

Amanda Jurvelin, Laura Juujärvi & Riina Kantola

## **PAKOLAISPERHEIDEN ARJEN HYVINVOINTI**

Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden arjen hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset asiat ja hankkeen eri toimintojen vaikutus heidän arjen hyvinvointiinsa

## **PAKOLAISPERHEIDEN ARJEN HYVINVOINTI**

Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden arjen hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset asiat ja hankkeen eri toimintojen vaikutus heidän arjen hyvinvointiinsa

Amanda Jurvelin,  
Laura Juujärvi &  
Riina Kantola  
Opinnäytetyö  
Syksy 2019  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Amanda Jurvelin, Laura Juujärvi & Riina Kantola

Opinnäytetyön nimi: Pakolaisperheiden arjen hyvinvointi: Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden arjen hyvinvoinnin kannalta merkitykselliset asiat ja hankkeen eri toimintojen vaikutus heidän arjen hyvinvointiinsa

Työn ohjaajat: Harriet Tervonen & Sanna Kurttila

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 46 + 24 liitesivua

---

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Pelastakaa Lapset ry:n Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla, minkälaisia ovat Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden kuvaamat arjen kannalta merkitykselliset asiat, ja miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaiden arjen hyvinvointia. Pohdimme myös hankkeessa käytetyn hyvinvointimittarin toimivuutta sekä hyvinvointimittariin liittyviä kehittämisside-  
oita asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta.

Opinnäytetyön tietoperustassa keskityimme tutkimuksemme kannalta merkityksellisiin asioihin, kuten kotoutumiseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyömme tietoperusta koostuu myös keskeisten käsitteiden avaamisesta: maahanmuuttaja, turvapaikanhakija ja pakolainen, jotta käsitteiden erot tulisivat selväksi. Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen tutkimus, johon osallistui 13 Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen vanhempaa ja lasta. Aineiston keruumenetelmänä käytimme ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen kehittämää hyvinvointimittaria, jossa osallistujat määrittivät arkeaan ja hyvinvointiaan kuvamuodossa. Toisen tutkimuskysymyksen aineisto kerättiin kuvamuodossa sekä sanallisena palautteena. Käytimme aineistojen analysointiin teemoittelua, tyypittelyä sekä luokittelua.

Tutkimuksen tuloksista tuli esille, että pakolaisperheiden arkeen kuuluvia teemoja ovat ravinto, koulu, vapaa-aika sekä henkilökohtaiset asiat ja hyvinvointi. Arkeen kuuluvat asiat herättivät vastanneissa positiivisia, neutraaleja ja negatiivisia tunteita. Kaikki hankkeen eri toiminnot ja ryhmät saivat vastanneilta erittäin hyvä -hymiön tai OK-hymiön. Kysyttäessä sanallista palautetta hankkeen eri toiminnoista ja ryhmistä, esiin nousi myös negatiivista palautetta. Hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot tukivat pakolaisperheiden arjen hyvinvointia.

Tutkimuksen keskeisimpiä johtopäätöksiä olivat, että pakolaisperheiden jäsenten arjessa on merkityksellisiä ja arjen hyvinvointia tukevia asioita. Kuvien perusteella vastanneiden arki vaikuttaa pääosin tasapainoiselta ja mitään arjen hyvinvoinnille olennaista ei näyttänyt puuttuvan. Suurin osa vastanneista koki arkensa mielekkääksi ja negatiivisia tunteita tuottavia asioita oli yllättävän vähän. Hankkeen toiminnot ja ryhmät olivat pääasiassa onnistuneita. Suurin osa vastanneista koki hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot positiivisena asiana, niin kuvien kuin sanallisenkin palautteen perusteella.

---

Asiasanat: hyvinvointi, arki, pakolainen, hyvinvointimittari

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Bachelor of Social Services

---

Authors: Amanda Jurvelin, Laura Juujärvi & Riina Kantola

Title of thesis: The well-being of refugee families in everyday life: Social integration project's clients' meaningful things concerning their everyday life and the effect of different functions of the project on everyday well-being

Supervisors: Harriet Tervonen & Sanna Kurttila

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2019

Number of pages: 46 + 24

---

We carried out our Bachelor's thesis in cooperation with the Save the Children Association's Social integration project. The purpose of this thesis was to describe how the clients of the Social integration project describe the things that are relevant to their daily lives and how the project's individual and group activities have effected on their everyday well-being. The aim of the study was to research refugee families' everyday life and how did the activities promote their well-being. We also discussed the functionality of the wellness indicator used in the project and the development ideas related to the wellness indicator.

The knowledge base of our thesis consists of defining key concepts: immigrant, asylum seeker and refugee to make the difference between the concepts clear. In the knowledge base we also focused on issues relevant to our research such as integration and well-being. Our thesis is a qualitative study involving 13 parents and children of the Social integration project. The data collection method we used was the wellbeing indicator developed at the beginning of the Social integration project where participants defined their everyday life and well-being in an image format. Other materials were also collected in the form of pictures and in the form of verbal feedback. We used theme analysis, typing and classification to analyze the material.

The results of the study revealed that the areas of everyday life of refugee families include nutrition, school, leisure, personal life and wellbeing. Things in everyday life aroused positive, neutral and negative feelings in the respondents. All the different activities and groups in the project received a very good or OK smile from the respondents. When asked for verbal feedback of the project's various activities and groups, some negative feedback was received. Project's individual and group activities have promoted the well-being of everyday life of the clients.

The main conclusions of the study were that members of refugee families have relevant things in their lives that support their everyday life and well-being. Based on the images, the everyday life of the respondents seems to be largely balanced and nothing essential to the well-being of the everyday life seemed to be missing. Most of the respondents found their everyday lives meaningful and there were surprisingly few negative emotions. The results suggest that the project activities and groups were successful. Most of the respondents saw the project activities and groups as a positive thing both in terms of images and verbal feedback.

---

Keywords: well-being, everyday, refugee, wellness indicator

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	MAAHANMUUTON KÄSITTEITÄ JA PAKOLAISTEN KOTOUTUMINEN.....	8
2.1	Yhteisöllinen kotoutuminen -hanke.....	8
2.2	Maahanmuuttaja .....	8
2.3	Turvapaikanhakija.....	9
2.4	Pakolainen .....	10
2.5	Kotoutuminen.....	11
2.6	Toimijat kotoutumisessa .....	13
2.7	Aiempaa tutkimustietoa kotoutumisesta .....	14
3	HYVINVOINTI.....	16
3.1	Hyvinvoinnin määritelmä .....	16
3.2	Hyvinvoinnin tutkiminen.....	17
3.3	Hyvinvoinnin mittaaminen .....	18
3.4	Maahanmuuttajien hyvinvointi.....	19
4	TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSTEHTÄVÄT SEKÄ TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	21
4.1	Tutkimusmetodologia .....	21
4.2	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruumenetelmiä.....	22
4.3	Aineiston analysointi.....	23
4.4	Tutkimuksen eettisyys .....	24
4.5	Tutkimuksen luotettavuus.....	26
5	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	28
5.1	Aineiston teemoittelu .....	28
5.2	Aineiston tyypittely .....	30
5.3	Luokittelu.....	31
5.4	Johtopäätökset.....	33
6	POHDINTA .....	36
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET .....	47

# 1 JOHDANTO

Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019 perustuu lakiin kotoutumisen edistämisestä (1386/2010), jonka 34 §:n mukaan valtioneuvosto päättää valtakunnallisesta kotouttamisen kehittämisestä laatimalla kotouttamisen tavoitteet sisältävän valtion kotouttamisohjelman neljäksi vuodeksi kerrallaan. Valtion kotouttamisohjelma tehostaa ja ohjaa kotoutumislain toimeenpanoa. Ohjelmassa asetetuilla tavoitteilla luodaan edellytyksiä maahanmuuttajien ja muun yhdenvertaisten mahdollisuuksien toteutumiselle sekä luodaan edellytyksiä sille, että maahanmuuttajien osaaminen siirtyy hyödyttämään suomalaista yhteiskuntaa. Tavoitealueet perustuvat pääministeri Sipilän hallitusohjelman maahanmuuttopoliittisiin linjauksiin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016, viitattu 4.11.2019.)

Valtion kotouttamisohjelman pääministeri Sipilän hallitusohjelmaan perustuvaa neljä tavoitealuetta ovat: tuoda maahanmuuttajien oman kulttuurin vahvuudet osaltaan vahvistamaan Suomen innovaatiokykyä, tehostaa kotouttamista poikkihallinnollisesti, lisätä valtion ja kuntien välistä yhteistointaa kansainvälistä suojelua saavien vastaanotossa, kannustaa avointa keskustelua maahanmuuttopoliitikasta, eikä rasismia sallita. Kotoutumisen edistäminen on horisontaalinen politiikan alue, joka koskee useita sektoreita, keskeisemmin varhaiskasvatus-, koulutus-, liikunta-, kulttuuri-, nuoriso-, asumis-, työ- sekä sosiaali- ja terveyspolitiikkaa. Hyvän kotoutumisen edellytykset perustuvat perustuslaissa ja sektorilainsäädännössä määriteltyihin maahanmuuttajien oikeuksiin ja velvollisuuksiin, palveluiden soveltuvuuteen maahanmuuttajien tarpeisiin sekä kotoutumislaisissa määriteltyihin kotoutumispalveluihin. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016, viitattu 4.11.2019.)

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Pelastakaa Lapset ry:n Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen kanssa. Hankkeessa järjestetään erilaisia yksilö- ja ryhmätoimintoja pakolaisperheille vapaaehtoisperheiden avulla. Hanke toteutuu vuosina 2018-2020 Jyväskylässä ja Oulussa. Hanketta rahoittaa Sisäministeriön EU-rahastojen Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto (AMIF). (Pelastakaa Lapset ry – Rädda Barnen 2019, viitattu 17.1.2019.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kuvailla, minkälaisia ovat Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden kuvaamat arjen kannalta merkitykselliset asiat, ja miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaiden arjen hyvinvointia. Hankkeen alussa pakolaisperheen jä-

senet täyttivät yksilöllisesti hankkeen tekemän hyvinvointimittarin, jossa oman arjen merkitykselliset asiat kootaan paperille kuvien ja hymiöiden avulla. Hyvinvointimittari on iso paperi, johon on kuvattu aamu, päivä, ilta ja yö. Hyvinvointimittarissa ei ole muuta tekstiä ja siihen pakolaisperheiden jäsenet täyttivät valitsemansa erilaiset kuvat ja hymiöt. Hyvinvointimittari on Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen kehittämä työkalu. Pakolaisperheet kuvasivat arkeaan kuvien avulla, koska heidän suomen kielen taitonsa ei ole vielä niin sujuva, että arkea voisi ilmaista kielellisesti. Kuvista selvitimme, mistä pakolaisperheiden arki koostuu, ja mitkä asiat ovat merkityksellisiä arjessa. Lopuksi asiakkailta kysyttiin, miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet heidän arjen hyvinvointiansa. Asiakkaat arvioivat ryhmätoimintoja asteikolla erittäin hyvä, OK ja huono. Tämän lisäksi asiakkaat kertoivat sanallista palautetta. Tavoitteenamme oli saada tietoa pakolaisperheiden arjen hyvinvoinnista ja pohtia hyvinvointimittarin toimivuutta asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta sekä miettiä kehitysideoita hyvinvointimittariin liittyen.

Opinnäytetyömme tukee ammatilliseen kasvuamme liittyviä kompetensseja. Sosiaalialan eettinen osaaminen näkyy asettumisena yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle. Opinnäytetyömme tulokset ja johtopäätökset antavat tietoa pakolaisperheiden tilanteesta ja siitä, edistääkö Pelastaa Lapset ry:n Yhteisöllinen kotoutuminen -hanke heidän kotoutumistaan ja suomalaiseen yhteiskuntaan integroitumista. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen ja tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen näkyvät opinnäytetyömme tuloksissa siten, että arvioimme hankkeen toimintojen tuloksellisuutta, ja miten Pelastakaa Lapset ry voisi mahdollisesti kehittää hankettaan ja kotoutumista tukevia palveluita. Kriittisessä ja osallistavassa yhteiskuntaosaamisessa analysoidaan hyvinvointia, epätasa-arvoa ja huono-osaisuutta tuottavia kansallisia ja globaaleja rakenteita ja prosesseja. (Oulun ammattikorkeakoulu 2019, viitattu 4.3.2019.)

## **2 MAAHANMUUTON KÄSITTEITÄ JA PAKOLAISTEN KOTOUTUMINEN**

### **2.1 Yhteisöllinen kotoutuminen -hanke**

Yhteisöllinen kotoutuminen on Pelastaa Lapset ry:n hanke. Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeessa kehitetään lapsi- ja perhelähtöisiä kotoutumisen tapoja, jotka lisäävät lasten ja heidän perheidensä yhteisöllisyyttä, vertaisuutta ja vastavuoroisuutta kantaväestön kanssa sekä vahvistavat kaikkien osapuolien osallisuuden kokemuksia. Hankkeessa kehitetään pakolaistaustaisten kotoutumisvaiheessa olevien lapsiperheiden tueksi ammatillisesti ohjattua vapaaehtoistoimintaa, jota toteutetaan perhe- ja ryhmäkohtaisesti. Vapaaehtoiset henkilöt ja perheet tukevat pakolaistaustaisten perheiden kotoutumista. Pakolaistaustaiset lapsiperheet kutsutaan mukaan vertaiskehittäjiksi. Kehittäminen ajoittuu vuosille 2018-2020 ja se tapahtuu Keski-Suomen ja Pohjois-Suomen alue toimistoissa. Kehittämistä rahoittaa Sisäministeriön EU-rahastojen Turvapaikka-, maahanmuutto, ja kotouttamisrahasto (AMIF). (Pelastakaa Lapset – Rädda Barnen 2019, viitattu 17.1.2018.)

Yhteisöllinen kotoutuminen -hanke järjestää kerhoja eri ryhmille, kuten äideille, isille, nuorille ja lapsille. Äitiklubin tavoitteena on tehdä yhdessä mukavia asioita sekä tutustua Suomen kulttuuriin ja uusiin ihmisiin. Isäklubin tavoitteena on tukea isien osallisuutta ja antaa tietoa oikeuksista, vastuista ja velvollisuuksista. Nuortenklubin tarkoituksena on rakentaa nuorille ystäväverkosto, jakaa kokemuksia, tutustua uusiin kulttuureihin ja viettää aikaa keskenään. Kokkiklubissa opetellaan tekemään eri kulttuurien ruokia ja jälkiruokia yhdessä muiden vanhempien kanssa. Lastenklubi toimii yhtä aikaa äiti-, isä- ja kokkiklubin kanssa, jotta vanhemmat voivat jättää lapsensa lastenklubiin ohjaajien kanssa. Näiden lisäksi eri hanke järjestää erilaisia retkiä perheille, ystäväperhetoimintaa ja apua uuden harrastuksen löytymiseen. (Tervaluoto, sähköpostiviesti 18.9.2019.)

### **2.2 Maahanmuuttaja**

Maahanmuuttaja on Suomeen muuttanut henkilö, joka on oleskellut Suomessa yli kolme kuukautta tai aikoo oleskella Suomessa yhtämittaisesti yli vuoden. Vakituaisesti Suomeen asumaan jäävällä on oltava voimassa olevat oleskelun sallivat edellytykset. (Tilastokeskus 2019, viitattu 5.9.2019.) Maahanmuuttovirasto (Migri) käsittelee ja ratkaisee asioita, jotka liittyvät maahantuloon, maassa oleskeluun, pakolaisuuteen ja Suomen kansalaisuuteen. Eniten maahanmuuttajia Suomeen tulee



Virosta, Venäjältä ja Ruotsista. (Suomen Pakolaisapu 2019, viitattu 5.9.2019.) Maahanmuuttaja on käsite, joka koskee yleisesti kaikkia Suomeen eri syistä muuttavia henkilöitä (Kotouttaminen.fi 2019a, viitattu 5.9.2019).

Sisäministeriön tehtävänä on vastata maahanmuuttoa koskevan lainsäädännön valmistelusta, ohjata ja kehittää maahanmuuttopolitiikkaa sekä tulosohjata Maahanmuuttovirastoa. Tavoitteena on maahanmuuton parempi hallinta ja ennakointi sekä turvallisesti avoin Suomi, jossa jokainen löytää oman paikkansa. (Sisäministeriö 2019a, viitattu 8.9.2019.)

Suomen maahanmuuttopolitiikka ja siihen liittyvän lainsäädännön valmistelu perustuvat hallituksen linjaamiin tavoitteisiin, kansainvälisiin sopimuksiin sekä EU:n yhteiseen maahanmuutto- ja turvapaikkapolitiikkaan. Kansainvälisistä sopimuksista tärkeimpiä ovat Euroopan ihmisoikeussopimus, kidutuksen vastainen yleissopimus, lapsen oikeuksien sopimus sekä Geneven pakolaissopimus. (Sisäministeriö 2019b, viitattu 8.9.2019.)

### **2.3 Turvapaikanhakija**

Turvapaikanhakija on vieraasta maasta turvaa hakevaa henkilö. Pieni osa turvapaikanhakijoista saa YK:n pakolaissopimuksen pakolaisstatuksen. Tämä status perustuu henkilökohtaiseen vainoon. Turvapaikanhakija voi saada myös oleskeluluvan toissijaisen suojeluntarpeen perusteella. Turvapaikan hakeminen on ihmisoikeus. Turvapaikka on suoja, jonka valtio voi myöntää sinne paenneelle ulkomaalaiselle. Ihmisoikeussopimuksen mukaan valtion on tarjottava turvapaikkaa ihmiselle, joka ei vainon takia voi asua kotimaassaan. (Suomen Pakolaisapu 2019, viitattu 5.9.2019.) Turvapaikanhakijalle ei ole vielä oleskelulupaa Suomessa (Kotouttaminen.fi 2019a, viitattu 5.9.2019).

Turvapaikanhakijat jättävät kotimaansa eri syistä. Syitä voivat olla esimerkiksi sotaa pakeneminen, vaino tai turvattomuus. Suurin osa kotimaastaan lähtevistä päätyy kuitenkin kotimaansa lähialueille. Osa lähtee kauemmas ja hakee turvapaikkaa jostain Euroopan maasta. Maa, josta turvapaikkaa haetaan, riippuu eri tekijöistä, kuten matkustusreitistä ja henkilön aiemmasta tiedosta eri maista. 2000-luvulla Suomen turvapaikanhakijamäärät ovat vaihdelleet 1 500 ja 6 000 hakijan välillä. Vuonna 2015 Suomesta haki ennätysmäärä ihmisiä turvapaikkaa: yhteensä 32 476 hakijaa. Viime vuosina tilanne on kuitenkin tasaantunut. (Sisäministeriö 2019c, viitattu 5.9.2019.)

Ennen turvapaikan myöntämistä suoritetaan turvapaikkapuhuttelu. Tämä on haastattelu, jossa selvitetään perusteet turvapaikkahakemukselle. Maahanmuuttovirasto tai Rajavartiolaitos selvittää turvapaikkaa hakevan ihmisen henkilöllisyyden, matkareitin sekä sen, voidaanko hakemus käsitellä Suomessa. Puhuttelun suorittaa Maahanmuuttovirasto. (Maahanmuuttovirasto 2019, viitattu 5.9.2019.)

## **2.4 Pakolainen**

Pakolainen on ulkomaalainen, jolla on perustellusti aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi alkuperän, kansallisuuden, uskonnon, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Pakolaisaseman saa henkilö, jolle jokin valtio myöntää turvapaikan, tai jonka UNHCR katsoo olevan pakolainen. (Maahanmuuttovirasto 2019, viitattu 5.9.2019.) UNHCR on YK:n pakolaisjärjestö, joka suojelee pakolaisten hyvinvointia sekä oikeuksia kaikkialla maailmassa. Järjestö perustettiin vuonna 1950. Pohjois-Euroopassa UNHCR:n toiminnan tärkeimpiä tehtäviä ovat esimerkiksi neuvonnan antaminen viranomaisille, kumppaneille ja sidosryhmille siitä, kuinka pakolaisten kotoutumista voidaan edistää, sekä tiedottaa pakolaisten tilanteesta ja nostaa esille aiheeseen liittyviä tärkeitä kysymyksiä. (UNHCR 2019, viitattu 25.2.2019.)

Ulkomaalaislaissa pakolaisella tarkoitetaan vain niitä, jotka ovat saaneet Geneven pakolaissopimuksessa määritellyn turvapaikan eli pakolaisen statuksen. Yleiskielessä pakolaisella viitataan usein kaikkiin niihin, jotka ovat joutuneet pakenemaan kotiseudultaan sekä myös niihin, joilla on kohdemaassaan suojeluperusteinen oleskelulupa. (Suomen Pakolaisapu 2019, viitattu 5.9.2019.)

Suomi on kansainvälinen sopimuksin sitoutunut antamaan kansainvälistä suojelua sitä tarvitseville. Perustana toimivat Geneven vuoden 1951 pakolaisten oikeusasemaa koskeva yleissopimus (pakolaissopimus) ja muut kansainväliset ihmisoikeussopimukset sekä EU-lainsäädäntö. (Sisäministeriö 2019c, viitattu 5.9.2019.)

Sisäministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö ja ulkoministeriö valmistelevat esityksen valtioneuvostolle siitä, mitä kansalaisuuksia, ja miltä alueilta kiintiöpakolaisia otetaan Suomeen. Hallitus päättää kiintiön alueellisesta kohdentamisesta. YK:n pakolaisjärjestö UNHCR määrittää, ketkä ihmiset tarvitsevat eniten apua. UNHCR ehdottavat vain pientä osaa näistä pakolaisista kiintiöpakolaisiksi eri maihin. Valinnan kiintiöön otettavista tekevät Suomen viranomaiset asiakirjojen ja haastattelujen

perusteella pakolaisten oleskelumaissa, usein pakolaisleireillä. (Suomen Pakolaisapu 2019, viitattu 5.9.2018.) Maahanmuuttovirasto kokoaa valintaryhmän, johon kuuluvat maahanmuuttovirasto, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristövirasto tai kunta sekä tarvittaessa suojelupoliisi. Maahanmuuttovirasto tekee lopullisen päätöksen ja myöntää pakolaisille neljän vuoden määräaikaisen jatkuvan oleskeluluvan. (Kotouttaminen.fi 2019b, viitattu 25.2.2019.)

Suomi on ottanut pakolaisia vastaan noin 50 vuoden ajan. Suomen pakolaiskiintiö on ollut 750 henkilöä vuodesta 2001 alkaen. Vuosina 2014 ja 2015 kiintiöpakolaisia otettiin Syyrian tilanteen vuoksi 1050. Pakolaiset tulevat Suomeen joko turvapaikanhakijoina tai kiintiöjärjestelmän kautta. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanotto on Suomessa vielä kansainvälisesti tarkasteltuna kohtalaisen uusi ilmiö. Ensimmäiset pakolaiset saapuivat Suomeen Chilestä vuonna 1973. Maahanmuutto Suomeen on ollut kasvussa 2000-luvulla. Vuonna 2015 Suomi vastaanotti enemmän turvapaikanhakijoita kuin koskaan historiansa aikana. Tästä huolimatta maahanmuutto on edelleen vähäisempää verrattuna muihin Euroopan maihin. Vuonna 2016 Suomessa asui yhteensä 364 787 ulkomaalaista, mikä on 6,6 prosenttia koko väestöstä. Pakolaistaustaisia heistä on vain murto-osa. Samana vuonna Suomessa asui YK:n pakolaisjärjestön mukaan 18 401 pakolaista tai kansainvälisen suojelun tarpeen perusteella oleskeluluvan saanutta henkilöä, joilla ei ollut Suomen kansalaisuutta. (Suomen Pakolaisapu 2018, viitattu 19.12.2018.) Vuoden 2017 tilastoinnin mukaan Euroopassa eniten pakolaisia oli Turkissa, Saksassa, Ranskassa sekä Italiassa. Turkissa pakolaisia oli vajaa 3,8 miljoonaa, mikä on selvästi korkein määrä verrattuna muihin maihin. Saksassa pakolaisia oli noin 1,4 miljoonaa, kun taas Ranskassa ja Italiassa määrä oli molemmissa noin 400 000. (Globalis 2017, viitattu 25.2.2019.)

## **2.5 Kotoutuminen**

Kotoutumisen tavoitteena on, että maahanmuuttaja kokee olevansa yhteiskunnan täysvaltainen jäsen ja hän omaksuu uusia tietoja, taitoja ja toimintatapoja uudesta kotimaastaan (Eksote 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018, viitattu 6.12.2018). Kotoutumista ohjaavat useat lait, kuten laki kotoutumisen edistämisestä, ulkomaalaislaki ja yhdenvertaisuuslaki. Suomen perustuslain mukaan kaikki ihmiset ovat lain edessä yhdenvertaisia, eikä ilman hyväksyttävää perustetta saa laittaa ketään eri asemaan esimerkiksi alkuperän, kielen tai uskonnon perusteella (6 § 1 ja 2 mom). Kotoutuslain kannalta tärkeitä perustuslain säännöksiä ovat liikkumisvapaus kaikilla Suomessa laillisesti oleskelevilla ulkomaalaisilla (9 §), yksityiselämän, kotirauhan ja kunnian turvaaminen (10 §),

oikeus hankkia toimeentulo valitsemallaan työllä, ammatilla tai elinkeinolla (18 §) sekä oikeus sosiaaliturvan kautta saatavaan välttämättömään toimeentuloon ja huolenpitoon (19 § 1 mom). (Kotouttaminen.fi 2018a, viitattu 28.12.2018.)

Kotoutumislain tarkoituksena on edistää ja tukea kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan (1 §). Maahanmuuttajalle tulee tarjota kotoutumista edistäviä ja tukevia toimenpiteitä ja palveluita, kuten suomen tai ruotsin kielen opetusta sekä tietoa yhteiskunnasta, sen kulttuurista ja työllistymis- ja koulutusmahdollisuuksista erityisesti maassaolon alkuvaiheessa. Tavoitteena on, että laissa säädetyillä toimenpiteillä ja palveluilla edistetään maahanmuuttajien mahdollisuutta saavuttaa muun väestön kanssa tasavertainen asema yhteiskunnassa sekä oikeuksien että velvollisuuksien osalta. Kotoutumislain tarkoituksena on myös edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken (1 §). Tavoitteena on, että laissa säädetyillä toimenpiteillä tuetaan maahanmuuttajien vaikutusmahdollisuuksia ja osallisuutta sekä kaksisuuntaista kotoutumista. (Kotouttaminen.fi 2018b, viitattu 6.12.2018.) Kotoutuminen on kaksisuuntaista, kun ihmisten ja väestöryhmien välillä on vuorovaikutusta ja yhteistoimintaa (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016, viitattu 4.11.2019).

Kotoutumislakia sovelletaan niihin henkilöihin, joilla on voimassa oleva oleskelulupa Suomessa, joiden oleskeluoikeus on rekisteröity tai joille on myönnetty oleskelukortti ulkomaalaislain mukaisesti (2 §). Lain soveltamisala koskee myös Pohjoismaiden ja EU:n kansalaisia sekä heidän perheenjäseniään. Lakia ei kuitenkaan sovelleta henkilöön, jolla on Suomen kansalaisuus. (Kotouttaminen.fi 2018c, viitattu 6.12.2018.) Kotoutumislaita nousee esille myös ohjauksen ja neuvonnan osuus kotoutumisen edistämiseksi. Työ- ja elinkeinotoimiston, kunnan sekä muiden viranomaisten on ohjeistettava ja neuvottava maahanmuuttajia asianmukaisesti kotoutumista edistävästä palvelusta, toimenpiteistä ja työelämästä. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010 2.8 §.)

Sosiaalihuoltolain tarkoituksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia sekä osallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 1.1 §). Sosiaalihuoltolain mukaan asiakkaan on saatava laadukasta sosiaalihuoltoa ja hyvää kohtelua ilman syrjintää. Asiakkaan vakaumusta ja yksityisyyttä tulee kunnioittaa eikä ihmisarvoa saa loukata. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301 4.30 §.) Pakolaisstatuksen omaavat henkilöt ovat oikeutettuja kaikkiin kunnan palveluihin. Sosiaalihuoltolaki voi liittyä moniin palveluihin, joita pakolaisperheet voivat tarvita, esimerkiksi kotipalvelu tai kasvatus- ja perheneuvonta.

Ulkomaalaislakia sovelletaan ulkomaalaisen maahantuloon, maastalähtöön sekä Suomessa oleskeluun ja työntekoon (2 §). Sen tarkoituksena on edistää ja toteuttaa hyvää hallintoa ja oikeusturvaa ulkomaalaisasioissa sekä hallittua maahanmuuttoa ja kansainvälisen suojelun antamista (1 §). Kotoutumislain kannalta tärkeitä kohtia ulkomaalaislaissa ovat säännökset liittyen eri oleskelulupiin ja niiden voimassaoloon. Kotoutumista edistävien palvelut ja toimenpiteet voivat vaihdella riippuen oleskeluluvan pituudesta ja luonteesta. (Kotouttaminen.fi 2018d, viitattu 28.12.2018.)

Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on yhdenvertaisuuden edistäminen, sen toteutumisen turvaaminen sekä syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeussuojan tehostaminen (1 §) (Kotouttaminen.fi 2018e, viitattu 28.1.2018). Lain mukaan viranomaisen on arvioitava yhdenvertaisuuden toteutumisesta toiminnassaan ja suunniteltava tarvittavia toimenpiteitä yhdenvertaisuuden edistämiseksi (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 2.5 §). Yhdenvertaisuuslaki kieltää välillisen ja välittömän syrjinnän, häirinnän sekä ohjeen tai käskyn syrjiä jotakuta (6 §). Laki mahdollistaa positiivisen erityiskohdelun toteuttamisen tilanteissa, jossa henkilö on vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan taustaansa tai ominaisuuteensa liittyvän syyn vuoksi (7 §). (Kotouttaminen.fi 2018e, viitattu 28.12.2018.)

Kotoutuminen on prosessi, joka tapahtuu arjen vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja erilaisten yhteisöjen kanssa. Tämä muuttaa myös vastaanottavaa yhteiskuntaa. Viranomaisten lisäksi kotoutumista tukevat useat erilaiset toimijat ja yhteisöt kuten yritykset, järjestöt, työyhteisöt, oppilaitokset sekä muut yhteisöt. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018, viitattu 6.12.2018.) Vaikka viranomaisten tehtävänä on huolehtia kotoutumista edistävien palvelujen järjestämisestä, maahanmuuttajalla on kotoutumisessa aina aktiivinen rooli. Kotoutuminen on kaksisuuntainen keskinäisen muuttumisen prosessi, jossa yhteiskunta muuttuu väestön monimuotoistuesssa ja maahanmuuttaja hankkii yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Yhteiskunnan on tarjottava maahanmuuttajille riittävät mahdollisuudet kotoutumiseen ja aktiiviseen osallistumiseen ja yhteiskunnalla on puolestaan oikeus odottaa maahanmuuttajan osallistuvan aktiivisesti oman tilanteensa ja kotoutumisensa edistämiseen. Kotoutuminen on luonteeltaan pitkäkestoista ja jatkuvaa. (Kotouttaminen.fi 2018b, viitattu 6.12.2018.)

## **2.6 Toimijat kotoutumisessa**

Kotoutuminen on sisällöltään monialaista ja edellyttää tiivistä yhteistyötä eri hallinnonalojen ja -tasojen välillä, niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla. Maahanmuuttajien kotoutumiseen

osallistuu sekä julkisen sektorin että kansalaisyhteiskunnan toimijoita. (Kotouttaminen.fi 2019c, viitattu 6.1.2019.)

Hallinnonaloista kotoutumiseen osallistuu keskus-, alue- ja paikallishallinto. Keskushallintoon kuuluvat erilaiset ministeriöt ja virastot, kuten työ- ja elinkeinoministeriö, sisäministeriö, etnisten suhteiden neuvottelukunta, maahanmuuttovirasto ja sosiaali- ja terveysministeriö. Aluehallintoon kuuluvat elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskukset sekä aluehallintovirasto. Aluehallinnolla on alueellinen vastuu maahanmuuttoa ja kotoutumista koskeissa asioissa. Kotoutumiseen liittyvät paikallisen hallinnon alueet ovat kunnat, työ- ja elinkeinopalvelut ja poliisi. (Kotouttaminen.fi 2019c, viitattu 6.1.2019.)

Muita toimijoita kotoutumisessa ovat esimerkiksi hankkeet ja tutkimukset, kansalaisjärjestöt ja maakuntaliitot. Hankkeet ja tutkimukset tuottavat hyviä käytäntöjä ja monipuolista tietoa kotoutumisen tueksi. Kansalaisjärjestöt järjestävät kotoutumista edistävää toimintaa ja tuottavat erilaisia kotoutumista edistäviä palveluita, kehittävät maahanmuuttotyötä sekä kouluttavat ja työllistävät maahanmuuttajia. Maakuntaliitot osallistuvat toiminta-alueellaan maahanmuuttoasioita koskevaan strategiatyöhön, joiden kautta myös rahoitetaan alueellista kehittämistoimintaa. (Kotouttaminen.fi 2019c, viitattu 6.1.2019.)

## **2.7 Aiempaa tutkimustietoa kotoutumisesta**

Heidi Erolan ja Reeta Virpin opinnäytetyön ”Maahanmuuttajien kokemuksia kotoutumisesta” (2017) tuloksissa maahanmuuttajilla oli vaikeuksia kielen oppimisessa, sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, koulutuksen tai työn löytymisessä sekä sopeutumisessa yhteiskuntaan. Vapaaehtoisuudella katsottiin apua juurtumisessa sekä sopeutumisessa yhteiskuntaan sekä luomaan yhteyksiä työelämään. Tutkimuksen tuloksissa oli esille myös se, että parhaana keinona kielen oppimisessa pidettiin kantaväestön kanssa puhumista vapaamuotoisesti. Jaana Hara ja Riia Mantsinen de Macarion opinnäytetyössä, Maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukeminen: ”Oma identiteetti tulee säilyttää, vaikka missä asut.” (2016), maahanmuuttajanaiset näkevät kotoutumisen haasteena esimerkiksi puutteellisen kielitaidon sekä kontaktinpuutteen kantaväestöön, ja toivoivatkin sitä enemmän sekä myös vertaistukea. Kaksisuuntainen kotoutuminen nousee myös esille useammassa tutkimuksessa, kuten Heta-Riikka Köykan opinnäytetyössä ”Osallisena vai ulkopuolisena? Tarinateriä tukena kaksisuuntaisessa kotoutumisessa” (2018).

Aiemmista tutkimuksista selvisi, että työllisyys, kielitaito ja tyytyväisyys majoitukseen ovat tärkeitä tekijöitä pakolaisten hyvinvoinnille. Hyvinvointia voidaan parantaa muuton jälkeisiin sosiaalisiin tekijöihin kohdistuvilla julkisen terveydenhuollon toimilla. (Campbell, Mann, Moffsatt, Dave & Pearce 2018, viitattu 10.1.2019.) Vastaanottokeskuksissa asuvilla pakolaisilla on todettu enemmän psyykkisiä ongelmia kuin itsenäisesti asuvilla pakolaisilla. Psyykkisiä ongelmia lisää myös syrjinnän kohtaaminen. (Haase, Rohmann & Hallmann 2019, viitattu 12.1.2019.) Pakolaiset saavat tukea erilaisista sosiaalisista suhteistaan. Suhteet jaotellaan vertaissuhteisiin samaan sosiaaliseen ryhmään kuuluvien kanssa ja suhteisiin johonkin toiseen sosiaaliseen ryhmään kuuluvien kanssa. Erilaiset suhteen muodot saattavat vaikuttaa kotoutumisprosessin tuloksiin. Erityisesti suhteet johonkin toiseen ryhmään kuuluvien kanssa kuin mihin itse kuuluu, on todettu pakolaisille tärkeiksi. (Gericke, Burmeister, Löwe, Derller & Pundt 2018, viitattu 10.1.2019.)

Nenonen ja Holappa tutkivat opinnäytetyössään, ”Elämä on hyvä.”, kongolaisten kiintiöpakolaisten kotoutumista Utajärvellä. Opinnäytetyön mukaan kielitaidon merkitys koettiin tärkeäksi osaksi kotoutumista. Riittävä kielitaito oli edellytys kouluttautumiselle, työllistymiselle, sosiaalisten suhteiden rakentamiselle sekä omiin asioihin vaikuttamiselle. Huono kielitaito lisäsi syrjäytymisen riskiä. Liian pienet asunnot perheen kokoon nähden kiristivät perheenjäsenten välejä ja viihtyvyys laski kotona. Opinnäytetyön mukaan kiintiöpakolaisnuoret olivat kokeneet syrjintää muun muassa puutteellisen kielitaidon sekä päihitteettömyyden vuoksi. Suomen ilmasto vaikuttavan kotoutumiseen; se aiheutti hämmästyä sekä totuttelua. (Holappa & Nenonen 2018, 42-45.)

## 3 HYVINVOINTI

### 3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvoinnissa voidaan erottaa objektiivinen eli mitattavissa oleva ulottuvuus ja subjektiivinen eli ihmisten omiin arvoihin perustuva käsitys hyvinvoinnista. Yhteiskunnassa jokaiselle kansalaiselle täytyy perustuslain hengessä taata kohtuulliseksi katsottavan hyvinvoinnin taso. Tämän mukaan julkinen valta on velvoitettu tukemaan kaikkein heikoimmassa asemassa olevia ihmisiä. Hyvinvoivat ihmiset ovat yhteiskunnan keskeinen voimavara, sillä he ovat koko yhteiskuntaa ja sen eri sektoreita hyödyttäviä toimijoita. (Raijas 2008, 1-2.)

Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja sen voidaan katsoa koostuvan useasta eri ulottuvuudesta. Hyvinvointia voidaan lähestyä esimerkiksi Abraham Maslow'n psykologisen teorian, tarvehierarkian (1943) kautta. Maslow'n mukaan ihmisellä on viidenlaisia tarpeita, jotka voidaan asettaa hierakkiiseen järjestykseen: 1. fysiologiset tarpeet, 2. turvallisuuden tarpeet, 3. liittymisen tarpeet, 4. arvostuksen tarpeet sekä 5. itsensä toteuttamisen tarpeet. Alemman tason tarve tulee Maslow'n mukaan täytyä, ennen kuin seuraavalle tasolle voidaan siirtyä. (Internetix 2015, viitattu 7.1.2019.) Voidaan ajatella, että hyvinvointi koostuu näiden tarpeiden riittävästä tyydyttämisestä (Ojanen 2009, 19).

Hyvinvointi-käsitteen Suomessa määrittä Erik Allardt pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessaan vuonna 1976, ja se on ollut siitä lähtien yksi käytetyimmistä hyvinvoinnin kuvaajista. Hänen mukaansa hyvinvoinnilla on kolme ulottuvuutta: having (elinolot ja elintaso), loving (yhteisöön liittyvät suhteet) sekä being (mahdollisuudet toteuttaa itseään ja olla arvostettu). Elintasaan (having) luetaan yksilön terveydentila, asumisen taso, koulutus, työllisyys sekä varallisuus. Yhteisöön liittyvät suhteet (loving) tarkoittaa yksilön ihmissuhteita kuten perhettä, parisuhdetta ja ystäviä sekä tarpeen kuulua johonkin. Itsensä toteuttamisella (being) tarkoitetaan ihmisen tarvetta olla ihmisenä arvokas ja arvostettu muiden silmissä, kokea turvallisuudentunnetta, toteuttaa itseään esimerkiksi harrastusten kautta sekä osallistua ja vaikuttaa niin yhteiskunnassa kuin pienimmissä yhteisöissä, esimerkiksi työpaikalla. (Forss & Vatula-Pimilä 2014, 21.)

Hyvinvointi voidaan jakaa myös esimerkiksi psyykkiseen, sosiaaliseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Terveyskirjasto määrittelee psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvan työn, ihmissuhteet,



harrastukset, joutenolon sekä nauttimisen. Työ voi parhaimmillaan edistää ihmisen psyykkistä, sosiaalista sekä fyysistä hyvinvointia. Sen avulla ihminen voi kokea kuuluvansa osaksi kokonaisuutta sekä saada hyväksyntää ja arvostusta, myös mahdollisesti toteuttaa itseään. Ihmisellä on halu kuulua ryhmään sekä yhtenä ihmisen perustarpeista on olla rakastettu ja antaa rakkautta, ihmissuhteet ovat siis tärkeitä ihmisen hyvinvoinnille. Harrastukset tukevat ihmisen mielekästä tekemistä ja voivat tukea luovuutta. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää myös antaa itselleen aikaa kiireettömyydelle ja ajanhallinnan tunteelle, mitkä voivat ehkäistä stressiä. Aito nautinto voi syntyä niin töissä kuin vapaa-ajalla. Esimerkiksi töissä ollessa ihminen voi saada niin kutsutun flow-kokemuksen, jolloin hän keskittyy tosissaan tekemiseensä samalla unohtaen muun muassa epäonnistumisen pelon. (Terveyskirjasto – Duodecim 2018a, viitattu 6.1.2019.)

Fyysiseen hyvinvointiin Terveyskirjasto määrittelee kuuluvan liikunnan, ravinnon sekä unen. Nämä tekijät vaikuttavat suuresti myös henkiseen hyvinvointiin. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunnan merkitys näkyy henkisessä hyvinvoinnissa, esimerkiksi positiivisena vaikutuksena mielialaan ja stressin vähenemiseen. Myös monipuolinen sekä terveellinen ravinto edistävät hyvinvointia. Unen merkitys on myös suuri – tarve nukkua kuuluu ihmisen biologisiin tarpeisiin. Toistuva puutteellinen unen määrä heikentää hyvinvointia sekä elämänlaatua. (Terveyskirjasto – Duodecim 2018b, viitattu 6.1.2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos jakaa hyvinvoinnin myös kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Suomen kielessä hyvinvointi-käsitteellä tarkoitetaan sekä yksilöllistä että yhteisöllistä hyvinvointia. Yksilölliseen hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat muun muassa itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi asumis- sekä elinolosuhteet, elinympäristö, toimeentulo sekä koulutukseen tai työllistymiseen vaikuttavat asiat, kuten työttömyys. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015, viitattu 5.1.2019.)

### **3.2 Hyvinvoinnin tutkiminen**

Hyvinvointitutkimusta on tehty paljon niin Suomessa kuin muuallakin. Tutkimuksissa on ollut yhtäläisiä elementtejä, mutta tutkimusten syvyys ja laajuus ovat vaihdelleet. Tieto hyvinvoinnista on hyvin pirstaloitunutta, koska hyvinvointia sivutaan monien eri alojen tutkimuksissa. Tutkimusaluetta kehitetään jatkuvasti, mikä kertoo siitä, että aihe on tärkeä ja nykyisen tutkimuksen antiin ei olla

täysin tyytyväisiä. Erityisesti koetun hyvinvoinnin mittaaminen vaatii kehittämistä, koska tietämys siitä on puutteellinen. Hyvinvoinnin kompleksisuutta osoittaa myös se, että siihen vaikuttavien tekijöiden välillä on paljon interaktiota, jolloin koettua hyvinvointia eniten selittävät tekijät eivät ole suoraan riviivaisesti löydettävissä. (Raijas 2008.)

Useissa tutkimuksissa hyvinvoinnin on katsottu muodostuvan kokonaisuudesta, johon vaikuttavat läheiset perhesuhteet, työ, taloudellinen turvallisuus, yhteisöllisyys ja ystävät, terveys sekä henkilökohtainen vapaus ja arvot. Kehittyneissä maissa suurin osa hyvinvoinnin osatekijöistä on koko väestön tasolla parantunut, mutta jotkut osat ovat myös heikentyneet. Kaikilla mainituilla ulottuvuuksilla on vaikutusta hyvinvointiin, mutta tutkimusten mukaan eniten hyvinvointia heikentävät avioero, sairastuminen ja työttömyys. (Raijas 2008, 4.)

Suomessa on tehty paljon perinteisiä hyvinvointitutkimuksia. Tilastokeskuksen vuosina 1978, 1986 ja 1994 toteuttamat elinolotutkimukset pyrkivät mittaamaan hyvinvointia laaja-alaisesti. Elinolotutkimus tarkasteli toimeentuloa, asumista, työtä, terveyttä, ihmissuhteita sekä vapaa-aikaa, arkea ja turvallisuutta. Stakes on tutkinut myös suomalaisten hyvinvointia 2000-luvulla. Tutkimus keskittyi hyvinvoinnin kokonaisuuden ja ulottuvuuksien sekä elinolojen seurantaan. Tutkimuksen aihealueita olivat taloudellinen tilanne, työ ja työttömyys, koulutus, asuminen ja asuinympäristö, sosiaaliset suhteet, terveys, sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö sekä mielipiteet sosiaaliturvasta ja hyvinvointipolitiikasta. Muita esimerkkejä hyvinvointitutkimuksista Suomessa ovat kansalliset asennetutkimukset, alueelliset hyvinvointitutkimukset ja kaupunkipalvelututkimukset. (Raijas 2008, 4-6.)

### **3.3 Hyvinvoinnin mittaaminen**

Hyvinvoinnin mittaaminen on haasteellista, sillä se on moniulotteinen käsite (Raijas 2008, 4). Hyvinvoinnin mittaamiseen on kehitetty erilaisia mittareita, jotka painottavatkin usein eri hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Esimerkiksi bruttokansantuotteella (BKT) kuvataan maan vaurautta sekä hyvinvointia yhden vuoden ajalta. (Kallio 2017, viitattu 8.1.2019.) Bruttokansantuotteen ongelmallisuutta hyvinvoinnin mittarina on perusteltu esimerkiksi siten, ettei ihmisten kokema hyvinvointi ole kasvanut samassa suhteessa BKT:n kanssa. Hyvinvoinnin sekä kestävä kehityksen mittaamiseen on kehitetty myös vaihtoehtoisia mittareita esimerkiksi onnellisen maapallon indikaattori (HPI) sekä kestävä yhteiskunnan indikaattori (SSI). (Eskelinen 2011, viitattu 8.1.2019.) Hyvinvointiin liittyvät baro-

metrit, kuten Väestöliiton tekemä Perhebarometri sekä Tilastokeskuksen Kuluttajabarometri, mitaavat hyvinvointia eri metodologisista taustoista ja kuvaavat kansalaisten hyvinvointia siten kukin eri näkökulmasta ja keskittyen kukin tiettyyn hyvinvoinnin alueeseen (Rajjas 2011, 9).

Yksilön koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, joka käsittää esimerkiksi terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin, ihmissuhteet sekä mielekkään tekemisen, yksilön omat odotukset hyvästä elämästä sekä tunteen olevansa arvokas ihminenä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015, viitattu 5.1.2019). Hyvinvoinnin voidaan käytännössä katsoa muodostuvan ihmisen arjesta ja muotoutuvan ihmisen omana kokemuksena. Tutkimustietoa ihmisten kokemuksista arkensa sujuvuudesta erilaisissa yhteisöissä ja toimintaympäristöistä ei ole olemassa. Ihminen on itse oman hyvinvointinsa paras asiantuntija. (Rajjas 2008, 1, 13.) Opinnäytetyössä tutkimme muun muassa pakolaisperheiden arjen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita, joita he itse tuovat esille Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen suunnitteleman hyvinvointimittarin avulla.

### **3.4 Maahanmuuttajien hyvinvointi**

Kulttuuri vaikuttaa siihen, miten alueen ihmiset organisoivat elämänsä ja tapansa olla. Kulttuurin tunnusmerkkejä ovat eri muodot ajatella ja käyttäytyä sekä erilaiset arvot. Oman kulttuurin asioita ei aina tiedosteta, vaan kulttuurin asiat ovat jäsenille itsestään selviä. Toiseen kulttuuriin siirryttäessä erot tulevat tietoisuuteen. Yleinen kulttuurierojen tarkastelumalli on yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden merkitykset kulttuurissa. Tämä vaikuttaa siihen, miten maailma nähdään ja ymmärretään. Yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden merkitykset vaikuttavat tunteisiin, hyvinvointiin ja käyttäytymiseen. Yhteisöllisessä kulttuurissa minäkäsitys on melko riippuvainen yhteisöstä ja esimerkiksi tilanteet ja tapahtumat selitetään yksilön ulkopuolisilla tekijöillä. Yksilöllisessä kulttuurissa yksilö huolehtii itsestä ja vastuu on yksilöllistä. (Mielenterveystalo.fi 2019a, viitattu 4.11.2019.)

Maahanmuuttajien hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat useat eri asiat, kuten maa, josta on lähtöisin, maahanmuuttoikä, syyt maahanmuuttoon, maassaoloaika sekä oma kokemus terveydestä. Tämän lisäksi hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat kulttuuriset käsitykset terveydestä, sairauksista ja niiden hoidosta, sairauksien ehkäisystä ja oireista. Pakolaisina maahan tulleet ja heidän perheenjäsenensä ovat usein heikommassa asemassa ja terveyserot maahanmuuttajien välillä voi-

vat olla suuria. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, viitattu 4.11.2019.) Onnistuneella kotoutumisella on todettu olevan vahva yhteys koettuun elämänlaatuun (E Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012, 213).

Maahanmuuttajien hyvinvointiin voi vaikuttaa huoli perheestä ja läheisistä sekä uudessa maassa koettu syrjintä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, viitattu 4.11.2019). Suurin maahanmuuttajien elämänlaatua heikentävä tekijä onkin syrjimiskokemukset (E Castaneda ym. 2012, 213). Monet Suomeen turvapaikanhakijana saapuneet ovat kohdanneet sota, väkivaltaa ja kuolemaa. Tämän vuoksi heillä voi olla psyykkistä kuormitusta ja mielenterveyteen liittyviä oireita. Lisäksi uudessa maassa tulee vastaan erilaista mielenterveyttä kuormittavia ongelmia. Terveyttä edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi mielekäs tekeminen, kuten opiskelu, mahdollisuus uskonnon harjoittamiseen sekä tiiviit perhe- ja ihmissuhteet. Maahanmuuttajalapsien hyvinvointiin on kohdistettava erityistä huomiota erilaisissa perhetilanteissa, esimerkiksi silloin, jos vanhemmat eivät pysty huolehtimaan oman terveydentilan vuoksi lastensa tarpeista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b, viitattu 4.11.2019.)

## 4 TARKOITUS, TAVOITTEET, TUTKIMUSTEHTÄVÄT SEKÄ TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvailla, minkälaisia ovat Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen asiakkaiden kuvaamat arjen kannalta merkitykselliset asiat, ja miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaiden arjen hyvinvointia. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa pakolaisperheiden arjen hyvinvoinnista ja pohtia hyvinvointimittarin toimivuutta asiakkaiden ja työntekijöiden näkökulmasta sekä miettiä kehitysideoita hyvinvointimittariin liittyen.

Tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita hankkeen asiakas kuvaa arjessaan?
2. Miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaan arjen hyvinvointia?

### 4.1 Tutkimusmetodologia

Tutkimuksemme lähestymistapa on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tutkimme hankkeeseen osallistuvien pakolaisperheiden arjen hyvinvoinnin kannalta olevia merkityksellisiä asioita. Selvitämme myös hankkeen ryhmätoimintojen vaikutusta arjen hyvinvointiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan ihmistä ja hänen elämänsä. Elämänlaadun tutkiminen on yhteistä kaikille kvalitatiivisille tutkimuksille. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa saadaan monipuolista tietoa sekä ymmärrystä syy-seuraussuhteista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a, viitattu 6.1.2019.)

Kvalitatiivinen tutkimus voidaan määritellä eri tavoin eri lähtökohdista. Kvalitatiivinen tutkimus on saanut vaikutteita esimerkiksi osallistuvaan havainnointiin perustuvassa kenttätutkimuksesta ja hyvin monilta ihmistieteen aloilta. Kvalitatiivinen tutkimus on siis termi, jolla viitataan sekalaiseen joukkoon teoriaperinteitä, tutkimusotteita ja analyysitapoja. Kvalitatiivinen tutkimus toimii vastinparina kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle. (Alasuutari 2019, viitattu 1.11.2019.)

Laadullisen tutkimuksen kirjallisuudesta löytyy lukuisia erilaisia tapoja eritellä, tyyppitellä tai luokitella laadullisen tutkimuksen kokonaisuutta. Laadullisen tutkimuksen perusteluna pidetään aristoteelista

traditiota. Määrällistä tutkimusta perustelea taas galileinen perinne. Hirsijärven (1985) mukaan aristeelisen tradition keskeisiä piirteitä ovat inhimillisen toiminnan luonne, inhimillisen toiminnan aiheuttajat, sattuma ja välttämättömyys sekä tiedon luonne ja sen kriteerit. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 30, 32, 35.)

Kvalitatiiviset menetelmät on liitetty niin kutsuttuun hermeneuttiseen tiedekäsitykseen. Hermeneuttisen eli ymmärtävän tiedekäsityksen mukaan ihminen eroaa muista lajeista tietoisuutensa, vapaan tahtonsa ja niille perustuvan kulttuurisen elämänmuotonsa perusteella. Ihmis- ja yhteiskuntatutkimuksessa keskeistä on merkitysten tulkinta eikä syillä ja yleisillä lainalaisuuksilla selittäminen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein luokittelu- ja vertailuasteikollisia käsitteitä. Tutkimuksen kvalitatiivisuus ei estä tilastollisten tai matemaattisten menetelmien käyttöä. Jos luokiteltavia tai vertailtavia tapauksia on riittävästi, tutkija voi käyttää analysoimiseen soveltuvia tilastollisia menetelmiä. (Tuomivaara 2005, viitattu 31.10.2019.)

Inhimillisen toiminnan luonnetta kuvaa inhimillisen toiminnan rinnastaminen luonnon toimintaan, joka on mahdotonta, koska inhimillisessä toiminnassa on mukana subjektiivinen momentti. Inhimillisen toiminnan aiheuttajat ovat subjektin oman aikomukset ja päämäärät. Sattuma ja välttämättömyys ovat asiantiloja, jotka toteutuvat ilman ihmisten tietoista tahtoa. Tiedon luonne ja sen kriteerit ovat niin sanottua tarkoitustietoa. Tieto on tietoa muuttumisen suunnasta ja menetelmistä. Tiedossa lähdetään teoriasta ja päädytään empiriaan. Tiedon lopullinen kriteeri on lähtökohdaksi asetettu aikomus eli tarkoitus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 35.)

#### **4.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruumenetelmiä**

Tutkimukseen osallistujat ovat Pelastakaa Lapset ry:n Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeeseen vertaiskehittäjinä osallistuneita pakolaistaustaisia perheitä. Tutkimukseen osallistuivat 13 pakolaisperheiden jäsentä. Perheet ovat olleet Suomessa jo muutaman vuoden ja heidän kotoutumisprosessinsa ovat alkaneet. Yhteisöllinen kotoutuminen -hanketta järjestetään Keski-Suomen ja Pohjois-Suomen aluetoimistoissa eli Jyväskylässä ja Oulussa (Pelastakaa Lapset – Rädda Barnen 2019, viitattu 17.1.2019).

Kaikki aineistot keräsi hankkeen työntekijä tai hankkeessa toiminut vapaaehtoistyöntekijä. Emme itse nähneet perheitä tai keränneet aineistoja. Aineiston keruu tapahtui pakolaisperheiden kotona

tai esimerkiksi hankkeen ryhmätoimintojen yhteydessä. Aineiston keruumenetelmänä käytimme ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen alussa kehitettyä hyvinvointimittaria, jossa osallistujat määrittivät arkeaan ja hyvinvointiaan kuvamuodossa. Aluksi osallistujat saivat ison kartan, johon oli hahmoteltu aamu, päivä, ilta ja yö. Sen jälkeen osallistujat saivat erilaisia arkea ja hyvinvointia kuvaavia kuvia, jotka he sijoittivat omaa päiväänsä kuvaavalle kartalle. Tämän jälkeen osallistujat ryhmittelivät valitsemansa kuvat tiettyjen hymiöiden alle. Hymiöitä oli useita erilaisia. Kaikki osallistujat tekivät tämän osion itsenäisesti. Osallistujien valitsemien hymiöiden ja kuvien perusteella he voivat ilmaista omaa arkeaan ja me pystyimme arvioimaan heidän hyvinvointiaan sekä arjen toimivuutta. Hymiötekniikan avulla voimme määrittellä toimintojen mielekkyyttä. Hankkeen suunnittelija toimitti osallistujien täyttämät hyvinvointia ja arkea kuvaavat kartat meille kuvamuodossa.

Toisen tutkimuskysymyksemme aineiston keruumenetelmänä käytimme aineistoa, jossa asiakkaat hankkeen loppupuolella arvioivat yksilö- ja ryhmätoimintojen vaikutusta arjen hyvinvointiin asteikolla erittäin hyvä, OK ja huono. Yksilö- ja ryhmätoiminnoista oli tehty kuvat asiakkaita varten, ja he valitsivat haluamansa kohdan asteikolta. Asiakkaat pystyivät antamaan myös sanallista palautetta.

Katoa oli mahdollista tapahtua, jos jokin perhe jäisi hankkeesta pois kesken tutkimuksemme. Tämän vuoksi otimme tutkimukseen mukaan mahdollisimman monta hankkeeseen osallistunutta pakolaisperhettä, jotta mahdollisen kadon määrä jää suhteessa vähäiseksi.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Laadullisen aineiston analyysi on prosessi, jossa tutkijalle selviää vastaukset tutkimustehtäviin. Aineiston analyysissa aineisto pyritään saattamaan tiiviiseen muotoon kadottamatta sen sisältämää tietoa. Laadullisen aineiston analyysi perustuu sellaisten teemojen ja käsitteiden tunnistamiseen, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä tai kohdetta. Se jäsentää olemassa olevaa todellisuutta paremmin ymmärrettävään ja hallittavaan muotoon. Laadullisen aineiston analyysimenetelmiä on monia, esimerkiksi teemoittelu, tyypittely ja sisällönanalyysin eri muodot. (Nevalainen & Kokko 2017, viitattu 28.12.2018.) Pakolaisperheiltä saatuja dokumentteja analysoimme teemoittelun ja tyypittelyn avulla.

Teemoittelulla tarkoitetaan laadullisen aineiston ryhmittelyä ja pilkkomista erilaisten aihepiirien mukaan. Periaatteessa se muistuttaa luokittelua, mutta siinä korostetaan lukumäärien sijasta teemojen sisältöä - mitä teemasta on sanottu tai mitä asioita siihen katsotaan sisältyvän. Alustavan luokittelun jälkeen aineistosta etsitään varsinaisia teemoja. (KAMK 2019a, viitattu 4.1.2019.) Kun aineistoa ryhmitellään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kootaan esimerkiksi kustakin dokumentista ne kohdat, joissa puhutaan kyseisestä teemasta. Tällainen ryhmittely voi tapahtua esimerkiksi käsin teemakortiston avulla tai nykyään tekstinkäsittelyn avulla ”leikkaa-liimaa” -toiminnolla. Tekstinkäsittely mahdollistaa myös sen, että teemojen alle voidaan koota sellaisiakin kohtia, jotka kuuluvat useampaan teemaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b, viitattu 4.1.2019.) Teemoittelun jälkeen aineisto voidaan myös tyypitellä. Tämä tarkoittaa sitä, että eri teemojen sisältä etsitään asioille yhteisiä ominaisuuksia ja muodostetaan näistä eräänlainen yleistys, tyyppiesimerkki. Tyypittelyssä tavallaan tiivistetään joukko tiettyä teemaa koskevia asioita yleistykseksi. (KAMK 2019b, viitattu 4.1.2019.)

Teemoittelun aloitimme huomioimalla ensimmäisen tutkimuskysymyksemme, joka on: ”Minkälaisia hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita hankkeen asiakas kuvaa arjessaan?”. Sen jälkeen aloimme teemoittelemaan kuvia eri teemoihin. Teemoittelun jälkeen siirryimme tyypittelyyn, jossa tyypittelimme teemat omiin tyyppiesimerkkeihin.

Tutkimuksen toinen kysymys on: ”Miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaan arjen hyvinvointia?”. Käytimme toisen tutkimuskysymyksen analysointiin luokittelumenetelmää. Luokittelu on aineiston jäsentämismuoto, jossa lasketaan aineistosta esiin nousevien luokien esiintymistä. Luokittelussa aineisto luokitellaan tietyn asian mukaan. (KAMK 2019c, viitattu 15.9.2019.) Tutkimuksessamme aineisto luokiteltiin kolmiportaisen mittarin avulla: erittäin hyvä, OK ja huono. Sanojen lisäksi käytettiin myös tunnetta vastaavia hymiöitä (hymyilevä, neutraali ja surullinen). Lopuksi asiakkaat pystyivät kertomaan sanallisesti ajatuksiaan liittyen siihen, ovatko hankkeen toiminnot tukeneet heidän arjen hyvinvointiaan. Luokittelimme vastaukset Excel-taulukon avulla.

#### **4.4 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut omat eettiset periaatteet tutkimuksien tekoon liittyen. Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen,



jotka ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.)

Osallistumisen vapaaehtoisuus on yksi osa tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Tutkittava voi antaa suostumuksensa kirjallisesti, suullisesti tai osallistujan käyttäytymisestä voi muutoin tulkita hänen suostumuksensa tutkimukseen. Tutkittavalla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa, mutta se ei tarkoita sitä, että hänen siihen mennessä antamaansa panosta, esimerkiksi haastatteluja, ei voitaisi enää käyttää tutkimuksessa hyväksi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.) Tutkimuksessamme hankkeen työntekijä kysyi pakolaisperheiltä suostumuksen osallistumiseen suullisesti käyttäen suomen tai englannin kieltä. Hankkeen työntekijä kertoi osallistuneille pakolaisperheille tutkimuksestamme, ja mihin kerätyt aineistot tulevat. Jokainen pakolaisperheen jäsen sai muodostaa oman dokumentin kuvien avulla, mutta 0-2 -vuotiaat eivät osallistuneet tutkimuksen tekoon, koska he eivät kehitystasonsa takia vielä ymmärrä tutkimuksen tarkoitusta.

Toinen osa tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittamista on tutkittavien informointi. Tutkittaville annettavan informaation yksityiskohtaisuus riippuu usein tiedonhankintatapojen luonteesta. Havainnointiin, kyselyihin tai haastatteluihin perustuvissa tutkimuksissa tutkittaville kuvataan tutkimuksen aihe ja kerrotaan, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa, ja kauanko siihen menee aikaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.) Tutkimuksessamme osallistumisen vapaaehtoisuuden kysyminen ja tutkittavien informointi tapahtui hankkeen työntekijän kautta. Kävimme yhdessä hankkeen työntekijän kanssa läpi suostumuksen kysymisen, ja mitä kaikkea tutkimuksesta tulisi kertoa. Pakolaisperheiden suomen kielen taito voi olla alhainen, mutta tutkimusta selittäessä työntekijä voi käyttää apuna kuvia, joita käytettiin aineiston keruussa.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluvat henkisten, taloudellisten ja sosiaalisten haittojen välttäminen. Henkisten haittojen välttämiseen kuuluu tutkittavia arvostava kohtelu ja tutkittavia kunnioittava kirjoittamistapa tutkimusjulkaisuissa. Tutkittaville mahdollisesti koituvat taloudelliset ja sosiaaliset haitat ovat todennäköisiä, mikäli tutkimuksessamme ei noudateta yksityisyyttä ja tietosuoja koskevia eettisiä periaatteita. Tutkimusjulkaisuilla voi toisinaan olla tutkimuskohteelle vahingollisia seurauksia. Vahingon vaara on suuri, kun tulokset esitetään arvostelevasti, asenteellisesti tai epäkunnioittavasti. Vahinkoa voidaan aiheuttaa myös julkaisemalla tutkimuskohdetta leimaavia tuloksia,

jotka eivät perustu kattavaan aineistoon ja sen systemaattiseen analyysiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.) Tutkimuksessamme käsitelimme ja analysoimme aineistoa kunnioittavasti ja teimme johtopäätöksiä kunnollisen aineiston analysoinnin avulla. Tutkimuksen tulokset esitimme puolueettomasti ja objektiivisesti.

Yksityisyyden suoja kuuluu Suomen perustuslailla suojattuihin oikeuksiin ja on myös tärkein tutkimuseettinen periaate. Yksityisyyden suoja koskevat tutkimuseettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaan: tutkimusaineiston suojaaminen ja luottamuksellisuus, tutkimusaineiston säilyttäminen tai hävittäminen sekä tutkimusjulkaisu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.)

Tutkimusaineiston suojaamisessa ja luottamuksellisuudessa on tärkeää, että tutkittavien yksityisyyden suoja ei saa vaarantaa aineiston huolimattomalla säilyttämisellä tai suojaamattomilla sähköisillä siirroilla. Tutkimusaineistojen luottamuksellisuus nojautuu aineiston käsittelyn, käytön ja säilyttämisen rajauksiin. Tutkimusaineistoja ei saa käyttää ja luovuttaa muihin kuin tutkimustarkoituksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, viitattu 29.12.2018.) Tutkimuksessamme pakolaisperheiden tekemistä dokumenteista tuli esiin tekijän sukupuoli ja ikä, joten mitään henkilötietoja ei kerätty ja osallistujia oli mahdotonta tunnistaa.

#### **4.5 Tutkimuksen luotettavuus**

Kaikessa tutkimustoimissa pyritään välttämään virheitä, joten yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullinen tutkimus ei ole yksi yhtenäinen tutkimusperinne, vaan siihen kuuluu useita varsin erilaisia perinteitä. Näin ollen on ilmeistä, että laadullisen tutkimuksen piiristä löytyy erilaisia käsityksiä tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä kysymyksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158.)

Yksi osa tutkimuksen luotettavuutta on tutkimuksen puolueettomuus. Puolueettomuus nousee kysymykseksi esimerkiksi siinä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia itsensä vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkija oman kehyksen läpi. Tutkijan havainnointiin ja tulkintaan voivat vaikuttaa esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asema, kansalaisuus tai virka-asema. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Tutkimuksessamme arvioimme puolueettomasti pakolaisperheiden tekemiä dokumentteja, mutta kuvien tulkinnassa oli aina mukana subjektiivisuus, jota ei voinut ohittaa.

Metodikirjallisuudessa tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä reliabiliteetin (tutkimustulosten toistettavuus) ja validiteetin (tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu) käsittein. Laadullisen tutkimuksen piirissä näiden käsitteiden käyttöä on kritisoitu pääasiallisesti siksi, että ne ovat syntyneet määrällisen tutkimuksen piirissä ja käsitteinä niiden ala vastaa lähinnä vain määrällisen tutkimuksen tarpeita. Monissa laadullisen tutkimuksen oppaissa ehdotetaan käsitteiden validiteetti ja reliabiliteetti hylkäämistä tai korvaamista laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160-161.) Tutkimuksemme luotettavuuden arvioinnissa emme käytäneet validiteetin tai reliabiliteetin käsitteitä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida lisäksi siirrettävyyden ja uskottavuuden avulla. Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin riippuen siitä, miten samankaltaisia tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Tutkimuksemme siirrettävyys on mahdollista, jos käyttää samankaltaista hyvinvointimittaria, jota hankkeessa käytetään. Samanlaisen hyvinvointimittarin käyttö takaisi samalla lailla hankitut tulokset, mutta niiden tulkinta olisi tässäkin tapauksessa subjektiivista. Uskottavuuden käsite erii hieman eri tutkijoiden kesken. Uskottavuus tarkoittaa sitä, vastaavatko tutkijan tekemä käsitteellistäminen ja tulkinta tutkittavien käsityksiä. Uskottavuutta kuvaillaan myös tutkimukseen osallistuneiden riittävänä kuvauksena ja arvioina kerätyn aineiston totuudenmukaisuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162.) Uskottavuuden kannalta tutkimuksessamme oli tärkeää tulkita pakolaisperheiltä saatuja dokumentteja mahdollisimman hyvin, jotta meidän ja tutkimukseen osallistuneiden tulkinnat kohtasivat.

## 5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tutkimme sitä, minkälaisia hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita hankkeen asiakas kuvaa arjessaan. Teemoittemme ja tyypittelemme hyvinvointimittarin avulla saadun kuva-aineiston tutkimuskysymyksen perusteella.

### 5.1 Aineiston teemoittelu

Ensimmäinen teema, johon luokittelimme saamamme vastaukset arjen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisistä asioista, oli ravinto. Yli puolet vastaajista kertoivat syömisen ja ruokailemisen olevan merkityksellisiä asioita arjessaan. Tämän lisäksi lähes puolet tarkensivat yhdessä ruokailemisen kuuluvan heidän arkeensa. Ravintoon liittyviä arkisia asioita olivat myös ruoanlaitto ja leipominen, tee- ja kahvihetket sekä välipala. Ravinnolla on suuri merkitys arjen hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvoivalla ja terveellä maahanmuuttajalla on paremmat edellytykset kotoutua, sekä päästä koulutukseen tai työelämään. (Kallionpää, Liukko-Sipi, Shirmohammadi & Vuola 2017, 5.) Maahanmuuttajien ruoan valintaan vaikuttaa muun muassa heidän perinteensä, kulttuurinsa, uskontonsa sekä vakaumuksensa. Ruoan saatavuus, hinta sekä ruokakulttuuri muuttuvat Suomeen saavutuksessa. (Prasad 2014, viitattu 1.10.2019.)

Toinen teema, johon luokittelimme saamamme vastaukset, oli koulu. Lähes kaikki vastaajat kertoivat koulumatkan kuuluvan heidän arkeensa. Tämän lisäksi suurimman osan vastaajista arkeen kuului tehtävien tekeminen sekä kouluoppiaineet, kuten matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt ja liikunta. Muutama ihminen nimesi kuvien avulla arjen merkityksellisiin asioihin koulun, kysymisen, auton ja kotitehtävät. Kunnan tulisi järjestää esiopetusta, perusopetukseen valmistavaa opetusta tai perusopetusta oppilaille niin pian kuin mahdollista sen jälkeen, kun on selvinnyt, että lapsi asuu kunnan alueella odottaen päätöstä kansainvälisestä suojelusta tai muuten oleskelee kunnan alueella. Oppivelvollisuusiän ylittäneet maahanmuuttajat, jotka eivät ole suorittaneet Suomen järjestelmän tasoista perusopetusta, pystyvät täydentämään aikaisempia opintoja ja suorittaa perusopetuksen päättötodistuksen aikuisten perusopetuksessa. Maahanmuuttajille on myös ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus (Valma). Koulutus toteutetaan lähtökohtaisesti yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa samoissa ryhmissä, minkä avulla voidaan vahvistaa muun muassa

maahanmuuttajien opetuskielen taidon kehittymistä ja integroitumista yhteiskuntaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, viitattu 27.9.2019.)

Kolmas teema, johon luokittelimme arjen hyvinvointiin liittyviä merkityksellisiä asioita, oli vapaa-aika. Hankkeen asiakkaat kertoivat kuvien avulla vapaa-ajastaan, ja mitä siihen kuuluu. Yli puolet vastaajista kuvasivat liikunnan, television katsomisen sekä tietokoneen, tabletin tai puhelimen käytön liittyvän vapaa-aikaan. Alle puolet vastaajista kertoivat käsitöiden, musiikin, iltapäivätoiminnan, leikkimisen ja asioimisen kuuluvan heidän vapaa-aikaansa. Yksi vastaajista kertoi lukevansa vapaa-ajallaan ja yksi kertoi pyöräilevänsä. Tyytyväisyys vapaa-aikaan on yhteydessä ihmisen yleiseen tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Aktiivisuus vapaa-ajalla vaikuttaa mielialaan kohottavasti, ja ihminen jaksaa tehdä erilaisia asioita. Lepo, kiireettömyys, hengähdystauot sekä riittävä aika oleilulle ovat asioita, joihin tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä ne eivät useinkaan tapahdu itsestään. (Suomen Mielenterveys ry 2019, viitattu 1.10.2019.) Vapaa-aika on kulttuurisidonnainen käsite, mikä tekee sen tutkimisesta haastavaa, ja erityisen haasteellista on, kun tutkimuksen kohteena on maahanmuuttajien vapaa-aika. Tällöin tulee ottaa huomioon taustamuuttajien lisäksi maahanmuuttajien kulttuurillinen ja maantieteellinen tausta. On mietittävä esimerkiksi, miten vanhempien maahanmuuttotausta mahdollisesti vaikuttaa heidän Suomessa syntyvien lapsiensä arjen rakentumiseen. On otettava huomioon myös se, miten heidät on otettu vastaan suomalaisessa yhteiskunnassa, ja minkälainen asemalla heillä on sen jäseninä. Nämä asiat vaikuttavat heidän voimavaroihinsa ja resursseihinsa sekä siihen, miten he itse suhtautuvat suomalaiseen yhteiskuntaan. Esimerkiksi syrjinnäkokemukset hankaloittavat kotoutumista. (Joronen 2009, 20.)

Neljäs teema oli henkilökohtaiset asiat ja hyvinvointi. Yli puolet vastaajista kuvasivat arkeensa liittyviksi asioiksi siistiytymisen, pukeutumisen, kodin, kotityöt, kodinhoidon ja siivouksen, sekä nukkumisen ja ystävät. Puolet vastaajista kuvasivat arkeensa uskonnon ja perheen. Alle puolet kertoivat arkeensa liittyvän omasta terveydestä huolehtimisesta, saunan, moskeijan sekä keskustelemisen. Maahanmuuttajien ja pakolaisten terveyteen ja arjen hyvinvointiin liittyy erityiskysymyksiä, jotka saattavat heikentää terveyttä ja hyvinvointia. Terveyttä ja arjen hyvinvointia vahvistavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi uudessa kotimaassa hyväksi koettu elämänlaatu ja tyytyväisyys elinoloihin, oman perheen ja yhteisön tuki, luottamus suomalaiseen palvelujärjestelmään sekä tietyt elintavat, kuten vähäinen alkoholin käyttö. Terveyttä ja hyvinvointia heikentäviä asioita voivat olla esimerkiksi kokemukset entisessä kotimaassa ja matka uuteen maahan, vastaanottokeskuksessa vietetyn ajan haasteet, esimerkiksi vaikeus oleskeluluvan saamisessa, vaikeudet kotoutumisessa, hoitamattomaksi jääneet sairaudet ja vaikeudet palvelujen saamisessa Suomessa, huoli entiseen

kotimaahan jääneistä perheenjäsenistä sekä kokemukset Suomessa, esimerkiksi syrjintä tai puutteelliset sosiaaliset verkostot. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2019, viitattu 4.11.2019.)

## 5.2 Aineiston tyypittely

Seuraavaksi tyypittelimme hankkeen asiakkaiden täyttämien hyvinvointimittarien kuva-aineiston ensimmäisen tutkimuskysymyksemme perusteella. Tyypittelimme kuva-aineistot tunteita näyttävien hymiöiden mukaan, jotka asiakkaat olivat asettaneet aamun, päivän, illan ja yön kohdalle. Tunteita näyttäviä hymiöitä olivat iloinen hymiö, innostunut hymiö, jännityshymiö, tyytyväinen hymiö, sydän-emoji, surullinen hymiö, viivasuinen hymiö, kiukkuinen hymiö sekä pelkohymiö. Tyypittelimme edellä mainitut hymiöt positiivisiin, neutraaleihin ja negatiivisiin tuntemuksiin. Positiivisiin tuntemuksiin kuuluivat iloinen hymiö, innostunut hymiö, tyytyväinen hymiö sekä sydän-emoji. Neutraaliin tuntemukseen kuului viivasuinen hymiö. Negatiivisiin tuntemuksiin kuuluivat jännityshymiö, surullinen hymiö, kiukkuinen hymiö ja pelkohymiö.

Ensimmäinen tyypiesimerkki oli positiiviset tuntemukset. Positiivisiin tuntemuksiin oli luokiteltu kaikkia muita asioita ainakin kerran, paitsi autoa ja saunaa. Suurin osa vastaajista oli luokitellut positiiviseksi asiaksi arjessaan nukkumisen, siistiytymisen, tietokoneen/tabletin/puhelimen, television, ruokailemisen, koulumatkan, pukeutumisen, tehtävien tekemisen ja kodin. Vähän alle puolet luokittelivat positiivisiksi asioiksi perheen, uskonnon, moskeijan, ystävät, liikunnan kotityöt ja kodin-hoidon sekä yhdessä ruokailemisen. Neljä ihmistä tai vähemmän luokittelivat positiivisiksi asioiksi pyöräilyn, musiikin, ruoanlaiton ja leipomisen, leikkimisen, iltapäiväkerhon/-toiminnan, välipalan, kahvin ja teen, kysymisen ja keskustelemisen, siivoamisen, käsityöt, läksyt, asioimisen lukemisen ja omasta terveydestä huolehtimisen.

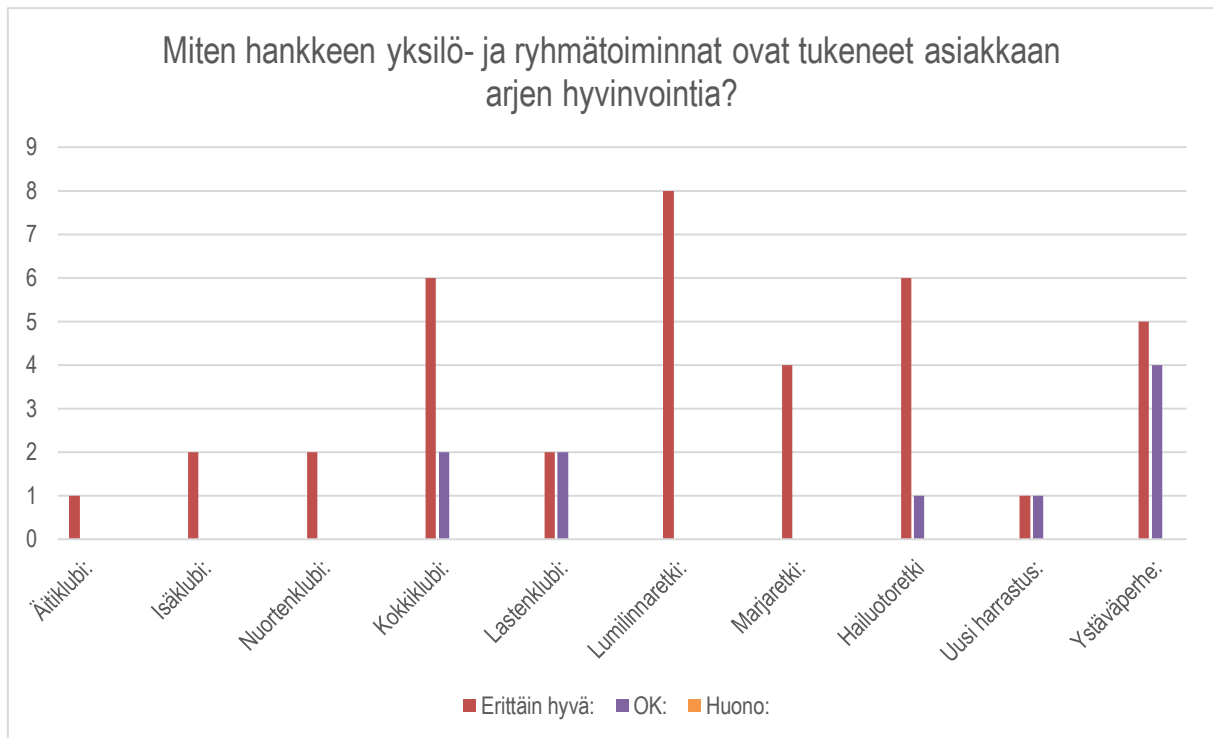
Toinen tyypiesimerkki oli neutraalit tuntemukset. Useissa asioissa vain yksi vastaaja oli laittanut asian neutraaleihin tuntemuksiin. Auto, käsityöt, yhdessä syöminen/ruokailu, pukeutuminen, koulumatka, uskonto, kotityöt/kodinhoito, sauna, perhe, koti ja oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) olivat vain kerran eri kuvissa mainittuja neutraaleja tuntemuksia aiheuttavia asioita. Useamman kuin yhden vastaajan mielestä siistiytyminen ja iltapäiväkerho/-toiminta tuottivat neutraaleja tuntemuksia.

Kolmas tyyppiesimerkki oli negatiiviset tuntemukset. Negatiivisiin tuntemuksiin kuuluivat ruonlaitto/leipominen, koti, nukkuminen, asioiminen sekä tehtävien tekeminen. Jokaisessa kohdassa vain yksi vastaaja oli liittännyt nämä asiat negatiivisiin tuntemuksiin. Myös koulumatka, pukeutuminen, tietokone, tabletti, puhelin, ystävät ja oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) olivat useamman kuin yhden vastaajan mielestä negatiivisia tuntemuksia aiheuttavia asioita arjessa. Eniten negatiivisia tuntemuksia, kuitenkin vain kolmen vastaajan mielestä, liittyi kotitöihin/kodinhoitoon ja näihin liittyi kiukun ja surun tuntemuksia.

Tyytyväisyyttä ja iloa tuottaa elämän pienet asiat sekä hetket, eikä kaiken tarvitse aina olla niin suurta ja ihmeellistä (Björkqvist 2017, viitattu 8.10.2019). Psykoterapeutti Ritva Karila-Hietala kertoo, että mielenterveyden vahvistamisen näkökulmasta, on tärkeää tehdä asioita, jotka tuntuvat mukavilta, ja joista tulee hyvä olo. Esimerkiksi harrastukset, liikunta, sosiaaliset suhteet ja myös työ tuovat hyvää mieltä ja merkityksellisyyttä elämään. Aivot tarvitsevat myös haasteita, ja uuden oppiminen tuo iloa, lisää resilienssiä sekä uskoa omaan itseensä. Tunteet tuovat elämään ja arkipäiviin vaihtelua ja vivahteikkautta, sekä niiden kautta elämä on rikasta. Tunteet vaihtelevat, jokin ihminen voi olla jollain hetkellä äärettömän viehättävä ja toisena hetkenä todella ärsyttävä. On olennaista tunnistaa omat tunteensa, ja esimerkiksi suurten ratkaisujen tekeminen vain tunteiden perusteella ei ole viisasta. (Inberg 2019, viitattu 8.10.2019.) Elämä on jatkuvaa tasapainottelua niin sanottujen kuluttavien ja voimia tuovien tekijöiden välillä; velvollisuuksien, vaatimusten sekä mielihyvää tuottavien tekijöiden maastossa. Tärkeää on kiinnittää huomioita tasapainoon kuluttavien ja voimia tuovien tekijöiden välillä. On hyvä muistaa, että ihminen on geneettiseltään perimältään, kokemusmaailmaltaan, heikkouksiltaan sekä vahvuuksiltaan yksilö: eri ihmisiä vahvistaa ja kuluttaa eri asiat. (Mielenterveystalo.fi 2019b, viitattu 8.10.2019.)

### **5.3 Luokittelu**

Toinen tutkimuskysymyksemme oli, miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaan arjen hyvinvointia. Hankkeen asiakkaat kertoivat hymiöiden avulla mielipiteensä hankkeen toiminnoista. Lisäksi he saivat antaa sanallista palautetta. Eri hymiövaihtoehtoja olivat erittäin hyvä, OK ja huono. Alla olevassa kuviossa on luokiteltuna asiakkaiden vastaukset.



KUVIO 1. Mielenpitoet hankkeen toiminnoista (n=13)

Kuviosta voimme huomata, että retket olivat suurimmassa suosiossa kaikista hankkeen toiminnoista. Eri retkiä, joita hanke järjesti, olivat lumilinnaretki, marjaretki ja retki Hailuotoon. Toiseksi suosituimmat toiminnot olivat kokki-klubi ja ystäväperhetoiminta. Äitiklubi, isäklubi, nuortenklubi, lumilinnaretki ja marjaretki saivat vain erittäin hyvä -arvosanoja. Eniten OK-arvosanoja sai ystäväperhetoiminta. Tämän lisäksi OK-arvosanoja saivat myös kokki-klubi, lastenklubi, Hailuotoretki ja uusi harrastus. Kaikki toiminnot saivat erittäin hyvä -arvosanoja ja mikään toiminta ei saanut huono-arvosanaa.

Jokainen vastanneista sai kertoa myös sanallista palautetta hankkeen toiminnoista ja eri retkistä. Suurin osa vastanneista oli tyytyväisiä kaikkiin retkiin. Retkeä Hailuotoon pidettiin mukavana ja retkellä koki uusia asioita, esimerkiksi lauttamatkan. Vastanneiden mielestä marjaretkellä oli positiivista, että pääsi suomalaiseen metsään ja poimimaan ensimmäistä kertaa mustikoita. Marjaretkellä kuvailtiin sanoilla rauhallinen, kaunis ja turvallinen. Lumilinnaretkestä kenelläkään ei ollut negatiivista palautetta. Vastanneet kuvasivat retkeä kivaksi, mukavaksi ja hyväksi. Lumilinnaretkestä positiivisia asioita olivat muumit, lumi ja muutenkin lumilinnan ulkonäkö.



Ystäväperheestä nousi esiin sekä positiivisia että negatiivisia asioita. Vastanneet olivat löytäneet ystäväperheiden kanssa yhteistä tekemistä, esimerkiksi pelien pelaaminen ja elokuvien katselu. Vastanneet olivat myös tyytyväisiä, että ystäväperheen kanssa voi jutella suomeksi. Eräs vastaaja oli kertonut, että perheet ovat liian erilaisia keskenään ja erilainen kulttuuri vaikutti asiaan. Lisäksi mainittiin vaikeudesta löytää yhteistä aikaa ystäväperheen kanssa.

Isäklubissa positiivista oli, kun pääsi juttelemaan toisten isien kanssa ja oppimaan uusia asioita. Isäklubissa sai muodostettua myös ystävyysuhteita. Äitklubin palautteesta nousi esiin samoja asioita, kuten keskustelumahdollisuus ja uusien asioiden oppiminen. Nuortenklubista vastanneet nostivat esiin erilaisia asioita, mitä he olivat tehneet, esimerkiksi lasertaistelupeli Megazonessa ja keilaus. Lastenklubista vastanneet kertoivat myös eri toiminnoista, joita he olivat tehneet, esimerkiksi puistossa käyminen, piirtäminen ja mölkyn pelaaminen. Eräs vastaaja koki olevansa liian vanha lastenklubiin, ja ei sen takia aina tykännyt toiminnasta.

Kokkiklubi sai vastaajilta ainoastaan positiivista palautetta. Monet vastanneet mainitsivat hyvän ruoan ja mukavan seuran. Kaksi vastanneista oli löytänyt hankkeen kautta uuden harrastuksen, koripallon ja tanssillisen voimistelun. Uutta harrastusta kuvailtiin ihanaksi, mutta myös vaikeaksi, kun ei ymmärtänyt aina, mitä siellä puhuttiin.

#### **5.4 Johtopäätökset**

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksista voidaan huomata, että pakolaisperheiden jäsenten arjessa oli merkityksellisiä ja arjen hyvinvointia tukevia asioita. Teemoittelimme arjen hyvinvoinnin kannalta tärkeät asiat ravintoon, kouluun, vapaa-aikaan sekä henkilökohtaisiin asioihin ja hyvinvointiin. Arjen hyvinvoinnille nämä teemat ovat keskeisiä ja tukevat kokonaisvaltaisesti sujuvan ja mielekkään arjen toteutumista. Ravinto, koulu, vapaa-aika sekä henkilökohtaiset asiat ja hyvinvointi ovat teemoja, jotka olisi hyvä löytyä jokaisen ihmisen elämästä, riippumatta siitä, onko ihminen pakolainen vai kantasuomalainen. Muita arjen hyvinvointia tukevia asioita olivat esimerkiksi perhe, ystävät, uskonto ja harrastukset. Nämä asiat voivat tukea kotoutumisen onnistumisessa.

Ihmiset tarvitsevat mielekkään tekemisen lisäksi ravintoa, lepoa, liikuntaa ja sosiaalisia suhteita. Kaikkia näitä asioita löytyi vastanneiden hyvinvointimittareista. Kuvien perusteella vastanneiden arki vaikutti pääosin tasapainoiselta ja arjen hyvinvoinnille olennaisia asioita ei näyttänyt puuttuvan.

Suurin osa vastanneista koki arkensa mielekkääksi ja arkeen kuului useita positiivisia tuntemuksia tuottavia asioita. Siinä, miten vastanneet kokivat arkeensa liittyvät asiat, oli yksilöllisiä eroja. Negatiivisia tuntemuksia tuottavia asioita oli yllättävän vähän.

Vertailllessamme ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia aiempiin tutkimuksiin, yhtäläisyyksiä löytyi muun muassa Terveyskirjaston (2018) -sivustolta. Näitä yhtäläisyyksiä olivat esimerkiksi Terveyskirjaston mainitsemat psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat työ, ihmissuhteet, harrastukset ja vapaa-aika. Vastanneet toivat esille hyvinvointimittarin kuvissa koulun työn sijasta, koska suurin osa heistä oli alaikäisiä. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluu muun muassa liikunta, ravinto ja uni. Nämä tulivat ilmi myös vastanneiden hyvinvointimittareissa. Pakolaisperheiden arkeen kuului esimerkiksi yhdessä ruokailemista ja nukkumista.

Toisen tutkimuskysymyksen tuloksista voidaan huomata, että hankkeen toiminnot olivat onnistuneita arjen hyvinvoinnin kannalta. Kuvallisten arvioiden perusteella kaikki ryhmätoiminnot saivat positiivista palautetta vastaajilta eikä mikään toiminta saanut negatiivista palautetta. Hyvän palautteen perusteella hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot ovat tukeneet asiakkaiden arjen hyvinvointia. Asiakkaat kertoivat muun muassa saaneensa uusia ystäviä, mikä tukee sosiaalista hyvinvointia. Hyvät vuorovaikutussuhteet ja sosiaaliset verkostot tukevat osaltaan pakolaisten onnistunutta kotoutumista. Dialoginen vuorovaikutus kantaväestön kanssa vahvistaa kaksisuuntaista kotoutumista.

Toisen tutkimuskysymyksen tuloksiin voi vaikuttaa se, etteivät kaikki vastanneet osallistuneet kaikkiin ryhmätoimintoihin, jonka vuoksi joidenkin toimintojen vastausprosentti jäi suppeaksi. Lisäksi mielipidettä kysyvä henkilö oli hankkeen työntekijä, joka järjestää myös hankkeen ryhmätoimintoja. Tämä saattoi vaikuttaa tuloksiin, jos vastanneet eivät välttämättä antaneet rehellistä mielipidettä, esimerkiksi sen vuoksi, että he halusivat olla kohteliaita. Yllätyimme siitä, ettei mikään toiminta saanut negatiivista palautetta kuvin annettujen vastauksien perusteella.

Sanallisten vastauksien perusteella suurin osa vastanneista koki yksilö- ja ryhmätoimintojen tukevan arjen hyvinvointia. Sanallinen palaute antoi mahdollisuuden laajempaan arviointiin ja esiin nousi myös negatiivistakin palautetta. Pelkkien hymiöiden tulkitseminen ei olisi välttämättä antanut oikeaa kuvaa vastanneiden mielipiteistä ja ajatuksista. Hymiöiden perusteella ryhmätoiminnot eivät herättäneet negatiivisia tuntemuksia, koska vastanneet kuvasivat toimintoja ainoastaan erittäin

hyvä -hymiöillä tai OK-hymiöillä. Kuitenkin sanallisen palautteen perusteella ryhmätoiminnot herättivät myös negatiivisia tunteita ja kehitettäviä asioita. Hankkeen toiminnot antoivat eri klubien ja retkien myötä mahdollisuuden esimerkiksi vertaistuelle, uusien vuorovaikutussuhteiden luomiseen ja suomalaisen kulttuurin oppimiselle. Toimintojen ja retkien saama positiivinen palaute voi viitata siihen, että toiminnot olivat kohdennettu juuri oikein asiakasryhmälle eli pakolaisperheille. Oikein kohdennetut toiminnot tukevat arjen hyvinvointia ja onnistunutta kotoutumista.

Jotta kotoutuminen olisi onnistunutta, tavoitteena on, että maahanmuuttaja kokee olevansa täysivaltainen yhteiskunnan jäsen (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2019c, viitattu 5.11.2019). Maahanmuuttajan on omaksuttava uusia tietoja, taitoja ja toimintatapoja uudesta kotimaastaan (Eksote 2019, viitattu 5.11.2019). Täytetyistä hyvinvointimittareista voi huomata, että pakolaisperheiden jäsenet ovat omaksuneet uusia toimintatapoja uudesta kotimaastaan. Hyvinvointimittarin kuvissa näkyi esimerkiksi sauna yhtenä arjen merkityksellisenä asiana. Uusia tietoja ja taitoja pakolaisperheet ovat omaksuneet hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnoissa. Esimerkiksi ystäväperhetoiminnassa pakolaisperheet ovat oppineet uusia asioita suomalaisista perheistä ja heidän arjestaan. Tämä edistää kaksisuuntaisen kotoutumisen toteutumista.

## 6 POHDINTA

Hankkeen kehittämässä hyvinvointimittarissa vastaajilla oli ainoastaan käytössä kuvia ja erilaisia hymiöitä. Pyrkimys oli, että hyvinvointimittaria täytettäessä ei tarvitse yhteistä kieltä työntekijän ja asiakkaan välillä. Kuvilla ja hymiöillä oli tarkoitus pystyä kuvastamaan oman kulttuuriin ja arkeen liittyviä asioita. Asiakkaan täytettäessä hyvinvointimittaria, työntekijä ei juurikaan ohjeistanut tekemisessä, vaan asiakkaalla oli vapaus täyttää mittari haluamallaan tavalla. Tämän tavoitteena oli, ettei työntekijä antanut suuntaa hyvinvointimittarin täyttämiseen, vaan asiakas pystyi rehellisesti kuvailemaan arkeaan kuvien ja hymiöiden avulla.

Hyvinvointimittarin kuvien ja hymiöiden analysoiminen oli haastavaa. Kuvien tulkitseminen on hyvin subjektiivista, sama kuva voi tarkoittaa eri henkilöille eri asioita. Kuvia tulkitsemalla emme voi täysin tietää, mitä asiakas on tarkoittanut ja riskinä on, että tulkitsemme kuvia eri tavalla kuin vastaaja on tarkoittanut. Tämän huomasi jo siinä, kun yhdessä tulkitsimme kuvia; meidän kolmenkin välillä syntyi eri mielipiteitä siitä, miten jotkut kuvat olisi pitänyt tulkita. Pohdimme, kuinka paljon tulkinnat voivatkaan erota toisistaan, kun vastaajana voi olla esimerkiksi eri kulttuurista tuleva lapsi. Yksi esimerkkikuva, joka sai meidät pohtimaan, olivatko kaikki vastanneet ymmärtäneet kuvan samalla tavalla, oli iltapäiväkerho/-toimintakuva. Mielestämme kuva näytti normaalilta kotona oleskelulta perheen kanssa, mutta kuvassa oli kuvatekstinä iltapäiväkerho/-toiminta. Se, mitä kuvalla on ollut tarkoituksena kuvata, on voinut sekoittua vastanneiden mielessä, jos he eivät ole ymmärtäneet sen kuvatekstiä. Esimerkiksi joillakin aikuisilla oli tämä toiminta yhdistettynä heidän arkeensa, vaikka iltapäiväkerho/-toiminta on yleensä suunnattu lapsille.

Hyvinvointi tarkoittaa eri kulttuureissa eri asiaa, jonka vuoksi on vaikeaa analysoida pakolaisperheiden jäsenten arjen hyvinvointia. Me olemme syntyneet ja kasvaneet Suomessa, jonka vuoksi analysoimme arjen hyvinvointia suomalaisesta kulttuurista käsin. Arjen hyvinvointi voi kuitenkin tarkoittaa meille eri asiaa ja sisältää erilaisia merkityksellisiä asioita kuin pakolaisille, joiden arjen hyvinvointia tutkimuksessamme analysoimme. Tämän vuoksi emme voi sanoa, että jonkun hyvinvointimittariin vastanneen pakolaisperheen jäsenen arki on tietynlaista, koska hänen omasta mielestään hänen arkensa voi olla aivan toisenlaista, koska eri kulttuureissa hyvinvointi sisältää eri asioita. Voimme vain kertoa, miten suomalaisessa kulttuurissa hyvinvointia jäsenellään ja pohtia, voimmeko verrata meidän käsityksiämme arjen hyvinvoinnista toisten maiden kulttuurien käsitykseen

arjen hyvinvoinnista. Haasteita eri kulttuureista tulevien maahanmuuttajien arjen hyvinvoinnin mittaamiselle ja tulosten tulkitsemiselle tuo muun muassa kieli. Kaikissa kielissä ei ole esimerkiksi sanoja masennukselle ja muille psyykkisille sairauksille ja ongelmille. Lisäksi, kulttuurista riippuen, ei välttämättä ole sopivaa puhua kaikista arjen hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Lähtömaassa ja kulttuurissa koetut asiat voivat vaikuttaa Suomessa koettuun hyvinvointiin. Esimerkiksi lähtömaassa koetut traumaattiset asiat voivat vaikuttaa pitkällä tähtäimellä ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Vaikka täytetyn hyvinvointimittarin perusteella arjessa olisi paljon merkityksellisiä ja positiivisia asioita, ihminen ei välttämättä tunne arjen hyvinvointiaan hyväksi, koska taustalla voi olla traumaattisia ja negatiivisia kokemuksia, joita ei välttämättä pysty käsittelemään. Toisaalta menneisyyden mahdollisesti matalamman elintason vuoksi korkeampi elintaso Suomessa voi vaikuttaa arjen hyvinvointiin positiivisesti. Suomen kehitystaso voi tuntua korkealta, jos esimerkiksi tulee kehitysmaasta, jossa ei välttämättä ole ollut juoksevaa vettä. Tällöin ihmisen kokema arjen hyvinvointi voi nousta nopeasti. Kokemus arjen hyvinvoinnista voi laskea, kun ihminen tottuu Suomen elintasaan ja vastaan tulee kotoutumiseen ja arkeen liittyvät haasteet.

Yhteisöllinen kotoutuminen -hanke oli kysynyt hyvinvointimittariin vastanneilta palautetta mittarista. Palautetta oli tullut esimerkiksi siitä, että vastanneet olisivat kaivanneet lisää kuvia esimerkiksi harastuksista, ruoasta ja iltapäiväntekemisistä. Heidän mielestään lapsille oli tarpeeksi kuvia, mutta aikuisille niitä olisi tarvittu lisää. Palautteen perusteella hyvinvointimittari oli hyvä ja helposti ymmärrettävissä oleva. Heidän mielestään kuvien käyttö oli toimivaa heille, jotka eivät puhuneet vielä suomea. Hyvinvointimittarin pohja olisi voinut olla erilainen, koska yöaika oli yhtä pitkä kuin päivä. Tällöin päivä-kohtaan ei jäänyt kovin paljon tilaa täyttää kuvia ja hymiöitä, kun taas yö-kohtaan jäi paljon ylimääräistä tilaa. (Phekani, sähköpostiviesti 10.9.2019.) Kiinnitimme huomiota siihen, että hyvinvointimittarissa käytetyt kuvat olivat mielestämme positiivissävytteisiä tai neutraaleja. Vastanneilla ei ollut käytettävissä juurikaan negatiivissävytteisiä kuvia arjen toiminnoista, kuten mahdollisesta kiusaamisesta ja syrjimisen kokemuksista.

Tehtävänäimme oli myös analysoida vastaajien hyvinvointimittariin luokittelemat asiat hymiöiden perusteella. Koimme tämän haastavaksi, koska yhden hymiön lähettyvillä on voinut olla useita eri arkeen liittyviä kuvia. Emme voi täysin tietää, mitä kuvaa vastannut on tarkoittanut hymiöllä. Sen vuoksi, joidenkin tunnetilojen alle analysoimme paljon eri kuvia, vaikka emme voineet tietää, tarkoittiko vastaaja kaikkien niiden kuvien kuuluvan juuri siihen tiettyyn tunnetilaan. Toisaalta joidenkin kuvien lähettyvillä ei ollut hymiöitä, joten jätimme nämä kuvat huomioimatta.

Hankkeen työntekijän ja vapaaehtoisen kanssa keskustellessamme tuli ilmi, että hyvinvointimittari oli hyödyllinen heidän näkökulmastaan: työntekijä pystyi asiakkaan täyttämän hyvinvointimittarin perusteella avaamaan keskustelua ja huomaamaan esimerkiksi, minkälainen päivärytmi vastanneella on, ja onko vastanneella esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Mielestämme hankkeen hyvinvointimittari ei kuitenkaan ole toimiva työkalu sellaisenaan mittamaan asiakkaan arjen hyvinvointia. Hyvinvointimittaria käytettäessä tarvitaan mielestämme keskustelua, koska pelkkien kuvien ja hymiöiden perusteella arjen hyvinvoinnin mittaaminen on haasteellista ja ei tuota luotettavaa tietoa. Mielestämme hyvinvointimittari on hyvä ja toimiva työkalu asiakkaan ja työntekijän välisen keskustelun avaamiseen. Jos hankkeen kehittämään hyvinvointimittaria haluttaisiin käyttää arjen hyvinvoinnin mittaamiseen, tulisi siihen lisätä mielestämme keskustelua ja sanallista vuorovaikutusta.

Mielestämme toiseen tutkimuskysymykseen saamamme materiaalit ja vastaukset olivat selkeämmin tulkittavissa ja luotettavampia kuin ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme saamamme aineisto. Tähän vaikutti se, että vastanneet saivat antaa hymiöiden lisäksi sanallista palautetta. Sanallisen palautteen käyttö on mielestämme eettisesti luotettavampaa, kuin pelkästään kuvien tulkitseminen. Palautteen kerääminen toiminnoista ja retkistä on hyödyllinen myös hankkeelle, sillä sen perusteella he pystyvät kehittämään toimintaansa.

Tutkimukseemme osallistui 13 hankkeen asiakasta, joten lukumäärä on mielestämme suhteellisen pieni, jotta voisimme yleistää tämän muiden hankkeeseen osallistuneiden perheiden mielipiteisiin. Esimerkiksi äitiklubista mielipidettä kysyttäessä vain yksi hankkeen asiakas vastasi ja se määritteli koko äitiklubin saaman palautteen.

Pelastakaa Lapset ry:n Yhteistöllinen kotoutuminen -hanke on esimerkki kaksisuuntaisen kotoutumisen tukemisesta. Hankkeessa on mukana sekä pakolaisperheitä että suomalaisia vapaaehtoisia henkilöitä ja perheitä. Suomalaiset vapaaehtoiset antavat pakolaisille tietoa ja kokemuksia suomalaisesta kulttuurista ja vastavuoroisesti suomalaiset ovat oppineet pakolaisperheiden kulttuurista ja maasta uusia asioita. Hanke on perustunut Suomeen kotoutumiselle ja kotouttamiselle yhteisöllisin keinoin. Hankkeen toiminta on tukenut osallisuutta esimerkiksi osallistamalla pakolaisperheiden jäsenet eri yksilö- ja ryhmätoimintojen suunnitteluun.

Opinnäytetyömme tukee ammatilliseen kasvuun liittyviä kompetensseja. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen näkyy opinnäytetyössämme siten, että olemme tutkineet Pelastakaa Lapset ry:n

Yhteisöllinen kotoutuminen -hankkeen ryhmä- ja yksilötoimintoja sekä hankkeen asiakkaiden hyvinvointia ja arkea. Tutkimuksessamme analysoimme myös hankkeen asiakkaiden antamaa palautetta järjestetyistä palveluista ja toiminnoista. Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen näkyy, että olemme pohtineet hankkeen hyvinvointimittaria ja sen toimivuutta. Lisäksi saamamme palautteen avulla on hyvä lähtöä kehittämään hanketta sekä mittaria. Sosiaalialan eettinen osaaminen on tullut erityisesti ilmi hyvinvointimittaria tarkasteltaessa. Hyvinvointimittari, ja siitä saadut kuvat, ovat saaneet meidät pohtimaan hyvinvointimittarin eettisyyttä ja sen tulosten luotettavuutta, koska kuvien tulkitseminen on eettisesti ajatuksia herättävää.

Sosiaalialan ammattilaisina on tärkeää tiedostaa arjen hyvinvoinnin monimuotoisuus ja subjektiivisuus. Tiedostamme, että arjen hyvinvointiin vaikuttaa monta eri tekijää, kuten yksilön menneisyys, kokemukset, arvot ja kulttuuri. Arjen hyvinvointia on vaikeaa mitata, koska se on yksilöllistä ja moniulotteista. Jokainen ihminen kokee arkensa eri tavalla riippuen niistä asioista, jotka hän kokee itselleen merkityksellisiksi. Mitään hyvinvointimittaria ei voi soveltaa kaikille ihmisille sopivaksi eikä tuloksia voi yleistää kaikkia ihmisiä koskevaksi. Arjen hyvinvointi perustuu omaan yksilölliseen kokemukseen, eikä toinen ihminen voi määrittellä toisen koettua hyvinvointia. Tutkimuksen myötä kriittinen ajattelukykyämme ja eettinen pohdintamme ovat vahvistuneet. Esimerkiksi tuloksia ja johtopäätöksiä täytyy tarkastella kriittisesti ja pohtia eri asioiden yhteyksiä ja vaikutuksia toisiinsa. Arjen hyvinvointia tutkiessa täytyy osata ajatella hyvinvoinnin kokonaiskuvaa laajasti, eikä vain tukeutua yleisiin määritelmiin esimerkiksi fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. On huomioitava ihmisten yksilöllisyys niin kuin aina ihmisten kokemuksia tutkittaessa. Eettisen pohdintamme vahvistuttua pystymme jatkossa herkemmin havaita ja kiinnittää huomiota eettisiin ristiriitihin.

## LÄHTEET

Alasuutari, P. 2019. Mitä on laadullinen tutkimus. Tampereen yliopisto. Viitattu 1.11.2019, [http://www.wedu.oulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava\\_opetus/Alasuutari/Mita\\_laadullinen\\_tutkimus\\_on.pdf](http://www.wedu.oulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava_opetus/Alasuutari/Mita_laadullinen_tutkimus_on.pdf).

Björkqvist, S. 2017. Pienistä asioista iloa. Blogi: Askeleita. Tehy-lehti. Viitattu 8.10.2019, <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/askeleita/pienista-asioista-iloa>.

Campbell, M.R., Mann, K.D., Moffatt, S., Dave, M. & Pearce, S.M. 2018. Social determinants of emotional well-being in new refugees in the UK. Viitattu 10.1.2019, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350618302567>.

E Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi, Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012.

Eksote. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimi. 2018. Kotoutuminen. Viitattu 6.12.2018, <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/maahanmuuttajat/Kotoutuminen/Sivut/default.aspx>.

Eksote. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimi. 2019. Kotoutuminen. Viitattu 5.11.2019, <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/maahanmuuttajat/Kotoutuminen/Sivut/default.aspx>.

Erola, H. & Virpi, R. 2017. Maahanmuuttajien kokemuksia kotoutumisesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.1.2019, <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016112417103>.

Eskelinen, S. 2011. Voiko hyvinvointia mitata? Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 8.1.2019, <https://www.uef.fi/web/tiedon-jaljilla/hyvinvointimittarit>.

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva & hyvinvointi. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Edita.



Gericke, D., Burmeister, A., Löwe, J., Deller, J. & Pundt, L. 2018. How do refugees use their social capital for successful labor market integration? An exploratory analysis in Germany. Viitattu 10.1.2019, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001879117301513>.

Globalis. 2017. Pakolaiset, kohdemaan mukaan. Viitattu 25.2.2019, <https://www.globalis.fi/Tilastot/Pakolaiset-kohdemaittain>.

Haase, A., Rohmann, A. & Hallmann, K. 2019. An ecological approach to psychological adjustment: A field survey among refugees in Germany. Viitattu 12.1.2019, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176717300706>.

Hara, J. & Mantsinen de Macario, R. 2016. ”Oma identiteetti tulee säilyttää, vaikka missä asut.” Maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukeminen. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.1.2019, <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016101115062>.

Holappa, K. & Nenonen, H. 2018. ”Elämä on hyvä.” Kongolaisten kiintiöpakolaisten kokemuksia kotoutumisprosessista Utajärvellä. Oulun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 25.2.2019, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/149146/Holappa\\_Katja\\_Nenonen\\_Heidi.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/149146/Holappa_Katja_Nenonen_Heidi.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Inberg, P. 2019. Vahvista hyvää oloa arjessa. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 8.10.2019, <https://mieli.fi/fi/vahvista-hyvää-oloo-arjessa>.

Internetix. 2015. Maslowin tarvehierarkia. Viitattu 7.1.2019, [http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/03\\_motivaation\\_emootioiden/04\\_3.4\\_maslowin\\_tarvehierarkia](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/03_motivaation_emootioiden/04_3.4_maslowin_tarvehierarkia).

Joronen, T. 2009. Maahanmuuttajien vapaa-aika ja kulttuuripalvelut pääkaupunkiseudulla. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2009, 4. Viitattu 1.10.2019, [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/09\\_10\\_20\\_Tutk\\_4\\_Joronen.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/09_10_20_Tutk_4_Joronen.pdf).

Kallio, H-L. 2017. Näin toimii talous: Mikä on bruttokansantuote eli BKT? Yle. Viitattu 8.1.2019, <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/11/01/taloustietoa-mika-on-bruttokansantuote-eli-bkt>.

Kallionpää, J., Liukko-Sipi, K., Shirmohammadi, F. & Vuola, M. 2017. Ravitsemuskurssi maahanmuuttajien kotoutumisen tukena. Turun ammattikorkeakoulu. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Opinnäytetyö. Viitattu 1.10.2019, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139129/Ravitsemuskurssi%20maahanmuuttajien%20kotoutumisen%20tukena.pdf?sequence=1>.

KAMK – University of Applied Sciences. 2019a. Teemoittelu. Viitattu 4.1.2019, <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Teemoittelu>.

KAMK – University of Applied Sciences. 2019b. Tyypittely. Viitattu 4.1.2019, <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Tyypittely>.

KAMK – University of Applied Sciences. 2019c. Luokittelu. Viitattu 15.9.2019, <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/Luokittelu>.

Kotouttaminen.fi. 2018a. Suomen perustuslaki. Viitattu 28.12.2018, <https://kotouttaminen.fi/perustuslaki>.

Kotouttaminen.fi. 2018b. Kotoutumisen kaksisuuntaisuus. Viitattu 6.12.2018, <https://kotouttaminen.fi/kotoutumisen-kaksisuuntaisuus>.

Kotouttaminen.fi. 2018c. Laki kotoutumisen edistämisestä. Viitattu 6.12.2018, <https://kotouttaminen.fi/laki-kotoutumisen-edistamisesta>.

Kotouttaminen.fi. 2018d. Ulkomaalaislaki. Viitattu 28.12.2018, <https://kotouttaminen.fi/ulkomaalaislaki>.

Kotouttaminen.fi. 2018e. Yhdenvertaisuuslaki. Viitattu 28.12.2018, <https://kotouttaminen.fi/yhdenvertaisuuslaki>.

Kotouttaminen.fi. 2019a. Keskeiset käsitteet. Viitattu 5.9.2019, <https://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>.

Kotouttaminen.fi. 2019b. Kiintiöpakolaisten valintaprosessi on monivaiheinen. Viitattu 25.2.2019, <https://kotouttaminen.fi/valinta>.

Kotouttaminen.fi. 2019c. Toimijat. Viitattu 6.1.2019, <https://kotouttaminen.fi/toimijat>.

Köykkä, H-R. 2018. Osallisena vai ulkopuolisena? Tarinateatteri tukena kaksisuuntaisessa kotoutumisessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.1.2019, <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804305892>.

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386.

Maahanmuuttovirasto. 2019. Sanasto. Viitattu 5.9.2019, [https://migri.fi/sanasto#pakolainen\\_fi](https://migri.fi/sanasto#pakolainen_fi).

Mielenterveystalo.fi. 2019a. Kulttuuri ja mielenterveys. Viitattu 4.11.2019, [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri\\_ja\\_mielenterveys.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/kulttuuri_ja_mielenterveys.aspx).

Mielenterveystalo.fi. 2019b. Mielihyvävarasto. Viitattu 8.10.2019, [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusno2Mielihyvavarasto.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno2Mielihyvavarasto.aspx).

Nevalainen, K. & Kokko, S. 2017. Laadullinen tutkimus. Sisäinen lähde. Viitattu 28.12.2018, <https://moodle.oamk.fi/course/view.php?id=5279#section-2>.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Maahanmuuttajien koulutus. Viitattu 27.9.2019, <https://mi-nedu.fi/maahanmuuttajien-koulutuksen-kehittaminen>.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2019. Opetussuunnitelmat 2018-2019. Viitattu 4.3.2019, <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?code=5007&sivu=osaa-misprofili&lk=s2014&code=5007&id=>.

Pelastakaa Lapset – Rädda Barnen. 2019. Yhteisöllinen kotoutuminen. Viitattu 17.1.2019, <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/kehittamistoiminta/yhteisollinen-kotoutuminen/>.

Phekani, V. 2019. Feedback for tool. Vapaaehtoistyöntekijä. Sähköpostiviesti 10.9.2019.

Prasad, M. 2014. Maahanmuuttajan ravitseminen. Ravitsemissakatemia. Viitattu 1.10.2019, <https://hivipoint.fi/wp-content/uploads/2014/10/Maahanmuuttajat-ja-ravitseminen1.pdf>.

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Kuluttajatutkimuskeskus, työselosteita ja esitelmiä 110/2008.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. 1.2. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. Viitattu 6.1.2019, [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Teemoittelu. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. Viitattu 4.1.2019, [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html).

Sisäministeriö. 2019a. Maahanmuutto. Viitattu 8.9.2019, <https://intermin.fi/maahanmuutto>.

Sisäministeriö. 2019b. Maahanmuuttopolitiikka perustuu yhteisiin linjauksiin ja sopimuksiin. Viitattu 8.9.2019, <https://intermin.fi/maahanmuutto/maahanmuuttopolitiikka>.

Sisäministeriö. 2019c. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. Viitattu 5.9.2019, <https://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Suomen Mielenterveys ry. 2019. Vapaa-aika virkistää. Viitattu 1.10.2019, <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/vapaa-aika-virkistaa>.

Suomen Pakolaisapu. 2018. Pakolaisuus Suomessa. Viitattu 19.12.2018, <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/pakolaisuus-suomessa/>.

Suomen Pakolaisapu. 2019. Sanasto. Viitattu 5.9.2019, <https://pakolaisapu.fi/pakolaisuus/sanasto/>.

Tervaluoto, M. 2019. Hyvinvointityökalukuvat. Hankesuunnittelija. Sähköpostiviesti 18.9.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Hyvinvointi. Viitattu 5.1.2018, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2018. Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen. Viitattu 6.12.2018, <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-osallisuus-ja-kotoutuminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Viitattu 4.11.2019, <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Viitattu 4.11.2019, <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/turvapaikanhakijat/turvapaikanhakijoiden-terveys-ja-hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen. Viitattu 5.11.2019, <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-osallisuus-ja-kotoutuminen>.

Terveyskirjasto – Duodecim. 2018a. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 6.1.2019, [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004).

Terveyskirjasto – Duodecim. 2018b. Fyysinen hyvinvointi. Viitattu 6.1.2019, [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00040](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040).

Tilastokeskus. 2019. Käsitteet ja määritelmät. Viitattu 5.9.2019, <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/kasitteet-ja-maaritelmat.html>.

Tuomivaara, T. 2005. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Viitattu 31.10.2019, <https://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 29.12.2018, <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2018. Mitä kotoutuminen on? Viitattu 6.12.2018, <https://tem.fi/mita-kotoutuminen-on->.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2016. Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019 ja valtioneuvoston periaatepäätös Valtion kotouttamisohjelmasta. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 45/2016. Viitattu 4.11.2019, [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79075/TEM-jul\\_45\\_2016\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79075/TEM-jul_45_2016_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

UNHCR. 2019. Tietoa meistä. Viitattu 25.2.2019, <https://www.unhcr.org/neu/fi/tietoa-meistae>.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

# LIITTEET

## HYVINVOINTIMITTARIN KUVA-AINESTOT

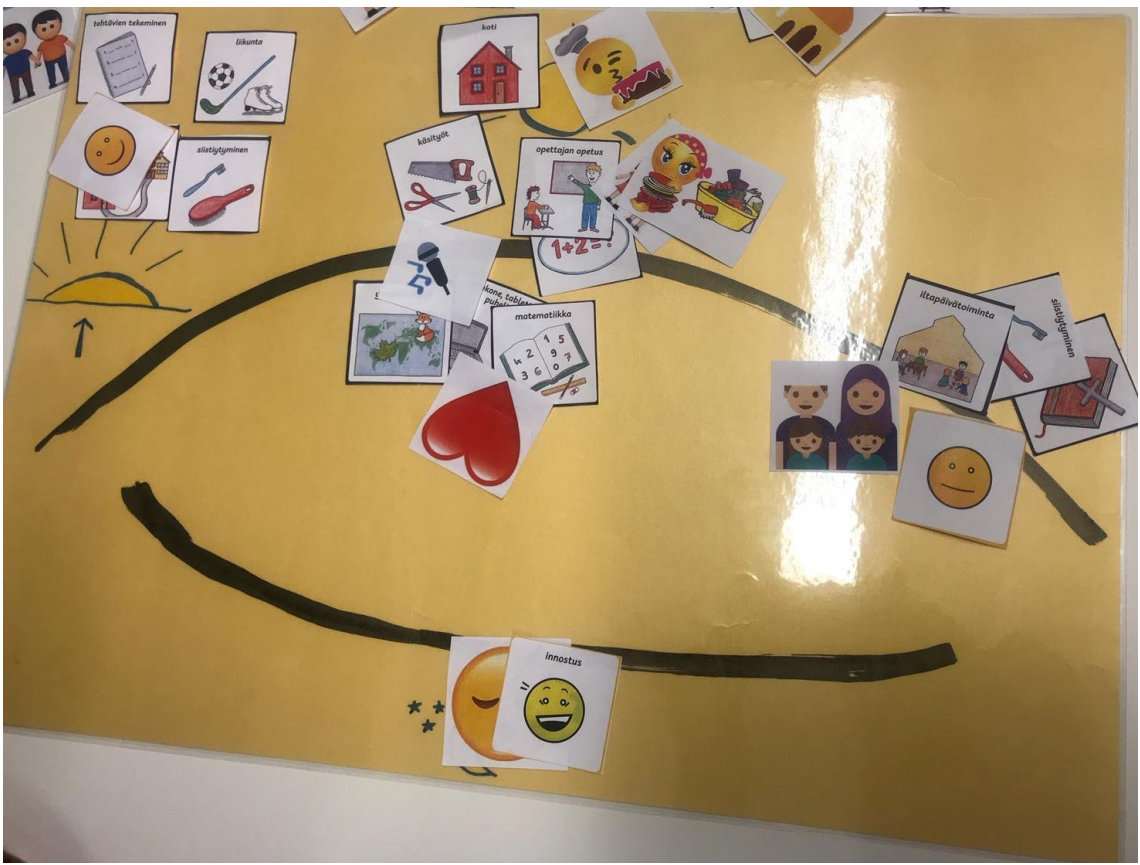
## LIITE 1



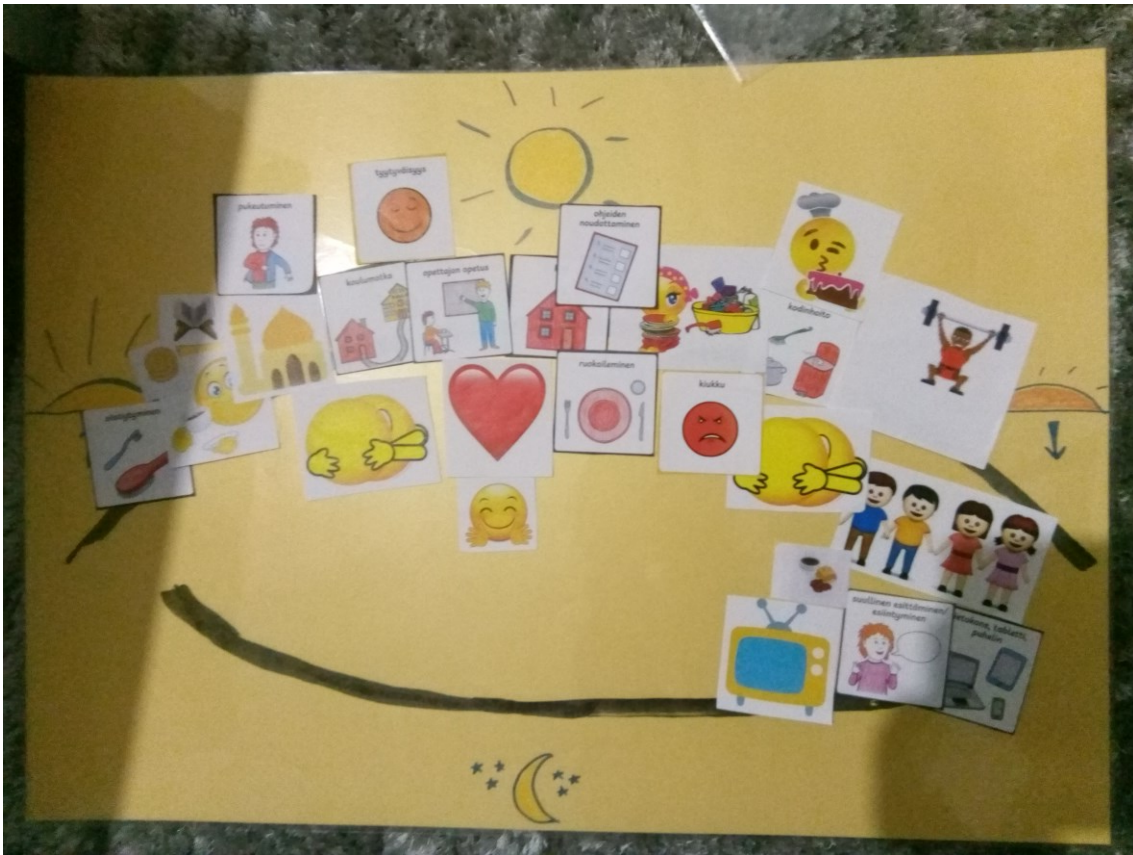














- koulumatka 13
- koulu 5
- pukeutuminen 11
- tehtävien tekeminen 10
- läksyt
- oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) 8
- siivous
- ystävät 8
- uskonto 7
- perhe 7
- leikkiminen 4
- televisio 9
- syöminen, ruokaileminen 9
- yhdessä syöminen/ruokailu 6
- ruoanlaitto/leipominen 4
- välipala
- liikunta 9
- siistiytyminen 14
- tietokone, tabletti, puhelin 11
- pyöräily
- nukkuminen 8
- kotityöt/kodinhoito 9
- musiikki 4
- kahvi/tee 3
- omasta terveydestä huolehtiminen
- koti 11
- sauna
- moskeija? 6
- keskusteleminen 6
- kysyminen 2

- asioiminen 3
- iltapäiväkerho/-toiminta 5
- käsityöt 5
- auto 2
- lukeminen

#### Teemoittelu

- **ravinto**  
 syöminen, ruokaileminen 9  
 yhdessä syöminen/ruokailu 6  
 ruoanlaitto/leipominen 4  
 Välipala  
 kahvi/tee 3
- **koulu**  
 koulumatka 13  
 koulu 5  
 tehtävien tekeminen 10  
 läksyt  
 oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) 8  
 kysyminen 2  
 auto 2
- **vapaa-aika**  
 lukeminen  
 käsityöt 5  
 iltapäiväkerho/-toiminta 5  
 leikkiminen 4  
 televisio 9  
 liikunta 9  
 tietokone, tabletti, puhelin 11  
 pyöräily  
 musiikki 4  
 asioiminen 3
- **henkilökohtaiset asiat ja hyvinvointi**

pukeutuminen 11  
siivous  
ystävät 8  
uskonto 7  
perhe 7  
siistiytyminen 14  
nukkuminen 8  
kotityöt/kodinhoito 9  
omasta terveydestä huolehtiminen  
koti 11  
sauna  
moskeija 6  
keskusteleminen 6



**Positiivinen**

nukkuminen 7  
 siistiytyminen 12  
 pyöräily  
 tietokone, tabletti, puhelin 7  
 perhe 6  
 uskonto 6  
 televisio 8  
 musiikki 4  
 leikkiminen 3  
 ruoanlaitto/leipominen 3  
 ystävät 5  
 iltapäiväkerho/-toiminta 4  
 oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) 5  
 välipala  
 syöminen, ruokaileminen 9  
 koulumatka 10  
 pukeutuminen 7  
 kahvi/tee 3  
 kysyminen 2  
 keskusteleminen 2  
 tehtävien tekeminen 7  
 siivous  
 kotityöt/kodinhoito 5  
 käsityöt 3  
 koti 8  
 läksyt  
 moskeija 6  
 asioiminen 2  
 omasta terveydestä huolehtiminen  
 liikunta 5

yhdessä syöminen/ruokailu 5

lukeminen

### **Neutraali**

auto

käsityöt

yhdessä syöminen/ruokailu

iltapäiväkerho/-toiminta 1

siistiytyminen 2

pukeutuminen

koulumatka

uskonto

kotityöt/kodinhoito

sauna

perhe

koti

oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta)

### **Negatiivinen**

kotityöt/kodinhoito 3

ruoanlaitto/leipominen

koti

tietokone, tabletti, puhelin 2

nukkuminen

asioiminen

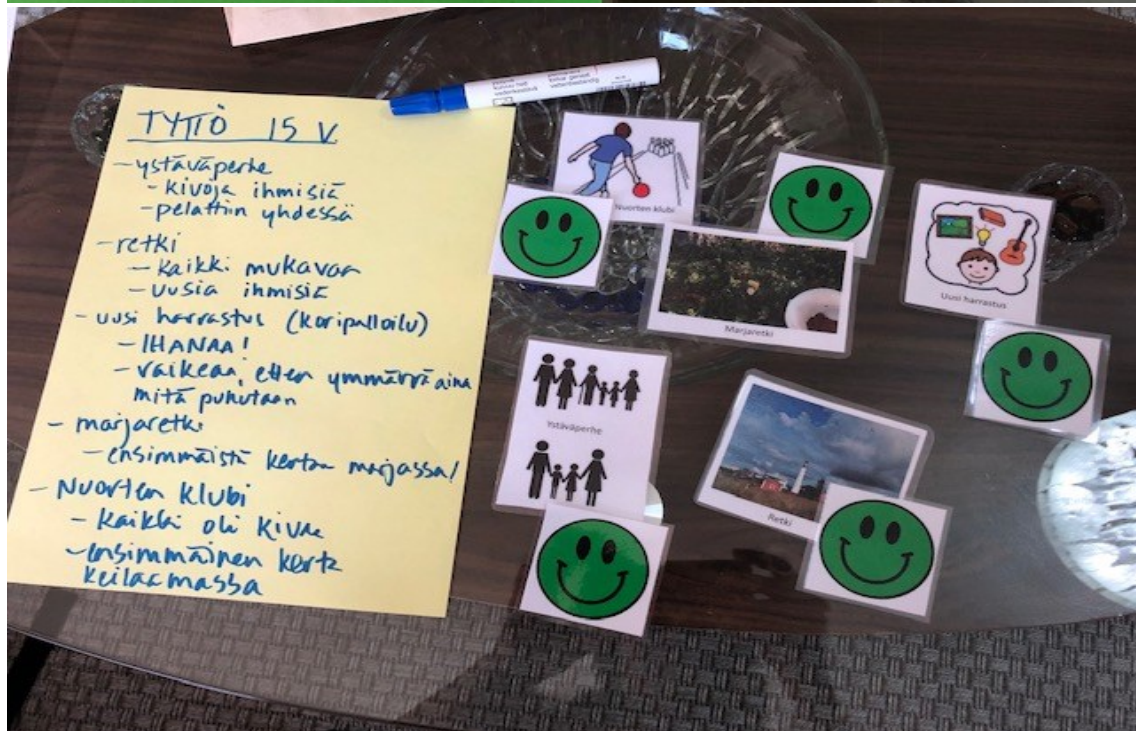
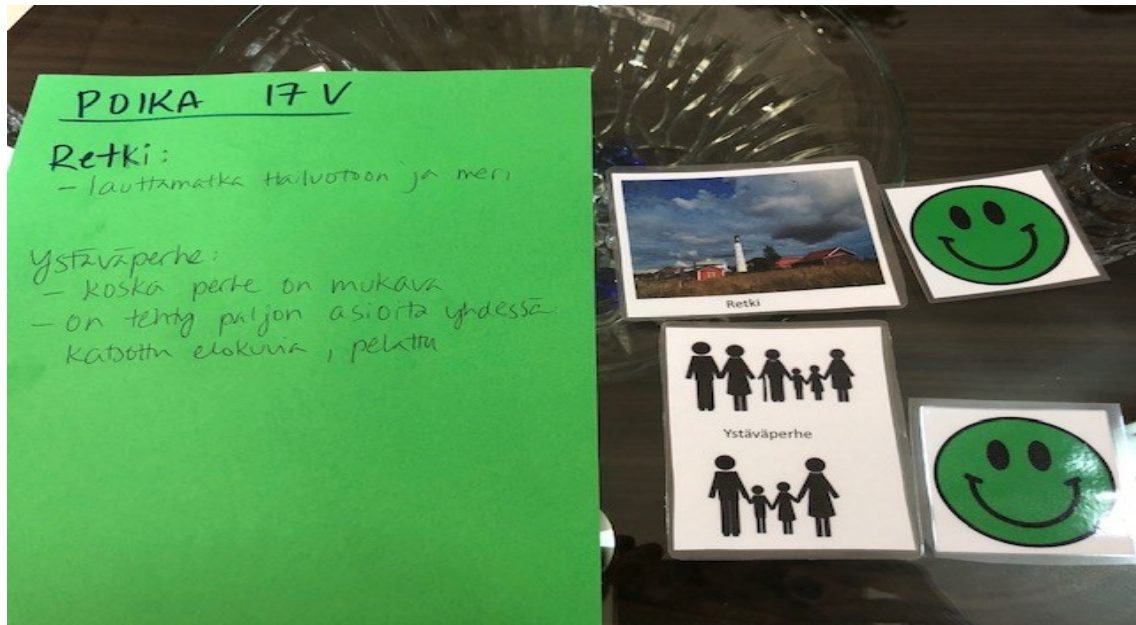
ystävät 2

tehtävien tekeminen

pukeutuminen 2

koulumatka 2

oppiaineet (matematiikka, ympäristöoppi, käsityöt, liikunta) 2

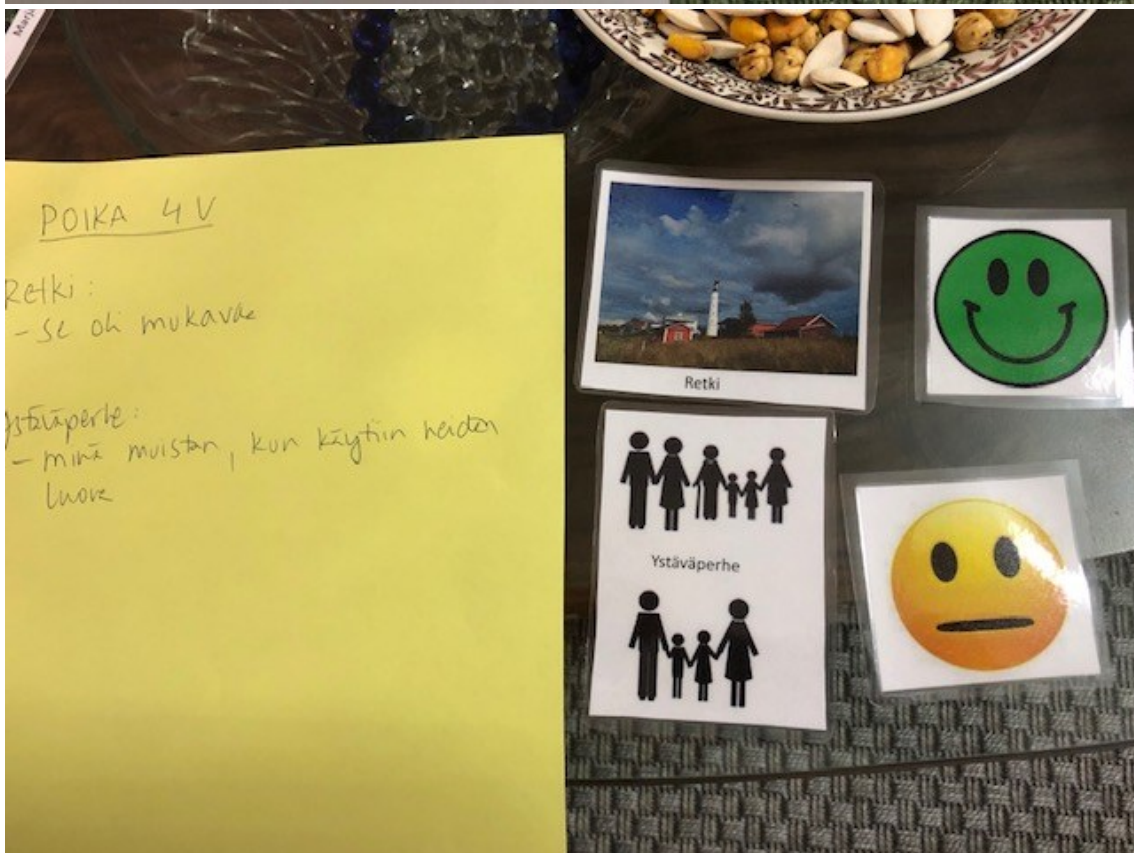
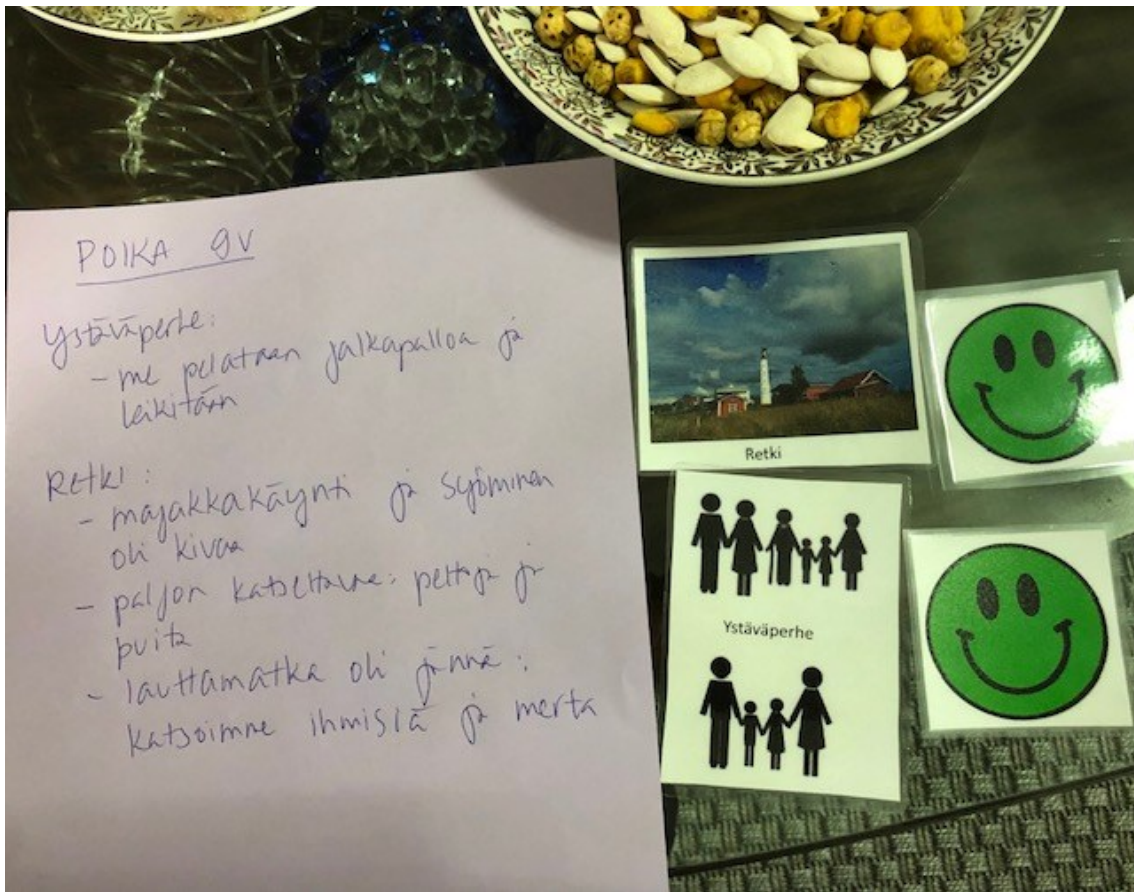


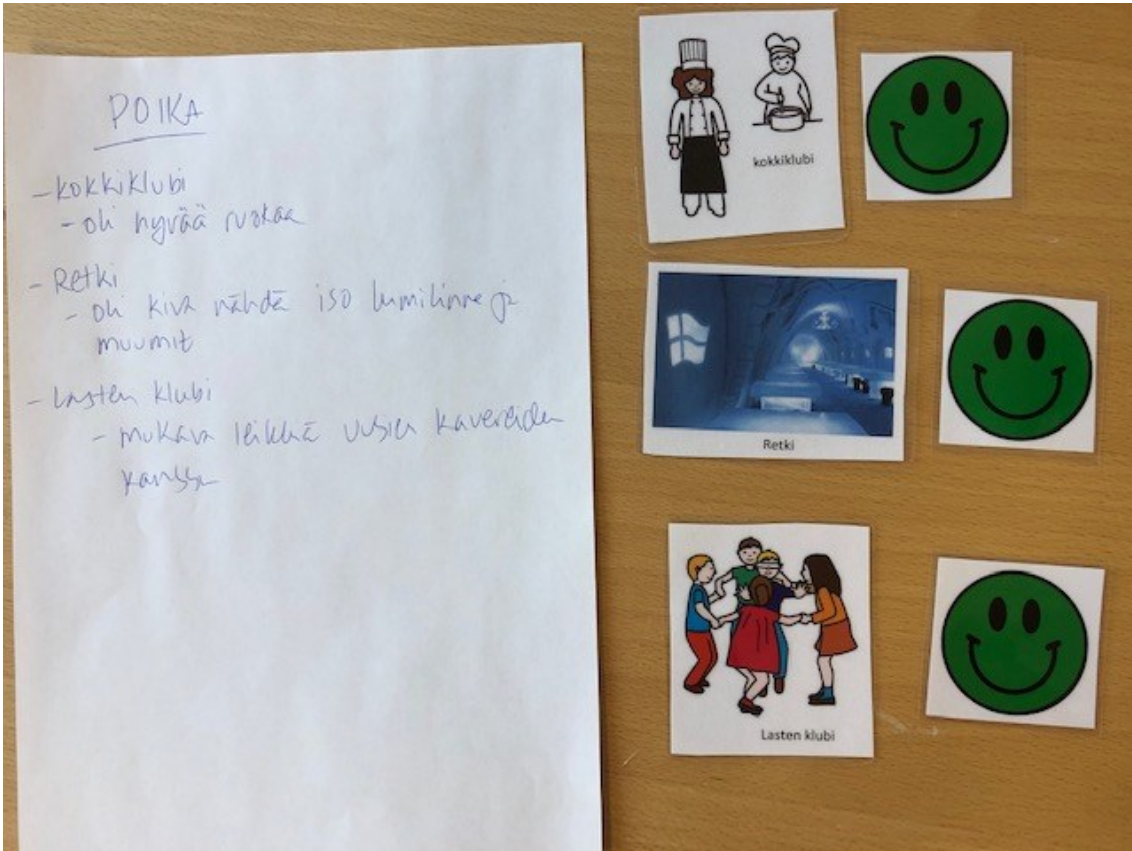
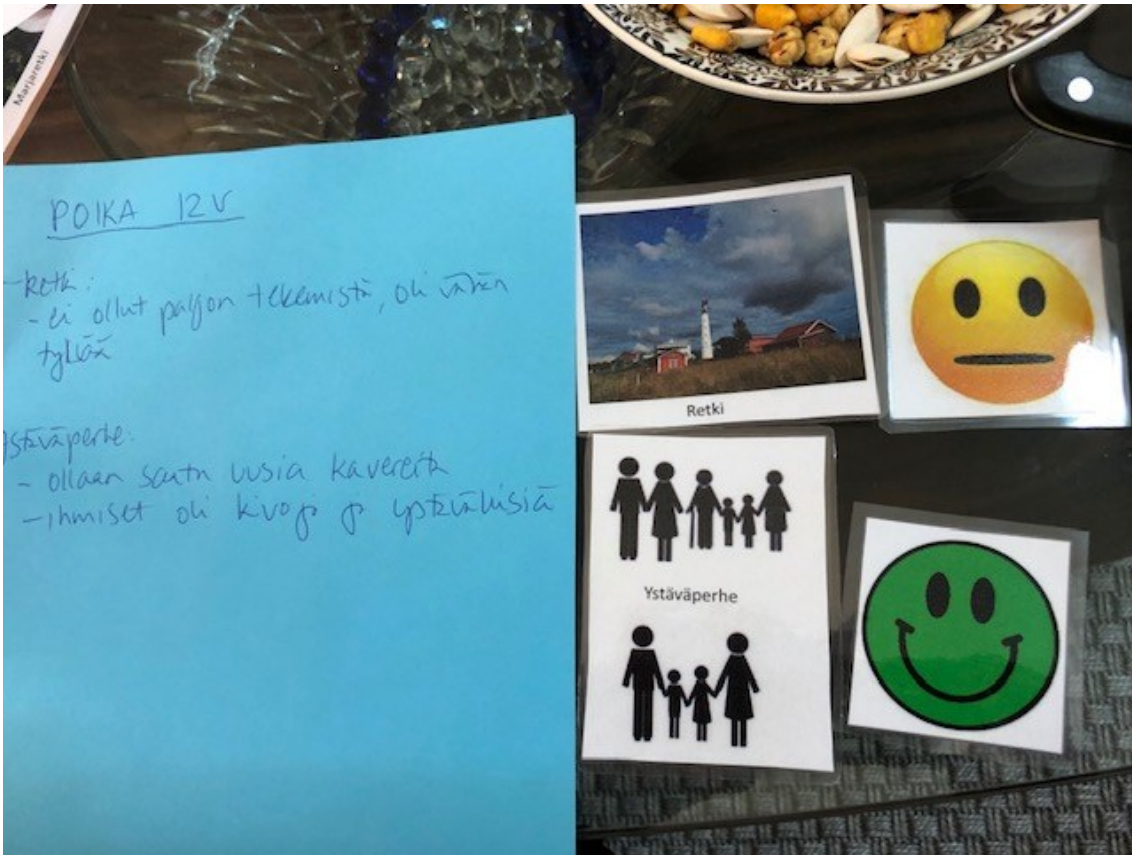
NAINEN

- Marjaretki
  - olimme retkellä naisten kesken ja juttelimme
- Retki Hailuotoon
  - koska retki oli tosi hyvä
  - paikka oli rauhallinen
  - "henkisesti kivaa"
- Ystäväperhe
  - hyvä, että voimme keskustella ja halutaan tutustua meihin
  - huomaan, että äit on huomannut että perheet ovat erilaisia, erilainen kulttuuri (perhe on liian erilainen)

MIES

- Retki:
  - minä pidän matkustamisesta
- Ystäväperhe:
  - hyvä, että voi jutella suomeksi
- Isäklubi:
  - hytti puhua muiden isien kanssa
  - harmi, etten päässyt useammin, koska pejan jalkapallojoukkueet ovat samanaikaa





## NAINEN

Retki:

- Oli mukava päästä retkelle ja tutustua muihin perheisiin

Kokki-klubi

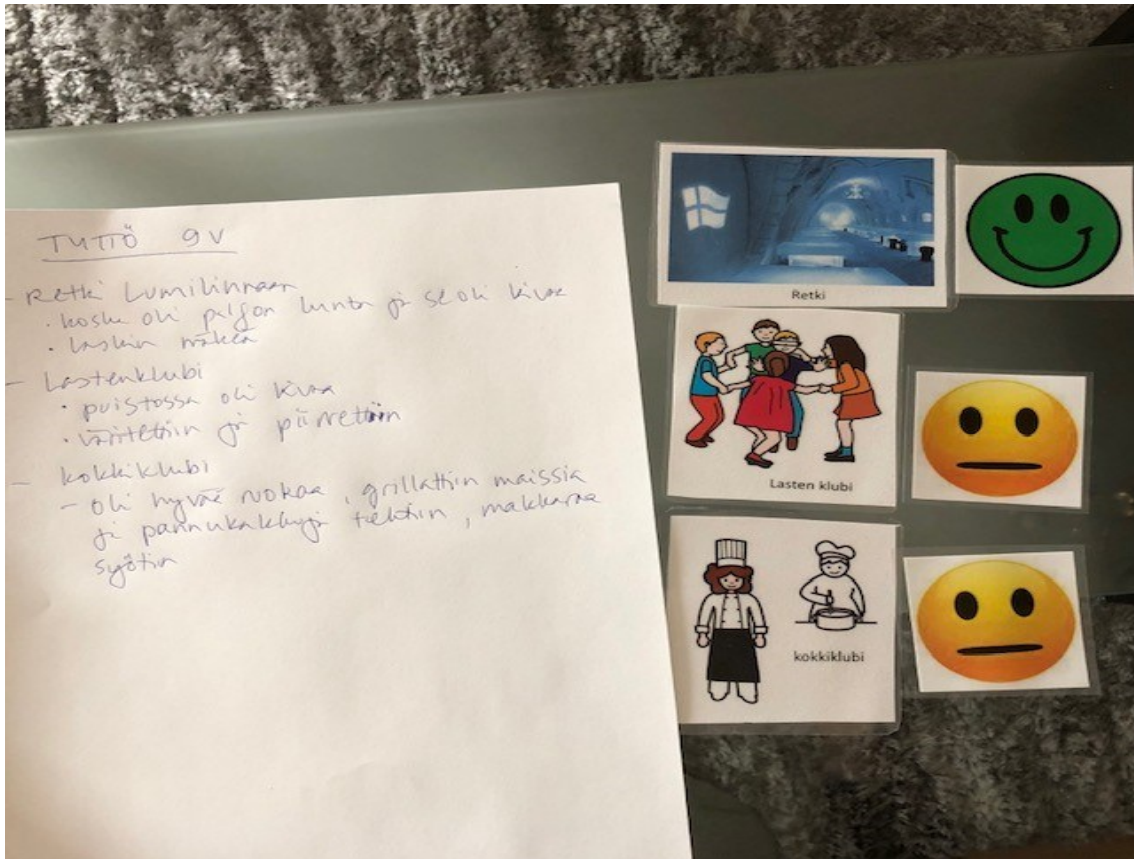
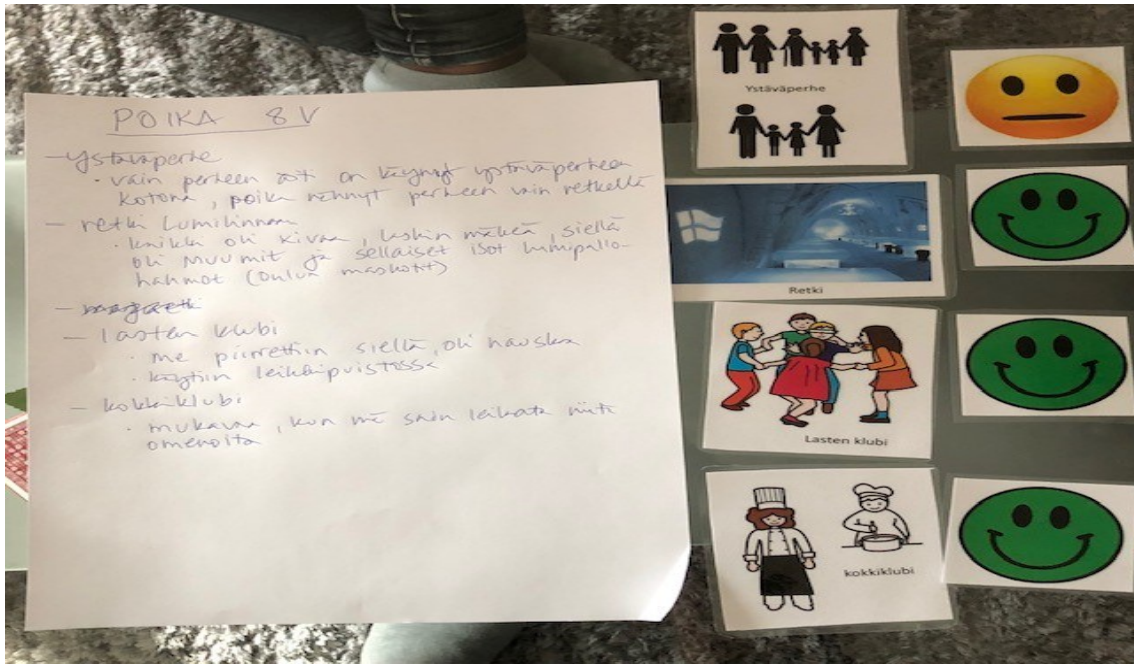
- mukava seurata ja hyviä ruokia



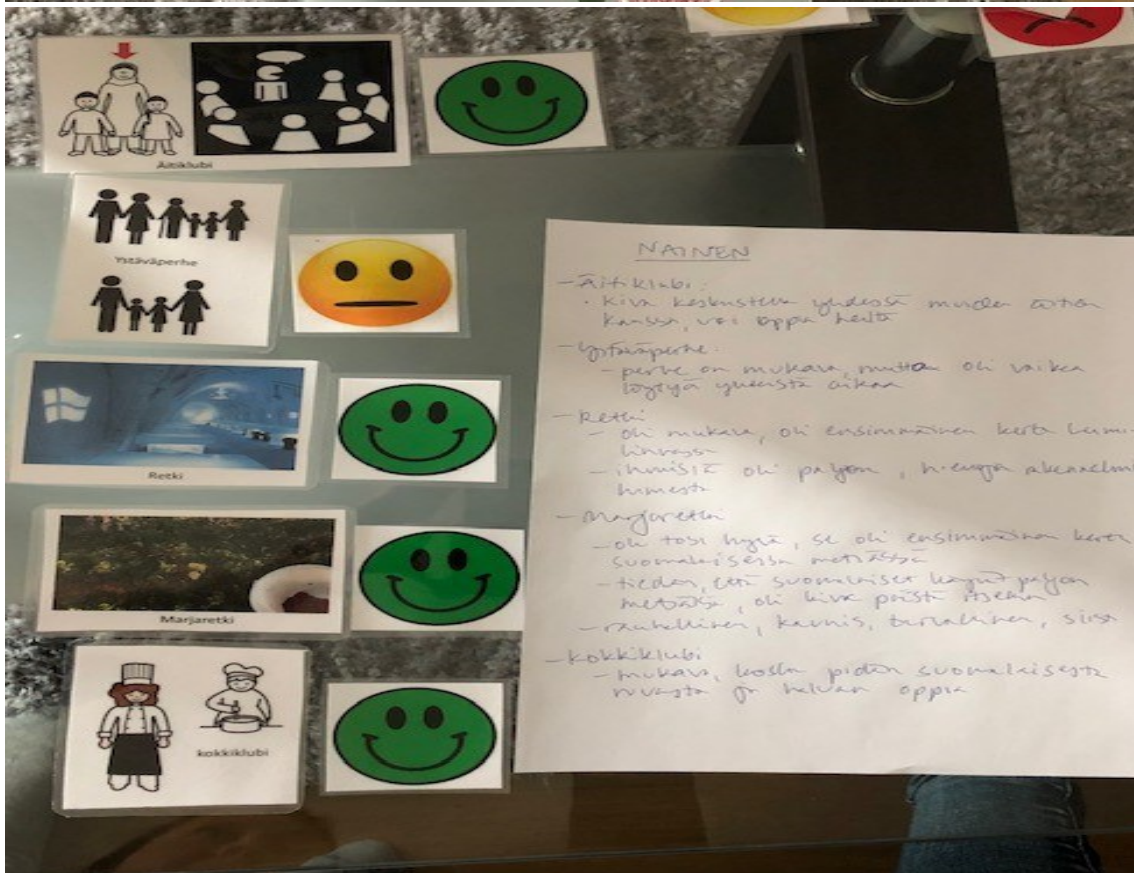
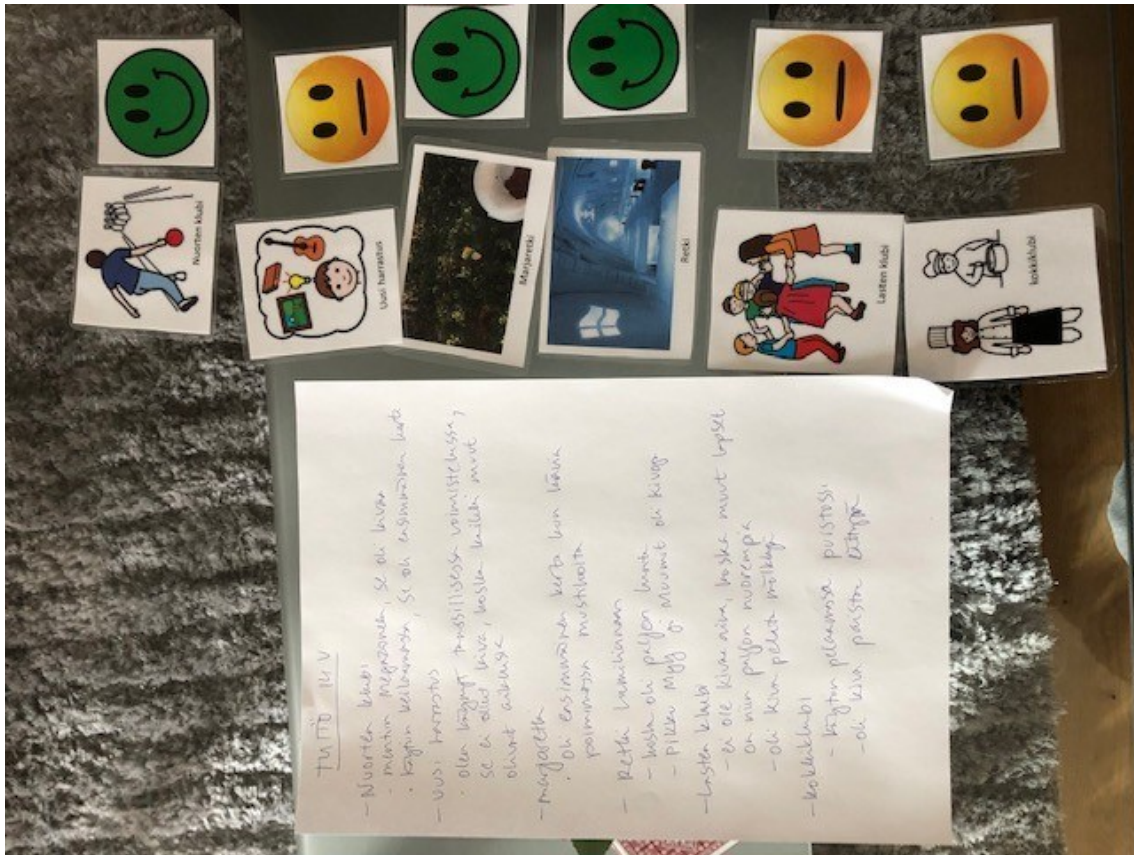
## NAINEN

- Kokki-klubi
  - hyvää ruokaa
  - mukava jutella muiden perheiden kanssa
- retki
  - kaunis paikka, lumilinna

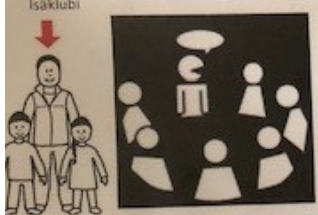













**Isäklubi**

**Retki**

**kokki-klubi**

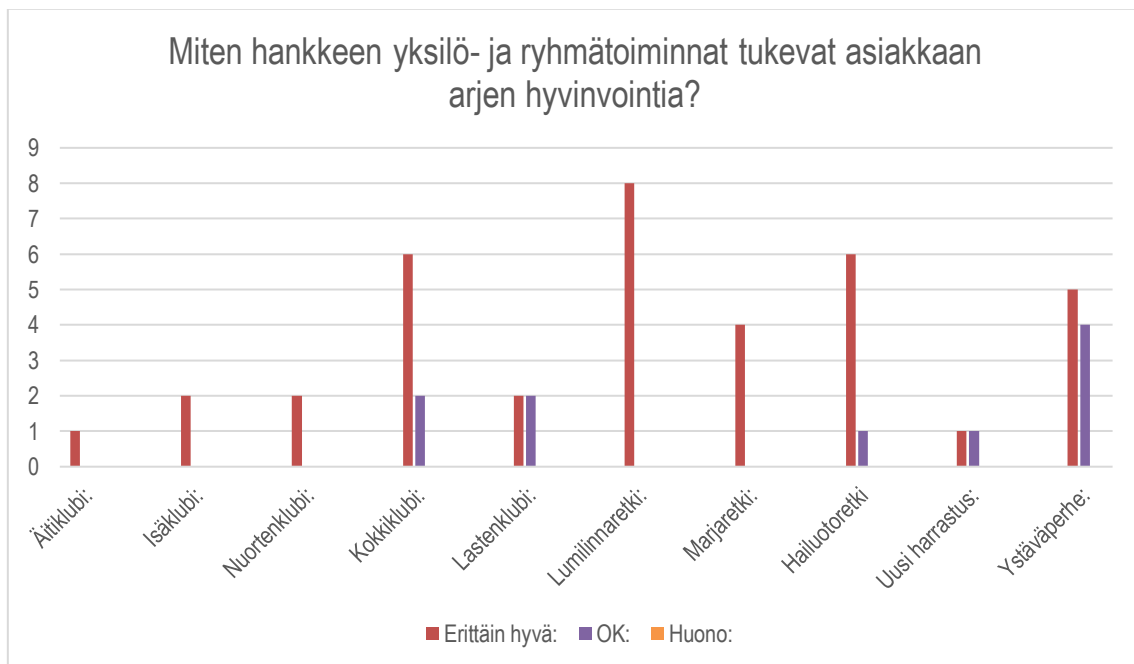



MIES

- Isäklubi:
  - oli hyvä, koska puhuimme yhdessä
  - nyt minulla on kaveri klubista, ystävä
  - suomalainen
  - opin paljon asioita
- Retki Lomahinnassa:
  - oli hyvä, koska voin uuden paikan ja
  - puhuin yhdessä kaverin kanssa
- Kokki-klubi
  - oli hyvä, kun me grilloimme meidän
  - minun kaveri Rauf oli siellä, oli kiva jutella

### Miten hankkeen yksilö- ja ryhmätoiminnot tukevat asiakkaan arjen hyvinvointia?

	<b>Erittäin hyvä:</b>	<b>OK:</b>	<b>Huono:</b>
Äitiklubi:	1		
Isäklubi:	2		
Nuortenklubi:	2		
Kokki-klubi:	6		2
Lastenklubi:	2		2
Lumilinnaretki:	8		
Marjaretki:	4		
Hailuotoretki:	6		1
Uusi harrastus:	1		1
Ystäväperhe:	5		4



Hailuotoretki:

- Ei ollut paljon tekemistä, oli vähän tylsää
- Se oli mukavaa
- Majakkakäynti ja syöminen oli kivaa
- Lauttamatka oli jännä: katsoimme ihmisiä ja merta
- Paljon katseltavaa: peltoja ja puita
- Minä pidän matkustamisesta
- Koska retki oli tosi hyvä
- Paikka oli rauhallinen
- "henkisesti kivaa"
- Lauttamatka Hailuotoon ja meri
- Kaikki mukavaa
- Uusia ihmisiä

Marjaretki:

- Olimme retkellä naisten kesken ja juttelimme
- Ensimmäistä kertaa marjassa
- Oli tosi hyvä, ensimmäinen kerta suomalaisessa metsässä
- Tiedän, että suomalaiset paljon metsässä, oli kiva päästä itsekin
- Rauhallinen, kaunis, turvallinen, siisti
- Oli ensimmäinen kerta kun kävi poimimassa mustikoita

Lumilinnaretki:

- Kaikki oli kivaa, siellä oli muumit ja sellaiset isot lumipallohahmot (Oulun maskotit)
- Oli hyvä, koska näin uuden paikan ja puhuin yhdessä kaverin kanssa
- Oli mukava, oli ensimmäinen kerta lumilinnassa
- Ihmisiä oli paljon, hienoja asetelmia lumesta
- Koska oli paljon lunta
- Pikku Myy ja muumit oli kivoja
- Koska oli paljon lunta ja se oli kiva
- Laskin mäkeä
- Kaunis paikka, lumilinna
- Oli mukava päästä retkelle ja tutustua muihin perheisiin
- Oli kiva nähdä iso lumilinna ja muumit

#### Ystäväperhe:

- Ollaan saatu uusia kavereita
- Ihmiset oli kivoja ja ystävällisiä
- Minä muistan kun käytiin heidän luonaan
- Me pelataan jalkapalloa ja leikitään
- Hyvää, että voi jutella suomeksi
- Hyvää, että voimme keskustella ja haluavat tutustua meihin
- Huonoa, että äiti on huomannut, että perheet ovat erilaisia, erilainen kulttuuri (perhe on liian erilainen)
- Koska perhe on mukava
- On tehty paljon asioita yhdessä, katsottu elokuvia, pelattu
- Kivoja ihmisiä
- Pelattiin yhdessä
- Vain äiti on käynyt ystäväperheen kotona, poika nähnyt perheen vain retkellä
- Perhe on mukava, mutta oli vaikea löytää yhteistä aikaa

#### Isäklubi:

- Hyvä puhua muiden isien kanssa
- Harmi, kun en päässyt useammin, koska pojan jalkapalloharjoitukset ovat samaan aikaan
- Oli hyvä, koska puhuimme yhdessä
- Nyt mulla on kaveri klubista, yksi suomalainen
- Opin paljon asioita

#### Uusi harrastus: (koripallo, tanssillinen voimistelu)

- IHANAA!
- Vaikeaa, etten ymmärrä aina mitä puhutaan
- Olen käynyt tanssillisessa voimistelussa, se ei ollut kiva koska kaikki muut olivat aikuisia

#### Nuorten klubi:

- Kaikki oli kivaa
- Ensimmäinen kerta keilaamassa
- Mentiin megazoneen, se oli kivaa
- Käytiin keilaamassa, se oli ensimmäinen kerta

#### Lasten klubi:

- Me piirrettiin siellä, oli hauskaa
- Käytiin leikkipuistossa
- Ei ole kiva aina, koska muut lapset on niin paljon nuorempia
- Oli kiva pelata mölkkyä

- Puistossa oli kivaa
- Väritettiin ja piirrettiin
- Mukava leikkiä uusien kavereiden kanssa

#### Kokkiklubi:

- Mukavaa, kun mä sain leikata niitä omenoita
- Oli kiva, kun me grillasimme makkaraa
- Minun kaveri oli siellä, oli kiva jutella
- Mukava, koska pidän suomalaisesta ruoasta ja haluan oppia
- Käytiin pelaamassa puistossa
- Oli kiva paistaa lättyjä
- Oli hyvä ruokaa, grillattiin maissia ja pannukakkuja tehtiin, makkaraa syötiin
- Hyvää ruokaa
- Mukava jutella muiden perheiden kanssa
- Mukava seura ja hyvää ruokaa
- Oli hyvää ruokaa

#### Äitiklubi:

- Kiva keskustella muiden äitien kanssa, voi oppia heiltä