

AMIGAS-VERTAISTUKIRYHMÄ  
MAAHANMUUTTAJANAISTEN HYVINVOINTIA  
TUKEMASSA

Yonayza Modoy Oliva, Emma Nyman ja  
Janita Taavitsainen  
Opinnäytetyö, syksy 2015  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) +  
lastentarhanopettajan virkakelpoisuus  
5.11.2015

## TIIVISTELMÄ

Modoy Oliva, Yonayza; Nyman, Emma & Taavitsainen, Janita.

Amigas-vertaistukiryhmä maahanmuuttajanaisten hyvinvointia tukemassa. Diakonia-ammattikorkeakoulu, syksy 2015, 52 s., 4 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteiden suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK)

+ lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata vertaistukiryhmän tarvetta maahanmuuttajanaistille. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää kehitettäessä maahanmuuttajanaisten hyvinvointia tukevia palveluita. Opinnäytetyö toteutettiin järjestämällä maahanmuuttajanaistille hyvinvointia tuottava vertaistukiryhmä ja tutkimalla sen merkityksiä toimintaan osallistuneiden maahanmuuttajanaisten ja heidän lastensa arkeen. Opinnäytetyössä tuotettiin haastatteluiden avulla tietoa 1) maahanmuuttajanaisten ja heidän lastensa kokemuksista vertaistukiryhmästä, 2) vertaistukiryhmän toiminnan kehittämismahdollisuuksista sekä 3) toiveista vastaavanlaiselle vertaistukiryhmälle. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Maahanmuuttajanaiset olivat kokeneet vertaistukiryhmän tärkeäksi osaksi heidän elämäänsä ja hyvinvointiaan. Toiminta oli tuonut vaihtelua heidän elämäänsä ja uusia ideoita arjen haasteisiin. Vertaistukiryhmässä kävijät pääsivät jakamaan kokemuksiaan äitiydestä ja maahanmuuttajuudesta Suomessa. Kävijät kokivat toiminnan lisänneen heidän ja heidän lastensa sosiaalisia kontakteja ja hyvinvointia. Tärkeänä pidettiin myös lapsille järjestettyä hoitoa, joka lisäsi äitien mahdollisuuksia osallistua toimintaan.

Keskeisimmiksi toiminnan kehittämisehdotuksiksi nousivat toiminta-ajan pidentäminen ja osallistujien lisääminen. Toiminta-aikaa pidettiin liian lyhyenä toiminnallisen osuuden toteuttamiseen ja keskusteltavien aihepiirien läpikäymiseen. Toimintaan toivottiin jatkoa varten lisää osallistujia erilaisten näkökulmien lisäämiseksi. Tärkeänä pidettiin myös keskusteltavien teemojen monipuolisuuden lisäämistä.

Vertaistukiryhmältä toivottiin erityisesti tukea lasten kasvatukseen, uusia ystävyyssuhteita ja vaihtelua arkeen. Haastateltavat nostivat esiin myös toiveen maahanmuuttajanaisten ja kantaväestön naisten yhteisestä toiminnasta. Vastaavanlainen vertaistukiryhmä koettiin molemmissa aineistoissa tarpeelliseksi ja lähes kaikki haastatteluihin osallistuneet maahanmuuttajanaiset ilmoittivat halukkuutensa osallistua vastaavanlaiseen toimintaan.

Asiasanat: vertaistuki, maahanmuuttajat, ryhmätoiminta, hyvinvointi

## ABSTRACT

Modoy Oliva, Yonayza, Nyman, Emma and Taavitsainen, Janita. Amigas-peer support group - supporting the wellbeing of immigrant women. 52 p., 4 appendices. Language: Finnish. Järvenpää, Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to describe the need for peer support group for immigrant women. The aim was to produce information that can be used in the development of supporting immigrant women's well-being services. The thesis was carried out by organizing for foreign women a peer support group that produces welfare. Furthermore, exploring the importance of the activities in everyday life of the immigrant women and their children. The thesis was produced by 1) the interview material of immigrant women and their children in question of experiences on peer support group, 2) opportunities for developing of the peer support group, and 3) the wishes of a similar peer group. The material was analyzed by content analysis.

Many immigrant women saw themselves what it means to be lonely. As a result, the immigrant women had experienced the peer support group as an important part of their lives and well-being. Activities were brought to variate their daily lives, as well as increase their social contacts. The care provided for children increased the mothers' opportunities to participate in activities, which also was experienced important.

The most significant proposal for improving the activity was an extension of the working period and joining more participants. Time was felt to be too short for going through subjects, discussing and sharing experiences. In addition, the respondents hoped that activities would attract more participants to enrich their lives with other different perspectives. Importance was also an increase in the diversity of the themes to be discussed.

Most of the wishes for similar group were related to parenting, social relationships and everyday challenges. Interviewees brought up the desire of joint activity for immigrant women's and native population. Almost all of immigrant women who participated in the interviews denounced their willingness to participate in similar peer support group. The results from both datasets led to the conclusion that a similar activity is in high demand.

Keywords: peer support, immigrants, group activities, wellness

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT.....	3
1 JOHDANTO .....	6
2 VERTAISUUS, VERTAISTUKI, VERTAISTUKIRYHMÄ JA RYHMÄN OHJAAMINEN .....	8
3 MAAHANMUUTTAJIEN HYVINVOINTI.....	13
4 ERILAISTEN KULTTUURIEN KOHTAAMINEN SOSIAALITYÖSSÄ .....	18
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
6 VERTAISTUKIRYHMÄ AMIGAS .....	21
6.1 Aikataulut ja käsiteltävät teemat .....	22
6.2 Lasten toiminta.....	24
7 TUTKIMUSAINEISTOT JA MENETELMÄT.....	25
7.1 Tutkimusaineistojen keruu ja aineistojen kuvaus.....	25
7.2 Aineistojen analyysi .....	26
8 MAAHANMUUTTAJANAISTEN KOKEMUKSIA VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ	28
8.1 Maahanmuuttajanaisten tukeminen .....	29
8.2 Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana.....	30
8.3 Lasten toiminta ja kokemukset toiminnasta .....	32
8.4 Toiminnan kehittäminen.....	33
8.5 Vaikutukset kävijöiden tulevaisuuden suunnitelmiin.....	35
9 MAAHANMUUTTAJANAISTEN TOIVEITA VASTAAVANLAISESTA TOIMINNASTA.....	37
9.1 Aiemmat palvelut ja niiden merkitys .....	37
9.2 Vertaistukiryhmän tarve ja sen merkitys.....	39
10 POHDINTA .....	42

10.1 Johtopäätökset .....	42
10.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	43
10.3 Pohdintaa vertaistukiryhmän merkityksestä maahanmuuttajaisille .....	45
11 LÄHTEET .....	49
LIITE 1: Ryhmätapaamisten sisällöt.....	53
LIITE 2: AMIGAS VERTAISTUKIRYHMÄN ESITE.....	65
LIITE 3: VERTAISTUKIRYHMÄN KÄVIJÖIDEN HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	66
LIITE 4: MUILLE MAAHANMUUTTAJAN AISILLE ESITETYT HAASTATTELUKYSYMYKSET.....	67

## 1 JOHDANTO

Suomen maahanmuuton historia on lyhyt verrattuna moniin Länsi-Euroopan maihin. Maahanmuutto Suomeen on viime vuosina lisääntynyt huomattavasti ja sen odotetaan kasvavan jatkuvasti tulevina vuosina. (Saukkonen 2013, 38.) Työ- ja elinkeinoministeriön mukaan 2000-luvulla Suomessa lähes kaksinkertaistui ulkomaalaisten väestö. Suomessa asui 195 500 ulkomaalaista vuonna 2012. Ennusteiden mukaan vuoteen 2020 mennessä ulkomaalaisten määrä on kasvanut noin 330 000 ihmiseen ja vuonna 2030 noin 500 000 ihmiseen. (Työ- ja elinkeinoministeriön palvelu i.a. ) Ulkomaalaistaustaisten määrä Suomessa on noussut rajusti vuonna 2015 aiempiin vuosiin verrattuna. Ulkomaalaistaustaisten määrää nostaa lisääntynyt turvapaikanhakijoiden vastaanotto pakolaiskriisin myötä. Tänä vuonna on rekisteröity yli 18 000. Sisäministeriön mukaan turvapaikanhakijoita tulee vuoden 2015 loppuun mennessä jopa 50 000. Ulkomaalaisten pakolaisten määrä kasvaa jatkuvasti, mutta kotouttamista järjestäviä kuntapaikoista on ollut pula jo pitkään. (Sisäministeriö turvapaikanhakijat 2.10.2015)

Henkilöitä, joilla ei ole Suomen kansallisuutta ja jotka ovat syntyneet Suomen ulkopuolella, kutsutaan maahanmuuttajiksi. Maahanmuuttaja saapuu Suomeen erilaisista syistä esimerkiksi perheen mukana, työn perässä, opiskelemaan tai vapaasta tahdosta. Sosiaali- ja terveysalalla kohdataan entistä enemmän maahanmuuttaja-asiakkaita. Maahanmuuttajaväestön kasvu edellyttää sosiaali- ja terveydenalalla yksilön huomioimista ja maahanmuuttajille keskitettyjä palveluita. Maahanmuuttajien kanssa työskentelevät sosiaalialan ammattilaiset tarvitsevat koulutuksen tuoman ammattitaidon lisäksi tietoa ja kykyä kohdata erilaisia kulttuureita. (Räty 2002, 210.)

Monet maahanmuuttajat ovat jättäneet tukiverkoston lähtömaahan. Tukiverkosto koostuu sukulaisista, ystäväistä ja naapureista. Suomessa olevien maahanmuuttajien lähiverkosto on pieni tai olematon, niin että elämä voi tuntua yksinäiseltä. Uudessa maassa kaikki on tuntematonta, kieltä ei osata ja maahanmuuttaja voi tuntea itsensä ulkopuoliseksi. (Heiskanen & Saaristo 2011, 123.) Maahanmuuttajat voivat kokea yksinäisyyden yhteiseksi ongelmaksi. Tarvitaan maahanmuuttajille suunnattuja ryhmiä, joissa kaikkia kohdellaan tasavertaisesti ja joissa voi jakaa vapaasti tunteita ja

kokemuksia maahanmuuttajuudesta. Vertaistukitoiminta auttaa löytämään uusia ystäviä ja apua ongelmiin. (Kopylova 2011, 122–123.)

Tämä opinnäytetyö sisältää keväällä 2015 järjestetyn toiminnallisen vertaistukiryhmän esittelyn sekä tutkimuksen toiminnan tarpeesta maahanmuuttajanaisten hyvinvointia tukevana palveluna. Vertaistukiryhmään osallistuneet naiset olivat maahanmuuttajanaiset, jotka ovat jääneet ilman opiskelupaikkaa tai työelämän ulkopuolelle. Toimintaan osallistuneilla maahanmuuttajanaيسilla oli myös kielellisiä vaikeuksia osallistua kantaväestölle suunnattuihin hyvinvointipalveluihin. Tavoitteena on tuottaa tietoa vertaistukiryhmän merkityksestä maahanmuuttajanaيسille sekä vastaavanlaisen toiminnan tärkeydestä.

Maahanmuuttajanaيسille järjestetyn vertaistukiryhmän nimi oli Amigas. Toimintaa järjestettiin kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Toiminnan tavoitteena oli tukea maahanmuuttajanaيسia arkielämän haasteissa ja edistää sosiaalisten kontaktien luomista muihin maahanmuuttajanaيسiin. Vertaistukiryhmän toiminnan ajaksi järjestettiin osallistujien lapsille ikäryhmälle sopivaa ja mielekästä toimintaa, kuten leikkejä ja piirtämistä. Vertaistukiryhmä perustui asiakkaiden osallisuuden tukemiseen, joten kävijät olivat mukana suunnittelemassa toimintaa alusta alkaen. Tällä opinnäytetyöllä halutaan tuoda esiin vertaistukiryhmän tarpeellisuus ja sen merkitys maahanmuuttajanaيسien hyvinvoinnille.

Opinnäytetyömme toiminnan tarvetta tutkiva osa sisältää 3 vertaistukiryhmään osallistuneen maahanmuuttajanaيسen haastattelut, 14 muun maahanmuuttajanaيسen toiveet vastaavanlaisesta toiminnasta ja havainnointipäiväkirjan toiminnasta. Ensimmäisessä tutkivassa osuudessa selvitämme Amigas-vertaistukiryhmässä mukana olleiden maahanmuuttajanaيسien ja heidän lastensa kokemuksia toiminnasta. Toinen osuus selvittää tietoa vastaavanlaisen vertaistukiryhmän tarpeesta ja toimintaan liittyvistä toiveista.

## 2 VERTAISUUS, VERTAISTUKI, VERTAISTUKIRYHMÄ JA RYHMÄN OHJAAMINEN

Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset eli vertaiset ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Vertaiset jakavat tietoa omasta elämästään toisilleen. Vertaiset ovat samalla avun antajia ja avun saajia. Vertaisten välinen tuki on tällöin vastavuoroista. Vertaissuhdetta määrittää koettu tasa-arvoisuus ja henkilökohtaisuus, joiden seurauksena tuen saajassa syntyy välittömästi tai viiveellä myönteinen vastine. (Ranssi-Matikainen 2012, 106.) Vertaistuki on erityisesti tunnetason tukea, mutta myös erilaisen yhteiseen kokemukseen perustuvan tiedon välittämistä. Se ei ole ammatillista ohjausta, vaan aitoa ymmärtämistä ja kokemusten jakamista. (Malinen & Nieminen 2000, 23.)

Jokaisen ryhmän kehitysprosessi on ainutlaatuinen. Kehitysprosessi voidaan jakaa ajallisesti neljään eri vaiheeseen Tuckmanin (1965) mukaan. Hänen esittämä jako on muotoutumis-, kuohunta-, normienluomis- ja toteuttamisvaiheet. Ryhmän aloittaessa alkaa muodostumisvaihe, jolloin ihmiset saattavat olla ahdistuneita uudesta ja oudosta tilanteesta. Ryhmän jäsenet pyrkivät silloin orientoitumaan tilanteeseen, selvittämään tehtävän luonnetta ja sen edellyttämiä sääntöjä ja löytämään hyväksyttävän toimintatavan. Jäsenet ovat silloin riippuvaisia ohjaajista, joilta odotetaan ahdistavan tilanteen ratkaisemista. Tätä seuraa kuohuntavaihe, jolloin jäsenet testaavat toisiaan ja ohjaajia. Jäsenet uskaltavat ilmaista entistä henkilökohtaisempia asioita. Ryhmän sisällä voi muodostua alaryhmiä ja keskinäisiä ristiriitoja. Selvittämättömät asiat ja suhteet aiheuttavat jännitystä jäsenten välille. Jännitteitä syntyy myös ohjaajien ja jäsenten välillä, jolloin jäsenten suhtautuminen tehtävään voi muuttua. Normienluomisvaiheessa ilmapiiri alkaa selkiintyä, koska ristiriidat on kohdattu ja selvitetty. Jäsenet alkavat muodostaa yhteisiä toimintanormeja ja kykenevät myös asettamaan ryhmälle tavoitteita. Viimeisessä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat oppineet ratkaisemaan ryhmän sisäisiä ongelmia ja keskinäiset suhteet tukevat tehtävän suorittamista. Jäsenet ovat varsin itsenäisiä suhteessa ryhmän ympäristöön. (Jauhiainen & Eskola 1994, 94–95.) Amigas-vertaistukiryhmässä oli kolme kävijää ja kokoontui 10 kertaa, jolloin kaikkia edellä mainittuja ryhmän kehitysprosessiin liittyviä asioita ei tullut esille, esimerkiksi riitoja ohjaajien tai kävijöiden välille ei syntynyt. Kolme ensimmäistä kertaa olivat selkeästi muotoutumisvaihetta, jolloin kävijät tutustuivat toisiinsa ja ohjaajiin. Seuraavat viisi



kertaa olivat kuohunta- ja normienluomisvaihetta, jolloin kävijät pystyivät keskustelemaan syvemmin heitä koskettavista asioista ja ryhmän säännöt olivat tuttuja. Viimeiset kaksi kertaa olivat toteuttamisvaihetta, jolloin kävijät olivat oppineet ratkaisemaan ongelmia yhdessä ja ryhmässä valmistauduttiin ryhmän loppumiseen.

Ryhmän aloittamiseksi on asetettava tavoite. Sen saavuttamiseksi voidaan asettaa pienempiä tavoitteita. Toiminta on liikettä tarpeen ja tavoitteen välillä. Tavoitteen saavuttaminen luo tilanteen, joka herättää uuden tarpeen, jolloin asetetaan uudet tavoitteet. Näiden tilanteiden vaihtuminen muodostaa tapahtumasarjan eli prosessin. Sen ymmärtäminen edellyttää muutoksen hahmottamista ryhmän toiminnan kannalta. Muutosta on havainnoitava eri ulottuvuuksien kannalta esimerkiksi vuorovaikutus, suhteiden muodostuminen ja edistyminen. Havaintojen yhdistäminen antaa kuvan jäsenille ja ohjaajille, mihin suuntaan toiminta etenee. (Jauhiainen & Eskola 1994, 81–84.)

Vertaistukiryhmä koostuu ihmisistä, jotka etsivät ratkaisua yhteiseen ongelmaan. Ryhmätoiminta perustuu luottamuksellisuuteen ja vapaaehtoisuuteen. Ryhmäläiset löytävät samanlaisen elämäntilanteen kautta keskinäisen ymmärryksen. (Mäkinen ym. 2009, 136–137.) Vastavuoroisen tuen ja ymmärtämyksen lisäksi ryhmän toiminta perustuu kokemuspohjaisen informaation vaihtoon. Ryhmässä annetaan tilaa toiselle. Turvallisessa vuorovaikutteisessa ympäristössä jäsenet oppivat toisiltaan uusia selviytymistapoja. Ryhmän päätavoite on muutoksen saavuttaminen yksilön omassa elämässä. (Ranssi-Matikainen 2012, 108.)

Vertaistukiryhmä antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi. Ryhmässä keskustelemalla pyritään ratkaisemaan tai lieventämään elämäntilannetta toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. Vertaisille on yhteistä toisista välittäminen. Halutaan tietää, miten toinen samassa tilanteessa oleva on selviytynyt. Jokainen on oman elämänsä kokemusasiantuntija. Toisen selviytymistä reflektoidaan omaan tilanteeseen. Tunteita käsitellään kokemustiedon pohjalta, osallistuja antaa kokemuksensa toisten käytettäväksi ja vastaanottaja eläytyy siihen kuin se voisi olla hänen oma kokemuksensa. Sen toimivuuteen vaikuttavat tarpeiden lisäksi myös osallistujien voimavarat. Vertaistukiryhmässä ymmärretään toisten osallistujien samanlaiset tarpeet ja kokemusasiantuntija ymmärtää toista samanlaista ja pystyy auttamaan sellaisessakin,

missä ammattityöntekijä ei välttämättä pysty. (Mikkonen 2001 206, 214–215.) Ryhmätapaamiset tukevat yksilöiden uskoa nähdä tulevaisuus. Tapaamisten odottaminen suuntaa yksilön ajatuksia tulevaisuuteen. Säännölliset kohtaamiset rytmittävät elämää riittävän lyhyiksi tavoitteiksi. Ryhmä voi myös vahvistaa uskoa omaan selviytymiseen, jos yksiö ei siihen aina itse usko. (Ranssi-Matikainen 2012, 109.)

Vertaistukiryhmä tukee kotoutumista. Maahanmuuttaja voi kohdata erilaisia ongelmia vieraassa maassa. Arki voi tuntua alkuun hankalalta ja omien sosiaalisten tukiverkkojen puute voi ahdistaa. Uuden kielen opettelu, lasten kasvatus vieraassa maassa ja uuden kulttuurin ymmärtäminen ovat haasteena. Vertaistukiryhmässä voidaan yhdessä käsitellä luottamuksellisessa ilmapiirissä näitä haasteita. Jo puhuminen asioista, jotka painavat ja omien tunteiden tunnistaminen voivat auttaa eteenpäin kotoutumisessa. Samassa tilanteessa olevat ymmärtävät toistensa tilannetta. Ryhmän vetäjä ohjaa keskustelun suuntaan ja tuo uusia näkökulmia keskusteltavaan aiheeseen. (Sharifi & Toivikko 2006, 6.) Ryhmässä voidaan käsitellä esimerkiksi omaa identiteettiä, vanhemmuutta, lasten kasvatusta, työelämää, suomalaista kulttuuria, vapaa-aikaa ja yhteiskunnallisia vaikuttamismahdollisuuksia. Aiheet voivat lähteä asiakkailta itseltään. (Toivikko, Halme & Rustanius 2006, 1)

Ryhmään kuulumisen tuottaa ihmisille hyvinvointia ja terveyttä. Osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään. Se lisää jäsenen sosiaalista pääomaa ja se vaatii syntyäkseen yhteisön jäsenten keskinäistä luottamusta, avointa kommunikaatiota, vuorovaikutusta ja osallistumista. (Mäkinen ym. 2009, 155.) Ryhmä on yksilölle itsetuntemuksen lisäämisen väline. Sen avulla yksilö tulee tietoiseksi omista tavoistaan havaita, ajatella, tuntea, kommunikoida ja toimia, mikä on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen sujumiselle. (Jauhiainen & Eskola 1994, 15–16.)

Ryhmädynamiikan muuttuminen vaatii jäseniltä jatkuvaa uusien tilanteiden kohtaamista, mistä selviytyminen edellyttää aiemmin koetusta oppimista. Ohjaaja ohjaa tätä ryhmäkokemusta, joka on jatkuva kokemuksellisen oppimisen prosessi. Kokemuksen tietoinen läpikäyminen ja arvioiminen edesauttavat oppimista. Ryhmäkokemusten yhteisellä tarkastelulla voi olla merkittäviä seurauksia. Jäsenet voivat saada uuden näkökulman omiin kokemuksiin ja myös omaan itseensä. Ohjaaja

mahdollistaa oppimista huolehtimalla demokraattisesta ilmapiiristä ja estää alistavan ilmapiirin syntymisen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 149–150.)

Yhteisöllisyyden kehittymisessä yksilöiden tunteet ovat tärkeässä asemassa. Yksilön täytyy voida tuntea, että hän kuuluu yhteisöön, hänen tulee voida tuntea itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi. (Mäkinen ym. 2009, 155.) Ihminen voi auttaa itseään ja toisiaan elämänlaadun kasvattamiseksi. Oman roolin merkittäväksi kokemisen tunne ja roolinsa arvostaminen lisäävät varmuutta tuoda omia odotuksia, ajatuksia ja taitoja esille erilaisissa tilanteissa. (Mäkinen ym. 2009, 132.) Reflektointi edellyttää epäilevää, hämmästelevää ja päätöksentekoa pitkittävää asennetta sekä uusia näkökohtia etsivää mieltä. Oman ryhmäkokemuksen ja ryhmätoiminnan peilaaminen auttaa yksilöä kehittymään. Niiden läpikäyminen ja arvioiminen edesauttavat oppimista. Yksilö voi saada uusia näkökulmia omiin kokemuksiin ja omaan itseensä. (Jauhiainen & Eskola 1994,15-16,149–150.) Amigas-vertaistukiryhmä aloitettiin joka kerta kahvilla ja kuulumisten vaihdolla. Tämän jälkeen oli päivän teemasta keskustelua ja toimintaa erilaisia menetelmiä käyttämällä. Ruoanlaitto oli erinomainen yhteisöllisyyttä tukeva menetelmä. Kävijät jakoivat tehtäviä toisilleen ja saivat päättää, missä asiassa kukakin on hyvä. Nämä lisäsivät jäsenten yhteenkuuluvuutta ja yksilö tunsu kuuluvansa yhteisöön. Jokainen sai olla oma itsensä.

Amigas-vertaistukiryhmässä käsiteltiin toiminnallisten menetelmien avulla maahanmuuttajanaisten kohtaamia haasteita Suomessa. Naiset olivat samanlaisessa elämäntilanteessa: äitejä, joilla on pieniä lapsia ja työttömiä ilman koulutuspaikkaa. Naiset saivat keskustella turvallisessa ilmapiirissä heitä koskettavista aiheista. Ohjaajat ohjasivat positiiviseen näkökulmaan. Naiset saivat uusia näkökulmia elämäänsä Suomessa ja tietoa esimerkiksi viranomaisten toiminnasta. Monet keskustelut olivat vakavia ja tällöin oli otettava huomioon, että kipeiden muistojen läpikäyminen saattaa aiheuttaa pahaa oloa. Ohjaajat kunnioittivat kävijöitä, jos he viestivät siitä, etteivät halua keskustella. Asiakas ohjattiin tarvittaessa hakemaan apua muualta, jos koki tarvitsevansa apua kipeiden muistojen työstämiseen.

Ohjaaja käyttää ohjaustekoja ryhmän toiminnan vaikuttamiseen. Ohjausteot voivat olla sanallisia tai sanattomia sekä ohjaajan toimintana aktiivisia tai passiivisia, esimerkiksi puhuminen, puhumattomuus, kysyminen ja kysymättä jättäminen, joko tietoisesti tai

tiedostamatta, tavoitteellisia tai aiheellisia. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 147–149.) Tuloksellisia ohjaustekoja tehdäkseen ohjaaja tarvitsee uskallusta tässä ja nyt toimimiseen, tilannetajua, kykyä ja sekä joustavuutta ja spontaaniutta. Lisätäkseen ryhmän jäsenien itsetuntemusta ohjaajan on oltava tietoinen oman toimintansa ymmärtäjä ja kehittäjä. (Jauhiainen & Eskola 1994, 161.)

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia käytännön asioiden organisoimisesta (kokoontumisajat ja -paikat, tiedottaminen), säädellä yhteistoiminnan sisältöä, päätöksentekoa, tunneilmaisua ja fyysistä toimintaa, täsmentää ryhmän tavoite ja huolehtia, että ryhmä työskentelee asetetun tavoitteen suuntaisesti. Lisäksi vaikuttaa avoimen ilmapiirin luomiseen, turvallisuuden tunteen lisääminen, tehtäväjako, roolien tutkiminen yhdessä ryhmän kanssa ja vaikuttaa niihin ja auttaa ongelmien ratkaisussa. (Jauhiainen & Eskola 1994, 161.)

Amigas–vertaistukiryhmässä jokaisella ryhmätapaamisella oli teema. Tämän pohjalta toiminnalle asetetaan tavoitteet. Vertaistukiryhmässä toinen ohjaajista oli maahanmuuttaja, joka antoi arvokasta tietoa siitä, millaisia teemoja voisimme käsitellä ryhmässä. Teemasta ohjaajat antoivat pienen alustuksen esimerkiksi videoesityksen avulla. Ohjaajat antoivat tämän jälkeen tilaa keskustelulle ja siirtyivät taka-alalle esittämään kävijöille tarkentavia kysymyksiä. Jokaisen tapaamisen jälkeen ohjaajien on hyvä kirjoittaa ylös omia havaintoja siitä, mihin asioihin oli syytä palata seuraavalla kerralla. Havaintojen avulla voidaan esimerkiksi vaihtaa seuraavan kerran teemaa tai keskustella kävijöitä kiinnostavista aiheista. Vertaistukiryhmässä oli myös otettava huomioon erilaiset kulttuurierot, jotka vaikuttivat muun muassa toimintaan varattuun aikaan. Kävijät saapuivat omaan aikaan paikalle, joten ryhmätapaamiset eivät aina alkaneet suunniteltuun aikaan. Ohjaajat huolehtivat kuitenkin siitä, että kaikki suunniteltu toiminta toteutui. Meillä oli tapana muistuttaa ryhmätapaamisista kerran viikossa tekstiviestillä. Oli tärkeää muistuttaa tapaamisista, koska näin annoimme heille tunteen siitä, että välitämme heistä. Painotimme ajoissa tulemistä, koska toiminta-aika on rajallinen.

Suomalaisesta kulttuurista ja suomalaisten tavoista kerrottaessa tulee ottaa huomioon se, että ne kerrotaisiin yleisellä tasolla varsinkin silloin, jos Suomeen tulosta on vain vähän

aikaa eikä tunne yhtään suomalaisia tai tapoja. Ohjaajat muodostavat naisille kuvaa suomalaisuudesta. Omien mielipiteiden julkittaminen on harkittava tarkkaan.

### 3 MAAHANMUUTTAJIEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi koostuu perustarpeiden tyydyttämisestä, yhteisösuhteista ja rakkauden saamisen ja antamisen kokemuksista sekä osallisuudesta. Näihin vaikuttavat elinolot ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Hyvinvoinnin määrittely on riippuvainen tarkasteltavasta näkökulmasta. Hyvinvointi on riippuvaista yksilöllisestä kokemuksesta, joten siihen ei ole aina samoja vaikuttavia tekijöitä. Ihmiset kokevat eri asiat itselleen tärkeiksi ja muodostavat näistä asioista oman hyvinvointinsa perustan. Joku tarvitsee sosiaalisia suhteita voidakseen hyvin ja toiselle riittää fyysinen hyvinvointi. Yhteistä erilaisille näkökulmille on positiivinen näkökulma elämänlaadulle. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 37.) Hyvinvointia voidaan arvioida monien eri osatekijöiden avulla, se rakentuu aineellisten elinolojen ja taloudellisen toimeentulon kautta myös terveydentilan, sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen ja onnellisuuden kokemusten myötä. (Lammi-Taskula, Karvonen, Ahlström 2009.)

Hyvinvointia tarkastellaan usein kolmesta näkökulmasta. Nämä ovat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat kaikki vaikutuksessa toisiinsa. Kun yksi osa-alue on kunnossa vahvistuvat myös muut alueet. Samalla tavoin osa-alueet heikentävät toisiaan, jos ne koetaan erittäin heikoiksi. Hyvinvoinnin kokeminen on yhteydessä omiin tunnetiloihin, joten sitä ei voida tarkastella pelkästään ulkopuolisen silmin. (Kettunen, Kähärä-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2002, 20–22.)

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan kehon hyvinvointia ja toimintakykyä. Näitä tarvitaan päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Toimintakykyä voi tukea ja vahvistaa päivittäisellä liikkumisella. Fyysinen hyvinvointi vaikuttaa kaikkeen toimintaan, jonka toteuttamiseen keho joutuu käyttämään energiaa. Fyysinen hyvinvointi on suorassa yhteydessä muihin hyvinvoinnin alueisiin. Liikunta lisää kehon mielialahormoneja eli endorfiineja, jotka kohentavat mielialaa. Mielialahormonit vaikuttavat kykyyn selvitä uusista ja stressaavista tilanteista. Liikkumista lisäämällä voi

myös vaikuttaa sosiaalisiin verkostoihin ja sen myötä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Leskinen, Hult 2010, 41–42.)

Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveydellistä hyvinvointia. Mielenterveydelliseen hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen omat tuntemukset itsestämme ja meitä ympäröivistä asioista. Psyykkisen hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan kunnossa, jos ihminen kykenee suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista. Ympäristö ja ulkopuoliset tekijät vaikuttavat ajatuksiin omasta psyykkisestä hyvinvoinnista. Ulkopuoliset tekijät voivat horjuttaa mielenterveyttä, mutta myös vahvistaa psyykkistä hyvinvointia tukemalla yksilöä. Fyysistä hyvinvointia vahvistamalla ja osallisuutta lisäämällä voidaan tukea psyykkistä hyvinvointia. Ihminen voi myös kokea olevansa mielenterveydellisesti terve, mutta näyttäytyä ulkopuolisin silmiin huonovointiselta. Mielenterveyden heikentyminen heijastuu muuhun hyvinvointiin toimintakykyä heikentävällä ja sosiaalisia kontakteja vähentävällä tavalla. (Leskinen ym. 2010, 32–33.)

Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen kykyä osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toimia osana yhteisöä. Kaikilla ihmisillä on tarve kuulua johonkin yhteisöön. Yhteisöjä on kooltaan ja toiminnaltaan erilaisia. On ihmisen tottumuksista ja tarpeista kiinni minkälaisia yhteisöjä kokee tarvitsevansa voidakseen hyvin. Sosiaalisen hyvinvoinnin voidaan katsoa olevan hyvä, jos ihmisen tarvitsemat sosiaaliset tarpeet ovat tyydytettyinä. Sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus vaihtelee tunnetilojen ja elämänlaadun myötä. Vaikka yksilöllä näyttäisi ulospäin olevan hyvät sosiaaliset verkostot, voi hän kokea olevansa yksinäinen. (Ihalainen, Kettunen 2011, 10–11.)

Maahanmuuttoon ja kulttuurista toiseen siirtymiseen liittyy usein henkisen hyvinvoinnin heikkenemistä. Aiemmassa kulttuurissa koetut hyvinvointia tuottavat tekijät eivät ole välttämättä enää mahdollisia uudessa elämässä. Henkisen hyvinvoinnin heikentymiseen voivat vaikuttaa koulutusmahdollisuudet, työllistyminen tai yhteiskunnallinen asema. Uuden elämän omaksumiseen ja hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan yhteiskunnan tukea. On yksilöstä riippuvaista kykeneekö käyttämään ulkopuolelta saatua tukea ja mahdollisuuksia hyväkseen uuden elämän muodostamisessa. (Martikainen, Tiilikainen 2007, 27–31.)

Suomeen saapuneelle maahanmuuttajalle luodaan yksilöllinen kotoutumissuunnitelma, jossa on lueteltu kotoutumista edistävät toimenpiteet ja palvelut. Maahanmuuttajalla on oikeus sen laatimiseen, jos on työtön työnhakija tai oikeus toimeentulotukeen. Suunnitelman tarkoituksena on tukea yksilön mahdollisuuksia hankia riittävä kielitaito ja yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavat tiedot ja taidot. Näiden palveluiden avulla edistetään myös yksilön mahdollisuuksia osallistua yhdenvertaisena jäsenenä yhteiskuntaan. Suunnitelmalla voidaan myös tukea maahanmuuttajan äidinkielen tukemisesta ja perehdyttää uuteen yhteiskuntaan. Ensimmäinen kotoutumissuunnitelma laaditaan yhden vuoden ajaksi (määräytyy yksilön omien tavoitteiden, työ- ja koulutushistoriansa sekä hänelle suunniteltujen ja tarjottujen toimenpiteiden perusteella) ja se on tehtävä viimeistään kolmen vuoden kuluessa ensimmäisen oleskeluluvan myöntämisestä. Sosiaalityöntekijöiden vastuulla on huolehtia, että maahanmuuttajat saavat tarvittamansa hyvinvointia tukevat palvelut. (Laki kotoutumisen edistämisestä §13 30.12.2010/1386.)

Työttömyys on korkeampaa maahanmuuttajilla verrattuna kantaväestöön. Vaikka maahanmuutto lisääntyy jatkuvasti, on yhteiskunnassamme yhä maahanmuuttajiin kohdistuvaa syrjintää. Tähän vaikuttavat monet tekijät kuten koulutus, kielitaito, syrjintä, kulttuuriset seikat ja ikä. Maahanmuuttajilla voi kuitenkin olla enemmän koulutusta ja työkokemusta kuin oletetaan. Eri ryhmiin kohdistuvat etnisyyteen perustuvat stereotypiat saattavat estää hyödyntämästä tätä potentiaalia. (Martikainen, Tiilikainen 2007, 27–31.)

Maahanmuuttajanaiset ovat tilastollisesti huomattavasti vähemmän mukana työelämässä. Maahanmuuttajanaiset laittavat usein oman perheensä etusijalle ja panostavat vasta tämän jälkeen omaan hyvinvointiin. Maahanmuuttajanaisten rooli perheessä ja yhteiskunnassa on siis usein riippuvainen aviomiehestä tai isästä. Suuri osa Suomeen saapuvista maahanmuuttajanaisista tulee maahan avioliiton kautta. Tämä tekee naiset riippuvaiseksi puolisoistaan heti maahan saavuttuaan. (Nurmi & Helander 2002, 56.)

Suuri osa Suomeen tulleista maahanmuuttajista on lapsia. Maahanmuuttajalapsen elävät kahden kulttuurin välissä, huolimatta siitä ovatko he ulkomailla vai Suomessa syntyneitä. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhemmat välittävät myös omaa

arvomaailmaansa ja kulttuuriaan lapsille. Näin lapset pääsevät muokkaamaan uudesta kulttuurista ja aiemmasta perimästään oman yksilöllisen kotoutumisprosessinsa. Yhteiskunnan palvelut auttavat lapsia uuden kulttuurin sisäistämässä, joten lapset usein kotoutuvat vanhempiaan nopeammin. Lapset myös omaksuvat uusia taitoja, kuten kielitaidon vanhempiaan nopeammin. Palveluilla autetaan lasta kasvamaan uuteen kulttuuriin, joten jää vanhempien vastuulle tuoda lapsen elämään piirteitä aiemmasta kulttuuriperimästä. (Räty 2002, 163–164.)

Lasten hyvinvointiin ja elämään vaikuttavat vahvasti perhe ja lähiyhteisö. Lapsen tulee kokea turvallinen kasvuympäristö voidakseen kehittyä ja elää yhteisön jäsenenä. Turvallisen kasvuympäristön luomiseen tarvitaan aikuisia, jotka huolehtivat lapsen perustarpeista. Suomessa kasvatusta hoidetaan perinteisesti vanhempien toimesta, eikä perheen ulkopuolisilla tekijöillä ole roolia perheen kasvatuksellisissa päätöksissä. (Lehto, Kananoja, Kokko & Taipale 2001, 46.) Maahanmuuttajalapsat saapuvat Suomeen toisesta maasta, jossa kasvatusta voi olla järjestetty täysin päinvastaisesti kuin Suomessa. Joissain kulttuureissa isovanhemmat huolehtivat ja kasvattavat perheen lapsia. Toisissa kulttuureissa kasvattajana saattaa toimia perheen lähiyhteisö. Näissä tilanteissa perheen kasvatuksellisten päätösten tekoon voivat liittyä myös muut yhteisön jäsenet. Vaikka lapsi olisi syntynyt Suomessa, voi perheen kasvatuksellinen näkökulma olla täysin erilainen kuin yhteiskunnan kasvatuksellinen näkemys. (Räty 2002, 57–58.)

Lapset tarvitsevat yksilöllisesti tukea toimintaan ja osallisuuteen. On lapsen kasvatuksesta riippuvaista, kuinka lapsi on tottunut toimimaan uudessa ympäristössä. Ympäristöllä ja lapsen läheisyydessä olevien ihmisten määrällä voidaan vaikuttaa lapsen turvallisuuden tunteeseen. Ympäristön toimintamahdollisuuksilla voidaan innostaa lasta osallistumaan ryhmätoimintaan ja yksilölliseen leikkiin. Paljon mahdollisuuksia tarjoavat ja lapsen turvalliseksi kokemat välineet voivat vaikuttaa myös lapsen rohkeuteen toimia uudessa ympäristössä. Ryhmätoiminnassa osallistuvien henkilöiden määrä voi olla tärkeä tekijä lapsen toimintamahdollisuuksiin. Pienempi ryhmätoiminta voi mahdollistaa lapselle yksilöllisemmän huomioon kuin suuremmassa lapsiryhmässä. Suuremmissa lapsiryhmissä lapsi taas voi saada tarvitsemaansa vertaisuutta muista lapsista. (Heinämäki 2005, 11–12.) Amigas-vertaistukiryhmän lastenhoitoon osallistui 5 maahanmuuttajalasta. Lapsiryhmän avulla voitiin luoda lapsille turvallinen leikkiympäristö ja yksilöllistä huomiointia



lastenhoitajalta. Lapsille järjestettiin yhteistä toimintaa, kuten vuorovaikutusleikkejä, joissa kehitettiin lasten välisiä vuorovaikutussuhteita, leikittiin laululeikkejä, musiikkia, pelattiin erilaisia muistipelejä ja luettiin suomalaista lastenkirjallisuutta. Toiminta järjestettiin toimintakeskuksen tiloissa, mikä tarjosi lapsille mahdollisuuden myös omiin leikkeihin ja monipuolisten virikkeiden käyttöön.

Suomen kielen opettelu on tärkein asia suomalaiseen kulttuuriin sopeutumisessa. Valtakielen osaaminen on väylä yhteiskuntaan. Sujuvan vieraan kielen puhetaidon ihminen saavuttaa yksilöllisesti 2-3 vuodessa. Aluksi sanavarasto voi olla rajoittunut ja perustua konkreettisiin käsitteisiin. Sosiaalisessa kanssakäymisessä tarvittava kielitaito oppitaan vain kieltä käyttämällä ja siihen tulisi rohkaista. Opiskeluun, tieteelliseen ajatteluun tai ajatuksenvaihtoon eli niin sanottuun kognitiivisen kielitaidon oppimiseen menee pidempi aika. (Räty, 2002,158–160.) Maahanmuuttajalasten kielitaitoa tulisi tukea jo pienestä pitäen. Kielenkehitys saattaa vaihdella lapsen kehitysvaiheen mukaisesti, mutta pääsääntöisesti lapset omaksuvat uusia kieliä vanhempiaan nopeammin. Uuden kielen oppiminen vaikuttaa lapsen kotoutumiseen ja uuteen ympäristöön sopeutumiseen samalla tavoin kuin aikuisilla maahanmuuttajilla. Tämän vuoksi on tärkeää, että vanhemmat ja lapsen lähiympäristö tekevät yhteistyötä lapsen kielellisen kehityksen tukemiseksi. (Halme, Vataja 2011, 14–15.)

Amigas-vertaistukiryhmässä järjestettiin lapsille kieltä ja vuorovaikutusta tukevia leikkejä. Näiden leikkien tarkoituksena oli lisätä lapsen rohkeutta ottaa kontaktia toisiin lapsiin, vanhempiin ja ohjaajiin. Lapset olivat kasvussaan eri kehitysvaiheissa, mikä vaikutti heidän kykyynsä omaksua uusia sanoja. Osa lapsista puhui sujuvasti omaa äidinkieltään, mutta ei suomea lainkaan. Toiset lapsista taas puhuivat ja ymmärsivät suomea, mutta oman äidinkielen kehittyminen oli jäänyt vähäiseksi. Kaikki leikit järjestettiin selkokieltä ja elekieltä tukena käyttäen. Tämä mahdollisti kaikkien lapsien osallistumisen toimintaan kielellisistä haasteista huolimatta. Suomen kielen oppimista tuettiin myös suomenkielisiä kirjoja lukemalla ääneen ja kuvakirjoja katselemalla ja kuvia osoittamalla. Näiden lisäksi erilaiset eläinmuistipelit, suomenkieliset lastenlaulut ja laululeikit olivat hyviä keinoja suomenkielen oppimiselle.

#### 4 ERILAISTEN KULTTUURIEN KOHTAAMINEN SOSIAALITYÖSSÄ

Maahanmuuttajille erot oman kotimaan ja Suomen välillä voivat olla monessa kohtaa tosi suuria. Maahanmuuttajien tullessa uuteen yhteiskuntaan aiemmin opittu hyvä ja oikea saattavat olla erilaisia. Suomessa maahanmuuttajaperheen dynamiikka saattaa muuttua suuresti verrattuna omaan lähtömaahan. Isä on yleensä ollut perheen elättäjä lähtömaassa, mutta Suomessa hän ei ehkä pystykään. Lisäksi äidin rooli lasten kasvattajana voi muuttua elättäjäksi isän tilanteen takia. Vanhempien auktoriteetti tulee koetukselle uudessa maassa. Lapset oppivat suomen kieltä ja tapoja nopeammin kuin vanhemmat. Lapsen etsiessä omaa paikkaansa yhteiskunnassa he oppivat kavereiltaan uusia tapoja, joita vanhemmat eivät ehkä hyväksy. (Forsander, Ekholm & Saleh 1994, 32–33.)

Sosiaalialalla työskennellään erilaisten ryhmien ja yksilöiden parissa, joille voi olla tyypillistä voimavarojen vähyys, omien tavoitteiden, päämäärien sekä omien mahdollisuuksien vähättely. Asiakastyössä jokaisella ihmisellä on mahdollisuus etsiä ja löytää ratkaisuja omiin ongelmiin. Merkityksellistä asiakastyössä on turvallinen ilmapiiri ja valinnanvapaus. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka, Saarnio 2009, 133.)

Eri kulttuurien kohtaaminen asettaa eri toimintaympäristöissä ohjaustyölle haasteita. Mielekkään monikulttuurisen ohjauksen toteuttamiseen tarvitaan enemmän kulttuurienvälisissä kohtaamisissa ymmärrystä ja viestintäosaamista. Viranomaisten tulee myös ymmärtää maahanmuuttajien läpikäymiä oppimis- ja sopeutumisprosesseja, jotka nousevat pintaan kotoutumisprosessin aikana. Erityisesti tarvitaan niin kutsuttua kulttuurista lukutaitoa (eng. cultural literacy), johon kuuluu olennaisesti oman ja vieraan kulttuurin viestinnän ja tapojen ymmärtäminen sekä niiden hallinta. Kulttuurinen lukutaito voidaan ymmärtää kyvyksi lukea, ymmärtää ja löytää eri kulttuurien merkityksiä. Ohjaustyötä tekevät vaikuttavat oman työnsä ja esimerkkinsä kautta kulttuurinvälisen ymmärryksen ja erilaisuutta hyväksyvien arvojen leviämiseen. (Korhonen 2013, 56)

Keskustelutilanteissa kulttuurierot voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä ja hämmennystä. Viestintäerot korostuvat, mitä suurempi kulttuurietäisyys eri osapuolilla on. Sanallinen

ja sanaton viestintä voivat erota toisistaan eri kulttuureissa suuresti. Ei-kielellinen viestintä voi olla hyvinkin merkittävä rooli kulttuurisissa kohtaamistilanteissa, koska silloin jos sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa, uskotaan helpommin kehon sanomaa. (Korhonen 2013, 66.)

Monikulttuurisuustyössä on tärkeää vilpittömyys, avoin ja empaattinen suhtautuminen toiseen kulttuuriin, arvoihin ja perinteisiin. Tavoitteena on, että eri kulttuureja edustavat ihmiset ovat tasavertaisia kulttuurienvälisessä dialogissa ja yhteistyössä. (Korhonen 2013, 66.) Onnistuneella ohjauksella voidaan edistää eri kulttuuritaustaisten ihmisten yhteistyötä ja toimintaa sekä rakentaa siltoja kulttuurien ymmärryksen edistämiseksi. Tarvitaan uudenlaista joustavuutta erilaisuuden ja muutosten käsittelemiseen. Sitä voidaan kutsua kulttuuriseksi joustavuudeksi tai kulttuuriseksi herkkyydeksi. Ohjaustyö vaatii valmiutta tunnistaa ja ymmärtää kulttuurista erilaisuutta sekä halua työskennellä erilaisuuden rajojen ylittämisen puolesta. (Korhonen & Puukari 2013, 108.) Yksilöillä on omat erilaiset elämäkokemukset, jotka muokkaavat heidän kuvaansa maailmasta. Yksilöt kokevat tiettyyn kulttuuriryhmään kuulumisen eri tavoilla. Kaikki jonkin kulttuuriryhmän jäsenet eivät siis käyttäydy ja koe asioita samoilla tavoilla. (Räty 2002, 43.)

Kulttuuri elää ihmisten sisällä ja perustuu saamaamme kasvatukseen. Kasvatuksemme perustuu asenteeseemme ja siihen miten näemme itsemme ja ympäristömme. Kulttuuri on sääntöjä ja käyttäytymistapoja, jotka olemme oppineet elämämme aikana ja jotka ovat aina läsnä. Kun ympärillämme joku tai jokin toimii oppimiamme sääntöjä tai tapoja vastaan, omaa elämäämme ohjailevat arvot tulevat esiin. Ihmiset kunnioittavat asioita joita ovat oppineet pitämään arvokkaina. Kaikkien ihmisten sisällä elää kulttuuri. (Forsander, Ekholm & Saleh 1994, 7.) Maantieteelliset, taloudelliset ja historialliset tekijät vaikuttavat kulttuurin muokkaamiseen. Tietämys näistä tekijöistä auttavat meitä ymmärtämään toisten kulttuurin poikkeavaa käyttäytymistä. (Forsander, Ekholm & Saleh 1994, 7–8.)

Monikulttuurinen yhteiskunta on paikka, jossa eri kulttuurien edustajat ja eri kulttuurit elävät tasa-arvoisessa asemassa keskenään. Ne ovat vuorovaikutuksessa keskenään muodostavat toimivan ja kaikkien yhteiskunnan jäsenien oikeuksia kunnioittavan

kokonaisuuden. Kulttuurien välisen tasa-arvon osittainkin toteutuminen tarvitsee paljon tukea ja poliittista tahtoa. (Räty 2002, 47.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön avulla tuotetaan tietoa Amigas-vertaistukiryhmän merkityksestä maahanmuuttajanaisten hyvinvoinnille sekä kotoutumispalveluiden kehittämistarpeesta. Hankkeen toteutumista arvioidaan asiakkailta saadun palautteen perusteella. Opinnäytetyö tuo tietoa vastaavanlaisen toiminnan tarpeellisuudesta toiminnan tukijalle Keski-Uudenmaan Nuorten Naisten Kristilliselle Yhdistykselle ja mahdollisille muille toimijoille, jotka toimivat maahanmuuttajatyössä.

Hankkeen toteutuksen lisäksi tutkimme vastaavan palvelun tarvetta maahanmuuttajanaيسille. Hankkeen tarpeellisuuden tutkimisesta on syntynyt kolme tutkimuskysymystä, joihin haemme vastauksia.

1. Kuinka vertaistukiryhmä on tukenut maahanmuuttajanaisten ja heidän lastensa hyvinvointia?
2. Kuinka toimintaa tulisi kehittää?
3. Onko vastaavanlaiselle toiminnalle tarvetta?

Aiempiä tutkimuksia maahanmuuttajanaisten ryhmätoiminnasta, kotoutumisesta ja heidän parissaan tehtävästä väkivaltatyöstä on runsaasti, varsinkin opinnäytetöitä. Cassandra ry:n Koivu ja tähti -projektista tehty tutkielma on selvitys maahanmuuttajanaisten vapaa-ajan luovien toimintojen käytöstä heidän kotoutumisessaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoutta maahanmuuttajanaisten vapaa-ajasta ja antaa kokemuksellista tietoa projektitoiminnan kehittämisestä Cassandra ry:lle. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena haastatteluna 12 toiminnassa mukana olevalle maahanmuuttajanaيسelle. Kohderyhmä koostui työttömistä, kotiäideistä ja työharjoittelussa olevista maahanmuuttajanaيسista. Tutkimuksessa tuli ilmi maahanmuuttajanaisten yksinäisyys, heidän toiveensa kielen ja kulttuurin oppimisesta. Maahanmuuttajanaيسilla esiintyi myös halua säilyttää oma kieli ja kulttuuri ja siirtää niitä tuleville sukupolville. Koivu ja tähti -projekti oli tarkoitettu

vain naisille, mitä kävijät eivät tutkimuksen mukaan kokeneet merkittävänä asiana. Toiminnan kehittämisehdotuksina kävijät esittivät pidempää toiminta-aikaa, lisää toimintapajoja sekä kantasuomalaisen osallistumista toimintaan ja lastenhoitoa. Tutkimuksen johtopäätökseksi nousi yhteisöllisen ryhmätoiminnan edistämisen tarve, maahanmuuttajanaisten välisten sosiaalisten verkostojen merkitys sekä heidän hyvinvointinsa ja kotoutumisen tukemisen tärkeys. (Saltiola & Tarkiainen 2010.)

Keravalla vertaistukitoimintaa järjestää ostopalveluna Lyömätön Linja läheissuhdeväkivaltaa kokeneille naisille. Vertaistukitoiminnassa käytetään suomenkieltä, minkä vuoksi monella maahanmuuttajanaisella on haasteita osallistua toimintaan. Amigas-vertaistukiryhmän kävijät valittiin toimintaan heitä yhdistävien elämäntilanteiden perusteella. Lyömätön Linja Espoossa ry on entinen Naisten Apu Espoossa ry. Toiminta on perustettu vuonna 1979. Lyömätön linja- hanke järjestää tukea ja ohjausta väkivaltaa kokeneille naisille. Hanke tarjoaa myös apua ja tukea niille, jotka ovat syyllistyneet väkivallan tai pelkäävät tulla perhe- ja läheissuhdeväkivallan tekijäksi. Lyömätön linja-hanke tarjoaa avoyksikön kautta keskustelua apua perheille, joissa on väkivaltaa tai väkivallan uhkaa. Avoyksikön toiminta järjestetään vertaistukena ja suomenkielellä. (Lyömätön linja Espoossa ry i.a.) Heikolla suomenkielen taidolla osallistuminen toimintaan on haasteellista. Kielitaidon puutteen vuoksi moni maahanmuuttaja-asiakas jää ilman avoyksikön palveluita. Yhdistyksen päärahoittajana toimivat Espoon kaupunki ja Raha-automaattiyhdistys (RAY). Lisäksi erilaisilla kehittämistehtävillä löytyy yksittäisiä rahoituksia. (Lyömätön linja Espoossa ry i.a.).

## 6 VERTAISTUKIRYHMÄ AMIGAS

Järjestimme toiminnallisen hyvinvointia tukevan vertaistukiryhmän maahanmuuttajanaisille nimeltä Amigas. Se on espanjaa ja tarkoittaa ystäviä. Ryhmä koostui 3 maahanmuuttajanaisesta sekä heidän 5 lapsestaan. Toimintaan valitut kävijät olivat kaikki maahanmuuttajapalveluiden asiakkaita ja kokeneet läheissuhdeväkivaltaa. Lapsille järjestettiin lastenhoitaja toiminnan ajaksi. Toiminnan päämääränä oli tukea maahanmuuttajanaisten hyvinvointia ja lisätä heidän sosiaalisia kontaktejaan. Ryhmän toiminta perustui vertaistukeen maahanmuuttajanaiselta toiselle. Vertaistukiryhmän

tavoitteena oli auttaa maahanmuuttajanaisia löytämään yksilöllisiä voimavaroja ja tukea heidän tulevaisuuden suunnitteluun ja elämänhallintaa. Toiminta perustui kävijöiden toiveisiin ja ideoihin. Ohjaajat (2) muodostivat näistä toiminnalle suunnitelman, jonka mukaisesti toimintaa järjestettiin. Ohjaajat olivat mukana toiminnassa ohjaamalla keskusteluita ja tukemalla kävijöitä.

Vertaistukiryhmän kohderyhmänä olivat maahanmuuttajanaiset, joilla on kielellisiä tai kulttuurisia vaikeuksia osallistua kunnallisiin vertaistuellisiin palveluihin. Kohderyhmällämme saattoi olla myös pelkoa kohdata ja ottaa kontaktia viranomaisiin. Vertaistukiryhmän kävijät ohjattiin tarvittaessa eteenpäin terveys- ja sosiaalipalveluissa hakemaan tarvitsemaansa tukea kotoutumisen haasteisiin.

Hanke toteutettiin yhteistyössä Keravan kaupungin, Keski-Uudenmaan Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen (NNKY) ja Monikulttuurinen Toimintakeskus Topaasin kanssa. Asiakkaat hankittiin toimintaan Keravan kaupungin maahanmuuttajien sosiaaliohjaajan kautta. Keski-Uudenmaan NNKY tuki toimintaa rahallisesti ja tiedottamalla toiminnasta jäsenlähteen tehdyn artikkelin kautta. Ryhmätoimintaan käytetyt tilat ja hankkeen työelämänohjaaja saatiin Monikulttuurinen Toimintakeskus Topaasin kautta. Toimintaan saatiin myös vieraileva käsityöryhmiä ohjaava työntekijä Keravan Cityseurakunnalta. Toiminnan tarkoituksena oli tuoda yhteistyökumppaneille esille toiminnan tarpeellisuus. Yhteistyökumppanit voivat halutessaan käyttää vastaavaa toimintamallia omassa organisaatiossaan, jos he kokivat toiminnan tulosten olevan kannattavia.

### 6.1 Aikataulut ja käsiteltävät teemat

Vertaistukiryhmän tapaamisia järjestettiin yhteensä 10 kertaa, 2 tuntia kerrallaan kevään 2015 aikana. Tapaamiset olivat kerran viikossa kävijöille sopivien aikataulujen mukaisesti. Kaikki kävijät eivät päässeet osallistumaan jokaiselle ryhmäkerralle, mutta pääosin kaikki olivat tapaamisissa paikalla lastensa kanssa. Tapaamiset aloitettiin aina kahvitelulla ja kuulumisten läpikäymisellä, minkä jälkeen keskusteltiin tulevasta temasta. Tämän jälkeen äidit aloittivat ohjaajien kanssa toimintaosuuden ja lapset menivät lastenhoitajan kanssa viereiseen tilaan leikkimään. Toimintaosuuden aikana

puhuttiin käsiteltävästä teemasta ja sen herättämistä ajatuksista. Toiminta päätettiin aina kävijöiden antamaan palautteeseen ja yhteenvetoon päivän aikana käydyistä teemasta.

Ensimmäisellä tapaamiskerta aloitettiin toimintakertojen suunnittelulla. Kävijät esittivät toiveita tapaamiskertojen sisällöstä ja käsiteltävistä teemoista. Näiden toiveiden pohjalta suunniteltiin toiminnan tavoitteita tukeva aikataulu (Taulukko1). Toiminnallinen osuus suunniteltiin kävijöitä osallistavaksi ja helpottamaan läpikäytävää teemaa. Teemojen tarkoituksena oli tukea kävijöitä tulevaisuuden suunnittelussa ja hyvinvointia sekä jakaa tietoa, kuinka toimia elämän haasteellisissa tilanteissa.

TAULUKKO 1 Aikataulut ja teemat

Päivä	Toiminta	Teema
09.03.2015	Aarrekartta	Ryhmytyminen ja omat tulevaisuuden haaveet
18.03.2015	Tunnekortit ja mindfulness-harjoitukset	Rentoutuminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen
26.03.2015	Vuorovaikutusleikit	Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus
31.03.2015	Videon katselu	Tietoa väkivallasta ja kokemusten jakaminen
08.04.2015	Ruoanlaitto	Väkivalta ystävyysuhteissa
15.04.2015	Taidetyöskentelyä	Tunteiden tunnistaminen käsittely
22.04.2015	Ruoanlaitto	Väkivalta läheissuhteissa, voimavarat ja vertaistuki
29.04.2015	Vappu	Kulttuurierot ja perinteiden siirtäminen lapsille
06.05.2015	Äitienpäivä / Kauneudenhoitoa	Kokemukset äitienpäivistä ennen ja nykyään, kulttuurilliset tavat
11.05.2015	Päätösjuhlat / Piknik	Valokuvaus, ryhmätoiminnan päätös, kokemukset ja palautteet

## 6.2 Lasten toiminta

Toiminnassa mukana olleita lapsia oli yhteensä 5, iältään 2-6-vuotiaita. Heille suunniteltiin äitien toiminnan ajaksi heidän ikävaiheisiinsa sopivaa toimintaa. Toiminta koostui erilaisista leikeistä, musiikin kuuntelusta ja askartelusta. Lapset eivät tunteneet toisiaan entuudestaan, joten ensimmäinen toimintatuokio aloitettiin esittelyllä ja tutustumisella. Lapset olivat aluksi ujoja, eivätkä ottaneet kontaktia toisiinsa. Tapaamiskertojen edetessä alkoivat lapset ja lastenhoitaja tulla toisilleen tutuiksi, mikä helpotti toiminnan suunnittelua.

Ohjaaja luki lapsille suomenkielisiä satuja ja tarinoita ja leikitti suomenkielisiä lastenlaululeikkejä. Nämä leikit olivat pienimmille lapsille uusia. Vapaata leikkiä oli paljon, koska lapsiryhmässä oli paljon eri-ikäisiä lapsia. Kaikille kuitenkin oli oman ikätason mukaista tekemistä. Vanhimman lapsen kanssa pelattiin muistikorttipelejä. Nuoremmat lapset leikkivät paljon keskenään ja kuuntelivat musiikkia. Leikit valittiin motoriikkaa ja suomenkieltä tukeviksi, kuten pää-olkapää-peppu- leikki, miten eri eläimet liikkuvat ja taputusleikkejä. Leikkien aikana opeteltiin ja toistettiin niihin kuuluvia suomalaisia sanoja. Leikkien myötä myös pienemmät lapset uskaltautuivat toistella suomenkielisiä sanoja, mitä he eivät ennen toimintaa olleet tehneet. Leikkien avulla myös kehonosat alkoivat tulla lapsille tutuiksi suomenkielellä. Leikkien lisäksi lapsille järjestettiin erilaisia askartelutuokioita, jotka liittyivät äitien teemoihin (Taulukko1). Askartelujen aiheita olivat muun muassa vappu ja äitienpäivä. Vapputeeman aikana lapset askartelivat itselleen vappunaamarit ja herkuttelivat vappuherkuilla. Äitienpäivänä lapset tekivät äideilleen äitienpäiväkortit. Jokaisen lapsen käsi maalattiin ja he painoivat kädenkuvansa korttiin. Tämän jälkeen he saivat piirtää korttiin mitä halusivat. Ohjaaja kirjoitti lasten haluamat toivotukset äideilleen. Äideille järjestetyn toiminnan jälkeen lapset veivät äideilleen itse tekemänsä kortit, sekä ohjaajien valmistelemat pienet lahjapussit. Lahjapussin sisällä olivat samat kuorintapalat kuin mitä äideille järjestetyssä toiminnassa käytettiin, sekä ohjeet vastaavien kuorintapalojen tekemiseen. Vanhin lapsista viihtyi usein lastenhoitajan seurassa keskustellen ja pelejä pelaillen. Toimintojen päätyttyä lapset menivät aina lopuksi herkuttelemaan vanhempiansa kanssa yhteiseen tilaan.



## 7 TUTKIMUSAINEISTOT JA MENETELMÄT

### 7.1 Tutkimusaineistojen keruu ja aineistojen kuvaus

Aineisto kerättiin kesällä 2015 haastatteleamalla vertaistukiryhmään osallistuneita naisia sekä satunnaisotannalla toimintaan soveltuvia maahanmuuttajanaisia Keravalla. Haastattelut olivat avoimia ja puoliavoimia kyselyhaastatteluja. Molemmat haastattelut suoritettiin kesällä 2015. Ensimmäinen haastatteluosio suoritettiin kolmelle vertaistukiryhmän kävijälle (Liite 3). Puhtaaksi kirjoitettua eli litteroitua aineistoa tuli vertaistukiryhmän kävijöiden haastatteluista yhteensä kuusi sivua. Nämä haastattelut kestivät 30 minuutista 1 tuntiin 10 minuuttiin. Toinen tutkittava aineisto sisältää 14 satunnaisesti valikoidun maahanmuuttajanaisen toiveita vastaavanlaisesta toiminnasta (Liite 4). Tämän aineiston haastattelut ovat kestoltaan 2-10 minuuttia. Kokonaiskesto oli 45 minuuttia. Litteroitua materiaalia tuli yhteensä 10 sivua. Haastattelut pyrittiin pitämään lyhyinä ja selkeää suomenkieltä käyttäen. Apuna käytimme tarpeen tullen muita kieliä, kuten englantia.

Hankkeen arviointia varten kirjasimme jokaisesta toimintakerrasta havainnointipäiväkirjaa. Havainnointipäiväkirjaa muodostui yhteensä 10 sivua. Päiväkirjan tarkoituksena oli toimia muistin tukena opinnäytetyötä kirjoitettaessa. Havainnoitavia asioita olivat muun muassa asiakkailta saatu suullinen palaute ja omat kokemuksemme ja havaintomme toiminnan tavoitteisiin pääsystä. Havainnointipäiväkirjaan kirjattiin myös lapsille järjestetyn toiminnan onnistumisesta, lasten kommentteja heille järjestetystä toiminnasta ja lastenhoitajan havaintoja lasten kokemuksista.

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituina teemahaastatteluina. Teemahaastatteluissa esiin nostettavat teemat ovat ennalta määritellyjä ja perusteltavissa. Puolistrukturoitu haastattelu sisältää strukturoituja eli valmiiksi määritellyjä vastausvaihtoehtoja sekä avoimia vastausmuotoja. Teemahaastatteluiden avulla tutkimuksesta esiin nousevat tutkimustulokset ovat haastateltavien näkemyksiä aiheesta eivätkä ne rajaudu haastattelussa esiintyviin vaihtoehtoihin. Haastattelut ovat vuorovaikutustilanne, jossa haastattelijat voivat välittömästi tarkentaa ja prosessoida vastaanottamaansa tietoa.

Puolistrukturoiduissa haastatteluissa haastateltavat voivat tuoda esiin myös uusia näkökulmia tutkimuskysymyksiin, joita ei valmiiksi strukturoidussa kyselyssä muuten tulisi esiin. (Järvinen & Järvinen 2000, 153–154.) Teemahaastattelut mahdollistivat tutkimuksellemme monipuolisen aineiston analysoitavaksi ja siksi ne soveltuivat parhaiten aineiston keruun menetelmäksi. Haastatteluista esiin tulleet kokemukset ja ajatukset ovat haastatteluihin osallistuneiden maahanmuuttajanaisten, mutta niistä tehdyt käännökset selkokielelle ovat osittain omaa tulkintaamme puheen sisällöstä.

Tutkittava aineisto koostui kahdesta toisistaan erillisestä aineistosta. Ensimmäinen aineisto sisälsi kolmen vertaistukiryhmään osallistuneen maahanmuuttajanaisten kokemuksia ja palautteet vertaistukiryhmän toiminnasta. Vertaistukiryhmään osallistuneiden maahanmuuttajanaisten aineistossa tuli myös esiin heidän toimintaan osallistuneiden lastensa kokemukset lapsille järjestettävästä toiminnasta. Toimintaan osallistuneet lapset olivat alle kouluikäisiä, joten heidän kokemuksiaan arvioitiin vanhempien ja ohjaajien tekemien havaintojen perusteella. Haastatteluiden pääpaino oli selvittää kävijöiden kokemuksia toiminnasta ja toiminnan kehittämistarpeita. Tutkimuksen toinen aineisto koostui 14 maahanmuuttajanaisten toiveista vastaavanlaisesta vertaistukiryhmästä. Pääpaino oli selvittää onko hyvinvointia tukevalle vertaistukiryhmälle tarvetta ja millaisia toiveita ryhmän toiminnalle olisi.

Ensimmäiseen aineistoon viitattaessa käytämme suoran lainauksen jälkeen suluissa merkintää K ja numeroita 1-3. K tarkoittaa kävijää ja numero 1 kävijöistä ensimmäistä. Yhteensä kävijöitä on 3. Toiseen aineistoon viitattaessa käytämme suluissa merkintää H ja numeroa 1-14. H tarkoittaa haastateltavaa ja numero 1 haastateltavista ensimmäistä. Yhteensä haastateltavia on 14.

## 7.2 Aineistojen analyysi

Molempien aineistojen analysointi toteutettiin sisällönanalyysina. Sisällönanalyysissä pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Aineistosta pyritään etsimään tekstin merkityksiä säilyttäen informaatio. Tutkimus aloitetaan yksittäisistä lausahduksista ja sanoista edeten suurempiin kokonaisuuksiin. Tarkoituksena on luoda hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota. (Tuomi & Sarajarvi 2011, 103–104.)

Tutkimuksen aineisto analysoitiin Tuomi & Sarajärven (2011) esittämän kolmivaiheisen analyysin mukaisesti. Tässä vaiheistuksessa aineiston analyysi aloitetaan äänitettyjen haastatteluiden kuuntelemisella ja niiden litteroimisella äänitteissä kerrotulla tavalla. Tämän jälkeen litteroidut haastattelut luetaan ja niistä syntyneeseen sisältöön perehdytään. Sisältö pelkistetään yksinkertaisiksi lauseiksi eli redusoidaan. (Tuomi, Sarajärvi 2011, 109.)

Vertaistukiryhmään osallistuneiden naisten aineiston analyysin pääluokiksi muodostuivat 1) maahanmuuttajanaisten hyvinvointi Suomessa, 2) vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana, 3) lasten toiminta ja kokemukset, 4) toiminnan kehittäminen, sekä 5) vaikutukset kävijöiden tulevaisuuden suunnitelmiin. Satunnaisotannalla tehtyjen maahanmuuttajanaisten haastatteluiden aineiston analyysin pääluokiksi muodostuivat 1) aiemmat palvelut ja niiden merkitys ja 2) vertaistukiryhmän tarve ja merkitys.

#### TAULUKKO 2 Litteroitujen lauseiden pelkistäminen

Alkuperäinen puhejakso	Pelkistetty puheen sisältö
Se oli hyvä koska kun mä olin kotona en mene mihinkään mutta koska kun mä tulen se vaihtaa ajatus eli mä mietin erilaisia eli ei mieta vain kotiasia tai perheasia eli erilaisia ajatus.	Sain vaihtelua arkeen.
Mä ei jää erikseen mä kuulun ryhmässä.	Pääsin osaksi ryhmää.
Minun lapsi on tykkää hirveästi, aina miettii milloin menee sun ryhmä, milloin kysyy aina.	Lapseni tykkäsivät hirveästi.
Tosi iloinen kun lapset leikkii turvallisempi ja ihan hyvä ei tarvi olla huolissaan.	Lapset leikkivät turvallisesti.

Taulukossa 2 on esimerkkejä, miten lauseiden pelkistäminen tapahtuu. Esimerkiksi lauseen ”Ihan kaikki, ensimmäinen mitä ensimmäinen kerta oli hyvä.” pelkistetty muoto on ”Pidin kaikesta, varsinkin ensimmäisestä kerrasta.”.

Pelkistetyt lauseet listataan ja niistä etsitään samankaltaisuuksia. Samankaltaiset lauseet yhdistetään omiksi alaluokiksi. Tätä vaihetta kutsutaan aineiston ryhmittelyksi eli klusteroinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 110.)

TAULUKKO 3 Alaluokkien muodostaminen

Pelkistetty puheen sisältö	Alaluokka
Sain vaihtelua arkeen.	Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana.
Pääsin osaksi ryhmää.	
Lapseni tykkäsivät hirveästi.	Lasten toiminta ja kokemukset toiminnasta.
Lapset leikkivät turvallisesti.	

Taulukossa 3 selvitetään, miten tutkimuksen alaluokat löytyivät. Esimerkiksi seuraavien kahden pelkistetyn lauseen ”Pidin kaikesta, varsinkin ensimmäisestä kerrasta.” ja ”Pääsin osaksi ryhmää.” alaluokka on ”Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana”.

Viimeisessä vaiheistuksessa alaluokat yhdistetään samankaltaisiin alaluokkiin ja niille muodostetaan uusi yhteinen yläluokka. Lopuksi erilaiset yläluokat yhdistetään yhdeksi lopulliseksi kokonaisuudeksi, joka on analyysin pääkäsite. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 111.)

TAULUKKO 4 Yläluokkien muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka
Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana.	Maahanmuuttajanaisten tukeminen.
Lasten toiminta ja kokemukset toiminnasta.	

Taulukon 4 alaluokat ”Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana” ja ”Lasten toiminta ja kokemukset toiminnasta” muodostavat yläluokaksi käsitteen ”Maahanmuuttajanaisten tukeminen”.

## 8.1 Maahanmuuttajanaisten tukeminen

Haastatteluaineiston perusteella tuli ilmi, että maahanmuuttajanaiset tarvitsevat enemmän vertaistukea kotoutumisprosessissaan. Monet maahanmuuttajat eivät tiedä, kuinka kotoutumisprosessi kannattaa aloittaa, koska viranomaiset ohjeistavat maahanmuuttajia eri tavoin kunnassa ja työ- ja elinkeinotoimistossa. Toisia maahanmuuttajia kehoitetaan aloittamaan kielen opiskeluilla ja toisia siirtymään suoraan työelämään tai opiskelemaan. Maahanmuuttajat tarvitsevat toisiltaan tukea kotoutumisprosessin aloitukseen. Haastateltaviemme mielestä kotoutuminen on tärkeää aloittaa kielitaidon opiskelulla ja vasta tämän jälkeen siirtyä työelämään. Suoraan työelämään siirtyminen pitkittää uuden kielen opiskelua ja jopa estää sen kokonaan.

Minä tulee täällä mä ei tiedä mihin menee ensin eli sä ole vaan täällä Suomessa ja kun mä tulen täällä mä sanon okei mä haluaa vaan töissä. Mä ei tiedä kuka voi puhua tai neuvoa mulla on se oma idea ja jos joku joka ei joku joka on kokemus ei anta mulle se vinkki eli sinun pitää tehdä tämä ensin ja tämä toinen ja tämä. sinä ei voi mennä väärä tie. (K1)

Mä olen asunut Suomessa neljä vuotta ja mä ajattelen mitä se on menetys, luulen että jos mä olisin se tie ehkä nyt ei ole se paikka missä mä olen nyt. Jos joku joka on kokemus ei anta mulle se vinkki eli sinun pitää tehdä tämä ensin ja tämä toinen, sinä voi mennä väärä tie. (K1)

Maahanmuuttajat kokevat olevansa yksinäisiä Suomessa ja tarvitsevansa lisää sosiaalisia kontakteja suomalaisiin ja toisiin maahanmuuttajiin. Työttömäksi jääneet maahanmuuttajanaiset kokevat jäävänsä yksin ongelmiensa kanssa. Vertaistukiryhmässä kävijät pääsivät jakamaan elämäänsä toistensa kanssa ja saivat ajatuksiaan hetkeksi pois kotona tapahtuvista asioista.

Kun mä olin kotona en mene mihinkään mutta koska kun mä tulen se vaihtaa ajatus eli mä mietin erilaisia eli ei mieti vain kotiasia tai perheasia eli erilaisia ajatus. (K1)

Ryhmän toiminta toi myös vaihtelua heidän arkeensa.

Se on uusi harrastus eli kun joku menee jalkapalloon tai katsomaan jalkapallo tai mene tanssikerhoon, mä menen Amigasryhmään. (K1)

Hyvä saa oma elämä vähän rauhaa ja muksu olla erikseen äiti olla erikseen. Omaa aikaa ja saa kiva keskustella mitä haluaa. (K3)

Haastateltavamme kokivat tarvitsevansa yhteiskunnalta enemmän tukea lastensa kasvattamiseen. Omassa kulttuurissa opitut kasvatustyyli eivät välttämättä sovellu suomalaiseen kasvatuskulttuuriin. Päiväkoti ja naapurit auttavat kasvatuksessa, mutta tarvitaan enemmän tukea lähiyhteisöltä kasvattamiseen. Monet maahanmuuttajat, jotka ovat äitejä, viettävät päivät kotona lastensa kanssa. Apua lasten kasvatukseen ei koettu olevan saatavilla. Ryhmän keskusteluista haastateltavat saivat toisiltaan uusia ajatuksia lastensa kasvatukseen ja kuinka toimia lasten käyttäytyessä haastavasti.

Meillä on esimerkiksi oma idea ja sitten kun kuuntelee toisen ihmisen, mikä tapahtuu heidän elämä me voi sanoa, että mun elämä on helppo kuin toinen ihmisen. Voi auttaa myös paljon. (K2)

Kuntoutussäätiön teettämän tutkimuksen (79/2008) mukaan maahanmuuttajat kokevat hyvinvointinsa huonommaksi kuin kantaväestö. Maahanmuuttajanaiset, jotka saapuvat Suomeen avioliiton kautta, jäävät usein kulttuurillisista syistä kotiin huolehtimaan perheistä. Kotiin jäävien maahanmuuttajanaisten kielitaito on usein heikompaa kuin työelämässä olevien maahanmuuttajien, mikä lisää syrjäytymisen riskiä. Tutkittavien maahanmuuttajien mukaan suomalaisessa kulttuurissa yleisesti käytetty yksilökohtainen tuki ei palvele maahanmuuttajaperheitä, joissa yksilön hyvinvointiin vaikuttaa koko perheen tilanne. Palveluissa tulisi enemmän huomioida koko perheen hyvinvointi ja tukeminen. Monet maahanmuuttajat myös jäivät ilman palveluita puutteellisen kielitaidon tai tarvittavan palvelun puutteen vuoksi. (Peltola & Metso 2008, 88–89.) Palveluiden järjestämisessä tulisi huomioida asiakkaiden kielitaito ja osallistumismahdollisuudet yksilöllisesti. Maahanmuuttajille tulisi kyetä tarjoamaan heille ja heidän perheellensä soveltuvia hyvinvointipalveluita. Kantaväestön käyttämät palvelut eivät aina sovellu maahanmuuttajaperheille esimerkiksi kulttuuristen erojen vuoksi. Tämä aiheuttaa maahanmuuttajien tippumisen monien palveluiden piiristä, kuten vanhemmuutta tukevien palveluiden.

## 8.2 Vertaistukiryhmä hyvinvoinnin tukijana

Ryhmätoimintaa suunniteltiin erilaisten teemojen pohjalle. Teemojen tarkoituksena oli luoda äitien välille vuorovaikutusta ja lisätä sosiaalista kanssakäymistä. Vaikka kävijät olivat eri elämäntilanteissa, löytyi heille vertaistukiryhmästä yhdistäviä tekijöitä, joista jakaa kokemuksia keskenään. Haastateltavat kokivat tärkeäksi päässeensä jakamaan

kokemuksia äitiydestä ja maahanmuuttajanaisten olemisesta. Keskusteluiden avulla he pääsivät jakamaan omia kokemuksiaan, sekä tukemaan toisiaan heidän elämäntilanteissaan.

Yhden päivän me puhuimme täällä semmoinen se lapsen kehitys. Me saimme toisen äidin idea mitä he tekevät kun lapsen kans suuttuu tai semmonen. mä opin myös koska se on mun ensimmäinen lapsi. [muilla kävijöillä] on toinen lapsi. Heillä on enemmän kokemus kuin minä. Sitten opin myös. (K2)

Amigas-ryhmän toiminta järjestettiin erilaisten keskusteltavien teemojen pohjalle. Teemoja olivat muun muassa ystävyys, lastenhoito ja väkivalta. Keskusteluiden lisäksi toiminnan aikana tehtiin erilaisia toiminnallisia harjoitteita, kuten rentoutumisharjoituksia. Äidit kokivat että toiminta oli monipuolista ja opettavaista. Äidit saivat uusia ideoita arjen pyörittämiseen, kuten ruuanlaitto vinkkejä ja tukea elämän haastaviin tilanteisiin.

Se autta, koska yleensä kun sinä olet kotona esimerkiksi minä sinä olet yksin sinä ei tiedä mitä saa apua ja kun lapset tekee jotakin mitä sinä mietit sinä tekee eli sinä ei tiedä jos se on oikea tai väärä, mutta jos toinen sanoo että okei minä teen sellainen ja sellainen ja yksi sanoo kun minun lapsi tekee niin se on kokemus eli minä saan se vertai onko sinä tee hyvin tai huono ja sinä miettii päättää joo päättää seuraavaksi miten oikeasti sinä pitää tehdä. (K1)

Yhtenä ryhmätoiminnan tavoitteena oli lisätä kävijöiden sosiaalisia kontakteja, jotka jatkuvat myös ryhmätoiminnan ulkopuolella ja toiminnan päätyttyä. Monen kävijän motiivina osallistua toimintaan oli löytää uusia ystävyysuhteita ja uteliaisuus toisten maahanmuuttajanaisten elämästä Suomessa. Kävijöiden mukaan oli mielenkiintoista kuulla toisten maahanmuuttajanaisten kokemuksista suomalaisessa yhteiskunnassa.

Täällä tuntuu ihan kaverin kanssa ja se on kiva olla täällä teidän kanssa. (K2)

On hyvä tietää jotakin ja saada jotakin. Se vaikuttaa se mielipide eli minun ajatuksia onko se ajatuksia joo miten, koska mä mietin erilainen ja kun mä tulen [---]ryhmään eli melkein kaksi tai kolme viisi kertaa minun ajatus muuttuu eli mä mietin ei muuttuu kaikki, mutta mä saa uusi idea. (K1)

Eeva Ahteen pro gradu 2011 maahanmuuttajanaisten osallistumisesta vertaistukiryhmiin toi esille sen, että naiset saivat uusia ystäviä, mutta toiminnan jälkeen ystävyysuhteiden ylläpitäminen ei ollut onnistunut. Ryhmät antoivat paikan, jossa kohdata muita

maahanmuuttajanaisia. Ryhmissä naiset pystyivät keskustelemaan heitä koskettavista asioista. Tutkimuksessa tuli myös esiin suomenkielen taidon karttuminen. Toiminnan jälkeen naiset uskalsivat puhua enemmän suomea. Ryhmien jälkeen tulevaisuuden suunnittelu ja omien tavoitteiden asettaminen oli helpompaa.

### 8.3 Lasten toiminta ja kokemukset toiminnasta

Vertaistukiryhmässä lastenhoitaja järjesti lapsille omaa toimintaa. Toiminnassa oli mukana viisi alle kymmenvuotiasta lasta. Lapsille järjestettävä toiminta sisälsi vapaata leikkiä, suomenkieltä ja kehonkuvan hahmottamista tukevia leikkejä, piirtämistä, musiikin kuuntelua ja muuta ikätasolle sopivaa toimintaa. Kävijät kokivat lastenhoitajan tuovan turvallisen tunteen lapsille ja tukevan heidän mahdollisuuksiaan osallistua ryhmätoimintaan.

Mä ihan iloinen, koska äiti saa kaveria ja ryhmä keskustelee jotain. Äiti oman elämää ja sitten muksu on joku hoitaa ja he hauskaa ja leikkii ihan hyvä. [---] Kun lapset leikkii turvallisempi ja ihan hyvä. Ei tarvi olla huolissaan. Tosi tosi hyvä. (K3)

Kävijöiden mukaan heidän lastensa käytös muuttui ryhmätoiminnan aikana. Toiminnan ensimmäisellä kerralla monet lapsista eivät uskaltaneet osallistua lapsille järjestettävään toimintaan. Pienimmät lapset eivät myöskään ottaneet kontaktia toisiinsa ensimmäisillä ryhmäkerroilla. Kolmannella toimintakerralla teemana oli vuorovaikutusleikit, johon osallistuivat äidit ja lapset. Tämän ryhmäkerran aikana äidit pääsivät heittäytymään leikkiin mukaan, minkä ansiosta lapset uskaltautuivat ottamaan enemmän kontaktia ohjaajiin ja muihin lapsiin. Äitien mukaan seuraavilla toimintakerroilla lapset halusivat osallistua toimintaan ja kyselivät siitä jo monia päiviä etukäteen.

Minun lapsi tykkää hirveästi. aina miettii milloin menee sun ryhmä [---] tosi iloinen. (K3)

Tänäänkin hän kysy onko me menemme ja sano ei ja kun mä lähden [lapsi] kysy onko se mene [ryhmä] mä sano ei. (K1)

Toiminta toi äideille myös uusia ideoita lasten kanssa kotona tehtäviin leikkeihin ja oman kulttuurin tuomista osaksi lapsen kasvatusta. Lapsen ja äidin vuorovaikutusta



pyrittiin toiminnassa tukemaan tuomalla uusia ideoita ja leikkejä, joita vanhemmat voivat käyttää lastensa kanssa päivittäin.

Joo mä voin sanoo että mä oppii se mitä se on lakana. lakana pyörittää näin ja [lapsi] tykkää ihan paljon. (K1)

Haastateltavien mukaan toiminta ei kuitenkaan vaikuttanut heidän ja heidän lastensa väliseen vuorovaikutussuhteeseen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lapsiperhekysely 2012 tiedonkeruuseen osallistuneista pientenlastenperheistä 74 % oli käyttänyt saatavilla olevia lasten kerhoja, leikkikenttiä ja -puistoja ja perhekahviloita. Palveluita käyttäneistä perheistä suurin osa piti niitä hyvinä väylinä tutustua samassa elämäntilanteessa oleviin vanhempiin. Palveluita käyttäneet lapset olivat löytäneet myös itselleen ikäistään leikkiseuraa. Palveluiden käyttöön vaikutti niiden maksuttomuus ja lyhyt välimatka asiakkaiden kotoa. Sen sijaan aamu- ja iltapäivätoimintaa oli käyttänyt vain 29 % pienten lasten perheistä. Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että lapsiperheille suunnattu toiminta on kysyttyä, kunhan toiminta kohtaa aikataulullisesti perheen arjen. Aamu- ja iltapäivätoiminta ei sovellu varsinkaan pienten lasten perheille, joissa vanhemmat käyvät päivätoimissa. (Perälä, Halme & Kanste 2014, 230–231.) Vertaistukiryhmän toiminta suunniteltiin aikataulullisesti kävijöille sopiviin kellonaikoihin. Kaikki osallistujat pääsivät pääsääntöisesti osallistumaan jokaiselle toimintakerralle lastensa kanssa.

#### 8.4 Toiminnan kehittäminen

Vertaistukiryhmä suunniteltiin ja järjestettiin pilottiversioksi, jota on mahdollisuus myöhemmin jatkaa tai hyödyntää vastaavanlaisena toimintaryhmänä. Vertaistukiryhmän haastatteluiden yhtenä tavoitteena oli tuoda ilmi toiminnan kehittämistarpeita mahdollista myöhempää jatkoa varten.

Ryhmän toimintakertoja järjestettiin kevään aikana yhteensä 10, kerran viikossa. Kävijät pääsivät pääsääntöisesti osallistumaan jokaiselle toimintakerralle. Jokainen toimintakerta kesti yhteensä kaksi tuntia. Kävijöiden mukaan toiminta-aika oli toiminnan määrään nähden liian lyhyt. Ajasta suurin osa kului toiminnalliseen osioon ja

itse teeman mukaiseen keskusteluun ei ollut tarpeeksi aikaa. Kehitysehdotuksena kävijät toivat ilmi toiminta-ajan muuttamisen kahdeksi ja puoleksi tunniksi kerrallaan.

Aika ei vielä riitä, koska yhdessä me keskustelemme ja sitten jos me haluamme jatkaa aika on päättynyt eli pitää lähteä ja mä voin suosii, että jos seuraava on mahdollista jos se jatkaa, jos me voi eli voi tehdä kaksi tuntia ja puoli. (K1)

Toimintakertojen määrä, kerran viikkoon, ei kuitenkaan häirinnyt osallistujia, eikä haitannut heidän arkeaan.

Jokaiselle toimintakerralle suunniteltiin yhdessä kävijöiden kanssa toiminnallinen aikataulu, jonka mukaan kevään aikana edettiin. Jokainen ryhmäkerta sisälsi toiminnallisen osuuden lisäksi keskusteluteeman, joka sisälsi ohjattua tai vapaata keskustelua päivän teemasta. Kävijät pitivät keskusteltavista teemoista, mutta toivoivat lisää yhteistä keskusteluaikaa.

Tarvitse vähän enemmän aika, että me voimme vaan puhua. Lyhyt aika kun se pitää puhua perheestä ja lapsesta ja kaikki semmonen. ja myös maahanmuuttaja myös piti tästä on semmonen teema että voi puhua pitkä. (K2)

Kehitysehdotuksena tuli esiin myös keskusteltavien teemojen monipuolisuuden lisääminen. Teemojen suunnitteluun kävijät toivoivat pääsevänsä jatkossa osallistumaan enemmän.

Yksi vertaistukiryhmän toimintakerroista järjestettiin pyytämällä ryhmän ulkopuolinen vetäjä ohjaamaan taiteellisen hetken, joka sisälsi maalausta. Vierailijan ohjaajan käynti jakoi mielipiteitä kävijöiden kesken. Yksi kävijöistä oli sitä mieltä, että ulkopuolinen ohjaaja rikkoi toimintaryhmän luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä.

Se on meidän ryhmä ja sitten jos tulee joku vieraita. sitten se oli semmonen tuntuu että uih vähän ihan pieni jännitys ja että mun mielestä meillä on me toimii ihan hyvin. (K2)

Toinen kävijä taas piti vierailijasta ja toivoi jatkoa varten erilaisia ammattikuntien edustajia kertomaan, kuinka elämän haasteellisissa tilanteissa tulisi toimia, kuten lasten käyttäytyessä haastavasti.

Voi tulla esimerkiksi lasten mikä se on ohjaaja lasten ohjaaja eli se ihmisen joka voi kertoa meille esimerkiksi minä mitä mä voi käyttää tää

lasten kanssa [---] ja se toinen ihminen joka voi sanoo mitä jos sinulla on joku ongelma ja sinä halua tehdä jotakin tai mitä vaan. (K1)

Kaikki haastateltavat toivoivat toimintaan lisää osallistujia ja uusia mielipiteitä. Kävijät uskoivat, että toiminnasta voisi olla hyötyä muille maahanmuuttajanasille ja suosittelisivat toimintaa eteenpäin.

On hyvä jos enemmän ihmisiä eikä vain vähän tämä kaks kolme jotain. koska jos enemmän se tule parempi. Monta erilainen, joka perhe on erilainen. Mä ajatella se tulee parempi. (K3)

Ahteen pro gradussa 2011 tutkittiin maahanmuuttajanaisten osallistumista vertaistukiryhmiin. Naiset toivoivat vertaistukiryhmistä yhteisiä maahanmuuttajien ja kantaväestön kohtaamispaikkoja. Toiminta-aikaa toivottiin pidemmäksi. Näiden lisäksi toiminnan mainontaan naiset haluavat järjestäjien kiinnittävän jatkossa huomiota. Nykyinen tyyli saattaa leimata naisia.

#### 8.5 Vaikutukset kävijöiden tulevaisuuden suunnitelmiin

Kävijöiden tulevaisuuden suunnitelmat olivat samat kuin ennen toimintaa ja pääosin positiivisia. Suunnitelmiin vaikuttivat suuresti opiskelu- tai työllistymistilanne. Kaikki kävijöistä toivoivat olevansa viimeistään ensi syksynä opiskelemassa hakemassaan opiskelupaikassa tai vaihtoehtoisesti töissä heidän mielenkiintoaan lähellä olevassa työpaikassa.

Mä voin sanoa että minun tulevaisuus ei ole vielä mitä se sano mä voin sanoa että puhdas. Eli se on kuin pilvi sumussa. Ei ole vielä, mutta jos kaksi kuukautta kuluttua mä voin sanoa se on pilvi menee pois, jos päätös tulee positiivinen. Se pilvi menee pois ja se tulee puhdas mutta olen positiivinen. (K1)

Kävijät loivat keskenään kevään aikana kaverisuhteita, joista he kertoivat pitävänsä kiinni myös toiminnan päätyttyä. Osa kävijöistä oli jo sopinut yhteistä toimintaa toisten kävijöiden ja lasten välille. Kaikki kävijöistä toivoivat toiminnan jatkuvan tulevana syksynä ja ilmoittivat halukkuutensa osallistua vastaavanlaiseen ryhmään.

Kiitos kun te kysytte mulle, että minä osallistun teidän kanssa koska tiedätkö täällä viimein aika mulle oli vaikea, että se oli kiva kun mä tuntu täällä ihan kaverien kanssa. Täällä mä tuntu, että mulla oli vain ihminen. [---]Täällä mulla oli vapaa, että voi puhua tai tehdä mikä mä haluan. (K2)

Mä ajattele, että mäkin toimi tosi hyvin. Kaikki ihan ihana ja ihana hoitaja.  
(K3)

[---] koska nyt mä ei voi luopuu eli mä voin jatkaa jos mä ei löytää jotakin.  
ei saa luopuu ja se Amigas ryhmä antaa mulle se vahva. (K1)

Kuntoutussäätiön tutkimuksessa (79/2008) tuli ilmi, että monet maahanmuuttajat haaveilevat vielä pitkään Suomessa asumisen jälkeenkin kotimaahan paluusta. Tutkimukseen osallistuneet maahanmuuttajat eivät osanneet suunnitella tai kuvitella omaa tulevaisuuttaan Suomessa asuvina kansalaisina. Maahanmuuttajien motivoiminen tulevaisuuden suunnitteluun koettiin haasteelliseksi, koska maahanmuuttajat eivät itse nähneet perhettään Suomessa enää tulevaisuudessa. Tulevaisuuden suunnittelun puute vähensi kotoutumisen ja yhteiskunnallistumisen mahdollisuuksia, mikä vaikutti maahanmuuttajien koko perheeseen. (Peltola, Metso 2008, 85.) Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että maahanmuuttajat tarvitsevat tukea tulevaisuuden suunnitteluun. Monet maahanmuuttajat jäävät kielitaidon puutteen vuoksi ilman työ- tai opiskelupaikkaa. Tästä huolimatta tulisi tukea positiiviseen ajattelutapaan ja suunnitella tulevaisuutta myös ilman työllistymistä tai opiskelua. Tällä tavoin voidaan pitkävaikutteisesti tukea maahanmuuttajien hyvinvointia ja osallisuutta.

## 9 MAAHANMUUTTAJANAISTEN TOIVEITA VASTAAVANLAISESTA TOIMINNASTA

### 9.1 Aiemmat palvelut ja niiden merkitys

Haastateltavat maahanmuuttajanaiset ovat asuneet Suomessa 5 kuukaudesta 17 vuoteen, joista Keravalla 5 kuukaudesta 8 vuoteen. Suomessa asumisen aikana heidän kotoutumista tukevia palveluita ovat kielikursseista aikuislukioon ja erilaisiin maahanmuuttajille tarkoitettuihin ryhmiin. Informaatio näistä palveluista on vaihtelevaa. Haastatteluissa tuli ilmi, että työvoimatoimisto (TE-toimisto) on suurin tietokanava. Muita kanavia (Taulukko 5) ovat ystävät, opettajat, sosiaalitoimisto, internet ja Facebook-ryhmä. Haastateltavat saivat tietoa toiminnasta siis monista eri kanavista.

Suomenkieli kurssi, työvoimatoimisto ja Topaasi, Interneti kautta. (H11)

Mun ystävä kertoi minulle ja minä tulin. (H3)

Topaasissa oli kaverin joka kertoi että tänä vuonna alkaa kurssi laittaa paperit kurssi. (H10)

TAULUKKO 5 Mistä olet saanut tietoa maahanmuuttajille suunnatuista palveluista?

Työvoimatoimisto (TE-toimisto)	5
Ystävä	3
Sosiaalitoimisto	2
Internet	2
Facebook	1
Opettaja	1

Haastatellut maahanmuuttajanaiset olivat osallistuneet maahanmuuttajille suunnattuihin palveluihin, joiden tarkoitus on suomen kielen oppiminen ja kotoutumisen tukeminen. Haastateltavista (Taulukko 6) 9 oli osallistunut suomenkielen kursseille, 7 Keravalla

toimivan Monikulttuurisuuskeskus Topaasin ryhmiin, 2 käynyt aikuislukion, 1 kerhossa ja 2 ei ollut käyttänyt mitään palveluita. Haastateltavista moni oli osallistunut useampaan kuin yhteen palveluun.

Ehkä vaikea sanoa, aikuislukio, suomenkieli oppinut kolme vuotta, sen jälkeen rekisteröitynyt työvoimatoimistossa. (H4)

Aika paljon kyllä. Suomenkieli kurssi silloin ei ollut toiminta, en ole tällä hetkellä mihin toiminassa. (H9)

Kerho Kirkkonummella ja Keravalla Topaasi. (H13)

En missään, en tiedä niistä toiseksi en ole saanut informaatiota. (H2)

#### TAULUKKO 6 Mihin palveluihin olet osallistunut Suomessa?

Suomen kielen kurssi	9
Monikulttuurinen toimintakeskus Topaasi	7
Aikuislukio	2
Kerho	1
Ei mihinkään	2

Aiemmat maahanmuuttajien käyttämät palvelut koettiin hyvinvoinnille merkittäviksi. Kotoutumiselle niiden merkitys on suuri. Merkittävimpänä asiana on kielen oppiminen, suomalaisen kulttuurin tunteminen ja niiden kautta Suomeen sopeutuminen. Kielen oppiminen antaa mahdollisuuden itsenäistyä ja löytää töitä vieraassa maassa, jolloin kotoutumisprosessi myös nopeutuu. Yhdelle haastateltavalle palvelut eivät merkinneet mitään.

Opin suomenkieli ja saan mahdollisuus itsenäistua. (H12)

[---] he [ohjaajat] puhuvat minun kanssa vain suomea. Se auttaa minua paljon. (H7)

Kun minä olin aikuislukiossa, koska se tarkoitti, että minä osallistuin elämään, Suomen elämään. (H3)

Se auttaa minua mukaan, miten elää elämää Suomessa. (H12)

Minulle on tärkeää, että voin puhua suomen kieltä ja koska kotona puhumme venäjää. (H2)

Kieli kurssi olin ja sen tarkoitus oli se että opin kieltä ja sopeutuu Suomeen paremmin. (H9)

Ei se merkittänyt minulle paljon mitään. (H8)

## 9.2 Vertaistukiryhmän tarve ja sen merkitys

Kukaan haastateltavista ei ole aikaisemmin osallistunut maahanmuuttajaisille suunnattuun vertaistukiryhmään tai muuhun samantapaiseen ryhmään. Haastatteluiden perusteella vertaistukiryhmälle olisi kuitenkin kysyntää. Haastateltavista 13 osallistuisi ryhmään, jos siihen tarjoutuisi mahdollisuus. Moni haastateltavista oli ilmoittautumassa ryhmään välittömästi.

Minä ajattelen, että tämä ryhmä on tosi hyvä ja tärkeä maahanmuuttajalle ja voin ehkä itse osallistua, jos aloitetaan tämä ryhmä vielä. (H3)

Minulla on paljon ulkomaalainen kaveri, voisin suositella. Varma minä kerro heti. (H10)

Vertaistukiryhmältä toivottiin erityisesti uusia ystäviä, kokemusten vaihtoa ja yhdessä tekemistä. Vertaistukiryhmältä toivottiin uutta sisältöä elämään ja vaihtelua kotona olemiseen.

Puhua naisten kanssa. Joskus tehdä ruokaa. Naisia, joka ovat kotona koko ajan ja väsyttä, jos joskus tulee jotain sellaista mun mielestä se on hyvä. (H13)

[---] kokemusten jakaminen on aikaa hyvä. Kun Suomessa ei tiiä, mihin voi mennä jos on joku ongelma. (H14)

Monet haastatteluihin osallistuneista naisista olivat kotiäitejä. Erityisesti lasten hoitoon ja kasvatukseen toivottiin lisää tukea. Omasta kulttuurista tulleet kasvatukselliset erot voivat olla hyvinkin jyrkkiä verrattuna suomalaiseen kasvatustyyliin.

Mahdollisuuksia, lapsille, kasvattaa heitä hyvin ja miten heitä kasvattaa tässä maassa. (H5)

Haastateltavamme ilmaisivat myös kiinnostuksensa jakaa tietoa omista kulttuureistaan. Lisäksi he toivoivat saavansa keskustella ja oppia muista kulttuureista.

Sitten toinen asia joskus, kun mä meen puhumme kulttuurin. Minä itse kysyn ruokaa koska, joku maa on erilainen. Mä tykkään että opin. (H13)

Vertaistukiryhmällä voidaan vaikuttaa suomenkielen oppimiseen monikulttuurisilla sosiaalisilla kontakteilla. Haastattelussa tuli ilmi, että maahanmuuttajille järjestettävät ryhmät voivat olla ainoa paikka harjoitella ja oppia suomenkieltä.

Minä en puhu paljon suomenkieli ja minä unohtaa. (H10)

Yksi tärkeä asia on että opiskella suomenkieli ja sosiaalistua, kun maahanmuuttaja tulee Suomeen. (H5)

Minun suomenkieli ei riittävä, ei tartu ja jos minä en puhu suomea en voi mennä töihin ja minulle se on tärkeä asia. (H2)

Haastateltavat maahanmuuttajanaiset halusivat perhe-elämän lisäksi itselleen itsenäisyyttä. Tähän he tarvitsevat tietoa omista mahdollisuuksistaan ja velvollisuuksista. Suomeen tullessaan maahanmuuttajanaiset ovat riippuvaisia omista perheistään tai puolisoista. Antamalla heille tietoa omista mahdollisuuksista Suomessa voimme tukea heidän itsenäistymistään.

Hyvä elämä lasten kanssa, [---] kasvattaa heitä hyvin ja miten heitä kasvattaa tässä maassa. [---] parempaa tulevaisuutta etsimään. (H4)

Monet maahanmuuttajat ovat jättäneet sosiaaliset verkostonsa kotimaahan Suomeen muuttaessa, joten avuttomuus ja sekavuuden tunteet ovat hyvin normaaleja. Vertaistukiryhmässä ihmiset voivat löytää henkistä tukea. Kokemuksia vaihtamalla ihmiset tutustuvat toisiinsa henkilökohtaisella tasolla. Ryhmätoiminta yhdistää samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä ja luo välittömästi heidän välilleen vertaistukea ja ymmärrystä.

Keskustelua on erittäin tärkeää. Ongelmista keskustelun auttaa paljon ihmisten hyvinvoinnin. Mielestäni vertaistukiryhmän on loistava koska näkemysten vaihtoa ja myös toiminta luovat luottamuksen ilmapiiriin. (H13)

Naisille jos tarvitsevat apua ja auttaa heitä, yksinäisyys ei tiedä mitä tehdä, ja olla jonkun kanssa joka tietää asioista, se antaa enemmän tietoa ja enemmän mahdollisuuksia ja tehdä enemmän asioita Suomessa. (H1)

Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että vertaistukiryhmä olisi tarkoitettu vain naisille. Luottamuksellisen ilmapiirin luominen koettiin helpommaksi, kun ryhmässä ei olisi miespuolisia osallistujia.

Haluaisin näyttää heille [naisille] että he voivat tulla yhteen naisten kanssa ja voivat jutella yhdessä ja viettää kivaa aikaa yhdessä. (H4)



Haastateltavat naiset olivat kokeneet Suomessa yksinäisyyttä. Kaikki heistä halusivat uusia ystäviä maahanmuuttajista, mutta myös kantaväestöstä.

Ensimmäiseksi ystäviä, koska kerhossa voi saada parhaan ystävä. On hyvä jos siellä saada ystäviä esimerkiksi, jos ei ole paljon ystäviä. (H13)

Mina luulen että tämä ryhmä auttaa etsiä uusia ystäviä, jotka ovat samassa elämä tilanne kuin maahanmuuttaja ja äiti. (H6)

Haastateltaviemme mielestä toiminnalliset menetelmät voivat auttaa ystävyysuhteiden luomisessa. Toiminnaksi toivottiin yhteistä tekemistä, kuten ruoanlaittoa, tanssimista ja käsitöitä.

Joskus tehdä ruokaa...kaikki tehdä kaikki. Meikata, tehdä hiukset, kynsien tehdään. (H13)

Haastateltavista 10:llä on lapsia ja melkein kaikki heistä halusivat ottaa lapsensa mukaan toimintaan. Toiminnan ajaksi lapsille järjestettävää toimintaa pidettiin positiivisena asiana.

Jos toiminta olisi silloin, kun tyttö on päiväkodissa, silloin ei haitta[a], mutta muuten haluaisin että lapsikin pääsisivät mukaan. (H13)

Haastateltavat äidit toivoivat lapsilleen toimintaa, joka tukisi lasten ystäväystymistä toisiin lapsiin. Myös suomalaisen kulttuurin ja tapojen opettaminen tukisi lasten kotoutumista. Oman kulttuurisentaustan tukemista pidettiin tärkeänä.

Haluan lapseni oppia tuntemaan kulttuuria ja tämä varmaa lapsille hyvä. (H7)

Jos siellä on lapsille joku tehtäviä esimerkiksi kaikki tule lapsille ja lapset leikkivät yhdessä ja puhuu oman kulttuuri tai millaisia on minun äiti tai minun isä tai siskot. (H13)

Minulla on neljä lasta minä voin oppia jotain. Saadaan vähän apua lapsia sieltä. Me puhumme lapsille mikää on parempi. (H13)

## 10 POHDINTA

### 10.1 Johtopäätökset

Maahanmuuttajien kotoutumista tukevat palvelut ovat yleensä kielikursseja ja ammattiin tähtääviä kursseja. Maahanmuuttajanaيسille suunnattua hyvinvointia tukevaa vertaistukiryhmää ei ole Keravalla. Toiminnalle olisi kuitenkin tarvetta. Toiminnassa mukana olleet maahanmuuttajanaiset olivat kaikki halukkaita osallistumaan vertaistukiryhmään jatkossakin, jos heidän elämäntilanteensa sen sallii. Myös vastaavanlaisen toiminnan tarvetta tutkiva aineisto kertoi toiminnan kysynnästä. Lähes jokainen haastatteluihin osallistunut maahanmuuttajanainen ilmaisi halukkuutensa osallistua toimintaan. Tämä kertoo toiminnan tarpeellisuudesta ja maahanmuuttajanaisten putoamisesta nykyisten hyvinvointipalveluiden ulkopuolelle.

Monet maahanmuuttajat tuntevat Suomessa vain maahanmuuttajia. Maahanmuuttajien muodostamissa yhteisöissä sosiaaliset kontaktit rajoittuvat usein yhteisön sisäisiin jäseniin eli toisiin maahanmuuttajiin. Kantaväestöön tutustuminen kuitenkin vaikuttaa heidän kielitaitoonsa ja uuden kulttuurin sisäistämiseen, mikä nopeuttaa heidän kotoutumisprosessiaan. (Räty 2002, 108.) Aineistoista tuli esiin maahanmuuttajanaisten tarve lisätä omia sosiaalisia kontakteja toisiin maahanmuuttajiin sekä kantaväestöön. Maahanmuuttajanaiset kokevat jääneensä yksin kotiin lasten ja ongelmiansa kanssa. Vaikka haastateltavat olivat eri vaiheissa kotoutumisprosessissaan, kokivat he yhtäläillä jääneensä yhteiskunnan ulkopuolelle. Haastateltavat äidit toivoivat pääsevänsä jakamaan kokemuksia äitiydestä ja kasvatuksen haasteista. Monet heistä kokivat, että toisten äitien tapaamiseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen ei ole ulkopuolista paikkaa.

Keravan kaupungin kotouttamisohjelmassa 2014–2017 on otettu huomioon maahanmuuttajien määrän kasvu tulevaisuudessa. Palvelut ovat kuitenkin pirstaleisia eikä niitä ole koordinoitu selkeästi. Vastuutahojen nimeäminen on tärkeää, jotta ihmiset löytävät palvelut oikeaan aikaan. Silloin monialainen yhteistyö on tärkeää. Kotoutuminen on kaikkien tahojen vastuulla, ei ainoastaan sosiaalipalveluiden

vastuulla. (Kotouttamisohjelma 2013, 22.) Kotoutumisohjelmassa sanotaan Keravan kaupungin tukevan maahanmuuttajien kotoutumista erilaisin toimenpitein. Vuosille 2014–2017 Kuuma – kuntien (Keski-Uusimaa kunnat) neuvottelukunta kehittää yhtenäisen alkukartoitusmallin kotoutumisen ensivaiheisiin. Palveluissa maahanmuuttajanaisia tukisi erityisesti erilaisien osallistavan matalan kynnyksen vapaa-ajan palveluiden kehittäminen räätälöidysti eri maahanmuuttajaryhmille sekä yhteisesti kantaväestölle että maahanmuuttajille. Tämän vastuutahoiksi on merkitty vapaa-aikavirasto ja Keravan poikkihallinnollinen Tarakka-työryhmä (johon kuuluvat Keravan Opisto, Topaasi, Keravan lukio ja aikuislukio, Keravan ev.lut. seurakunta ja Setlementti Louhela ry). Myös koteihin suunnatulla perhetyöllä voidaan tukea kotiin jääviä maahanmuuttajaäitejä. Monikulttuurisuuskeskus Topaasi, yhdistykset ja Keravan opisto ovat vastuutahoina. Kotoutumisohjelmassa on myös otettu huomioon kantaväestön ja maahanmuuttajien vuorovaikutuksen edistäminen. Aiemmin mainittu Tarakka työryhmä kokoontuu kerran kahdessa kuukaudessa. Työryhmä koordinoi ja kehittää monikulttuurista toimintaa Keravalla. Työryhmä on hakenut siihen Ehky – rahoitusta Ehkäisevän työn toimikunnalta Kulttuurit kohtaavat -projekti (vuosille 2014–2016). Palveluiden järjestämistä ja kehittämistä varten pyydetään palautetta palveluita käyttäviltä maahanmuuttajilta. Yksilön kokemus on tärkeää, jotta palvelut tukevat asiakkaitaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Kotouttamisohjelma 2013, 11,16.)

## 10.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Vertaistukiryhmän kävijöiden ja toisen aineiston maahanmuuttajanaisten haastattelut esiintyvät tutkimuksessamme ilman henkilöitä tunnistettavia tietoja. Emme haastattelutilanteissa kysyneet heidän nimiään tai muita tunnistetietoja. Naisten haastatteluita käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen, eikä niitä luovuteta kolmansille osapuolille. Näillä keinoilla suojaamme heidän yksityisyyttään.

Amigas–vertaistukiryhmässä yksi ohjaajista oli maahanmuuttaja. Useissa maahanmuuttajille suunnatuissa palveluissa ohjaajana on kantasuomalainen. Ohjaajana oleva maahanmuuttaja saattaa vaikuttaa positiivisesti maahanmuuttajan tapaan nähdä omaa tulevaisuuttaan. Maahanmuuttajataustaisella ohjaajalla on herkkyyttä tunnistaa ja ymmärtää maahanmuuttajien kokemuksia ja ongelmia. Ohjaaja osaa asettaa itsensä toisen ihmisen tilalle. Maahanmuuttajanaiset eivät ehkä olisi avautuneet omista

huolistaan ja murheistaan, jos kaikki ryhmän ohjaajat olisivat olleet kantasuomalaisia. Toinen Amigas-ryhmän ohjaajista oli kantasuomalainen, mikä toi monipuolista näkemystä käsiteltäviin teemoihin. Kantasuomalainen ohjaaja lisäsi myös positiivisia näkemyksiä suomalaisesta kulttuurista.

Vertaistukiryhmän kävijöiden palaute oli positiivista. Kävijöiden antamaan positiiviseen palautteeseen on saattanut vaikuttaa se, että he pitivät toimintaa niin merkittävänä itselleen, etteivät voineet esittää kritiikkiä eivätkä kehittämis ehdotuksia kohteliaisuussyistä. Kävijät pitivät ohjaajia ystävinään mikä näkyi muun muassa heidän tavassaan jakaa palautetta ohjaajista ja toiminnasta. Kävijät saattavat kaunistella sanomisiaan, jotta vertaistukiryhmä mahdollisesti jatkuisi tulevaisuudessa. Haastattelutilanteet saattoivat myös vaikuttaa haastattelijoiden vastauksiin. Vertaistukiryhmäläiset haastateltiin rauhallisessa tilassa kaikkien kolmen ohjaajan ollessa läsnä. Satunnaisesti kadulla haastatellut naiset olivat erilaisessa asemassa kuin vertaistukiryhmäläiset. Heitä haastatteli ennestään tuntematon kantasuomalainen, kun taas kävijöille haastattelijat olivat tuttuja entuudestaan. Kummankin aineiston haastatellut saattoivat kokea haastattelutilanteet jännittäviksi, minkä vuoksi he saattoivat unohtaa jotakin oleellista. Toisaalta puolet kaduilla toteutetuista haastatteluista teki haastattelija, joka on itse taustaltaan maahanmuuttaja. Tämä voi vaikuttaa positiivisesti näistä haastatteluista saatuihin vastauksiin. Toiselle maahanmuuttajalle kerrotaankin ehkä enemmän, koska heitä saattavat koskettaa samat asiat. Tämän lisäksi kadulla kulkee muitakin ihmisiä. Haastateltava ei ehkä halua kertoa jotakin arkaluontoisempaa ulkopuolisten kuullen.

Opinnäytetyön luotettavuutta ja laadullisuutta voidaan lisätä käyttämällä useaa eri aineistoa tai tutkimusmenetelmää. Aineistoa voi myös olla keräämässä ja analysoimassa useampi kuin yksi tutkija. Useamman tutkijan käyttäminen tekee aineiston tulkinnasta laajempaa. (Eskola & Suoranta 2003, 68.) Tällä opinnäytetyöllä oli kolme tekijää. Kaikki opinnäytetyön tekijät osallistuivat ensimmäisen aineiston keräykseen, mutta kaduilla tehtyjen haastatteluaineistojen keräyksen toteutti suurilta osin vain yksi opinnäytetyöntekijöistä. Kaikki haastattelut äänitettiin, joten kaikki tekijät pääsivät osallistumaan aineiston analysointiin.

Haastattelujen analysointiin on vaikuttanut se, että haastateltavien suomenkielessä oli puutteita. Haastatteluaineiston tulkinnoissa eleiden ja ilmeiden merkitys on ollut huomattava. Analysoimme aineiston mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen niin, että mielessä oli se, miten haastateltavat olivat vastanneet ja miten se vaikutti sen merkitykseen, mitä haastateltavat olivat sanoneet. Tästä huolimatta väärinymmärrykset ja –tulkinnat ovat mahdollisia.

Haastattelukysymyksiä olisimme voineet pohtia tarkemmin. Olisimme voineet sopia paremmin yhteisiä menettelytapoja haastattelutilanteisiin. Kysyimme minkälaista toimintaa äidit haluaisivat lapsilleen järjestettävän. Olimme sopineet keskenämme, että jos haastateltavat eivät keksi vastausta, annamme heille vinkkejä ja ehdotuksia. Näitä ehdotuksia olivat kasvatus, käyttäytyminen ja ystävystyminen. Haastattelutilanteissa kävikin niin, että ehdotukset annettiin kaikille kysymyksen esittämisen yhteydessä. Vastaukset olivat melkein kaikissa vastauksissa jokin näistä ehdotuksista. Miettimisaikaa olisi pitänyt antaa enemmän ennen vinkkien antamista. Kaksi haastateltavaa vastasikin: *“kaikki ovat ihan hyviä”* ja *“kaikki mitä sanoit”*. Emme saaneet sellaista tietoa tällaisella kysymyksenasettelulla kuin olisimme tarvinneet. Olisimme voineet kysyä esimerkiksi, haluaisivatko vanhemmat lapsille liikuntaa, askartelua, vapaata leikkiä tai jotakin muuta lapsilähtöistä toimintaa. Lasten kasvatukseen ja käyttäytymiseen liittyvä toiminta sopii paremminkin vertaistukiryhmän naisten yhdessä mietittäviksi asioiksi jollekin kerralle.

### 10.3 Pohdintaa vertaistukiryhmän merkityksestä maahanmuuttajaisille

Suomeen tulee maahanmuuttajia enemmän kuin koskaan ennen. Kotoutumispalveluiden rakenteen tarkempi suunnittelu on mahdollisesti edessä, jotta maahanmuuttajat saataisiin entistä paremmin työelämään ja osaksi yhteiskuntaa. Miten kotoutumispalvelut saataisiin toimimaan niin, että erilaiset kulttuurit kohdataan tasa-arvoisina ja toisia rikastavina? Suomen ilmapiiri maahanmuuttajia kohtaan on kiristynyt ja media on osasyynä tähän. Median avulla voidaan joko tukea tai väheksyä erilaisia kulttuureja. Eniten palstatilaa saavat maahanmuuttoa kritisoivat tahot niin eduskunnassa kuin ruohonjuuritasolla. Valtaväestön asenteilla voidaan kuitenkin vaikuttaa niin maahanmuuttajien kuin kantaväestön hyvinvointiin ja yhteisöllisyyden kokemiseen.

Maahanmuuttajien kotoutumispalveluiden jälkeisiä palveluita ei ole Keravan kaupungilla tarvittavaa määrää. Maahanmuuttajat jätetään yksin ongelmiansa kanssa sen jälkeen, kun pakolliset kielikurssit on käyty. Nykyiset palvelut tukevat maahanmuuttajia vain kotoutumisprosessin alkuvaiheessa. Kotoutumisprosessi on kuitenkin pitkäkestoista ja yksilöllistä, joten tarve lisäpalveluille on suuri. Monet maahanmuuttajat tippuvat hyvinvointia tukevien palveluiden ulkopuolelle. Tämä voi johtua puutteellisesta kielitaidosta tai kulttuurillisista eroista. Maahanmuuttajanaiset jäävät usein kotiin hoitamaan perhettään ja kotiaan, joten heillä ei välttämättä ole tarvittavaa tietoa omista oikeuksistaan ja työ- tai opiskelumahdollisuuksistaan. Tarvitaan siis vertaistukiryhmän kaltaisia palveluita jakamaan tietoa ja tukemaan myös maahanmuuttajanaisten hyvinvointia. Moni maahanmuuttaja on kokenut kovia kotimaassaan, joten tarve yksilöllisille hyvinvointia tukeville palveluille saattaa olla suuri. Maahanmuuttajapalveluiden tulisi kyetä vastaamaan tähän palveluntarpeeseen, jotta maahanmuuttajista saadaan tasavertaisia yhteiskunnan jäseniä.

Maahanmuuttajien kontaktit suomalaisiin voivat olla vähäisiä, joten yhteisien kohtaamispaikkojen luominen olisi erittäin tärkeää kotoutumiselle. Yhteistä toimintaa tulisi saada lisää. Kolmannen sektorin yhdistykset ja järjestöt järjestävät toimintaa ja ovat tulevaisuudessa avainasemassa kotouttamispalveluiden järjestämisessä, jos kunnat eivät niitä järjestä. Amigas-vertaistukiryhmässä esiin tulleet kokemukset maahanmuuttajien syrjäytymisestä koskettivat suuresti. Maahanmuuttajanaisten kohtaama yksinäisyys ja suomalaisten ennakkoluulot heitä kohtaan olivat raskasta kuultavaa. Pelko ja tietämättömyys eivät saisi olla esteenä ihmisen kohtaamiselle. Miten voisimme löytää turvallisia kohtaamispaikkoja maahanmuuttajille ja kantaväestölle? Suomalaisiin tutustuminen ja heidän kanssaan ystäväystyminen on erittäin tärkeää maahanmuuttajien kotoutumisessa. Ystäväystyminen suomalaisten kanssa voi antaa maahanmuuttajalle paljon: suomalaisten tapoja, - normeja ja paljon muuta, mitä kirjoista ei opi. Miten Suomi varautuu suureen maahanmuuttajien määrään ja miten kotouttamispalvelut saadaan vastaamaan palveluntarvetta?

Toiminta-avustuksen tai rahoittajan avulla toimintaa voidaan kehittää ja laajentaa. Ilman rahoitusta toimintaa ei voi järjestää. NNKY:n taloudellinen tuki oli arvokasta toiminnalle. Toiminnalle tarvitaan rahoittajaa myös jatkossa, varsinkin jos kävijöiden määrä kasvaa ja toiminta laajenee. Toimintaa voisi jatkossa kehittää maahanmuuttajien

ja suomalaisten yhteiseksi toiminnaksi esimerkiksi äiti ja alle koulu-ikäiset lapset -kerhoksi. Toiminnassa kohtaisivat erilaiset kulttuurit ja se voisi toimia kohtaamispaikkana ystävyydelle ja ennakkoluulottomuudelle.

Toimintapaikan tulee olla pysyvä. Toimintaympäristö oli lähellä naisten kotia ja näin varmistimme heidän ryhmään pääsyä. Maahanmuuttajat ovat kokeneet paljon muutoksia, joten pysyvyydellä ja rutiineilla on tärkeä merkitys. Amigas-vertaistukiryhmää järjestettiin kahdessa paikassa, joka ei osaltaan lisännyt turvallisuuden tunnetta kävijöiden kesken. Ohjaajien näkökulmasta myös se haittasi toiminnan järjestämistä esimerkiksi tavaroita piti raahata paikasta toiseen. Paikat oli yhteistyökumppanin kanssa hankittu. Turvallinen toimintaympäristö mahdollistaa ajatuksien jakamisen ja läsnäolon. Äidit saavat olla aikuisten kanssa yhdessä ja tietävät, että lapsilla on turvallista olla lastenhoitajan kanssa. Lapset tiesivät, että äiti on lähellä ja helposti saatavilla.

Ohjaajien ja kävijöiden välille muodostui toiminnan aikana keskinäinen luottamus. Kävijät uskalsivat puhua kokemuksistaan ja joinakin kertoina niistä keskusteltiin, vaikka päivän teema olisi ollut jotakin muuta. Kävijät kokivat meidät ohjaajat ystävinä. Ohjaajan asema on kuitenkin tärkeä säilyttää, jotta ryhmän tavoitteet toteutuvat. Vaikka kävijöiden kokemukset koskettavat niin ohjaajien tulee pitää omat tunteensa kurissa, jotta kävijöitä voi auttaa. Inhimillinen kuitenkin saa ja pitää olla. Ohjaajat saavat näyttää tunteita, mutta ammatillisuuden rajoissa. Näin asiakkaasta ei tule auttajaa.

Vertaistukiryhmän kehittäminen on tärkeää, jotta toiminta palvelee maahanmuuttajien toiveita mahdollisimman hyvin. Kävijöiden mielestä toiminta-aikaa tulisi lisätä ainakin puolella tunnilla. Teemoja ei aina ehditty käsittelemään tarpeeksi syvästi. Tämän lisäksi kävijöiden määrää tulisi lisätä. Kolme henkilöä oli liian vähän. He myös toivoivat yhteistä toimintaa äitien ja lasten kanssa, koska kotona ei ehkä ole aikaa kohdata lasta tarpeeksi. Vertaistukiryhmää oli vetämässä kolme ohjaajaa, mikä antoi osallistumismahdollisuuden kaikille halukkaille maahanmuuttajanaisille. Kaksi ryhmänohjaajaa on hyvä olla äitien toiminnassa, koska yksin ei pysty huomioimaan ja havainnoimaan kaikkea. Maahanmuuttajanaisilla saattaa olla kielellisiä vaikeuksia osallistua keskusteluun, joten tarvitaan toinen ohjaaja antamaan tarvittaessa yksilöllistä

tukea. Lastenhoitaja on tarpeellinen maahanmuuttajanaيسille järjestetyssä ryhmässä, jotta äidit pääsevät osallistumaan toimintaan.

Amigas-vertaistukiryhmän ohjaaminen oli mielestämme antoisaa. Toiminta toi myös ohjaajille uusia näkökulmia hyvinvoinnin tärkeydestä ja palvelujen tarpeesta. Jokainen ihminen kokee yksilöllisesti omaa hyvinvointiaan tukevat tekijät. Voimme kuitenkin huomioida omalla toiminnallamme apua tarvitsevia ja antaa kaikille mahdollisuuden tulla osaksi yhteiskuntaamme. Viranomaiset ovat avainasemassa palveluiden kehittämisessä, mutta toisten ihmisten arkiseen kohtaamiseen emme tarvitse ammattinimikettä. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus ja velvollisuus antaa apua sitä tarvitseville. Palautteen mukaan myös maahanmuuttajanaيسet ja heidän lapsensa pitivät toiminnasta. Toiminnasta oli tullut osa heidän arkeaan. Vaikka toiminta heidän osaltaan päättyi, oli se tuonut heille jotain pidempiaikaista - uusia ystäviä. Kaikki kävijät löysivät itselleen toiminnan päättyttyä opiskelupaikan vertaistukiryhmän tuella. Koemme siis että vertaistukiryhmä ei tukenut maahanmuuttajanaيسia vain toiminnan aikana, vaan että vaikutukset hyvinvoinnin kasvusta ovat heidän kohdallaan vasta alkaneet.



## 11 LÄHTEET

- Ahtee, Eeva 2011. Kohti määrittämätöntä: Maahanmuuttajien vertaisryhmiin osallistuneiden naisten toimijuus. Pro Gradu. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Alitolppa-Niitamo, Anne, Moalin, Mohammed & Novitsky, Anita 2006. Monikulttuuriset vertaisryhmät. Ohjaajan opas. Ryhmämalli pikkulapsiperheiden vanhemmille. Väestöliiton Kotipuu. Helsinki: Topnova.
- Anttila, Pirkko 1998. Tutkimuksen taito ja tiedonhankinta. Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti 10.2.1. Viitattu 12.08.2015. [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/10\\_tutkimuksen\\_luotettavuus/102\\_1laadullisen\\_tutkimuksen\\_reliabiliteetti](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/10_tutkimuksen_luotettavuus/102_1laadullisen_tutkimuksen_reliabiliteetti)
- Bergbom, Barbara & Giorgiani, Terhi 2007. Maahanmuuttajien suomen kielen taito. Teoksessa Vartia, Maarit; Bergbom, Barbara; Giorgiani, Terhi; Rintala – Rasmus, Anita; Riala, Riitta & Salminen, Simo (toim.) Monikulttuurisuus työn arjessa. Tampere : Tammer-Paino
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6.painos. Tampere: Vastapaino.
- Forsander, Annika, Ehkhol, Elina & Saleh, Raya 1994. Monietninen työ haaste ammattitaidolle. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Halme, Katjamaria & Vataja, Anita 2011. Monikulttuurinen varhaiskasvatus ja opetus. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Harju, Kristiina 2000. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. Helsinki: WSOY.
- Heinämäki, Liisa 2005. Varhaista tukea lapselle- työväliseenä kehittämisvalikko. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 62. Helsinki:Stakes.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus

- Ihalainen, Jarmo & Kettunen, Terttu 2011. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. Ryhmäilmiö. Juva:WSOY
- Järvinen, Pertti ja Järvinen, Annikki 2000. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kettunen, Reetta, Kähärä-Wiik, Kaija, Vuori-Kemilä, Anne 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kopylova, Polina 2012. Yksinäisyys vieraassa maassa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus
- Korhonen, Vesa & Puukari, Sauli 2013. Ohjaussuhteen rakentuminen ja kulttuurienväliden dialogi. Teoksessa Korhonen, Vesa & Puukari, Sauli (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Korhonen, Vesa 2013. Haasteena monikulttuuriset ohjaustilanteet. Teoksessa Korhonen, Vesa & Puukari, Sauli (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kotouttamisohjelma. Keravan kaupungin kotouttamisohjelma 2014-2017. Viitattu 9.9.2015.  
[http://www.kerava.fi/palvelut/Documents/Keravan\\_kotouttamisohjelma\\_versio\\_3.pdf](http://www.kerava.fi/palvelut/Documents/Keravan_kotouttamisohjelma_versio_3.pdf)
- Laki kotoutumisen edistämisestä Finlex. 30.12.2010/1386. Viitattu 8.9.2015.  
<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386#L2P13>
- Lammi-Taskula Johanna, Karvonen Sakari, Ahlström, Salme. (toim.), Lapsiperheiden hyvinvointi 2009, Helsinki: THL.
- Lehto, Juhani, Kananoja, Aulikki, Kokko, Simo & Taipale, Vappu 2001. Sosiaali- ja terveydenhuolto. Helsinki: STAKES ja Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Leskinen, Tomi & Hult, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitunut toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Lyömätön linja Espoossa ry. Viitattu 08.09.2015.  
<http://94.199.60.11/web/guest/ammattilaiset>
- Malinen, Anu & Nieminen, Kati 2000. Vertaistuki voimavarana. Selvitys Invalidiliiton tukiperhetoiminnasta. Invalidiliiton julkaisuja R7. Helsinki:Invapaino.

- Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marjo 2007. Maahanmuuttajanaiset: käsitteet, tutkimus ja haasteet. Teoksessa Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja (toim.) Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja, D 46/2007. Helsinki: Väestöliitto.
- Mikkonen, Anna 2003. Työttömät ja työvoiman ulkopuolella olevat maahanmuuttajat: kokemuksia kotouttamistoiminnasta. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne, Söderling, Ismo & Fågel, Stina (toim.) Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotouttamiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki: Väestöliitto.
- Mikkonen, Irja 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Lundblom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Monika-Naiset liitto ry. Viitattu 08.09.2015.  
<http://monikanaiset.fi/tietoa-meista/monika-naiset-liitto-ry/>
- Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.
- Peltola, Ulla & Metso, Laura 2008. Maahanmuuttajien kotoutumisen ja työllistymisen tukeminen Helsingissä. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 79/2008. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Perälä, Marja-Leena, Halme, Nina & Kanste, Outi 2014. Teoksessa Lammi-Taskula, Johanna & Karvonen, Sakari (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Ranssi-Matikainen, Hanna 2012. Yhdessä sittenkin. Kokemukset erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa. 116/Kirkon tutkimuskeskuksen tutkimuksia. Porvoo: Bookwell.
- Räty, Minttu 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Saltiola, Kati & Tarkiainen, Tarja 2010. Luova ryhmätoiminta maahanmuuttajanaisten kotoutumisen tukena. Koivu ja tähti -projektin Naisten kammari. Opinnäytetyö.
- Saukkonen, Pasi 2013. Erilaisuuksien Suoimi. Vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. Helsinki: Gaudeamus

Sharifi, Yasmin & Toivikko, Kristiina 2006. Vertaistuki. Teoksessa

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Toivikko, Kristiina, Halme, Elina & Rustanius, Mirjami (toim.) Pakolaisapu.

Sisäministeriö turvapaikanhakijat. Viitattu 12.10.2015.

[http://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/1/1/uusi\\_arvio\\_turvapaikan\\_hakijoiden\\_maarasta\\_on\\_50\\_000\\_62821](http://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/1/1/uusi_arvio_turvapaikan_hakijoiden_maarasta_on_50_000_62821)

Toivikko, Kristiina, Halme, Elina & Rustanius, Mirjami (toim.) 2006.

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. Pakolaisapu.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Helsinki: Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriön palvelu. Kotouttaminen.fi. Viitattu 20.09.2015.

[http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotouttamistyon\\_tauktaa/maahanmuutto\\_kasvaa\\_ja\\_monipuolistuu](http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotouttamistyon_tauktaa/maahanmuutto_kasvaa_ja_monipuolistuu)

Varhaiskasvatuslaki 1973/36. Viitattu 16.09.2015

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>

Vartia, Maarit; Bergbom, Barbara; Giorgiani, Terhi; Rintala – Rasmus, Anita; Riala,

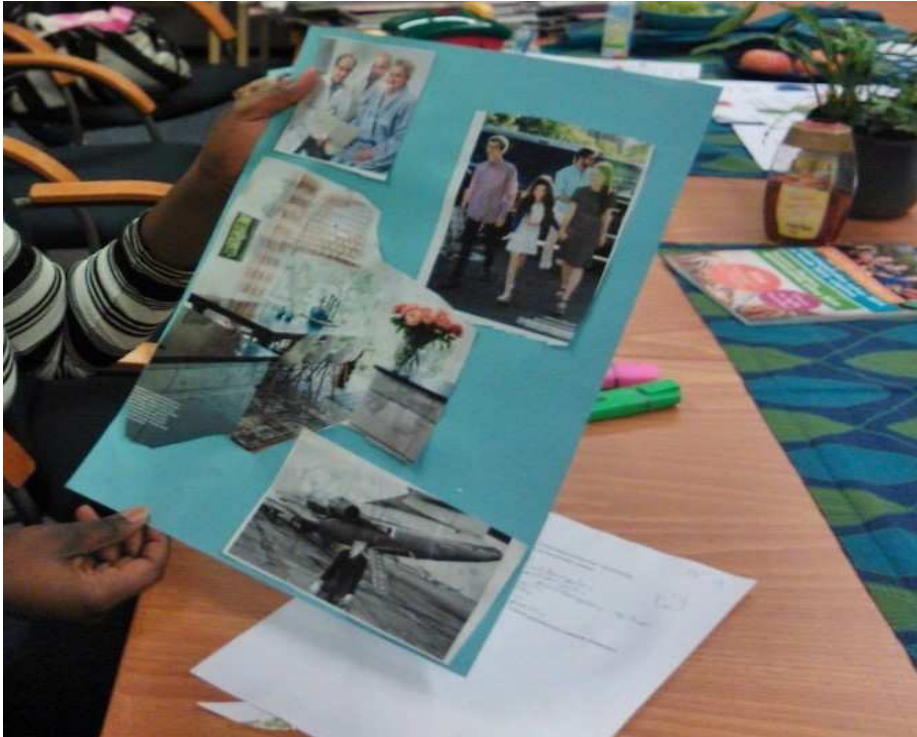
Riitta & Salminen, Simo 2007. Monikulttuurisuus työn arjessa. Tampere : Tammer-Paino

## LIITE 1: Ryhmätapaamisten sisällöt

### Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Ensimmäinen ryhmätapaaminen toteutui maaliskuussa 2015. Tapaamisen alussa esittelimme itsemme ja kerroimme ryhmän tavoitteista. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen sai kertoa jotain itsestään muille kävijöille. Keskustelun yhteydessä tarjosimme kahvia ja naposteltavaa. Tutustumisen jälkeen kysyimme kävijöiltä heidän toiveitaan ryhmätoiminnasta ja suunnittelimme yhdessä tulevien tapaamiskertojen aikataulut.

Ensimmäisen tapaamiskerran teemana oli oman tulevaisuuden suunnittelu. Tähän käytimme menetelmänä aarrekarttaa. Aarrekartta menetelmä perustuu tulevaisuuden ja unelmien suunnitteluun, sekä niiden toteuttamiseen. Menetelmän tarkoituksena on valmistella sen tekijää henkiseen muutokseen ja valintojen konkretisoimiseen. (Harju 2000, 7.) Kun aarrekartat olivat valmiita oli aika esitellä ne toisille ryhmäläisille. Ryhmäläiset saivat kommentoida ja kysellä toistensa aarrekartoista. Kuuntelimme myös asiakkaiden huolenaiheita tulevaisuutensa suhteen, kuten *"entäs jos kuluu kaksivuotta aikaa ja mitään muutosta ei tapahdu?"*. Monet maahanmuuttajat tuntevat epävarmuutta tulevaisuudestaan. Ohjaajina me pyrimme näissä tilanteissa kannustamaan heitä ajattelemaan positiivisesti ja tukemaan toisiaan.



KUVA 1 Kävijän tekemä aarrekartta

## Toinen ryhmätapaaminen

Päivän teemana oli vanhempien omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Menetelminä käytimme rentoutumista, tunnekortteja ja mindfulness-harjoituksiin kuuluvaa rusinaharjoitusta. Tapaaminen aloitettiin vaihtamalla kuulumisia ja ajatuksia edellisestä ryhmäkerrasta. Puheen tukena käytimme erilaisia tunnetiloja esittäviä tunnekortteja. Jokainen kävijä sai valita sen hetkistä tunnetilaa kuvaavan kortin ja kertoa sen avulla omista ajatuksistaan ryhmästä ja omasta elämästään.

Tämän jälkeen kävimme avointa keskustelua arjen haasteista, joita kävijämme kohtaavat lastensa kanssa. Keskustelimme myös vanhempien keinoista rentoutua ja ottaa omaa aikaa itselleen. Kävijät olivat yhtä mieltä siitä, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin. Keskustelun päätteeksi vanhemmat ja ohjaajat kävivät istumaan tyynyille lattialle. Taustalle laitettiin soimaan rauhallista musiikkia ja valaistusta pienennettiin. Yksi ohjaajista piti rentoutumishetken rusinoiden avulla. Harjoituksen jälkeen keskustelimme eri tavoista rentoutua kotona. Vanhemmat antoivat myös palautetta ryhmätapaamisesta ja kävimme läpi seuraavan tapaamisen ohjelmaa.

### Kolmas ryhmätapaaminen

Suunniteltu päivän teema oli ruoanlaitto, mutta taloudellisista syistä jouduimme tekemään muutoksia ohjelmaan. Päädyimme järjestämään lasten ja vanhempien välisiä vuorovaikutusleikkejä. Leikeiksi valitsimme lakanaleikki, karhu nukkuu, pää olkapää peppu- leikki, varpaat ylös, ripsii ripsii ja huivileikki. Valittujen leikkien tarkoituksena oli vuorovaikutuksen tukemisen lisäksi lasten vartalon hahmottaminen ja suomenkielen vahvistaminen. Halusimme opettaa vanhemmille ja lapsille uusia leikkejä, joita he voivat hyödyntää kotiloissa. Lapset saivat näyttää aikuisille oman lempileikkinsä, mitä leikittiin koko porukalla.

Leikkien jälkeen oli vanhempien välisen keskustelun aika. Keskustelun aiheena oli äitien ja lasten välinen vuorovaikutus leikin avulla. Vanhemmat kertoivat heidän ja heidän lastensa välisestä vuorovaikutuksesta ja jakoivat vinkkejä toisilleen, kuinka viettää aikaa lastensa kanssa. Toiminnasta saatu palaute oli positiivista. Toiminta oli tuonut kävijöille uusia ideoita, muistoja lapsuudesta ja pohdintaa lasten kanssa vietetystä ajasta.

### Neljäs ryhmätapaaminen

Päivän teemana oli väkivallan kokeminen. Tapaaminen aloitettiin teeman mukaisella keskustelulla ja alustuksella teemaan liittyvistä videoista. Katsoimme asiakkaiden kanssa neljä erilaista videota, jotka liittyivät väkivaltaan. Asiakkaat kokivat teeman hyödylliseksi ja osallistuivat teemojen mukaisiin keskusteluihin videoiden välissä. Ohjaajat olivat suunnitelleet ryhmän toiminnan ja keskusteltavat aiheet etukäteen. Asiakkaat löysivät videoista erilaisia teemoja, jotka oli ohjaajia puolesta etukäteen suunniteltuja, sekä teemoja joita ei oltu vielä suunniteltu. Teemoina olivat naisiin kohdistuva väkivalta, lapsiin kohdistuva väkivalta ja viranomaisten asennoituminen maahanmuuttajiin, sekä avun hakeminen. Kävijät myös jakoivat keskenään omia kokemuksia väkivallasta. Kävijöiden mielestä oli mielenkiintoista saada tietoa väkivallan erilaisista muodoista ja avunhakemisesta, jos kokee väkivaltaa tai huomaa sitä ympärillään.

Lasten toiminta sujui suunnitelmien mukaisesti. Lasten kanssa pelattiin pelejä, kuunneltiin musiikkia ja isomman lapsen kanssa keskusteltiin. Isompi lapsi kaipasi selkeästi enemmän keskusteluseuraa, kun taas pienille lapsille sopi paremmin toiminnallinen ohjelma. Lapset pitivät heille järjestetystä toiminnasta ja viihtyivät ryhmässä. Ohjaajasta alkoi selkeästi tulla tutumpi lapsille, eivätkä he ikävöineet äitejään toiminnan aikana.

#### Viides ryhmätapaaminen

Päivän teemana oli vertaistuen saaminen ja kokemusten jakaminen ryhmässä. Toiminnallisena menetelmänä käytimme ruuanlaittoa. Jaoinme kävijät kahteen osaan. Osa ryhmäläisistä teki porkkanakakun ja toiset valmistivat munariisipasteijoita. Kaikki naiset olivat keittiössä samaan aikaan, joten he olivat toiminnan alusta alkaen sosiaalisessa kanssakäymisessä keskenään. Kävijät ohjasivat toisiaan ruuanlaitossa ja keskustelivat keskenään arkipäiväisistä asioista. Päivän toiminnallisen osuuden tavoitteena oli tukea kävijöiden keskenäistä sosiaalista vuorovaikutusta ja jakaa kokemuksia erilaisista ruokakulttuureista. Ryhmän nimi Amigas- tarkoittaa ystäviä ja tämä tapaamiskerta oli hyvä alku uusien ystävyysuhteiden muodostumiselle. Myös kävijöiltä saadun palautteen mukaan kaikki kävijät pitivät ruuanlaitosta ja yhdessä tekemisestä.

Ruuanlaiton jälkeen aloitimme keskustelun päivän teemasta. Kävijät keskustelivat aluksi keskenään aiemman kerran teemasta, joka oli väkivallan kokeminen. Tunnistimme kävijöiden kanssa erilaisia väkivallan muotoja ja ohjasimme keskustelua kysymysten avulla haluttuun suuntaan. Kaikki kävijät saivat kertoa kokemuksistaan ja kommentoida toistensa kertomuksia. Kävijöiden rohkeudesta jakaa kokemuksia ryhmälle oli selvää, että he alkoivat ryhmäytymään keskenään ja luottamaan toisiinsa.





KUVA 2 Ruoanlaittoa

Myös lapset viihtyivät hyvin keskenään. Heidän kanssaan leikittiin leikkejä, piirrettiin, pelailtiin lautapelejä, tanssittiin ja kuunneltiin musiikkia. Lapset alkoivat tulla tutuiksi keskenään ja ottaa toisiinsa enemmän kontaktia. Äitien ikävöinti ei näkynyt toiminnassa. Päivä lopetettiin yhdessä valmistettujen herkkujen nauttimiseen.

#### Kuudes ryhmätapaaminen

Kuudennella tapaamiskerralla teemana oli tunteiden käsittely. Teemaa toteutettiin taiteellisilla menetelmillä. Saimme vierailevan ohjaajan seurakunnalta ohjaamaan taideterapeuttisia menetelmiä. Tavoitteena oli, että kävijät pääsivät työstämään omia tunteitaan tämän hetkisestä elämästään ja tulevaisuudestaan taiteen kautta.

Tapaaminen aloitettiin kahvittelulla ja keskustelulla päivän teemasta. Lapsille järjestettiin heille mieluisaa toimintaa viereisessä huoneessa. Vieraileva ohjaaja esitteli ensin itsensä ja kertoi hieman taideterapeuttisista menetelmistä ja niiden lähtökohdista. Kävimme läpi kävijöille uusia sanoja, joita ilmeni esittelyn aikana ja näin varmistimme, että jokainen kävijä ymmärsi mistä oli kyse. Esittelyn ajaksi jokaiselle kävijälle jaettiin värilliset paperit ja pienemmät valkoiset paperit. Suuremman värillisen paperin jokainen kävijä sai valita oman tunnetilansa mukaan ja tarkoituksena oli, että sille paperille voi

keskustelun aikana tehdä mitä itse haluaa. Pienempi valkoinen paperi oli tarkoitettu suttupaperiksi, johon jokainen sai tehdä kynällä mitä halusi. Teeman esittelyn jälkeen aloitettiin toiminnallisempi osio. Jokainen kävijä sai valita minkä kokoisen paperin haluaa itselleen maalausta varten. Seuraavaksi valittiin paikka missä oli mieluista maalata ja maalaukseen käytettävät värit. Tämän jälkeen taustalle laitettiin soimaan rauhallisia luonnonääniä ja aloitettiin maalaaminen. Tarkoituksena oli maalata tunteiden pohjalta mitä haluaa, eri välineitä ja työskentelytapoja käyttäen. Maalausten ei tarvinnut olla konkreettisia kuvia, vaan ideana oli tehdä paperille tuotosta mikä tuntui sillä hetkellä hyvältä. Kävijät saivat käyttää maalaukseen tunnin verran aikaa. Maalauksen aikana vältettiin keskustelemasta muiden ihmisten kanssa ja keskityttiin omaan työhön.



KUVA 3 Maalausta

Ennen maalauksen esittelyä käytiin läpi toiminnan alussa tehty värikäs paperi ja sille tapahtuneet muutokset. Jokainen kävijä esitteli tämän jälkeen maalaamansa teoksen haluamallaan tavalla. Käytiin läpi työssä käytettyjä välineitä ja maalauksissa esiintyviä kuvioita. Muut kävijät ja ohjaajat saivat esittelyn jälkeen kysyä kysymyksiä maalauksesta ja värikkästä paperista. Toiminnan jälkeen asiakkaat antoivat palautetta toiminnasta ja kertoivat omista tuotoksistaan.

“Piirsin kalan, koska se kulkee vapaana niin kun minä haluaisin kulkea. Kalan ympärillä on punaisia ruusuja, koska elämä on kaunista, mutta joskus siinä piikkejä. Toiminnan alussa tehty taitettu paperi kuvaa elämääni. Joskus se on hyvää ja joskus ei. Paperissa

oleva viiva kuvaa niitä aikoja, missä minun elämäni ei liiku mihinkään, mutta tiedän että vain minä voin muuttaa asian.”

Toinen asiakkaista kertoi maallaneensa hiekkarannan, koska hän kaipaa kotimaahansa. “Kotimaassa tavallinen elämä on ilman stressiä ja huolia. Siellä tuntuu kuin olisi vapaana kaikesta. Minulla on siellä perhe, ystäviä ja luonnollinen elämä ilman materiaa.”

Kolmas asiakkaista maalasi kesäaiheisen maalauksen.

“Olen kesäihminen ja odotan innolla, että se tulee. Olen suunnitellut kesälle paljon tekemistä lapseni kanssa. Haluaisin myös päästä matkustamaan kotimaahan, koska kaipaen perhettäni. Minun lapseni ja perheeni eivät tunne toisiaan”.

Kaksi kävijöistä oli sitä mieltä, että maalaus on paras tapa tunteiden ilmaisuun. Kolmas kävijöistä koki maalauksen sijaan musiikin kuuntelun tärkeäksi tavaksi rentoutua.

### Seitsemäs ryhmätapaaminen

Seitsemännen kerran teemana olivat voimavarat ja vertaistuki. Tavoitteena oli omien voimavarojen löytäminen henkilökohtaisten verkostojen kautta. Voimavarapuumenetelmän avulla kävijät pohtivat omia unelmiaan, omaa tukiverkostoaan, joka tukee näiden unelmien toteutumista ja haasteita näiden unelmien saavuttamiseen. Tarkoituksena oli että kävijät aloittavat pohtimaan ja tunnistamaan omia voimavarojaan, sekä löytämään ympäriltään vertaistukea, joka tukee unelmien toteutumista. Keskustelimme ryhmässä mahdollisista esteistä omien unelmien ja haaveiden toteutumiseen. Kävijät kertoivat menneistä ja nykyisistä haasteista elämässään. Keskustelun teemana oli läheissuhdeväkivalta. Jokainen kävijä sai kertoa vuorollaan omia kokemuksiaan läheissuhdeväkivallasta. Muut ryhmäläiset ja ohjaajat saivat kertoa vinkkejä ja omia ajatuksiaan toisten kokemuksista. Ryhmässä käyty keskustelu oli hyvin luottamuksellista ja avointa.



KUVA 4 Voimavarapuu

#### Kahdeksas ryhmätapaaminen

Kahdeksannen toimintakerran teemana oli vappu ja erilaiset kulttuurilliset tavat viettää sitä. Ohjaajat olivat ostaneet tapaamiseen perinteisiä vappuherkkuja, joita nautittiin yhdessä. Ryhmätoiminta järjestettiin samassa tilassa lasten ja vanhempien kesken. Lapset askartelivat ohjaajan ja heidän äitiensä avustamana itselleen vappunaamarit. Äitien kanssa keskusteltiin vapun vietto tavoista heidän kotimaassaan ja Suomessa. Osa asiakkaista ihmetteli, miksi suomalaiset eivät vietä vappua. Selvennyksen jälkeen tuli ilmi, että he puhuivat vappupäivästä. Kävijät eivät tieneet, että suurinosa suomalaisista viettää vappua vappuaattona. Kannustimme heitä tutustumaan suomalaiseen vappuun vappuaaton osalta, sekä vappupäivältä järjestämällä keskenään vappupiknikin. Kävijät innostuivat ehdotuksesta ja sopivat keskenään vappupäivän grillauksesta ja siihen tarvittavista tarvikkeista.



KUVA 5 Lasten vappuaskartelu

Vanhempien keskustellessa keskenään vapun vietosta järjestettiin lapsille leikkihetki. Leikeiksi valittiin kehonkuvaa ja suomenkieltä vahvistavia leikkejä, kuten pää-olkapää-peppu- leikki, miten eri eläimet liikkuvat ja taputusleikkejä. Leikin aikana yksi pienemmistä lapsista alkoi toistella suomenkielisiä sanoja, joita ohjaaja sanoi leikin aikana. Pienemmät lapset eivät olleet aiemmin toiminnan aikana puhuneet suomenkieltä, vaan toistelleet sanoja omalla äidinkielellään. Ohjaajasta oli hienoa huomata, kuinka rohkeasti lapsi alkoi opetella itselleen uusia sanoja suomenkielellä. Myös kehonosat alkoivat tulla lapsille tutuiksi suomenkielellä.

#### Yhdeksäs ryhmätapaaminen

Toiseksi viimeisen ryhmätapaamisen teemana oli äitienpäivä. Tapaaminen aloitettiin yhteisellä herkutteluhetkellä. Päivän teemaa toteutettiin äitien osalta kauneudenhoitona ja rentoutumisella. Paikalle oli saapunut kävijöistä kaksi, joten he pääsivät tekemään toisilleen kauneudenhoitoa. Ohjaajat olivat etukäteen valmistelleet äideille kuorintapaloja, joilla kävijät kuorivat ja hieroivat toistensa käsiä. Tämän jälkeen he tekivät toisilleen kasvonaamiot. Rentoutumisen ohella keskusteltiin äitienpäivän

vietosta ja rentoutumisesta kotona. Kävijät jakoivat kokemuksiaan äitienpäivistä omien äitiensä kanssa sekä nykyään omien lastensa kanssa. Jokainen kävijä kertoi myös vuorollaan oman kotimaansa äitienpäivä perinteistä. Kävijät pohtivat lopuksi vielä keskenään, kuinka he voisivat yhdistää molempien kulttuurien tapoja luodakseen äitienpäiville perinteen omalle perheelleen.

Lasten toiminta järjestettiin viereisessä tilassa. Lapset tekivät äideilleen äitienpäiväkortit. Jokaisen lapsen käsi maalattiin ja he painoivat kädenkuvansa korttiin. Tämän jälkeen he saivat piirtää korttiin mitä halusivat. Ohjaaja kirjoitti lasten haluamat toivotukset äideilleen. Äideille järjestetyn toiminnan jälkeen lapset veivät äideilleen itse tekemänsä kortit, sekä ohjaajien valmistelemat pienet lahjapussit. Lahjapussin sisällä olivat samat kuorintapalat kuin mitä äitientoiminnassa käytettiin, sekä ohjeet vastaavien kuorintapalojen tekemiseen.

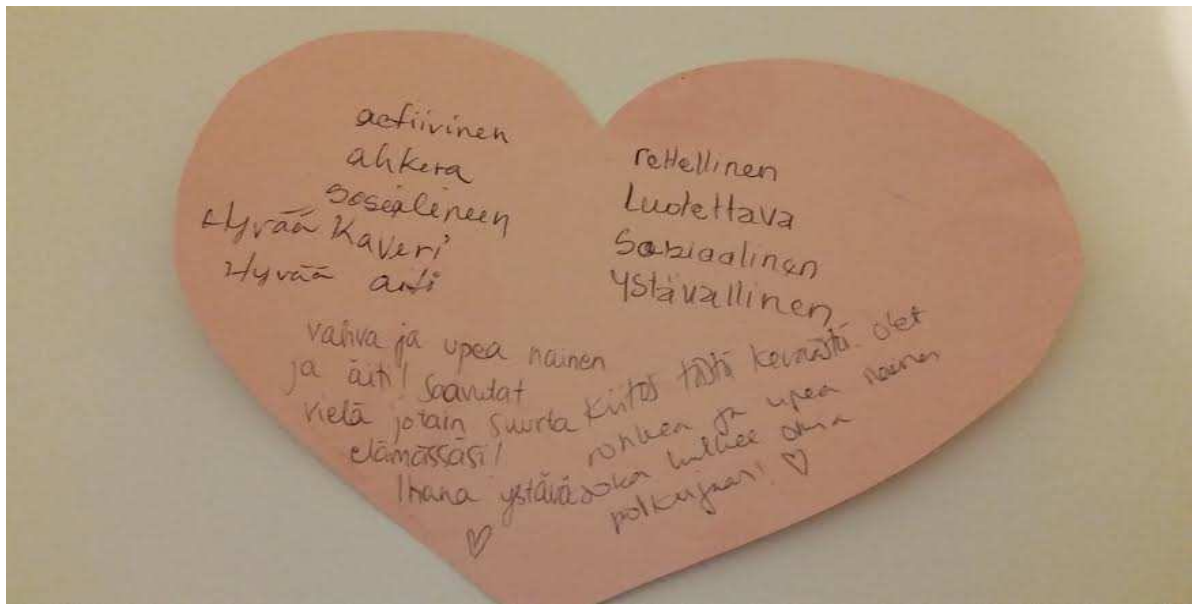
#### Kymmenes ryhmätapaaminen

Viimeinen ryhmätapaaminen toteutettiin retkenä leikkipuistoon. Aloitimme tapaamisen piknikillä puiston pihalla. Syönnin jälkeen lapset pääsivät leikkimään keskenään leikkipuistoon ohjaajan valvomana. Äitien toiminnaksi valittiin valokuvaaminen. Ohjaajat toivat mukanaan kameras, jolla äidit saivat ottaa itsestään ja toisistaan haluamiaan kuvia. Jokainen kävijä valitsi itselleen haluamansa kuvauspaikan ja kuvaustyylin. Kuvat teetettiin toiminnan jälkeen muistoiksi äideille ryhmästä ja omista tunnetiloistaan kuvienotto aikaan. Myös lapset olivat esiintyneet kuvissa leikkimässä keskenään ja äitiensä kanssa. Lopuksi otettiin vielä yhteiskuvia äideistä ja ohjaajista. Lapset eivät halunneet näihin kuviin osallistua meneillään olevien leikkien takia.



KUVA 6 Lapset leikkimässä

Valokuvaamisen jälkeen äitien kanssa tehtiin yhdessä pahviset sydämet, joihin jokainen ohjaaja ja kävijä kirjoitti vuorollaan positiivisia asioita toisesta ryhmäläisestä. Sydämet olivat muistoksi omista vahvuuksista ja positiivisista asioista, joihin muut kävijät ja ohjaajat olivat päässeet tutustumaan. Sydämien teon jälkeen jatkettiin kahittelua ja kerättiin pienimuotoista palautetta ja ajatuksia kuluneen päivän toiminnasta ja ryhmätoiminnasta kokonaisuudessaan.



KUVA 7 Valmis pahvisydän



LIITE 2: AMIGAS VERTAISTUKIRYHMÄN ESITE

## AMIGAS – maahanmuuttajanaisten voimauttava vertaistukiryhmä Keravalla

**Tunnetko itsesi yksinäiseksi? Haluaisitko tutustua muihin maahanmuuttajanaisiin? Haluaisitko viettää aikaa yhdessä ja jakaa ajatuksiasi? Tarvitsetko tukea ja rohkaisua arjen asioissa?**

**Tule rohkeasti mukaan Amigas-ryhmään!**

**Amigas-ryhmässä toimimme yhdessä: liikumme, tanssimme, laitamme ruokaa, askartelemme. Ideoimme yhdessä toiveitten ja tarpeiden mukaan. Ei haittaa, vaikka suomen kielen taitosi olisi puutteellinen. Kun toimimme yhdessä, suomen kielen taito ei ole este. Toiminta on maksutonta osallistujille. Lastenhoito on järjestetty.**

**Kokoonnumme Monikulttuurinen toimintakeskus Topaasissa  
Kaupinkuja 5 LH 1, 04250 Kerava 18.3.2015 klo.16.**

**TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET:**

**Yonayza Modoy. O**

**puh: xxx**

**sähköpostiosoite: xxx**

## Tervetuloa!

### LIITE 3: VERTAISTUKIRYHMÄN KÄVIJÖIDEN HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mitä pidit toiminnasta?
2. Oletko tuntenut pääseväsi osaksi ryhmää?
3. Miten toiminta on vaikuttanut hyvinvointiisi?
4. Onko toiminta tuonut uusia näkökulmia omasta elämäntyylistä?
5. Minkälaista vertaistukea koet saaneesi ryhmässä?
6. Millaisista asioista pääsit keskustelemaan ryhmässä?
7. Ovatko keskustelut olleet hyödyllisiä? Miten?
8. Löysitkö toiminnan avulla uusia voimavaroja itsestäsi?
9. Jos kyllä niin mitä, jos ei niin mikä tähän olisi auttanut?
10. Oliko toimintakertoja liian vähän/paljon?
11. Mikä on saanut sinut tulemaan mukaan jokaiselle toimintakerralle? Mikä herätti mielenkiintosi?
12. Kuinka toiminta on vaikuttanut kielitaitoosi?
13. Aiotko pitää yhteyttä jäseniin toiminnan päätyttyä?
14. Miten lapsesi ovat kokeneet toiminnan?
15. Onko sinun ja lapsesi vuorovaikutus muuttunut? Jos on niin miten, jos ei niin miksi ei?
16. Onko toiminta herättänyt uusia ajatuksia kasvatustyylistä? Jos on niin mitä?
17. Miten toimintaa voisi kehittää?
18. Mikä toiminnassa oli hyvää?
19. Mitä toiminnassa olisi voitu tehdä toisin?
20. Oliko toiminnassa monipuolisesti teemoja?
21. Mitä mieltä olit vierailevasta ohjaajasta?
22. Pitäisikö olla enemmän vierailijoita?
23. Minkälaista toimintaa vastaavanlaisessa ryhmässä voisi olla?
24. Oliko toimintaan helppo tulla? Jos oli niin miksi, jos ei niin miksi ei?
25. Voisiko toiminnasta olla apua muille maahanmuuttajaisille?
26. Millä tavalla näet nyt tulevaisuutesi?
27. Haluaisitko osallistua tulevaisuudessa samantapaiseen toimintaan?

28. Haluatko kertoa vielä jotain ajatuksia toiminnasta?

#### LIITE 4: MUILLE MAAHANMUUTTAJANAISILLE ESITETYT HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kuinka kauan olet asunut Suomessa? Keravalla?
2. Mihin/millaisiin maahanmuuttajille tarkoitettuihin ryhmiin olet osallistunut Suomessa?
3. Mikä näiden ryhmien merkitys sinulle on ollut?
4. Mistä olet saanut tietoa erilaisista maahanmuuttajille tarkoitetuista ryhmistä/toiminnasta?
5. AMIGAS: Kerrotaan tietoa Amigas-ryhmästä. Miltä tällainen toiminta kuulostaa/ Mitä ajattelet tällaisesta toiminnasta?
6. Voisitko itse osallistua?
7. Mitä toivoisit/odottaisit?
  - Tutustuminen, ystäväystyminen muihin maahanmuuttajiin
  - vapaa-ajan vietto
  - keskustelu
  - kokemusten jakaminen
8. Millaista toimintaa toivoisit? Voisitko suositella jollekin tuntemallesi maahanmuuttajanaiselle?
9. Onko sinulla lapsia?
10. Haluaisitko, että lapsesi pääsevät mukaan toimintaan?
11. Jos sinulla on lapsia haluatko toisilta maahanmuuttajanaisilta tukea lastesi kasvattamiseen? Minkälaista?
12. Minkälaista toimintaa haluaisit lapsellesi järjestettävän?
  - Kasvatukseen liittyvää
  - Lapsen käyttäytymiseen liittyvää
  - Lapsen ystäväystymiseen liittyvää