

Saavutettavuutta Helsingin kaupungin ohjattuihin liikuntapalveluihin ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta tarkasteltuna

Hanna Marttila

Master-opinnäytetyö
Liikuntajohtaminen
2023



Tekijä(t) Hanna Marttila	
Suuntautuminen Liikuntajohtaminen	
Opinnäytetyön nimi	Sivumäärä + liitesivumäärä
Saavutettavuutta Helsingin kaupungin ohjattuihin liikuntapalveluihin ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta tarkasteltuna	78
<p>Helsingin kaupunkistrategian ja kunnan liikuntapalveluiden perustehtävän mukaisesti kohdennettuja palveluita tulisi suunnata eniten tukea tarvitseville, jotta hyvinvointieroja pystytään kaventamaan. Ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmässä liikkumattomuus korostuu ja palveluissa tulisi huomioida erilaiset lähtökohdat nykyistä paremmin. Helsingin liikuntapalveluiden ohjatussa toiminnassa ei ole riittävästi huomioitu eri kulttuuri- ja kielitaustat omaavia kaupunkilaisia, eivätkä tämänhetkiset matalan kynnyksen työikäisten toiminnot tavoita ulkomaalaistaustaisia asukkaita toivotulla tavalla.</p> <p>Kehittämistyön tavoitteena on luoda kehittämismalli Helsingin kaupungin kohdennettujen liikuntapalveluiden työikäisille suunnatun ohjatun liikuntatarjonnan saavutettavuuden parantamiseen ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta tarkasteltuna. Kehittämistyössä halutaan tunnistaa kohderyhmän osallistumisen esteitä Helsingin liikuntapalveluiden ohjattuun toimintaan sekä tarjota ratkaisuja saavutettavien palveluiden luomiseksi.</p> <p>Kehittämismalli tukee strategian mukaista tiedolla johtamisen työtä liikuntapalveluissa. Malli tarkastelee saavutettavuutta erityisesti ulkomaalaistaustaisten vähän liikkuvien työikäisten naisten näkökulmasta Helsingissä, mutta toimenpiteillä pystytään lisäämään palveluiden saavutettavuutta myös muissa kohderyhmissä Helsingin palvelustrategian linjauksia seuraten. Kehittämistyössä haluttiin saada aikaan aitoja toiminnallisia muutoksia, joilla on konkreettisia hyötyjä saavutettavan liikuntatoiminnan järjestämiseksi. Tämän vuoksi päädyttiin toimintatutkimukseen, jonka prosessiin osallistettiin asiantuntijoita sekä kohderyhmän edustajia.</p> <p>Työn taustalla hyödynnettiin liikunnan erityissuunnittelijan laatimaa matalan kynnyksen palveluiden kartoitusta sekä korkeakouluharjoittelijan liikuntapalveluille tuottamaa selvitystä ulkomaalaistaustaisten osallistumisesta palveluihin. Yhteiskehittämistä toteutettiin asiantuntijajoukon kanssa aivoriihityöskentelyssä ja kohderyhmän edustajien kanssa syvennyttiin fokusryhmätyöskentelyyn. Näillä menetelmillä kerättyjen aineistojen pohjalta muodostui kehittämismalli sekä joukko toimenpiteitä saavutettavuuden lisäämiseksi Helsingin liikuntapalveluiden ohjatussa toiminnassa.</p>	
Asiasanat Saavutettavuus, liikuntapalvelut, ulkomaalaistaustaiset, naiset	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä	3
2.1	Kotoutuminen ja liikunta	5
3	Hyvinvointi ja liikkuminen	7
3.1	Työkäisten liikkumissuositukset.....	7
3.2	Liikkumattomuus	9
3.3	Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi.....	10
3.4	Liikkumattomuuden taustatekijöitä	12
4	Helsingin kaupungin strategiset toimenpideohjelmat	17
4.1	Kaupunkilaisten näköisiä palveluita kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla	17
4.2	Helsingissä hyvinvointia lisätään yhdenvertaisuutta edistämällä	19
4.3	Liikuntatoiminnalla voidaan vaikuttaa kotoutumiseen	20
5	Saavutettavat palvelut edistävät kaikkien liikkumista	22
5.1	Matalan kynnyksen toiminta	23
5.2	Matalan kynnyksen kohdennettu palvelutarjonta Helsingin liikuntapalveluissa	24
6	Kehittämistyön tavoite ja sen taustalla vaikuttavat tekijät.....	27
6.1	Kehittämistyön ajankohtaisuus	27
6.2	Kehittämistyön rajaaminen	29
7	Kehittämismenetelmät.....	33
7.1	Toimintatutkimus	33
7.2	Aivoriihityöskentely	34
7.3	Fokusryhmämenetelmä.....	35
8	Kehittämistyön toteutus	38
8.1	Ennakoiva työvaihe	40
8.2	Osallistavat työvaiheet	40
8.2.1	Asiantuntijaryhmän aivoriihityöskentely	41
8.2.2	Kohderyhmän fokusryhmämenetelmä	45
8.2.3	Asiantuntijaryhmän yhteiskehittäminen	49
8.3	Toimenpiteiden jalkauttaminen kohdennetuissa liikuntapalveluissa.....	52
9	Tulokset	55
10	Pohdinta	59
10.1	Valitut kehittämistyön menetelmät.....	59
10.2	Kehittämistyön tulokset ja johtopäätökset.....	62
10.3	Kohderyhmän huomioiminen osana perustyötä Helsingin liikuntapalveluissa ja jatkokehittämisehdotukset	65
	Lähteet	68

1 Johdanto

Helsingin väestöstä noin 17% on ulkomaalaistaustaisia eli muualta Suomeen muuttaneita tai henkilöitä, joiden vanhemmat ovat ulkomailla syntyneitä. Väestöennuste näyttää tuleville vuosille ulkomaalaistaustaisen väestön voimakasta kasvua. (Helsingin kaupunki 2021c.) Lisääntyvä moninaisuus kaupungissa tarjoaa palveluiden suunnitteluun uusia mahdollisuuksia, mutta myös velvollisuuden huomioida väestöstä nousevia erityistarpeita (Saukkonen 2020, 9). Suomen ulkomaalaistaustainen väestö on moninaista ja heterogeenistä. Suomeen muuton syy, aiempi kotimaa sekä Suomessa asuttu aika ovat merkittäviä muuttujia ulkomaalaistaustaista kohderyhmää tarkasteltaessa. Terveyskäyttäytymisen näkökulmasta taustamaan lisäksi sukupuoli näyttää vahvasti vaikuttavana tekijänä. Ulkomaalaistaustaisten terveyteen, elintapoihin, toimintakykyyn sekä sosiaaliseen kuuluvuuden tunteeseen ja mielenterveyteen liittyy erityistarpeita, jotka on tärkeää huomioida palveluita tuotettaessa. Henkilöstön osaaminen korostuu kohtaamisissa moninaisen väestön kanssa. (Castaneda ym. 2017a.)

Sosiaali- ja terveysministeriö linjaa liikunnan roolista terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä osana sairauksien ehkäisyä. Kuntien toimenpiteet tulee kohdistaa liian vähän liikkuvien aktivoimiseen. (STM 2013, 4-5.) Ulkomaalaistaustaiset liikkuvat Suomessa valtaväestöä vähemmän (Rask, Koskinen & Sainio, 2019; Seppänen, Lilja, Mäki-Opas & Wenmann 2020; Zacheus, Koski, Rinne & Tähtinen 2012). Sukupuolittain tarkasteltuna erityisesti ulkomaalaistaustaiset naiset nousevat liikkumattomuutensa vuoksi riskiryhmään (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011, 64; Zacheus ym. 2012, 122). Ulkomaalaistaustaisten kokonaismäärästä Helsingissä oli vuoden 2020 lopussa lähes 75% 16-64-vuotiaita ja selkeästi suurin ikäryhmä olivat 25-44-vuotiaat, joita oli kokonaismäärästä noin 44% (Helsingin kaupunki 2021c).

Yhdenvertaisista mahdollisuuksista tulee huolehtia kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Vähemmistöjä tulee huomioida erityisesti, jotta osallistumisen esteitä voidaan purkaa. (Valtioneuvosto 2018, 17-18.) Saavutettavuus voidaan nähdä palvelujen yhdenmukaisena soveltumisena erilaisten yksilöiden käyttöön. (Hirvonen, Pirttimaa & Koskimies 2009, 12; Kuntaliitto 2022.) Laki edellyttää yhdenvertaisten ja saavutettavien palveluiden luomista, mutta käytännön tasolla toteutus vaatii havahtumista sekä aitoa tarkastelua siitä, ketkä palveluista puuttuvat ja mistä tämä voisi johtua. Lähtökohtana voidaan pitää moninaisten tarpeiden ymmärtämistä, jonka myötä on mahdollisuus kehittämään aidosti saavutettavia palveluita. (Laaja, Korhonen & Mikola 2019, 6-7.)

Helsingin kaupunkistrategiassa 2021-2025 on asetettu lukuisia toimia eriarvoistumisen ehkäisemiseksi ja yhdenvertaisen Helsingin toteutumiseksi (Helsingin kaupunkistrategia

2021, 3-7). Taustoiltaan sekä ominaisuuksiltaan moninaisten helsinkiläisten oikeuksien toteutumista vahvistetaan Helsingissä palvelujen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmalla. Olennaista on luoda yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia. (Helsingin kaupunki 2022d, 8; 16-18.) Liikkumisella voidaan saavuttaa positiivisia vaikutuksia terveyden edistämisen lisäksi myös ulkomaalaistaustaisten kotoutumiseen (Valtioneuvosto 2018, 27). Kaupungin liikuntapalvelukokonaisuuden ajankohtainen tarve on palveluiden kehittäminen niin, että resurssit kohdentuvat entistä paremmin vähän liikkuviin kohderyhmiin. Se vaatii palveluiden saavutettavuuden tarkastelua sekä matalan kynnyksen palveluiden kehittämistä. (Helsingin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 2021, 4.)

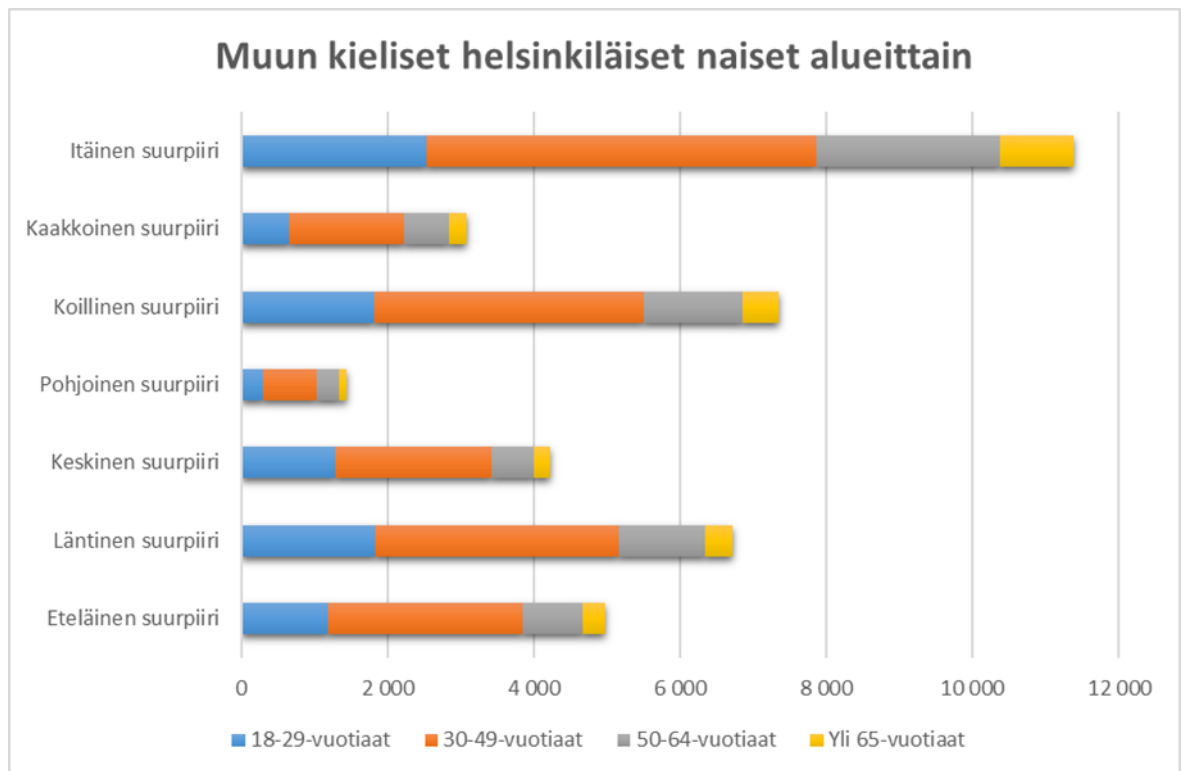
Tällä kehittämistyöllä tartutaan tunnistettuun tarpeeseen Helsingin liikuntapalveluiden ohjatun toiminnan saavutettavuuden edistämiseksi. Toteutustavaksi valikoitui toimintatutkimus, sillä kehittämistyö tavoittelee konkreettisia toiminnan tason muutoksia. Toimintatutkimuksessa yhteiskehittäminen ja käytännöissä mukana olevien tahojen osallistaminen prosessiin ovat merkittävässä roolissa (Jyrkämä s.a.). Prosessissa hyödynnetään eri menetelmiä moninaisten näkökulmien huomioimisen varmistamiseksi. Kehittämistyön tavoitteena on luoda kehittämismalli Helsingin kaupungin kohdennettujen liikuntapalveluiden työikäisille suunnatun ohjatun liikuntatarjonnan saavutettavuuden parantamiseen ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta tarkasteltuna. Mallin avulla voidaan tunnistaa olennaisimmat kehittämiskohteet ja löytää ratkaisuja saavutettavuuden edistämiseksi liikuntapalveluiden ohjatussa toiminnassa.

2 Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä

Suurimpana väkiluvun kasvattajana Suomessa on vuodesta 2007 lähtien ollut nettomaahanmuutto syntyvyyden sijaan. Väestönkasvun on ennustettu hidastuvan, mutta nettomaahanmuutto tulee pitämään sen kasvussa vuoteen 2035 saakka. (SVT 2021.) Ulkomaalaistaustaisiksi katsotaan tässä kehittämistyössä tilastokeskuksen määritelmän mukaisesti ne henkilöt, jotka ovat itse syntyneet ulkomailla tai, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla (SVT 2022a). Suomessa ulkomaalaistaustaisten määrä on noin kymmenen vuoden aikana jopa kaksinkertaistunut. Entinen Neuvostoliitto -taustaiset olivat vuoden 2021 lopussa suurin ulkomaalaistaustaisten ryhmä Suomessa. Sen ohella suurimpia ryhmiä olivat Viro, Irak ja Somalia. (SVT 2022b.)

Helsingiläisistä 16,9% oli vuoden 2020 lopussa ulkomaalaistaustaisia. Tämä tarkoittaa 110 930 syntyperältään ulkomaalaista Helsingissä asuvaa henkilöä. 2000-luvulla ulkomaalaistaustaisten helsinkiläisten määrä on lisääntynyt yli 75 000 hengellä. On nähtävissä, että ulkomaalaistaustaista väestöä asuu pääkaupunkiseudulla huomattavasti muuta Suomea runsaammin. Vuoden 2019 lopussa neljännes koko Suomen ulkomaalaistaustaisista asui Helsingissä. (Helsingin kaupunki 2021c.) Vuoden 2020 lopussa entinen Neuvostoliitto, Somalia ja Viro olivat selkeästi yleisimmät Helsingissä asuvien ulkomaalaistaustaisten taustamaat. Myös Irak korostui yleisenä taustamaana. (Helsingin kaupunki 2021d.)

Äidinkielenään muuta kieltä kuin suomea, ruotsia tai saamea puhuva henkilö on Suomessa määritelty vieraskieliseksi (Rapo 2011). Vieraskielisten väestöennuste arvioi Helsingissä asuvan vuonna 2035 jopa 196 000 vieraskielistä. Tämä tarkoittaa 26% kaikista helsinkiläisistä. Lähi-Idän ja Pohjois-Afrikan kieliä puhuvat ovat ennusteen mukaan suurin vieraskielisten ryhmä Helsingissä vuonna 2035. Heitä olisi helsinkiläisistä silloin noin 40 000. (Helsingin kaupunki 2021e.) Vieraskielisistä helsinkiläisistä suurin osa (73%) on työikäisiä 18-64-vuotiaita, joista selvä enemmistö kuuluu 30-49-vuotiaiden ryhmään. Vieraskieliset ovat myös jakaantuneet Helsingissä alueellisesti. Selkeästi suurin osa on alueellisesti sijoittunut itäiseen suurpiiriin, mutta myös koillisen ja läntisen suurpiirin alueilla asuu runsaasti muun kielistä väestöä. Kun tarkastelu kohdistetaan vain naisiin, voidaan todeta alueellisen jakauman sekä ikäjakauman pysyvän lähes samana, kuin koko muun kielistä väestöä tarkasteltaessa. Muun kielisten helsinkiläisten naisten alueellista sijoittumista Helsingissä on avattu tarkemmin kuvassa 1. (Helsingin tilastotietokannat 2021.)



Kuva 1: Muun kieliset 18-vuotta täyttäneet naiset suurpiireittäin Helsingissä

Suurpiiritasolla tarkasteltaessa vuoden 2020 lopussa yli 29% Helsingin ulkomaalaistaustaisesta väestöstä asui Itäisessä suurpiirissä. Kaiken kaikkiaan Itäisen suurpiirin alueella ulkomaalaistaustaisten osuus alueen väestöstä oli selvästi muita alueita korkeampi. Kuitenkin myös Koillisessa suurpiirissä ulkomaalaistaustaisten osuus väestöstä oli yli 20% ja Läntisessä suurpiirissä yli 16%. Näillä alueilla tapahtui myös vuoden 2020 aikana suurinta kasvua ulkomaalaistaustaisten määrässä. Molemmilla alueilla yli 5% edellisvuoteen verrattaessa. (Helsingin kaupunki 2021a.)

Ulkomaalaistaustaisten kohderyhmä Helsingissä on hyvin moninainen sisältäen erilaisia taustamaita ja -kulttuureja. Kohderyhmässä on myös juuri Suomeen muuttaneita sekä useita vuosia Helsingissä asuneita, joten väestöryhmästä on mahdotonta tehdä kaiken kattavia yleistyksiä. (Saukkonen 2020, 34; Zacheus ym. 2011, 64.) Kulttuurin määrittely on aina haastavaa, mutta siihen voidaan ajatella linkittyvän kieli, uskonto, erilaiset arvot ja asenteet, tavat ja traditiot sekä hyvän elämän käsitys. Nämä tekijät tuovat pääkaupunki-seudulle monikulttuurisuutta ja kuvaavat vallitsevaa väestörakennetta. Kulttuurinen monimuotoisuus näkyy Helsingissä ja on olennainen osa kaupungin kokonaisuutta. (Saukkonen 2020, 34-35; 42.)

Megatrendit koostuvat ilmiöistä, jotka näyttävät yleistä kehityssuuntaa yhteiskunnallisesti merkittävien muutosten osalta. Ne antavat tietoa tulevaisuuden muutoksista, joihin tulee

reagoida. (Dufva 2019.) Megatrendeissä 2020 Sitra nostaa esille väestön ikääntymisen sekä monimuotoistumisen asettamat kysymykset. Miten pystytään kitkemään eriarvoisuutta väestön muuttumisen tahdissa? Monimuotoisuus näkyy muun muassa erilaisina taustoina, jotka vaikuttavat yksilön mahdollisuuksiin yhteiskunnassa. Tämän myötä haasteeksi muodostuu myös hyvinvointitekijöihin heijastuva eriarvoisuus. (Dufva 2020, 9.) Megatrendit osoittavat muuttoliikkeiden kasvavan globaalisti. Suomessa maahanmuutto keskittyy vahvasti kaupunkeihin ja erityisesti pääkaupunkiseudulle. Haastavana megatrendinä voidaan pitää kasvavaa ”me vastaan ne” -ajattelua. (Dufva, 2020, 22-24.) Hyvinvointipoliitikassa väestörakenteen muutokset nousevat merkittävään asemaan. Ulkomaalaistaustaisen väestön kasvu haastaa palvelujärjestelmiä kehittämään uudella tavalla. (Kestilä & Martelin 2018, 27-28.)

2.1 Kotoutuminen ja liikunta

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta toteaa liikkumisella olevan vaikutuksia maahanmuuttajien terveyden lisäksi myös kotoutumiseen. Osallisuuden kokemukset, sosiaaliset verkostot, kielitaito, toimintatavat, itsetunto sekä yhteisön hyvinvointi ovat selonteossa esille nousevia teemoja. Muun väestön kanssa yhdenvertainen osallistuminen liikuntatoimintaan on valtion liikuntapolitiikan päätavoite. Osallistumista edistävien toimenpiteiden ja olosuhteiden ohella matalan kynnyksen toimintaa pidetään toimivimpana tapana aktivoida kohderyhmää. Toimenpiteet, kuten viestintä kohderyhmälle sopivilla tavoilla, erityistarpeiden huomioiminen ja oheistoiminnan organisoiminen nähdään keinoina vaikuttaa kohderyhmän aktiivisuuteen. (Valtioneuvosto 2018, 27.)

Laki kotoutumisen edistämisestä korostaa yhteiskunnan ja maahan muuttaneen henkilön vuorovaikutuksen kehittämistä (Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386). Suomalaisessa politiikassa kotoutumista määritellään yhteiskunnallisen osallisuuden ja osallistumisen kautta. Tämä tulisi olla mahdollista oma kieli sekä kulttuuri säilyttäen. (Saukkonen 2020, 35.) Sosiaaliset verkostot, kielitaito, kiinnittyminen työ- ja asuinympäristöön sekä suomalaisen yhteiskunnan vastaanottavuus on kotoutumisen näkökulmasta oleellista (Dufva 2020, 22-24). Sosiaalisessa integroitumisessa myös liikunnalla on oma merkityksensä. Liikunnalla on hyvinvointia ja terveyttä edistävien vaikutuksien lisäksi vaikutusta osallisuuteen sekä yhteiskunnalliseen aktiivisuuteen. (Valtioneuvosto 2018, 18.)

Vapaa-ajan liikunnalla voidaan saavuttaa positiivisia vaikutuksia useilla kotoutumisen osalueilla, kuten sosiaalinen osallisuus ja minäpystyvyys (Corvino, Martinez-Damia, Belluzzi, Marzana & D’Angelo 2022, 203; Tirone 2010, 66; Zacheus ym. 2011, 63). Nämä eivät kuitenkaan ole automaationa saavutettavia tuloksia liikuntatoimintaan osallistumisesta. On olennaista tiedostaa, että liikuntatoiminnalla voi olla myös merkittäviä kotoutumista hei-

kentäviä vaikutuksia, jos palvelua ei ole pohdittu kohderyhmän näkökulmasta. (Corvino ym. 2022, 203.) Kotouttavat vaikutukset saadaan liikuntatoiminnasta vain kitkemällä siitä pois syrjivät käytänteet. Järjestettäessä organisoitua liikuntaa, tulee naisille tarjota omia liikuntaryhmiä, jotka ovat avoimia kaikille naisille. Tietoa toiminnasta sekä käytänteistä liikuntatoiminnassa täytyy tarjota riittävästi. Lisäksi kohderyhmän osallisuus palveluiden suunnittelussa on olennaista, että osataan huomioida erilaisista taustoista tulevat potentiaaliset asiakkaat. (Zacheus ym. 2011, 69.)

Jotta liikuntatoiminnalla pystytään luomaan positiivisia kotouttavia vaikutuksia, jotka kohentavat ulkomaalaistaustaisten hyvinvointia, on huomioitava psykologiset, fyysiset, yhteisölliset sekä ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Fyysisistä ja psykologisista tekijöistä saavutettavuus, erilaisuuden hyväksyminen, kuuluvuuden tunteen sekä luottamuksen muodostuminen linkittyvät vahvasti liikuntatoimintaan. Yhteisölliset ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät taas näkyvät liikuntatoiminnassa esimerkiksi ryhmätoiminnassa yhteisöllisyyden muodostumisena, ihmissuhteiden rakentumisena toiminnassa sekä kohtaamisissa valtaväestön kanssa. (Corvino ym. 2022, 207-211.)

Kotoutumisen näkökulmasta hyvinvointi sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla on itseisarvonsa lisäksi olennainen edellytys myös itsestä huolehtimiselle ja aktiiviselle elämälle. Sosiaalinen kanssakäyminen edistää tiedon saamista yksilölle olennaisista asioista ja toimintatavoista uudessa asuinympäristössä sekä vahvistaa luottamusta. (Saukkonen 2020, 45.) Liikuntatoiminta voi edesauttaa merkityksellisten sosiaalisten suhteiden muodostumisessa. Ulkomaalaistaustaisille valtaväestön kanssa muodostuneet suhteet ovat merkityksellisiä oman kieli- ja kulttuuriryhmän vertaissuhteiden ohella. (Peotta 2022, 63.)

3 Hyvinvointi ja liikkuminen

Liikunta on olennainen osa väestön terveyden edistämistä. Fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa yhteiskunnassa liikuntapolitiittisen päätöksenteon ohella myös yhteiskunnan rakenteilla. Vaikka pohjoismaisessa ja suomalaisessa yhteiskunnassa liikkuminen arvotetaan korkealle, silti noin kolmasosa työkäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Paronen & Nupponen 2011, 188.)

Hyvinvoinnin lisääminen yhteiskunnassa vaatii eriarvoisuuden vähentämistä. Tämä ei suinkaan ole hyödyllistä vain huono-osaisemmille väestöryhmille, vaan palvelee koko yhteiskunnan etua. Suomessa useat toimenpideohjelmat ovat pyrkineet kaventamaan terveyseroja. Tästä huolimatta hyvinvoinnin jakaantuminen ei ole tasapainossa ja useat mittarit osoittavat suuria terveyseroja Suomessa myös muihin pohjoismaihin verrattaessa. (Saikkonen, Karvonen & Kestilä 2019, 338-339.)

Terveys- ja hyvinvointierojen tarkastelu etnisen taustan sekä syntyperän mukaan on tarpeellista, sillä se tuo esiin eroja, joiden perusteella pystytään keskittämään voimavaroja suurimmassa tarpeessa oleviin kohderyhmiin. Fyysinen toimintakyky, elintapasairauksien riskitekijät, tietyt elintavat sekä sosiaalinen hyvinvointi ovat muiden muassa osa-alueita, joilla etnisen taustan tai syntyperän mukaisia terveys- ja hyvinvointieroja on todettu. (Castaneda 2019, 159.)

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta nostaa keskeisiksi suomalaisen liikunnan nykytilaa määrittäviksi tekijöiksi muiden muassa liikkumisen polarisoitumisen, fyysisen kokonaisaktiivisuuden vähenemisen, liikkumisvaikutusten arvioimisen ja tiedolla johtamisen merkityksen sekä vahvan tutkimuksellisen tiedon fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista. Organisoitujen matalan kynnyksen toimintojen merkitys sekä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutuminen ovat tunnistettuja kehityslinjoja suomalaisella liikuntakentällä. (Valtioneuvosto 2018, 4-5.)

Nykytilassa palveluiden ulkopuolelle jäävät usein liikkumiseen eniten tukea kaipaavat. Vähemmistöjen tavoittaminen on usein haastavampaa ja vaatii resursseja. Toimia tulisikin lisätä niissä kohderyhmissä, joissa lähtökohdat on haastavimmat ja tuella voidaan saavuttaa suurta yhteiskunnallista hyötyä. Maahanmuuttajien osalta yhdenvertainen osallistuminen on valtion liikuntapolitiikan tavoitetila. (Valtioneuvosto 2018, 6; 27)

3.1 Työkäisten liikkumissuositukset

Liikunnalla on merkittävä rooli fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. Fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen ennaltaehkäisevät useiden eri sairauksien riskitekijöitä.

Useat pitkäaikaissairaudet, kuten lihavuus, tyypin 2 diabetes, korkea verenpaine, sepelvaltimotauti sekä useat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, on liikunnan keinoin mahdollista ehkäistä, hoitaa tai kuntouttaa. (Käypähoitosuositus 2016; Vuori 2011, 20; Taimela 2005, 175.) Säännöllisellä liikunnalla voi pienentää sairastumisriskiä yli 20 sairauden tai sairauden esiasteen kohdalla (Vuori 2011, 20).

Fyysinen kokonaisaktiivisuus voidaan jakaa työ-, työmatka-, arki- ja vapaa-ajan liikuntaan. Vuonna 2017 kaksi kolmasosaa sekä miehistä että naisista saavutti suomalaisten terveysliikuntasuosituksen mukaisen viikoittaisen liikunnan määrän. (Wennman, Borodulin & Jousilahti 2019.) Suomessa 1980-luvulta 2010-luvulle trendi on ollut työmatka- ja työaikaisen liikunnan osalta laskeva. Toisaalta vapaa-ajan liikkuminen on sekä naisten että miesten keskuudessa lisääntynyt. (Borodulin ym. 2015, 93; 135.)

Liikuntasuositukset kehottavat monipuoliseen liikkumiseen, mutta yli 30-vuotiaista aikuisista vain puolet saavuttavat kestävyysliikunnan osalta suositusten mukaisen määrän. Sen sijaan paikallaan vietettävä aika on väestössä merkittävä. (Borodulin ym. 2018, 38.) Yhtäjaksoinen, runsas ja pitkäkestoinen istuminen on terveydelle haitallista muista elintavoista riippumatta (UKK-Instituutti 2015, 13). Tutkimukset myös osoittavat yhteyksiä ylipainoisten henkilöiden ja fyysisesti passiivisen vapaa-ajan välillä (Valkeinen ym. 2019, 7). Terveystilassa runsaan paikallaanolon haitat voivat näkyä laajasti. Suurimmassa vaarassa ovat tuki- ja liikuntaelimestö sekä sydän- ja verenkiertoelimestö. Tämän vuoksi kansalliset suositukset kehottavat välttämään pitkäkestoista istumista ja tauottamaan paikallaanoloa. (UKK-Instituutti 2015, 13.)

UKK-Instituutin aikuisten liikkumisen suositus ohjaa liikkumaan terveyden kannalta riittävästi viikoittain. 18-64-vuotiaiden tulisi saada kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia reipasta liikkumista, jossa sydämen syke kohoaa. Terveyshyötyjen näkökulmasta määrää voi vähentää seitsemäänkymmeneenviiteen minuuttiin, jos liikkumisen teho nousee rasittavalle tasolle. Tämän lisäksi vähintäänkin kaksi kertaa viikossa tulee harjoitella lihaskuntaa ja liikehallintaa. Aikuisten liikkumisen suositukset uudistettiin 2019, jolloin liikunnan yhtäjaksoisen keston vähimmäismäärät poistettiin. Uudistuneissa suosituksissa on huomioitu aiempaa paremmin kevyemmän liikkumisen terveysvaikutukset muiden muassa verenokeri- ja rasva-arvojen osalta. Hyötyjä on todettu erityisesti vähän liikkuville. Paikallaanolon tauottaminen mahdollisimman usein sekä riittävä palauttavan unen määrä on myös nostettu suosituksessa uudella tavalla esiin olennaisina hyvinvoinnin osa-alueina. (UKK-Instituutti 2019.)

Aikuisten kestävyysliikunnan suosituksen täytti Kunnon kartta -tutkimukseen osallistuneista 58% liikemittareilla mitattuna (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2022, 36).

Kestävyysliikuntasuosituksen ohella suositukset, jotka sisältävät myös lihaskunnan harjoittamisen täytyvät ainoastaan 10% suomalaisista. Lisäksi huolta aiheuttaa runsas paikallaanolo. (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.)

3.2 Liikkumattomuus

WHO listaa liikkumattomuuden jo neljänneksi suurimmaksi itsenäiseksi kuoleman riskitekijäksi maailmanlaajuisesti (WHO). Liikkumattomuuden kasvuun väestössä vaikuttavat osaltaan modernit elämäntavat ja elinympäristö, jotka eivät riittävästi kannusta aktiivisuuteen. Myös runsas istuminen on, muista elintavoista riippumatta, todettu negatiivisesti terveyteen vaikuttavaksi tekijäksi. (Helajärvi ym. 2015.) Valkeinen tutkimusryhmineen selvitti suomalaisten istumista vuonna 2019 ja tuolloin aikuisväestön päivittäisen istumisen määrä oli noin seitsemän tuntia. Aikuisväestössä havaittiin kuitenkin merkittäviä eroja istumisen määrissä. (Valkeinen ym. 2019.) Tuoreet Kunnon kartta -tutkimuksen tulokset kertovat runsaasta työikäisten päivittäisestä paikallaan vietetystä ajasta. Päivän valveillaoloajasta keskimäärin jopa yli yhdeksän tuntia istutaan tai makoillaan. (Husu ym. 2022, 29.)

Osaltaan fyysisen aktiivisuuden tarvetta pienentävät nykyajan trendit, kuten teknologian kehittyminen, kaupungistuminen sekä passiivisten liikkumismuotojen yleistyminen (WHO 2018, 15; Helajärvi ym. 2015). Tämän vuoksi liikkumattomuus nähdään jo modernin maailman pandemiana, johon ovat kiinteästi kytköksissä myös ylipaino, lihavuus sekä lisääntynyt elintapasairauksien riski. Liikunnan ja liikkumisen terveysvaikutukset ovat selvät. Elintapasairaudet ja lihavuus lisääntyvät liikkumattomuuden kasvun myötä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa on olennaista terveysriskien minimoimiseksi. (Helajärvi ym. 2015.) Eurooppa on yksi niistä alueista, missä fyysinen passiivisuus aikuisväestössä on todella suurta. Fyysisen aktiivisuuden eroja selittää myös merkittävä eriarvoisuus liikuntamahdollisuuksien osalta. Sukupuoli ja sosiaalinen asema ovat muiden muassa vahvasti liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä. (WHO 2018, 15.)

Liikkumattomuudesta maksetaan suurta hintaa. Terveystieteiden tutkimukset Suomessa ovat viime vuosien aikana kasvaneet merkittäväällä tavalla. Riskiryhmistä muiden muassa ylipainoiset kuluttavat yhteiskunnan varoja selvästi normaalipainoisia enemmän. Teollisuusmaiden terveydenhuoltokustannuksista liikkumattomuuden on todettu aiheuttavan 1,5-3,8%. Liikkumattomuus on syynä 6 % sepelvaltimotauti-, 7 % tyypin 2 diabetes- ja 10 % rintasekä paksusuolisyöpätapauksista. (Helajärvi ym. 2015.) Suomessa liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,4 miljardia euroa. Alueellisesti tarkasteltuna Helsingissä liikkumattomuudesta on laskettu olevan jopa 143 668 000 € kokonaiskustannukset ja 65 862 000 € suorat kustannukset vuositasolla. (Kolu ym. 2022.)

Fyysistä aktiivisuutta voidaan toteuttaa monissa eri muodoissa ja eri tavoin. Sijoittaminen liikkumisen lisäämiseen maksaa itsensä takaisin moninkertaisina terveydellisinä, sosiaalisina sekä taloudellisina yhteiskunnallisina hyötyinä. (WHO 2018, 16.) Moniammatillista yhteistyötä ja uusia lähestymistapoja täytyy löytää väestön hyvinvoinnin parantamiseksi, terveyden edistämiseksi sekä sitä kautta terveystenonjen pienentämiseksi. Vaikuttavat toimintamallit pysyvien tulosten aikaansaamiseksi tulee juurruttaa osaksi hyvinvoinnin palvelukenttää. Viestintä on myös yksi osa-alue, jolla kaivataan uudenlaista tulokulmaa ja kehittämistä. (Helajärvi ym. 2015.)

3.3 Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi

Useiden väestötutkimusten valossa voidaan todeta terveys- ja hyvinvointieroja Suomessa koko väestön ja ulkomaalaistaustaisen väestön välillä. Erot näkyvät muun muassa hyvinvoinnissa ja toimintakyvyssä, sekä laajemmin fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä. Valtaväestöön verrattaessa ulkomaalaistaustaisten terveys on heikompi. (Castaneda ym. 2017b, 227; Kuusio, Seppänen, Jokela, Somersalo & Lilja (toim.) 2020; Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012; Nieminen, Sutela & Hannula 2015.)

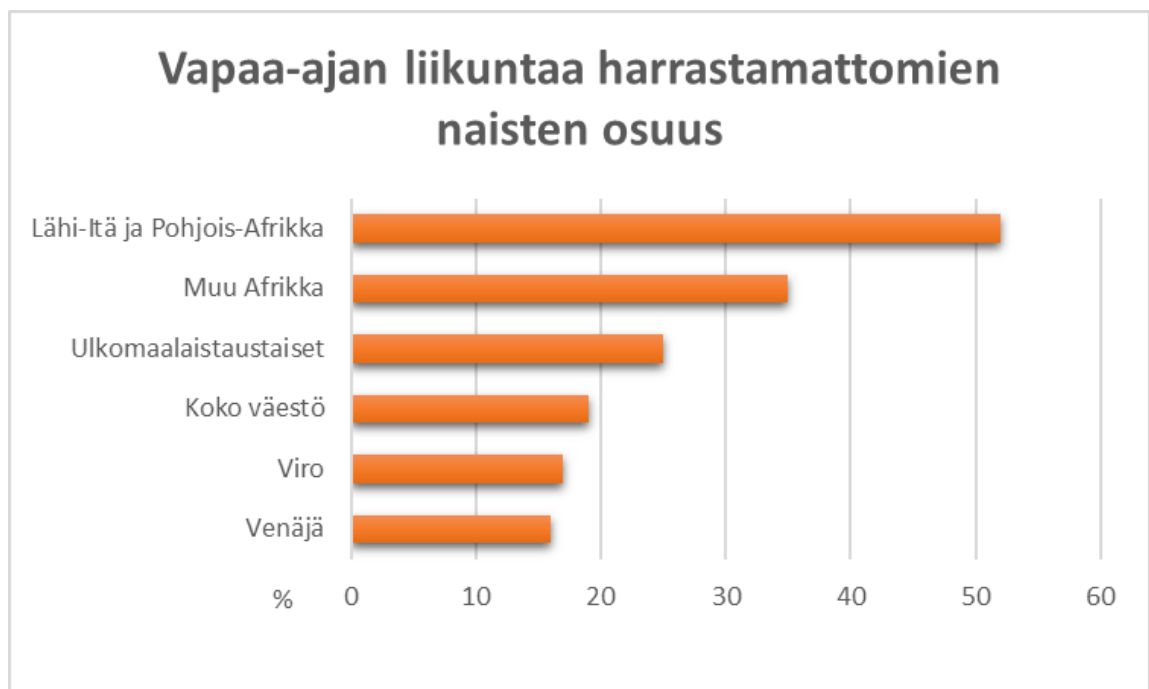
Ulkomailla syntyneiden hyvinvointitutkimus tarkastelee ulkomaalaistaustaista aikuisväestöä Suomessa. Ulkomaalaistaustaiset kokevat terveytensä koko väestöön verrattaessa selkeästi harvemmin hyväksi tai melko hyväksi. (Kuusio ym. 2020, 113.) Hyvinvoinnin puutteet sekä terveyden riskitekijöiden yleisyys nousevat esille suurimpina haasteina pakolaisuuden vuoksi maahan muuttaneissa ryhmissä. Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleet kokevat elämänlaatunsa heikoksi koko väestöön verrattaessa. Näissä maaryhmissä myös diabetes ja masennus ovat yleisempiä. (Kuusio ym. 2020, 5; Castaneda ym. 2012.)

Masennus ja ahdistus on yleisempää ulkomaalaistaustaisilla koko väestöön verrattaessa. Erityisesti Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla naisilla nämä oireet korostuvat merkittävästi. (Castaneda ym. 2017a.) Fyysisen toimintakyvyn edistämisen ohella liikunnalla on merkittävä vaikutus psyykkiseen terveyteen. Tuoreen tutkimuksen tulosten perusteella todetaan liikunnalla olevan jopa puolitoista kertaa terapiaa tai lääkkeitä suurempi vaikutus masennuksen ja ahdistuksen hoidossa. Merkittävää hyötyä todettiin kahden ja puolen tunnin viikoittaisella liikunnalla. (Singh ym. 2023.)

Elämänlaatu, osallisuus sekä itsenäisyys kärsivät liikkumisvaikeuksien myötä. Erityisesti liikkumiseen kytkeytyvät fyysisen toimintakyvyn haasteet ovat ulkomaalaistaustaisessa väestössä merkittävän yleisiä. Naisista useampi kuin joka kolmas Lähi-Idästä tai Pohjois-Afrikasta muuttaneista kokee kävelyvaikeuksia, mikä on selkeästi yleisempää koko väestöön verrattaessa. Juoksun osalta ulkomaalaistaustaisilla naisilla on huomattavan paljon

vaikeuksia. Erot ulkomaalaistaustaisten ja koko väestön tuloksissa selittyy pääosin naisten tuloksilla. (Kuusio ym. 2020, 97-99, Castaneda ym. 2012.)

Suomessa ulkomaalaistaustainen väestö harrastaa liikuntaa valtaväestöön verrattaessa vähemmän (Rask ym. 2019; Seppänen ym. 2020; Zacheus ym. 2012). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomia on ulkomaalaistaustaisista noin neljäsosa (Kuusio ym. 2020, 135; Nieminen ym. 2015). Sukupuolittain tarkasteltuna erityisesti ulkomaalaistaustaiset naiset nousevat liikkumattomuutensa vuoksi riskiryhmään (Zacheus ym. 2011, 64; Zacheus ym. 2012, 122). Ulkomaalaistaustaisten naisten kohdalla vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus jää noin 6% pienemmäksi koko väestöön verrattaessa. Tietyissä maaryhmissä erot ovat myös huomattavasti suurempia. Yli puolet naisista, joiden taustamaana on Lähi-itä tai Pohjois-Afrikka eivät harrasta vapaa-ajan liikuntaa. Tämä osuus on merkittävästi suurempi kokoväestöön verrattaessa, joista noin 20% ei harrasta vapaa-ajan liikuntaa. Negatiivisesti esille nousee naisten kohdalla taustamaaryhmistä myös muu Afrikka. Näitä tuloksia on avattu kuvassa 2. (Kuusio ym. 2020, 135-136.) Useissa Euroopan maissa tilanne ulkomaalaistaustaisten naisten liikkumattomuuden osalta on vastaavalla tasolla kuin Suomessa ja samansuuntainen tilanne on myös Yhdysvalloissa etenkin tiettyjen taustamaiden kohdalla. (Zacheus ym. 2011, 67.)



Kuva 2: Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien naisten osuus taustamaa huomioiden (mukaillen Kuusio, Seppänen, Jokela, Somersalo & Lilja (toim.) 2020)

Kuntoliikunnan osalta ulkomaalaistaustaisten naisten prosentuaalinen harrastajien osuus jää huomattavan pieneksi. Koko väestössä naisilla kuntoliikuntaa harrastavien osuus on

26%, kun taas ulkomaalaistaustaisilla naisilla vain 17%. (Kuusio ym. 2020, 136.) Kuntoliikunnan vähäisyys korostuu erityisesti Afrikasta ja Lähi-Idästä tulleilla naisilla (Castaneda ym. 2017a). FinMonik-tutkimus vahvistaa ylipainon ja lihavuuden merkittäväksi kansanterveyden ongelmaksi myös ulkomaalaistaustaisessa väestössä. Maaryhmittäisiä eroja lihavuuden yleisyydessä on todettu useissa tutkimuksissa. Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta muuttaneilla naisilla ylipainoisuus on koko väestöön verrattaessa selvästi yleisempää. Terveyden edistämisen monipuolisia toimia tulisi kehittää ja niitä kohdentaa entistä paremmin. Kulttuurisensitiivisyyden huomioimisella lihavuuden ehkäisyn ja vähentämisen toimissa voi tulevaisuudessa olla yhä suurempi rooli. (Kuusio ym. 2020, 114-119.)

3.4 Liikkumattomuuden taustatekijöitä

Erot liikkumattomuudessa ovat suuria, mihin osaltaan vaikuttaa myös yksilön sosiaalinen asema sekä sukupuoli. WHO linjaa maailmanlaajuisessa fyysisen aktiivisuuden toimintasuunnitelmassa 2018-2030 liikkumattomuuden erojen kaventamisen tärkeimmäksi painopisteeksi. Saavutettavia mahdollisuuksia tulee tarjota heikommassa sosioekonomisessa asemassa oleville ja niille kohderyhmille, joissa liikkuminen on vähäisintä. (WHO 2018, 15.)

Yhdenvertainen kohtelu on jokaisen oikeus Suomessa. Syrjinnällä tarkoitetaan jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden vuoksi saatavaa toisia heikompaa kohtelua. Yhdenvertaisuuslaki, rikoslaki, useat kansalliset lait sekä kansainväliset ihmisoikeussopimukset kieltävät syrjinnän kaikissa sen muodoissa. (Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2023.) Tästä huolimatta etnisiin vähemmistöihin kuuluvat kokevat Suomessa merkittävästi syrjintää. Syrjivät käytännöt ja rakenteet eivät usein näy ulospäin selkeästi ja näillä saatetaan tuottaa yksilölle esteitä muiden muassa osallisuuden kokemuksiin ja minäpystyvyyden muodostumiseen. Jokaiselle terveyttä ja hyvinvointia tukevan arjen mahdollistaminen tulisi olla yhteiskunnan merkityksellisiä ja tavoitteellisia arvoja, jonka edistämiseksi tehdään aitoja toimenpiteitä. (Kestilä, Karvonen, Jauhiainen & Mikkola 2023, 43.)

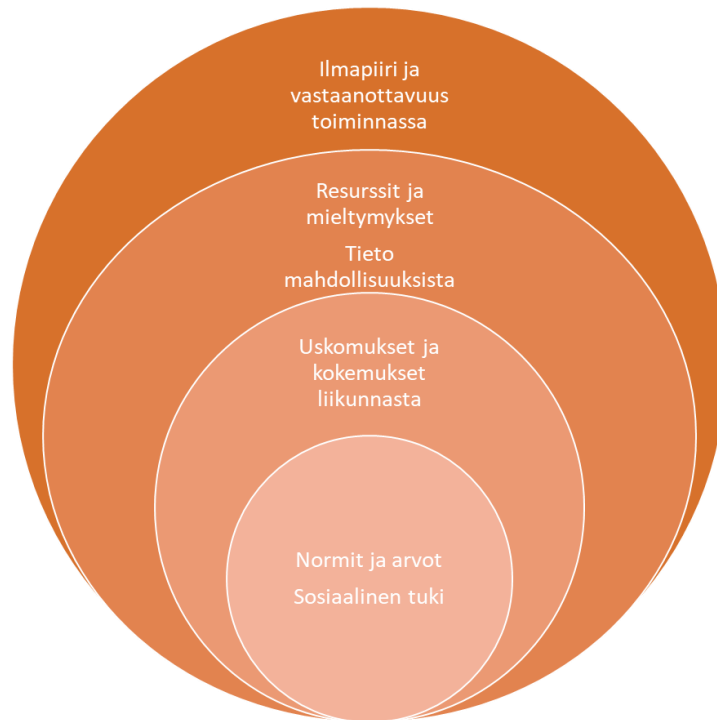
Syrjintä vaikuttaa laajasti yksilöön eri elämänalueilla. Syrjinnän yhteys muun muassa heikompaan terveyteen ja elämänlaatuun on todettu vahvaksi Suomessa. Myös epäsuoraa syrjintää kokeneilla terveys ja hyvinvointi on todennäköisesti heikompi. Palveluita tarkasteltaessa syrjintä voi näkyä esimerkiksi puutteellisena neuvontana tai palveluiden ulkopuolelle jättämisenä. (Castaneda 2019, 167-168; Kestilä ym. 2023, 43.) Eri kulttuurien kirjoittamattomat toimintatavat, säännöt ja merkitysrakenteet johtavat helposti syrjintään, jos näitä ei toiminnassa tiedosteta. Tämä näkyy myös ulkomaalaistaustaisten naisten osallistumisen haasteina liikuntatoiminnassa, kun kirjoittamattomia sääntöjä on myös liikunnan

kentällä runsaasti. (Zacheus ym. 2011, 65.) Olosuhteet ja tilanteet ovat keskeisessä asemassa, kun pohditaan terveyst- ja hyvinvointierojen kaventamista Suomessa. Järjestelmien yhdenvertaisuus ja syrjivien rakenteiden purkaminen ovat toimina avainasemassa. (Castaneda 2019, 168.)

Ulkomaalaistaustaisten osallistumisessa liikuntatoimintaan uudessa kotimaassa on tunnistettuja haasteita. Näitä ovat muun muassa kustannukset, liikuntatoiminnan sijainti, luottamuksen ja tiedon puuttuminen toiminnasta, syrjintä sekä puutteet kulttuurisessa moninaisuudessa ja sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa. (Corvino ym. 2022, 213.) Fyysisen saavutettavuuden osalta on olennaista tarkastella paikalle saapumisen mahdollisuuksia. Lisäksi paikan päällä tarjottava informaatio ymmärrettävällä tavalla on tärkeä osa turvallista kokemusta. Tilojen tulee palvella kaikkia liikkujia ja niissä on huomioitava kohderyhmien erilaisia tarpeita. (Fitri ym. 2022, 5.) Zacheuksen, Kosken, Rinteen ja Tähtisen (2012) tutkimusaineistossa esteiksi ulkomaalaistaustaisten liikuntatoimintaan osallistumisessa nimettiin toiminnan maksullisuus, ajan puute ja perheen tarpeet, ystävien puute, suomen kielen taidottomuus sekä talviolosuhteet. Naisilla liikuntatoimintaan osallistumista haittaavia tekijöitä tunnistettiin enemmän ja näissä korostuivat myös miesten ja naisten yhteiset liikuntaryhmät osallistumisen esteenä. Kulttuuriset ja uskonnolliset tekijät ovat naisten kohdalla osavaikuttajana organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisessa. (Zacheus ym. 2012, 129-137.)

Pohjoismaille tyypilliset liikuntapalvelurakenteet eivät ole muualla niinkään yleisiä ja maiden väliset terveyserot ovat osittain hyvinkin suuria. Nämä lähtökohdat aiheuttavat väistämättä eriarvoisuutta. (Therborn 2015, 14.) Ulkomaalaistaustaisille suomalainen terveyttä edistävä liikuntakulttuuri, kunnalliset liikuntapalvelut ja sen käytänteet ovat usein vieraita. Liikunta ja liikkumisen mallit ovat sidoksissa kulttuuriin. Liikkumisen tavat ja paikat voi olla haastavaa löytää ja osallistumiskynnys korkealla. Liikkumista pidetään tärkeänä myös ulkomaalaistaustaisten keskuudessa, mutta muut asiat, kuten työ ja koti, koetaan helposti merkityksellisemmiksi. (Rönkkö 2020.) Ulkomaalaistaustaisilla tietyt ominaisuudet ja taustat vaikuttavat liikuntatoimintaan osallistumiskynnykseen. Näitä Likesin tutkimuksessa, Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat, tunnistettuja tekijöitä ovat vähäinen kokemus liikunnan harrastamisesta ja tietämättömyys liikuntakulttuurista, kulttuurinen etäisyys Suomeen verrattaessa, kielitaidon puute, ajatus omien liikuntataitojen riittämättömyydestä sekä syrjintä tai syrjityksi tulemisen pelko. Myös naissukupuoli nousi esille osallistumiskynnystä kasvattavana tekijänä. Esteiksi liikuntatoimintaan osallistumiselle nousivat myös tiedon puute olemassa olevista mahdollisuuksista, toiminnan maksullisuus ja haastavat ilmoittautumiskäytänteet. (Peotta, Inkinen & Laine 2022, 79; 90-93.)

Saavutettavien liikuntamahdollisuuksien luomisessa olennaista on kohderyhmän osallisuus sekä organisaation halu tuoda yhdenvertaisuutta esille. Yhdenvertaisissa palveluissa jokainen voi kokea olonsa turvalliseksi ja moninaiset asiakkaat huomioidaan toiminnassa. (Corvino ym. 2022, 213.) Liikuntatoimintaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä ulkomaalaistaustaisten kohderyhmässä on jäsenneily kuvassa 3 (Peotta ym. 2022, 80).



Kuva 3. Ulkomaalaistaustaisten osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä liikuntatoiminnassa (mukaillen Peotta, Inkinen & Laine 2022, 80)

Ulkomaalaistaustaisten liikkumattomuuden haasteet on tiedostettu ja kunnat ovat pyrkineet vastaamaan tähän erilaisilla kehittämishankkeilla. Olennaista olisi peruspalvelutarjonnan tuominen lähemmäksi moninaistuvaa kuntalaisten joukkoa. (Rönkkö 2020.) Ulkomaalaistaustaiset toivovat pääosin samanlaisia vapaa-ajan palveluita kuin valtaväestökin (Tirone 2010, 66; Rönkkö 2023, 118). Naisille olennaista ohjatussa toiminnassa on sosiaaliset kontaktit toisten liikkujien ja ohjaajan kanssa sekä liikuntatoiminnasta saatava fyysinen rasitus. Naisten kohdalla sekä valtaväestössä että ulkomaalaistaustaisten kohderyhmässä on samankaltaisia odotuksia. Valmiudet liikuntatoimintaan saattavat kuitenkin olla erilaiset. (Rönkkö 2023, 117-118.) Palveluita suunniteltaessa on siis olennaista huomioida kulttuuristen taustojen moninaisuus (Tirone 2010, 66).

Ulkomaalaistaustaisilla naisilla terveys, rentoutuminen ja sosiaalinen kanssakäyminen ovat liikunnassa korostuvia merkityksiä (Zacheus ym. 2011, 63; Peotta 2022, 62). Ter-

veystietämys sekä liikuntatietous ovat ulkomaalaistaustaisilla naisilla usein puutteellisia. Olisikin oleellista pyrkiä aktivoimaan naisia mukaan toimintaan hyödyntäen näiden osalueiden merkityksiä viestinnässä. (Zacheus ym. 2011, 63.) Ulkomaalaistaustaisten erilaiset kulttuuriset piirteet ja taustat tulisi huomioida liikuntatoiminnan organisoinnissa, jotta yhdenvertaisia mahdollisuuksia pystytään tarjoamaan (Zacheus ym. 2011, 64).

Ulkomaalaistaustaisten naisten taustoilla on vaikutusta liikkumattomuuden syihin. Kulttuuriset ja uskonnolliset syyt voivat rajoittaa osallistumista, mutta myös koettu rasismi on suuri haaste liikuntatoiminnassa. Vähäistä liikuntatoimintaan osallistumista etnisiin vähemmistöihin kuuluvien naisten osalta voidaan selittää kulttuurien erilaisilla sukupuolirooleilla, kulttuurisilla näkemyksillä naisten ja miesten yhteisestä liikkumisesta sekä ymmärryksen puutteella liikuntakulttuurista ja sen toiminnoista uudessa ympäristössä. Naisten omat liikuntaryhmät ovat todella tarpeellisia liikkumisen lisäämiseksi ulkomaalaistaustaisten naisten keskuudessa. Yhdessä liikkuminen turvallisessa naisten ryhmässä korostuu, vaikka uskonnon tai kulttuurin asettamia reunaehtoja ei olisikaan. (Zacheus ym. 2011, 64-69.) Jos liikuntatoiminnasta puuttuu sosiaaliset ulottuvuudet yksilön näkökulmasta ja kuuluvuuden tunnetta ei muodostu, vaikuttaa se vahvasti liikuntatoimintaan sitoutumiseen (Rönkkö 2023, 267).

Liikuntatoiminnan ohjaamisen osalta monikulttuurisissa ryhmissä voi olla tiettyjä erityispiirteitä, kuten tasoerot, sosiaalisen vuorovaikutuksen tarve sekä erot tietoperustassa (Peotta ym. 2022, 87). Huomioitavia asioita on siis enemmän moninaisessa ryhmässä niin kulttuurisesti, sosiaalisesti kuin liikunnallisestikin (Hall 2019, 27). Ohjaajan tulee ennen kaikkea pystyä huomioimaan erilaiset liikkujat ja luomaan turvallinen kokemus jokaiselle osallistujalle. Myös kannustavan ja rennon ilmapiirin luominen sekä ennakkoluuloisiin kommentteihin ja epäasialliseen käytökseen puuttuminen ovat ohjaajan tehtävinä tärkeitä, jotta toimintaan osallistuminen on mielekästä kaikille. (Peotta ym. 2022, 87.) Tämä syrjimättömän asenneilmapiirin luominen on olennainen osa saavutettavuuden toteutumista. Olennaista on myös ymmärtää erilaisten liikkujien kokemuksia ja ottaa nämä huomioon. (Valtioneuvosto 2018, 17-18.)

Rönkön tuoreen tutkimuksen, Mukana ulossuljettuna, tulokset osoittavat liikuntamahdollisuuksien tarjonnan erityisen merkitykselliseksi ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmässä. Aikuisten liikuntakäyttäytymisestä voi olla hyvin poikkeavia käsityksiä, eikä aktiivinen liikunnan harrastaminen uudessa ympäristössä tapahdu automaattisesti. Elämäntilanteeseen nähden sopiva palvelutarjonta, sosiaalisesti turvalliset tilat sekä erilaisia lähtökoh-
tia huomioiva ohjaus nousevat suuriksi osallistumiseen vaikuttaviksi tekijöiksi. (Rönkkö 2023, 5.) Lisätoimien tarvetta on havaittu muun muassa liikuntatoiminnasta viestimiseen,

palveluohjaukseen sekä ohjaajien työskentelytapoihin. Turvallisuutta saadaan luotua ennen kaikkea huomioimalla erilaiset liikkujat, kohtaamalla heidät ja opastamalla tarpeiden mukaisesti. Jos kuntalaisten liikuntapalvelut ei ole suunniteltu moninaiset lähtökohdat huomioiden, ei niitä voida pitää yhdenvertaisesti kaikille avoimina. Monimuotoisuuden huomiointiin tulee siis panostaa tulevaisuudessa entistä enemmän, sen haastavuudesta huolimatta. (Rönkkö 2023, 304.)

4 Helsingin kaupungin strategiset toimenpideohjelmat

Kuntalaki linjaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen jokaisen kunnan tehtäväksi. Liikunta tulee nähdä aidosti osana kuntalaisten terveyden edistämistä. (Kuntalaki 10.4.2015/410; STM 2010, 8.) Osana hyvinvointityötä kuntien tulee terveydenhuoltolain mukaan seurata ja arvioida kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta terveyden edistämiseksi (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326). Liikuntalaki määrittää kuntien tehtäväksi liikunnan edellytyksien luomisen kuntalaisille. Yksi olennainen osa tätä kokonaisuutta on lain mukaisesti eri kohderyhmät huomioivan liikunnan järjestäminen terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tavalla. (Liikuntalaki 10.4.2015/390.) Kuntien liikunnan edistämisen tärkein tehtävä on siis liikunnallisen aktiivisuuden mahdollistaminen kaikille kuntalaisille, mikä käytännössä tarkoittaa eri ikä- ja kohderyhmille suunnattuja toimenpiteitä, jotta jokaisen aktiivinen arki mahdollistuu. Puheeksi ottamisen merkitys ja vaikuttamistyö korostuvat olosuhteiden kehittämisen rinnalla. (STM 2010, 7-8.)

Sosiaali- ja terveysministeriön linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi nostavat esille arjen istumisen vähentämisen, elämäntavan vaiheissa liikkumisen lisäämisen sekä yhteiskunnassa liikunnan aseman vahvistamisen. Lisäksi linjataan liikunnan roolista terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Toimenpiteet tulee kohdistaa liian vähän liikkuvien aktivoimiseen. (STM 2013, 4-5.) Yhdenvertaisista mahdollisuuksista tulee huolehtia ja vähemmistöjä erityisesti huomioida, jotta osallistumisen esteitä voidaan purkaa. (Valtioneuvosto 2018, 17-18).

Helsingin kaupunkistrategiassa on asetettu lukuisia toimia eriarvoistumisen ehkäisemiseksi ja yhdenvertaisen Helsingin toteutumiseksi (Helsingin kaupunkistrategia 2021, 3-7). Kaupunkiyhteiset ohjelmat sekä toimialojen ja palvelukokonaisuuksien toimintasuunnitelmat konkretisoivat kaupunkistrategian tavoitteita. Liikunnan edistämisen näkökulmasta olennaisia ovat etenkin kaikkia toimialoja koskevat hyvinvointisuunnitelma ja kotoutumishjelma sekä palvelustrategiatyö.

4.1 Kaupunkilaisten näköisiä palveluita kulttuurin ja vapaa-ajan toimialalla

Helsingin kaupunkistrategia 2021-2025, näkee kaupungin kasvun paikkana sekä mahdollisimman hyvänä paikkana jokaiselle kaupunkilaiselle elää mielekästä elämää. Suurten teemojen, kuten ilmastonmuutoksen ja väestön ikääntymisen, ohella strategia korostaa yhdenvertaisuutta sekä tasa-arvoa monimuotoisessa kaupungissa. Läpileikkaava teema on alueellisuus ja alueiden kehittäminen vetovoimaisiksi sekä palveluiden että infrastruktuurin näkökulmasta. Strategian teemoista tärkeimpiä liikuntaan aktivoimisen palvelukokonaisuu-

den näkökulmasta ovat seuraavat: helsinkiläisten hyvinvointi ja terveys paranee, taide- ja kulttuuri ovat hyvän elämän mahdollistajia, yhdenvertainen ja kansainvälinen Helsinki sekä älykästä Helsinkiä johdetaan tiedolla ja digitalisaatiota hyödyntäen. Näissä strategiakirjauksissa liikunta on vahvasti rinnastettuna kulttuuriin, sillä kulttuuri nähdään laajasti käsittämään myös liikuntakulttuuri kaupungissa. (Helsingin kaupunkistrategia 2021.)

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan tehtäväksi on Helsingissä määritelty eri-ikäisten kaupunkilaisten hyvinvoinnin, sivistymisen ja aktiivisen kansalaisuuden mahdollisuuksien ylläpitäminen sekä parantaminen. Toimiala tukee omalta osaltaan kaupungin elinvoimaisuutta. (Toimintasääntö 2022, 1.) Liikuntapalvelukokonaisuuden vastuulla on liikuntapolitiikka ja liikunnan järjestäminen. Liikuntapalveluiden ydintehtäviä ovat arki- ja hyötyliikkumisen sekä omaehtoisen ja organisoidun liikunnan edistäminen. (Toimintasääntö 2022, 6.)

Palvelustrategia kirkastaa liikuntapalvelukokonaisuuden ydintehtävää sekä määrittää painopisteitä siitä, mitä tuotetaan itse ja mitä avustetaan kaupungin toimesta. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aktivoiminen on liikuntapalvelukokonaisuuden tärkein tehtävä. Matalan kynnyksen ohjatuilla liikuntapalveluilla, liikuntaneuvonnalla, kampanjoilla ja tapahtumilla pyritään aktivoimaan helsinkiläisiä liikunnallisen elämäntavan pariin. Palvelustrategian mukainen tavoite on kohdentaa liikuntapalveluita saavutettavasti ja houkuttelevasti. Ohjattuja palveluita tuotetaan ensisijaisesti niille, joita muiden toimijoiden liikuntapalvelut eivät tavoita. Alueellisuus huomioidaan liikuntapalveluiden tuottamisessa ja resursseja kohdennetaan niille alueille, missä liikkuminen on vähäisintä. (Helsingin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 2021, 1-6.)

Taustoiltaan sekä ominaisuuksiltaan moninaisten helsinkiläisten oikeuksien toteutumista vahvistetaan palvelujen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmalla. Kehityskohteina nähdään muun muassa tiedon saavutettavuus, taustoiltaan ja ominaisuuksiltaan moninaisten helsinkiläisten osallisuus sekä henkilökunnan osaaminen yhdenvertaisuuden teemoista ja vähemmistöjen erityistarpeista. Olennaista on luoda yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia. (Helsingin kaupunki 2022d, 8; 16-18.)

Kaupungin liikuntapalvelukokonaisuuden ajankohtainen tarve on palveluiden kehittäminen niin, että resurssit kohdentuvat entistä paremmin vähän liikkuviin kohderyhmiin. Se vaatii palveluiden saavutettavuuden tarkastelua sekä matalan kynnyksen palveluiden kehittämistä. (Helsingin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 2021, 4.)

4.2 Helsingissä hyvinvointia lisätään yhdenvertaisuutta edistämällä

Helsingin kaupunki pyrkii yhdenvertaisuutta sekä sukupuolten tasa-arvoa edistämällä kitkemään syrjintää. Ihmisoikeuksien toteutumisen näkökulmastakin on olennaista kiinnittää tähän huomiota, jotta jokaisella, henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta, on yhdenvertaiset mahdollisuudet kaupungissa. Erityishuomiota tulee kiinnittää heikommassa asemassa olevien kaupunkilaisten oikeuksien toteutumiseen. Käytännöntasolla toimialat ovat ratkaisevassa asemassa siinä, kuinka yhdenvertaisuus ja tasa-arvo palveluissa toteutuu. (Helsingin kaupunki 2022d, 9-10.)

Helsingin kaupunki toteutti kuntalaiskyselyn vuodenvaihteessa 2020-2021. Näkökulmana tässä nykytilakartoituksessa oli tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutuminen Helsingissä sekä koettu syrjintä ja epäasiallinen kohtelu kaupungin palveluissa. Kyselyyn vastasi 1001 16vuotta täyttäneitä helsinkiläistä. (Helsingin kaupunki 2022d, 16-17.) Kyselyyn vastanneista vähemmistöryhmistä suurin oli etniseen tai kansalliseen vähemmistöön kuuluvat 8%, mukaan lukien ulkomaalaistaustaiset. Kaupungin palvelujen käyttäjien tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisesta kysyttäessä 47% vastaajista kokivat sen toteutuvan, kun taas viidennes koki ettei näin ole. Vastaajista syrjintää kaupungin palveluissa oli kokenut 19% ja epäasiallista kohtelua 17%. Yleisimpinä perusteina epäasialliselle kohtelulle ja syrjinnälle pidettiin vieraskielisyyttä, etnistä taustaa sekä kansalaisuutta. (Rissanen 2021, 8-9.)

Toiminnan tasolla nykytilan kartoitus nosti esiin kehittämiskohteita, kuten tiedon saavutettavuus, vähemmistöryhmien osallisuus palveluiden suunnitteluun sekä vähemmistöjen erityistarpeiden huomiointi asiakaskohtaamisissa. Kaupunkitasolla yhdeksi kehittämiskohteeksi on asetettu epäasiallisen kohtelun ehkäiseminen sekä sosiaalisen saavutettavuuden parantaminen. Kulttuuri ja vapaa-ajan toimialallakin teema näkyy vahvasti häirinnän ja julkisen tilan turvattomuuden ehkäisemisen tavoitteessa. (Helsingin kaupunki 2022d, 16; 23; 33.)

Hyvinvointia, terveyttä, osallisuutta ja toimintakykyä edistävillä toimilla pyritään kaventamaan hyvinvointi- ja terveyseroja. Kunnan liikuntatoimella on merkittävä rooli tässä poikkihallinnollisessa hyvinvoinnin edistämistyössä. Yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa tulee edistää palveluissa tavoitteellisesti. (Valtioneuvosto 2018, 17.) Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022-2025 tavoittelee yhdenvertaisuutta, osallisuuden mahdollisuuksia ja oikeudenmukaisuutta kaupungissa. Suunnitelman tavoitteena on helsinkiläisten arjen ympäristöissä toteutuva hyvinvointi, terveys sekä turvallisuus. Keskeistä on hyvinvointi- ja terveyserojen ehkäiseminen sekä kaventaminen. Yhdenvertaisuus, osallisuuden mahdollisuudet ja syrjäytymisen ehkäisy ovat läpileikkaavia teemoja, jotka nousevat Helsingin kaupunkistrategi-

asta. Tuleville vuosille hyvinvoinnin edistämisen painopisteiksi on valittu mielen hyvinvointi, harrastaminen ja vapaa-aika, liikkuminen, terveelliset elintavat, hyvät väestösuhteet sekä turvallinen ja kaunis kaupunki. Hyvinvointisuunnitelma mittareineen luo mahdollisuuden vaikuttavaan ja tietoon perustuvaan työhön helsinkiläisten hyvinvoinnin lisäämiseksi sekä segregaatian ehkäisemiseksi kaupungissa. Hyvinvointisuunnitelmassa nostetaan esille olennaisina lähtökohtina psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, yksilön fyysinen toimintakyky ja palvelujen saavutettavuus. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025.)

Hyvinvointiin vaikuttaa merkittäväällä tavalla yksilölle mielekkään vapaa-ajan mahdollisuudet. Vaikka vapaa-ajan liikkuminen on hieman lisääntynyt, silti hyvin harva kaupunkilainen liikkuu riittävästi hyvinvointinsa kannalta. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025, 11-12.) Helsingin liikkumisohjelman aikana 2018-2021 kaupungissa käynnistettiin lukuisia toimenpiteitä liikkumisen lisäämiseksi kaikissa ikäryhmissä. Toimenpiteillä lisättiin tietoisuutta, kehitettiin kaupunkiympäristöä sekä elintapaohjauksen palvelumalleja ja lisättiin liikkumismahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa sekä kouluissa. (Helsingin liikkumisohjelma 2018, 8-25.) Liikkumisohjelmassa käynnistetty kehittämissuunnitelma jatkuu ja sitä seurataan osana hyvinvointisuunnitelmaa. Liikkumisen polarisaatio on entisestään kasvanut ja korona pandemia on myös vaikuttanut tähän negatiivisesti. Hyvinvointisuunnitelma linjaa liikkumisen edistämistoimien kohdentamisesta vähiten liikkuviin ryhmiin Helsingissä. (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025, 11-14.)

4.3 Liikuntatoiminnalla voidaan vaikuttaa kotoutumiseen

Laki kotouttamisen edistämisestä määrittelee jokaisen kunnan tehtäväksi kotouttamisohjelman laatimisen, joka toimillaan pyrkii edistämään kotoutumista sekä monialaista yhteistyötä. Ohjelma tulee tarkastaa vähintään neljän vuoden välein ja se tulee huomioida kunnan talousarviossa. Laki määrittelee kunnan kotouttamisohjelman sisällöistä suuntaa antavasti. Kotouttamisohjelman tulee kytkeytyä strategiseen suunnitteluun sekä seurantaan. Palveluiden osalta merkityksellisenä nähdään niiden toteutus maahanmuuttajille soveltuvina. (Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386.)

Helsinki muuttuu kokonaisvaltaisesti kansainvälisen muuttoliikkeen vaikutusten myötä. Väestörakenne on huomioitava kaikkien toimialojen toiminnassa. Tarkasteltaessa Helsingin kaupungin kotoutumisen edistämisen painopisteitä vuosille 2022–2025 esille nousee työllisyys ja työvoima, jossa korostuu Helsingin asema Suomen työmarkkina-alueista monimuotoisimpana. Toinen painopistealue on lapset, nuoret ja perheet ja kolmanneksi muodostuu asuinalueet sekä yhteisöllisyys. Kaikkia näitä painopistealueita yhdistävänä läpileikkaavana teemana voidaan pitää sekä sisäistä että ulkoista viestintää kaupungissa.

Tarpeita ja mahdollisuuksia tulee kartoittaa selkokielen käytön ja monikielisen viestinnän osalta kaikissa kaupungin palveluissa. (Helsingin kotouttamisohjelma 2022-2025, 4-6.)

Eriarvoistumisen ehkäisyn näkökulmasta palveluiden saavutettavuuden sekä laadun tarkastelu on olennaista. Kotouttamisohjelman toimenpiteiden tavoitteena on aktiivisen ja terveen elämän mahdollistaminen iästä ja taustasta riippumatta. Yhdeksi toimenpiteeksi on nostettu henkilöstön osaamisen kehittäminen, jotta moninaisuuden huomioimista saadaan palveluissa edistettyä. Ohjelman myötä pyritään rakentamaan kulttuuri- ja liikuntapalveluita kaupunkilaisten tarpeiden mukaisiksi asuinalueiden väestörakenne huomioiden. (Helsingin kotouttamisohjelma 2022-2025, 8-9.)

5 Saavutettavat palvelut edistävät kaikkien liikkumista

Yhdenvertaisuuslaki määrittelee, ettei syrjintää saa tapahtua iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325). Syrjinnän vastakohta on yhdenvertaisuus, jota taas saavutettavuudella edistetään (Somat 2023). Saavutettavuus voidaan nähdä palvelujen yhdenmukaisena soveltumisena erilaisien yksilöiden käyttöön. Palveluiden tulee olla yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia kaikille. (Hirvonen ym. 2009, 12; Valtioneuvosto 2018, 17; Kuntaliitto 2022.) Saavutettavuuden käsite koostuu useista eri osa-alueista ja on moniulotteinen kokonaisuus, jota tulee tarkastella fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta näkökulmasta. Esteettömyys on osa saavutettavuutta ja kuvastaa ympäristön soveltumista jokaiselle. (Hirvonen ym. 2009, 12.)

Saavutettavuudessa fyysinen esteettömyys sekä sosiaalinen, taloudellinen ja digitaalinen saavutettavuus tulee huomioida toimivia palveluja tuottaessa. Saavutettavuudella voidaan edistää yhdenvertaisten oikeuksien toteutumista. Helsingissä kaupunkilaisten itsenäisen toimijuuden ja avoimien palveluiden nähdään merkittävästi lisäävän saavutettavuutta. (Helsingin kaupunki 2022d, 19.) Euroopan Unionin saavutettavuusdirektiivin johdattelemana yhdenvertaisuutta edistämään on laadittu Suomessa myös Digipalvelulaki vuonna 2019. Tällä pyritään varmistumaan, ettei palveluiden ulkopuolelle jäisi kukaan. Saavutettavuus ei tarkoita samaa kaikille kohderyhmille. Suomessa saavutettavuutta erityisesti tarvitsee yli miljoonaa henkilöä, mutta se palvelee jokaista. (Aluehallintovirasto 2022.)

Saavutettavuus viestinnässä on kunnan toiminnassa olennainen osa, sillä se mahdollistaa tiedon saamisen yhdenvertaisesti. Saavutettavuusdirektiivin mukaisesti julkisen sektorin organisaatioiden verkkopalvelut tulee olla kaikille saavutettavia. Kuntalaisen tausta tai ominaisuus ei saa vaikuttaa julkisen tiedon saantiin. Kuntien verkkopalveluissa on paljon kehitettävää. Syynä tähän voidaan nähdä vajavainen ymmärrys eri kohderyhmien tarpeista sekä verkkosisältöjen saavutettavasta laatimisesta. (Kuntaliitto 2022.)

Esteettömyys ja saavutettavuus vaikuttavat ratkaisevalla tavalla yhdenvertaisuuden toteutumiseen (Valtioneuvosto 2018, 17). Yksilön ominaisuudet ja tausta eivät saa olla osallistumismahdollisuuteen vaikuttava tekijä. Saavutettavuus tulee näkyä kunnan toiminnan suunnittelussa ja palveluissa. Palveluiden osalta saavutettavuuteen vaikuttavia asioita ovat muun muassa viestintä, hinta, toiminnan fyysiset tilat ja sijainnit, yhdenvertainen asiakaspalvelu ja yksilön huomiointi sekä tiedon tarjoaminen ymmärrettävästi. Esteettömyyttä on käytetty saavutettavuuden synonyyminä, mutta se on vakiintunut vähitellen kä-

sittämään pääosin rakennetun ympäristön esteettömyyttä. (Kuntaliitto 2022.) Kuntien tehtävänä on kuntalaisten hyvinvoinnin turvaaminen, ja sellaisten palveluiden tuottaminen, joilla he edistävät kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuntien liikuntapalvelut ovat tärkeässä roolissa, kun vahvistetaan ihmisten kykyjä ja mahdollisuuksia liikkumiseen sekä liikunnan harrastamiseen. (Valtioneuvosto 2018, 17.)

5.1 Matalan kynnyksen toiminta

Laki määrittelee kunnan tehtäviä viranomaistahona. Yhdenvertaisuus ja saavutettavuus ovat toiminnassa tarkasteltavia kokonaisuuksia, joiden toteutumista tulee seurata aktiivisesti. Palveluja tuotettaessa tulee turvata niiden yhdenvertainen saavutettavuus. (Laaja ym. 2019, 7-8.) Saavutettavilla palveluilla on vaikutusta yhteiskuntaan integroitumiseen ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen (Theeboom 2011). Muodollinen ja tosiasiallinen yhdenvertaisuus eroavat toisistaan. Aina yhdenvertaisuus ei toteudu tarjoamalla kaikille samaa ja samalla tavoin toteutettuna. Positiivinen erityiskohtelu on useasti tosiasiallisen yhdenvertaisuuden edellytys. Kohderyhmien palvelutarpeita tulee tarkastella mahdollisuuksien näkökulmasta, jolloin luodaan kaikille saavutettavampia palveluita. (Laaja ym. 2019, 8-10.) Liikuntapalveluiden näkökulmasta etenkin haastavammin tavoitettavat kohderyhmät tarvitsevat saavutettavampia alueellisia palveluita (Theeboom 2011).

Liikuntapoliittinen tavoite laaja-alaisesta liikkumisen lisäämisestä korostaa vähemmistöryhmien huomioimista ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuville matalan kynnyksen palveluiden tarjoamista. (Liikuntalaki 10.4.2015/390; Valtioneuvosto 2018, 17–18.) Eriarvoisuuden vähentäminen tuo pitkällä aikavälillä tarkasteltuna yhteiskunnalle monenlaisia säästöjä. Matalan kynnyksen liikkumista voidaan kuvata liikkumisen muodoksi, jossa ei tarvitse olla ennako-osaamista eikä yksilöön kohdistu ennako-oletuksia. Tällaiselle liikkunnalle on kansankielellä monia nimityksiä kuten harrastelu tai höntsäily. (Tiihonen 2014, 188-189.)

Matalaa kynnystä voidaan määritellä eri kohderyhmille saavutettavilla palveluilla, joissa palvelun pariin hakeutuminen on tehty yksilölle mahdollisimman helpoksi. Näissä palveluissa osallistumiskynnys on peruspalveluihin verrattaessa matalampi. Tällaista palvelua ei voida määritellä yhdellä absoluuttisella tavalla, kriteereihin pohjautuen, vaan määritelmään vaikuttavat aina sekä asiakaskunta että toiminnan sisältö. (Leemann & Hämäläinen 2015, 1.) Matalan kynnyksen palveluissa osallistumiseen vaikuttavien tekijöiden välinen vuorovaikutus on otettava huomioon perustettaessa, arvioitaessa ja kehitettäessä palveluita (Bulling 2017). Matalan kynnyksen palveluiden kohderyhmää ovat useimmiten peruspalveluiden ulkopuolelle jääneet kohderyhmät (Leemann & Hämäläinen 2015, 1). Matalan kynnyksen palveluiden suunnittelussa tulee kuitenkin huomioida, että se on laajaa joukkoa

kiinnostavaa toimintaa, joka ei erittele väestöryhmiä omiin palveluihinsa (Törmä 2009, 168).

Kaikilla ei ole riittävästi tietoa tai mahdollisuuksia hakeutua peruspalveluiden pariin, minkä vuoksi on ensiarvoisen tärkeää luoda matalan kynnyksen palveluja, joilla mahdollistetaan kaikkien osallistuminen. Nämä palvelut on suunniteltu niin, että esteitä on poistettu ja erilaisia haasteita minimoitu, jolloin vaikeimmin tavoitettavien kohderyhmien sosiaalinen osallisuus mahdollistuu. Kyseessä on kahden toimijan välinen vuorovaikutus, kun matalaa kynnystä määrittelee sekä palveluun pääsyn vaatimukset että yksilön kokemukset ja aktiivisuus palveluun hakeutumisessa. (Leemann & Hämäläinen 2015, 3.)

Vaikka matalan kynnyksen määritelmä on suhteellinen, voidaan sille nimetä tiettyjä tunnuspiirteitä. Näitä ovat muun muassa maksuttomuus tai edullisuus, palvelu ilman ilmoittautumista tai ajanvarausta, yksilön tausta ei vaikuta palvelun käyttöön, sijainti ja ajan kohta on suunniteltu kohderyhmän näkökulmasta mahdollisimman helpoksi ja lisäksi asiakkaan arvostamista sekä ymmärtämistä korostetaan. (Majjala & Pasanen 2015, 3; Matalakynnys.fi 2020; Leemann & Hämäläinen 4-5.) Matalan kynnyksen palveluita tuottamalla voidaan saada aikaan positiivisia vaikutuksia kansanterveyden tilaan, kun sosioekonomiset hyvinvointi- ja terveyserot saadaan kaventumaan (Leemann & Hämäläinen 2015, 3).

5.2 Matalan kynnyksen kohdennettu palvelutarjonta Helsingin liikuntapalveluissa

Kuntien liikuntapalveluita tulee suunnata erityisesti sellaisiin väestöryhmiin, joiden liikuntaan osallistumisessa on esteitä. Syyt voivat olla esimerkiksi taloudellisia, sosiaalisia tai kulttuurillisia. Liikuntamahdollisuuksia pyritään tarjoamaan erityisesti kuntalaisten omissa lähielinympäristöissä ja yhteisöissä. (Kuntaliitto 2021.) Kunnan tehtävänä on varmistua siitä, että organisoitua liikuntaa ja matalan kynnyksen toimintaa tarjotaan kaikki ikä- ja väestöryhmät huomioiden. Tämän toteutumiseksi on luotava toimintamalleja, joissa nostetaan esille yhdenvertaiset mahdollisuudet riippumatta sosiaalisesta taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta. Matalan kynnyksen toiminta, osallistumista edistävät toimintamallit sekä monipuoliset palvelut ovat tärkeässä roolissa osallisuuden ja yhdenvertaisuuden luomisessa. Kaikille yhdenvertaisten edellytyksien luominen on Suomessa liikuntatoiminnan organisoimisen kulmakivenä. (Valtioneuvosto 2018, 17-18.)

Helsingin liikuntapalveluissa liikuntaan aktivoinnin yksikössä kohdennetut liikuntapalvelut vastaavat ohjatun liikuntatoiminnan organisoimisesta. Kumppanuus- ja kehittämissyksikön liikunnansuunnittelijat ovat toiminnan ja palveluketjujen suunnittelussa tiiviisti mukana yhdessä kohdennettujen liikuntapalveluiden yksikön kanssa. Kohdennettujen liikuntapalve-

luiden yksikkö on jaettu kolmeen alueeseen: Helsingin itäinen, pohjoinen ja läntinen alue. Kaikilla alueilla toteutetaan monipuolisesti ohjattua sekä omatoimista liikuntatoimintaa. Matalan kynnyksen liikuntatarjontaa voi jokainen toimija määritellä itse. Helsingin liikuntapalveluissa työikäisten toiminnan osalta matalan kynnyksen toiminnaksi on määriteltä nuorten aikuisten (18-29-vuotiaat) NYT-liikunta sekä koko aikuisväestölle suunnattu Alueliikunta. Näitä toimintamalleja pyritään saamaan mahdollisimman avoimiksi ja saavutettaviksi alueelliset tarpeet huomioiden. Toiminnan pääperiaatteena on pyrkiä aktivoimaan niitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, eivätkä harrasta liikuntaa.

NYT-liikunta tarjoaa monipuolisia nuoria aikuisia kiinnostavia liikuntamuotoja eri puolilla Helsinkiä. Alueliikunnan osalta toiminta-alueet on valittu kaupungin alueelliseen sosioekonomiseen tilanteeseen perustuen. Alueliikuntaa järjestetään Kaarelan, Mellunkylän, Vuosaaren sekä Jakomäki-Tapulikaupungin alueilla. Yhdistävinä tekijöinä näissä matalan kynnyksen toimintamalleissa ovat muun muassa toiminnan edullinen hinta, maksuttomat ko-keilukerrat, toimintaan ei tarvitse ennakoon ilmoittautua ja eri toiminnoissa voi käydä vapaasti ilman sitoutumisen tarvetta. Lisäksi NYT-liikunnan ja Alueliikunnan passeja saa maksutta lainattua valituista kirjastoista kahden viikon ajalle yhtäjaksoisesti. (Alueliikunta 2022; NYT-liikunta 2022.)

Liikunnan kumppanuus- ja kehittämisyksikön erityissuunnittelijan toimesta 2021 tehty koonti ohjatuista työikäisten liikuntapalveluista osoittaa laajasta tarjonnasta huolimatta, että matalan kynnyksen toimintoja tulisi lisätä. Myös matalan kynnyksen määrittely on eri lähtökohdista tarkasteltuna haastavaa. Vain naisille suunnatut sisällöt on huomioitu kehittämishankkeiden ohella käytännössä ainoastaan Alueliikunnan toiminnassa. Työikäisille suunnattuja toimintoja avataan tarkemmin kuvissa 4 ja 5.

Alue	Tuntimäärä viikossa yht. (noin) 2021	Erikoistunnit, jotka sisältyvät kokonaistuntimäärään
Kaarela	12/vko	1h vain naisille
Maunula	12/vko (6 x 2h) * Kevään 2022 osalta retkien ajankohdat ja sisällöt päivitetään myöhemmin.	Vain omatoiminen kuntosali/pallopelit
Jakomäki-Tapulinkaupunki	12/vko	2 x 2h omatoiminen kuntosali, 1h vain naisille
Mellunkylä	23/vko	4 x 2h omatoiminen kuntosali, 1h omatoiminen kuntosali, 2h omatoiminen pallopeti, 2h vain naisille, 1h miehille
Vuosaari	21/vko + * Vuotalolla kerran kuussa maksuton tuolijumppa perjantaisin klo 10.30-11.00	3 x 2h omatoiminen kuntosali, 2h omatoiminen pallopeti, 2h naisille

Kuva 4. Alueliikunnan ohjattu toiminta syksyllä 2021

Paikka	Kaikki työkäisten ryhmäliikunta	Joista helppoa tai kevyttä
Haagan pelastusasema*	2h/vko	0h/vko
Herttoniemenrannan liikuntahalli	1h/vko	0h/vko
Itäkeskus	7h / vko	1h/vko*
Kampin liikuntakeskus	4h / vko	2h/vko
Kontulan kuntokellari	4h /vko	2h/vko (XXL+ 2h/kausi teematunneista**)
Latokartanon liikuntahalli	2h/vko + mammatreeni 1h/vko	0h/vko
Liikuntamyly	5h/vko	1h/vko
Maunulan liikuntahalli	2h/vko	1h/vko
Pirkkolan uimahalli	2h/vko	0h/vko
Oulunkylän liikuntapuisto	4h/vko	1h/vko
Yrjönkadun uimahalli	7h/vko	2h/vko

Kuva 5. Työkäisille suunnattu peruspalvelutarjonnan ryhmäliikunta keväällä 2022

Vuoden 2019 lopussa korkeakouluharjoittelija toteutti selvityksen ulkomaalaistaustaisten helsinkiläisten osallistumisesta liikuntapalveluiden ohjattuun työkäisten toimintaan Alueliikunnan ja nuorten aikuisten NYT-liikunnan tarjonnan osalta. Selvityksen perusteella voidaan todeta NYT-liikunnan tavoittavan heikosti ulkomaalaistaustaista väestöä alueiden väestörakenteeseen peilattuna. Vain yksittäisiä ulkomaalaistaustaisia palvelun käyttäjiä. Saman suuntainen tulos saatiin alueliikunnan kaikille avoimia toimintoja tarkasteltaessa. Alueliikunnassa taas vain naisille suunnatut ohjatut sisällöt tavoittivat ulkomaalaistaustaista väestöä erittäin hyvin. Parhaimmillaan naisten ryhmästä jopa 45% oli ulkomaalaistaustaisia palvelun käyttäjiä. (Käyttäjäkysely 2019.)

Helsingin kaupungin osallistuva budjetointi, OmaStadi, antaa kaupunkilaisille mahdollisuuden tarjota kehittämissideoita, osallistua yhteiskehittämiseen sekä äänestämällä vaikuttaa (Naams, Verkka & Barbato 2021, 64). Vuoden 2021 osallistavan budjetoinnin OmaStadihakemuksissa monikulttuurisen liikunnan edistämistoimet nousivat esille useaan otteeseen. Perustellusti esitettiin naisille omia liikuntavuoroja, saavutettavaa liikuntatarjontaa naisten ryhmissä toteutettuna sekä uinnin oppimisen mahdollisuuksien edistämistä. (OmaStadi 2021.)

6 Kehittämistyön tavoite ja sen taustalla vaikuttavat tekijät

Kehittämistyössä halutaan tunnistaa ulkomaalaistaustaisten työkäisten naisten osallistumisen esteitä Helsingin liikuntapalveluiden ohjattuun toimintaan sekä löytää ratkaisuja kohderyhmän näkökulmasta saavutettavien palveluiden luomiseksi. Tavoitteena on luoda kehittämismalli Helsingin kaupungin kohdennettujen liikuntapalveluiden työkäisille suunnatun ohjatun liikuntatarjonnan saavutettavuuden parantamiseksi ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta tarkasteltuna. Kehittämismalli sisältää olennaisimmat kehittämis-kohteet ja ratkaisuehdotukset kohdennettujen liikuntapalveluiden ohjatun toiminnan saavutettavuuden edistämiseksi. Kehittämistyö on vahvasti tarveperustainen ja sillä pyritään vaikuttamaan alueelliseen toimintaan etenkin niillä alueilla, joilla ulkomaalaistaustaista väestöä eniten asuu. Työ on askel kohti yhdenvertaisempia kaupungin liikuntapalveluja Helsingissä.

Helsingin liikuntapalveluiden saavutettavuudessa tiedetään olevan haasteita ulkomaalaistaustaisten kohderyhmän osalta ja eteenkin naisten kohdalla. Nämä ovat nousseet esille Helsingin kaupungin vuonna 2020 toteuttamassa tasa-arvo ja yhdenvertaisuuskyselyssä kaupunkilaisille, osallistavan budjetoinnin OmaStadi -hankkeiden hakemuksissa, korkeakouluharjoittelijan vuonna 2019 toteuttamassa käyttäjäkyselyssä matalan kynnyksen ohjattua liikuntapalveluista työkäisille sekä useissa yhteistyöverkostoissa. Tästä huolimatta ohjattujen palveluiden saavutettavuuden esteitä ei ole tunnistettu, nimetty ja lähdetty kehittämään ratkaisuja käytännön tasolle vietäväksi. Tutkimusongelmana nähdään ulkomaalaistaustaisten työkäisten naisten riittämätön huomioiminen liikuntapalveluita suunniteltaessa ja tuotettaessa.

Tutkimuskysymykset, joihin kehittämistyössä paneudutaan:

1. Mikä on kohderyhmän kannalta liikuntapalveluihin osallistumisen esteenä?
2. Millä tavoin kohderyhmää tulisi huomioida kaupungin liikuntapalveluiden suunnittelussa ja tuottamisessa Helsingissä?
3. Mitä toimenpiteitä tulisi tehdä, jotta liikuntapalvelut olisivat kohderyhmän kannalta saavutettavia?

6.1 Kehittämistyön ajankohtaisuus

Kehittämistyö on kohdennetuissa liikuntapalveluissa erittäin ajankohtainen, sillä osana palvelustrategiatyötä on lähdetty tarkastelemaan työkäisten matalan kynnyksen ohjattua liikuntaa keväällä 2021. Samassa yhteydessä on laadittu nykytilakartoitus työkäisten pal-

velutarjonnasta. Helsingin kotouttamisohjelmaan on kirjattu tavoitteet palvelujen saavutettavuudesta kaikilla alueilla sekä niiden muokkaamisesta vastaamaan alueen väestörakennetta ja tarpeita. Kohdennettujen liikuntapalveluiden osalta yhdeksi tavoitteeksi on asetettu matalan kynnyksen palveluiden muokkaaminen ulkomaalaistaustaisten kohderyhmän tarpeet huomioiden. (Helsingin kotouttamisohjelma 2022.) Opinnäytetyön tarkoituksena on omalta osaltaan tuoda strategiaa käytännön tasolle kohdennetuissa liikuntapalveluissa.

Kaupungin liikuntapalveluiden ydintehtävistä huolimatta peruspalvelutarjonnalla tavoitetaan niukasti ulkomaalaistaustaista väestöä, vaikka kohderyhmässä on runsaasti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Vuonna 2019 korkeakouluharjoittelijan toteuttamassa selvityksessä oli mukana matalan kynnyksen palveluista alueliikunnan ja NYT-liikunnan ohjattua toimintaa. Tuloksista nähdään, että hanketoiminnalla käynnistetyt naisten ryhmät ovat käytännössä ainoita, jotka tavoittavat alueliikuntaan hyvin ulkomaalaistaustaista väestöä. Muissa alueliikunnan ryhmissä kaikki neljä aluetta huomioiden määrä jäi todella vähäiseksi. NYT-liikunnan osalta tilanne oli kartoituksen perusteella vielä heikompi. (Käyttäjäkysely 2019.)

Helsingin liikuntapalveluissa on pitkään toteutettu ulkomaalaistaustaisten liikunnan edistämistyötä erinäisillä kehittämishankkeilla. Haasteena on ollut toiminnan irrallisuus peruspalvelutarjonnasta. Kun kohtaamiset valtaväestön kanssa jäävät palveluissa vähäisiksi, tulee toiminnasta helposti eriytynyttä (Peotta 2022, 62-63). Kuntien liikuntapalveluiden tulisi tehdä kehittämistoimia, jotta eri kohderyhmille ikä- ja kohderyhmille suunnattuun palvelutarjontaan saataisiin moninaisuutta mukaan (Rönkkö 2023, 306). Puutetta peruspalveluiden saavutettavuudessa on paikattu hanketoiminnalla, mutta jatkuvuudesta ei ole ollut selkeää tulevaisuuden näkymää, johon olisi sitouduttu. On myös todettu, ettei asiakasymmärrystä ole saatu siirrettyä osaksi palveluiden suunnittelua käytännöntasolla. Kehittämistyö on erityisen ajankohtainen, sillä viimeinen ulkomaalaistaustaisten liikkumisen edistämisen hanke päättyi vuoden 2022 lopussa. Palvelurakenteeseen haetaan kohderyhmän huomioimisen osalta muutosta tässä kehittämistyössä luotavalla mallilla ja toimenpiteillä sekä palvelustrategian mukaisessa matalan kynnyksen määrittelytyössä, jossa pyritään laajasti huomioimaan vähän liikkuvia kohderyhmiä. Kehittämistyön myötä pyritään jalkauttamaan saavutettavuuden edistämisen toimet osaksi kohdennettujen liikuntapalveluiden peruspalvelurakennetta. Toimeksiantajan näkökulmasta olennaisinta on löytää konkreettinen malli ja käytännön toimintoja saavutettavien peruspalveluiden luomiseksi.

Matalan kynnyksen määrittelyssä on liikuntapalveluissa ollut eriäviä näkemyksiä riippuen, mistä näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Palveluiden suunnittelussa matalaa kynnystä ei ole riittävän tarkasti määritetty ja eri kohderyhmiä huomioitu. Huhtikuussa 2022 järjestettiin

liikuntapalveluiden yhteistä työpajatyöskentelyä Aktivointifoorumissa, jossa tavoitteena oli muodostaa Helsingin liikuntaan aktivoinnin palveluun yhteinen näkemys matalan kynnyksen organisoiduista liikuntapalveluista. Mukana oli liikunnan suunnittelu- ja kehittämis-työstä vastaavia asiantuntijoita, kohdennettujen liikuntapalveluiden esihenkilöitä sekä ohjaustyötä tekeviä henkilöitä. Matalan kynnyksen määrittelytyö linkittyy kiinteästi palvelustrategiatyöhön ja on senkin vuoksi ajankohtainen liikuntapalveluissa.

Palveluun osallistumisen esteitä sekä matalankynnyksen määritelmää pohdittiin yhteistyöskentelyssä eri ikäryhmien osalta. Työikäisten osalta mahdollisina henkilökohtaisina esteinä nähtiin monipuolisen matalan kynnyksen tarjonnan puute, joustamattomuus ilmoittautumiskäytänteissä ja toimintaan sitoutumisessa, hinta sekä naisille suunnattujen toimintojen puuttuminen. Prosessiin liittyviksi esteiksi tunnistettiin kurssien ajat ja sijainnit, viestinnällä vähän liikkuvien tavoittaminen, ilmoittautumisjärjestelmät, etätoiminta sekä lapsiparkkitoiminnan tai yhtäaikaisen vanhemman ja lapsen harrastustoiminnan puutteet. Tässä työpajatyöskentelyssä työikäisten toiminnan matalaa kynnyksiä määriteltiin seuraavasti: ”Helposti saavutettavia, yhdenvertaisia ja houkuttelevia, erilaiset toimintarajoitteet, kuntotasot sekä elämäntilanteet huomioivia liikuntapalveluita, joihin osallistuminen on mielekästä ja turvallista, ja joiden pariin ohjataan muun muassa terveydenhuollosta”. (Aktivointifoorumi 7.4.2022.)

Yhteistyöskentelyä jatkettiin suunnitteleamalla työikäisten matalan kynnyksen ohjattujen liikuntapalveluiden rakenteita. Työskentelyssä lyhytkurssien roolin kasvattaminen nousi keskusteluun kuin myös ohjatun toiminnan kuvaukset ja kurssien nimeäminen. Pohdittiin houkuttelevuutta sekä mahdollisten tasokuvausten käyttöä, jotta toiminnasta saisi ennakkoon enemmän informaatiota. (Liikuntapalveluiden työryhmä 2.5.2022.) Työ saavutettavuuden ja matalan kynnyksen teeman parissa on käynnissä useista näkökulmista, sillä siinä on tunnistettu moninaisia kehittämistarpeita. Saavutettavuuden edistämiseen tämä kehittämistyö tarjoaa työkaluja.

6.2 Kehittämistyön rajaaminen

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta linjaa kaikkien ikä- ja väestöryhmien huomioimisesta liikuntatarjontaa suunniteltaessa. Matalan kynnyksen organisoituja liikuntamahdollisuuksia tulee tarjota kaikille kohderyhmille. Vähemmistöryhmät tulee erityisesti huomioida, sillä heillä mahdolliset yhdenvertaisuuden esteet voivat merkittävästi vaikuttaa liikuntatoimintaan mukaan pääsemisen mahdollisuuksiin. Vähemmistöryhmät huomioitaessa tuetaan myös muiden liikkujien osallistumista. (Valtioneuvosto 2018, 17.) Helsingissä liikuntapalvelukokonaisuuden tehtävänä on palvelustrategian mukaisesti aktivoida terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia kaupunkilaisia liikunnallisen elämäntavan piiriin järjes-

tämällä matalan kynnyksen ohjattuja liikuntapalveluita, liikuntaneuvontaa sekä kampanjoita ja tapahtumia. (Helsingin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta 2021.)

Vuoden 2020 lopussa 110 930 helsinkiläistä oli syntyperältään ulkomaalaistaustaisia. Väestöennuste kertoo myös tulevalle vuosikymmenelle ulkomaalaistaustaisten määrän voimakkaasta kasvusta Helsingissä. (Helsingin kaupunki 2021c.) Ulkomaalaistaustaisista suuri joukko on työikäisiä Suomeen muuttaneita Helsingin asukkaita (Saukkonen 2020, 41). Ulkomaalaistaustaisten kokonaismäärästä Helsingissä oli vuoden 2020 lopussa lähes 75% 16-64-vuotiaita ja selkeästi suurin ikäryhmä olivat 25-44-vuotiaat, joita oli kokonaismäärästä noin 44% (SVT 2022b).

Suomessa ulkomaalaistaustainen väestö harrastaa liikuntaa valtaväestöön verrattaessa vähemmän (Rask ym. 2019; Seppänen ym. 2020; Zacheus ym. 2012). Lisäksi korona epidemia on vaikuttanut negatiivisella tavalla kohderyhmän liikkumiseen (Skogberg 2021, 6). Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomia on ulkomaalaistaustaisista noin neljäsosa (Kuusio ym. 2020, 135; Nieminen ym. 2015). Ulkomaalaistaustaiset naiset liikkuvat miehiäkin vähemmän. Naisten kohdalla ero koko väestöön verrattaessa korostuu noin 6% suurempana. Tietyissä maaryhmissä erot ovat myös huomattavasti suurempia. (Kuusio ym. 2020, 135.) Yli puolet naisista, joiden taustamaana on Lähi-itä tai Pohjois-Afrikka eivät harrasta vapaa-ajan liikuntaa. Tämä osuus on merkittävästi suurempi kokoväestöön verrattaessa. (Kuusio ym. 2020, 136; Nieminen ym. 2015.)

Näihin tekijöihin peilaten ulkomaalaistaustaisten työikäisten 18-64-vuotiaiden naisten kohderyhmä oli selkeä valinta kehittämistyölle. Terveiden edistämisen lisäksi liikunnalla voidaan saavuttaa muitakin positiivisia vaikutuksia, muiden muassa vaikuttaa positiivisesti uuteen ympäristöön kotoutumisessa (Zacheus, 2013, 9). Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmässä Lähi-Itä ja Afrikka taustamaina korostuvat. Tämän vuoksi erityisesti nämä kohderyhmät on haluttu huomioida tässä kehittämistyössä.

Työ on rajattu ohjattuun liikuntaan, jotta voidaan keskittyä kohdennettujen liikuntapalveluiden kehittämiseen ja luoda työkaluja juuri heidän käyttöönsä. Naisten eriytytyn oppimisen mahdollisuudet ja uintivuorot ovat toistuvasti esillä liikunnan kentällä. Tämä on tunnistettu tarve, joka laajana ja kompleksisena kokonaisuutena on rajattu kehittämistyön ulkopuolelle, sillä Suomen monikulttuurisen liikuntaliiton Pinnalla -hanke käsittelee parhailaan teemaa valtakunnallisesti (Fimu 2022).

Ulkomaalaistaustaisten tavoittamiseksi liikuntapalveluiden viestinnässä on olennaista tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa (Zacheus 2013, 10). Ulkomaalaistaustaisten kohde-

ryhmässä korostuu tiedon välittyminen tuttavien, yhteisön tai muun ennalta luotettavaksi koetun henkilön välityksellä. Kohderyhmä itse etsii usein tietoa kunnan liikuntapalveluiden tiedotuskanavista vasta sen jälkeen, kun tieto on ensin saatu luotettavalta taholta. Verkkosivuilla tiedottamisessa tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, että toimintaa kuvattaisiin riittävästi ja ymmärrettävällä tavalla. (Rönkkö 2023, 280-281.) Helsingin liikuntapalveluissa toteutetuissa hankkeissa on rakennettu palveluohjauksen malleja muun muassa terveys- ja sosiaalipalveluiden sekä nuorisopalveluiden kanssa. Olennaisena osana ulkomaalaistaustaisten tavoittamisessa on ollut laaja yhteistyö yhdistystoimijoiden kanssa. Tässä kehittämistyössä haluttiin keskittyä nimenomaan kaupungin kohdennettujen liikuntapalveluiden toimenpiteisiin, eikä yhteistyökanavia lähdetty tarkemmin jäsentelemään, vaikkakin yhteistyötahot linkittyvät toimintaan ja siitä viestimiseen kiinteästi.

Kehittämistyön käynnistämisvaiheessa oli tiedossa, että vuoden 2022 aikana julkaistaan Likesin tutkimustyö, Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat, joka tuo esille myös kohderyhmän osalta näkemyksiä liikuntatoimintaan osallistumisesta. Toinen tiedossa oleva julkaisu vuodelle 2022 oli Peotan, Liikuntatoimintaan osallistuminen ulkomaalaistaustaisten naisten akkulturaation tukena, jossa aineistona oli useita kohderyhmän haastatteluja pääkaupunkiseudulta ja ajatuksena tutkia nimenomaan naisten kokemuksia liikuntatoiminnassa. Lisäksi Rönkön Mukana ulossuljettuna - Etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten naisten ohjatusta ryhmäliikunnasta julkaistiin vuoden 2023 alussa. Oli siis selvää, että tuoretta tutkimustietoa asiakasymmärryksen tueksi olisi kehittämistyön aikana saatavilla, joten tämän vuoksi tehtiin valinta rajata opinnäytetyössä kohderyhmän kuuleminen yhteen fokusryhmätyöskentelyyn.

Kehittämistyössä tarkastellaan olemassa olevia työikäisten matalan kynnyksen palveluita, joita halutaan kehittää. Mallia voidaan yhtä lailla hyödyntää myös täysin uusia palveluita luotaessa. Kehittämismallin pohjalta pystytään jatkossa paremmin huomioimaan taustoiltaan ja lähtökohdiltaan moninaiset helsinkiläiset palveluita työikäiselle väestölle kehitettäessä. Palveluiden muokkaaminen moninaisille asiakkaille sopivaksi vaatii organisaatiossa sitoutumista sekä tahtotilaa, jotta löydetään tavat kiinnittää huomiota kriittisiksi tunnistettuihin tekijöihin asiakkaan palvelupolulla. Näillä toimilla nostetaan tarkasteluun myös matalan kynnyksen taso ja kehitetään palveluiden saavutettavuutta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kohderyhmissä.

Etäpalveluihin ei haluttu keskittyä tässä opinnäytetyössä, vaikkakin niitä sivuttiin fokusryhmätyöskentelyssä. Osallistuneet kohderyhmän edustajat kokivat etäliikuntapalveluihin osallistumisen haastavana ja samankaltaista viestiä on korona epidemian aikana saatu

myös muilta kohderyhmän edustajilta. Tämän vuoksi kehittämistyössä etäpalvelut jätettiin näkökulmana taustalle ja rajattiin kehittämistyössä tarkasteltavien teemojen ulkopuolelle.

Kehittämismalli tarjoaa mahdollisuuden jatkuvalle kehittämiselle seuranta ja arviointia säännöllisesti toteuttamalla. Palveluiden tulee edelleen kehittyä ja reagoida ympäristössä tapahtuviin muutoksiin tarveperusteisesti. Mallia on mahdollista hyödyntää myös muihin ikäryhmiin tai toisiin toimintaympäristöihin. Tällaisenaan kehittämismalli on luotu Helsingin kohdennettujen liikuntapalveluiden tarpeisiin perustuen Helsingin alueellinen väestörakenne huomioiden. Liikunnan kentällä on paljon erilaisia toimijoita ja rooleja, mutta tutkittua tietoa ei vielä hyödynnetä riittävällä tasolla päätöksenteossa (OKM 2018, 12).

7 Kehittämismenetelmät

Tutkimusmenetelmäksi ja opinnäytetyön toteuttamisen muodoksi valikoitui toimintatutkimus. Kehittämistyössä haluttiin saada aikaan aitoja toiminnallisia muutoksia, joilla on konkreettisia hyötyjä saavutettavan liikuntatoiminnan järjestämiseksi. Toimintatutkimuksen lähestymistavassa tutkittu tieto ja pyrkimys toiminnallisiin muutoksiin yhdistyvät. Usein toimintatutkimus linkittyy osaksi oman työn tutkimista sekä kehittämistä. (Kananen 2014, 11.) Toimintatutkimukselle tyypillisellä tavalla prosessissa hyödynnetään useita osallistavia menetelmiä työn vaiheiden edetessä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 61). Toimintatutkimuksessa käytetään tyypillisesti useita laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä (Kananen 2014, 77). Näiden tekijöiden vuoksi työssä päädyttiin toimintatutkimukseen, mikä mahdollistaa kehittämisprosessin linkittämisen useisiin meneillään oleviin liikuntapalveluiden työtä ohjaaviin toimenpidekokonaisuuksiin.

7.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on joukko tutkimusmenetelmiä, joiden avulla kerätään tietoa muutoksen toteuttamiseksi (Kananen 2014, 14). Tämän toimintatutkimuksen menetelmiksi valikoitui- vat aivoriihi sekä fokusryhmätyöskentely. Tyypillisiä toimintatutkimuksen tunnusmerkkejä ovat toiminnan kehittäminen ja muutoksen tavoittelu, yhteistoiminta, tutkimus sekä toimijan eli tutkijan mukana olo läpi prosessin (Kananen 2014, 14). Toimintatutkimus on kiinnostunut siitä, miten asioiden tulisi olla. Teoreettisen tutkimuksen ja käytännön toiminnan vuoropuhelulla pyritään nykyisen todellisuuden muuttamiseen. (Ojasalo ym. 2015, 60.) Toimintatutkimus voidaan määritellä myös organisaatiossa ilmaantuvasta tarpeesta nousseeksi yhteiskehittämisprosessiksi, joka tavoittelee sekä tiedon että toimenpiteiden kehittymistä organisaatiossa (Coghlan & Brannick 2005, 3).

Toimintatutkimus tarttuu käytännön haasteiden tunnistamiseen ja ratkaisujen löytämiseen niiden poistamiseksi (Bradbury (toim.) 2015, 3; Kananen 2014, 11). Samanaikaisesti tavoitteena on uuden tiedon sekä ymmärryksen luominen (Kananen 2014, 11; Ojasalo ym. 2015, 58). Menetelmässä yhteistyö korostuu ja tavoitteena on yhteiskehittämisellä löytää ratkaisuja sekä sitoutua muutokseen. Toimintatutkimus on toiminnan parantamista jatkuvana prosessina. Olennaista on ilmiön tunteminen ja siihen vaikuttavien tekijöiden selvittäminen. (Kananen 2014, 11-12.)

Alkutilanteen kartoitus ja ongelman määrittely ovat prosessin alkuvaiheen kulmakivet. Olennaista on myös määritellä tavoitteet sekä arviointikriteerit. (Kananen 2014, 35.) Prosessin aikana toteutetaan havainnointia ja arviointia, jonka pohjalta tehdään muokkauksia sekä täsmennyksiä suunnitelmaan (Jyrkämä s.a.). Tavoiteltuja muutoksia voi käytännön

tasolla olla haastavaa saavuttaa, minkä vuoksi syklisen prosessin kestoa on vaikea ennalta arvioida (Kananen 2014, 12; Jyrkämä s.a.). Toimintatutkimuksessa täytyy sopeutua lopulliseen tulokseen, joka voi olla toisenlainen kuin prosessin alussa määriteltiin. Muutos voi myös jäädä tapahtumatta, mutta tutkimus joka tapauksessa tuottaa aineistoa ja sen myötä uutta tutkimuksellista tietoa. (Ojasalo ym. 2015, 59.)

7.2 Aivoriihityöskentely

Aivoriihi valikoitui yhteiskehittämisen menetelmäksi, sillä työhön haluttiin monivaiheinen menetelmä, joka antaa mahdollisuuksia joustavalle työskentelylle moninaisella joukolla. Mukaan yhteiskehittämiseen saatiin laaja joukko asiantuntijoita sekä Helsingin kaupungin organisaatiosta että muista sidosryhmistä. Oli tärkeää, että työskentelymenetelmä mahdollistaa kaikkien kuulemisen ja erilaisten näkemyksien käsittelyn.

Aivoriihityöskentely eli brainstorming on klassinen ryhmätyöskentelyyn pohjautuva ideointimenetelmä. Aivoriihitapaamisessa pyritään vetäjän johdolla etsimään ratkaisuja tunnistettuihin haasteisiin. (Harisalo 2011, 79-80; Ojasalo ym. 2015, 160.) Ryhmän kokoa on syytä pohtia etukäteen. Ryhmän henkilömäärästä voi olla eriäviä näkemyksiä, mutta keskeinen ajatus on tuottavan ryhmäkoon löytämisessä ja useimmiten sen ajatellaan olevan jotakin 3-15 henkilön väliltä. (Solatie & Mäkeläinen 2009, 133; Ojasalo ym. 2015, 160-162; Harisalo 2011, 80). Ryhmän kokoamisvaiheessa kannattaa huomioida, että mukana on myös ulkopuolisia henkilöitä tuomassa näkemyksiään ideointiin (Harisalo 2011, 81). Aivoriihen vetäjän rooli on olennainen tuloksellisuuden näkökulmasta. Roolina on johtaa, ohjeistaa, rytmittää ja ohjata työskentelyä. (Ojasalo ym. 2015, 160-162.)

Työskentely voidaan jakaa useisiin eri vaiheisiin, vaikka aina kaikkia vaiheita ei käsitellä tapaamisessa. Aluksi ongelma tulee nimetä ja asettaa aivoriihelle tavoitteet. Lopullisen ongelman muotoilun jälkeen toteutetaan lämmittelynä ideointia ennen varsinaiseen aivoriiheen siirtymistä. Esille nousseista ideoista keskustellaan ja niitä pyritään arvioimaan ennen tapaamisen yhteenvetoa sekä päättämistä. (Harisalo 2011, 80; Ojasalo ym. 2015, 161.)

Ensimmäisessä vaiheessa vetäjä esittelee tunnistetun ongelman, jonka ratkaisuja lähdetään aivoriihessä ideoimaan. Aluksi esitellään osallistujille taustoja ja ongelman ratkaisun merkityksellisyyttä. Ideoinnin kannalta on tärkeää, että kaikki osallistujat pääsevät samalle lähtötasolle ja omaavat samankaltaisen käsityksen ongelman mittakaavasta sekä merkityksestä. Kun jokaisella on lähtötason tiedot, muodostuu ideointivaihe tehokkaammaksi. Kuinka -kysymysten muodostaminen ongelman ympärille laajentaa ryhmän ajattelua ja helpottaa lopullisen ongelman muotoilua. (Harisalo 2011, 81-84.)

Lämmittelyideointi on tavanomaisesti noin viisi minuuttia kestävä ideointiin herättelevä osuus ennen varsinaiseen työstöön siirtymistä. Aivoriivessä ideat kirjataan kaikkien nähtävälle. Vetäjä voi kirjata ideoita tai jakaa rooleja työpajassa. (Harisalo 2011, 85-90.) Ideointivaiheessa on olennaista, että kaikki ajatukset ja ideat nähdään samanarvoisina, eikä yhtään ideaa nosteta toisten yläpuolelle. Näin mielenkiinto ja motivaatio ideointiin säilyy harjoituksen loppuun saakka. (Solatie & Mäkeläinen 2009, 133.) Lopuksi valitaan viltimmät ideat ja muutetaan ne yhdessä käyttökelpoisiksi. Päätösvaiheessa vetäjä tuo esille ideoiden valintaan ja jatkokäsittelyyn liittyvää tietoa osallistujille. Päätöksessä luodaan pohjaa ryhmän jatkotyöskentelylle. (Harisalo 2011, 85-90.)

How might we -työkalua voi käyttää osana erilaisia ryhmätyöskentelyn muotoja. Ihanteellinen ryhmän koko työkalua käytettäessä on 4-12 henkilöä. Työkalu tarjoaa aktiivisen viitekehityksen haasteiden ratkaisemiseksi. How might we -kysymyksillä vetäjä ilmaisee, mihin haasteisiin ratkaisuja pyritään työskentelyssä löytämään. How might we -kysymyksien avulla voidaan siirtää asiakasymmärrysprosessissa kerättyä tietoa ratkaisuvaiheeseen ja käytännön toimintaan. (Haaga-Helia.)

Työkalun käyttö aloitetaan määrittelemällä, mihin vastauksia etsitään. Tarpeen määrittelyn jälkeen pohditaan, mitä tulisi tehdä tavoitetilan saavuttamiseksi. Varmistetaan, että osallistujat tietävät kyseessä olevan mahdollisuuksien ideointi. Ratkaisuja ei vielä tässä vaiheessa etsitä, eikä idean tarvitse olla käytännön tasolla loppuun asti pohdittu. Lopulta ideoista äänestetään kaikista toimivimmat ja näin löydetään mahdollisia ratkaisuja. Tämän jälkeen pohditaan vastuita, ketkä tarvitaan mukaan muutosprosessiin ja, miten muutos saavutetaan käytännön tasolla. (Haaga-Helia.)

7.3 Fokusryhmämenetelmä

Osana toimintatutkimusta voidaan käyttää haastattelun eri muotoja. Se on toimiva tiedonkeruu menetelmä esimerkiksi tutkimusongelmaa sekä siihen vaikuttavia tekijöitä täsmennettäessä. (Kananen 2014, 87.) Kun tutkimustilanteessa yksilö halutaan nähdä aktiivisessa roolissa ja tutkimusaiheet voivat olla arkojakin, haastattelu on sopiva menetelmä (Hirsjärvi & Hurme, 35). Syvällisempi näkemys haastateltavan ajatuksista saadaan tyypillisesti aidoissa toimintaympäristöissä. Kontekstuaalisissa eli paikkaan sidotuissa haastatteluissa on helpompi muistaa ja kuvailla asioita. Haastatteluissa voidaan myös hyödyntää konkretisoivia virikkeitä, kuten valokuvia. (Ojasalo ym. 2015, 106.)

Haastattelumenetelmiä on useanlaisia. Yksilö- ja ryhmähaastatteluihin luokittelu tapahtuu osallistujamäärän perusteella. (Kananen 2014, 87.) Ryhmähaastattelun etuna voidaan pitää keskustelun siirtymistä uusille tasoille, kun osallistujien ajatukset ja tunteukset tule-

vat esille sosiaalisessa vuorovaikutustilanteessa (Ojasalo ym. 2015, 112; Morgan 2019, 7). Fokusryhmämenetelmällä tarkoitetaan ryhmähaastattelua, jonka tarkoituksena on selvittää osallistujien näkemyksiä sekä kokemuksia käsiteltävästä aiheesta. Näihin lukeutuvat olennaisena osana myös yksilön mielipiteet, uskomukset ja asenteet. (Morgan 2019, 17-18.) Ryhmän koko vaihtelee yleensä 6-12 henkilön välillä (Ojasalo ym. 2015, 111). Ryhmän koko on supistunut 10-12 henkilön ryhmistä 6-8 henkilön ryhmien suosimiseen, kun menetelmää on alettu käyttää eri tutkimusmuodoissa (Morgan 2019, 52).

Fokusryhmämenetelmän katsottiin sopivan tiedonkeruun muodoksi kehittämistyöhön, sillä menetelmä tarjoaa osallistujille mahdollisuuden keskustella avoimesti ajatuksistaan, tunteuksistaan sekä kuulla muiden näkemyksiä teemoista, jolloin saadaan osallistujien äänet kuuluviin. Menetelmässä osallistujat luovat keskustelun myötä tutkimusaineistoa käsiteltävistä aiheista (Morgan 2019, 6). Fokusryhmähaastattelua pidetään vähemmistöryhmille hyvin sopivana ja tehokkaana tiedonkeruumenetelmänä sen aktivoivan vaikutuksen vuoksi. (Smithson 2008, 364).

Haastattelijalla on menetelmässä keskeinen rooli, jotta halutut aihepiirit saadaan käsiteltyä (Ojasalo ym. 2015, 112). Hänen tulee viedä keskustelua eteenpäin niin, että jokainen pääsee osallistumaan keskusteluun (Smithson 2008, 359; Morgan 2019, 6). Luotettavan ilmapiiirin luominen on haastattelutilanteen onnistumisen kannalta merkityksellistä, jotta eriävätkin mielipiteet nousevat keskustelussa esille (Gibbs 1997, 5). Fokusryhmämenetelmän vahvuutena pidetäänkin näkemyksien lisäksi niiden taustalla yksilön näkökulmasta vaikuttavien tekijöiden selviämistä, kun osallistujat vertailevat kokemuksiaan aihepiirin ympärillä (Morgan 2019, 6).

Fokusryhmämenetelmää voidaan käyttää organisaation sisäisesti tai ulkoisesti. Ulkoiseen fokusryhmään valitaan usein organisaation nykyisiä tai potentiaalisia kumppaneita tai asiakkaita. (Ojasalo ym. 2015, 112.) Kyseessä on ryhmähaastattelu, jossa on mukana tutkimuksen kannalta olennaisia henkilöitä. Haastattelutilanne voi luoda uusia näkökulmia, kun ryhmän näkemykset auttavat ymmärtämään asioita uudessa valossa. Näkemyksiä saadaan fokusryhmämenetelmässä runsaasti yksilöhaastatteluun verrattaessa, minkä vuoksi menetelmää voidaan pitää tehokkaana. (Smithson 2008, 361; Gibbs 1997, 2.)

Ensimmäiseksi fokusryhmämenetelmässä määritetään, mitä tietoa halutaan saada. Toinen vaihe on sopivien osallistujien määrittely, jotta saadaan kerättyä tavoitteiden näkökulmasta hyödyllistä tietoa. Osallistujien valinnan yhteydessä tulee myös huomioida ryhmädynamiikka ja yhteinen vuorovaikutus. (Ojasalo ym. 2015, 112.) Dynamiikka on olennaista vapaamuotoisen keskustelun syntymisen kannalta (Gibbs 1997, 5). Kehittämistyön ja haastattelun tarkoitus tulee esitellä selkeästi haastateltaville. Käytettävään kieleen, haas-

tattelupaikkaan sekä haastateltavien kulttuuri- ja koulutustaustaan tulee kiinnittää huomiota, jotta haastattelija ja haastateltavat pystyvät ymmärtämään toisiaan. (Ojasalo ym. 2015, 112.) Fokusryhmämenetelmän kulmakivenä on yhteisymmärrys. Käsitteet tulee määritellä ja varmistua, että asetetut kysymykset ymmärretään ryhmässä. Keskustelun fasilitoijan tulee myös huolehtia, ettei aihepiireissä edetä liian henkilökohtaiselle tasolle sensitiivisten aiheiden ollessa kyseessä. (Smithson 2008, 360.)

Fokusryhmähaastattelua on pidetty haastavana tiedonkeruun muotona, sillä haastateltavien puheenvuoroihin voi vaikuttaa sosiaalinen rooli ryhmätilanteessa. Tämä voi jättää ryhmän näkemykset yksipuoleisiksi, jos eriäviä näkemyksiä ei haluta tuoda esille. (Smithson 2008, 363; Morgan 2019, 22.) Fokusryhmähaastattelu on myös saanut kritiikkiä sitä yksilöhaastatteluun verrattaessa. Yksilöhaastattelussa kerättyä aineistoa on pidetty fokusryhmän aineistoa parempana, sillä ajatellaan ettei ryhmässä esille tuodut näkemykset edusta aitoja tuntemuksia. Kuitenkin voidaan todeta myös yksilöhaastattelussa ympäristövaikutuksilla olevan oma roolinsa. (Morgan 2019, 22-23.)

8 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyön hahmottamista helpottaa sen vaiheistaminen. Toimintatutkimuksen prosessissa suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi toistuvat. Ennakoivassa työvaiheessa korostuu kehittämisongelman määrittely sekä työn tavoitteiden asettaminen. Lähdeaineistoihin tutustuminen auttaa aiheen rajaamisessa ja kehittämistehtävän täsmentämisessä. Toteutusvaiheessa etsitään käytännön mahdollisuuksia, kerätään ja analysoidaan aineistoa sekä suoritetaan arviointia. (Ojasalo 2015, 61.) Kehittämistyön toteutus tapahtui vuoden 2022 aikana jatkuen keväälle 2023.

Työn toteutus toimintatutkimuksena valikoitui hyvin varhaisessa vaiheessa. Työhön haluttiin saada sekä kohderyhmälähtöinen että palveluntuottajan näkökulma. Toimeksiantajaorganisaatio kaipasi konkreettisia työkaluja helpottamaan käytännön työtä ja mahdollistamaan menetelmien käyttöönoton arjessa ilman suurempia ponnisteluja. Palveluiden saatavuus on olennainen osa Helsingin palvelustrategiatyötä, jota tällä kehittämistyöllä lähdettiin osaltaan täydentämään. Menetelmät valittiin osallistaviksi sekä kohderyhmän edustajien että liikunnan ja hyvinvoinnin edistämistyötä tekevien ammattilaisten näkökulmasta. Prosessissa haluttiin huomioida työyhteisön resurssit, jotta heillä on mahdollisuus aidosti sitoutua kehittämistyöhön. Prosessin etenemistä on avattu vaiheittain kuvassa 6.



Kuva 6. Kehittämistyöprosessin eteneminen

8.1 Ennakoiva työvaihe

Prosessi alkoi tiedonkeruusta sekä tarveperusteisesta ja Helsingin kaupunkistrategian suuntaisesta kehittämiskohteen valinnasta. Ennakoivassa työvaiheessa käytiin keskusteluja palvelun sisäisesti tarpeista, toiveista sekä kehittämistyön raameista. Tällöin toimeksiantajan näkökulmasta palvelun tarpeet tarkentuivat ja saatiin yhteisymmärrys siitä, millainen kokonaisuus tarvitaan tukemaan palveluiden yhdenvertaisempaa kehittämistä. Palvelussa tunnistettua kehittämiskohdetta rajattiin pohjautuen kohdennettujen liikuntapalveluiden toteuttamaan nykytilan kuvaukseen sekä Helsingin kaupunginkanslian toteuttamiin tasa-arvo ja yhdenvertaisuuskyselyjen tuloksiin. Kehittämistyötä haluttiin alusta saakka tehdä yhdessä työyhteisön kanssa, joten johdon sitoutuminen prosessiin oli ensiarvoisen tärkeää.

Toimeksiantaja piti kehittämistyötä merkityksellisenä ja näin ollen myös salli työaikaresursseja hyödynnettävän asiantuntijoiden osallistamiseksi. Liikuntapalvelupäällikön rooli kehittämistyössä muodostui taustavaikuttajaksi, jota pidetään tietoisena prosessin etenemisestä. Työn edistämiseksi toimeksiantajan osalta kiinteästi prosessiin osalliseksi nimettiin kohdennettujen liikuntapalveluiden päällikkö.

Yhteiskehittämisessä opinnäytetyötä eteenpäin viemään nimettiin ohjausryhmä. Ohjausryhmään asiantuntijaedustusta saatiin liikuntapalveluorganisaation sisältä sekä laajemmin kaupunkiorganisaatiosta ja lisäksi organisaation ulkopuolisia yhteistyökumppaneita. Liikuntapalveluorganisaatiosta ryhmän kokoonpanoon kuuluivat kohdennettujen liikuntapalveluiden päällikön lisäksi liikkumisohjelman projektipäällikkö ja kehittämisyksikön erityissuunnittelija. Kaupunkiorganisaatiosta mukana olivat myös kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo teemojen kehittämisasiantuntija sekä somalinkielisten kotivanhempien kurssitoiminnasta vastaava ohjaaja työväenopistolta. Asiantuntijuutta ohjausryhmään ulkomaalaistaustaisten naisten liikkumisen saralta saatiin Monikansallisten naisten liikunta ja kulttuuri ry:stä sekä Suomen monikulttuurisesta liikuntaliitosta (Fimu). Lisäksi mukana oli kotoutumisen kumppanuustyöstä ELY-keskuksessa vastaava erikoissuunnittelija, joka on myös pitkään tehnyt työtä Helsingin kaupungilla ulkomaalaistaustaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

8.2 Osallistavat työvaiheet

Ohjausryhmää osallistettiin useamman kerran mukaan prosessiin. Yhteiskehittäminen heidän kanssaan aloitettiin kehittämistyön alkupuolella aivoriihityöskentelyllä. Tässä työskentelyssä käsiteltiin kehittämistyön taustalla vaikuttavia tekijöitä, kohdennettujen liikuntapalveluiden nykytilaa valitun kohderyhmän näkökulmasta sekä palvelupolkukuvausta, josta

tunnistettiin kriittisimpiä asioita palveluiden saavutettavuutta tarkasteltaessa. Oli ensiarvoisen tärkeää saada asiantuntijaryhmään laajasti osaamista, myös viikoittain kohderyhmän parissa työskentelevistä henkilöistä, joista osa pystyi itsekin edustamaan kohderyhmää taustansa ansiosta. Seuraavassa osallistavassa vaiheessa fokusryhmätyöskentelyllä kerättiin näkemyksiä kohderyhmän edustajilta. Ryhmähaastattelutilannetta fasilitoitiin ohjausryhmässä toteutetun palvelupolkuharjoituksen ja asetettujen tutkimuskysymysten pohjalta. Tästä kohderyhmää osallistavasta vaiheesta saatiin paljon materiaaleja seuraavaan ohjausryhmän työstöön, jossa hyödynnettiin how-might-we menetelmää aivoriihityöskentelyn lisäksi.

8.2.1 Asiantuntijaryhmän aivoriihityöskentely

Asiantuntijaryhmän yhteiskehittämisen työpajassa esiteltiin lyhyesti osallistujille opinnäytetyöprosessia, työn taustalla vaikuttavia tekijöitä ja valittua kohderyhmää sekä tavoitetta. Tämän jälkeen toteutettiin itsenäinen harjoitus, jossa kukin pääsi syventymään aihealueeseen pohtimalla kohderyhmän liikkumismotivaatioon ja liikuntapalveluiden käyttöön vaikuttavia tekijöitä lyhyessä orientaatioharjoituksessa. Harjoitusta pohjustamaan nostettiin tutkimuksissa kohderyhmän osalta esiin nousseita esteitä liikuntapalveluihin osallistumiselle. Ennen varsinaiseen yhteiskehittämistyöstöön siirtymistä erityissuunnittelija liikuntapalveluista esitteli alustuksena tämänhetkisiä työikäisille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntapalveluita. Varsinaiseen palvelupolkuharjoitukseen siirryttiin seuraavaksi. Tähän työstöön liittyi erilaisia vaiheita, joiden aikana työskenneltiin työpareina eri aihealueiden parissa sekä lopuksi koottiin kaikki ajatukset yhteiskeskustelussa. Opinnäytetyön tekijä valmisti yhteiskehittämisen materiaalit ja fasilitoi työskentelyä. Fasilitaattorin tulee hallita kokonaisuutta sekä pysyä suunnitelmassa. On tärkeää, että fasilitointi antaa suunnitelmallisuudesta huolimatta tilaa muuttaville olosuhteille ja huomioi ryhmädynamiikan. (Hanington & Martin 2012, 62.) Fasilitoijan rooli oli olennaisessa osassa harjoitusta, sillä aikaa oli rajallisesti ja toisaalta yhteiskeskustelusta tuli kirjata uusia näkökulmia muistiin sekä koostaa kirjauksista palvelupolun kontaktipisteitä.

Kun orientaatioharjoituksessa oli jo nostettu pohdinnan taustalle tutkimuksissa ulkomaa-laistaustaisessa väestössä tunnistettuja esteitä liikuntapalveluihin osallistumiselle, oli palvelupolkuharjoitukseen siirtyminen helpompaa. Näitä konkreettisesti vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi kielitaito, kulttuurien välinen etäisyys ja mahdolliset rajoitteet, varallisuus, mahdolliset pelot sekä luottamuksen ja tiedon puute. (Peotta 2022; Rönkkö 2023; Peotta ym. 2022; Zacheus 2011.) Palveluiden luomisen osalta taas muun muassa viestinnän ymmärrettävyys, toiminnan hinta, fyysiset tilat sekä sijainti, yhdenvertainen asiakaspalvelu ja

yksilön huomioiminen ovat tunnistettuja saavutettavuuteen vaikuttavia tekijöitä. (Kuntaliitto 2022; Peotta ym. 2022; Rönkkö 2023.)

Palvelupolkuharjoituksen päätavoitteena oli tunnistaa ulkomaalaistaustaisten, 18-64-vuotiaiden, vähän liikkuvien naisten mahdollisia osallistumisen esteitä Helsingin liikuntapalveluiden matalan kynnyksen ohjattuihin palveluihin sekä keskustellen pohtia ratkaisuja näiden esteiden poistamiseksi. Harjoituksessa pyrittiin keskittymään erityisesti tämän kohderyhmän sisällä oleviin erilaisiin vähän liikkuviin asiakkaisiin. Ajattelun selkiyttämiseksi työpajan alustuksena esiteltiin yleisimmät taustamaaryhmät Helsingissä, entinen Neuvostoliitto, Somalia, Viro ja Irak, sekä tuotiin esille tutkimusten mukaan taustamaat, Afrikka ja Lähi-Itä, joista on Suomessa runsaimmin vähän liikkuvia naisia. Tulee muistaa, että työhön valitun kohderyhmän sisään mahtuu runsaasti erilaisia kohderyhmiä eli yleistyksiä on mahdotonta tehdä.

Palvelupolkuharjoituksessa työstiin 2-3 henkilön ryhmissä annettuja aihealueita. Kaksi ryhmää työskenteli kontaktipisteiden parissa, jotka tapahtuvat ennen liikuntapalveluun osallistumista ja loput kaksi ryhmää taas pohtivat palvelun aikana eteen tulevia kontaktipisteitä. Jokaisessa ryhmässä pyrittiin tunnistamaan mahdollisia haasteita ja toisaalta ratkaisuja liikuntapalvelun saavutettavuuden näkökulmasta. Ryhmille annettiin kohdennettuja aihealueita, joihin linkittyviä kontaktipisteitä työstiin. Nämä aihealueet valittiin harjoitukseen aiempaan tutkimustietoon nojautuen. Annetut aihealueet olivat kuitenkin neutraalilla tasolla olevia ylätasoa kirjauksia, jotta ne eivät tarpeettomasti johdattele työstöä. Lisäksi harjoituksessa oli tavoitteena pohtia, mitä muita kontaktipisteitä asiakkaan polulla voi olla ennen palveluun osallistumista.

Tiedotus, ja viestintä, toiminnankuvaukset ja matalan kynnyksen tason määrittely, toiminnan ajankohta ja paikka, ilmoittautumiskäytänteet, hinta ja maksaminen sekä kohderyhmän mahdolliset erityistarpeet olivat harjoituksessa tarkasteltavia kontaktipisteitä ennen palveluun osallistumista. Näiden teemojen osalta työryhmä kirjasi paljon asioita ylös ja keskustelu oli vilkasta, kun käsiteltiin kirjauksia yhdessä koko ryhmän kanssa. Keskustelussa tiedotus ja viestintä sai suurta roolia. Todettiin, että liikunnan kentällä olettamuksia on liikaa. Usein lähdetään liikkeelle suoraan liikunnasta ymmärtämättä liikkumattoman yksilön näkökulmaa ja mahdollista liikuntakulttuurin puuttumista. Tulisi pohtia niitä tekijöitä, jotka saavat yksilön kokeilemaan jotain itselle täysin vierasta ja vasta sen jälkeen itse liikunnasta motivoitumista. Ratkaisuna osaltaan nähtiin suhteen rakentuminen arkiliikkumiseen ja pieniin liikkumistekoihin, jonka jälkeen on olennaista tarjota tukea liikuntaan osallistumiselle. Tietoa tarvitaan laajasti, sillä ymmärrys liikkumisesta ja liikunnasta voi hel-

posti jäädä hyvinkin kapeaksi. Keskustelussa nostettiin esille myös viestinnän haastava nykytila Helsingin kaupungilla. Tämänhetkisellä viestinnällä kohderyhmän tulisi olla itse erittäin kiinnostunut liikuntapalveluista ja etsiä tietoa sitä löytääkseen. Ryhmässä oltiin samaa mieltä tiedon selkeästä esillepanosta ja selkeän kielen sekä joissakin tapauksissa monikielisyyden hyödyntämisen tarpeellisuudesta. Henkilökohtaista puhelinneuvontaa tai jopa kasvokkain tapahtuvaa tiedottamista pidettiin tärkeänä. Tämänhetkinen liikuntaluuri-palvelu on askel oikeaan suuntaan, mutta sen saavutettavuudessa nähdään vielä paljon kehittämistä kohderyhmän näkökulmasta. Kohdennettu viestintä ja palveluiden markkinointi on myös tarpeellista, jos halutaan luoda mielikuvaa avoimesta palvelusta.

Palveluista viestittäessä selkeä ja perusteellinen toiminnan kuvaus on tärkeä, jotta asiakas tietää, mitä odottaa ja tarjotaan realistinen mahdollisuus uskaltautua mukaan itselle vieraaseen toimintaan. Kuvauksessa tulisi tuoda esille toiminnan kuvauksen lisäksi toiminnan haastavuuden taso, ohjauskieli, pukeutuminen ja tarvittavat välineet sekä tiedot tiloista, missä toimintaa järjestetään. Alueellinen naisille kohdennettu palvelutarjonta nähtiin olennaisena osallistumiskynnystä madaltavana tekijänä. Tästä on toki myös hyviä kokemuksia hanketyössä toteutetuista piloteista, joissa tarjottiin Helsingin eri alueilla naisille kohdennettuja liikuntapalveluita. Paikalla on myös merkitystä osallistumiselle. Paikan saavutettavuus julkisilla kulkuneuvoilla sekä matkustukseen käytettävä aika ja hinta vaikuttavat yksilön valintoihin. Lisäksi merkityksellistä liikunnan lisäämisen näkökulmasta on naisille suunnatun toiminnan sijoittamisella liikuntapaikoille. Jos käytetään vain koulujen ja nuorisotilojen saleja, ollaan erillään muusta toiminnasta, eikä mahdollisteta tutustumista muihin liikuntapaikkojen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

Ilmoittautumiskäytänteissä nähtiin työryhmässä myös paljon kehittämismahdollisuuksia. Toimintaan ilmoittautuminen tulisi saada mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helpoksi asiakkaan näkökulmasta. Tästä toki hyötyisivät muutkin kohderyhmät kuin ulkomaalaistaitaiset. Vahva tunnistautuminen ilmoittautumisjärjestelmään on ensimmäinen suuri haaste. Jos ilmoittautuminen on haastavaa, voi se helposti lannistaa kiinnostuksen kokeilla toimintaa. Puhelinilmoittautumisella pystytään kiertämään tietoteknisiä haasteita, mutta ilman ennakoilmoittautumista toimivat palvelut ovat toki ensiarvoisen tärkeitä kohderyhmän näkökulmasta. Maksuton kokeilukerta ja siitä selkeästi tiedottaminen on jo itsessään parannus saavutettavuuteen. Mahdollisuudesta ei ole hyötyä, jos siitä ei selkeästi kerrota. Maksamisessa helpommat ratkaisut, esimerkiksi MobilePay, olisivat myös tervetulleita. Palvelun hinta on asia, johon on erittäin haastavaa löytää yksiselitteistä ratkaisua. Yksilön omasta näkökulmasta palvelu arvotetaan tietylle tasolle ja se määrittelee pitkälle hinnan, joka palvelusta ollaan valmiita maksamaan. Esimerkiksi uintikursseista ollaan kohderyh-

mässä yleisesti valmiita maksamaan huomattavasti enemmän kuin lattiajumpista tai kuntosaliohjauksesta. Kausikorteissa olennaista on tarjonnan mahdollisuudet. Jos yksilö haluaa osallistua naisille kohdennettuihin palveluihin, ei yksi viikoittainen tunti riitä alueellisen liikuntakortin hankkimisesta motivoitumiseen.

Harjoituksessa tarkasteltavia kontaktipisteitä palvelun aikana olivat kohtaamiset henkilökunnan kanssa, opasteet ja ohjeistus liikuntapaikalla, intiimi- ja liikuntatilat, toiminnan sisältö ja ohjaus sekä kohtaamiset muiden asiakkaiden kanssa. Henkilökunnan suhtautumisen merkitystä korostettiin. Valitettavasti asenteellisuutta on myös liikuntapalveluissa ja erilaisten kulttuuritaustojen ymmärtäminen ei aina ole riittävällä tasolla yhdenvertaisten kohtaamisien toteutumiseksi. Kouluttautuminen on yksi mahdollisuus kehittää henkilökunnan osaamista erilaisten kulttuuritaustoista tulevien yksilöiden kohtaamisessa. Kohderyhmässä osataan arvostaa positiivista kohtelua ja tuolloin paikalle saatetaan tulla kauempaakin. Selkeä kommunikointi ja ymmärrys on kohtaamisissa tärkeää. Liikuntapaikoilla opasteiden monikielisyys olisi tarpeen. Intiimitiloja ei nähty kynnystekijäksi osallistumisessa. Ihannetilanteessa olisi erilliset sermilliset kopit pukeutumistiloissa, mutta jo etukäteen tiedottamisella saavutetaan merkittävää hyötyä. Ilmoittautumisvaiheessa selkeät tiedot tiloista, toiminnan sisällöstä sekä ohjeistuksista ovat erityisen merkityksellisiä kokemuksen kannalta. Sama koskee liikuntatilaa ja niissä olevia kameroita. Jos näistä annetaan ennakkoon tietoa ja turvakameroiden käytöstä kerrotaan perustellusti, on asiaan helpompaa suhtautua. Naisille suunnatuille tunneille paras tila olisi toki suljettu tai verholla rajattu, jos se on mahdollista.

Toiminnan sisällöistä puhuttaessa tiedottaminen nousi jälleen esille. Toiminnan ohjeistuksista ja säännöistä tulee kertoa selkeästi. Ei tule olettaa, että niin kutsutut kirjoittamattomat säännöt ovat osallistujilla tiedossa. Toiminnan alkaessa on myös olennaista tuoda esille turvallisemman tilan periaatteet, jotka ovat liikuntapaikalla käytössä tai vastaavasti toiminnassa noudatettavat arvopohjaiset toimintamallit. Epäasialliseen käytökseen puuttuminen on myös helpompaa, kun toimintamallit on selkeästi käyty toiminnan alkaessa läpi osallistujien kanssa. Ohjauskielen tulee olla selkeää, eikä mukana tulisi olla niin kutsuttua liikuntaslangia. Näin pystytään huomioimaan erilaiset kielitaidon tasot hieman paremmin. Ohjaustyön tulee olla asiakaslähtöistä, jokaisen henkilökohtaisia rajoja ja erilaisia osaamisen tasoja kunnioittaen. Ohjaustyön mahdollisuuksiin voidaan osaltaan vaikuttaa rajatuilla asiakasmäärillä matalan kynnyksen toiminnassa. Naisille suunnatuissa toiminnoissa voisi olla tarjontaa myös ilman musiikkia. Liikuntatarjonnan järjestämistä lapsille yhtäaikaaisesti naisille kohdennetun toiminnan kanssa samassa paikassa pidetään kokeilemisen arvoisena kynnystä madaltavana tekijänä. Lisäksi yhdessä liikkuminen lasten kanssa äiti ja lapsi -ryhmissä on osoittautunut toimivaksi. Lastenhoidon järjestäminen naisille suunnatun

toiminnan aikana on yksi vaihtoehto, joskin resurssien näkökulmasta usein haastavin to-
teuttaa. Aivoriihiyöskentelyssä korostuneita kohderyhmän näkökulmasta mahdollisia es-
teitä liikuntapalveluihin osallistumiselle sekä kehitysideoita saavutettavuuden paranta-
miseksi on jäsenelty kuvassa 7.



Kuva 7. Aivoriihiyöskentelyssä esiin nousseita teemoja

8.2.2 Kohderyhmän fokusryhmämenetelmä

Muissa tutkimuksissa ja tiedonkeruissa kohderyhmältä saadun tiedon lisäksi pidettiin alusta saakka tärkeänä kohderyhmän osallistamista mukaan kehittämistyöhön. Haluttiin tavoittaa kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, jotka ovat liikuntapalveluille potentiaalisia asiakkaita ja näin ollen heiltä kerättävä tieto on arvokasta palveluiden kehittämisen näkökulmasta. Kohderyhmän näkemyksiä edustamaan fokusryhmämenetelmään valittiin yhteistyökumppaneiden kautta kuusi 30-50 -vuotiasta ulkomaalaistaustaista naista. Taustamaaryhmistä edustettuina fokusryhmässä olivat Lähi-Itä, Pohjois-Afrikka, muu Afrikka ja Etelä-Aasia. Haastatteluun valitut naiset ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ja asuvat Helsingin eri alueilla. He ovat asuneet Suomessa 6-16 vuotta ja näin ollen kaikilla oli jo käsitys suomalaisista palvelurakenteista ainakin yleisellä tasolla. Kielitaito ryhmässä oli kaikilla riittävä selkeällä kielellä suomeksi käytävään keskusteluun.

Fokusryhmämenetelmä toteutettiin liikuntapaikalla, jotta toimintaympäristö voisi myös johdatella osallistujat aiheeseen ja herättää ajatuksia. Tilana hyödynnettiin rauhallista erillistä tilaa, jossa olivat vain ryhmähaastattelutilanteeseen kuuluvat henkilöt. Turvallisen keskusteluilmapiirin luomiseksi fokusryhmämenetelmään valittiin henkilöitä, jotka olivat aikaisemmin kohdanneet toisensa yhteistyökumppaneiden toiminnassa. Keskustelun muodostumista ja etenemistä auttoi osallistujien samaistuminen toistensa kokemuksiin sekä yhteinen pohdinta teemojen ympärillä. Riittävän pieni ryhmäkoko edesauttoi avoimen keskustelun syntymistä ja jokaisen näkemyksien kuulemista ryhmätilanteessa. Ryhmähaastattelutilannetta fasilitoitiin haastattelijan toimesta, jotta kaikki tutkimuksen kannalta olennaiset aihealueet saatiin käsiteltyä. Tässä roolissa oli opinnäyteyön tekijä, joka myös valmisteli fokusryhmässä käytettävät materiaalit. Liikuntapaikkaympäristön lisäksi konkretisoivina virikkeinä käytettiin Helsingin kaupungin liikuntapaikoilta otettuja valokuvia läpi keskustelun.

Fokusryhmähaastattelun tavoitteena oli kerätä osallistujilta näkemyksiä seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1) Mikä on kohderyhmän kannalta liikuntapalveluihin osallistumisen esteenä? 2) Millä tavoin kohderyhmää tulisi huomioida kaupungin liikuntapalveluiden suunnittelussa ja tuottamisessa Helsingissä? 3) Mitä toimenpiteitä tulisi tehdä, jotta liikuntapalvelut olisivat kohderyhmän kannalta saavutettavia?

Fokusryhmämenetelmän toteutukseen käytettiin aikaa noin kaksi tuntia. Teknisen toteutuksen keinoin tilanne pyrittiin luomaan mahdollisimman osallistujalähtöisesti. Osallistujat kokivat haastattelutilanteen äänittämisen epämukavana vaihtoehtona, joten katsottiin parhaaksi taltioida tilannetta haastattelijan tekemin muistiinpanokirjauksin. Tutkimuksen kannalta ei myöskään nähty välttämättömänä osallistujien puheenvuorojen taltioimista sanasta sanaan, vaan kirjauksilla päästäisiin riittävän tarkalle tasolle sisällöllisesti. Ryhmähaastattelutilanteen aluksi osallistujille kerrottiin hyvin selkeästi, miksi heitä on haluttu osallistaa kehittämisprosessiin ja mihin kysymyksiin haastattelussa toivotaan heiltä näkemyksiä. Kerrottiin myös jokaisen mielipiteen tai ajatuksien olevan yhtä arvokkaita sekä julkaistavan materiaalin olevan sellaista, mistä vastaajia ei voida tunnistaa.

Tutkimuskysymyksiin saatiin paljon näkemyksiä ja keskustelua oli runsaasti. Fokusryhmähaastattelussa nousi myös keskustelua liikuntaharrastuksien herättämistä tuntemuksista sekä liikkumiseen motivoivista tekijöistä. Liikkumisesta ja ohjatusta liikunnasta keskustelunosti esille runsaasti toiveita siitä, miten liikuntatoimintaa tulisi kohderyhmälle järjestää. Yhdessä tekeminen korostui positiivisena asiana. Yhteisöllisyyttä toivottiin enemmän ja liikuntaryhmät nähtiin tärkeänä mahdollisuutena naisille omaan aikaan sekä sosiaalisiin kontakteihin toisten naisten kanssa. Toiminnan järjestäminen naisille omissa ryhmissä ko-

rostui lähes jokaisessa puheenvuorossa. Ilman organisoitua ryhmätoimintaa liikuntapaikalle tuleminen tai omaehtoisen ulkoliikunnan harrastaminen nähtiin epätodennäköisenä. Luonnossa liikkuminen koettiin mukavana ohjatun perheliikunnan vaihtoehtona. Haastateltavat toivat esille, että kaipaavat äitien ja lasten yhteisiä liikuntamahdollisuuksia ohjatuksi eli tapahtuipa toiminta ulkona tai sisällä sen toivottiin olevan jollain tavalla organisoitua.

Sisällöllisesti nähtiin tärkeänä, että myös naisille tarjottaisiin monipuolisia mahdollisuuksia. Toiset haastateltavista kertoivat mielellään osallistuvansa rauhallisemmille tunneille, kuten kehonhuoltoon, toiset taas jumppaan ja yksi toivoi mahdollisuutta joukkuepeleihin naisten kesken. Yhdistävä asia kaikissa puheenvuoroissa oli ryhmässä naisten kanssa tehtävä organisoitu liikuntatoiminta. Ohjatussa toiminnassa selkeää ohjeistusta, progressiivista etenemistä ja eriyttämistä eritasoisille liikkujille korostettiin merkityksellisenä. Tätä kuvaa muiden muassa seuraava haastateltavan puheenvuoro: ”Jos ei osaa tai, että olisi toisenlainen helppo liike, jonka voi tehdä. Ja kurssi alkaisi ensin helppo, välillä sitten myöhemmin vaikea. Kaikki oppii.”

Etäpalvelut koettiin todella haastaviksi. Vaikka tietoteknistä osaamista olisikin, osallistumismotivaatio etäpalveluihin koettiin hyvin matalaksi, kun yhteisöllinen puoli jää puuttumaan. Lisäksi haastateltavat toivat esille, ettei kotoa löydy sellaista tilaa tai hetkeä, milloin äiti voisi osallistua rauhassa etäpalveluun ilman lapsia. Liikuntapaikoilla järjestettävät maksuttomat kokeilut tai kurssien alkaessa ilmainen kokeilukerta koettiin hyvin merkityksellisenä osallistumiskynnystä madaltavana tekijänä. Haastateltavat toivat kuitenkin esille, että näistä tulisi jakaa enemmän tietoa ja mainostaa mahdollisuutta aidosti ymmärrettävällä tavalla.

Viestintä herätti ristiriitaisia tunteita haastateltavissa. Toiset kokivat, ettei vieraskielisiä haluta palveluihin mukaan, kun mahdollisuuksista ei haluta kertoa heille ymmärrettävällä tavalla. Toiset taas ajattelivat, että luonnollinen tapa saada tietoa on kuulla siitä oman yhteisön jäseneltä tai omalta ohjaajalta esimerkiksi yhdistystoiminnassa. Palveluohjauksen merkitys korostui myös muissa puheenvuoroissa. Sen myötä koettiin saatavan tietoa ymmärrettävästi ja saatuun tietoon voitiin luottaa paremmin. Haastattelussa nousi myös esille, että parasta olisi, jos tietoa jaettaisiin mahdollisimman monella eri tavalla. Selkokielen käyttöä ja monikielistä viestintää pidettiin tärkeänä. Kuvien kerrottiin usein avaavan toiminnan sisältöä tekstiä paremmin.

Liikuntatoimintaan osallistumisen kannalta pidettiin olennaisena, että saadaan jo ennakoon riittävästi tietoa palvelusta. Kuvailtaan selkeästi, mitä toiminnassa tehdään ja miten osallistujan pitää varautua. Kerrotaan säännöt ja ohjeistukset, joiden mukaan liikuntapaikalla tulee toimia. Osoite ja karttakuva tulee olla selkeästi kerrottu sekä tieto siitä, onko

ohjaaja ottamassa vastaan asiakkaita liikuntapaikalla. Jos asiakkaalle annetaan toiminnan ohjaajan puhelinnumero, on helpompi uskaltautua vieraaseen paikkaan, kun tietää voidensa soittaa ongelmatilanteissa. Kaikissa paikoissa ei ole ohjaajan lisäksi muuta henkilökuntaa, joten puhelinnumeroa pidettiin näissä tapauksissa erityisen tärkeänä. Toimintaan ilmoittautuminen herätti myös keskustelua. Ilmoittautuminen koettiin haastavana, jos se vaatii internetistä kurssien etsimisen ja kirjautumisen ilmoittautumisjärjestelmään. Jos ilmoittautuminen tulee tehdä internetissä, selkeä ohjevideo koettiin hyödylliseksi. Joka tapauksessa vahvaa tunnistautumista vaativaa ilmoittautumista pidettiin erittäin vaikeana. Toisaalta helpoimpana ilmoittautumisen tapana pidettiin viestiä tai soittamista. Osa haastateltavista myös korosti, että sellaisiakin toimintoja tulisi olla, joihin ei vaadita ilmoittautumista.

Fokusryhmässä keskustelua nousi myös liikuntapalveluiden toimintamalleihin ja henkilöstön kohtaamisiin liittyen. Haastateltavista useat kokivat, että hiljaista tietoa on liikaa. Tämä johtaa siihen, että oletetaan jokaisen tietävän perusasiat toiminnasta. Tähän toivottiin muutosta. Kurssin alkuun toivottiin paikan esittelyä, jotta siellä liikkuminen ja toimintatavat tulevat tutuiksi. Koettiin, että jos jokaiselle kerrotaan asiat, niin niiden selvittäminen ei jää asiakkaan vastuulle ja vältytään asiakkaalle kiusallisilta tilanteilta. Turvallinen kokemus, jossa huomioidaan asiakkaiden lähtökohdat, nähtiin suurimpana syynä tulla uudestaan kokeilukerran jälkeen. Myös henkilökunnan ja asiakkaiden väliset vuorovaikutukselliset asiat sekä turvallisuuden tunne korostuivat keskustelussa. Kuvassa 8 on avattu tutkimuskysymyksiin naisilta saatuja vastauksia, jotka esiintyivät keskustelussa useita kertoja.



Kuva 8. Fokusryhmätyöskentelyssä esiintyneitä teemoja

8.2.3 Asiantuntijaryhmän yhteiskehittäminen

Toiseen asiantuntijaryhmän yhteiskehittämiseen tuotiin kohderyhmän fokusryhmähaastattelussa kerätty tieto asiantuntijoille sekä siirryttiin aktiiviseen ideoinnin ja ratkaisujen etsimisen vaiheeseen. Tähän How might we -menetelmä tarjosi hyvän työkalun, kun lähdettiin viemään kehittämistä konkreettisesti käytännön toiminnan tasolle. Jo fokusryhmähaastattelussa kerätyn tiedon esittely itsessään herätti runsaasti kiinnostusta ja keskustelua asiantuntijaryhmässä. Tämän jälkeen määriteltiin tarve, mihin etsitään vastauksia. Kuinka kysymykset muotoutuivat seuraavanlaisiksi: 1) Kuinka madalletaan liikuntapalveluihin osallistumisen kynnyksiä kohderyhmän näkökulmasta? 2) Kuinka saadaan työikäisten palveluita mukautettua myös tälle kohderyhmälle sopivaksi ja houkuttelevaksi? 3) Kuinka tehdään liikuntapalvelut kohderyhmän näkökulmasta saavutettaviksi?

Tarpeen määrittelyn jälkeen lähdettiin ideoimaan osallistumiskynnyksen madaltamisen toimenpiteitä. Tässä keskusteluun nousi naisten tuntien monipuolisten mahdollisuuksien tarjoaminen Helsingissä alueellisesti. Myös toimintatavat herättivät keskustelua. Näiden osalta pidettiin järkevimpänä edetä yhteiskehittämiseen liikunnanohjaajien kanssa, jotta saataisiin raamit yhteisille toimintatavoille. Ohjatussa toiminnassa progressiivinen kehitys ja eriyttäminen ovat jokaisella kurssilla mukana, mutta kehittämismahdollisuuksia nähtiin asiakkaiden vastaanottamisessa liikuntapaikoilla sekä tiedottamisessa. Nähtiin tärkeänä,

että jokainen asiakas saa yhdenmukaiset tiedot ja tietää, miten toimia esimerkiksi poikkeustilanteissa tai seuraavalle kaudelle ilmoittautumisen suhteen. Asiakkaiden kohtaamiseen ja ryhmiin yhteisöllisyyden sekä hyväksyvän ilmapiirin rakentamisessa ajateltiin olevan tapauskohtaisesti kehittämisen varaa. Henkilöstölle on myös suunnitteilla asiakkaiden moninaisuuden huomioimiseen tähtäävää koulutusta kotouttamisohjelman toimenpiteiden mukaisesti.

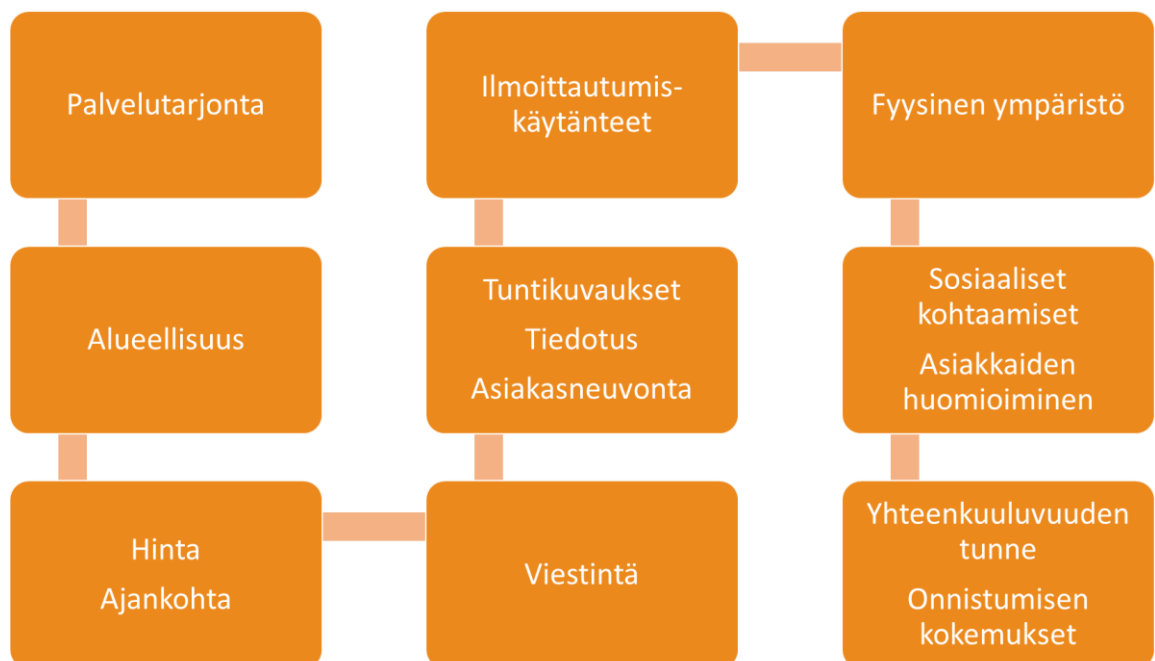
Työkäisten palveluiden mukauttamisen ideoinnissa menttiin nopeasti konkreettisiin ratkaisuihin. Pohdittiin, mitkä sisällöt olisivat muokattavissa kohtalaisen pienilläkin toimenpiteillä ja mitä tämä vaatisi. Toisaalta mietittiin myös uuden tarjonnan mahdollisuuksia. Näiden onnistunut toteuttaminen vaatisi varmasti kohderyhmän alueellista osallistamista, jotta houkuttelevia kokonaisuuksia saataisiin luotua. Tämä onnistuisi asiantuntijaryhmän näkemysten mukaan parhaiten yhteistyöverkostojen avulla. Ehdotuksena asiantuntijaryhmässä nousi myös vahvempi yhteistyö lajiliittojen ja seurojen kanssa houkuttelevien palveluiden tuottamiseksi.

Ratkaisuvaiheessa todettiin, että tulisi lähteä pilotoimaan naisille suunnattua ryhmätoimintaa ja sen kehittämistä ensin niillä alueilla, joilla kohderyhmän osuus asukkaista on suurin. Monipuolisia houkuttelevia mahdollisuuksia tarjotaksemme tulisi pilotoida asiakkaiden toiveiden mukaisia ryhmätoimintoja ja tämän perusteella luoda pysyvää palvelutarjontaa. Toiminnan sisältöjen osalta erilaisten jumppien ja kehonhuoltojen, pelailun ja ulkona toteutettavan ryhmätoiminnan sekä perheliikunnan katsottiin soveltuvan alueliikunnan palvelutarjontaan.

Aikuisväestölle suunnattua alueliikunnan palvelua pidettiin soveltuvimpana kehityskohteenä kohderyhmän huomioimisen näkökulmasta tarkasteltuna, sillä se on lähtökohtaisesti toimintatavoiltaan matalamman kynnyksen toimintaa. Alueliikunnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta. Kyseessä on alueellinen toimintamalli, jonka palveluista pyritään saamaan alueen asukkaiden näköistä toimintaa. Alueliikunnassa kehityssuuntana on jo ollutkin muun muassa kokoperheen toiminnan mukaan ottaminen. Myös ilmoittautumiskäytänteiden osalta alueliikunta on otollinen kehittämisalusta, sillä yhdellä passilla pääsee osallistumaan kaikkeen toimintaan eikä ilmoittautumista vaadita.

Ideoitaessa, kuinka tehdään liikuntapalvelut kohderyhmän näkökulmasta saavutettavammiksi, viestintä nousi selkeästi suurimmaksi kehittämiskohteeksi. Käynnissä oleva verkkosivu-uudistus nähtiin yhtenä palveluista viestimistä selkiyttävänä asiana. Yhteistyötahojen kautta viestiminen sekä kaupungin sisäisten viestinnän yhteistyörakenteiden kehittäminen nähtiin mahdollisuuksina. Selkeän kielen käyttäminen ja niin kutsutun liikuntaslangin karsiminen koettiin erittäin tarpeellisena. Monikielistä viestintää pohdittiin, mutta todettiin sen

kehittämisen olevan koko kaupungin viestinnän linjauksista sekä resursseista riippuvainen asia. Toisaalta tiedostettiin, että joissakin tapauksissa tulkkausta tai monikielistä viestintää tullaan tarvitsemaan. Yhteisymmärryksessä myös todettiin, että toiminnasta on tarpeen kertoa ennakkotietoja paremmin, jotta asiakkaalle muodostuu selkeä kuva siitä, mihin on osallistumassa ja miten se käytännössä onnistuu. Ilmoittautumisjärjestelmistä keskusteltiin myös ryhmässä. Näiden haasteet olivat jo hyvin tiedossa ja koettiin sen olevan pitkän aikavälin kehittämiskohde. Kuitenkin alueliikunta ja mahdollisesti lyhytkurssitoiminta nähtiin mahdollisuutena kokeilla matalan kynnyksen ilmoittautumismenetelmiä tai toimintaa ilman ilmoittautumista. Konkreettisenä ehdotuksena viestinnän osalta oli pilotti valittuun palveluun ja sen seurannan toteuttaminen. Tämän pohjalta saataisiin tietoa, millainen viestintä on vaikuttavaa ja miten sitä kannattaisi toteuttaa laajemmin liikuntapalveluista viestittäessä.



Kuva 9. Ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumiseen vaikuttavia huomioitavia teemoja ulkomaalaistaustaisten työkäisten naisten näkökulmasta Helsingissä

Olennaisimpia huomioitavia teemoja, jotka ovat nousseet esille toistuvasti sekä kehittämissyöryhmän että kohderyhmän edustajien fokusryhmätyöskentelyssä on kuvattu kootusti kuvassa 9. Asiantuntijaryhmän yhteiskehittämisen päätteeksi pohdittiin vastuita ja konkreettisia seuraavia askeleita, miten työtä lähdetään liikuntapalveluissa jalkauttamaan käytännön tasolle. Kehittämiseen halutaan tiiviisti sitouttaa myös liikunnanohjaajia, jotka tekevät käytännön ohjaustyötä ja pystyvät havainnoimaan muutoksia edelleen kehittämistä ajatellen. Työkäisten palveluiden kehittämisessä kohderyhmän huomioiminen nähtiin olennaisena, samoin kuin liikuntaneuvonnan palveluissa. Asiantuntijaryhmä pohti,

kuinka muutoksia on mahdollista saavuttaa. Vastauksena nähtiin yhteistyö ja järjestelmällisesti kehittämiskohteissa eteneminen, jotta muutosta voidaan saada aikaan vaiheittain.

Konkreettisiksi toimenpiteiksi nimettiin asiantuntijaryhmässä seuraavat asiat:

1) Yhdenmukaisia toimintamalleja ohjattuun toimintaan lähdetään luomaan yhdessä liikunnanohjaajien kanssa alueellisena kehittämistyönä. Nämä kirjataan toimintaohjeiksi ohjattuun toimintaan, jotta vaihtuvuus liikunnanohjaajissa ei vaikuta merkittävästi lopputulokseen. Sisällytetään henkilöstön tulevaan koulutukseen konkreettisten asiakastilanteiden läpikäymistä, joka valmistaa ohjaajia käytäntöön.

2) Viestinnän osalta suunnitellaan pilotin toteutus valitusta alueliikunnan toiminnasta. Tässä kiinnitetään huomiota tekstin selkeyteen, kuvien valintaan ja vuorovaikutukselliseen kommunikointiin viestinnässä, jotta asiakas kokee sen olevan juuri hänelle osoitettu. Jos hyödynnetään muita kieliä, ei käytetä mekaanisia käännöksiä, vaan otetaan prosessiin mukaan kieltä puhuva henkilö.

3) Viestinnällisenä asiana myös tuntikuvaukset käydään järjestelmällisesti läpi kaudelle 2023-2024, jotta niistä saadaan selkeitä ja riittävän informatiivisia. Vaikka tietoa pyritään antamaan enemmän jo ennakoon, silti säilytetään ajatus siitä, että toimintaan kutsutaan mukaan sellaisena kuin on, eikä kuvata esimerkiksi tarvittavia varusteita liian tarkasti. Ilmaiskokeiluista viestitään avoimesti ja pyritään saamaan näistä tietoa jaettua myös yhteistyökumppaneiden välityksellä. Asiakkaita palveluiden pariin ohjaaville tahoille kootaan viestittävät tiedot selkeiksi kokonaisuuksiksi.

4) Ohjattujen sisältöjen osalta tavoitteeksi asetettiin, että syksyllä 2023 alkavalla kaudella osana alueliikuntaa toteutetaan naisille suunnattua ohjattua tarjontaa jokaisella alueella. Tämän lisäksi perheliikunnan tarjontaa on mukana alueliikunnassa tai muuten alueellisesti toteutettuna yhteistyönä. Lisäksi hanketyössä käynnistetty naisten uinninopetus on osana peruspalvelutarjontaa syksyllä 2023.

5) Pidemmän aikavälin tavoitteeksi asetettiin ilmoittautumisjärjestelmien muuttaminen yksinkertaisemmaksi ja asiakaslähtoisemmäksi muussakin työikäisten toiminnassa, kuin alueliikunnassa. Ohjevideo, johon laadittaisiin monikieliset tekstitykset olisi mahdollista toteuttaa esimerkiksi projektityönä lähivuosien aikana.

8.3 Toimenpiteiden jalkauttaminen kohdennetuissa liikuntapalveluissa

Yhteiskehittämisen tavoitteena oli ideoida ja löytää ratkaisuja kohderyhmän huomiointiseksi työikäisille tuotettavissa liikuntapalveluissa. Konkretiaan päästiin hyvin käsiksi ja

ideoista saatiin muotoiltua ratkaisuehdotuksia, joita jo aikataulutettiin työryhmän kanssa. Olennaisena käytännön onnistumisen kannalta nähtiin etenkin liikunnanohjaajien ja alueliikunnan liikuntakoordinaattoreiden osallistaminen seuraavaan vaiheeseen, eli käytännön kehittämistyöhön. Tämä toimeenpanovaihe käynnistyy liikuntapalveluissa kevään ja syksyn 2023 aikana, jonka jälkeen pystytään käytännön kokemusten myötä toteuttamaan seuranta- ja arviointia sekä edelleen kehittämistä muuttuvissa palveluissa.

Yhteiskehittämisen viimeisessä ryhmätyöskentelyvaiheessa nimettiin neljä konkreettista kehittämiskohdetta, joihin liikuntapalveluissa tulisi tarttua mahdollisimman pian ja lisäksi nimettiin yksi pidemmän aikavälin tavoite. Näiden pohjalta lähdettiin heti syksyllä 2022 vaikiinnuttamaan ohjattujen sisältöjen osalta alueliikunnan naisten ryhmätoimintaa sekä naisten uinninopetusta. Ohjatuissa sisällöissä seuraavana kehitysaskeleena nähtiin naisille suunnatun tarjonnan sekä perheliikunnan kehittäminen monipuolisemmaksi osana alueliikunnan palvelukokonaisuutta. Tämä asetettiin tavoitteeksi syksyllä 2023 alkavalle toimintakaudelle.

Alueellisesti Helsingissä itäisen suurpiirin alueelle on keskittynyt selkeästi eniten ulkomaa-laistaustaisia (Helsingin tilastotietokannat 2021). Idän alueen toiminnan kehittäminen valikoitui alueen väestörakenteen vuoksi kriittisimmäksi. Kevään 2023 alussa pidettiin kehittämistapaaminen kohdennettujen liikuntapalveluiden itäisen liikuntatiimin tiimiesihenkilön kanssa kehittämistoimien jalkauttamiseksi. Toimenpiteitä pidettiin erittäin tervetulleina ja mahdollisina lähteä viemään eteenpäin itäisellä alueella sekä tämän jälkeen laajentamaan myös läntisen ja pohjoisen tiimin toiminta-alueille. Liikunnanohjaajien kanssa toimintaohjeiden laatiminen asiakkaiden kohtaamisen päätettiin sisällyttää osaksi meneillään olevaa ohjaajien työhön perehdyttämisen kehittämistyötä. Viestinnän osalta pilotin toteutusta lähdetään suunnittelemaan tiimipäällikön johdolla alueliikunnan kuukausikokouksia hyödyntäen. Toteutuksen ajankohdaksi sopivana nähtiin syksyllä 2023 alkava kausi ja alueeksi valikoituu toinen idän alueliikunta-alueista. Tämän perusteella kerätään tuloksia vaikuttavuudesta ja pystytään poimimaan parhaat viestinnän mallit myös muilla alueilla hyödynnettäväksi. Selkeät ja informatiiviset tuntikuvaukset määriteltiin osaksi alueliikunnan viestinnän pilottia, jonka jälkeen niitä on helpompi toteuttaa myös muun palvelutarjonnan osalta. Tämänkin toimen osalta päätettiin vaiheittaisesta etenemisestä.

Pidemmän aikavälin tavoitetta, ilmoittautumismenetelmien kehittäminen, pidettiin myös erityisen olennaisena, mutta tunnistettiin tämän osalta myös realiteetit. Muutos vaatii aikaa ja resursseja. Asian tunnistaminen ja sen esillä pitäminen koettiin olennaisena, jotta muutos saadaan jossain vaiheessa ulottumaan ilmoittautumisjärjestelmiin saakka. Ohjevideo

nykyisen ilmoittautumisjärjestelmän käyttöön monikielisillä tekstityksillä nähtiin mahdollisuutena parantaa asiakaslähtöisyyttä jo ennen järjestelmämuutosta. Tämän toteutuksesta ei tarkempaa aikataulua sovittu, sillä se vaatisi erillisen resurssin ja voisi olla toteutettavissa projektityönä.

9 Tulokset

Opinnäytetyön tuloksena syntyi palveluiden saavutettavuuteen keskittyvä kehittämissmalli Helsingin liikuntapalveluiden ohjattuun toimintaan. Kehittämissmalli tarkastelee saavutettavuutta erityisesti ulkomaalaistaustaisten työikäisten naisten näkökulmasta Helsingissä. Kehittämistyössä on keskitytty kohderyhmän sisällä nimenomaan vähän liikkuvien ryhmään. Valittu kohderyhmä on hyvin moninainen, joten yleistyksiä on mahdotonta tehdä. Kehittämissmalli kuitenkin tarjoaa laajasti mahdollisuuksia ja työkaluja saavutettavien liikuntapalveluiden tuottamiseksi. Mallin mukaisella tarkastelulla, yhteiskehittämisen myötä, syntyi myös joukko toimenpiteitä Helsingin liikuntapalveluiden ohjatun toiminnan nykytilanteen kehittämiseksi.

Kehittämissmalli on suunniteltu Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden työikäisten ohjattuun toimintaan ulkomaalaistaustaisten naisten näkökulmasta, mutta mallin mukaiset toimet lisäävät näiden palveluiden saavutettavuutta myös yleisemmällä tasolla ja muissakin kohderyhmissä. Helsingin liikuntapalveluissa malli on monistettavissa myös ikääntyneiden toiminnan kehittämiseen. Osaltaan malli palvelee myös lasten ja nuorten liikuntatoimintaa ulkomaalaistaustaisten kohderyhmän osalta, mutta silloin kyseeseen tulee vahvasti myös alaikäisten huoltajien rooli palveluketjussa. Lisäksi kohderyhmä poikkeaa merkittävästi aikuisväestöstä, kun otetaan huomioon, että suuri joukko monikulttuurisista perheistä tulevista lapsista ja nuorista ovat Suomessa syntyneitä. Malli on monistettavissa myös muihin kuntiin alueelliset tarpeet huomioiden. Myös kolmannen sektorin toimijat voivat hyödyntää kehittämissmallia ohjattua liikuntatoimintaa suunnitellessaan.

Kehittämissmalli (kuva 10) tarjoaa raamit kohderyhmän näkökulmasta saavutettavampien liikuntapalveluiden tuottamiseksi Helsingissä. Toistuvia tarkasteltavia teemoja ovat: asiakaslähtöinen palvelutarjonta, viestintä, ilmoittautumiskäytänteet, ajankohta ja fyysinen ympäristö sekä asiakkaiden kohtaaminen ja huomioiminen. Matalan kynnyksen palvelutarjontaa tulee säännöllisesti seurata ja arvioida. Voidaan esittää seuraavia kysymyksiä: Ketä palveluilla halutaan tavoittaa? Ketä palvelut tavoittavat? Ketä palveluista puuttuu ja mistä tämä johtuu? Kun nykytilanne on selvillä ja tiedetään tavoitellut asiakasryhmät, jotka toisiksi eivät ole palveluiden parissa, voidaan lähteä tunnistamaan esteitä palveluihin osallistumiselle ja edelleen ratkaisuja esteiden poistamiseksi.

Palvelutarjontaa tulee tarkastella kriittisesti. Ensimmäinen lähtökohta on asiakaslähtöisesti suunniteltu, kohderyhmän näkökulmasta tarkasteltuna kiinnostava palvelutarjonta, joka motivoi osallistumaan. Tulee kerätä tietoa siitä, mitä tavoitellussa kohderyhmässä toivotaan ja tarkastella vastaako tarjonta näihin toiveisiin. Olennaista kehittämistyöhön valitun

kohderyhmän näkökulmasta on naisille suunnatun toiminnan sisällyttäminen palvelutarjontaan.

Seuraavaksi tulee varmistua, että viestintä on saavutettavaa ja toiminnasta on tiedotettu riittävällä tasolla moninaisia kanavia hyödyntäen. Tarkastellaan, miten palvelusta on viestitty ja tavoitetaanko tällaisella viestinnällä haluttua kohderyhmää. Kun tieto on saavuttanut asiakkaan ymmärrettävässä muodossa ja kiinnostus toimintaa kohtaan on herännyt, ilmoittautumiskäytänteiden tulee olla yksinkertaisia ja selkeitä. On myös merkityksellistä pohtia, onko ilmoittautuminen kaikissa toiminnoissa välttämätöntä.

Toiminnan ajankohta vaikuttaa luonnollisesti mahdollisuuteen osallistua ja fyysinen ympäristö voi toimia hyvin motivoivana tekijänä osallistumiselle tai toisaalta työntää luotaan asiakkaan. Tuleekin pohtia, vastaako tämä palvelu alueellisia tarpeita ja mahdollistaako se kohderyhmän osallistumisen. Erittäin merkityksellinen tekijä toiminnassa on asiakkaan kohtaaminen ja hänen lähtökohtiensa huomioiminen. On tärkeää suunnitella, miten kohderyhmää huomioidaan toiminnassa ja kohtaamisissa. Asiakaslähtöisyys on kehittämismallin keskiössä jokaista teemaa tarkasteltaessa.



Kuva 10. Kehittämismalli palveluiden saavutettavuuden edistämiseksi

Näitä kehittämismallin mukaisia teemoja tarkastelemalla pystytään tunnistamaan kehityskohtia sekä kohderyhmää osallistamalla lähteä etsimään ratkaisuja esteiden poistamiseksi ja saavutettavien palveluiden luomiseksi. Ohjatun sisällön matala kynnyks ei riitä, jos muita toimintaan osallistumisen prosessiin linkittyviä käytänteitä ei saada mutkattomiksi asiakkaan näkökulmasta.

Opinnäytetyöprosessissa yhteiskehittämisen myötä syntyi joukko toimenpiteitä Helsingin liikuntapalveluiden ohjatun toiminnan nykytilanteen kehittämiseen, joita lähdetään liikuntapalveluissa jalkauttamaan toimintaan. Henkilöstön yhdenvertaisuuskoulutusten lisäksi ohjattuun toimintaan laaditaan toimintaohjeistukset moninaisten asiakkaiden kohtaamiseen, joissa huomioidaan kehittämistyön kohderyhmän erityistarpeet. Tuntikuvauksien selkiyttäminen ja viestinnän pilotti Itä-Helsingin alueliikuntatoiminnassa ovat myös kohdennettuja kehittämistoimia tulevalle toimintakaudelle 2023-2024. Naisten toiminnan kehittäminen

alueliikuntatoiminnassa sekä naisten uinninopetuksen vakiinnuttaminen peruspalvelutarjontaan asetettiin myös toimenpiteeksi. Ilmoittautumisjärjestelmän asiakaslähtöisyyden kehittämistä sekä monikielisen ohjevideon laatimista pidettiin pidemmän aikavälin tunnistetuna tavoitteena.

Muutoksen aikaansaaminen edellyttää jatkuvaa arviointia sekä tarkastelun toistamista ennakoon määritellyissä sykleissä (Kananen 2012, 12). Kehittämismallia tulee hyödyntää säännöllisesti osana palveluiden kehittämistyötä, jotta palveluilla pystytään jatkossakin vastaamaan muuttuvasta ympäristöstä ja moninaisesta väestöstä kumpuaviin tarpeisiin. Malli on työkalu, jota hyödyntämällä voidaan tarkastella palveluiden nykytilaa sekä tunnistaa kehityskohtia ja löytää ratkaisuja saavutettavampien palveluiden luomiseksi. Kehittämismalli sopii organisaatioon, jossa on kehittämisen kulttuuri ja riittävästi asiantuntijuutta sekä tiedolla johtamista pidetään merkityksellisenä (Kananen 2012, 12). Palveluiden kehittäminen seurannan ja arvioinnin kautta on yksi tiedolla johtamisen peruspilareista, johon pohjautuen Helsingissä kaupunkistrategian mukaisesti toimitaan. Liikuntapalveluissa tulee säännöllisesti seurata ja arvioida palveluiden saavutettavuutta. Kehittämismallin linkittäminen kausittaiseen toiminnan suunnitteluun mahdollistaa riittävän usein toistuvan tarkastelun sekä vaikutusten arvioinnin.

Asiantuntijoita ja osaamista liikuntapalveluiden organisaatiossa on runsaasti, joten mallin hyödyntäminen sopii hyvin osaksi palveluiden yhteiskehittämistyötä. Helsingissä on lukuisia monikulttuurista työtä tekeviä yhdistyksiä, jotka pystyvät tarjoamaan asiantuntemustaan sekä ajankohtaista tietoa asiakasrajapinnasta. Lisäksi Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto on loistava kumppani kehittämistyöhön jatkossakin. Yhteistyössä ja synergioita entistä paremmin hyödyntämällä on täysin mahdollista kehittää palveluita kohderyhmälähtöisesti ja osallistaen ilman lisäresurssien tarvetta. Vähän liikkuvien kaupunkilaisten aktivoiminen on myös Helsingin hyvinvointisuunnitelman 2022-2025 painopistealue, joten kehittämismalli tukee hyvin tätä tietoon pohjautuvaa liikunnan edistämistyötä.

10 Pohdinta

Kehittämistyö syntyi tunnistetusta tarpeesta kehittää liikuntapalveluita saavutettaviksi. Ulkomaalaistaustaisia helsinkiläisiä naisia ei juurikaan osallistu kaupungin matalan kynnyksen peruspalveluihin. Ohjatuista liikuntapalveluista ollaan kohderyhmässä kiinnostuneita. Tämä on noussut esille toteutetuissa kyselyissä sekä sidosryhmien välityksellä. Myös kysely yhdenvertaisuuden toteutumisesta kaupungin palveluissa osoitti kehittämistarpeita liikuntapalveluissa. Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2021-2025 yhtenä painopistealueena on liikkuminen ja tavoitteena terveyserojen kaventaminen kaupungissa (Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2021-2025). Kehittämistyö vastaa osaltaan myös Helsingin kotouttamisohjelmassa liikunnan palvelukokonaisuudelle asetettuihin tavoitteisiin.

Helsingin kaupunkistrategiassa 2021-2025 nousee vahvasti esille yhdenvertaisuus monimuotoisessa kaupungissa: ”Helsinki on sitoutunut edistämään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja ihmisoikeuksia kaikessa toiminnassaan. Palveluissa ja osallisuustyössä lisätään eri väestöryhmien tasavertaista kohtaamista ja kuntalaisten kykyä nähdä kaupunki muiden silmin.” Lisäksi kaupunkistrategia korostaa tiedolla johtamisen teemaa sekä tarpeeseen pohjautuvien toimintojen rakentamista palveluissa. (Helsingin kaupunkistrategia 2021.)

Helsingin liikuntapalveluihin on tehty useita kehittämistöitä, mutta valitun kohderyhmän näkökulmasta palveluiden saavutettavuutta ei ole laajemmin tarkasteltu. Ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmää on viime vuosien kehittämistöissä tarkasteltu ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan kontekstissa sekä huomioitu osana kotiäitien kohderyhmää. Tässä kehittämistyössä haluttiin luoda konkreettisia keinoja peruspalveluiden saavutettavuuden edistämiseen kohderyhmä huomioiden.

10.1 Valitut kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyössä tavoiteltiin toiminnallisia muutoksia toimintatutkimusta hyödyntäen. Toimintatutkimus tarttuu käytännön haasteiden tunnistamiseen ja ratkaisujen löytämiseen niiden poistamiseksi (Bradbury (toim.) 2015, 3; Kananen 2014, 11). Omassa organisaatiossa toimintatutkimuksen tekeminen on luonnollinen valinta, mutta siihen sisältyy usein paljon ristiriitaisia ja samanaikaisia rooleja (Coghlan & Brannick 2005, 70). Alusta saakka oli selvää, että saavutettavuuden edistämistoimet vaativat käyttäjälähtöistä kehittämistä. Taustana hyödynnettiin korkeakouluopiskelijan Helsingin kohdennetuille liikuntapalveluille vuonna 2019 tuottamaa selvitystä ulkomaalaistaustaisten helsinkiläisten osallistumisesta työikäisten matalan kynnyksen palvelutarjontaan. Lisäksi työikäisten matalan kynnyksen palveluista tehtiin tuore nykytilakartoitus keväällä 2022 liikunnan erityissuunnittelijan toimesta.

Selkeä etu työn alkuvaiheista lähtien olivat laajat yhteistyöverkostot pääkaupunkiseudulla. Verkostotyöskentelyissä saavutettavuuden teemat nousivat toistuvasti esille, verkostoista saatiin ajankohtaista tietoa tulevista julkaisuista aiheen tiimoilta sekä asiantuntijoita osaksi yhteiskehittämisen prosessia. Helsingin liikuntapalveluissa kohdennettujen liikuntapalveluiden päällikkö näki työn merkityksen peruspalveluiden kehittämiseksi ja antoi tukensa toteutukselle. Tämä oli merkki johdon sitoutumisesta kehittämistyöhön kohderyhmän liikumisen edistämiseksi. Yhteiskehittämiseen saatiin vahva joukko asiantuntijoita sekä Helsingin kaupungin tehtävissä olevista osaajista että yhteistyökumppaneiden organisaatioista. Kehittämiskumppaneista osa pystyi myös henkilökohtaisella tasolla samaistumaan kohderyhmään ulkomaalaistaustaisuutensa ansiosta, mikä oli merkittävä voimavara yhteiskehittämisessä. Tämä laaja asiantuntijosta koostuva ohjausryhmä oli ensiarvoisen tärkeässä asemassa kehittämistyön onnistumisen näkökulmasta. Ohjausryhmän yhteiskehittämistapaamisia järjestettiin kaksi ja kaikki pääsivät osallistumaan molempiin työskentelyihin. Yhteiskehittämisen menetelminä olivat aivoriihi sekä how might we -työkalu, jota hyödynnettiin toisessa asiantuntijaryhmän työskentelyssä. Menetelmät toimivat todella hyvin tuottaen monipuolista tarkastelua ja työskentely oli tehokasta. Aikataulullisesti yhteistyöskentelyä haastoi asiantuntijajoukon moninaiset aikataulut. Jos näiden koordinoimisessa ei olisi onnistuttu, tämä olisi horjuttanut kehittämistyön lopputulosta.

Fokusryhmätyöskentelyyn valikoitui yksilöitä eri taustamaaryhmistä, kuitenkin painottuen tutkitusti vähän liikkuvimpiin taustamaaryhmiin. Tutkimuksista tiedettiin Lähi-Idän ja Afrikan olevan naisten taustamina vähäiseen liikkumiseen viittaava tekijä. Toki jokaisessa taustamaaryhmässä on aktiivisuudeltaan hyvin erilaisia yksilöitä, mutta kehittämistyön näkökulmasta pidettiin olennaisena tunnistaa näistä taustamaaryhmistä nousevia palveluun osallistumisen esteitä ja toisaalta myös keinoja saavutettavuuden lisäämiseksi. Yhteistyökumppanin kautta tavoitettiin kuusi terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa ulkomaalais-taustaista naista, jotka edustivat seuraavia taustamaaryhmiä: Lähi-Itä, Pohjois-Afrikka, muu Afrikka ja Etelä-Aasia.

Fokusryhmätyöskentelyn etuna oli se, että naiset tunsivat hieman toisiaan ennakkoon ja näin rohkaistuivat keskustelemaan avoimesti. Välillä kuitenkin haasteeksi muodostui vahvat persoonat keskustelussa, jolloin oli vaikea varmistua siitä, pystyivätkö kaikki osallistujat avoimesti kertomaan näkemyksensä. Suomessa asuttu aika näkyi puheenvuoroissa ja osa pystyi kuvailemaan hyvinkin tarkasti palveluiden esteitä sekä omia toiveitaan, kun taas toiset olivat vähäsanaisempia. Yhteistyökumppanin ohjaaja oli mukana fokusryhmätyöskentelytilanteessa naisten tukena. Hän ei tulkannut keskustelua, mutta välillä hän avusti ymmärtämään joitakin teemoja. Näissä tilanteissa tulee aina huomioida tulkinnanvaraisuus kertojan ja kuulijan välillä.

On myös mahdollista, että haastattelutilanteessa haluttiin miellyttää palvelun edustajaa ja tämä luonnollisesti vaikuttaa vastauksiin. Eräs osallistuja nostikin esille, ettei halua kritisoida, sillä hän oli osallistunut hakkeessa toteutettuun naisille suunnattuun liikuntatoimintaan ja pitänyt tästä kovasti. Asia ei olisi muuten noussut keskusteluun ja oli erittäin tärkeä ottaa esille, jotta osallistujat kertoisivat heidän todelliset näkemyksensä. Fokusryhmämenetelmän toteutuksessa haastattelijalla oli suuri kirjaamisvastuu, kun nauhoitetta ei ollut. Tässä tilanteessa koettiin kuitenkin olennaiseksi, että osallistujilla oli tilanteessa turvallinen olo. Haastattelijan roolissa havainnoinnille jäi vähemmän mahdollisuuksia, kun fokus oli osin kirjaamisessa. Jälkeenpäin tarkasteltuna tilanteeseen olisi voinut ennakoitua varautua, jolloin mukana olisi ollut avustaja kirjaamassa, mikäli nauhoite jätettäisiin tekemättä.

Osallistujat olivat avoimia kertomaan ajatuksistaan ja näkemyksistään. Fokusryhmässä tuotiin esille myös sellaisia liikuntatoimintaan osallistumiseen vaikuttavia asioita, jotka eivät koskeneet heitä itseä, mutta olivat yleisiä lähipiirissä tunnistettuja asioita. Osallistujat toivoivat pystyvänsä aidosti vaikuttamaan, jotta jatkossa kaikilla naisilla olisi paremmat edellytykset osallistua ohjattuun liikuntatoimintaan, jota heidän mukaansa toivotaan kovasti kohderyhmässä. Työskentelystä saatiin paljon materiaalia ja näkemyksiä sekä konkreettisia toiveita. Kuitenkin tulee todeta otannan olevan suppea ja kehittämismallin pohjautuvan tämän lisäksi vahvasti yhteiskehittämiseen asiantuntijaryhmässä.

Kehittämistyön prosessi sisälsi useita vaiheita ja erilaisia menetelmiä hyödynnettiin. Laaja käsitys ja moninaisen tiedon saaminen aiheesta vaatii yleensä, että menetelmiä käytetään monipuolisesti (Kananen 2012, 55). Yhden ihmisen resurssilla kehittämistyöhön lähdettäessä oli selvää, että jo toteutettuja nykytilankartoituksia hyödynnetään ja tässä työssä lähdetään edistämään saavutettavuutta näiden tulosten pohjalta. Asiantuntijoita pyrittiin hyödyntämään prosessissa mahdollisimman tehokkaasti, jotta kahdella yhteistyöskentelykerällä päästiin konkreettiseen lopputulokseen.

Osallistavan työskentelyn vaiheet etenivät alkuperäisessä aikataulussa, mutta raportoinnin osalta aikaa jatkettiin syksyiltä 2022 kevääseen 2023. Kehittämistyön osallistavien osuuksien ajan opinnäytetyön tekijä työskenteli kehittämistehtävissä Helsingin kaupungin liikuntapalveluissa, mutta syksyn 2022 työnantajavaihdoksen myötä myös resurssit luonnollisesti muuttuivat, mikä vaikutti kehittämistyön raportoinnin aikatauluun. Etäisyys työhön ja toimeksiantajaan mahdollisti kehittämistyön tarkastelun etäämmältä. Toisaalta se haastoi toimenpiteiden jalkauttamistyössä mukana olemista.

10.2 Kehittämistyön tulokset ja johtopäätökset

Tunnistettuja haasteita liikuntapalveluihin osallistumisessa on ulkomaalaistaustaisten naisten kohdalla eritasoisia. Osa tekijöistä on yksilön taustasta sekä ympäröivästä yhteisöstä lähtöisin, kun taas toiset tekijät kumpuavat ympäröivistä yhteiskunnallisista rakenteista. (Peotta ym. 2022) Ulkomaalaistaustaisille suomalainen terveyttä edistävä liikuntakulttuuri, kunnalliset liikuntapalvelut ja sen käytänteet ovat usein vieraita (Rönkkö 2020). Konkreettisina haasteina ohjattuun liikuntatoimintaan osallistumisessa voivat olla muun muassa kustannukset, liikuntatoiminnan sijainti, luottamuksen ja tiedon puuttuminen toiminnasta, syrjintä sekä puutteet kulttuurisessa moninaisuudessa ja sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa (Corvino ym. 2022, 213). Joissakin kohderyhmissä miesten ja naisten yhteiset liikuntaryhmät estävät osallistumisen (Zacheus ym. 2012, 129-137). Liikuntatoimintaan osallistumiskynnykseen vaikuttavat ulkomaalaistaustaisten kohderyhmässä vähäinen kokemus liikunnan harrastamisesta, kulttuurinen etäisyys Suomeen verrattaessa, kielitaidon puute, ajatus omien liikuntataitojen riittämättömyydestä sekä syrjintä tai syrjityksi tulemisen pelko. Myös naissukupuoli nousee esille osallistumiskynnystä kasvattavana tekijänä. Esteiksi liikuntatoimintaan osallistumiselle nousevat myös tiedon puute olemassa olevista mahdollisuuksista, toiminnan maksullisuus ja haastavat ilmoittautumiskäytänteet. (Peotta ym. 2022, 79; 90-93.)

Tässä kehittämistyössä lähdettiin yhteiskehittämisessä peilaamaan näitä tunnistettuja osallistumisen esteitä Helsingin liikuntapalveluiden organisoituun matalan kynnyksen toimintaan. Työskentelyssä jäseneltiin yksityiskohtaisemmin, mitkä asiat kaipaavat kehittämistä juuri Helsingin liikuntapalveluissa työikäisten matalan kynnyksen toiminnoissa sekä työstettiin ratkaisuehdotuksia. Suuressa kuvassa kohderyhmän liikkumisaktiivisuuden lisäämiseksi ratkaisuna nähdään arkiliikkumissuhteen rakentuminen sekä liikuntatoimintaan osallistumisen tukeminen. Viestinnässä tulee huomioida, miten kannustetaan yksilö uskaltautumaan kokeilemaan jotain itselleen täysin vierasta. Selkeän kielen käyttöä ja neuvontapalveluiden kehittämistä pidettiin merkityksellisenä. (Ohjausryhmä 2022.)

Fokusryhmätyöskentelyssä kohderyhmän edustajien kanssa nämä aiemmissä tutkimuksissa ja asiantuntijaryhmän yhteiskehittämisessä esille nousseet osallistumisen esteet saivat vahvistusta. Ne kuitenkin tarkentuivat konkreettialueelle ja näihin esitettiin useita kehittämisehdotuksia nimenomaan Helsingin liikuntapalveluiden toimintamalleja tarkasteltaessa. Kantava teema oli naisille suunnatun organisoidun toiminnan järjestäminen. Ilman organisoitua toimintaa liikunnan harrastaminen nähtiin melko epätodennäköisenä ja myös etäpalvelut koettiin erittäin haastaviksi. Saavutettavuuden lisäämiseksi osallistujat näkivät konkreettisina ratkaisuin monipuolisen naisille suunnatun organisoidun toiminnan, ym-

märrettävän viestinnän ja selkeät palvelun kuvaukset, moninaisen asiakasneuvonnan, maksuttomat kokeilukerrat sekä hiljaisen tiedon poistamisen. Viestinnästä nousi esille kuvien käyttö, selkokieliisyys ja asiakkaan näkökulmasta luotettavan henkilön kautta hänet saavuttava tiedottaminen mahdollisuuksista.

Vaikka samat teemat nousivat esille sekä aivoriihityöskentelyssä asiantuntijaryhmän kanssa että fokusryhmätyöskentelyssä kohderyhmän edustajien kanssa, myös eroavaisuuksia löytyi. Aivoriihessä tunnistettiin mahdollista asenteellisuutta henkilökunnassa sekä haasteita puuttua asiakkaiden väliseen epäasialliseen käytökseen, fokusryhmässä kuitenkin syrjiviä kokemuksia ja turvattomuuden tunnetta liikuntapalveluissa korostettiin suurena ongelmakohtana. Turvallinen kokemus, jossa eri taustoista tulevien asiakkaiden lähtökohdat huomioidaan, nähtiin tärkeimpänä asiana palveluun sitoutumisen ja liikuntatoiminnasta innostumisen näkökulmasta. Saavutettavien liikuntamahdollisuuksien luomisessa olennaista on kohderyhmän osallisuus sekä organisaation halu tuoda yhdenvertaisuutta esille. Yhdenvertaisissa palveluissa jokainen voi kokea olonsa turvalliseksi ja moninaiset asiakkaat huomioidaan toiminnassa. (Corvino ym. 2022, 213.) Fokusryhmässä tuotiin esille useita konkreettisia turvallisuuden tunnetta kohderyhmässä lisääviä asioita, kuten selkeät ohjeistukset paikalle tulemiseen ja karttakuva paikasta sekä ohjaajan puhelinnumero, johon voi soittaa jo ennen toiminnan alkua, mikäli haasteita ilmenee. Lisäksi korostettiin toiminnan käynnistyessä ensimmäisillä kerroilla asiakkaiden vastaanottamista ja ohjattua kierrosta liikuntapaikalla, jossa opastetaan toimintatavat. Merkityksellisenä pidettiin toki myös epäasialliseen käytökseen puuttumista ja yhteisöllisyyden rakentumista ryhmätoiminnassa.

Toinen ajatuksia herättänyt eroavaisuus asiantuntijaryhmän ja kohderyhmän edustajien välillä liittyi ajatusmalliin liikkumisen aloittamisesta. Asiantuntijaryhmän aivoriihessä korostettiin liikkumissuhteen merkitystä ja arkiliikkumisen rakentumista ennen kuin siirrytään ohjattuun toimintaan. Kohderyhmän edustajat taas kokivat hyvin vahvasti, että liikkumisen aloittaminen ja ymmärryksen lisääntyminen vaatii ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmässä ohjattua toimintaa. He kokivat erittäin haastavana ajatuksena itsenäisesti liikkumisen lisäämisen arjessa, vaikka tietoa jaettaisiinkin selkeämmin. Toisaalta he korostivat ohjattujen toimintojen monipuolisuuden merkitystä. Pitäisi olla myös sellaista ohjattua toimintaa, joka on suunnattu liikkumattomille ihmisille ilman olettamuksia minkäänlaisesta liikkumistietämyksestä. Perheliikkunnasta puhuttaessa esimerkiksi yhteiset ulkoretket koettiin kiinnostavina mahdollisuuksina tutustua uusiin paikkoihin lähialueella ja liikkua samalla, mutta näissäkin korostui ohjaajan ja yhdessä tekemisen merkitys. Aihepiiri vaatisi lähempää tarkastelua ja laajempaa kohderyhmän osallistamista, mutta on ehdottomasti kiinnostava näkökulma jatkokehittämiselle.

Pääosin asiantuntijaryhmän ja kohderyhmän edustajien näkemykset olivat linjassa keskenään ja kehittämiskohtia pystyttiin tunnistamaan jo aivoriihityöskentelyssä. Yhteiskehittäminen aivoriihityöskentelyn avulla oli erittäin antoisa ja tuotti paljon moninaisia näkökulmia. Tämä mahdollistui varmasti sen vuoksi, että asiantuntijaryhmän aivoriihessä oli mukana laaja joukko yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon sekä kohderyhmän parissa työskenteleviä, osa myös itse taustansa vuoksi kohderyhmään lukeutuvia, asiantuntijoita. Kuitenkin fokusryhmätyöskentelyssä kohderyhmän edustajien kanssa päästiin kiinni selkeisiin haasteisiin ja luotiin konkreettisia kehittämisideoita. Tämä oli erittäin arvokasta ymmärryksen lisäämiseksi liikuntapalveluissa. Palvelut ja toimintamallit tulisi saada vastaamaan moninaisen väestön tarpeita. Tähän on täysin realistiset mahdollisuudet, kun kehittämissmalli otetaan osaksi kausittaista palveluiden kehittämistyötä.

Toisessa asiantuntijatyöskentelyssä työstettiin kohderyhmän edustajien esille nostamia ehdotuksia ja luotiin näistä toimenpiteitä liikuntapalveluiden työikäisten ohjattuun matalan kynnyksen toimintaan. Työ eteni toimenpiteiden aikataulutukseen saakka ja näistä otettiin liikuntapalveluiden johdossa vastuuta. Käytännössä kuitenkin perusteellinen toimenpiteiden jalkauttaminen kohdennetuissa liikuntapalveluissa jää tiimiesihenkilöille ja liikunnanohjaustyötä tekeville. Kohdennettujen liikuntapalveluiden päällikön työtehtävät muuttuivat organisaatiossa ja kehittämistyön tekijän roolin muuttuessa työnantajavaihdoksen yhteydessä toimien jalkauttamisen seuraaminen muuttui haastavammaksi. Kohdennettujen liikuntapalveluiden Itä-Helsingin liikuntatiimin tiimiesihenkilön kanssa järjestettiin tapaaminen toimien käynnistymisen ja jalkautumisen varmistamiseksi keväällä 2023. Tämä yhteiskehittäminen oli tarpeellinen ja sysäsi toimien jalkauttamista eteenpäin.

Kehittämistyön tuloksena syntyi palveluiden saavutettavuuteen keskittyvä kehittämissmalli Helsingin liikuntapalveluiden ohjattuun toimintaan sekä toimenpiteiden joukko olemassa olevien työikäisten palveluiden kehittämiseksi mallia mukaillen. Työn tavoitteen mukaisesti malli huomioi etenkin työikäisten naisten näkökulmasta saavutettavien palveluiden rakentamista, mutta sitä voidaan hyödyntää myös muihin kohderyhmiin ja toisaalta näillä toimenpiteillä palveluiden saavutettavuus paranee myös yleisellä tasolla tarkasteltuna kohderyhmästä riippumatta. Toimintatutkimuksen päätavoitteen mukaisesti työssä tunnistettiin ulkomaalaistaustaisten naisten osallistumisen esteitä Helsingin liikuntapalveluiden ohjattuun toimintaan ja löydettiin ratkaisuja sekä konkreettisia kehittämisideoita saavutettavien palveluiden luomiseksi. Kehittämissmalli rakentui näihin aineistoihin perustuen ja tarjoaa jatkossa konkreettisen työkalun saavutettavien palveluiden luomiseen.

10.3 Kohderyhmän huomioiminen osana perustyötä Helsingin liikuntapalveluissa ja jatkokehittämisehdotukset

Palveluiden saavutettavuuteen panostamalla ja ulkomaalaistaustaisten naisten kohderyhmä huomioimalla luodaan osallistumisen edellytyksiä useille muillekin kohderyhmille. Ulkomaalaistaustaisten kohderyhmä on kasvava ja tämän ryhmän liikunnallista aktiivisuutta lisäämällä voidaan saavuttaa suuria yhteiskunnallisia säästöjä hyvinvointierojen kaivantamisen lisäksi. Voimakkaimmin nämä säästöt tulevat toki näkymään liikuntapalveluiden sijaan terveydenhuollon kustannuksissa, mutta hyvinvoinnin lisääminen näkyy myös vahvasti osaksi yhteiskuntaa kotoutumisen myötä useilla eri osa-alueilla.

Helsingin liikuntapalveluissa on toteutettu lukuisia ulkomaalaistaustaisten liikkumisen kehittämishankkeita. Vaikkakin näissä hankkeissa on saatu merkittäviä tuloksia ja kehitetty toimivia käytänteitä ulkomaalaistaustaisten aktivoimiseksi, haasteena on ollut toiminnan irrallisuus peruspalvelutarjonnasta. Hankkeissa osallistumisen kynnyksestä on madallettu tarjoamalla naisille suunnattua toimintaa ja henkilökohtaista neuvontaa, järjestämällä toimintaa ilman ilmoittautumista ja maksuttomasti tai edullisesti, hyödyntämällä yhteistyökumppaneita viestinnässä sekä huomioimalla moninaiset taustat toiminnassa ja kohtaamisissa. Samansuuntaisia toimia kaivataan tämän kehittämistyön perusteella peruspalvelutarjontaan palveluiden saavutettavuuden parantamiseksi.

Kehittämismallin hyödyntäminen aktiivisesti palveluiden suunnittelu- ja kehittämistyössä vaatii läpileikkaavaa saavutettavuuden tarkastelua, jossa erilaiset lähtökohdat huomioidaan ja kaikille pyritään luomaan aidosti yhdenvertaisia osallistumisen mahdollisuuksia. Tämä vaatii myös liikuntapalveluiden johdolta sitoutumista toimenpiteisiin sekä tahtotilaa edistää näitä teemoja palveluissa. Vain ylhäältä johdettuna kohderyhmää aletaan aidosti huomioida ja ottamaan tärkeäksi osaksi peruspalveluiden kehittämistyötä. Tällä hetkellä ulkomaalaistaustaisten kohderyhmä jää usein erilliseksi, siitäkin huolimatta, miten suuresta väkijoukosta on kyse Helsingissä. Yhdenvertaisuuden edistäminen tulisi olla liikuntapalveluissa läpileikkaava teema ja jokaisen työssä näkyvä asia.

Kehittämismallin ymmärrettävyyden varmistamiseksi sitä arvioitiin prosessin aikana. Kohdennettujen liikuntapalveluiden itäisen liikuntatiimin tiimiesihenkilö piti mallia erittäin selkeänä ja helposti käyttöön otettavana kokonaisuutena. Hän piti mallissa tarkasteluun nostettavia teemoja olennaisina saavutettavien palveluiden kehittämiseksi liikuntapalveluissa. Mallin vahvuutena hän piti selkeitä ylätasoa teemoja, joiden nähtiin lisäävän käytettävyyttä myös muiden kohderyhmien osalta. Kuitenkin hän totesi, että mallin suuntainen palveluiden kehittäminen, jossa asiakaslähtöisyys on keskiössä, vaatii liikuntapalveluilta yhteistä

tahtotilaa ja sitoutumista. Tämä nähtiin vahvasti toivottavana kehityssuuntana, missä malli olisi keskeinen työkalu saavutettavuuden kehittämisessä useiden kohderyhmien osalta.

Kehittämismalli on monistettavissa myös muihin kuntiin alueelliset tarpeet huomioiden. Opinnäytetyötä kohtaan on herännyt kiinnostusta jo sen työstämisyvaiheessa. Suomen monikulttuurisen liikuntaliiton etätalaisuudessa Kanta-Hämeen kuntien liikuntatoimien edustajille esiteltiin kehittämistyön tuloksia 11.8.2022. Aihe on erittäin ajankohtainen ja tilaisuudessa heräsi paljon keskustelua muun muassa viestinnän ja palvelutarjonnan ympärillä. Suomen monikulttuurisen liikuntaliiton Pinnalla-hankkeen seminaarissa 13.12.2022 saavutettavuuden teemat olivat myös esillä. Keskustelua käytiin uinnin ja vesiliikunnan saavutettavien mahdollisuuksien ympärillä. Vesiliikunnan teema on ollut jo pitkään ajankohtainen ja sen edistämiseksi valtakunnallisesti on tehty merkittävää työtä Pinnalla -kehittämishankkeessa.

Kehittämismallissa haluttiin pitäytyä ylätason kirjauksissa tarkasteltavien teemojen osalta mallin käytettävyyden lisäämiseksi. Helsingin liikuntapalveluiden toiminnan näkökulmasta malli kestää ajan kuluja hyvin, kun muutoksia palvelurakenteissa tapahtuu vääjäämättä. Nämä muutokset eivät haasta mallin hyödyntämistä, päinvastoin uudistuksia tehtäessä kehittämismallia voidaan hyödyntää prosessin käynnistymisestä lähtien. Malli ei ole yleistettävissä, mutta sitä voidaan hyödyntää eri ikäryhmille ja eri toimijoiden palveluita kehitettäessä. Laaja käytettävyys nostaa kehittämismallin arvoa ja luo jatkokehittämiselle mahdollisuuksia. Malli tuo tutkittua tietoa osaksi käytännön toteutusta palveluiden saavutettavuuden kehittämiseksi.

Yhteiskehittämisessä nousi esille arkiliikkumisen merkitys ja tästä ymmärryksen lisääminen kohderyhmässä terveyden edistämiseksi. Tässä kehittämistyössä haluttiin luoda työkaluja nimenomaan ohjattujen liikuntapalveluiden saavutettavuuden edistämiseksi. Jatkokehitysideana nähdään eri taustoista tulevien helsinkiläisten liikuntakäsityksiin syventyminen ja sen myötä palveluiden saavutettavuuden kehittämismallin laajentaminen vahvemmin huomioimaan kulttuurisidonnaiset liikkumiseen vaikuttavat tekijät yksityiskohtaisemalla tasolla. Tämä jatkokehittäminen olisi tarpeellista oikeansuuntaisten toimintojen luomiseksi sekä viestinnän osalta, jotta pystyttäisiin paremmin ymmärtämään, millaisella tiedon jakamisella pystytään puhuttelemaan kohderyhmää ja motivoimaan heitä liikkumisen lisäämiseen arjessa.

Kehittämismallin vaikuttavuutta on tässä vaiheessa haastava arvioida. Mallin säännöllisen hyödyntämisen vaikutukset tulevat näkymään vasta myöhemmässä vaiheessa ja seuranta tulee toteuttaa säännöllisesti liikuntapalveluissa. Mahdolliset laajemmat vaikutukset kohderyhmän liikkumisen lisääntymiseen Helsingissä tulee selviämään vasta tulevaisuu-

dessa. Kehittämismalli kuitenkin asettaa asiakaslähtöisyyden palveluiden tuottamisen keskiöön sekä tarjoaa mahdollisuuden yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden edistämiseen liikuntapalveluissa.

Lähteet

Alueliikunta. 2022. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/alueliikunta/>. Luettu: 9.8.2022.

Borodulin, K., Harald, K., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Männistö, S. ja Vartiainen, E. 2015. Time trends in physical activity from 1982 to 2012 in Finland. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 26:1.

Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman, H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 –tutkimus*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 4.

Bradbury, H. (toim.). 2015. *The SAGE Handbook of Action Research*. SAGE. Lontoo.

Bulling, I. 2017. Stepping through the door – exploring low-threshold services in Norwegian family centres. *Child and family social work articles*, 22:3.

Castaneda, A. 2019. Etnisyyden ja syntyperän mukaiset hyvinvointierot ja syrjintä niiden taustalla. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf. Luettu: 1.3.2023.

Castaneda, A., Kuusio, H., Skogberg, N., Tuomisto, K., Kytö, S., Salmivuori, E., Jokela, S., Mäki-Opas, J., Laatikainen, T. & Koponen, P. 2017a. Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön terveyden edistämiseen liittyy erityiskysymyksiä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 133:10. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13737>. Luettu: 13.1.2023.

Castaneda, A., Skogberg, N., Manderbacka, K., Kuusio, H., Jokela, S., Wessman, J. & Laatikainen, T. 2017b. Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön terveys. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. (toim.). *Terveys sosiologian linjoja*. Gaudeamus. Helsinki.

Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi - Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 18.1.2022.

Coghlan, D. & Brannick, T. 2005. Doing action research in your own organization. SAGE. London.

Corvino, C., Martinez-Damia, S., Belluzzi, M., Marzana, D. & D'Angelo, C. 2022. "Even though we have different colors, we are all equal here": Immigrants building a sense of community and wellbeing through sport participation. *Journal of community psychology*, 51:1.

Dufva, M. 2019. Megatrendit 2020 -selvitys luo kokonaiskuvaa siitä, mihin kysymyksiin meidän pitäisi keskittyä alkavana vuosikymmenenä. Luettavissa: <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2020/>. Luettu: 18.4.2022.

Dufva, M. 2020. Megatrendit 2020: Tulevaisuus vähän jännittää. Sitran selvityksiä 162. Erweko. Vantaa.

Fitri, M., Abidin, N., Novan, N., Kumalasari, I., Haris, F., Mulyana, B., Khoo, S. & Yaacob, N. 2022. Accessibility of Inclusive Sports Facilities for Training and Competition in Indonesia and Malaysia. *MDPI Sustainability*, 14. Luettavissa: <file:///C:/Users/Omista-ja/Downloads/sustainability-14-14083.pdf>. Luettu 14.3.2023.

Gibbs, A. 1997. Focus groups. *Social research update*, 19:8, 1-8.

Haaga-Helia. How might we -työkalu. Tool Factory. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/how-might-we>. Luettu: 28.2.

Hall, S. 2019. Mitä on tekeillä? Esseitä vallasta, uusliberalismista ja monikulttuurisuudesta. Lehtonen, M. & Löytty, O. (suom.). Vastapaino. Tampere.

Harisalo, R. 2011. Luovuuden teknologia. Ideointimenetelmät organisaatioiden luovuuden vahvistajina. Tampere University press. Tampere.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus. Helsinki.

Hirvonen, M., Pirttimaa, R. & Koskimies, H. 2009. Erillisyydestä yhteisyyteen. Teoksessa Hirvonen, M. (toim.). Esteettömyydellä osallisuuteen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun puheenvuoroja, 2. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Liikuntalääketieteen julkaisuja. Duodecim, 131:1713. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>. Luettu: 20.8.2022.

Helsingin hyvinvointisuunnitelma 2022–2025. 2022. Hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta kaikille. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://www.hel.fi/static/kanslia/hyte/helsingin-hyvinvointisuunnitelma-2022%E2%80%932025.pdf>. Luettu 30.3.2023.

Helsingin kaupunki. 2021a. Itäisessä suurpiirissä asuu yli neljännes ulkomaalaistaustaisista ja vieraskielisistä. Luettavissa: <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/alueellinensijoittuminen>. Luettu: 23.3.2022.

Helsingin kaupunki. 2021b. Ulkomaalaistaustaisissa on paljon nuoria työkäisiä. Luettavissa: <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/sukupuolijaika>. Luettu: 23.3.2022.

Helsingin kaupunki. 2021c. Ulkomaalaistaustaisten kasvu ylitti koko kaupungin kasvun vuonna 2020. Luettavissa: <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/nykytilanne>. Luettu: 23.3.2022.

Helsingin kaupunki. 2021d. Ulkomaalaistaustaisista lähes puolet eurooppalaistaustaisia. Luettavissa: <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/ulkomaalaistaustaiset>. Luettu: 23.3.2022.

Helsingin kaupunki. 2021e. Vuonna 2035 yli neljännes helsinkiläisistä vieraskielisiä. Luettavissa: <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/vaestoennuste>. Luettu: 23.3.2022.

Helsingin kaupunki. 2022a. Helsingin hyvinvointisuunnitelman tavoitteena on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja. Luettavissa: <https://www.hel.fi/fi/uutiset/helsingin-hyvinvointisuunnitelman-tavoitteena-on-kaventaa-hyvinvointi-ja-terveyseroja>. Luettu: 30.3.2023.

Helsingin kaupunki. 2022b. Helsingin kaupungin kotoutumisen edistämisen painopisteet vuosille 2022–2025. Luettavissa: <https://kotoutuminen.fi/documents/56901608/0/Helsinki-kotouttamisohjelma+2022-2025.pdf/c7f8efa3-e5f6-d96a-4ada-71d05503174d/Helsinki-kotouttamisohjelma+2022-2025.pdf?t=1658751186753>. Luettu: 30.3.2023.

Helsingin kaupunki. 2022c. Helsingin kaupungin kulttuuri ja vapaa-ajan toimialan toimintäsääntö 22.6.2022.

Helsingin kaupunki. 2022d. Helsingin kaupungin palveluiden tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 2022-2025. Luettavissa: <https://hel.fi/static/kanslia/Julkaisut/2022/Helsingin-kaupungin-palvelujen-tasa-arvo-ja-yhdenvertaisuussuunnitelma2022-2025.pdf>. Luettu: 30.3.2023.

Helsingin kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta. 2021. Liikuntapalvelukokonaisuuden työnjakojen kuvaus: Liikuntapalvelukokonaisuuden rooli liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämisenä Helsingissä. Luettavissa: https://www.hel.fi/static/public/hela/Kulttuuri-ja_vapaa-aikalautakunta/Suomi/Paatos/2021/KUVA_2021-12-14_Kuvalk_19_Pk/04953280-BC97-C587-9459-7DBE54400000/Liite.pdf. Luettu: 2.2.2022.

Helsingin tilastotietokannat 2021. Helsingin seudun aluesarjat. Luettavissa: <https://stat.hel.fi/helsingin-tilastotietokannat/>. Luettu: 2.2.2022.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2022. Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja: 2022:33. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164370/OKM_2022_33.pdf?sequence=1. Luettu: 23.2.2023.

Jyrkämä, J. s.a. Toimintatutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>. Luettu: 13.2.2022.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kasvun paikka - Helsingin kaupunkistrategia 2021-2015. 2021. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://www.hel.fi/static/helsinki/Kaupunkistrategiaesitys29092021.pdf>. Luettu: 8.5.2022.

Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. (toim.). 2023. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Terveiden ja hyvinvointin laitos. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146429/TY%c3%962023_014_12042023e.pdf?sequence=19&isAllowed=y. Luettu: 20.4.2023.

Kestilä, L. & Martelin, T. 2018. Suomen väestörakenne ja sen kehitys. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf. Luettu: 1.3.2022.

Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tamminen, T., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of epidemiology and community health*, 76:7, 677-684.

Kuntalaki 10.4.2015/410.

Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim.). 2020. Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018–2019. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Käypähoitosuositus: Liikunta. 2016. Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>. Luettu 20.8.2022.

Käyttäjäkysely – Ulkomaalaistaustaiset Alueliikunnan ja NYT-liikunnan ohjatussa toiminnassa. 2019. Helsingin liikuntapalvelut.

Käytä liikkumavarasi! Helsingin liikkumisohjelma. 2018. Helsingin kaupunki. Luettavissa: https://helsinkiliikkuu.fi/content/uploads/2018/12/Helsingin_liikkumisohjelma_2018_A4_interaktiivinen_21.12.pdf. Luettu: 15.1.2022.

Laaja, J., Korhonen, J. & Mikola, S. (toim.). 2019. Kaikkien kasvojen kunta. Opas yhdenvertaisuuden edistämiseen kunnan toiminnassa. Kuntaliitto. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2019/1997-kaikkien-kasvojen-kunta-opas-yhdenvertaisuuden-edistamiseen-kunnan-toiminnassa>. Luettu: 1.3.2023.

Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386.

Liikuntalaki 10.4.2015/390.

Maijala, H. & Pasanen, S. 2015. Matalan kynnyksen liikunnallinen iltapäivätoiminta. Easy-sport-hankkeen toteuttaminen ja kehittäminen vuosina 2010–2013. Likes tutkimuskeskus. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 300. Luettavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/1693-Easysport2015.pdf>. Luettu: 1.3.2023.

Matalakynnys.fi. 2020. Toiminnan synty. Luettavissa: <http://www.matalakynnys.fi/toimintaidea/toiminnan-synty>. Luettu 20.8.2022.

Morgan, D. L. 2019. Basic and Advanced Focus Groups. Sage Publications. Los Angeles.

Naams, G., Verkka, K. & Barbato, B. 2021. Yhdenvertaisuus digitaalisessa osallisuusprosessissa – case OmaStadi. Teoksessa Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysely: joka viides vastaaja kokenut syrjintää kaupungin palveluissa. Kvartti kaupunkitieto 2/2021. Luettavissa: https://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/issue/kvartti_02_2021_verkko.pdf. Luettu: 15.1.2022.

Nieminen, T., Sutela, H. & Hannula, U. 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa. Tilastokeskus.

NYT-liikunta. 2022. Helsingin kaupunki. Luettavissa: <https://nytliikunta.fi/>. Luettu: 18.9.2022.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. SanomaPro. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirja 2020-2024. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:42.

Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Peotta, H. 2022. Liikuntatoimintaan osallistuminen ulkomaalaistaustaisten naisten akkulturaation tukena. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/345650>. Luettu: 19.11.2022.

Peotta, H., Inkinen, V. & Laine, K. 2022. Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat. Arviointitutkimus kehittämisavustuksesta Maahanmuuttajien kotoutuminen liikunnan avulla 2011–2019. Likes. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Monipuolistuva-liikunta-erilaiset-liikkujat.pdf>. Luettu: 24.2.2022.

Pinnalla hanke. 2022. Fimu. Suomen monikulttuurinen liikuntaliitto. Luettavissa: <https://www.fimu.org/tapahtumat-ja-projektit/pinnalla/>. Luettu: 26.1.2022.

Rapo, M. 2011. Vieraskielinen on yhä monessa kunnassa harvinaisuus. Tilastokeskus. Luettavissa: https://www.stat.fi/tup/vl2010/art_2011-06-21_001.html. Luettu: 24.2.2022.

Rask, S., Koskinen, S. & Sainio, P. 2019. Fyysinen toimintakyky. Teoksessa Kuusisto, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim.). Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018–2019. Raportti 1/2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Rissanen, T. 2021. Sukupuolten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumisessa kaupungin palveluissa on vielä kehitettävää. Teoksessa Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysely: joka viides vastaaja kokenut syrjintää kaupungin palveluissa. 2021. Kvartti kaupunkitieto 2/2021. Luettavissa: https://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/issue/kvartti_02_2021_verkko.pdf. Luettu: 15.1.2022.

Rönkkö, E. 2020. Me ja ne toiset liikkujat – Maahan muuttaneille liikuntaharrastus ei tule ensimmäisenä mieleen. Horisontti 12.9.2020. Luettavissa: <https://www.ku.fi/artikkeli/4319355-me-ja-ne-toiset-liikkujat-maahan-muuttaneille-liikuntaharrastus-ei-tule-ensimmaisena-mieleen>. Luettu: 14.5.2022.

Rönkkö, E. 2023. Mukana ulossuljettuna. Etnografinen tutkimus ulkomaalaistaustaisten naisten ohjatusta ryhmäliikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/84527/978-951-39-9247-7_vaietos_21012023.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 8.3.2023.

Saavutettavuusopas. Mitä on saavutettavuus, mitä sillä saavutetaan ja ketkä siitä hyötyvät? 2022. Kuntaliitto. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/tietotuotteet-ja-palvelut/verkkojulkaisut/saavutettavuusopas/2-mita-on-saavutettavuus>. Luettu: 7.3.2022.

Saavutettavuusvaatimukset. 2022. Aluehallintovirasto. Luettavissa: <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/kenelle-saavutettavuus-on-tarkeaa/>. Luettu: 18.1.2023.

Saikkonen, P., Karvonen, S. & Kestilä, K. 2019. Katse kohti hyvinvointipolitiikan tulevaisuutta. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta oy. Helsinki.

Saukkonen, P. 2020. Kotoutuminen kaupungissa: kokonaiskuva ulkomaalaistaustaisista Helsingissä vuonna 2020. Kaupunkitutkimus ja -tilastot. Helsingin kaupunginkanslia. Luettavissa: https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/20_05_06_Tutkimuksia_1_Saukkonen.pdf. Luettu: 14.2.2022.

Seppänen, A., Lilja, E., Mäki-Opas, J. & Wenmann, H. 2020. Ulkomailla syntyneiden naisten vapa-ajan liikunta. Teoksessa Kokkonen, J. & Kauravaara, K. (toim.). Eriarvoisuuden kasvot liikunnassa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro. 175. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki.

Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., Kimberley, S., O'Connor, E., Ferguson, T., Eglitis, E., Miatke, A., Simpson, C. & Maher, C. 2023. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British journal of sports medicine*. Luettavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>. Luettu: 27.3.2023.

Skogberg, N., Koponen, P., Lilja, E., Austero, S., Prinkey, T. & Castaneda, A. 2021. Impact of Covid-19 on the health and wellbeing of persons who migrated to Finland. The MigCOVID survey 2020–2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy.

Smithson, J. 2008. Focus Groups. Teoksessa P. Alasuutari, L. Bickman & J. Brannen (toim.). *The Sage Handbook of Social Research Methods*. Sage Publications.

Solatie, J. & Mäkeläinen, M. 2009. Ideasta innovaatioksi. Luovuus hyötykäyttöön. Talentum. Helsinki.

Somat. 2023. Mitä on saavutettavuus. Luettavissa: https://www.somat.fi/teema-1/#saavutettavuuden_hyodyt. Luettu: 13.8.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72797/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223231.pdf?sequence=1>. Luettu: 13.8.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1. Luettu: 13.8.2022.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2021. Muuttoliike. Luettavissa: https://www.stat.fi/til/muutl/2020/02/muutl_2020_02_2021-12-20_fi.pdf. Luettu: 14.2.2022.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2022a. Ulkomaalaistaustaiset. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestosa/ulkomaalaistaustaiset.html>. Luettu: 18.12.2022.

Suomen virallinen tilasto (SVT). 2022b. Maahanmuuttajat väestössä. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>. Luettu: 18.12.2022.

Taimela, S. 2005. Työikäisten liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede. Karisto oy:n kirjapaino. Hämeenlinna.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysely: joka viides vastaaja kokenut syrjintää kaupungin palveluissa. 2021. Kvartti kaupunkitieto 2/2021. Luettavissa: https://www.kvartti.fi/sites/default/files/files/issue/kvartti_02_2021_verkko.pdf. Luettu: 15.1.2022.

Theeboom, M. 2011. 'Sport hangars' in Flanders (Belgium). The provision of low-threshold indoor sport facilities on neighbourhood level. Teoksessa T. Söderström, J. Fahlén, & K. Wickman (toim.). People in Motion. Bridging the local and global. European Association for Sociology of Sport.

Therborn, G. 2015. Eriarvoisuus tappaa. Henttonen, T. (suomennos). Vastapaino.

Tiihonen, A. 2014. Liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat ja muuttavat. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2014:6. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: [Liikuntakulttuurin_kasitteet_muuttuvat_ja_muuttavat_vln_2014_6.pdf](#) (liikuntaneuvosto.fi). Luettu: 18.2.2022.

Tirone, S. 2010. Multiculturalism and leisure policy: Enhancing the delivery of leisure services and supports for immigrants and minority Canadians. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Susan-Tirone/publication/281752316_Multiculturalism_and_leisure_policy_Enhancing_the_delivery_of_leisure_services_and_supports_for_immigrants_and_minority_Canadians/links/573c7c7508aea45ee8419246/Multiculturalism-and-leisure-policy-Enhancing-the-delivery-of-leisure-services-and-supports-for-immigrants-and-minority-Canadians.pdf. Luettu: 14.2.2023.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Törmä, S. 2009. Matala kynnyks – pelkkä retorinen lupaus? Luettavissa: <https://journal.fi/janus/article/view/50514/15286>. Luettu: 14.8.2022.

UKK-Instituutti. 2022. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/?hyvinvointialue=null&skenaario=2&kunta=Helsinki>. Luettu: 18.12.2022.

UKK-Instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 6.5.2022.

UKK-Instituutti. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2015. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 20.8.2022.

Valkeinen, H., Wennman, H., Mäki-Opas, T., Harald, K., Männistö, S., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Tolonen, H. & Borodulin, K. 2019. Näin suomalaiset istuvat - Paikallaan olon paikat ja liikkumisen lisääminen. Luettavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/7545/Valkeinen%20ym_%20N%C3%A4in%20suomalaiset%20istuvat_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 20.8.2022.

Valtioneuvosto. 2018. Selonteko liikuntapolitiikasta. Luettu: 12.1.1022. Luettavissa: <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>. Luettu: 4.2.2022.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. Kustannus oy Duodecim. Helsinki.

Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. 2019. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta%20vapaa-ajalla%20WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 20.8.2022.

World health organization (WHO). 2018. Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for healthier world. Luettavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 18.12.2022.

World health organization (WHO). Physical inactivity. The global health observatory. Luettavissa: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3416>. Luettu: 18.12.2022.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu. 2023. Syrjintä. Luettavissa: <https://syrjinta.fi/syrjinta>. Luettu: 4.1.2022.

Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsioissa – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Liikunta & tiede 48:1, 63 –70. Luettavissa: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_low-res1.pdf. Luettu: 4.1.2022.

Zacheus, T., Koski, P., Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Luettavissa: <file:///C:/Users/Omis-taja/Downloads/Mahanmuuttajatjaliikuntaraportti.pdf>. Luettu: 28.8.2022.

Zacheus, T. 2013. Maahanmuuttajien kotoutuminen ja liikuntapalvelut Turussa ja sen lähi-alueilla. Siirtolaisinstituutti. Turku. Luettavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/180411/WR-79%20Tuomas%20Zacheus%20-%20Maahanmuuttajien%20kotoutuminen%20ja%20liikuntapalvelut%20Turussa%20ja%20sen%20l%C3%A4hialueilla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 13.8.2022.