



Maahanmuuttajien fyysinen aktiivisuus Helsingissä

Laadullinen syvähaastattelu somalitaustaisista naisista

Kiira Kesä-Heino

Opinnäytetyö
Liikunta ja terveyden edistäminen

2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	5456
Tekijä:	Kiira Kesä-Heino
Työn nimi:	Maahanmuuttajien fyysinen aktiivisuus Helsingissä – Laadullinen syvähaastattelu somalitaustaisista naisista
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	Helsingin kaupungin Liikuntavirasto
Tiivistelmä:	
<p>Vuoteen 2030 mennessä maahanmuuttajien määrän Helsingissä on ennustettu kasvavan merkittävästi (Helsingin kaupungin tietokeskus 2016:19). Haaste, joka Helsingin kaupunkia on kohdannut, on että kyseinen kansanryhmä ei liiku riittävästi (Castraeda et al. 2012:179 ff.). Tässä tutkimuksessa kartoitettiin yhden maahanmuuttaja väestön, somalitaustaisten naisten, fyysisen aktiivisuuden tasoa ja siihen liittyviä syitä. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen tekemä Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus (2012) kertoi tähän tutkimukseen valitun väestöryhmän liikkuvan vähiten suhteessa muihin maahanmuuttaja väestöryhmiin. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman kattavat vastaukset tutkimuskysymyksiin, jotka olivat: ”Mitkä tekijät vaikuttavat somalitaustaisten naisten liikuntatottumuksiin?”, ”Mitä liikunta tarkoittaa somalitaustaisille naisille?”, ”Mikä saa somalitaustaiset naiset liikkumaan?” ja ”Mikä motivoi somalitaustaisia naisia aloittamaan liikuntaharrastuksen ja säilyttämään sen?”. Metodi oli laadullinen syvähaastattelu, jonka tulokset analysoitiin sisällönanalyysiä hyväksi käyttäen. Haastateltavat löytyivät työn tilaajan, Helsingin kaupungin liikuntaviraston, kautta. Heitä oli yhteensä kahdeksan kappaletta. Tutkimuksessa esille tulleet löydökset tukevat aiempia tutkimustuloksia samasta aihealueesta. Vaikuttavista tekijöistä useimmiten nousi esille ympäristön ja elämäntilanteen vaikutus. Liikunta käsite vaatisi avaamista sekä tiedottamista, koska se ei ole eri kulttuureista tuleville itsestäänselvyys. Liikkumaan lähteminen oli sekä sisäisen että ulkoisen motivaation ansioita, mutta se miten liikuntaharrastuksen pystyisi säilyttämään, jäi vastaamatta. Aihe vaatisi lisätutkimusta mahdollisesti vanhemman väestön parissa, joka tästä työstä jäi puuttumaan. Haastatellut naiset olivat 27-39 vuotiaita.</p>	
Avainsanat:	Maahanmuuttaja, liikuntavirasto, liikunta, fyysinen aktiivisuus, nainen, somali, laadullinen syvähaastattelu
Sivumäärä:	47
Kieli:	suomi
Hyväksymispäivämäärä:	31.5.2017

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	5456
Författare:	Kiira Kesä-Heino
Arbetets namn:	Fysisk aktivitet hos invandrare i Helsingfors – En kvalitativ djupintervju av somaliska kvinnor
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	Helsingfors stads idrottsverk
<p>Sammandrag:</p> <p>Det har förutspått att mängden invandrare i Helsingfors kommer stiga betydligt före år 2030 (Helsingin kaupungin tietokeskus 2016:19). Utmaningen Helsingfors stad har stött på, är att folkgruppen i fråga inte rör på sig tillräckligt (Castraeda et al. 2012:179 ff.). Institutet av hälsa och välfärd (2012) har gjort en undersökning om invandrarnas hälsa och välfärd som visade sig att somaliska kvinnor rör på sig minst jämfört med andra invandrarfolkgrupper. Syftet var att få omfattande svar på forskningsfrågorna; "Vilka faktorer påverkar de somaliska kvinnornas motionsvanor?", "Vad betyder motion för somaliska kvinnor?", "Vad får somaliska kvinnor att röra på sig?" och "Vad motiverar somaliska kvinnor att börja med en hobby och behålla den?". Som metod användes kvalitativ djupintervju. Den insamlade datan analyserades med hjälp av innehållsanalys. Deltagarna hittades via arbetets beställare, Helsingfors stads idrottsverk. De var sammanlagt åtta stycken. Tidigare undersökningar stödjer de resultat som kom fram. Faktorer som påverkar mest var omgivningen och livssituationen. Begreppet motion skulle kräva mera information eftersom det inte är en självklarhet för de från olika kulturer. Att börja röra på sig var en blandning av inre och yttre motivation. Hur dessa kvinnor kunde bibehålla en hobby framkom inte. Det skulle kräva vidare studier och möjligen äldre reformanter. Kvinnorna som intervjuades var 27–39 år gamla.</p>	
Nyckelord:	Invandrare, idrottsverket, motion, fysisk aktivitet, kvinna, somali, kvalitativ djupintervju
Sidantal:	47
Språk:	Finska
Datum för godkännande:	31.5.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	5456
Author:	Kiira Kesä-Heino
Title:	Physical activity among immigrants in Helsinki – A qualitative deep interview study of woman with Somalian background
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	City of Helsinki's Sports Department
Abstract:	
<p>It has been estimated that before year 2030 the number of immigrants living in Helsinki is to grow significantly (Helsingin kaupungin tietokeskus 2016:19). The challenge Helsinki City has ahead is that this group of people doesn't move enough (Castraeda et al. 2012:179 ff.). This study concentrated on one specific group of people, Somalian woman, and their level of physical activity and reasons behind it. A study done by the National Institute of Health and Welfare (2012) told that the chosen group of people had the lowest level of physical activity compared to the other immigrant groups that they studied. The intention was to get comprehensive answers to the study questions which where: "Which factors have an impact on the physical activity habits of Somalian woman?", "What is physical activity considered as?", "What gets the Somalian woman moving?" and "What motivates Somalian woman to start a new physical activity hobby and continue with it?" The method used for this study was a qualitative deep interview. The results were analysed with the help of a content analysis. The interview persons were found through the City of Helsinki's Sports Department, who also commissioned the study. There was eight of them. The findings found during the study support the studies done before in the same area. The impact factors that came up most often were the environment and the life situation. Physical activity as a concept needs to be informed better since it is not something taken for granted for people from different cultures. What got them moving was a combination of inner and outer motivation. How to continue with a new hobby, wasn't answered. It would need more studying, perhaps among older people. The ones interviewed for this study were 24-39-year-old.</p>	
Keywords:	Immigrant, sports department, exercise, physical activity, woman, somali, qualitative deep interview study
Number of pages:	47
Language:	Finnish
Date of acceptance:	31.5.2017

SISÄLLYSLUETTELO

1	Johdanto	7
2	Liikunnan merkitys maahanmuuttajille	8
3	Fyysinen aktiivisuus	9
3.1	Liikuntakäyttäytyminen	10
3.2	Liikunta osana kotouttamista	11
3.3	Helsingin liikuntaviraston liikuntatoiminta maahanmuuttajille	12
4	Kohderyhmän terveydentila ja liikuntatottumukset	13
4.1	Kohderyhmän kulttuuriperimä.....	14
5	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	15
6	Metodiikka	15
6.1	Laadullinen tutkimus.....	15
6.2	Aineiston kerääminen	16
6.3	Haastattelumetodi.....	16
6.4	Haastatteluprosessin kulku.....	17
6.5	Analysointi	18
6.6	Luotettavuus ja toistettavuus	18
6.7	Eettisyys	19
7	Tutkimustulokset	19
7.1	Kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta ennen Suomeen tuloa	20
7.2	Kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta Helsingissä	22
7.3	Parannusehdotukset.....	23
8	Pohdinta	24
8.1	Tulosten pohdintaa	24
8.2	Metodiikan pohdintaa	27
8.3	Ehdotuksia jatkotutkimuksille.....	28
	Lähteet	29
	Liitteet	32
	Liite 1. Haastattelupohja	32
	Liite 2. Haastattelukaavake	34
	Liite 3. Haastattelulupa	35
	Liite 4. Svenskspråkig sammanfattning	36

Kuviot

Kuvio 1. Kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa harrastavien osuus sukupuolittain (%) – Castrada et al. THL 2012	14
Kuvio 2. Haastatteluissa esille tulleet tekijät fyysiseen aktiivisuuteen ennen Suomeen tuloa.....	20
Kuvio 3. Haastatteluissa esille tulleet fyysisen aktiivisuuteen vaikuttaneet tekijät.....	22

1 JOHDANTO

Helsingissä asui vuoden 2016 lopussa 635 181 kansalaista (Tilastokeskus 2017). Heistä 8,4 % oli ulkomaalaistaustaisia vuoden 2012 alussa (Väestöliitto 2015). Koko Eurooppaa vuonna 2015 käsittäneen pakolaiskriisin myötä uskotaan maahanmuuttajien tai turvapaikanhakijoiden määrän nousevan 30 000-35 000 henkilöön. Vuonna 2014 heitä oli ainoastaan 3651 henkilöä (Sisäministeriö 2015). Vielä ei tiedetä kuinka moni heistä tullaan asuttamaan Helsinkiin. Siitä huolimatta voimme olettaa maahanmuuttajien määrän Helsingissä kasvavan seuraavien vuosien aikana.

Haaste, joka Helsingin kaupunkia on kohdannut, on että kyseessä oleva kansanryhmä ei liiku tarpeeksi (Castraeda et al. 2012:179 ff.). Toisin sanoen heidän fyysisen aktiivisuuden taso tai sen intensiteetti on liian matala. Fyysinen aktiivisuus on muutakin kuin liikuntaa. Se käsittää kaiken lihastyön jota tapahtuu vuorokauden aikana. Vaikutukset kaupunkiin ja sen talouteen on tarkasteltavissa monelta eri kantilta. Kasvavat sairauskorvaukset ovat niistä vain yksi esimerkki. Liikunnan lisäämisessä on myös ei-rahallisia hyötyjä. Yhtenä tärkeimpänä osana yhteiskuntaelämää pidetään erilaisia aktiviteettejä. Fyysisten aktiviteettien on arvioitu olevan yksi käyttökelpoisimmista tavoista yhdistää ihmisiä. (Zacheus 2010:216 f.)

Työn tilaajana on Helsingin kaupungin liikuntavirasto. He ovat työskennelleet maahanmuuttajien kanssa ja pyrkineet aktivoimaan heitä monin eri tavoin viime vuosikymmenten aikana. Liikuntavirasto on järjestänyt fyysisiä aktiviteetteja maahanmuuttajille vuodesta 1997 lähtien. Järjestettyjen aktiviteettien suurin ongelma on ollut, että ihmiset eivät ole pystyneet sitoutumaan. Näin ollen aktiivisuudesta ei ole tullut pitkäaikaista. Tämä tieteellinen työ keskittyy yhteen maahanmuuttajaväestön osaan: somalitaustaisiin naisiin. Tutkimus on laadullinen. Tavoitteena on selvittää syitä ja lisätä ymmärrystä miksi liikutaan tai ei liikuta. Tässä työssä fyysinen aktiviteetti ja liikunta tarkoittavat samaa asiaa. (Nyström 2013:9)

2 LIKUNNAN MERKITYS MAAHANMUUTTAJILLE

Vuoteen 2030 mennessä maahanmuuttajien määrän Helsingissä on ennustettu kasvavan merkittävästi. Helsingin kaupungin tietokeskuksen tekemässä ennustetutkimuksessa (2016) puhutaan kieliryhmistä ja siitä selviää helposti Lähi-idän ja Pohjois-Afrikasta tulevien 25–65 ikäisten kasvu seuraavien vuosikymmenien aikana. Vuonna 2016 kyseisten kieliryhmien väestömäärä on noin 13 000 ja ennuste vuodelle 2030 on noin 38 000. Luku tulee kolminkertaistumaan mikä tarkoittaa sitä, että heihin täytyy keskittää resursseja.

(Helsingin kaupungin tietokeskus 2016:19)

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus (2012) sai selville mitä elämänalueita maahanmuuttajilla tulisi kehittää, jotta heidän hyvinvointinsa tässä yhteiskunnassa parantuisi. Tälle tieteelliselle tutkimukselle tärkeimpänä oli tieto liikunnasta. Tietoisuus liikunnasta ja sen hyödyistä ei ole laajalti tunnettu kyseisessä väestöryhmässä. Tietoisuuden kautta saadaan tietää mitä väestöryhmä haluaa ja tätä kautta toimintaa voitaisiin parantaa. Tämä tukee tutkimuksen tavoitetta.

(Castraeda et al. 2012:11)

Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta tuli voimaan vuonna 1999 (Finlex 1999). Tavoitteena on, että maahanmuuttajat voivat integroitua osallistua työelämään ja yhteiskunnan toimintaan parhaalla mahdollisella tavalla. Liikunta nähdään kohtaamispaikkana, joka voi toimia valmistavana tekijänä seuraavia tilanteita varten (Peterson 2004:19). Tätä kutsutaan *akkulturaatioksi*. Se on kulttuurien kohtaamispaikka ja käsittää sen johdosta tapahtuneet muutokset (Nationalencyklopedin 2015). Fyysiset aktiviteetit, joita tarjotaan maahanmuuttajille, tulisi nähdä akkulturaationa, jotta integraatio hyödyttäisi useampia. Kaikista toimivammaksi yhdistelmäksi on todettu alkuperäisen kulttuurin ylläpito uudessa maassa ja uuden kulttuurin omaksuminen parhaalla mahdollisella tavalla (Zacheus 2010:217).

Fyysisen aktiivisuuden voi nähdä sekä yhteiskuntaelämää että ihmisen fyysistä kuntoa kohottavana tekijänä eli ennaltaehkäisevänä ja terveyslähtöisenä toimintana. Tätä kutsu-

taan salutoogeniseksi lähestymistavaksi (Antonovsky 1996) jolloin pyritään vaikuttamaan ihmisiin ja heidän elämäntapoihin ennen sairastumista. Tämä edesauttaa pysymään terveenä (Nationalencyklopedin 2015).

3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysiseksi aktiivisuudeksi lasketaan kaikki ihmiskehon fyysinen liike, joka kiihdyttää aineenvaihduntaa (Winroth & Rydqvist 2008:110). Se voi olla joko järjestäytyntä tai ei-järjestäytyntä eikä erilaisista vaihtoehdoista ole pulaa (Ejlertsson 2012:7.) UKK-instituutti on asettanut terveysliikuntasuositukset suomalaisille liikuntapiirakan muodossa. Aikuisten (18–64-vuotiaiden) viikoittainen minimisuositus on kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa kaksi ja puolituntia tai tunti 15 minuuttia rasittavasti. Sen lisäksi tulee tehdä kaksi kertaa viikossa lihaskuntaa ja liikkuvuutta edistävää harjoittelua. (UKK-instituutti 2014)

Liikunnasta koituvat hyödyt ovat sekä fyysisiä että psyykkisiä. Suomalaisten Käypä hoito-suositusten (2016) tavoitteena onkin fyysisen aktiivisuuden avulla edistää hyvinvointia kokonaisuudessaan ja ehkäistä sairauksia. Säännöllisesti liikkuvalla liikunta toimii myös mielialaa kohentavana. Liikunnalla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen mielialaan. (Fogelholm 2014:48)

Liikunnan hyötyjen määrää riippuu aktiviteetin kertakehosta ja toistettavuudesta. Ikä ja perimä ovat myös vaikuttavia määreitä, mutta niihin emme voi samalla tavalla vaikuttaa. Fyysisten aktiviteettien katsotaan parantavan jaksamista ja näin ollen myös suorituskykyä päivittäisessä elämässä. Siitä johtuen liikuntaa ei pitäisi ajatella erillisenä asiana. Sen voi luontevasti yhdistää esimerkiksi perheen kanssa olemiseen tai ystävien tapaamiseen. Fyysinen aktiivisuus on pitkälti valintakysymys. Oman terveydentilan huomioon ottaen yksilö päättää taitaako matkan autolla, julkisilla, pyörällä vai kävellen. Jo arkiliikunnalla voi parantaa jaksamista päivittäisessä elämässä.

Liikkujan kiinnostuksen on katsottu lisäävän fyysisen aktiviteetin jatkamista. Kiinnostukseen vaikuttaa erityisesti liikunnan saatavuus, turvallisuus, hinta ja aika (Winroth 6

Rydqvist 2008:110). Kun tekeminen on yksilölle mielekästä ja omaan kuntotasoon sopivaa, on todennäköisempää, että siitä tulee tapa eikä yksittäinen tapahtuma. Liikunta vaihtoehtoja on lukuisia. Helsinki tarjoaa itsessään jo kaupunkina puitteet erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin. Luonnonläheisyys ja lukuisat liikuntaseurat ovat jo itsessään tukevia tekijöitä.

(Helsingin kaupunki 2017)

3.1 Liikuntakäyttäytyminen

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä on satoja. Näin ollen liikuntakäyttäytymistä selvittäessä pitää ottaa huomioon asian laajuus. Työssä käsitellään tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä kyseessä olevalle kohderyhmälle.

Motivaatio säätelee miten ja miksi toimimme tietyllä tavalla. Motivaatiota on sekä sisäistä että ulkoista. Sisäisessä motivaatiossa kaikki kumpuaa sisältä päin. Tätä henkilön on helpompi säädellä itse omalla toiminnallaan. Ulkoisessa motivaatiossa henkilö on riippuvainen ympäristöstä. Henkilö ei pysty itse omalla toiminnallaan vaikuttamaan siihen ja siihen liittyvät hyödyt ovat useimmiten lyhytkestoisia. Motivaatio voidaan jakaa myös tilannemotivaatioon ja yleismotivaatioon. Yleismotivaation takia henkilö alkaa harrastaa liikuntaa, mutta tilannemotivaatio saa hänet menemään sinne uudestaan ja uudestaan.

(Terveysverkko 2014)

Omaan liikuntakäyttäytyminen on usein muutosherkkää. Muutosprosessia kuvataan usein muutoksen vaihemallin (1982/1986) avulla, joka on erittäin käyttökelpoinen monilla aihealueilla. Se koostuu kuudesta eri vaiheesta: esiharkinta, harkinta, valmistautumisvaihe, toimintavaihe, vakiinnuttaminen/ylläpitovaihe ja päätösvaihe. Mallissa on myös seitsemäs vaihe, joka voi tapahtua missä tahansa välissä ja kuinka monta kertaa tahansa: repähähdys tai paluu entiseen. Se tulee kuitenkin nähdä oppimiskokemuksena matkalla muutosprosessissa eteenpäin. Liikunnasta puhuttaessa kuulee usein ihmisten harkitsevan asioita, mutta toteutuksen jäävän puolitiehen. Tämän mallin avulla henkilöille voidaan tarjota polku, jota kulkea, löytääkseen liikunnallisemman elämän. Jotta liikunnasta luodaan pysyvä elämäntapa, on tärkeää, että henkilö ei aloita liikuntaharrastusta liian kovalla intensiteetillä. Jos liikunta tuntuu epämiellyttävältä ja raskaalta heti alkuun saattaa se luoda

negatiivisia tuntemuksia. Toiseksi liikuntaa kannattaa harrastaa alusta asti säännöllisesti. Näin ollen tekeminen helpottuu joka kerta ja yksilö kokee onnistuneensa. (Liikunta-apteekki 2017)

3.2 Liikunta osana kotouttamista

Liikunta kuuluu kaikille. Tästä johtuen maahanmuuttajien tulisi saada osallistua yhtä lailla järjestettyyn liikuntaan kuin kantaväestön. Tätä kutsutaan *inkluusioperiatteeksi*. Osallistumisen kautta maahanmuuttaja ei ainoastaan pääse liikkumaan vaan osaksi yhteiskuntaa. Tämä on kotouttamista liikunnan avulla.

(Maijala 2014:10)

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen kotouttamista edistävien hankkeiden seurantaraportista (2014) selviää kolme kotouttamisessa käytettävää metodia: 1. maahanmuuttajat ja kantaväestö samoissa liikuntaryhmissä, 2. maahanmuuttajien tietoisuuden lisääminen omassa kunnassa tapahtuvasta liikunnasta ja 3. toiminnallisesti liikunnan avulla suomen kielen opettelua (Maijala 2014:29).

Ongelmalliseksi on koitunut monien liikuntaryhmien ryhmärakenne. Toiminnassa on ollut usein mukana ainoastaan maahanmuuttajataustaisia, jolloin vuorovaikutus kantaväestön kanssa on jäänyt vähäiseksi. Toivottavaa olisi liikunnan kautta lisätä kommunikaatio mahdollisuuksia kantaväestön ja maahanmuuttajien välille. Tämä voisi toimia molempiin suuntiin ennakkoluulojen karsijana. Maahanmuuttajien omissa liikuntaryhmissä on myös positiivisia piirteitä. Matalan kynnyksen takia he voivat toimia vastaisuuden varalta ponnahduslautana kantaväestön ja maahanmuuttajien yhdistävään liikuntaan.

(Maijala 2014:3) & (Zacheus 2010:217 f.)

Tutkimusten mukaan liikunta on tavoittanut heikoiten islaminuskoiset naiset. Syitä siihen on monia, mutta tutkimuksissa pääällimmäisiksi ovat nousseet käytännön esteet. Jotta kyseisen kansanryhmän naiset saadaan toimintaan mukaan, täytyy monta käytännön asiaa olla kunnossa: 1. Toimintaan osallistuu ainoastaan naisia, 2. Toiminnan tiloihin ei ole miespuolisilla henkilöillä tuleamista, 3. Liikunnan vetäjät ovat naisia, 4. Hyvät kulkuyhteydet, 5. Liikuntatuntien ajankohta ja 6. Lastenhoito kunnossa. Toimintaa joissa nämä

kaikki kohdat toteutuvat on tarjolla, mutta ei tarpeeksi. Ongelma ei myöskään ainoastaan ole näissä tekijöissä eikä koske kaikkia naisia. Monilla islaminuskoisilla on käsitys siitä mitä vapaa-ajan tulisi sisältää ja siihen ei kuulu liikunta. Tähän tekijään on haastavampi vaikuttaa. Ihmisten ajatusmaailman muuttaminen on moninkertaisesti haastavampaa kuin oikeanlaisen toiminnan tarjoaminen.

(Zacheus 2010:220)

3.3 Helsingin liikuntaviraston liikuntatoiminta maahanmuuttajille

Helsingin kaupungin alaisuudessa toimii Liikuntavirasto, jolla on yli 150 000 asiakasta vuosittain. Liikuntaviraston tärkeimpinä tehtävinä on liikuntapaikkojen tarjoaminen ja niiden kunnossapito sekä ohjatun liikunnan järjestäminen. Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tarjoamisessa tavoitteena on edistää helsinkiläisten terveyttä ja hyvinvointia, tarjota positiivisia kokemuksia ja ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteena on myös elämisen laadun ja toimintakyvyn parantaminen liikunnan avulla. Liikuntavirasto tukee myös muita liikuntapalveluiden tuottajia, liikuntaseuroja ja liikuntalaitoksia. Toimintaa on tarjolla kaiken ikäisille.

(Helsingin kaupunki 2017)

Liikuntaviraston aikuisille suunnattu liikunta on kaikille avointa. On myös erilaisia hankkeita, joidenka tavoitteena on liikunnan kautta integroida maahanmuuttajataustaiset naiset paremmin suomalaiseen yhteiskuntaan ja helsinkiläiseen liikuntakulttuuriin. Naiset yhdessä liikkumaan-hanke on hyvä esimerkki tällaisesta. Hankkeen avulla järjestetään liikuntatoimintaa, koulutuksia, tapahtumia ja liikuntaneuvontaa. Toimintaan toivotaan myös osallistuvan naisten, joilla ei ole maahanmuuttaja taustaa. Liikunnan kautta naisia pyritään aktivoimaan ja osallistumaan erinäisiin aktiviteetteihin. Nyt jo toiminnassa on otettu huomioon, että osalla naisista voi olla huono suomen kielen taito eikä laisinkaan koulutusta. Tämä ei kuitenkaan ole ongelma osallistuessa näihin aktiviteetteihin.

(Helsingin kaupunki 2017)

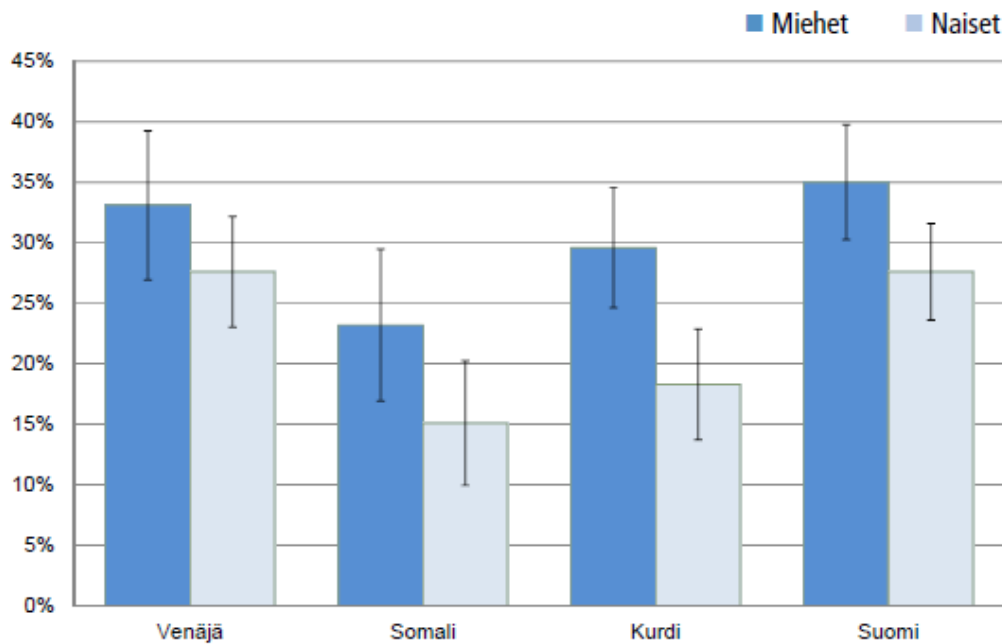
4 KOHDERYHMÄN TERVEYDENTILA JA LIIKUNTATOTTUMUKSET

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen tekemä Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus (2012) osoittaa, että vanhemmalla iällä Suomeen muuttaneet somalinaiset ovat huomattavasti ylipainoisempia verrattuna vastaaviin kantaväestön naisiin. Tutkimuksessa mitattiin koko kansan naisväestöstä 18 % olevan lihavia, kun somalialaistaustaisista naisista lihavia oli 42 %. Lihavuus tarkoittaa tässä yhteydessä, että painoindeksi on yli 30. Mielenkiintoiseksi tilanteen tekee se, että vastaava lihavuus prosentti somalitaustaisista miehistä on vain neljä %. Tämä tarkoittaa myös sitä, että saman väestöryhmän naisissa esiintyy eniten lihavuutta ja miehissä taas kaikista vähiten koko tutkimuksen otannasta. Tutkimus keskittyi venäläis-, kurdilais- ja somalialaistaustaisiin.

(Castraeda et al. 2012:179 ff.)

Tutkimus selvitti myös liikunta tottumuksia ja erityisesti kuntoliikunnan tasoa ja unen riittävyttä. Nämä kaksi asiaa kulkevat usein käsi kädessä. Somalitaustaisista naisista joka kolmas kertoi tuntevansa olonsa väsyneeksi. Vastaavasta väestöryhmästä miehistä samaa sanoi joka kymmenes. Kuntoliikuntaa harrasti selkeästi vähiten koko tutkimuksen otannasta somalitaustaiset naiset. Ainoastaan 15 % sanoin harrastavansa kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa. Tutkimuksen tulokset tähän liittyen on tarkasteltavissa kuviossa 1. Liikkumisen vähyyteen arvioitiin vaikuttavan muun muassa kulttuurierot ja perhetilanne. Tutkimuksessa korostettiin hyötyliikunnan mahdollisuuksia, joilla voitaisiin ensisijaisesti aktivoida he, joilla fyysisen aktiivisuuden taso on tällä hetkellä todella matala.

(Castraeda et al. 2012:179 ff.)



Kuvio 1. Kuntoliikuntaa useita tunteja viikossa harrastavien osuus sukupuolittain (%) – Castraeda et al. THL 2012

4.1 Kohderyhmän kulttuuriperimä

Historian eri tapahtumat ovat vaikuttaneet somalialaisen kulttuurin kehittymiseen. Somaliassa vallitsee klaanijärjestelmä, jota pidetään ikään kuin suvun jatkeena. Ennen sisällissotaa ei ristiriitoja klaanien välillä ollut ja riidat sovittiin klaanin vanhimpien kesken. Edelleen tärkeimpänä pidetään perhettä, johon kuuluu oman suvun lisäksi usein myös klaanijäsenet. Historian lisäksi somalialaiseen kulttuuriin vaikuttaa edelleen vahvasti uskonto. Suurin osa somalialaisista on islamin uskoisia, tarkemmin sanottuna sunnimuslimeja.

(Abdulkarim 2017)

Islam rohkaisee elämään terveellistä elämää. Tähän kuuluu tärkeänä tekijänä liikunta. Sen koetaan kehittävän yksilön omaa kuntotasoa, mutta myös yhteistyötaitoja yhdessä tehdessä. Kaikkia, sukupuolesta riippumatta, kannustetaan liikkumaan, kunhan uskonnollisia normeja kunnioitetaan. Se miten se käytännössä toteutuu, on tulkinnanvaraista. Pukeutuminen ja erityisesti kehon eri osien paljastaminen on tiukasti määritelty uskonnossa.

Naisen tulee käyttää pään peittävää huivia ja väljiä vaatteita, joista vartalonmuodot eivät ole nähtävissä. Liikuntaa tulisi harrastaa paikassa, jossa miehet eivät ole yleisöinä. Miesten tulee ainoastaan peittää navan ja polvien välinen alue.

(Shilpi 2012:39-41, 49)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Helsingissä asuvien somalitaustaisten naisten liikuntakäyttäytymiseen sekä edistävasti että estävästi vaikuttavia tekijöitä. Tämä tutkimuksen aihealueet keskittyvät sekä aikaan ennen Suomeen tuloa, että nykyhetkeen. Tavoitteena on ymmärtää millä tavalla tilanteen eriävät toisistaan ja mitä nykyiselle tilanteelle olisi tehtävissä.

Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat somalitaustaisten naisten liikuntatottumuksiin?
- Mitä liikunta tarkoittaa somalitaustaisille naisille?
- Mikä saa somalitaustaiset naiset liikkumaan?
- Mikä motivoi somalitaustaisia naisia aloittamaan liikuntaharrastuksen ja säilyttämään sen?

6 METODIIKKA

Tutkimuksessa käytetyn metodiikan tavoitteena on saada niin kattava kuva tutkitusta tilanteesta kuin mahdollista annetuilla resursseilla. Tilannetta voi kuvata tienä, jossa matkan varrelta saadaan tarvittava tieto ja vastaus tutkimuksen ongelmaan (Ahrne & Svensson et al. 2011:19). Tutkimustapana toimi puolistrukturoitu syvähaastattelu. Tiedonkeruussa haastattelut äänitettiin ja tulkitsemisen apuna käytettiin sisällönanalyysia.

6.1 Laadullinen tutkimus

Kun halutaan löytää syitä johonkin, on laadullinen tutkimus paras tapa tutkia. Tieto kerätään kokemuksina ja sanoina jostain asiasta. Tällä tavalla yritetään ymmärtää tutkittavaa ainetta paremmin. Laadullisen tutkimuksen tietoa on myös kutsuttu ”pehmeäksi” tiedoksi

(Patel & Davidson 2012:14). Laadullista tietoa ei pysty samalla tavalla mittamaan kuin määrällistä, koska sitä joko on tai ei ole (Ahrne & Svensson et al. 2011:12). Otanta on usein pienempi, koska laadullinen tutkimus on aikaa vievämpi prosessi kuin määrällinen tutkimus.

6.2 Aineiston kerääminen

Tutkimus tehtiin yhteistyössä Helsingin Liikuntaviraston kanssa. Heillä on yhteys kohderyhmään erilaisten toimintojen kautta. Tietoa kerättiin puolistrukturoiduilla syvähaastatteluilla (Liite 1).

Laadullisessa tutkimuksessa tärkeitä on erityisesti vuorovaikutus (Jacobsen 2012:62). Koska tutkimusta tehdessä ei ollut ulkoisia resursseja käytössä, täytyi sekä haastattelijan että haastateltavan osata suomea, ruotsia tai englantia. Tärkeitä oli myös argumentoida haastateltaville miksi juuri tämän tiedon kerääminen on tärkeitä ja kuinka kaikille ajatuksille on tilaa.

Samanlaisen syvähaastattelututkimuksen pystyisi tekemään mille tahansa kansanryhmälle. Tutkimuskysymykset ja sen taustat ovat helposti käytettävissä sellaisinaan tai hieman muokattuina muitakin väestöryhmiä tarkastellessa.

6.3 Haastattelumetodi

Syvähaastatteluissa kaksi ihmistä kohtaavat (haastattelija ja haastateltava) ja tavoitteena on, että molemmat osapuolet pääsisivät keskustelun aikana avaamaan ajatuksiaan mahdollisimman laajalti. Keskustelulla on selkeä tavoite, mutta se ei poissulje sitä, että keskustelu voi tuntua siltä kuin keskustelisi vanhan tutun kanssa. Juuri tämä tekee syvähaastattelusta henkilökohtaisen, mikä voi johtaa uudenlaisen tiedon keräämiseen. (Ahrne & Svensson et al. 2011:40 f.)

Haastattelun hyödyt tulevat selkeästi esille, kun haastattelija voi tilanteen mukaan päättää keskustelun kulusta ja saada vastauksia kysymyksiin jotka saattavat syntyä vasta itse tilanteessa (Ahrne & Svensson et al. 2011:40). Tämä tutkimustapa on tärkeä tutkimuksen

aiheen huomioon ottaen. Aiheesta ei ole ennalta tietoa, joten on tärkeää ymmärtää, että kaikkea ei välttämättä etukäteen osata kysyä.

Haastattelu vaatii erityistaitoja haastattelijalta. Haastattelijan on oltava perehtynyt aiheeseen, jotta sen perusteella pystyy tulkitsemaan haastateltavan sanoja ja tätä kautta reflektoida niitä jo haastattelun aikana. Kaikki taustatyö tulee myös toiminaan haastattelijan suurena apuna, johon voi turvata haastattelun aikana. Aiheeseen perehtynyt haastattelijasta pystyy myös kuuntelemaan paremmin haastateltavaa, mikä on haastattelun onnistumisen kannalta erittäin oleellista. Tämä taito paranee kokemuksen myötä ja tulee ottaa huomioon alusta asti. Kaiken lisäksi tarvitaan tarkkavaisuutta eikä se käsitä ainoastaan kuultua tietoa. Se on myös sekä oman että haastateltavan kehonkielen tulkitsemista: minkälaisia tunteita ja ajatuksia se haastattelijassa herättää. (Lantz 2013:127)

Teema on etukäteen mietitty, minkä pohjalta kysymykset on helppo muotoilla. Tästä syystä haastattelut olivat puolistrukturoituja. Tämä tarkoittaa, että haastattelijasta kysyy samat tai lähes samat kysymykset kaikilta haastateltavilta (Patel & Davidson 2012:82). Haastattelu sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Tämä antaa tilaa avoimelle keskustelulle, joka voi tarjota vastauksia kysymyksiin joita haastattelijasta ei etukäteen olisi osannut muotoilla.

6.4 Haastatteluprosessin kulku

Haastateltavien löytämisestä vastasi liikuntavirasto ja he järjestivät haastateltavat, joiden kanssa keskusteltiin sopivasta ajankohdasta haastattelulle. Haastattelut pidettiin 17.3.2017 ja 6.4.2017. Niitä tehtiin yhteensä kaksi kappaletta ja molemmat haastattelutilaisuudet olivat ryhmähaastatteluja. Haastattelut toteutettiin ryhmissä ajan ja ymmärryksen puitteissa. Yksilöhaastattelujen muuttamista ryhmähaastatteluiksi tullaan käsittelemään pohdinnassa. Haastattelut suoritettiin julkisilla paikoilla, paikassa johon naisten oli helppo tulla. Ensimmäinen haastattelu järjestettiin erään järjestön omissa tiloissa, joissa rauhallinen kokoushuone toimi haastattelutilana. Toinen haastattelu järjestettiin kielikurssin yhteydessä samassa tilassa opetuksen kanssa. Yhteensä tutkimukseen haastateltiin 8 naista ja haastatteluiden keskiverto kesto oli 35 minuuttia. Heti haastatteluiden jälkeen aloitin analysoinnin.

Haastattelut äänitettiin ja samalla haastattelija teki omia muistiinpanoja. En ollut haastattelut aikaisemmin, joten halusin tukea haastattelutilanteeseen. Valitsin äänittämisen, koska koin sen tuovan tietynlaisen varmuuden tilanteeseen. Tämä helpotti myös kielellisten vaikeuksien kohdalla. Haastattelijana oli kuitenkin keskittyttävä olemaan läsnä ja näin ollen muistiinpanojen varaan jättäminen ei ollut järkevää.

6.5 Analysointi

Kun syvähaastattelut oli tehty, oli analysoinnin aika. Analysoidessa on laadullisessa tutkimuksessa kolme työskentelytapaa keskiössä: lajittelu, vähentäminen ja argumentointi (Ahrne & Svensson et al. 2011:194). Haastattelussa apuvälineenä käytettiin kaavaketta, johon tiedot haastateltavasta tallennettiin (Liite 3). Myös haastattelussa läpikäytyt ja esille nousseet aiheet kirjattiin ylös jokaisen haastattelun jälkeen. Kuuntelin nauhoitteen haastattelusta useaan otteeseen ja litteroin kyseisen materiaalin.

Analysointiin käytettiin sisällönanalyysiä. Tässä analysointitavassa on keskeistä kategorisoida haastattelutilanteessa ilmaantuneet aiheet tai päättää etukäteen kategoriat, joihin haastattelussa keskitytään (Dawson 2007:122). Näin ollen ennalta tiedetyt seikat voidaan ankkuroida uuden tiedon kanssa samaan kategoriaan heti analysoinnin alusta lähtien.

6.6 Luotettavuus ja toistettavuus

Luotettavuudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai tulosten pätevyyttä eli vastaako tulos sitä, mitä haluttiin alun perin tutkia (Jakobsson 2011:143). Haastateltavien määrän noustessa kuudesta kahdeksaan henkilöön voidaan jo todeta tutkimuksen luotettavuuden nousseen tarvittavaksi (Ahrne & Svensson et al. 2011:44). Tarpeeksi rajattu aihealue mahdollistaa myös osaltaan työn luotettavuuden.

Toistettavuus merkitsee yleisesti kyseisen tutkimuksen uudelleen toteuttamisen mahdollisuutta. Tällaisessa tutkimuksessa se, että kysymysten tulkintatavat haastattelutilanteessa olisivat mahdollisimman lähellä toisiaan, tarkoittaisi hyvää toistettavuutta. Haastattelutilanteessa haastateltavien tulkintatapa tukee toistettavuutta.

(Hassmén & Hassmén 2008:123)

6.7 Eettisyys

Hyvä etiikka toimii pohjana tutkimuksen toteuttamiselle, samalla turvaten osallistuvien anonymiteettiä. Syvähaastattelu on tutkimustapana erittäin henkilökohtainen. Tästä syystä eettisyys täytyy ottaa huomioon koko prosessin aikana. Haastattelut tehtiin täysin anonyyminä niin että taustakysymyksiä vastauksista ei henkilöä pystyisi tunnistamaan. Haastattelussa voi tulla esille asioita, jotka haastattelijan on kyettävä käsittelemään oikealla tavalla (Ahrne&Svensson et al. 2011:41). Kaikki haastateltavat ovat täysi-ikäisiä ja heidän osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista.

Haastattelijan ja haastateltavan välillä täytyy olla luottamusta mitä molempien täytyy kunnioittaa. Tämän myötä syntyy yhteisymmärrys siitä mitä haastattelun aikana esiin tulleista asioista saa julkaista ja mitä ei. Nauhoitteet tullaan hävittämään heti analysoinnin jälkeen eettisistä syistä. Haastattelijana tahdon kyseisten seikkojen puitteissa luoda niin avoimen keskustelu ilmapiirin kuin mahdollista, jotta molemmilla osapuolilla jää hyvä mieli haastattelutilaisuuden jälkeen.

On myös tärkeää osata motivoida miksi tutkimus keskittyy tähän väestöryhmään. Tarkoitus ei ole nostaa heitä negatiivisessa valossa jalustalle vaan saada tietää syitä miksi he liikkuvat tai eivät liiku ja mitä asialle voitaisiin tehdä heidän mielestään. Tämä tullaan kertomaan sekä kirjallisesti ennen haastattelua ja suullisesti haastattelun koittaessa ymmärryksen maksimoimiseksi. Haastateltavalla on kuitenkin oikeus keskeyttää haastattelu koska tahansa jos hän näin toivoo.

7 TUTKIMUSTULOKSET

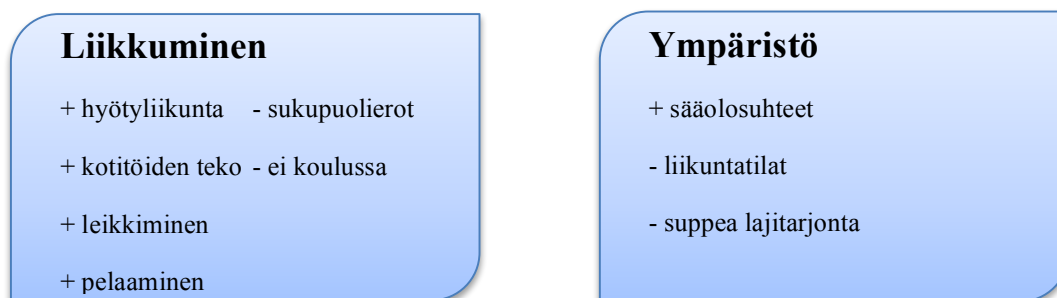
Tässä kappaleessa esitellään haastatteluissa esille tulleet tulokset. Tulokset on kerätty kuvioihin teemojen mukaan. Tekstissä esiintyy myös vapaamuotoisia lainauksia haastatteluista, joista selviää haastateltu (HX).

Haastatteluihin osallistui yhteensä 8 naista. Naiset olivat 27-39-vuotiaita ja kaikki erilaisissa elämäntilanteissa. Suurin osa haastateltavista oli naimisissa, mutta yksi oli naimaton ja yksi eronnut. Yleisin koulutustaso oli ammattikoulu. Opiskelun lisäksi naisista moni kävi töissä ja muut olivat kotona lasten kanssa. Ennen Suomeen tuloa lähes kaikki olivat opiskelijoita. Muutama auttoi perheen äitiä kotona tai perheen yritystoiminnassa. Suomeen he olivat saapuneet vuosina 1994-2012.

Tutkimuskysymyksiä tarkastellaan kuvioista löytyvien tekijöiden kautta. Ensimmäinen kysymys tekijöistä jotka vaikuttavat somalitaustaisten naisten liikuntatottumuksiin, sai monia vastauksia. Siinä korostui taustan vaikutus ja ajankäyttö. Nämä tekijät on listattu kuvioissa alaotsikoiden alla. Toinen kysymys siitä mitä liikunta heille tarkoittaa, ei saanut yhtä yksiselitteistä tai suoraa vastausta. Liikunta käsitteenä vaati avaamista ja vasta tämän jälkeen se ymmärrettiin fyysisenä aktiivisuutena, joka rinnastettiin hyvinvointiin. Kolmas ja neljäs kysymys nivoutuivat haastatteluissa yhdeksi. Se, mikä saa heidät liikkumaan ja mikä heitä motivoi uuden harrastuksen kynnyksellä, sai samankaltaisia vastauksia.

7.1 Kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta ennen Suomeen tuloa

Haastateltavien kokemukset olivat erittäin samankaltaisia, vaikka he olivatkin eri puolilta Somaliaa. Kaksi haastateltavista oli asunut jossain muussa maassa kuin Somaliassa ennen Suomeen tuloa, mikä vaikutti heidän kokemuksiin. Kuviossa 2 kuvataan yleisimmät tekijät, jotka joko mahdollistivat tai estivät fyysisen aktiivisuuden ennen Suomeen tuloa.



Kuvio 2. Haastatteluissa esille tulleet tekijät liittyen fyysiseen aktiivisuuteen ennen Suomeen tuloa.

Hyötyliikunta oli kaikille haastateltaville yleisin fyysisen aktiivisuuden muoto. Kaikki mainitsivat ensisijaiseksi liikkumismuodoksi paikasta toiseen kävelyn. Sitä harrastettiin

yksin, kaksin tai yhdessä isomman joukon kanssa. Se oli sekä paikasta toiseen pääsemistä, että sosiaalista toimintaa. Kävellessä liikuttiin pitkiäkin matkoja ja se oli myös lapsille tapa säästää rahaa johonkin muuhun, kuten yksi haastateltava totesi: ”Koulumatkoihin annetut rahat säästettiin karkkeihin ja matka käveltiin mieluummin”.

Naapurisuhteet olivat lähes kaikilla erittäin läheiset Somaliassa ja tätä kautta yhteisöllisyys oli keskiössä. Kotitöissä ei ainoastaan autettu kotona vaan myös naapureiden luona. Tekemistä riitti aivan kaikille ja koulupäivän jälkeen naiset auttoivatkin ahkerasti kotitöissä sekä äitiään että naapureita. Tältä riitti kuitenkin aikaa myös leikkimiseen. Haastatteluissa mainittiin muun muassa piilosilla oleminen, ruudun hyppiminen ja narun hyppiminen. Tämä oli tärkeää, koska kouluissa ei ollut välitunteja tai ohjattu liikuntaa. Oma aktiivisuus vapaa-ajalla takasi fyysisen toiminnan riittävyyden.

Haastateltu nainen (H3): ”Me oli eri kuin Suomessa. Somaliassa kaikki naapurit leikkivät, menttiin syömään, koraanikouluun ja kouluun”.

Haastateltu nainen (H2): ”Jos äiti meni kaupunkiin ostoksille, aina on joku sukulainen, joka tulee auttamaan ja tekemään ruokaa”.

Pelaaminen tai jonkun lajin harrastaminen ei ollut yleistä naisten keskuudessa. Uimassa käytiin läheisillä rannoilla ja tiettyjä lajeja kuten koripalloa tai käsipalloa kokeiltiin vanhemmilta salaa. Muuten lajien harrastaminen ja urheiluseuraan kuuluminen oli jotain mitä ainoastaan pojat saivat tehdä. Jalkapallo mainittiin erityisesti miesten lajiksi. Naiset osasivat kuitenkin kertoa tilanteen muuttuneen ja nykyään myös naiset voivat harrastaa tiettyjä lajeja kuten esimerkiksi tennistä.

Haastateltu nainen (H4): ”Kyllä me tehtiin poikien lajeja, mutta ei kerrottu vanhemmille”.

Haastateltu nainen (H7): ”Minä kävin katsomassa jalkapalloa, mutta en halunnut pelata”.

Ympäristökijät vaikuttivat tekemisen määrään paljon. Somalian sijainti päiväntasaajalla pitää ilmaston lämpimänä ja aurinkoisena vuoden ympäri. Ulkona oleskelu ja siellä harrastaminen on tällöin huomattavasti miellyttävämpää kuin kylmemmillä leveysasteilla.

Ulkona pystyi tekemään paljon, mutta liikuntatiloja ei monia ollut. Tämä vaikutti osittain suppeaan lajitarjontaan miehille, mutta erityisesti naisille. Yksi haastateltavista kertoi tilanteen muuttuneen viime vuosina. Hän totesi, että nykyään jos sinne matkustaessa tahotoisi mennä kuntosalille, olisi se myös naiselle täysin mahdollista.

7.2 Kokemukset fyysisestä aktiivisuudesta Helsingissä

Fyysinen aktiivisuus on muuttunut kovasti haastateltavien muutettaessa Suomeen. Siihen on vaikuttanut monta seikkaa, jotka on listattu kuviossa 3.

Muutokseen vaikuttaneet tekijät Helsingissä

- Ympäristö
- Ilmasto
- Ikä
- Elämäntilanne
- Mieliala

Kuvio 3. Haastatteluissa esille tulleet fyysisen aktiivisuuteen vaikuttaneet seikat.

Haastatteluissa nousi esille toistuvasti ympäristöön liittyvät seikat. Hyötyliikunta on erityisesti muuttunut tänne muutettaessa. Kaikki mainitsivat liikkuvansa paljon kävellen ilman tai lastenvaunujen kanssa, mutta vähemmän aikaisempaan verrattuna. Helsingissä on niin toimiva julkisen liikenteen verkko, jota kaikki kertoivat käyttävänsä aktiivisesti. Syy julkisen liikenteen käyttämiseen piilee etäisyyksissä, mutta myös ilmastossa. Haastateltavat asuivat ennen erittäin lämpimällä ja aurinkoisella alueella, jossa liikkuminen ulkona oli heidän mielestään helpompaa. Helsingissä sää saattaa yllättää aika ajoin, mikä vaikuttaa kävelyaktiivisuuteen.

Haastateltu nainen (H2): ”Omassa maassa käveltiin. Paino lisääntyy Suomessa ja ilma vaikuttaa”.

Haastateltu nainen (H1): Tulemme aurinkoisesta maasta ja se vaikuttaa jaksamiseen.

Haastateltavien elämä on myös muuttunut paljon Helsinkiin muuttaessa. He ovat vanhempia kuin edellisessä kotimaassa asuessa. Lapsuuteen ja nuoruuteen liittyvät aktiviteet-

tit ovat jääneet taka-alalle ja nykyään keskiössä on omien lasten kanssa tekeminen. Useampi haastateltavista on kotona lasten kanssa, mutta osa opiskelee tai käy töissä. Lasten kanssa leikitään tai käydään ulkona retkillä. Kaikki kokivat liikkuvansa tarpeeksi, mutta mainitsivat eteen tulevan laiskempia jaksoja. Siihen liittyi pitkälti päivittäisen elämän hektisyys ja oman ajan puute. Myös muutokset kuten sovitun ajankohdan muuttuminen tai liikuntapaikkaan etäisyyden kasvaminen vaikuttavat negatiivisella tavalla.

Lajeja, joita haastateltavat harrastavat, oli monia. Oli ohjattua tai järjestettyä toimintaa. Esille nousi muun muassa kuntosaliharjoittelu, tanssiminen, palloilulajit (salibandy, jalkapallo, lentopallo) ja uinti. Osa haastateltavista oli löytänyt harrastuksen ystävän tai sukulaisen kautta, jotka olivat houkuttelleet mukaan kokeilemaan. Yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta, harrastettiin useimmiten ryhmässä. Yksi kertoi nauttivansa yksin tekemisestä ja saavan silloin parhaimman hyödyn irti. Kaiken liikunnan kerrottiin nostattavan mielialaa ja jaksamista. Haastateltavat luonnehtivat liikunnan jälkeistä tilaa voimakkaaksi ja iloiseksi. Useat toivoivat pystyvänsä liikkumaan useammin, koska pitävät sen jälkeisestä mielialasta ja hyvän olon tunteesta. He kokivat liikunnan auttavan arjessa jaksamisessa sekä voimaa tarvittavissa tehtävissä.

Haastateltu nainen (H4): ”Aivot toimii paremmin. Joskus olen vihainen, mutta lähdän kävelemään ja heti on parempi”.

7.3 Parannusehdotukset

Kiinnostus fyysistä aktiivisuutta kohtaan oli positiivista ja kiinnostunutta. Monia lajeja toivottiin lisää. Erityisesti uintia toivottiin järjestettäväksi useammin vain naisille. Se ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista. Uinti koettiin erittäin matalankynnyksen harrastukseksi, mikä tekee siitä suosittua. Myös uusia lajeja kohtaan oli kiinnostusta. Niihin tutustuttaminen tulisi olla lähtökohtaisesti helppoa. Sijainnilla ei ole suurta merkitystä, kunhan paikkaan pääsee julkisen liikenteen avulla. Haasteena uusien lajien kokeilemisessä on sen jatkaminen. Innostus on monesti laantunut aloittamisen jälkeen eikä haastateltavat osanneet sanoa mistä se oikeastaan johtuu. Se miten kokeilu saataisiin jatkuvaksi toiminnaksi, vaatii uusia keinoja ja parannusta.

8 POHDINTA

Tämän kappaleen tehtävä on rinnastaa haastatteluista saatua tietoa tutkimuksiin ja tutkimuskysymyksiin sekä tavoitteisiin. Kaikkiin kysymyksiin ei saatu suoria vastauksia. Näiden tulosten lisäksi käsitellään käytettyjä metodeja. Myös tehtyjä tulkintoja ja kehitysideoita pohditaan.

8.1 Tulosten pohdintaa

Selkeitä yhtäläisyyksiä oli havaittavissa kaikkien haastateltavien kertomuksissa. Kysymys ”Mitkä tekijät vaikuttavat somalitaustaisten naisten liikuntatottumuksiin?” keräsi liudan tekijöitä, joihin kaikkiin lähes jokainen haastateltava pystyi samaistumaan. Tausta oli suurella roolissa, koska se kertoo siitä, minkälaisessa ympäristössä on kasvettu ja mihin siellä ollaan opittu. Liikuntatottumuksia ei ole kehittynyt, koska tekeminen on ollut hyötyliikuntaa, jota ei niinkään ole mielletty liikunnaksi. Heidän saamassaan kulttuurikasvatuksessa ei ole korostettu liikunnan tärkeyttä ihan kenelle tahansa ja varsinkin tytöt ja naiset ovat jääneet liikuntaharrastusten ulkopuolelle, koska kantoivat vastuun kodista (Castraeda et al. 2012:182). Tämä on muokannut vahvasti naisten käsitystä liikunnasta ja sen tärkeydestä.

Lähes kaikki haastateltavista harrastaa liikuntaa muutenkin kuin hyötyliikunnan muodossa, mikä on erittäin hienoa. Helsinkiin muuttaessa hyötyliikunnan taso on kokenut muutoksen erinäisistä syistä. Täällä ympäristö tarjoaa niin monia eri tapoja liikkua paikasta toiseen, ettei jalat ole enää ne tärkeimmät kulkuvälineet. Myös elämäntilanne on muuttunut ja lapsiperheen arki tuo omat haasteensa omaan liikkumiseen. Yhdessä pystyy tekemään paljon, mutta yksin liikkumaan lähteminen on haastavaa. Tärkeintä on luoda liikuntatottumukset jotka sopivat juuri tämänhetkiseen elämäntilanteeseen ja tukevat jaksamista arjessa sekä yksin että lasten kanssa. Haastateltavissa kiteytyi erityisesti liikunnan ja lapsiperheen arjen yhdistämisen haasteet.

Kysymys ”Mitä liikunta tarkoittaa somalitaustaisille naisille?” sai vastauksia, joista pystyy vetämään johtopäätöksiä. Haastatteluissa aluksi selvisi, että liikunta käsitteenä ei ollut kaikille selvä. Onkin tärkeää muistaa kertoa mitä se on ja kuinka monia alahaaroja sillä

on (Bouchard & Katzmarzyk 2010:12). Liikunta koettiin tämän jälkeen ehdottomasti fyysisenä aktiivisuutena, jolla on suuri vaikutus omaan hyvinvointiin. Tämän totesi myös Fogelholm (2014) Terveysliikunta teoksessa. Monet valittelivatkin, etteivät liiku tarpeeksi, vaikka pitävätkin niin kovasti hyvästä olostaan jonka se aiheuttaa. Pienenkin liikunta määrän kerrottiin nostavan mielialaa ja lisäävän energiaa. Kotoutumiseksi liikuntaa ei tämän tutkimuksen perusteella voisi kuvata, mutta integraatioksi hyvinkin. Haastatelluille naisille oli tärkeää päästä liikkumaan ryhmässä ja tutustua uusiin ihmisiin eri kulttuureista. Monet olivat myös jo saaneet uusia tuttavuuksia ja ystäviä liikuntaharrastusten parista. Liikuntakokemukset ovat myös tutustuttaneet naisia paremmin suomalaiseen kulttuuriin. Täällä kokeillaan rohkeammin myös palloilulajeja, jotka aiemmassa kotimaassa olivat vain pojille ja miehille.

Muutosta ei pelätty, mutta siihen ei myöskään oltu tartuttu muutamaa haastateltavaa lukuun ottamatta. Haastateltavat pystyi haastatteluiden perusteella sijoittamaan muutoksen vaihemallin (1982/1986) johonkin kohtaan. Harkinta vaihe oli yleisin. Monella oli ideoita siitä mitä voisi tehdä ja liikunta ihan selkeästi kiinnosti. Sitä esti kuitenkin erinäiset jo edellä mainitut asiat, joita ei välttämättä voi syiksi kutsua. Yksi oli vielä esiharkinta vaiheessa, jossa henkilö ei pitänyt liikuntaa itselleen ajankohtaisena. Pisimmällä oli yksi haastateltavista, joka oli juuri aloittanut yhteistyön henkilökohtaisen valmentajan kanssa kuntosalilla. Hän oli neljännessä vaiheessa eli toimintavaiheessa.

Vaikka liikkua tärkeintä on se, että liikutaan, on hyvä myös muistaa miksi niin tehdään. Liikunnasta koituvat hyödyt kannattaa tiedostaa, jotta toiminta jatkuisi ja kehittyisi elämäntavaksi. Aktiivisen elämäntavan omaava ei välttämättä edes tarvitse erillistä harrastusta. Helppointa on aloittaa lisäämällä hyötyliikunnan määrää ja lisätä siihen yksi tai useampi harrastus.

Kysymykset ”Mikä saa somalitaustaiset naiset liikkumaan?” ja ”Mikä motivoi somalitaustaisia naisia aloittamaan liikuntaharrastuksen ja säilyttämään sen?” olisivat kaivaneet lisää vastauksia. Nämä olivat myös kysymykset, joihin eniten haluttiin vastauksia, joista kehittää toimintaa tulevaisuudessa. Liikkumaan lähtemiseen vaikuttivat saatavuus, kustannukset ja ajankäyttö (Winroth & Rydqvist 2008:110). Nämä aiheet nousivat esille toistuvasti eikä kyseisiin tekijöihin ole helppoa tapaa vaikuttaa. Tarjontaa nimittäin on.

Kyseisen väestöryhmän liikuntaan liittyy kuitenkin tiettyjä erikoispiirteitä, joihin ei pystytä joka liikuntapaikassa varautumaan. Zacheuksen (2010) listausta siitä mitkä tekijät vaikuttavat liikkumaan lähtemiseen, toteutui haastateltujen kohdalla erittäin tarkasti: 1. Toimintaan osallistuu ainoastaan naisia, 2. Toiminnan tiloihin ei ole miespuolisilla henkilöillä tulemistakaan, 3. Liikunnan vetäjät ovat naisia, 4. Hyvät kulkuyhteydet, 5. Liikuntatuntien ajankohta ja 6. Lastenhoito kunnossa. Tekijöihin 4-6 pystyy vaikuttamaan jo olemassa olevilla strategioilla, mutta tekijät 1-3 ovat haastavampia toteuttaa. Tiettyyn pisteeseen voidaan tarjota yhdelle kansanryhmälle sopivaa liikuntaa, mutta kun kysyntä kasvaa, hankaloituu sen järjestäminen entisestään. Uinti on tästä erinomainen esimerkki. Sitä järjestetään yllä mainittujen tekijöiden mukaan, mutta ei riittävästi. Se ei kuitenkaan ole niin yksinkertaista. Uinti on Suomessa koko perheen harrastus, jonka haastateltavat myös ymmärsivät. Tässä tapauksessa ei myöskään toteudu akkulturaatio, jossa tavoitteena on tuoda jotain omasta kulttuurista ja omaksua loput uudesta kulttuurista. Siksi olisikin tärkeää keskittyä ohjaamaan naisia lajeihin, joissa näiden tekijöiden toteuttaminen on yksinkertaisempaa.

(Zacheus 2010:217 ff.)

Liikkumaan lähteminen vaati ulkoista motivaatiota, jossa joko ystävä tai sukulainen oli houkutellut mukaan, tai sisäistä motivaatiota eli omaa halua lähteä liikkumaan, koska tietää sen olevan hyvästä. Lähes kaikki haastateltavat olivat olleet motivoituneita liikkumaan enemmänkin jossain vaiheessa elämää, mutta liikuntaharrastus oli kuitenkin loppunut erinäisistä syistä. Motivaation puutetta kuvattiin laiskuutena, mikä on tuttu ilmiö. Syitä motivaation loppumiseen tuli niukasti, mutta ne mitä mainittiin, olivat ulkoisia tekijöitä: etäisyyden kasvaminen liikuntapaikkaan, ajankohdan muuttuminen yms. Nämä tekijät ovat tuttuja ja valitettavia tapahtumia, joita käy aina silloin tällöin. Järjestetyn liikunnan kenttä on monimutkainen verkosto, jossa välillä joudutaan tekemään muutoksia, jotka eivät hyödytä kaikkia. Siksi sisäisen motivaation herättely olisikin tärkeätä. Kun halu lähteä kumpusi niin vahvasti sisältä päin, ei tällaiset ulkoiset muutokset olisi niin merkittäviä. Tämä lisäisi myös toiminnan jatkuvuutta, mikä on ehdottomasti tavoitteena.

8.2 Metodiikan pohdintaa

Alkuperäisen suunnitelman mukainen metodiikka ei toteutunut tutkimuksen edetessä. Työ pysyi edelleen laadullisena tutkimuksena, mikä oli ja on tärkeää syitä johonkin ilmiöön etsittäessä. Myös työskentelytapa mukaili laadullisen työn rakennetta. Suurin muutos oli yksilöhaastattelujen muuttuminen ryhmähaastatteluiksi. Tähän vaikutti haastateltavien löytämisen haastavuus. Kun haastateltavat löydettiin, haluttiin haastattelut tehdä mahdollisimman tehokkaasti. Ryhmähaastattelussa positiivisena piirteenä tuli keskinäinen auttaminen. Keskustelusta tuli myös paljon rikkaampaa, koska haastateltavat herättivät toisissaan ajatuksia ja muistoja, joita ei välttämättä yksilöhaastattelussa olisi tullut ajatelleeksi. Haastattelijan rooli muuttui enemmänkin keskustelunjohtajaksi, joka antoi puheenvuoroja vuorotellen kaikille (Jacobsen 2007:94).

Ryhmähaastattelussa toisten mielipiteet kuitenkin vaikuttavat omiin, mikä johtaa yhteisymmärrykseen asioista, joista olisi voinut yksilöhaastattelussa keskustella pidempäänkin (Jacobsen 2007:94). Koska osaan tutkimuskysymyksistä ei saatu suoria vastauksia ja tutkittavaa on vieläkin, uskon sen johtuvan osittain haastattelumuodosta. Puolistrukturoitu haastattelumalli toimi hyvin, luoden pohjan haastattelulle, mutta antaen paljon vapauksia keskustelulle. Juuri tämä loi avoimen ja joustavan keskusteluympäristön mikä on usein merkki korkeasta luotettavuudesta (Jacobsen 2007:51). Sitä laskee kuitenkin haastateltavien määrä, jonka tulisi olla suurempi luotettavuuden näkökulmasta (Ahrne & Zetterquist 2011:44).

Nauhoitteiden kuunteleminen ei sujunut suunnitelmien mukaan. Kuuntelin nauhat useaan otteeseen ja huomasin vasta tässä vaiheessa käyttämäni nauhoitusohjelman viat. Nauhoitteen pysäyttäminen onnistui, mutta kun halusi kuunnella eteenpäin, ei se jatkunutkaan samasta kohtaan mihin sen oli pysäyttänyt. Myöskään nauhoitteen kestosta ei voinut kyseistä kohtaa arvioida, koska nekään eivät täsmänneet. Tämä vaati ylimääräistä aikaa ja kärsivällisyyttä. Se opetti myös sen, että ensi kerralla testaan nauhoitus-ohjelman ennen käyttöä.

Kaiken kaikkiaan nauhoittaminen kuitenkin helpotti haastatteluprossia. Se lisäsi haastattelijan tarkkaavaisuutta haastattelutilanteessa ja tallensi sen mitä nauhalla ei kuultu. Tämä

tarkoitti erityisesti kehonkieltä, joidenkin kysymysten kohdalla. Keskustelu oli erittäin avointa suurimman osan ajasta, mutta heti jos haastateltavat eivät ymmärtäneet kysymystä, oli varautumista havaittavissa. Myös äidinkieltä, somalin kieltä, käytettiin herkemmin, jos ei aivan ymmärretty kysymystä tai aihealue oli herkkä kuten uskontoon liittyvät kysymykset. Tästä syystä olisi ollut toivottavaa, että olisi ollut somalin kieltä osaava tulkki, niin näistä tilanteista olisi voinut saada paremman käsityksen ja mahdollisesti lisää tutkimustietoa.

8.3 Ehdotuksia jatkotutkimuksille

Tutkimusalue on laaja ja sovellettavissa moniin eri väestöryhmiin, mikä tekee siitä erittäin käyttökelpoisen tulevaisuudessa. Jatkotutkimuksia tulisi tehdä erityisesti vanhemman väestön parissa. Voi olettaa, että heillä on kotimaassa opitut tavat ja kulttuuriperimä vahvempana, kuin tähän tutkimukseen haastatelluilla. Heitä haastatellessa saisi lisää syitä miksi tämä kansanryhmä ei liiku yhtä paljon kuin muut kansanryhmät Helsingissä ja mitä toiveita heillä olisi. Mielenkiintoista olisi myös tietää heidän tietotasosta liikunnan saralla. Haasteena on kuitenkin löytää haastateltavia ja motivoida, miksi tämän tiedon kerääminen on niin tärkeätä.

Jatkotutkimukset vaativat myös resursseja. Näiden haastateltavien kohdalla kielimuuria ei ollut lähes ollenkaan, mutta tulkin mukaan ottaminen lisäisi tutkimuksien luotettavuutta. Tällöin ymmärrys ei riippuisi haastattelijan kielitaidosta vaan hänelle jäisi enemmän tilaa ja aikaa pohtia keskustelun sisältöä, sen sijaan että pohtisi kielellisiä piirteitä.

Liikuntavirasto tekee jo nyt paljon yhteistyötä eri liikuntaseurojen ja toimijoiden parissa. Somali naisten tiedetään myös käyvän ohjatuissa liikuntaryhmissä. Olisi hienoa, jos sitä kautta saataisiin parempi vastaus kolmanteen ja neljänteen tutkimuskysymykseen: ”Mikä saa somalitaustaiset naiset liikkumaan?” ja ”Mikä motivoi somalitaustaisia naisia aloittamaan liikuntaharrastuksen ja säilyttämään sen?”. Tässä tapauksessa pitäisi aktivoida seurojen ja toimijoiden henkilökuntaa, jotka olisivat ensisijaisia tutkimusmateriaalin kerääjiä. Tämä veisi aikaa, mutta kentältä saatu tieto olisi varmasti kallisarvoista ja käyttökelpoista uutta suunnitellessa.

LÄHTEET

- Abdulkarim, Maryan, 2017. *Somalialainen kulttuuri*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://www.thl.fi/en/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/erityiskysymykset/monikulttuurisuus/somalialainen-kulttuuri> Haettu: 21.5.2017
- Ahjokivi Riitta, 2008. *Liikunta maahanmuuttajien elämässä*, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18912/URN_NBN_fi_jyu-200809125732.pdf?sequence=1 Luettu: 20.11.2015
- Ahrne, Göran, Svensson, Peter, 2011. *Handbok i kvalitativa metoder*, Malmö: Liber, 245s.
- Ahrne, Göran & Eriksson-Zetterquist, Ulla, 2011. Att få kunskap om samhället genom intervjuer. Teoksessa: Ahrne & Svensson et al., *Handbok i kvalitativa metoder*, Malmö: Liber, 44s.
- Antonovsky, Aaron, 1996. *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*. Oxford University Press. Luettavissa: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/11/1/11.full.pdf+html> Luettu: 7.3.2016
- Bouchard, Claude & Katzmarzyk, Peter, 2010. *Physical activity and obesity: Second Edition*. Human Kinetics, United States of America, 12s.
- Castaneda, Anu; Rask, Shadia; Koponen, Päivikki; Mölsä, Mulki & Koskinen, Seppo, 2012. *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 179s.
- Dawson, Catherine, 2007. *A Practical Guide to Research Methods*, Oxford, UK: How-tobooks, 122s.
- Ejlertsson, Lina, 2012. “Vi gör inte som ni gör” – En kvalitativ studie om unga kvinnor men annan kulturell bakgrund än svensk, och deras upplevda förutsättningar för utövandet av fysisk aktivitet. Luettavissa: <http://hkr.diva-portal.org/smash/get/diva2:528552/FULLTEXT01.pdf> Luettu: 20.11.2015
- Finlex, 1999. *Lakimaahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta*. Luettavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990493> Luettu: 21.11.2015
- Hassmén, Nathalie & Hassmén, Peter, 2008. *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*, Stockholm: Sisu irdottsböcker, 123s.
- Helsingin kaupunki, 2017. *Liikuntavirasto*. Luettavissa: <http://www.hel.fi/www/liv/fi> Luettu: 13.3.2017

- Helsingin kaupunki, 2017. *Naiset yhdessä liikkumaan*. Luettavissa: <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakursit/maahanmuuttajat/naiset-yhdessa-liikkumaan/> Luettu: 13.3.2017
- Helsingin kaupunki tietokeskus, 2016. *Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015–2030*. Edita Prima Oy. Luettavissa: http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_01_11_Tilastoja_1_Vuori.pdf Luettu: 21.3.2016
- Husu, Pauliina, Paronen, Olavi, Suni, Jaana & Vasankari, Tommi, 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteen/OKM15.pdf?lang=fi> Luettu 9.5.2016
- Jacobsen, Dag Ingvar, 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Studentlitteratur. 284s.
- Jacobsen, Dag Ingvar, 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring*. Studentlitteratur. 62s.
- Jakobsson, Ulf, 2011. *Forskningens termer & begrepp*, Lund: Studentlitteratur, 143 s.
- Lantz, Annika, 2013. *Intervjumetodik*. Studentlitteratur. 127s.
- Liikunta, 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa: www.kaypahoito.fi Luettu: 24.1.2017
- Liikunta-apteekki, 2017. *Muutoksen vaihemalli*. Luettavissa: <http://www.liikunta-apteekki.fi/motivointi/motivoinnin-tarkeys/> Luettu: 3.3.2017
- Maijala, Hanna-Mari, 2014. *Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla*. LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: <http://www.likes.fi/filebank/1370-Maahanmuuttajien-kotouttaminen-liikunnan-avulla2014.pdf> Luettu: 22.3.2016
- Mäki, Päivi, Jousilahti, Pekka, Männistö, Satu, Raulio, Susanna, Ståhl, Timo & Laatikainen, Timo, 2017. *Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kunta-laisten arjessa*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132065/URN_ISBN_978-952-302-835-7.pdf?sequence=1 Luettu: 11.4.2017
- Nationalencyklopedin, 2015. *Ackulturation*.
- Nationalencyklopedin, 2015. *Salutogen*.
- Nuopponen, Ritva, 2014. *Liikunta ja koettu hyvinvointi*. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi, 2014. *Terveysliikunta*. Kustannus Oy Duodecim Helsinki. 48s.

- Nyström, Maria, 2013. *Tutkimus maahanmuuttajien osallistumisesta liikuntaseurojen toimintaan Helsingissä*. Luettavissa: <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69218/Maria%20Nystrom%20lopputyo%202013.pdf?sequence=1> Luettu: 20.11.2015
- Patel, Runa & Davidson, Bo, 2012. *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur. 82s.
- Peterson, Tomas, 2004. *Arena för integration*. Luettavissa: https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/10857/TP_Arena_for_integration.pdf?sequence=2&isAllowed=y Luettu: 20.11.2015
- Shilpi, Manjuma, 2012. *The State of Muslin Girls in Physical Activities and Sport and Significance of Parenting in Islamic Perspective (The case of Central and Southern Finland)*. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/39893/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210042599.pdf?sequence=1> Luettu: 21.5.2017
- Sisäministeriö, 2015. *Turvapaikanhakijoiden määrä kasvaa nopeasti*. Luettavissa: <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat> Luettu: 21.11.2015
- Terveysverkko, 2014. *Innosta itsesi liikkumaan*. Suomen Terveysliikuntainstituutti. Luettavissa: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/senioreille/motivaatio-innosta-itsesi-liikkumaan-senioreille> Luettu: 3.3.2017
- Tilastokeskus, 2017. *Väestö*. Luettavissa: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html Luettu: 16.4.2017
- UKK-instituutti, 2014. *Liikuntapiirakka*. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> Luettu: 10.5.2016
- Vuori, Ilkka, 2014. *Liikunnan vaikutustapa*. Teoksessa Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi, 2014. *Terveysliikunta*. Kustannus Oy Duodecim Helsinki. 12s.
- Väestöliitto, 2015. *Maahanmuuttajien määrä*. Luettavissa: http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotieto/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/ Luettu: 21.11.2015
- Winroth, Jan & Rydqvist, Lars-Göran, 2008. *Hälsa och hälsopromotion*. SISU Idrottsböcker. 110s.
- Zacheus, Tuomas, 2010. *Urheilun ja liikunnan merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle*. Kasvatus & Aika. Luettavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/dokumentit/katsaus_zacheus_2106101953.pdf Luettu: 20.11.2015

LIITTEET

Liite 1. Haastattelupohja

Taustatiedot

1. Syntymävuosi
2. Äidinkieli
3. Siviilisääty
 1. Naimaton
 2. Naimisissa
 3. Avoliitossa
 4. Eronnut
 5. Leski
4. Milloin tulit Suomeen?
Vuosi _____
5. Koulutus
 1. Peruskoulu _____ v.
 2. Lukio _____ v.
 3. Ammattikoulu _____ v.
 4. Korkeakoulu _____ v.
 5. Ei koulutusta
 6. Muu, mikä? _____
6. Mitä teit kotimaassasi?
 1. Opiskelija
 2. Työssä
 3. Kotiäiti
 4. Työtön
 5. Muuta, mitä? _____

Aika ennen Suomeen tuloa

7. Mistä vapaa-aikasi koostui kotimaassasi?
8. Sisältyikö arkeesi liikuntaharrastus?
9. Jos sisältyi, mitä harrastit?
10. Jos liikunta ei sisältynyt arkeesi, niin miksi ei?
11. Mikä sai sinut harrastamaan liikuntaa kotimaassasi?
12. Oliko kotipaikkakunnallasi liikuntapaikkoja?
13. Oliko kotipaikkakunnallasi urheiluseuroja?

Nykyhetki

14. Mitä teet tällä hetkellä? Oletko opiskelija, työssä käyvä, työtön, kotiäiti, muu – mikä?
15. Sisältyykö arkeesi liikuntaa? Kyllä/Ei
16. Jos sisältyy, mitä liikuntalajeja harrastat?
17. Jos et harrasta liikuntaa, niin miksi et?
18. Mikä saa/saisi sinut harrastamaan liikuntaa Suomessa?
19. Mitä liikuntalajeja haluaisit harrastaa, jos siihen olisi mahdollisuus?
20. Mikä estää sinun liikuntaharrastuksesi Suomessa?
21. Mitä liikuntaharrastus on antanut sinulle?
 - Fyysistä kuntoa
 - Iloa
 - Hyvää oloa
 - Ystäviä
 - Jotakin muuta –mitä?

Liite 2. Haastattelukaavake

Haastateltavan koodi	Ajankohta/Päivämäärä
Paikka	Haastattelun kesto
Missä ja miten haastattelu suoritettiin? Toimiko tila? Muuttaisitko jotain?	
Keskustelun laatu – huomioitavaa, muutettavaa:	
Muistiinpanot / Aihealueet – Tuliko uusia avainsanojen tai ennalta mietittyjen lisäksi?	
Lisäkysymys ideoita: Miksi? Minkä takia? Voisitko tarkentaa?	
Muuta:	

Liite 3. Haastattelulupa

Hyvä haastateltava,

Olen liikunnanohjaaja-opiskelija ammattikorkeakoulu Arcadassa. Teen opinnäytetyöni Helsingin kaupungin liikuntavirastolle ja tutkin fyysistä aktiivisuutta helsinkiläisten so- malitaustaisten naisten parissa.

Kyseessä on syvähaastattelututkimus, johon olette osallistumassa. Haastattelu on täysin vapaaehtoinen ja luottamuksellinen. Haastateltavan identiteettiä ei pysty tunnistamaan valmiista työstä ja pysyy täten nimettömänä.

Haastattelutilaisuus tullaan dokumentoimaan muistiinpanojen ja nauhoituksen avulla. Vakuutan, että nauhoitusten puhtaaksi kirjoituksen jälkeen, eliminoin kaikki kyseiset tiedot.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Ilse Tillman Arcadan ammattikorkeakoulusta sekä Maria Nyström Helsingin kaupungin liikuntavirastosta. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti osoitteessa: www.theseus.fi.

Allekirjoittamalla tämän suostut yllämainittuihin kohtiin. Siitäkin huolimatta haastattelun voi keskeyttää koska tahansa.

Päivämäärä ja paikka

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Haastattelijan allekirjoitus ja nimenselvennys



Liite 4. Svenskspråkig sammanfattning

INLEDNING

I slutet av år 2016 bodde det 635 181 invånare i Helsingfors (Tilastokeskus 2017). I början av år 2012 var 8,4 % av de av utländsk bakgrund (Väestöliitto 2015). Migrationskrisen som Europa stötte på år 2015 kommer högst antagligen höja på invandrarnas eller asylsökarnas mängd till 30 000–35 000. Året före var det endast 3651 personer (Sisäministeriö 2015). Hur många av de kommer bli bosatta i Helsingfors vet man inte ännu men man kan anta att mängden på invandrare kommer stiga under de kommande åren.

Utmaningen Helsingfors stad har stött på är att folkgruppen ifråga, somaliska kvinnor, inte rör på sig tillräckligt (Castraeda et al. 2012:179 ff.). Med andra ord är deras nivå eller intensitet av fysisk aktivitet för låg. Hur det påverkar staden och dess ekonomi kan man observera från olika synvinklar. Ett exempel är de stigande sjukvårdsbidrag. Fysisk aktivitet borde även ses som en del av samhällslivet där de olika aktiviteter liggen i centrum. Det är en av de mest användbara sätt att förena människor. (Zacheus 2010:216 f.)

Arbetet är beställd av Helsingfors idrottsverk som har under de sista decennier jobbat med invandrare och försökt aktivera de på många olika sätt. Det största problemet har varit att folk inte kan binda sig och aktiviteten blir kortvarigt. Det här arbetet är kvalitativt och dess mål är att hitta orsaker och förståelse till varför man rör på sig eller inte rör på sig. I detta arbete betyder fysisk aktivitet och motion samma sak. (Nyström 2013:9)

FYSISKA AKTIVITETENS BETYDELSE FÖR INVANDRARE

Invandrar mängden i Helsingfors har förutspåtts stiga betydligt mycket tills år 2030. Hos folk med bakgrund i Mellanöstern eller Norra Afrika har mängden förutspåtts stiga från 13 000 till 38 000 (Helsingin kaupungin tietokeskus 2016:19). Mängden kommer bli trefaldig vilket betyder att resurser måste centreras hit. I en undersökning av Institutet av hälsa och välfärd (2012) fick man fram vilka livsområden man borde utveckla för att förbättra deras välmående i samhället. För detta arbete var motion den viktigaste faktorn.

Kännedom över motion och dess nyttor är inte välkänt och detta vill man förbättra vilket stödjer undersökningen mål. (Castraeda et al. 2012:11)

Från integrationssynvinkel borde fysisk aktivitet ses som en mötesplats som kan fungera som förberedande steg för de kommande situationer (Peterson 2004:19). Det kallas för *ackulturation* vilket är en mötesplats för olika kulturer och förändringar som kommit med det (Nationalencyklopedin 2015). Den allra bästa kombinationen skulle vara att uppehålla den originella kulturen i det nya landet samt tillägna den nya kulturen på bästa möjliga sätt (Zacheus 2010:217).

FYSISK AKTIVITET

Till fysisk aktivitet räknas all kroppens fysiska rörelse som får ämnesomsättningen att öka (Winroth & Rydqvist 2008:110). UKK-institutets nyttomotionsrekommendationer för vuxna (18–64 åringar) är minst en och halv timme måttligt belastande motion eller en timme 15 minuter påfrestande motion per vecka. Dessutom skall man utföra muskelkon- dition och rörlighetsträning två gånger per vecka. (UKK-instituutti 2014)

Fysisk aktivitet har nyttor som är både psykiska och fysiska eftersom det har setts ha en positiv inverkan på människans humör (Fogelholm 2014:48). Nyttan beror på aktivitets längd åt gången samt upprepnings mängden. Det borde dessutom ses som en del av ens dagliga liv och inte som något skilt. Det är upp till en själv vilka val man tar. Bestämmer man enligt sitt eget hälsotillstånd gå en sträcka eller åka med bilen, har en stor betydelse i den långa loppet. Nämligen redan med vardagsmotion kan man förbättra hur man orkar i det dagliga livet. (Winroth & Rydqvist 2008:107 ff.)

Motionsbeteende beror på många saker av vilka en är motivation. Det finns både inre motivation där allt väller inifrån och yttre motivation beroende av miljön. Eget motions- beteende är dessutom känsligt för förändring. Förändringsprocessen beskrivs ofta med hjälp av Diclementes & Prochaskans förändringens steg (1982/1986). Den har sex olika steg: förnekelse, begrundande, förberedelse, handling, uppehåll och aktivitet. Den sjunde är återfall som kan komma när som helst under processen. Det borde ses som en del av

förändringsprocessen. När man diskuterar fysisk aktivitet nämner man ofta hur man fun-
derar på att börja något men det aldrig blir av. Med hjälp av denna modell kan man få råd
för att hitta en mera aktiv livsstil. (Liikunta-apteekki 2017)

Idrottsverket fungerar under Helsingfors stad och har över 50 000 kunder varje år. De
viktigaste uppgifterna är att erbjuda idrottsplatser, uppehålla de samt ordna ledarstyrt pro-
gram. Målet är att genom fysisk aktivitet höja på livskvalitén och ens egen kompetens.
All verksamhet idrottsverket organiserar är öppet för alla. De har också olika projekt där
målet är att integrera invandrare till den finska samhället och idrottskulturen genom fysisk
aktivitet. (Helsingin kaupunki 2017)

MÅLGRUPPENS HÄLSOTILLSTÅND OCH MOTIONSVANOR

Institutet av hälsa och välfärd (2012) har gjort en undersökning om invandrarnas hälsa
och välfärd som visade att somaliska kvinnor var betydligt mera överviktiga jämfört med
stambefolkningens kvinnor. Av hela folkets kvinnor var 18% överviktiga när samma pro-
centantal av somaliska kvinnor var 42%. I detta fall betyder över 30 viktindex övervikt.
Det som gör saken intressant är att samma antal hos somaliska män var endast fyra %.
(Castraeda et al. 2012:179 ff.)

Undersökningen utforskade också motionsvanor och närmare sagt nivån av nyttomotion
och tillräcklig sömn. De här två faktorer går ofta hand i hand. Av alla som deltog i under-
sökningen motionera somaliska kvinnor minst. Bara 15 % sa att de håller på med motion
flera timmar i veckan. I undersökningen lyfte man upp speciellt möjligheten till nytto-
motion för att kunna aktivera de med väldigt låg aktivitets nivå.
(Castraeda et al. 2012:179 ff.)

Hurdan kulturbakgrund människor med somalisk bakgrund har spelar en stor roll. Histo-
rien har format kulturbakgrunden en hel del av vilka den viktigaste är klansystemet som
ses som en fortsättning till släkten. Familjen ligger i centrum och till det hör även släkten
och klanmedlemmar. Religion är den andra faktorn som påverkar kulturen starkt. De
flesta från Somalia är muslimer. Islam som religion uppmuntrar till en hälsosam livsstil.
Till detta hör motion. Det ses utveckla individens kondition men dessutom ge färdigheter
för samarbete inom samhället. Alla uppmuntras att motionera oberoende kön så länge de

religiösa normerna respekteras. Klädsel och speciellt att visa olika delar av kroppen är tydligt definierade i religionen. Kvinnan bör använda en huvudduk och rymliga kläder som inte visar kroppsformer. Aktivitetens skall dessutom ske i ett ställe där det inte finns män som publik. Män bör endast täcka området mellan naveln och knäna.

(Abdulkarim 2017)

(Shilpi 2012:39-41, 49)

SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Målet med undersökningen är att få klarhet till vad som främjar samt hindrar de somaliska kvinnornas motionsbeteende. För att hitta de här faktorerna koncentrerar undersökningen på tiden före man anlänt till Finland och hur det ser ut i nuläge. Målet är att se hur de här situationerna avviker från varandra och vad vi kunde göra åt saken.

Forskningsfrågorna är:

1. Vilka faktorer påverkar de somaliska kvinnornas motionsvanor?
2. Vad betyder motion för somaliska kvinnor?
3. Vad får somaliska kvinnor att röra på sig?
4. Vad motiverar somaliska kvinnor att börja en hobby och behålla den?

METOD

Målet med metodiken är att ge en så omfattande bild av det som undersöks med de resursen som finns. Som forskningsmetod användes semistrukturerad djupintervju. Intervjuerna bandades in och för att tolka innehållet användes en innehållsanalys. Intervjuaren gjorde också egna anteckningar under intervjun. Forskningen är kvalitativ vilket är det bästa sättet att forska när man vill hitta orsaker till något. Kvalitativ kunskap kallas även för ”mjukt” kunskap (Patel & Davidson 2012:14). Man kunde utföra en lika-

dan djupintervju undersökning för andra folkgrupper. Forskningsfrågorna samt bakgrunden kunde lätt användas som så eller med små justeringar när man granskar andra folkgrupper.

Undersökningen gjordes i samarbete med Helsingfors stads idrottsverk. De har ett brett kontaktnätverk varifrån intervjupersonerna hittades. I en djupintervju möter två personer (intervjuaren och den som intervjuas). Målet är att båda parter skulle få öppna sina tankar så brett som möjligt under intervjun. Detta gör djupintervjun till något väldigt personligt vilket kan leda till att samla in ny information. Intervjuaren kräver speciella färdigheter för intervjun. Intervjuaren måste vara insatt med ämnesområden för att kunna tolka intervjupersonens ord samt reflektera kring de redan under intervjun. Färdigheten att utföra detta stiger med erfarenhet.

(Ahrne & Svensson et al. 2011:40 f.)

(Lantz 2013:127)

Frågorna var lätta och forma eftersom teman är bestämt på förhand. Av denna orsak blev intervjuerna semistrukturerade. Detta betyder att intervjuaren frågar de samma eller nästan samma frågor av alla (Patel & Davidson 2012:82). Intervjun innehöll också öppna frågor vilket gav utrymme för öppet diskussion som kunde ge svar på frågor man inte kunnat forma på förhand.

Intervjuerna tog plats den 17 mars 2017 och den 6 april 2017. De blev två sammanlagt och förverkligades som gruppintervjuer. Att individintervjuerna blev gruppintervjuer tas upp i diskussion delen. Intervjuerna hölls på allmän plats så att de var lätt tillgängliga. Den första intervjun organiserades i en föreninglokal där en lugn mötesrum fungerade som vår intervju utrymme. Den andra intervjun organiserades i samband med en språkkurs. Sammanlagt intervjuades åtta kvinnor och intervjuerna tog i genomsnitt 35 minuter. Intervjuerna bandades in och direkt efter intervjuerna började analyseringen. När man analyserar en kvalitativ undersökning är tre arbetssätt i centrum: sortera, minska och argumentera (Ahrne & Svensson et al. 2011:194). Som hjälpmedel under intervjun användes ett formulär dit information om intervjupersonen sparades. Med hjälp av innehållsanalys kunde man kategorisera de teman som dök upp under intervjun eller bestämma på förhand de kategorier man koncentrerar på (Dawson 2007:122).

Forskningen reliabilitet berättar om forskningsmetoden eller resultaten motsvarar det man ville forska i första hand (Jakobsson 2011:143). När mängden på intervjupersoner stiger från sex till åtta kan man konstatera att reliabiliteten är tillräcklig (Ahrne & Svensson et al. 2011:44). Bra validitet betyder att man kunde utföra undersökningen på nytt. I en undersökning som den här skulle det betyda att hur intervjupersonerna tolkar frågorna skulle vara så nära varandra som möjligt. Tolkningssättet stödjer validiteten.

(Hassmén & Hassmén 2008:123)

Bra etik fungerar som grunden för att förverkliga en undersökning. Samtidigt skyddar det deltagarnas anonymitet. Djupintervjun är väldigt personlig och av denna orsak måste etik beaktas under hela processen. Intervjuerna utfördes så att deltagarnas hölls anonyma och så att man inte kunde identifiera de av bakgrundsfrågorna. Alla intervjupersoner är myndiga och deltar intervjun frivilligt. Det måste finnas tillit mellan intervjuaren och intervjupersonen. Genom detta formas samförstånd till vad som får publiceras. Bandningarna kommer elimineras efter analysering av etiska orsaker. Det är också viktigt att kunna motivera varför undersökningen koncentrerar på denna folkgrupp. Meningen är inte att lyfta upp på en pedal i negativ ljus utan att hitta orsaker varför de rör på sig eller inte rör på sig och vad man kunde göra åt saken i deras åsikt. Detta kommer fram före intervjun både skriftligt och muntligt. På så sätt försöker man maximera förståelsen. Intervjupersonerna har oberoende en möjlighet att avbryta intervjun när som helst ifall man vill.

RESULTAT

Resultat finns delat enligt olika teman och visas i bilder. I intervjuerna deltog sammanlagt åtta kvinnor som var 27 till 39 år gamla. De var alla i olika livssituationer. De flesta var gifta men en var ogift och en var skild. Den vanligaste utbildningsnivån var yrkesskola. De som inte studera, arbeta eller var hemma med barnen. Före de kom till Finland hade alla varit studerande. En del hjälpte också familjens mamma med hushållsarbete eller arbetsverksamhet. Till Finland har de anlänt mellan 1994 och 2012.

Forskningsfrågorna granskas genom faktorer som kommer upp i bilderna. Första forskningsfrågan om vad påverkar de somaliska kvinnornas motionsvanor, fick många svar. I

svaren lyftes fram speciellt bakgrundens betydelse samt tidsanvändning. Den andra frågan om vad motion betyder för de fick inte likt entydigt eller rakt svar. Man behövde öppna begreppet motion för att skapa förståelse. Efter det förstå de det som fysisk aktivitet som ligger i samband med välmående. Den tredje och fjärde frågan förenade sig till en under intervjuerna. Det som får de att röra på sig och vad som motiverar de fick likadana svar.

Intervjupersonernas erfarenheter om tiden före Finland varierade inte fast de var bosatta i olika delar av Somalia. Två av de som intervjuades hade dessutom bott i ett annat land före Finland. I bild 1 tar man upp de vanligaste orsakerna som antingen möjliggjorde eller hindrade fysiska aktiviteten före Finland.

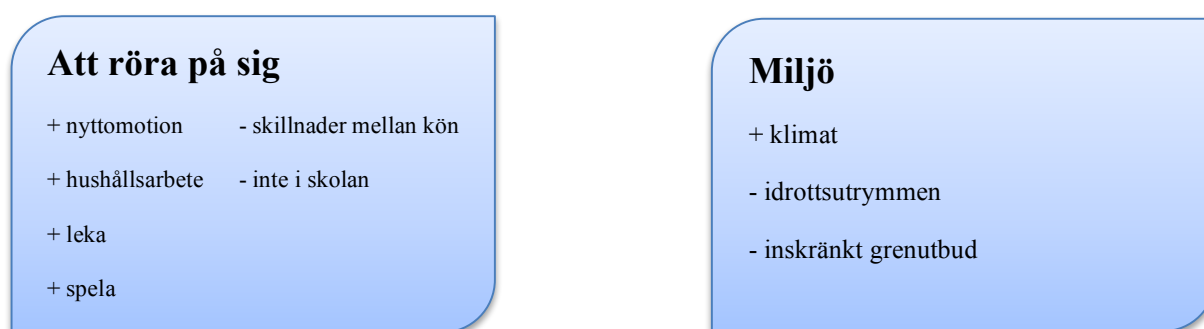


Bild 1. Faktorer angående fysisk aktivitet före Finland som kom fram i intervjuerna

Nyttomotion var den vanligaste formen av fysisk aktivitet. Till de hörde starkt att gå till olika ställen ensam eller tillsammans med andra. Gemenskapen var stark i Somalia eftersom många nämnde hur starka förhållanden man hade med sina grannar. Man hjälpte inte bara med hushållsarbete hemma utan också hos grannen. Vid sidan om detta hade man även tid att leka i många olika form. Eget initiativ och aktiv livsstil gjorde att det var tillräckligt med fysisk aktivitet.

Att ha en hobby eller att spela något var inte vanligt kring kvinnorna. Man gick och simma till en närliggande strand och testade vissa grenar som basket eller handboll i smyg från föräldrarna. Annars var det något endast pojkarna fick göra. Kvinnorna nämnde att situationen ser väldigt annorlunda ut i nuläge och också flickor har en möjlighet att hålla på med vissa grenar som till exempel tennis.

Miljöfaktorer påverkade mängden av fysisk aktivitet. Somalias läge vid ekvatorn gör att klimaten är varm och solig åren runt. Detta gjorde att man kunde göra mycket utomhus

men idrottsutrymmen inomhus fanns inte många av. Att de fanns så inskränkt grenutbud för kvinnor påverkades av detta.

Fysiska aktiviteten har förändrats massor sedan kvinnorna har flyttat till Finland. De här faktorerna hittar man i bild 2.

Faktorer som påverkat till en förändring i Helsingfors

- Miljö
- Klimat
- Ålder
- Livssituation
- Humör

Bild 2. Faktorer som påverkat nivån av fysisk aktivitet.

Faktorer som hade och göra med miljön dök upp konstant under intervjuerna. Speciellt nyttomotion har förändrats en hel del efter man flyttat hit. En av orsakerna som har påverkat att man inte går längre över allt är Helsingfors kollektiv trafik. Intervjupersonerna berättade att de använder det aktivt eftersom distanserna är långa. En annan orsak är klimaten. Intervjupersonerna är ursprungligen från ett varmt land där klimaten va oföränderlig. I Helsingfors kan vädret variera mycket vilket kan påverka att man inte går så ofta. Livssituationen ser annorlunda ut för intervjupersonerna i nuläge. De är inte bara äldre utan har också eget familj vilket gör att vardagen rullar starkt runt barn/barnen. Med barnen leker man samt går på utflykt. Alla tyckte de rör på sig tillräckligt men medgav att de kommer latare perioder. Detta orsakades av brist på tid men även om distansen till idrottsplatsen blev plötsligt längre eller tidpunkten förändrades.

Intressen för fysisk aktivitet var positivt och intresserat. Många grenar hoppades man mera av. Speciellt simning var en gren som väckte iver vilket är dock inte så enkelt. Det hur man kunde behålla en hobby man börjat med kräver nya sätt och förbättring.

DISKUSSION

De fanns tydliga likheter i allas berättelser. Frågan ”Vilka faktorer påverkar de somaliska kvinnornas motionsvanor?” fick en mängd med faktorer som de flesta kunde identifiera

sig med. Bakgrunden spelade en stor roll och det hade också påverkat inga desto större motionsvanor hade formats. I deras kultur hade inte motion varit i centrum och speciellt flickorna och kvinnor hade blivit utanför eftersom de tog hand om hemmet (Castraeda et al. 2012:182). Detta hade format starkt kvinnornas uppfattning av idrott och dess viktighet.

Frågan ”Vad betyder motion för somaliska kvinnor?” fick svar därifrån man kan dra slutsatser. För det första kom fram hur svår begreppen motion var att förstå. Av denna orsak är det viktigt att komma ihåg att förklara vad det är och hur bred den är (Bouchard & Katzmarzyk 2010:12). Efter det förtog man motion som fysisk aktivitet med koppling till välmående. Många klagade över att de inte motionerar mera när man ändå gillar hur bra man mår efter det. Även lite motion påverkade redan positivt på deras humör och energinivå. Fast det viktigaste med motion är att man motionerar, är det viktigt att komma ihåg varför man gör det. Genom att uppfatta det kan det bli mera kontinuerligt och även en aktivare livsstil. Det är lättast att börja med att öka på mängden av nyttomotion och addera en eller två hobbyer till det.

Intervjupersonerna var inte skrämde över förändring men det var inte heller något de strävade efter förutom några personer. Enligt vad man hör under intervjuerna kunde man placera varje intervjuperson på ett visst steg inom modellen för förändringens steg (1982/1986). De flesta var i begrundande stadiet. Många hade idéer av vad de kunde göra och det intresserade de helt tydligt. Det hindrades dock av några skäl man nämnt här tidigare som inte kan inte kallas för orsaker. En var även i förnekelse med tanken att motion är inget för henne i nuläge. Längst på stegen var en som hade precis börjat samarbeta med en personlig tränare på gymmet. Hon var vid fjärde stadiet dvs. handlingsstadiet.

Frågorna ”Vad får somaliska kvinnor att röra på sig?” och ”Vad motiverar somaliska kvinnor att börja med en hobby och behålla den?” skulle behövt mera svar. De var även de frågor som behövde mest svar för att kunna utveckla olika verksamhet i framtiden. Det som påverkade fysisk aktivitet var tillgänglighet, kostnaderna och tidsanvändning (Winroth & Rydqvist 2008:110). De här orsakerna dök fram kontant och de är inte de lättaste att påverka. Nämligen utbud finns det.

Till folkgruppen i fråga gäller vissa speciella drag som man inte kan ta hänsyn till i varje plats. I en lista gjord av Zacheus (2010) är faktorerna som gäller att bara kvinnor kan delta i en aktivitet samt att personer av den motsatta könen har ingen tillgång till utrymmet där aktiviteten hålls de svåraste att uppfylla. Till en viss punkt kan man erbjuda speciell aktivitet för en viss grupp men när förfrågan stiger blir det svårare hela tiden. Simning är ett bra exempel. Det hålls enligt de faktorer som man nämnde ovanför men inte tillräckligt. Det är dock inte så enkelt. Simning är hela familjens hobby i Finland vilket intervjupersonerna visste. I detta fall förverkligas inte heller ackulturation där målet är att ta något från sin egen kultur och anamma resten av den nya kulturen. Därför är det viktigt att styra kvinnor till grenar där det är lättare att uppfylla dessa faktorer.

Metodiken som hade planerats för arbeten genomfördes inte som så. Den största skillnaden var att individintervjuerna blev gruppintervjuer. Detta orsakades av hur svårt det var att hitta intervjupersoner. När de sedan hittades ville man utföra allt så effektivt som möjligt och då valdes gruppintervjuerna i stället. Det som var positivt med detta var gemenskapen. De hjälpte varandra med språken och diskussionen blev rikare när olika åsikter diskuterades tillsammans. Intervjuaren blev mera en diskussion ledare som gav anförande till en åt gången (Jacobsen 2007:94). I gruppintervjun påverkades intervjupersonerna av varandra. Av denna orsak diskuterades inte vissa frågor med samma djup vilket kan ha orsakat att de inte blev svarade. En semistrukturerad intervju funkar bra men ger också massor med friheter för diskussionen. Det här skapade ett öppet och flexibel intervjumiljö vilket är ofta ett märke av hög reliabilitet (Jacobsen 2007:51).

Att lyssna bandningarna gick inte enligt planerna. De lyssnades många gånger och vid den här skede märkte jag felet med bandningsprogrammet jag använde. Man kunde stoppa bandningen men när man ville fortsätta lyssna, fortsatt den inte från samma ställe. Man kunde inte estimeras detta heller av varaktigheten eftersom det stämde inte heller. Detta krävde extra tid samt tålamod. Det lärde också hur jag nästa gång testat på förhand programmet innan användning. Allt som allt hjälpte bandningarna hela intervjuprocessen. De höjde på intervjuarens uppmärksamhet under intervjun och sparade det man inte kunde höra på bandet. Detta berörde speciellt kroppsspråket som man såg under vissa frågor. Modersmålet användes endast om man inte förstod frågan eller den var känslig som till exempel någonting religion relaterat. Av denna orsak skulle man behövt en tolk för att få en bättre uppfattning på situationen och kanske mera information.

Undersökningsområdet är bred och kan lätt implementeras till olika folkgruppen. Detta gör det väldigt användbar i framtiden. Speciellt att undersöka den äldre befolkningen inom samma folkgrupp skulle vara intressant. Man kan anta att de vanor och kulturbakgrund som finns är ännu starkare hos de än de som intervjuades för denna undersökning. Utmaningen är dock att få tag i den äldre befolkningen samt kunna motivera varför det här information är viktigt att samla in.

Undersökningar kräver resurser och i detta fall kunde man använt resurser till en tolk. Då skulle inte det inte bero på intervjuarens språkkunskap. Det kunde ge mera utrymme för att fundera på diskussions innehåll än de språkliga dragen.

Det finns mycket samarbete mellan idrottsverket och olika idrottsföreningar/-aktörer. Dessutom vet vi att somaliska kvinnor deltar i ledarstyrka motionsgrupper. Det skulle vara fint om man kunde få ett svar på den tredje ”Vad får somaliska kvinnor att röra på sig?” och fjärde ”Vad motiverar somaliska kvinnor att börja med en hobby och behålla den?” forskningsfrågan därifrån. I detta fall borde man aktivera föreningarna och aktörerna att samla in information. Det skulle ta sin tid men informationen skulle vara betydelsefullt samt användbart när planerar aktiviteter i framtiden.

