnin mittaiset harjoitukset järjestettiin kerran viikossa Tapanilan Erän tiloissa.

Projektiin liitettiin seuranta, jonka avulla tavoiteltiin tietoa ryhmässä toteutetun liikunnan vaikutuksista lasten karkeamotoriikkaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn sekä ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. Seuranta toteutettiin Viivi-oirekyselykaavakkein.

Hankkeeseen osallistuneiden lasten, heidän vanhempiansa, valmentajien, sekä lapsia hoitaneen lääkärin palautteiden perusteella hanke oli onnistunut. Se tarjosi lapsille turvallisen ja innostavan ympäristön luoda sosiaalisia suhteita, sekä vahvistaa kuntoa, kyvykkyyden tunnetta ja itsetuntoa. Harrastus tarjosi onnistumisen kokemuksia, joiden koettiin vahvistavan lasten ja heidän vanhempiansa välisiä vuorovaikutussuhteita. Projektiin liitetyn seurannan voima ei vähäisen otannan ja niukan vastausprosentin vuoksi riittänyt tukemaan havaittuja positiivisia tuloksia.

Hanketta pidettiin osallistujien kesken merkittävänä, ja sille haettiin jatkorahoitusta. Konseptia kehitettiin raportissa esiteltyjen havaintojen perusteella, ja STEA myönsi sille jatkorahoituksen vuosiksi 2020 ja 2021.

Sisällys

1. Johdanto
 - 1.1 Neuropsykiatriset häiriöt
 - 1.2 Karate lajina
2. Projektin tavoitteet ja oletukset
3. Aineisto ja menetelmät
 - 3.1 Valmisteluvaihe
 - 3.1.1 Kohderyhmän määrittely ja valinta
 - 3.1.2 Hallinnolliset järjestelyt ja dokumentointi
 - 3.2 Toteuttamisvaihe
 - 3.2.1 Harjoitusajat- ja olosuhteet
 - 3.2.2 Harjoitusten rakenne
 - 3.2.3 Harjoitusten suunnittelu ja tavoitteet
 - 3.2.4 Ryhmien rakenne
 - 3.2.5 Ohjaajat
 - 3.2.6 Kesäleirit
4. Tulokset
 - 4.1 Seuranta
 - 4.2 Havainnot
5. Pohdinta
 - 5.1 Vahvuudet
 - 5.2 Heikkoudet
 - 5.3 Saatu oppi
6. Johtopäätökset ja suositukset
 - 6.1 Jatkosuunnitelma

Johdanto

Aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD (attention deficit/hyperactivity disorder) on neuropsykiatrinen oireyhtymä, jolle tyypillisiä oireita ovat tarkkaavaisuuden ja keskittymisen ongelmat, sekä ylivilkkaus ja impulsiivisuus.¹ ADHD on oirediagnoosi, jonka asettamiseen riittää tietty määrä häiriölle tyypillisiä tarkkaamattomuus-, ja ylivilkkaus-impulsiivisuusoireita. ADHD oireilu hankaloittaa ystävyysuhteiden muodostamista ja heikentää suhteita kanssatovereihin². Varhainen diagnosointi, asianmukainen hoito ja riittävä tuki kotona ja koulussa parantavat ennustetta³, mutta tilanne on huolestuttava perheissä, joissa vanhempien voimavarat ovat syystä tai toisesta vähissä. Työttömyys, muiden perheenjäsenten sairastaminen, sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat vievät vanhemmilta voimavaroja, joita erityislapsen tukeminen edellyttäisi.

Tässä hankeraportissa on oletettu, että ADHD:lle tyypillisistä oireista kärsivät lapset kohtaavat arjessaan samankaltaisia ongelmia kuin ADHD-lapset, vaikkei oireilu ylittäisikään diagnoosin asettamisen kriteerejä. Kaikki projektiin ohjatut lapset kärsivät jonkinasteisesta neuropsykiatrisesta oireilusta, ja heidän arvioinnissaan käytettiin Viivi-oirekyselykaavakkeita, sekä ADHD-rating scale -kaavakkeita huolimatta siitä, oliko ADHD-diagnoosia asetettu vai ei. Vaikka lasten sairastamien neuropsykiatristen häiriöiden kirjo oli heterogeenien, kärsivät he kaikki jonkinasteisista ylivilkkaus-impulsiivisuus, sekä tarkkaamattomuusoireista. Tämän vuoksi koin, että juuri ADHD-tutkimusten hyödynnys lähteinä oli perusteltua.

Osa lapsista ohjattiin hankkeeseen silloisen Kidutettujen Kuntoutuskeskuksen, nykyisen Psykotraumatologian keskuksen (Kitu) asiakaskunnasta. Näiden lasten vanhemmat kärsivät erilaisista sota- ja kidutustraumoista. Henkisesti haavoittuneiden vanhempien lasten sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys saattaa olla uhattuna.⁴ Tämä voi ilmetä eriaistaisena neuropsykiatrisena oireiluna. Katsoimmekin Kitun asiakasperheitten lasten kuuluvan luonnollisena osana hankkeen kohderyhmään, ja tarjosimme osan paikoista heidän täytettäväkseen.

Fyysisen aktiivisuuden on havaittu kehittävän ADHD-lasten motoriikkaa ja kuntoa.⁵ Tämän lisäksi säännöllisen liikunnan on havaittu parantavan motivaatiota kognitiivisesti haastavien tehtävien suorittamiselle. Liikunta myös lisää energisyyden, ja vähentää hämmentyneisyyden, väsymyksen ja masennuksen tunteita⁶. Tehtyihin tutkimuksiin nojaten uskallammekin olettaa, että integroidussa

ryhmässä toteutettava, hyvin ohjaajaresursoitu liikuntaharjoittelu vaikuttaa lasten hyvinvointiin ja elämäntapa- ja elämäntilanteeseen positiivisesti.

1.1 Taustaa

Hankkeen ideointi käynnistyi yllättävästä kohtaamisesta. Perusteilla olevan Kide-säätiön hallituksen puheenjohtaja Paavo Voutilainen tapasi karatekilpailujen kisakatsomossa Riikka Hämäläisen, joka toimi Helsingin kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystyksen johtavana kriisityöntekijänä. Hämäläinen oli lastensuojelun ammattilaisena usein tullut pohtineeksi liikuntaharrastuksen mahdollisuuksia erityislasten kuntouttamisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä ja jakoi Voutilaiselle ajatuksensa opettaa erityislapsille kuntoutusmuotona karatea. Voutilainen oli pohtinut samaa mahdollisuutta. Hankkeen suunnittelu käynnistyi yhteisen vision siivittämänä.

Asiantuntijaverkostot olivat valmiina, sillä Voutilainen oli jo aikaisemmin organisoinut Tapanilan Erän karatejaoksen kanssa hankkeen, missä karatevalmennusta käytettiin välineenä turvapaikanhakijoiden kotoutumiselle. Tapanilan Erän operatiivinen sitoutuminen oli tämän hankkeen perusteella osoittautunut erinomaiseksi, ja seuran lähestymien uudella hankkeella tuntui luonnolliselta. Hankkeen ideologia muistutti karatea maahanmuuttajille-hanketta. Molemmissa karatevalmennusta käytettäisiin välineenä jonkin muun arvon saavuttamiseksi.

Paavo esitteli ideansa Vantaan kaupungin psykososiaalisten palveluiden palvelupäällikkö Mirja Varikselle, joka oli suunnitelmasta hyvin vaikuttunut. Vantaan kaupungin perheneuvolatyöllä oli ollut pitkään kaipuuna tarjota asiakkailleen jotakin konkreettista lääkäri- ja psykologikäyntien lisäksi ja hanke näyttäytyi heille täysosumana. Vantaa oli hyvin halukas aloittamaan yhteistyön perusteilla olevan Kide-säätiön kanssa. Hankkeelle perustettiin johtoryhmä, johon kuuluivat Kide-säätiön hallituksen puheenjohtaja Paavo Voutilainen, hallituksen jäsen Emma Aronen, kutsuttuna asiantuntijoina kehityspäällikkö Minna Nummi sekä Tapanilan Erän Karatejaoksen valmennuspäällikkö Maija Laaksonen

1.2 Karate

Karate valikoitu lajiksi osin edellisistä hankkeista kertyneen osaamisen ja jo syntyneen toimivan ja laadukkaan asiantuntijaverkoston vuoksi, mutta suurelta osin myös lajin ominaisuuksien ansiosta. Karaten harjoittelussa korostetaan monipuolisen kehonkäytön lisäksi reagoitua omien tunteitten aiheuttamiin impulsseihin, mikä neuropsykiatrisesti oirehtivalle lapselle saattaa olla erityisen haastavaa. Lajin filosofiaan

kuuluu olennaisena osana budoetiketti, joka korostaa hillittyä käytöstä sekä kunnioitusta vastustajaa, ohjaajaa ja harjoittelupaikkaa kohtaan. Tyyneyden tavoittelun ideologia perustuu olettamukseen, että ihminen reagoi tarkoituksenmukaisimmin rauhallisena. Uhkaava tilanne valpastuttaa aistit, mutta samalla huomion suuntaaminen ja johdonmukaisten päätösten tekeminen vaikeutuu. Mahdollisimman tarkoituksenmukainen toiminta edellyttää harjaantuneisuutta omien impulssien kontrolloinnissa.

Fyysisiltä vaatimuksiltaan laji on monipuolinen. Tekniikat koostuvat erilaisista lyönneistä ja potkuista, ja niiden lisäksi harjoiteltavista kaadoista. Useimpien tekniikoiden opetteleminen vaatii vastakkaisen puolen raajojen liikuttamista päinvastaisiin suuntiin ja varsinkin torjuntaliikkeet edellyttävät toistuvia kehon keskilinjan ylityksiä. Koordinatiivisesti haastavat ja tarkkaa kehonkäyttöä edellyttävät tekniikat vaativat sujuakseen runsaita toistomääriä, kovaa keskittymistä ja itsehillintää.

Harjoittelu tapahtuu tyypillisesti naisten ja miesten suhteen sekaryhmissä. Harjoitteluaika ja -tila käytetään mahdollisimman tehokkaasti hyödyksi. Perustekniikkaa harjoitellaan perinteisesti riveissä ja muodoissa, joihin asettumiselle hyvä salikuri on ehdoton edellytys. Riveissä tehtävän tekniikkaharjoittelun lisäksi käytetään paljon erilaisia fyysistä kontaktia edellyttäviä pariharjoitteita. Potkuja ja tekniikoita suoritettaessa niin salilla kuin kilpailutilanteessa korostetaan liikkeiden hyvää kontrollointia, eikä tekniikoiden osuessaankaan pidä satuttaa. Lasten ja nuorten kohdalla tekniikoiden kontrolloinnissa noudatetaan erityistä varovaisuutta, eikä kontaktia sallita kilpailuissa ollenkaan. Neurologinen riski karatessa on hyvin vähäinen, eikä vakuutusyhtiöiden tilastoissa yllä pallopelien tasolle ⁷.

1. Projektin tavoitteet

- Päättävöitteena oli auttaa erilaisista neuropsykiatrisista oireista kärsiviä lapsia sekä heidän perheitään tarjoamalla lapselle liikuntaharrastus. Tämän uskottiin tukevan lasten mahdollisuuksia osallistua yhteiskuntaan tasaveroisina ihmisinä ikätovereidensa kanssa.
- Muita tavoitteita olivat lasten ja perheiden hyvinvoinnin lisääntyminen, lasten koulunkäynnin tukeminen, perheiden sosiaalisen tilanteen parantuminen, syrjäytymisen ja radikalisoitumisen ehkäisy sekä itsetunnon ja kunnan kohentuminen.
- Projektiiin liitetävän seurannan avulla tavoitellaan tietoa ryhmässä toteutetun liikunnan vaikutuksista lasten karkeamotoriikkaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn sekä yliviilkkauteen ja impulsiivisuuteen.

- Myönteisenä seurausvaikutuksena lapsille tarjoutui väylä pitkäjänteiseen harrastustoimintaan ja mahdollisuus kehittyä urheilijana aina kansainväliselle tasolle asti.

3. Aineisto ja menetelmät

3.1 Valmisteluvaihe

Ennen toiminnan alkamista Kide-säätiö huolehti säätiön kautta harrastuksen pariin tulevien erityislasten tarvittavista vakuutuksista Karateliiton kautta, sekä järjesti mahdollisesti tarvittavat kuljetukset. Vantaan kaupungilla oli myös mahdollisuus tukea lapsia ja perheitä mm. saattamalla lapsi harrastukseen tai muistuttamalla perheitä puhelimitse asiasta.

Ennen toiminnan aloittamista Riikka Hämäläinen ja Maija Laaksonen Tapanilan Erästä kävivät vierailulla Lahdessa tutustumassa Lahden karaten toimintaan, jossa karaten ohjaamisesta erityisryhmille oli entuudestaan enemmän kokemusta.

3.1.1 Kohderyhmän määrittely ja valinta

Kohderyhmä koottiin sekä kantasuomalaisten että pakolaisperheiden lapsista.

Tarkkaavaisuushäiriöitä esiintyy 3-5 % ikäluokasta ja ne ovat yksi yleisimpiä lapsilla esiintyviä kehityksellisiä häiriöitä. Nämä häiriöt ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä. Projekti kohdennettiin pääkaupunkiseudulla asuviin peruskouluikäisiin lapsiin, joilla on todettu esim. ADHD, erilaisia oppimishäiriöitä, autistisia oireita, Aspergerin syndroomaa tai neuropsykiatrisia oireyhtymiä. Lasten lopullisessa valinnassa turvauduttiin asiantuntijoiden näkemyksiin.

Tarkkaavaisuushäiriöisten lasten lisäksi projekti kohdentui maahanmuuttajaperheisiin, joissa on koettu sota- tai kidustraumoja. Perheenjäsenten posttraumaattinen oireilu heijastuu lapsiin ja vaikuttaa heidän elämänsäkaariennusteeseensa. Pakolais- ja turvapaikanhakijaperheiden kokemat traumat ovat kansainvälisten tutkimusten ja Kidutettujen kuntoutuskeskuksesta saatujen kliinisten kokemusten mukaan erittäin yleisiä. Kohderyhmän tarkempaan määrittelyyn pyydettiin asiantuntija-apua posttraumaattisiin oireyhtymiin perehtyneiltä asiantuntijoilta.

Projektin avulla tavoiteltiin myönteisiä vaikutuksia molempien kohderyhmien elämänsäkaariennusteeseen. Lasten oletettiin hyötyvän neurologisesti stimuloivasta, itsetuntoa vahvistavasta ja fyysistä suorituskykyä parantavasta harrastuksesta, joka perustuu korkeatasoiseen ohjaukseen, turvallisiin kohtaamisiin, vertaistukeen sekä integroituun harjoitteluun muiden saman ikäisten harrastajien kanssa.

Ensimmäiseen ryhmään varattiin paikkoja yhteensä kymmenelle erityislapselle, joista seitsemän paikkaa valittiin Vantaan perheneuvolan asiakkaista, ja kolme Kidutettujen kuntoutuskeskuksesta (nykyisin Helsingin Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskus). Erityislusten valintakriteereinä käytettiin lapsen neuropsykiatrista oireilua ja perheen haurasta sosioekonomista taustaa. Asiakkaiden valinnassa ensiarvoista oli löytää sellaiset perheet, joille harrastuksen aloittaminen itsenäisesti olisi erityisen haastavaa, ja joiden uskottiin hyötyvän lapsen harrastuksesta eniten. Diagnostiset kriteerit eivät olleet tarkkoja, vaan valinnan ratkaisi Vantaan edustajien kokonaisarvio yhdistyneenä perheen ja lapsen motivaatioon. Loput kymmenen lasta hakeutuivat kurssille Tapanilan Erän normaalin alkeiskurssi-ilmoittautumiskäytännön kautta.

Projektilla ei tavoiteltu muutoksia lääketieteelliseen hoito- ja kuntoutusvastuuseen. Professionaalinen hoitovastuu oli aina asianmukaisella vastuutaholla. Projekti täydensi professionaalista palvelua ja toi uuden elementin kansalaistoiminnan ja asiantuntijatyön välimaastoon.

3.1.2 Hallinnolliset järjestelyt ja dokumentointi

Projektin hallinnollinen toteuttaja oli Kide-säätiö, joka vastasi hankkeen yleisjohtamisesta, kumppanuusverkoston kokoamisesta, kohderyhmän valinnasta ja rahoituksen hankkimisesta.

Projektin käytännön toteuttajana on urheiluseura Tapanilan Erän Karatejaos, jolle Kide-säätiö myönsi avustuksen. Karatejaos teki asiasta hallinnollisen päätöksen ja nimesi vastuuhenkilöksi valmennuspäällikkö Maija Laaksosen.

Hankkeen johtoryhmä vaihtui hankkeen edetessä siten, että puheenjohtaja Paavo Voutilainen siirtyi sivuun ja puheenjohtajaksi valittiin Emma Aronen. Säätiön hallintopäällikkö Marianne Winter kutsuttiin mukaan johtoryhmään. Johtoryhmä kokoontui kerran kuukaudessa keskustelemaan hankkeen etenemisestä, siihen liittyvistä onnistumisista ja kehitysideoista. Tämän lisäksi johtoryhmän jäsenet Kide-säätiöstä kokoontuivat yhteistyökokoukseen Vantaan kaupungin edustajien kanssa kerran kahdessa kuukaudessa.

Marianne Winter laati jokaisesta kokouksesta muistion, josta kerääntyneeseen tietoon tämä selvitys nojaa. Lisäksi selvityksen kokoamisessa on käytetty hyödyksi harjoitusten ohjaajien päiväkirjamerkintöjä, ohjaajille laadittuja ohjeistuksia, sekä heidän keskusteluryhmässään käymiä keskusteluja. Näiden kirjallisten dokumenttien lisäksi yhteenveto perustuu Paavo Voutilaisen, valmentajien Riikka Hämäläisen ja Outi Mäkelän, sekä lapsia hoitaneen psykiatrin Sari Korpirinteen, haastatteluihin.

3.2 Toteuttamisvaihe

3.2.1 Kohderyhmän määrittely ja valinta

Harjoitukset järjestettiin Tapanilan Erällä aluksi maanantaisin klo 17. Myöhemmin toiminnan kasvettua yksi ryhmistä harjoitteli myös tiistaisin. Harjoituspäivä sijoitettiin tarkoituksellisesti alkuviikkoon, jotta lasten voimavarat olisivat viikonlopun jäljiltä parhaimmillaan. Harjoitusajaksi valittiin niin ikää vireystilan optimoimiseksi varhaisilta.

3.2.2 Harjoitusten rakenne

Harjoitukset noudattivat kaavaa, jossa erilaisia koordinaatio-, liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteita sekä tutustumisleikkejä sisältäviä alkulämmittelyitä seurasi lajiosuus, jossa lapset riveissä, pienryhmissä tai pareittain harjoittelivat erilaisia karatetekniikoita. Lasten nuori ikä huomioiden jokainen harjoitus lopetettiin johonkin liikunnalliseen leikkiin tai peliin, millä varmistettiin lasten kotiinpaluu hikisinä ja hyväntuulisina. Vetäjinä harjoituksissa oli aina vähintään kaksi erityislasten kanssa työskentelyyn siviiliammattinsa puolesta tottunutta ohjaajaa, joista toinen toimi vastuuvetäjänä ja näiden lisäksi kaksi nuorta kilpailijaa apuohjaajina.

3.2.3 Harjoitusten suunnittelu ja tavoitteet

Jokaiselle harjoitusviikolle oli ennalta määrätty teema, ja jokaiselle kuukaudelle tavoite, jotka huomioiden vastuuohjaajat suunnittelivat vetämänsä harjoitukset ennakkoon. Harjoituksen teema saattoi olla esimerkiksi potkut, ukemit (kuperkeikan omainen kaatuminen) tai torjunnat. Kuukauden tavoite oli teemaa laajempi käsite, joka liittyi johonkin isompaan arvoon tai kokonaisuuteen, kuten harjoituksen, ryhmän, kanssaharjoittelijoiden ja tatamin kunnioitukseen, parityöskentelyyn, tai hyvään asentoon. Teeman ja tavoitteen lisäksi jokaiselle kuukaudelle oli määrätty elementtejä, joita jokaiseen harjoitukseen tuli sisällyttää, esimerkiksi ”paritekniikat”, ”yhdistelmätekniikat” ja ”ottelunomaiset harjoitteet.” Näin taattiin jokaisen harjoituksen olevan osa suurempaa kokonaisuutta ja luonnollinen jatke edelliselle harjoitukselle.

3.2.4 Ryhmien rakenne

Ryhmä 1

Ensimmäisen ryhmän ikähaarukka oli varsin laaja vanhimman lapsen ollessa 15-vuotias, ja nuorimman 8-vuotias, mikä vaati harjoitusten ohjaajilta luovuutta ja ryhmän erittelykykyä. Toiminta käynnistyi nopeasti vuoden 2017 alussa harrastustoiminnalle tavanomaisemmasta syksyisestä aloitusajankohdasta poiketen. Tämä saattoi olla osasyynä siihen, etteivät kaikki ensimmäiseen ryhmään varatut paikat täyttyneet heti, ja ryhmää täydennettiin kevään mittaa. Harjoitusten aikana välillä esiintyneestä levottomuudesta selvittiin

kiitettävästi erityislasten kanssa työskentelyyn tottuneiden ohjaajien ansiosta. Kaikki keväällä aloittaneet vantaalaislapset jatkoivat harrastustaan myös syksyllä 2017, ja tätä ryhmää täydennettiin silloin myös lisää

Ryhmä 2

Toinen ryhmä käynnistettiin 28.8.2017 ja se täyttyi heti. Ryhmään ilmoittautui 20 lasta, joista 9 paikkaa oli varattu vantaalaislapsille. Kitulle (Kidutettujen kuntoutuskeskus) oli varattu keväällä aloittaneesta ja uudesta ryhmästä yhteensä neljä paikkaa. Yksi näistä paikoista jäi käyttämättä, ja Vantaa sai näin mahdollisuuden ohjata yhden lapsen mukaan hankkeen piiriin 23.8. mennessä. Tavoitteena oli, että sama ryhmä harjoittelisi yhdessä vuoden 2018 loppuun asti. Toisen ryhmän lapsien ikähaarukka oli ensimmäistä ryhmää hieman kapeampi, ja kaikki lapset aloittivat harrastuksen samaan aikaan, mikä nopeutti lasten ryhmäytymistä ja helpotti siten ohjaajien työtä.

Ryhmä 3

Kolmas ryhmä aloitti 3.9.2018. Harjoitukset pidettiin maanantaisin 18-19. Ajankohtaa harjoituksille oli aikaisempien kokemusten ohjaamana siirretty myöhäisemmäksi, jotta kouluikäiset lapset ehtisivät koulupäivän jälkeen valmistautua harjoituksiin kotona, ja jotta vanhemmat ehtisivät varmasti töistään kyydittämään lapsia. Tähän kolmanteen ryhmään oli Kide-säätiölle varattu yhteensä 15 paikkaa, sillä aikaisemmista ryhmistä harrastajia oli jäänyt pois.

3.2.5 Ohjaajat

Ryhmien vastuuhjaajat olivat kaikki siviiliammateissaan tottuneita työskentelemään erityislasten kanssa.

Ryhmä 1, kevät 2017	Ryhmä 2, syksy 2017	Ryhmä 3, syksy 2018
Maija Laaksonen	Outi Mäkelä	Katja Salojärvi
Margit Pulkkinen	Katja Salojärvi	Marika Pulkkinen
Marika Pulkkinen	Riikka Hämäläinen	Margit Pulkkinen
Outi Mäkelä	Marika Pulkkinen	Riikka Hämäläinen
Riikka Hämäläinen	Margit Pulkkinen	Outi Mäkelä
Apuohjaajat: Ronja Piironen, Linnea Salojärvi, Sami Sutinen	Apuohjaajat Luka Liikka, Sanja Pesonen, Kalle Puotiniemi, Pinja Piironen, Teo Lappalainen	Apuohjaajat: Luka Liikka, Linnea Salojärvi, Pinja Piironen

3.2.6 Kesäleirit

Voimaa elämää- hanke otettiin Vantaan kaupungilla ja Kidutettujen kuntoutuskeskuksessa vastaan suurella kiitollisuudella eikä innostuneisuus projektista laantunut hankeen edetessä, pikemminkin päinvastoin.

Jossain vaiheessa ensimmäistä kevättä eräs vantaalaisvanhempi esitti ääneen haaveensa lapsen saamisesta kesän aikana leirille, jolloin vanhemmalle tarjoutuisi mahdollisuus saada muuten kortilla olevaa omaa aikaa, ja lapsi saisi arvokkaan leirikokemuksen, josta voisi syksyllä kertoa kesäkuulumisinaan koulussa.

Ideaan tartuttiin heti innolla, ja kesällä 24.-26.7.2017 pidettiin ensimmäinen Voimaa elämään kesäleiri Solvalla. Maija Laaksosen lisäksi leirillä on kolme ohjaajaa ja sinne ilmoittautui yhteensä 14 lasta, joista 10 Vantaan neljä Kitun kautta. Perhettä informoitiin leiristä harjoituksissa ja uudelleen vielä noin viikkoa ennen leiriä.

Leiri osoittautui suureksi menestykseksi, ja lasten innokkuus oli käsinkosketeltavaa. Kokemuksesta vahvistuneena päätettiin järjestää lisää leirejä hankkeen saadessa jatkoa, ja seuraavana kesänä leirejä järjestettiin kutakuinkin samalla ohjelmalla kaksi. Ensimmäiselle, 18.-20.6. pidettävälle leirille osallistui 14 ja 30.7.-1.8. pidetylle leirille 12 lasta. Molemmilla leireillä oli neljä ohjaajaa. Lapset pitivät leirien ohjelmasta. Suosituimpina ohjelmanumeroina mainittakoon uiminen ja metsäretki. Myös vierailu Luontokeskus Haltiaan oli lapsille mieleinen. Haltiassa tutustuttiin oppaan johdolla luontoasioihin ja opeteltiin jokamiehen oikeuksia.

Leirien ohjelma noudatti seuraavaa kaavaa:

Päivä 1. 13-14 Saapuminen Solvallaan ja majoittuminen Välipala

14.30-16.30 Harjoitus voimistelusalissa

17-18 Päivällinen 18.30-20.30 Harjoitus voimistelusalissa Iltapala

Päivä2. 8-9 Aamiainen

9.30-11.30 Harjoitus voimistelusalissa

12-13 Lounas

13.30-15.30 Patikkaretki ja makkaran grillausta

15.30-18 Vapaata oleskelua / ulkoleikkejä /illallinen

19-21 Rantasauna ja iltapala

Päivä3. 8.00-9.00 Aamiainen

9.00-10.00 Harjoitus voimistelusalissa

10.00-11.30 Haltia luontomuseovierailu

Huoneiden luovutus

12-13 Lounas ja kotimatalle

Kesäkuun leiriltä noudettiin toisena iltana kaksi lasta koti-ikävänsä vuoksi kotiin. Lisäksi yksi lapsi käyttäytyi aggressiivisesti, ja tämä johti kiinnipitotilanteeseen. Asiasta raportoitiin sekä vanhemmille että hoitavalle taholle. Heinäkuun leiriltä vietiin ensimmäisenä päivänä yksi lapsi kotiin karkailutaipumuksen vuoksi. Muilta osin leiri sujui hyvin. Moni lapsi sai sen kautta ensimmäisen leirikokemuksensa, ja sekä kokemuksen yön viettämisestä poissa kotoa.

Sari Korpirinne toimi kaikkien leirien aikana takapäivystäjänä lasten lääkitykseen tai lastensuojeluun liittyvissä kysymyksissä.

4. Tulokset

4.1 Seuranta

Turun Yliopisto seurasi hanketta lääketieteen opiskelija Emma Arosen syventävien opintojen muodossa. Syventävien työn tarkoituksena oli tarkastella ryhmässä toteutettavan liikuntaharjoittelun yhteyttä neuropsykiatrisesti oirehtivien lasten karkeamotoriikkaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn sekä ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen.

Seurantaan osallistuivat hankkeeseen ohjatut vantaalaislapset. Seurannassa käytettiin hyväksi Vantaan kaupungin perheneuvolan käyttämistä Viivi- oirekyselykaavakkeita. Kaavake oli säännöllisessä käytössä Vantaan kaupungin perheneuvolassa, ja niillä seurattiin lasten neuropsykiatrista oireilua. Seurannassa oli tarkoitus verrata keskenään ennen ja jälkeen harrastusjakson täytettyjä kaavakkeita, ja tavoitella näin tietoa harrastuksen mahdollisista vaikutuksista lapsiin. Seurannassa käytetty tieto oli näin hoitosuhteen aikana kertynyttä, eikä tietoa lapsista erikseen kerätty seurantaa varten.

Viivi-kyselylomake on kokonaisuudessaan laaja, ja seurannan osalta huomio oli kohdennettu otsikoiden ”karkeamotoriikka”, ”tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky”, sekä ”ylivilkkaus ja impulsiivisuus” alle. Koska seurattavan ryhmän ikähaarukka oli laaja ja diagnooseiltaan varsin vaihteleva, ja koska erot toteutuneissa harjoituskerroissa lasten välillä olivat suuria, oli muuttujia varsinaisen tutkimusasetelman

luomiseksi liikaa. Hankkeen vaikuttavuuden tarkastelussa klinikon havainnot ja lasten vanhempien sekä harjoitusten ohjaajien palaute ovatkin siksi ensiarvoisia suhteessa lomakkeista kerääntyneeseen tietoon.

Kaiken kaikkiaan Voimaa elämää hankkeen aikana tehtiin vuosina 2017-2018 kolme interventiota, joissa kussakin kymmenen erilaisista neuropsykiatrisista tai posttraumaattisista oireista kärsivää lasta sai mahdollisuuden aloittaa harrastuksen, johon perheellä ei muuten olisi ollut resursseja. Kide-säätiö vastasi Vantaan kaupungin ja Kidutettujen kuntoutuskeskuksen kautta karaten pariin ohjattujen lasten kaikista harrastukseen liittyvistä kustannuksista, kuten harjoitusmaksusta, vakuutuksesta ja välinehankinnoista. Jokaiselle ryhmälle jaettiin muutaman harjoituskerran jälkeen oma karatepuku, mikä näyttäytyi lapsille tärkeänä samanlaisuuden kokemusta tukevana seikkana.

5.1 Vahvuudet

Perheiden hyvinvointi

Vantaan kaupungin psykososiaalisten palveluiden ylilääkäri Sari Korpirinteen palautteen mukaan lasten ja heidän vanhempiensa välisen vuorovaikutuksen koheneminen oli silminnähtävää. Moni vanhempi kertoi kuulleensa hankkeen myötä ensimmäistä kertaa positiivista palautetta lapsestaan. Harjoituksista saatu palaute auttoi heitä näkemään lapsensa kyvyt ja vahvuudet uudella tavalla, mikä vahvisti lapsen ja vanhemman välistä viestintää. Korpirinteen palaute puoltaa sitä, että tavoitteessa lisätä perheitten hyvinvointia onnistuttiin.

Lääkärin kommentti:

”Vanhemmat olivat mahdollisuudesta erittäin onnellisia, ’Tämä on paras lahja, jota lapseni on koskaan saanut’. Useassa perheessä lapset olivat aloittaneet harrastuksia aikaisemminkin, mutta harrastus oli loppunut viimeistään siinä vaiheessa, kun oli tullut aika ostaa varusteita, joihin perheellä ei ollut varaa.”

Yhdenvertaisuuden kokemus sekä lasten itsetunnon ja kunnan kohentuminen

Ryhmässä harjoiteltavana yksilölajina karate antaa lapselle lähes varmoja onnistumisen kokemuksia, kun kehitystä tarkkaillaan ensisijaisesti suhteessa itseensä. Karatessa käytössä oleva vyöjärjestelmä toimii harrastajille konkreettisen mittarina oman kehityksensä seuraamiseen. Taitojen kartuttua on mahdollisuus osallistua vyökokeeseen ja nousta vyöarvoasteikossa ylöspäin. Harrastuksen aloittaessa harrastajan vyö on

valkoinen, mitä seuraa keltainen, oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja lopulta musta vyön väri. Projektissa jokaiselle ryhmälle pidettiin ”junnu” keltaisen vyön koe, jonka siihen osallistuneet lapset myös läpäisivät.

Ryhmän ohjaajille yllättävää oli lasten taitotason suuri vaihtelu ja se, että jokaisesta ryhmästä löytyi lapsia, jotka harrastuksen aloittaessaan eivät osanneet erottaa kehonosia toisistaan, saati tehdä kuperkeikkaa. Ukemi on kamppailu-urheilulle tyypillinen, kuperkeikkaa muistuttava pehmeä kaatuminen maahan, ja sen opettelu kuuluu olennaisena osana karateharjoitteluun. Sen, ja monen muun haastavan taidon harjoittelussa ohjaajat jakoivat lapset usein taitotasonsa mukaisesti 4 - 5 henkilön pienryhmiin. Pienemmissä, saman taitotason ryhmissä kynnys yrittää jotakin sellaista, joka ei vielä sujunut oli mahdollisimman pieni. Ennen ukemin harjoitteluun asti pääsemistä oli kuitenkin aloitettava kehonosien opettelusta, ja ensimmäisissä harjoituksissa pelattiin alkulämmittelyksi Twisteriä.

Juniorikeltaisen vyön saamisen lisäksi jokainen harrastuksen aloittaneista lapsista oppi kuperkeikan, ja näinä onnistumisen hetkinä riemulla ei ollut rajaa. Kokemukset näkyivät lasten tavassa kantaa itseään. Harjoitusten alkuvaiheessa sulkeutuva, alaspäin katsova olemus muuttui. Selkä suoristui ja katse nousi lattiasta. Yhdenvertaisuuden kokemukselle tai itsetunnon kohentumiselle ei ole olemassa mittareita, mutta em. havaintojen perusteella näihin liitetyt tavoitteet saavutettiin. Kunnon kohenemiselle ei hankkeessa oltu asetettu mittareita.

Lääkärin kommentti:

“Säännöllinen harrastus, samankaltaisuuden kokemus ja uusien omien harrastusvälineiden saanti näkyi lapsissa ennen kaikkea itsetunnon kohenemisessä. Ryhti suoristui silminnähden. Selkeää kehitystä näkyi myös vanhempien ja lasten välisessä positiivisessa vuorovaikutuksessa. Osa vanhemmista sai ensimmäistä kertaa kuulla lapsestaan positiivista palautetta, ja tämä auttoi heitä näkemään lapsensa vahvuudet uudella tavalla.”

Ohjaajien kommentit yhtenivät hoitava lääkäriin kanssa. Kokemus lasten rohkaistumisesta oli selvä. Moni lapsi tuli harrastuksen pariin hyvin haastavista olosuhteista, ja ennako-odotukset uuden harrastuksen suhteen eivät kaikilla olleet korkealla. Suuri osa Kide-säätiön kautta harrastuksen aloittaneista lapsista olivat siihenastisessa elämässään altistuneet lähinnä arvostelulle, mikä saattoi selittää aluksi varauksellisen suhtautumisen ja arkuuden lähteä mukaan uusien asioiden opetteluun. Harjoituksissa vallinneen positiivisen ilmapiirin ansiosta luottamus kasvoi ja lapset rohkaistuivat yrittämään.

Lasten koulunkäynnin tukeminen

Otanta on pieni, ja mitään varsinaista tutkimusta karateharrastuksen yhteydestä koulumenestykseen on käytännössä hyvin vaikeata toteuttaa, mutta lapsia hoitaneen lääkärin havainnot ovat selkeitä.

Suurimmalla osalla hankkeen vantaalaislapsista oli diagnosoitu ADHD tai muu neuropsykiatrinen häiriö, jonka oireiluun karateharrastuksella oli klinikon näkemyksen mukaan positiivinen vaikutus.

Lääkärin kommentti:

”Yksi selkeä kliininen havainto oli ADHD-oireilun väheneminen. Eräs lapsi jatkoi harrastustaan yhteensä noin vuoden. Harrastuksen aikana lapsen aikaisempi häiriökäyttäytyminen koulussa käytännössä poistui, mutta palasi harrastuksen loputtua.”

Mahdollisuus pitkäjänteiseen harrastustoimintaan

Hankkeen seurausvaikutuksena lapsille tarjoutui väylä pitkäjänteiseen harrastustoimintaan ja mahdollisuus kehittyä urheilijana kansainväliselle tasolle asti. Suurin osa lapsista jatkoi harrastusta yli vuoden, mikä on projektin kohderyhmän huomioiden pitkä aika. Lapsille annettiin mahdollisuus myös osallistua salilla järjestettäviin kilpailuihin, ja muutama lapsi innostui tästä kovin. Kaksi hankkeen kautta karaten pariin tullutta lasta jatkaa harrastusta kilpailuun orientoituneessa harrastajaryhmässä edelleen.

5. Pohdinta

5.1 Vahvuudet

5.1.1 Kohderyhmän valinta

Perheiden valinnassa onnistuttiin hyvin, mistä osin kertoo Viivi- oireiseurantakaavakkeiden heikko takaisinsaanti ja harjoituksissa käymisen epämääräisyys. Tarkoitus oli löytää sellaiset perheet, jotka

hyötyisivät harrastuksesta eniten, ja joiden voimavarat lapsen harrastamisen tukemiseen eivät muuten riittäisi. Hauraassa sosioekonomisessa asemassa olevissa perheissä voimavarat lapsen motivoimiseen heikon päivän tullen ovat vähissä, ja väsynyt lapsi herkästi jättää harjoitukset välistä, jollei vanhempi häntä sinne voimakkaasti jaksaa kannustaa. Vaikka suuri osa hankkeen lapsista jatkoikin harrastusta yli vuoden, myös moni lapsi lopetti kesken jakson tai oli poissa harjoituksista useamman kerran. Tämä viestii onnistuneesta perhevalinnasta.

5.1.2 Selkeiden sääntöjen ja yhteisen asun tuoma turva ja yhdenvertaisuus

Karateharjoitteluun kuuluu perinteisesti selkeä käyttäytymiskoodisto, joka moneen muuhun harrastukseen verrattuna vaikuttaa tiukalta, ja onkin sitä, syystä. Kamppailutaitoja opetellessa yhteisten pelisääntöjen luominen ja niiden noudattaminen on erityisen tärkeää, jotta vahingoilta vältyttäisiin ja jotta harjoitteluilmapiiri pysyisi turvallisena, kunnioittavana ja kannustavana.

Yksi karatessa noudatettavan budoetiketin osa on vastustajan sekä harjoitustilan ja -ajan kunnioitus. Jokainen harjoitus aloitetaan ja lopetetaan yhteiseen kumarrukseen rivissä, ja ovella harjoitustilaan tultaessa tai sieltä poistuessa kumarretaan. Myös pariharjoitteissa parin vaihdon yhteydessä edelliselle parille kumarretaan kiitokseksi, ja uutta paria tervehditään kumarruksella.

Hillityn ja harjoituskavereita kohtaan kunnioittavan käytöksen lisäksi ohjaajan, sensein, kunnioitus kuuluu itsestäänselvänä osana budoetikettiin. Sensein puhuessa harjoittelijat ovat hiljaa. On luonnollista, että erityislasten tai lasten kanssa ylipäättään etiketin noudattamisen on oltava joustavampaa, mutta pohjalla olevat raamit ovat varsin jämät. Vaikka ”tiukka salikuri” herättää ainakin allekirjoittaneessa aluksi negatiivisia mielleyhtymiä, tuo se oikein toteutettuna lapsille turvaa. Voimaa elämää- hankkeessa jokainen ryhmä laati itselleen pelisäännöt, joita harjoittelijat sitoutuivat noudattamaan. Säännöt olivat samat jokaiselle ikään, taitotasoon, oireiluun tai persoonallisuuteen katsomatta, mikä turvallisuuden lisäksi vahvisti lasten välistä yhdenvertaisuuden kokemusta.

5.1.3 Ohjaus ja harjoitusten sisältö

Selkeä tavoitteiden asettelu ja harjoitusten teemoitus antoivat kehyksen harjoitusten suunnittelulle.

Ohjaajien yhteinen viestikeskusteluryhmä toimi kanavana kohdattujen onnistumisten ja haasteiden läpikäymiseksi ja sen avulla seuraavan vastuuohjaajan oli helpompi suunnitella ryhmän seuraava harjoitus siten, että toivottu jatkumo harjoitusten välillä säilyisi. Ohjaajien välillä vallinnut lämmin ilmapiiri vahvisti harjoitusten positiivista henkeä, ja tämän hyvän yhteyden vaalimiseen tulee kiinnittää huomiota myös hankkeen saadessa jatkoa.

Harjoituksissa ohjaajien opetusfilosofia oli tietoisesti positiivinen. Tavoitteena oli, että jokainen lapsi saa harjoituksissa aina ainakin yhden henkilökohtaisen palautteen. Virheet korjattiin, mutta lapsen tekemisestä

etsittiin aina jotakin hyvää, ja onnistumiset huomioitiin ensisijaisesti virheitten sijaan. Ohjaajien arvion mukaan juuri positiivinen ohjaustapa oli avain jokaisessa ryhmässä saavutetun luottamuksellisen ja yrittämään rohkaisevan ilmapiirin syntyyn.

Kun epäonnistumisille annetaan tilaa,

onnistumiset ja itsensä voittamisen kokemukset valtaavat tatamin.

Kaikki vastuuohjaajat olivat tottuneet työskentelemään erityislasten kanssa aikaisemminkin. Yksi kokemuksen mukanaan tuoma havainto oli monen erityislapsen voimakas reaktio ei-sanankäyttöön, ja lapsen kieltämisen oli huomattu ennemminkin lisäävän vettä myllyyn kuin hillitsevän lapsen käytöstä. Tämä tiedostaen ei- sanaa vältettiin lasten ohjaamisessa ja tiukkojen kieltojen sijasta turvaututtiin mieluummin huumoriin. Häiriökäyttäytymisen ilmetessä lapsen huomio pyrittiin ohjaamaan johonkin muualle ja näin saamaan lapsi unohtamaan omat keppostelunsa. Osin juuri positiivisen ohjausfilosofian ansiosta harjoitusten ilmapiiri säilyi hyvin kannustavana.

Vaikka ohjaajat olivatkin tottuneita työskentelemään erityislasten kanssa, ja heillä kaikilla oli kokemusta ohjaamisesta ja karatesta, oli Voimaa elämään- hanke ensimmäinen, jossa he ohjasivat karatea erityislapsille. Yhdeksi hankkeen positiiviseksi seurausvaikutukseksi voidaan laskea ohjaajien ammattitaidon karttuminen. Outi Mäkelä työskentelee siviiliammattissaan kuurojen kanssa. Esimerkkinä ohjaajien oppimisesta ja uusista hyvistä metodeista mainittakoon Outin ammattitaidosta käyttöön ammennettu hiljaisuuden laama- käsimerkki. Melutason noustessa ohjaaja teki kädellään hiljaisuuden laaman (rock'n roll merkki peukalo ja etusormi alaspäin), mikä toimi lapsille koodina sulkea suunsa ja nostaa esimerkin mukaisesti oma kätensä hiljaisuuden laamana ilmaan.

5.1.4 Sosiaaliset suhteet ja luottamus ohjaajiin

Yhtenä suurena onnistumisena voidaan pitää harjoittelijoiden välille syntyneitä ystävyyssuhteita ja lasten harrastuksen parissa oppimia ryhmätaitoja. Hyvänä esimerkkinä lasten välille syntyneistä ystävyyssuhteista voidaan mainita Kidutettujen kuntoutuskeskuksen kautta hankkeeseen ohjatun tytön ja hankkeeseen ohjatun vantaalaistytön ystävystyminen. Alkuarkuuden jälkeen tytöt löysivät nopeasti toisensa, ja olivat ilmaisseet ilonsa kaverin löytymisestä vanhemmilleen. Tämänkaltaisille kohtaamisille hanke tarjosi erinomaisen alustan, ja tämä tapaus toimii vain yhtenä esimerkkinä.

Ohjaajat huomasivat jokaisen ryhmän kohdalla harjoitusten edetessä kehitystä parityöskentelyssä, erityisesti tyttöjen ja poikien kesken. Aluksi tytöt ja pojat saattoivat suhtautua varauksellisesti toistensa

kanssa harjoitteluun, mutta kannustuksen ansiosta yhteistyö alkoi sujua jopa niin hyvin, että ohjaajat päätyivät usein johdattamaan pojat ja tytöt harjoittelemaan keskenään sen sijaan, että kaksi toisiaan villitsevää lasta muodostaisivat parin. Tämänkaltaisen sukupuolien ja kulttuurien välisen parityöskentelyn oppimisen arvoa on vaikea mitata konkreettisesti.

Eräs mielenkiintoinen havainto ryhmähengen tiivistyessä oli lasten hämmästyttävä toleranssi toistensa oireilulle. Ensimmäisessä ryhmässä eräs normaalin ilmoittautumiskäytännön kautta kurssille tulleista lapsista, joka kuitenkin oli selvästi erityislapsi, oireili välillä hyvin voimakkaasti. Ohjaajat saivat kuunnella korvat punaisina mitä mielenkiintoisimpia kirojana- ja herjausyhdistelmiä. Yhteisiin sääntöihin kirjattiinkin nopeasti, ettei salilla kiroilla. Harrastuksen myötä pojan oireilu väheni selvästi. Huomattavaa oli myös, että oireilun välillä ilmetessä muut lapset jättivät sen täysin huomiotta, mikä osaltaan edesauttoi käytöksen vähenemistä. Sama ilmiö päti muuhunkin häiriökäyttäytymiseen. Ympäristö oli turvallinen. Kenenkään oireilulle ei naurettu tai siihen ei ylipäätään kiinnitetty huomiota.

Lasten välisen luottamuksen vahvistumisen lisäksi luottamus ohjaajiin kehittyi jokaisessa ryhmässä hyvälle tasolle. Ensimmäisen ryhmän kohdalla aluksi varsin hankalasti käyttäytynyt ja kosketusta karttanut lapsi pyysi kevään edettyä eräiden harjoitusten jälkeen ohjaajilta lupaa halata. Tämä koettiin ohjaajien kesken suurena voittona ja onnistumisena luottamuksellisen ilmapiiriin luomisessa.

5.2 Heikkoudet

5.2.1 Kyytitarpeen huomioiminen ja sen merkitys

Kide-säätiö vastasi Kitu:n lasten kyydityksestä. Säätiön työntekijä Marianne Winter sekä myöhemmin myös Paavo Voutilainen haki lapset kodeistaan, vei harjoituksiin ja toi heidät harjoitusten loputtua takaisin kotiin. Uskomme tämän olleen yksi merkittävä syy siihen, että juuri Kitu:n lapsien sitoutuminen harjoituksiin oli vahvinta. Jatkossa onkin mietittävä, miten kaikille lapsille voitaisiin taata kyyti tai mahdollisimman helppo tapa kulkea harjoituksiin niin, että kyytitarve ei varmasti muodostuisi esteeksi harjoituksissa käymiselle. Valittujen perheiden selviytymiskyky oli ajoittain erittäin tiukilla, jolloin voimavarat eivät kerta kaikkiaan riittäneet lasten kyytien järjestämiseen ja harrastukseen motivoimiseen huolimatta harrastuksen myönteisistä vaikutuksista.

Kyydityksen järjestäminen mahdollisti luonnollisen foorumin lasten kuulumisten kyselemiselle, kouluasioiden käsittelylle, harjoitusten onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelylle, lasten motivoinnille harrastuksen jatkamiseen ja vanhempien tapaamiseen kyytijärjestelyistä sovittaessa. Kyydin järjestäminen saattoi olla ratkaiseva tekijä, minkä vuoksi rankoissa tilanteissa olevien perheiden lapset ylipäänsä pystyivät osallistumaan hankkeeseen. Kyyditsijästä kehittyi nopeasti perheen luottohenkilö, jonka turviin uskalsi jättää omat lapsensa ja jolle saattoi kertoa lasten tilanteeseen liittyvistä tekijöistä.

Tapanilan Erä on Suomen suurin urheiluseura ja karateharjoittelu toteutetaan erittäin vilkkaassa urheilukeskuksessa, jossa on laaja lajikirjo. Keskuksen yhteydessä on kahvila ja kirjasto, joissa lapsiaan saattavat vanhemmat voivat viettää omaehtoista aikaa harjoitusten aikana. Periaatteena nimittäin oli, että harjoitukset olivat suljettuja eivätkä vanhemmat päässeet tatamin laidalta seuraamaan harjoituksia. Tällä pyrittiin tukemaan lasten itsenäistymistä, ryhmäytymistä ja perheen arkidynamiikasta irrottautumista.

Lapset ja vanhemmat olivat etenkin aluksi hyvin hämmentyneitä ja jopa pelokkaita, koska ennen ja jälkeen harjoitusten ympärillä oli kymmenittäin tuntemattomia ihmisiä eri lajien harrastajien vaihtaessa samaan aikaan harjoitusvuoroja. Tilanteet olivat niin levottomia ja lapsille pelottavia, että joidenkin erityislasten kiinnittyminen harrastukseen epäonnistui. Samasta syystä valmentajien ja lasten vanhempien keskinäiset vuorovaikutusmahdollisuudet ennen ja jälkeen harjoitusten olivat hälinän keskellä hankalilla. Vuorovaikutus vaihtotilanteissa olisi kuitenkin ollut tärkeää, koska vanhemmat eivät olleet läsnä varsinaisissa harjoitustiloissa.

Jatkossa järjestelyt on hoidettava siten, että yleistilanne on rauhallinen ja turvallinen. Valmentajien ja vanhempien kohtaamiselle ennen ja jälkeen harjoitusten tulee kiinnittää huomiota. Lapsiaan saattamassa olevat vanhemmat ovat vertaisvoimavara toisilleen. Tämä voimavara jäi kokeilussa käyttämättä lukuun ottamatta vanhempien satunnaisia kohtaamisia urheilukeskuksen alueella. Kaikkiolla oleva ihmispaljous kuitenkin hankaloitti suuresti vuorovaikutustilanteiden syntymistä. Jatkossa toimintamalliin tulee liittää vanhempien keskinäisen vertaistuen elementti, joka mahdollistuu esimerkiksi harjoitusten ajaksi järjestetyllä erillisellä ”vertaiskahvilalla”, jossa vanhemmat voivat halutessaan olla yhdessä paikalla olevan ohjaajan tukemana.

5.2.2 Levottomuus

Ryhmässä kuin ryhmässä lasten ja ohjaajien välisen luottamuksen lisääntyessä ja aluksi rauhaakin tuoneen vieraskoreuden karistessa alkoi harjoituksissa usein ilmetä levottomuutta. Ohjaajien havaintojen mukaan erityislasten häiriökäyttäytyminen oli kaksijakoista, ja lapsen käytös vaihteli äärimmäisestä huomionhakuisuudesta täydelliseen passiivisuuteen. Levottomuuden taltuttamiseksi käyttöön otettiin harjoitusvihkoon kiinnitettävät tarrat palkinnoksi hyvästä harjoittelusta. Äärimmäisenä sanktiona käytettiin lapsen istuttamista sivussa sen aikaa, että tämä rauhoittuisi. Tähän oli turvauduttava harvoin.

Ensimmäinen ryhmä harjoitteli tilassa, joka toimi palloilusalin näyttämönä. Tila ei ollut suljettu, vaan yhtenä seinänä toimi näyttämön salista erottava verho. Lisäksi salin toisella puolella oli punttisali, jossa salibandyn pelaajat kävivät harjoittelemassa. Salibandynpelaajien kulku punttisalille ja lasten karkailu verhojen välistä telinevoimistelutyttöjä vilkuilemaan aiheuttivat varsinkin aluksi selvästi levottomuutta ensimmäisen ryhmän harjoituksissa. Positiivista oli kuitenkin huomata, että aluksi häirinnyt liikenne harjoitussalin läpi lakkasi lopulta häiritsemästä lapsia.

Toinen ensimmäisessä ryhmässä levottomuutta aiheuttanut seikka oli vuoden alkuun sijoittunut aloitusajankohta, minkä vuoksi ryhmä ei täyttynyt heti ja sitä täydennettiin ripotelleen kevään mittaan ja edelleen syksyllä. Tämä aiheutti haasteita ryhmäytymiselle, kun jo tutuiksi tulleisiin harjoituskavereihin ilmestyi tämän tästä uusi hahmo. Tilanne oli vaativa myös uusille tulokkaille, jotka olivat hankkeeseen ohjattuja, haastavista olosuhteista tulevia lapsia. He joutuivat hyppäämään uuden lajin pariin ryhmään, jossa muille lapsille oli jo kertynyt osaamista, jota heillä ei ollut. Ohjaajat havaitsivat myös ryhmässä kauemmin harjoitelleiden lasten taipumuksen hyljeksiä uusia tulokkaita parien valinnassa. Osin tämän ja osin levottomuuden välttämiseksi ohjaajat päätyivätkin pian määräämään harjoitusparit vapaavalinnaisuuden sijaan.

5.3 Saatu oppi

5.3.1 Nuorten esikuvien tärkeys

Apuohjaajia lukuun ottamatta kaikki hankkeen vastuuhjaajat olivat keski-ikäisiä naisia. Apuohjaajat olivat nuoria kilpailijoita, joiden esimerkillä oli valtava vaikutus lasten innokkuudelle ja motivaatiolle. Lasten samaistuminen muutamaa vuotta vanhempiin, taitaviin nuoriin oli silmännähtävää, ja heidän ihailunsa suorastaan liikuttavaa. Se, kuinka auliisti lapset tottelivat idoleitaan, oli vastuuhjaajien mielestä suorastaan huvittavaa, joskin hyvin ymmärrettävää. Ohjaajat olivat yksimielisiä siitä, että nuoria kilpailijoita olisi jatkossa käytettävä enemmän hyödyksi opetuksessa.

Yksimielisyys vallitsi myös miesesikuvien tarpeesta. Suuri osa harrastajista oli poikia, mutta ohjaajien joukossa miehet olivat vähemmistössä. Apuohjaajina toimineiden Sami Sutisen, Luka Liikan ja Kalle Puotiniemen ihailulle ei vetänyt vertoja mikään, ja toiveena onkin, että jatkossa ryhmien ohjaajiksi saataisiin myös miehiä.

5.3.2 Ensimmäisen ryhmän sopiva koko

Ryhmäkokoon suhteen havaittiin, että ensimmäisessä ryhmässä suhde ohjaajien määrän ja ohjattavien lasten suhteen oli sopiva. Lapsia oli tässä ensimmäisessä ryhmässä paikalla yleensä noin viisitoista, siinä missä toisessa ja kolmannessa ryhmässä noin kaksikymmentä. Kahdenkymmenen lapsen ryhmässä, jossa suuri osa harrastajista kärsii jonkinasteisista neuropsykiatrisesta oireilusta ja keskittymisvaikeuksista, hukkuvat yhden ohjaajan resurssit herkästi muutaman oireilevan lapsen huomioimiseen, jolloin jäljelle jäävää joukkoa ei ole ohjaamassa kuin yksi vastuuhjaaja ja maksimissaan kaksi apuohjaajaa.

Pienemmän ryhmän kanssa harjoitukset on helpompi pitää rauhallisina, ja opetuksen laatu siten parempana. Tämän lisäksi aikaa jää myös ohjaajan ja lapsen välisille henkilökohtaisille dialogeille. Ensimmäisessä ryhmässä muutama lapsi kertoi harjoitusten aikana apuohjaajalle

koulukiusaamiskokemuksistaan ja muista vaikeista kokemuksistaan. Tällaiselle kahdenkeskeiselle keskustelulle ei suuremman ryhmän kohdalla ole mahdollisuutta, vaikka sellaisten arvoa voi pitää mittaamattoman suurena.

Tähän liittyy myös valmentajien mahdollisuus vanhempien kohtaamiseen vaihtotilanteissa.

5.3.3 Samaan aikaan aloittamisen edut

Ensimmäisestä ryhmästä oppineena toisen ryhmän kohdalla pyrittiin siihen, että ryhmä saataisiin täyteen heti ja lapset aloittaisivat harrastuksen samaan aikaan, jolloin ryhmäytyminen helpottuisi. Tässä onnistuttiin ja kokemus vahvisti epäilyksen. Ryhmäytyminen kävi sulavammin, kun lapset eivät stressaantuneet joukkoonsa saapuvista uusista kasvoista. Toisessa ryhmässä oppimistahti oli myös selvästi ensimmäistä nopeampi, osin ehkä sattumalta hyvin rauhalliseksi osoittautuneen ryhmän vuoksi, mutta osin myös siksi, ettei uusien tulokkaiden taitoeroja tarvinnut huomioida, vaan edellisen viikon opeista voitiin seuraavalla viikolla siirtyä eteenpäin.

5.3.4 Vanhempien tukeminen

Yksi tärkeä oppi, mihin jatkohankkeen kohdalla on syytä etsiä ratkaisuja, on keino vanhempien tukemiseen, kannustamiseen ja informoimiseen. Joidenkin vanhempien kohdalla ilmeni epätietoisuutta siitä, voiko lapsi jatkaa harrastusta, jos jokunen treenikerta on jo jäänyt välistä. Syytä on myös miettiä, miten vanhempia voitaisiin tukea tilanteissa, joissa lapset välillä ovat haluttomia lähtemään harjoituksiin, niin kuin lapset ryhmästä tai harrastuksesta riippumatta joskus ovat. Näissä tilanteissa lapsen kannustus vaatii vanhemmilta voimavaroja, joita hankkeen kohderyhmän perheillä ei ole.

Tässä viittaa aiemmin kirjoittamiini kommentteihin vanhempien tukemisesta.

5.3.4 Tutkimus

Alun perin tavoitteenani oli laatia hankkeesta tutkimus, jossa tarkasteltaisiin Viivi-kaavakkeiden avulla liikuntaharjoittelun vaikutuksia neuropsykiatrisesti oirehtivien lasten karkeamotoriikkaan, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn sekä ylivilkkauteen ja impulsiivisuuteen. Hankkeen edetessä kävi kuitenkin nopeasti ilmi, että varsinaisen tutkimuksen teko olisi jo pelkästään kohderyhmän heterogeenisyyden vuoksi mahdotonta. Minulle projekti opetti kantapään kautta sen, mitä kaikkea tieteellinen tutkimus vaatii, tarkasta kysymyksenasettelusta lähtien. Muistan ihmetelleeni, miksen tahtonut löytää mitään omaan tutkimusasetelmaani vertautuvaa tieteellistä katsausta ADHD:sta tai muista neuropsykiatrisista diagnooseista. Tämän projektin myötä asia selvisi.

Kaikki Kide-säätiön kautta hankkeen piiriin ohjautuneet lapset kärsivät jonkinasteisista neuropsykiatrisista oireista, mutta ongelmat olivat laadultaan ja vaikeusasteeltaan hyvin erilaisia. Lasten haasteet vaihtelivat

ADHD:sta ja autismin kirjon häiriöistä eriateisiin tarkkaavaisuuden tai impulssikontrollin häiriöihin ja näiden kaikkien yhdistelmiin. Seurasi vaikeita kysymyksiä. Mikä on kysymykseni? Miten otsikko muotoiltaisiin? Mitä tutkimuksia voisin käyttää työni tukena?

Ensin ajattelin kysymyksen olevan ”Helpottaako karate lapsen neuropsykiatrista oireilua?” Ohjaajani Olli Heinosen kanssa keskusteltuani ymmärsin, että tällaisessa kysymyksenasettelussa sana karate olisi ongelmallinen. Hankkeen jälkeen emme voi tietää, ovatko havaitut tulokset lajiriippuvaisia, vai olisiko pöytätennis- tai kuoroharrastus antanut samanlaisia tuloksia. Lopulta sana karate korvautui kysymyksestäni ja otsikostani sanoilla liikunta ja ryhmäytyminen.

ADHD:n ja liikunnan yhteyksistä löytyi jonkin verran tutkittua tietoa. Koska ADHD on oirediagnoosi, ja kaikilla lapsilla oli käyttäytymisessään joitakin ADHD:n piirteitä, katsoin voivani hyödyntää näitä tutkimuksia perusteluissani, tietyllä varauksella.

Seuraava ongelma liittyi lasten lääketieteelliseen hoitoon. Osalla lapsista oli käytössä jokin ADHD- tai muu oireita helpottava lääkitys. Osalla potilaista lääkehoito saatettiin aloittaa alkeiskurssijakson aikana, tai siihen tuli jakson aikana muutoksia. Tämänkaltaisten muuttujien eliminoimiseksi hankkeeseen osallistumiselle tulisi luoda hyvin tarkat kriteerit, eikä potilaan lääketieteellisessä hoidossa saisi harrastuksen aikana tapahtua muutoksia. Tällaiset reunaehdot rajaisivat valtaosan hankkeesta hyötyvistä lapsista sen ulkopuolelle, mikä on ristiriidassa sen tavoitteiden kanssa.

Lapset kävivät harjoituksissa vaihtelevasti, ja joiltakin lapsista harjoitukset saattoivat jäädä väliin useampana peräkkäisenä viikkona. Pitäisikö tällaiset tapaukset rajata pois tutkimuksesta, johon osallistuvien määrä oli jo valmiiksi pieni?

Edellä mainittujen ongelmien vuoksi kaavailtu tutkimus vaihtui ensin nopeasti selvitykseksi, jossa tarkoitus oli hyödyntää potilaista kerääntyvää tietoa. Ongelmaksi muodostui kuitenkin tietojen saatavuus. Suuresta osasta lapsia Viivi-kaavakkeisiin perustuva arvio oli kyllä tehty, mutta arviot eivät ajoittuneet harjoituskauden loppu- ja alkupäähän. Tämä olisi ollut edellytys pyrkimykselle tarkastella liikuntaharjoittelun yhteyttä lasten oireiluun. Vaikka näistä ehdoista päädyttiin joustamaan, saatiin vastauksia lopulta vain muutamia. Selvityksestä luovuttiin.

Mikäli jatkohankkeisiin haluttaisiin liittää jonkinlainen tieteellinen seuranta tai tutkimus, olisi käytettävien mittareiden oltava huomattavasti kevyempiä, noin viidessä minuutissa täytettäviä lyhyitä kyselyitä, joiden täyttämistä täytyisi saada palkinnoksi esimerkiksi elokuvalippu tai pitsalahjakortti, ilmainen viikkosiivous tai matka Balille. Vaihtoehtoisesti vaikutusten mittareina voisi mahdollisesti käyttää harrastuksen aikana lapsille teetetäviä erilaisia fyysisiä tai kognitiivisia tehtäviä. Tällaiset toimet laskettaisiin kuitenkin tiedon keruuksi, mikä vaatisi erillistä tutkimuslupaprosessia, sekä eettisen lautakunnan hyväksyntää. Koska hanke

on jo käynnissä ja tavoite on jatkaa sitä viiveettä, ei uuden tutkimuksen tai seurannan toteuttamiselle täten ole mahdollisuutta.

Nähdäkseni jo olemassa olevat tutkimukset erilaisten liikunta- ja ryhmässä toteutettavien harrastusten hyödyistä erityislapsille riittävätkin tieteelliseksi tueksi perustelemaan hankkeen tarpeellisuutta.

Tämän hankkeen kohdalla päädyimme tulokseen, jossa suurin hyöty hankkeen jatkoa varten tavoitettaisiin projektin mahdollisimman tarkalla dokumentoinnilla. Näin syventävien opintojen työni tiivistyikin tutkimuksesta hankeraportiksi.

6. Johtopäätökset ja suositukset

Selvitys osoittaa, että hanketta on perusteltua jatkaa ja laajentaa, mutta sitä tulee kehittää merkittävästi. Hankkeen jatkamiseksi, laajentamiseksi ja kehittämiseksi tulee hakea julkista rahoitusta Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksesta (STEA) vuoden 2020 alusta lähtien.

Kohderyhmämäärittely tulee eettisistä syistä säilyttää samana edellyttäen, että rankassa elämäntilanteessa eläviä perheitä tuetaan aiempaa monipuolisemmin. Ryhmät tulee koota integraatioperiaatteella, mutta ryhmäkoko on pidettävä riittävän pienenä eli n. 15 lapsen kokoisena, joista n. puolet ovat erityislapsia. Pääsäännön tulee olla, että ryhmän jäsenet aloittavat samaan aikaan.

Hanketta tulee uudistaa siten, että se toteutetaan rauhallisessa ympäristössä Kide-säätiön omissa toimitiloissa, jossa harjoitustila on vain harjoittelevan ryhmän käytössä, ja joka tukee vanhempien ja ohjaajien välistä vuorovaikutusta siten, että roolijako vanhempien ja ohjaajien välillä säilyy kristallinkirkkaana.

Säätiön uudet tilat tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden hankkeen tehostamiselle. Tilojen hyödyntämiseksi tulee niihin järjestää ”vertaiskahvila”, missä vanhemmat voivat harjoitusten ajan halutessaan olla kontaktissa toisiinsa ja jakaa kokemuksiaan arjesta erityislapsen kanssa saaden näin arvokasta vertaistukea samankaltaisten haasteiden kanssa kamppailevilta vanhemmilta.

Kuljetusten järjestäminen tukee ratkaisevasti harrastukseen kiinnittymistä, joten kuljetukset on sovittava perhekohtaisesti. Järjestelyissä on huomioitava vanhempien mahdollisuus tulla mukaan ja jäädä seuraamaan harjoituksia, hyötyen samalla tiloihin järjestettävästä vertaiskahvilatoiminnasta.

Ohjaajamitoitukset ja ohjaajaryhmän rakenne osoittautuivat toimiviksi ja niiden osalta on perusteltua jatkaa samalla mallilla.

Mikäli hankkeen tarpeellisuutta ja vaikuttavuutta halutaan jatkossa perustella, suosittelen projektien tarkkaa dokumentointia. Hankeraportin avulla voimme esitellä yhteistyötahoille hyvin tehtyä työtä, ja

tukea sen merkitystä jo aiheesta tehdyillä tutkimuksilla. Uskottavia perusteita liikunnan merkityksellisyydestä erityislasten hyvinvointiin löytyy kyllä.

1. Almqvist F. Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt. *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. 2004;240-249.
2. Bagwell CL, Molina BSG, Pelham WE, Hoza B. Attention-deficit hyperactivity disorder and problems in peer relations: Predictions from childhood to adolescence. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2001;40(11):1285-1292. doi:10.1097/00004583-200111000-00008
3. No Title. آمارنامه مصرف فرآورده های نفتی انرژی زا. زا آمنا. 1392.
4. van Ee E, Kleber RJ, Jongmans MJ. Relational Patterns Between Caregivers With PTSD and Their Nonexposed Children: A Review. *Trauma, Violence, Abus*. 2015;17(2):186-203. doi:10.1177/1524838015584355
5. Pan CY, Chang YK, Tsai CL, Chu CH, Cheng YW, Sung MC. Effects of Physical Activity Intervention on Motor Proficiency and Physical Fitness in Children With ADHD: An Exploratory Study. *J Atten Disord*. 2017;21(9). doi:10.1177/1087054714533192
6. Fritz KM, O'Connor PJ. Acute exercise improves mood and motivation in young men with ADHD symptoms. *Med Sci Sports Exerc*. 2016;48(6):1153-1160. doi:10.1249/MSS.0000000000000864
7. Parkkari J, Kannus P, Natri A, et al. Active living and injury risk. *Int J Sports Med*. 2004;25(3):209-216. doi:10.1055/s-2004-819935
7. Reiff MI. Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *J Dev Behav Pediatr*. 2001;22(6):451. doi:10.1097/00004703-200112000-00030
8. Hattabi S, Bouallegue M, Yahya H Ben, Bouden A. Rehabilitation of adhd children by sport intervention: A tunisian experience. *Tunisie Medicale*. 2019;97(7):874-881.
9. Becker SP, Fite PJ, Luebbe AM, Stoppelbein L, Greening L. Friendship intimacy exchange buffers the relation between adhd symptoms and later social problems among children attending an after-school care program. *J Psychopathol Behav Assess*. 2013;35(2):142-152. doi:10.1007/s10862-012-9334-1

10. van Ee E, Kleber RJ, Jongmans MJ. Relational Patterns Between Caregivers With PTSD and Their Nonexposed Children: A Review. *Trauma, Violence, Abus.* 2015;17(2):186-203. doi:10.1177/1524838015584355
11. Pan CY, Chu CH, Tsai CL, Lo SY, Cheng YW, Liu YJ. A racket-sport intervention improves behavioral and cognitive performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Res Dev Disabil.* 2016;57(116):1-10. doi:10.1016/j.ridd.2016.06.009
12. Piek JP, Dyck MJ, Nieman A, et al. The relationship between motor coordination, executive functioning and attention in school aged children. *Arch Clin Neuropsychol.* 2004;19(8):1063-1076. doi:10.1016/j.acn.2003.12.007
13. Zhao M, Chen S. The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *Biomed Res Int.* 2018;2018. doi:10.1155/2018/1825046
14. Kadri A, Slimani M, Bragazzi NL, Tod D, Azaiez F. Effect of taekwondo practice on cognitive function in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(2). doi:10.3390/ijerph16020204
15. Kujala UM, Taimela S, Antti-Poika I, Orava S, Tuominen R, Myllynen P. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: Analysis of national registry data. *Bmj.* 1995;311(7018):1465. doi:10.1136/bmj.311.7018.1465
16. Verret C, Guay MC, Berthiaume C, Gardiner P, Béliveau L. A physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: An exploratory study. *J Atten Disord.* 2012;16(1):71-80. doi:10.1177/1087054710379735

Selvennys, liite nro 3. Riikka Lämsä, Päivi Santalahti, Henna Haravuo, Ada Pentinmikko, Annamari Tuulio-Henriksson, Taina Huurre ja Mauri Marttunen. Neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten hoito- ja kuntoutuspolut Suomessa. *Kela/Fpa Työpapereita* 78/2015