



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Pakolaistaustaisten naisten ajatuksia liikunnasta

Liikuntapassin suunnittelu DaisyLadies yhdistykseen

Laura Takalo

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

11 / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Laura Takalo	Sivumäärä 31 ja 4 liitesivua
Työn nimi Pakolaistaustaisten naisten ajatuksia liikunnasta. Liikuntapassin suunnittelu DaisyLadies yhdistykseen.	
Ohjaava(t) opettaja(t) Hanna Kiuru	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja DaisyLadies ry/Katri-Maria Hirvonen	
Tiivistelmä <p>Liikunnalla on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pakolaistaustaisten naisten kokemuksia ja ajatuksia liikunnasta. Aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat, että erityisesti pakolaistaustaisten maahanmuuttajien liikuntatottumuksissa on parantamisen varaa. Tutkimusten perusteella liikuntakulttuuri on samantapaista kuin Suomessa, mitä lähempänä Suomea kotimaa sijaitsee. Pakolaisten liikuntaan kannattaa panostaa, koska sen koetaan olevan hyvä tapa edistää kotoutumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Opinnäytetyössä kohderyhmänä oli pakolais-taustaiset naiset, koska heillä on usein kotiäidin rooli perheessä, eikä aikaa riitä liikunnan harrastami-selle.</p> <p>Tilajana oli Daisy Ladies yhdistys, joka toimii maahanmuuttajanaisten kohtaamispaikkana Turun kes-kustassa. Yhdistys tarjoaa maahanmuuttajataustaisille naisille ohjausta ja neuvontaa liittyen työhön ja opiskeluun. Tavoitteena on saada naiset kotoutumaan suomalaiseen yhteiskuntaan. Yhdistyksen arvo-perusta korostaa yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoisuutta.</p> <p>Aihe on ajankohtainen, koska Suomeen saapuu turvapaikanhakijoita enenevässä määrin. Kohderyh-mänä maahanmuuttajanaiset ovat mielenkiintoinen, koska usein tutkimuskohteena on monikulttuuri-sessa kontekstissa maahanmuuttajamiehet. Opinnäytetyöni oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa painoarvo oli erityisesti kohderyhmän avoimissa mielipiteissä. Tavoitteena oli selvittää pakolais-taustaisten naisten kokemuksia liikunnasta. Tämän tiedon avulla kehitettiin liikuntapassi DaisyLadies yhdistyksen käyttöön.</p> <p>Kehittämistyön menetelminä käytetään haastattelua, ideointityöpajaa sekä benchmarkingia. Aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu. Aineistonkeruu tapahtui kevään 2016 aikana.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella pakolaistaustaiset naiset haluavat liikkua yhdessä muiden kanssa, heille on tärkeää saada harrastaa liikuntaa naisten parissa ja harrastamisessa esteettisyys sekä arkiliikunta korostuivat.</p> <p>Kehittämistyön tuloksien perusteella rakentui liikuntapassi, jonka tarkoituksena on antaa pakolaistaus-taisille naisille mahdollisuus toteuttaa liikuntaa itselleen mielekkäällä tavalla. Liikuntapassi on tarkoitettu DaisyLadies yhdistyksen käyttöön, mutta sitä voidaan käyttää laajemmin monikulttuurisuuden kentällä.</p>	
Asiasanat nainen, pakolainen, maahanmuuttaja, liikunta, integraatio	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
The Degree Programme of Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Laura Takalo	Number of Pages 31 and 4 attached
Title Refugee women's reflections on sports. Designing a sports pass for DaisyLadies association.	
Supervisor(s) Hanna Kiuru	
Subscriber and/or Mentor DaisyLadies ry/Katri-Maria Hirvonen	
Abstract <p>It is a fact that exercise is essential for people's health. The purpose of this thesis was to study what immigrant women think about exercise and sports. Previous studies show that there is an emphasized need to improve the exercise habits of refugees. Based on earlier reports, the nearer the immigrant's home country is to Finland, the more similar the sports culture. Sports and exercise is considered a good way to improve refugees' acculturation into Finnish society. My thesis focuses on refugee women because their role is often to be housewives and they do not have time for physical exercise.</p> <p>The subscriber of this thesis was DaisyLadies, an association for immigrant women. DaisyLadies is located in the center of Turku. It offers guidance and advice for immigrant women on job-seeking and training opportunities. The aim of the association is to help immigrant women to integrate into Finnish society. DaisyLadies association values equality.</p> <p>The subject of this thesis is of current importance due to the global refugee crisis and the flow of refugees to Finland. Immigrant women are an interesting group to study. This thesis is a qualitative study, and it emphasizes the importance of women's opinions. The main purpose of this thesis was to explore how refugee women experience exercise and sports. Based on their reflections, I designed a sports pass for the clients of DaisyLadies.</p> <p>The methods used for this study were interview, benchmarking and workshop. They were all carried out in May, 2016.</p> <p>The results of the study indicate that refugee women want to exercise in groups, and in certain sports only with other women. They value aesthetics, f.ex. a beautiful scenery to exercise in might be considered very important, and they prefer ordinary every-day exercise, such as walking, to competitive sports.</p> <p>Based on the results of the study I planned a sports pass for refugee women. The purpose of the sports pass is to motivate women to find their own way to exercise. The sports pass was made for the clients of DaisyLadies but it can be used in any multicultural environment.</p>	
Keywords woman, refugee, immigrant, exercise, integration	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	5
2 KEHITTÄMISTYÖN TILAAJANA DAISY LADIES RY	7
3 KÄSITTEET	9
3.1 Maahanmuuttaja	9
3.2 Pakolainen	10
3.3 Integraatio ja kotoutuminen	10
3.4 Liikunta ja urheilu	11
4 LIIKUNNAN MONINAISUUS	12
4.1 Liikunta, terveys ja motivaatio	12
4.2 Monikulttuurisuuden huomioiminen liikunnanohjauksessa	13
4.3 Kotoutuminen ja maahanmuuttajanaisten liikunnan haasteet	14
5 KÄYTETYT MENETELMÄT	16
5.2 Haastattelu	16
5.3 Ideointityöpaja	18
5.4 Benchmarking	19
6 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI	20
6.1 Yhteisöllisyys keskeistä	20
6.2 Liikuntaa naisten kanssa	21
6.3 Estetiikka ja liikunta yhdessä	22
6.4. Arkiliikunta vs. kilpaurheilu	23
7 LIIKUNTAPASSI	25
8 KEHITTÄMISIDEOITA MONIKULTTUURISEEN LIIKUNTAAN	27
9 LOPUKSI	29
LÄHTEET	32
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Maahanmuuttajien määrä on lähes kaksinkertaistunut 2000-luvulla (Sisäministeriö 2013). Vielä ennen 1990-luvun puoliväliä maahanmuuttajaväestö oli suurimmaksi osaksi miesvoittoista. Naisten määrä alkoi kuitenkin kasvaa perheenyhdistämisten, avioliittojen ja paluumuuton johdosta. Suomeen muuttaneista maahanmuuttajista noin puolet on naisia. Maahanmuuttajanaisiin keskittyvälle tutkimukselle on erityistä tarvetta. Monet olemassa olevat teoriat, näkökulmat ja oletukset liittyvät pitkälti maahanmuuttajamiesten kokemuksiin ja tilanteisiin. (Tiilikainen & Martikainen 2007, 15.)

Aikaisemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että Venäjältä Suomeen tulleet liikkuvat useimmiten yhtä aktiivisesti kuin kantaväestö. Sen sijaan pakolaisina maahan tulleiden liikunnassa on parantamisen varaa. (Zacheus, Koski & Rinne 2012, 293.) Varsinkin pakolaistaustan omaaville liikunta on tärkeä osa-alue, koska liikunnan avulla voi saada ajatukset hetkeksi pois karusta todellisuudesta ja oman maan tilanteesta (mt.,91). Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että pakolaistaustaisille liikunta voi olla hyvä tapa edistää kotoutumista ja erityisesti maahanmuuttajanaisten liikuntaan olisi kiinnitettävä huomiota (Zacheus 2013,9).

Tämän kehittämistutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten pakolaistaustaiset naiset kokevat liikunnan merkityksen omassa elämässään. Opinnäytetyön tilaajana on DaisyLadies ry, joka toimii maahanmuuttajataustaisten naisten kohtaamispaikkana Turun keskustassa. DaisyLadies ry:n viikko-ohjelmaan kuuluu liikuntaa, mutta selvitys siitä, millaista liikuntaa kohderyhmään kuuluvat itse haluavat, on puuttunut. Käytetyt aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, ideointityöpaja sekä benchmarking. Kehittämistyön tutkimuskysymyksenä on, miten pakolaistaustaiset naiset kokevat liikunnan? Tarkoituksena on selvittää, mitä he ajattelevat erilaisista liikuntamuodoista sekä tarkastella millaisesta liikunnasta he pitävät.

Kehittämistyön tuloksista rakentuu konkreettinen tuotos. Tuotos on tässä tapauksessa liikuntapassi, jonka jokainen DaisyLadiesin asiakkaista saa käyttöönsä. Liikuntapassin tarkoituksena on tukea liikunnan harrastamista jokaiselle sopivalla tavalla.

Tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä, aktiivisuutta ja keskinäistä vuorovaikutusta pakolaistaustaisten naisten kesken liikuntapassin luoman toimintamallin avulla.

Minun oma liikuntataustani on kilpaurheilussa. Halusin lähteä laajentamaan omaa tietoa liikunnankentällä ja saada uusia näkökulmia tutkia liikuntaa. Maahanmuuttajanaiset, erityisesti pakolaistaustan omaavat ovat kohderyhmänä mielenkiintoinen, koska kulttuurinen moninaisuus luo liikunnan kentälle omia haasteita. Kehittämistyöni antaa itselleni tärkeää tietoa toimia tulevaisuudessa monikulttuurisessa ympäristössä asiantuntijan roolissa.

Opinnäytetyöni rakentuu siten, että aluksi kerron työn tilaajasta. Sen jälkeen kuvaan sitä, miten maahanmuuttajanaisten liikuntaa on tutkittu aikaisemmin ja miten monikulttuurisuus tulisi ottaa huomioon liikunnanohjauksessa. Luvussa ”käytetyt menetelmät” tuon esille opinnäytetyöni menetelmät sekä perustelen menetelmävalintojani. Analyysiluvussa esittelen tutkimustyöni tulokset. Sen jälkeen esittelen konkreettisen liikuntapassin sekä kehittämisideoita monikulttuuriseen liikuntaan. Lopuksi kerron opinnäytetyöprosessistani sekä tilaajan palautteesta.

2 KEHITTÄMISTYÖN TILAAJANA DAISY LADIES RY

Kehittämistyöni tilaajana on DaisyLadies yhdistys. DaisyLadies ry perustettiin vuonna 2002. Yhdistys toimii sosiaalisena tukiverkkona yhdistäen eri kulttuureita toisiinsa ja vahvistaen eri etnisten ryhmien omaa kulttuuri-identiteettiä. Tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus näkyvät yhdistyksen toiminnassa, minkä tavoitteena on edistää maahanmuuttajataustaisten naisten opiskelu- ja työelämävalmiuksia. (DaisyLadies 2011.)

Suurin osa DaisyLadiesin asiakkaista on pakolaistaustaisia. Naiset ovat kotoisin esimerkiksi Somaliasta, Irakista ja Afganistanista. DaisyLadiesin kohderyhmän asiakkaat ovat epäyhtenäinen ryhmä. Kohderyhmän naiset tulevat eri maista, uskontokunnista sekä yhteiskuntaluokista. Osa naisista on käynyt koulua omassa kotimaassa ja osa ei. Heidän oleskeluaikansa Suomessa vaihtelee suuresti. (Hirvonen 2016b.)

Toimintaan sisältyy ohjaus- ja neuvontapalvelua sekä erilaisia kursseja ja luentoja. Päiväohjelma rakentuu esimerkiksi suomen kielen opiskelusta, yhteiskunnallisten taitojen harjoittelusta ja mahdollisuudesta tehdä käsitöitä sekä harrastaa liikuntaa. Ruoanvalmistus on yksi keskeinen osa toimintaa. DaisyLadies tarjoaa jatkuvaa apua maahanmuuttajataustaisille naisille heidän tarpeet huomioon ottaen. Naiset suorittavat yhdistyksessä työharjoittelujakson. Harjoittelujaksot yhdistyksessä kestävät kuusi kuukautta. (DaisyLadies 2011.) Yhdistys haluaa tulevaisuudessa ottaa enemmän huomioon kohderyhmän omat tarpeet ja toiveet suunniteltaessa liikuntaohjelmaa (Hirvonen 2016a). Kehittämistyöni tarjoaa omalta osaltaan mahdollisuuden saada nämä kohderyhmän toiveet esille.

Olin opintojeni kautta harjoittelussa DaisyLadies yhdistyksessä. Harjoittelujakson aikana tekemieni havaintojen perusteella pakolaistaustaiset naiset harrastavat liikuntaa vähän. Perustelut tälle olivat usein muiden perheenjäsenten tarpeiden vieminen omien edelle. Perhekeskeisyys on monissa maissa enemmän vallitseva kuin yksilön oma hyvinvointi. Kaikki eivät olleet myöskään motivoituneita yhdistyksen jo olemassa olevaan liikuntatoimintaan.

PALVELUOHJAUS Arjessa tukeminen, ohjaaminen, esim. TE-toimistoon ja Kelaan, palveluiden etsiminen	
Työelämä –ja koulutusvalmennus CV:t, ammateista ja koulutuksista kertominen, vierailijat	Kotouttaminen Suomalaiseen yhteiskuntaan sopeuttaminen
Suomen kieli Opetus ja käyttö	ATK Opetus ja käyttö
Käsityöt Opetus, valmistus ja myynti	Siivous Opetus ja tekeminen
Liikunta Aamujumppa, kuntosali, liikuntapassi?	

Kuvio 1. DaisyLadies ry:n toimintakaavio. Kaaviossa on kuvattu yhdistyksen jo olemassa olevaa toimintaa sekä lisätty liikuntapassi osaksi tulevaa liikuntatoimintaa. Toimintakaaviosta huomaa yhdistyksen monipuolisen tarjonnan. Tavoitteena on saada lisättyä liikuntapassi pysyväksi osaksi toimintaa.

3 KÄSITTEET

Tässä luvussa avaan kehittämistyöhöni kuuluvat keskeiset käsitteet. Aluksi tuon esille käsitteiden maahanmuuttaja ja pakolainen merkitykset. Sen jälkeen jäsennän integraatiokäsittä. Lopuksi kerron liikunnasta ja urheilusta yleisellä tasolla.

3.1 Maahanmuuttaja

Maahanmuuttajina pidetään maahan tulleita ulkomaalaisia. Laajemmin tarkasteltuna maahanmuuttajiin kuuluvat takaisin palaavat suomalaiset, sekä heidän ulkomailla syntyneet lapsensa. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013,33.) Maahanmuuttajakäsitettä voidaan käyttää myös yleisesti, jolloin se kuvaa kaikkia maahan muuttaneita kuten pakolaisia, turvapaikanhakijoita, siirtolaisia ja paluumuuttajia. Lisäksi ulkomaalaisista, uussuomalaisista ja etnisistä vähemmistöistä voidaan käyttää termiä maahanmuuttaja. (Vapaa sivistystyö 2016.) Maahanmuuttaja pystyy hakemaan Suomen kansalaisuutta sen jälkeen, kun hän on asunut Suomessa viisi vuotta (Räty 2002, 13).

Ulkomailla syntyneestä maahanmuuttajasta käytetään termiä ensimmäisen sukupolven maahanmuuttaja. Toisen polven maahanmuuttaja on henkilö, joka on syntynyt Suomessa ja jonka toinen vanhemmista on suomalainen. Tutkimuksissa voidaan määritellä maahanmuuttaja muiden tekijöiden kautta kuin syntyperän. Tällaisia tekijöitä voivat olla kieli ja kansalaisuus. (Väänänen 2009, 14.)

Väestöliitto (2016) kuvaa maahanmuuttajakäsitteen tarkoittavan tutkimuksissa ja tilastoissa sellaista henkilöä, joka aikoo asua maassa pidempään. Paluumuuttaja on henkilö, joka palaa lähtömaahansa. Paluumuuttajalla tarkoitetaan entisiä tai nykyisiä Suomen kansalaisia sekä heidän perheenjäseniään ja jälkeläisiään.

3.2 Pakolainen

Käsitteet pakolainen ja turvapaikanhakija viittaavat henkilöiden maahantulosityhyn ja lailliseen asemaan. Nämä vaikuttavat henkilön oikeuksiin ja mahdollisuuksiin, kuten kotipaikkaoikeuteen ja työntekomahdollisuuksiin. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 18.) Noin viidesosa Suomeen tulleista ulkomaalaisista on pakolaisia. Suomi on sitoutunut ottamaan oman osuutensa pakolaisista kansainvälisellä sopimuksella. Maahanmuuttajille tarkoitettu palvelujärjestelmä on pitkälle kehitetty erityisesti pakolaisia varten. Geneven pakolaissopimus vuonna 1951 määritteli pakolaisen seuraavalla tavalla:

Pakolainen on henkilö - jolla on perusteltua aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi rodun, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskuntaluokkaan kuulumisen tai poliittisen mielipiteen johdosta, eikä voi saada suojelua omassa maassaan tai hän oleilee kotimaansa ulkopuolella sekä mainitun pelkonsa tähden on haluton tai kykenemätön turvautumaan kotimaansa suojeluun ja tarvitsee siksi sopimuksen mukaista kansainvälistä suojelua. (Räty 2002, 16.)

Pakolaisia on tullut Suomeen eri tavoilla. Pakolainen on voinut tulla turvapaikanhakijana tai perheenyhdistämishjelman kautta. Turvapaikan hakijat tulevat kotimaasta, joka ei ole ollut turvallinen ja hakevat turvapaikkaa Suomesta. (Räty 2002,18.)

3.3 Integraatio ja kotoutuminen

Integraatio kuvaa prosessia, jolloin maahanmuuttaja asettuu uuteen elinympäristöön -sä sosiaalisesti, taloudellisesti ja poliittisesti. Tutkimuksissa tästä prosessista käytetään myös sanaa kotoutuminen. Kotoutumisella tarkoitetaan samanaikaisesti uuden yhteiskunnan normien opettelemista sekä oman kulttuurin ja kielen säilyttämistä. (Martikainen & Tiilikainen 2007,19.)

Käsitettä integraatio on maahanmuuttajatutkimuksessa kritisoitu vähän, kun otetaan huomioon kuinka paljon sitä käytetään. Käsitteelle ei ole maahanmuuttajatutkimuksen näkökulmasta selkeitä ja yksiselitteistä määritelmää. (Forsander, Ekholm & Hautaniemi 2001,38.) Kotouttamislaki velvoittaa maahanmuuttajia osallistumaan integroituvaan, eli kotouttavaan toimintaan. Tällaiseen toimintaan kuuluu koulutus ja työhar-

joittelu sekä kunnan tarjoamat integraatiokiinnikkeet. Toiminnan ulkopuolella jääminen on rangaistava teko. (mt.,41-42.)

Laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010) määritelmä kuvaa kotoutumisen oleva maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteisuutta, joka antaa maahanmuuttajalla tietoja ja taitoja, joita hän tarvitsee työelämässä säilyttäen samalla oman kielen ja kulttuurin.

3.4 Liikunta ja urheilu

Liikuntakäsitteellä tarkoitetaan kaikkea ihmisen itse tuottamaa lihastoimintaa kuten liikettä, liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta, jonka hän tuottaa omatoimisesti. Liikuntaa pidetään kaikkien liikunnallisten toimintojen yläkäsitteenä. Yläkäsite on sekä kilpailua sisällyttävään liikuntaan. Kilpaileminen on se tekijä, joka erottaa urheilun muusta liikunnasta. Urheilun tuntomerkinä on siis järjestetty kilpailu, jossa laiteaan osallistujat paremmuusjärjestykseen. (Salimäki 2004, 64-67.)

Arkiliikunta on arjessa tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, työssä ja vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa sekä työ- ja asiointimatkoja, jotka ovat suoritettu lihasvoimin. Arjessa tapahtuva liikunta on vähentynyt ja vapaa-ajan harrastamisesta on tullut suosituimpi liikuntamuoto. Arkiliikuntaa lisäämällä kokonaisvaltainen hyvinvointi paranee. (Liikuntakasvatus 2016.)

Hyötyliikunnalla tarkoitetaan arkiliikuntaa, jossa on hyötynäkökulma. Hyötyliikuntaa voi olla esimerkiksi pihan ja puutarhan hoito, lumityöt, kotityöt, marjastus ja mattojen pesu. Arkiliikuntaa ja hyötyliikuntaa ei aina tarvitse erottaa toisistaan, vaan se voi olla molempia esimerkiksi työmatkapyöräilyssä sopii molempiin käsitteisiin. (Liikuntakasvatus 2016.)

4 LIIKUNNAN MONINAISUUS

Tämä opinnäytetyön luku kuvaa liikuntaan liittyvää moninaisuutta. Luvussa esittelen liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä. Sen jälkeen tuon esille asioita, joita tulisi ottaa huomioon monikulttuurista ryhmää ohjattaessa. Lopuksi jäsenän sitä, miten liikunta voi toimia kotoutumisen tukena maahanmuuttajan integroitua uuteen yhteiskuntaan.

4.1 Liikunta, terveys ja motivaatio

Liikunnan avulla edistetään terveyttä. Pelkästään hyvän olon tunne tai terveyteen pyrkiminen ei selitä liikuntaharrastusten suosiota eikä siihen liitettävää arvostusta. Liikunnan avulla voidaan kokea vahvistumista ja hallintaa sekä sen avulla pystytään seuraamaan yksilön taitojen kehittymistä. Liikunta voi olla myös apu itsensä toteuttamiseen. Liikuntatoimintojen avulla on mahdollista pitää yllä kontakteja ja kokea yhteisöllisyyttä. Kaikki tämä lisää ihmisen hyvinvointia sekä rikastuttaa myös vapaa-aikaa. Liikuntaan liitetään monia, hyviä asioita. Suomessa liikuntaa arvostetaan ja siihen panostetaan myös sosiaalisesti ja aineellisesti. Tästä huolimatta noin kolmas työkäisistä liikkuu liian vähän. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 188.)

Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttaa erilaiset tekijät esimerkiksi painonhallinta, terveysvaikutukset, ystävien tapaaminen, ilo, ulkoisen olemuksen paraneminen asiat elämysten kokeminen. Uutta liikuntaharrastusta aloittaessa yksilön odotukset ovat tärkeitä motivaatiotekijöitä. Odotukset voivat olla jollekin hyvinkin yksityiskohtaisia muun muassa halu laihtua. Toisille odotukset voivat liittyä yleisiin asioihin kuten iloon ja virkistäytymiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, terveyteen, kuntoon, esteettiset tai askeettiset elämykset sekä itsensä toteuttamiseen. (Heikinaro-Johansson, Huovinen & Kytökorpi. 2002, 49-50.)

Korkiakangas (2010,58) toteaa onnistumisen liikuntasuorituksessa lisäävän motivaation vahvistumista. Aktiivisuus, tyytyväisyys ja henkinen hyvä olo pitävät yllä liikuntaintoa ja asettamaan sille uusia tavoitteita. Liikunta voidaan kokea elämäntapana ja tottumuksena. Tällä tarkoitetaan motivoitumista säännölliseen liikuntaan. Eri elämän

vaiheissa liikunta voidaan kokea eri tavalla. Vähäisesti liikkuva ihminen voi kokea työn ja velvollisuuksien takia, ettei liikunnalle jää aikaa. Riittämättömästi liikkuva voi kokea, ettei liikunnalla ole keskeistä vaikutusta hänen hyvinvoinnilleen. Elämäntilanteen pohtiminen auttaa ihmistä tulemaan tietoisiksi omista liikuntaa motivoivista keinoista sekä haitoista. (Korkikangas 2010, 55.)

Tutkijat Zacheus, Koski ja Mäkinen (2011, 68-69) toteavat, että maahanmuuttajat liikkuvat kantaväestöä vähemmän. Maahanmuuttajanaiset ovat passiivisempia kuin suomalaisnaiset sekä maahanmuuttajamiehet. Passiivisuuteen vaikuttaa sekä kulttuuriset syyt sekä sellaiset syyt, mitkä eivät johdu kulttuurien välisistä eroista.

4.2 Monikulttuurisuuden huomioiminen liikunnanohjauksessa

Liikuntakulttuuri ja vapaa-ajanvietto vaihtelevat kulttuurien välillä. Erilaiset tottumukset ja säännönmukaisuudet vallitsevat kulttuurien kesken. Pitäisi osata ymmärtää erilaisuuksia lähtiessä tutkimaan maahanmuuttajien liikuntatottumuksia. (Myren 1999, 28.) Aikuisia ohjattaessa tulee huomioida aikaisemmat kokemukset ja käsitykset liikunnasta. Opeteltaessa uuden maan liikuntakulttuuriin kuuluvia liikuntatottumuksia, saattaa yksinkertaisilta tuntuvat liikkeet tuntua haastavilta. Joskus myös valtaväestön liikuntaryhmiin meneminen voi olla maahanmuuttajataustaiselle hankalaa. (Rönkkö 2012.) Heikura (2016) esittää puolestaan, että liikuntaa harrastaessa ei välttämättä tarvitse käyttää kieltä niin aktiivisesti. Monet tietävät eri urheilulajit jo entuudestaan ja vieraisiinkin lajeihin on helpompi tutustua ryhmässä, jossa ohjaaja puhuu samaa kieltä.

Maahanmuuttajanaisia liikuntaan ohjattaessa on otettava huomioon heidän kulttuuri-taustansa. Konkreettisemmin erot tulevat esiin pukeutumisessa ja sukupuolirooleihin kuuluvissa asioissa kuten esimerkiksi vaatteiden vaihto ja peseytyminen toisten nähdessä voi olla haastavaa. Ohjattaessa maahanmuuttajia huomiota tulisi kiinnittää myös liikuntavarusteiden ja välineiden käyttöön. (Rönkkö 2012.) Yhdessä muiden naisten kanssa liikkuminen on maahanmuuttajanaيسille tärkeä elementti, koska jotkut naisista saattavat jopa pelätä liikkumista yksin. Erityisesti islaminuskoiset naiset haluaisivat voida vapaasti liikkua ilman riskiä miesten katseilta. (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011, 69.)

Liikunnan ohjaajalla pitää olla kyky soveltaa suunniteltua. Kaikki menee harvoin niin kuin on suunniteltu. Aikakäsitys on maahanmuuttajataustaisilla naisilla erilainen kuin länsimaalaisilla. Heidän elämänsä ei ole niin tarkkaan sidottu kellonaikoihin, vaan esimerkiksi ryhmäliikuntatunnille saatetaan tulla silloin, kun itselle sopii. (Nokkala, 2016.) Suurimpana haasteena on saada innostettua liikuntaa harrastamattomat osallistumaan säännöllisesti liikuntaharrastuksiin (Heikinaho-Johansson ym. 2002,53). Monista maista puuttuu liikuntakulttuuri, jota Suomessa on (Zacheus 2016).

4.3 Kotoutuminen ja maahanmuuttajanaisten liikunnan haasteet

Kaikkien kannalta olisi suotavaa, että maahanmuuttajat kotoutuvat Suomeen mahdollisimman joustavasti. Kotoutumisen kannalta juuri liikunta ja urheilu ovat merkittäviä tekijöitä. Maahanmuuttajille tulee tarjota mahdollisuus liikkua niin omissa ryhmissään kuin niin sanotuissa sekaryhmissäkin. Liikunta omissa ryhmissä ylläpitää omaa kulttuuria ja identiteettiä kun taas kantaväestön kanssa liikkuminen auttaa tutustumaan suomalaisiin käytäntöihin. Haasteena on löytää keinoja, joilla saattaa maahanmuuttajataustaiset liikunnan pariin. Liikuntaa tulisi tarjota jo pakolais- ja vastaanottokeskuksissa. (Liikuntapoliittinen ohjelma 2016.)

Maahanmuuttovirasto (2016) määrittelee vastaanottokeskuksen olevan ” paikka, johon kansainvälistä suojelua hakevat ja tilapäistä suojelua saavat majoitetaan ja joka järjestää heidän vastaanottopalvelunsa. Lapsille tarkoitetut ryhmäkodit ja tukiasunot ovat myös vastaanottokeskuksia”. Jokaisella maahanmuuttajataustaisella on omat liikunta- ja urheilutaustansa ja heille on annettava mahdollisuus toteuttaa omia taitojaan suhteessa liikuntaa. Heidät pitäisi ottaa myös mukaan liikunta- ja urheilutoimintojen suunnitteluun. (Liikuntapoliittinen ohjelma 2016.)

Mahdollisimman tehokas kotoutumisen tukeminen liikunnan avulla, vaatii erityishuomiota tietyissä asioissa. Maahanmuuttajille tulisi järjestää erilliset ryhmät miehille ja naisille. Ryhmät tulisi olla kuitenkin sellaisia, joihin valtaväestön edustajat saavat osallistua. (Zacheus, Koski ym. 2011, 69.) Fyysisen kunnon lisäksi maahanmuuttajien sopeutumisprosessi uuteen kotimaahan saattaa vaikuttaa heidän henkiseen hy-

vinvointiinsa. Vapaa-ajan liikunnalla on merkittävä rooli maahanmuuttajien psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Rönkkö 2012.)

Lotvonen ja Pöytäri (2012,43) tutkivat opinnäytetyössään maahanmuuttajanaisten fyysistä aktiivisuutta ja heidän tutkimustuloksissa näkyi se, miten maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus on kantaväestöä heikompi. Keskeinen haaste erityisesti maahanmuuttajanaisten liikunta-aktiivisuudessa onkin perhe ja sen tuomat vaatimukset. Naisten vastuulle jää monissa kulttuureissa lapsista ja kodista huolehtiminen, eikä liikuntaharrastukselle ole tällöin aikaa (Zacheus ym. 2011,65). Liikunnalla pitäisi olla jokin käytännön tarkoitus, jotta naiset saataisiin liikkumaan. He kun yleensä ovat tottuneet huolehtimaan perheestä ja kodista. Miehillä ja naisilla on liikunnan suhteen usein erilaiset tavoitteet. Miehet ovat enemmän kiinnostuneita kilpaurheilusta kuin naiset taas etsivät liikunnasta enemmän terveysvaikutuksia sekä rentoutumista. (Zacheus 2016.)

5 KÄYTETYT MENETELMÄT

Menetelmiä tarvitaan tutkimuksen eri vaiheissa kuten ongelman määrittelyssä, tiedon keruussa ja aineistojen analyyseissä. Omat valinnat tutkimuksen menetelmiksi pitää osata perustella. (Kananen 2012, 91.) Opinnäytetyössäni käytettävät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, ideointityöpaja ja benchmarking. Seuraavaksi esittelen tarkemmin käyttämäni kehittämistyön menetelmät sekä kerron, mitkä ovat opinnäytetyöni tutkimuskysymykset.

5.2 Haastattelu

Haastattelulla saadaan kerättyä nopeasti syvällistäkin tietoa kehittämisen kohteesta. Haastattelumenetelmiä on paljon erilaisia ja olisikin hyvä miettiä tarkkaan se, mitä tietoa halutaan saada. Hyvä aika haastattelulle on yleensä yhdestä tunnista kahteen tuntiin. Kehittämiskohteen ollessa vähän tutkittu, on haastattelulla mahdollista saada kerätyksi uusia näkökulmia aineistoon. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 95-96.)

Käytin puolistrukturoitua haastattelua selvittäessäni pakolaistaustaisten naisten ajatuksia ja kokemuksia liikunnasta sekä urheilusta. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelulle on suunniteltu etukäteen teemat, mutta niiden lisäksi on myös tarkkoja kysymyksiä, jotka esitellään haastateltaville (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2016). Haastatteluiden kysymykset koskivat liikunnan merkitystä. Naisilta kysyttiin, mitä mieltä he ovat liikunnasta ja kuinka Suomen liikuntakulttuuri eroaa syntymämaansa liikuntakulttuurista. Haastattelulla kartoitettiin tietoa siitä, miten he kokevat DaisyLadiesissä olevat liikunnan ja mitä liikuntaa he haluaisivat lisää. (LIITE 1.)

Haastateltavia oli yhteensä 13 naista, jotka olivat DaisyLadiesin vakiokävijöitä. Naiset oli jaettu neljään eri ryhmään syntymämaansa mukaan. Haastateltavina oli somalialaisia, iranilaisia, irakilaisia, afganistanilaisia ja yksi thaimaalainen. Ajatuksena oli, että jokaisessa ryhmässä olisi joku, joka voisi toimia tulkkina toisille. Osa haastateltavista puhui heikosti suomea, mutta halusin saada jokaisen mielipiteen esille.

Tavoitteenani oli myös lisätä yhteisöllisyyttä ja kehittää taitoa toimia pienryhmissä. Haastattelijana minun oli helpompi keskittyä ryhmään, silloin kun osallistujia ei ollut

kerrallaan montaa. Neljän ryhmähaastattelun lisäksi tein yhden yksilöhaastattelun englannin kielellä, sillä haastateltava ei päässyt osallistumaan yhteiseen tuokioon.

Haastattelut toteutettiin DaisyLadies yhdistyksen tiloissa 31.5.2016. Toivoin rauhallista paikkaa, jossa saisi jokaisen haastateltavan keskittymään. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Luokkahuoneessa sijaitti DaisyLadiesin asiakkaiden tavaralokerot ja haastattelun aikana naisia kävi hakemassa omasta lokerostaan tavaroita. Haastatteluiden toteutusta häiritsi ympäristöstä kuulunut melu. Minun olisi pitänyt antaa tarkemmat ohjeet siihen, ettei haastattelutilaan saanut tulla.

Ensimmäisen haastattelun aikana tein aluksi muistiinpanoja, mutta huomasin jo heti alkuun että haastateltavien kuunteleminen oli tällöin haasteellista. Lopulta päätin vain keskittyä haastateltavien vastausten kuuntelemiseen ja nauhoittaa jokaisen ryhmän keskustelun. Haastattelutilanteen nauhoittaminen oli osalle DaisyLadiesin asiakkaista epämiellyttävää ja loi jännittyneen ilmapiirin. Haastattelun alkuun rentoutusharjoituksen tai mielikuvaharjoituksen ottaminen tekisi tilanteesta vähemmän jännittävän. Litteroin haastatteluista pääkohdat, koska minun oli helpompi analysoida aineistoa, kun haastattelusta haastattelut olivat dokumentoidussa muodossa.

Valitsemani kohderyhmän suomen kielen taito ei ollut kaikilla riittävä, jotta haastattelun olisi voinut toteuttaa tarpeeksi laadukkaasti. Jo suunniteltaessa tutkimustyöni menetelmiä, olisi pitänyt ennakkoon havainnoida tämä asia. Haastattelu ei ollut paras vaihtoehto kerätä tietoa pakolaistaustaisten naisten liikuntatottumuksista. Haastateltavan roolissa tuli liikaa johdateltuja kysymyksiä, joka vaikutti tiedon luotettavuuteen. Tulkin käyttö haastattelutilanteissa olisi ollut suotavaa, vaikka tällöin tutkimustyön resurssikysymykset olisivat tulleetkin esille. Resurssikysymyksillä tässä tilanteessa viittaa siihen, ettei opinnäytetyöprosessillani ollut taloudellista budjettia saatavilla.

5.3 Ideointityöpaja

Luovuutta pidetään uuden kehittämisen yhtenä tärkeänä osa-alueena. Ilman kykyä innovoida uutta, kehitystyö taantuu. Erilaiset luovuusmenetelmät antavat tavan katsoa asioita uudella tavalla. Uuden luomisessa ryhmätyöskentelyllä on merkittävä rooli. (Ojasalo ym.2009,143.) Kehittämistyössäni halusin ottaa mukaan yhteisöllisen ideointimenetelmän tavan. Itse luotua kehittämistyönmallia kutsun nimellä ideointityöpaja. Ideointityöpajan tarkoituksena oli saada tietoa pakolaistaustaisten naisten ajatuksista liikuntaan liittyen.

Toteutin ideointityöpajan järjestämällä askartelutuokion DaisyLadies yhdistyksen asiakkaille keväällä 2016. Työpajaan osallistui 11 maahanmuuttajataustaista naista ja yksi lapsi. Käytettävänä tarvikkeina olivat pahvit, erilaiset värikynät, tarroja sekä aikakauslehtiä. Työpaja toteutettiin DaisyLadiesin yhdistyksen tiloissa. Osallistujat olivat samoja pakolaistaustaisia naisia kuin haastattelussani. Askartelutuokion tavoitteena oli, että pakolaistaustaiset naiset saisivat kerätä lehdistä erilaisia kuvia liittyen siihen, miten he kokevat liikunnan. Käytössä olevilla tarvikkeilla esimerkiksi väreillä he saivat koristella tuotoksensa.

Suomessa kasvanut henkilö on tottunut tietynlaiseen tapaan toimia ryhmätilanteissa. Koulutusjärjestelmä on opettanut kuuntelemaan jo päiväkodista lähtien vastaavaa ohjaajaa. Toteutettaessa ideointityöpajaa huomasin, kuinka hankalaa kohderyhmällä oli keskittyä työskentelyyn. Monet halusivat nopeasti pois työskentelytilasta. Minun olisi itse pitänyt huomioida vielä enemmän ryhmän erityistarpeet.

Haasteena oli myös koko DaisyLadiesin asiakkaiden saaminen yhteen samalla kertaa. Ryhmän ollessa vaillinainen ei tulokset ole niin laadukkaita ja oikeita, kuin koko ryhmän yhdessä tekemät. Ryhmän kärsimättömyydestä johtuen ideointityöpajan tulosten läpikäynti jäi vajaaksi. Tulevana alan asiantuntijana minulle jääkin kehittämistarpeita erityisesti ohjaamistaidoissani haastavien kohderyhmien parissa toimiessani.

5.4 Benchmarking

Benchmarkingin ideana on havainnoida se, miten toiset toimivat ja oppia siitä hyväksi havaittuja tapoja toimia. Vertailukohteena voi olla esimerkiksi toiset organisaatiot, kilpailijat tai tilastolliset keskiarvot ja standardit toimialalla. Tämä menetelmä on yleensä hyvä silloin, kun kohteiden kehittäminen pystytään määrittelemään selvästi. (Ojasalo ym.2009, 163-164.)

Opinnäytetyössäni benchmarking-kohde oli Helsingin liikuntaviraston maahanmuuttajanaishuoneiden suunnattujen palvelujen selvittäminen. Pääsin haastattelemaan kahta liikuntaviraston työntekijää yhteisessä tilassa Helsingissä 26.5.2016. Haastattelu kesti puolitoistatuntia. Haastateltavina olivat liikuntaviraston kaksi työntekijää. Valitsin benchmarking-kohteeksi juuri tämän paikan, koska heidän palveluissaan on otettu huomioon monikulttuurisuus. Löysin internetin kautta sivuston, jossa kerrottiin heidän palveluistaan. Benchmarking-kohteen tarkoituksena oli saada lisätietoa siitä, miten muualla on toteutettu ja huomioitu palvelut Suomeen muualta muuttaneille.

Olin tehnyt valmiiksi haastattelurungon, johon olin koonnut suunnitelmani kysymykset. Huomasin kuitenkin jo haastattelun alkupuolella, että vapaampi ja avoimempi keskustelu tuo enemmän tarvitsemaani tietoa maahanmuuttajanaisten yleisistä liikuntatottumuksista. Nauhoitin haastattelun ja tein siitä litteroinnin, jossa kirjoitin ylös pääasioita. Minun olisi pitänyt ennen haastatteluani tarkemmin miettiä, minkälaista tietoa halusin saada esille.

Benchmarkingin käyttö yhtenä kehittämistyön menetelmänä aiheutti minulle eniten haasteita. Kohteita olisi pitänyt olla enemmän kuin yksi ja niiden toimintaa olisin halunnut verrata keskenään. Näin ei kuitenkaan tapahtunut ja tämän menetelmän tulosten sitominen yhteen muun tiedon kanssa vaati aikaa ja ymmärrystä kokonaistyön luonteen suhteen. Lähdin liian kaukaa hakemaan vertailukohdetta työlleni ja se vei aikaa ja budjettiani. Benchmarking auttoi minua työssäni saamaan ideoita toteuttaa omaa tuotostani erityisesti monikulttuuriselle ryhmälle sopivaksi, mutta tämän kehittämistyön menetelmän käyttöön minun perehtyminen oli vaivallista.

6 TULOKSET JA NIIDEN ANALYSOINTI

Aineistoa pystytään analysoimaan monella eri tapaa. Laadullisen tutkimuksen analysointia pidetään hankalana. On olemassa paljon erilaisia vaihtoehtoja, eikä tiukkoja sääntöjä näiden toteuttamiseen löydy. Laadullista aineistoa voidaan tarkastella tilastollisten tekniikoiden kautta mutta yleisimpiä analyysimenetelmiä ovat diskurssianalyysi, keskusteluanalyysi, tyypittely, sisällönerittely ja teemoittelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 219.) Opinnäytetyöni aineiston analyysitapana on teemoittelu. Teemat olen koonnut ideointityöpajan, benchmarkingin ja haastattelun tuloksista. Näiden kehittämistyön tuloksien perusteella kehitin liikuntapassin DaisyLadiesin asiakkaiden käyttöön.

6.1 Yhteisöllisyys keskeistä

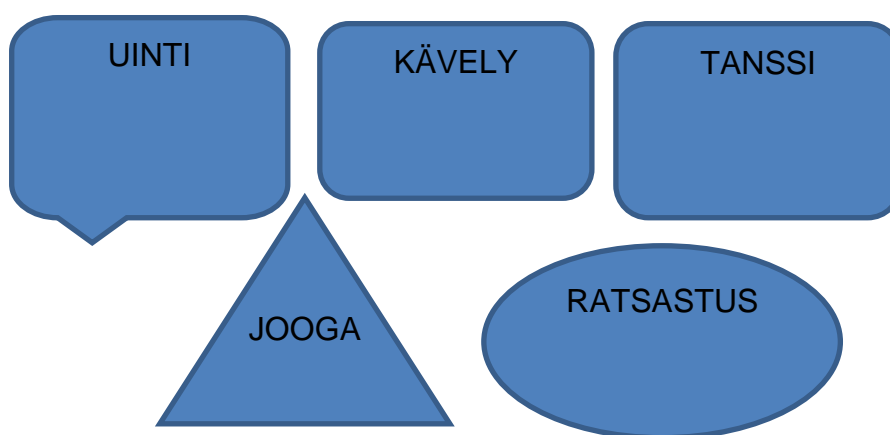
Yksi suurimmista kulttuurieroihin vaikuttavista asioista on yksilön suhde lähiyhteisöön, perheeseen ja sukuun. Yhteisöllisessä kulttuurissa ihminen on ryhmän jäsen, joka ottaa huomioon muut ryhmän jäsenet. (Räty 2002, 58.) Yhteisöllisyyteen ja yksilöllisen kulttuurin välit eroavat siinä, että länsimainen ihminen pitää vahvemmin itseään ja persoonallista identiteettiään erillisenä, kun taas yhteisöllisissä kulttuureissa yksilöt määrittelevät identiteettiään toisten yhteisön jäsenten kautta. (Alitolppa-Niitamo, Fågel & Säävälä 2013, 37.)

Tämä sama asia esiintyi myös tutkimustuloksissani. Kysyttäessä liikunnan harrastamisesta, vastauksena oli lähes poikkeuksetta se, että halutaan liikkua ryhmässä. Yhdessä muiden kanssa liikkuminen ja urheileminen koettiin tärkeäksi. Yhdessä liikkumisessa koettiin hyvänä se, miten voi samalla keskustella perheen tai ystävien kanssa, kun on esimerkiksi kävelemässä.

Tämä tulos poikkeaa osaltaan suomalaisten liikuntakulttuurista. Olen huomannut, että monille valtaväestöön kuuluville on tärkeää saada lähteä kuntosalille tai lenkille yksin esimerkiksi työpäivän jälkeen. Kulttuuriset erot tulevat esille tässä tutkimustuloksessa. Suomalainen yhteiskunta korostaa yhä enenevässä määrin yksilöllistä ih-

miskäsitystä, kun taas maahan muualta muuttaneiden ajatusmaailmaan kuuluu yhteisöllinen ihmiskäsitys.

Alla olevassa kuviossa näkyy naisten toivomia liikuntalajeja. Lajit mainittiin ryhmähaastattelussa, ideointityöpajassa sekä benchmarkingissa. Kävelyä, uintia, tanssia ja joogaa pidettiin hyvinä liikuntamuotoina harrastaa yhdessä perheen tai sukulaisten kanssa. Ratsastusta toivottiin järjestettävän DaisyLadiesin liikuntatoimintaa, mutta erityisesti ratsastuksen koettiin olevan lapsille tärkeä liikuntamuoto. Haastatteluiden vastuksissa korostui se, että toivottiin DaisyLadies yhdistyksen järjestävän mahdollisuuden päästä ratsastamaan.



Kuvio 2. Suosittuja liikuntamuotoja

6.2 Liikuntaa naisten kanssa

Haastattelun ja ideointityöpajan aineistojen vastauksista nousi yhtenä teemana se, miten korostettiin sitä, että oli tärkeää saada käydä liikkumassa paikassa, jossa oli pelkästään naisia. Miesten läsnäolo koettiin erityisen hankalaksi uimahalleissa. Naiset toivoivatkin sitä, että voisivat käydä uimahalleissa pelkästään naisten vuoroilla.

Muslimitaustaiset naiset kokivat yleiset uimarannat erityisen epämiellyttäväksi. Tuloksistani ei selvinnyt selkeää syytä, miksi ei haluttu liikkua miesten kanssa yhdessä.

Eräs nainen esitti ideointityöpajan vastauksessaan, että

”minä haluan ujmosta mutta minä päällä huivi ja ujma alas molmaat”

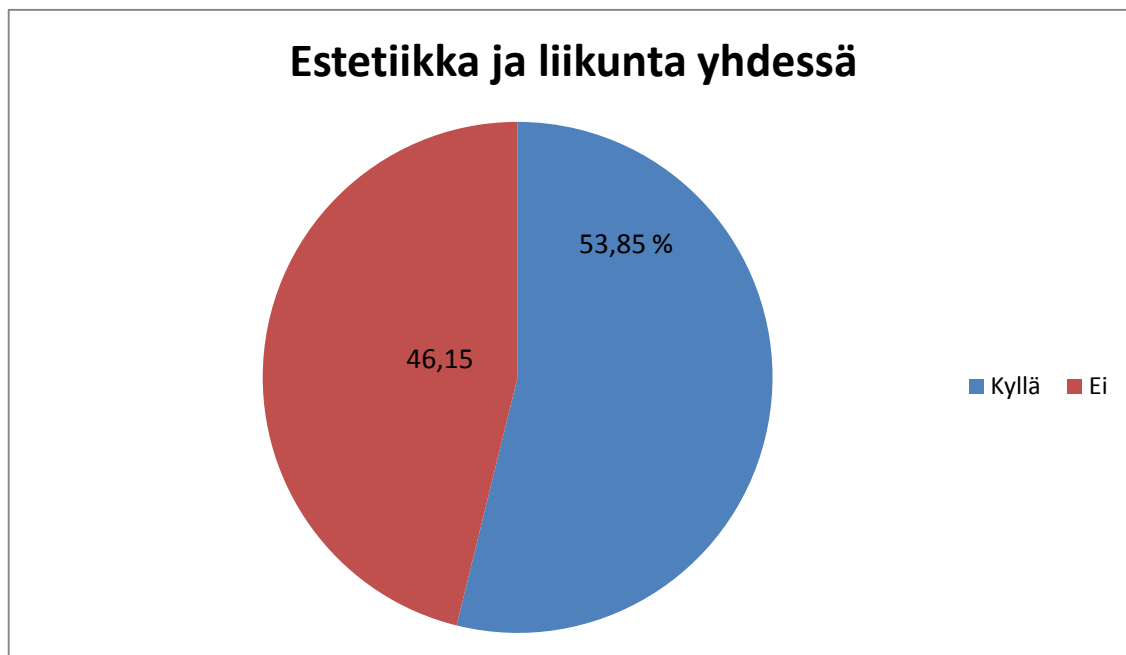
Tällä tarkoitetaan sitä, että kiinnostusta uimisen harrastamiselle löytyy. Uimassa tulisi saada käyttää huivia, eikä miehiä saisi olla samaan aikaan uima-altaalla.

Bechmarking-kohteenani ollut Helsingin liikuntaviraston asiantuntijoiden haastattelussa korostui sama asia. Liikuntaa haluttiin suorittaa ainoastaan naisten kesken ja tämä rajasikin monia mahdollisuuksia. Esimerkiksi ulkoliikunta on usein hankalaa juuri sen takia, että ei pysty vaikuttamaan, ketä kaikkia liikkuu ulkona samaan aikaan. Yhteiset tapahtumat tulisi järjestää pelkästään naisille ja tämä harvoin oli mahdollista.

6.3 Estetiikka ja liikunta yhdessä

Aineistojen vastauksissa nousi yhtenä teemana selvästi se, miten estetiikka ja liikunta liitetään vahvasti yhteen. Estetiikalla tarkoitan tässä yhteydessä kauneutta. Ideointityöpajan tuloksissa monet olivat keränneet lehdistä kuvia malleista ja korostivat vastauksissaan sitä, miten liikunnan avulla saavutetaan kaunis vartalo, hienot hampaat ja sileä iho. Ympäristön estetiikka vaikutti myös pakolaistaustaisten naisten motivaatioon liikkua.

Ideointityöpajan tuotoksissa seitsemällä kolmestatoista vastaajasta oli kauneus ja liikunta liitetty yhteen (Kuvio 3.) Kuvio kertoo prosentteina, että 53,85 % vastaajista on yhdistänyt liikunnan ja estetiikan. Tällä tarkoitettiin esimerkiksi sitä, että ideointityöpajan tuotoksiin oli kerätty mallien kuvia, kuvia kauniista ympäristöistä ja hienoista vaatteista, meikeistä ja vaatteista. Vastaavasti 46,15 % vastaajista ei ollut yhdistänyt tuotoksessaan liikuntaa ja estetiikkaa.



Kuvio 3. Estetiikka ja liikunta yhdessä

6.4. Arkiliikunta vs. kilpaurheilu

Suomalaiseen kulttuuriin vahvasti kuuluva kilpaurheilu koettiin vieraaksi ja epämiellyttäväksi. Aikaisemmin määrittelemäni urheilun käsite ei tullut tutkimustuloksissani esille miellyttävänä seikkana. Tämän sijaan liikunnan ajateltiin olevan osa mukavaa vapaa-ajanviettoa ystävien ja perheiden kanssa. Käveleminen ja arkinen liikkuminen oli mielekästä pakolaistaustaisille naisille. Tässä huomaa yhteisöllisyyttä korostavan ajattelumallin.

Uinti	Jumppa	Venyttely	Ratsastus
Käsityöt	Jooga	Haravoiminen	Tanssi

Kuvio 4. Arkiliikunnan suosittuja muotoja

Kuviosta huomaa sen, miten tärkeää on liikunnan tarkoituksellisuus. Tehdyllä liikuntasuorituksella tulisi olla jotain käytännöllistä hyötyä. Arkiliikunta mielletään samaksi kuin arkeen kuuluvat käytännön työt kuten haravoiminen. Tämä tutkimustulos laajensi omaa käsitystäni siitä, että on monenlaisia tapoja kokea liikunnan mielekkyys. Itse olen aina liittynyt liikunnan kilpaurheiluun ja näin ajatellut sen olevan yleinen tapa

liikkua. Mielestäni suomalainen kilpaurheilutapa kaipaisi enemmän pehmeämpää ja rennompaa tapaa liikkua.

DaisyLadisin toiminnassa olevaa aamujumppaa pidettiin mielekkäänä ja mukavana päivänaloituksena. Aamujumpan ohjanneet ammattikorkeakouluopiskelijat saivat hyvää palautetta. Ideointityöpajan tuotoksiin oli kerätty kuvia hymyilevistä ja iloisista kasvoista. Tällä haluttiin kertoa sitä, miten mukavaa on aloittaa päivä liikkumalla ja se tuo iloisen mielen. Muita mainintoja jo järjestetystä liikuntatoiminnasta olivat pyöräilykurssi, josta oli pidetty, matka uimahalliin, jonka toivottiin säännölliseksi liikuntamuodoksi viikko-ohjelmaa sekä kuntosali. Kuntosalitoiminnasta palaute oli moninaista. Osa koki kuntosalin olevan hyvä, mutta vastauksissa tuli ilmi se, että iltapäiväaika ei ollut paras mahdollinen ajankohta.

7 LIIKUNTAPASSI

Alkuperäinen suunnitelma oli tuottaa saatujen tutkimustulosten perusteella pakolaistaustaisille naisille opas, jossa kerrotaan miten saada arkiliikuntaa lisättyä. Opinnäytetyön edetessä kuitenkin suunnitelma muuttui. Keskeinen tavoite oli saada jotakin konkreettista hyötyä, jolla on pitkäkestoinen vaikutus liikuntatoimintaan DaisyLadies yhdistyksessä.

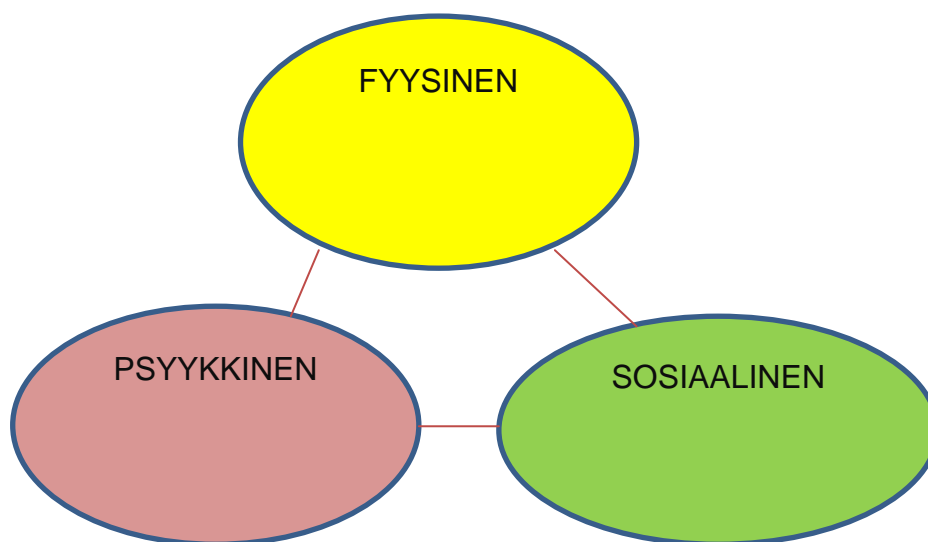
Idea liikuntapassista kuulosti hyvältä ja käyttökelpoiselta. Aineiston avulla saadut tulokset toimivat passin suunnittelussa tärkeässä roolissa. Tavoitteena liikuntapassille on saada naiset innostumaan liikkumisesta vapaa-ajalla heidän omien mieltymystensä mukaisesti. Passiin merkitään vapaa-ajalle suoritettu liikuntamuoto ja siitä on aina oltava jokin todiste esimerkiksi kuvan muodossa. Voi ottaa valokuvan tai kirjoittaa ylös omasta liikuntakokemuksesta. Tarkoituksena on jakaa oma kokemus yhdessä toisten DaisyLadiesin asiakkaiden kanssa. Passin käyttö auttaa omalta osaltaan sopeutumista oman kaupungin ympäristöön. Tulee uusia liikuntapaikkoja ja ympäristöjä tutuksi ja näin ollen oma elinpiiri laajenee.

Liikuntapassin ulkoasu tulee olla selkeä ja yksinkertainen. Ohjeet tulee olla selkeästi kerrottu, jotta sitä käyttävä kohderyhmä ne ymmärtäisi. Tarkoituksena on saada lisättyä monipuolisesti naisten liikuntaa arjessa siten, että heillä on mahdollisuus itse valita liikuntamuoto. Passin tavoitteena on vahvistaa pakolaistaustaisten naisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista puolta.

Fyysinen puoli tässä tapauksessa kohdistuu siihen, että passin avulla saadaan naiset lähtemään liikkeelle. Heidän yleiskunnon paraneminen olisi hyväksi yleisen jakamisen suhteen joka elämänalueella. Aiemmin tuli ilmi, että monella pakolaistaustaisella voi olla traumaattisia kokemuksia ja liikunta voi olla hyvä keino saada huonot kokemukset hetkeksi pois mielestä.

Liikuntapassin tarkoituksena on lisätä **psyykkistä hyvinvointia**. Arjen kiire ja huoli esimerkiksi lapsista ja kotitöistä aiheuttaa kiirettä ja stressiä jokapäiväisessä elämässä. Liikunta on hyvä keino saada vastapainoa jokapäiväiseen kiireeseen.

Sosiaalisuus tulee vahvistumaan entisestään yhdessä liikkumisen avulla. Yhdessä liikkuminen ja tekeminen sekä omien kokemusten jakaminen yhdessä toisten kanssa, lisää sosiaalisuutta ihmisten kesken.



Kuvio 5. Liikunnan vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Mietin paljon sitä, toteutanko jo opinnäytetyöni vaiheessa konkreettisen liikuntapassin naisille valmiiksi. Pohdittuani asiaa ja miettiessäni tämän tutkimuksen tuloksia, päädyin ratkaisuun siitä, että naiset saavat itse suunnitella passin ulkoasun. Tutkimuksen edetessä olen todennut sen, miten tärkeää visuaalisuus heille on. Tämä on yksi selittävä tekijä, miksi päädyin tähän ratkaisuun. Ehdotukseni on, että DaisyLadies luo passin konkreettiselle tuotokselle edellytykset ja kohderyhmä saa itse päättää visuaalisesta toteutuksesta. Minä, opinnäytetyöstäni vastaajana teen passille sekä säännöt, käyttöohjeet sekä malliesimerkin passista. Näin toteutuksesta tehdään myös yhteisöllinen ja jokaisen mieltymyksiin sopiva. Säännöt ovat kirjattuna kehittämistyöskäni liitteissä (LIITE 3).

8 KEHITTÄMISIDEOITA MONIKULTTUURISEEN LIIKUNTAAN

Kehittämistyöni alkuvaiheessa pohdin ajatusta siitä, miten saada pakolaistaustaiset naiset innostumaan liikunnasta ja olisiko tällaiselle innostukselle edes tarvetta. Ajatus siitä, että liikunta ei kaikille ihmisille olekaan elämässä niin tärkeää kuin itselle, tuntui vieraalta. Nämä kolme kohtaa tässä luvussa vastasivat omalta osaltaan kysymykseeni siitä, miten pitäisi monikulttuurisuus huomioida liikunnan kentällä. Tässä luvussa palaan vielä muistuttamaan *eroista liikuntakulttuurissa*, korostan sitä, miten *maahanmuuttajataustaisia pitäisi osallistaa* jo liikunnan suunnitteluvaiheessa sekä tuon esille asioita liittyen *motivoituneen liikunnanohjaajan tärkeydestä*. Muutosta valmiisiin toimintatapoihin pitäisi tehdä ja se vaatii aina aikaa ja resursseja.

Monikulttuurinen työ vaatii maahanmuuttajien erityistarpeiden huomioimista ja selvittämistä. Tällaisia erityistarpeita on otettava huomioon tiedotettaessa, ohjaamisessa ja neuvonnassa sekä tuotettaessa omakielistä tiedotusmateriaalia ja toimintaa. (Ali-tolppa-Niitamo, Söderling & Fågel 2005, 66.)

Kohderyhmän erityislaatuisuus vaatii aikaa ja paneutumista liikuntaolosuhteiden parantamiseen maahanmuuttajanaisten parissa, sekä heidän oman ääneensä kuuluvaksi saamiseen. Ohjaajan tai paremminkin neuvonantajan rooli on merkittävä toimissa monikulttuurisessa työssä. Oletusarvona ei saisi pitää suomen kielen sujuvaa taitoa, vaan olisi pystyttävä luomaan vaihtoehtoisia keinoja liikunnan tuomiseen osaksi maahanmuuttajanaisten arkea.

Kehittämistyöni tulokset osoittivat, että liikunnan suunnitteluun olisi hyvä ottaa maahanmuuttajataustaisia mukaan. Heillä on oma kokemus ja ajatus siitä, mitä he toivovat liikuntaan liittyen. Aineistonkeruun jälkeen mietin vaihtoehtoisia tapoja, joilla olisin voinut saada informaatiota paremmin ja tarkemmin. Suomen kielin taito, kun ei ole kaikilla pakolaistaustan omaaville vahvin osa-alue, tutkijan roolissa olisi osattava käyttää kielen lisäksi muita tapoja hankkia tietoa.

Maahanmuuttajataustaisten osallistaminen liikunnan suunnitteluun, arviointiin ja toteutukseen olisi ihanteellinen malli lähteä luomaan uusia liikunnan palvelumuotoja.

Haasteena tässä on se, että ei riitä pelkästään yksittäiset kokeilut vaan toiminnan pitäisi olla johdonmukaista ja pitkäjänteistä sekä sen tulisi ottaa mukaan mahdollisimman laajan osallistujamäärän.

Aikuisten liikuntaharrastusta voidaan edistää laadukkaalla liikuntaneuvonnalla ja pedagogiikalla. Ihmisen oma ajattelukyky ja elämäntilanne tulisi ottaa huomioon. Yksilölliset ratkaisut ja oma päätöksentekoa arvostamalla pystytään lisäämään harrastajien kykyä omaksua uusia liikuntamuotoja sekä säännöllistä ja terveellistä elämäntapaa. (Heikinaro-Johansson ym. 58.)

Mielestäni yksi tärkeä keino saada maahanmuuttajataustaiset naiset innostumaan liikunnasta on liikunnanohjaajan oma asiantuntijuus ja kyky kehittää monipuolista toimintaa. Aikaisemmassa tekstissäni pohdin sitä, tarvitseeko monikulttuuriseen liikunnanohjaukseen olla erityistä asiantuntijakoulutusta. Tätä ajatusta voidaan lähteä miettimään monelta kannalta. Ennen lähtiessä tarkastelemaan erilaisia ryhmiä, pitäisi tietää, millaisia erityistarpeita tai toiveita ryhmällä on. Ohjauksessa oma innostuneisuus ja kiinnostuneisuus merkitsee eniten. Sama pätee mitä ryhmää ohjatessa tahansa. Pitää olla valmis vastaan ottamaan palautetta omasta toiminnasta ja kehittämään koko ajan. Vastavuoroisuus ryhmän kanssa on erityisen tärkeää.

9 LOPUKSI

Tutkimusta tehdessä pyritään välttämään virheitä. Silti monien tutkimusten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Kaikissa tutkimuksissa arvioidaan lopuksi sitä, kuinka luotettava tutkimus on tehty. Tutkimuksen mittaustulosten toistettavuudesta puhuttaessa käytetään termiä *reliabelius*. Tällä tarkastetaan tutkimuksen kykyä antaa eissattumanvaraisia tuloksia. Tutkimuksen arviointiin liittyy myös toinen keskeinen käsite, *validius* eli pätevyys. *Validius* tarkoittaa kykyä mitata juuri sitä, mitä on ollut tarkoituskin mitata. Erilaiset menetelmät ja mittarit eivät aina vastaa todellisuutta siitä, mitä tutkija on kuvitellut tutkivansa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustyön luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista. Aineistoa analysoitaessa kaikki olosuhteet pitäisi kertoa rehellisesti ja totuudenmukaisesti. (Hirsjärvi, Remes 2007, 226-227.)

Aikaisemmin mainitsin jo siitä, että kehittämistyöni on laadullinen tutkimus, jossa tutkimuskohteena on yhdistys ja sen kohderyhmä. Ihmisiä tutkittaessa tulosten oikeanlaisuus luo omat haasteensa. Tässä tapauksessa vastaajien mielipiteet ja ideat olivat ne, joille annettiin eniten painoarvoa. Näiden mielipiteiden hankkimiselle loin monipuolisia toteuttamistapoja. Kohderyhmän vastauksissa esiin tulleet teemat toistuivat lähes jokaisessa vastauksessa ja näin voidaan tehdä johtopäätelmiä, jotka edustavat kyseistä ryhmää.

Lopuksi analysoin opinnäytetyöni onnistumista. Opinnäytetyöni oli kokonaisuudessaan mielenkiintoista tehdä. Prosessin aikana lisääntynyt tieto innosti hankkimaan lisää ja lisää informaatiota ja tutustumaan aikaisempiin tutkimukseen aiheeseen liittyen. Aikaisempien tutkimusten löytäminen aihealueestani oli ajoittain haasteellista. Varsinkin pakolaistaustaisiin naisiin kohdistuvaa tarkkaa tietoa ei löytynyt kattavasti. Monen eri tutkijoiden julkaisuja ei löytynyt, vaan samat tutkijat olivat tehneet monta tutkimusta samasta aiheesta. Näihin tutkimuksiin perustui suurimmaksi osaksi lainattu tietoni.

Tämä opinnäytetyö todisti, että tällaiselle tutkimukselle on tarvetta. Kehittämistyön ohella, tärkeää olisi tehdä enemmän tutkimuksellista työtä erityisesti pakolaistaustais-

ten naisten liikuntaan liittyen. Tutkimuksen luonne pitäisi olla pidempikestoinen ja siihen pitäisi sitoutua. Tuloksia syntyy vasta silloin, kun ollaan valmiita panostamaan asiaan ja tekemään suunnitelmia ja tavoitteita, joilla on kauaskantoisia merkityksiä. Opinnäytetyössäni käytettyä toimintatapaa voi soveltaa muihinkin osa-alueisiin kuin liikuntaan. Erilaiset palveluntarjoajat voisivat ottaa mukaan kohderyhmän toiveet jo suunniteltaessa ohjelmaa. Näin välttyttäisiin luomasta toimintaa, jolle ei ole tarvetta.

Koen liikuntapassin olevan hyödyllinen myös muille maahanmuuttajapalveluihin keskittyville yhdistyksille. Vaikeutena tässä saattaakin olla vaan se, että maahanmuuttajille korostetaan ensisijaisesti kielen oppimista ennen mitään muuta. Yhteisöllisyyden ja kotoutumisen kannalta liikunnalla voisi olla yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin merkittävää hyötyä.

Vielä erityisen mielenkiintoisen tutkimuksestani tekee sen, miten vastavuoroisesti kantasuomalaisten ja maahanmuuttajataustaisen pitäisi oppia toisiltaan ajatuksia ja kokemuksia liikunnasta. Itselleni on ollut pitkään vierasta lähteä hankkimaan liikunnasta mielihyvän ja rentoutumisen kokemuksia ilman kilpailutavoitetta. Joissakin tilanteissa kilpailu- ja tavoitteellisuus voivat olla hyväkin asia ja näin ollen yhteisiä liikuntaryhmiä ja kokeiluja pitäisi järjestää.

Aikataulullisesti tämän opinnäytetyön tekeminen oli haasteellista. Haluan jatkossa tehdä tarkemmat suunnitelmat ison projektin toteuttamiseen. Koen merkitykselliseksi keskittyä pääasioihin ja tuoda ne esille selkeästi. Suurimpana tavoitteena oli saada luotua tuotos DaisyLadiesin asiakkaiden käyttöön.

Palaute tilaajalta opinnäytetyöstäni oli seuraavanlainen:

Laura Takalon opinnäytetyö ”Pakolaistaustaisten naisten ajatuksia liikunnasta – Liikuntapassin suunnittelu DaisyLadies yhdistykseen” pureutuu ajankohtaiseen aiheeseen ja tuo esiin, miten liikuntaa voidaan tarkastella eri tavoin ja millä tavoin pakolaistaustaiset naiset kokevat liikunnan harrastamisen. Opinnäytetyössä tuodaan myös lyhyesti esiin, mikä merkitys liikunnan harrastamiselle on kotoutumisen kannalta.

Miksi juuri pakolaistaustaiset naiset on tutkimuksen kohteena ja miksi heidän liikuntatottumusten tutkiminen on tärkeää? Aiheen valintaa on perusteltu sillä, että aihe on ajankohtainen turvapai-

kanhakijoiden myötä sekä siksi, että erityisesti naisten liikuntatottumuksia on vähän tutkittu ja pakolaistaustaisten naisten liikuntatottumuksissa on tutkimusten mukaan parantamisen varaa. Näiden perustelujen lisäksi jäin kaipaamaan aihetta käsittelevän kotimaisen tai ulkomaisen tutkimuksen laajempaa esittelyä. Millaista tutkimusta Suomessa/ulkomailla on tehty pakolaisnaisten liikuntatottumuksiin liittyen? Lyhyt esittely näistä olisi antanut opinnäytetyölle laajemman kontekstin, mihin se tutkimuksellisesti sijoittuu.

Käsitteiden määrittelykappale jää hieman irralliseksi. Olisin kaivannut myös käsitteisiin kohdistuvaa kritiikkiä. Mitä esimerkiksi tarkoitetaan käsitteellä toisen polven maahanmuuttaja? Kuinka monta sukupolvea Suomessa pitää asua, jotta on suomalainen? Eikö Suomessa syntynyt ole suomalainen? Käsitteiden määrittelyyn liittyvää kritiikkiä löytyy alan kirjallisuudesta.

Pakolaistaustaisten naisten esteistä liikunnan harrastamiselle olisin kuullut mielelläni lisää tai pohdintoja siitä. Myös sitä olisi voinut pohtia, mitkä urheilumuodot jäivät naisilta mainitsematta ja mistä syistä. Myös sitä jäin pohtimaan, miten esim. taloudellinen tila voi vaikuttaa siihen, millaisia liikuntamuotoja suositaan? Teoriataustassa puhutaan liikunnan moninaisuudesta ja sitä käsitellään eri näkökulmista. Liikunnan harrastamista olisi voinut tarkastella myös muilla tavoin. Tutkimusten tuloksiin liittyvät keskeisesti naiseus, sukupuoliroolit sekä yksilöllinen ja yhteisöllinen kulttuuri. Tätä olisi voinut raottaa hieman enemmän tietotaustassa.

Vaikka opinnäytetyö on melko suppea, on rakenne mielestäni toimiva ja tutkimuskohteen rajaus pakolaistaustaisiin naisiin selkeä. Opinnäytetyö myös etenee selkeästi ja on helposti luettava. Otsikointiin on myös panostettu niin, että otsikot ovat informatiivisia. Aihe on ajankohtainen ja siitä ei ole Suomessa tehty paljon tutkimusta. Aihe on tärkeä myös siksi, että opinnäyte antaa ääneen pakolaistaustaisille naisille, joiden ääntä ei yleensä kuulu yhteiskunnallisissa keskusteluissa.

Liikuntapassi on tuotoksena hyvä ja tarpeellinen. Kuten opinnäytetyön tekijäkin pohtii, haasteena on, miten saamme liikuntapassin otettua pysyväksi osaksi toimintaamme. DaisyLadies yhdistykselle opinnäytetyöstä on hyötyä. Käytännön työn kannalta on ollut tärkeää selvittää, millaista liikuntaa kohderyhmämme naiset haluavat harrastaa ja kenen kanssa ja millaisissa tiloissa. Opinnäytetyössä selviää, että pakolaistaustaisten naisten kanssa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka on hyvä ottaa huomioon suunnitellessa heille liikuntaa. Nämä ”ohjeet” ovat suuntaa näyttäviä ja koska pakolaisnaiset eivät ole ryhmänä homogeeninen, on ryhmän välillä luonnollisesti myös eroavaisuuksia yksilöiden kesken. (Hirvonen 2016c.)

LÄHTEET

Alitolppa-Niitamo, Anne & Söderling, Ismo 2005. Toistaako historia itseään? Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne & Söderling, Ismo & Fågel, Stina. Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotoutumiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki. Väestöliitto.

Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2 uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

DaisyLadies ry 2011 Viitattu 4.7.2016

http://www.daisyladies.org/DaisyLadies_ry/Etusivu.html

Forsander, Annika & Ekholm, Elina & Hautaniemi, Petri 2001. Monietnisyyden, yhteiskunta ja työ. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi & Kytökorpi, Lea 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Heikura, Minna 2016. Liikunta ei vaadi yhteistä kieltä – maahanmuuttajia kotoutetaan liikunnan avulla. Viitattu 26.9.2016. <http://yle.fi/uutiset/3-8802486>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki.

Hirvonen, Katri-Maria 2016a. DaisyLadies, toimintakoordinaattori. Suullinen tiedonanto. 12.8.2016.

Hirvonen, Katri-Maria 2016b. DaisyLadies, toimintakoordinaattori. Yhdistyksen kohderyhmän tietoja. Sähköposti daisyladies.turku@gmail.com 21.11.2016.

Hirvonen, Katri-Maria 2016c. DaisyLadies, toimintakoordinaattori. Palaute opinnäytetyöstä. Sähköposti daisyladies.turku@gmail.com 22.11.2016.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2016. Haastattelu tiedonhankintamenetelmänä. Turku.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja.

Korkiakangas, Elina 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto: Oulun yliopiston lääketieteellinen tiedekunta.

Kotkavirta, Jussi 2004. Urheilun moraali ja etiikka. Teoksessa Ilmanen, Kalervo (toim.). Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan ja sosiaalitieteiden laitos.

Laine, Leena 2004. Naisten urheilun reunaehdoista –kokemuksia yleisurheilusta ja hiihdosta 1940-luvulle. Teoksessa Ilmanen, Kalervo (toim.). Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto :Liikunnan sosiaalitieteiden laitos.

Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010

Liikuntakasvatus 2016. Viitattu 30.10.2016

<http://www.liikuntakaavoitus.fi/yleista/>

Liikuntapoliittinen ohjelma 2012. PAIKOILLENNE, VALMIIT, NYT - TUL:n liikuntapoliittinen ohjelma. Viitattu 23.10.2016

<http://www.tul.fi/Portals/0/DOKUMENTIT/Liikuntapoliittinenohjelma.docx>

Lotvonen, Janna & Pöyhtäri, Pii 2012. Kuntosaliryhmä maahanmuuttajajaisille. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Fysioterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 25.7.2016 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012121719756>

Maahanmuuttovirasto 2016. Viitattu 31.10.2016

http://www.migri.fi/medialle/sanasto#vastaanottokeskus_fi

Martikainen, Tuomas & Saukkonen, Pasi & Säävälä, Minna 2013. Muuttajat: Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus University Press.

Martikainen, Tuomas & Tiilikainen, Marja 2008. Maahanmuuttajajaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.

Miettinen, Anneli 2016. Maahanmuuttajat. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos. Viitattu 1.11.2016

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

Miettinen, Mari 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

Myren, Kati 1999. Pois paitsiosta – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajanvietto Suomessa. Jyväskylä. LIKES-tutkimusseura.

Nokkala, Laura 2016. Liikunnanohjaaja 26.5.2016. Suullinen tiedonanto. Helsinki. Laura Takalo.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015. Suuntaviivoja liikuntapolitiikan tulevaisuuteen.

Nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto 2015. ????

Puukari, Sauli & Korhonen, Vesa 2013. Monikulttuurinen ohjaus kotoutumista tukevassa työssä. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne & Fågel, Stina & Säävälä, Minna.

Olemme muuttaneet –ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki. Väestöliitto.

Räty, Minna 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Tammi.

Rönkkö, Eva 2012. Terveysliikunta ja maahanmuuttajat, tarvitaanko siihen ammattilaisia? Artikkelit 19.3.2012. Teoksessa Realistista aikuispedagogiikkaa monikulttuurisessa toimintaympäristössä, 2012, Riitta Metsänen ja Leena Nikander (toim), Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun julkaisu.

Salimäki, Harri 2004. Länsimaisen kristillisyyden arvot ja urheilun moraali. Teoksessa Ilmanen, Kalervo. Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004.

Sisäministeriö 2013. Valtioneuvoston periaatepäätös. Maahanmuuton tulevaisuus 2020-strategista. Helsinki. Viitattu 23.11.2016

http://www.intermin.fi/download/51686_Maahanmuuton_tulevaisuus_2020_LOW-res_FINNISH.pdf?5d7d3b9fd601d188

Valo ry. 2016. Aktiivisen arjen seurantakortti. Viitattu 29.10.2016

<http://www.sport.fi/tyoyhteisot/tyokalupakki/aktiivisempi-arki-tyopaja/aktiivisen-arjen-seurantakortti>

Vapaa sivistystyö 2016. Viitattu 4.7.2016

<http://www.sivistystyo.fi/index.php?k=13964>

Väänänen, Ari & Toivanen, Minna & Aalto, Anna-Mari & Bergbom, Barbara & Härkäpää, Kristiina & Jaakkola, Magdalena & Koponen, Päivikki & Koskinen, Seppo & Kuusio Hanna-Maria & Lindström, Kari & Malin, Maili & Markkula, Heli & Mertaniemi, Ritva & Peltola, Ulla & Seppälä, Ullamaija & Tiitinen, Eveliina & Vartia-Väänänen, Maarit & Vuorenmaa, Maritta & Vuorento, Mirikka & Wahlbeck, Kristian 2009. Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. Esiselvitysraportti. Helsinki. Työterveyslaitos, kuntoutussäätiö, terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vuori,

Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi & Mäkinen, Suvi 2011. Maahanmuuttajanaisten liikunta Suomessa : Naiset paitsiossa? Maahanmuuttajanaisten liikuntatottumusten erityispiirteitä Suomessa. Tutkimusartikkeli. Liikunta ja Tiede 6/2011.

Zacheus, Tuomas & Koski, Pasi & Rinne, Risto & Tähtinen, Juhani 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta: Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turku. Painosalama Oy.

Zacheus, Tuomas 2013. Maahanmuuttajien kotoutuminen ja liikuntapalvelut Turun seudulla. Turku: Kaupunkitutkimusohjelma.

Zacheus, Tuomas 2016. Turun yliopiston kasvatustieteen tohtori, 17.5.2016. Suullinen tiedonanto. Turku. Laura Takalo.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko pakolaistaustaisille naisille

HAASTATTELUKYSYMYKSIÄ

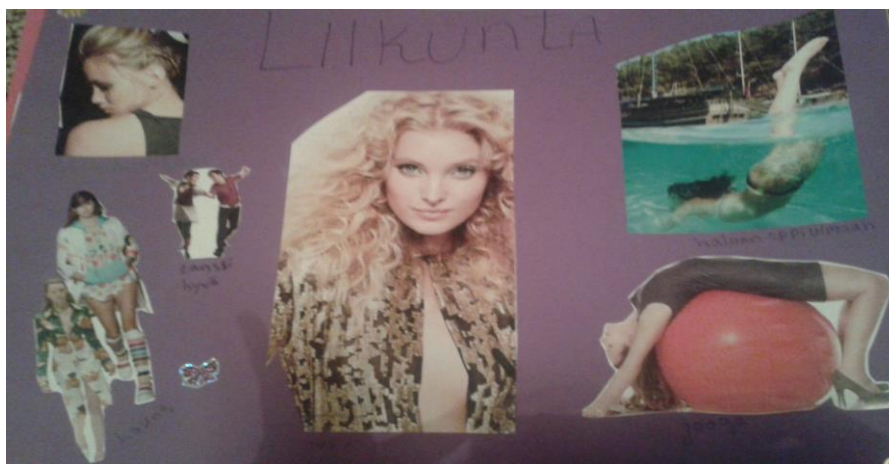
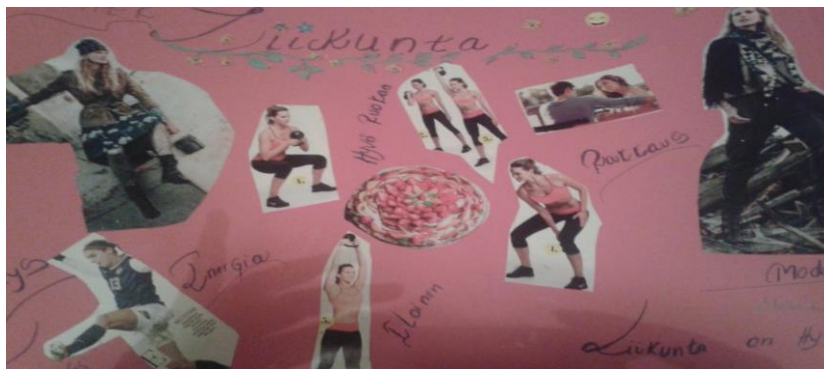
31.5.2016 klo 9.30.

- 1.) Mitä tulee mieleen sanasta liikunta?
- 2.) Mitä kotimaassa liikunnalla tarkoitetaan?
- 3.) Mitä Suomessa liikunnalla tarkoitetaan?
- 4.) Mitä hyvää/mitä huonoa liittyy liikuntaan?
- 5.) Mitä liikuntaa haluaisitte olevan vapaa-aikana?
- 6.) Mitä liikuntaa DaisyLadiesissä?
- 7.) Kenen kanssa haluaisitte harrastaa liikuntaa?
- 8.) Mitä liikuntalajeja haluaisitte harrastaa/ mitä ette?

TAVOITTEET

- Haastattelija toimii keskustelun ohjaajana
- Tarkoituksena saada ryhmä keskustelemaan keskenään
- Neljä ryhmää, jossa n. 4 osallistujaa
- Jokaisen ääni kuuluville
- Ei tulkkia käytettävissä, tulkkina toimii ne, jotka osaavat paremmin suomea
- Haastattelun pääkohdat litteroidaan
- Tavoitteena kehittää pakolaistaustaisille naisille liikuntamalli heidän omien mieltymysten mukaan.
- Huumori ja keskustelun rentous tärkeässä roolissa.

Liite 2. Ideointityöpajan tuotoksia



Liite 3. Liikuntapassin ohjeistus

Liikuntapassi on kehitetty DaisyLadiesin käyttöön tukemaan heidän työkokeilijoidensa liikunnallista hyvinvointia. Tarkoituksena on tukea kohderyhmän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista puolta. Erityisen tärkeää on lisätä yhteisöllisyyttä sekä innostuneisuutta ottaen huomioon ryhmän omat tarpeet.

Ohjeet

- 1.) Suunnittele itsellesi visuaalisesti sopiva liikuntapassi. Passi voi olla vaikka viikko.
- 2.) Tallenna vapaa-ajalla tekemäsi liikuntasuoritus kuvan muodossa. Liitä kuva passiisi ja merkitse ajankohta, miten kauan liikuntasuoritus kesti
- 3.) Jokaiselle pitäisi kerääntyä merkintä ainakin 1 krt/viikko
- 4.) Kerro liikuntasuorituksestasi DaisyLadiesissä muille

Muista myös

- Liikuntavarusteet
- Sää ei ole este liikkumiselle
- Arkiliikunnan tärkeys (rappuset hissien sijaan)
- Osallistu DaisyLadiesin aamujumppaan -> päivä lähtee hyvin liikkeelle!
- Tutustu Turun liikuntatarjontaan
- Voit liikkua yhdessä koko perheen kanssa
- Muista hyvät työasennot kodintöissä

Tulen kertomaan liikuntapassista DaisyLadiesissä sovittuna ajankohtana.

Tarkoituksena on saada ohjeistus mahdollisimman selkeäksi, jotta kaikki sen ymmärtäisivät. Idea on vielä karkea, koska toteutusta ei ole vielä testattu.

Muutokset voivat olla mahdollisia ja siksi säilytetään joustavuus toiminnassa.

LIIKUNTAPASSI



PÄIVÄMÄÄRÄ	LIIKUNTA	AIKA	MERKINTÄ

Liite 4. Malli liikuntapassista

