



Aula
Research

Vanhemmuuden ja huippusalibandyuran yhteensovittaminen
Tulokset tiedotteen tueksi
25.3.2026

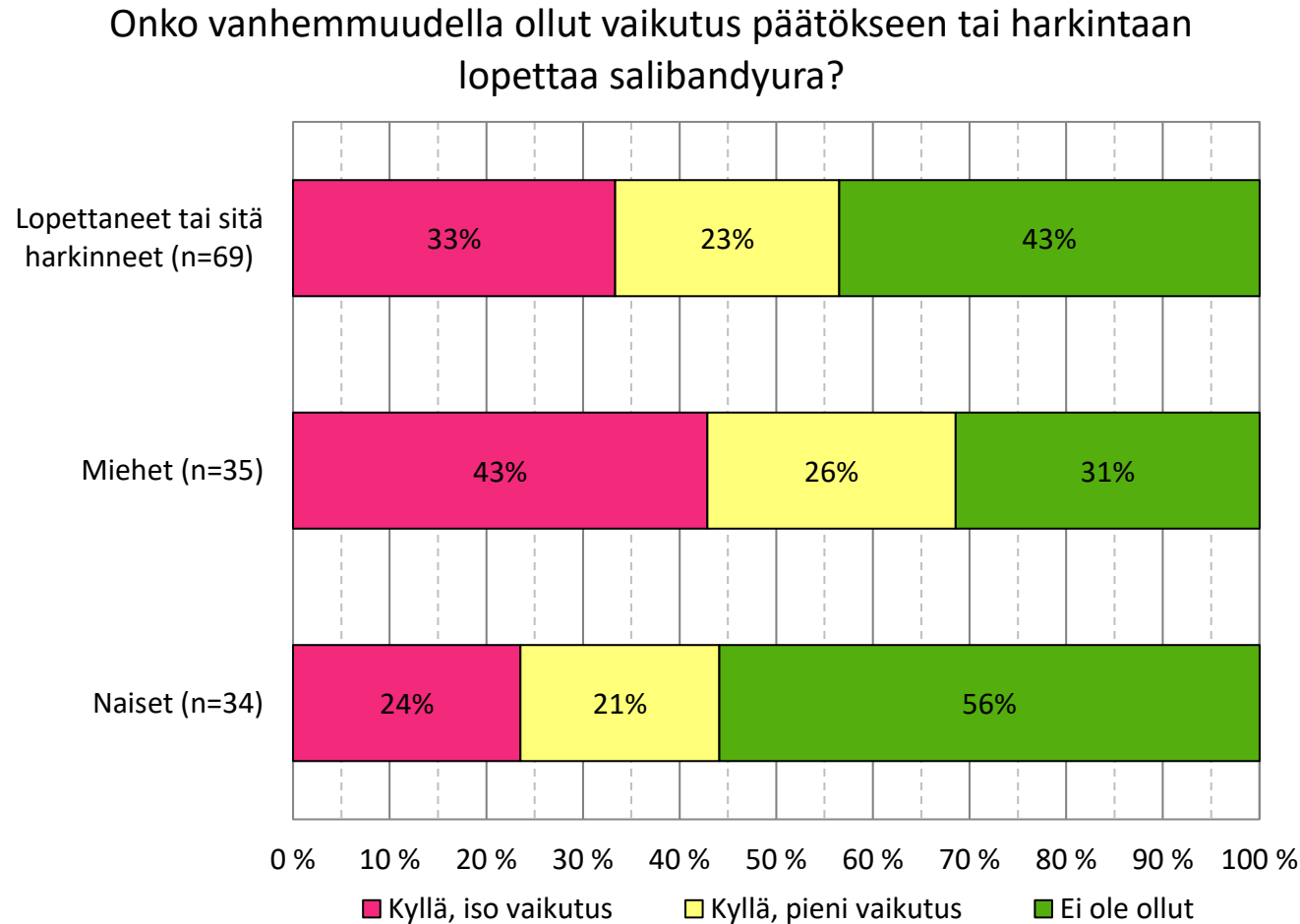


Taustaa selvityksestä

- Aula Research Oy toteutti Salibandyliiton toimeksiannosta selvityksen vanhemmuuden ja huippu-urheilijauran yhteensovittamisesta. Selvitys koostui kolmesta osasta:
 1. Tausta-analyysi aiemmasta akateemisesta tutkimuksesta
 2. Laadullinen syvähaastattelututkimus: 2 asiantuntijahaastattelua ja 4 haastattelua perheellisten aktiivipelaajien ja uransa lopettaneiden salibandypelaajien keskuudessa
 3. Määrällinen kyselytutkimus huipputason salibandypelaajille
- Haastattelut toteutettiin Teamsissa ja puhelinhaastatteluin 15.9.-2.10.2025
- Kyselyn otos kerättiin 17.9.-18.10.2025
 - Kyselyyn vastasi 99 liiga- ja divaripelaajaa vastausprosentin ollessa 10 %



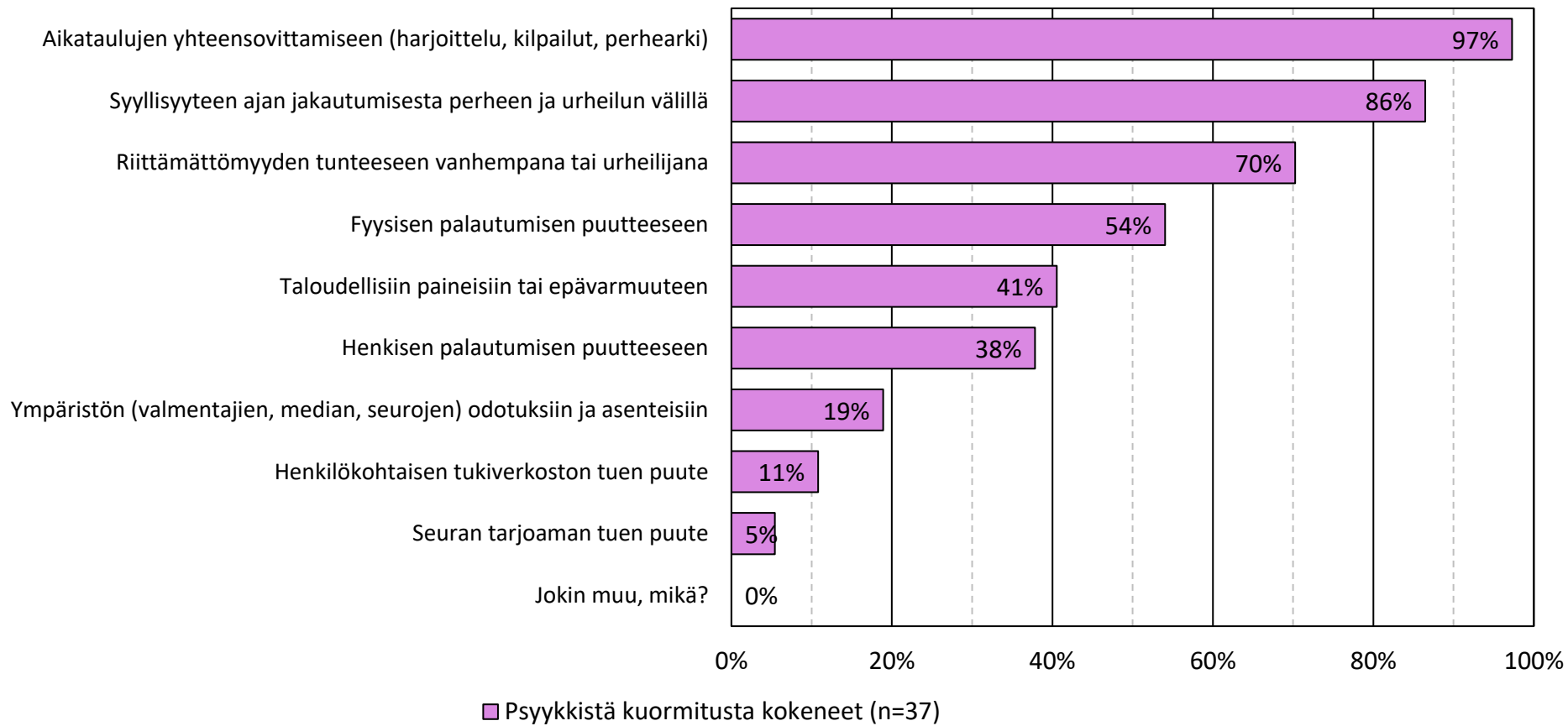
Vanhemmuuden vaikutus päätökseen tai harkintaan lopettaa salibandyura



- Haastatteluissa entiset huipputason salibandypelaajat nostivat esille urheilu-uran, työuran ja perhe-elämän kokonaisuuden hallitsemisen ja sen haasteet.
 - *"Naisurheilijana on haastetta olla äiti ja urheilija samaan aikaan. -- Salibandysta ei tienaa, pitää samaan aikaan olla töissä ja elää lapsiarkea. Kuormittavaa"*
 - *"Pääasiallinen syy lopettamiseen oli lapsen takia. Salibandyuran aikana tein jo duunia täyspäiväsesti. Salibandyssa oli iltatreeneit. Ei olisi ollut mahdollisuutta perhe-elämään"*
 - *"Vanhemmuuden, työn ja urheilun yhdistämisen keskiössä on aikatauluttaminen"*

90 % vanhemmista kokenut psyykkistä kuormitusta vanhemmuuden ja salibandyuran yhteensovittamisessa – ajanhallinta ja syyllisyyden tunne päällimmäisinä

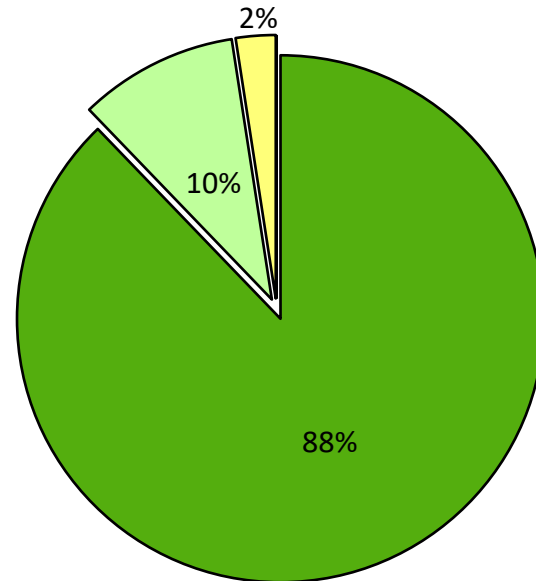
Mihin tilanteisiin koet/koit psyykkisen kuormituksen useimmiten liittyvän? Voit valita useamman vaihtoehdon.



Oma tukiverkosto on ehdottoman tärkeä urheilu-uran jatkumiselle

Kuinka tärkeäksi koet henkilökohtaisen tukiverkostosi urheilu-urasi jatkumiselle vanhemmuuden aikana?

Vanhemmat (n=41)



■ 5 = Erittäin tärkeää ■ 4 ■ 3 ■ 2 ■ 1 = Ei lainkaan tärkeää ■ En osaa sanoa

Asiantuntija- ja pelaajahaastattelut

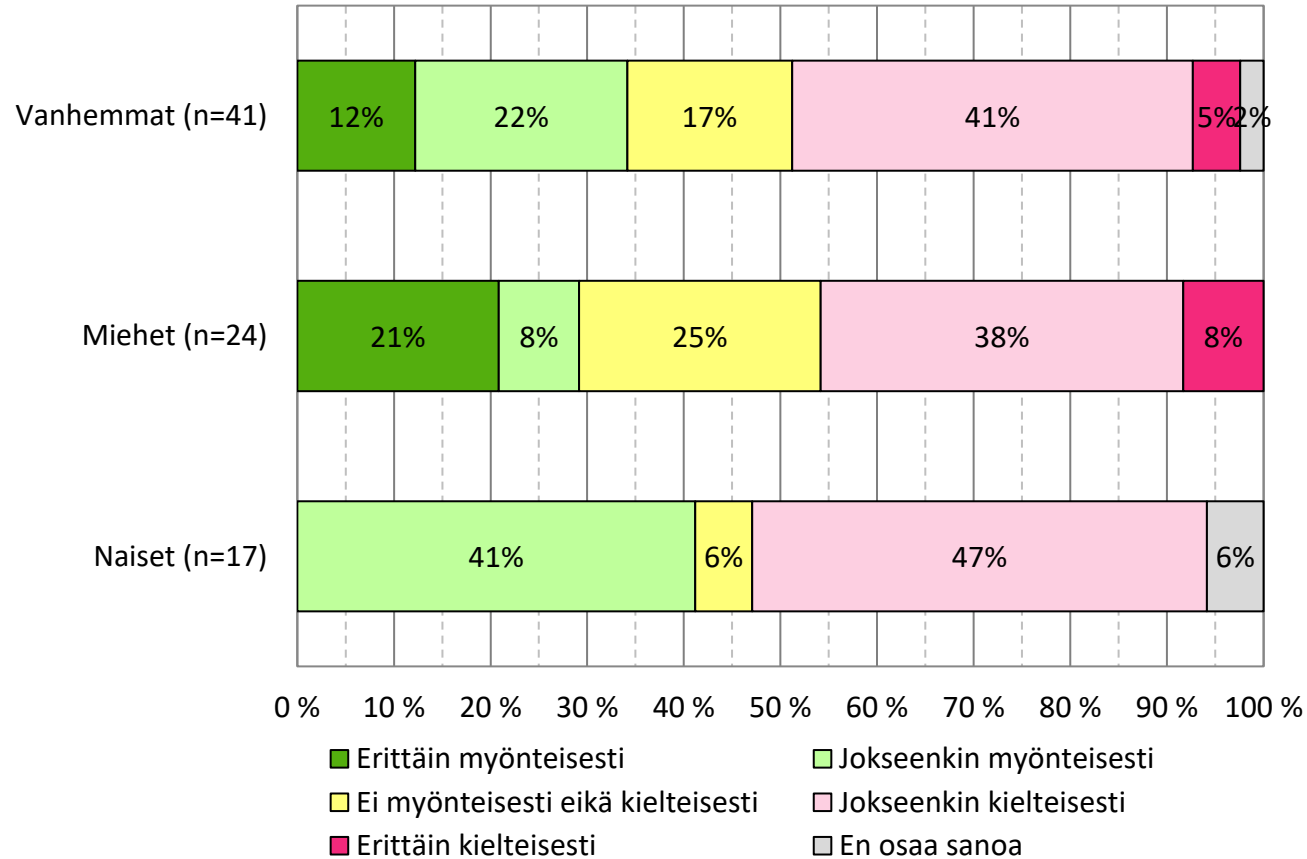
- Pelaajan omaa tukiverkostoa pidetään ehdottoman tärkeänä perhe-elämän ja salibandyuran yhdistämisessä
- Erityisesti kumppanin ja vanhempien roolia nostettiin jalustalle tukiverkoston kohdalla. Monesti tukiverkostoon kuuluivat myös ystävät
- Haastateltavat näkivät urheilu-uran ja vanhemmuuden yhdistämisen erittäin haastavaksi, jos oma tukiverkosto puuttuu
- Kysymys siitä, voisiko tai miten seurat ja lajiliitto voisi paikata puuttuvaa tukiverkostoa, saivat haastateltavat ehdottamaan mm. leikki- ja hoitonurkkauksia treenien ajaksi

Yhteydenpidon tärkeys poissaolon aikana nousi haastatteluissa esille

- Jotta palaaminen pitkän poissaolon jälkeen olisi mahdollista, tulisi seurojen ja valmennuksen kiinnostuksen ja yhteydenpidon kohteena olla tiiviimpää poissaolevia kohtaan
 - *"Yhteydenpidossa oli puutetta. Jos ei ollut välitöntä hyötyä joukkueelle, ei pidetty yhteyttä"*
 - *"Seuroilla ja valmennuksilla on kiinnostus terveistä ykköskorin pelaajista. Huomion ja yhteydenpidon vähäisyyttä poissaolevia kohtaan."* (Ilkka Halava, tulevaisuustutkija, naisten maajoukkueen psyykkinen valmentaja)
 - *"Omalta osalta isoin oli synnytyksen jälkeinen masennus. -- Kun olet joukkueurheilijana masennuksen kierteessä vastasyntyneen kanssa, eikä kukaan soita, onko enää edes tervetullut? Kokemukseni on, että jos sinusta ei ole hyötyä joukkueelle, ei tarvitse olla yhteydessäkään"*

Vanhemmuuden vaikutus fyysiseen suorituskyykyyn

Miten vanhemmuus on vaikuttanut fyysiseen suorituskyykyyn?



"Jos naisena haluaa kesken salibandyuran saada lapsen, ettei sitä ajatella automaattisesti niin, että urasi oli sitten siinä. Ettei ihmeteltäisi niin paljon, jos sitten haluaakin takaisin vielä huippu-urheilun pariin. Nimim. henkilökohtaista kokemusta. Pikemminkin tällaisessa tilanteessa oleva äiti tarvitsisi enemmän tukea ja tsemppausta siinä, että hänellä on vielä mahdollisuus palata kilpaurheilun pariin synnytyksen jälkeenkin"

Keinot salibandyuran ja vanhemmuuden yhteensovittamisen onnistumiseen

Kysely - Avoin: Millä keinoilla salibandyuran ja vanhemmuuden yhteensovittaminen onnistui? (n=30)

- **Oman tukiverkoston apu ja jousto (63 %)**
 - *"Tukiverkosto on elintärkeä. Iso onni on ollut että omien vanhempien lisäksi myös puolison vanhemmat ovat urheiluporukkaa."*
 - *"Isoin apu on kumppanista, joka hoitaa lasta työn ja urheilun ajan, jota ilman oma harrastaminen olisi mahdotonta."*
- **Asioiden priorisointi arjessa (23 %)**
 - *"Kaiken muun karsiminen elämästä. Tuohon komboon ei mahdu mitään muuta elämään, se on työtä, pelaamista ja perheen/kodin hoitamista."*
- **Muita**
 - Seuran tai valmennuksen ymmärrys ja joustavuus vanhemmuudessa (13 %)
 - Ennakoiva aikatauluttaminen (17 %)
 - Työskentely lyhennetyllä työajalla / osa-aikaisena (10 %)
 - Osan treenien tekemisestä omatoimisena (7 %)

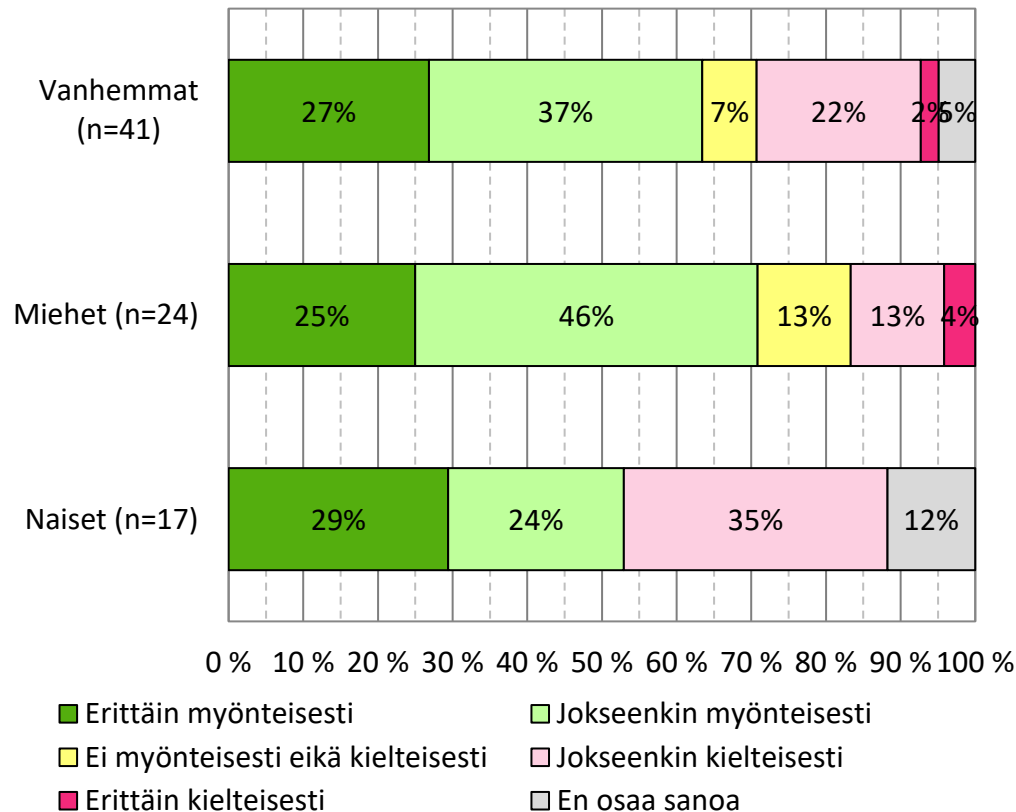
Mitä urheilija voi itse tehdä?

Haastattelut

1. **Omien resurssien kartoittaminen. Selvittää, ketkä lähipiirissä tai seurassa voivat auttaa lapsenhoidossa**
 - *"Ongelmat eivät ole omia syitä, eikä niistä tarvitse selvittää yksin. Selvittää, mitä järjestelyitä voi tehdä lähipiirin tai muiden pelaajien kanssa. Analysoida oikeat ongelmat ja näennäiset ongelmat" (Ilkka Halava)*
 - *"Olin pohtinut jo kaikki skenaariot läpi. Ei ollut mitään yllättävää et miten hoitaa asiat. meni sillee, miten olin pyöritellytkin."*
 - *"Tarvitaan vahva tukiverkosto, joka auttaa lapsenhoidossa"*
2. **Suunnitella, sopia ja kalenteroida arjessa lapsenhoitojärjestelyt mahdollisimman pitkälle, samalla kun saa tietää harjoitusten, pelien ja pelireissujen ajankohdat**
 - *"Suunnitella edellisellä viikolla tosi tarkasti mitä tapahtuu milloinkin"*
 - *"Otaa vastuu arjen priorisoinnista, jonka jälkeen en ole kokenut joutuneensa uhraamaan mitään"*
3. **Olla aloitteellinen ja avoin seuran ja valmennuksen suuntaan**
 - *"Avoimuuden, aloitteellisuuden ja kommunikaation lisääminen. Sovitaan valmennuksen ja joukkueen kanssa, miten esim. rakentaa leiritykset niin, että lapset voi olla mukana." (Ilkka Halava)*
 - *"Keskustella erityisesti valmennuksen kanssa, että ne ymmärtäisi mitä tarkoittaa olla vanhempi ja salibandypelaaja samaan aikaan"*

Vanhemmuus voimavarana

Miten vanhemmuus on vaikuttanut henkiseen suorituskyykyysi?



Haastattelut

- Vanhemmuuden nähtiin ensisijaisesti antavan perspektiiviä asioihin ja muuttaneen ajattelutapaa, että elämässä on muutakin kuin urheilu
 - "Olen ollut itsekriittinen pelaaja ja olen jäänyt märehtimään vaikeisiin tilanteisiin. Mutta kun tuli kotiin ja oli palauttavat rutiinit, iltapesut, niin märehtimisestä ei ollut hyötyä. Vanhemmuus oli oikeasti voimavara."*
 - "Vanhemmuus on ehdottomasti voimavara. Pelaajalla on hyvä olla sekä pelaaja-identiteetti että siviili-identiteetti, jotta koko identiteetti ei romahda esim. pitkän poissaolon sattuessa kohdalle"* (Ilkka Halava)
- Pelaajien nostamia muita vanhemmuuden tuomia voimavaroja olivat halu tehdä oma lapsi ylpeäksi ja se, että ajatukset sai suunnattua muualle vielä pelipäivänäkin
 - "Oma lapsi katsomossa toi ylimääräistä buustia pelaamiseen"*
 - "Vanhempana koettiin peleihin valmistautumisen parantuneen, sillä ei ehtinyt jännittää päivän peliä"*

Mitä valmennus ja seura voi tehdä?

Haastattelut: konkreettiset toimet ja kulttuurin- ja ajattelutavan muutos

1. Lastenhoitojärjestelyt tai lapsitoimintaa pelaajien treenien ajaksi
 - *"Olisi joku, joka pitäisi lapsista huolta treenien ajan. Voisi olla seuran vastuulla oleva lastenhoitaja. Urheilija tietäisi että lapsen voi parkkeerata sinne"*
 - *"Monesti seuran taustahenkilöt viihdyttivät lasta"*
 - *"Kotiin tuleva hoitoapu olisi auttanut"*
2. Joustaa läsnäolovaatimuksesta ja luottaa pelaajaan. Toki ymmärrystä löytyi myös ettei kaikessa voida joustaa.
 - *"Luottaa pelaajaan ja joustaa läsnäolovaatimuksessa"*
 - *"Toinen puoli on se, että jos et treenaa, et pärjää. -- Joukkuelajissa ei voi kaikkea korvata yksilötekemisellä."*
3. Yksilöllisten treeniohjelmien tekeminen palautumista ja fysiikkaharjoittelua varten
 - *"Fysiikkatreenit omatoimiseksi, jolloin voi tehdä harjoitteen lapsen ehtojen mukaan"*
 - *"Raskauden jälkeen olisi kaivattu yksilöllistämistä treenien suhteen jotta voisi palautua pelikuntoon synnytyksen jäljiltä"*
 - *"Fysiikkavalmentaja sopeutti treeniohjelmaa, johon sain tukea esim. loikkatreeneihin"*
4. Muuttaa suhtautumista uran aikaisiin katkoihin ja olla kiinnostuneita poissaolevista pelaajista
 - *"Suhtautumisen muutos katkoihin uran aikana. Mentaliteetin saaminen, jossa ollaan kiinnostuneita muustakin kun rosterin yläpäästä. Luoda pelaajille luottamus siitä, että keskusteluyhteys seuraan ja valmennukseen säilyy kaikista haasteista huolimatta" (Ilkka Halava)*
5. Pelaajien huomioiminen myös siviilipuolelta
 - *"Pitäisi ottaa ihminen paremmin huomioon kokonaisuutena, esim. perhejärjestelyiden suhteen pitkällä leirityksillä. Painotan pelaajan omaa aloitteellisuutta ja keskustelun käymistä valmennuksen kanssa" (Ilkka Halava)*



Aula Research

Lisätietoja antaa:

Joel Jylhä, joel.jylha@aularesearch.fi, +358 400 415 759

Henri Kääriäinen, henri.kaariainen@aularesearch.fi, +358 40 583 5202

