

VALKOINEN KEPPI HEILUEN JA EI KUN KOHTI TERMISTÖVIIDAKKOA!

MITÄ ON SOVELTAVA LIIKUNTA, MONINAISET OSALLISTUJAT TAI YHDENVERTAINEN JA TASA-ARVOINEN ULKOILU?

Erityisryhmät, soveltava liikunta, moninaiset ryhmät, monikulttuurisuus, vammaiset, ja mitä kaikkia termejä onkaan soveltavan liikunnan toimialalla. Välillä tuntuu siltä, ettei alan ammattilaisenaakaan pysy aina perässä mitä termiä milloinkin pitäisi tai ei pitäisi käyttää. Tehdään tässä artikkelissa lyhyt katsaus siihen mitä on soveltava liikunta ja moninaiset osallistujat.

Soveltava liikunta on liikuntaa mikä on sovellettu kohderyhmän erityistarpeet huomioiden. Soveltavasta liikunnasta käytetäänkin joskus termiä erityisliikunta, mutta termi soveltava liikunta on nykyaikaista sanastoa. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt vamman, pitkäaikaissairauden tai sosiaalisen syyn takia. Näihin ryhmiin kuuluvat mm. liikunta- ja aistivammaiset, kehitysvammaiset, vangit, elinsiirännäisen saaneet tai toimintakyvyltään heikentyneet yli 65-vuotiaat. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu Suomessa

noin 15 % väestöstä, joka tarkoittaa liikunta-alalla saman kokoista toimialaa kuin lapset ja nuoret. Näin asiaa määrittelevät Suomessa liikuntatieteellinen seura ja Soveli ry, mutta jotkut alan ammattilaiset ovat sanoneet kaiken liikunnan olevan soveltavaa liikuntaa, koska liikunta pitää soveltaa aina tilanteen ja tarpeen mukaisesti. Toisaalta oma urheilulajini maalipallo ei ole ”soveltavaa liikuntaa”, koska se ei ole mistään lajista sovellutus, vaan se on suunniteltu alun perin näkövammaisille. Ehkämenin jo saivartelun puolelle.



No, mutta pyritään pitämään termit yksinkertaisina, eikä pelätä termejä, vaan toteutetaan kaikille avointa liikuntaa, milloin millekin kohderyhmälle. Olennaisinta varmasti on soveltavassa liikunnassa erityistarve tai sovelutus järjestettäessä liikuntaa kyseessä oleville harrastajille.

Soveltamista voi toteuttaa monella tavalla yksilön, ryhmän, ympäristön tai välineiden osalta. Toiminta voi olla inklusiivista, eli kaikille avointa yhdessä tekemistä tai erillistä jollekin tietylle kohderyhmälle. Toisaalta yksittäinen tapahtuma voi olla inklusiivinen, mutta tapahtuman sisällä toiminta on kohdennettua monenlaisille kohderyhmille. Tapa soveltamiselle tulisi tehdä aina tilanteen mukaan, eikä muokkauksille ole vain yksittäisiä oikeita tapoja. Soveltavassa ulkoilussa ja ulkoliikunnassa toimintatavat tulisi aina miettiä tavoitteen ja tarpeen mukaan. Näkö- ja liikuntavammaisella voi olla erittäinkin poikkeavat tarpeet esim. ulkoilu-reittien suhteen. Toisaalta kyseiset kohderyhmät ovat jo itsessään erittäin heterogeenisiä, joten aktiviteetit tulisi valita aina osallistujan tai osallistujien toimintakyvyn, sekä tarpeiden kautta. Parhaaseen lopputulokseen päästään toteutuksessa, jos suunnittelu tehdään asiantuntijoiden tai kokemusasiantuntijoiden

kanssa, jotta erityispiirteet saadaan huomioituksi tapahtuman toteutuksessa.

Erilaisiin tapoihin harrastaa ja toteuttaa soveltavaa retkeilyä, ulkoilua sekä ulkoliikuntaa voi tutustua Yhteiset polut -hankkeen kokempäivän artikkeleiden kautta. Kokempäivän seminaarissa esiintyi laaja kattaus erilaisia asiantuntijoita sekä kokemusasiantuntijoita, joiden mielenkiintoiset esitykset voi katsoa tapahtuman videotallenteista. Esityksissä nousee loistavasti esille kuinka moninaisilla osallistujilla on yhtäläinen tarve nauttia luonnosta, oli henkilö sitten vammainen, vanhus tai vammaton. Siinä suhteessa kaikilla ulkoilijoilla on jaettavaa toistensa kanssa. Se miten asia toteutuu kenelläkin henkilöllä voi kuitenkin poiketa erittäin paljon. Yhdistävänä tekijänä tämän tapahtuman esiintyjillä oli kekseliäisyys, kokeileminen ja ennakkoluulottomuus.

Mielestäni kaiken pohjana toiminnalle on ennakkoluulottomuus, olit sitten itse harrastaja tai toiminnan toteuttaja. Seuraavaksi kerronkin miten itse olen ollut ennakkoluuloinen omia mahdollisuuksiani kohtaan, sekä miten maastopyöräilyn sovelletusti.



Maastopyöräily jäi minulta täysin pois näkövammautuessani parikymppisenä v. 2009. Olin ollut kova pyöräilemään koko elämäni ja tykkäsin liikkua, kikkailla ja keulia. Nautin paljon maastossa ajamisesta, jossa oli aina mukana hyppiminen ja kova vauhti.

Näkövammauduttuani en enää edes ajatellut yksikköpyörällä ajamista, vaan oletuksena oli vain tandemilla ajelu. Tähän tuli kuitenkin muutos v. 2021 pohtiessamme pyöräilyä puolisoni kanssa. Kokeilimme tandemia ja kävimme muutamia kertoja ajelemassa kick-bikellä. Ajatus yksikköpyöräilystä lähti itämään ja mietimme asiaa muiden harrastusten kautta, joita ovat mm. hiihto ja lumilautailu. Kyseisiä lajeja pystyn harrastamaan hyvin opastettuna käyttäen kypäräpuhelimia ja huomioliivejä. Minulla ei tavallaan ollut edes ennakkoluuloja yksikköpyörällä ajamista kohtaan, sillä en edes ollut ajatellut koko asiaa mahdollisuutena.

Ei muuta kuin pyörä huoltoon ja sen jälkeen kokeilemaan. Lopputuloksena ällistys ja ilo sen onnistuessa todella hyvin. Tunne oli sama kuin päästessäni näkövammauduttuani uudelleen lumilautailemaan, mikä oli elämässäni yksi mieleen painuneimmista kokemuksistani. Nautinto tekemisessä on yhtä makea, oli harrastus sovellettu tai soveltamaton. Omalla kohdallani voin sanoa sen olevan ehkä vieläkin makeampi sovellettuna. Kliseisesti sanottuna, ehkä sitä osaa arvostaa asioita enemmän vasta sitten, kun on ne jo kerran menettänyt. Ennakkoluuloton maastopyöräily lopulta johti alamäkipyöräilyn kokeilemiseen, ja siitä on sittemmin tullut uusi harrastukseni. Se ei varsinkaan ollut mahdolliset uudet harrastukset -listallani, koska syvät ennakkoluuloni olivat poistaneet sen täysin.

Mennään sitten moninaiisiin osallistujiin. Ovatko moninaiset osallistujat yhtä kuin soveltavan liikunnan harrastajat? Vastaus on kyllä ja ei. Moninaiset osallistujat koostuvat vähemmistöryhmistä, jotka voivat määrittyä sukupuolen, iän, seksuaalisen suuntautumisen, vamman tai etnisen taustan mukaan. Moninaisuutta voi määrittää myös sosioekonominen tausta, fyysinen olemus, poliittinen näkemys tai yhteiskunnallinen asema. Moninaisuutta voi myös kuvastaa ominaisuudet, ammatillinen osaaminen tai ulkonäkö.

Moninaiset osallistujat ovat kaikesta päätellen laaja ryhmä monenlaisia henkilöitä, joita voi olla vaikea aluksi hahmottaa. Sitä ei myöskään helpota niiden risteävyys yksittäisellä henkilöllä, sillä yksilö voi taustoiltaan edustaa useampaa vähemmistöryhmää. Tästä konkreettisena esimerkkinä käyntini jooga-tunneilla, jossa edustin vähemmistöä useammaltakin kannalta. Olin ryhmän ainoa miesoletettu, nähtävästi ainoa vammainen sekä vähintään kymmenen vuotta muita nuorempi. Toisaalta, kun menen maastopyörätunnille, olisin ehkä vähemmistöryhmää edustava ainoastaan näkövammani puolesta. Näistä seikoista johtuen moninaisuus on joustavaa ja monipuolista.

Moninaisuuden huomioimisessa on olennaisinta monenlaisten taustojen ja ominaisuuksien kunnioittaminen sekä syrjinnän välttäminen kaikin puolin. Kaikkien pitäisi identiteetistä riippumatta tuntea itsensä turvallisiksi ja kokea ilmapiirin myönteiseksi. Jokaisen tulisi saada osallistua toimintaan omana itsenään vailla pelkoa syrjinnästä. Kaikki aktiviteetit ja liikuntalajit eivät kuitenkaan sovi kaikille, mutta yleisellä tasolla moninaisuus olisi hyvä huomioida oli laji mikä hyvänsä. Ohjenuoraksi voisi asettaa kaikkeen toimintaan jokaisen kunnioittamisen, ennakkoluottomuuden ja avoimuuden, antaen kaikille mahdollisuuden olla oma itsensä.



Toimintaa saadaan rikastettua monelta osin, kun sen tuottamisessa huomioidaan moninaiset osallistujat. Tilastojen mukaan joka kolmas perheistä on jollakin tavalla moninainen. Omasta näkökulmastani tämä tilasto kannustaa edistämään toimintaa moninaisia perheitä mukaan kutsuvaksi ja hyväksyväksi.

Hyvänä vinkkinä voisin antaa kokemuksiani perhetapahtumista, joita olen vuosien varrella järjestänyt. Aluksi perheitä ohjatesa toimin ehkä ennakkoluulolla, jossa perhe sisälsi lapsen, äidin ja isän. Tämä ajatusmalli romuttui useaan kertaan ja opin heti alussa puhumaan asiasta kiertäen esim. kysyen lapselta keitä hänen perheeseensä kuuluvat tai puhuttelin lapsen vanhempia vain nimillä. Lopulta ydinperheet ovat aika harvassa ja vastaan tulivat yhden vanhemman perheet, adoptioperheet, sateenkaariperheet ja uusioperheet. Kokemusteni pohjalta suosittelenkin kaikkia perheiden kanssa toimivia käyttämään neutraalia kieltä ilman ennakkoluuloja, jotta erityisesti lapsille voidaan suoda turvallinen ja myönteinen ilmapiiri harrastaa ulkoilua.

Toivottavasti tämän lukijana et mennyt aiempaa sekavammaksi siitä mitä pitää ja ei pidä tehdä. Tärkeintä on tehdä asioita ihmisten kanssa kunnioittavasti, avoimesti ja ennako-

luulottomasti. Näillä asenteilla pääset jo todella pitkälle missä vain elämäntilanteessa.

Miika Honkanen
Hankesuunnittelija, Yhteiset polut -hanke

Lisätietoa:

thl.fi - Selkokieli

selkokeskus.fi - Selkokieli

kehitysvammaliitto.fi - Selkokieli

papunet.net - Selkokieli puheessa ja tekstissä

kotoutuminen.fi - Selkokieli on helppoa suomen kieltä

suomenlatu.fi - Yhteiset Polut -hanke

paralympia.fi - Luonto kaikille -blogi



SUOMEN LATU

