

Riikka Riikonen

LIIKUNTA OSANA AUTISMISÄÄTIÖN YKSIÖ- JA RYHMÄVALMENNUSTA

Opinnäytetyö

Sosiaalia

Huhtikuu 2015



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Riikka Riikonen	Sosionomi AMK	Huhtikuu 2015
Opinnäytetyön nimi		
Liikunta osana Autismisäätiön yksilö- ja ryhmävalmennusta		39 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja		
Autismisäätiö		
Ohjaaja		
Lehtori Auli Jungner		
Tiivistelmä		
<p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Autismisäätiön yksilö- ja ryhmävalmennuksen ryhmätoiminnan esite liikunnasta asiakkaiden tarpeisiin. Työssä tutkitaan miten liikunnallisuus näyttäytyy neurokognitiivisten erityispiirteiden haasteista käsin kirjon ihmisten elämässä. Tavoitteena oli myös esitellä valmentavan toiminnan keskeisiä periaatteita. Työssä kuvattiin erilaisia toteutettuja liikuntaryhmiä sekä avattiin olennaisia neurokognitiivisia erityispiirteitä, jotka vaikuttavat kirjon henkilöiden haasteisiin toiminnassa. Työssä tuotiin esiin esimerkkejä toiminnan toteuttamisesta ja sen laajemmasta ymmärtämisestä toiminnan suunnittelun kannalta. Työssä oli kuvattu autismitietoisuuden kehittymistä maailmalla ja Suomessa ja esitellyt tärkeitä menetelmiä, joihin valmentavatoiminta säätiöllä perustuu. Keskeisen asiakaslähtöisyyden sekä ratkaisukeskeisen ja voimavarasuuntautuneen katsantokannan merkityksen tuominen esille työn tarkoituksena valmennuksessa oli tärkeää.</p>		
<p>Oleennaista oli huomata, että pelkästään liikunnallisten toimintojen huomioiminen ei ollut riittävää, vaan asiakkaan motivoitumisen ja liikunnan merkityksen hahmottamisen kannalta, tarvitaan asiantuntemusta monimerkityksellisten erityispiirteiden vaikutuksista henkilön toiminnassa ja elämässä. Liikunnan merkitys ja sen toteuttaminen valmennuksessa tarkoittaa erilaisten neurokognitiivisten erityispiirteiden tunnistamista, sekä niiden huomioimista asiakkaan toiminnassa ja ryhmien suunnittelussa. Lähtökohta on kirjon henkilön omat tavoitteet ja motivoituminen, sekä liikunnan merkityksen hahmottaminen omassa elämässä ratkaisukeskeisesti.</p>		
<p>Työn tuotoksena tuotettu esite on kaksiosainen, sillä sen käyttötarkoitus on tuottaa asiakkaalle selkeää ja kohdennettua tietoa ryhmien toiminnasta ja toisaalta tietoa ryhmätoiminnassa tuotetun toiminnan valmennuksellisista merkityksistä.</p>		
Asiasanat		
liikunta, neurokognitiiviset erityispiirteet, autismin kirjo, asiakaslähtöisyys		

Author	Degree	Time
Riikka Riikonen	Social services	April 2015
Thesis Title		
Exercise as Part of Individual- and Group Coaching in Autism Foundation		39 pages 4 pages of appendices
Commissioned by		
Autism Foundation		
Supervisor		
Auli Jungner, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The aim of this bachelor's thesis was to produce a brochure for Autism foundation in the purpose of individual- and group coaching in the manners of group activities. In this thesis the purpose of the studies was also to show, how active life and nerve cognitive characteristics were shown in autism spectrum people's lives. The main principles of coaching methods and the groups carried out were introduced. The essential characteristics and the effects of spectrum people's lives were brought out. The examples of the implementation of activities and the wider understanding in the planning of activities were also introduced. This thesis was described, how autism awareness has improved in the world and also in Finland and the important methods and the principles which coaching work is based on in autism foundation. The essential meaning of a customer centric way of working and the solution oriented methods and resource key working in client's perspective was described.</p> <p>It was essential to notice, that not only the meanings of exercise were important. Much wider understanding and a profession is needed in the proper planning of a client's needs in special nerve cognitive characteristics and in a way of identify different actions. The meaning of active life and exercising and its implementation in coaching needs to identify the nerves cognitive characteristics and to take account in a client's lives and in the operational planning of individuals and group coaching. The starting point is in the motivation and in the goals of an autism spectrum client's life and how to identify exercise in your own life by the solution oriented manners.</p> <p>The output of this thesis was a two-parted brochure. Two parted, because the purpose was to provide the information for the autism spectrum clients by clear and targeted data about group activities. The purpose of the brochures was also to provide information of a coaching role through provided group actions.</p>		
Keywords		
exercise, nervescognitive characteristics, autism spectrum, customer orientation		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	AUTISMITIETOISUUDEN HISTORIAA	7
2.1	Autismitietoisuuden kehitys maailmalla	7
2.2	Autismitietoisuuden vaiheet Suomessa	8
3	AUTISMISÄÄTIÖN PALVELUT AUTISMIN KIRJON ASIAKKAALLE	10
3.1	Kognitiivisbehavioristinen lähestymistapa viitekehyksenä	10
3.2	Yksilö- ja ryhmävalmennus osana asiakkaan kuntoutusta.....	11
3.3	Ryhmävalmennuksen suunnittelu ja kehittäminen	11
4	YKSILÖLLISET AUTISMIN KIRJON ASIAKKAAT	12
4.1	Autismin kirjon haasteet ja yksilölliset vahvuudet	13
4.2	Autismikirjon haasteiden huomioiminen valmennuksessa	15
5	ERITYISPIIRTEIDEN VAIKUTUS LIIKUNTAAN.....	17
5.1	Sosiaaliset haasteet.....	17
5.2	Motoriset haasteet, tasapaino ja asentotunto	19
5.3	Aistien ali- ja yliherkkyydet.....	21
6	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	23
6.1	Työn taustat.....	23
6.2	Työn tavoitteet ja tutkimuskysymys	24
6.3	Tutkimuksen luotettavuus	25
7	TOIMINNALLISEN TYÖN TOTEUTUKSET RYHMISSÄ	26
7.1	Ryhmien suunnittelu	26
7.2	Erilaiset liikuntaryhmät.....	27
7.2.1	Lenkkiryhmä.....	27
7.2.2	Vapaa-ajan ryhmä.....	27
7.2.3	Touhu-ryhmä.....	28
7.2.4	Sulkapalloryhmä.....	29
7.2.5	Liikuntaryhmä.....	30
8	ARVIOINTI RYHMIEN TOIMINNASTA.....	31
8.1	Asiakastyön menetelmien kuvaus.....	31

8.2 Ryhmätoiminnan kuvaus	32
8.3 Työn tiedon hankinta	33
9 TULOKSET, TUOTOKSET JA ANALYYSI	33
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
11 POHDINTA	35
LÄHTEET.....	37
LIITTEET	
Liite 1. Esite asiakkaille liikuntaryhmistä etuosa	
Liite 2. Esite asiakkaille liikuntaryhmistä takaosa	
Liite 3. Esite liikuntaryhmän tavoitteista etuosa	
Liite 4. Esite liikuntaryhmän tavoitteista takaosa	

1 JOHDANTO

Autismin kirjon ihmisten elämässä monet arkiset asiat saattavat näyttäytyä hyvin erilaisina. Haasteet oman elämän itsenäisenä toimijana ovat mahdollisesti vaikeuttaneet elämää jo lapsuusvuosista alkaen, ja neuropsykiatristen erityispiirteiden diagnoosi on saattanut tuoda lisää hämmennystä elämään niin itselle kuin lähipiirille.

Autismisäätiö tuottaa hyvin monenlaisia palveluita autismikirjon asiakkaille eripuolilla suomea. Palveluissa otetaan huomioon asiakkaan yksilölliset tarpeet ja yksilö- ja ryhmävalmennuksen keinoin niihin suunnitellaan yhdessä asiakkaan ja palvelua ostavan tahon kanssa tarpeenmukainen sisältö.

Säätiön palveluissa otetaan huomioon asiakkaan neurokognitiiviset erityispiirteet. Tavoitteena on lisätä asiakkaan osallisuutta oman elämän hallinnassa ja ymmärrystä autismikirjon haasteisiin ja siihen miten ne omassa elämässä näyttäytyy. Jokainen asiakas on yksilö ja hänellä on valtavasti hyviä ja itseä vahvistavia taitoja, kunhan oppii löytämään itselle parhaiten toimivat keinot tuoda ne esiin ja aktiiviseen käyttöön.

Monesti autismikirjon ihmisen elämässä on vahvoja mielenkiinnonkohteita, joihin hän helposti uppoutuu. Henkilö omaa paljon tietoa erityismielenkiinnon kohteestaan, mutta haasteet elämän arkisissa toiminnoissa saattavat vaikeuttaa toimintaa arjessa ja yhteiskunnan vaatimuksissa. Valmennuksessa etsitään yhdessä toimivia keinoja vastata asiakkaan haasteisiin. Liikunta on yksi valmennuksen menetelmä, mutta myös monesti asiakkaan suuri haaste.

Aistien yli- tai aliherkkyudet tuovat omia haasteitaan arkeen ja liikkumiseen. Motoriset taidot voivat olla haastavia ja moni kuvaakin lapsuudessa erilaisten liikunnallisten taitojen opettelua vaikeaksi. Kokonaisuuksien hahmottaminen on tuonut ongelmia ryhmäliikuntamuotojen harrastamiseen, samoin sääntöjen sisäistäminen on voinut ollut esteenä peleihin mukaan menemiselle. Sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen haasteet ovat saattaneet vaikeuttaa kaverisuhteita ja näyttäytyä käytöksen erilaisuutena ja johtaa syrjäytymiseen tai arkuuteen ottaa kontaktia toisiin ja osallistua liikuntaryhmiin.

Kiusaaminen on ollut monelle autismikirjon henkilölle surullisen tuttua, sillä erilainen toimija joutuu usein silmätikuksi. Toiminnan näkyvä osa autismikirjon ihmisen elämässä on monesti se, joka määrittää ihmistä ja luo ympäristölle kuvan millainen joku on. Vaikeat kokemukset eivät lisää mielenkiintoa uusien asioiden kokeilemiseen ja saattavat passivoida liikunnallisessakin mielessä.

Valmennuksessa etsitään keinoja vaikuttaa niin asiakkaan omiin kykyihin ja vahvistaa niitä kuin löytää toimivia keinoja osallistua ja olla osallisena. Toisaalta pyritään myös vaikuttamaan yhteiskunnan asenteisiin erilaisuutta kohtaan ja lisäämään autismitietoisuutta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on löytää toimivia liikunnallisia menetelmiä valmennukseen asiakkaiden tarpeista käsin, ottaen huomioon neurokognitiiviset erityispiirteet. Suunnitella ja toteuttaa yhdessä asiakkaiden kanssa erilaisia liikunnallisia haasteita tukevia toimintoja ja yhdessä tekemällä toteuttaa niitä. Ryhmien ja yksilövalmennuksen asiakkailta saatujen kokemusten perusteella on tuotettu toteutettujen liikuntaryhmien esiteet valmennuksen tarpeisiin.

2 AUTISMITIETOISUUDEN HISTORIAA

2.1 Autismitietoisuuden kehitys maailmalla

Autismin tunnistaminen ja ensimmäiset kuvaukset autismin oireyhtymästä tehtiin vasta 1943, jolloin lastenpsykiatri Leo Kanner kuvasi artikkelissaan erityistä käyttäytymismallia ja nimesi tämän ”tunnepohjaisen kontaktin autistiseksi häiriöksi”. Tämän kuvauksen pohjalta poikkeama sai nimen varhaislapsuuden autismi. (Nylander 2010, 14.)

Wieniläinen Hans Asperger 1944 kirjoitti artikkelin, jossa kuvasi Kannerin julkaisuun liittyen samankaltaisesta käyttäytymisestä, mutta koehenkilöiden toiminnassa erona oli kehittyneempi, mutta silti poikkeava kommunikaatiokyky ja motorinen kömpelyys. Kuitenkin vasta 1980-luvulla brittiläinen psykiatri Lorna Wing teki Aspergerin oireyhtymän tunnetuksi julkaisemillaan artikkeleilla. Hän

oli tutkinut asiaa jo 1960-luvulta lähtien, ja nämä tutkimukset, joita hän teki yhdessä Judith Gouldin kanssa, ovat pohjana tämänhetkisellet tietämykselle ja lääketieteelliselle diagnostiikalle asiasta. (Nylander 2010, 14 - 15.)

Autismikirjon käsite on lähtöisin myös Wingin esille tuomista väitteistä, jossa osittain samojen oireiden esiintymisestä, tosin erilaisin ilmenemismuodoin, eri autismin tyyppien oireyhtymien kuvauksena käytetään nykyisin laajempaa autismikirjon käsitettä. Oireiden ilmenemisessä on paljon vaihtelua eri henkilöiden välillä ja yksilön oman elämänkaaren eri vaiheissa. (Nylander 2010, 15.)

2.2 Autismitietoisuuden vaiheet Suomessa

Suomessa autismin kannalta pimeää vaihetta oli vielä 1950-luku, jolloin autismista käytettiin nimitystä lapsuuden psykoosi, eikä siihen nähty olevan hoitoa. Asiasta ei laajemmin ollut ihmisillä tietoa, mutta perheitä, joita asia kosketti, suositeltiin hylkäämään lapsi laitokseen. Asia herätti häpeää ja vanhempia syyllistettiin. (Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 239 - 240.)

1960-luvulla tunnekylmän äidin rooli autismin kehittämisessä nähtiin vielä yhtenä vaikuttavana tekijänä, vaikka muitakin syitä jo tunnettiin. Koulun keskeinen rooli kasvatuksellisessa mielessä yleistyi 1970-luvulla, mutta hoidossa sairaalan ja laitosten osuus oli yhä keskeinen. (Kerola ym. 2009, 240 - 242.)

Diagnoosit autismin osalta lisääntyivät 1980-luvulla, samoin tieto autististen lasten opetuksesta ja kuntoutuksesta, maailmalta saatujen kokemusten perusteella. Lainsäädännön myötä määriteltiin autististen lasten koulutukseen liittyviä asioita ja oivallettiin ohjauksen tarve näiden lasten opetuksessa. Järjestötoiminnan kehittyminen ja koulutus sekä diagnostiikassa esiin tullut uusi näkemys oireiden päällekkäisyydestä Aspergerin oireyhtymän kanssa lisäsivät ymmärrystä ja asiasta tehdyt tutkimukset lisääntyivät. Järjestöjen järjestämien koulutusten ja erilaisten julkaisujen myötä tietoisuus lisääntyi yhä enemmän ja autismituntoutusta kehitettiin monien eri tahojen toimesta. (Kerola ym. 2009, 242 - 246.)

Uudella vuosituhanella asiat autismitietoisuuden ja kuntoutuksen osalta ovat edenneet voimakkaasti ja varhaiskuntoutuksen merkitys on tärkeä. Oppilaitoksissa osataan huomioida erilaiset oppijat ja jatko-opintoihin on mahdollisuus monilla paikkakunnilla. Autismikirjon henkilöiden kuntoutuksellisen tarpeen huomioiminen läpi elämän on otettu huomioon ja näihin tarpeisiin vastaavaa palvelua on kehitetty. Autismin kirjon koulutusta on lisätty, tutkimuksia ja kirjallisuutta julkaistu yhä enemmän. Kirjassa Kerola ym. mukaan, kerrotaan kuinka Autismisäätiö on ollut urauurtava toimija, luomassa laadukasta autismin kirjon palvelutarjontaa. (Kerola ym. 2009, 246 - 247.)

Kaikki Autismisäätiön palvelutoiminta perustuu asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden tunnistamiseen ja niihin vastaamiseen. Autismisäätiö toteuttaa monimuotoista ja erikoistunutta palvelutoimintaa asumisen, ohjaus- ja valmennuspalveluiden sekä yksityisen terveydenhuollon toimialoilla. (Ulander 2015).

Ikääntyvien autismikirjon henkilöiden palvelutoiminnan tarpeen edelleen kehittämisen on ollut usean vuoden ajan mukana Autismisäätiön kehittämistoiminnassa. (Ulander 2015). Mielenkiintoinen artikkeli asiasta oli Autismi-lehdessä 1/2014, jossa ikääntyvän autismikirjon henkilön vanhemmat toivoivat yhteiskunnan takaavan vanhusten laadukkaita palveluita, jotta tukiverkkona toimineiden vanhempien ja läheisten tapaaminen olisi mahdollista. (Havukainen 2014, 16 – 17.)

Palveluiden tarve lisääntyy tulevaisuudessa kattamaan elämänkaaren koko kirjon. Liikunnallisten toimintojen kannalta ihmisen elämänkaaren kattava hyvinvointi on merkittävää. Moni kirjon henkilö on hyvinkin aktiivinen ja liikunnallinen elämänsä aikana. Henkilö saattaa olla lahjakas eri liikunnan saroilla, kuten muillakin elämän eri osa-alueilla. Liikunnan kuten muidenkin yksilöllisten toimintojen huomioon ottamisessa, nämä vahvuudet tulisi nähdä jatkumona henkilön eri elämän vaiheissa ja tukea niitä tarpeen mukaisesti. Liikunnallisuus voi olla hyvinkin merkittävä ja tärkeä asia kirjon henkilön ikääntyessä ja se tulee silloinkin ottaa palvelutoiminnassa huomioon. ”Fyysisen terveyden kannalta autismin kirjon henkilöllä on mahdollisuus pitkään elämään”. (Kerola ym. 2009, 209.)

3 AUTISMISÄÄTIÖN PALVELUT AUTISMIN KIRJON ASIAKKAALLE

Autismisäätiö on valtakunnallinen toimija. Säätiön arvot ovat osallisuus, hyvinvointi ja vaikuttavuus. Säätiön säännöissä on säädetty toiminnan tarkoituksesta ja siitä, kuinka säätiö sitä toteuttaa. Toimintaa ohjaavat myös arvot. Nämä ovat säätiön toiminnan lähtökohtia.

Autismisäätiö toteuttaa tarkoitustaan vastaamalla, laaja-alaisen palvelutoiminnan kehittämisellä ja tuottamisella, autismin kirjon ja muiden neuropsykiatristen henkilöiden tarpeisiin. Säätiö toimii tiiviissä yhteistyössä toimintaympäristön ja muiden toimijoiden kanssa. Säätiö on myös mukana yhteiskunnallisessa vaikuttamistyössä ja lainsäädännön kehittämiseen tähtäävässä työssä. Ideologiana asiakkaiden arkeen, elämään ja hyvinvointiin liittyen säätiö painottaa toiminnassa kulttuurin ja taiteen merkitystä. (IMS 2015.)

3.1 Kognitiivisbehavioristinen lähestymistapa viitekehyksenä

Säätiön palveluissa ja toiminnan keskiössä on asiakas. Jokaisen ihmisen ainutkertaisuuden ja yksilöllisyyden arvostaminen ja hänen omien kykyjen ja vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen niin, että asiakkaan selviytyminen omassa elämässä helpottuu ja toimintakykyyn löytyy sitä tukevia tekijöitä. (Autismisäätiö 2015.)

”Kognitiivis–behavioristisessa lähestymistavassa tarkastellaan ajattelutapojen, tunteiden ja käyttäytymisen välisiä yhteyksiä niin, että voidaan tunnistaa ajatukset ja tunteet sekä yhteydet ajatusten, tunteiden ja toimintojen välillä. Lähestymistapa tarjoaa myös toimivampia tapoja ajatella ja hallita epämiellyttäviä tunteita ja kohdata ja selvittää ongelmia.” (Ulander 2014, 10.)

Kognitiivis–behavioristisessa lähestymistavassa huomioidaan henkilön toimintakykyyn vaikuttavia eri tekijöitä, kuten ympäristön, henkilön omien tietojen, taitojen ja toimintatapojen merkitys sekä neurobiologiset tekijät. Lähestymistavassa on tärkeää sisäistää ”jäävuoriajattelu”, jossa näkyvän käytöksen taustalla vaikuttavat nämä eri tekijät. Jäävuorimalli koostuu käyttäytymisterapeuttisesta ohjauksesta sekä kognitiivisesta arvioinnista. (Ulander 2014, 9 - 11.)

Säätiön keskeisessä kognitiivis–behavioristisessa lähestymistavassa, näitä autistisen ajattelun ja ilmiasun, sekä kognitiivisten erityisvaikeuksien vaikutuksia näkyvän toiminnan taustalla, arvioidaan osana asiakkaan kuntoutumista. (Ulander 2014, 10).

Kuntoutus on esitetty Ulanderin koulutusmateriaalin pohjalta kaksisuuntaiseksi. Asiakkaassa olevia valmiuksia vahvistetaan ja toisaalta ympäristöä pyritään muokkaamaan erityispiirteitä huomioivammaksi.

3.2 Yksilö- ja ryhmävalmennus osana asiakkaan kuntoutusta

Autismisäätiön toiminnassa valmennus on olennainen osa asiakkaiden palvelutoimintaa. Valmentavan tukiasumisen palvelutoimintaa toteutetaan myös ryhmätoimintojen keinoin. Työssäni käsiteltävä liikuntaryhmä on yksi ryhmätoimintojen muoto. (Autismisäätiö 2015.)

Yksilölliset valmennuksen tarpeet liittyvät pitkälti arjen asioiden sujumiseen ja asumiseen liittyviin asioihin, sekä asiakkaan henkilökohtaisiin tuen tarpeisiin. Ryhmävalmennuksessa käydään itsenäiseen asumiseen liittyviä asioita asiarhmissä yhdessä läpi. Ryhmämuotoisesti toteutetaan myös vapaa-aikaan, asiointiin ja harrastustoimintaan sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ryhmiä. Asiakkaat pääsevät vaikuttamaan siihen, millaisia ryhmiä valmennuksessa toteutetaan. (Autismisäätiö 2015.)

3.3 Ryhmävalmennuksen suunnittelu ja kehittäminen

Ryhmävalmennus on osa Autismisäätiön valmennustoimintaa kaikissa säätiön toimintayksiköissä. Ryhmävalmennuksen sisältöjen kehittäminen on tärkeää koko säätiötasoisena yhteistyönä, jotta laadullisesti palvelutoiminnat olisivat yhdenmukaisia. Ryhmävalmennuksessa otetaan kuitenkin joustavasti huomioon toimipaikkojen asiakkaiden erilaiset tarpeet ja toiveet. (Ulander 2015.)

Ryhmävalmennus toimii sekä vertaisryhmänä että valmentavana-, kuntouttavana ryhmänä. Ryhmien tavoitteet on ennalta määritetty ja yhdessä sovitaan ryhmäkokonaisuuksien alkaessa niille yhteiset säännöt ja toimintatavat. Ryhmissä toisista saa voimavaroja ja niissä saa harjoitella tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Ryhmät toimivat myös kanavina kuntouttavassa mielessä. Niissä voi

löytää keinoja omaan elämänhallintaan ja arkeen ja erityispiirteiden tuomien haasteiden ymmärtämiseen. Ryhmätoiminnot voivat myös toimia yksilövalmennusta tukevana ja vahvistavana toimintana esimerkiksi sosiaalisten taitojen harjaantumisessa, vapaa-ajan merkityksen hahmottamisessa ja monissa muissakin asiakkaalle haasteellisissa asioissa. (Huotari & Tamski 2013, 255 - 257.)

Autismitietoisuuden ja autismin kirjon diagnoosien lisääntyminen on lisännyt tarvetta tuottaa palveluita kirjon henkilöiden kuntouttamiseen, valmennukseen ja tiedon lisäämiseen edelleen. Yhteiskunnallinen vaikuttamistyö eri järjestöjen toiminnan kautta on lisääntynyt, ja tämä antaa lisää mahdollisuuksia löytää itselle sopiva ja toimiva taho, omaan kuntoutumiseen ja vahvistumiseen. (Kaljunen 2013, 7.)

4 YKSILÖLLISET AUTISMIN KIRJON ASIAKKAAT

Autismikirjo näyttäytyy hyvin yksilöllisesti ja jokaisella kirjon henkilöllä on oma tapa toimia ja suhtautua asioihin, kuten meillä muillakin. Sosiaalisten toimintatapojen mukaisesti henkilö reagoi ympäröivään maailmaan itselle luontaisella tai tyypillisellä tavalla. Wingin teorian mukaan autismikirjon henkilöiden käyttäytymiselle on määritetty niin sanotut ”Autistityypit”. Eristäytyvä tyyppi käyttäytyy, kuin toisia ei olisi olemassakaan ja tyyppin omien ilmeiden ja eleiden käyttö on vähäistä. Passiivinen tyyppi hyväksyy toisten tekemät sosiaaliset aloitteet, mutta ei itse ole aloitteellinen ja tyyppin katsekontakti voi olla puutteellinen. Aktiivinen, mutta outo -tyyppi on itse aloitteellinen, mutta ei huomioi toisen tarpeisiin ja tunteisiin liittyviä asioita, vaan tuo korostuneesti omia mielenkiinnon kohteitaan esiin. Ylimuodollinen ja jäykkä tyyppi on nimensä mukaisesti korostuneen muodollinen, sosiaaliset säännöt voivat olla opeteltuja ja siksi niiden ymmärtämisessä ja noudattamisessa voi tulla vääriä tulkintoja. (Ulander 2014, 4 - 5.)

Valmentajan on tärkeää tunnistaa henkilölle tyypillinen tapa toimia, jotta voi ratkaisukeskeisesti kannustaa ja motivoida niiden piirteiden esille tuomista, jotka vahvistavat ja tuottavat positiivisia kokemuksia. Liikunnallisuuden suhteen hyviä ratkaisukeskeisen mallin periaatteita ovat myönteisyys, luovuus,

leikkisyys ja huumori. Näiden pohjalta voi liittää toimintaan sitä toivottua ”hyvää”, jota liikunnasta on aiempien negatiivisten kokemusten myötä syntynyt. (Huotari & Tamski 2013, 59 - 61.)

4.1 Autismin kirjon haasteet ja yksilölliset vahvuudet

Autismikirjon henkilöillä on paljon hyviä ja tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä erityisiä mielenkiinnon kohteita, joihin hän mielellään syventyy. Arjen selkeät rutiinit helpottavat arjen sujumista ja tutussa ja turvallisessa pidättäytyminen on kirjon henkilölle hyvin tyypillistä. Aikuisuuteen ja nuoren elämään liittyen vapaa-ajan käytön merkitys on suuri, mutta samalla se on monelle kirjon henkilölle valtava haaste. Toiminnan ohjauksen haasteet saattavat rajoittaa erityisesti vapaa-ajan toimintaa, sillä moni ei ymmärrä, mitä sillä edes käsitetään. (Kerola ym. 2009, 193 – 195.)

Valmennuksessa, kuten liikuntaryhmissä, pyritään opettelemaan mitä vapaa-ajan taidot ovat, mitä silloin voi tehdä ja missä asiat tapahtuvat. Näiden taitojen harjoittamista olisi hyvä opetella jo nuoruudessa ja kouluaikana, mutta monelle se on ollut erityisen rasittavaa. Sosiaaliset vaikeudet ja kavereiden puute, on saattanut vaikeuttaa näiden taitojen harjoittamista. Itsetunnon haasteet, omaan toimintaan, esimerkiksi kömpelyyteen ja aistipulmiin liittyen, ovat voineet rajoittaa halua kokeilla ja harjoitella vapaa-ajan taitoja ja liikkumista. (Kerola ym. 2009, 185 - 187, 195.)

Elämä voi olla kuitenkin hyvin täysipainoista ja mielekästä ja vain taivas on rajana autismin kirjonkin henkilölle. Artikkelissa ”Työ ja harrastukset – nuoren miehen arkea”, kuvataan erään nuoren miehen autismielämää, jossa työssä käynti ja liikunnalliset harrastukset, kuten uinti ja jalkapallo, täyttävät arkea. ”Hänelle autismi ei merkitse sen kummempaa” ja kanssakäyminen voi olla ”ihan normaalia”. Elämä on tavallista nuoren miehen elämää. (Mäkelä 2014, 15.)

Yksilölliset vahvuudet voivat nousta toisinaan haasteista käsin. Monelle selkeät rutiinit ovat tärkeitä ja niistä saattaa muodostua ongelmallisesti ajateltuna rasitteita, kuten jumiutumista ja toiminnan kaavamaista noudattamista. Rutii-

nien, selkeiden sääntöjen ja ohjeiden laatiminen ja noudattaminen voivat kuitenkin olla arvostettuja taitoja työelämässä ja harrastuksissa. Artikkelissa kuvattu nuori mies oli hyvin täsmällinen annettujen ohjeiden suhteen, kuten moni muukin autismin kirjon henkilö työpaikallaan ja hänelle luotetuissa tehtävissä. (Mäkelä 2014, 15.; Kerola ym. 2009, 194.)

Kirjon henkilön mielenkiinnonkohteiden ja vahvuuksien hyödyntäminen liikunta- ja muissa vapaa-ajan ryhmissä on palkitsevaa ja henkilöä itseään vahvistavaa. Matemaattisten laskutoimitusten hyödyntäminen pisteen laskussa, musiikillisten ja historiallisten mielenkiinnon kohteiden, sekä muiden erityisten ja kiinnostavien elementtien hyödyntäminen toiminnassa, lisää kirjon henkilöiden mielenkiintoa osallistua ja tutustua uusiin asioihin tuttujen ja turvallisten elementtien olemassaolon turvin. Liikuntakerho Asperger-lapsen oppimis- ja opetusympäristönä tehdyssä tutkimuksessa on esitetty, ”kuinka tärkeää on ottaa huomioon oireyhtymään liittyvät tunnuspiirteet ja huomioida rutiinit, rituaalit ja erilaiset mielenkiinnon kohteet”. (Asunta & Nissinen 2004, 4.)

Tärkeitä piirteitä ja vahvuuksia, joita oli nostettu esiin myös tutkimuksessa Asperger lasten liikuntakerhosta, oli autismikirjon henkilöiden mielikuvitusrikkäus, toisenlainen tapa ajatella ja keksiä mielenkiintoisia toiminta tapoja, sekä rehellisyys ja asioiden suora palaute (Asunta & Nissinen 2004, 34). Samaa asiaa tuo esiin kirjassaan Digby Tamtam, jossa kommunikaatioon ja erilaiseen ajatteluun liittyen tuodaan esiin erilaisen ilmaisutavan ja ymmärtämisen usein johtavan kiusaamiseen ja marginalisoitumiseen. Kirjon henkilöiden ilmaisuun ei useinkaan liity tunnesidonnaisuutta, ja siksi se saattaa tuntua suorasukaiselta ja kylmältä. (Tantam 2009, 151 - 170.)

Kirjassa, Toisin. Minun Asperger – elämäni, Paula Tilli kertoo, ”kuinka häntä on kuvattu Asperger henkilönä ainutlaatuiseksi, päättäväiseksi, itsepäiseksi, rutiininomaiseksi ja suorasukaiseksi. Ihmiseksi, joka suhtautuu hyvin intensiivisesti kiinnostuksenkohteisiinsa, rakastaa suunnittelua, mutta on hieman laiska”. Laiska hän on siksi, että lykkää epämiellyttävien asioiden tekemistä. Suurin osa näistä piirteistä on myös vahvuuksia ja hienoja, arvostettavia piirteitä, joita kaikilla ei edes ole. (Tilli 2013, 8.)

4.2 Autismikirjon haasteiden huomioiminen valmennuksessa

Autismin kirjoon liitetään paljon erilaisia haasteita. Kirjo on laaja, joten siihen liittyy hyvin erilaisia ja tyyppisiä pulmia. Tarkastelen tässä liikkumisen ja sen harrastamisen kannalta merkittäviä haasteita.

Liikunnan harrastamisen kannalta merkityksellisiä haasteita, joita nousee esiin autismikirjon pulmista, ovat sosiaalisiin taitoihin liittyvät pulmat, koettu oma kömpelyys ja motoriset haasteet, joihin aistisäätelyn häiriöt voivat vaikuttaa, sekä toimintoihin liittyvä ennakoimattomuus. Vetäytyminen turvallisiksi koettuihin toimintoihin ja omiin rutiineihin helpottavat stressiä, jota voi syntyä uusista ennalta arvaamattomista asioista. Asioiden ja toimintojen merkityksettömyyden kokemus ja pelottavat itsestä riippumattomat tapahtumat ja aistiärsykkeet, voivat aiheuttaa sen, ettei uusia asioita halua edes kokeilla. (Kerola 2009, 185 - 188.)

Autismin kirjon jäävuori-ajattelussa, syyt näkyvän käytöksen taustalla aiheuttavat tietynlaisen käytöksen. Tunnistamalla näitä syitä, voi vaikuttaa ennakoiden toimintaan ja saavuttaa tuloksia. Valmennuksessa tulee siis näkyä kognitiivis-behavioristinen lähestymistapa. (Ulander 2014).

Tärkeä asia liikuntaryhmän toteuttamisessa, kuten muussakin autismikirjon valmennuksessa, on ennakointi, asioiden merkitysten avaaminen ja tutustuminen uusiin ja haastaviin tilanteisiin ja asioihin kirjon henkilöiden omista lähtökohdista käsin. Positiivisen ja kannustavan palautteen saaminen motivoi ja kohottaa itsetuntoa. Ratkaisukeskeisten menetelmien hyödyntäminen voi vahvistaa asiakasta ja auttaa löytämään itsessä olevia uusia näkökulmia entisten mahdollisten negatiivisten asioiden tilalle. (Määttänen 2013, 13 - 16).

Ratkaisukeskeisessä menetelmässä henkilön haasteita lähestytään myönteisessä mielessä ja hyvin käytännön läheisin keinoin, joita löytyy asiakkaan omasta elämästä. Onnistumisen kokemukset kannustavat erilaisiin ratkaisuvaihtoehtoihin. (Ratkes 2015.)

Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu mielekkäiden toimintojen parissa, sekä asioiden ja toimintojen kertaaminen usein lisäävät tuttuutta ja vähentävät siihen

liittyvää negatiivisuutta ja ongelmakeskeisyyttä. Merkityksellistä mm. liikunnallisuuden suhteen on monelle kirjon henkilölle tyypillisen eristäytymisen ehkäisy. Muista eristäytyminen lisää passiivisuutta, altistaa masennukselle ja ahdistukselle. (Kerola 2009, 186 - 188.)

Toiminnan ja liikuntaryhmän suunnittelussa tulee huomioida tärkeitä erityispiirteisiin liittyviä vinkkejä, jotta liikunnallisuus ja siihen liittyvät toiminnot olisivat mielekkäämpiä. Asunta ja Nissinen vuositutkimuksessaan Asperger lasten liikuntaryhmästä oppimisympäristönä erittelivät eri piirteisiin liittyviä huomioitava seikkoja, jotka mielestäni ovat tärkeitä myös nuorten ja aikuisten kirjon henkilöiden toiminnassa.

Motoriikkaan liittyen terveyst- ja kuntopainotteinen ohjelma lisäävät motivaatiota. Kilpailuhenkisyys voi tuoda esiin negatiivisia tunteita ja menneisyyteen liittyviä pettymyksiä. Tiedon lisääminen terveydestä ja kuntoilusta saattavat auttaa ja lisätä henkilön omaa mielenkiintoa tutustua asiaan. Selkeiden ohjeiden antaminen niin suullisesti, kuin visuaalisesti auttavat hahmottamaan tavoitteita. (Asunta & Nissinen 2004, 29 - 31.)

Tilli kertoo kirjassaan Minun Asperger – elämäni, kuinka kokee liikunnan harrastamisen olevan tärkeää hyvinvoinnin kannalta ja siksi sitä tekeekin. Monelle liikunta sinällään ei ole tärkeää, mutta koska siihen liittyy hyvin perustelluja faktoja sen merkityksistä, sitä on hyvä tehdä. (Tilli 2013, 54.)

Motoriset erilliset harjoitteet esim. pallon heittäminen ja kiinniottaminen ennen pelamista, helpottavat itse pelitilannetta. Taukojen huomioiminen toiminnassa on myös tärkeää, sillä ne auttavat keräämään voimia ja jäsentämään ajatuksia toiminnan ohessa. (Asunta & Nissinen 2004, 29.)

Sosiaalisten taitojen osalta on tärkeää luoda ilmapiiri, jossa tulee hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmätoiminnan alkaessa on hyvä tehdä yhdessä kirjallinen sopimus, mitkä ovat ryhmän pelisäännöt ja kuinka ryhmässä toimitaan. Näihin sääntöihin jokainen ryhmään osallistuva voi vaikuttaa. Ryhmän rutiinien luominen ja selkeiden ohjeiden ja johdonmukaisen toimintaympäristön aikaansääminen on tärkeää. (Asunta & Nissinen 2004, 29 - 30.)

Aistipulmiin liittyvät ärsykkeet tulee ottaa huomioon tilassa ja toiminnassa. Taustamelun ja samanaikaisen puheen välttäminen on tärkeää, sekä haju-, näkö-, kuulo-, ja tuntoaistihin liittyvät haasteet tulee huomioida valaistuksessa, liikkeissä ja hajujen osalta. Toisaalta toiminnassa on hyvä huomioida aliherkkyksienkin vahvistamista, jotka usein unohtuvat yliherkkyyksiä huomiotaessa. Hieronta ja erilaiset tuntoaistia vahvistavat toiminnot ja ärsykkeet ovat hyviä. (Asunta & Nissinen 2004, 30 - 31.)

Erittäin tärkeää on ottaa huomioon henkilöiden omat vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet. Yhdessä ryhmää suunniteltaessa jokaisen toiveet voidaan ottaa huomioon, ja ryhmän erivaiheissa esiin tulevat kiinnostuksen kohteet ja niiden hyödyntäminen lisäävät mielekkyyttä ja motivaatiota sekä itsetunnon vahvistamista. (Asunta & Nissinen 2004, 30 -31.)

Ongelmien ja haasteiden muuttaminen tavoitteiksi ja ratkaisuuksi, ympäristön muokkaaminen sopivaksi ja tilanteiden ennakointi yhdessä huomioitujen rutiinien ja vahvuuksien kanssa, muodostavat valmennuksen menetelmien kulmakiven. Näitä voidaan noudattaa yhdessä tehtyjen sopimusten puitteissa ja positiivisessa, tulevaisuuteen tähtäävässä yhteistyössä. (Huotari & Tamski 2013, 201.)

5 ERITYISPIIRTEIDEN VAIKUTUS LIIKUNTAAN

5.1 Sosiaaliset haasteet

Sosiaaliset haasteet vaikeuttavat monella tapaa autismin kirjon henkilön elämää. Sosiaalisia taitoja ovat toisten kanssa kommunikointiin ja kuuntelemiseen liittyvät taidot, tunteiden käsittelyyn ja niiden hallintaan liittyvät asiat, sekä päätöksen tekoon ja toiminnan suunniteluun liittyvät asiat. Kyseisistä taidoista on luettelo teoksessa *Autismikirjo ja kuntoutus*. Luettelon pohjalta kirjassa avataan käsitteitä, jotka ovat keskeisiä haasteita autismin kirjon henkilöiden elämässä sosiaalisiin taitoihin liittyen. (Kalliopuska 1995, Kerola ym. 2009, 38 mukaan.)

Sosiaalisten taitojen haasteilla on monia liikunnan kannalta keskeisiä merkityksiä. Sentraalin koherenssin näkökulmasta, kokonaisuuksien hahmottamisen pulmat, voivat olla haasteena esim. ryhmäpelien sääntöjen hahmottamisessa ja itse pelitilanteissa. Kirjon henkilön huomio saattaa kiinnittyä aivan muualle, kuin mihin sen olisi pelin kannalta hyvä olla suunnattuna. Yksityiskohtiin keskittyessä tilanteen kokonaisuudesta saattaa jäädä jotain olennaista huomaamatta ja sisäistämättä. Niin sanotun ”jätetun huomion” pulma saattaa näyttäytyä vielä aikuisilla kirjon henkilöillä mm. niin, ettei pysty keskittymään, toimii toisten mielestä omaehtoisesti tai ei pysty havaitsemaan kaikkia asioita liittyen siihen mitä on tekemässä. (Kerola ym. 2009, 39.)

Työmuistin haasteet voivat haitata pelin sääntöjen muistamista ja käyttäytymisen ohjaamista toiminnan sujumisen kannalta tarkoituksellisesti. Syy-seuraussuhteen, tapahtumasarjojen hahmottamisen ja ymmärtämisen vaikeudet liittyvät myös näihin sosiaalisen toiminnan haasteisiin, niin ettei kirjon henkilö pysy nopeassa tempossa tapahtuvien tilanteiden tasalla eikä osaa hahmottaa omaa paikkaansa ja toimintatapaansa tarkoituksen mukaisesti liittyen tavoiteltuun yhdessä pelaamiseen tai toimimiseen. (Nylander 2010, 31 - 34.)

Mielen teorian haasteet näyttäytyvät kykynä ymmärtää toisia ja lukea tilanteita toisten eleiden ja ilmeiden merkitysten kautta. Omien ja toisten ajatusten ja tunteiden erottaminen toisistaan liittyy tähän pulmaan ja sen suhteen saattaa tulla, niin liikunnan harrastamisen suhteen ryhmässä kuin muuallakin arjen toiminnoissa virhetulkintoja. (Nylander 2010.)

Väärin ymmärrykset lisäävät kynnystä osallistua ja kokeilla jotain itselle uutta toimintaa ja olla tekemisissä vieraiden ihmisten kanssa. Voi olla vaikeaa kysyä neuvoa tai pyytää apua sekä noudattaa ohjeita. Asioiden monimerkityksisyyden hahmottaminen ja sieto voi tuottaa haasteita. Omien tunteiden hallinta ja pettymyksen purkaminen tuovat lisää haastetta sosiaaliseen kanssakäymiseen, joita varsinkin liikunnallisissa kilpailutilanteissa tulisi osata säädellä. Kirjon henkilön voi olla vaikeaa ymmärtää ryhmäliikunnan peleissä keskinäistä leikkimielistä pilailua. Monesti kirjon henkilö ymmärtää asiat kirjaimellisesti. (Kerola ym. 2009, 39 - 42.)

Erilaiset hankaluudet kuvatuissa sosiaalisissa tilanteissa saattavat lisätä henkilön stressiä liikkumisen harrastamisen suhteen, vaikka yhdessä liikkumisella ja pelaamisella haettaisiinkin aivan päinvastaisia vaikutuksia.

5.2 Motoriset haasteet, tasapaino ja asentotunto

Aspergerin oireyhtymän kuvaamisessa jo 1944 Hans Asperger, toi esiin Leo Kannerin esittämistä kuvauksista poiketen motorisen kömpelyyden. (Nylander 2010, 14).

Monissa autismin kirjon ja erityisesti Aspergerin oireyhtymää kuvatessa, kerrotaan kehonkielen kömpelyydestä ja kirjassessa, jonka Autismi- ja Asperger liitto ry ovat julkaisseet, kuvataan kokemusasiantuntijoiden kertomana erilaisia haasteita kehon liikkeiden suorittamisessa. Empowerment-projektissa toimineilla aikuisilla henkilöillä, jotka kuvaavat kirjassa autismikirjon haasteita, on itsellä autismi tai Asperger. (Autismi- ja Asperger liitto ry 8/2006, 3.)

Kehon toimimattomuutta erilaisten liikkeiden suorittamiseksi, kuvataan kirjassessa kömpelytenä. Pyöräily on ollut monelle suuri haaste, samoin kuin erilaiset palloilulajit. Henkilön on ollut vaikeaa hallita näissä karkeamotorisia liikkeitä eli käsivarsien ja jalkojen liikkeitä. Kirjassessa Toimintarajoite – Miten se vaikuttaa elämääsi? kuvataan sitä, miten pyörällä ajaessa pään kääntämisen yhteydessä myös ohjaustanko on kääntynyt samaan suuntaan ja siitä on seurannut kaatuminen. (Autismi- ja Asperger liitto ry 2006, 88.)

Kirjon henkilön saattaa olla vaikeaa suhteuttaa omaa toimintaansa esim. pallopeleissä nopeassa tahdissa tapahtuviin tilanteisiin ja yritykset saada palloa kiinni voivat epäonnistua ja päätyä esimerkiksi kompastumiseen tai törmäämiseen. Osa asiakkaista on kuvannut pelin monien kuvioiden ja sääntöjen hahmottamisen hankalana, eikä niitä ole helppoa muistaa. Monet samaan aikaan tapahtuvat asiat hämmentävät ja saattavat lamaannuttaa kokonaan. Tässä näyttäytyy myös työmuistin pulmat, sekä sentraalin koherenssin eli kokonaisuuksien hahmottamisen vaikeudet, osana toiminnallisia haasteita. Työmuistissa olevien asioiden mieleen palauttamista vaikeuttaa se, etteivät aistimuistissa olevat asiat kestä siellä kovin kauaa. Mikäli asiaa hankaloittavat tarkkaa-

vuuden pulmat, asiat eivät pääse pitkäkestoiseen muistiin asti ja niiden mieleen palauttamista ei voi silloin tapahtua. Asian harjoittamista ja kertausta tarvitsee tehdä monta kertaa, jotta asia voisi jäädä niin sanotusti mieleen ja sen voi sieltä palauttaa aktiiviseen käyttöön. (Huotari & Tamski 2013, 137 - 138.)

Toiminnan ohjauksen haasteisiin, joihin liittyvät myös edellä mainitut muistiin ja kehonhallintaan liittyvät eksekutiiviset toiminnot, liittyvät myös tapahtumasarjojen hahmottamiseen vaikuttavat pulmat. Oman toiminnan osuutta on vaikea arvioida asiassa, kun ei oikein tiedä miten tapahtumat etenevät. (Nylander 2010, 34).

Samalla tavalla kehonhallinnan haasteita esiintyy oman kehon ja sen äärirajojen hahmottamisen suhteen. On vaikeaa istua esim. tuolille, ellei katso mihin istuu, tai kaatuessa on vaikeaa päästä omatoimisesti ylös. Asentotunnon haasteet johtuvat aivojen tulkintahäiriöstä kehon jäsenten ja lihasten viestien suhteen. (Autismi- ja Asperger liitto ry 2006, 89.) Kehon toimintojen aistimista, jotka vaikuttavat motoriseen ohjailuun, kehonhahmottamiseen ja karkea- ja hienomotoriikkaan sekä visuaalisen hahmottamisen hallintaan, nimitetään kirjassa Tahatonta tohellusta, taktiiliseksi hahmottamiseksi. (Stock Kranowitz 2003, 84 - 90.)

Omasta kokemuksestani asiakkaiden parissa olen huomionut karkea- ja hienomotorisissa tehtävissä, että joihinkin asioihin asiakas käyttää vain yhtä kättään. Aistit eivät yhdisty eivätkä toiminnot jäsennyt niin, että voisi toisella kädellä pitää vaikkapa maitopurkista kiinni, kun toisella sitä avaa. (Autismi- ja Asperger liitto ry 2006, 89).

Tasapainoon ja liikkeiden hallintaan ja niiden suunnitteluun liittyy monella kirjjon henkilöllä pulmia. Monet fyysiset tehtävät voivat tuntua mahdottomilta suorittaa, ja koska niihin ei pysty, se tulkitaan usein henkilön haluttomuudeksi asian suhteen. (Autismi- ja Asperger liitto ry 2006, 89 - 100). Aiheesta on kirjoitettu myös Autismi-lehden artikkelissa 1/2014 "Mitä tiedetään, mitä tutkitaan ja mitä tulisi tietää lisää?". Artikkelissa PsT., dosentti ja tutkija Tero Timonen kirjoittaa, kuinka aistimuksiin liittyvät pulmat vaikeuttavat myös motorista toimintaa ja oman toiminnan ohjausta (Timonen 2014, 31).

Sosiaalisten haasteiden pulmat näyttäytyvät mahdollisesti asiassa myös samanaikaisesti. Kirjon henkilö ei osaa välttämättä ilmaista asiaa toiselle niin, ettei pysty suoriutumaan tehtävästä, vaan olettaa toisen tietävän sen. Asiassa voi syntyä väärinkäsityksiä ja toiminnan tekemiselle jälleen suurempi kynnyks ja negatiivinen yhteys. (Nylander 2010.)

5.3 Aistien ali- ja yliherkkyydet

Aistitoimintojen haasteet liittyvät oleellisesti niihin pulmiin, jotka vaikeuttavat kirjon henkilön toimintaa arjessa ja liikunnan suhteen. Edellä kuvatuttujen haasteiden kanssa, aistitoimintojen haasteetkin liittyvät muihin pulmiin, eikä niiden vaikutuksia esimerkiksi liikunnan suhteen voida esittää ilmenevän pelkästään yksin. Haasteet vaikuttavat toinen toisiinsa, kuten Autismi-lehden artikkelissa tutkija T. Timonen kuvasi. (Timonen 2014).

Dyspraksia on aistipohjainen motorinen häiriö, joka liittyy niin motorisiin haasteisiin kuin aistitoiminnan pulmiin (Kerola ym. 2009, 98). Dyspraksia näyttäytyy niin, ettei kirjon henkilö välttämättä tiedä minkälaisiin liikkeisiin pystyy ja liikkeitä ja toimintoja tehdessään henkilö joutuu niitä kokoajan miettimään. Liikkeiden tahdonalainen toiminta on haasteellista. Lisäksi jo aiemmin mainittu ulkopuolisille kömpelyytenä näyttäytyvä toiminta liittyy tähän haasteeseen. Kehonhallinnan haasteisiin liittyy myös oman voimankäytön arviointi erilaisiin toimintoihin nähden. Omien liikkeiden ja toimintojen hallitseminen voi olla hankalaa, jolloin siihen liittyvää toimintaa pyrkii välttämään. Liikunnallisissa toiminoissa kaiken aikainen keskittyminen siihen mitä tekee rasittaa ja väsyttää entistä enemmän, eikä liikunnasta saa tarkoituksen mukaista nautintoa. (Autismi- ja Asperger liitto ry 2006, 100 - 101.)

Sensorisen integraation häiriöt liittyvät aistitoimintojen jäsentämiseen ja ympäristöstä tulevien aistiärsykkeiden vaikutuksiin henkilön omiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. Aistitoimintojen haasteista johtuen henkilön on vaikeaa toimia pitkäjänteisesti, liikkeiden ja oman kehon hallinta voi olla pulmallista, jolloin esimerkiksi pyörällä ajo ja hiihtäminen ovat haasteellisia. Hyppynarulla hyppiminen, tasapainoilua vaativat liikkeet ja kiipeilykään eivät tahdo onnistua. Näihin toimintoihin voi liittyä loukkaantumisen riski. (Kerola ym. 2009, 98 - 100.)

Monesti haasteet näissä toiminnoissa on tullut esille kouluaikana, jolloin liikuntatunneilla toimiminen on ollut hankalaa ja näiden kokemusten pohjalta on syntynyt negatiivisia kokemuksia, jotka rajoittavat liikunnan harrastamista aikuisenakin. (Stock Kranowiz 2003, 27 - 28.)

Näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistien tuottamat ärsykkeet voivat olla joko liian voimakkaita tai toimia heikosti. Autismin kirjon henkilöillä saattaa olla paljon sensorisen integraation häiriöön liittyviä hankaluuksia, joita hän pyrkii toiminnassaan säätelemään itse, eikä siedä niitä tuntemuksia, joita aistisäätely tuottaa poikkeavasti. Liikunnallisissa toiminnoissa lämmönsäätelyyn liittyvät haasteet saattavat aiheuttaa toiminnan välttelyä tai liikunnallisiin toimintoihin liittyvät äänet, hajut tai niihin liittyvät tuntemukset aikaan saada negatiivista suhtautumista ja siitä kieltäytymistä. (Kerola ym. 2009, 97 - 98.)

Sensorisen integraation terapian kehittäneen Jean Ayresin teoriasta löytyy paljon autismin kirjon henkilöiden haasteisiin liittyviä huomioita otettavia merkityksiä valmennuksessa ja toiminnan suunnittelussa. Julkaistussa tieteellisessä artikkelissa; Understanding Ayres` Sensory Integration, verrataan alkuperäisen teorian merkitystä uusiin kehiteltyihin terapiamenetelmiin ja esitetään vahvoja näyttöjä siitä, miten Ayresin kehittämän terapian menetelmät ovat toimivia ja tukevat näiden aistisäätelyjärjestelmien kehittymistä ja harjaannuttamista. (Understanding Ayres` Sensory Integration 2007.)

SI-terapiaa antavat siihen koulutuksen saaneet terapeutit, mutta on hyvä tiedostaa autismin kirjon yksilö- ja ryhmävalmennuksessa näiden haasteiden tuomia vaikutuksia kirjon henkilöiden toiminnassa. Ymmärrys asian suhteen auttaa toimimaan asiakkaan lähtökohdista tarkoituksen mukaisella ja vahvistavalla tavalla. (Kerola ym. 2009, 98).

Aivojen aistitietojen säätelyn haasteista johtuen nämä pulmat vaikuttavat lihasten ja nivelten tuntoaistimuksiin sekä tasapaino ja liikeaistimusten toimintaan, jotka voidaan liittää asiaa ymmärtämättä motorisiin pulmiin (Kerola ym. 2009, 100). Valmennuksessa on tärkeää paneutua moniulotteisiin haasteisiin ja niiden taustalla oleviin asioihin, jotta voisi ottaa huomioon asiaan mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä ja saada niiden kautta asiakkaalle toimintaa vahvistavia kokemuksia. (Ozonoff ym. 2009, 94 - 95).

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

6.1 Työn taustat

Liikunta on esillä Autismisäätiön ryhmävalmennuksen tavoitteissa. Toiminnallinen opinnäytetyöni liikunnan merkityksestä ja sen osuudesta valmennuksessa on osa tätä tavoitetta. Valmennuspalveluiden sisältöjä kehitetään ja pyritään vastaamaan niin yhteiskunnallisiin kuin yksilön tarpeisiin. Toiminnassa säätiöllä asiakkaan tarpeet ja tuotettava valmennus on kehittyvää toimintaa ja siinä kuunnellaan niin asiakasta itseään kuin hänen toimintaympäristöään. Valmennuksen tavoitteita kehitetään niin paikallisesti työtiimeissä kuin laajemmin säätiön yhteisinä toimintana.

Liikuntaesitteen kehittäminen on osa ryhmämateriaalien tuottamista ja se palvelee niin uusia asiakkaita kuin toiminnankuvauksen tarpeita toimintaympäristössä. Esitteen sisällöt pohjautuvat Autismisäätiön, Kotkan ohjaus- ja valmennuspalveluiden, valmentavan tukiasumisen yksilö- ja ryhmävalmennuksessa toteutettuihin menetelmiin ja liikuntaryhmien sisältöihin. Asiakkaiden toiveita on kuunneltu ja niiden pohjalta on toteutettu erilaisia liikuntaryhmiä. Säätiön asumisen palvelupäällikkö tilasi esitteen ja ideana on tuottaa jatkossa kaikista toteutettavista valmennusryhmistä esitteet, toiminnan kuvaamiseksi ryhmissä.

Oma kiinnostukseni asiaan lähtee yksilö- ja ryhmävalmentajan roolista, mutta myös omista henkilökohtaisista kokemuksista lähipiirissä olevan autismikirjon henkilön elämän kokemuksista ja haasteista. Valmentajana tuotamme ohjaus- ja valmennuspalveluiden, valmentavan tukiasumisen sekä satelliitti- ja tuetun asumisen asiakkaille päivittäin yksilö- ja ryhmävalmennusta, asiakkaiden sopimusten puitteissa. Näissä tavoitteissa pääsemme miettimään, miten niitä toteutamme monipuolisesti, asiakaslähtöisesti ja yhteisiä tavoitteita ja suunnitelmia noudattaen.

Liikuntaryhmän toiminnallisen toteutuksen olen aloittanut jo kevään 2014 Kotkan ohjaus ja valmennuspalveluiden valmentavan tukiasumisen valmennusryhmissä. Niihin on osallistunut autismikirjon nuoria aikuisia asiakkaita, iältään 16 - 33-vuotiaita. Kerrallaan ryhmiin on osallistunut 1 - 5 asiakasta. Tee-

mana liikuntaryhmissä on ollut liikunnan lisääminen asiakkaiden arjessa, uudet mielekkäät liikuntamuodot, autismikirjon haasteiden huomioiminen liikunnassa sekä sosiaalistaitojen merkitys ja harjoittelu liikunnan ohessa. Ryhmissä on tuotettu asiakkaille myös teoriatietoa liikunnasta ja neurokognitiivisten erityispiirteiden merkityksestä osana liikunnan haasteita. Ryhmiä on vetänyt vuorollaan vuorossa olevat yksilö- ja ryhmävalmentajat, joita valmentavan tukiasumisen tiimissä on neljä.

6.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tärkeänä tavoitteena työssäni on asiakkaiden tarpeista lähtevät toiveet mielekkäiden liikuntaryhmien kehittämiseksi. Tavoitteen savuttamiseksi on ollut tärkeää ottaa huomioon erilaisten neurokognitiivisten erityispiirteiden tunnistaminen toiminnan taustalla ja sen laajempi merkitys liikunnan kannalta.

Asiakkaat ovat ilmaisseet mielipiteensä suunniteltaessa yhdessä ryhmien sisältöjä ja kertoneet millaisia toiveita heillä on liikkumisen suhteen. Asiakkaan osallisuus on ollut tärkeää toteutetussa valmennuksessa, sillä siinä asiakkaan yksilölliset haasteet ja tarpeet ovat tulleet tutuiksi. Luottamus valmentajien ja asiakkaiden välillä on ehdottoman tärkeää, jotta asiakas uskaltaa sanoa, mitä haluaa ja mitkä asiat tuottavat hänelle hankaluuksia. Omien neurokognitiivisten erityispiirteiden ymmärtäminen ja asioiden syy-seuraussuhteiden ja merkitysten hahmottaminen saattaa viedä aikaa. Monesti esille tulee jo lapsuudessa ja kouluiässä koetut pulmat liikkumisen suhteen ja omat vaikeat kokemukset uusien taitojen opettelussa, kuten esim. luistelun, pyöräilyn tai hiihtämisen suhteen. Ryhmäliikuntatunneilla koulussa on saattanut pelien sääntöjen hahmottaminen ja hallitseminen olla asiakkaalle vaikeaa. Oman paikan omaksuminen kentällä, jossa tapahtuu monia asioita yhtä aikaa, ei ole ollut helppoa. Moni asiakas kertookin vältelleensä näitä tilanteita ja on kokenut huonommuutta toisten pelatessa ja liikkuessa näissä tilanteissa sujuvasti. Näiden kokemusten pohjalta asiakkaat eivät ole myöhemminkään innostuneet kokeilemaan hankaliksi kokemiaan liikuntamuotoja, vaikka erityispiirteiden tiedostaminen haasteiden suhteen olisikin jo selvillä.

Liikuntaryhmässä asiakkaan osallisuus on tärkeää. Uusien liikuntamuotojen kokeilun suhteen edetään yksilöllisesti. Hankitaan positiivisia kokemuksia pienissä erissä ja vaihtoehtoisilla muodoilla, jotka tuntuvat jollain lailla mielenkiintoisilta. Positiiviset kokemukset kannustavat kokeilemaan lisää ja itsetunnon kohoamisen myötä, harjoittelusta saattaakin muodostua mukava ja aiempia ikäviä kokemuksia kompensoiva liikuntamuoto. Vanhan asian korvaaminen uudella positiivisella kokemuksella vaatii useita toistokertoja ja mahdollisia muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan. Pienet ryhmät mahdollistavat tämän yksilöllisen toimintatavan noudattamisen. Opinnäytetyöni pohjalta tein esitteet, jotka palvelevat säätiön palvelujen kuvaamista toimintaympäristössä, sekä toimivat konkreettisenä osana ryhmävalmennuksen liikuntateeman toiminnankuvausta.

Tutkimuskysymykseni on; mitä asioita tulee liikuntaryhmiä suunniteltaessa ottaa huomioon, jotta neurokognitiivisten erityispiirteiden mukanaan tuoma laajempi merkitys liikunnan kannalta tulisi esille? Haasteina ovat hyvin moninaiset erityispiirteet, joita huomioimalla voidaan vahvistaa asiakkaan itsetuntemusta ja motivaatiota. Valmentajat toimivat kanssakulkijoina, viitoittavat toimintamuotoja ja ovat mukana toiminnassa. Liikunnan mielekkyyden ja sen riemun voi asiakas itse saada uskaltamalla heittäytyä uusiin kokemuksiin liikunnan suhteen.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Ryhmävalmennuksen sisältöihin kuuluu erilaisia teemoja, joita ryhmissä toteutetaan. Liikunta on yksi niistä ja Kotkassa ohjaus- ja valmennuspalveluiden valmentavan tukiasumisen ryhmissä liikuntaa on sisällytetty mm. vapaa-ajanryhmän toimintoihin, lenkkiryhmässä, asiakkaiden nimeämässä Touhu-ryhmässä ja nyt keväällä alkaneessa liikuntaryhmässä. Näissä ryhmissä on yhdessä mietitty, mitä asiakkaat haluavat tehdä ja kokeilla. Liikunnan merkitystä on avattu teorian tiedolla ja erityispiirteiden luomiin haasteisiin on perehdytty niin ryhmissä kuin yksilötapaamisilla. Näiden tietojen pohjalta on toteutettu liikuntaryhmiä ja saatu palautetta ryhmäläisiltä. Palautteet ovat tärkeä osa ryhmien jatkosuunnittelua.

Esitteiden tuottaminen näiden liikunnallisten toimintojen pohjalta tulee palvelemaan säätiön ryhmävalmennuksen toteuttamista ja lisäämään ideoita ryhmien suunnittelussa. Asiakas on keskiössä tässä suunnittelussa ja sisällöt on tuotettu Kotkan asumisenpalveluiden asiakkaiden toiveista ja lähtökohdista.

7 TOIMINNALLISEN TYÖN TOTEUTUKSET RYHMISSÄ

7.1 Ryhmien suunnittelu

Liikunnan erimuotoja on asiakkaiden toiveista lähtien kokeiltu yhdessä. Osa asiakkaista käy itsenäisesti kävelemässä tai kuntosalilla, mutta haasteet ryhmässä tapahtuvaan liikuntaan ovat monellakin kovin korkealla. Toisaalta itsenäisen harjoittelun toteuttamiseen liittyy pettymyksiä tulosten saavuttamisen osalta, sillä erinäisistä syistä harjoittelu saattaa olla tehotonta ja tekniikat kaipaavat valmentajan tukea. Motivointi ja kannustus ovat tärkeitä. Asiakkaan itsenäistä harjoittelua tuetaan ja on mahdollista saada asiaan perehtyneeltä valmentajalta tai asiantuntijalta apua omaan harjoitteluun. Omatoimisuuteen kannustetaan ja halutaan tukea liikkeelle lähtemisessä kaikin tavoin.

Ryhmätoimintaan liittyvät aiemmat negatiiviset kokemukset ovat monella asiakkaalla päällimmäisenä mielessä. Haasteet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, toisen sanattomien viestien ymmärtäminen ja epämääräisten sääntöjen hahmottaminen, tekevät asiasta vielä haasteellisemmän ja kynnyksen osallistua ryhmään korkeaksi.

Näitä haasteita avataan niin ryhmissä kuin ennakoiden yksilövalmennuksessa, madaltaen kynnystä toimintaan osallistumisessa pienin askelin. Tehdään kompromisseja toiminnan suhteen ja toteutetaan sitä asiakkaalle sopivalla tavalla. Esimerkiksi pelien sääntöjen sisäistämisen suhteen pelataan ensin ryhmän omien sääntöjen mukaan, jolloin pelitilanne ja välineet tulevat tutummiksi. Seuraavalla kerralla tutustutaan pelin oikeisiin sääntöihin. Jokaisen omia vahvuuksia otetaan huomioon peleissä, ja esimerkiksi asiakkaalla jolla on vahvuutta numeroiden ja laskemisen kanssa, annetaan pisteenlaskutehtävä hoidettavaksi. Omien mielenkiinnonkohteiden hyödyntäminen tilanteisiin tutustumisessa lisää positiivisia kokemuksia ja omista lähtökohdista käsin tuttuja elementtejä.

7.2 Erilaiset liikuntaryhmät

7.2.1 Lenkkiryhmä

Lenkkiryhmä kuului kiinteänä osana jokaviikkoista ryhmätoimintaa viime kevään aikana ja siihen osallistui vaihteleva määrä lenkkeilijöitä. Lenkki toimi samalla sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tilanteiden harjoituksena. Tällä hetkellä lenkit sisältyvät liikuntaryhmän kokonaisuuteen.

Lenkkeily on ollut suhteellisen suosittua ryhmäläisten keskuudessa, ja se on mahdollistanut mukavan keskustelun kävelyn lomassa. Monelle asiakkaalle toiminta ja tekemisessä oleva fokus, auttavat avautumaan ja keskustelemaan. Lenkkeillessä ei tarvitse miettiä katsekontaktin ottamiseen liittyviä haasteita ja ympäristöstä tulevat virikkeet tarjoavat hyviä puheenaiheita.

Haaste yksin lenkkeilyyn liittyy monesti toiminnan ohjauksen haasteisiin. On vaikeaa lähteä yksin liikkeelle, haastetta tuo myös lenkin suunnittelu ja lenkin pituus. Ryhmässä lenkille lähdöllä on suunniteltu ajankohta, lenkki voidaan määrittää yhdessä ja toisen kanssa kävellessä ja jutellessa ei ole niin suurta tarvetta tarkkailla omaa liikkumista ja ympäristöön kohdistuvia olettamuksia.

7.2.2 Vapaa-ajan ryhmä

Vapaa-ajan ryhmässä on käyty yhdessä pelaamassa biljardia, mini-golfia ja keilaamassa. Vapaa-ajan ryhmä on myös tehnyt retkiä erilaisiin tapahtumiin, kuten viime kesänä Hamina Tatoon yhteydessä järjestettyyn Vanhat pihat -tapahtumaan, jossa kävellen kierrettiin tutustumassa vanhan kaupungin piha-piireihin ja historiaan. Tapahtumiin osallistumalla aktivoidaan lähtemään liikkeelle. Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista lenkkeilyä, vaan tapahtumaan osallistumalla kävely kuuluu oleellisena osana paikasta toiseen siirtymistä. Samalla harjoitellaan sosiaalisia tilanteita ja kommunikaatio toisten kanssa on luontevaa tapahtuman yhteydessä.

Vapaa-ajan ryhmän tarkoituksena on ollut yhdistää vapaa-ajan vieton merkityksen hahmottaminen ja liikunnalliset harrasteet sekä kannustaa osallistumaan ja miettiä samalla, mikä itsestä tuntuu luontevalta tavalta viettää vapaa-

aikaa. Ryhmän kanssa on käyty yhdessä syömässä ravintolassa ja piipahdettu kahviloissa, jolloin asioinnin, vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen harjoitusta on saatu samalla. Vapaa-ajan ryhmässä on tarjoutunut hyviä mahdollisuuksia keskustella ravintoon ja ruokailuun liittyviä asioita yhdessä ruokailun lomassa.

7.2.3 Touhu-ryhmä

Asiakkaiden nimeämässä Touhu-ryhmässä kokeiltiin ilmaisia ja hyödynnettävissä olevia vaihtoehtoisia tapoja liikkua mielekkäästi. Läheisellä kentällä pelattiin krokettia, mөлkyä ja norsupalloa sekä tehtiin puistokävelyitä. Kotkan kauniissa maisemissa hyödynnettiin Katariinan puiston ulkoliikuntavälineitä ja tehtiin eväsretkiä. Asiakkaiden kanssa kokeiltiin myös kaupunkisuunnistusta, jossa kävelylle luotiin uusia merkityssisältöjä etsimällä kaupungin osoitteista rasteja. Rasteilla olevien liikkeiden nimistä tuli merkitä alkukirjain suunnistuskorttiin ja näin kirjaimista muodostui sana. Rasteja etsiessä, kuin huomamatta tuli käveltyä noin viiden kilometrin lenkki. Asiakkaiden palaute kaupunkisuunnistuksesta oli positiivista ja he kokivat sanan selvittämisen olleen mukavaa. Samalla mukana ollut valmentaja kertoi Kotkan historiasta ja rakennuksista, joita suunnistusreitillä oli.

Joidenkin asiakkaiden mielestä pelkkä toisten ihmisten seassa kävely on hankalaa ja luo paineita. Asiakas voi kokea ihmisten arvostelevan omaa liikkumista ja olemusta ja kokee oman kävelytyylin tai liikehdinnän erikoiseksi, vaikakaan kukaan ei olisi niin sanonut. Tämä lisää paineita välttää toisten ihmisten parissa liikkumista. Ihmisten parissa liikkuessa toiminnalle selkeästi asetettu tavoite vähentää oman tai toisten liikkumisen ja toiminnan tarkkailua ja huomio keskittyy esim. suunnistuksessa rastien etsimiseen, oikean osoitteen tai rakennuksen löytämiseen.

Asiakkaan erityisiä mielenkiinnon kohteita voi hyödyntää eri tavoilla, helpottamaan kadulla kulkemista. Numeroihin ja laskemiseen liittyen voi kehittää kulkureitille laskukaavan, jossa laskee ohitettavien rakennusten numerot yhteen ja päätyessään määränpään saavuttaa rakennusten numeroista koostuvan yhteenlaskusumman. Eri reiteistä koostu erilainen laskukaava.

Rakennusten värejä, materiaaleja ja muotokieltä voi myös hyödyntää, vain mielikuvitus on rajana. Asiakas itse määrittää yhdessä valmentajan kanssa mielekkään tavan ja sitä voi harjoitella yhdessä, jotta siitä voi muodostua liik- kumista helpottava tekijä.

Touhu-ryhmässä tarkoituksena oli kuunnella asiakkaiden toiveita liikkumiselle asetettavien tavoitteiden suhteen. Ryhmässä myös avattiin ennakoiden pelien sääntöjä ja niitä saattoi myös itse soveltaa, mikäli sääntöjen hahmottaminen oli haastavaa. Tarkoitus oli tehdä ryhmäliikunnalle matalampaa kynnystä, sillä monella ryhmäläisellä oli lapsuudesta ja kouluajoilta hyvin negatiivisia koke- muksia ”sääntöpeleistä”. Toisaalta pisteiden lasku ja kilpailutilanne oli joillekin haastavaa. Häviämiseen liittyi huonommuuden kokemuksia ja itsetunnon vah- vistamisen kannalta olikin tärkeää, että peleille luotiin omanlaisia sääntöjä ja oikeita sääntöjä käytiin sanallisesti läpi. Ryhmän säännöissä määriteltiin, ettei ketään arvostella, tekemisessä tärkeää oli osallistuminen, eikä kilpailu ja mieli- piteiden ilmaisu oli sallittua. Toisille ryhmä oli siltikin suuri haaste ja he olivat hyvin valikoivia, siitä mille kerroille tulivat mukaan.

7.2.4 Sulkapalloryhmä

Sulkapalloryhmä on toiminut kevästä 2014 alkaen ja sen tarkoituksena on luoda mahdollisuuksia harrastaa yhdessä toisen ryhmäläisen kanssa. Pelaa- massa käyvät vakiovuorolla kaksi ryhmäläistä keskenään.

Alussa valmentaja oli mukana tutustuttaessa paikkaan ja toimintatapoihin hal- lilla. Pian ryhmäläiset kokivat, että halusivat käydä pelaamassa kahdestaan ja ovatkin siitä lähtien toimintaa harrastaneet yhdessä. Mikäli toinen on joskus poissa, ryhmäläiset peruvat vuoron omatoimisesti.

Valmennuksen tarpeettomaksi tekeminen toteutuu tässä ryhmässä ja pelaajien keskinäinen kanssakäyminen on vahvistunut. Yhdessä tekeminen vahvis- taa kaverisuhdetta ja keskinäistä luonnollista vuorovaikutusta. Pelin lomassa on helpompaa jutella toisen kanssa, kun fokuksena on pelaaminen.

Omatoimisuuteen ja vastuunottoon toiminnassaan joutuu vuorojen perumisen suhteen, sekä oman poissaolon ilmoittamisesta toiselle ryhmäläiselle tai valmentajille. Valmentajat ovat kuulolla pelaamisen suhteen ja ovat valmiina tukemaan ja sijaisiksi pelivuoroille, mikäli siihen on tarvetta.

7.2.5 Liikuntaryhmä

Liikuntaryhmä on suurempi kokonaisuus, joka pitää sisällään myös teoreettista tietoa ruokailusta, liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Ryhmäläisten toiveesta ryhmässä käsitellään myös neurokognitiivisiin erityispiirteisiin liittyviä haasteita liikkumisen suhteen. Liikuntaryhmien sisällöistä sovitaan yhdessä ryhmäläisten kanssa ja niihin sisältyy lenkkeily, motoriset- ja aistiharjoitukset kiertoharjoittelun puitteissa sekä yksilöllisen ohjauksen mahdollisuus esimerkiksi kuntosalilla.

Teoreettista tietoa on saatavilla myös asiantuntijoilta esimerkiksi kuntosaliharjoittelusta ja on mahdollista lähteä kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja yhdessä toisten tai valmentajan kanssa. Tähän on suuri kynnys monella ryhmäläisellä, ja tällä hetkellä vain pari asiakasta käy itsenäisesti kuntosalilla. Halukkuutta on lähteä kokeilemaan muitakin liikuntamuotoja, mutta asian kypsyttely vie paljon aikaa ja asiaan liittyviä asioita tarvitsee yhdessä avata etukäteen. Uudet paikat, siellä olevat ihmiset ja toimintatavat voivat pelottaa ja ahdistaa, mutta tätä kynnystä voidaan madaltaa yhdessä asiaa läpikäymällä.

Motoristen ja aistisäätelyn pulmiin sekä aistien yhdentymiseen liittyviä harjoitteita voidaan tehdä ryhmässä. Kehon eri puolia aktivoidaan esim. jumppasalissa matolla nostamalla päinmakuulla toisen puolen kättä ja toisen puolen jalkaa yhtä aikaa ylös, heittelemällä hernepussia kädestä toiseen tai noukkimalla maasta toisen puolen jalan kohdalta toisen puolen kädellä esinettä. Harjoituksia on paljon erilaisia, joita voi toteuttaa. Erilaisten materiaalien koskettelu ja keholla aistittavat tuntemukset mm. painopeiton tai niskatyynyn avulla harjaannuttavat toimintoja ja auttavat keskittymään. Painavan reppun kantaminen on hyvä esimerkki aistien yhdentymisen harjoituksesta. Koulumatkan aikana reppu on aktivoinut aisteja ja yhdessä kävelyn kanssa sen tuottama vaikutus on toiminut keskittymiskykyä parantavasti tunnilla. Tähän liittyen kokemustieto on peräisin omista lähipiirin kirjjon henkilön toiminnoista ja kokemuksista.

Liikuntaryhmässä käsitellään myös stressin hallintaan ja rentoutumiseen liittyviä asioista. Harjoitteita on tehty niin ryhmässä, kuin yksilötapaamisilla asiakkaan omassa kotona. Stressaantuminen on monelle kirjon henkilölle hyvin tyyppillistä ja siksi onkin hyvä harjoitella ehkäiseviä keinoja stressin hallintaan, sekä sen purkamiseen liittyviä keinoja. Stressi voi lisätä ahdistusta ja altistaa masennukselle. Onkin tärkeää opetella tunnistamaan näitä merkkejä itsessä ja vaikuttaa jo ennakkoiden tilanteisiin ja asioihin, jotka saattavat aiheuttaa stressiä.

8 ARVIOINTI RYHMIEN TOIMINNASTA

Ryhmiä alkaessa sovitaan ja kirjataan yhdessä ryhmän säännöistä. Samoin ryhmän loppuessa palautetta pyydetään joko kirjallisesti tai suullisesti. Ryhmän orientaatiota voidaan tarkentaa ryhmätoiminnan eri vaiheissa, mikäli näyttää siltä, etteivät ryhmien sisällöt vastaa asiakkaiden tarpeita tai muutos on muuten tarpeellista.

Liikuntaryhmien asiakkaat ovat aktiivisesti ilmaisseet toiveitaan, antaneet suoraa palautetta ja sen perusteella toimintaa ja ryhmäsisältöjä on suunniteltu. Autismikirjon henkilöiden on usein helppoa ilmaista mielipiteitään suorasti, mutta toisille valinnat ja omien toiveiden ilmaisu on haastavaa. Näissä tapauksissa mahdollisuus oman toiveen esittämiseen voidaan antaa yksilötapaamisella, jolloin asiakkaan mahdollisesti tuntema ryhmäpaine puuttuu. Asiakas saattaa tarvita valmiiksi annettuja vaihtoehtoja eli tuettua päätöksentekoa tai aikaa miettiä eri vaihtoehtoja. Mielipiteen ilmaisu voi olla helpompaa kirjoittamalla, rastittamalla eri vaihtoehtoista tai numeraalisesti määrittämällä, kuinka mielenkiintoiseksi jonkin toiminnan kokee.

Ensiarvoisen tärkeää on kuitenkin asiakkailta tuleva palaute, jotta toimintaa osataan kehittää vielä paremmin asiakkaiden tarpeita palveleviksi.

8.1 Asiakastyön menetelmien kuvaus

Liikuntaryhmien, kuten muussakin valmennuksen toteuttamisessa perustana on asiakaslähtöisyys ja neurokognitiivisten erityispiirteiden tunnistaminen. Käytettäviä menetelmiä toteutetaan asiakkaan tarpeista käsin.

Asiakuuden alussa yhteistyöpalaverissa määritetään palvelusisällöt ja tavoitteet. Asiakkaan kanssa käydään ne kaikki yhdessä läpi ja valmennuksessa niihin paneudutaan asiakkaan asettamien tavoitteiden pohjalta. Läpi koko asiakuuden asiat kirjataan asiakkaan tietoihin.

Liikunnan kannalta asiaan vaikuttavat monet neuropsykiatriset piirteet, jotka tulee huomioida. Niiden tunnistamisessa käytetään erityisiä haastattelu menetelmiä, toiminnanohjauksen haasteiden kuvaamista, sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteiden menetelmiä ja monia muita neuropsykiatrisen valmennuksen tarpeisiin olevia välineitä ja menetelmiä.

Asiakkaan kanssa yhteistyössä käydään näitä menetelmiä läpi ja ne kirjataan asiakkaan tietoihin. Tarpeet lähtevät asiakkaasta, niille asetetaan tavoitteet. Tavoitteiden toteutumista seurataan. Tavoitteita tarkistetaan säännöllisin väliajoin ja silloin voidaan huomata tarpeellisia muutoksia niin valmennuksen kuin asiakkaan omien tavoitteiden kannalta.

Yhteistyössä työtiimissä voidaan miettiä asiakkaan tarpeita vastaavia menetelmiä ja niiden käyttöä. Saman asiakkaan kanssa työskentelee useampi valmentaja, joten tuotetuista menetelmistä ja asiakkaan tarpeista neuvotellaan myös työtiimissä yhdessä.

8.2 Ryhmätoiminnan kuvaus

Ryhmävalmennuksessa otetaan huomioon yksilön tavoitteita, joita on saatettu määrittää yhdessä jo yksilövalmennuksessa. Ryhmän alkaessa tehdään kuitenkin yhdessä ryhmälle tavoitteet, jotka kirjataan. Ryhmäläiset sanottavat omanlaiset säännöt, joihin ryhmässä tulee sitoutua. Tavoitteet ryhmän toiminnalle mietitään yhdessä ja otetaan huomioon asiakkaiden toiveita ja mietitään miten niitä voisi käytännössä toteuttaa. Ratkaisukeskeisesti kannustetaan ryhmäläisiä miettimään keinoja ja eri mahdollisuuksia. Monesti ryhmän nimeäminen on tärkeää, kuten liikunnallisessa Touhu-ryhmässäkin koettiin.

Ryhmä toimii ennalta sovitun ajanjakson esim. 4 viikkoa tai vaikkapa kevään tai syksyn ajan. Tapaamispäivät ja ajat sovitaan samalla. Ryhmän tavoitteita voidaan tarkistaa, mikäli siihen ilmenee tarvetta. Ryhmä toimii vertaisryhmänä sekä kuntouttavana ryhmänä ja sen toiminnan keskiössä on aina asiakas ja hänen tavoitteensa.

Ryhmäpalautteet pyydetään kirjallisina ryhmän lopussa. Viimeisellä kerralla käytetään aikaa toteutuneen ryhmän sisältöjen ja kokemusten purkamiseen keskustellen. Yhdessä mietitään, miten ryhmää voisi kehittää, mikä siinä oli hyvää ja kuinka asiakkaat kokivat omien toiveiden ja tavoitteiden toteutuneen.

Säätiön asiakaspalautteissa laajemminkin on myös mahdollista antaa palautetta siitä toimintaympäristöstä, jossa asiakas on ollut osallisena. Näitä palautteita käsitellään työtiimeissä sekä yhdessä asiakkaiden kanssa. Asiakkaan kannalta on tärkeää saada varmuus siitä, että hänen palautteellaan on merkitystä ja se otetaan huomioon.

8.3 Työn tiedon hankinta

Tiedonhankinnassa olen käyttänyt hyväkseni säätiön omia materiaaleja ja käytössä olevien menetelmien käytännön kokemusta ja periaatteita. Työtä ohjasi Autismisäätiön toiminnanjohtaja, ja hän viitoitti teoriaosuudessa tietopohjaa säätiön tavoitteiden mukaisiksi. Tässä yhteydessä on käytetty tiedonhankinnassa sisäistä koulutusmateriaalia, Autismisäätiön nettisivuja ja valmennuksen ja toiminnan kannalta tärkeiden lähdeostosten teoriapohjaa.

Liikuntaryhmän toteutuksen osalta olen hyödyntänyt käytännön tietoa ryhmistä, autismikirjon kirjallisuutta liikuntaan vaikuttavista erityispiirteistä sekä etsinyt tutkimuksia liittyen asiaan. Kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen on ollut tärkeää samoin omat havainnot valmennuksessa ja asiakkaiden kokemukset, sekä kirjon henkilöiden tuottama kirjallisuus ja teokset.

Ajankohtaisia julkaisuja ilmestyy Autismisäätiön Facebook-sivuilla, erilaisissa julkaisuissa ja lehdissä, joista erityisesti Autismi-lehteä olen hyödyntänyt työvälineinä.

9 TULOKSET, TUOTOKSET JA ANALYYSI

Työn tuloksena toteutettiin erilaisia liikuntaryhmiä. Niiden tavoitteissa vaikuttivat asiakkaiden toiveet, ja samalla ne toimivat tulevien ryhmien suunnittelun lähtökohtina. Liikunnallisuuden merkityssisältöä tuotiin esille ja uusia tapoja toimia liikunnallisesti.

Tuotoksena työstäni tuotin kaksi liikuntaryhmän esitettä. Toinen voi palvella asiakkaiden tarpeita ryhmätoimintaa esiteltäessä ja suunniteltaessa. Toinen esite voi palvella liikuntaryhmän toiminnankuvausta toimintaympäristössä ja

niitä tavoitteita, joita liikunnallisen toiminnan taustalla on. Esitettä voidaan käyttää niin uusien asiakkaiden perehtyessä valmentavaan toimintaan, kuin suunniteltaessa yhdessä palvelutoimintoja asiakkaiden tarpeisiin. Esite onkin kaksi osainen palvelun näitä kahta tarkoitusta. Toinen osa esitteestä on selkeämpi ja suunnattu asiakkaiden tarpeisiin, siinä kuvataan mitä, milloin ja missä tehdään. Toinen osa esitettä kuvaa toiminnan taustalla olevia haasteita ja niiden vahvistamiseen tähtääviä valmennuksellisia tavoitteita. Tuotos muokkautui työn loppupuolella toiminnankuvauksen tarpeita palvelevaksi.

Kotkan ohjaus- ja valmennuspalveluiden valmentava tukiasuminen on toiminut vasta puolitoista vuotta Kotkassa, joten ryhmien suunnittelussa on lähdetty asiakkaiden kanssa liikkeelle heidän toiveistaan ja tarpeistaan uusina asiakaina. Nyt toteutetut ryhmät toimivat uutena suunnittelun pohjana ja kokemukset näistä ryhmistä palvelevat tulevia ryhmiä. Kehitettävää olisi ollut siinä, että työssä olisi voinut enemmän ottaa huomioon muualla toteutettujen liikuntaryhmien kokemuksia.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työni kautta Autismisäätiön yksilö- ja ryhmävalmentajana sekä läheisen kirjon henkilön kasvukokemusten kautta, huomaan miten paljon uutta voi oppia autismin kirjon liittyen, miten paljon se kätkee sisälleen mahdollisuuksia ja hienoja oivalluksia, sekä kuinka hienosti erilaisuutta aletaan arvostamaan. Ihmisten ennakkoluulot ja käsitykset stereotyyppisistä autisteista alkavat onneksi väistyä ja paljon tutkimuksia ja tietoa julkaistaan.

Kirjon henkilön elämä ei kuitenkaan ole aina helppoa. Onneksi paljon voidaan auttaa ja tehdä yhteiskunnan ja erilaisten järjestöjen ja toimijoiden avulla. Tieto ei lisää tuskaa, vaan ymmärrystä ja hyväksymistä. Tieto lisää kirjon henkilölle mahdollisuuksia, kokemuksia ja avoimia ovia.

Liikunnan merkitystä tutkiessani huomasin miten vähän asiasta on tehty tutkimuksia. Kirjon haasteista on eriytetty monissa teoksissa, ja artikkeleissa motoriset ja aistisäätelyn haasteet liitetään olennaisesti liikkumiseen. Kuitenkin liikkuminen ja liikunta ovat monelle kirjon henkilölle suuri haaste hyvin laajassa kontekstissa. Siihen liittyy negatiivisia kokemuksia, eivätkä toiminnan ohjauk-

sen pulmat ainakaan helpota uusien positiivisten kokemusten syntymistä. Itsetunnon merkitys, sosiaaliset taidot ja asioiden merkityksellisyyden kokemus, liittyvät asiaan hyvin vahvasti. Tosin liikunta voi olla myös toisille kirjon henkilöille voimavara ja erityinen mielenkiinnonkohde eikä pelkästään haaste.

Omaakohtaisesti näen, että kirjon henkilöiden liikunnallisuuden tukeminen on paljon enemmän kuin vain uusien liikuntalajien kokeilua tai motorisen taitojen harjaannuttamista. Liikunnan mielekkyyden kokemukset voivat lähteä liikunnan tärkeyden hahmottamisesta ja konkreettisista viitekehyksistä. Rentoutumisen keinot voivat saada stressin hallintaan ja ahdistuksen ja masennuksen helpottaessa mieli on vastaanottavaisempi uusille kokemuksille ja toiminnoille.

Luottamuksesta versoo paljon hyvää. Sen saavuttamiseksi edetään pienin askelin ja asiakkaan tarpeista käsin. Valmennuksessa asiakas on kaiken toiminnan keskipiste ja hedelmällinen yhteistyö ja valmennus rakentuvat luottamukselle. Turvallisessa ympäristössä voi sanoa suoraan, olla oma itsensä ja ylittää omat mukavuusalueet.

Keinoja ja menetelmiä on paljon, joitakin niistä toin esiin työssäni. Kuitenkin koen, että parhaat keinot löytyvät jokaisesta yksilöstä itsestään ja monesti kirjon henkilöllä ne ovat hyvinkin omaperäisiä ja kekseliäitä. Näille keinoille tulee valmennuksessa olla herkät korvat ja sydän, sillä niistä versoo parhaat ja vahvistavimmat kokemukset.

11 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle työnantajan toiveesta liikuntaryhmän ryhmäesitteen tuottamisesta. Viitekehysten liittämässä liikunnallisen teeman ympärille oli sinällään helppoa, sillä työn kautta neurokognitiivisten erityispiirteiden merkitys on noussut vahvasti esille kirjon henkilöiden elämässä kokonaisuudessaan.

Työni tavoitteena oli nostaa esiin liikunnan merkitys valmennuksessa ja kuinka se tällä hetkellä Kotkan ohjaus- ja valmennuspalveluiden valmentava tukiasumisen ryhmissä toteutuu. Tutkimusta tehdessäni oivalsin, että liikunnan merkityssisältö olikin paljon laajempi, kuin pelkästään konkreettiset menetelmät ja

keinot. Liikunta on tietysti tärkeä osa hyvinvointia ja ihmisen arkea, mutta oivalsin miten monilla asioilla on siihen vaikutusta kirjon haasteiden osalta. Vain yhdellä yhteen asiaan ei saada paljoakaan aikaan, vaan tulee ottaa huomioon hyvin yksilölliset ja moninaiset haasteet kokonaisuuden kannalta. Kokonaisuuden ymmärtää vasta neurokognitiivisia erityispiirteitä tunnistamalla, niiden erilaista näyttäytymistä havainnoiden ja kuunnellen asiakkaita.

Tärkeää on tarjota uusia mahdollisuuksia niistä kiinnostuneille, lisätä asiakkaiden tietoa liikunnan ja ravinnon merkityksestä hyvinvoinnille, sillä monille kirjon henkilöille perusteltu tieto asiasta saattaa saada liikkumaan. Toiset eivät siltikään näe merkityksiä liikunnan harrastamisessa ja silloin on tärkeää kiinnittää huomiota hyötyliikunnan osuuteen asiakkaan elämässä.

Jatkotutkimuksen aiheita mielestäni olisi liikunnan kannalta neurokognitiivisten erityispiirteiden eri osa-alueiden merkitysten tutkimisessa. Lisäksi tutkimuksia aikuisten kirjon henkilöiden kokemuksista ja keinoista löytää liikunta ja sen positiiviset vaikutukset.

Autismisäätiön työ on ollut hyvin tärkeää niin yhteiskunnallisesti kuin yksilön kannalta. Säätiön paikka erityisenä palvelun tuottajana keskittyen neurokognitiivisiin erityispiirteisiin on luonut hyvän ja vankan ammatillisen pohjan niille palveluille, joita tänä päivänä tuotetaan ja kehitetään.

Opinnäytetyön myötä olen huomannut, miten paljon minulla, kuin meillä kaikilla on vielä autismin kirjosta opittavaa. Paljon on tehty ja tehdään edelleen autismitietoisuuden lisäämiseksi yhteiskunnassa. Autismikirjon maailman on kiehtova ja rikas. Se on voimavara, jonka merkityksiä oivalsamalla voi löytyä yhteinen ymmärrys asioille.

LÄHTEET

Autismi- ja Asperger liitto ry. 2006. Toimintarajoite – Miten se vaikuttaa elämäsi? 3. painos. Vantaa: Keili Oy

Autismisäätiö. 2015. Autismisäätiön esittely. saatavissa: <http://www.autismisaatio.fi/fi/autismisaatio/esittely/> [viitattu 24.2.2015].

Autismisäätiö. 2015. Autismisäätiön toiminta-ajatus. saatavissa: <http://www.autismisaatio.fi/fi/autismisaatio/toiminta-ajatus/> [viitattu 24.2.2015].

Autismisäätiö. 2015. Autismisäätiön materiaalit. saatavissa: <http://www.autismisaatio.fi/fi/materiaalit-3/tiedotearkisto/> [viitattu 7.3.2015].

Asunta, P. & Nissinen, A. 2004. Liikuntakerho Asperger-lapsen oppimis- ja opetusympäristönä. Pohjautuu kahden opiskelijan pro gradu-tutkielmaan. Jyväskylän yliopisto. 1.painos. Helsinki: Hakapaino Oy.

Havukainen, E. 2014. ”Sellaista Hannan elämä on ollut...”. Autismi-lehti 1/2014, s. 16 - 17.

Huotari, A. & Tamski, E-L. 2013. Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta. Mikkeli: Mikkelin kopiopiste Ky.

IMS. 2015. Autismisäätiön säännöt. Sisäinen materiaali.

Kaljunen, O. (toim.). 2011. Nepsy-käsikirja. saatavissa: http://www.tampere.fi/material/attachments/n/62k2XMg7Y/Nepsy_kasikirja.pdf [viitattu 5.3.2015].

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Juva: WS Bookwell.

Mäkelä, K. 2014. Työ ja harrastukset-nuoren miehen arkea. Autismi-lehti 2/2014, s.15.

Määttänen, E. 2013. Teoriasta käytäntöön- ratkaisukeskeisiä työkaluja myönteisempään elämään. Helsinki: Books on Demand.

Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisiällä- kysymyksiä ja vastauksia. 1. painos. Vantaa: Keili Oy.

Ozonoff, S., Dawson, G & Mcpartland, J. 2009. Aspergerin syndrooma ja hyväntasoinen autismi – opas vanhemmille. 2.painos. Kuopio: Copyright © UNIpress Suomi.

Ratkes.2015. Internetsivut. saatavissa: <http://www.ratkes.fi/tietoaratkaisukeskeisydestae/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/> [viitattu 26.2.2015].

Stock Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Käännös teoksesta: The out-of-sync child: recognizing and coping with sensory integration dysfunction / by Carol Stock Kranowitz; foreword by Larry B. Silver. 1998. Käännös. Tapola, L. 2003. Juva: WS Bookwell Oy.

Tantam, D. 2009. Can the world afford autistic spectrum disorder? London: Jessica Kingsley Publishers.

Tilli, P. 2013. Toisin. Minun Asperger-elämäni. Paula Tilli ja Finn Lectura.

Timonen, T. 2014. Mitä tiedetään, mitä tutkitaan nyt ja mitä tulisi tietää lisää? Autismi-lehti 1/2014, s. 31 -34.

Ulander, R. 2015. Ohjaus- ja reflektiokeskustelu opinnäytetyöstä. 14.3.2015.

Ulander, R. 2014. Neuropsykiatristen oireyhtymien neurokognitiiviset erityisvaikeudet ja kuntoutus. Autismisäätiön sisäinen koulutus 3.9.2014. Helsinki.

Understanding Ayres´Sensory Integration. 2007. Sacred Heart University 9/2007. Saatavissa: http://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1017&context=ot_fac&sei-redir=1&referer=https%3A%2F%2Fscholar.google.fi%2Fscholar%3Fstart%3D10%26q%3Djean%2Bayres%2Bsensory%2Bintegration%2Btheory%26hl%3Dfi%26as_sdt%3D0%2C5%26as_vis%3D1#search=

%22jean%20ayres%20sensory%20integration%20theory%22. [viitattu 27.2.2015].

Asiakasesite, etuosa

Jokainen on oman elämänsä tähti!

Liikuntaryhmä

Kokoontuu tiistaisin klo 18-19.30 Kotkan ohjaus- ja valmennuspalveluiden tiloissa tai yhdistysten tiloihin ja sovitusti muissa liikuntapaikoissa.

- Ryhmässä käsitellään teoreettien perusteella liikunnan ja terveyden ruokavalion merkitystä hyvinvoinnille
- Tehdään yhdessä lihas- ja aistiharjoituksia sekä ohjattua rentoutumista toimintaterapian tiloissa
- Mahdollisuus saada ohjasta kuntosalilla tai lähteä yhdessä erilaisiin ryhmäliikunta muotoja kokeilemaan
- Yhdessä lenkkelöitä Kotkan saaren ympäristössä Sapolan, Katarinan ja Hansikkalahden maaleissa

Liikuntaryhmät

Kotkan ohjaus- ja valmennuspalvelut

Valmentava tukiasuminen, yksilö- ja ryhmävalmennus
Keskuskatu 11
48100 Kotka

2015

Liikuntaryhmä

Vapaa-ajan ryhmä

Sulkapalloryhmä

AUTISMISÄÄTIÖ

**LIIKUNTA-
RYHMIEN
ESITE**

Onnistumisia ja osallisuutta

Asiakasesite, takaosa

Liikkumisen ei tarvitse olla tylsää!

Vapaa-ajan ryhmä

Vapaa-ajan ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 18-19.30. Käymme yhdessä;

- keffeamassa ja hohtokeffeamassa Aittakorvassa
- pelaamassa biljardia Kotkan biljardisalilla
- kesällä puistoissa pelaamassa Mälköy, Krokattia ja taamme luonto- ja kulttuurireissu

Liikunnan harrastaminen virkistää, tapaa toisia ihmisiä ja saa uusia mukavia kokemuksia!

*"Hyötyliikuntakin on hyväksi!
Kävele portaat hissien sijaan ja pienet välimatkat kauppaan, kouluun tai töihin."*

Ryhmän mielipiteitä kuullaan, voit esittää toiveita tulevien ryhmien suunnittelua varten.

- Millaisesta liikkumisesta pidät?
- Haluaisitko kokeilla jotakin uutta liikuntaa?

"Kestävyyuskunta voi parantaa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia"

(UKK-Instituutin suositus)

Sulkapalloa voi käydä pelaamassa vakiovuorolla Kotkan Liikuntakeskuksessa Aittakorvassa

Sulkapalloryhmä

Sulkapalloryhmä kokoontuu itsenäisesti keuhkokuusi klo 17-18 Aittakorvan liikuntakeskuksella.

- Mailien ja pelot saa vuokrata hallilta
- Nykyisellä vakiovuorolle pääsee mukaan, jollain kerralla kustannukset jäävät pieniksi
- Pelata voi ryhmäläisten kanssa sovitavilla säännöillä. Ei tarvitse osata pelin sääntöjä
- Yhdessä liikkuminen tärkeintä
- Ryhmässä ei arvostella toisen osaamista vaan tärkeää on liikkua niin että tulee hiki ja hieman hengähtyy

Vakiovuoron voi varata yhdessä toisen ryhmäläisen kanssa, tai käydä aluksi mukana tutustumassa pelialueeseen.

Liikuntaryhmän tavoitteet, etuosa.



Jokainen on oman elämänsä tähti!

Liikuntaryhmä

Kokoontuu henkilöittäin, erilaisen liikunnallisen harjoittelun ja liikunnan teoreettisen viitekehäksen pohjalta.

- Ryhmän tarkoitus on tukea asiakkaan hyvinvointia liikunnan ja terveellisen ruokavalion merkitysselvityksen kautta. Tarjoamalla ohjasta vertaisryhmän tuella, sekä keskustellen havainnoida neurokognitiivisten erityispiirteiden tuomia haasteita asiakkaan hyvinvointiin liittyen.
- Toimintatapa-ajatukset mahdollistavat kierto- ja ohjattujen sekä stressinhallintaan liittyen rentoutusharjoitteiden tekemisen yhdessä.
- Ryhmässä liikuen harjoitellaan tärkeitä sosiaalisia vuorovaikutuksen taitoja.

Liikuntaryhmät

Kotkan ohjaus- ja valmennuspalvelut

Valmentava tukitoiminta, yksilö- ja ryhmävalmennus
Keskuskatu 11
48100 Kotka

2015

Liikuntaryhmä

Vapaa-ajan ryhmä

Sulkapalloryhmä

Liikuntaryhmien tavoitteena on ottaa huomioon asiakkaiden yksilölliset tarpeet ja tunnistaa neurokognitiiviset erityispiirteet. Liikuntaryhmien toimintojen suunnittelussa on tärkeää huomioida laajempi merkitys-sisältö liikunnallisuuden tukemisessa.



**LIIKUNTA-
RYHMIEN
ESITE**

Toiminnankuvaus ryhmistä

Liikuntaryhmän tavoitteet, takaosa.



Liikunnan merkityksen hahmottaminen on tärkeää!

Vapaa-ajan ryhmä

Vapaa-ajan ryhmä tarjoaa mahdollisuuden tutustua uusiin paikkoihin ja kokella ryhmän kanssa yhdessä keilaamista, biljardia tai muita mielenkiintoisia liikunnellisia mahdollisuuksia.

- Ryhmässä kannustetaan osallistumaan.
- Harjoitellaan erilaisissa paikoissa esiintymisen ja vuorovaikutuksen taitoja.
- Tärkeää on ehdittää syytyymistä ja yksinäisyyttä, tarjoamalla mahdollisuuksia osallisuuteen.
- Mielekäs tekeminen aktiivoi.

Asiakkaan oma motivaatio lisää hyvinvoinnin merkitystä, merkitysten hahmottaminen taas motivaation lisääntymistä!

”Autismisäätiön arvot:

- *Osallisuus*
- *Hyvinvointi*
- *Vaikuttavuus*”

Asiakaslähtöisesti ja voimavarakeskeisesti voidaan löytää mielekkäitä tapoja liikkua!

- Omien mielipiteiden ilmaisu toiminnasta, estekepelatutut ja reflektiivisä vuorovaikutus
- Osallisuus ryhmätöimintöjen suunnittelussa

Palveluiden kehittäminen niiden vaikuttavuuden seurannalla.



Onnitusta ja osallisuutta!

Sulkapalloryhmä

Sulkapalloryhmä antaa mahdollisuuden käydä pelaamassa yhdessä toisten asiakkaiden kanssa itsenäisesti. Tärkeitä itsenäisen elämän taitoja voi harjoitella yhdessä toisten kanssa ja silti saada hienoja onnistumisen ja pärjäämisen kokemuksia.

- Ongelmanratkaisutaitojen harjoittelua turvallisesti
- Toiminnan ohessa luontevaa vastavuoroisen kommunikation harjoitusta
- Vastuunottoa pelivuorojen huolehtimisesta
- Ryhmytyksen harjoittelu erilaisissa toimintaympäristöissä

www.autismisaatio.fi