

Huomioita maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan: Kehittämistyö Helsingin Liikuntapalveluille

Nelli Laustio

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2020



Tekijä Nelli Laustio	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön nimi Huomioita maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan: Kehittämistyö Helsingin kaupungille	Sivu- ja liitesivumäärä 51+3
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää matalan kynnyksen ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa maahanmuuttajanaisille soveltuvaksi. Kehittämistyön tarkastelun ja kehittämisen kohteena oli maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan pilotti, jolla tavoiteltiin eri toimintamenetelmien mahdollisuuksia tulevaisuuden toimintalinjauksiin. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä, teemahaastattelua sekä havainnointia. Menetelmillä saaduista tuloksista esiin nousseiden huomioiden avulla voitiin tuoda näkyviin maahanmuuttajanaisten erityistarpeita, joiden ymmärtäminen auttaisi tulevaisuudessa liikuntaneuvonnan kehittämisessä ja toteuttamisessa Helsingin Liikuntapalveluilla.</p> <p>Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan pilottiin osallistui Stadin Osaamiskeskuksen hoivapolun opiskelijat. Liikuntaneuvontaprosessi toteutettiin syksyllä 2019 Helsingin liikuntapalveluiden ulkomaalaistaustaisten liikunnan edistämishankkeen Stadin MaaLi:n toimesta. Kehittämistyön tulokset toivat esiin maahanmuuttajanaisten kulttuuriin sidonnaisia erityistarpeita liikkumisen näkökulmasta. Pilottiin osallistunut maahanmuuttajaryhmä oli hyvin moninainen useine kulttuuritaustoineen, minkä vuoksi tuloksista ei voitu vetää yksiselitteisiä johtopäätöksiä.</p> <p>Tämän kehittämistyön perusteella voidaan kuitenkin todeta, että suunniteltaessa ja toteutettaessa ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa maahanmuuttajanaisille, tulee ymmärtää ja huomioida heidän kielitaitoonsa liittyvät rajoitteet sekä kulttuurin vaikutukset liikkumiseen ja terveystietämykseen.</p>	
Asiasanat maahanmuutto, ulkomaalaistaustainen, liikuntaneuvonta, fyysinen aktiivisuus	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Maahanmuutto Suomessa	2
2.1	Ulkomaalaistaustainen ja maahanmuuttaja -määritelmät.....	2
2.2	Maahanmuutto Helsingissä	3
3	Fyysinen aktiivisuus	5
3.1	Aikuisten 18-64 -vuotiaiden liikkumisen suositus.....	5
3.2	Liikkumisen terveysvaikutukset	6
3.3	Maahanmuuttajanaisten liikunnallinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä	7
3.4	Liikunnan mahdollisuudet kotoutumisen edistämässä	9
4	Liikuntaneuvonta	12
4.1	Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta	12
4.2	Liikuntaneuvonta Helsingin liikuntapalveluissa	13
5	Helsingin liikuntapalveluiden maahanmuuttajien liikunta	15
5.1	Stadin MaaLi –hanke	15
5.2	Helsingin kaupunkistrategia.....	16
6	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	17
7	Opinnäytetyön vaiheet	18
7.1	Suunnittelu	18
7.2	Liikuntaneuvonnan toteutus.....	19
7.3	Aineistonkeruu	21
7.3.1	Kysely	21
7.3.2	Teemahaastattelu.....	23
7.3.3	Havainnointi.....	25
8	Tulokset	27
8.1	Kysely.....	27
8.1	Teemahaastattelu	35
8.2	Havainnointi	39
9	Pohdinta	41
10	Yhteenveto ja johtopäätökset.....	44
	Lähteet	47
	Liitteet.....	53
	Kyselylomake	53

1 Johdanto

Julkisten palveluiden tulee tulevaisuudessa pystyä palvelemaan yhä kasvavaa ulkomaalaistaustaisten henkilöiden joukkoa. Kotoutumisen tukemista suomalaiseen yhteiskuntaan voidaan edistää palveluiden saatavuuden varmistamisella sekä erilaisten taustojen paremmalla huomioimisella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 24.) Jo vuonna 1994 kirjatun kotouttamispolitiikan linjauksen mukaan maahanmuuttajien erityistarpeet oli tarkoitus ottaa huomioon palveluorganisaatioiden toiminnassa (Saukkonen 2016, 92).

Liikunta vaikuttaa merkittäväällä tavalla ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin sekä fyysisellä, että psyykkisellä tasolla (UKK-instituutti 2019). Tutkimukset osoittavat, että Suomessa maahanmuuttajanmuuttajanaiset liikkuvat vähemmän kuin kantaväestön edustajat tai maahanmuuttajamiehet, eivätkä kantasuomalaiskkaan liiku terveytensä kannalta riittävästi (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011, 63; Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 10). Maahanmuuttajaryhmien erityistarpeita on kuitenkin alettu tunnistamaan ja fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutusten lisäksi liikunnan positiiviset vaikutukset myös kotoutumiseen on huomattu. Liikunnan vaikutus kotouttamisessa perustuu muun muassa liikunnan konkreettisuuteen sekä vuorovaikutuksen aikaansaamiseen maahanmuuttajien ja kantaväestön kesken. Maahanmuuttajan osallistuminen liikuntatoimintaan voi edistää hänen osallisuuttaan, työllisyyttään sekä sosiaalisten suhteiden kehittymistä. (Opetusministeriö 2010.)

Liikuntaneuvontaa pidetään tehokkaana ja potentiaalisena työkaluna terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja sitä toteutetaan jo yli 150 suomalaisessa kunnassa (KKI-ohjelma 2018, 4). Myös Helsingin liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaneuvontaa ja palvelu on kehittämisen alla. Tämä kehittämistyö sai alkunsa Helsingin liikuntapalveluiden maahanmuuttajien liikuntaa edistävän Stadin MaaLi –hankkeen tavoitteiden ja toimien pohjalta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa maahanmuuttajaisille soveltuvaksi. Liikuntaneuvonnan mahdollisuudet tulisi nähdä paremmin myös maahanmuuttajien fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämiseksi sekä palveluiden kehittämisessä ja onkin perusteltua ja ajankohtaista kohdentaa liikuntaneuvontaa paremmin soveltuviksi myös etnisille vähemmistöille.

2 Maahanmuutto Suomessa

Väestönkasvumme suurin tekijä tällä vuosituhanella on ollut ulkomaalaistaustaisten määrän kasvu (Tilastokeskus 2018). Maahanmuuttoa lisäsivät muun muassa levottomuudet Somalissa, Irakissa ja entisessä Jugoslaviassa sekä Neuvostoliiton hajoaminen. Nämä levottomuuden johtivat pakolaisuuden kasvuun. Suomen EU-jäsenyys ja myöhemmin EU:n laajentuminen nopeuttivat myös osaltaan ulkomaalaistaustaisen väestön kasvua ja määrä onkin kasvanut tasaisesti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019; Tilastokeskus 2018.) Suomessa asuvien ulkomailla syntyneiden henkilöiden määrä oli 387 200 vuonna 2018, eli 7 prosenttia koko väestöstä (Tilastokeskus 2018). Helsingin kaupunginkanslian ennusteen mukaan vuosien 2018-2045 nettomaahanmuutto tulisi olemaan noin 420 000, kun se on vuosina 1990-2017 ollut 270 000 (Helsingin kaupunginkanslia 2018). Maahanmuutolla on ennen kaikkea myönteinen vaikutus Suomen ikärakenteeseen (Sisäministeriö 2013, 8).

Suurin osa maahanmuuttajista on tullut Suomeen perhesyistä. Muita yleisiä syitä ovat työperusteisesti tai Suomeen opiskelemaan tulleet ulkomaalaiset sekä kiintiöpakolaiset ja turvapaikanhakuprosessin jälkeen oleskeluluvan saaneet henkilöt. (Saukkonen 2016, 39.) Suurin osa maahanmuuttajista ja ulkomaalaistaustaisista asuu pääkaupunkiseudulla ja erityisesti Helsingissä, jossa ulkomaalaistaustaisten osuus väestöstä vuonna 2019 oli 16% (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019; Väestöliitto 2017). Lisääntyvä moninaisuus sisältää kuitenkin myös vaaran eriarvoisuuden lisääntymisestä, minkä vuoksi onnistunut kotouttaminen on ensiarvoisen tärkeää (Sisäministeriö 2013, 12).

Vaikka muuttoliikenne Suomeen on lähivuosina kasvanut runsaasti, tulee kuitenkin tiedostaa, että maahanmuuttajien määrä Suomessa on vähäinen verrattuna muihin Pohjoismaihin ja useimpiin Euroopan maihin. Tämän katsotaan selittyvän vähäisellä ulkomaalaisen työvoiman tarpeella, harvinaisella kielellä sekä Suomen syrjäisellä sijainnilla. (Tilastokeskus 2015; Sisäministeriö 2013, 6.)

2.1 Ulkomaalaistaustainen ja maahanmuuttaja -määritelmät

Ulkomaalaisuuden tilastoja voidaan tarkastella monelta eri kantilta esimerkiksi synnyinmaan, vieraskielisyyden tai kansalaisuuden näkökulmasta. Ulkomaalaistaustaisilla tarkoitetaan tässä yhteydessä henkilöitä, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi ovat syntyneet ulkomailla. Maahanmuuttajaksi kutsutaan ulkomaalaistaustaista henkilöä, joka on syntynyt itsekin ulkomailla. Heitä kutsutaan

ulkomaalaistaustaisten ensimmäiseksi sukupolveksi. Toisen sukupolven ulkomaalaistaustaiset taas ovat syntyneet Suomessa, vaikkakin vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla. (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019.) Nykyisin onkin enenevässä määrin perusteltua puhua ulkomaalaistaustaisista henkilöistä, vaikka Suomessa syntyneiden ulkomaalaistaustaisten kokemuksia verrattuna vanhempiensa kokemuksiin tai suomalaistaustaisten henkilöiden kokemuksiin ei olekaan vielä paljoa tutkittua tietoa Suomessa. Toisen sukupolven ulkomaalaistaustaisten määrä on kuitenkin Suomessa jatkuvassa kasvussa ja ulkomaalaistaustainen –termiä käyttämällä pystymme sisällyttämään tarkasteluun sekä maahanmuuttajat, että Suomessa syntyneet ulkomaalaistaustaiset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 8.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelun ulkopuolelle on jätetty paluumuuttajat eli takaisin ulkomailta palaavat suomalaiset ja heidän ulkomailla syntyneet jälkeläisensä (Saukkonen 2016, 33).

Ulkomaalaistaustaisia ja maahanmuuttajia tarkasteltaessa tulee tunnistaa kohderyhmän moninaisuus. Kyse ei ole yhdestä ryhmästä, vaan termi pitää sisällään hyvin erilaisia ihmisjoukkoja ja erityisesti toisistaan poikkeavia yksilöitä. Kyse voi olla luku- ja kirjoitustaidottomasta pakolaisesta ilman kunnollista kontaktia suomalaiseen yhteiskuntaan tai uuteen maahan huippuasiantuntijaksi rekrytoidusta henkilöstä. Maahanmuuttajat ovat siis varsin heterogeeninen ryhmä, mikä tulee huomioida tarkasteltaessa ryhmää eri yhteyksissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 15.)

2.2 Maahanmuutto Helsingissä

Helsingin väestörakenne on viimeisten vuosien aikana muuttunut radikaalisti ja tulee myös jatkossa muuttumaan. Ulkomaalaistaustaisen väestön osuus Helsingissä kasvaa jatkuvasti ja vuonna 2018 jopa neljäsosa ulkomaalaistaustaisesta väestöstä asui pääkaupungissa. (Tilastokeskus 2018.) Vuoden 2019 alussa Helsingissä asui 103 412 ulkomaalaistaustaista, mikä tarkoittaa 16,0 prosenttia koko kaupungin väestöstä. Helsingin 103 412 ulkomaalaistaustaisesta 82 prosenttia oli maahanmuuttajia ja 18 prosenttia oli syntynyt Suomessa. (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019.)

Koko maahan verrattuna afrikkalaistaustaisten osuus Helsingissä on suuri, kun taas eurooppalaistaustaisten osuus on suhteellisesti pieni. Helsingissä asuvien ulkomaalaistaustaisten yleisimmät taustamaat olivat vuonna 2019 entinen Neuvostoliitto, Viro, Somalia, Irak ja Kiina. Suurin osa Helsingissä asuvista eurooppalaistaustaisista tulee entisestä Neuvostoliitosta tai Virosta ja yli puolet afrikkalaistaustaisista tulee Somaliasta.

Vuonna 2019 suurin osa Helsingissä asuvista maahanmuuttajista eli ulkomaalaistaustaisten ensimmäisestä sukupolvesta oli kotoisin EU –maista ja Suomessa syntyneet toisen sukupolven ulkomaalaistaustaiset olivat taas suhteessa useammin afrikkalaistaustaisia. (Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä 2019.)

Ulkomailta tuleva muuttoliikenne on merkittävin Helsingin seudun työikäisen väestön kasvun tekijä. Tällä vuosituhannella 45% Suomeen kohdistuneesta nettomaahanmuutosta on tullut suoraan Helsingin seudulle. (Helsingin kaupunginkanslia 2018.)

Pääkaupunkiseudun hyvä työllisyystilanne selittää suurelta osin maahanmuuton kohdistumisen Helsinkiin ja sen lähiseuduille. Maahanmuuttajien osaaminen on tärkeä osa Suomen kansainvälistä kilpailukykyä ja lisääntyvä moninaisuus tulisikin nähdä voimavarana. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2019, 25, 28.)

3 Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa (Käypä hoito 2015). Termi pitää sisällään kaiken kehollisen liikkeen, joka voi tapahtua esimerkiksi kodin askareita tehdessä, lasten kanssa leikkiessä tai harrastustoiminnassa (World Health Organization 2020). Liikunta terminä puolestaan tarkoittaa sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia esimerkiksi harrastusmielessä (Käypä hoito 2015). Liikunta on sellaisen fyysisen toiminnan aktiivisuusluokka, jonka tavoitteena on yleensä jonkun fyysisen kunnan osa-alueen ylläpitäminen tai kehittäminen (World Health Organization 2020). Fyysistä kuntoa taas voidaan tarkastella elinjärjestelmittäin kuten esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnan, kestävyyskunnan, lihaskunnan tai muun liikuntasuorituksessa tarvittavan ominaisuuden mukaan. Fyysistä kuntoa arvioidaan ja tulkitaan suhteutettuna henkilön ikään, sukupuoleen ja kokoon. (Käypä hoito 2015)

Riittävä liikunnan harrastaminen ja muu fyysisen aktiivisuus ovat tutkitusti yhteydessä parempaan elämänlaatuun sekä pienempään riskiin sairastua moniin kansansairauksiin. Liikkuminen ylläpitää ja parantaa toiminta- ja työkykyä. Rungas istuminen ja paikallaanolo taas vaikuttavat terveyteen päinvastaisesti. Liikkumattomuus tuo mukanaan yhteiskunnalle myös mittavat lisäkustannukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 9.) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisun Liikkumattomuuden lasku kasvaa -raportin (2018,1) mukaan liikkumattomuuden aiheuttamat vuosittaiset lisäkustannukset yltyvät jopa 3,2–7,5 miljardiin euroon riippuen siitä, mitkä kaikki tekijät lasketaan mukaan kustannuksiin. Fyysinen passiivisuus on luokiteltu neljänneksi suurimmaksi kuolleisuuden riskitekijäksi maailmanlaajuisesti. Fyysisen aktiivisuuden puute on yhteiskunnallinen ongelma ja sen lisääminen vaatii väestöpohjaista, monialaista ja monitieteellistä lähestymistapaa. (World Health Organization 2020.)

3.1 Aikuisten 18-64 -vuotiaiden liikkumisen suositus

UKK –instituutti uudisti vuoden 2019 lokakuussa Aikuisten liikkumisen suosituksen 18-64 –vuotiaille. Suositus kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän. Vanhan liikuntapiirakan mukaan uudessakin suosituksessa suositellaan sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista viikossa. Tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Uuden suosituksen mukaan jo muutaman minuutin jaksoissa pitkin päivää tehtynä liikkuminen saa aikaan terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä päivittäin. Myös näillä kevyillä arjen aktiivisuutta lisäävillä toimilla on todettu olevan terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Uuteen liikkumisen suosituksen kaavioon on lisätty myös riittävä ja palauttava uni. Tämä uudistettu liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden. (UKK-instituutti 2019.)

UKK-instituutin liikkumissuosituksista tukee myös maailmanlaajuinen World Health Organization WHO. UKK -instituutin suosituksen mukaisen liikkumisen lisäksi WHO kertoo merkittävämpien terveysvaikutusten saavuttamisesta lisäämällä kohtalaisen intensiteetin aerobista liikuntaa 300 minuuttiin viikossa tai voimakkaan intensiteetin aerobista liikuntaa 150 minuuttiin viikossa. Vaihtoehtoisesti WHO suosittelee kohtalaisen ja voimakkaan intensiteetin aerobisen liikunnan yhdistämistä samojen terveysvaikutusten saavuttamiseksi. (World Health Organization 2010, 26.) Alla olevassa kuvassa on UKK-instituutin virallinen liikkumisen suositus 18-64 vuotiaille. Kuva havainnollistaa liikkumisen vähimmäismäärää viikossa terveyden edistämisen näkökulmasta. Pyramidin pohjana on palauttava uni ja paikallaanolon tauottaminen. (UKK-instituutti 2019.)



Kuva 1. UKK-Instituutin virallinen 18-64 vuotiaiden liikkumisen suositus

3.2 Liikkumisen terveysvaikutukset

Liikkumisella on useita positiivia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Riittävällä liikunnalla voidaan ennaltaehkäistä useita sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. (UKK-instituutti 2019.) Tutkimukset myös osoittavat, että fyysisesti passiivisiin aikuisiin naisiin ja miehiin verrattuna fyysisesti aktiivisilla aikuisilla tavataan vähemmän muun muassa metabolista oireyhtymää sekä paksusuolisyöpää ja masennusta. Fyysisen aktiivisuuden on todettu myös helpottavan painonhallintaa terveellisen ruokavalion tukena. (World Health Organization 2020.)

Sykettä nostava kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, vahvistaa sydäntä sekä parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa. Säännöllinen lihaskuntoharjoittelu taas kehittää lihasvoimaa ja edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta edistää ja ylläpitää ihmisen toimintakykyä. (UKK-instituutti 2019.)

Liikkuminen vaikuttaa myönteisesti myös psyykkiseen hyvinvointiin kohottamalla mielialaa, parantamalla unen laatua, lievittämällä stressin oireita sekä helpottamalla stressin hallintaa. Liikkumisella on saatu hyviä tuloksia myös masennusoireiden helpottamisessa. (UKK-instituutti 2019.) Tätä tukee myös Amerikassa vuosina 2011-2015 tehty tutkimus, jossa yli 18 vuotiaat fyysisesti aktiiviset henkilöt kokivat kuukauden aikana vähemmän heikkoa mielenterveyttä kuin fyysisesti passiiviset, vaikka henkilöiden fyysiset ominaisuudet ja sosioekonomiset taustat olivat varsin yhtenevät (The Lancet Psychiatry 2018).

3.3 Maahanmuuttajanaisten liikunnallinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavia tekijöitä

Suomen lisäksi useassa Euroopan maassa naiset on nähty haasteelliseksi ryhmäksi maahanmuuttajien liikunnasta puhuttaessa. Tutkimusten mukaan maahanmuuttajanaiset liikkuvat kantasuomalaisia vähemmän eivätkä kantasuomalaisiensa liikuntatavojensa kannalta riittävästi. Syitä vähäisempään liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen on tutkittu eikä tuloksia tarkastellessa pidä tehdä yleistyksiä, sillä maahanmuuttajat ovat hyvin moninainen ryhmä ja syyt liian vähäiselle liikkumiselle voivat vaihdella paljonkin eri etnisten ryhmien välillä. (Zacheus ym. 2011, 63-64, 68.)

Miksi sitten maahanmuuttajanaisten fyysinen aktiivisuus on vähäisempää kantaväestöön nähden? Yhtenä selittävänä tekijänä maahanmuuttajien terveyskäyttäytymistä tutkittaessa pidetään puutteellisempaa tietoa omaan terveyteen vaikuttavista tekijöistä kantaväestöön nähden. (Tilastokeskus 2015, 142.) Niukempi tietämys liikunnasta ja sen terveysvaikutuksista voivat johtua siitä, etteivät naiset ole aiemmassa kotimaassaan saaneet terveysneuvontaa tai terveydentiedon opetusta (Zacheus ym. 2011, 68). Uudessa kotimaassa heikon kielitaidon vuoksi väestölle suunnatut terveystietokampanjat tai tieto liikuntapalveluista eivät välttämättä tavoita maahanmuuttajaväestöä. Myös median seuraaminen ja internetin käyttö voivat luoda haasteita tiedon välittymiselle. (Tilastokeskus 2015, 142.)

Zacheus, Koski ja Mäkinen (2011, 64) tuovat esiin eri tutkimuksia kokoavassa artikkelissaan, että vaikka eri etnisissä väestöryhmissä usein kiinnostusta

liikuntatoimintaan löytyykin, ongelmaksi muodostuu se, ettei liikuntaa järjestävät tahot huomioi riittävästi maahanmuuttajien kulttuurisia erityispiirteitä. Puhuttaessa organisoituun liikuntaan osallistumisen esteistä on todettu, että esimerkiksi Aasiasta Länsi-Eurooppaan muuttaneet musliminaiset painottavat kulttuurillisia ja uskonnollisia syitä, kun taas afrikkalaistaustaiset painottavat rasismia (Zacheus ym. 2011, 64).

Tutkimusten mukaan Suomessa merkittävimpiä syitä maahanmuuttajien vähäiselle liikunnan harrastamiselle olivat rahanpuute, heikko suomen kieli, ajanpuute, perheen tarpeet, tiedon puute sekä talvi (Zacheus ym. 2011, 67). Turussa 2000 –luvun alussa toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että vertaillen maahanmuuttajanaisten syitä riittämättömälle liikkumiselle kantaväestöön nähden, rahanpuute osoittautui maahanmuuttajille merkittävämmäksi liikunnan esteeksi kuin kantaväestölle. Tätä tietoa tukee tutkimustulokset maahanmuuttajien heikommasta työllistymisestä, mikä voi tarkoittaa sitä, ettei liikunnan harrastamiseen elämiseen menevien kulujen jälkeen ole varaa. Tämä korostuu erityisesti pakolaisena maahan tulleilla henkilöillä. (Zacheus 2013, 7.)

Suomessa ja useassa muussakin Euroopan maassa maahanmuuttajanaisten yhtenä merkittävänä syynä liikunnan vähäisyydelle nähdään tietyistä kulttuureista tulevien kohdalla vahva sukupuoliroolitus, jonka mukaan naisen ensisijainen tehtävä on kodista ja perheestä huolehtiminen. Tämä voi johtaa siihen, ettei aikaa liikunnan harrastamiselle ole. (Zacheus ym. 2011, 65.) Kotona lapsiaan hoitavat äidit jäävät myös helposti kotouttamistoimenpiteiden ulkopuolelle, mikä taas voi näkyä kielitaidossa ja tiedon puutteessa sekä myöhemmin työllistymisen vaikeudessa (Sosiaali ja Terveysministeriö 2016, 10). Joissakin kulttuureissa vaadittava pitäytyminen perinteisissä sukupuolirooleissa voi siis heikentää tyttöjen ja naisten terveyttä (Saukkonen 2016, 146). Joissakin kulttuureissa perheen mies päättää saako nainen osallistua liikuntaan vai ei, jolloin liikkumattomuuden syyksi ei voida katsoa naisen omaa kiinnostusta tai päätöstä olla harrastamatta liikuntaa. Joillekin maahanmuuttajaryhmille esteenä on myös liikuntaan osallistuminen sellaisissa paikoissa, joissa miehet voivat heidät nähdä. Tämä luo rajalliset mahdollisuudet liikunnan harrastamiselle. Myös hynnun käyttö koetaan liikkumista haittaavaksi tekijäksi. (Zacheus ym. 2011, 65.)

Maahanmuuttajanaiset korostavat yleisimmin liikunnan merkitystä terveyden, kunnon kohottamisen, ulkonäön, rentoutumisen sekä liikunnan sosiaalisen puolen näkökulmasta. Tämän vuoksi kohderyhmän liikkumisen edistämisen suunnittelussa tulisikin painottaa terveyteen, rentoutumiseen ja sosiaalisuuteen liittyviä asioita. (Zacheus ym. 2011, 63.)

3.4 Liikunnan mahdollisuudet kotoutumisen edistämisessä

Kotoutuminen tarkoittaa kulttuurien välistä vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle tarvittavia tietoja ja taitoja yhteiskunnassa ja työelämässä pärjäämiseen antaen samalla tilaa ja tukea maahanmuuttajan oman kulttuurin ja kielen ylläpitämiseen. Parhaimmillaan kotoutuminen hyödyttää sekä maahanmuuttajia että kantaväestöä. (Zacheus 2013, 1-2.) Ajatus kaksisuuntaisesta kotoutumisesta sisältyy Euroopan unionin kotouttamispolitiikan yhteisiin peruseräpäätteisiin. Kaksisuuntaisessa kotoutumisen prosessissa yhteiskunta muuttuu ja vastaa tarpeisiin väestön tullessa monimuotoisemmaksi. Yhteiskunnan tehtävä on tarjota maahanmuuttajalle riittävät mahdollisuudet kotoutumiseen ja osallistumiseen. Maahanmuuttaja taas aktiivisesti hankkii tarvittavia tietoja ja taitoja yhteiskunnassa toimimiseen. Kotoutumista voidaan tukea ja edistää erilaisten toimenpiteiden ja palveluiden avulla. Kotoutuminen tapahtuu kuitenkin ennen kaikkea vuorovaikutuksessa yhteiskunnan ja maahanmuuttajan välillä arkipäivän tilanteissa, kuten päiväkodeissa, kouluissa, harrastustoiminnassa ja työpaikoilla. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014.)

Laki kotoutumisen edistämiseksi velvoittaa kaupungeja ja kuntia kehittämään palveluitaan yhdenvertaisuuden ja kotoutumisen edistämiseksi. Monet kaupungit ja kunnat järjestävät liikuntapalveluita kohdennettuina maahanmuuttajille erilaisin hankkein tai perustoiminnassaan. (Finlex 2010.) Myös monet järjestöt ja yhdistykset edistävät maahanmuuttajien liikuntaa järjestämällä omaa toimintaa sekä tehden yhteistyötä esimerkiksi kunnan liikuntatoimen kanssa (Lautiola 2013, 19).

Kansainvälisissä tutkimuksissa on nähty liikunnan ja kotoutumisen välinen yhteys. Liikuntaan ja urheiluun osallistuminen näyttäisi olevan hyödyksi muun muassa yhteiskunnan demokratian vahvistamisessa, huonon ja väkivaltaisen käytöksen ehkäisyssä sekä yhteiskunnan sääntöjen ja kielen oppimisessa. Liikuntaan osallistuminen on myös todettu edistävän suvaitsevaisuutta sekä lisäävän tunnetta hyväksynnästä ja itsemääräämisoikeudesta. (Zacheus 2013, 1-2.) Liikuntatoimintaan osallistuminen voi myös edistää maahanmuuttajan osallisuutta ja työllisyyttä sekä kasvattaa hänen sosiaalista pääomaansa. Edellä mainitut vaikutukset suoraan tai välillisesti maahanmuuttajan elämään perustuvat muun muassa liikunnan konkreettisuuteen sekä vuorovaikutuksen syntyymiseen maahanmuuttajien ja kantaväestön kesken. (Opetusministeriö 2010, 7.)

Yhdeksi maahanmuuttajien kotouttamisen tavoitteeksi Opetus- ja kulttuuriministeriö on linjannut suomalaisen yhteiskunnan toimintaan osallistumisen. Tätä tavoitetta ministeriö haluaa edistää myös liikunnan avulla. Liikunta voi toimia hyvänä työkaluna kotouttamisen edistämiseksi, sillä liikunnan kieli on kansainvälistä ja rajat ylittävää ja antaa siksi mahdollisuuden sosiaalisten verkostojen luomiseen sekä kulttuurien väliseen vuorovaikutukseen. (Ollila & Räsänen 2016.)

Liikunnalla tiedetään olevan monia positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Maahanmuuttajien kohdalla tulisi ymmärtää liikunnan psyykkisten terveysvaikutusten merkitys ja sen tuomat mahdollisuudet maahanmuuttajan hyvinvoinnin kannalta. Muutto uuteen maahan ilman varmuutta tulevista sekä ero entisessä kotimaassa olevista perheenjäsenistä voivat olla hyvinkin stressaavia kokemuksia. Lisäksi erityisesti pakolaistaustaiset maahanmuuttajat voivat muita todennäköisemmin kokea myös ahdistusta, masennusta, unettomuutta sekä post-traumaattista stressiä, jotka voivat olla peräisin entisessä kotimaassa tapahtuneista traumaattisista kokemuksista, kuten sodasta, nälänhädästä, väkivallasta, tai kidutuksesta. (Zacheus 2013, 2.)

Syrjintä ja rasismi voivat myös olla merkittäviä syitä maahanmuuttajan koettuun heikkoon elämänlaatuun ja sitä kautta vähäiseen osallistumiseen yhteiskunnassa turvallisuuden tunteen puuttuessa. Koetun heikon psyykkisen ja fyysisen terveyden tiedetään olevan yhteydessä esimerkiksi Suomeen muuttaneiden ihmisten syrjinnän kokemukseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Turussa tehdyssä tutkimuksessa 40% tutkimukseen vastanneista maahanmuuttajista olivat sitä mieltä, että liikunta ja urheilu ehkäisevät rasismia. Tähän uskoivat erityisesti pakolaiset, paluumuuttajat sekä afrikkalaistaustaiset maahanmuuttajat. (Zacheus 2013, 4.)

Useat tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan masennuksen ja ahdistuksen oireita vähentäviä vaikutuksia (Mielipalvelut Oy 2017). Tutkimusten mukaan liikunta kiihdyttää hermovälittäjäaineiden vapautumista keskushermostossa sekä edistää uusien hermosolujen ja yhteyksien muodostumista. Liikunnan voimaa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ei siis tule sivuuttaa, sillä myös masennuslääkkeillä pyritään vaikuttamaan näihin samoihin keskushermostossa tapahtuviin mekanismeihin. Usein liikkuminen myös auttaa unohtamaan huolet ja pahan olon ainakin hetkellisesti. Liikunta voi myös auttaa kokemaan oman kehon positiivisemmin sekä luomaan onnistumisen tuntemuksia, jotka kohottavat itsetuntoa. Myös liikunnan mahdollistama sosiaalinen kanssakäyminen on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. (Suomen mielenterveys ry.) Säännöllisen liikunnan on todettu ylläpitävän tasapainoista mielialaa ja siten säilyttävän ihmisen toimintakykyä (UKK-instituutti 2015). Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ja toimintakyky taas auttavat

yhteiskunnan toimintaan osallistumista sekä arjessa ja työelämässä jaksamista, mikä taas vaikuttaa kotoutumisen onnistumiseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

4 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ammattilaisen ohjauksella (KKI-ohjelma. 2019, 2). Liikuntaneuvonta on tehokas keino vaikuttaa positiivisesti yksilön terveystyöskäytymiseen. Liikuntaneuvonta on prosessi, jonka tavoitteena on saada asiakas lisäämään liikkumista omassa arjessaan ja itselleen luontevalla tavalla sekä tunnistamaan ja muuttamaan elintapojaan omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistävällä tavalla. (Muutosta liikkeellä.) Elintapojen muuttaminen voi olla pitkä ja haastava prosessi, jonka aikana asiakas tunnistaa omat elintapansa, harkitsee tarvittavia muutoksia ja harjoittelee uusia elintapoja ja niiden ylläpitämistä (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014, 9). Liikuntaneuvonta on ensisijaisesti tarkoitettu terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville henkilöille. Liikuntaneuvoja tekee yhdessä asiakkaan kanssa realistisen liikuntasuunnitelman asiakkaan omien vahvuuksien, mahdollisuuksien ja mieltymysten pohjalta. Suunnitelman avulla pyritään helpottamaan ja motivoimaan asiakasta liikunnallisemman elämäntavan aloittamisessa omatoimista liikuntaa lisäämällä tai matalan kynnyksen liikuntaryhmiin osallistumalla. (Muutosta liikkeellä.)

Liikuntaneuvonta on osa terveydenhuollon ja liikunnan palveluketjua. Parhaimmillaan liikuntaneuvonta toimii saumattomana poikkihallinnollisena yhteistyönä moniammatillista verkostoa hyödyntäen. (KKI-ohjelma 2018.) Palveluketjun tavoitteena on tunnistaa, tavoittaa ja kannustaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia kuntalaisia kohti terveellisempiä elintapoja (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014, 9). Liikuntaneuvonta on ottanut lähivuosina ansaitsemansa paikan terveyden edistämisessä osana kuntien liikunta- ja terveystalouksia. Sen kehittäminen pohjautuu Opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjauksiin sekä tavoitteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 37-38.) KKI:n vuonna 2018 tehdyn kyselyn mukaan 150 kuntaa tarjosi liikuntaneuvontaa asukkaille (KKI-ohjelma 2018, 4). Liikuntaneuvonnan ennaltaehkäisevä toiminta liian vähäisen liikunnan aiheuttamiin terveysongelmiin, kustannuksiin sekä väestön työ- ja toimintakykyyn on järkevää huomioida (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014, 14).

4.1 Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa voidaan antaa myös ryhmämuotoisena. Useat kunnat ovatkin ottaneet ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan osaksi palvelujaan. Ryhmämuotoisen

liikuntaneuvonnan tavoitteena on tukea ja kannustaa ryhmään osallistuvia säännölliseen liikuntaan itselle mieluisalla tavalla. Erona yksilöohjaukseen on se, että ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa hyödynnetään ryhmän voimaa. Ryhmäläiset saavat toisistaan vertaistukea sekä kokevat yhdessä liikkumisen iloa. (Voimaa vanhuuteen 2015.)

Liikuntaneuvonnalle ei tällä hetkellä ole yhtenäistä määritelmää siitä, miten sitä toteutetaan ja mitä se pitää sisällään. Tämän vuoksi sekä yksilömuotoinen että ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa hyvinkin eri tavoin riippuen siitä, missä ja kenen toimesta sitä toteutetaan. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014, 9.) KKI ohjelman vuonna 2018 teettämän tutkimuksen mukaan joissakin kunnissa suunniteltiin palvelumallien kehittämistä enemmän myös ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan suuntaan (KKI-ohjelma 2018, 35). Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että liikuntaneuvonnan kehittämiselle ja saatavuuden parantamiselle on tarvetta. Yksi KKI –ohjelman tavoitteista onkin liikuntaneuvonnan kehittäminen valtakunnallisesti. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014, 45.)

4.2 Liikuntaneuvonta Helsingin liikuntapalveluissa

Helsingin liikuntapalvelut tarjoaa liikuntaneuvontaa eri kohderyhmille. Aktiivix – liikuntaneuvonta on tarkoitettu 30-63-vuotiaille henkilöille, joilla on todettu 2 tyypin diabetes tai diabetes riskipisteet ovat yli 12 sekä henkilöille, joiden BMI on yli 30. Liikuntaneuvoja antaa henkilökohtaista neuvontaa, tekee tarvittaessa antropometriset mittaukset sekä laatii asiakkaan kanssa yhdessä realistisen liikunta- ja elintapasuunnitelman. Henkilökohtaisia tapaamisia on kuusi kuukautta kestävässä prosessin aikana neljä kertaa. Erillisinä tukitoimina ovat mahdollisuus osallistua matalan kynnyksen liikuntaryhmiin sekä neuvot säännöllisestä ruokarytmistä ja terveellisestä ravitsemuksesta. Asiakkaat ohjautuvat palveluun omatoimisesti sekä terveydenhuollon työntekijän suosituksesta. (Helsingin kaupunki 2020.)

Nuorten liikuntaneuvonta on 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille suunnattu palvelu. Liikuntaneuvonnassa laaditaan yhdessä ohjaajan kanssa kolmen kuukauden mittainen liikunta- ja aktivointisuunnitelma. Kolmen kuukauden pituisen prosessin aikana asiakkaalla on mahdollisuus seurantamittauksiin sekä pienryhmäharjoitteluun. Prosessin tavoitteena on lisätä asiakkaan arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa. Nuorten liikuntaneuvontaan ohjautuu asiakkaita omatoimisesti sekä liikuntaneuvojan yhteistyötahojen kanssa toteutettujen ryhmävierailujen kautta. Liikuntaneuvontaa tarjotaan myös yläasteikäisille. Tässä liikuntaneuvonnan prosessi on kevyempi ja se painottuu uuden liikuntaharrastuksen löytymiseen. (Helsingin kaupunki 2020.)

Liikkujax –kurssi senioreille on ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa yli 63-vuotiaille. Kurssi on hyödyllinen henkilöille, joilla on esimerkiksi heikentynyt kunto ja haasteita arjessa selviytymisessä. Tavoitteena on arjen liikkumisen lisääminen omassa arjessa liikuntaneuvonnan ja liikuntakokeilujen avulla. Kurssi sisältää viiden pienryhmätapaamisen lisäksi kaksi henkilökohtaista tapaamista liikuntaneuvojan kanssa Kinaporin palvelukeskuksessa. Kurseja järjestetään keväällä ja syksyllä. (Helsingin kaupunki 2020.)

5 Helsingin liikuntapalveluiden maahanmuuttajien liikunta

Helsingin liikuntapalveluiden tarjonta on kaikille avointa toimintaa. Erilaisten hankkeiden avulla on pyritty rohkaisemaan myös maahanmuuttajia osallistumaan olemassa olevaan tarjontaan. Helsingin Liikuntapalveluiden Alueliikunta tarjoaa myös perustoiminnassaan esimerkiksi pelkästään naisille tarkoitettuja liikuntaryhmiä. Nämä ryhmät ovat saaneet alkunsa maahanmuuttajien liikunnan edistämishankkeista Helsingin liikuntapalveluissa. (Helsingin Kaupunki 2020.) Tällä hetkellä Maahanmuuttajien liikuntaa edistää Stadin MaaLi hanke, jonka toiminta perustuu Helsingin kaupunkistrategian kärkihankkeen Liikkumisohjelman sekä Kotouttamisohjelman tavoitteisiin (Stadin MaaLi hankehakemus 2018).

5.1 Stadin MaaLi –hanke

Stadin MaaLi on Helsingin liikuntapalveluiden ulkomaalaistaustaisten liikunnan edistämishanke. Kaksivuotinen hanke on suunniteltu vuosille 2019-2020. Hanketta rahoittaa Helsingin kaupunginkanslia. Määrärahat on myönnetty maahanmuuttajataustaisten hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan avulla. Vuonna 2019 rahoitusta myönnettiin 130 000 euron edestä ja vuoden 2020 budjetiksi myönnettiin 115 000 euroa. Vuonna 2019 hanke työllisti kolme työntekijää ja vuonna 2020 hankkeessa työskentelee hankekoordinaattori sekä hanketyöntekijä. (Stadin MaaLi hankehakemus 2018.)

Hankkeen tavoitteet toteuttavat Helsingin kotouttamisohjelman 2017-2021 tavoitteita. Hankkeen yhtenä tavoitteena on tukea työkykyisyyttä ja sitä kautta työllistymistä liikunnan avulla. Tarkoituksena on ulkomaalaistaustaisten liikunta-aktiivisuuden kasvattaminen lähemmäs kantaväestön tuloksia erilaisin liikunnallisoin menetelmin muun muassa kehittämällä oppimisympäristöjä ja pedagogisia ratkaisuja. Hankkeen toimilla lisätään henkilöstön osaamista sekä liikuntapalveluiden että yhteistyökumppanien osalta. Väestöryhmien erot pyritään tunnistamaan ja sen avulla kohdistamaan palveluja erityistä tukea tarvitseville sekä korkean riskin kohderyhmille. Tukemalla ulkomaalaistaustaisten aktiivista arkea pyritään ehkäisemään eriarvoistumista sekä lisäämään kohderyhmän vaikuttamismahdollisuuksia. Stadin MaaLi hankkeen tärkeimpänä tavoitteena on liikkumisen lisääminen terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn parantamiseksi. (Stadin MaaLi hankehakemus 2018.)

Hankkeen pääasiallisiin toimenpiteisiin kuuluu muun muassa ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteutus, suomen kieltä liikunnan keinoin –pilotit, henkilöstön osaamisen edistäminen, uinninopetus sekä materiaalien tuottaminen. Suurimmat yhteistyökumppanit Stadin MaaLi -hankkeessa ovat Stadin ammatti- ja aikuisopiston Osaamiskeskus, Valma -opetus, Aikuisten työllisyyspalveluiden Women to work –hanke sekä Uusix –verstaat. Yhteistyötä tehdään myös leikkipuistojen Kotoklubi Kanelin sekä Plan Internationalin kanssa. Hankkeen toimet pohjautuvat Helsingin kaupunkistrategian tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden ajatukselle, jotta kaikilla kaupunkilaisilla olisi yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua kaupungin palveluihin ja toimintaan. (Stadin MaaLi hankehakemus 2018.)

5.2 Helsingin kaupunkistrategia

Helsingin kaupunkistrategia on tehty vuosille 2017-2021. Strategiassa on viisi tavoitetta, joiden avulla Helsingistä pyritään rakentamaan entistäkin toimivampi kaupunki. Kaupunkistrategia (Helsingin kaupunki 2017) on listannut ja julkaissut vuonna 2017 tavoitteet seuraavasti:

1. *Maailman toimivin kaupunki*
2. *Kestävän kasvun turvaaminen kaupungin keskeisin tehtävä*
3. *Uudistuvat palvelut*
4. *Vastuullinen taloudenpito hyvinvoivan kaupungin perusta*
5. *Helsinki vahvistaa ja monipuolistaa edunvalvontaansa*

Myös Helsingin liikuntapalvelut noudattavat kaupunkistrategian linjauksia palveluiden kehittämisessä. Kaupunkistrategiassa painotetaan muun muassa tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Strategian mukaan kaupungin tulee tunnistaa syrjäytymisen ehkäisylle keskeisiä ryhmiä ja räätälöidä heille yksilöllisiä ja parempia palveluja. Väestöryhmien eroja tulee pyrkiä tunnistamaan ja sen myötä palveluja kohdentamaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. (Helsingin kaupunki 2017.) Näiden periaatteiden pohjalta pyritään edistämään myös Helsingin kaupungin ulkomaalaistaustaisten liikuntaa (Stadin MaaLi hankehakemus 2018).

6 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoite on kehittää matalan kynnyksen ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa maahanmuuttajanaishille soveltuvaksi. Liikuntaneuvontaa ollaan kehittämässä ja linjaamassa Helsingin liikuntapalveluissa ja tämän opinnäytetyön avulla voidaan maahanmuuttajanaiset ottaa paremmin huomioon palvelun kehittämisessä ja toteuttamisessa.

Tämän Kehittämistyön tarkastelun ja kehittämisen kohteena oli maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan pilotti, jolla tavoiteltiin eri toimintamenetelmien mahdollisuuksia tulevaisuuden toimintalinjauksiin. Menetelminä työssä käytettiin kyselyä, teemahaastattelua sekä havainnointia. Kyselyiden tulosten sekä teemahaastattelussa esiin tulleiden huomioiden pohjalta on tarkoitus tuoda näkyviin maahanmuuttajanaisten erityistarpeita liikunnan ja liikuntaneuvonnan suunnittelun ja toteutuksen tueksi. Tämä opinnäytetyö auttaa liikuntaneuvontaa suunnittelevia ja toteuttavia tahoja ymmärtämään paremmin näitä erityistarpeita, toiveita ja taustoja ja niiden avulla tuottamaan laadukasta liikuntaneuvontaa, josta asiakas saa parhaan mahdollisen hyödyn. Liikuntaneuvonnalla on monissa tutkimuksissa todettu olevan positiivisia vaikutuksia yksilön liikkumisen lisäämiseksi omassa arjessaan. Tätä mahdollisuutta on siis perusteltua pohtia myös maahanmuuttajanaisten liikkumisen edistämisen näkökulmasta. Maahanmuuttajat ovat kuitenkin erittäin moninainen ryhmä ja sen vuoksi erityistarpeet ja -piirteet vaihtelevat sekä yksilöiden että etnisten ryhmien välillä.

7 Opinnäytetyön vaiheet

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö Helsingin Liikuntapalveluille. Kehittämistyön toiminnallinen osuus oli maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoisen liikuntaneuvontapilotin toteutus. Liikuntaneuvontaprosessia tutkittiin kyselyn, teemahaastattelun ja havainnoinnin menetelmillä, jotta pystyttiin saamaan kattavasti tietoa kohderyhmän erityistarpeista ja ymmärtämään paremmin huomioitavia seikkoja liikuntaneuvonnan kehittämisen tueksi. Alla on kuvattu tarkemmin opinnäytetyön eri vaiheet.

7.1 Suunnittelu

Tämä opinnäytetyö sai alkunsa Helsingin liikuntapalveluiden Stadin MaaLi –hankkeen tavoitteesta edistää maahanmuuttajien liikuntaa ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan avulla Stadin Ammatti- ja aikuisopiston Osaamiskeskuksen opiskelijoille. Liikuntaneuvontapalvelun ollessa kehittämisen alla Helsingin liikuntapalveluilla, palvelun kehittäminen myös maahanmuuttajien näkökulmasta oli tarpeelliselta. Ajatukset aiheeseen heräsivät jo keväällä 2019 Stadin MaaLi –hankkeen syksyn 2019 toimien suunnitteluvaiheessa. Yhteistyöstä Stadin ammattiopiston Osaamiskeskuksen kanssa sovittiin jo vuoden 2019 alussa.

Syksyn 2019 ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta –pilotti päätettiin kohdistaa hoivapolun opiskelijoille. Tämän kohderyhmän tarve liikuntaneuvonnalle tuli Osaamiskeskuksen henkilökunnalta, joka koki ryhmän fyysisen kunnon ja toimintakyvyn olevan matala ja työhön tarvittavan riittävän fyysisen kunnon olevan hoivatyön tekemisen kannalta merkittävää. Maahanmuuttajanaisten ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan pilotissa oli tarkoitus kartoittaa erilaisin menetelmin sitä, millaiset toimintatavat ja teemat toimivat ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa tämän kohderyhmän kohdalla sekä tuoda esiin huomioita ja erityistarpeita, joiden ymmärtäminen auttaisi jatkossa maahanmuuttajanaisten liikuntaneuvonnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Alustava suunnitelma liikuntaneuvontaprosessin teemoista ja kulusta tehtiin käyttäen hyödyksi Helsingin Liikuntapalveluiden ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan Liikkujax –mallia. Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta suunniteltiin 4 kuukautta kestäväksi kokonaisuudeksi, jossa lähitapaamisia oli joka toinen viikko lukuun ottamatta neljän viikon työharjoittelujaksoa. Suunnitteluvaiheessa tutustuttiin ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan Liikkujax –malliin, jota Helsingin Liikuntapalvelut tarjoaa ikääntyneille yli 63- vuotiaille helsinkiläisille. Ikääntyneiden malli ei kuitenkaan sellaisenaan ollut toteutuskelpoinen tälle

kohderyhmälle, sillä tässä pilotissa tarkastelun alla olivat työikäiset maahanmuuttajanaiset. Tämänlisäksi, toisin kuin Liikkujax –mallissa, henkilökohtaiset asiakastapaamiset ja fyysiset mittaukset päätettiin jättää tekemättä ryhmän suuren koon vuoksi. Fyysiset mittaukset eivät olisi myöskään palvelleet tässä tapauksessa opinnäytetyön tavoitetta. Tavoitteena ei ollut kohderyhmän fyysisten mittaustulosten parantaminen liikuntaneuvontaprosessin aikana vaan selvittää toimivia käytänteitä ja erityistarpeita ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan maahanmuuttajanaisten palvelukokemuksen parantamiseksi. Tarkoitus oli myös lisätä liikuntaneuvonnan aikana kohderyhmän tietoisuutta terveellisten elintapojen merkityksestä ja kannustaa ryhmäläisiä omaehtoiseen liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen omassa arjessaan. Liikkujax –mallin tavoin kahden tunnin sessiot suunniteltiin koostuviksi eri hyvinvoinnin teemoihin liittyvistä tietoiskuista, kotitehtävistä sekä yhdessä liikkumisesta ryhmän toiveiden mukaisesti.

Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus pohjautuivat maahanmuuttajien liikunnan parissa työskentelyn tuomaan kokemukseen sekä vuosien työhön eri kohderyhmien liikuntaneuvojana. Maahanmuuttajanaisten liikkumiseen, hyvinvointiin ja elintapoihin sekä niihin vaikuttaviin tekijöihin tutustuminen tutkimusten ja kirjallisuuden kautta yhdessä työkokemuksen kanssa antoi hyvän pohjan ryhmämuotoisen liikuntaneuvontapilotin suunnittelulle ja toteutukselle.

7.2 Liikuntaneuvonnan toteutus

Liikuntaneuvontaprosessi oli opinnäytetyön toiminnallinen osuus, jota tutkittiin kvantitatiivisen kyselyn, puolistrukturoidun teemahaastattelun sekä havainnoinnin avulla. Liikuntaneuvonnan teemat valikoituivat aikaisemman monikulttuurisen asiakastyön, Helsingin Liikuntapalveluiden liikuntaneuvontamallin sekä opettajan toiveiden pohjalta. Myös opiskelijoiden toiveita kuunneltiin kurssin sisältöön liittyen. Liikuntaneuvonta alkoi elokuussa 2019 ja päättyi joulukuussa 2019. Tapaamisia oli joka toinen viikko lukuun ottamatta opiskelijoiden kuukauden mittaista työharjoittelujaksoa. Yksi tapaamiskerta kesti noin 2 tuntia. Tapaamiset järjestettiin Stadin osaamiskeskuksen tiloissa sekä Töölön Kisahallilla. Yhdellä kerralla tutustuttiin myös lähiliikuntapaikkaan Käpylän urheilupuistossa. Alla olevassa taulukossa on kuvattu tapaamiskertojen teemat ja sisällöt karkeasti.

Taulukko 1. Ryhmämuotoisen liikuntaneuvontapilotin tapaamiskertojen teemat ja sisältö

1. Tapaaminen	Teoria: Liikuntainfo Alkukartoituskysely Taukojumppa Gallup liikuntalajitoiveista kurssin aikana
2. Tapaaminen	Teoria: Viralliset liikuntasuositukset Teoria: Liikuntamahdollisuudet Helsingissä Tavoitteen asettaminen Kevyt kuntopiiri Töölön Kisahallilla Kotitehtävän ohjeistus aiheena: Oma ajankäyttö
3. Tapaaminen	Teoria: Terveellisen ravinnon merkitys Suomalaiset ravintosuositukset Vinkkejä terveelliseen ruokailuun proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat Mitä on piilosokeri? Vapaata keskustelua eri ruokakulttuureista Uusi kotitehtävä aiheena: Mikä motivoi liikkumaan?
4. Tapaaminen	Teoria: Luonnossa liikkumisen vaikutukset terveyteen Teoria: Ulkoliikuntamahdollisuudet Helsingissä Lähiliikuntapaikalla vierailu Pienryhmäkeskustelua: mitkä seikat vaikuttavat omaan liikkumiseen
5. Tapaaminen	Perusjumppa Töölön Kisahallilla Keskustelua lantionpohjalihaksista ja niiden harjoittamisesta Keskustelua työkyvystä ja toimintakyvystä
6. Tapaaminen	Kalasadaman terveysaseman sairaanhoitajan ja kätilön vierailu Teoria: Kipu & liikunta Taukojumppa ja rentoutushetki Teoria: Raskaus & liikunta
7. Tapaaminen	Teoria: Stressi ja palautumien Loppukartoituskysely Kuminauhajumppa, josta ohjeet kotiin vietäväksi Yhteenveto kurssista

Teoriaosuudet tapaamiskerroilla toteutettiin Powerpoint -esitysten avulla. Esitykset oli kirjoitettu selkeällä suomen kielellä ja kirjoitetun tekstin tukena käytettiin kuvia asian

ymmärtämisen helpottamiseksi. Kysymyksille ja keskustelulle annettiin tilaa ja teoriaosuuksia pyrittiin taottamaan pienillä taukojumpilla.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla tehdyn gallup –kyselyn avulla selvitettiin toiveita liikuntalajeista, joita kurssin aikana toteutettiin. Suurimman kannatuksen sai jumppa, venyttely ja lihaskuntoharjoittelu. Näiden toiveiden pohjalta toteutettiin liikuntaa pilotin aikana. Ryhmä sai myös kaksi kertaa kurssin aikana kotitehtävän. Ensimmäinen kotitehtävä koski omaa ajankäyttöä. Opiskelijat saivat A4 kokoisen monisteen, jonka keskellä oli suuri kello. Kello oli jaettu 24 tuntiin. Opiskelijoita ohjeistettiin jakamaan kello osiin esimerkiksi eri värein kuvailemaan sitä, mihin vuorokaudessa oleva aika käytetään. Toinen kotitehtävä oli pohtia paperille, mitkä asiat motivoivat itseä liikkumaan. Seitsemännellä tapaamiskerralla puhumaan oli pyydetty Kalasataman terveyden huollon kätilö ja sairaanhoitaja, jotka ovat keskittyneet maahanmuuttajille suunnattuun palveluun. Vierailuun päädyttiin, koska aiempien kokemusten pohjalta maahanmuuttajanaisten kanssa työskenneltäessä esiin nousi usein kysymys siitä, voiko raskauden alkuvaiheessa osallistua kevyeen liikuntatoimintaan tai vaikuttaako liikunta negatiivisesti johonkin koettuun kipuun. Tässä projektissa liikuntaneuvontaa antoi liikunta-alan ammattilainen ja siksi näihin aihepiireihin haluttiin alan ammattilaisten näkemyksiä. Toimella tavoiteltiin myös poikkihallinnollisen yhteistyön vahvistamista Helsingin kaupungin sisällä.

7.3 Aineistonkeruu

Tämän kehittämistyön aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä, teemahaastattelua ja havainnointia. Määrällistä ja laadullista tiedonkeruumenetelmää haluttiin käyttää yhdessä mahdollisimman monipuolisen tiedon saamiseksi. Aineistonkeruulla oli tarkoitus tuoda esiin pilottiryhmän omia arvioita toimintakyvystään, liikunnallisuudestaan sekä tyytyväisyydestään omiin elintapoihin. Tarkoitus oli myös tuoda näkyville kulttuureille ominaisten piirteiden vaikutuksia liikkumiseen sekä arvioida liikuntaneuvontapilotissa tehtyjen toimien hyödyllisyyttä ja toimivuutta. Eri tiedonkeruumenetelmiä käyttämällä pystyttiin todentamaan ristiriitaisuuksia ja yhteneväisyyksiä tulosten kesken sekä arvioimaan menetelmien luetettavuutta tätä kohderyhmää tarkasteltaessa. Alla kerrotaan lyhyesti opinnäytetyössä käytettyjen menetelmien taustoista sekä niiden käyttämisestä opinnäytetyöprosessissa.

7.3.1 Kysely

Kysely tiedonkeruumenetelmänä tutkimuksissa on erittäin yleistä, sillä menetelmällä saadaan helposti kerättyä monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Kysely on myös tehokas ja suhteellisen helppo toteuttaa. Kyselyn heikkoudeksi voidaan kuitenkin laskea

se, että kerätty tieto voi jäädä usein pinnalliseksi sekä se, ettei pystytä arvioimaan kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen tai miten perehtyneitä he ovat tutkittavaan asiaan. (Oppariapu 2015; Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2015, 121.)

Hyvin suunnitellun kyselyn vahvuudet tiedonkeruussa ovat ehdottomasti aineiston helppo analysointi sekä mahdollisuus runsaankin kysymysmäärän esittämiseen, mikä taas auttaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin (Hiltunen 2008, 2-3). Tyypillisiä määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat lomakekysely, internet-kysely ja strukturoitu haastattelu (Leinonen 2019). Tyypillisesti kyselyt tuottavat paljon numeroihin perustuvaa aineistoa, jota on helppo käsitellä tilastoissa (Moilanen ym. 2015, 121).

Tämän opinnäytetyön yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin lomakekyselyä liikuntaneuvontapilotin ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Loppukyselyn lomake löytyy opinnäytetyön liitteistä sivuilta 52-54. Alkukysely on muuten samanlainen, mutta siitä puuttuu kysymykset liikuntaneuvonnan hyödyllisyyteen liittyen. Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimusotteen avulla pyrittiin keräämään tietoa muun muassa opiskelijan liikkumisen määrästä ja luonteesta, koetusta hyvinvoinnista, toimintakyvystä sekä tyytyväisyydestä omiin elintapoihin. Loppukyselyssä kartoitettiin myös tyytyväisyyttä ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan sekä kokemusta kurssin hyödyllisyydestä sekä tiedon lisääntymisestä. Perinteisestikin Helsingin liikuntapalveluiden liikuntaneuvonnassa toteutetaan alku- ja loppukartoituskysely, joten se oli tässäkin yhteydessä luonnollinen metodi saada asiakas pohtimaan omia elintapojaan ja hyvinvointiaan. Tarkoituksena oli myös testata ja arvioida kyselyn toimivuutta ulkomaalaistaustaisilla naisilla. Jotta kysely saatiin palvelemaan opinnäytetyön ja Stadin MaaLi –hankeen tavoitetta mahdollisimman kattavasti, muokattiin perinteistä Helsingin liikuntapalveluissa käytettävää liikuntaneuvonnan alku- ja loppukartoituskyselyä selkeyttämällä kysymyksiä kohderyhmälle helpommin ymmärrettävään muotoon. Mukaan lisättiin myös tarkentavia kysymyksiä useilla vastausvaihtoehdoilla. Normaalisti liikuntaneuvonnassa tehdään tarkentavia kysymyksiä henkilökohtaisen haastattelun lomassa. Suuren ryhmäkoon vuoksi henkilökohtaisia yksilöhaastatteluja ei kuitenkaan ollut tässä pilotissa mahdollista toteuttaa inhimillisessä ajassa. Tämän sekä vastausten vertailumahdollisuuden vuoksi näitä kysymyksiä muotoiltiin kohderyhmälle sopivaksi kyselylomakkeeseen.

Kyselyyn valittiin kysymyksiä Helsingin liikuntapalveluiden jo olemassa olevasta liikuntaneuvonnan kyselylomakkeesta ja haastattelurungosta sekä Stadin MaaLi:n toisesta maahanmuuttajien liikuntaa ja toimintakykyä käsittelevästä kyselylomakkeesta. Strukturoitujen kysymysten lisäksi kyselyssä käytettiin myös muutamaa avointa kysymystä, joihin oli helppo vastata myös heikolla suomen kielen taidolla. Kyselyyn

vastaamiseen käytettiin runsaasti aikaa ja kysymykset käytiin läpi yhdessä yksi kerrallaan, jotta jokaisella oli mahdollisuus saada tarkennusta ja apuja, jos oma suomen kieli ei taipunut kyselyn vaatimalle tasolle. Helsingin liikuntapalveluiden ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan Liikkujax –mallin alkukartoituskyselyä ei ollut tässä pilotissa perusteltua käyttää, sillä kysely oli suunniteltu selvästi ikääntyneelle kohderyhmälle.

7.3.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu on yksi käytetyimmistä haastattelutyypeistä. Teemahaastattelussa oleellisinta on se, että yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee ennalta määriteltyjen teemojen mukaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltavan yksilölliset kokemukset, ajatukset, uskomukset ja tunteet pääsevät strukturoitua haastattelua paremmin esille olematta kuitenkaan yhtä vapaamuotoinen kuin syvähaastattelu. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 48.)

Teemahaastattelu antaa mahdollisuuden haastattelijan ja haastateltavan väliselle monipuoliselle vuorovaikutukselle (Näpärä 2017). Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa annetaan tilaa haastateltavien vapaalle puheelle ja tulkinnoille (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Vaikka haastattelun aihepiirit ovat ennakkoon määriteltyjä, ei aiheiden esittämisellä ole tarkkaa järjestystä. Teemahaastattelussa ennalta laaditut teemat toimivat haastattelutilanteessa lähinnä haastattelijan muistilistana ja keskustelua ohjaavana tekijänä. Haastattelutilanne saa olla joustava, vaikka kaikki teemat käydäänkin kaikkien haastateltavien kanssa läpi. Teemojen käsittelyn laajuudessa voi olla eroja haastateltavien välillä. Haastattelussa käsiteltävät teemat valitaan tutkittavaan aiheeseen tai ilmiöön perehtymisen pohjalta. Haastattelua voidaan analysoida kokonaan kvantitatiivisesti, kvalitatiivisesti tai näitä yhdistellen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemahaastattelussa onkin se etu, ettei se sido haastattelua tiettyyn lähestymistapaan (Hirsijärvi & Hurme 2015, 48).

Ryhmähaastattelu on verrattain vapaamuotoisempi kuin yksilöhaastattelu. Siinä haastateltavat keskustelevat ja kommentoivat spontaanisti käsiteltävää asiaa. Haastattelijaa puhuu useille haastateltaville yhtä aikaa, mutta voi myös suunnata kysymyksiä ryhmän yksittäisille jäsenille. Parhaimmillaan ryhmähaastattelut tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelijan tulee huolehtia siitä, että keskustelu pitäytyy valittujen teemojen ympärillä. Vaikka haastattelijan tehtävä on suurilta osin keskustelun aikaansaaminen, tulee hänen myös huolehtia siitä, että keskustelu

pitäytyy valittujen teemojen ympärillä. Haastattelijan on myös tärkeää huomioida, että kaikki haastateltavat saavat suunvuoron niin halutessaan. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 61.)

Ryhmähaastattelun etuna on nopea tiedonsaanti samanaikaisesti usealta eri henkilöltä. Joillekin haastateltaville ryhmähaastattelu tuntuu myös helpommalta kuin yksilöhaastattelu. Ongelmaksi taas voi muodostua se, että dominoivimmat henkilöt saattavat syrjäyttää hiljaisemmat haastateltavat. Tällöin haastattelijan rooli keskustelun ohjaajana tulee esiin. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 63.) Ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan jotain, mitä yksilöhaastattelussa ei välttämättä muista. Hyvä ryhmähenki toimii myös sosiaalisena tukena, sillä puhuminen ryhmässä saattaa joillekin olla helpompaa kuin puhuminen yksilöhaastattelussa haastattelijan kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Teemahaastattelu toteutettiin kurssin päätyttyä seitsemälle kurssiin osallistujalle ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastatteluun päädyttiin siksi, että haluttiin saada aikaiseksi monipuolista keskustelua aihepiireistä, kokemuksista ja näkemyksistä ryhmäläisten kesken. Lisäksi vertaistuen ajateltiin madaltavan kynnystä osallistua vieraalla kielellä toteutettavaan haastatteluun. Haastattelu tehtiin koulupäivän aikana ja ajankäytön puitteet myös puolsivat ryhmähaastattelun toteutusta.

Haastateltaviksi valittiin sellaisia opiskelijoita, joiden kielitaito oli riittävällä tasolla haastattelun toteuttamiseksi sekä sen perusteella, että he olivat osallistuneet kurssille alusta asti. Osallistuminen haastatteluun perustui vapaaehtoisuudelle ja mukaan yritettiin saada naisia eri kulttuuritaustoista. Haastattelu toteutettiin teemahaastattelun mallia hyödyntäen. Haastattelun teemat liittyivät liikuntaneuvontaprosessissa käytyihin aihepiireihin sekä havainnoinnissa esiin tulleisiin seikkoihin. Teemahaastattelu toteutettiin rauhallisessa ympäristössä Stadin Osaamiskeskuksen luokkatilassa. Haastattelu äänitettiin ja myöhemmin purettiin teemakohtaisesti. Alla oleva taulukko kuvaa haastattelun runkoa teemoittain. Pääteemojen rinnalle suunniteltiin tarkentavia kysymyksiä ryhmän mahdollisista kielitaidon puutteista johtuvan keskustelun etenemisen helpottamiseksi. Toteutuksessa annettiin kuitenkin tilaa myös laajempaan keskusteluun teemojen ympärillä.

Taulukko 2. Teemahaastattelun runko

Teema	Tarkentavia kysymyksiä
Liikunnan terveyshyödyt	Mitä uutta opit liikunnan terveyshyödyistä? Miten hyödynnät tietoa omassa arjessasi?
Liikuntamahdollisuudet Helsingissä	Saitko uutta tietoa Helsingin liikuntapalveluista ja liikuntamahdollisuuksista?
Ravinto	Saitko uutta tietoa tai vinkkejä terveellisempään ruokailuun? Miten hyödynnät tietoa omassa arjessasi?
Kipu & liikunta	Saitko uutta tietoa aiheesta? Eroaako tieto aiemmin oppimastasi?
Raskaus & liikunta	Saitko uutta tietoa raskausajan liikkumisesta? Eroaako tieto entisessä kotimaassa saamaasi tietoon?
Stressi ja palautuminen	Saitko uutta tietoa stressiin liittyen? Pystytkö hyödyntämään oppimaasi omassa arjessasi?
Kulttuuritaustan vaikutus omaan liikkumiseen	Millä tavoin tämä näkyy arjessasi?
Ero liikunnan harrastamisessa entisessä kotimaassa verrattuna Suomessa	Miten liikunnan määrä on muuttunut? Mistä uskot eron johtuvan?
Liikuntaneuvonnan hyödyllisyys	Mitkä asiat koit erityisen hyödyllisiksi?

7.3.3 Havainnointi

Havainnointi on aineistonkeruumenetelmä, jossa tutkittavaa asiaa seuraamalla poimitaan tarvittavaa tietoa jostakin ilmiöstä. Havainnointi kohdistuu ihmisten toimintaan ja käyttäytymiseen ja sitä voidaan tehdä ihmisen verbaalisesta sekä non-verbaalisesta ilmaisusta. Havaintojen dokumentointiin käytetään yleensä muistiinpanoja, videointia tai äänitystä.

Havainnoijan rooli voi vaihdella erilaisissa tutkimuksissa ja havainnointitekniikka voi olla strukturoitua tai strukturoimatonta. (Jyväskylän Yliopisto 2015.) Tutkija voi toimia passiivisena tai aktiivisena havainnoijana. Havainnointia eli systemaattista tarkkailua voidaan käyttää itsenäisenä tiedonkeruumenetelmänä tai vastaavasti se voi olla täydentävänä menetelmänä haastattelun tai kyselyn lisänä ja tukena. (Oppariapu 2015.)

Liikuntaneuvonnan tapaamiskerroilla ohjaamisen lomassa suoritettiin havainnointia. Havainnoinnin dokumentointi tapahtui muistiinpanojen avulla. Havainnointi näytteli kuitenkin huomattavasti pienempää roolia aineistonkeruussa ja toimi ennemminkin kyselyn ja teemahaastattelun lisänä ja tukena. Havainnointi oli strukturoimatonta ja sitä suoritettiin aktiivisen havainnoitsijan näkökulmasta.

Havaintojen fokusta ei oltu tarkkaan ennalta määrätty vaan muistiinpanoja kirjattiin sitä mukaan, kun erityisiä huomioita nousi ilmi ryhmän toiminnan aikana. Huomiota kiinnitettiin erityisesti uuden asian ymmärtämiseen, tunnelmaan, aihepiirien käsittelyyn sekä fyysiseen suorituskyyyn. Havainnoitsija toimi myös ohjaajan ja liikuntaneuvojan roolissa, minkä vuoksi havainnointia ei ollut mahdollista suorittaa kovin intensiivisesti.

8 Tulokset

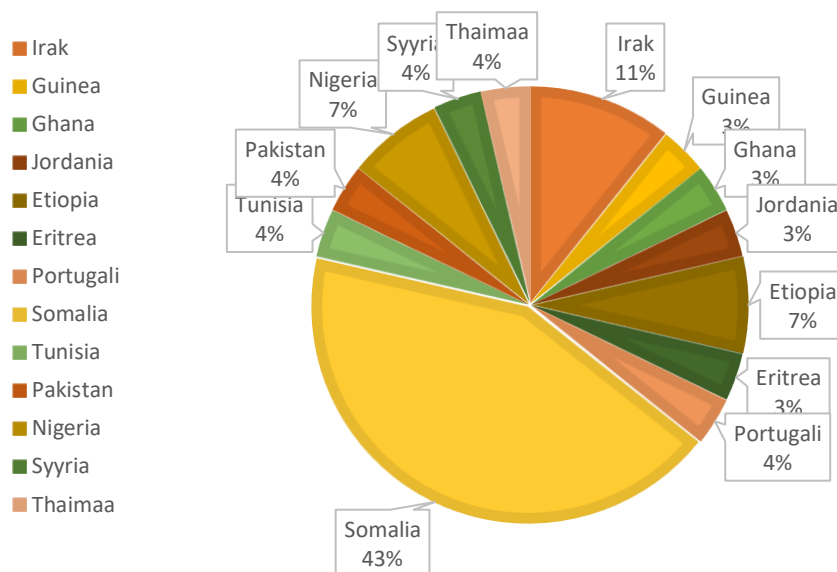
Tässä osiossa Avataan ryhmämuotoisen liikuntaneuvontapilotin aineistonkeruumenetelmien avulla saatuja tuloksia. Tuloksissa on avattu kyselomakkeella saadut vastaukset, teemahaastattelussa esiin nousseet asiat teemoittain sekä havainnoinnin tulokset teemoittain.

8.1 Kysely

Tässä osiossa avataan ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan alku- ja loppukyselyssä saatuja tuloksia. Alkukyselyn täytti 27 ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistunutta naista ja loppukyselyn täytti 22 liikuntaneuvontaan osallistunutta naista. Kyselyt on avattu kohta kohdalta ja osa tuloksista on esitetty myös kuvioiden muodossa tukemaan tulosten ymmärtämistä. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteistä sivuilta 52-54.

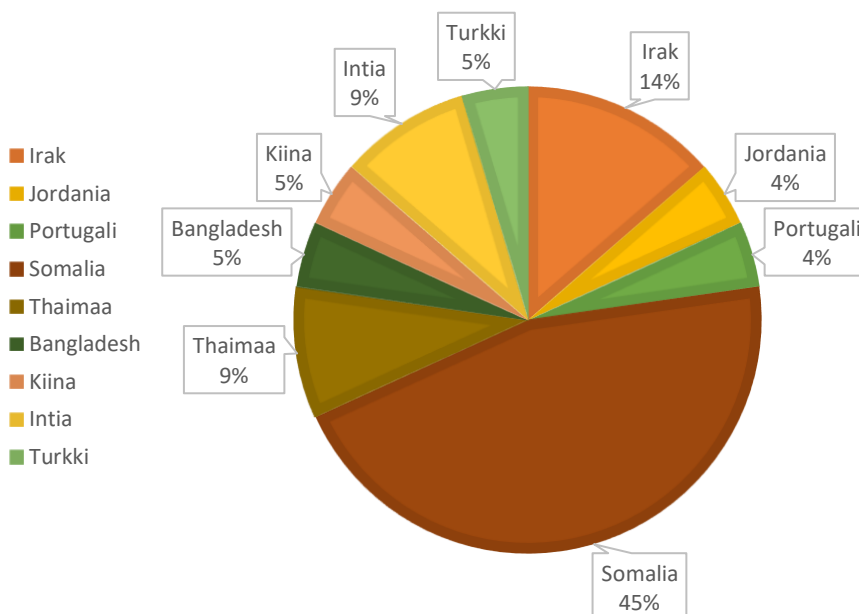
Kyselylomakkeen kohta 1. käsittelee osallistujan henkilötietoja. Opinnäytetyön kannalta oleelliset tiedot, kuten synnyinmaa ja ikäryhmä avataan tässä osiossa. Alkukyselyn mukaan liikuntaneuvontaan osallistuneista naisista valtaosa 43 % oli kotoisin Somaliasta. Toiseksi eniten oli osallistujia Irakista 11%. Muut lähtömaat taas jakaantuivat tasaisesti keskenään. Loppukyselyssä hajontaa oli vähemmän. Loppukyselyssä Somaliasta kotoisin olevia oli 45% vastaajista ja Irakista 14%. Muut lähtömaat jakaantuivat tasaisesti keskenään. Alla olevissa kuvioissa on kuvattu lähtömaiden jakautuminen alku- ja loppukyselyssä.

LÄHTÖMAIDEN JAKAUMA (ALKUKYSELY)



Kuvio 1. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden naisten lähtömaat alkukyselyssä

LÄHTÖMAIDEN JAKAUMA (LOPPUKYSELY)



Kuvio 2. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden naisten lähtömaat loppukyselyssä

Alkukyselyn mukaan liikuntaneuvontaan osallistuvista 4 vastasi kuuluvansa ikäryhmään 18-29 vuotta, 11 osallistujaa vastasi kuuluvansa ikäryhmään 30-40 vuotta, 11 osallistujaa vastasi kuuluvansa ikäryhmään 41-50 vuotta ja 1 osallistujista vastasi kuuluvansa ikäryhmään yli 50 vuotta.

Loppukyselyn mukaan liikuntaneuvontaan osallistuvista 2 vastasi kuuluvansa ikäryhmään 18-29 vuotta, 8 osallistujaa vastasi kuuluvansa ikäryhmään 30-40 vuotta, 11 osallistujaa

vastasi kuuluvansa ikäryhmään 41-50 vuotta ja 1 osallistujista vastasi kuuluvansa ikäryhmään yli 50 vuotta.

2. Elämänlaatu

Kysymys 2. a) Miten energiseksi ja elinvoimaiseksi tunnette itsenne tällä hetkellä?

Alkukyselyssä 20 osallistujaa vastasi tuntevansa tällä hetkellä olonsa energiseksi ja elinvoimaiseksi tai melko energiseksi ja elinvoimaiseksi ja 5 osallistujaa vastasi tuntevansa tällä hetkellä olonsa melko uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi.

Loppukyselyssä 18 osallistujaa vastasi tuntevansa olonsa tällä hetkellä energiseksi ja elinvoimaiseksi tai melko energiseksi ja elinvoimaiseksi ja 4 osallistujaa vastasi tällä hetkellä tuntevansa olonsa melko uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi.

Kysymys 2. b) Miten suoriudutte tavallisista jokapäiväisistä toiminnoista esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen ja siivous?

Alkukyselyssä 24 osallistujaa vastasi suoriutuvansa normaalisti ilman vaikeuksia ja 3 osallistujaa vastasi suoriutumisen olevan vähän vaikeuksia.

Loppukyselyssä 17 osallistujaa vastasi suoriutuvansa normaalisti ilman vaikeuksia ja 5 osallistujaa vastasi suoriutumisen olevan vähän vaikeuksia.

Kysymys 2. c) Tunnetko olevasi stressaantunut?

Alkukyselyssä 10 osallistujaa vastasi, ettei koe lainkaan stressiä. 11 Osallistujaa vastasi kokevansa vähän stressiä ja 6 osallistujaa kertoi kokevansa jonkin verran stressiä.

Loppukyselyssä 5 osallistujaa vastasi, ettei koe lainkaan stressiä, 14 osallistujaa vastasi kokevansa vähän stressiä, 2 osallistujaa kertoi kokevansa jonkin verran stressiä ja 1 osallistujaa vastasi kokevansa melko paljon stressiä.

Kysymys 2. d) Miten koet oman terveydentilasi?

Alkukyselyssä 21 osallistujaa vastasi kokevansa terveydentilansa erittäin hyväksi tai melko hyväksi. 6 vastaajaa kertoi kokevansa terveydentilansa keskinkertaiseksi

Loppukyselyssä 17 osallistujaa vastasi kokevansa terveydentilansa erittäin hyväksi tai melko hyväksi ja 5 vastaajaa kertoi kokevansa terveydentilansa keskinkertaiseksi.

3. Toimintakyky

Kysymys 3. a) Pystytkö kantamaan noin 5 kilon painoisen taakan 100 metrin matkan?

Alkukyselyssä 24 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia. 2 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa ja yksi osallistujaa vastasi, ettei pysty.

Loppukyselyssä 15 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 4 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa ja 3 osallistujaa vastasi, ettei pysty.

Kysymys 3. b) Pystytkö kävelemään pysähtymättä puoli kilometriä?

Alkukyselyssä 25 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 1 osallistuja vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan vaikeaa ja 1 osallistuja vastasi, ettei pysty.

Loppukyselyssä 17 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 4 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa tai vaikeaa ja 1 osallistuja vastasi, ettei pysty.

Kysymys 3. c) Pystytkö nousemaan portaita kolme kerrosta pysähtymättä?

Alkukyselyssä 23 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 3 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa ja 1 osallistuja vastasi, ettei pysty.

Loppukyselyssä 15 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 6 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa tai vaikeaa ja 1 osallistuja vastasi, ettei pysty.

Kysymys 3. d) Pystytkö juoksemaan noin 100 metriä?

Alkukyselyssä 15 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 10 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa tai vaikeaa ja 2 osallistujaa vastasivat, etteivät pysty.

Loppukyselyssä 7 osallistujaa vastasi pystyvänsä ilman ongelmia, 14 osallistujaa vastasi pystyvänsä, mutta sen olevan hieman vaikeaa tai vaikeaa ja 1 osallistujaa vastasi, ettei pysty.

4. Liikunta

Kohta 4. a) En harrasta liikuntaa. Teen askareita, jotka eivät ole fyysisesti raskaita. Kukaan alku- tai loppukyselyyn vastanneista ei rastinut tätä vaihtoehtoa.

Kohta 4. b) Harrastan hyötyliikuntaa.

Alkukyselyssä 22 osallistujaa vastasi harrastavansa hyötyliikuntaa 5 kertaa viikossa tai useammin, 3 osallistujaa vastasi 3-4 kertaa viikossa ja 2 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa.

Loppukyselyssä 10 osallistujaa vastasi harrastavansa hyötyliikuntaa 5 kertaa viikossa tai useammin, 7 osallistujaa vastasi 3-4 kertaa viikossa, 4 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa ja 1 vastasi kerran kuukaudessa tai harvemmin.

Kohta 4. c) Harrastan kevyttä liikuntaa esimerkiksi venyttelyä tai joogaa.

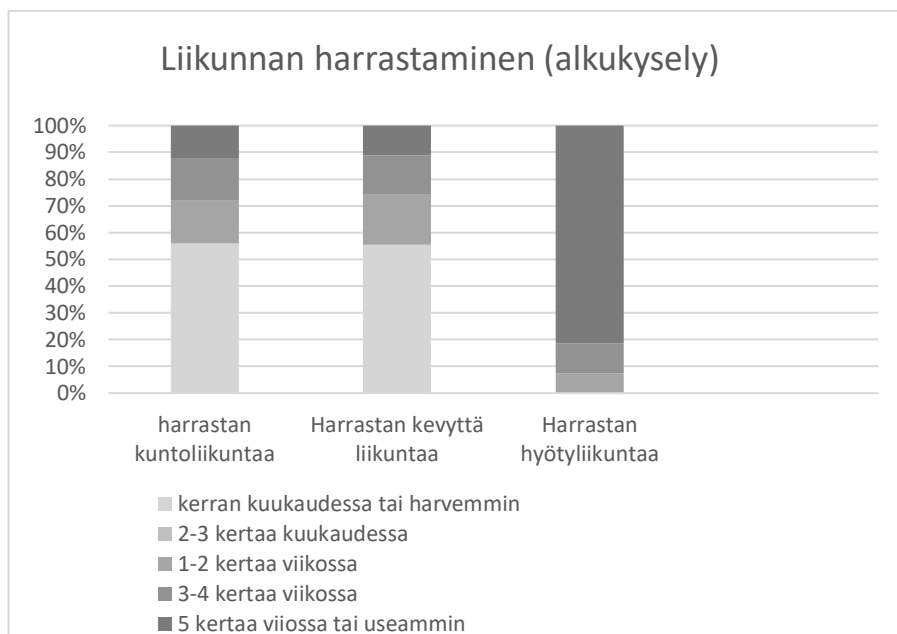
Alkukyselyssä 3 osallistujaa vastasi harrastavansa kevyttä liikuntaa 5 kertaa viikossa tai useammin, 4 osallistujaa vastasi 3-4 kertaa viikossa, 5 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa, 15 osallistujaa vastasi kerran kuukaudessa tai harvemmin.

Loppukyselyssä 2 osallistujaa vastasi harrastavansa kevyttä liikuntaa 3-4 kertaa viikossa, 9 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa, 4 osallistujaa vastasi 2-3 kertaa kuukaudessa ja 7 vastasi kerran kuukaudessa tai harvemmin.

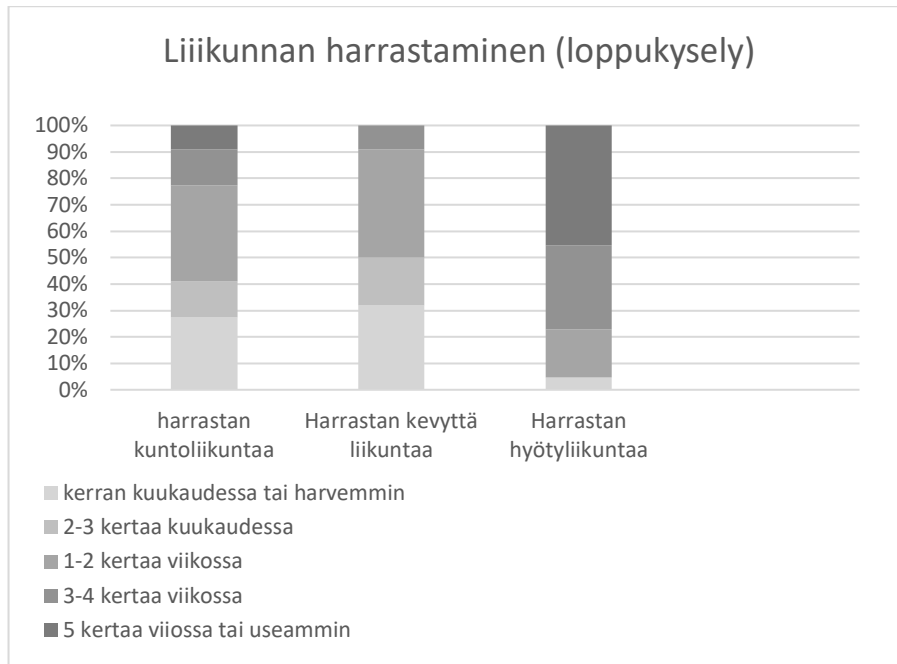
Kohta 4. d) Harrastan kuntoliikuntaa.

Alkukyselyssä 3 osallistujaa vastasi harrastavansa kuntoliikuntaa 5 kertaa viikossa tai useammin, 4 osallistujaa vastasi 3-4 kertaa viikossa, 4 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa, 14 osallistujaa vastasi kerran kuukaudessa tai harvemmin.

Loppukyselyssä 2 osallistujaa vastasi harrastavansa kuntoliikuntaa 5 kertaa viikossa tai useammin, 3 osallistujaa vastasi 3-4 kertaa viikossa, 8 osallistujaa vastasi 1-2 kertaa viikossa, 3 osallistujaa vastasi 2-3 kertaa kuukaudessa ja 6 osallistujaa vastasi kerran kuukaudessa tai harvemmin. Alla olevissa kuvioissa on kuvattu pylväsdiagrammilla osallistujien liikunnan harrastamisen luonne muutettuna prosenteiksi alku- ja loppukyselyssä.



Kuvio 3. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuvien naisten liikunnan määrä ja luonne alkukyselyssä



Kuvio 4. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden naisten liikunnan määrä ja luonne loppukyselyssä

5. Kysymyksiä

Mitä liikuntaa harrastat tällä hetkellä?

Alkukyselyssä 26 osallistujaa vastasi harrastavansa tällä hetkellä liikuntaa ja 1 osallistuja vastasi, ettei harrasta liikunta. Esiin nousseet lajit olivat: kävely x 14, kuntosali x 2, uinti x 3, pallopelit x 2, jumppa x 5 ja tanssi x 1.

Loppukyselyssä 15 osallistujaa vastasi harrastavansa tällä hetkellä liikuntaa ja 7 vastasi ettei harrasta tällä hetkellä liikuntaa. Esiin nousseet lajit olivat: kävely x 10, jumppa x 1, kuntosali x 2 ja tanssi x 2.

Harrastitko liikuntaa lähtömaassasi?

Alkukyselyssä 22 osallistujaa vastasi kyllä ja 5 osallistujaa vastasi ei.

Loppukyselyssä 10 osallistujaa vastasi kyllä ja 12 osallistujaa vastasi ei.

Millä tavalla yleensä liikut?

Alkukyselyssä 8 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä ryhmässä, 8 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä yksin ja 11 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä perheen kanssa.

Loppukyselyssä 8 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä ryhmässä, 6 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä yksin ja 8 osallistujaa vastasi liikkuvansa yleensä perheen kanssa.

Estääkö sairaus tai kipu sinua liikkumasta?

Alkukyselyssä 3 osallistujaa vastasi kyllä ja 24 osallistujaa vastasi ei.

Loppukyselyssä 4 osallistujaa vastasi kyllä ja 18 osallistujaa vastasi ei.

Tiedätkö tarpeeksi lähialueesi liikuntamahdollisuuksista?

Alkukyselyssä 14 osallistujaa vastasi kyllä 10 vastasi ei ja 3 ei vastannut mitään.

Loppukyselyssä 17 osallistujaa vastasi kyllä, 5 osallistujaa vastasi ei.

6. Tyytyväisyys

Kyselylomakkeen kohdassa 6. pyydettiin valitsemaan numero 1-5 välillä siten, että 1 tarkoittaa täysin tyytymätöntä ja 5 täysin tyytyväistä tämän hetkisessä elämäntilanteessa.

Alkukyselyssä tyytyväisyyttä liikuntaan omassa elämässä arvioitaessa arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 11 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 9 osallistujaa, arvosanan 3 antoi 5 osallistujaa, ja arvosanan 2 antoi 2 osallistujaa.

Loppukyselyssä arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 5 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 5 osallistujaa, arvosanan 3 antoi 8 osallistujaa, arvosanan 2 antoi 2 osallistujaa ja arvosanan 1 antoi 2 osallistujaa.

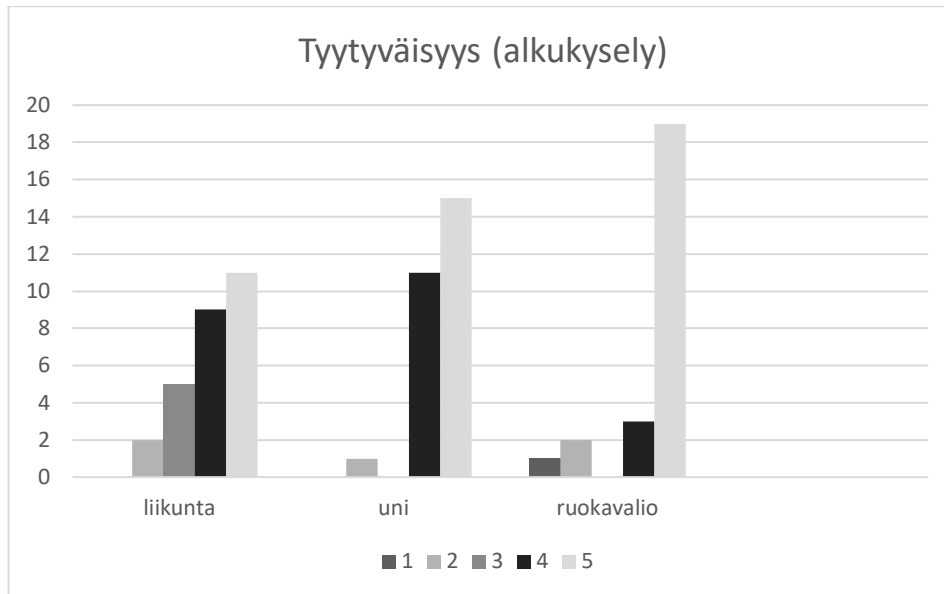
Alkukyselyssä tyytyväisyyttä uneen arvioitaessa arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 15 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 11 osallistujaa ja arvosanan 2 antoi 1 osallistujaa.

Loppukyselyssä arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 11 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 8 osallistujaa, arvosanan 3 antoi 2 osallistujaa ja arvosanan numero 1 antoi 1 osallistujaa.

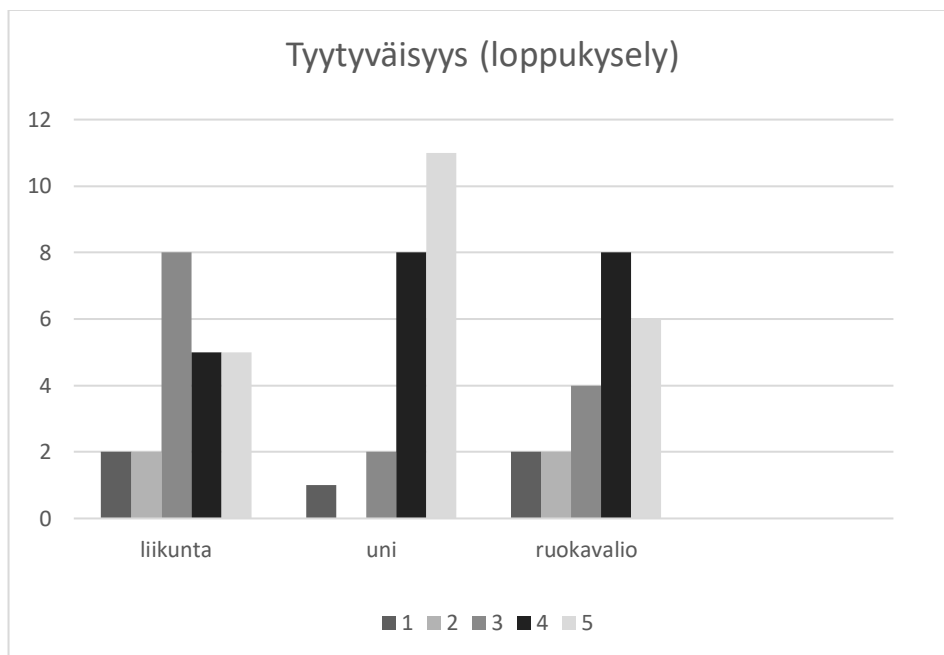
Alkukyselyssä tyytyväisyyttä ruokavalioon arvioitaessa alkukyselyssä arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 19 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 3 osallistujaa, arvosanan 2 antoi 2 osallistujaa ja arvosanan 1 (täysin tyytymätön) antoi 1 osallistujaa. Tähän kohtaan vastaamatta jätti 2 osallistujaa.

Loppukyselyssä arvosanan 5 (täysin tyytyväinen) antoi 6 osallistujaa, arvosanan 4 antoi 8 osallistujaa, arvosanan 3 antoi 4 osallistujaa, arvosanan 2 antoi 2 osallistujaa ja arvosanan 1 antoi 2 osallistujaa.

Alla olevissa kuviossa on kuvattuna ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden tyytyväisyys alkukyselyssä ja loppukyselyssä siten, että 1 tarkoittaa täysin tyytymätöntä ja 5 tarkoittaa täysin tyytyväistä tämän hetken tilanteeseen. Vasemmassa sivussa on vastanneiden lukumäärä.



Kuvio 5. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden tyytyväisyys alkukyselyssä



Kuvio 6. Ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan osallistuneiden tyytyväisyys loppukyselyssä

Kysymys 7. Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa liikunnan merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen?

Alkukyselyssä 17 osallistujaa vastasi kyllä, 7 osallistujaa vastasi ei ja 2 osallistujaa vastasi en osaa sanoa.

Loppukyselyssä 19 osallistujaa vastasi kyllä ja 3 osallistujaa vastasi en osaa sanoa.

Kohta 8. Haluaisitko saada lisää tietoa terveellisistä elintavoista (liikunta, ravinto uni)? Tämä kysymys kysyttiin ainoastaan alkukyselyssä. Osallistujista 24 vastasi kyllä ja 3 vastasi ei.

Seuraavat kysymykset kysyttiin ainoastaan loppukyselyssä.

Kysymys 8. Tiedätkö enemmän terveellisistä elintavoista nyt kurssin jälkeen?

Osallistujista 16 vastasi kyllä, 3 osallistujaa vastasi ei ja 3 vastasi en osaa sanoa.

Kysymys 9. Oliko liikuntaneuvonta –kurssi mielestäsi hyödyllinen?

Osallistujista 15 vastasi todella hyödyllinen, 5 osallistujaa vastasi melko hyödyllinen ja 1 vastasi jonkin verran hyödyllinen ja 1 jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

Kysymys 10. Oletko vastannut kyselyyn kurssin alussa?

Osallistujista 14 vastasi kyllä ja 8 vastasi ei.

8.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna seitsemälle liikuntaneuvontakurssiin osallistuneelle naiselle. Naisista neljä oli kotoisin Somaliasta, kaksi Irakista ja yksi Thaimaasta. Teemahaastattelussa käytiin läpi ennalta määritetyt aihepiirit, jotka löytyvät opinnäytetyön taulukosta 2. Tässä osiossa vastaukset on purettu teemoittain ja esiin on nostettu haastattelun ja opinnäytetyön kannalta merkittäviä asioita. Haastattelu oli puolistrukturoitu ja se on purettu kvalitatiivisesta näkökulmasta samojen teemojen alle, mitkä löytyvät haastattelurungosta. Ensimmäisessä kuudessa kohdassa on keskusteltu liikuntaneuvonnan aikana käydyistä aihepiireistä. Ja viimeisessä kolmessa kohdassa on käsitelty opinnäytetyön tavoitteen kannalta oleellisia asioita.

1. Liikunnan terveyshyödyt

Haastattelussa ilmeni, että suurin osa haastateltavista tiesi joitakin liikunnan terveyshyötyjä, mutta moni asia tuli myös uutena kuten liikunnan merkitys sairauksien ehkäisyssä sekä liikunnan vaikutus aivojen toimintaan. Myös liikkumisen vaikutus ihmisen toimintakykyyn koettiin hyödylliseksi tiedoksi sekä tieto lihaskunnan merkityksestä. Istumisen tauottaminen taukojumpalla tuntui osallistujien mielestä hyvältä omassa kehossa.

2. Liikuntamahdollisuudet Helsingissä

Ainoastaan yksi haastateltava oli osallistunut Helsingin liikuntapalveluiden järjestämään liikuntatoimintaan. Muut kertoivat tietävänsä, että kaupunki tarjoaa jotakin liikuntaa, mutta tarjonnan laajuus oli vierasta ennen liikuntaneuvontaa. Kurssilla tehdyt liikuntakokeilut

saivat kaikkien haastateltavien kannatuksen. Erityisen mukavalta tuntui jumppa. Kuusi haastateltavaa kokivat erittäin tärkeäksi turvallisen liikkumisympäristön ainoastaan naisten seurassa Töölön Kisahallin suljetussa salissa. Myös kotijumppaohjeet koettiin hyödylliseksi ja kolme haastateltavaa oli tehnyt liikkeitä kotonaan. Ainoastaan kaksi haastateltavaa kertoi omaavansa uimataidon, jonka olivat oppineet aikuisiällä. Muut viisi kertoivat olevansa uimataidottomia ja toivoivat, että ainoastaan naisille järjestettäviä uimakouluja miehiltä suljetussa uimahallissa voitaisiin järjestää. Tavoitteen asettaminen oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi koettiin erittäin vaikeaksi kaikille haastateltaville. Syyksi tähän kolme osallistujaa kertoi puutteellisen kielitaidon. Osa vastaajista taas ei osannut sanoa miksi tavoitteen asettaminen tuntui vaikealta.

3. Ravinto

Ravinto yhtenä liikuntaneuvonnan aihepiireistä herätti paljon positiivisia ajatuksia ja kaikki haastatteluun osallistuvat kokivat saaneensa runsaasti uutta tietoa terveellisestä ravinnosta. Esiin nousi etenkin sokerin ja piilosokerin vaikutukset ja kolmen osallistujan kohdalla myös tiedon lisääntymisen seurauksena sokerin vähentäminen merkittävästi omassa ruokavaliossa. Yksi haastateltavista oli vaihtanut tiedon myötä ennen päivittäin juodun Cocacolan veteen ja lopettaneensa punaisen lihan syönnin, vaihtanut leivän ruisleipään tai täysjyväleipään sekä lisännyt hedelmiä ja kasviksia ruokavalioonsa. Tämän myötä haastateltava oli pudottanut painoa useita kiloja ja lääkärin seurannassa hänen verensokerinsa ja muut arvot olivat muuttuneet positiivisempaan suuntaan. Kaksi haastateltavista oli lopettanut sokerin lisäämisen kahviin. Yksi osallistuja kertoi riittävän vedenjuonnin olevan haastavaa, mutta oli liikuntaneuvonnan jälkeen opetellut juomaan enemmän. Osittain tieto ja suositukset terveellisestä ruokavaliosta ja ravinnon vaikutuksista terveyteen oli lähes kaikille haastateltaville uutta eivätkö he olleet saaneet samanlaista tietoa entisessä kotimaassaan. Myös viralliset ravintosuositukset erosivat kaikilla haastateltavilla entisen kotimaansa ruokakulttuurista.

4. Kipu ja liikunta

Kalasadaman terveydenhuollon kättilö ja sairaanhoitaja olivat kertomassa kivusta ja liikunnasta. Tieto koettiin hyödylliseksi. Liikunta kipuja lievittäväenä tai kivun syyn parantavana tekijänä oli vieras asia etenkin Somalista kotoisin oleville haastateltaville. Kaikki neljä somalilaista naista kertoivat, että joko he itse tai tuttavansa menevät helposti kivun vuoksi lääkäriin ja toivovat saavansa lääkkeitä, jolla oireet helpottavat. Ajatus siitä, että liikunnalla voi tiettyjä kiputiloja helpottaa ja liikunnalla voi jopa välttää lääkärikäynnin, oli vieras.

5. Raskaus ja liikunta

Kalasadaman terveydenhuollon kättilö ja sairaanhoitaja olivat kertomassa raskauden ajan liikunnasta ja sen hyödyistä. Kaikki Somaliasta ja Irakista kotoisin olevat haastateltavat kokivat, että suositus liikkumisesta raskaana ollessa oli uutta tietoa siihen nähden, mitä he olivat entisessä kotimaassaan kuulleet ja oppineet. Thaimaasta kotoisin oleva haastateltava kertoi Thaimaassa olevan normaalia, että nainen voi raskaana ollessaankin harrastaa liikuntaa. Kuusi muuta haastateltavaa kertoivat, että omassa kotimaassaan ei mistään ole saanut kunnollista tietoa asiasta. Irakista olevat kertoivat, että heidän entisessä kotimaassa suositellaan, ettei nainen raskaana ollessaan liiku. Ainostaan kevyt kävely on hyväksyttävää. Somaliasta tulevat kertovat samanlaisista kokemuksista. He kertoivat, etteivät lääkärit kerro aiheesta, mutta yleisesti ei ole hyväksyttävää raskaana ollessa liikkua muuten kuin kävellen, minkä kerrotaankin auttavan synnytyksessä. Tieto siitä, että yleisesti ottaen raskaana ollessaan nainen voi liikkua loppuraskaudenkin aikana normaalisti niin kauan, kun se tuntuu hyvältä, oli uutta. Tieto oli siis suurimmalle osalle uutta ja hyödyllistä.

6. Stressi ja palautuminen

Stressi ja palautuminen koettiin suhteellisen tutuksi aihepiiriksi. Kaksi haastateltavaa kertoivat, että osa stressin fyysistä oireista oli ennen liikuntaneuvontaa itselle vieraita.

7. Kulttuuritaustan vaikutus omaan liikkumiseen

Keskustelu kulttuurin vaikutuksesta omaan liikkumiseen herätti paljon keskustelua ja keskustelu kääntyi nopeasti naisen rooliin perheessä. Erityisesti Somaliasta ja Irakista kotoisin olevat naiset kertoivat kiireen olevan yksi suurimmista syistä siihen, ettei liikuntaa pystytä harrastamaan riittävästi. Päivällä on koulua, jonka jälkeen haetaan lapset hoidosta, mennään kotiin, tehdään perheelle ruokaa ja hoidetaan muut kodin askareet. Sama toistuu muina päivinä, eikä omaa aikaa juurikaan ole. Thaimaasta oleva haastateltava kertoi, ettei koe samanlaista kiirettä arjessaan, vaan aikaa omaan liikkumiseen löytyy.

Toiseksi merkittäväksi syyksi riittämättömälle liikunnalle kerrottiin olevan naisten vähäiset mahdollisuudet liikkua siten, etteivät miehet pysty heitä näkemään. Kaikki Somaliasta kotoisin olevat sekä yksi Irakista kotoisin oleva kertoivat, ettei heidän ole hyväksyttävää liikkua paikoissa, joissa miehet voivat heidät nähdä. Liikuntaryhmien tulee siis olla vain naisille tarkoitettuja suljetussa tilassa olevia ryhmiä. Uimahallissa voidaan käydä vain naisten vuorolla siten, että uimahalli on miehiltä suljettu ja uimavalvojat ovat naisia. Naisten omista uintivuoroista sekä liikuntaryhmistä tiedetään, mutta niitä toivottiin olevan enemmän etenkin ilta-aikaan tai viikonloppuisin, jolloin aikaa liikkumiselle on helpompi

järjestää. Tästä aiheesta päästiin keskusteluun vaatetuksesta. Kaikki Somaliasta ja Irakista kotoisin olevat haastateltavat kertoivat, että kodin ulkopuolella tulee käyttää huivia ja peittävää vaatetusta. Ainostaan naisten seurassa esimerkiksi naisten liikuntaryhmissä on hyväksyttävää olla ilman huivia kevyemmässä vaatetuksessa. Thaimaalaista haastateltavaa lukuun ottamatta kaikki naiset kokivat liikkumisen kulttuurin mukaisessa vaatetuksessa olevan tukalaa kuumuuden vuoksi. Myös muun vaatetuksen kerrottiin olevan häiritsevää ja jopa liikkumista estävä tekijä tietyissä liikuntalajeissa. Tämän kerrottiin myös olevan yksi syy sille, miksi naiset haluavat liikkua vain naisten seurassa. Thaimaasta kotoisin oleva haastateltava kertoi, ettei hänen kulttuurinsa vaikuta liikunnan harrastamiseen rajoittavasti.

8. Ero liikunnan harrastamisessa entisessä kotimaassa verrattuna Suomeen Irakista kotoisin olevat haastateltavat kertoivat, ettei heidän entisessä kotimaassaan ole juurikaan järjestettyä liikuntatoimintaa naisille. Vaihtoehtoja löytyy enemmän miehille. Kaikki järjestetty liikunta on eroteltu naisille ja miehille erikseen. Somaliasta kotoisin olevat kertoivat, että myös heidän kotimaassaan ei ole juurikaan tarjontaa naisten liikuntaharrastuksille. Yksi naisista osasi kuitenkin kertoa, että lähivuosina mahdollisuudet ovat hieman lisääntyneet. Somaliasta kotoisin olevat kertoivat myös kotimaassaan hyötyliikunnan olevan runsaampaa kuin suomessa. Esimerkiksi välimatkat kuljettiin usein kotimaassa kävellen, kun taas Suomessa siirtyminen tapahtuu yleensä julkisilla kulkuvälineillä tai autolla. Tästä keskustelu siirtyi Suomen ilmastoon, jonka koettiin olevan yksi rajoittava tekijä omaa fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa. Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, että kylmä ilma houkuttelee jäämään kotiin, eikä kylmällä ilmalla ulos mielellään mennä. Tämän kerrottiin vaikuttavan siihen, että muun muassa hyötyliikuntaa tulee tehtyä vähemmän kuin entisessä kotimaassa, jossa ilmasto on lämmin ja ihmiset viettävät paljon aikaa ulkona. Yksi naisista kertoi myös liikkaiden teiden olevan talvella yksi syy jäädä kotiin.

9. Liikuntaneuvonnan hyödyllisyys

Jokainen haastateltava kertoi syksyn liikuntaneuvonnan olleen heille hyödyllinen. Yli puolet kertoivat, että hyödyllisintä oli teoriaosuudet, jossa kerrottiin liikunnan ja ravinnon terveysvaikutuksista sekä Kalasataman terveydenhuollon vierailu. Yhdessä liikkuminen Töölön Kisahallilla sai jokaiselta positiivista palautetta. Myös vinkit liikkumiseen kerrottiin olevan hyödyllisiä ja helposti toteutettavia. Kaikki haastateltavat kertoivat, että ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa olisi hyvä järjestää muillekin ryhmille, sillä vaikka he tietävät nyt enemmän, kaikki muut eivät heidän sanojensa mukaan tiedä.

8.2 Havainnointi

Havainnointi tapahtui ryhmän ohjaajan toimesta muistiinpanojen avulla. Tässä kohdassa tuodaan esille merkittävimmät havainnot ryhmäliikunnan tapaamiskerroilta.

Ensimmäisen tapaamiskerran havaintojen mukaan tunnelma oli hilpeä ja suurimmalta osin innostunut. Erityistä hilpeyttä aiheutti taukojumppa ryhmässä. Osallistujat kyselivät paljon liikkumiseen liittyviä vinkkejä tapaamisen päätteeksi. Alkukyselyn täyttäminen vaati paljon aikaa ja sen täyttämisessä oli osalla paljon vaikeuksia kielen ymmärtämisen suhteen.

Toisella kerralla käytiin läpi Suomen virallisia liikuntasuosituksia. Moni osallistujista oli yllätynyt terveyden suositusten mukaisesta liikunnan minimisuosituksen määrästä. Suositellun määrän koettiin olevan suuri. Liikuntaosuutena Töölön Kisahallilla tehtiin kevyt kuntopiiri. Havainnoitaessa liikuntaa esiin nousi muutamaa opiskelijaa lukuun ottamatta opiskelijoiden erittäin heikko kehonhallinta ja fyysinen kunto. Liikkeiden suoritustekniikassa oli puutteita, joita tuli korjata jatkuvasti. Tunnelma oli kuitenkin positiivinen ja naurun ääniä kuului paljon liikkumisen aikana.

Kolmannella kerralla käsiteltiin ravintoa. Kysymyksiä oli paljon ja opiskelijat olivat erittäin aktiivisia tunnilla. Keskustelun lomassa nousi ilmi se, että eri kulttuureissa ravinnon sisältö poikkeaa merkittävästi Suomalaisesta ravintokulttuurista ja ravintosuosituksista. Ravinto aiheena sai paljon positiivista palautetta tunnin päätteeksi. Tunnin aikana käytiin läpi myös edellisellä kerralla annettu kotitehtävä omasta ajankäytöstä. Ainoastaan yksi ryhmän jäsenistä oli tehnyt tehtävän kotona. Syyksi kerrottiin, ettei tehtävää oltu muistettu tehdä tai kiireen vuoksi sitä ei oltu ehditty tekemään. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus seuraavan viikon aikana täyttää ruokapäiväkirjaa 1-2 päivän ajalta ja saada siihen kommentteja ohjaajalta. Tästä oltiin innostuneita ja noin puolet opiskelijoista ottivat valmiin ruokapäiväkirjapohjan itselleen mukaan. Kukaan ei kuitenkaan palauttanut ruokapäiväkirjaa ohjaajalle.

Neljännellä kerralla käsiteltiin ulkona liikkumista sekä keskusteltiin pienryhmissä syistä, jotka omalla kohdalla vaikuttavat liikuntatottumuksiin. Havainnoitaessa ryhmäkeskusteluja nousi ilmi, että osa ryhmistä sai aikaan keskustelua ja vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä toimi hyvin. Ryhmissä, joissa suurimmalla osalla oli heikko kielitaito, keskustelu saattoi jäädä hyvin pinnalliseksi ja köyhäksi. Lähiliikuntapaikat olivat monelle tuttu näky Helsingissä, mutta vain muutama oli vierailut niissä. Edellisellä kerralla annettua kotitehtävää, jossa tuli miettiä ja kirjata mikä motivoi itseä liikkumaan, ei palauttanut kukaan. Syyksi kerrottiin kiire, tehtävän haastavuus sekä tehtävän unohtuminen.

Viides tapaamiskerta painottui liikuntaan, mutta ennen sitä keskusteltiin siitä, mitä työkyky ja toimintakyky tarkoittavat. Kukaan ryhmän jäsenistä ei osannut vastata siihen mitä työkyky ja toimintakyky tarkoittavat. Tunnilla tehtiin kevyt jumppa, joka aiheutti paljon hilpeyttä ja naurua. Muutamaa osallistujaa lukuun ottamatta esiin nousi jälleen opiskelijoiden heikko fyysinen kunto. Hengästyminen ja lihasten väsyminen synnyttivät kuitenkin positiivisia kommentteja monilta muun muassa siitä, että tällaista jumppaa pitäisi tehdä joka päivä ja siitä, miten jälkikäteen oli hyvä olo. Kevyestä fyysisestä rasituksesta tunnuttiin nauttivan. Tunnelma oli erittäin innostunut ja positiivinen. Tunnilla harjoitettiin muun muassa syviä vatsalihaksia ja lantionpohjalihaksia, mikä sai osan naisista jäämään tunnin jälkeen kyselemään ja keskustelemaan enemmän lantionpohjalihasten harjoittamisesta.

Kuudennella tapaamiskerralla Kalasataman terveydenhuollon kätilö ja sairaanhoitaja olivat kertomassa kivusta, raskaudesta ja liikunnasta. Tunnelma oli keskittynyt eikä ryhmä ollut kovin aktiivinen kysymysten esittämisessä tai aiheesta keskusteltaessa. Aihe sai kuitenkin tunnin päätteeksi hyvää palautetta osallistujilta.

Viimeisellä tapaamiskerralla käytettiin paljon aikaa loppukyselyn täyttämiseen. Kyselyn tekeminen oli kuitenkin huomattavasti helpompaa viimeisellä kerralla verrattuna ensimmäisellä kerralla tehtyyn alkukyselyyn. Tämän jälkeen tehtiin kuminauhajumppa, josta opiskelijat saivat halutessaan kotijumppaohjeet mukaansa. Kaikki osallistujat halusivat ohjeen itselleen. Koko syksyn kestänyt ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta sai paljon kiitosta osallistujilta ja moni toivoi tämän tyyppisen toiminnan jatkuvan.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmillä saadut tulokset antoivat monipuolista tietoa ja paljon pohdittavaa. Alun perin tietoa oli tarkoitus kerätä ainoastaan kyselyn ja havainnoinnin avulla. Nämä menetelmät eivät kuitenkaan tuoneet tarpeeksi luotettavaa ja yksityiskohtaista tietoa maahanmuuttajanaisten erityistarpeiden ja huomioiden nostamiseksi esille liikuntaneuvonnan kehittämisen näkökulmasta. Tämän vuoksi päätettiin heti kurssin jälkeen toteuttaa teemahaastattelu seitsemälle liikuntaneuvontaan osallistuneelle naiselle. Teemahaastattelu osoittautui myöhemmin opinnäytetyön kannalta merkittävimmäksi aineistonkeruumenetelmäksi ja sen avulla oli helpompi ymmärtää maahanmuuttajien kulttuurin vaikutuksia liikunnan harrastamiseen. Havainnointi tapaamiskerroilla toimi hyvänä lisänä täydentämään kyselyllä ja haastattelulla saatua tietoa.

Kyselylomake oli suunniteltu mahdollisimman selkeäksi ja sen täyttämiseen käytettiin paljon aikaa. Siitäkin huolimatta jopa saman henkilön vastauksissa oli usein ristiriitoja. Moni naisista muun muassa kertoi harrastavansa kuntoliikuntaa useamman kerran viikossa, mutta kysyttäessä mitä liikuntaa hän harrastaa, saattoi vastauksena lukea ”ei mitään”. Jotkut osallistujista kertoivat harrastavansa kuntoliikuntaa yli 5 kertaa viikossa, mutta kysyttäessä mitä liikuntaa harrastat, olit tähän voitu vastata ”kävely” tai ”ei mitään”. Joidenkin vastauslomakkeissa taas oli lueteltu liikuntaharrastuksia, mutta kysyttäessä kuinka monta kertaa viikossa harrastaa liikuntaa, vastaus saattoi olla en koskaan. Erityisesti alkukyselyssä oli runsaasti ristiriitaisuuksia. Loppukysely oltiin suurimmalta osin täytetty loogisemmin. Tämä sai pohtimaan, oliko kysymys ymmärretty oikein. Vaikka kyselyä täytettäessä painotettiin sitä, että jokainen kysymys käydään yhdessä läpi, kiirehtivät jotkut osallistujat omin päin vastauksien kanssa. Tämä voi myös osaltaan selittää ristiriitoja vastauksissa.

Verrattaessa alku ja loppukyselyä liikunnan luonteen ja määrän osalta tuli esiin lisää epäkohtia. Esimerkiksi kuntoliikunnan määrä oli laskenut liikuntaneuvonnan aikana huomattavasti. Alku- ja loppukyselyiden lukuja yleisesti vertailtaessa tuli ottaa huomioon se, että ainoastaan 14 osallistujaa olivat vastaamassa sekä alku- että loppukyselyyn. Tämän vuoksi osa kyselyn kohdista ei ole vertailukelpoisia. Tämä ei kuitenkaan selittänyt kaikkia ristiriitoja, sillä vertailtaessa saman henkilön alku- ja loppukyselyä löytyi samanlaisia epäkohtia. Tähän voi olla monia syitä esimerkiksi se, ettei kysymystä oltu ymmärretty oikein tai käsitys itsestä liikkujana ei ole realistinen. Joskus ihmisillä voi olla myös taipumus kaunistella vastauksiaan henkilökohtaisissa kyselyissä.

Moni arvioi myös toimintakykynsä paremmaksi alkukyselyssä verrattuna loppukyselyyn, vaikka liikunnan määrä olisi vastausten mukaan pysynyt samana tai jopa kasvanut. Tämä voi selittyä sillä, että ymmärrys omasta kunnosta on ollut virheellinen tai sillä, että tieto suositellusta liikunnan määrästä on voinut olla puutteellisempaa kurssin alussa verrattuna kurssin loppuun. Opiskelija on siis voinut arvioida oman kuntonsa ja terveytensä paremmaksi, kun se oikeasti on. Myös Pasi Saukkonen tuo ilmiön esiin teoksessaan *Muuttajat* (2013, 151), jossa hän kertoo epidemiologisesta paradoksista, jonka mukaan ulkomailla syntyneet kokevat terveytensä hyväksi uudessa kotimaassa, vaikka elävätkin heikoissa elinoloissa. Toiseksi mahdolliseksi selitykseksi Saukkonen esittää sen, että terveystiedoista kertominen voi olla vaikeaa sen arkaluontoisuuden vuoksi (Saukkonen 2013, 151). Mikä syy vastausten ristiriitoihin onkaan, voidaan silti todeta, ettei kyselyistä saadut tulokset ole täysin luotettavia. Liikuntaneuvonnan ryhmän kokoonpanon oli tarkoitus pysyä lähes muuttumattomana. Kyselyissä tuli kuitenkin ilmi, että vain 14 opiskelijaa 27 opiskelijasta osallistui sekä alku- että loppukyselyyn. Moni oli toki ollut mukana lähes koko syksyn, vaikka eivät alkukyselyä täyttäneetkään. Osa taas oli mukana vain kurssin alussa ja osa kurssin lopussa. Tämän osalta alku- ja loppukyselyn vertailu yleisellä tasolla ei anna luotettavaa ja täysin vertailukelpoista tietoa.

Kyselyiden mukaan samalla henkilöllä myös tyytyväisyys omiin elintapoihin oli saattanut laskea syksyn aikana. Tämä voi toki johtua siitä, että jotain on muuttunut omissa elintavoissa negatiivisempaan suuntaan. Selittävänä tekijänä voidaan myös nähdä tiedon lisääntyminen. Jos henkilö ei esimerkiksi kurssin alussa tiennyt kuinka usein tulisi terveyden edistämisen kannalta liikkua tai millaista on terveellinen ravinto, on hänen voinut olla vaikeaa peilata sitä omaan tyytyväisyyteensä verrattuna tiedon lisääntymisen jälkeiseen aikaan. Kuten Zacheus, Koski & Mäkinen kertoivat artikkelissaan (2011, 68), että vähäisen liikkumisen syynä voi maahanmuuttajanaisilla olla heikko terveystietämys. Tämä voisi siis osaltaan selittää tyytyväisyyden muuttumista negatiivisempaan suuntaan liikuntaneuvontakurssin lopussa verrattuna alkukyselyyn.

Teemahaastattelu puolestaan antoi erittäin arvokasta ja mielenkiintoista tietoa. Liikuntaneuvonnan tarpeellisuus erityisesti terveystiedon lisääntymisen näkökulmasta tuli vahvasti esille. Tavoitteiden asettaminen taas koettiin lähes mahdottomaksi. Tämä voi selittyä sillä, että osallistujia ei esimerkiksi tiedä liikunnan merkityksestä terveyteen ja toimintakykyyn tai siitä, millainen ravinto olisi elimistölle hyväksi ja tämän vuoksi hänen voi olla vaikeaa asettaa tavoitteita terveyden edistämisen näkökulmasta. Myös tätä ilmiötä tukee Zacheus ym. artikkelissaan (2011, 68), jossa he kertovat maahanmuuttajanaisten terveystiedon jossain tapauksissa olevan huomattavasti heikompaa kantaväestöön

nähden johtuen entisessä kotimaassaan saamasta puutteellisesta tai olemattomasta terveyskasvatuksesta. Myös tavoitteen asettaminen sanoiksi voi vieraalla kielellä olla haastavaa.

Teemahaastattelussa esiin tulleet kulttuurin vaikutukset omaan liikkumiseen mukailevat erittäin vahvasti samaa linjaa kuin mitä Zacheus ym. tutkimusartikkelissaan (2011, 65) painottivat. Rahanpuutetta lukuun ottamatta muut syyt, kuten ajanpuute, naisen rooli perheessä, kulttuurille ominainen pukeutuminen ja sen haasteet liikkussa sekä liikkuminen ainoastaan suljetuissa naisten ryhmissä, täsmäsivät aiemman kansainvälisen tutkimustiedon kanssa. Nämä syyt ja huomiot olivat loogisia ja ymmärrettäviä liikkumisesta puhuttaessa. Teemahaastattelussa saatiin opinnäytetyön kannalta luotettavampaa tietoa liikuntaneuvontaprosessista, sillä tällä metodilla kysymyksen väärinymmärtämisen mahdollisuus laski.

Liikuntaosioissa maahanmuuttajanaisten heikko fyysinen kunto tuli esille havainnoinnin avulla. Muutamaa osallistujaa lukuun ottamatta heikkouksia oli havaittavissa kehonhallinnassa, fyysisessä suorituskyvyssä sekä liikkeiden suoritustekniikoissa. Nämä havainnot tuntuivat hyvin ristiriitaisilta yhdistettynä siihen, että suurin osa oli vastannut kyselyyn olevansa tyytyväinen omaan liikunnan harrastamiseensa ja moni kertoi liikkuvansa todella usein. Tämä voi taas selittyä sillä, että omaan kyselyyn on haluttu kaunistella totuutta omasta kunnosta tai omaa kuntoa ei olla osattu peilata siihen, mikä tarkoittaa hyvää fyysinen kunto. Sekä Suomessa, että muualla Euroopassa on kuitenkin tutkimusten avulla tuotu ilmi maahanmuuttajanaisten usein heikompi fyysinen kunto kantaväestöön nähden (Zacheus ym 2011, 63-64, 68).

Tämän tyyppisessä kehittämistyössä, jossa ilmiöitä tulee tarkastella monipuolisesti eri näkökulmista ja kohderyhmän ollessa erittäin moninainen, oli perusteltua käyttää useampaa eri aineistonkeruumenetelmää. Näin jälkeen päin katsottuna mikään näistä menetelmistä ei olisi yksin antanut tarvittavaa ja luotettavaa tietoa liikuntaneuvonnan kehittämisen tueksi.

Ristiriitaisuudet eri menetelmillä saatujen tulosten välillä saivat ymmärtämään kohderyhmän moninaisuuden ja sen, ettei maahanmuuttajanaishille voida tehdä yleispäteviä oletuksia ja johtopäätöksiä, sillä jokaisella yksilöllä ja kulttuurilla on omat erityispiirteensä.

10 Yhteenveto ja johtopäätökset

Ristiriitaisuuksista huolimatta opinnäytetyöprosessi oli hyödyllinen ennen kaikkea itselleni ja toivottavasti myöhemmin myös muille liikuntaneuvonnan ja maahanmuuttajien liikunnan parissa työskenteleville. Opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa voidaan päätyä siihen, että ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta maahanmuuttajajaisille on hyödyllinen.

Liikuntaneuvonnan tai ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan hyödyllisyydestä maahanmuuttajajaisille ei löydy juurikaan tutkimuksia. Tutkimuksille olisi kuitenkin perusteita, sillä liikuntaneuvonnalla on saatu aikaan merkittäviä tuloksia liikunnallisemman elämäntavan omaksumisessa. Maahanmuuttajajaisien liikuntaneuvonnassa tulisi kuitenkin ymmärtää kohderyhmän erityistarpeet. Eri kulttuureista tulevilla on erilaisia tarpeita ja tähän päälle vielä jokaisen yksilölliset tarpeet. Maahanmuuttajien liikuntaneuvontaa kehitettäessä tai suunniteltaessa ja toteutettaessa olisikin hyvä kysyä suoraan asiakkaalta näistä erityishuomioista, jotka vaikuttavat hänen mahdollisuuksiinsa liikkua. Liikuntaneuvojan tulee pystyä ymmärtämään maahanmuuttajajaisien mahdollisesti erilaiset arvot, tarpeet ja heidän kulttuurissaan hyväksytyt mallit toimia. Erilaisia kulttuureita on maailmassa paljon eikä voida olettaa, että liikuntaneuvoja tietäisi jokaisen kulttuurin erityispiirteet. Tämän vuoksi olisikin tärkeää kysellä asiakkaalta itseltään. Liikuntaneuvojan on hyvä ymmärtää se, että tietyistä kulttuureista tulevilla lähtökohdat voivat olla hyvin erilaiset kuin kantasuomalaisen asiakkaan. On siis syytä kuunnella ja olla avoin uusillekin ratkaisulle liikuntaneuvontaa toteuttaessa, jotta asiakas voisi saavuttaa liikunnallisemman elämäntavan.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan käyttäminen laajemminkin maahanmuuttajajaisille voisi olla hyödyllinen työkalu terveyden edistämisessä. Olisi kuitenkin tärkeää, että järjestettäessä toimintaa ryhmä olisi tarpeeksi pieni ja ryhmän kielitaso olisi osallistujilla suunnilleen sama. Liikuntaneuvojan tulee artikuloida erittäin selvästi käyttäen selko suomen kieltä, jotta asiakas pystyy ymmärtämään tarkoituksen. Asiakkaan kielitaidon tulisi liikuntaneuvontaan osallistuessa olla riittävällä tasolla, jotta neuvonnasta olisi hyötyä.

Tämä opinnäytetyöprosessi osoitti sen, että tietoa liikunnan terveyshyödyistä sekä liikunnan ja ravinnon suosituksista olisi tärkeää tuoda maahanmuuttajien saataville esimerkiksi ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan avulla. Ennen kuin tietoisuus asioista on oikealla tasolla, voidaan helpommin siirtyä elämäntapamuutoksen kannalta oleellisiin seikkoihin, kuten sisäisen motivaation löytämiseen ja oman muutosvaiheen tiedostamiseen. Tähän seuraavaan vaiheeseen siirtyminen ei kuitenkaan ollut tämän opinnäytetyön kannalta oleellista, sillä opiskelijat olivat hyvin eri vaiheissa kielitaidon,

terveystietämyksen, muutosvaiheen sekä liikunnallisuuden osalta. Myös tavoitteen asettamisen kanssa tulee olla varovainen. Asiakasta ei saisi johdatella tavoitteen asettamiseen, mutta kielelliset haasteet ja tavoitteen asettamisen vaikeus voivat tehdä tästä haastavaa. Olisiko siis syytä miettiä, tarvitseeko kaikissa tapauksissa tavoitetta heti alkuun asettaa, jos terveyden tietämyksessä ja kielitaidossa on merkittäviä puutteita?

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuoda näkyviin huomioitavia asioita liikuntaneuvonnan kehittämiseen ja toteuttamiseen maahanmuuttajanaيسille soveltuvaksi sekä esittää näkökulmia joiden avulla liikuntaneuvontaa suunnittelevat ja toteuttavat tahot pystyisivät ymmärtämään paremmin maahanmuuttajien erityistarpeita. Huomioitava asioita on tässä kehittämistyössä tuotu esiin, mutta tällä kentällä on vielä paljon tutkittavaa ja kehitettävää. Yksilö- tai ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa kehitettäessä tulisi ottaa paremmin huomioon maahanmuuttajien erilaiset taustat, lähtökohdat ja erityistarpeet ja antaa tilaa muovata liikuntaneuvontaprosessia tapauskohtaisesti. Tästä opinnäytetyöstä toivotaan olevan hyötyä ilmiön ymmärtämisessä.

Kyselylomakkeen käyttöä maahanmuuttajanaيسien ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa voi olla perusteltua käyttää. Sen käytössä on kuitenkin tärkeää painottaa kysymysten selkeään selittämiseen myös suullisesti, jotta voidaan kytkeä pois kielitaidon puutteista johtuvia virheellisiä vastauksia. Asiakkaita on hyvä myös kannustaa rehelliseen ja realistiseen arviointiin omasta liikkumisesta ja terveydentilasta.

Maahanmuuttajanaيسille suunnatussa ryhmämuotoisessa liikuntaneuvonnassa tulisi prosessin sisältö olla muokattavissa kohderyhmän terveystietämyksen tason mukaan. Perusasiat on hyvä olla kunnossa ennen kuin siirrytään esimerkiksi tavoitteen asettamiseen sekä muutosprosessin ja sisäisen motivaation tiedostamiseen. Esimerkiksi kouluympäristössä toteutettavana matalan kynnyksen ryhmämuotoisella liikuntaneuvonnalla voitaisiin lisätä merkittävästi maahanmuuttajanaيسien terveystietämystä, mikä on ensi askel parempien elämäntapojen saavuttamiseksi. Tiedon saatavuus yhdenvertaisesti kaikille on näin ollen perusteltua. Tämän työn tulosten pohjalta voidaan sanoa, että tietoa tulisi tarjota erityisesti liikkumisen terveysvaikutuksista, liikkumisen suosituksista, ravinnosta sekä liikuntatarjonnasta.

Kulttuurille tärkeitä ominaisuuksia ei voida vähätellä tai sivuuttaa kartoittaessa esimerkiksi liikuntamahdollisuuksia liikuntaneuvonnan yhteydessä. Naisten mahdollisuus liikkua suljetuissa ryhmissä voi rajata pois monet kunnan tai kaupungin tarjoamat liikuntapalvelut. Tähän ei voida ainoastaan liikuntaneuvonnan kehittämällä vaikuttaa vaan vastuu siirtyy liikuntapalveluita suunnittelevalle ja tarjoavalle taholle. Se, onko ainoastaan naisille

suunnattuja liikuntaryhmiä tarjolla, on kiinni resursseista sekä liikuntapalveluita järjestävän tahon tahtotilasta. Liikuntaneuvojan tulee kuitenkin ymmärtää asiakkaan erityistarpeet ja auttaa asiakasta selvittämään vaihtoehtoisia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen. Tässä opinnäytetyössä nousi vahvasti esiin myös tarve fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle, jotta kohderyhmän toimintakyky ja työkyky paranisivat. Sekä yksilö- että ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta voidaan nähdä tässä erittäin varteenotettavana keinona. Olisikin tärkeää, että liikuntaneuvoja pystyisi opastamaan asiakkaita oikeissa suoritustekniikoissa mahdollisten vammojen välttämiseksi.

Jatkokehittelynä ehdottaisin lisää tutkimuksia kartoittamaan liikuntaneuvonnan mahdollisuuksia maahanmuuttajanaisten terveyden edistämisessä. Lisäksi ehdottaisin Helsingin liikuntapalveluille tutkimusta kartoittamaan sitä, millä tavoin maahanmuuttajanaiset saataisiin osallistumaan paremmin kaupungin tarjoaman liikuntaneuvontaan. Moni maahanmuuttaja ei välttämättä ymmärrä, mitä liikuntaneuvonta käsitteenä edes tarkoittaa. Tiedottaminen palvelusta ymmärrettävällä tavalla voisi auttaa kohderyhmää löytämään paremmin palvelun pariin.

Lähteet

Finlex. 2010. Ajantasainen lainsäädäntö. Luettavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>. Luettu 7.4.2020

Helsingin liikuntapalvelut. 2020. Aktiivix liikuntaneuvonta. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/aktiivix>. Luettu: 3.3.2020

Helsingin liikuntapalvelut. 2020. Nuorten liikuntaneuvonta. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/nuorten-liikuntaneuvonta>. Luettu: 3.3.2020

Helsingin liikuntapalvelut. 2020. Liikkujax –kurssi senioreille. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/liikkujax>. Luettu: 3.3.2020

Helsingin Liikuntapalvelut. 2020. FunAction Nuorille. Luettavissa:

<https://funactionnuorille.fi/harrastusStartti/>. Luettu: 3.3.2020

Helsingin Kaupunki. 2020. Kulttuuri ja vapaa-aika. Liikunta. Maahanmuuttajat.

Luettavissa: <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/maahanmuuttajat/>. Luettu: 3.4.2020

Helsingin kaupunki. 2020. Kulttuuri ja vapaa-aika. Tietoa meistä. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/kulttuurin-ja-vapaa-ajan-toimiala/fi/tietoa-meista/>. Luettu: 10.3.2020

Helsingin kaupunki. 2017. Kaupunkistrategia. Luettavissa:

<https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/strategia-ja-talous/kaupunkistrategia/strategia-ehdotus/>. Luettu: 1.12.2019

Helsingin kaupunginkanslia. 2018. Väestön keskittyminen Helsingin seudulle jatkuu.

Luettavissa: <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/vaeston-keskittyminen-helsingin-seudulle-jatkuu>. Luettu: 2.1.2020

- Hiltunen, L. 2008. Jyväskylän yliopisto. Kyselytutkimus. Luettavissa:
<http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus.pdf>. Luettu: 21.3.2020
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Gaudeamus. Helsinki.
- Jyväskylän Yliopisto. 2015. Aineistonhankintamenetelmät. Havainnointi eli observointi. Luettavissa:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmät/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>. Luettu: 4.1.2020
- KKI-ohjelma. 2019. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset. Luettavissa:
https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Koulutusmateriaali%20sislittyppi/Voi%20paremmin%20kicoff%20260319%20Liikuntaneuvonnan%20onnistumisen%20edellytykset_PPSHP.pdf.
Luettu: 3.9.2019
- KKI-ohjelma. 2018. Liikuntaneuvonta. Luettavissa:
<https://www.kkiohjelma.fi/liikuntaneuvonta>. Luettu: 20.3.2020
- Koski S., Mäkinen S., Zacheus T. 2011. Maahanmuuttajat paitsiossa? - Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Luettavissa:
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2011/l611_tutkimusartikkelit_zacheus_63-70_lowres.pdf. Luettu 20.9.2019
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Luettavissa:
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. Luettu: 2.12.2019
- The Lancet psychiatry. 2018. Association between physical exercise and mental health in 1,2 million individuals in the USA between 2100 and 2015 a cross-sectional study. Luettavissa: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30227-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30227-X/fulltext). Luettu: 17.3.2020
- Lautiola, H. 2013. Kumppanuutta kotouttamisen kentillä. Luettavissa:
https://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4304967/kumppanuutta_kotouttamisen_kentilla.pdf/207909f7-6f0f-40d6-ac19-54c0fd7920cf/kumppanuutta_kotouttamisen_kentilla.pdf.
Luettu 3.4.2020

Leinonen, R. 2019. Määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät. Luettavissa: <https://spoken.fi/maarallisen-tutkimuksen-aineistonkeruumenetelmat/>. Luettu: 21.3.2020

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö 2014. Liikuntaneuvonnan tila kunnissa. Luettavissa: https://www.kkiohjelmia.fi/filebank/1387-Liikuntaneuvontaraportti_netti.pdf. Luettu: 15.3.2020

Mielipalvelut Oy. 2017. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <https://www.mielipalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/>. Luettu. 2.3.2020

Moilanen, M., Ojasalo, K. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Muutosta liikkeellä. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://www.muutostaliikkeella.fi/liikuntaneuvonta/>. Luettu 3.3.2020

Näpärä, L. 2017. Haastattelun lajityypit. Luettavissa: <https://spoken.fi/2180/>. Luettu: 21.3.2020

Ollila, L. & Räsänen, J. 2016. Loikkaa liikkumaan, kotoudu kulttuuriin. Luettavissa: <https://antroblogi.fi/2016/11/loikkaa-liikkumaan-kotoudu-kulttuuriin/>. Luettu: 10.4.2020

Opetusministeriö. 2010 opetusministeriön muistioita. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75577/tr16.pdf?sequence=1>. Luettu: 3.11.2019

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu 3.1.2019

Oppariapu. 2015. Kysely. Luettavissa: <https://oppiapu.wordpress.com/kysely/>. Luettu: 1.4.2020

Oppariapu. 2015. Havainnointi. Luettavissa: <https://oppiapu.wordpress.com/havainnointi/>. Luettu: 1.4.2020

Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, P. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Luettavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html sekä https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html. Luettu: 4.4.2020

Saukkonen, P. 2016. Muuttajat. Gaudeamus. Helsinki.

Sisäministeriö. 2013. Valtioneuvoston periaatepäätös maahanmuuton tulevaisuus 2020 strategiasta. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80057/Maahanmuuton_tulevaisuus_2020_fi.pdf. Luettu: 7.10.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö. Muutosta Liikkeellä. 2013. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 8.10.2019

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Raportteja ja muistioita. Selvitys maahanmuuttajanaisten ja -miesten asemasta ja sukupuolten tasa-arvosta. Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75403/RAP%202016_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 1.2.2020

Suomen mielenterveys ry. Liikunta on plussaa. Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/liikunta-plussaa>. Luettu: 12.12.2019

Stadin MaaLi hankeraportti 2018.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Yhdenvertaisuus ja syrjintä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus/yhdenvertaisuus-ja-syrjinta>. Luettu: 2.1.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Maahanmuuttajien toimintakyky. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-toimintakyky>. Luettu: 29.3.2020

Tilastokeskus 2018. Maahanmuuttajat väestössä. Luettavissa: <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>. Luettu: 10.10.2019

Tilastokeskus 2018. Väestönkehitys vuosina 1749-2050. Luettavissa:
<https://www.stat.fi/org/tilastokeskus/vaestonkehitys.html>. Luettu: 20.11.2019.

Tilastokeskus. 2018. Ulkomailla syntyneet. Luettavissa:
<https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomailla-syntyneet.html>. Luettu: 3.1.2020

Tilastokeskus. 2015. Tieto ja trendit. Suomi ja ruotsi vastakohtapari maahanmuutossa. Luettavissa: <https://www.tilastokeskus.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/suomi-ja-ruotsi-vastakohtapari-maahanmuutossa/>. Luettu: 5.3.2020

Tilastokeskus. 2015. Hannula U, Nieminen T & Sutela H. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Luettavissa:
https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_nett.pdf. Luettu: 3.12.2019

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2019. Kasvua ja hyvinvointia maahanmuutto- ja kotouttamispolitiikalla. Luettavissa:
<https://tem.fi/documents/1410877/11992263/Faktatieto+maahanmuutosta+ja+kotouttamisesta+25012019/faa5862e-9f95-d674-199e-f8cf9b4ba2c4/Faktatieto+maahanmuutosta+ja+kotouttamisesta+25012019.pdf>. Luettu: 2.2.2020

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2014. Kotoutumisen kaksisuuntaisuus. Luettavissa:
<https://kotouttaminen.fi/kotoutumisen-kaksisuuntaisuus>. Luettu: 17.3.2020

UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa:
<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>
Luettu: 1.11.2019

UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa:
https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset. Luettu: 2.2.2020

UKK-instituutti. 2015. Liikunta ja mieliala. Luettavissa:
https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/mieliala. Luettu: 4.3.2020

Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä. 2019. Nykytilanne. Luettavissa:
<https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/nykytilanne>. Luettu 10.10.2019

Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä. 2019. Ulkomaalaistaustaiset. Luettavissa:
<https://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/ulkomaalaistaustaiset>. Luettu 2.2.2020

Voimaa vanhuuteen. 2015. Liikuntaneuvonta. Luettavissa:
<https://www.voimaavanhuuteen.fi/materiaalit/liikuntaneuvonta-2/>. Luettu: 3.3.2020

Väestöliitto. 2017. Maahanmuuttajien määrä. Luettavissa:
https://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/. Luettu 25.10.2019

World Health Organization. 2020. Diet, Physical activity & Health. Luettavissa:
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>. Luettu: 16.3.2020

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=5CCD246376F699E7443A29BF0ED32527?sequence=1. Luettu: 16.3.2020

Zacheus, T. Turun kaupunki 2013. Tutkimuskatsauksia 10/2013. Luettavissa: https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//tutkimuskatsauksia_2013-10.pdf. Luettu: 1.9.2019

Liitteet

Kyselylomake

LIIKUNTANEUVONTA KYSELYLOMAKE

1. Henkilötiedot

Nimi:

Ikäryhmä: 18-29 vuotta__ 30-40 vuotta__ 41-50 vuotta__ yli 50 vuotta__

Lähtömaa: _____

Sukupuoli: nainen __ mies __ muu __

2. Elämänlaatu

Merkitse rasti (X) siihen kohtaan, mikä vastaa tilannettasi tällä hetkellä.

a) Miten energiseksi ja elinvoimaiseksi tunnette itsenne tällä hetkellä?	
Tunnen itseni energiseksi ja elinvoimaiseksi	—
Tunnen itseni melko energiseksi ja elinvoimaiseksi	—
Tunnen itseni melko uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi	—
Tunnen itseni erittäin uupuneeksi, väsyneeksi ja voimattomaksi	—
b) Miten suoriudutte tavallisista jokapäiväisistä toiminnoista esimerkiksi peseytyminen, pukeutuminen ja siivous?	
Normaalisti ilman vaikeuksia	—
Vähän vaikeuksia	—
Paljon vaikeuksia	—
c) Tunnetko olevasi stressaantunut?	
En lainkaan	—
Vähän	—
Jonkin verran	—
Melko paljon	—
Paljon	—
d) Miten koet oman terveydentilasi?	
Erittäin hyvä	—
melko hyvä	—
keskinkertainen	—
melko huono	—
Huono	—

3. Toimintakyky

Merkitse rasti (X) siihen kohtaan, mikä vastaa tilannettasi tällä hetkellä.

	En pysty	Pystyn, mutta se on vaikeaa	Pystyn, mutta se on hieman vaikeaa	Pystyn ilman ongelmia
Pystytkö kantamaan noin 5 kilon painoisen taakan 100 metrin matkan? (esim. kauppakassi)				
Pystytkö kävelemään pysähtymättä puoli kilometriä? (500 metriä)				
Pystytkö nousemaan portaita kolme kerrosta pysähtymättä?				
Pystytkö juoksemaan noin 100 metriä?				

4. Liikunta

Merkitse rasti (X) siihen kohtaan, mikä vastaa tilannettasi tällä hetkellä.

- a) En harrasta liikuntaa. Teen askareita, jotka eivät ole fyysisesti raskaita (esim. luen tai katson televisiota). __
Jos vastasit (X) kohtaan a, voit siirtyä kysymykseen numero 5.

	En lainkaan	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	Kerran kuukaudessa	2-3 kertaa kuukaudessa	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	5 kertaa viikossa tai useammin	En osaa sanoa
Harrastan hyötyliikuntaa (esimerkiksi kävelen, pyöräilen, teen kotitöitä tai ulkoilutan koiraa).								
Harrastan kevyttä liikuntaa (esimerkiksi venyttelyä ja joogaa).								
Harrastan kuntoliikuntaa tai urheilua hengästyen ja hikoillen (esimerkiksi juoksua, uintia, kuntosaliharjoittelua, pallopelejä tai hiihtoa).								

5. Kysymyksiä

Mitä liikuntaa harrastat tällä hetkellä?

Harrastitko liikuntaa lähtömaassasi? Laita rasti (X): Kyllä __ Ei __

Millä tavalla yleensä liikut? __ liikun ryhmässä __ liikun yksin __ liikun perheen kanssa __

Estääkö sairaus tai kipu sinua liikkumista? _____

Tiedätkö tarpeeksi lähialueesi liikuntamahdollisuuksista? _____

6. Tyytyväisyys

Kuinka tyytyväinen olet nykytilaasi seuraavilla osa-alueilla? Kirjoita numero 1-5, joka vastaa tilannettasi tällä hetkellä.

1 = täysin tyytymätön

5 = täysin tyytyväinen

Liikunta

Uni

Ruokavalio

7. Koetko, että sinulla on nyt tarpeeksi tietoa liikunnan merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen?

Kyllä ___ Ei ___ En osaa sanoa ___

8. Tiedätkö enemmän terveellisistä elintavoista (liikunta, ravinto, uni) kurssin jälkeen?

Kyllä ___ Ei ___ En osaa sanoa ___

9. Oletko vastannut kyselyyn kurssin alussa?

Kyllä ___ Ei ___

10. Onko kurssi ollut mielestäsi hyödyllinen?

todella hyödyllinen ___ melko hyödyllinen ___ jonkin verran ___ ei ___

paikka

_____/_____
aika 20