



Jokainen omalla kirjolla

ANTOISA-hanke

Autismikirjon nuorille hyvinvointia
vapaa-ajantoiminnalla

Meri Aaltonen,
projektikoordinaattori
ANTOISA-hanke (2023-2025)

Sisällysluettelo

ANTOISA-hankkeen taustaa	3
Autismikirjon nuorten kokemuksia vapaa-ajasta	5
Vapaa-ajan vieton haasteet ja tarpeet	7
Hankkeen kehittämistyö	10
Olkkari autismiystävällisen toiminnan mallina	10
Olkkarin vaikutukset nuorten hyvinvointiin	13
Etsivä työ: Samaa matkaa	15
Autismitietoisuus ammattilaisille	16
Yhteenveto	17
Lähteet	19
Liitteet	20

ANTOISA-hankkeen taustaa

ANTOISA-hanke (2023–2025, rahoittaja STEA) kehitti matalan kynnyksen vapaa-ajan toimintaa ja etsivää työtä 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille. Hankkeen kohderyhmä oli autismikirjon nuoret, joilla ei ollut kehitysvammaa ja jotka eivät viettäneet vapaa-aikaa kodin ulkopuolella. Tavoitteena oli löytää nuoret ja saattaa heidät kodin ulkopuolisen vapaa-ajan pariin.

Hanke syntyi todellisesta tarpeesta. Yhdistys sai yhteydenottoja autismikirjon nuorten vanhemmilta, jotka kysyivät neuvoa vaikeaan tilanteeseen: Nuori ei pysty lähtemään kotoa vapaa-ajalla, mitä voin tehdä? Vanhemmat olivat nuoren ainoa tuki ja kaipaivat keinoja, joilla auttaa nuorta viettämään vapaa-aikaa kodin ulkopuolella.

Vanhempien yhteydenottoihin vastaaminen oli vaikeaa. Kyseessä olivat autismikirjon nuoret, joilla ei ole kehitysvammaa, mikä rajasi tukea tarjoavia tahoja. *Hankkeen aikana kuva autismikirjon nuorista palvelujärjestelmän väliinputoajina vahvistui: Heidän tarpeensa haastavat nykyisen palvelujärjestelmän, jossa palvelut perinteisesti jakautuvat vammaispalveluihin ja kaikille avoimiin palveluihin.* Vammaispalveluiden asiakkuus vaatii valtavaa byrokratiaprosessia, ja ilman kehitysvammadiagnoosia palveluita on usein vaikea saada. Kaupunkien ja kuntien kaikille avoimiin, yleisiin palveluihin hakeutuminen itsessään olisi vaatinut juuri sitä tukea, josta on puute. Palveluissa oli myös käytännön este: Niihin osallistuminen vaatii kodin ulkopuolelle lähtemistä. Kun kotoa lähteminen on vaikeaa, ei auta, että tukea on tarjolla sen ulkopuolella. Nuorten ja perheiden tuen tarvetta vastaavia palveluita ei siis ollut.

“Yleisesti toivoisin jonkun tahon, jonka kanssa käydä läpi tukiverkostoista ja harrastuksista lähtien kaikki”

Lainaus ANTOISA-hankkeen kyselystä vanhemmille, 2023

Kohderyhmän nuorilla oli selkeä tarve, joka kirkastui hankkeen edetessä: Perheen ulkopuolinen turvallinen aikuinen, joka tulisi nuoren luo kotiovelle asti ja tukisi polkua kodin ulkopuoliseen maailmaan sen avaamisesta lähtien. Hanke aloitti vuonna 2023 perehtymällä ilmiöön sekä kartoittamalla vanhempien ja nuorten kokemuksia, tarpeita ja toiveita.

Toiveet kiteytyivät jo silloin kolmeen tärkeimpään:

Olisipa paikka, johon uskaltaa mennä.

Olisipa joku, joka auttaa löytämään sen.

Olisipa joku, joka tulisi mukaan.



Kuva 1 Nuorten toiveita vapaa-ajanvietosta

Niistä lähdettiin. Kolmen vuoden aikana hanke loi uuden vapaa-ajan toiminnan Olkkarin ja tukikeinoja siihen osallistumiseen, kehitti autismikirjon nuorille kohdistetun etsivän työn mallin, koulutti ammattilaisia autismiystävällisyydestä ja autismikirjon nuoren kohtaamisesta webinaareilla sekä kohtasi kaiken kaikkiaan 131 autismikirjon nuorta pääkaupunkiseudulla. Lisäksi hankkeelle tehtiin kaksi opinnäytetyötä: *Vapaa-ajan toiminnan yhteys kulttuurihyvinvointiin autismikirjon nuorilla* (Satu Pesonen, 2026, yhteisöpedagogi YAMK) ja *Vapaaehtoisten opas: Autismikirjon nuoren saattaminen vapaa-ajan toimintaan* (Saana Tuuli Vilmi, 2025, yhteisöpedagogi AMK). Opinnäytetyöt ovat luettavissa Theseus-portaalissa.

Mahdollisuus lapselle ry on toiminut erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten kanssa jo yli 30 vuotta. Kuntoutukseen keskittyneenä vanhempainyhdistyksenä alkaneen järjestön keskiö on vuosien varrella siirtynyt harrastustoimintaan. Nykyään yhdistys järjestää monipuolista vapaa-ajan toimintaa erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja perheille ilman diagnoosi- tai aluerajoja. Yhdistyksen tärkein rahoittaja vapaa-ajan toiminnalle on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Antoisa-hankkeen käytännön toiminnasta ja kokeiluista syntyi tietoa autismikirjon nuorten hyvinvoinnista ja vapaa-ajasta sekä liuta avainasioita autismiystävälliseen vapaa-ajan toimintaan. Avaimet ovat kilsseet hankkeen taskussa kolmen vuoden ajan, lisääntyen jokaisen uuden opin myötä, joskus pikkuhiljaa, joskus kovalla kolinalla.

Hankkeen päätöksen myötä on aika jakaa avaimet kaikille, jotka niihin uskaltavat tarttua – jotta autismikirjon nuorille avautuu uusia ovia tulevaisuudessakin.

Autismikirjon nuorten kokemuksia vapaa-ajasta

Hanke tutki autismikirjon nuorten kokemuksia ja ajatuksia vapaa-ajasta toiminnan kehittämisen sekä nuorten hyvinvoinnin kannalta. Keräsimme tietoa autismikirjon nuorten vanhemmilta sekä toimintaan osallistuneilta nuorilta kyselyin ja keskusteluilloin.

Hankkeen teoreettinen viitekehys oli psykologisen palautumisen teoria DRAMMA-malli (Diener, Newman & Tay, 2013), jonka mukaan palauttavaan vapaa-aikaan kuuluu lepo ja aktiivinen tekeminen sopivassa suhteessa toisiinsa (Virtanen, 2021).

Lähtökohta siis oli, että aktiivinen, kodin ulkopuolinen vapaa-ajan vietto tukee yksilön hyvinvointia tavalla, josta vain kotona aikaansa viettävät nuoret jäävät paitsi. Kodin ulkopuolinen vapaa-ajan vietto tarkoittaa tässä yhteydessä osallistumista jonkun tahon järjestämään toimintaan, jossa on aikuisia ohjaajia ja muita nuoria, kuten erilaiset harrastusryhmät ja nuorisotalotoiminta.

Monella autismikirjon nuorella oli kuitenkin vastakkaisia kokemuksia: Aktiivinen vapaa-ajan vietto kodin ulkopuolella ei palauttanut voimavaroja vaan pelkästään kulutti niitä. Nuorten sekä vanhempien kyselyiden tuloksissa korostui levon tarve vapaa-ajalla. Yleinen este kodin ulkopuoliselle vapaa-ajan vietolle oli se, ettei nuorella ollut voimia tehdä vapaa-ajalla muuta kuin levätä, koska voimavarat menivät arjen pakollisiin asioihin kuten koulussa käymiseen. Kun voimavarat olivat vähissä, nuoren oli pakko valita aktiivisen vapaa-ajan vieton ja pakollisen arjen asioiden välillä, eikä pakollisia asioita voinut jättää tekemättä.

Harrastamisen suurin kuormitustekijä oli muut ihmiset, niin nuorten kuin vanhempienkin mukaan. Sosiaaliset tilanteet ja muiden ihmisten kohtaaminen jännitti ja ahdisti. Nuorille oli kasaantunut negatiivisia kokemuksia niin vapaa-ajalla kuin muillakin elämän osa-alueilla, mikä nosti kotoa lähtemisen kynnystä. Nuoret ja vanhemmat kokivat, että harrastustoimintaa ohjaavat aikuiset ja muut nuoret eivät ymmärtäneet nuorta tai hänen autismipiirteitään. Nuorta ei osattu kohdata harrastuksessa sellaisena kuin hän on, mikä itsessään ahdisti ja kuormitti vaikka harrastuksen itse tekeminen olisi ollut mieleinen.

Vanhempien kyselyn mukaan jotkut nuoret eivät lopulta olleet ollenkaan kiinnostuneita kodin ulkopuolisesta vapaa-ajan vietosta, vaan totesivat olevansa mieluummin vain kotona. Uuden epäonnistumisen uhka ja yrittämisen stressi oli monille liian suuri verrattuna kodin turvallisella mukavuusalueella pysymiseen. Toistuneet kokemukset siitä, että kotoa lähteminen aiheuttaa lähinnä pahaa oloa ei motivoi ulos menemiseen. Jos muista ihmisistä on lähinnä negatiivisia kokemuksia, miksi haluaisin lähteä tapaamaan heitä?

Esteenä muut ihmiset

"Näin vapaa-ajan toiminnan merkitys ei rakentunut yksittäisten sisältöjen varaan, vaan kokonaisvaltaisen kokemuksen kautta, jossa turvallinen ilmapiiri, omaehtoinen osallistuminen ja luova tekeminen tukivat nuorten jaksamista ja mielialaa."

Satu Pesonen, *Vapaa-ajan toiminnan yhteys kulttuurihyvinvointiin autismikirjon nuorilla*, s. 41.

Kuten kaikkien muidenkin nuorten kohdalla, mielekäs tekeminen ja palauttava vapaa-aika on jokaiselle yksilöllinen asia. Kaikilla autismikirjon nuorilla ei ole vaikeuksia viettää vapaa-aikaansa kodin ulkopuolella, eivätkä kaikki nuoret, jotka eivät poistu kotoaan, ole autismikirjolla. Autismikirjon nuoria kuitenkin yhdistää vaihtoehtojen vähyys, johon vaikuttaa kaikista eniten muut ihmiset. Autismilla on yhä suuri stigma, eikä siihen kuuluvia piirteitä tunneta eikä niitä ymmärretä tai hyväksytä. Tämä näkyy siinä, miten autismikirjon nuoria kohdellaan niin vapaa-ajalla kuin arjessakin ja vaikuttaa syvästi heidän elämäänsä siinä määrin, että moni autismikirjon nuori ei halua poistua kotoaan tai tavata muita ihmisiä vapaa-ajallaan.

Psykologisesti turvallinen ilmapiiri on hyvinvointia tukevan vapaa-ajan toiminnan kulmakivi. Jokaisella nuorella tulee olla paikka, jossa hän voi olla huoletta oma itsensä, tavata muita ihmisiä ja tehdä itselleen mielekkäitä asioita. Autismikirjon nuorilla tällaisia paikkoja on häviävän vähän, jos ollenkaan. Miten poistun kotoa, kun ei ole paikkaa, johon mennä? Ja sitäkin tärkeämmin, kun kotoa poistuminen on aiheuttanut kerta toisensa jälkeen huonoja kokemuksia, ahdistusta ja jopa kiusaamista, miksi haluaisin?

Sosiaalinen ympäristö on harrastuksesta riippumatta keskeinen tekijä siinä, tukeeko toiminta nuoren hyvinvointia vai ei. Vaikka itse harrastus olisi nuorelle mieleinen, siihen liittyvä sosiaalinen kuormitus voi olla autismikirjon nuorelle niin suurta, että osallistuminen estyy kokonaan. Pelkkä aistiherkkyysien huomiointi tai muiden konkreettisten esteiden poisto ei tee toiminnasta turvallista, jos nuorta ei hyväksytä sellaisena kuin hän on. Hankkeen kyselytulosten ja nuorten kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta on selvää, että sosiaalisuuden kuormittavuus johtuu eniten muiden ihmisten tietämättömyydestä ja negatiivisista asenteista autismia kohtaan. Tämä lisää autismikirjon nuorten alttiutta viettää vapaa-aikaansa vain kotona ja luo haasteita kotoa poistumiselle.

Vapaa-ajan vieton haasteet ja tarpeet

Antoisa-hanke löysi autismikirjon nuorten kodin ulkopuoliselle vapaa-ajan vietolle paljon esteitä, joista suurimmat olivat konkreettisen tuen puute, sosiaalinen jännitys sekä vaihtoehtojen vähyys.

Konkreettista tukea nuoret tarvitsivat eniten vapaa-ajan viettopaikkojen löytämisessä, kodin ja vapaa-ajan viettopaikan välillä siirtymisessä sekä itse toimintaan osallistumisessa. Kodin ja vapaa-ajan toiminnan väliseen siirtymiseen sisältyy kotoa lähteminen, kodin ja vapaa-ajan viettopaikan välillä matkustaminen sekä uuteen paikkaan löytäminen. Lisäksi kyselyiden tuloksissa haasteiksi nousi myös yleisesti tunnistettuja harrastamisen esteitä, kuten toiminnan maksullisuus ja sijainti kaukana kotoa.

Nuoret itse kokivat kodin ulkopuolisen vapaa-ajan vieton suurimmaksi esteeksi erilaisten harrastamiseen liittyvien tilanteiden jännittämisen, sosiaalisuuden ja epätietoisuuden. Eniten jännitti uuteen paikkaan meneminen, sosiaaliset tilanteet sekä toimintaan osallistuminen yksin. Vastaavasti toimintaan osallistumista helpotti, että nuori sai etukäteen mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa siitä, mitä toiminnassa tapahtuu ja että paikalla on samanhenkisiä kavereita eli vertaisia.

Vanhemmat mahdollistivat nuorten harrastamisen. He etsivät sopivia harrastuksia ja vapaa-ajan viettopaikkoja, auttoivat lähtemään kotoa, kun mielenkiintoinen harrastus löytyi, kuljettivat nuoren harrastukseen sekä osallistuivat nuoren kanssa itse toimintaan. Tämä näkyi myös hankkeen järjestämässä vapaa-ajan toiminnassa, jossa suurella osalla nuorista oli vanhempi mukana varsinkin ensimmäisellä osallistumiskerralla. Konkreettisesti nuoret siis tarvitsivat toisen ihmisen mukaan osallistuakseen kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan toimintaan.

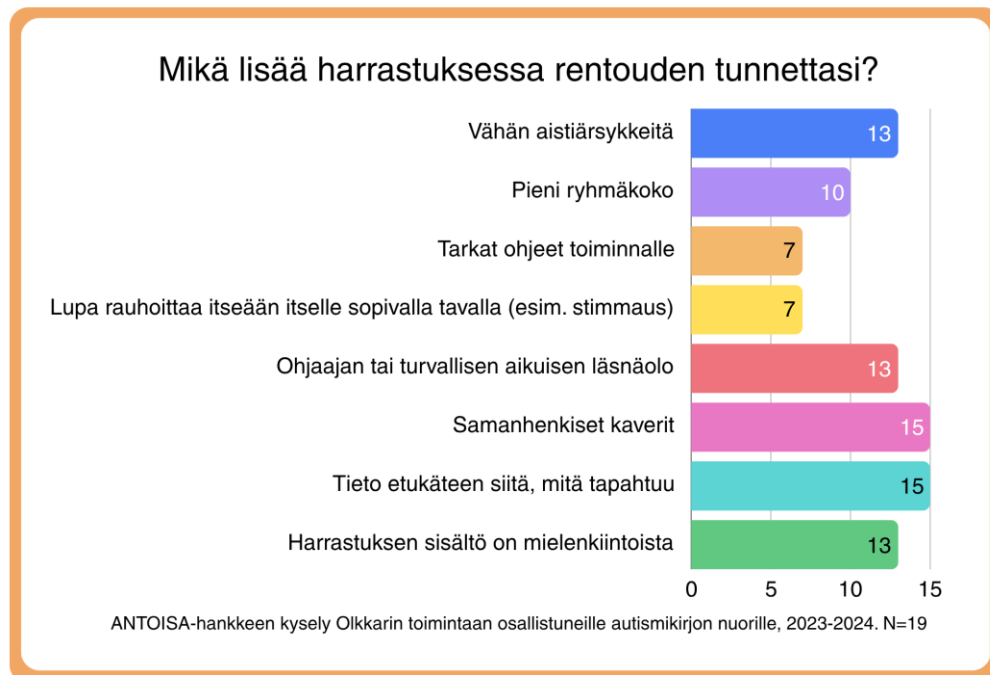
Kyselyvastaukset kertoivat kohderyhmän esteistä, joista ensimmäinen oli se, että sopivia vapaa-ajan viettopaikkoja tai harrastuksia oli vaikea löytää. Nuorilla oli negatiivisia kokemuksia kaikille avoimesta toiminnasta, kuten perinteisistä harrastusryhmistä, ja moni vanhempi kertoi, että nuori oli joutunut lopettamaan aikaisemman harrastuksen kaikille avoimessa toiminnassa sen esteellisyyden takia. Erityisesti vanhempien huolena harrastamisen suhteen olikin avoimen toiminnan konkreettinen sekä sosiaalinen autismiesteellisyys.

Konkreettisia esteitä nuorille olivat esimerkiksi suuri ryhmäkokoo, kuormittava aistiympäristö ja toiminnan ennakoimattomuus. Suurimmat esteet olivat kuitenkin sosiaalisia. Harrastustoiminnan järjestäjät ja ohjaajat eivät ymmärtäneet autismia, jolloin nuorta ja hänen tarpeitaan ei osattu ottaa toiminnassa huomioon. Valtaosa

nuorista oli kokenut harrastustoiminnassa kohtaamattomuutta, ulkopuolisuutta ja jotkut jopa kiusaamista.

Vapaa-ajan toiminta oli sekä nuorten että vanhempien mielestä turvallinen vaihtoehto, jos se oli avoimesti autismiystävällistä ja tarkasti kohdennettua joko autismikirjon nuorille tai yleisimmin erityisnuorille. Erityisesti autismikirjon nuorille kohdennettu toiminta herätti vanhemmissa luottamusta siihen, että autismiystävällisyys on huomioitu toiminnan järjestämisessä ja että ohjaajilla on riittävästi tietoa ja osaamista kohdata nuori. Tarkasti kohdennetussa toiminnassa myös nähtiin olevan suurempi todennäköisyys vertaisten tapaamiseen.

Autismiystävällisyyden tärkeys näkyy nuorten vastauksissa harrastustoimintaan osallistumista helpottavista tekijöistä (kaavio alla). Vastausvaihtoehtoja pystyi valitsemaan vain yhden tai useamman. Vastaukset vaihtelivat eikä mikään yksittäinen vaihtoehto noussut selkeästi muita tärkeämmäksi, mikä kertoo nuorten keskinäisestä erilaisuudesta ja tarpeiden vaihtelevuudesta: Ei ole yhtä tekijää, joka ratkaisevasti helpottaisi toimintaan osallistumista. *Autismiystävällisyys on monen eri tekijän summa ja vaatii toiminnan järjestäjältä sekä ohjaajilta valmiutta vastata moniin erilaisiin tarpeisiin.*



Kuva 2 Mikä lisää harrastuksessa rentouden tunnettasi?

Osasyys autismikirjon nuorten harrastusten löytämisen vaikeuteen on todennäköisesti se, että etsittävää toimintaa ei yksinkertaisesti ole: Erityisnuorille ja varsinkin pelkästään autismikirjon nuorille kohdistettua vapaa-ajan toimintaa on koko

Suomessa vähän, ja toiminta on keskittynyt suurimpiin kaupunkeihin. Käytännön ratkaisuna tiedon puutteeseen ja olemassa olevan tiedon löytämisen helpottamiseen vanhemmat toivoivat verkkosivua, jolle olisi koottu kaikki eri toimijoiden järjestämä autismitietoa nuorille suunnattu tai muuten autismitietävällinen vapaa-ajan toiminta. Bonusta olisi, jos sivulle olisi koottu vapaa-ajan palveluiden lisäksi muut saatavilla olevat autismitietoa nuorille sopivat palvelut. Tällä hetkellä tällaista koottua sivustoa ei ole olemassa.

Hankkeen kehittämistyö

Olkkari autismiystävällisen toiminnan mallina

Olkkari oli hankkeen matalan kynnyksen olohuone, joka oli suunnattu 16–29-vuotiaille autismikirjon nuorille. Hanke aloitti vuonna 2023 perehtymällä ilmiöön sekä kartoittamalla vanhempien ja nuorten kokemuksia, tarpeita ja toiveita. Osallistujien ei tarvinnut ilmoittautua toimintaan eikä sitoutua jokaiseen ryhmäkertaan, vaan nuori pystyi käymään siellä anonyymisti silloin kuin itse halusi.

Olkkarin lisäksi hankkeen vapaa-ajan toimintaan kuuluivat retket, joita tehtiin harrastuskokeiluihin ja eri vapaa-ajan viettokohteisiin kuten museoihin ja tapahtumiin. Retkien sekä Olkkarin vaihtelevan ohjelman tarkoitus oli tutustuttaa nuoria erilaisiin tapoihin ja mahdollisuuksiin viettää vapaa-aikaa kodin ulkopuolella. Nuoret kertoivat palautekyselyissä päässeensä retkillä kokeilemaan itseään kiinnostavia asioita, joita he eivät olisi uskaltaneet kokeilla yksin. He valitsivat kohteita yhdessä ohjaajien kanssa antamalla toiveita, joista äänestettiin koko ryhmän kesken. Ohjaajat tukivat nuoria valinnoissa poimimalla äänestykseen käytännössä toteuttamiskelpoisia toiveita ja tutustumalla retkikohteiden verkkosivuihin yhdessä nuorten kanssa ennen äänestystä.

Olkkarin ryhmätoiminta oli strukturoitua sekä vapaamuotoista. Jokaisella kerralla oli vaihtuvaa ohjattua ohjelmaa, kuten kokkaamista, luovaa tekemistä tai yhteinen lautapeli. Yhteisessä ohjelmassa nuoret pääsivät kokeilemaan uusia asioita matalalla kynnyksellä, ja ohjaajat kannustivat nuoria kokeilemaan uusia asioita kuten virkkaamista tai geokätköilyä edes hetken ajan. Kaikki osallistumisen muodot olivat sallittuja: Nuori sai seurata muiden tekemistä sivusta, olla osallistumatta tekemiseen ollenkaan, tehdä jotain muuta tai vaikka olla samassa tilassa puhumatta kellekään. *Tärkeintä oli, että hän tuli paikalle.*

Toiminnassa oli kaksi ohjaajaa, jotka pitivät huolen ryhmäkerran struktuurista. Ryhmäkerran aluksi ja aina uuden osallistujan tullessa paikalle käytiin läpi kerran ohjelma ja mahdolliset tekemiset. Lisäksi muistutettiin yhteisistä käytännöistä, kuten nimikierroksesta, jossa jokainen kertoi nimensä ryhmälle uuden osallistujan saapuessa. Tällä tavoin jokainen huomioitiin ja otettiin osaksi porukkaa heti, kun hän tuli paikalle, minkä nuoret myöhemmin kertoivat palautteessa luoneen ryhmään positiivista ilmapiiriä. Ryhmätila tehtiin mahdollisimman aistiesteettömäksi, ja tarjolla oli mahdollisuuksien mukaan hiljainen tila.

Ohjaajat helpottivat toiminnan ennakointia tekemällä ohjelman, jossa luki tulevien viikkojen ryhmäkertojen tekeminen. Lisäksi ohjaajat kävivät joka ryhmäkerran lopuksi läpi, mitä ohjelmaa seuraavalla kerralla oli. Ohjaajaan pystyi ottamaan yhteyttä toiminnan ulkopuolella lisätietojen kysymiseksi. Ryhmätilan seinällä oli näkyvästi

Olkkarin turvallisemman tilan säännöt, joissa oli käytännönläheisiä käytösohjeita toiminnassa toimimiseen. Sääntöjä oli esimerkiksi muiden moikkaaminen, kun tuli Olkkariin. Sääntöjen tarkoitus oli vähentää nuoren kuormaa osallistumisen sosiaaliseen puoleen liittyen. Mistä esimerkiksi tiedän, pitääkö moikata ihmistä, jonka olen tavannut vain pari kertaa, ja jonka kanssa en ole jutellut suoraan? Kun yhteisen säännön mukaan kaikkia pitää moikata toimintaan tullessa, nuoren ei tarvinnut itse huolehtia siitä, mitä mahdollisesti epäselvässä tilanteessa pitäisi tehdä.



Kuva 2 Olkkarin turvallisemman tilan säännöt

Osallistumisen tuki

Olkkariin osallistumisen tueksi hanke aloitti yhteislähdöt, joissa ohjaaja saattoi nuoren lähimmältä juna-asemalta toimintaan. Nuoret pääsivät yhteislähdössä harjoittelemaan harrastukseen kulkemista, uuden paikan löytämistä sekä toimintaan saapumista yhdessä ohjaajan ja muiden nuorten kanssa. Tämä oli monille tärkeä tuki erityisesti ensimmäisellä osallistumiskerralla. Yhteislähtöjen tavoitteena oli, että muutaman kerran jälkeen nuori kulkisi toimintaan itsenäisesti.

Yhteislähtöjä mainostettiin sosiaalisessa mediassa etukäteen, ja siihen osallistumiseen annettiin tarkat ohjeet. Käytännössä ohjaaja seisoj ilmoitetussa tapaamispaikassa ison ANTOISA-kytlin kanssa 15 minuuttia ennen toiminnan alkua ja kulki sieltä toimintaan paikalle ilmestyneiden nuorten kanssa samaa matkaa. Matka kuljettiin Olkkarin sijainnin mukaan joko kävellen tai bussilla yhden pysäkin verran. Yhteislähtöön ei tarvinnut ilmoittautua, eikä mahdollisen bussilipun lisäksi ollut muita osallistumisedellytyksiä. Moni nuori hyödynsi yhteislähtöä tukena vain muutaman kerran. Osa osallistui siihen ainoastaan tullessaan Olkkariin ensimmäistä kertaa, kun taas osa käytti yhteislähtöä viikoittain useiden kuukausien ajan. Kaikki yhteislähtöjä käyttäneet nuoret siirtyivät lopulta kulkemaan toimintaan itsenäisesti.

Yhteislähtöjen lisäksi toiminnan ohjaajana toiminut hankkeen työntekijä tuki nuorten osallistumista pitämällä heidän kanssaan yhteyttä toiminnan ulkopuolella. Nuoret pystyivät olemaan yhteydessä ohjaajaan ja kysymään lisätietoa toiminnasta tai tulevasta ohjelmasta. Ohjaaja myös tiedotti aktiivisesti tulevan toiminnan sisällöstä, poikkeuksista ja retkistä. Yhteydenpito kiinnitti nuoria toimintaan: Ohjaaja tuli tutuksi, jolloin nuoren oli helpompi tulla toimintaan. Yksi nuori kysyi toiminnasta tietoa ja viestitteli ohjaajan kanssa monta kuukautta, ennen kuin tuli Olkkariin ensimmäistä kertaa paikan päälle. Ohjaajan aktiivisuus poisti nuorilta paineen seurata ja muistaa itse, milloin toimintaa on ja mitä siellä, milloinkin tapahtuu. Tämä pienensi toimintaan osallistumiseen liittyvää kuormaa nuorelta ja teki helpoksi tulla vain paikalle, kun itselle sopi.

Moni nuori tarvitsi ohjaajilta tukea myös muuhun kuin Olkkarissa käymiseen. Nuoret saattoivat kysyä neuvoa esimerkiksi opiskelu- tai työpaikan etsimiseen liittyvien palveluiden löytämisessä. Useilla nousi esiin myös tarve keskusteluavulle tai tuelle mielenterveyteen liittyvissä haasteissa. Vaikka Olkkari oli vapaa-ajan toimintaa, ohjaajat tarjosivat nuorille kevyttä yksilöllistä tukea. Ryhmäkerran aikana nuori saattoi siirtyä hetkeksi rauhallisempaan tilaan keskustelemaan ohjaajan kanssa kahden kesken mieltä painavista asioista. Tarvittaessa yhteydenpitoa jatkettiin myös toiminnan ulkopuolella viestien välityksellä.

Jutteluhetki nuoren kanssa toimi ensiapuna, mutta pääasiallinen tuki heille oli palveluohjaus. Ohjaajat etsivät nuoren kanssa yhdessä sopivia palveluita ja matalan kynnyksen toimijoita, joiden tukeen nuoren olisi helppo tarttua. Monella nuorella olisi kuitenkin ollut tarve voimakkaampaan tukeen kuin mitä hanke pystyi Olkkarin puitteissa tarjoamaan. Tieto palveluista oli hyvä alku, mutta yhteydenotto tai uuteen paikkaan meneminen yksin oli iso kynnys, jonka ylittämisessä ohjaajat eivät pystyneet auttamaan.

Hankkeen alussa vanhempien kyselyssä esiin noussut tiedon puute sopivista palveluista, niin vapaa-aikaan kuin opiskelu- ja työelämään liittyen, näkyi myöhemmin käytännössä myös nuorten kokemuksissa.

Olkkarin vaikutukset nuorten hyvinvointiin

Olkkari sai osallistujilta paljon positiivista palautetta. Nuoret antoivat erityisesti palautetta siitä, että saivat olla toiminnassa oma itsensä ja että Olkkari antoi heille tekemistä arkeen. Satu Pesonen teki hankkeelle opinnäytetyön, jossa hän tutki Olkkarin toiminnan vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin Photovoice-työpajoilla sekä haastatteleamalla neljää Olkkarin osallistujaa. Haastatteluissa nousi esiin toiminnan positiiviset vaikutukset nuorten hyvinvointiin sekä ohjaajien toiminnan tärkeys turvallisen ilmapiirin luojina.

"Olkkaritoiminta näyttäytyi arkea rytmittävänä ja jäsentävänä tekijänä, joka tarjosi osallistujille mielekästä tekemistä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Tämä viittaa siihen, että hyvinvointivaikutukset eivät välttämättä ole sidoksissa yksinomaan kulttuurisisältöön vaan myös yhteisölliseen ja osallistavaan toimintamuotoon."

Satu Pesonen, *Vapaa-ajan toiminnan yhteys kulttuurihyvinvointiin autismikirjon nuorilla*, s. 39.

Monelle nuorelle Olkkari oli viikon rytmittäjä, joka antoi syyn poistua kotoa sekä mahdollisuuden tavata muita nuoria. Tärkeintä toiminnassa oli kuitenkin toiminnan turvallinen ilmapiiri, jonka ansiosta nuoret kokivat pystyvänsä olemaan Olkkarissa oma itsensä. Harrastustoiminnan ohjaajat luovat toiminnan ilmapiiriä ja tekevät toiminnallaan siitä joko turvallisen tai turvattoman. Ohjaajan tapa suhtautua nuoriin viestii ja vahvistaa koko ryhmälle, millainen käyttäytyminen toiminnassa on hyväksyttävää ja millainen ei.

Vaikka Olkkarissa ei keskitytty autismiin sinänsä, vaan yhteiseen tekemiseen ja yhdessäoloon, toiminnan kohdentaminen autismikirjon nuorille loi osallistujille kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta. Toiminnan kohdentaminen autismikirjon nuorille ja siitä viestiminen kertoivat kävijöille jo etukäteen, että toiminnassa ei todennäköisesti tarvitse peittää omia autismipiirteitään vaan saa olla avoimesti autistinen. Lopulta ohjaajien tapa kohdata jokainen nuori yksitellen, esimerkiksi kuulumisia kysymällä, sekä hienovaraisuus nuorten keskinäisen vuorovaikutuksen tukemisessa tekivät ilmapiiristä käytännössä positiivisen ja turvallisen.

Olkkarin turvallisen asenneympäristön ytimessä oli korostaa ryhmän keskinäisen erilaisuuden normaaliutta: Kenenkään tapa olla ja toimia ei ole oikea, vaan kaikki tavat

ovat yhtä hyviä. Yhteisten toimintasääntöjen, kuten turvallisemman tilan periaatteiden, noudattaminen on ainoa asia, jota kaikilta edellytettiin. Esimerkiksi kaikkien tulee kohdella muita ystävällisesti ja kunnioittaa heidän henkilökohtaista tilaansa. Muutoin jokainen voi olla oma itsensä. Ohjaajat antoivat nuorille myös ääneen luvan noudattaa yhteisiä sääntöjä omalla tavallaan. Jos tuntui hankalalta sanoa ääneen "moi", kun tulee ryhmään, riittää, että nyökkää ryhmälle, ja nimikierroksella ohjaaja kertoi tarvittaessa nuoren nimen muille hänen vuorollaan. Näin jokainen tuli huomioiduksi omalla tavallaan, ja otettiin osaksi ryhmää hänelle sopivalla tavalla.



Kuva 3 Turvallisen ilmapiirin luominen ohjaajana

Etsivä työ: Samaa matkaa

Hanke kehitti etsivää työtä löytääkseen vain kotona vapaa-aikaansa viettäviä nuoria ja tuodakseen heitä kodin ulkopuolisen vapaa-ajan piiriin. Nuorten vapaa-ajan vietto riippui paljolti vanhemmista, ja etsivän työn pitkän aikavälin tavoite oli auttaa nuoria viettämään vapaa-aikaansa kodin ulkopuolella mahdollisimman itsenäisesti.

Kohderyhmältä kerätyn tiedon pohjalta oli selkeää, että tämän mahdollistaisi perheen ulkopuolinen turvallinen aikuinen, joka auttaisi vain kotona olevaa nuorta harjoittelemaan kodin ulkopuolista vapaa-ajan viettoa.

Tältä pohjalta hanke kehitti etsivää työtä yhteistyössä nuorten, vanhempien ja ammattilaisten kanssa, ja lopputuloksena syntyi Samaa matkaa –vapaaehtoispalvelun malli. Mallissa palvelun tarjoaja kouluttaa vapaaehtoisia toimimaan saattajina, jotka tulevat vastaan nuoren kotiovelle ja saattaa hänet harrastustoimintaan sekä tarvittaessa takaisin kotiin. Mallin mukaan vapaaehtoiset yhdistetään nuoriin asuinpaikan mukaan tukisuhteen käytännön helpottamiseksi, ja saattopiste sovitaan yhdessä nuoren kanssa joko kotiovelle tai läheiselle, tutulle paikalle kuten bussipysäkille. Matkalla tukena olemisen lisäksi saattamiseen kuuluu myös yhteydenpito ja sosiaalinen tuki. Toiminnan ohjaajan sijaan vapaaehtoinen toimii kiinnittäjänä harrastuksen ja nuoren välillä kysymällä kuulumisia, kertomalla tulevasta toiminnasta ja kannustamalla nuorta mukaan. Vapaaehtoinen pystyisi vastamaan yksittäisen nuoren tukitarpeisiin eri tavalla kuin ohjaaja, joka pystyi tukemaan nuorta toiminnan ulkopuolella vain yhteydenpidolla.

Saattosuhte alkaa vapaaehtoisen ja nuoren etänä järjestettävällä tutustumistapaamisella, jossa on tarpeen mukaan mukana nuoren vanhemmat. Tutustumistapaamisessa nuori ja vapaaehtoinen tutustuvat toisiinsa ja sopivat yhteydenpidolle yhteiset pelisäännöt: vaihdetaanko kuulumisia esimerkiksi kerran viikossa ja millainen tekeminen nuorta kiinnostaa. Yhteydenpidolla vapaaehtoinen ja nuori rakentavat yhteistä luottamussuhdetta - luottamukselle annetaan aikaa kehittyä. Yhteydenpidon tavoitteena on sopia saattaminen nuorelle mieluisaan toimintaan.

Vapaaehtoisen rooli on olla nuorelle turvallinen aikuinen, joka tukee harrastamisessa kodin ulkopuolella tarpeiden mukaan ja auttaa harjoittelemaan vanhemmista irrallista, itsenäisempää kodin ulkopuolella liikkumista. Saattosuhteen kesto vaihtelisi yksilöllisesti: Jos nuori on ollut pitkään vain kotona, sieltä lähtemisen ensimmäinen askel voi olla siirtymäaika, jossa nuori totuttelee ajatukseen uudesta paikasta ja ihmisistä. Tällöin vapaaehtoisen tehtävänä on vaihtaa nuoren kanssa kuulumisia esimerkiksi kerran viikossa, kertoa tarjolla olevasta toiminnasta ja sopia saattamisesta silloin, kun nuori on siihen valmis. Toisella nuorella taas tarve voi olla pelkkään

käytännön saattamiseen, jolloin saattosuhde on lyhyempi: Vapaaehtoinen saattaa nuoren toimintaan ja kotiin muutaman kerran, jonka jälkeen nuori on valmis käymään toiminnassa itsenäisesti.

Saattajien vapaaehtoisuus sallii palvelun järjestämisen maksuttomana ja mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Hanke kehitti palvelumallin valmiiksi käytäntöön Olkkarin yhteyteen, mutta suunniteltua käytännön kokeilua ei saatu hankkeen puitteissa käyntiin. Kokeilun isoin haaste oli aika. Hanke kesti kolme vuotta ja etsivän työn malli valmistui hankkeen toisen vuoden lopussa, jolloin aikaa täysin uuden palvelun käynnistämiseksi, arvioinnille ja raportoinnille oli enää vuosi. Vain kotonaan aikaansa viettävien nuorten tavoittaminen on pitkä prosessi, joka vie paljon aikaa, mikä näkyi jo hankkeen vapaa-ajan toimintaa käynnistämisessä. Toinen haaste oli resurssit, sillä hankkeessa oli vain yksi työntekijä. Olkkarin ja muun vapaa-ajan toiminnan pyörittämisen ohella uuden palvelun kokeiluun ei ollut tarpeeksi aikaa.

Autismitietoisuus ammattilaisille

ANTOISA järjesti kahta Olkkaria pääkaupunkiseudulla, mutta hankkeeseen tuli useita kyselyitä samanlaisesta toiminnasta muualta Suomessa. Kyselyitä tuli sekä vanhemmilta että nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta, mikä heijastaa toiminnan tarvetta valtakunnallisella tasolla. Suurin osa kyselyistä koski toimintaa, mutta jotkut ammattilaiset kysyivät myös neuvoa autismikirjon nuorten kohtaamiseen omassa toiminnassaan.

Vastataksien tiedon tarpeeseen laajemmin, hanke jakoi tietoa autismiystävällisen toiminnan järjestämisestä ja autismikirjon nuoren kohtaamisesta ammattilaisille suunnatuilla ilmaisilla webinaareilla. Webinaarien tavoite oli antaa harrastustoiminnan järjestäjille tietoa ja valmiuksia autismiystävällisemmän toiminnan järjestämiseen, ja tätä kautta laajentaa autismikirjon nuorten vapaa-ajan vieton mahdollisuuksia.

Webinaareja järjestettiin yhteistyössä Helsingin seudun erilaiset oppijat ry:n kanssa yhteensä viisi, ja niihin osallistui yhteensä 80 nuorten kanssa työskentelevää ammattilaista. Avoimien webinaarien lisäksi hanke teki koulutuksia tilauksesta Suomen Ratsastusliitolle ja Vantaan kaupungin harrastusmallin puitteissa. Hanke vieraili myös Taitotalon Työstä toisin –podcastissa keskustelemassa arjen autismiystävällisyydestä sekä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteydestä autisminäkökulmasta. Saatavilla olevat julkaisut, kuten webinaarin tallenne ja Työstä toisin –podcastin jakso, on listattu linkkeineen tämän julkaisun liiteosioon.

Yhteenveto

Harrastamisen ja mielekkään vapaa-ajan vieton kuuluu olla jokaisen ihmisen perusoikeus, mutta monella autismikirjon nuorella tämä oikeus ei toteudu. Sen toteutumiseen tarvitaan muutosta, joka lähtee meistä kaikista, niin harrastustoiminnan järjestäjistä, ohjaajista kuin muista nuorista ja heidän elämässään olevista aikuisistakin. Ensimmäinen askel autismiystävällisyyteen on tietoisuus: Mitä enemmän jokainen meistä tietää autismista, sitä paremmin osaamme ottaa autismipiirteet huomioon niin tiloja rakentaessa ja toimintaa suunnitellessa kuin nuorten parissa kasvokkain.

Autismiystävällisyys kattaa monta asiaa fyysisistä tiloista asenneympäristöön. Muutoksen ensimmäinen askel onkin kiinnostus ja avoimuus autismia sekä autismikirjon ihmisiä kohtaan. Harrastustoimintaa tai palvelujärjestelmää ei todennäköisesti saa muutettua autismiystävälliseksi yön yli, mutta halu muutokseen vie jo pitkälle. Pienet asiat, kuten pelkkä toimintatavoista tarpeen mukaan joustaminen, tekisivät monesta esteellisestä harrastuksesta ratkaisevasti autismiystävällisemmän. Lisää tietoa autismiystävälliseen harrastustoiminnan järjestämiseen sekä autismikirjon nuoren sensitiiviseen kohtaamiseen hankkeen tuotoksista, jotka on listattu ja linkattu tämän julkaisun liitteet-osioon.

Hankkeen tuotokset ovat syntyneet yhteistyössä autismikirjon nuorten, heidän perheidensä, muiden yhdistysten sekä nuorten kanssa toimivien ammattilaisten kanssa. Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille, joita ehti kerääntyä matkan varrella pitkä lista!

ANTOISA-hanke on ollut kolmen vuoden aikana nimensä veroinen. Hanke on kehittänyt Mahdollisuus lapselle ry:lle uudenlaisia tapoja tehdä ja järjestää toimintaa, luonut uusia yhteistyömuotoja sekä tuonut kuntoutusmaailmasta ponnistaneeseen yhdistykseen nuorisotyöllistä näkökulmaa.

Hanke on avartanut myös allekirjoittaneen projektikoordinaattorin maailmaa monella tavalla. Olen projektikoordinaattorina päässyt tutkimaan, kehittämään, kuuntelemaan ja kertomaan autismista, vapaa-ajasta ja hankkeen ilmiöstä niin laajalle yleisölle etten olisi koskaan arvannut. Uuden luominen ei ole aina helppoa, mutta onnistuessaan sitäkin palkitsevampaa - haasteidenkin seasta löytyy aina inspiraation ja kasvun kipinää.

Kolmen vuoden parhaat hetket olivat kuitenkin ne, jotka sain viettää Olkkarissa maailman siisteimpien tyyppien kanssa. Mikään määrä tutkimuspapereiden selaamista ei olisi voinut opettaa minulle eikä hankkeelle yhtä paljon kuin joka ikinen nuori, jonka pääsin hankkeen toiminnassa tapaamaan. Jotkut kävivät, jotkut menivät ja tulivat ja

jotkut olivat niin tiiviisti mukana alusta loppuun asti, että heistä tuli kiinteä osa paitsi toimintaa, myös koko hanketta.

Suurin kiitos kuuluukin jokaiselle nuorelle, joka uskalsi tulla toimintaamme ja jakaa kanssamme aikaansa, kokemuksiaan ja ajatuksiaan - ilman heitä hankkeesta ei olisi tullut läheskään näin antoisa.

Meri Aaltonen

Helsingissä 7.8.2026



Kuva 3 Valokuvia Olkkarista ja retkiltä 2023-2026

Lähteet

Diener, E., Newman, D. & Tay, L. (2013) Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. (s. 555–578)
<https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>

Pesonen, S. (2026) *Vapaa-ajan toiminnan yhteys kulttuurihyvinvointiin autismikirjon nuorilla*. [opinnäytetyö, yhteisöpedagogi YAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu] Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026052014455>

Virtanen, A. (2021) *Psykologinen palautuminen*. Tuuma-kustannus.



Liitteet

- Antoisa vapaa-aika autismikirjolla –webinaarin tallenne.
<https://www.youtube.com/watch?v=IOgeesJEv7c>
- ANTOISA Työstä toisin –podcastissa: Iloitaan erilaisuudesta!
Autismiystävällinen arki ja hyvinvointi.
<https://open.spotify.com/episode/2AgFQ9zt8qG81JjZlSRbW?si=01f4c90196d045e7>

Opinnäytetyöt

- *Vapaaehtoisten opas: Autismikirjon nuoren saattaminen vapaa-ajan toimintaan.* Saanatuuli Vilmi, 2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025051311177>
- *Vapaa-ajan toiminnan yhteys kulttuurihyvinvointiin autismikirjon nuorilla.* Satu Pesonen, 2026. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026052014455>