



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

”Mä oon itsenäinen nainen”- maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmät osallisuuden edistäjänä

Kivelä, Jenni

2017 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Mä oon itsenäinen nainen” - maahanmuuttajanaisten
hyvinvointiryhmät osallisuuden edistäjänä

Jenni Kivelä
Terveystenhoitaja AMK
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Jenni Kivelä

”Mä oon itsenäinen nainen” - maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmät osallisuuden edistäjänä

Vuosi

2017

Sivumäärä

63

Opinnäytetyön aiheena ovat maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmät. Opinnäytetyössä kartoitettiin African Care ry:n hyvinvointihankkeessa järjestettyihin hyvinvointiryhmiin osallistuneiden naisten kokemuksia ryhmän toiminnasta, heidän siellä saamistaan tiedoista ja taidoista ja kuinka he voisivat soveltaa näitä taitoja omassa elämässään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tilaajaorganisaatiolle tietoa, kuinka he voisivat kehittää järjestön palveluja. Opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat: Miten maahanmuuttajanaiset ovat pystyneet hyödyntämään hyvinvointiryhmistä saamaansa tietoa hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja parantamisessa? sekä Miten ryhmätoiminta ja henkilökohtainen neuvonta ovat palvelleet maahanmuuttajanaisten osallisuuden lisääntymistä?

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin hyvinvoinnin, osallisuuden ja voimaantumisen käsitteitä, sekä maahanmuuttajanaisten tämänhetkistä hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua. Lisäksi teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään palveluohjausta, joka liittyy läheisesti osallisuuden ja voimaantumisen lisäämiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Teemat haastatteluihin muodostuivat hyvinvointiryhmien aiheista, joita olivat ravitsemus, liikunta, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet sekä työ ja koulutus. Teemahaastattelua toteutettaessa sovellettiin Tulevaisuuden muistelu-menetelmää. Aineisto analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Haastatteluihin osallistui yhteensä 6 naista. Haastattelut toteutettiin helmikuussa 2017.

Keskeisimpiä tuloksia opinnäytetyössä oli, että ryhmiin ja henkilökohtaiseen neuvontaan osallistuneiden naisten hyvinvointi ja osallisuus oli lisääntynyt. He olivat omaksuneet ryhmissä saamiensa tietojen ja taitojen myötä terveellisen ravitsemuksen merkityksen ja lisänneet liikumistaan. Ryhmiin osallistuminen toimi omalta osaltaan mielen hyvinvointia ja yksinäisyyttä vähentävänä tekijänä. Moni oli saanut ohjausta ja tukea esimerkiksi työnhaussa. Kaikki haastateltavat kokivat African Care ry:n toiminnan vaikuttaneen myönteisesti heidän elämäänsä, tuoden siihen positiivisia muutoksia ja he kuvasivat saaneensa voimaantumisen kokemuksia. Kehittämisehdotuksena ryhmätoiminnalle nähtiin ryhmän jakaminen eri tiloihin tai esimerkiksi todistuksen antaminen ryhmään osallistumisesta. Tulokset osoittavat, että toimintaa kannattaa jatkaa.

Asiasanat: maahanmuuttajanaiset, hyvinvointiryhmä, palveluohjaus, voimaantuminen, osallisuus, hyvinvointi, terveys, tulevaisuuden muistelu

Jenni Kivelä

"I'm an Independent Woman" - Immigrant Women's Welfare Groups to Promote Inclusion

Year	2017	Pages	63
------	------	-------	----

The subject of this thesis is immigrant women's welfare groups. The thesis analyzed the experiences of women participating in welfare groups organized by the welfare project of African Care association, concerning activities of the group, their knowledge and skills and how they could apply these skills in their own lives. The purpose of the thesis was to provide the organization with information on how they could improve the organization's services. The research questions were: (1) How have immigrant women been able to make use of the information they receive from the welfare groups to maintain and improve their well-being? and (2) How have the group activity and the personal guidance added immigrant women's inclusion?

A theoretical framework was built from concepts about well-being, inclusion and empowerment, and also about immigrant women's current well-being, health and quality of life in Finland. In addition, the theoretical framework deals with case management, which is closely related to increasing inclusion and empowerment.

The thesis was carried out as a qualitative study and semi-structured interview was used to collect the material. The themes for the interviews were formed from the topics of the welfare groups, such as nutrition, exercise, psychological well-being, social relationships and education and work. The Future Recognition method was applied in the interview. The material was analyzed by theory-based content analysis. 6 women in total participated in the interviews. The interviews were conducted in February 2017.

The most essential results in the thesis were that well-being and inclusion increased amongst women, who had participated in the welfare groups and the personal guidance. They had absorbed the information about and importance of healthy nutrition and increased their physical activity. Psychological well-being increased and loneliness reduced by participating in the welfare groups. Many of the respondents had received guidance and support, for example, in searching for a job. All respondents felt that the activities of the African Care association had a positive impact on their lives bringing about positive changes, and they described their experiences of empowerment. According to the respondents, a development proposal, the group activity could be divided into different rooms and a diploma could be given for attending a group, for example. The results show that it is worthwhile to continue the activity.

Keywords: immigrant women, welfare group, case management, empowerment, inclusion, well-being, health, future recognition

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Palveluohjaus voimavarojen vahvistajana.....	8
2.1	Palveluohjaus sosiaali- ja terveystaloudissa.....	8
2.2	Palveluohjaus maahanmuuttajaväestölle	9
2.3	Voimaantuminen osallisuuden lisääjänä	10
3	Maahanmuuttajanaisten terveys, hyvinvointi ja osallisuus	11
3.1	Terveys ja hyvinvointi maahan tullessa	11
3.2	Osallisuus maahan tullessa	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät	18
5	Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen	18
5.1	Toteutusympäristön kuvaus.....	18
5.2	Aineiston keruumenetelmät	19
5.2.1	Ryhmähaastattelu	20
5.2.2	Aarrekartta-menetelmä.....	20
5.2.3	Tulevaisuuden muistelu menetelmänä	21
5.3	Aineiston analyysimenetelmät	22
6	Tulokset.....	23
6.1	Haastateltavien taustatiedot	24
6.2	Haastateltavien toiveet hyvinvoinnista tulevaisuudessa.....	25
6.2.1	Ravitsemus	27
6.2.2	Liikunta	27
6.2.3	Mielen hyvinvointi	28
6.3	Haastateltavien unelmat osallisuudesta tulevaisuudessa.....	31
6.3.1	Sosiaaliset suhteet	31
6.3.2	Työ ja koulutus	33
6.4	Haastateltavien kokemukset hyvinvointiryhmästä.....	34
7	Pohdinta	36
7.1	Tulosten tarkastelu	36
7.2	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	38
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus	38
7.4	Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset	39
	Lähteet	40
	Liitteet	43

1 Johdanto

Niin Suomessa kuin muualla Euroopassa tehdyissä tutkimuksissa on osoittautunut, että maahanmuuttaja- ja ulkomaistaustaisen väestön terveys on usein heikompi koko väestöön verrattessa. Tähän voi olla monia syitä, mutta yleensä ulkomaistaustaisen väestön terveyttä ja hyvinvointia kuormittavia tekijöitä ovat mm. työttömyys ja pienituloisuus, koettu syrjintä sekä vaikeudet terveys- ja sosiaalipalveluiden käytössä. Usein kuormitusta voivat lisäksi lisätä muuta väestöä yleisemmät väkivaltakokemukset, psyykinen oireilu sekä naisten ja tyttöjen heikompi terveys ja vähäinen kuntoliikunta. Etenkin pakolaisena tai turvapaikanhakijana maahan tulleet ja heidän perheenjäsenensä voivat olla heikoimmassa asemassa terveyden suhteen, sillä heillä voi olla taustallaan traumakokemuksia, hoitamattomiksi jääneitä sairauksia, rankka maahantuloprosessi, vaikeudet oleskeluluvan saamisessa, perheen yhdistämisessä ja kotoutumisessa sekä huoli entiseen kotimaahan jääneistä perheenjäsenistä. (THL 2016a.) Onkin todettu, että useimmiten merkittävät kansanterveysongelmat ja niiden riskitekijät, niin fyysiset kuin psyykkisetkin, kasautuvat eniten niihin ulkomaistaustaisiin ryhmiin, jotka ovat tulleet maahan pakolaistaustaisina (Tilastokeskus 2015). Tämän takia maahanmuuttaja- ja pakolaistaustaisten ihmisten terveyteen ja sen edistämiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Tämä onkin globalisoitumisen ja ulkomaistaustaisen väestömäärän kasvamisen myötä yhä ajankohtaisempi aihe Suomessakin.

Maahanmuuttajanaiset ovat keskimäärin suomalaisia naisia nuorempia, mikä näkyy esimerkiksi korkeampana hedelmällisyytenä. Tähän voivat vaikuttaa myös kulttuurisesti erilaiset odotukset ja ihanteet lasten lukumäärän suhteen. Kansainvälinen muuttoliike, etnisyys, maahanmuutto ja niihin liittyvät ilmiöt ovat sukupuolittuneita; miesten ja naisten muuttosyyt, kotoutuminen ja uuden elämän aloittaminen kulkevat usein eri tavalla. Tähän vaikuttavat toki sukupuolen lisäksi myös ikä, kielitaito, koulutus ja henkilökohtaiset ominaisuudet. (Martikainen & Tiilikainen 2007.) Kuitenkin maahanmuuttajataustaiset naiset saattavat usein olla niitä, jotka jäävät kotiin hoitamaan lapsia eivätkä samalla tavalla ”integroidu” suomalaiseen yhteiskuntaan. Tämän vuoksi näiden kotona olevien naisten terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäämiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Omalta osaltaan tähän tarpeeseen vastaa African Care ry, joka toimii tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina.

African Care ry on maahanmuuttajataustaisten sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien naisten perustama kansalaisjärjestö, joka on toiminut vuodesta 2001. Järjestö pyrkii toiminnallaan vahvistamaan maahanmuuttajataustaisten naisten asemaa ja osallisuutta yhteiskunnassa, torjumaan lähisuhdeväkivaltaa, häpeärikoksia sekä naisten ympärileikkauksia. Järjestön erityisosaamista ovat seksuaali- ja lisääntymisterveyskysymykset, joiden osalta koulutetaan niin maahanmuuttajia kuin eri alojen asiantuntijoita, monikulttuurisuuden ja kotoutumisen teemojen lisäksi. Järjestö tekee laaja-alaisesti yhteistyötä erilaisten nais- ja maahan-

muuttajajärjestöjen, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä oppilaitosten kanssa. Järjestö toimii pääkaupunkiseudulla Helsingissä sekä kehitysyhteistyönä Somaliassa. Helsingissä keskeisenä toimintamuotona ovat olleet maahanmuuttajille suunnatut vertaisryhmät, joita on kehitetty maahanmuuttajanaisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta vahvistavassa hankkeessa. Järjestö kutsuu hanketta lyhyesti hyvinvointihankkeeksi. Somaliassa järjestöllä on myös ollut erilaisia hankkeita, joilla on tuettu somalialaisten naisten pienyritystoimintaa ja seksuaali- ja lisääntymisterveyttä sekä vähennetty äitiys- ja lapsikuolleisuutta. Parhailaan järjestöllä on Somaliassa meneillään naisten poliittista osallistumista vahvistava hanke. (African Care ry 2016.)

African Care aloitti siis vuonna 2015 maahanmuuttajanaisten ja heidän perheidensä hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta vahvistavan hankkeen. Hankkeen tavoitteena on kehittää maahanmuuttajanaisten erityistarpeet huomioon ottava sekä ryhmätoimintaan ja asiakasohjaukseen perustuva palvelumalli. Hankkeen naisille ja miehille suunnatuissa vertaisryhmissä vieraillee monipuolisesti eri hyvinvointi- ja terveysalan ammattilaisia. Osallistujat saavat uutta tietoa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä palveluista. Hankkeen neuvontapalvelu antaa ryhmäläisille yksilöllistä tukea ja ohjausta palveluihin hakeutumiseen. Terveellisten elämäntapojen omaksumiseen kannustetaan käytännöllisin keinoin: ryhmätoiminnassa liikutaan yhdessä ja opetellaan tekemään terveellisiä ruokia. Hankkeessa järjestetään myös uintiryhmä, kotitalouskurseja sekä tapahtumia ja retkiä. Hankkeessa tehdään yhteistyötä eri Helsingin kaupungin virastojen, järjestöjen ja oppilaitosten kanssa. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa yhteistyötä eri yhteistyökumppaneiden kanssa tiedonvaihdon ja asiakasohjauksen lisäämiseksi. Pyrkimyksenä on lisätä myös asiantuntijoiden ja opiskelijoiden osamista monikulttuurisesta asiakastyöstä ja tietoisuutta järjestöjen palveluista. (African Care ry 2016.) Lisäksi vertaisryhmätoiminnalla pyritään sosiaalisen kanssakäymisen lisäämiseen ja yksinäisyyden vähentämiseen. Ryhmiä ohjaa aina kaksi työntekijää, joista aina toinen on maahanmuuttajataustainen. Naisten ryhmissä kävijät ovat suurimmaksi osaksi somalin-, kurdin-, arabian- ja persiankielisiä. Vuonna 2016-2017 hankekoordinaattorina järjestössä toimi Elina Kutramoinen ja hankesuunnittelijana Annukka Kurki. Hanketta tukevat myös sosionomiopiskelijat ja työkokeilijat. Lisäksi hankkeessa työskentelee osa-aikaisia työntekijöitä lastenhoitajina ja vertaisohjaajina. Hankkeessa on mukana myös vapaaehtoisia, jotka auttavat ryhmätoiminnan toteuttamisessa ja tapahtumien järjestämisessä. Opinnäytetyön ohjaajana järjestön puolelta toimi hankekoordinaattorina työskennellyt Elina Kutramoinen.

Opinnäytetyön aiheena ovat maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmät. Opinnäytetyössä kerrotettiin African Care ry:n järjestämien hyvinvointiryhmiin osallistuneiden naisten käsityksiä omasta hyvästä tulevaisuudestaan, ja onko hyvinvointiryhmillä ollut tähän vaikutusta. Tarkoituksena oli selvittää, onko ryhmä tuonut muutoksia heidän elämäänsä ja onko ryhmässä mukana olo lisännyt heidän hyvinvointiaan ja osallisuuttaan. Tästä syystä opinnäytetyössä tarkas-

tellaan hyvinvoinnin ja osallisuuden käsitteitä, jotka ohjaavat myös haastatteluaineiston analysoinnissa. Terveiden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen ovat myös African Care ry:n hankkeen tavoitteina, joten näiden käsitteiden avaaminen on oleellista opinnäytetyössä.

Koska haastateltujen naisten kokemuksia hyvinvointiryhmistä lähestytään tulevaisuus-suuntautuneesti, Tulevaisuuden muistelu-menetelmää hyödyntäen, käsitellään opinnäytetyössä lyhyesti myös unelmien merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Näitä teorioita tarkastellen peilataan ryhmiin osallistuneiden kokemuksia ja käsityksiä omasta hyvästä tulevaisuudestaan. Opinnäytetyössä käsitellään ulkomaistaustaisia naisia koskevaa terveyttä ja näistä vielä erityisesti somalialais- ja kurditaustaista väestöä, sillä suurin osa African Care ry:n asiakaskunnasta ja hyvinvointiryhmiin osallistujista ovat juuri näistä lähtömaista kotoisin. Lisäksi teoreettiseen viitekehykseen kuuluu palveluohjaus, joka esitettiin järjestön puolelta toiveena käsitellä opinnäytetyössä. Palveluohjaukseen ja ryhmätoiminnan tavoitteisiin kuuluu oleellisena osana voimaantumisen, johon myös perehdyttiin opinnäytetyön teoria-osuudessa.

2 Palveluohjaus voimavarojen vahvistajana

2.1 Palveluohjaus sosiaali- ja terveystaloudissa

Palveluohjaus on rantautunut Suomeen pääosin Iso-Britanniasta ja Yhdysvalloista, joissa se kuuluu osaksi lakisääteistä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmää (Salminen 2013). Palveluohjaus on Hännisen (2007) mukaan ”kattokäsite”. Palveluohjaus toimii sateenvarjona erilaisille palveluohjauksen työotteille, asiakkaiden tarpeille, auttajatahoille ja palvelujen tuottajille. Palveluohjaus tarkoittaa sekä asiakastyön menetelmiä (case management) että palveluiden yhteensovittamista eri organisaatioiden välillä (service coordination). Suomessa palveluohjaus mielletään yleensä yksilökohtaisesti tapahtuvaksi palveluohjaukseksi, jossa keskeiseen asemaan nousee asiakkaan ja työntekijän välinen luottamuksellinen suhde ja asiakaslähtöisyys. (THL 2015b.) Luottamuksellisuus edellyttää asiakkaan aitoa kohtaamista ja avointa dialogia. Eri työotteina voivat olla yksilökohtaisen palveluohjauksen lisäksi myös neuvonta ja ohjaus sekä palveluohjauksellinen työote. Näitä kaikkia eri työotteita voidaan käyttää samankin asiakkaan kohdalla asiakkuuden eri vaiheissa. (Hänninen 2007.)

Palveluohjaus on koordinoivaa työtä, jonka tarkoituksena on edistää yhteistoimintaa eri toimijoiden ja organisaatioiden välillä. Palveluohjaus on yksilöllistä ja sillä pyritään ajamaan asiakkaan etua. (THL 2015b.) Palveluohjauksen tarkoituksena on vahvistaa asiakkaan itsenäistä elämänhallintaa sekä hänen yksityistä verkostoaan, hyödyntämällä asiakkaan voimavaroja oman elämänsä haastekohdissa (Suomen Palveluohjausyhdistys ry 2017a). Yksilöllisen palveluohjauksen lisäksi voidaan puhua myös yhteisöllisestä palveluohjauksesta, alueellisesta palveluohjauksesta, siirtymävaiheiden palveluohjauksesta, ennaltaehkäisevästä palveluohja-

uksesta tai ennakoivasta palveluohjauksesta. Palveluohjaus voi olla lyhyt tai pitempiaikainen prosessi, jossa on selkeä alku ja loppu. Prosessi etenee yleensä seuraavasti: palveluohjauksesta sopiminen, lähtötilanteen selvittäminen, tavoitteiden asettaminen, mahdollisuuksien ja vaihtoehtojen etsiminen, toteutus, koordinointi ja seuranta sekä palveluohjauksen päättäminen. (Hänninen 2007.)

Palveluohjauksessa on kyse asiakkaan vahvistamisesta ja omien voimavarojen löytämisestä, jolloin palveluohjauksen yhtenä tavoitteena on voimaantuminen. Vasta tämän jälkeen nähdään, mitkä palvelut voisivat parhaiten tukea asiakasta. Tulevaisuuden muistelua voidaan tässä käyttää menetelmänä, palvelujen koordinoinnin ja järjestelyjen tueksi. Tulevaisuuden muistelun avulla voidaan lisätä asiakkaan toiveikkuutta ja voimavaroja. Palveluohjauksessa keskustellaan asiakkaan kanssa avoimesti eri vaihtoehdoista ja tavoitteiden toteuttamisesta, jolloin asiakkaan tulevaisuuden usko ja toivo lisääntyvät, jonka myötä voimavarat kasvavat. Palveluohjauksen tavoite on toisin sanoen tehdä itsensä tarpeettomaksi; niin että asiakas selviää itsenäisesti. (Hänninen 2007.)

Palveluohjausta voi toteuttaa sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilö oman työnsä ohella (Hänninen 2007). Asiakkaan palveluohjaaja toimii asiakkaan yhdyshenkilönä, jolloin hänen tehtäväkseen jää koordinoida asiakkaan palveluiden käyttöä. Palveluohjausta voidaan toteuttaa myös parityönä tai moniammatillisen työryhmän toimesta. Tätä voidaan tarjota niin sosiaali- ja terveysalan organisaatioissa (esimerkiksi terveysasemilla), asiakkaan lähiympäristössä, asiakkaan kotona kuin myös verkkoympäristössä. (Koivisto, Pohjola, Lyytikäinen, Liukko & Luoto 2016.) Palveluohjaukseen hakeutuvilla asiakkailla voi olla taustallaan elämänhallinnan vaikeuksia ja useiden eri palveluiden tarvetta. Heillä voi olla useita eri asiakkuuksia eri palveluihin, eikä millään taholla välttämättä ole kokonaiskuvaa asiakkaan tilanteesta ja palvelujen tarpeesta. Tämän vuoksi sosiaali- ja terveydenhuollossa on syntynyt tarve palveluohjaukselle, ja joihinkin kuntiin on jopa perustettu erillisiä palveluohjaajien virkoja. Palveluohjaajan toimeksiantaja on kuitenkin asiakas. (Suomen Palveluohjausyhdistys ry 2017b & c.) Palveluohjauksessa tulee asiakkaan kanssa laatia yhteisesti hoito- ja palvelusuunnitelma, joka toimii palvelukokonaisuutta koossapitävänä elementtinä. Näin asiakas ja muut mahdolliset hoitavat tahot näkevät suunnitellut ja toteutuneet toiminnot. (Koivisto ym. 2016.)

2.2 Palveluohjaus maahanmuuttajaväestölle

Vaikka maahanmuuttajuus ei itsessään ole syy palveluohjaukselle (Hallikainen 2011), Hännisen (2007) mukaan maahanmuuttajat voivat elämäntilanteensa muutoksen vuoksi olla niitä, jotka hyötyvät eniten palveluohjauksesta. Maahanmuuttajien palveluntarpeet eivät juurikaan eroa kantaväestöön kuuluvien tarpeista, mutta ongelmia voi liittyä erityisesti oikean palvelun löytymiseen, palveluihin pääsemiseen, palveluiden käyttämiseen ja palvelusta toiseen siirtymi-

seen. (Hallikainen 2011.) Huolellinen ja hyvin toteutettu palveluohjausmalli hyödyttää asiakkaita, riippumatta millä sosiaali- tai terveydenhuollon sektorilla tätä toteutetaan (Ylivakeri 2013).

Suomen palvelujärjestelmää voi olla vaikea hahmottaa ja eri tahojen roolit voivat mennä sekaisin, jonka vuoksi uuteen maahan tultuaan on hyvä, että olisi taho, joka selventäisi näitä (Ylivakeri 2013). Maahan muuttaneilla ei välttämättä ole tietoa ja ymmärrystä suomalaisen yhteiskunnan toimintaperiaatteista ja palveluista. Siksi yksittäisissä palveluissa voi olla vaikeita toimia, jos ei tiedä, mitä palveluntarvitsijalta odotetaan ja miten palveluissa tulee asioida. (Hallikainen 2011.) Ylivakerin (2013) opinnäytetyössään haastattelemista maahanmuuttajataustaisista yksi haastateltava kertoi, että hänelle oli edelleen epäselvää mitä esimerkiksi työvoimatoimistossa tehdään, vaikka hän oli asunut Suomessa jo kahden vuoden ajan ja käynyt kuitenkin asioimassa kyseisessä palvelussa.

Koska palveluohjauksessa korostetaan ja tämän tavoitteena on asiakkaan itsenäinen selviytyminen, lisää palveluohjaus myös omalta osaltaan asiakkaan osallisuutta ja voimaantumista. Tämä koettiin Ylivakerin (2013) opinnäytetyössä keskeiseksi maahanmuuttajien kohdalla, ennaltaehkäisemään syrjäytymistä. Palveluohjauksen periaatteet, kuten asiakaslähtöisyys, asiakkaan osallisuus ja yhdenvertaisuus sekä palveluohjausprosessi sopivat hyvin kotouttamistyön tueksi. (Ylivakeri 2013.) Erialaisten hankkeiden ja kolmannen sektorin tarjoama henkilökohtainen neuvonta ja palveluohjaus ovat erittäin hyödyllisiä ja tärkeitä tukimuotoja virallisen kotouttamistyön ohella. Palveluohjaus on maahanmuuttajien omien kokemusten mukaan ollut merkityksellistä oman elämäntilanteen eteenpäin viemisessä. (Hallikainen 2011.)

2.3 Voimaantuminen osallisuuden lisääjänä

Voimaantumisen ei ole olemassa yhtenäistä, kattavaa teoriaa eikä sitä ole helppo määritellä. Voimaantumista onkin helpompi ymmärtää sen puuttumisen kautta. Voimaantumisesta, ”empowerment”, on käytetty myös muita suomennettuja käsitteitä, kuten esimerkiksi valtaistuminen, valtaannuttaminen, valtaantuminen, voimavaraistuminen, sisäisen voimantunteen kokeminen, omavoimaistuminen ja voimavarakeskeisyys. Myöskin eheytyminen liittyy läheisesti voimaantumiseen. (Mattila 2008; Mahlakaarto 2010; Hiltunen 2015.) Voimaantuminen voidaan kuitenkin lyhykäisyydessään nähdä prosessina, jossa yksilö (tai yhteisö) saa voimaa, energiaa ja voimavaroja omaan elämäänsä. Voimaantumista voidaan siis kuvata niin voimaantumisprosessina, kuin myös sen tuloksena. (Mahlakaarto 2010.)

Mahlakaarton (2010) mukaan naistutkimuksessa voimaantumista on kuvattu muutoksena, joka on lisännyt emansipoitumista ja naisten aseman parantumista sekä heidän syrjäytymisensä ehkäisyä. Voimaantumisessa tärkeää on ollut siis naisten oman osallisuuden lisääntyminen.

Voidaankin ajatella, että voimaantuminen lisää osallisuutta, ja niin voimaantuminen kuin osallisuus vahvistuvat usein samanaikaisesti. Voimaantuessaan yksilö kykenee paremmin kontrolloimaan itseään ja toimintaansa. Tämän myötä yksilö saa sosiaalista oikeutta, rohkeutta ja taitoa vaikuttaa asioihin. Voimaantuminen siis vahvistaa yksilön tietoisuutta itsestään ja omista rajoistaan. (Mahlakaarto 2010; Hiltunen 2015.) Voimaantuessaan yksilö löytää oman sisäisen itsensä sekä oman tarinansa ja saa näin paremmin yhteyden omiin tunteisiinsa. Voimaantuessaan ihminen löytää myönteisiä asioita itsestään ja elämästään ja hänestä tulee itsenäinen toimija. Hän on valmis kohtaamaan myös itselleen vaikeita asioita ja tekee omia kokemuksiaan itselleen ja toisille näkyväksi. Ihmisen sisäisen voimantunteen rakentuminen on voimaantumisessa keskeistä. (Hiltunen 2015.) Voimaantuminen edellyttää, että yksilöllä on selkeä identiteetti ja tietoisuus siitä, kuka hän on ja missä asemassa hän on kussakin toimintaympäristössä. Voimaantumiseen vaikuttaa muun muassa persoona, elämäntyyli, ikä, sukupuoli ja sosiaalinen ympäristö. (Mahlakaarto 2010.)

Vaikka voimaantuminen onkin yksilöstä itsestään lähtöisin oleva prosessi, sen tueksi ihminen tarvitsee sosiaalisia vuorovaikutussuhteita (Hiltunen 2015). Ympäristö voi tukea voimaantumista luomalla sille turvalliset olosuhteet, mutta kukaan ei voi luoda voimaantumista toisen puolesta, eikä sisäistä voimantunnetta voi antaa toiselle. (Mattila 2008.) Voimaantuessaan yksilö muuttaa, luo ja ylläpitää omaa sisäistä tarinaansa. Jokaisella yhteisölläkin on omia tarinoita. Kukaan ei kuitenkaan voi luoda omaa tarinaansa vain itsensä kanssa; kokemuksiin liittyvät aina ympäröivät ihmiset. Ihmiset hakevat tukea ja refleктоivat itseään muiden ihmisten kautta, jolloin yhteisöllisesti jaettu tarina voi auttaa voimaantumisen kokemuksessa ja synnyttää näin uuden yksilöllisen ja yhteisöllisen tarinan. Yksilölliset tarinat ovat sidoksissa sosiaaliseen tukeen, jota tarvitaan uuden identiteetin luomisessa. Yhteisö siis voi toimia voimaantumisen edistäjänä. Kun yhteisöstä jotkut ovat saavuttaneet voimaantumisen kokemuksen, muut voivat saada edesauttavia työkaluja omaan prosessiinsa havainnoidessaan toisia. (Mahlakaarto 2010.) Vain voimaantunut ihminen voi auttaa toista voimaantumaan (Mattila 2008).

3 Maahanmuuttajanaisten terveys, hyvinvointi ja osallisuus

3.1 Terveys ja hyvinvointi maahan tullessa

Laajasti ajatellen hyvinvointi, terveys ja elämänlaatu ovat käsitteinä hyvin lähellä toisiaan ja ne muodostuvat toinen toisistaan. Yleisesti tunnettu ja käytössä oleva määritelmä WHO:n mukaan: ”Terveys ei ole ainoastaan sairauden ja toiminnanvajavuuden puuttumista, vaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila” (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005). Terveys voidaankin nähdä ominaisuutena, toimintakykyinä, voimavarana, tasapainona tai kykyinä selviytyä ja suoriutua. Terveiden määritelmien taustalla on useita erilaisia terve-

yskäsityksiä, jotka vaihtelevat tieteenaloittain, kuin myös puhuttaessa yksilön tai yhteisön tasolla terveydestä. Hyvinvointi voidaan nähdä terveyden myönteisenä ulottuvuutena, joka kuvastaa yleensä subjektiivista tuntemusta. Siksi se on riippuvainen ihmisen tunnetilasta ja mielialasta tietyllä hetkellä. Hyvinvointi onkin ihmisen itsensä määriteltävissä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.) Malinin (2011) mukaan hyvinvointi rakentuu yksilön kokemista tarpeista, niiden tyydyttymisestä ja yksilön resursseista toimia ympäristössään, sekä elinympäristön mahdollistamista voimavaroista. Hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan siis laajempi asia kuin terveys.

Hyvinvoinnin voidaan katsoa koostuvan kolmesta eri osatekijästä: terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta hyvinvoinnista tai elämänlaadusta. Hyvinvoinnilla voidaan viitata niin yksilön kuin yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointi koostuu mm. elinoloista (kuten asuinoloista ja ympäristöstä), työstä ja koulutuksesta (työllisyys ja työolot) ja toimeentulosta. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijät muodostuvat sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisesta, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. (THL 2015a.)

Väestöryhmien välillä on nähtävissä suuriakin eroja kaikilla edellä mainituilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla. Sosioekonomisilla tekijöillä, jotka viittaavat aineellisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin (tulot, omaisuus, asumistaso) ja niiden hankkimisedellytyksiin (koulutus, ammatti ja asema työelämässä), on todettu olevan selvää yhteyttä terveyteen ja hyvinvointiin. (THL 2015a.) Muun muassa elinoloihin liittyvä köyhyys tai pienituloisuus on vakava uhka terveydelle ja hyvinvoinnille - tämä voi estää terveyspalveluiden käyttöä ja näkyä esimerkiksi elämäntapatekijöiden kautta: ei ole varaa ostaa terveellistä ruokaa. Mikäli pienituloisuus vielä yhdistyy monilapsiseen perheeseen, mahdolliseen yksinhuoltajuuteen ja maahanmuuttajataustaan, terveyden heikkenemisen riskit ovat moninkertaiset. (Malin 2011.)

Koettua hyvinvointia voidaan kuvata elämänlaadulla, joka muodostuu niin terveydestä ja materiaalisesta hyvinvoinnista, kuin myös odotuksista hyvän elämän suhteen; ihmissuhteista, omanarvontunnosta ja mielekkästä tekemisestä. (THL 2015a.) Koettu hyvinvointi perustuu ihmisen kokonaislaatuiseen arvioon omasta elämästään ja omasta sosiaalisesta tilanteestaan, jota osin terveys ja toimeentulo määrittävät. Siksi yksilöllistä hyvinvointia ja elämänlaatua kuvattaessa ja mitattaessa ei tulekaan keskittyä pelkästään materiaaliseseen hyvinvointiin, vaan myös ihmisen omaan subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. (Vaarama, Moisio & Karvonen 2010.) Subjektiivisesti määritelty hyvinvointi voi kuitenkin olla tästä syystä näennäistä, jonka takia sitä on hyvä tarkastella myös objektiivisemmasta näkökulmasta. Tästä näkökulmasta tarkastellessa kiinnitetään huomiota hyvinvoinnin tunteen lähteisiin, joita voivat ohimenevästi olla esimerkiksi päihteet. Todellista hyvinvointia kuvastaa enemmänkin omavoimaistuminen, jolloin ihminen kontrolloi omaa elämäänsä, valitsee omat tekemisensä ja hänellä on mahdollisuuksia kehittää kykyjään. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna käsite saa

jäsentyneemmän merkityksen ja sisältää myöskin viittauksia ”hyvän elämän” käsitteeseen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Maahanmuuttajanaisten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tavanomaisten sosiaalisten tekijöiden lisäksi erityiset, maahanmuuttajuuteen liittyvät tekijät. Näitä ovat muun muassa tulijan laillinen asema tulomaassa, kenen kanssa hän on maahan tullut tai muuttanut (yksin, perheen kanssa), ikä maahan tullessa sekä lähtömaan yhteiskunta- ja elinolot ja sukupuolijärjestelmä, joka määrittää naisen sosiaalista asemaa. (Malin 2011.)

Vaikka sukupuolijärjestelmä vaikuttaa kaikkien elämään, vaikuttaa se erityisen voimakkaasti naisten ja tyttöjen terveyteen ja hyvinvointiin sukupuolirooleja koskevien normien kautta; nämä normit määrittelevät sitä, miten nainen voi elämänsä elää. Naisen sosiaalinen asema vaihtelee kuitenkin hänen perheensä sosiaaliluokan, koulutuksen, siviilisäädyn ja ikänsä mukaan kuin myös sen mukaan, onko hänellä lapsia vai ei. Samojen elämää määrittävien tekijöiden mukaan myös hänen terveytensä ja terveys- ja hyvinvointitarpeensa vaihtelevat. Osassa länsimaiden ulkopuolisissa maissa poikien elinolot perheessä ovat tyttöjä paremmat; heidän syntymistään suositaan, he saavat parempaa ruokaa ja muuta huolenpitoa kuin tytöt, ja heidän koulunkäyntimahdollisuutensa ovat paremmat kuin tytöillä. (Malin 2011.)

Maahanmuuttajataustaisen väestön koettuun elämänlaatuun voivat myös erityisellä tavalla vaikuttaa maahanmuuttoprosessiin ja kotoutumiseen liittyvät tekijät, kuten elämänlaadun arvioiminen suhteessa lähtömaahan ja uudessa kotimaassa koettu syrjintä. Syrjintä on yksi merkittävimpiä maahanmuuttajataustaisen väestön elämänlaatua heikentäviä tekijöitä. (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012.) Uuden kotimaan asenneilmapiiri vaikuttaa muun muassa turvallisuuden tunteeseen, sosiaaliseen pääomaan (luottamukseen, osallisuuteen, vastavuoroisuuteen ja oikeudenmukaisuuden kokemuksiin), työllistymiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Kantaväestön kiristynyt asenneilmapiiri maahanmuuttajia kohtaan voikin näkyä maahanmuuttajien syrjintä- ja väkivaltakokemusten lisääntymisenä. (Malin 2011.)

Maamu-tutkimuksen (Castaneda ym. 2012) mukaan maahanmuuttajien terveyserot muuhun suomalaiseen väestöön vaihtelevat. Ulkomaistaustaisen väestön terveydentilaan vaikuttavat monet eri tekijät, kuten edellä jo todettiin. Erot eri maahanmuuttajaryhmien välillä voivat olla suuria ja heidän terveytensä voi olla heikompi, mutta myös parempi kuin Suomen muulla väestöllä. Koettu terveys, eli subjektiivinen käsitys omasta terveydentilastaan, on ulkomaistaustaisella väestöllä yleensä parempi kuin muulla Suomen väestöllä. Poikkeuksena tästä venäläis- ja kurditaustaiset naiset kokevat terveytensä keskimäärin kuitenkin huonommaksi, kuin muu Suomen väestö. (Castaneda ym. 2012.)

Yleisesti ottaen ulkomaistaustaisella väestöllä todettuja pitkäaikaissairauksia on vähemmän kuin muulla väestöllä. Somalialais- ja venäläistaustaisilla naisilla pitkäaikaissairastavuus on yleisempää kuin miehillä, mutta kurditaustaisella ja muulla väestöllä sairastavuudessa miesten ja naisten välillä ei ole sukupuolieroja. Vaikka pitkäaikaissairauksia ei ulkomaistaustaisella väestöllä olisikaan todettu muuta väestöä enempää, riskitekijöitä elintapasairauksille kuitenkin löytyy. Ylipainoa ja lihavuutta esiintyy etenkin somalialais- ja kurditaustaisilla naisilla, sekä kurditaustaisilla miehillä. 2. tyypin diabetesta on todettu etenkin somalialaistaustaisilla naisilla. Myös elintavat ovat somalialaistaustaisilla naisilla usein heikommat, sillä erittäin harvat syövät päivittäin kasviksia tai hedelmiä ja liikuntaa harrastetaan vähemmän. Myös kurditaustaisilla liikunnan vähäisyys on yleistä. (Castaneda ym. 2012.) Toisaalta monet ulkomaistaustaiset eivät tiedä omaan terveyteensä vaikuttavista tekijöistä, sillä he eivät usein ole saaneet kotimaassaan terveysneuvontaa tai terveystiedon opetusta. Suomalaiselle väestölle suunnatut terveyskampanjat eivät aina tavoita kaikkia ulkomaistaustaisia henkilöitä kielivaikeuksien ja vähäisen median käytön takia, eivätkä nämä ole välttämättä suoraan heille sovellettavissakaan. Uuteen maahan tullessaan uusiin elintapoihin tottuminen vie myös aikansa, kun ruoka-aineet ja ruokailutottumukset voivat olla hyvin erilaisia. Lisäksi esimerkiksi Suomessa kylmä ilmasto voi rajoittaa aiempia liikuntatottumuksia. (Tilastokeskus 2015.)

Suuri osa somalialais- ja kurditaustaisesta väestöstä on kokenut jonkin traumaattisen elämäntapahtuman kotimaassaan: kurditaustaisista jopa 78 % ja somalialaistaustaisista 57 %. Suomessa asuessaan monet ovat kokeneet syrjintää ja rasismia. Vakavia masennus- ja ahdistuneisuusoireita esiintyy erittäin yleisesti kurditaustaisilla naisilla, jopa joka toisella. Kuitenkaan läheskään kaikki psyykkisistä oireista kärsivistä tai traumaattisia tapahtumia kokeneista eivät ole käyttäneet mielenterveyspalveluja, vaikka kurditaustaiset käyttävät somalialaistaustaisien ohella muuta väestöä enemmän terveyskeskuksen lääkäripalveluja. Suurimmaksi osaksi he käyttävät lääkäripalveluja kuitenkin päivystysluonteisesti. Yleisimmin terveyspalvelujen käytön esteeksi koetaan pitkät jonot hoitoon pääsemiseksi, liian korkeat hinnat sekä kielivaikeudet. (Castaneda ym. 2012.) UTH-tutkimuksen (Tilastokeskus 2015) mukaan kuitenkin Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta kotoisin olevilla on todettu muuta väestöä huomattavasti enemmän mielenterveysongelmia ja he käyttävät muuta väestöä enemmän psyykelääkkeitä - tosin psyykelääkkeiden käyttö on silti harvempaa huolimatta todetuista mielenterveysongelmista.

Vaikka opinnäytetyössä en varsinaisesti käsittelekään seksuaaliterveyttä, on tämä kuitenkin oleellinen osa etenkin naisten muuta terveyttä ja hyvinvointia. Somalialaistaustaisilla naisilla luotettavien raskauden ehkäisymenetelmien käyttö on erittäin vähäistä ja spontaanit keskenmenot ovat yleisiä. Somalialaistaustaiset miehet eivät usein halua käyttää ehkäisyä yleensä uskonnollisten ja kulttuurillisten syiden takia, mikä voi olla yhtenä syynä tähän. Somalialaistaustaisilla naisilla onkin eniten synnytyksiä, mutta heillä on myös enemmän keskenmenoja sekä perinataalikuolleisuutta ja muita synnytykseen liittyviä ongelmia. Jonkin verran enem-

män näitä on todettu myös Lähi-idästä kotoisin olevilla naisilla. Huomattavalle osalle Suomessa asuvista somalialais- ja kurditaustaisista naisista on tehty ympärileikkaus ja merkittävässä osalla heistä on ollut sen takia terveysongelmia. (Castaneda ym. 2012; Tilastokeskus 2015.)

Suomessa maahanmuuttajanaiset ovat tutkimusten mukaan pääosin tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa. Elämänlaatu ja terveydentilan kokeminen vaihtelee eri maahanmuuttajaryhmien välillä. Esimerkiksi somalialaistaustaiset kokevat terveydentilansa ja elämänlaatuunsa erittäin hyväksi, heistä miehet hieman useammin kuin naiset. Kurditaustaiset naiset ovat lähes yhtä tyytyväisiä elämänlaatuunsa kuin muukin Suomen väestö, mutta terveydentilansa he kokevat merkittävästi huonommaksi. Kurdinaiset kokevat myös päivittäisistä toimista selviytymisensä keskimääräistä selvästi heikommaksi kuin muu väestö. (Castaneda ym. 2012.) Tilastokeskuksen (2015) tutkimuksen mukaan taas Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleiden naisten elämänlaatu ja koettu terveydentila olivat selvästi heikommät kuin muulla väestöllä. Syrjintää naispuoliset maahanmuuttajat kokevat pääosin miehiä enemmän, näistä erityisesti Lähi-idästä sekä Afrikasta tulleet naiset (STM 2016).

3.2 Osallisuus maahan tullessa

Osallisuuteen liitetään usein muitakin käsitteitä, kuten esimerkiksi osallistuminen, osallistaminen, vaikuttaminen ja valtaistaminen. Osallisuus kuitenkin mielletään subjektiivisena tunteena, joka muodostuu, kun yksilö tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön esim. opiskelun, työn, harrastus- tai järjestötoiminnan kautta. (Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2017; THL 2016b.) Osallisuus syntyy siis yksilön kokemuksena, ja sillä on merkittävä rooli voimavarana. Osallisuuden kokemuksen on myös kuvattu syntyvän silloin, kun yksilössä herää tietoisuus ja kokemus muutoksen mahdollisuudesta. (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist & Nikula 2011.)

Yhteisöissä osallisuuden kokemuksen syntyminen vaatii, että yksilö kokee pystyvänsä vaikuttamaan asioiden kulkuun ja ottamaan vastuuta seurauksista. Osallisuus muodostuu yhteisön jäsenten kokemana arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena ja yhteisön tulee tukea oman identiteetin rakentumista ja eheyttä. (THL 2016b; Rouvinen-Wilenius ym. 2011.)

Yhteiskunnallisesti osallisuus ymmärretään jokaisen yksilön mahdollisuutena terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuus toimiikin demokratian perusrakenteena; tasavertaisena kansalaisena jokaisella on oikeus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja yhteiskunnan kehittämiseen. Osallisuus mielletään usein syrjäytymisen vastakohtana, ja osallisuuden kokeminen ja sosiaaliset verkostot toimivatkin hyvinvointia suojaavina tekijöinä. (THL 2016b; Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2017.) Syrjäytyminen merkitsee siis yhteisöllisen toiminnan ulkopuolelle jäämistä. Syrjäytymisellä

voidaan tarkoittaa myös heikon elämänlaadun kokemusta, johon voi liittyä lisäksi taloudellista, sosiaalista ja terveydellistä osattomuutta ja eriarvoisuuden kokemuksia. (THL 2016b.)

Osallisuudella on määritelty olevan kolme eri osatekijää: riittävä toimeentulo ja hyvinvointi, toiminnallinen osallisuus sekä yhteisöihin kuuluminen ja jäsenyys (THL 2016b). Tämä mukailee osittain sosiologi Erik Allardtin määrittelemiä hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Niin osallisuutta kuin hyvinvointiakin voidaan mitata kolmen eri ulottuvuuden avulla: 1) Ihmisellä on käytössään riittävästi aineellisia resursseja (riittävä toimeentulo, hyvinvointi, turvallisuus) eli HAVING, 2) hän vaikuttaa omassa elämässään aktiivisena toimijana ja tekee päätöksiä (valtaisuus, toimijuus) eli ACTING, ja 3) hänellä on sosiaalisesti merkityksellisiä ja tärkeitä ihmissuhteita (yhteisyys, jäsenyys) eli BELONGING. Näiden kolmen osatekijän tasapaino ilmentää yksilötason hyvinvointia. (THL 2016c.) Mikäli jollakin näistä kolmesta osallisuuden ulottuvuudesta on vajeita, lisää se syrjäytymisen riskiä ja osallisuuden vähentymistä (THL 2016b; THL 2016c). Näin ollen esimerkiksi työttömyys tai opiskelupaikan puuttuminen ovat jo syrjäytymisen riskitekijöitä, samoin kuin ihmissuhteiden puuttuminen tai riittävä toimeentulo. Pitkäkestoisen työelämän ulkopuolelle jäämisen on todettu vaikuttavan sosiaaliseen syrjäytymiseen, jolla taas on vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Haavoittuvimmassa asemassa tässä ovat usein ennakkoluuloja ja syrjintää elämässään kohtaavat vähemmistöryhmät, esimerkiksi maahanmuuttajat kieli- ja kulttuuritaustansa vuoksi. (THL 2016b.)

Osallisuudella on todettu olevan muitakin yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuuden kokemus voi vaikuttaa myönteisellä tavalla kokemukseen hyvästä terveydestä. Osallisuus tuottaa hyvinvointia ja terveyttä; toisaalta taas yhteisöjen ja luottamuksen puute pahoinvointia. Hyvä fyysinen terveys mahdollistaa paremmin osallistumisen ja siten myös osallisuuden kokemuksen, mutta fyysisen terveyden puuttuminen ei kuitenkaan estä osallisuuden kokemusta. Hyvä psyykinen terveys edellyttää itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja kykyä käsitellä omia tunteitaan rakentavalla tavalla - nämä tekijät taas osaltaan vahvistavat osallisuuden kokemusta ja yhteisön jäseneksi kuulumisen tunnetta. Osallisuus myös vaikuttaa ihmiseen monella tapaa: muun muassa yksilön minuuden kehittymiseen, siihen, millaisia merkityksiä hän antaa asioille ja miten hän tulkitsee ympäristöään. Näiden myötä yksilölle rakentuu kokonaiskuva itsestään suhteessa muihin, jonka avulla on mahdollista saavuttaa koherenssin tunne - tämä on myös yhteydessä voimaantumiseen. Osallisuuden ja voimaantumisen onkin usein todettu vahvistuvan samanaikaisesti. Yksilön voimaantuminen vaikuttaa koko yhteisöön ja lisää yhteisön mahdollisuuksia vaikuttaa, jolloin osallisuus lisääntyy. (Rouvinen-Wilenius ym. 2011.)

Ulkomaalaistaustaisten työllisyysaste on noin 10 prosenttiyksikköä matalampi kuin kantaväestöön kuuluvien. Vuonna 2014 suomalaistaustaisten työllisyysaste oli 73,7 prosenttia ja ulkomaalaistaustaisten 63,7 prosenttia. Heikoin työllisyysaste ulkomaistaustaisista oli pakolais-taustaisilla, Lähi-itä- ja Afrikka-taustaisilla sekä kolmansien maiden kansalaisilla. Sukupuolten

välillä on havaittavissa selkeää eroa: miehet työllistyvät lähes yhtä hyvin kuin muutkin suomalaiset keskimäärin, mutta naisilla työllistyminen on jopa 17 % heikompaa. (Tilastokeskus 2015.) Erityisesti pakolaistaustaisten maahanmuuttajanaisten työttömyys on maahanmuuttajataustaisia miehiä yleisempää. Työllistymisen todennäköisyys kuitenkin kasvaa Suomessa asutun ajan pidentyessä. (Malin 2011.) Naisilla ero 25-29-vuotiaiden ulkomaalais- ja suomalaistaustaisten työllisyysasteessa on yli 20 prosenttiyksikköä (51 % vs. 74 %). Ero selittyy suurilta osin sillä, että ulkomaistaustaiset naiset perheellistyvät yleensä nuorempina kuin suomalaistaustaiset naiset. Ulkomaalaistaustaisista 20-24-vuotiaista naisista 15 prosenttia pitääkin pääasiallisena työnään omien lasten hoitoa, kun vastaavasti suomalaistaustaisista naisista näin kokee vain 4 %. Naisten työllisyys kuitenkin paranee perheenperustamisvaiheen jälkeen, ja on korkeimmillaan 45-49-vuotiaiden joukossa sekä suomalaistaustaisilla (88 %) että ulkomaalaistaustaisilla naisilla (66 %). (Tilastokeskus 2015.)

Somalialaistaustaiset miehet osallistuvat selvästi naisia useammin järjestötoimintaan ja seuraavat useammin niin kotimaan kuin Suomen tapahtumia (Castaneda ym. 2012). Somalialaistaustaiset ovat aktiivisempia perustamaan erilaisia yhdistyksiä verrattuna muihin Suomessa asuviin suuriin maahanmuuttajaryhmiin, kuten virolaisiin ja venäläisiin (Pirkkalainen, Wass & Weide 2016). Somalialaismiehet ovat käyttäneet äänioikeuttaan hieman enemmän kuin naiset, ja somalialaistaustaiset käyttävät äänioikeuttaan kunnallisvaaleissa merkittävästi muita maahanmuuttajaryhmiä (lukuun ottamatta ruotsalaisia) enemmän (Castaneda ym. 2012; Pirkkalainen ym. 2016). Kurdinaiset osallistuvat somalialaisnaisia vähemmän järjestö- ja yhdistystoimintaan (Castaneda ym. 2012). Sosioekonomisen aseman ja kansalaisosallistumisen välillä on nähty yhteyttä; yhteiskunnallisen osallisuuden kokeminen on vähäisempää taloudellisten vaikeuksien kaventaessa mahdollisuuksia ja motivaatiota poliittiseen osallistumiseen. (Pirkkalainen ym. 2016.)

Somalialaistaustaisilla naisilla hyvin pienellä osalla on syntyperältään suomenkielisiä ystäviä, mikä johtuu usein siitä, että somalialaistaustaiset naiset ovat miehiä harvemmin työelämässä. Kurditaustaisilla naisilla syntyperältään suomalaisia ystäviä on huomattavasti enemmän kuin somalialaistaustaisilla, mutta heilläkin tilastollisesti vähän. (Castaneda ym. 2012.) Maahanmuuttajien perhesuhteet poikkeavat usein Suomessa totutusta ydinperheen mallista. Kyseessä voi olla suurperhe, johon kuuluvien läheisten ihmissuhteiden määrä voi olla huomattavasti suurempi kuin mihin Suomessa on totuttu. Perheyksiköt voivat olla varsin monimuotoisia joutuessa esimerkiksi pakolaisuutta seuranneista perheiden hajoamisista tai vaikkapa islamin hyväksymästä moniavioisuudesta. Uuteen maahan muuttaessaan perheenjäsenten, sukupuolten ja sukupolvien väliset roolit usein pakostakin määrittyvät uudestaan. (Martikainen & Tiilikainen 2007.) Maahanmuuttajataustaisista naisista suurin osa elää parisuhteessa, mutta tämä vaihtelee myös iän mukaan. Avioliitto on avoliittoa yleisempää. Somalialais- ja kurditaustaisilla kotitaloudet ovat muuta väestöä suuremmat, somalialaistaustaisilla kaikkein suurimmat.

Yksin asuminen on somalialais- ja kurditaustaisilla naisilla harvinaisempaa verraten muuhun väestöön. (Castaneda ym. 2012.) Yksinhuoltajuus on kuitenkin yleistä myös maahanmuuttajaperheissä (Martikainen & Tiilikainen 2007).

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa African Care ry:lle ryhmätoimintaan ja henkilökohtaiseen neuvontapalveluun osallistuneiden kokemuksista. Tarkoituksena oli antaa tilaaja-organisaatiolle tietoa, miten kehittää ryhmätoimintaa. Opinnäytetyössä selvitetään, onko maahanmuuttajanaisten hyvinvointiryhmillä ja henkilökohtaisella neuvontapalvelulla ollut merkitystä osallisuuden ja heidän hyvinvointinsa lisäämisessä tai parantamisessa. Opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat:

1. Miten maahanmuuttajanaiset ovat pystyneet hyödyntämään hyvinvointiryhmistä saamaansa tietoa hyvinvointinsa ylläpitämisessä ja parantamisessa?
2. Miten ryhmätoiminta ja henkilökohtainen neuvonta on palvellut maahanmuuttajanaisten osallisuuden lisääntymistä?

Ensimmäinen tutkimuskysymys selvittää nimenomaan naisten hyvinvointiryhmässä käsiteltyjä aiheita, kuten ravitsemusta, liikuntaa ja mielen hyvinvointia ja miten nämä ovat vaikuttaneet naisten elämään. Muut haastattelun teemat, eli sosiaaliset suhteet sekä työ ja koulutus, selvittävät toista tutkimustehtävää. Osittain nämä kaikki kuitenkin limittyvät toisiinsa ja esimerkiksi liikuntatottumuksia käsitellessä, tässä käsitellään samalla myös naisten osallisuuden lisääntymistä; ovatko he löytäneet niihin liikuntapalveluihin, jotka heitä kiinnostavat?

5 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen

5.1 Toteutusympäristön kuvaus

Pienryhmähaastattelut toteutettiin African Care ry:n ryhmien kokoontumistiloissa Meri-Rastilassa 16.2.2017 ja Kontulassa 24.2.2017. Haastattelut toteutettiin normaalin ryhmätoiminnan aikana osittain samanaikaisesti mutta eri huoneessa, jotta ryhmätoiminta eikä haastattelutilanne häiriintyisi. Meri-Rastilan ryhmähaastattelu tosin toteutettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen vasta varsinaisen ryhmätoiminnan jälkeen, koska osa haastatteluun kutsutuista tuli paikalle sovittua myöhemmin. Kumpaankin haastatteluun osallistui kolme, eli yhteensä 6 naista.

Ennen varsinaisia haastatteluja haastattelumenetelmää testattiin maahanmuuttajataustaisten ryhmänohjaajien kanssa 2.2.2017. Kyseiset ryhmänohjaajat olivat kaikki osallistuneet ennen

ryhmänohjaajiksi ryhtymistään African Care ry:n toimintaan, joten he sopivat hyvin pilottiryhmään. Esihaastattelun tarkoituksena on muun muassa testata haastattelurunkoa, aihepiiri- en järjestystä ja kysymysten muotoilua, joita voidaan koehaastattelun jälkeen vielä muuttaa. Samalla saadaan myös käsitys haastattelun keskimääräisestä pituudesta. Esihaastattelujen katsotaan olevan välttämätön ja tärkeä osa teemahaastattelua. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 72-73.)

5.2 Aineiston keruumenetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua Tulevaisuuden muistelu- ja Aarrekartta-menetelmää hyödyntäen. Haastattelu on menetelmänä hyvin joustava, ja se sopiikin hyvin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, mikä mahdollistaa tiedonhankinnan itse tilanteessa. Tässä on mahdollista saada esiin tutkittavan vastausten taustalla vaikuttavia motiiveja, haastateltavan ajatuksia ja ymmärtää niiden merkityksiä eri tavalla, kuin mitä esimerkiksi lomakehaastattelussa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 34.)

Haastattelut toteutettiin osittain sovellettuna teemahaastatteluna pienryhmissä. Koska kyseessä oli maahanmuuttajataustainen ryhmä, kielitaito saattoi vaikeuttaa haastateltavien vastaamista. Tämän takia haastattelut toteutettiin pienryhmissä, osin johdattelevin kysymyksiin, koska nämä saattoivat olla haastateltaville helpompia ymmärtää. Haastattelut nauhoitettiin, jotta aineisto tulisi kerättyä mahdollisimman tarkasti talteen. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja vapauttaa tutkijan keskittymään keskusteluun, joka on teemahaastattelussa olennaista. Teemat haastatteluun muodostuivat osittain hyvinvointiryhmien aiheista, eli ravitsemuksesta, liikunnasta ja mielen hyvinvoinnista. Muutoin osallisuuden lisääntymistä selvitettiin kysymällä sosiaalisista suhteista sekä työstä ja koulutuksesta. Teemahaastattelun kysymykset ovat työssä liitteenä (Liite 1).

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa esitetään kysymyksiä tiettyihin ennalta valikoituihin teemoihin liittyen ja niistä pyritään keskustelemaan mahdollisimman vapaasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Pienryhmä nähtiin African Care ry:n työntekijöiden ja itse opinnäytetyöntekijän mielestä yksilöhaastattelua parempana vaihtoehtona palvelemaan teemahaastattelun tavoitetta: se voi toimia keskustelun herättäjänä ja antaa osallistujien vapaalle puheelle tilaa. Lisäksi pienryhmässä saattaa olla henkilöitä, jotka voivat tarvittaessa tulkita kysymyksen ja vastauksen suomeksi, mikäli ryhmään valikoituu samaa kieltä puhuvia henkilöitä. Teemahaastattelun ja pienryhmän eduksi ja tavoitteiksi voidaan laskea myös se, että haastatteluun osallistujat intoutuisivat keskustelemaan keskenään ja saavan toisistaan yllikettä puhua.

5.2.1 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelua voidaan osittain teemahaastattelun tapaan pitää keskusteluna, jossa osanottajat tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Ryhmähaastattelussa haastattelija puhuu useille haastateltaville samanaikaisesti ja voi suunnata kysymyksiä myös yksittäisille haastateltaville. Ryhmähaastattelun aikana haastattelijan tulee huolehtia siitä, että kaikki saavat osallistua keskusteluun ja että aihe pysyy valituissa teemoissa. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 61.) Ryhmähaastattelun avulla saadaan nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta. Tämä kuitenkin usein edellyttää sitä, että tutkimuksen apuna käytetään mikrofoniam tai esimerkiksi videointia. Mikrofoniam käytettäessä haastattelijan tulee kuitenkin olla perillä siitä, kuka on äänessä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 63.) Ryhmähaastattelun etuna voidaan pitää sitä, että haastattelutilanne voidaan kokea rennommaksi yksilöhaastatteluun verraten vieraan haastattelijan kanssa, mikäli ryhmähenki on hyvä (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006).

5.2.2 Aarrekartta-menetelmä

Aarrekartta on menetelmä, joka auttaa yksilöä luomaan tulevaisuutta ja tavoittamaan unelmiaan. Aarrekartta-menetelmä tunnetaan myös nimellä ”unelmakartta” tai esimerkiksi ”vision bord” (Trötsches 2015). Aarrekartta-menetelmää on kehittänyt suomalainen FM Kristiina Harju, jonka mukaan aarrekartta on työväline kohti uutta. Aarrekartan avulla ihminen voi saavuttaa pysyviä muutoksia elämässään. Menetelmän avulla ihminen voi löytää uusia, yllättäviäkin piirteitä itsestään. (Harju 2000, 7.) Aarrekartta-menetelmän taustalla onkin toivon näkökulma (Hyvönen 2008). Harju (2000, 12) esittää, että ihminen on kautta aikojen hahmottanut itselleen mieleensä asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä päämääriä. Aarrekartta-prosessi on työtapaa, tapaa vaikuttaa mieleen, joka on oikeastaan ihmiselle aivan tavallinen toimintamalli. (Harju 2000, 13).

Aarrekartta on alusta loppuun yksilöllinen prosessi. Kukaan muu kuin henkilö itse ei voi arvioida sen osuvuutta ihmisen elämäntilanteeseen (Harju 2000, 26). Aarrekartta luo mahdollisuuden muutokseen. Muutoksesta tulee mieluisa elämys, jos se toteutuu ihmisen itsensä toivomaan suuntaan. Paras muutos on sellainen, jossa ihmiselle todella tärkeät asiat ja asiat joista hän unelmoi, toteutuvat. Ihminen voi itse vaikuttaa unelmiensa toteutumiseen. (Harju 2000, 12.) Voisi siis sanoa, että aarrekartta on eräänlainen mielenvalmennusmenetelmä. Sen tekeminen antaa toivon näkökulman ja parhaimmillaan motivoi toimimaan tavoitteidensa suuntaisesti (Hyvönen 2008).

Aarrekartta-menetelmää voi soveltaa hyvin monella eri tavalla, riippuen ihmisen omasta tavasta hahmottaa ja mieltää asioita. Jokaiselle miellettyille löytyy oma tapansa rakentaa aarrekartta. Aarrekartta voi olla kuvallinen eli visuaalinen, sanallinen eli auditiivinen taikka tun-

temuksellinen, eli kinesteettinen aarrekartta. Kuvallinen lienee kenties tunnetuin ja käytetyin muoto rakentaa aarrekartta. (Harju 2000, 68-70.) Aarrekartta on menetelmänä myös melko edullinen ja helposti toistettavissa oleva (Pihlaja 2013).

Aarrekartan avulla ihminen siis hahmottelee omia unelmiaan. Vahva unelma paremmasta kehittää ihmisen henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Ihminen toimii näkemyksensä siivittämänä. Unelmointi yhdistää prosessinomaisesti tietoisien ja alitajuisen mielen. Tulevaisuussuuntautuneisuus on hyvinvoivan ihmisen piirre, luottamista tulevaisuuteen, että jotakin hyvää on vielä edessä. Unelmien kannalta on tärkeää, että ihmiseltä löytyy luovuutta, joka kannattelee arjen toimintaa niin, että unelmista voi tulla totta. Unelmat voivat olla mitä vain, mikä on ihmiselle itselleen tärkeää ja edistää hänen elämässään hyviä asioita - ei ole olemassa huonoja tai vääriä unelmia. (Harju 2000, 16-17.)

Aito unelma voi olla yllättävä, mutta ei mikä tahansa päänäpälkähdyks. Unelma on ilmaus jostakin aidosta tarpeesta, jonka täyttymisen ihminen kokee itselleen tärkeäksi ja arvokkaaksi. (Harju 2000, 19.) Oman aidon unelmansa hahmottaminen on monisyinen luova prosessi. Sen selkiytyminen tietoisien mielen ymmärrettäväksi koettuun muotoon vaatii kärsivällisyyttä ja myönteistä suhtautumista itseään kohtaan. Tällöin ihminen sallii itselleen oikeuden aitoihin unelmiin ja tarpeeksi itseluottamusta, että nämä voi vielä saavuttaa. (Harju 2000, 27.) Tulevaisuuteen suuntautuminen, toivo ja toiveikkuus ovat ihmisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin peruspilareita, jotka ylläpitävät ihmisen voimavaroja. Toiveikkuus myös lisää voimaantumista. (Kokko 2007.)

5.2.3 Tulevaisuuden muistelu menetelmänä

Tulevaisuuden muistelu - menetelmä on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n (ent. Stakes) kehittämä ennakoitidialogi-menetelmä erilaisiin moniammatillisiin verkostopalaveriin. Tästä on käytetty myös nimityksiä tulevaisuusdialogi, verkostoneuvonpito tai verkostodialogi. Ennakointidialogi on kehitetty toimintamalliksi, jonka tavoitteena on saada eri tahot toimimaan ja etenemään yhteisen suunnitelman mukaisesti. Mallia on käytetty paljon esimerkiksi psykososiaalisessa asiakastyössä lasten, nuorten ja perheiden kanssa, kuin myös suunnittelu- ja strategiatyössä. (THL 2014.) Menetelmän tavoitteena on tuottaa asiakkaille voimavaroja ja toiveikkuutta (Kokko 2007).

Tulevaisuuden muistelussa nykyhetkeä lähestytään takautuvasti, tulevaisuudesta käsin. Osallistujia pyydetään eläytymään tilanteeseen, jossa nykyhetkestä on kulunut tietty aika, esimerkiksi puoli vuotta tai vuosi, jolloin asiat ovat hyvin. Osallistujat kertovat oman näkemyksensä hyvästä tulevaisuuskuvasta ja sen, miten tähän hyvään tilanteeseen päästiin. Lopuksi puhuja kertoo, mistä oli huolissaan vuosi sitten, eli nykyhetkessä. (THL 2012.) Menetelmää

voidaan pitää hyvin asiakaslähtöisenä siten, että asiakkaan arki otetaan suunnittelun keskiöön, jolloin hän itse määrittelee oman hyvän tulevaisuutensa. Tilanteessa etsitään pulmatilanteille uusia vaihtoehtoisia ratkaisuja osallistamalla asiakasta itseään puhumaan omasta näkökulmastaan. Tilanteessa ei kuitenkaan määritellä ongelmia, vaan pyydetään osallistujia kuvaamaan tyydyttävämpää tulevaisuutta ja tähän johtavia asioita ja tekoja. (Kokko 2007.) Kokko (2006, 31) on havainnollistanut työmenetelmää kirjoittamalla esimerkkikysymykset perheenjäsenille ja läheisille (tai muille tilanteeseen sopiville asiakasryhmille) ja joita sovellettiin opinnäytetyön teemahaastattelussa:

”Vuosi on kulunut ja asiat ovat nyt aika hyvin. Miten ne sinun kannaltasi ovat? Mikä sinua erityisesti ilahduttaa? Mitä sinä teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi? Mistä ja keneltä sait tukea ja millaista tukea? Mistä olit huolissasi ”siltoin vuosi sitten”? Mikä sai huolesi vähenemään?” (Kokko 2006, 31.)

Tulevaisuuden muistelu-menetelmää on aikaisemmin tutkittu haastattelemalla Tulevaisuuden muistelu-palaveri- osallistuneita asiakkaita. On tutkittu muun muassa sitä, miten verkostopalaverit ovat hyödyttäneet asiakkaita ja ovatko ne saaneet aikaan muutosta asiakkaan elämäntilanteissa.

Tulevaisuuden muistelu-menetelmään osallistuneet ovat kokeneet tärkeäksi, että he saavat puhua, tulevat kuulluiksi ja että liikkeelle lähdetään voimavaroista ja hyvästä tulevaisuudesta - ei niinkään ongelmista. Tulevaisuuden muistelun kautta monet ovat oivaltaneet oman elämänsä tärkeimmät tavoitteet. Tällöin he ovat voineet itsekkin yllättyä kuullessaan puhuvansa ääneen siitä, mitä haluavat tulevaisuudelta ja mitä pitää tapahtua, jotta nämä tavoitteet toteutuisivat. Tässä vaiheessa haastattelussa tapahtui usein käännekohta, kun hyvän tulevaisuuden muistelu tarjosi näköalapaikan oman elämän tärkeisiin tavoitteisiin. Tämän jälkeen oli helpompi siirtyä visioista ja tavoitteista konkreettisiin käytännön tekoihin. (Kokko 2006, 119.) Palavereiden avulla osallistujat kokivat toiveikkuutensa lisääntyneen ja usko muutoksen mahdollisuuteen lisääntyi, jopa tilanteissa, joissa valoa ei tuntunut olevan (Kokko 2007).

Tulevaisuuden muistelu-palaveri- osallistuneet kokivat menetelmän avulla omien voimavarojen löytymistä ja niiden vahvistumista. Lisäksi heidän itseluottamuksensa ja luottamus omaan selviytymiseen vahvistui. (Kokko 2006, 150-151.) Toisten kuullen ääneen lausutut tavoitteet motivoivat myös toimimaan niiden mukaisesti. Menetelmän koettiin lisänneen toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. (Kokko 2006, 156-157.) Menetelmä koettiin siis hyvin voimaannuttavana prosessina (Kokko 2006, 167).

5.3 Aineiston analyysimenetelmät

Haastatteluaineiston analyysimenetelmänä käytettiin deduktiivista eli teorialähtöistä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysia voidaan tehdä myös induktiivisesti eli aineistolähtöisesti, tai teoriaohjaavasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada tutkittava ilmiö sanalliseen, ymmärrettävämpään muotoon. Sisällönanalyysissa aineisto on käsitelty ja tiivistetty selkeästi, jotta aineistosta ilmi käyvät tulokset olisivat mahdollisimman informatiivisia ja mielekkäästi esiteltyjä. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada muodostettua selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa sisällönanalyysissa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jota tehdään jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Deduktiivisessa eli teorialähtöisessä sisällönanalyysissa aineisto luokitellaan aiemman teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Tämä voi olla esimerkiksi teoria tai käsitejärjestelmä, jolloin analyysia ohjaa jokin teema tai käsitekartta. Deduktiivinen sisällönanalyysi aloitetaan analyysirungon muodostamisesta, joka voi olla väljä. Analyysirungon sisälle muodostetaan erilaisia kategorioita tai luokituksia. Aineistosta siis poimitaan ne asiat, jotka kuuluvat analyysirungon sisälle. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista muodostetaan uusia luokkia, mutta nämä voidaan myös jättää pois; tällöin analyysirunko on strukturoidumpi. Tämä tulee kyseeseen testattaessa uudella tavalla aikaisempaa teoriaa tai käsitejärjestelmää. Deduktiivisessa sisällönanalyysissa aineiston mukaan siis poimitaan yläluokkaa tai alaluokkaa kuvaavia ilmiöitä ja sijoitetaan ne analyysirunkoon. Analyysirungon sisälle muodostuu alakategorioita aineiston perusteella. Analyysirunkoa ohjaa siis valmis teoria tai käsitejärjestelmä, joiden sisälle sijoitetaan kuvauksia ilmiöistä, edeten niin sanotusti yleisestä yksittäiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113-115; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Analyysin tueksi voidaan luokittelun jälkeen kvantifioida aineisto, jolloin aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy; eli esimerkiksi kuinka monta kertaa haastateltavat kuvaavat samaa ilmiötä tai ilmaisevat saman asian. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120-122.) Laskemisessa tulee kuitenkin osata huomioida asian esiintymisen konteksti, eli missä yhteydessä samaa ilmiötä kuvataan. Aineistoa tuleekin tarkastella kokonaisuutena. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Analyysirunkona opinnäytetyössä toimii teemahaastattelun teemat, jotka muodostuivat hyvinvointiryhmien aiheista. Teemoja oli viisi (5): ravitsemus, liikunta, mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet sekä työ ja koulutus.

6 Tulokset

Haastatteluihin valikoitui yhteensä kuusi African Care ry:n toimintaan osallistunutta naista. Haastateltavien valinta suoritettiin African Care ry:n työntekijöiden puolelta. Haastatteluaineisto on kokonaisuudessaan koottu analyysirunkoa noudattaen taulukkoon (Liite 2), jossa tu-

levat ilmi haastateltavien kaikki vastaukset tiettyyn teemaan. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, jolloin litteroitua aineistoa kertyi yhteensä noin 22 tekstisivua. Analyysirungosta on jätetty pois joitakin nauhurille tallentuneita keskusteluja tai kommentteja, mikäli nämä eivät liittyneet asiaan. Muutoin haastateltavien kieltä tai sanamuotoja ei ole korjattu pelkistetyiksi ilmauksiksi, vaan nämä on jätetty alkuperäiseen, puhuttuun muotoon. Yhden haastateltavan kanssa käytettiin apuna englantia, sillä hän ei aina ymmärtänyt kysymyksiä eikä osannut vastata suomeksi.

Tarkoitus oli, että ryhmähaastattelun jälkeen osallistujat tekisivät omasta hyvästä tulevaisuudestaan kuvallisen aarrekartan, sillä tämä olisi helpoin haastattelun yhteydessä toteuttaa. Aarrekartan tarkoituksena opinnäytetyössä oli jättää osallistujille jotakin konkreettista, mikä motivoisi heitä saavuttamaan omia unelmiaan ja tavoitteitaan. Tällä pyrittäisiin myös voimaantumiseen, jolloin osallistujille jäisi tunne siitä, että he pystyvät ja kykenevät saavuttamaan unelmansa. Osallistujat saivat pitää aarrekartan itsellään. Aarrekartoista otettiin kuvat osallistujien luvalla ja tarkoituksena oli liittää nämä osaksi opinnäytetyötä ja sen tuloksia. Ensimmäiseen pienryhmähaastatteluun osallistujista vain kaksi halusi tehdä aarrekartan, sillä tämä oli toki vapaaehtoista. Aarrekartoista otettiin kuvat opinnäytetyöntekijän puhelimen kameralla osallistujien luvalla. Kuitenkin opinnäytetyöntekijällä hajosi kyseinen puhelin ennen kuin kuvia oli ehditty tallentaa minnekään. Toisesta haastatteluryhmästä kukaan ei halunnut tehdä aarrekarttaa. Näin ollen opinnäytetyössä ei olekaan kuvia aarrekartoista.

6.1 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavat (yhteensä 6) olivat kotoisin Iranista (2), Irakista (2), Sudanista ja Gambiasta. Haastateltavien Suomessa asumis-aika vaihteli neljästä vuodesta kahteenkymmeneenkahteen vuoteen (2x 20v, 22v, 13v, 12v, 4v), eli valtaosa heistä oli elänyt Suomessa jo hyvin pitkään. African Care ry:n toimintaan he olivat osallistuneet alkaen kolmesta kuukaudesta puoleentoista vuoteen asti. Kaikki haastateltavat olivat osallistuneet hyvinvointiryhmiin. Ryhmätoiminnan lisäksi haastateltavista puolet (3) olivat saaneet African Care ry:n työntekijöiltä henkilökohtaista neuvontaa ja palveluohjausta. He kertoivat saaneensa apua esimerkiksi työnhaussa tai englannin kielen kurssille pääsyssä. Yksi haastateltavista koki hallitsevansa jo melko hyvin suomen kielen, mutta koki silti tarvitsevansa apua esimerkiksi Kela-asioiden hoidossa työnhaun lisäksi:

”Joo, mäkin sain paljon apua esimerkiksi, joskus mulla oli kelasta jotain Kela-asiasta, mut niillä on vaikea vielä että. Annukka on auttanut, Suvi on auttanut, ja muut ryhmässä on African Care saada apua, erilaisia esimerkiksi koulutuksessa ja työ. Työnhaku, paljon työnhaku esimerkiksi. Viime vuonna esimerkiksi mä

oon paljon, Suvi on esimerkiksi laittanut 35 työpaikkaa, onnistu 1 paikka että tällä hetkellä mä olen African Care, että mulla on osa-aikatyö.”

Vaikka muut haastateltavat eivät olleetkaan saaneet itse henkilökohtaista neuvontaa, he kuvasivat nähneensä ja kuulleensa monien muiden saaneen apua esimerkiksi työnhaussa. Haastateltavista monet kertoivat osallistuneensa myös kotitalouskurssille, erilaisille retkille ja tapahtumiin. Yksi haastateltavista kertoi ohjautuneensa African Care ry:n toimintaan neuvolan terveydenhoitajan kautta:

”Minä, mä tiedän tämä ryhmä, jotka nyt on melkein 3 kuukautta, koska mä asun Turussa, sitten mä muutan Helsingissä. Osallistun, mä en ole kaveri, mä en mene koulu, sitten minä oon tosi Turussa. Sitten mä kysyn minun lapsi neuvola, mä sanon, mä en ole kaveri, mä en tiedä missä mä mennä, sitten hän kattoi internetistä, hän tiedä tässä, okei hän sanoi tule tänne.” ”... Joo, koska minä tosi Turussa, sitten mä mene lapsen kanssa neuvola, sitten mä kysy sitten katto tietokoneesta, sano mene sinne. Okei, mä katon jos mä tiedän miten sinne mene, sitten mä mene sinun kanssa, ja hän tuli minun kanssa tässä.”

Haastateltava siis kertoi asuneensa ennen Turussa ja sieltä tultuaan hänellä ei ollut kavereita eikä koulupaikkaa. Hänellä ei siis ollut oikein paikkaa minne mennä päivisin. Neuvolassa terveydenhoitaja oli etsinyt internetistä ilmeisesti erilaisia ryhmiä ja muuta toimintaa, ja löytänyt African Care ry:n, ja ohjannut sen jälkeen haastateltavaa menemään tänne. Terveydenhoitaja oli myöskin lähtenyt opastamaan haastateltavan paikan päälle. Muut haastatteluun osallistuneet olivat tästä ilahtuneita ja jopa hiukan ihmeissään, että terveydenhoitaja oli osannut häntä opastaa.

6.2 Haastateltavien toiveet hyvinvoinnista tulevaisuudessa

Haastattelun aluksi tehtiin haastattelurungon mukaisesti mielikuvaharjoitus haastateltaville. He saivat hetken aikaa miettiä omaa hyvää tulevaisuuttaan ja sen jälkeen vapaamuotoisessa järjestyksessä haastateltavilta kysyttiin heidän mielikuvistaan. Molemmilla haastattelukerroilla kaikille haastateltaville nousi ensimmäisenä mieleen työn ja opiskelupaikan saanti, jonka vuoksi teemahaastattelussa työn ja koulutuksen osiota ei käsitelty enää erikseen, sillä tästä nousi keskustelua paljon. Näitä vastauksia käsitellään kuitenkin haastattelurungon mukaisesti osallisuus-kappaleen alla.

Toisessa haastatteluryhmässä nousi tässä mielikuvavaiheessa keskustelua opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä, kun haastateltavilta kysyttiin, mistä he olivat olleet huolissaan vuosi sitten. Haastateltavia vaikutti huolettavan hyvin samantyyppiset asiat, kuin ketä tahansa per-

heellistä ja opiskelevaa ”ruuhkavuosissa” elävää äitiä: tullessasi koulusta kotiin, pitää hoitaa lapset ja viedä heitä harrastuksiin, laittaa ruokaa ja sen lisäksi tulisi vielä tehdä koulutehtäviä. Joillakin haastateltavista saattoi olla jo vanhempia lapsia, mutta silti vanhemmuuteen kuuluva jatkuva huolehtiminen lapsista on kuitenkin aina läsnä. Lastenhoitaminen koettiin kuitenkin tärkeäksi ja ensisijaiseksi asiaksi, jonka vuoksi opiskelun aloittaminen voi hieman odottaa.

”Mulla on aina siis huolehtii, joo että mitä haluan jatkaa opiskelua ja. Mutta mulla on 2 lasta, että mä en tiedä pärjääkö minä. Niin, koska siis joka vuosi lapset kasvaa ja tarvitaan niinkun enemmän. Mä en tiedä sit mä huolehdin enemmän.”

”Huolehdin enemmän murrosiästä... Mä en tällä hetkellä, miksi mä en vielä hakenut opiskelupaikkaa. Koska mä huomasin, kun mä pääsen sitten mun lapsi vielä tarvitsee mua, että jos tää murrosikä ja tää meni ohi, sitten pikkuhiljaa mä voin vaan... Sen jälkeen ehkä mä oon vapaa. Jos lapsi on esimerkiksi yli, tai sanotaan yli 17-vuotias, pärjää. Hän päättää itse elämän, mitä hän haluaa, sitä keksii opiskelun. Mutta tällä hetkellä vähän, mulla on vielä. Ehkä ei, ens vuonna katotaan mikä tilanne. Että ennen kuin mä aloitin, mulla oli raskas ja stressaavaa ja kaikki. Opiskelu ei oo helppo, ei oo helppoa että aina pitää olla kello viisi asti, että pääset. Sen jälkeen kotonakin meillä pitää, esimerkiksi äidille kaikki kotehtävä ja sitten lapsen kanssa.”

Yksi haastateltavista alkoi puhua ajasta, jolloin tuli Suomeen, sillä tällöin hän koki olleensa enemmän huolissaan. Hän puhui pimeydestä ja siitä, kuinka alkuun häntä pelotti uuteen maahan tulo ja uudet ihmiset sekä aivan erilainen kulttuuri:

”...Yeah, even the time I came from Turku it's little bit boring also, but I talk about the time I came in, the first time it was like feel afraid of the people, I don't know. Because different country and because you come from the country where people talk about love, everybody is close and you can say “Hi how are you!” And people here are like No... You can go crazy sometimes like why these people are like this, it's little bit afraid at the time I came in Finland because I understand how they are. And live your life before if you come some other country where there is little bit before, you understand, it's little bit difficult also. But after that I understand how you go with people and how can you be with people.”

Mielikuvaharjoituksen jälkeen siirryttiin itse teemahaastatteluun, jossa käsiteltiin siis ravitsemusta, liikuntaa ja mielen hyvinvointia. Sosiaalisia suhteita ja työtä sekä koulutusta koskevat osiot löytyvät osallisuus-kappaleen alta.

6.2.1 Ravitseminen

Ravitsemusta käsittelevässä osiossa haastateltavia pyydettiin kuvittelemaan, millaista ruokaa he tulevaisuudessa laittaisivat. Kysymystä alustettiin puhumalla siitä, että he ovat käsitelleet ryhmissä ravitsemusta ja saaneet vinkkejä terveellisen ruokavalion koostamiseen ja valmistukseen. Kaikki haastateltavat yhtä lukuun ottamatta kertoivat osallistuneensa kotitalouskurssille ja saaneensa tietoa terveellisestä ruokavaliosta. Kaikki haastateltavat aikoivat tulevaisuudessakin syödä terveellisemmin ja käyttää enemmän kasviksia ja hedelmiä ruokavaliossaan. Suomalainen ruoka koettiin hyvänä ja terveellisenä, mutta myös oman kulttuurin mukaisia ruokia haluttiin valmistaa. Kuitenkin oman kulttuurin mukaisesta ruoasta oli löydetty parantamisen varaa, esimerkiksi vähentämällä rasvan, lihan ja riisin syömistä. Vaikka lapset eivät aina tykkäisikään kasvisten syömisestä, hyviä ruokatottumuksia haluttiin silti tuoda perheeseen. Moni myös mainitsi syövänsä enemmän kalaa ja erityisesti kalakeiton valmistus tuntui olevan suosittua.

”Joo, siis mä toivotaan että syödään enemmän vihannekset ja kalaa. Toivotaan. African care mä oon ollut siis kotitalouskurssilla, siis mä teen siis ryhmän kanssa monta terveellisiä ruokaa.”

Myös suolan käyttöön oli opittu kiinnittämään huomiota saatuaan enemmän tietoa ravitsemuksesta:

”Esimerkiksi itse laitan ruokaa, mä ei laita paljon suolaa, mutta leipää en mä katso. Mutta tässä terveys, mikä, ravitseminen-kurssi, mä oppin, että aina tarvitsee katsoa annokset, ja ku suola on vähemmän kuin 1 kerta, vähemmän kuin 1 gramma, on hyvä. Tämän mä oppin ja muistin että hyvä.”

6.2.2 Liikunta

Toisena teemahaastattelun teemana oli liikunta. Haastateltavia pyydettiin kuvittelemaan taas elämäänsä vuoden päästä, olisiko heillä silloin liikuntaharrastusta tai onko heidän liikkumisensa lisääntynyt. Haastatellessa tehtiin myös hieman apukysymyksiä koskien arki- ja hyötyliikuntaa, että käyvätkö he esimerkiksi pyöräilemässä tai kävelevätkö he useammin, metrolla tai bussilla liikkumisen sijaan. Juuri ennen toista ryhmähaastattelua hyvinvointiryhmässä oli ollut teemana liikunta ja ryhmässä oli pidetty liikuntatuokio. Haastateltavat osallistuivat siis liikun-

tatuokioon juuri ennen haastattelua. Myös toisessa haastatteluryhmässä olevat kertoivat osallistuneensa liikuntatuokioihin ja erilaisiin liikunnallisiin tapahtumiin.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että heillä oli enemmän tietoa liikunnasta ja he olivat lisänneet liikuntaansa hyvinvointiryhmiin osallistumisen myötä. Vaikka osa kertoi tienneensä, minkälaisia terveystaivakuuksia liikunnalla on ja että he ovat saattaneet harrastaa liikuntaa aikaisemminkin, oli ryhmätoiminta silti lisännyt liikkumista. He mainitsivat myös nimeltä henkilön, joka heille oli käynyt puhumassa liikunnan merkityksestä ja vetämässä liikuntatuokioita. Haastateltavat kertoivat saaneensa lisää tietoa kaupungin tarjoamista ilmaisistakin liikuntamahdollisuuksista. Kaikki haastateltavat toivoivat tulevaisuudessa harrastavansa enemmän liikuntaa, ja osalla liikuntaa sisältyi jo nyt paljon heidän arkielämäänsä.

”Viime vuonna mä en tiennyt paljon. Mä olin uus asiakas täällä, että pikkuhiljaa kun mä sain, että Suomessa on nyt tällä hetkellä järjestetään paljon maksuttomia harrastukset. Että nyt tällä hetkellä mä jo osallistun zumbaan, mä osallistun niinkun esimerkiksi naisten, missä on yks paikka mitä Jakomäki, erilaisia laitteita että Lauran kanssa äsken. Että nyt mä osallistun paljon”...

”Vuoden päästä... Toivotaan, että mä teen enemmän siis liikuntaa. Ja viime vuonna mä aloitin siis kestävyysliikuntaa, toivotaan että mä meen ihan oikeaan suuntaan, niin kuin liikunnalliseen suuntaan. Että siis, liikunta tuli mun elämään täällä joo.”

”...Tämä on hyvä, auttanut meille tutustumaan enemmän liikuntaan.”

Haastateltavat olivat siis kokeneet hyvinvointiryhmien liikuntatuokiot hyväksi ja auttanut heitä tutustumaan liikuntaan. He olivat lisänneet liikuntaa ja arkipäivän liikkumistaan hyvinvointiryhmien avulla.

6.2.3 Mielen hyvinvointi

Seuraavaksi haastateltavilta kysyttiin, millaisena he näkisivät mielen hyvinvointinsa tulevaisuudessa: onko heidän itsetuntonsa parempi, mikä heille tuottaa mielen hyvinvointia ja onko heillä aikaa itsellensä toteuttaa näitä asioita. Kaikki haastateltavat toivoivat, että heillä olisi enemmän aikaa tulevaisuudessa itselleen ja että heillä olisi mahdollisuus käydä African Care ry:n ryhmässä, sillä näiden koettiin tuottavan paljon mielen hyvinvointia. Lisäksi terveellisten elämäntapojen merkitys mielen hyvinvoinnissa tuli esille kahdella haastateltavalla:

”Minulla on tämmöset paljon ulkoilen, tiäkkö mä järjestänyt itselleni tämmösen, viikossa mä missä mä menen, joo. Kaverin kanssa oon, mutta minäkin tarvitsen omaa aikaa, jotain terve ruoka syön, jotain tämmöset. Mä haluan vielä kehittää tämä tosi paljon ensi vuonna.”

”Esimerkiksi mä itse koen että saat hyvä mieli joka päivä että syöt terveellinen, nukkuu hyvin, harrastuksia tai kaikki liikunta tekee hyvä mieli. Osallistun eri ryhmäverkostoon, esimerkiksi mulla on uskonnollinen verkosto. 2 päivää viikossa mulla on, mä järjestän että omalla.” ”Eli jokaiselle perheessä on järjestää, hyvä mieli itselle ja lapselle.” ... ”Opiskelu on tärkeä, sitten lapsen ja perheen ja sitten kaikki tulee hyvä mieli.”

Haastateltavat siis kokivat, että myös terveellisillä elämäntavoilla on merkitystä, jotta mieli voi hyvin. Yksi haastateltava koki myös esimerkiksi uskonnollisen yhteisönsä tärkeäksi, ja monet kokivat oman ajan järjestämisen tärkeäksi hyvän mielen ylläpidossa. Yksi haastateltavista näki myös opiskelun olevan merkityksellinen niin itselleen kuin lapsilleenkin, josta perheenjäsenet saavat kaikki hyvää mieltä.

Ihmisillä on erilaisia asioita ja harrastuksia, jotka tuottavat heille hyvinvointia. Eräs haastateltava koki tanssin ja musiikin tuovan hänelle hyvää mieltä. Toinen taas koki sarjojen katselun tärkeänä, jotta saa ajatukset joskus muualle ja hän nosti myös ryhmässä käymisen tärkeäksi.

Yksi haastateltavista kertoi ennen omistautuneensa pelkästään perheelleen, mutta piti nykyisin kiinni siitä, että sai omaakin aikaa. Hän puhuu ”elämän eteenpäin menemisestä”, että ei voi ajatella pelkästään muita, vaan myös itseään:

”En tiedä, ottaa itelle omaa aikaa. Niin.. Että ennen ei mitään, mä vaan mietin omasta perheestä ja lapsista. Mutta... Mä haluaisin mieltii itse, että se, niin... Mun elämä pitää mennä eteenpäin. Että kyllä, mä huolehdin mun lapsista ja perheestä mutta. Silti pitää kaikki mennä eteenpäin. Ennen ei, mä sanoin niin nyt on, olen äiti ja pitää hoitaa kaikki mutta nyt en, vähän erilainen. Mut mä aloitin sanoo mun miehelle, voisitko auttaa, voisitko tekee nämä, voisitko hakea lapsia, tällainen. Että ennen ei, okei mun pitää mennä hakee mun pitää laittaa ruoka, mun pitää siivoo. Et koko päivä on täynnä. Mutta nyt mä pystyn et sanoa, että kyllä mullakin pitää olla omaa aikaa”...

Haastateltavilta kysyttiin myös, mikä heitä huolestutti vuosi sitten, eli nykypäivässä. Yksi haastateltavista oli huolissaan omasta terveydestään ja toivoi sen paranevan tulevaisuudessa,

pystyäkseen palaamaan työelämään. Myös toinen haastateltava näki työn olevan tärkeässä roolissa oman mielensä hyvinvoinnissa, kuin myös sen, ettei ole yksinäinen:

”En ole työtön, se on hyvä asia sit en ole yksin, mun mielestä, mun elämä tulee hyvä.”

Jotkut haastateltavista kokivat huolta siitä, jos he eivät pääsekään aina osallistumaan hyvinvointiryhmiin, sillä ryhmään osallistuminen koettiin todella tärkeäksi mielen voimavaraksi.

Yksi haastateltava toi esiin, miten tärkeänä koki kaikki juhlapyhät, mitä ryhmissä juhlitaan ja vietetään. Hän kuvaa, kuinka mieli vahvistuu ryhmässä käynnin jälkeen, jos he ovat esimerkiksi viettäneet juhlia. Hän toivoi voivansa useamminkin osallistua ryhmään:

”Me juhlitaan kaikista, vaikka tulee pääsiäinen ja jouluki, niin se on tosi kiva. Meille tarvitsee oikeasti juhlata. Niin, että välillä me laitetaan musiikkia, tanssii, tuntuu tosi hyvä olo kaikille. Mä menen takaisin kotiin, mä katson peiliin, mä näytän vähän erilaiselta oikeesti, ett kaikki stressi ja väsymys jäi ihan pois. Mä olen eri henkilö. Niin, vaikka se on pieni olo, silti se vaikuttaa tosi paljon meidän elämästä. Joskus tarvitsee, ei vain joskus, aina tarvitsee oikeasti, mun mielestä yksi kerta viikossa ei jo riitä, tarvii enemmän mutta se meidän elämässä, että tiedät... Jos olet töissä tai opiskelija, ei pääse koko ajan tulemaan mukaan. Mutta mun mielestä itse, mä haluaisin oikeesti olla enemmän kuin kerran viikossa mutta ei ole aikaa.”

Yksi haastateltavista toi esiin sitä, että vaikka muuten elääkin hyvin ”suomalaista” arkea, ryhmässä käydessään hän saa vahvistusta omalle kotikulttuurilleen, ja saa puhua samaa kieltä jonkun kanssa. Ennen ryhmään tuloa hän ei tuntenut kertomansa mukaan yhtäkään iranilaista, mutta nykyisin hän muihin ryhmäläisiin tutustuttuaan tuntee. Hän miettii, kuinka tilanne on sama kenelle tahansa vieraaseen maahan tulleelle - että on tärkeää päästä välillä toteuttamaan omaakin kulttuuriaan ja saada sitä kautta vertaistukea.

”Tiedän koska meille, minun mielestä, mä kun olemme töissä kahdeksan tuntia, suomalainen kulttuuri kansa, otan koska meidän lapset synty täällä jotain ulkomaalainen, koti on minun koti on tämmösee. Viikko kun tulee tänne ryhmässä, jotain omaa kulttuuri siellä elää, jotain et sä kuuntelet vähän omaa kielikin. Koska yleensä mä kun tulin Suomessa, minun ymmärrä yhtään ollut iranilainen, sitten kun mä tulin Helsinkiin, siellä on mä alkanut löytää niinku ystävä. Mutta sitten kun mä oon semmonen missä, ei voi aina ole tämmösee ryhmään kanssa, harvoin. Koska tämä aamuvuoro ole, en mä pääse tänne, iltavuoro jos oli mä en

pääse tästä. Siksi jotain meille tuntu tämmöse on, oma kulttuuri, oma tunti, jotain hyvää. Jotain tämmöstä. Joskus voi puhuu ihan sama kieli, sama ikä ihmiset kanssa. Joku ihan hyvin ymmärtä, joo, suomalainen kanssa voi, kyllä tietää, mutta joskus sinä tarvitset oma maa. Ihan kokonaan. Kuitenkin me osaamme suomalainen kulttuuri en tiedä, puhe, kaikki asiat. Mutta minun mielestä kaikki ihmiset, suomalaisillekin, sama juttu tai joku toinen maa. He tarvitsevat joskus omatunto, oma henki, oma en tiedä, oma kulttuuri, oma kaikki. Kaikki ihmiset.”

Myös toinen haastateltava puhui vertaistuen merkityksestä. Ryhmässä hän huomaa, kuinka ei olekaan yksin omien ongelmien kanssa, vaan muilla voi olla samanlaisia kokemuksia. Tämä antaa itselleenkin voimaa ja auttaa jaksamaan:

”Ja sitten kun istut ja mietit että olet yksin, saa aina sinulle ongelma. Sä olet yksin. Sitten kun tulet tänne ja katsot, että joo heilläkin on samanlainen kuin minun ongelma. Ei vain minä ole yksin, ei vain minä eronnut minun maasta, minun vanhemmista, minun perheestä, hekin ovat. Siksi jotain tulee sanoo, okei pitäis jaksaa. Miten he jaksavat, minunkin pitäis jaksaa. Minulla tulee tämmöstä olo aina.”

6.3 Haastateltavien unelmat osallisuudesta tulevaisuudessa

6.3.1 Sosiaaliset suhteet

Haastateltavia pyydettiin kuvittelemaan elämänsä jälleen vuoden päästä, jolloin haastateltavilta kysyttiin heidän sosiaalisista suhteistaan, tuntevatko he itseensä yksinäiseksi ja ovatko he saaneet uusia kavereita. Tämän kysymyksen kohdalla moni halusi kertoa omista ystävyys-suhteistaan, joillakin saattoi olla suomalaistaustaisia kavereita, kuin myös omasta kotimaasta kotoisin olevia kavereita. Vaikutti siltä, että haastateltavilla ei ollut montaa hyvää kaveria, joiden kanssa oltaisiin paljon tekemisissä. Lähes kaikki haastateltavat toivoivat saavansa uusia kavereita ja pääosin näitä arveltiin saatavan tulevaisuudessa työn tai opiskelupaikan kautta:

”Varmaan on. Jos mä oon kuitenkin, jos mä sain siis työ, varmaan mulla on siis, työkaveri ja vielä jos mä saan opiskelija niin varmaan mulla on koulukaveri. Varmaan mä sain jossakin mut mä en tiedä missä.”

Yksi haastateltavista ei kokenut tarvetta hyvälle kavereille, hän ei halunnut puhua omista henkilökohtaisista asioistaan muille. Hän piti tätä osittain oman kulttuurinsa syynä. Haastateltavan mukaan heidän kulttuurissaan asioista kerrotaan herkästi muille ja asiat leviävät siten eteenpäin, niin ettei kehenkään voi oikein luottaa. Osa toi myös esiin sitä, että joskus on vain

katkaistava väli, jos ystävyysuhde ei aiheuta muuta kuin mielihahaa, tai jos toinen vain yrittää käyttää hyväksi.

Kuitenkin kaikki muut toivoivat saavansa uusia kavereita. Yhdellä haastateltavista oli toiveissa saada muutama hyvä kaveri. Hän ei kokenut tarvetta monelle kaverille, tärkeämpää hänelle oli, että kaverit olisivat luotettavia, ja että heille voisi kertoa omista asioistaan. Tällaisen ystävyysuhteen muodostumisen hän kuitenkin katsoi harvinaiseksi. Muutkin haastateltavat ajattelivat muutaman hyvän kaverin riittävän.

Haastateltavat kertoivat saaneensa African Care ry:n ryhmistä uusia kavereita. Heti ei ryhdytä kavereiksi, mutta pikkuhiljaa:

”Esimerkiksi tässä ryhmässä esimerkiksi olen saanut viime vuonna ja nyt mä osallistun esimerkiksi liikuntaryhmässä vaikka joskus ei kukaan, ensimmäinen ei heti, ei heti esimerkiksi ota kaveria mutta mä aina kun mennään, hymyillään ja tervehtiä ja sitten kaveri.”

Yksinäisyyden nähtiin vähentyneen kaikilla tulevaisuudessa, tai he eivät kokeneet yksinäisyyttä ollenkaan. Oma aktiivisuus nähtiin tärkeänä, että osallistuu ja saa sitä kautta sosiaalisia suhteita. Joskus jos mieliala on muuten huono, haastateltavat näkivät että tällöin voi tulla yksinäinen olo, tai jos on ongelmia. Silloin he näkivät tärkeäksi ottaa yhteyttä kavereihin, tai tulla esimerkiksi ryhmään, jotta mieliala kohenisi:

”Vähentynyt on totta kai (yksinäisyys), että koko ajan vähempi kun osallistuu. Osallistuminen on tärkeätä että ei istu kotona, että pitää vähän etsiä. Työpaikka, koulu... Eri ryhmiä.”

”... Jos tulee pieni ongelma, minä ajattelen että mun koko maailma, että näen koko ajan jotain negatiivinen. Mutta nyt ei, jos minä näen jotain mä tuun tänne, mä juttelen heidän kanssaan, sit mä unohdan koko juttu. Mä menen takaisin kotiin, mä sanon kyllä elämä jatkuu. Tuos sattuu näin, ei vain mulle, toisillekin voi tapahtu näin. Mutta ennen kun mä olin vain kotona, mä sanoin miksi vain mulle? Miksi vain tapahtuu näin?”

Yksi haastateltavista puhui nykyhetken tuntemuksistaan, kuinka on tuntenut itsensä yksinäiseksi. Ryhmään tultuaan yksinäisyys oli kuitenkin vähentynyt. Hänkin näki tärkeänä että on sosiaalisia kontakteja esimerkiksi työn tai koulun kautta:

“Yeah now it’s little bit better, yeah I feel lonely. But now it’s little bit better.” “Yeah I don’t think about not then I’m very lonely but now a little bit. Joo se on hyvä jos sinä mene kouluun, tai sinä mene työssä on people, sitten sinä katso paljon, ehkä kaveri vai ihmiseen ovat tekevät, se on hyvä. Ja jos en tekee mitään, en mene töissä en mene koulu se on little bit boring.”...

6.3.2 Työ ja koulutus

Hyvää tulevaisuutta käsittelevän avoimen kysymyksen kohdalla monet haastateltavista toivoivat vuoden päästä olevansa opiskelemassa tai työelämässä. Kysymys oli hieman vaikea, mutta kuten harjoitushaastatteluun osallistuneet African Care ry:n vertaisohjaajat olivat arvelleetkin, tämä työn tai opiskelupaikan saanti oli juuri se asia, jota monet päällimmäisenä toivoivat:

”Ehkä me olimme joku parempi koulutuksessa. Korkea koulutus, ehkä me jatkamme. Niin.”

”Mulla on tärkeä että esimerkiksi ammattikorkeakoulu. Siis laboranttialatutkinto. Mutta mä en tiedä, jos mä en pääse, varmaan mä kokeilen uudestaan ja varmaan mulla on vielä että sain siis työ.”

Hyvää tulevaisuutta visioidessaan toisessa ryhmässä nousi keskustelua siitä, miten hienoa heidän mielestään on, että Suomessa arvostetaan koulutusta ja että opiskella voi vielä vähän vanhemmallakin iällä. Yksi haastateltavista nosti esiin kulttuurierot ja hän piti hyvänä sitä, että Suomessa kannustetaan opiskeluun, sillä hänen omassa kotimaassaan työnteko menee opiskelun edelle. Hän piti tärkeänä, että opiskelun avulla saa sitä työtä, mitä haluaa tehdä.

Haastateltavilta kysyttäessä ketkä heitä auttoivat pääsemään siihen kouluun tai työhön, josta he haaveilevat, haastateltavat mainitsivat mm. työvoimatoimiston ja Diakoniaopiston. Lisäksi he mainitsivat myös African Care ry:n, että sitä kautta voisi saada apua opiskelupaikkaan tai työhön pääsyssä. Myös perheen tuki koettiin tärkeäksi, että puoliso, lapset ja muut sukulaiset kannustavat. Yksi haastateltavista suhtautui luottavaisesti siihen, että melkein mistä vaan voi saada apua tarvitessaan:

”Työvoimatoimisto auttaa, jos sinulla ei ole koulu, sitten sä menet työvoimatoimistoon puhuu, sitten hän auttaa. Hän antaa paperi, jos sinä et osaa, eikä if you don’t understand how to fill it, sometimes you can come here and somebody may help you. Or where ever you go, finnish people, everywhere they can help you, if you ask them they help.”

Haastateltavat olivat myös saattaneet puhua esimerkiksi ryhmissä toistensa kanssa työn tai opiskelupaikan hausta. Kielitaitoa ja suomen kielen oppimista he pitivät tärkeänä voidakseen työllistyä ja opiskella. Haastateltavat pitivät työvoimatoimistoa tärkeänä, mutta myös omalla aktiivisuudella ja innokkuudella on merkitystä. Itse tulisi keksiä, mitä haluaa tehdä.

Yksi haastateltavista toi myös esiin, että hän ei koe kotona perheenäitinä elämistä tyydyttäväksi, vaan hän kaipaa kodin ulkopuolisiakin asioita:

”Joo lapset kasvaa ja murrosikä... Mun mielestä silloin mulla on helppo. Tällä hetkellä, vaikka mun mies auttaa, eka kun mä tulin hänellä oli vaikeaa. Mutta mä sanoin mä ei jaksaa istuu kotona. Jos en opiskele tai en pääse töihin, sitten tulee hullu. Mulla mä oppin ensinnäkin toinen maa, olen aktiivinen joka päivä olen vaikka töissä tai eri ryhmissä. Mä silloin olin Iranissa myös olin sielläkin. Että kello 2 asti olin ulkopuolella että erilaisia harrastuksia ja työpaikka. Kunnes mitä sanotaan, että pitää jotain. Täällä Suomessa hyvä, mä olen nyt onnellinen että jos mä sain koulutus, työpaikka ja olen ryhmässä, nyt saan harrastuksia...”

6.4 Haastateltavien kokemukset hyvinvointiryhmästä

Kaikki haastateltavat kokivat African Care ry:n toiminnan vaikuttaneen heidän elämäänsä positiivisesti ja tuoneen siihen myönteistä muutosta. He kertoivat saaneensa tietoa ja taitoa, oppineensa uusia asioita ja he olivat saaneet apua omiin ongelmiinsa ja asioihinsa. Haastateltavat mainitsivat nimeltä erityisesti yhden ryhmänohjaajan, jonka he kokivat olleen erityisen kiinnostunut heidän asioistaan ja olevan aina valmis auttamaan. Yksi haastateltavista kuvaa selvästi voimaantumisen tunteita, puhuessaan tullessa ”itsenäiseksi”, voiden vaikuttaa itse omaan elämäänsä ja tulevaisuuteensa. He olivat saaneet lisää sosiaalisia kontakteja elämäänsä, vähentäen näin yksinäisyyden tunteita, ja oppineensa suomen kieltä.

”Joo, mun mielestä niin hyvin, joo. Vieläkin, siis mä tuntee että mä oon kehittynyt, siis monta asioita. Siis sosiaalipuoli, vielä sitten suomen kieli vahvistunut, koulutukseen.... Jos mä saan sitten.”

”Ja vielä siis vahvistaa itsenäinen, mä oon itsenäinen nainen. Mä voin teki itse mitä mä haluan. Ja tarvitsee mieltä että mitä me tarvitaan apua tai kysy. Aina mä löysin siis joka opastaa tai kuka avustaa mua.”

”Esimerkiksi minä, kun mä tulin tänne, mä olin 3 vuotta työtön. Tulin tänne, mulla tuli parempi olo. Mä mene hakemaan töitä, mä sain työpaikka, vaikka se on nyt osa-aika, mutta silti... Se on hyvä mulla. Mutta ennen sitä mä olin vain

kotona, koko ajan stressannut ja masentunut. Mutta kun mä pääsin tänne vaikka ihan heti alussa, mä sanon nyt pakko tehdä jotain, pakko nyt vaihtaa mun elämä. Mä olla, en mä jaksa olla näin koko elämä. Kyllä minä opiskelin täällä, mä valmistuin, mulla on jo ammatti. Mun täytyy mene eteenpäin. Sen takia mä tykkään olla nyt mukana. Kun mä tulin tänne, mulla tuli voimaa joo, kyllä, mun elämän pitää jatkua. Niin.”

Haastateltavilta tuli myös kehittämisehdotuksia ryhmätoiminnan suhteen. Ongelmalliseksi koettiin se, että koska ryhmätoiminta on vapaaehtoista, siihen ei sitouduta. Tämä aiheuttaa esimerkiksi sen, että paikalle tullaan ”ripotellen”, ei niin kellontarkasti. Paikalle saapuneet saattavat myös haastateltavien mukaan olla kiinnostuneita lähinnä tapaamaan toisiaan ja puhumaan omista asioistaan, eivätkä ryhmien aiheet välttämättä kaikkia kiinnosta. Ryhmissä vierailee eri asiantuntijoita kertomassa terveys- ja hyvinvointiaiheisista asioista, mitkä koettiin hyviksi ja tärkeiksi. Osallistujat saattavat kuitenkin enemmän puhua omia asioitaan, eivätkä näin ollen kuuntele asiantuntijoita. Tämä haastateltavien mielestä häiritsee muuta ryhmää ja he miettivätkin, olisiko parempi jakaa ryhmä eri tiloihin:

”Sanotaan lopuksi tätä ryhmää on tosi hyvä, yksi on auta meille sosiaalinen tai fyysinen tai mieli menee parempi, koska me kaikki ulkomaalainen, ei ole ketään sukulaisia täällä. Mutta joka viikko kun me näemme toisemme, voi puhuu omaa kieltä, on hyvä. Mutta ei koko ajan. Ei koko ajan. Vähän se kuulee ihmiset, mikä personalli kulttuuri, ei voi sanoa että he tekee paha. Mutta mä luulen että joku järjestetään kurssi, tarvi sen ensi sano, tervetuloa tämä, tämä, nyt kuka haluaa kuuntele tämä esimerkiksi nyt on terveys-paketti. Kuka haluaa kuuntelee terveyspaketti, kuka haluaa puhua oma kulttuuri ja oma ääni. Se jaetaan kaks ryhmää. Täällä on paikka, joku voi tulla tänne joku olee siellä. On parempi, tämä on hyvä.”

”...Ja esimerki jaetaan ryhmä. Sano esimerki nyt asiantuntija haluaa puhu, kuka halua kuuntelee, kuka haluaa puhu sen kaverin kanssa, sosiaalinen, hän voi siirty tänne. He voi siirty tänne, puhuu toisen, kuka halua kuuntelee ja tee eri asia...”

Toisaalta monet ryhmissä kävijöistä ovat saattaneet asua Suomessa pitkäänkin, mutta eivät silti tiedä monistakaan asioista, joista heidän olisi kuitenkin hyvä haastateltavien mielestä tietää. Myös suomen kielen oppiminen ja suomen kielen vahvistuminen nähtiin tärkeäksi ryhmätoiminnan ohella. Yksi haastateltavista toi esiin myös sitä, että hän olisi itsekin toivonut tämänkaltaista ryhmätoimintaa pian Suomeen tulonsa jälkeen, jotta olisi oppinut joitakin asioita aikaisemmin. Tällaisia ei kuitenkaan hänen aikanaan vielä ollut.

Yksi haastateltava ehdotti todistuksen antamista ryhmässä käymisestä, jotta tämä motivoisi paremmin ryhmään tulevia kuuntelemaan:

”Vähän just sanot ihmiset, haluaa lisätietoa. Esimerkiksi sama kuin palkinto, sama kuin todistus, jotakin koe. Ehkä puoli tätä ihmiset, he ottaa leipää ja kahvi ja heti lähtee. Ja asiantuntija on kesken, ja hän puhuu. Ja mä ujon hän heidän puolesta, koska hän esimerkiksi Elina tilaus tehty ja aihe on hyvä, mutta he oli en tiedä vai, en ymmärrä vai ja heille. Jotakin tarvitsee tehdä esimerkki...”

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Haastateltavat kuvasivat, kuinka heidän tietämyksensä ravitsemuksesta oli lisääntynyt ja he olivat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota esimerkiksi rasvan ja suolan käyttöön. Kaikki haastateltavat pitivät mahdollisena sitä, että he syövät tulevaisuudessa enemmän kasviksia ja hedelmiä, ja he olivat omaksuneet hyviä ja terveellisiä ruokailutottumuksia. Tämä on positiivinen muutos ottaen huomioon esimerkiksi somalinaisten ruokailutottumukset (Castaneda ym. 2012), sillä heidän ruokavaliossaan kasvien ja hedelmien määrä on ollut vähäinen. Niin somali- kuin kurditaustaisilla naisilla on lisäksi enemmän ylipainoa muuhun naisväestöön nähden, joten kasvien ja hedelmien lisääminen ruokavalioon on myös positiivinen muutos.

Liikuntaa harrastettiin tulevaisuudessa enemmän, ja haastateltavat olivat jo nyt lisänneet esimerkiksi arkiliikuntaa ja kävivät enemmän liikuntaharrastuksissa, lukuun ottamatta yhtä haastateltavaa. He kuvasivat saaneensa ryhmässä innostusta liikuntaan ja kokivat sen nyt tärkeäksi. Tämä on myös positiivinen muutos, sillä tutkimusten mukaan niin somali- kuin kurditaustaisilla naisilla liikuntaa harrastetaan vähemmän (Castaneda ym. 2012).

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että African Care ry:n toiminnalla on ollut vaikutavuutta haastateltavien elämään. Tulevaisuuden muistelun avulla tuli esille, että ryhmätoimintaan osallistuneet olivat saaneet hyvin tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. Tiedon saannilla ja esimerkiksi kotitalouskurssille osallistumisella on oletettavasti ollut terveyttä edistävä vaikutus heidän terveystottumuksiinsa. Subjekttiivisen hyvinvoinnin kokemus välittyi positiivisella tulevaisuudenkuvalla, johon sisältyi terveellisten elämäntapojen omaksuminen. Hyvinvointia voidaan kuvata myös elämänlaadulla, johon sisältyy käsite hyvästä elämästä ja tämän sisälle odotukset hyvästä tulevaisuudesta. (THL 2015a; Vaarama ym. 2010). Ryhmätoiminta on oletettavasti toiminut tehokkaana terveyden edistämisen keinona. Nykyiset terveyttä edistävät kampanjat ja toimintatavat eivät välttämättä tavoita eivätkä sovellu sellaisenaan maahanmuuttajataustaisille esimerkiksi kielitaidon puutteen ja vähäisen median käytön vuoksi

(Tilastokeskus 2015), jolloin tällaiset hyvinvointiryhmien kaltaiset matalan kynnyksen vertaisuusryhmät voivat olla paljon tehokkaampia ja soveltuvampia keinoja terveellisten elämäntapojen omaksumiseen.

Kaikki haastatellut naiset olivat yksimielisiä siitä, että African Care ry:n toiminnalla on ollut heidän elämäänsä positiivinen vaikutus. He olivat saaneet African Carelta apua esimerkiksi työhaussa ja opiskelupaikkaan hakemisessa. Vastauksissa tuli esille, miten vahvasti ryhmätoiminta vaikutti mielen hyvinvointiin, tuoden vahvuutta ja voimaa omaan jaksamiseen. Vertaistuki koettiin tärkeänä voimavarana ja ryhmätoiminnalla on ollut selvästi yksinäisyyttä vähentävä vaikutus. Sosiaalisilla suhteilla onkin merkitystä etenkin osallisuuden lisääntymisessä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä (Rouvinen-Wilenius ym. 2012; THL 2016b & THL 2016c). Tämä on oletettavasti lisännyt heidän hyvinvointiaan, sillä osallisuus luo hyvinvointia, ja hyvinvointi luo lisää osallisuutta.

Haastateltavat olivat selvästi voimaantuneet ryhmässä oltuaan, korostaessaan oman aktiivisuuden merkitystä ja he olivat ottaneet itsenäisen toimijan roolin omassa elämässään. He kuvasivat saaneensa voimaa ryhmästä, ja tulleet itsenäiseksi naiseksi, joka voi tehdä, mitä itse haluaa. Heillä oli siis päätösvaltaa omaan elämäänsä. Tämä viittaa osallisuuden lisääntymiseen, sillä osallisuutta kokiessaan ihminen kokee olevansa vastuussa seurauksista ja voivansa itse vaikuttaa omiin asioihinsa (Rouvinen-Wilenius ym. 2011; THL 2016b). Haastateltavilla tuli esille myös voimaantumiseen viittaavia elementtejä, sillä voimaantumisessa on kyse sisäisen voimantunteen rakentumisesta (Hiltunen 2015). Ja kuten Rouvinen-Wilenius ym. (2011) kirjoittavat, osallisuus ja voimaantuminen vahvistuvat usein samanaikaisesti.

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet African Care ry:n järjestämän ryhmätoiminnan ja neuvontapalvelun vaikuttaneen positiivisesti heidän elämäänsä. He olivat yleisesti ottaen tyytyväisiä ryhmiin ja niiden aiheisiin ja kokivat ne tärkeiksi. Toisessa pienryhmässä haastateltavilta tuli kuitenkin myös kehittämisehdotuksia ryhmätoiminnan suhteen. Haastateltavat pohtivat, voisiko ryhmästä tehdä suljetumman, jolloin ryhmäläiset ehkä sitoutuisivat paremmin ryhmään. Haastateltavat miettivät toiminnan hajauttamista esimerkiksi kahteen eri tilaan, jolloin toisella puolella keskityttäisiin hyvinvointiaiheeseen ja toisella puolella voisi keskustella omia asioitaan. Toisaalta he näkivät, että kaikki jotka paikalle tulevat, tarvitsisivat juuri sitä tietoa, jota hyvinvointiryhmissä olisi tarjolla. Kaksi haastateltavista ehdotti esimerkiksi jonkin todistuksen antamista siitä, kun on osallistunut ryhmään.

Opinnäytetyön toteutukseen liittyen Tulevaisuuden muistelu oli haastattelumenetelmänä melko haastava, mikä saattoi osittain johtua kielimuurista ja haastateltavien omasta tarpeesta puhua nykyhetkestä sekä ajasta ennen ryhmään osallistumista. Aarrekartan teko ei vaikuttanut olevan haastateltavien mielestä oleellista, sillä osa heistä oli jo kerran aikaisemmin täl-

laisen tehnyt. Myöskin ajankäytöllisesti itse haastattelu vei paljon aikaa, jolloin aikaa aarrekartan teolle jäi hyvin niukasti. Haastateltavat halusivat haastattelun jälkeen mennä vielä ryhmään, tai osa heistä joutui lähtemään heti haastattelun jälkeen, jonka takia he eivät myöskään jääneet tekemään aarrekarttaa.

7.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Opinnäytetyön toteuttamiseen oli pyydetty kirjallinen tutkimuslupa African Care ry:n puheenjohtajalta. Haastateltavat opinnäytetyöhön kerättiin African Care ry:n työntekijöiden toimesta, jolloin suostumus haastatteluun oli jo osaltaan varmistettu. Haastatteluun osallistuneilta pyydettiin lupaa haastattelemiseen ennen varsinaisen haastattelun alkamista, jonka yhteydessä kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta sekä haastatteluaineiston anonymiteetistä ja vapaaehtoisuudesta. Haastattelun nauhoittamiseen pyydettiin lupa haastateltavilta. Heille kerrottiin myös, että haastattelut tallennetaan kirjoitettuun muotoon, jonka jälkeen nauhat hävitetään. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti aineiston tallentamisessa ja tulosten analysoinnissa ja arvioinnissa on noudatettu yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Ennen varsinaisia ryhmähaastatteluja tehtiin esihaastattelu African Care ry:n maahanmuuttajataustaisille ryhmänohjaajille. Tämä lisää osaltaan opinnäytetyön luotettavuutta, kun haastattelurunko oli esitestattu ja haastattelun tekijä sai kokemusta itse haastattelun tekemisestä.

Koska kyseessä oli pienryhmähaastattelut sekä maahanmuuttajataustainen ryhmä, kielitaito ja sosiaalinen paine saattoivat vaikuttaa vastauksiin. Toisaalta ryhmässä olo saattoi tuntua haastateltavista tutummalta, kuin vieraan ihmisen kanssa kahden kesken oleminen, jolloin keskustelun syntyminen saattoi olla luontevampaa.

Molemmissa pienryhmissä haastateltavat olivat toisilleen melko tuttuja, eikä ilmapiiri vaikuttanut kummassakaan ryhmässä jännittyneeltä tai kireältä. Haastateltavat vaikuttivat puhuvan vapautuneesti, rehellisesti ja aidon oloisesti. Kysymyksiä tarvittaessa tarkennettiin haastateltaville, jos he eivät näitä ymmärtäneet. Yhden vastaajan kanssa käytettiin englannin kieltä haastattelun apuna. Haastateltavat olivat valikoituneet African Care ry:n työntekijöiden toimesta, jolloin haastatteluun valikoitui niitä, jotka olivat ehkä jo hyötynneet enemmän ryhmätoiminnasta. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa tuloksiin. Heillä saattoi olla myös parempi kieli-taito, kuin monilla muilla ryhmiin osallistuneilla.

Opinnäytetyön kirjoittamisessa ja lähdeviitteiden merkitsemisessä on noudatettu Laurean kirjallisen työn ohjeita. Lähteisiin on viitattu asianmukaisella tavalla, jolloin kunnioitus julkaisujen alkuperäistä julkaisijaa kohtaan säilyvät. Opinnäytetyö on useaan otteeseen luettu ja käyty läpi opinnäytetyöntekijän taholta. Haastatteluaineisto on litteroimisvaiheessa käyty myös useaan otteeseen läpi ja tarkennettu haastattelun vastauksia.

7.4 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Vaikka tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia African Care ry:n toimintaan osallistuneita, haastattelun tulokset osoittavat kuitenkin toiminnalla olleen merkittävää terveyttä edistävää vaikutusta haastateltavien elämään. Haastateltavilta tuli suoria kehittämissuhteita ryhmätoimintaan, joita voitaneen järjestön puolelta hyödyntää ryhmätoiminnan kehittämisessä. Esimerkiksi ryhmätoiminnan hajauttaminen pienempiin ryhmiin tai ryhmän pitäminen suljettuna voisi tukea paremmin ryhmäläisten sitoutumista. Näin he voisivat omaksua paremmin ryhmissä käsitellyjä aiheita, eikä omista asioista keskustelu olisi pääroolissa heti ryhmään tullessa. Kuitenkin ryhmissä on oleellista olla myös sosiaalista vuorovaikutusta, sillä tällä on ollut merkittävä rooli yksinäisyyden tunteiden vähentymisessä.

Toiminta on ylipäätään ollut haastateltaville tärkeää ja osoittaa sen, että toimintaa kannattaa jatkaa. Järjestön tarjoamassa palveluohjauksessa voisi hyödyntää esimerkiksi Tulevaisuuden muistelu-menetelmää yksittäisten asiakkaiden ohjauksessa. Tämän avulla voisi muodostua selkeä kuva siitä, mihin palveluihin hakeutumisessa ja missä asioissa asiakkaat tarvitsevat ohjausta. Aarrekartta-menetelmää oli järjestön puolelta aikaisemminkin käytetty. Tämän käyttöä asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämisessä ja tukemisessa voisi edelleen jatkaa ja kehittää vielä eteenpäin.

Painetut lähteet

Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen - aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: WS Bookwell.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Kokko, R-L. 2006. Tulevaisuuden muistelu - Ennakointidialogit asiakkaiden kokemina. Helsinki: Stakes.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Vantaa: Tammi.

Sähköiset lähteet

African care ry 2016. African care ry. Viitattu 28.10.2016.

<http://www.africancare.fi/jarjesto/>

Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. 2012. (toim.) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 61/2012. PDF-tiedosto. Viitattu 5.1.2017.

<http://www.julkari.fi/handle/10024/90907>

Hallikainen, M. 2011. Maahanmuuttajat suomalaisen palvelujärjestelmän asiakkaina. ”Hukassa olemisen tunne on suurin silloin, kun ei tiedä mitä pitäisi kysyä.” Sosiaalialan YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2017.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26407/Hallikainen_Minna.pdf

Hiltunen, T. 2015. Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen. Väitöskirja. Viitattu 9.1.2017.

http://www.voikukkia.fi/images/Hiltunen_Tarja_vaitoskirja.pdf

Hyvönen, K. 2008. Roolipierros ja aarrekartta - Välineitä itsetuntemukseen ja motivointiin perusopetuksessa. Kehittämishankeraportti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2017.

<http://theseus32->

kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/20104/jamk_1208776407_8.pdf?sequence=1

Hänninen, K. 2007. Palveluohjaus. Asiakaslähtöistä täsmäpalvelua vauvasta vaariin. Stakesin raportteja 20/2007. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75697/R20-2007-VERKKO.pdf?sequence=1>

Koivisto, J., Pohjola, P., Lyytikäinen, M., Liukko, E. & Luoto, E. 2016. Sosiaali- ja terveysalan palveluintegraation malleja. Innokylän innovaatiokatsaus. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.innokyla.fi/documents/1803120/013abcaa-beb7-4e31-a726-13285ef5ad3c>

Kokko, R-L. 2007. Tulevaisuuden muistelu-palaveri - toiveikkuutta tuottava yhteistyömenetelmä. Viitattu 13.1.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100706/072kokko.pdf?sequence=1>

Mahlakaarto, S. 2010. Subjektiksi työssä - Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Viitattu 9.1.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24957/9789513939922.pdf?sequence=1>

Malin, M. 2011. Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Viitattu 14.2.2017. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102862/malin.pdf?sequence=1>

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. (toim.) 2007. Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuksen julkaisusarja D46/2007. Viitattu 15.2.2017. <http://vaestoliitto-fi->

bin.directo.fi/@Bin/1986465fe268f844b448af11c850d438/1490893466/application/pdf/386433/Maahanmuuttajanaiset_e.pdf

Mattila, H. 2008. Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Väitöskirja. Viitattu 27.1.2017.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1061-4/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf

Pihlaja, J. 2013. ”Kaikki saa niinku omanlaisen tehä” - Aarrekartta koulun sosiaalityöhön. Sosiaalialan YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 12.1.2017.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59673/Pihlaja_Jane.pdf?sequence=1

Pirkkalainen, P., Wass, H. & Weide, M. 2016. Suomen somalit osallistuvina kansalaisina. Viitattu 14.2.2017.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129972/YP1601_pirkkalainen.pdf?sequence=2

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry 2017. Osallisuus-sanastoa. Viitattu 15.2.2017.
<http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuusaineistoa/osallisuus-sanasto/>

Rouvinen-Wilenius, P., Aalto-Kallio, M., Koskinen-Ollonqvist, P. & Nikula, T. 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Viitattu 15.2.2017.
http://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemahaastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 21.10.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Salminen, M. 2013. Ikääntyneiden palveluohjaus kansallisilla ja paikallisilla kehittämisspoluilla. Teoksessa Palveluohjauksen käsikirja. Viitattu 27.2.2017.
<http://www.socca.fi/files/4303/Palveluohjaus.pdf>

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Viitattu 10.1.2017.
http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf

STM 2016. Selvitys maahanmuuttajanaisten- ja miesten asemasta ja sukupuolten tasa-arvosta. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016: 53. Viitattu 6.1.2017.
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75403/RAP%202016_53.pdf?sequence=1

Suomen Palveluohjausyhdistys ry 2017a. Mitä palveluohjaus on? Viitattu 27.2.2017.
<https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/>

Suomen Palveluohjausyhdistys ry 2017b. Mihin palveluohjausta tarvitaan? Viitattu 27.2.2017.
<https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/mihin-palveluohjausta-tarvitaan/>

Suomen Palveluohjausyhdistys ry 2017c. Palveluohjaajan rooli. Viitattu 27.2.2017.
<https://www.palveluohjaus.fi/mita-palveluohjaus-on/palveluohjaajan-rooli/>

THL 2012. Kehittämistyön menetelmiä 2006/2012. Osa 3, vaikutusten ja vaihtoehtojen tunnistamismenetelmiä. Viitattu 10.1.2017.
<https://www.thl.fi/documents/10531/152020/menetelmatosa3.pdf>

THL 2014. Varhainen avoin yhteistoiminta ja dialogiset menetelmät. Ennakointidialogit. Viitattu 10.1.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/ennakointidialogit

THL 2015a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Viitattu 10.1.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL 2015b. Palveluohjaus. Viitattu 27.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/palvelujen-jarjestamisprosessi/palveluohjaus>

THL 2016a. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Terveys ja hyvinvointi. Viitattu 5.1.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/terveys-ja-hyvinvointi>

THL 2016b. Osallisuus. Viitattu 15.2.2017. [https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-](https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus)

[terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus](https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus)

THL 2016c. Osallisuuden osatekijät. Viitattu 15.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus/osallisuuden-osatekijat>

Tilastokeskus 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Viitattu 5.1.2017.

http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Trötschkes, R. 2015. Visualisoi unelmasi. Viitattu 3.1.2017.

<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/01/26/visualisoi-unelmasi>

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) 2010. Suomalaisten hyvinvointi 2010. Viitattu 10.1.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>

Ylivakeri, A. 2013. Palveluohjaus - maahanmuuttajien kotoutumisen avain? Pirkkalan kunnan sosiaalitoimen maahanmuuttajapalvelujen kehittäminen. Sosiaalialan YAMK-opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2017.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61155/Ylivakeri_Aija.pdf..pdf?sequence=1

Liitteet

Liite 1 Haastattelukysymykset.....	44
Liite 2 Analyysirunko.....	46

Liite 1 Haastattelukysymykset

Taustakysymykset:

1. Mistä maasta olet kotoisin?
2. Oletko asunut kauan Suomessa?
3. Kuinka kauan olet osallistunut African caren ryhmätoimintaan tai palveluihin? Mihin toimintaan olet osallistunut? (Ryh-
mät/kotitalouskurssit/retket/tapahtumat/neuvonta?)

”Vuosi tästä päivästä on kulunut, ja asiat ovat nyt aika hyvin. Miten ne sinun kannal-
tasi ovat? Kuvittele tätä tilannetta nyt hetken aikaa mielessäsi.

Mitkä asiat sinua erityisesti ilahduttavat? Mihin asioihin olet erityisen tyytyväinen?

Mitä sinä teit myönteisen kehityksen aikaansaamiseksi? Mistä ja keneltä sait tukea ja
millaista tukea?

Kuvittele itsesi tuohon tilanteeseen, vuoden päähän, jolloin asiat ovat hyvin. Kun
katsot siitä hetkestä tähän hetkeen niin mistä olit huolissasi ”siltoin vuosi sitten”?
Mikä sai huolesi vähenemään?”

Tämän jälkeen siirrytään teemoittain:

1. RAVITSEMUS

- Olette käsitelleet hyvinvointiryhmissä ravitsemusta. Olette saaneet ohja-
usta terveelliseen ruokavalioon ja sen valmistukseen. Ajattele elämääsi
vuoden päästä, kun asiat ovat hyvin. Millaista arkesi on silloin, millaista
ruokaa silloin valmistat?
- (mahd. johdatteleva kysymys riippuen vastauksista; koitko saaneesi ryh-
mien avulla apua terveellisen ruokavalion valmistukseen, oletko pystynyt
hyödyntämään tätä tietoa?)
- Syötkö enemmän kasviksia/hedelmiä?

2. LIIKUNTA

- Olette käsitelleet ryhmissä myös liikuntaa. Ajattele edelleen elämääsi
vuoden päästä, oletko mukana jossakin liikuntaryhmässä tai käytkö uimas-
sa enemmän? Jumppaatko kotona enemmän? Käytkö kävelyllä tai menetkö
useammin bussin sijasta kävellen? Pyöräiletkö? Käytkö jumppa- tai zumba-
ryhmässä useammin?
- Mistä sait tukea liikuntaryhmän aloitukseen? Mitä itse teit tämän mahdol-
listamiseksi?

3. MIELEN HYVINVOINTI

- Olette puhuneet ryhmässä myös mielen hyvinvoinnista. Ajattele elämääsi vuoden päästä, kun asiat ovat hyvin ja mielialasi on silloin hyvä. Mistä olit huolissasi ”silloin vuosi sitten”? Mikä sai huolesi vähenemään? Mistä ja keneltä sait tukea ja millaista tukea? Mitä itse teit mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi?
- Onko sinulla aikaa tehdä itsellesi mielekkäitä asioita? Onko itsetuntosi hyvä/parempi kuin silloin vuosi sitten?

4. SOSIAALISET SUHTEET

- Ajattele elämääsi vuoden kuluttua, kun asiat ovat hyvin ja olet tyytyväinen elämääsi. Oletko saanut uusia kavereita? Mistä olet saanut kavereita? Tapaatko heitä usein? Osallistutko muuhun ryhmätoimintaan? Tunnetko itseäsi yksinäiseksi? Onko yksinäisyyden tunne vähentynyt, verrattuna siihen, miltä sinusta tuntui vuosi sitten?

5. TYÖ/KOULUTUS

- Ajattele elämääsi vuoden kuluttua, kun asiat ovat hyvin. Miten ne sinun kannaltasi ovat? Missä olet silloin, mitä teet. Oletko työssä/koulussa? Mitä sinä teit päästäksesi tänne (kouluun/työhön)? Mistä sait tukea ja millaista tukea sait?/Mikä edesauttoi sinua pääsemään tänne?

Liite 2 Analyysirunko

Ravitsemus	Kommentit
<p>Olette käsitelleet hyvinvointiryhmissä ravitsemusta. Olette saaneet ohjausta terveelliseen ruokavalioon ja sen valmistukseen.</p> <p>Ajattele elämäsi vuoden päästä, kun asiat ovat hyvin. Millaista arkesi on silloin, millaista ruokaa silloin valmistat?</p> <p>Koitko saaneesi ryhmien avulla apua terveellisen ruokavalion valmistukseen? Oletko pystynyt hyödyntämään tätä tietoa?</p> <p>Syötkö enemmän kasviksia/hedelmiä?</p>	<p>- "Yeah, in Finland they like peruna and like salaatti I think that is terveellinen ruoka and like fish. It's good food also. Yeah I cook, like how they call it... Suomen kokki. I do things like, cook finnish food but I like like kalakeitto, I really like that one. I love that one I used to and I like it. And perunamuussi, mutta mä en osaa. "</p> <p>- "Kyllä mä syön (enemmän kasviksia ja hedelmiä vielä vuoden päästä), joo. Se on hyvä, terveellinen ruoka."</p> <p>- "Esimerkiksi nyt tän ryhmän, kun mä sain paljon tietoa ravitseminen Suomessa. Mä teen nyt esimerkiksi yks päivä aina viikossa, mä teen suomalainen ruoka, esimerkiksi kalakeitto. Eilen mä tein kalakeitto. Mutta kun mä laitan paljon kasviksia, mun lapsi ei tykkää. Vaikka mä kannustan, sano "äiti, mä en halua porkkanaa", mä laitan sitte kalakeitto. Mä laitan porkkanaa, perunaa, ja kaikkia mutta 2 päivää viikossa mä teen oma ruoka Irakin kulttuuri tai Iran, koska mulla on mä oon monikulttuuri, joskus mä teen Suomen kulttuuri ruoka, sitten Irak ja Iran... "</p> <p>- "Joo, koska meillä on paljon rasva. Rasvaa, esimerkiksi lihaa paljon, ei oo paljon vihanneksia ja sitten..."</p> <p>- "Joo, siis mä toivotaan että syödään enemmän vihannekset ja kalaa. Toivotaan. African care mä oon ollut siis kotitalouskurssilla, siis mä teen siis ryhmän kanssa monta terveellisiä ruokaa."</p> <p>- "Ihan samanlaista, terveellistä..."</p> <p>- "Vähän vähemmän rasvaa käytetään..."</p> <p>- "Esimerkiksi itse laitan ruokaa, mä ei laita paljon suolaa, mutta leipää en mä katso. Mutta tässä terveys, mikä, ravitseminen-kurssi, mä oppin, että aina tarvitsee katsoo annokset, ja ku suola on vähemmän kuin 1 kerta, vähem-</p>

	<p>män kuin 1 gramma, on hyvä. Tämän mä opin ja muistin että hyvä.”</p> <p>- ”Joo sama, mä opin aina seuraan se kalorit, ja sitten rasvat, paljonko se, siellä...”</p>
<p>Liikunta</p> <p>Olette käsitelleet ryhmissä myös liikuntaa. Ajattele edelleen elämäsi vuoden päästä, oletko mukana jossakin liikuntaryhmässä tai käytkö uimassa enemmän? Jumppaatko kotona enemmän? Käytkö kävelyllä tai menetkö useammin bussin sijasta kävellen? Pyöräiletkö? Käytkö jumppa- tai zumbaryhmässä useammin?</p> <p>Mistä sait tukea liikuntaryhmän aloitukseen? Mitä itse teit tämän mahdollistamiseksi?</p>	<p>Kommentit</p> <p>- ”Minä ei. Mä en käynyt, mutta nyt tässä mä käynyt liikunta.”</p> <p>- ”Viime vuonna mä en tiennyt paljon. Mä olin uus asiakas täällä, että pikkuhiljaa kun mä sain, että Suomessa on nyt tällä hetkellä järjestetään paljon maksuttomia harrastukset. Että nyt tällä hetkellä mä jo osallistun zumbaan, mä osallistun niinkun esimerkiksi naisten, missä on yks paikka mitä Jakomäki, erilaisia laitteita että Lauran kanssa äsken. Että nyt mä osallistun paljon”...</p> <p>- ”Vuoden päästä... Toivotaan, että mä teen enemmän siis liikuntaa. Ja viime vuonna mä aloitin siis kestävyysliikuntaa, toivotaan että mä meen ihan oikeaan suuntaan, niin kuin liikunnalliseen suuntaan. Että siis, liikunta tuli mun elämään täällä joo.”</p> <p>- ”Joo, että jos mä tiedän että tämä ryhmä ollut minä liikunta tässä, joo se on hyvä tosi. Tekee paljon liikunta, se on hyvä. Joo, se on terveellistä.”</p> <p>- ”Mutta mä 3 vuotta jos mä kuvittelen, kun mä en osannut puhu suomea, esimerkiksi kotihoito osannut, mä en tiennyt eri ryhmiä on Suomessa ja voi osallistua....Joo, mä en osallistunut mihinkään. Nyt paljon mä käyn, joskus tunti päivässä, esimerkiksi viime vuonna kun mä olin kokopäivätyö, silloin kun työaika loppu, mä kävelin. Mä soitin esimerkiksi kotona mä tuun vähän myöhässä, mä meen Itäkeskukseen ja tuun takaisin. Oli tärkeä joo, että tärkeää on liikunta vähentää stressiä ja kaikia, keuhonhallintaa...”</p> <p>- ”Niin ja sosiaalinenkin.”</p> <p>- ”Kävellessä, enemmän...”</p> <p>- ”Siis ennen mä en, mä en tiesin siis Helsingin</p>

kaupunki järjestetään aina siis liikuntakursseja ja siis liikuntaneuvoja, ja nyt siis tiedän African caren kautta että Helsingistä löytyy joka neuvoo ja opastaa mua mutta mun mielestä liikuntaneuvojan kautta mä voin tehdä niin kuin enemmän, jos mä kokeilla vaan sen vertaisohjaaja pieni kurssi, se autto mulle mun mielestä enemmän. Koska aina ei, kun mä en tiedä tai saa, saatan siis ehkä tietoa mutta ehkä unohdin tai jotain, tai jos mä liikun siis tai liikuntaryhmä, sit mä, ja siis muistan että pitää tehdä siis liikuntaa joka päivä.”

-” Enemmän... ”(x2)

- ”Mä en ennen tätä kurssi mä meen töihin, kotona ruoka laitta lapsille ja taas töihin laitta ruoka, ei mitään liikunta. Mutta tätä kurssi kun mä aloitettiin, ja sen takia kun polvet leikkattu, tämä mä tutustun mä Lauran kanssa, ja osallistun hänen kurssi, uimaa, ja tosi hyvä. Ja kävelykurssi, yks kurssi mä ei ole osallistua, koska en voi juokse, mutta kaveri oli osallistua, ja tulevaisuus mä ajattelen jos mä menen töihin, mä meen kuntosali. Kirjoita nimeltä kuntosali, ja työn jälkeen 2 päivää viikossa menen. Tämä on hyvä, auttanut meille tutustumaan enemmän liikuntaan.”

- ”Minulla ollut, koska mä työpaikka jälkeen joudun kuntosali meen viikossa 2-3 kertaa viikossa työkaverin kanssa, lähdemme siellä, uimaan me lähdemme. 5 vuotta mä, 3 vuotta lähtenyt naisten kymppi, ne näitä kaikkia mä tehnyt ennenkin. Mutta kun mä tulen täällä on nyt enempi mä teen.”

- ”Mä muistan että Turussa minun kaveri sano, menemme työpaikka Tyksissä on kuntosali. Mä sanoin ei minulla on kiire, minun tarvitsee ostoksille, tarvitsee mene laittaa ruoka lapsille, teillä ei ole lapsia, ei ole aikuinen. Mutta nyt minun tilanne on sama kuin heidän tilanne; lapset aikuinen ja nyt minulla on vapaa, voi mennä.”

- ”Joo, mä kävelen vähän jos on aikaa. Niin.”

- ”Jos talvi mä pelkään kävely paljon, koska liukas ja tosi varovasti, jos esimerkiksi kesäaikana menen kotiin tai metro, mikä kestää 2

	<p>minuuttii, mutta talvi 5 minuuttii kestä. Ja mä olen varovainen. Taas kesällä on hyvä kävelee tai pyöräilee.”</p> <p>- ”Mä talvella menen kuntosali työpaikka ja nyt kun mä oon sairaslomalla kotona, meillä on kuntosali ihan alhaalla. Sitten 3 kertaa viikossa mä menen uimaan, muuten jos tämmöse ilma mä aina kävelen. Varsinkin kun mä tulen vuoden mä tulín tästä Kontulassa asun melkeen, viikossa kun ei oo kylmä, 3-4 kertaa kävelen Itäkeskus että tulen takaisin. Mä harvoin käytän auto ja bussi, usein mä kävelen.”</p> <p>- ”Pyörällä mä ajan kesällä, on kiva.”</p>
<p>Mielen hyvinvointi</p> <p>Olette puhuneet ryhmässä myös mielen hyvinvoinnista. Ajattele elämäsi vuoden päästä, kun asiat ovat hyvin ja mielialasi on silloin hyvä.</p> <p>Mistä olit huolissasi ”silloin vuosi sitten”? Mikä sai huolesi vähenemään? Mistä ja keneltä sait tukea ja millaista tukea? Mitä itse teit mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi?</p> <p>Onko sinulla aikaa tehdä itsellesi mielekkäitä asioita? Onko itsetuntosi hyvä/parempi kuin silloin vuosi sitten?</p>	<p>Kommentit</p> <p>- ”Esimerkiksi mä itse koen että saat hyvä mieli joka päivä että syöt terveellinen, nukkuu hyvin, harrastuksia tai kaikki liikunta tekee hyvä mieli. Osallistun eri ryhmäverkostoon, esimerkiksi mulla on uskonnollinen verkosto. 2 päivää viikossa mulla on, mä järjestän että omalla.” ”Eli jokaiselle perheessä on järjestää, hyvä mieli itselle ja lapselle.” ... ”Opiskelu on tärkeä, sitten lapsen ja perheen ja sitten kaikki tulee hyvä mieli.”</p> <p>- ”En ole työtön, se on hyvä asia sit en ole yksin, mun mielestä, mun elämä tulee hyvä.”</p> <p>- ”Mä vastaan... Tanssimista, tulee hyvä mieli. Joo musiikki on, ja tanssi. Se on joo. Minun äidin musiikki kuuntelee paljon taas minun yksin.”</p> <p>- ”Kun sitä ei pysty, mä tulen tänne. Jotain tulee, taas alottaa töihi ja sitte muutamme täällä menemme toinen paikka, sitten kaukana, ei pysty pääsemme tänne.”</p> <p>- ”Mä itse huolisin että minun mieli tulevaisuus, että mä saan terveys, oma terveys tai ei, ja kuka nainen poissa työelämästä, tämä minun huolesta.”</p> <p>- ”Ja minäkin huolehdiin että jatkanko minä saman ryhmän kanssa vai ei, koska se riippuu mun mummulta. Aina haluaisin että perjantaina pidän vapaapäivä. Niin, mutta mä en tiedä,</p>

aina kun mä jatkuvasti perjantaina vapaapäivä, koska joskus mä menen lauantaina töihin, mä korvannut. Sen takia mä aina niinku, jännittää ja huolehtii, jatkan kun mä itse haluaisin oikeesti kovasti että jatkan heidän kanssa. Niin, mutta mulle tuntuu tosi mukavalta joka perjantaina mä haluaisin olla, tai jos lapsi sairas tai minä sairas, mä sanon voi että harmi kun mä en pääse niinku tulemaan.”

- ”Tiedän koska meille, minun mielestä, mä kun olemme töissä kahdeksan tuntia, suomalainen kulttuuri kansa, otan koska meidän lapset synty täällä jotain ulkomaalainen, koti on minun koti on tämmösse. Viikko kun tulee tänne ryhmässä, jotain omaa kulttuuri siellä elää, jotain et sä kuuntelet vähän omaa kielikin. Koska yleensä mä kun tulin Suomessa, minun ymmärrä yhtään ollut iranilainen, sitten kun mä tulin Helsinkiin, siellä on mä alkanut löytää niinku ystävä. Mutta sitten kun mä oon semmonen missä, ei voi aina ole tämmösee ryhmään kanssa, harvoin. Koska tämä aamuvuoro ole, en mä pääse tänne, iltavuoro jos oli mä en pääse tästä. Siksi jotain meille tuntu tämmöse on, oma kulttuuri, oma tunti, jotain hyvää. Jotain tämmöstä. Joskus voi puhuu ihan sama kieli, sama ikä ihmiset kanssa. Joku ihan hyvin ymmärtä, joo, suomalainen kanssa voi, kyllä tietää, mutta joskus sinä tarvitset oma maa. Ihan kokonaan. Kuitenkin me osaamme suomalainen kulttuuri en tiedä, puhe, kaikki asiat. Mutta minun mielestä kaikki ihmiset, suomalaisillekin, sama juttu tai joku toinen maa. He tarvitsevat joskus omatunto, oma henki, oma en tiedä, oma kulttuuri, oma kaikki. Kaikki ihmiset.”

-”Ja sitten kun istut ja mietit että olet yksin, saa aina sinulle on ongelma. Sä olet yksin. Sitteen kun tulet tänne ja katsot, etä joo heilläkin on samanlainen kuin minun ongelma. Ei vain minä ole yksin, ei vain minä eronnut minun maasta, minun vanhemmista, minun perheestä, hekin ovat. Siksi jotain tulee sanoo, okei pitäis jaksaa. Miten he jaksavat, minunkin pitäis jaksaa. Minulla tulee tämmöstä olo aina.”

-”Mä itse kaverin kanssa katsoo oma kieltä sarja, tai suomen kieltä sarja, tämä minun sama ku harrastus. Minun mieli menee hyvin.

	<p>Jos esimerkiksi mä istun vain ja ajattelen menestys, mä itken, tuntuu pahalta. Mutta kun mä katson sarjaa, sen tähden mä unohdin””Tämä tuntuu hyvältä. Tai tää tämmönen kurssi, nyt kuin tällä hetkellä”</p> <p>- ”Minulla on tämmöset paljon ulkoilen, tiäkkö mä järjestänyt itselleni tämmösen, viikossa mä missä mä menen, joo. Kaverin kanssa oon, mutta minäkin tarvitsen omaa aikaa, jotain terve ruoka syön, jotain tämmöset. Mä haluan vielä kehittää tämä tosi paljon ensi vuonna.”</p> <p>-”En tiedä, ottaa itelle omaa aikaa. Niin.. Että ennen ei mitään, mä vaan mietin omasta perheestä ja lapsista. Mutta... Mä haluaisin mietti itse, että se, niin.. Mun elämä pitää mennä eteenpäin. Että kyllä, mä huolehdin mun lapsista ja perheestä mutta. Silti pitää kaikki mennä eteenpäin. Ennen ei, mä sanoin niin nyt on, olen äiti ja pitää hoitaa kaikki mutta nyt en, vähän erilainen. Mutt mä aloitin sanoo mun miehelle, voisitko auttaa, voisitko tekee nämä, voisitko hakea lapsia, tällainen. Että ennen ei, okei mun pitää mennä hakee mun pitää laittaa ruoka, mun pitää siivoo. Että koko päivä on täynnä. Mutta nyt mä pystyn ett sanoa, että kyllä mullakin pitää olla omaa aikaa”</p> <p>- ”Me juhlimaan kaikista, vaikka tulee pääsiäinen ja jouluki, niin se on tosi kiva. Meille tarvitsee oikeasti juhlat. Niin, että välillä me laiteetaan musiikkia, tanssii, tuntuu tosi hyvä olo kaikille. Mä menen takaisin kotiin, mä katson peiliin, mä näytän vähän erilaiselta oikeesti, ett kaikki stressi ja väsymys jäi ihan pois. Mä olen eri henkilö. Niin, vaikka se on pieni olo, silti se vaikuttaa tosi paljon meidän elämästä. Joskus tarvitsee, ei vain joskus, aina tarvitsee oikeasti, mun mielestä yksi kerta viikossa ei joriitä, tarvii enemmän mutt se meidän elämässä, että tiedät... Jos olet töissä tai opiskelija, ei pääse koko ajan tulemaan mukaan. Mutta mun mielestä itse, mä haluaisin oikeesti olla enemmän kuin kerran viikossa mutta ei ole aikaa.”</p> <p>- ”Joo, toivottavasti... On varmasti parempi.” x 3 (itsetunnosta)</p>
--	---

Sosiaaliset suhteet	Kommentit
<p>Ajattele elämäsi vuoden kuluttua, kun asiat ovat hyvin ja olet tyytyväinen elämääsi.</p> <p>Oletko saanut uusia kavereita? Mistä olet saanut kavereita? Tapaatko heitä usein?</p> <p>Osallistutko muuhun ryhmätoimintaan?</p> <p>Tunnetko itseäsi yksinäiseksi? Onko yksinäisyyden tunne vähentynyt, verrattuna siihen, miltä sinusta tuntui vuosi sitten?</p>	<p>- ”Kyllä mä saanu mutta esimerkiksi mä saanut viime vuonna 2 vuotta sitten kaveri, mutta sen jälkeen mä jätin pois mun elämästä. Tiedätkö miksi? Joskus voi vaikuttaa niin että häiritsee mun mielenterveyttä, ei voi sitten sitä. Mä otan sitten uus kaveri ja osallistun sitten eri lailla. Mä en tykkää sellaisesta, että tulee mulle vihaa ja tulee mulle pahaa, stressaavaa.”</p> <p>- ”Esimerkiksi tässä ryhmässä esimerkiksi olen saanut viime vuonna ja nyt mä osallistun esimerkiksi liikuntaryhmässä vaikka joskus ei kukaan, ensimmäinen ei heti, ei heti esimerkiksi ota kaveria mutta mä aina kun mennään, hymyillään ja tervehtiä ja sitten kaveri.”</p> <p>- ”Varmaan on. Jos mä oon kuitenkin, jos mä sain siis työ, varmaan mulla on siis, työkaveri ja vielä jos mä saan opiskelija niin varmaan mulla on koulukaveri. Varmaan mä sain jossakin mut mä en tiedä missä.”</p> <p>- ”Joo minulla on koulukaveri, mutta hän ei asu tässä, asuu Turussa.”</p> <p>- ”Vähentynyt on totta kai (yksinäisyys), että koko ajan vähempi kun osallistuu. Osallistuminen on tärkeätä että ei istu kotona, että pitää vähän etsiä. Työpaikka, koulu... Eri ryhmiä.”</p> <p>- ”Yeah I feel lonely, yeah... “ “Yeah now it’s little bit better, yeah I feel lonely. But now it’s little bit better.””Yeah I don’t think about not then I’m very lonely but now a little bit. Joo se on hyvä jos sinä mene kouluun, tai sinä mene työssä on people, sitten sinä katso paljon, ehkä kaveri vai ihmiseen ovat tekevät, se on hyvä. Ja jos en tekee mitään, en mene töissä en mene koulu se on little bit boring.” ...</p> <p>- ”Joo, kaveria on. Jos tulee ryhmään kaikki tulee puhumaan, kaikki ruoka, kuntosali... Se on hyvä, niin se on tosi hyvä.”</p> <p>- ”Joo, tosi paljon...”</p> <p>- ”Ehkä.”</p> <p>- ”Joo, mutta kaikkiin esimerkiksi, kaikkiin ei</p>

voi valitsee ystäväksi. Koska joskus ihmiset tulee sisään elämään, ja yks kerta tulee 2 kertaa, vain olet heidän kanssaan, he pois. Ei ole sopi toisen kanssa.”

-”.... Esimerkiksi mä haluan lisää kaveri. Hyvä kaveri, mutta en halua paljon. En halua, esim 10 kaveria. Riittää minulle 4 tai 5 kaveri, mutta luotettava kaveri. Kun mä, joskus mä olen mä yksin ja mä haluan puhua toisen, mä oma elämästä hänelle, luota hänelle. Mutta valitettavasti harvinainen voi sanoa tämmönen kaveri. Minä toivon, että saan hyvä kaveri.”

- ”Mulla ei ole läheistä kaveri, vain niin kuin ihan tavallinen kaveri, mutta mistä mä puhun hänen kanssa omasta elämästä, ole tällainen.”

- ”Toivon, mutta en mä halua puhua mun... Mä haluaisin vähän väliä, olla... Mutta mä tarkoitan niinkun ystävä vähän erilainen, että me juttelemme, puhutaan niinkun mennään josakin, ei en mä halua puhua omasta elämästä. Se on vähän eri kulttuuri, mutt se ei, meillekin on tällaisia jotka puhuvat oma, mutta minä itte en mä halua puhua mun elämästä..”

- ”Kato joskus mä itse koko päivä, sisko ja äiti. Mutt jotakin asia mä en voi sanoa heille, kato, joku läheisyystävä mä voi yksinkertainen sana hän, tämä auttaa minulle, hengitys...”

- ”Sama, olen samaa mieltä mutta meillä vähän eri kulttuuri ehkä.. Meillä joskus kerrot kaverille, sit kaveri menee kerto kaikille... Mutta, mä en, nyt on pitkä aika täällä Suomessa en löytänyt tällainen kaveri. Kertoo, koska jos hän istua mun kanssa ja hän kertoo mitä hän kuulee töissä, mulle ei tule mieli puhua omasta elämästä ja kertoa, tällainen... Niin se on vähän eri...”

- ”Tässä en ole kertonut, enkä, niin... Se on vähän niin, mutta kyllä mä toivon, että mä löysin tällainen tiedätkö, jos minulla oli jotain sattuu, jos esimerkiksi minä olen, mulla oli leikkaus, hän otti valokuva, mä olen poissa sairaalassa, hän otti valokuvan meistä ja sano niin ikävä, minusta tuntu että koko maailman näin iso. Ja koko ajan mä sanon mun miehelle, mä sanon näin tiedätkö lähetti mulle semmo-

	<p>nen kuva, tulee semmonen olo oikeesti, että kyllä tässä joku toinen joka miettii minusta hyvin.”</p> <p>-”Sama edelleen kuin me saamme täältä paikasta mä saan 3 tai 4 hyvää kaveri. Nyt me olemme perheen kanssa joka kuukausi tai 2 kuukautta. Voi olla sama paikka, voi olla tulevaisuus menemme töihin, mutta töihin on harvinainen esimerkiksi minun entisen työ, kun mä olin Turusta, vain 1 kaveri oli facebookissa, 1 kaveri oli eläke, hän tulee 2 kertaa vuodessa, toinenkin tulee Helsinki käymään. Joo, hän on tosi hyvä. Mutta harvinainen työssä, suomalainen tulee kaveriksi. Vain raja, sama kuin hän sano, vain sano raja. Jos esimerkiksi tosi hyvä, sanoo mitä kuuluu, jos mä näin hänen ulkona, hän ei tule mitään minulle. Ei sano tervehdi, ja mä ajattelen olin minä... Mutta vastapäin potilas oli tällöinen hyvä. Että kun mä olin Turussa, sitten mä näin, mä katsoin yksi vanha nainen, ei tunne, hän sanoi hei, mä tulen miehen kanssa sinne osastolle, ja kysy minulle mukille, kutsu minulle mukille, soitti minun kotiin. Ja mä sanon mistä minun puhelinnumero, sitten kun mä sanon osastolle, he ihmettelee että mistä hän saanut sinun puhelinnumero. Oli potilas, oli mikä oli... He ensivaiheessa kun he tuli, he vähän oli varovasti, ei kädellä, kun mä sanoin hei, tervetuloa varovasti käde. Mutta sen jälkeen kun hoito tehty, sitten hän hali ja sano, sä olet hyvä, sä olet sosiaalinen. Mutta tuo kaveri on tosi vähän, 2 tai 3 oli siellä ja sitten kun mä muutin nyt vain 2 tai 1. Yksi facebooki ja yksi tulee käymään. Ja tulevaisuus mä ajattelen ehkä tällöinen tai monen paika, tai työ, ei voi sanoa esimerkiksi mä menen ostoksille saan kaveri, ei niin... Pysyvästi kun me tulemme tutustumme enemmän, hän on iranilainen mutta mä en tunne hänelle nyt on ehkä 5 kk tai 6 kk tässä paikassa mä tunnen hänelle enemmän.”</p> <p>-”Varmasti tämä ryhmässä, työpaikassa... Oikeasti minulla on ollut tällöinen työkaveri, vielä me olemme yhdessä ja vielä me menemme toinen kotiin. Minulla on kaveri Lahdessa tulee meille mutta 18 vuotta hänen kanssaan, suomalainen. Ja minun 3 iranilainen, mekin olemme 20 vuotta yhdessä, aina olemme sama. Mutta tiedä, nämä kavereitten</p>
--	---

	<p>kanssa mä olen niin helppo minulle. Jotain kun se on, sama yksi jos minä olen. Ja minun perhe on. Mutta kun joku uusi tulee, mä en tiedä, varsinkin kun joku uusi tulee Suomeen, minun mielestä mä en pysty toimi hänen kanssa. Koska minulla nyt 2 kulttuuri ja minun puolelta tämä toiminta Suomessa on vahvempi ja mitä kun mä hänelle sanon, hän ei ymmärtä. Hän pitäs odottaa täällä, ja oppii, sen takia minun niin vaikea. Ja heillä on jotain asia kun minulle mennyt tämä asia, mä en halua enää ajatella sitä. Sen takia vähän on vaikea ottaa tämmösiä henkilö, mutta ehkä tulevaisuus mä otta, en tiedä. Mutta mä yritä, varmasti tämmöse ryhmässä mä saan enempi tutustu, varsinki tänä vuonna mä paljon tutustu heidän kanssa.”</p> <p>-”Joo, esimerkiksi näitä kaveri joskus me katsomme, ihan, kadulla ja siel tiellä.. Me odotamme puoli tuntia-tunti keskustelemme täällä, mutta meidän oma ystävän kanssa, meillä aina tämmöset viikossa kerran ja kaks viikko kerran, riippuu meidän tilanne ja aika. Mä järjestämme, istumme kahvilla ja me nemme toinen kotiin, jotain tämmöstä. Meillä on aina ja mä olen joku tämmösen henkilö jonka aina pitäs järjestä heille. Ja joskus mä ottan minun kaveri tännekin, kutsun heitä sano tule tänne, istumme puhumme.”</p> <p>- ”Minä en ole... Mulla ei ole mitään tämmösiä kavereita eikä, niin. Suurin osa kun ei tiedä ovat että minä ole parturi-kampaaja, aina sano että ota saksen mukaan, kun ollaan kahvilla. Oikeesti, minä hermostuin ihan kovasti. Että millainen kahvi tulee jos mä otan saksen katso hän ja hänen mies ja omat lapset, ottaan vuorotellaan. Niin, ett... Joskus mä sanon, että miksi minä menin opiskelemaan parturi-kampaajaksi, oikeasti.. Emmä saa yhtään kavereita, kaikki niinku sanovat että ottaa saksen mukaan ja tule kahville. Niin sen takia minulla ei ole kavereita, koska minun mieskin sanoo, hän hermostuu ja hän sanoo älä laita kenellekään, kuka halua voi menee töihin, varata.. Vaikka jos hän halua minä itse leikkaan, mä voisin varata aika hänelle ja hän voi tule siellä, mutta...”</p> <p>- ”Joo. Sitten tosi mukava, tosi mukava oikees-</p>
--	---

	<p>ti. Ett me juttelemme ja me olemme niinkun melkeen sama taso, niin. Vaikka jotkut, ne asuvat vähän pitempi tai niinku pidemmän, ja niinkun puhuvat parempi suomi ja jotkut puhuvat huonompi mutta silti me tuntuu me olemme sama taso.”</p> <p>- ”Vähentynyt totta kai.” (yksinäisyydestä) x 3</p> <p>- ”Mutta joskus tulee tämmösse olo...” (yksinäisyydestä)</p> <p>- ”Jos jotain pieni ongelma ehkä, sitten joskus. Mutta ei sama mun mielestä itelle, ei oo sama kun ennen. Jos tulee pieni ongelma, minä ajattelen että mun koko maailma, että näen koko ajan jotain negatiivinen. Mutta nyt ei, jos minä näen jotain mä tuun tänne, mä juttelen heidän kanssaan, sit mä unohdan koko juttu. Mä menen takaisin kotiin mä sanon, kyllä elämä jatkuu. Tuos sattuu näin, ei vain mulle, toisillekin voi tapahtu näin. Mutta ennen kun mä olin vain kotona, mä sanoin miksi vain mulle? Miksi vain tapahtuu näin?”</p> <p>-”... Mä luulen että en ole yksin. Jos mä olen ikävä heti mä soitan jos yksin laitta viesti, että esimerkiksi voitko huomenna mennä kahville, tai menemme syömään tai järjestän jotakin kaikki mennään syömään. Oli hyvä. En tunne itse nyt yksin. Ja tulevaisuus en tunne.”</p> <p>-” En usko että yksin...”</p>
<p>Työ/koulutus</p> <p>Ajattele elämäsi vuoden kuluttua, kun asiat ovat hyvin. Miten ne sinun kannaltasi ovat? Missä olet silloin, mitä teet.</p> <p>Oletko työssä/koulussa? Mitä sinä teit päätöksesi tänne (kouluun/työhön)?</p> <p>Mistä sait tukea ja millaista tukea sait?/Mikä edesauttoi sinua pääsemään tänne?</p>	<p>Kommentit</p> <p>- ”Mulla on tärkeä että esimerkiks ammattikorkeakoulu. Siis laboranttiala-tutkinto. Mutta mä en tiedä, jos mä en pääse, varmaan mä kokeilen uudestaan ja varmaan mulla on vielä että sain siis työ.”</p> <p>- ”Mäkin mietin että tulevaisuus että pääsee ammattikorkeakouluun, mun ala. Mä olin toinen maassa olin tässä sama kuin neuvola. Terveystoimittajaksi, mutta tiedätkö, tällä hetkellä minä itse koen että suomen kieli taito, nyt vielä se ei oo riittävä. Nyt tällä hetkellä mä opiskelen suomen kieltä työväenopisto, että osallistun ryhmään, keskusteluryhmään. Keskustellaan eri aiheista ja tässä myöskin mä saan vielä lisää suomen kieli. Että joka päivä</p>

mä koko ajan käyttä osa-aika. Että toivotaan, että tulevaisuus vähän vielä, mun lapsi vielä pieni, että joskus mä halusin että mun perhe että keskustellaan mun perheen kanssa, niin mun lapsi sano että äiti nyt lopettaa opiskelun. Mä sanon miksi, hän sano mene töihin, ei ei, älä jatka. Mä sanon mä tykkään että vaikka ikä vähän meni, että tykkään että jatkan opiskelua. Mä en vielä kokeillut, esimerkiksi Annukka ja Suvi tuli sano, että voi hakea syksyllä koulutukseen mutta en vielä. Katsotaan.”

- ”I think your future is very important, because if you don't have something to do, like to do, it's important. If you go to school something and you have something to do and go and get job. Money is very important. And here if you, here is very easy to go school, it's better than sometimes in Africa, if you old or something like that, oo, you don't, this one is like, kid they say you must not go to school, you must go to job. But here they don't, even if you are very old, if you want. Here it's very important to go to school and have your job and your future is important. And I want like lähihoitaja, if I get to school I want to do that job. Mä luulen on hyvä vähän.”

- ”Se on hyvä, koska minä oppi vähän. Ja sitten mä mene joo suomen kieli, koska mä tekee jo Turussa suomen kieli, mutta mä en sitten muuta tässä. Sitten mä haluan menee nyt suomen kieli ja lähihoitaja ja sitten. Mutta joo, se on normaali tässä menee kouluun ja tekee paljon things, like something a lot, not like Africa, they are like you can sit and do this at home, but in Finland is very important, they don't you to sit home, they don't let you to think. Se on tosi hyvä. Yeah, 'cos in Finland even if you are old, they don't want you to sit home like, or do something it's very important here that kind of thinking here in Finland.”

- ”Nyt mä halusin itse esimerkiksi kun opiskelen, ett kannustaa. Esimerkiksi mun perhe, mulla on 3 lasta, että tulevaisuus toivotaan että kaikki lapset pääsee. Yhden, esimerkiksi yksi, että mun lapsi ja minäkin, että pääsemme yhdessä.”

- ”Ja Suomessa, ennen mä en tiennyt, ei ku-

	<p>kaan sanonut mulle, esimerkiksi tämmönen paikka voi auttaa esimerkiksi saada työ, opiskelupaikka, ja eri esimerkiksi. Autetaan tässä Suomessa, saada apua.”</p> <p>- ”Työvoimatoimisto auttaa, jos sinulla ei ole koulu, sitten sä menet työvoimatoimistoon puhuu, sitten hän auttaa. Hän anna paperi, jos sinä et osaa, eikä if you don't understand how to fill it, sometimes you can come here and somebody may help you. Or where ever you go, finnish people, everywhere they can help you, if you ask them they help.”</p> <p>- ”Mä itse ei työvoimatoimisto auttanut. Mä olen jättänyt kaikki mitä mä haluan, mutta joskus työvoimatoimiston kautta menee aikaa. Mä kuulin, mulla on yks irakilainen kaveri joka sanoi että mä kävin työvoimatoimisto, joo mene hakee itse, itse menee hakee tai netissä. Mutta mää, mä olin, ennen kuin mä tulin tänne tämä ryhmässä, tämä African care, olin toinen ryhmässä, muistatko oli toinen naisryhmä oli Mellunmäessä, sun sisko. Mä olin siellä kaveri, hän oli kurdilainen, valmistui lähihoitajaksi. Mä keskustelin hänen kanssaan, me olimme tässä ryhmässä, hän kysyi mä olin valmistunut lähihoitajaksi. Mä kysyin missä paikassa? Hän sanoi Diakoniaopistosta, tai autetaan maahanmuuttajia, joka ei oo vahva suomen kieli. Esimerkiksi kun nyt monta vuotta ollut Suomessa, jos haluat, siellä voi hakea siellä ja saat apua myös sieltä, ja. Mulla on ryhmä mä kävin ja olin siellä viimeinen hakija, että kaikki sano miten sinä? Sanoi toinen henkilö oli hyvä suomen kieli, mutta he ottivat minut. Mä sanoin mä en tiedä, mulle voi olla kokemus eri, mulla oli eri kokemus kotimaassa, mulla on työkokemus ja opiskelu ja tää vaikuttaa ja myös tärkeä että miten vuorovaikutus, kaikki tää liittyy vain suomen kieli. Sitten mä sain hyvä, olin silloin onnellinen. Silloin oli 39, 38, että mulla oli esimerkiksi kun asun Suomessa 13 vuotta, sanoin että ennen kuin oot asunut 10 vuotta Suomessa sun täytyy saada työvoimatoimisto auttais opintoja ja vielä pieni turva että autetaan työvoimatoimisto. Sitten kun mä kävin työvoimatoimisto, näytä paperi, kysy missä sinä näit tämä kurssi mä sanoin yks kaveri autto mua. Olen yrittänyt itse autta itse, ei esimerkiksi nyt kun suomen</p>
--	--

kieli tällä hetkellä on vähän, koen että mulla on nyt hyvä suomen kieli mutta vielä tarvitsee, sanavarastoa vielä paljon, mutta koko aika pitää puhua suomen kieli että silloin työvoimatoimisto. Joo mä jätti paperi, hakemus, saamonta viikkoo päätös joo saa osallistua. Olin 20 päivää, koitta sitte testi ja suomen kieli-testi oli. Mä pääsin kaikkiin, silloin oli onnellinen. Ja nyt tää, jos mä haluisin jatkaa, niin nyt taas mä kysyin. Esimerkiksi suomalaisella on paljon enemmän kokemusta. Mä kysyin mun kaveri ja sitten muilta ryhmältä että miten pääsee ja itse pitää vähän olla auttaa että paljon kirjaa tai ennen kuin pääsykoe tai mikä koe, että tarvitaan.”

- ”Mun mielestä sitten alussa kun mä tulin Suomeen sitten aina työvoimatoimisto järjestää se sopeutuminen suunnitelma. Että se on tärkeä että mihin tai missä mä voin oppi suomen kieli. Että sen jälkeen kun mä aloitin suomen kieli oppiminen, sit itse pitää keski mitä mä haluan, ja ammattikoulu tai vielä. Mutta siis alussa työvoimatoimisto siis aina, tai niinkun sopeutuminen suunnitelma. Se on tärkeä ainakin mun mielestä, että kaikki maahanmuuttajalle, että tärkeä työvoimatoimiston kautta voi saada se kielikurssi. Joo, sit alussa tarvitaan maahanmuuttajalle työvoimatoimisto. Mutta sen jälkeen kun sä oppit, sit ten pitää etsi itte mitä sä haluat.”

-”Siis et ne mun perhe, mun isä ja mun veli. Hän auttaa mulle niin paljon. Koska mä ajattelen, kun mä tuun Suomeen, mä haluan jatkaa opiskelua, mun veli auttaa mulle. Mä menin samaan suuntaan. Että harjoittelen vähän suomen kieli, ja sit vielä että mitä mä haluan. Jos innokas, niin sit mä pääsin joo, se riippuu siitä.”

- ”En osaa sano.”

- ”Minä haluaisin jatkaa, haluaisin töissä.”

- ”Mä ajattelen että jos oma työ mä taas ajattelen opiskelen... Mä olen vanha, ei ole... Mutta haluan olla jotakin tehdä, jos en pääse oma elämä, jos mä teen, jos meen jonku kurssi ja jos kurssi että kestää vuoden aikana tai 6 kk, parempi olla kotona. Tämä on minun mieli.

	Mutta jos menee eläkekin, mene matka. Säästän raha ja menen matka.”
<p>Kokemukset ryhmästä</p> <p>Onko African care tuonut jotain muutoksia teidän elämään? Tai onko se tuonut jotain hyvää teidän elämään?</p>	<p>Kommentit</p> <p>- ”Joo, mun mielestä niin hyvin, joo. Vieläkin, siis mä tuntee että mä oon kehittynyt, siis monta asioita. Siis sosiaalipuoli, vielä sitten suomen kieli vahvistunut, koulutukseen.... Jos mä saan sitten.</p> <p>- ”Yeah, of course. Joo, se on hyvä. Tässä on hyvä, se on mä en tiedä, se on hyvä koska jos haluaa kuka auttaa ja puhuu paljon. Jos sinä tulet tässä kysyy, hän auttaa paljon, kaikki auttaa joo. Ja paljon iloinen, tekee ruokaa, tekee... Tekee paljon.”</p> <p>- ”Ja vielä siis vahvistaa itsenäinen, mä oon itsenäinen nainen. Mä voin teki itse mitä mä haluan. Ja tarvitsee mietti että mitä me tarvitaan apua tai kysy. Aina mä löysin siis joka opastaa tai kuka avustaa mua.”</p> <p>- ”Ei voi kuka sanoa, mitä tapahtuu ensi vuonna koska ehkä meillä on niin paljon, ajatus on, paljon toivo on, mutta ehkä ei pääse siitä, ei voi menen siihen. Yritetään mutta ehkä ei onnistu. Tässä mä itse halua jatkan tämä ryhmä kanssa, ja koska minun mielestä mä oppin paljon asia ja minun mielestä tämä ryhmä jos joku uusi tullut tähän, minun kokemus, mä 20 täällä, minulla ei ollut tällöinen tilanne ollenkaan. Ku tällöiset maahanmuuttajanaiset yhdessä, ja heillä oppivat kaikki asiat, kaikki näitä. Minun aikana ei ollut. Ja missä mä asun siellä ei ollut tällöisiä. Minun mielestä tämä paikka tosi hyvä, kun jotkut ollu 5 vuotta ja uusi tulevat tähän, ne oppivat täällä tosi paljon. Varsinkin suomen kieli on tärkeä, jo kuule mitä täällä sanat ja mitä täällä tapahtu, mitä raitio on, miten voi oppi näitä minun mielestä tosi on hyvä. Jos mä olin alussa kun tulin tänne, jos ollut minulle tällöinen, se tilanne varmasti seuraava vuonna mä olen parempi suomen kieli, parempi tieto minulla ollut Suomessa. Miten Kelasta, miten näitä.. minun mielestä jos mä olin sen aikana... Koska nyt useampi, paljon mitä heillä on asioita, mä osaan niitä, tietä, minulla on, ei oo tuttu asia. Uusi asia ei ollut, ihan vanha ja mä osaan niitä.</p>

	<p>Siksi varmasti mä en tule joka viikko, koska paljon asia mä tiedän. Mutta jos mä en osannut, mä yrittänyt joka viikko tullen tänne.”</p> <p>- ”Sama juttu, minä sain kavereita täällä, asu pitkä aika Suomessa. Ei oo paljon kavereita. Mutta tästä mä pystyn puhumaan, juttelemaan... Autta tosi paljon.”</p> <p>-”Mutta tämän asia on hyvä tässä kurssi tai tämä. Että laitetaan vähän, miten mä sanon.. Tiivistä, että annetaan esimerkki todistus, sitten kaikki ei puhu äänellä, kuuntelee parempi. Koska tiedän mä olen mä itse olen sairaanhoitaja, tiedän kaikki. Mutta taas tämä puolitoista vuotta mä tullen mä osaan taas jotakin uus asia. Mutta kaikki ei ole todistus, kaikki ei ole koulutus. Ja tosi hyvä heille, mutta he puhuu paljon. He puhuu paljon, ja he tarvitsee sano äänellä kuuntele, kuuntele. Mutta jos sanotaan esimerkki nyt on tänään ravitsemuspäivä, sen jälkeen on ja annetaan todistus, tämä on parempi. Sitten joku haluaa, haluaa taas hän istuu ja kuuntelee. Joku ei halukas menee kuuntelee oma elämä. Ja jotakin tarvitsee tehdä en tiedä.”</p> <p>- ”Ehkä vain vähän tiukempi, vähän...”</p> <p>- ”Vähän just sanot ihmiset, haluaa lisätietoa. Esimerkiksi sama kuin palkinto, sama kuin todistus, jotakin koe. Ehkä puoli tätä ihmiset, he ottaa leipää ja kahvi ja heti lähtee. Ja asiantuntija on kesken, ja hän puhuu. Ja mä ujon hän heidän puolesta, koska hän esimerkiksi Elina tilaus tehty ja aihe on hyvä, mutta he oli en tiedä vai, en ymmärrä vai ja heille. Jotakin tarvitsee tehdä esimerkki...”</p> <p>- ”Jos jollakin kurssi me menemme, tässä meidän aikana, me mennään ihan tavallinen kurssi se, siellä ei saa, pitäis olla puhelin ei voi vastaa, ihan kaks tunti kolme tunti, pitää kuuntele tämä aihe, tämä koulussa, en tiedä tämä työ et pitäis odottaa. Ei voi tehdä niinku ylimäärä asia, mutta täällä vähän tämmöistä kun on vapaa. Ja että heille ei ole tommosta vastusta, on sen että kaikki puhuu, vastaa puhelimeen, kun me esimerkiksi tämä aiheesta puhelimesta he puhuvat ruoka-asiasta. Sitten kun sinä lopetat, kysy milloin pitää lähte mihin</p>
--	--

	<p>aikaan, sinä sanot nyt sinä kaikki, miksi te kaksi puhut. Pitäs puhu tälle...”</p> <p>- ”...Ja esimerki jaetaan ryhmä. Sano esimerki nyt asiantuntija haluaa puhu, kuka halua kuuntelee, kuka haluaa puhu sen kaverin kanssa, sosiaalinen, hän voi siirty tänne. He voi siirty tänne, puhuu toisen, kuka halua kuuntelee ja tee eri asia...”</p> <p>- ”Niin, esimerki tää nämä, ensi viikko tämä ryhmä kun on Rastilassa menemme sinne, on tosi hyvä ryhmä. Mutta kati ei kukaan lähde, 3 henkilö. Me osaamme nämä asiat jo, mutta kuitenkin jos minulla on vaikka mä lähtenyt sinne. Mutta minun mielestä he tarvitsevat. Koska kaikki ihan uusi ja ei osaa väli ei tiedä, ja niinku asuvat...”</p> <p>- ”Asuvat 11 vuotta Suomessa eivätkä osaa kieli, puhua... Se on hyvä aika” ”Sana oppivat joka kerta, katso mun tätä vuodessa kun paljon tulee. Mutta eivät kiinnosta...”</p> <p>-”Mä oon itse kiinnosta heille että he järjestä jotakin heille sama kielikurssi, sama kun viime vuonna. Esim nyt monta meidän tästä ryhmästä he menee opiskelee kielikurssi, ja tulee te käymään tässä. Tarvitsee kieli... Mitä sanoit, kehittää heille, tämä kurssin on, tämä on, tämä on...”</p> <p>-”He jotain hyvää keino pitäs olla, ku he suostuu, enempi kiinnostavat enempi... tämä ryhmä. ”</p> <p>-”Esimerkiksi minä, kun mä tulin tänne, mä olin 3 vuotta työtön. Tulin tänne, mulla tuli parempi olo. Mä mene hakemaan töitä, mä sain työpaikka, vaikka se on nyt osa-aika, mutta silti... Se on hyvä mulla. Mutta ennen sitä mä olin vain kotona, koko ajan stressannut ja masentunut. Mutta kun mä pääsin tänne vaikka ihan heti alussa, mä sanon nyt pakko tehdä jotain, pakko nyt vaihtaa mun elämä. Mä olla, en mä jaksaa olla näin koko elämä. Kyllä minä opiskelin täällä, mä valmistuin, mulla on jo ammatti. Mun täytyy mene eteenpäin. Sen takia mä tykkään olla nyt mukana. Kun mä tulin tänne, mulla tuli voimaa joo, kyllä, mun elämän pitää jatkua. Niin.”</p>
--	--

	<p>- "Sanotaan lopuksi tätä ryhmää on tosi hyvä, yksi on auta meille sosiaalinen tai fyysinen tai mieli menee parempi, koska me kaikki ulkomaalainen, ei ole ketään sukulaisia täällä. Mutta joka viikko kun me näemme toisemme, voi puhuu omaa kieltä, on hyvä. Mutta ei koko ajan. Ei koko ajan. Vähän se kuulee ihmiset, mikä personalli kulttuuri, ei voi sanoa että he tekee pahaa. Mutta mä luulen että joku järjestetään kurssi, tarvi sen ensi sano, tervetuloa tämä, tämä, nyt kuka haluaa kuuntele tämä esimerkiksi nyt on terveys-paketti. Kuka haluaa kuuntelee terveyspaketti, kuka haluaa puhua oma kulttuuri ja oma ääni. Se jaetaan kaks ryhmää. Täällä on paikka, joku voi tulla tänne joku olee siellä. On parempi, tämä on hyvä."</p> <p>- "Ja erikoisesti mä sanon että Elina, verrataan muut ohjaaja, mä menen monta naisryhmää, Elina on tosi kiltti ja sosiaalinen..."</p> <p>- "Ja aina ajattelee vakavasti mitä sopii meille. Ja hän aina keskustele meidän kanssa, mitä meidän, mitä tämä, mitä tämä... Esimerkiksi toinen paikka kun mä menen, kaikki puhuu arabi, kurdi, kukaan ei puhu suomeksi. Ja mä vain istun siellä ja mä sanon mitä on ruokautti? Mä en, joku laitetaan ruokaa ja saan ruokaa. Mutta puhuu omaa kieltä, kukaan ei puhu suomeksi. Ja mä menen väsynyt. Mutta täällä on tosi hyvä."</p> <p>- "Ja hyvä kun hän jaksaa oikeesti. Mä joskus mä ajattelen, hän ei hermostu. Hän ihan jaksaa, kuka puhuu, kuka sata kertaa kysyy sen kysymyksen, hän vastaa. Oikeesti, se on tosi vahva nainen."</p> <p>- "Niin, ja auttaa..."</p> <p>- "Niin, on tosi hyvä."</p> <p>- "On tosi mukava, mä tykkään oikeesti olla hänen ryhmässä."</p>
--	---