

Maria Lagerspetz

# Maahanmuuttajanaisten käsityksiä liikunnasta ja työllistymisestä Helsingissä



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma

Syksy 2019



KAMK • University  
of Applied Sciences

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Lagerspetz Maria

**Työn nimi:** Maahanmuuttajanaisten liikunta ja työllistyminen

**Tutkintonimike:** Liikunnanohjaaja (AMK)

**Asiasanat:** Maahanmuuttaja, maahanmuuttajanainen, liikunta, työllistyminen, Helsinki

Opinnäytetyöni aiheena oli selvittää Helsingin kaupungin asiakkaina toimivien maahanmuuttajanaisten käsityksiä liikunnasta, työllistymisestä sekä liikunnan ja työllistymisen yhteyksistä. Liikunnan on todettu edistävän maahanmuuttajien uuteen maahan sopeutumista, ja paremmin sopeutuneiden on todettu hakeutuvan todennäköisemmin töihin. Tarkoituksena oli tuoda tietoa tueksi maahanmuuttajille suunnatun LET'S MOVE -hankkeen kehittämistyöhön sekä pohtia liikunnan mahdollisia hyötyjä työllistymiseen nähden. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä maahanmuutto Suomeen on jatkuvassa nousussa. Maahanmuuttajanaisten työllisyystilanne on selvästi heikompi kuin maahanmuuttajamiesten. Maahanmuuttajien työllistymiseen vaikuttavat myös maahanmuuton syyt sekä taustatekijät, ja maassaoloaika parantaa työllistymismahdollisuuksia. Suomeen muuttaneista noin kolme neljäsosaa on alle 35-vuotiaita, joten heillä on ikänsä puolesta hyvät edellytykset työllistyä.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen. Työn tekeminen aloitettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa työskennellessäni siellä liikunnanohjaajana. Opinnäytetyön kvalitatiivinen aineisto on kerätty Helsingin kaupungin liikuntatoimen kautta. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastateltavat olivat LET'S MOVE:n ryhmäliikuntatunneilla käyviä maahanmuuttajanaisia. Teemahaastattelussa kahdeksan maahanmuuttajanaista kertoivat fyysisestä aktiivisuudestaan, mahdollisesta työelämästään sekä arvioivat käyttämiään liikuntapalveluita. Haastattelut toteutettiin tammi-helmikuussa 2019.

Tutkimuksen tulokset osoittivat Helsingin kaupungin asiakkaina olevien fyysisesti aktiivisten maahanmuuttajanaisten löytäneen paikkansa yhteiskunnasta ja olevan halukkaita kehittämään itseään elämän eri osa-alueilla. Terveys ja hyvinvointi koettiin erittäin tärkeiksi. Tulokset eivät osoittaneet suoraa yhteyttä liikunnan ja työllistymisen välillä. Aiemman tutkimustiedon sekä omien päätelmien avulla liikunnan voidaan kuitenkin ajatella ainakin välillisesti edistävän työllistymistä maahanmuuttajanaisten keskuudessa.

## **Abstract**

**Author:** Lagerspetz Maria

**Title of the Publication:** Immigrant women's exercise and employment

**Degree Title:** Bachelor's degree in Sports and Leisure Management, Bachelor of Sports Studies

**Keywords:** Immigrant, immigrant women, exercise, physical activity, employment, Helsinki

The purpose of this thesis was to research the opinions of immigrant women as clients of the City of Helsinki about exercise, employment and the connection between physical activity and employment. The aim of the thesis was to discover information to support the development of the LET'S MOVE -project focusing on immigrants' exercise and to contemplate the possible benefits of exercise in employment. The topic is current and important as immigration to Finland is constantly increasing.

This thesis is research based. The project started in co-operation with the City of Helsinki while I was working there as an Exercise Instructor. The qualitative material was gathered through the City of Helsinki's Department of Sports.

The research data was gathered by carrying out theme interviews and observation. The interviewees were immigrant women who were attending the group exercise classes of the LET'S MOVE -project. In the interviews the women talked about their exercise habits, their possible work and evaluated the exercise services they were currently using. The interviews took place in January and February 2019.

The results of the study show that the immigrant women clients in the City of Helsinki's Department of Sports have found their place in society and are showing an interest in developing themselves in different areas in life. Health and well-being are very important to them. The results did not show a direct connection between physical activity and employment. Still, in regard to results from previous studies and this research, it does seem that exercise advances employment indirectly.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Maahanmuuttajat ja LET’S MOVE –hanke.....	3
2.1	Maahanmuuttajat Suomessa .....	3
2.2	LET’S MOVE -hanke .....	4
3	Maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus .....	5
3.1	Fyysisen passiivisuuden syitä.....	5
3.2	Liikunnan merkitys maahanmuuttajanaistille.....	6
4	Maahanmuuttajanaisten työllistyminen .....	7
4.1	Työllistymisen haasteet.....	7
4.2	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset työllistymiseen.....	8
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	9
6	Tutkimuksen toteutus .....	10
6.1	Haastattelu aineistonkeruun menetelmänä .....	10
6.2	Aineiston käsittely.....	11
7	Tulokset .....	13
7.1	Kehittämisideoita maahanmuuttajanaisten liikuntapalveluihin .....	14
7.2	Johtopäätökset haastatteluista .....	16
8	Pohdinta .....	17
8.1	Tutkimuksen onnistumisen arviointi.....	17
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	19
8.3	Oman osaamisen kehittäminen.....	21
	Lähteet .....	22

Liitteet (4kpl)

## 1 Johdanto

Suomen väkiluvun kasvu on johtunut viime vuosina ulkomailta tulevasta muuttovoitosta (Sisäministeriö 2017). Pääkaupunkiseudulla asuu eniten maahanmuuttajia, helsinkiläisistä jopa joka kuudes on ulkomaalaistaustainen (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019). Yleisimmät maahanmuuton syyt ovat työnteko ja perhesiteet. Muuton jälkeinen uuteen maahan sopeutuminen eli kotoutuminen on pitkä ja elintärkeä prosessi maahanmuuttajille. Aiempien tutkimusten mukaan liikunnan avulla voidaan edistää kotoutumista (Zacheus 2010).

Vaikka maahanmuuttajien liikunnan ja kotoutumisen yhteydestä onkin jo jonkin verran tutkimustietoa, on maahanmuuttajien liikunnan ja työllistymisen välinen yhteys vielä melko tuntematon aihe. Liikunta ylläpitää ja edistää fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia, eli vaikuttaa positiivisesti myös työkykyyn sekä työkyvyn säilymiseen pitkälle eläkevuosiin asti. Kaikkiin Suomen yleisimpiin työkyvyttömyyden sekä ennenaikaisen eläköitymisen syihin voidaan vaikuttaa ehkäisevästi ja/tai hoitavasti liikunnan avulla (Fyysinen aktiivisuus ja työurat n.d.). On siis todennäköistä, että myös maahanmuuttajien tapauksessa liikunta on eduksi työllistymisen kannalta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on olla apuna Helsingin kaupungin LET'S MOVE -hankkeen kehittämisessä. LET'S MOVE on maahanmuuttajien liikuntaan keskittynyt hanke, jonka palvelutarjonnasta löytyy kaikille avoimen toiminnan lisäksi myös pelkästään naisille suunnattua toimintaa. Opinnäytetyöni keskittyy maahanmuuttajanaisten liikuntaan ja työllistymiseen. LET'S MOVE:n maahanmuuttajanaisten suunnattu toiminta on kohdistettu erityisesti heikon kielitaidon ja matalan koulutuksen omaaviin, esimerkiksi perhesyistä kotona oleviin naisiin. (Helsingin kaupunki 2018.)

Tämän laadullisen tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla kahdeksaa LET'S MOVE -hankkeen liikuntatunneilla käyvää maahanmuuttajanaista. Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää kohderyhmän omia käsityksiä liikunnan ja työllistymisen yhteyksistä, jotta liikuntapalveluiden toimintaa voitaisiin kehittää vieläkin työllistymistä edistävämmäksi. Haastattelumuotona käytettiin teemahaastattelua ja haastattelut toteutettiin tammi-helmikuussa 2019.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, sillä maahanmuutto Suomeen on lisääntynyt viime vuosina ja on edelleen kasvussa (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2018). Tutkimus luo kuvan Helsingin

kaupungin asiakkaina toimivien, yli 12 vuotta Suomessa asuneiden maahanmuuttajanaisten suhtautumisesta liikuntaan ja työntekoon.

## 2 Maahanmuuttajat ja LET'S MOVE –hanke

Seuraavissa kappaleissa avaan opinnäytetyöni kannalta oleelliset käsitteet, eli maahanmuuttajat Suomessa sekä LET'S MOVE -hanke. Tarkastelen maahanmuuttajien määrää ja jakautumista Suomessa sekä maahanmuuton syitä. Kerron LET'S MOVE -hankkeen tavoitteista sekä käytännön toiminnasta.

### 2.1 Maahanmuuttajat Suomessa

Tässä työssä tarkastellaan ulkomaalaisia maahanmuuttajia, eli suomalaisia paluumuuttajia ei ole sisällytetty lähteinä käytettyihin tilastoihin. Ulkomaalaisuutta voidaan tarkastella monella eri perusteella, kuten syntymävaltion, kansalaisuuden tai äidinkielen perusteella. Syntymävaltion perusteella luokiteltuja ulkomaalaisia kutsutaan ulkomaalaistaustaisiksi. Ulkomaalaistaustaisiksi luokitellaan henkilöt, jotka ovat itse syntyneet ulkomailla tai joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla (toisen sukupolven ulkomaalaistaustaiset). (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019.) Suomen asukkaista lähes 400 000 on ulkomaalaistaustaisia ja suurin osa heistä asuu pääkaupunkiseudulla (Tilastokeskus 2017).

Maahanmuutto Suomeen on kohtalaisen tuore ilmiö, Suomi nimittäin nousi maahanmuuttokohteeksi vasta 2000-luvulla (Rapo 2011). Samaan aikaan, kun luonnollinen väestönkasvu Suomessa on pienentynyt, on Suomen väkiluku silti kasvanut ulkomailta tulevan muuttovoiton takia (Sisäministeriö 2017). Eniten Suomeen muutetaan entisestä Neuvostoliitosta, Virossa, Ruotsista, Irakista ja Venäjältä (Tilastokeskus 2018). Yleisimpänä maahanmuuton syynä ovat perhesiteet ja toisella sijalla työnteko (Miettinen 2018a). Virolaistaustaiset maahanmuuttajat ovat poikkeus, sillä heille työhön liittyvä maahanmuutto on yhtä yleistä kuin muutto perhesyistä (Tilastokeskus 2015, 25). Alle kymmenen prosenttia muuttaa Suomeen humanitäärisin perustein, eli kiintiöpakolaisina tai turvapaikanhakijoina (Miettinen 2018a).

Maahanmuuttajan ulkomaalaisuus voidaan arvioida eri perustein. Vieraskielisyyden tai ulkomaan kansalaisuuden perusteella tarkasteltuna Suomessa asuu eniten Virossa ja Venäjältä muuttaneita. Jos taas tarkastellaan maahanmuuttajia ulkomailla syntymisen perusteella, isoimmat ryhmät muodostuvat entisessä Neuvostoliitossa, Virossa sekä Ruotsissa syntyneistä. (Miettinen 2018b.) Helsingissä myös somalialaistaustaisia on suhteellisen paljon verrattuna muihin maihin (Erjansola 2017).

## 2.2 LET'S MOVE -hanke

Helsingin kaupungin LET'S MOVE -hankkeen tavoitteena on tukea maahanmuuttajien kotoutumista eli uuteen maahan sopeutumista sekä lisätä turvapaikanhakijoiden osallisuutta liikunnan avulla. Hanke tarjoaa erilaisia liikuntamahdollisuuksia ja -tutustumisia, liikuntainfoja, tapahtumia sekä viikoittaisia liikuntaryhmiä. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee hanketta valtionavustuksella. (Helsingin kaupunki 2018.)

Suurin osa LET'S MOVE:n tarjoamista liikuntapalveluista on maksuttomia. Kaikille avointa toimintaa on paljon, ja lisäksi löytyy runsaasti pelkästään naisille suunnattuja ohjattuja ryhmiä, tapahtumia, koulutuksia sekä liikuntaneuvontaa. LET'S MOVE -hankkeen naisille suunnatuilla palveluilla on tarkoitus edistää naisten kotoutumista liikunnan avulla. Aktivoimalla maahanmuuttajanaisia liikkumaan, pyritään parantamaan heidän hyvinvointiaan, osallisuuttaan sekä sosiaalisia suhteitaan. Erityisesti toiminta on kohdistettu heikon kielitaidon ja matalan koulutuksen omaaviin, esimerkiksi perhesyistä kotona oleviin naisiin. (Helsingin kaupunki 2018.)



### 3 Maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus

Maahanmuuttajat harrastavat vähemmän liikuntaa kuin kantaväestö, ja maahanmuuttajanaiset vielä maahanmuuttajamiehiä vähemmän. Tämä tieto ei rajoitu vain Suomen sisälle, nimittäin maahanmuuttajanaisten on tutkittu liikkuvan selvästi maahanmuuttajamiehiä sekä kantaväestöä vähemmän myös monessa muussa Euroopan maassa. (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011, 66–67.) Samankaltaisia tuloksia löytyy Yhdysvalloistakin (Wieland, Weis, Palmer, Goodson, Loth, Omer, Abbenyi, Krucker, Edens & Sia 2011). Suomessa vuosina 2009–2010 toteutetun liikuntatutkimuksen mukaan suomalaisista 19–65-vuotiaista naisista vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli 60 prosenttia, kun taas maahanmuuttajataustaisilla naisilla tämä prosenttiluku oli vain 17 (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Maahanmuuttajanaisilla näyttäisi olevan myös enemmän tuki- ja liikuntaelinvaivoja kantaväestön naiseen verrattuna, mikä voi hyvin todennäköisesti olla yhteydessä vähäiseen liikuntaan (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012, 82–84).

#### 3.1 Fyysisen passiivisuuden syitä

Täysin liikkumattomia suomalaisia naisia oli kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan vuonna 2010 vain yksi prosentti, kun täysin liikkumattomia maahanmuuttajanaisia samaan aikaan raportoitiin olevan 16 prosenttia (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Liikkumattomuuden syyt voivat olla kulttuurillisia tai uskonnollisia. Kaikissa kulttuureissa liikunnalla ei ole samanlaista arvoa kuin esimerkiksi suomalaisessa kulttuurissa (Zacheus 2010). Myös käytännön tekijät voivat estää maahanmuuttajanaista liikkumasta, kuten heikko rahatilanne, tiedon puute, kylmä ulkoilma tai suomen kieli. Osa maahanmuuttajanaisista raportoi Zacheuksen, Kosken ja Mäkisen (2011, 64) tutkimusartikkelia varten toteutetuissa haastatteluissa merkittävimmäksi organisoituun liikuntaan osallistumisen esteeksi rasismia. (Zacheus ym. 2011, 64–67.)

Kulttuurillisista syistä perhe nousee usein esille. Naisten entisessä kotimaassa naisen tehtävänä on saattanut olla kodista ja perheestä huolehtiminen. Täysipäiväisenä kotiäitinä liikunnan harrastamiselle on vaikea löytää aikaa ja mahdollisuutta. (Zacheus, ym. 2011, 64–65.) Vieraskielisissä perheissä onkin keskimäärin enemmän ja nuorempia lapsia kuin kotimaankielisissä perheissä (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019).

Islaminuskossa jo pelkkä vaate voi tuntua esteeltä liikunnalle. Hunnunkäyttäjillä vaatetus saattaa tehdä tiettyjen urheilulajien harrastamisen mahdottomaksi. Vaikka musliminainen ei huntua käyttäisikään, voi islaminuskossa naisten ja miesten välinen valtasuhde tuoda haasteita liikunnalle. Mies saattaa olla määräävässä asemassa ja pystyä päättämään, saako nainen harrastaa liikuntaa vai ei. (Zacheus ym. 2011, 65, 68.)

Terveystietoisuus on useissa tutkimuksissa ollut maahanmuuttajilla selkeästi heikompaa kuin kantaväestöllä (Sandström, Blomsjö & Janzon 2015). Tietämättömyys liikunnan terveydellisistä hyödyistä voi myös olla yhtenä syynä maahanmuuttajanaisten vähäiseen liikunnan harrastamiseen. Useat maahanmuuttajat mainitsevat myös, että eivät ole tottuneet liikkumaan vain saadakseen liikuntaa, sillä entisessä kotimaassa arkiliikunta on ollut pakollista esimerkiksi ruumiillisen työn tai maalla asumisen takia (Sandström ym. 2015).

### 3.2 Liikunnan merkitys maahanmuuttajanaيسille

Zacheuksen ym. (2011, 67) tutkimuksessa maahanmuuttajanaiset kertoivat heille tärkeintä liikunnassa olevan terveys ja hyvinvointi. Myös kunnon kohottaminen, rentoutuminen, ulkonäön parantaminen sekä ystävyysuhteet ja yhdessäolo olivat merkittäviä asioita. Prioriteetit vaihtelivat syntymämaanosan mukaan hieman, esimerkiksi ulkonäön merkitys ei ollut Afrikassa syntyneille niin merkittävässä roolissa kuin Euroopassa tai Aasiassa syntyneille. Terveys ja hyvinvointi oli kuitenkin koettu erittäin tärkeäksi kaikissa maanosissa. (Zacheus ym. 2011, 67.)

Liikunta on myös erittäin merkityksellistä maahanmuuttajien kotoutumisessa. Tästä aiheesta on vielä melko vähän empiiristä tutkimusta, mutta suurin osa tuloksista on positiivisia. Liikunnan yleisten fyysistä ja henkistä terveyttä edistävien hyötyjen lisäksi liikunnan avulla mahdolliset ennakkoluulot vähenevät ja muihin ihmisiin tutustuminen, kielen oppiminen sekä yhteiskunnan sääntöjen oppiminen on helpompaa. Koska liikunnan kieli on kansainvälinen, koetaan usein vuorovaikutus liikunnan parissa helpommaksi kuin muodollisemmissa tilanteissa. Liikunnan hyödyllisyyteen kotoutumisessa vaikuttavat kuitenkin monet asiat, eikä liikuntaa voida pitää kaikille tasapuolisena kotoutumisen välineenä. Jotta liikunta vaikuttaisi positiivisesti maahanmuuttajanaisten kotoutumiseen, täytyy eri etnisten ryhmien erityistarpeet ottaa huomioon. Erityistarpeiden huomioimista maahanmuuttajanaisten liikuntatoiminnassa on esimerkiksi liikuntaryhmät pelkästään naispuolisille, kehon peittävän vaatetuksen hyväksyminen, yksityiset pukeutumis- ja suihkutilat sekä helppo kulkuyhteys liikuntatiloihin. (Zacheus 2010.)

## 4 Maahanmuuttajanaisten työllistyminen

Tuoreimman tiedon mukaan maahanmuuttajien työttömyysaste on laskemassa. Työttömyysaste perustuu työ- ja elinkeinotoimistoihin ilmoittautuneiden työnhakijoiden määrään Helsingissä. Vieraskielisten työttömyysaste on korkeammalla kuin kantaväestön, mutta laski vuoden 2016 ja 2017 välillä jo kahdeksan prosenttia, ja on edelleen laskussa. Maahanmuuttajanaisista työssäkäyviä on hieman pienempi osuus kuin maahanmuuttajamiehistä. Työllisyysaste paranee Suomessa asuttujen vuosien myötä, mutta tutkimusten mukaan vaikutus alkaa näkyä vasta noin 15 vuoden maassaoloajan jälkeen. Maassaolovuosilla on suurempi vaikutus ulkomaalaistaustaisen naisten kuin miesten työllistymiseen (Eronen, Härmälä, Jauhiainen, Karikallio, Karinen, Kosunen, Laamanen ja Lahtinen 2014, 71). Helsingissä asuvista ulkomaalaistaustaisista 20–64-vuotiaista naisista työllisiä oli lähes 47 prosenttia vuoden 2016 lopussa. Miehillä työllisyysaste oli naisia noin kahdeksan prosenttia korkeampi. (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019.)

### 4.1 Työllistymisen haasteet

Työllistymistä voivat osittain estää samat asiat kuin liikunnan harrastamistakin, kuten perhe, tiedonpuute, kulttuuri ja kielitaito. Muutkin taustatekijät, kuten ikä maahan saapuessa, koulutustaso ja maassaoloaika voivat olla yhteydessä maahanmuuttajien asemaan työmarkkinoilla (Busk, Jauhiainen, Kekäläinen, Nivalainen & Tähtinen 2016, 16). Mitä vanhempi henkilö on maahan saapuessaan, sitä suurempi todennäköisyys hänellä on jäädä työttömäksi. Maahanmuuttajien työllisyystodennäköisyys laskee jo 37 ikävuoden jälkeen (Eronen ym. 2014, 38). Ikä aiheuttaa maahanmuuttajille siis selkeästi enemmän haasteita kuin kantaväestölle, sillä työllisyystodennäköisyys kääntyy laskuun, kun ollaan vielä hyvässä työssä, eikä vasta eläkeikää lähestyessä. Osittain ikäkysymykseen voivat vaikuttaa myös kulttuurilliset seikat. Tietyissä kulttuureissa ihmiset nähdään aiemmin iäkkäinä, kuin Suomessa. Maahanmuuttajan entisessä kotimaassa on saattanut olla alempi elinajanodote. Esimerkiksi somalikulttuurissa 55-vuotias luetaan jo vanhukseksi (Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus 2018).

Tilastokeskuksen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Työterveyslaitoksen yhdessä toteuttaman tutkimuksen mukaan ulkomaalaistaustaisten naisten heikompi työllisyysaste on suoraan yhteydessä varhaisempaan perheellistymiseen. Ulkomaalaistaustaiset naiset hoitavat

suomalaistaustaisiin naisiin verrattuna lapsiaan pidempään kotona sekä perheellistyvät nuorempina. Usein nuorena perheellistyneet naiset ovat myös heikommin koulutettuja eivätkä välttämättä omaa minkäänlaista aiempaa työkokemusta, sillä he eivät ole ehtineet hankkia tutkintoa tai työkokemusta ennen lastensaantia. (Tilastokeskus 2015, 79.)

Perhetekijöiden vaikutus erottaa selkeästi maahanmuuttajamiehet ja -naiset toisistaan. Naimisissa olo ja perheellisyys ovat miehille työuran kertymistä edistäviä tekijöitä, kun taas naisilla ne estävät tai jarruttavat työuran kertymistä (Busk ym. 2016, 7). Tämä selittyy sillä, että naiset jäävät useammin kotiin hoitamaan lapsia kuin miehet (Eronen ym. 2014, 64). Tietyissä kulttuureissa tämä ominaisuus korostuu vielä enemmän kuin toisissa, esimerkiksi venäläisissä ja islamilaisissa perheissä naisten kotiin jääminen on perinne (Väestöliitto 2013, 15–16, 25–26).

#### 4.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset työllistymiseen

Riittävä fyysinen aktiivisuus edistää ja ylläpitää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, eli vaikuttaa positiivisesti myös työkykyyn sekä työkyvyn säilymiseen pitkälle eläkevuosiin asti. Yleisimmät työkyvyttömyyden syyt Suomessa ovat mielenterveyden häiriöt, sydän- ja verisuonitaudit sekä tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kuten erilaiset selkäsairaudet, nivelrikko ja nivelreuma. Kaikkiin edellä mainittuihin sairauksiin voidaan vaikuttaa ehkäisevästi ja/tai hoitavasti liikunnan avulla. (Fyysinen aktiivisuus ja työurat n.d.)

Tänä päivänä, kun fyysisen aktiivisuuden hyödyt työkyvyn kannalta tunnetaan, useat työpaikat kannustavat työntekijöitään liikkumaan. Tarjotaan ilmaista ohjattua liikuntaa työajalla, jaetaan liikuntaseteleitä tai jopa asetetaan tietty tuntimäärä viikossa, minkä saa käyttää haluamaansa liikuntaan työajalla. Työntekijöiden liikunta-aktiivisuus on tutkitusti yhteydessä vähentyneisiin sairauspoissaoloihin ja terveydenhuoltokuluihin (Valtion liikuntaneuvosto 2012). Fyysinen aktiivisuus on siis suoraa säästöä sekä yrityksille että yhteiskunnalle, joille sairauspoissaolot ja ennenaikainen eläköityminen aiheuttavat mittavia kuluja (Komulainen n.d.).

Maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden ja työllistymisen yhteydestä on olemassa hyvin niukasti tutkimustietoa. Aiemman tutkimustiedon mukaan liikunta edistää kotoutumista (Zacheus ym. 2011). Paremmiin kotoutuneita ja pidempään Suomessa asuneita maahanmuuttajia myös työllistyy todennäköisemmin (Busk ym. 2016, 7). Näin ollen oletuksena on, että myös liikunnan vaikutus työllistymiseen on positiivinen.

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoite on olla apuna Helsingin kaupungin LET'S MOVE -hankkeen kehittämisessä. Opinnäytetyö keskittyy maahanmuuttajanaisten liikuntaan ja työllistymiseen, ja voi parhaimmillaan toimia apuvälineenä LET'S MOVE:n naisille suunnattujen liikuntapalveluiden kehittämisessä.

Opinnäytetyön tarkoitus on ymmärtää kohderyhmän omia käsityksiä liikunnan eduista työllistymisen kannalta, jotta liikuntaryhmän toimintaa voitaisiin kehittää vieläkin työllistymistä edistävämmäksi. Tutkimuksella on kartoittava ote, eli aiheesta etsitään uusia näkökulmia ja selvitetään vähän tunnettua ilmiötä.

Tutkimus on tarpeellinen, sillä LET'S MOVE -hanke muuttuu ja kehittyy jatkuvasti. Tutkimuksen tuoma mahdollinen uusi informaatio voidaan siis hyödyntää heti, mikäli sen nähdään tuovan lisäarvoa hankkeen kehitykseen. Aihe on myös ajankohtainen, sillä maahanmuuttajien määrä Suomessa kasvaa jatkuvasti, minkä myötä tarvitaan lisää laadukasta ja edullista maahanmuuttajanaisten suunnattua liikuntatoimintaa.

## 6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena, sillä kohderyhmä oli pieni, eikä tutkimusaineistoa eli kohderyhmän asiakkaiden mielipiteitä voida mitata numeroin. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelu koettiin sopivimmaksi vaihtoehdoksi tähän tarkoitukseen, sillä tarkoitus oli saada haastateltavien ääni kuuluviin ja päästä niin sanotusti pintaa syvemmälle vastauksissa. Teemahaastattelu antaa tilaa keskustelulle, eikä vaadi pysymään tiukasti tietyissä kysymyksissä. LET'S MOVE -hankkeen kehityksen kannalta on tärkeää, että aineiston tulkinneille, tarkastelemiselle eri näkökulmista sekä ilmiöiden ymmärtämiselle on tilaa. Haastatteluiden avulla haluttiin saada käsitys kyseisissä liikuntaryhmissä käyvien maahanmuuttajanaisten omista mielipiteistä siitä, miten he kokevat liikuntaryhmän vaikuttavan heidän työelämäänsä pääsemiseensä. Keskeistä on ymmärtää, miksi asiat ovat tällä hetkellä kuten ovat, ja miten tilannetta voisi mahdollisesti viedä parempaan suuntaan. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 11–13.)

### 6.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Ennen tutkimuksen toteutusta, hankin tutkimusluvan Helsingin kaupungilta. Tutkimuslupalomakkeeseen kuului tieteellisen tutkimuksen tietosuojaseloste (Liite 1), jossa mainitsin tuhoavani hankitun aineiston tutkimuksen päätyttyä ja olevani ainoa henkilö, joka aineistoa käsittelee, sekä kerääväni haastateltavien nimet ainoastaan allekirjoituksen muodossa suostumuslomakkeeseen (Liite 2). Suostumuslomaketta lukuun ottamatta en tallentanut asiakkaiden nimiä missään muodossa. Haastattelun taustatiedoiksi riittivät ikä, entinen kotimaa, elämäntilanne sekä lasten lukumäärä.

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa haastatellut maahanmuuttajat olivat 27–46-vuotiaita ja kotoisin Tunisiasta, Irakista, Somaliasta ja Afganistanista. Kaikki haastateltavat olivat asuneet Suomessa 12 vuotta tai enemmän, ja kaikilla oli vähintään yksi lapsi. Haastattelut toteutettiin Kallahden nuorisotalolla arki-iltaisina, heti siellä pidetyn ryhmäliikuntatunnin jälkeen. Haastattelu-aika oli viidestä kymmeneen minuuttia, ja taustalla oli välillä jonkin verran melua, kun muut tunnilla olevat jäivät juttelemaan salin ulkopuolelle. Virhetulkinnat ovat mahdollisia, sillä haastattelut tehtiin ilman tulkkia. Ei siis voida olla varmoja kummankaan osapuolen kysymysten tai vastausten täydellisestä ymmärtämisestä.

Kaikki haastateltavat olivat Helsingin kaupungin asiakkaina toimivia maahanmuuttajanaisia. Teemahaastattelua varten selvitin ensin haastateltavien taustatiedot: entisen kotimaan ja äidinkielen, maassaoloajan, iän, elämäntilanteen sekä lasten lukumäärän. Maahan muuton syy jätettiin kysymättä, sillä tieto ei ole välttämätön tutkimuksen tavoitteiden kannalta, ja näin välttyään mahdollisesti hyvin aralta aiheelta. Haastattelun teemoina olivat liikunta, työllistyminen sekä liikuntaryhmätoiminta (Liite 3). Kysyin esimerkiksi liikuntaryhmässä käymisen syitä, työelämään pääsyn mahdollisia haasteita, liikunnan ja työelämään pääsyn tai työelämässä jaksamisen mahdollisia yhteyksiä sekä kehittämideoita, kuinka liikuntaryhmän toiminta voisi edistää työllistymistä enemmän. Haastateltavien valintaan vaikutti heidän kielitaitonsa, joko suomen- tai englanninkielen vähintään kohtalainen osaaminen oli välttämätöntä haastattelun onnistumisen kannalta. Vaikka haastateltaviksi valittiin vain suomen kielen taitoisia maahanmuuttajanaisia, oli liikunnan ja työllistymisen yhteydestä puhuminen silti haastavaa kielimuurin takia. Haastattelut toteutettiin Kallahden nuorisotalolla tammi-helmikuussa 2019, heti LET'S MOVE:n ryhmäliikuntatuntien jälkeen. Alla alustava haastattelurunko, eli teemat, joihin liittyviä kysymyksiä haastatteluissa esitettiin, kun taustatiedot olivat jo tiedossa.

1. Liikunnan harrastus
2. Liikuntaryhmän merkitys
3. Työllistyminen
4. Liikunnan/liikuntaryhmässä käymisen ja työllistymisen yhteys
5. Kehittämideoita

## 6.2 Aineiston käsittely

Aineisto käsiteltiin litteroimalla äänitetyt haastattelut ja analysoimalla aineisto induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Haastatteluista etsittiin siis yhtäläisyyksiä ja muodostettiin havaituista yhtäläisyyksistä luokkia. Luokista muodostettiin ylä- ja alakategorioita, jotka nimettiin niiden sisältöä luontevasti kuvaaviksi. Luokittelu toteutettiin aineistolähtöisesti, eli aineistosta löydettyjen havaintojen perusteella (Kananen 2017). Kategorioitua aineistoa havainnollistettiin

kuvion avulla, jossa luokat näkyvät selkeästi (ks. kuvio 1). Aineiston raportointi tehtiin mahdollisimman pian jokaisen haastattelun jälkeen.

Tutkimusetiikka on otettu huomioon tutkimusta tehdessä, mikä on erityisen tärkeää, kun kohderyhmänä on vähemmistöryhmä. Haastateltavilta ei kysytty Suomeen muuton syytä, jotta välttyttäisiin arkojen aiheiden esiin ottamiselta. Heille kerrottiin selkeästi, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Ennen haastattelua haasteltaville annettiin luettavaksi informaatiokirje ja allekirjoitettavaksi suostumuslomake, jotka tarvittaessa selitettiin heille, jos lukeminen oli hankalaa (Liite 2). Identtisiä suostumuslomakkeita allekirjoitettiin aina kaksi, haastateltava sai pitää toisen ja tutkija säilytti toisen.



## 7 Tulokset

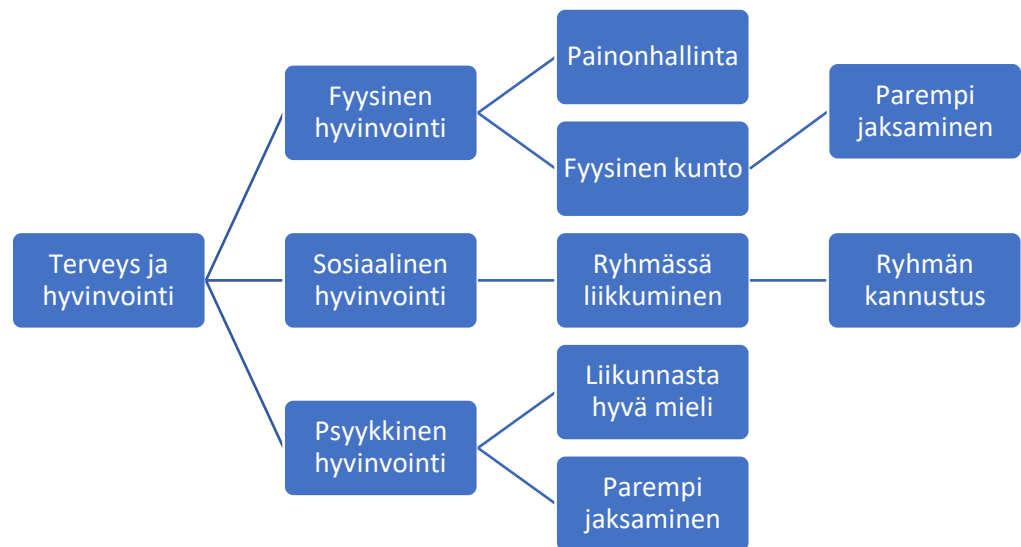
Haastatteluvastaukset sisälsivät hyvinkin paljon yhtäläisyyksiä keskenään. Seitsemän kahdeksasta haastateltavasta piti ryhmäliikunnasta enemmän kuin liikkumisesta yksin, ja kahdeksas piti molemmista. Ryhmässä liikkumisen hyvistä puolista mainittiin usein muiden ryhmäläisten kannustava vaikutus omaan tekemiseen ja positiivinen tunnelma ryhmäliikuntatunnilla. Ryhmässä liikkuessa haastateltavat kertoivat tuntevansa yhteisöllisyyttä. Moni mainitsi yhden tai useamman ystävänsä olevan samassa ryhmässä. Muita syitä juuri tässä kyseisessä ryhmässä käymiseen oli hyvä sijainti, hyvä ohjaaja sekä se, että ryhmä on pelkästään naisille. Erityisesti hijabin, eli hiukset peittävän pääliinan käyttäjät olivat kiitollisia siitä, että naisten ryhmiäkin löytyy.

Kaikilla haastateltavilla oli jonkinlaisia kontakteja työelämään. Kolme kahdeksasta oli haastatteluhetkellä töissä, yksi opiskelija ja yksi työharjoittelussa, jonka jälkeen hänelle oli taattu työpaikka. Muut olivat joko olleet aiemmin töissä Suomessa tai suunnittelivat työllistymistä ja/tai opiskelemista tulevaisuudessa. Töissä käymisen ja lasten määrän välillä havaittiin heikko yhteys. Kaikilla haastatteluhetkellä töissä käyvillä oli enintään neljä lasta, kun taas muilla saattoi olla enemmän. Kuitenkin seitsemän lapsen äiti oli haastatteluhetkellä opiskelija, kun taas kahden lapsen äiti ei ollut töissä eikä opiskellut. Lasten määrä ei siis suoraan korreloinut työllisyyden kanssa. Lasten iän ja töissä käymisen välillä ei havaittu yhteyttä. Äitien ikä kuitenkin vaikutti lasten määrään, nuoremmilla äideillä oli keskimäärin vähemmän lapsia kuin vanhemmilla äideillä.

Yli puolella haastateltavista oli jonkinlainen kosketus hoitoalaan. Päiväkodin hoitaja, vanhustenhoitaja sekä terveydenhoitaja olivat ammatteja, joissa haastateltavat työskentelivät haastatteluhetkellä, olivat työskennelleet aiemmin tai haluaisivat työskennellä. Useimmat sanoivat, että töiden saaminen oli helppoa eikä tuottanut erityisiä haasteita. Tätä faktaa tarkastellessa täytyy ottaa huomioon, että kaikki haastateltavat olivat asuneet Suomessa jo 12 vuotta tai enemmän ja omasivat vähintään kohtalaisen suomen kielen taidon.

Liikunnan ja työllistymisen yhteys oli kielellisesti melko vaikea aihe haastateltaville. Vastaukset liikuntaryhmässä käymisen merkityksestä työllistymisen kannalta jäivät kielimuurin takia hyvin niukoiksi. Liikunnan hyödyistä pystyttiin kuitenkin keskustelemaan. Kolme neljäsosaa haastateltavista mainitsi liikunnan avulla jaksavansa paremmin arjessa. Terveiden tärkeyttä korosti puolet haastateltavista, ja muutama mainitsi myös painonhallinnan. Parempi jaksaminen arjessakin tarkoittaa käytännössä terveyden näkökulmaa, sillä fyysinen, psyykinen sekä

sosiaalinen hyvinvointi ovat syyt, joiden kautta liikunta vaikuttaa arjessa jaksamiseen. Eli kuten Zacheuksen ym. (2011, 67) tutkimuksessakin haastatellut maahanmuuttajanaiset kertoivat heille tärkeintä liikunnassa olevan terveys ja hyvinvointi, myös tämän opinnäytetyön haastatteluissa terveys ja hyvinvointi tulivat vahvasti esille. Kuviossa 1 erottuvat haastatteluista esille nousseet yhtäläisyydet liikuntaryhmässä käymisen syihin liittyen. Kaikki yhtenevät vastaukset voidaan lukea terveys ja hyvinvointi -kategorian alle. Useasti mainittu parempi jaksaminen arjessa liittyy sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin, ryhmässä liikkumisen edut sosiaaliseen hyvinvointiin ja liikunnan tuoma hyvä mieli psyykkiseen hyvinvointiin.



Kuvio 1. Kategorioidut syyt liikuntaryhmässä käymiseen terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta

### 7.1 Kehittämisideoita maahanmuuttajanaisten liikuntapalveluihin

Haastateltavat vaikuttivat olevan erittäin tyytyväisiä LET'S MOVE:n tarjoamaan liikuntaan, eivätkä osanneet sanoa, mikä nykyisessä toiminnassa kaipaisi muutosta. Itse tunneille osallistuneena, toimintaa ja ilmapiiriä havainnoineena voin sanoa, että asiakkaat tosiaan vaikuttivat nauttivan ohjatusta liikunnasta todella paljon. Tunneilla ilmapiiri oli rento, avoin, kannustava ja positiivinen. Tästä syystä käsittelen tässä kappaleessa yleisemmin maahanmuuttajanaisten liikuntatarjonnan kehittämistä, painottamatta erityisesti LET'S MOVE -hanketta. Kehitysehdotukset ovat sovellettavissa niin LET'S MOVE -hankkeen tarjoamaan liikuntaan, kuin mihin tahansa muuhun maahanmuuttajanaisten suunnattuun liikuntaan.

Maahanmuuttajanaisten liikunnan tukemisen perusasioihin kuuluu heidän erityistarpeidensa huomioiminen. Tästä syystä monet liikuntaorganisaatiot eivät välttämättä halua tai pysty tarjoamaan maahanmuuttajanaيسille riittävän laadukkaita liikuntapalveluita, jos erityisjärjestelyt ovat vaikeasti toteutettavissa ja/tai vaativat paljon resursseja. Erityistarpeista tärkein on ryhmien suuntaus vain naisille. Tähän luetaan myös pukeutumis- ja peseytymistilat vain naisten käyttöön ennen ja jälkeen liikuntatunnin. Ei kuitenkaan ole syytä, miksi naisten ryhmän pitäisi olla vain maahanmuuttajanaيسille, sillä suomalaisten kanssa kommunikointi on pelkkää plussaa. LET'S MOVE:n ryhmissäkin käy maahanmuuttajanaisten lisäksi myös suomalaisia naisia, mikä oli hienoa huomata. Helsingin kaupungilla hyvää on myös se, että on ohjaajia ja muita työntekijöitä, jotka keskittyvät ja erikoistuvat nimenomaan maahanmuuttajien liikuntaan.

Yhtenä suurimmista syistä maahanmuuttajanaisten liikunnalliselle passiivisuudelle pidetään kulttuuria ja uskontoa, kuten aiemmista tutkimuksista on käynyt ilmi. Naiset liikkuvat vain vähän kodin ulkopuolella, sillä kulttuurillisten odotusten mukaan naisten tehtävänä on hoitaa lapset ja muut asiat kotona. Joissakin tapauksissa naiset eivät saa liikkua yksin kodin ulkopuolella lainkaan, mikä hankaloittaa myös sosiaalista elämää. Zacheus mainitsee katsauksessaan (2010) saksalaisen tutkimuksen, joka kertoo Saksaan muuttaneilla islaminuskoisilla turkkilaisnaisilla olleen monta ehtoa liikunnan harrastamiselle. Jotta heidät saataisiin houkutelua liikunnan pariin, tulisi ryhmän vetäjän olla nainen, ryhmän osallistujat naisia, kehon peittävän vaatetuksen hyväksytyä, erilliset pukeutumis- ja suihkutilat saatavilla, joihin pojilla ja miehillä ei ole pääsyä naisten käytön aikana, liikuntatilojen olla helposti tavoitettavissa ja toiminnan olevan terveysuuntautunutta. Tämän lisäksi naiset kokivat tärkeäksi, että liikuntatunnit järjestetään iltapäivällä tai alkuillasta, ja että heillä on mahdollisuus hakea nuoremmat sisaruksensa lastenvahdeiksi liikuntatuntien ajaksi. (Zacheus 2010, 220.) Onnistunut liikunnan tarjoaminen maahanmuuttajanaيسille todella vaatii siis erityisjärjestelyitä.

Erityisjärjestelyiden lisäksi ensiarvoisen tärkeää olisi terveystietoisuuden lisääminen maahanmuuttajien keskuudessa. Varsinkin maahanmuuttajanaiset sekä ikääntyvät maahanmuuttajat, jotka ovat tilastollisesti fyysisesti passiivisimpia, kaipaisivat lisää tietoa liikunnan terveysvaikutuksista (Kansallinen liikuntatutkimus 2010). Vaikka maahanmuuttajan omassa kulttuurissa ihminen saatetaankin lukea vanhukseksi jo aiemmin, tulisi terveyttä silti vaalia sekä pysyä fyysisesti aktiivisena vielä eläkeiässäkin. Suomella on ikääntyville paljon annettavaa laajan terveystietoisuuden, liikuntamahdollisuuksien sekä korkean elinajanodotteen myötä.

Myös liikuntamahdollisuuksista tiedottamista tulisi lisätä terveysneuvonnan ohella. Maahanmuuton jälkeen maahanmuuttajien täytyy asioida paljon Helsingin kaupungin kanssa maahanmuuttoasioihin liittyen. Samaan pakettiin voisi liittää ainakin yhden pakollisen terveysneuvontatuokion sekä antaa informaatiota erilaisista liikuntamahdollisuuksista. Liikunnan moniulotteisten hyötyjen myötä tämä edistäisi mahdollisesti välillisesti myös maahanmuuttajien integroitumista työmarkkinoille.

## 7.2 Johtopäätökset haastatteluista

Voidaanko sanoa, että liikuntaryhmässä käyminen edistää työllistymistä? Tutkimustuloksista tätä ei voida suoraan tulkita. Kuitenkin yhdessä aiempien tutkimusten kanssa, tietäen että liikunta edistää kotoutumista, voidaan tehdä alustavia päätelmiä (Zacheus 2010).

Sosiaalinen kanssakäyminen työllistyneiden maahanmuuttajanaisten kanssa saattaa motivoida työtöntä maahanmuuttajanaista aktivoitumaan työnhaun suhteen. Fyysinen aktiivisuus viestii halusta huolehtia itsestään, ehkä halusta myös kehittää itseään, mikä saattaa ulottua elämän muillekin osa-alueille. Kaikki haastatteluhetkellä työttömät haastateltavat olivat halukkaita työllistymään ja/tai suunnittelivat töiden tai opiskelupaikan hakemista. Tilanne saattaisi olla hyvin erilainen vähemmän aikaa Suomessa asuneiden, vähemmän liikuntaa harrastavien, suomen kielen taidottomien tai pienemmän sosiaalisen piirin omaavien maahanmuuttajanaisten keskuudessa.

Liikunta on hyvä keino tutustua uuteen kulttuuriin ja kieleen, pitäen samalla huolta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Liikunnan kautta kulttuuriin ja kieleen tutustuminen edistää kotoutumista, kuten Zacheuksen (2010) tutkimus osoittaa. Uskon, että kotoutunut ja hyvinvoiva maahanmuuttaja pääsee todennäköisemmin työmarkkinoille, kuin uuden kulttuurin ulkopuolelle jäänyt, fyysisesti ja/tai sosiaalisesti passiivinen maahanmuuttaja. Voitaneen siis ajatella liikunnan ja/tai liikuntaryhmässä käymisen edistävän ainakin välillisesti työllistymistä.

Jatkotutkimuksia ajatellen merkittävää tietoa voisi tuoda vähemmän aikaa Suomessa asuneiden tilanteen kartoittaminen. Mahdollisia tutkimuskysymyksiä voisi olla esimerkiksi, kuinka pian maahanmuuton jälkeen ollaan tietoisia itselle suunnatuista palveluista, ollaanko fyysisesti aktiivisia tai koetaanko tarvetta tai halua olla, millainen asenne maahanmuuttajanaisilla on työntekoa kohtaan ja näyttävätkö maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus ja työllisyys kulkevan käsi kädessä.

## 8 Pohdinta

Kuten maahanmuuttajanaisten työllisyystilastoista huomasi, on perheellisten maahanmuuttajanaisten tukeminen erityisen tärkeää. Perheellisten maahanmuuttajanaisten integroitumista työmarkkinoille edistäisi koulutuksen, kielitaidon sekä työkokemuksen lisääminen. Tämä saattaa olla melko haastavaa, erityisesti jos nainen on maahan tullessaan 30-vuotias tai vanhempi. Tiedotuksen lisäämisellä voitaisiin kuitenkin edistää asiaa. Maahanmuuttajien olisi tärkeää ymmärtää, että naistenkin kannattaa ja he saavat tehdä töitä, että liikunnan hyödyt ulottuvat monille osa-alueille ja että 50-vuotias ei ole vielä vanhus. Uskon, että jo lisäämällä terveysneuvontaa voitaisiin päästä pitkälle, sillä itsestään huolehtiminen tarttuu usein fyysisestä terveydestä elämän muillekin osa-alueille.

Suomessa maahanmuuttajilla on hyvät mahdollisuudet tietojensa ja taitojensa kehittämiseen niin työelämässä kuin sen ulkopuolella, jos he vain näkevät hieman vaivaa tulevaisuutensa eteen. Ei ole ihme, että maahanmuuttajien työllisyysasteen paraneminen näkyy vasta noin 15 maassaolovuoden jälkeen, sillä suomi on erittäin haastava kieli ja Suomen kulttuuri todella erilainen Pohjoismaiden ulkopuolelta tulevalle. Maahanmuuttajien määrän jatkuvan nousun myötä tarjolle tarvitaan enemmän ja enemmän laadukkaita ja edullisia palveluita, niin erityistarpeet huomioivia liikuntapalveluita, kuin relevanteista asioista tiedottamista.

Tässä tutkimuksessa haastatelluilla maahanmuuttajilla on erittäin hyvä tilanne, mutta he ovatkin asuneet Suomessa jo pitkään. Heidän kauttaan moni uudempi maahanmuuttaja saisi arvokasta tietoa Suomessa asumisesta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista, niin vapaa-aikaa kuin työntekoa ajatellen. Erilaisia maahanmuuttajien ja maahanmuuttajanaisten vertaisryhmiä on kyllä olemassa, ja esimerkiksi pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca tarjoaa infoa ja oppaita maahanmuuttajanaisten vertaisryhmien järjestämiseen (Socca 2011). Toivon mukaan mahdollisimman moni maahanmuuttaja saa tiedon näistä ryhmistä pian maahan tultuaan.

### 8.1 Tutkimuksen onnistumisen arviointi

Haastateltavia saatiin toivottu minimimäärä tietyn aikarajan sisällä ja haastattelut äänitettiin sekä litteroitiin onnistuneesti. Tutkimussuunnitelmassa pysyttiin, mutta tavoite saada otoksesta heterogeeninen ei toteutunut (Liite 4). Haastattelun otos oli liian pieni ja homogeeninen

tuodakseen uutta, merkittävää tietoa liikunnan yhteydestä työllistymiseen. Haastattelun tulokset voisivat silti toimia pohjana jatkotutkimuksia varten sekä palautteena Helsingin kaupungin liikuntapalveluille LET'S MOVE -hankkeen toiminnasta naisten tuntien osalta. Tutkijana sain pintaraapaisun maahanmuuttajien liikuntakulttuurista Helsingissä, sekä ideoita jatkotutkimuksia varten.

Haastateltavat olivat fyysisesti erittäin aktiivisia ja tunsivat selvästi tarvetta olla aikaansaavia, kuten kouluttautua, tehdä töitä ja olla muutenkin osana suomalaista yhteiskuntaa. Kaikki haastateltavat olivat erittäin tyytyväisiä käyttämiinsä liikuntapalveluihin. Vastauksista huomasi, että haastateltavat olivat asuneet Suomessa jo pitkään.

Haastatteluajankohta sekä haastattelupaikka tulee ottaa huomioon haastattelujen onnistumisen arvioinnissa. Haastattelupaikkana toiminut Kallahden nuorisotalo oli kaikille haastateltaville tuttu paikka, mutta useissa haastattelutilanteissa taustalla oli jonkin verran melua ja haastateltavilla saattoi olla jo kiire kotiin. Vastauksia olisi saatettu miettiä tarkemmin ja ne olisivat saattaneet olla pidempiä ja yksityiskohtaisempia, jos haastattelutilanteet olisivat olleet rauhallisempia sekä paikan että ajankohdan suhteen. Koska haastattelut toteutettiin heti liikuntatunnin jälkeen, oli haastateltavien varmasti helppo tunnistaa liikunnan tuomat positiiviset tuntemukset, ja ehkä jopa korostaa niitä vastauksissaan.

Tutkimuksesta saatua tietoa ei ole tarpeen yleistää ulkoisesti, sillä tavoitteena on kehittää nimenomaan LET'S MOVE -hanketta. Sisäinen yleistettävyyys taas olisi tarpeen. Aineiston analyysissä huomattu asioiden toistuvuus kertoo aineiston riittävydestä. Koska toistuvuutta huomattiin, eli aineistossa tapahtui kylläntymistä, voidaan ajatella aineiston olevan riittävä ja tutkimuksesta tehtyjen päätelmien olevan sisäisesti yleistettävissä. Sisäisellä yleistettävyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä tiedon pätemistä haastateltujen henkilöiden lisäksi muihin LET'S MOVE -ryhmissä käyviin maahanmuuttajanaisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 49–51.) Täytyy kuitenkin pitää mielessä otoksen pieni koko ja samankaltaisuus, ja yleistää tietoa harkiten.

Tämän opinnäytetyön aikana hanke kulki vielä nimellä LET'S MOVE, mutta sittemmin hanke on päättynyt ja sen tilalle on tullut Stadin MaaLi -hanke. Lyhenne Stadin MaaLi tarkoittaa Helsingin kaupungin järjestämää maahanmuuttajille suunnattua liikuntaa. Hankkeen tavoitteet vastaavat pitkälti LET'S MOVE:n tavoitteita.

Opinnäytetyöni on raportti LET'S MOVE -hankkeen toimivuudesta. Työn julkaisemisen jälkeen työn onnistumista voidaan arvioida sen hyödynnettävyydellä Stadin MaaLi -hankkeen

kehittämisessä. Opinnäytetyö tukee hankkeen tavoitteita. Tutkimuksessa esiin nousseet asiat, kuten terveystietoisuuden lisääminen sekä liikuntamahdollisuuksista tiedottaminen voidaan ottaa huomioon hanketta kehittäessä. Tutkimuksen aihe on joka tapauksessa tärkeä, ajankohtainen sekä hyvin vähän tutkittu, vaikka uutta, suoraa tietoa nousikin esiin niukasti. Tutkimus ei siis ole tarpeeton tai hyödytön, vaikka merkittävää suoraa tietoa ei saatukaan.

Jotta saataisiin luotettavaa tutkimustietoa maahanmuuttajanaisten liikunnan ja työllistymisen yhteyksistä, tulisi otoksen olla sekä suurempi että heterogeenisempi. Merkittävää tietoa tuovan tutkimuksen otokseen kuuluisi pidempään Suomessa asuneiden henkilöiden lisäksi myös vasta maahan muuttaneita, sekä fyysisesti aktiivisten lisäksi myös fyysisesti passiivisempia henkilöitä. Asiantuntevan tulkin apu on välttämätöntä tämän tyyppisen tutkimuksen toteuttamisessa, kun aineisto kerätään haastattelemalla. Tässä tutkimuksessa haastatellut maahanmuuttajanaiset ovat löytäneet paikkansa Suomen yhteiskunnasta ja heidän elämäntilanteensa on päällisin puolin hyvä. He ovat kuitenkin vain hyvin pieni murto-osa pääkaupunkiseudun maahanmuuttajanaisista.

## 8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Aineiston luottamuksellisuus on tutkimusaineiston käsittelyn lähtökohta. Tutkijan tulee noudattaa tutkittavilleen antamiaan lupauksia aineiston käsittelystä ja käytöstä. Tutkimusaineistoa ei luovuteta eteenpäin eikä tutkittavien yksityisasioida paljasteta ulkopuolisille niin tutkimuksen aikana kuin sen jälkeenkään. (Mäkinen 2006, 149.)

Tämän tutkimuksen aineistonkeruu ja tilastollinen käsittely toteutettiin luottamuksellisesti hyvää tutkimusetiikkaa noudattaen. Haastateltavilla oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta, eli tutkimus perustui vapaaehtoisuuteen. Tutkimus aloitettiin vasta, kun Helsingin kaupunki myönsi tutkimusluvan. Tutkimuslupalomakkeeseen merkittyjä asioita, kuten aineiston käyttöä ainoastaan tutkimuskäyttöön, sen tuhoamista tutkimuksen jälkeen sekä haastateltavien yksityisyyden suojelemista noudatettiin. Ennen haastattelua tutkittaville kerrottiin kaikki olennainen tieto tutkimuksesta ja siihen osallistumisesta. Haastateltavat olivat tietoisia osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisen tiedon suojaamisesta sekä vastausten anonyymiydestä. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät ole tunnistettavissa aineistosta. Tutkimuksen tekemisestä ei aiheutunut haittaa tai häiriötä tutkimukseen osallistuneille eikä muille ryhmäliikuntatuntien asiakkaille tai ohjaajille. Tutkimuksen siirrettävyyttä varmistettiin kuvaamalla aineiston keruuta tarkemmin kappaleessa haastattelujen analyysi.

Laadullisen tutkimuksen pätevyyden ja luotettavuuden arviointi on aina hankalampaa kuin määrällisen tutkimuksen arviointi. Arviointia ei voida suorittaa objektiivisesti ja mekaanisesti, kun kyseessä on laadullinen tutkimus. Tässä tutkimuksessa on käytetty vain subjektiivista menetelmää (haastattelu ja havainnointi), eli tiedon tuottamiseen ja tallennukseen liittyy näkemuseron, inhimillisen virheen tai tiedon vääristymisen mahdollisuus. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010.)

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös otokseen liittyvät riskit. Otos tehtiin kiintiöpoimintana, eli etukäteen määriteltiin, kuinka monta haastattelua vähintään tarvitaan. Henkilöt kuitenkin valittiin vasta paikan päällä sen mukaan, ketkä pystyivät kunkin tunnin jälkeen jäämään haastatteluun. Mahdolliset sairastelut ja matkustelut saattoivat myös vaikuttaa otokseen, sillä kaikki haastattelut tapahtuivat lyhyen ajan sisällä. Haastatelluiksi tulivat siis helpoimmin tavoitettavat henkilöt, eikä jokaisella liikuntaryhmässä käyvällä ollut samaa todennäköisyyttä tulla haastatelluksi. Haastattelua varten oli myös välttämätöntä osata suomea tai englantia. Osa ryhmästä karsiutui siis pois mahdollisista haastateltavista pelkästään kielitaidon takia. (Otanta-asetelma ja otos N.d.)

Lisäksi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa täytyy ottaa huomioon tutkijan mahdolliset ennakkokäsitykset (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 16). Tässä tapauksessa tutkijan ennakkokäsitys oli, että haastattelujen tulokset ovat liikunnan ja työllistymisen yhteyden kannalta positiivisia. Haastatteluissa pyrittiin olemaan johdattelematta haastateltavaa kumpaakaan suuntaan, mutta välillä lisäkysymykset ja vastausten tarkennukset olivat kielimuurin takia tarpeen. Haastateltava sai kuitenkin vastata vapaasti, enkä sanoisi kysymysten olleen johdattelevia. Myös virhepäätelmien todennäköisyys kasvaa, kun tutkimuksen tekijöitä on vain yksi.

Maahanmuuttajanaiset olivat haasteellinen ryhmä tutkia yhteisen kielen puutteen takia. Haastattelemani henkilöt pärjäsivät loistavasti arjessa suomen kielellä, mutta liikunnan ja työllistymisen yhteydestä puhuminen oli heille kielellisesti haastavaa. Toteutetun haastattelun avulla on mahdollista hahmottaa kuva aktiivisten, jo pidempään Suomessa asuneiden maahanmuuttajanaisten mieltymyksistä työntekoa ja liikuntaa kohtaan. Hyvin vähän aikaa sitten maahan tulleiden kielitaito ei olisi riittänyt haastatteluun. Ei myöskään voida tietää, kuinka erilaisia vastaukset olisivat olleet, jos haastateltavina olisi ollut sellaisia maahanmuuttajanaisia, jotka eivät käy ryhmäliikuntatunneilla tai muutenkaan harrasta liikuntaa.



### 8.3 Oman osaamisen kehittäminen

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut erittäin mielenkiintoista. Olen oppinut todella paljon lisää maahanmuuttajille suunnatuista palveluista Helsingissä sekä päässyt keskustelemaan eri maista Suomeen muuttaneiden naisten kanssa. Voin hyödyntää saamaani tietoa ja kehittämiäni taitoja tulevaisuudessa työelämässä, erityisesti liikuntasuunnittelun sekä monikulttuurisen yhteistyön saralla. Opinnäytetyön tekeminen kehitti taitojani tiedon hankkimiseen, käsittelemiseen ja kriittiseen arviointiin sekä antoi kokemusta monikulttuurisesta yhteistyöstä. Pääsin myös tutustumaan liikuntakulttuuriin ja -palveluihin lähempää, mikä mahdollisti liikunnan yhteiskuntaosaamisen kehittämisen. Työ herätti ajatuksia liikuntapalvelujen kehitysnäkymistä sekä liikunnan aseman edistämisestä yhteiskunnassa.

Korostin työssä liikunnan terveysvaikutuksia. Haastateltavat pitivät terveyttä ja hyvinvointia merkittävimpinä syinä liikunnan harrastamiseen. Terveysnäkökulmaa korostaessani ja siihen perehtyessäni syvensin hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamistani. Osaan suunnitella ja toteuttaa terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa. Maahanmuuttajien kantaväestöä heikomman terveystietoisuuden vuoksi pidän erittäin tärkeänä myös liikunnan terveysvaikutuksista puhumista.

Tunnen maahanmuuttajanaisten liikuntapalveluita koskevat erityistarpeet sekä heidän mahdolliset suomalaisista liikkujista poikkeavat lähtökohtansa omaehtoiseen liikkumiseen niin tietojen kuin taitojen osalta. Osaan soveltaa ohjaus- ja opetusmenetelmiäni muiden kohderyhmien lisäksi nyt myös ulkomaalaisten maahanmuuttajien ryhmiin. Voin käyttää tätä työtä varten hankkimaani teoriapohjaa suunnitellessani, toteuttaessani ja arvioidessani liikuntakokonaisuuksia ja toimintamalleja kehittäen omaa pedagogista ja liikuntadidaktista osaamistani.

## Lähteet

Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm M. (2010). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi - Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47, 11–21.

Busk, H., Jauhiainen, S., Kekäläinen, A., Nivalainen, S. & Tähtinen, T. (2016). Maahanmuuttajat työmarkkinoilla – tutkimus eri vuosina Suomeen muuttaneiden työurista. Viitattu 31.1.2019. [https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Maahanmuuttajat\\_tyomarkkinoilla.pdf](https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Maahanmuuttajat_tyomarkkinoilla.pdf)

Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (2012). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi - Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. THL: Raportti 61/2012, 82–84. Viitattu 18.11.2018. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL\\_RAP2012\\_061\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Erjansola, J. (2017). Taustamaa ja ikärakenne. Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä. Viitattu 18.11.2018. <https://public.tableau.com/profile/jenni.erjansola#!/vizhome/shared/B62X5246J>

Eronen, A., Härmälä, V., Jauhiainen, S., Karikallio, H., Karinen, R., Kosunen, A., Laamanen, J. & Lahtinen, M. (2014). Maahanmuuttajien työllistyminen - Taustatekijät, työnhaku ja työvoimapalvelut. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys, 6/2014. Viitattu 31.1.2019. <https://tem.fi/documents/1410877/2859687/Maahanmuuttajien+ty%C3%B6llistyminen+10022014.pdf>

Fyysinen aktiivisuus ja työurat. (N.d.). KKI - Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Viitattu 1.2.2019. [https://www.kkiohjelma.fi/toimintakyky\\_tyoelamaan/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_tyourat](https://www.kkiohjelma.fi/toimintakyky_tyoelamaan/fyysinen_aktiivisuus_ja_tyourat)

Helsingin kaupunki. (2018). LET'S MOVE naisten liikuntaryhmät. Viitattu 18.11.2018. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/maahanmuuttajat/lets-move-naisten-liikuntaryhmat/lets-move-naisten-liikuntaryhmat>

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. (2010). Kunto - Suomen kuntoliikuntaliitto. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Viitattu 22.1.2019. <https://docplayer.fi/10965967-Liikuntatutkimus-2009-2010.html>

Komulainen. (N.d.). Eläkeikä edessä. Työelämästä eläkkeelle - löytyykö hyviä käytäntöjä? KKI - Kunnossa kaiken ikää -ohjelma. Viitattu 1.2.2019. <https://liikkeellavoimaavuosiin-fi-bin.directo.fi/@Bin/732be10f42ee5d97d1661eae1ef61ea7/1549023727/application/pdf/176020/Komulainen17.3.14Tampere.pdf>

Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. (2018). Iäkkäät maahanmuuttajat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi/iakkaat-maahanmuuttajat>

- Miettinen, A. (2018a). Maahanmuuton perusteet. Väestöliitto. Viitattu 18.11.2018. [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/)
- Miettinen, A. (2018b). Maahanmuuttajien määrä. Väestöliitto. Viitattu 18.11.2018. [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/)
- Mäkinen, O. (2006). Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Otanta-asetelma ja otos. (N.d.). Tilastokeskus. Viitattu 19.5.2019 [https://www.stat.fi/tup/htpalvelut/haastutk\\_toiminta\\_otos.html](https://www.stat.fi/tup/htpalvelut/haastutk_toiminta_otos.html)
- Rapo, M. (2011). Kuka on maahanmuuttaja? Artikkelit. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 18.11.2018. [http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-02-15\\_003.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html?s=0)
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto - KvaliMOTV - Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Viitattu 26.11.2018. <https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>
- Sandström, E., Blomsjö, I. & Janzon, E. (2015). Attitudes to and Experiences of Physical Activity among Migrant Women from Former Yugoslavia - a qualitative interview study about physical activity and its beneficial effect on heart health, In Malmö, Sweden. Viitattu 20.12.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5690276/>
- Sisäministeriö. (2017). Maahanmuuton tilannekatsaus 1/2017. Sisäministeriön julkaisuja 4/2017. Viitattu 18.11.2018. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79281/Maahanmuuton%20tilannekatsaus%202017.pdf?sequence=3>
- Socca. (2011). Maahanmuuttajatyö - Naisten vertaisryhmät. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 11.7.2019. [http://www.socca.fi/kehittaminen/aiempaa\\_kehittamista/maahanmuuttajatyo/naisten\\_vertaisryhmat](http://www.socca.fi/kehittaminen/aiempaa_kehittamista/maahanmuuttajatyo/naisten_vertaisryhmat)
- Tilastokeskus. (2017). Maahanmuuttajat väestössä. Viitattu 18.11.2018. [https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html#tab1485503695201\\_1](https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html#tab1485503695201_1)
- Tilastokeskus. (2018). Ulkomailla syntyneet. Viitattu 4.7.2019. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomailla-syntyneet.html>
- Tilastokeskus. (2015). Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Viitattu 4.7.2019. [https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti\\_uso\\_201500\\_2015\\_16163\\_net.pdf](https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf)
- Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä. (2019). Tilastot. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 10.10.2019. <https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/nykytilanne>

Valtion liikuntaneuvosto. (2012). Liikunta ja työurat - työelämä kaipaa myös liikettä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 3/2012. Viitattu 1.2.2019. <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/9/Työurajulkaisu.pdf>

Väestöliitto. (2013). Mikä perhe? Perhe eri kulttuureissa. Väestötietosarjan osa 26. Viitattu 4.7.2019. [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/0a72fb1ad27f53745e2ddd4a90f6d92a/1562234861/application/pdf/3098673/MIK%C3%84PERHE\\_nettikirja.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/0a72fb1ad27f53745e2ddd4a90f6d92a/1562234861/application/pdf/3098673/MIK%C3%84PERHE_nettikirja.pdf)

Wieland, M., Weis, J., Palmer, T., Goodson, M., Loth, S., Omer, F., Abbenyi, A., Krucker, K., Edens, K. & Sia, IG. (2011). Physical activity and nutrition among immigrant and refugee women: a community-based participatory research approach. *Womens Health Issues* 22, 225-232. Viitattu 18.11.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22154889>

Zacheus, T. (2010). *Kasvatus & Aika* 4 (2) 2010, 203–235.

Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. (2011). Naiset paitsiossa? - Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48, 64–68. Viitattu 18.11.2018. [https://file-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t611\\_tutkimusartikkelit\\_63-70\\_lowres-faf659cd-5f21-4cb6-b092-3d25320a1949.pdf](https://file-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres-faf659cd-5f21-4cb6-b092-3d25320a1949.pdf)

Kansikuva:

Quintero, L. (2018). Two women doing push up. Photo published on Unsplash. Viitattu 16.7.2019. <https://unsplash.com/photos/aoz8a7j00QI>

## Liite 1: Tieteellisen tutkimuksen tietosuojaseloste

### **1. Rekisterin nimi:**

Suostumus osallistua haastatteluun, joka koskee LET'S MOVE -hankkeen asiakkaina toimivien maahanmuuttajanaisten sekä hankkeen työntekijöiden kokemuksia LET'S MOVE:n liikuntaryhmien toiminnan työllistymistä edistävästä vaikutuksista.

### **2. Rekisterinpitäjä, tutkimuksen teossa syntyvästä henkilökisteristä vastaava henkilö sekä yhteyshenkilö henkilökisteriä koskevissa asioissa sekä tietosuojavastaava:**

Tutkimuksesta vastaava henkilö Maria Lagerspetz, liikunnanohjaajaopiskelija Kajaanin ammattikorkeakoulussa sekä liikunnanohjaaja Helsingin kaupungin liikuntapalveluilla, itäisellä alueella, [marialagerspetz@kamk.fi](mailto:marialagerspetz@kamk.fi), [maria.lagerspetz@hel.fi](mailto:maria.lagerspetz@hel.fi); 040 4150951.

### **3. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste:**

Suostumuslomakkeeseen kerättävä henkilötieto on haastatteluun osallistujan nimi. Nimenselvennys ja allekirjoitus tarvitaan, jotta tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus voidaan todeta. Koska kyseessä on erityisen haavoittuva asiakasryhmä, tulee haastatteluun osallistuminen olla vapaaehtoista. Myös työntekijöiden vapaaehtoisuus on voitava varmentaa, joten tutkimusta varten kerätään suostumuslomakkeet haastatteluun osallistujilta. Käsittelyn oikeusperuste on siten vapaaehtoisuus.

### **4. Henkilökisterin tietosisältö**

Tutkimuksessa syntyvä henkilökisteri pitää sisällään ainoastaan rekisteröityjen henkilöiden nimet. Henkilöt ovat LET'S MOVE -hankkeen liikuntaryhmissä käyviä maahanmuuttajanaisia sekä LET'S MOVE -hankkeen työntekijöitä.

### **5. Säännönmukaiset tietolähteet**

Henkilöiden nimet saadaan tutkimuksessa syntyvään rekisteriin siten, että rekisteriin päätyvät kirjoittavat nimensä omakätisesti suostumuslomakkeeseen.

### **6. Henkilötietojen luovutukset ja suojausperiaatteet**

Suostumuslomakkeita ei luovuteta ulkopuolisille. Suostumuslomakkeet, jotka muodostavat henkilökisterin, kerätään tutkimuseettisistä syistä, jotta tutkimuksen tekijä voi varmistua haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Niitä ei ole tarpeen luovuttaa kenellekään ulkopuoliselle. Näin ollen vain tutkimuksen toteuttajalla on pääsy rekisteriin.

### **7. Henkilötietojen säilytysajat**

Rekisteri säilytetään tutkimuksen teon ajan lukitussa kaapissa, jota ei voi saada auki vahingossa. Tutkimuksen valmistuttua viimeistään elokuussa 2019 suostumuslomakkeista muodostuva henkilökisteri tuhoetaan laittamalla kaikki lomakkeet silppuriin.

### **8. Rekisteröidyn oikeudet**

Haastattelun osallistuja voi halutessaan keskeyttää haastattelun milloin vain ja peruuttaa antamansa suostumuksen. Tämä on mahdollista ennen tutkimuksen esittelyä (15.8.2018).

### **9. Tietosuojaselosteen tiedot**

Laadittu Helsingissä 29.11.2018

## Liite 2: Informointikirje ja suostumuslomake

### Informointikirje ja suostumuslomake LET'S MOVE -hankkeen asiakkaiden haastatteluille

Olen Helsingin kaupungin liikunnanohjaaja ja suoritan liikunnanohjaajan ammattikorkeakoulututkintoa Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyöni aiheena on maahanmuuttajanaisten liikunta ja työllistyminen. Työn tavoitteena on tuoda esiin tietoa, joka voisi olla apuna LET'S MOVE -hankkeen kehittämisessä. Kerään aineiston haastattelemalla sekä LET'S MOVE:n liikuntaryhmissä käyviä maahanmuuttajanaisia, että heidän ohjaajiaan. Haastattelen liikuntaryhmien asiakkaita, sillä he itse tietävät eniten tästä aiheesta käydessään liikuntaryhmissä. Haluan kuulla heidän oman näkökulmansa ja saada asiakkaiden äänet kuuluviin.

**Pyydän teitä LET'S MOVE -liikuntaryhmän asiakkaana ystävällisesti osallistumaan haastatteluun.** Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista.

Maahanmuuttajanaisten haastattelu on tutkimuksen onnistumisen kannalta välttämätöntä. Tutkimuksessa ei mainita mitään henkilötietoja eikä haastatteluaineistoa käsittele kukaan muu, kuin tutkimuksen tekijä. Haastattelun tallenne hävitetään tutkimuksen valmistuttua (kesä 2019). Haastattelun voi halutessaan keskeyttää milloin vain ja peruuttaa tämän suostumuksen. Peruutus on mahdollista ennen tutkimuksen esittelyä (kesä 2019).

**Annan suostumukseni siihen, että Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelija Maria Lagerspetz haastattelee minua ja tallentaa vastaukset. Annan haastattelijalle luvan käyttää haastatteluaineistoa opinnäytetyön tutkimuksessa.**

Suostumuksen antajan allekirjoitus ja nimenselvennys

---



---

Helsinki . .2018

---

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

---



---

Helsinki . .2018

---

Suostumusasiakirja on päivättävä ja sen allekirjoittavat suostumuksen antaja ja vastaanottaja. Jäljennös asiakirjasta on annettava suostumuksen antajalle.

### **Information Letter and Consent Form for LET'S MOVE Project's customers' Interviews**

I work for the city of Helsinki as a Sports Instructor and study Sports & Leisure Management in Kajaani University of Applied Sciences. The subject of my thesis is the exercise and employment of immigrant women. The aim of my thesis is to bring out information that could help to develop the LET'S MOVE project.

I will collect the material by interviewing both migrant women in LET'S MOVE exercise groups and their instructors. I interview the customers of the groups because they know the most about this topic by participating in the activity weekly. I want to hear their own point of view.

**I am kindly asking you as a customer of the LET'S MOVE group to participate in an interview.** Participation is voluntary. Interviewing immigrant women is essential for the success of this research. No personal information will be mentioned in the study, and the interview material is not handled by anyone other than the researcher. The interview record will be disposed after completing the study (Summer 2019). Interview can be stopped any time which will also cancel this consent. Cancellation is possible before the completion of the thesis (Summer 2019).

**I give my consent to the interview with Maria Lagerspetz, a student of Kajaani University of Applied Sciences, and allow her to record the answers. I allow the interviewer to use the interview material in the thesis study.**

Signature and name of the consignee:

---



---

Helsinki . .2018

---

Signature, name and contact information of the consignor:

---



---

Helsinki . . 2018

---

The consent file shall be dated and signed by the consignor and the consignee. A copy of the document shall be given to the consignee.

### Liite 3: Haastattelurunko

#### Teemahaastattelu – Maahanmuuttajanaisten liikunta ja työllistyminen

Alla on lueteltu haastattelun teemat, joihin liittyviä kysymyksiä esitetään haastattelutilanteessa.

1. Taustatiedot
  - Entinen kotimaa/kansalaisuus/äidinkieli
  - Kuinka kauan asunut Suomessa (muuton syy jätetään kysymättä mahdollisten arkojen aiheiden välttämiseksi, eikä muuton syy ole välttämätön tieto tutkimuksen tavoitteita ajatellen)
  - Ikä, elämäntilanne, lasten lukumäärä
  
2. Liikunnan harrastaminen
  - Säännöllisyys, liikuntamuodot
  - Ryhmässä vai yksin
  
3. Liikuntaryhmän merkitys
  - Kauanko käynyt nykyisessä ryhmässä
  - Miksi käy ryhmässä
  
4. Työllistyminen
  - Töissä vai ei? Miksi?
  - Työelämään pääsyn haasteet?
  - Missä haluaisit työskennellä?
  
5. Liikuntaryhmän ja työllistymisen yhteys
  - Onko liikunta/liikuntaryhmässä käyminen edistänyt työllistymistäsi? Miten?
  
6. Kehittämisideoita
  - Mitä liikuntaryhmä voisi antaa sinulle työllistymistäsi ajatellen?
  - Miten kehittäisit tällä hetkellä käyttämiäsi liikuntapalveluita?



## Liite 4: Tutkimussuunnitelma

### Tutkimusmenetelmä

Toteutan kvalitatiivisen tutkimuksen, sillä kohderyhmä on pieni, eikä kohderyhmän asiakkaiden mielipiteitä voi mitata numeroin. Kerään aineiston teemahaastattelulla. Teemahaastattelu on sopivin vaihtoehto tähän tarkoitukseen, sillä haastateltavien ääni halutaan saada kuuluviin ja päästä niin sanotusti pintaa syvemmälle vastauksissa. LET'S MOVE -hankkeen kehityksen kannalta on tärkeää, että aineiston tulkinnalle, tarkastelemiselle eri näkökulmista sekä ilmiöiden ymmärtämiselle on tilaa. Halutaan kuulla asiakkaiden oma mielipide siitä, miten he kokevat liikuntaryhmän vaikuttavan heidän työelämäänsä pääsemiseensä. Keskeisintä on ymmärtää, miksi asiat ovat tällä hetkellä kuten ovat, ja miten tilannetta voisi mahdollisesti viedä parempaan suuntaan.

### Haastattelujen toteutus

Haastateltavat tulevat olemaan Helsingin kaupungin asiakkaina toimivia maahanmuuttajanaisia. Teemahaastattelua varten selvitän etukäteen haastateltavien perustiedot: entisen kotimaan, kansalaisuuden ja äidinkielen, maassaoloajan, iän, elämäntilanteen sekä lasten lukumäärän. Haastattelun teemoina tulee olemaan liikunta, työllistyminen sekä liikuntaryhmän toiminta. Aion kysyä esimerkiksi liikuntaryhmässä käymisen syitä, työelämään pääsyn mahdollisia haasteita, liikuntaryhmän ja työelämään pääsyn mahdollisia yhteyksiä sekä kehittämisideoita, kuinka liikuntaryhmän toiminta voisi vielä enemmän edistää työllistymistä. Haastateltavien valintaan vaikuttaa heidän kielitaitonsa, joko suomen- tai englanninkielen vähintään kohtalainen osaaminen on välttämätöntä haastattelun onnistumisen kannalta. Tavoitteena olisi myös saada otoksesta heterogeeninen, eli haastatella hieman eri tilanteissa olevia henkilöitä. Sekä liikuntaryhmässä pidempään olleita, että uudempia tulokkaita. Mahdollisesti myös sekä perheettömiä että perheellisiä. Haastattelen yhteensä 5-10 maahanmuuttajanaista.

### Aineiston käsittely

Aineisto käsitellään litteroimalla äänitetyt haastattelut, ja analysoimalla aineisto induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Haastatteluista etsitään siis yhtäläisyyksiä, ja muodostetaan löydetystä yhtäläisyyksistä luokkia. Luokista muodostetaan ylä- ja alakategorioita, jotka nimetään niiden sisältöä luontevasti kuvaaviksi. Kategorioitua aineistoa havainnollistetaan kuvion avulla, jossa luokat näkyvät selkeästi. Kuvion avulla haastatteluista esiin nousseet yhtäläisyydet on helppo hahmottaa. Haastattelut toteutetaan joului- ja tammikuun aikana. Aineiston raportointi tehdään mahdollisimman pian jokaisen haastattelun jälkeen.