

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi

Satu Niinivaara ja Saira Vanamo

Liikunnan merkitys kotoutumisessa – ”I had fun a lot, thx for everything.”

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Satu Niinivaara ja Saira Vanamo

Liikunnan merkitys kotoutumisessa – ”I had fun a lot, thx for everything.”,
48 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö 2016

Ohjaaja: yliopettaja Tuija Nummela, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa käsitystä liikunnan merkityksestä kotoutumisen edistäjänä. Tavoitteina olivat liikunnan ilon tuottaminen turvapaikanhakijoille, inklusio sekä tiedon kerääminen liikunnan merkityksestä kotoutumiseen. Kehittämistehtäviin kuului liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen alaikäisille turvapaikanhakijoille sekä palautteen kerääminen tapahtumasta. Palaute kerättiin palautelomakkeen avulla. Lisäksi haettiin kehittämissuhteita monikulttuurisuusyhteistyöhön Saimaan ammattikorkeakoulun ja yhteistyötahojen välillä. Tämä palaute kerättiin terveydenhoitoalan opiskelijoiden monikulttuurisuusopintojakson pohjalta sekä haastatteleamalla turvapaikanhakijoiden ohjaajaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu maahanmuutosta, kotoutumisesta ja liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin sekä merkityksestä maahanmuuttajalle. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja palautteista saatuja tuloksia analysoidaan laadullisen sisällönanalyysin periaattein. Toiminnallinen osuus toteutettiin yksittäisenä liikuntatapahtumana turvapaikanhakijoiden alaikäisyksikössä Kaakkois-Suomessa keuhällä 2016. Päivä koostui liikunnallisista harjoitteista, jotka olivat kohderyhmän mukaan suunniteltuja. Harjoitteissa oli mukana sekä yhteistoiminnallisia että yksilöllisiä, pääosin fyysisiä toimintoja.

Palautteista saadut tulokset tukevat jo olemassa olevaa tietoa liikunnan hyödyistä kotoutumisessa. Näistä tuloksista on hyötyä maahanmuuttajien kanssa työskenteleville henkilöille. Opinnäytetyössä tavoiteltu inklusio ei olosuhteista johtuen toteutunut halutussa laajuudessa. Kehittämissuhteita Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoilta saatiin muun muassa monikulttuurisuusopintojen sisältöjen suhteen. Opiskelijat toivovat enemmän taustatietoa eri kulttuureista ennen asiakaskohtaamisia. Alaikäisyksikön ohjaajan kehittämissuhteet liittyvät resursseihin, jotka ovat tällä hetkellä vähäiset. Monikulttuurisuusyhteistyö koetaan kuitenkin tärkeäksi. Jatkotutkimuksen aiheeksi suositellaan esikotoutumisvaiheen vaikutusten tutkimista ja kehittämistä. Toisena jatkotutkimusaiheena ehdotetaan edelleen liikunnan merkityksen tutkimista kotoutumisprosessissa.

Asiasanat: maahanmuutto, turvapaikanhakija, kotoutuminen, liikunta

Abstract

Satu Niinivaara, Salla Vanamo

Meaning of exercise in acculturation – "I had fun a lot, thx for everything.",
48 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Bachelor's Thesis 2016

Instructor: Principal Lecturer Tuija Nummela, Saimaa University of Applied
Sciences

The purpose of this functional thesis was to confirm the meaning of exercise in acculturation. The first aim of the thesis was to bring the joy of exercise for asylum seekers. The second aim was inclusion and the third aim was to collect knowledge on how exercise affects during acculturation. This thesis had three development assignments: to plan and put into practise an exercise event for minor asylum seekers, to collect feedback about the exercise event and to receive development suggestions for multicultural co-operation between Saimaa University of Applied Sciences and the co-operation partners. Feedback from asylum seekers was collected by a form, and the information was gathered from students and by interviewing the tutor of asylum seekers.

The theoretical frame of the thesis was formed from immigration, acculturation and the effects of exercise on welfare. The results from the feedback were appropriately analyzed. The exercise event was put into practise as a single day happening during spring 2016.

The results support already existing knowledge about how exercise helps during immigration. Development suggestions were about the content of the studies and about the staff resources. Further studies about the meaning of exercise in immigration would be beneficial. Another suggestion for further studies is to examine how meaningful pre-immigration is.

Keywords: immigration, asylum seeker, acculturation, exercise

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Maahanmuutto Suomessa.....	6
3	Kotouttamiskäytännöt.....	9
3.1	Kotoutuminen.....	9
3.2	Kotoutumissuunnitelma.....	12
3.3	Kotoutumiskoulutus.....	13
4	Liikunta.....	15
4.1	Liikunta ja henkinen hyvinvointi.....	16
4.2	Liikunnan merkitys maahanmuuttajalle.....	17
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus.....	18
5.1	Tavoitteet ja kehittämistehtävät.....	19
5.2	Kohde.....	20
5.3	Aineiston keruu.....	21
5.4	Aineiston analyysi.....	23
6	Liikuntatapahtuman kuvaus.....	24
7	Kokemukset.....	28
8	Kehittämisehdotukset.....	34
9	Pohdinta.....	36
	Taulukot.....	39
	Lähteet.....	40

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Palautekysely
- Liite 3 Henkilöhaastattelu

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa käsitystä liikunnan merkityksestä kotoutumisen edistäjänä. Aiheesta on tehty tutkimuksia, ja esimerkiksi Zacheus (2013, 54) toteaa liikunnan harrastamisen lisäävän kotoutumista tukevia asioita. Näihin kuuluvat esimerkiksi kielen oppiminen, sosiaalisten suhteiden muodostuminen ja sitä kautta saatava apu käytännön asioissa. Maahanmuuttajien kokemukset harrastustoiminnasta ovat olleet pääosin myönteisiä, joten liikunnan voidaan katsoa olevan toimiva väline kotoutumisen edistämässä.

Tulevaisuudessa Suomi on entistä monikulttuurisempi, mikä tarkoittaa eri kulttuurien ja kansallisuuksien sekä muiden viiteryhmien yhteiselo. Monikulttuurisuustyössä toimitaan kaikkia kunnioittavasti ja arvostavasti, yhdessä kulttuurisesti moninaisten ryhmien kanssa. (Suomen partiolaiset 2013.) Suomen monikulttuuristumisen taustalla on osittain nykyinen pakolaistilanne, joka tekee kotoutumisen edistämisestä ajankohtaisen aiheen. Vuonna 2015 Suomeen tuli 3024 alaikäistä turvapaikanhakijaa ilman huoltajaa (Maahanmuuttovirasto 2016). Tämän opinnäytetyön kohderyhmä kuuluu tähän joukkoon. Heidän turvapaikanhakuprosessinsa on esikotouttamisvaiheessa, joka on uusi ilmiö, ja jota haluamme opinnäytetyössä tuoda esiin.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Teoriaosuudessa käymme ensin läpi keskeisiä maahanmuuttoon liittyviä käsitteitä, minkä jälkeen paneudumme tarkemmin kotouttamisen vaiheisiin ja lainsäädäntöön. Lisäksi kerromme liikunnan vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja sen merkityksestä maahanmuuttajille. Lopuksi kuvaamme alaikäisille turvapaikanhakijoille järjestetyn liikuntapäivän ja pohdimme saamiamme palautteita.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa. Saimaan ammattikorkeakoulu saa kehittämisohjeita omaan monikulttuurisuustyöhönsä jatkossa. Koemme tästä työstä olevan hyötyä myös turvapaikanhakijoille sekä heidän kanssaan työskenteleville henkilöille.

2 Maahanmuutto Suomessa

Maahanmuuttoon liittyy monia erilaisia käsitteitä ja usein nämä käsitteet antavat maahanmuuttajalle jonkinlaisen statuksen perustuen kunkin yksilön maahanmuuttoon liittyviin syihin. Maahanmuuton taustasyyt voivat olla samat eri yksilöillä, mutta jokaisen henkilön maahanmuuttokokemus on kuitenkin omanlaisensa. (Maahanmuuttovirasto 2015; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a.)

Jo pitkään kolme suurinta syytä muuttaa Suomeen ovat olleet erilaiset perhesyyt, opiskelu sekä työnteko. Tällä hetkellä ulkomaalaisten osuus Suomen väestöstä on noin neljä prosenttia ja heistä suurin osa asuu pääkaupunkiseudulla. Osa näistä ulkomaalaisista asuu Suomessa vain opiskelujen tai työsuhteen ajan, osa asettuu maahan pysyvästi ja hakee Suomen kansalaisuutta. Kansalaisuushakemuslomake liitteineen toimitetaan poliisille, mutta hakemuksen käsittelee Maahanmuuttovirasto. Suomen kansalaisuutta voi hakea, kun hakijan henkilöllisyys on selvitetty luotettavasti, lisäksi hakijan tulee olla täysi-ikäinen ja asumisaika-, nuhteettomuus- sekä kielitaitoedellytysten tulee täytyä. (Sisäministeriö 2015a; Sisäministeriö 2015b.)

Vuonna 2013 julkaistiin Suomen maahanmuuttostrategia ja siihen pohjautuva toimenpideohjelma valmistui vuonna 2014. Strategia viestittää näkemystä siitä, että Suomeen muuttavat ihmiset on huomioitava maan tulevaisuutta rakennettaessa. Siksi on luotu myös Maahanmuuton tulevaisuus 2020 -strategia. Molempien strategioiden keskeisimmät tavoitteet ja suuntaviivat ovat:

1. *Suomi on turvallisesti avoin*
2. *jokainen löytää paikkansa*
3. *moninaisuus on arkea.*

(Sisäministeriö 2015c; Sisäministeriö 2015d.)

Ensimmäisen kohdan pääsisältönä on muuttoliikkeen näkeminen mahdollisuutena, sillä ihmisten liikkua maasta toiseen syntyy uusia verkostoja ja toimintatapoja. Suomen on kuitenkin jatkossa tehokkaammin houkuteltava maahanmuuttajia pysyvästi jäävää työvoimaa, koska kilpailu osaavista työntekijöistä lisääntyy. Vastuuta turvallisuudesta Suomi kantaa antamalla suojelua niille, jotka sitä tarvitsevat, huomioiden kuitenkin myös tavoitteen maahanmuuton hallittavuudesta,

mikä taas huomioi koko yhteiskunnan kestäkyvyn ja turvallisuuden. (Sisäministeriö 2015c.)

Toisen kohdan tarkoituksena on vaikuttaa siihen, että Suomeen muuttavat henkilöt voisivat hyödyntää uudessa kotimaassaan monipuolisemmin omaa osaamista ja sitä kautta osallistua myös yhteiskunnan rakentamiseen. Tähän vaikuttavat kuitenkin myös kielen tai kielten oppiminen sekä maahanmuuttajan omat, henkilökohtaiset verkostot. Strategiassa nähdään, että tulevaisuutta ajatellen on tärkeää lisätä sekä kielten opetusta että työvoimapolitiittista koulutusta. Kielten opiskelun jatkumista työsuhteen aikana tulisi myös tukea. (Sisäministeriö 2015c.)

Kolmas kohta painottaa perustuslain mukaisia asioita ihmisarvon loukkaamattomuudesta, yksilön vapaudesta, yksilön oikeuksista sekä oikeudenmukaisuuden edistämisestä. Nämä koetaan perustana moninaisuuden hyväksymiselle. Strategiassa todetaan, että syrjintää on seurattava järjestelmällisesti, tapahtui se sitten millä elämänalueella tahansa. Esimerkiksi media, järjestöt, poliitikot ja viranomaiset ovat tässä keskeisessä asemassa ja voivat omien toimiansa kautta vaikuttaa maahanmuuttoon liittyviin mielikuviin ja asian julkiseen, myönteiseen sekä realistiseen keskusteluun. (Sisäministeriö 2015c.)

Maahanmuuttaja

Usein vierasperäiseltä vaikuttavasta henkilöstä käytetään yleiskäsitettä maahanmuuttaja. Tätä termiä käytetään siinä maassa, johon henkilö on muuttanut. Saman henkilön koti- tai lähtömaassa hänestä voidaan käyttää termiä maastamuuttaja. Kuitenkaan näistä termeistä kumpikaan ei vielä kerro maahanmuuttoon johdaneista syistä. Tulee myös muistaa, että käsitteet maahanmuuttaja ja ulkomaalainen eivät ole toistensa synonyymit. Maahanmuuttaja voi hakea ja saada uuden asuinmaansa kansalaisuuden, ulkomaalaisella on vain kotimaansa kansalaisuus. Lähimpänä maahanmuuttajan yleiskäsitettä lienee siirtolaisuus. Siirtolaisen maasta toiseen muuton tarkoituksena on perustaa hänelle itselleen ja mahdolliselle perheelleen uusi elämä uudessa maassa. (Maahanmuuttovirasto 2015; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a.)

Pakolaisuus

Sama toive uudesta, tai ainakin turvallisemmasta, elämästä lienee yhteistä pakolaisilla. Pakolaisuus onkin tällä hetkellä ajankohtaisimpia maahanmuuton syitä. Pakolaisasiain päävaltuutettuna toimii United Nations High Commissioner for Refugees (myöhemmin UNHCR), joka on Yhdistyneiden kansakuntien (YK) pakolaisjärjestö (Maahanmuuttovirasto 2015; UNHCR 2016). Kuten aiemmin on todettu, että maahanmuuttaja ja ulkomaalainen eivät aina tarkoita samaa, eivät samaa tarkoita myöskään turvapaikanhakija ja pakolainen. Turvapaikanhakija on ulkomaalainen henkilö, joka on vasta hakemassa itselleen oleskelulupaa vierasta valtiosta. Oleskeluluvan lisäksi turvapaikanhakijan kohdalla koetaan, että hän tarvitsee myös suojelua, turvapaikkaa. Hakija voi kuitenkin saada pakolaisstatuksen, jos jokin valtio myöntää turvapaikan, tai jos UNHCR katsoo henkilöllä olevan perustellusti aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi kotimaassaan. Vainoamisen syitä voivat olla henkilön kansallisuus tai uskonto, poliittiset mielipiteet tai johonkin yhteiskunnalliseen ryhmään kuuluminen. Pakolainen voi olla myös kiintiöpakolainen. Silloin henkilöllä on jo kotimaastaan lähtiessä UNHCR:n antama pakolaisasema, ja hänelle on myönnetty maahantulolupa kohdemaan pakolaiskiintiön puitteissa. (Maahanmuuttovirasto 2015; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a.)

Alaikäiset ilman huoltajaa maahan tulleet turvapaikanhakijat

Ilman huoltajaa maahan saapuvat alaikäiset turvapaikanhakijat asuvat alaikäisille suunnatuissa ryhmäkodeissa tai tukiasunnoissa. Ryhmäkodeissa majoittuvat alle 16-vuotiaat ja tukiasunnoissa 16–17-vuotiaat nuoret. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015f.) Vastaanottolaki eli laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta (746/2011, 39§) edellyttää jokaiselle ilman huoltajaa maassa olevalle alaikäiselle turvapaikanhakijalle määrättäväksi edustajan. Edustaja valvoo lapsen etua, eli osallistuu esimerkiksi turvapaikkahakemuksen käsittelyyn liittyvään turvapaikkapuhutteluun. Edustaja ei yleensä osallistu lapsen välittömään päivittäiseen hoitoon. Oleskeluluvan saannin jälkeen lapset tai nuoret siirtyvät joko perheryhmäkotiin, tuettuun tai itsenäiseen asumiseen tai yksityismajoitukseen.

Maahanmuuttovirasto tiedotti elokuussa 2015, että ilman huoltajaa Suomeen tulleita alaikäisiä turvapaikanhakijoita aiotaan sijoittaa myös kansanopistoihin ympäri Suomea (Koivuranta 2015). Kansanopistoissa on kokemusta kyseisestä kohderyhmästä, esimerkiksi Nutukka2 -hankkeen osalta vuosilta 2008–2009 (Nutukka2 2016.) Nutukka -ohjelma on 16–17-vuotiaille ilman huoltajaa maahan tulleille turvapaikanhakijoille tarkoitettu koulutus, joka on sisäministeriön tukema ja kansanopistoissa toteutettu ohjelma, johon liittyy kodinomainen asumismuoto. Valtaosa nutukoista on poikia, joille vuosi sisäoppilaitoksessa samoissa tiloissa suomalaisten nuorten kanssa on erinomainen kansalaiskoulu kieleen, kulttuuriin ja suomalaiseen elämänmenoon. (Knuuti 2016.)

3 Kotouttamiskäytännöt

Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä. Tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Samalla tuetaan hänen mahdollisuuksiaan oman kielen ja kulttuurin ylläpitämiseen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a.)

Kotouttamisella tarkoitetaan kotoutumisen monialaista edistämistä ja tukemista viranomaisten ja muiden tahojen toimenpiteillä ja palveluilla. Näitä toimenpiteitä ja palveluja järjestetään osana kunnallisia peruspalveluja sekä työ- ja elinkeinohallinnon palveluja. Kotouttamistoimenpiteet ja -palvelut määritellään henkilökohtaisessa kotoutumissuunnitelmassa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a.)

3.1 Kotoutuminen

Kotoutumislaita puhuttaessa tarkoitetaan lakia kotoutumisen edistämisestä. *Lain tarkoituksena on tukea ja edistää kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi lain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken.* (Kotoutumislaki 1386/2010, 1§.) Päävastuu lain mukaisista kotouttamistoimenpiteistä on kunnilla sekä työ- ja elinkeinotoimistoilla. Kansalaisjärjestöt ovat kuitenkin merkittävässä asemassa viranomaisten tarjoamien palvelujen täydentäjinä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b.)

Kotoutumista edistäviä toimenpiteitä ovat mm. ohjaus ja neuvonta, alkukartoitus, kotoutumissuunnitelma sekä kotoutumiskoulutus. Maahanmuuton alkuvaiheessa jokaiselle maahanmuuttajalle tarjotaan perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja mahdollisuuksista saada tukea kotoutumiseen. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b.)

Muita kotoutumista edistäviä toimenpiteitä, jotka kannustavat maahanmuuttajaa hankkimaan tietoja ja taitoja omatoimisesti, ovat asuinpaikkakunnan palvelut ja aktiviteetit. Kotoutumista voidaan edistää tukemalla maahanmuuttajan osallisuutta. Osallistumismahdollisuuksia tarjoavat muun muassa harrastusseura- ja asukastoiminta, liikunta- ja kulttuuripalveluihin osallistuminen sekä muut vapaa-ajan aktiviteetit. Kantaväestön ja maahanmuuttajien tutustuminen yhteisen toiminnan kautta lisää luottamusta ja osallisuutta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b.)

Esikotouttaminen

Kotoutumislaki ei koske turvapaikanhakijoita, vaan sen piiriin kuuluvat kiintiöpaikolaiset sekä oleskeluluvan saaneet turvapaikanhakijoina maahan tulleet. Turvapaikanhakijat kuuluvat vastaanottolain piiriin. Kuitenkin jo turvapaikan hakemisen aikana järjestetään esikotoutumista, joka tarkoittaa erilaisia harrastuksia, suomen kielen oppimista ja opiskelua, sekä tietoa Suomen yhteiskunnasta ja sen toimintatavoista. Esikotouttaminen on siis kotoutumista edistävää toimintaa, joka tapahtuu ennen oleskeluluvan saamista ja kuntaan siirtymistä. (Kotkan kaupunki 2016.)

Kotouttaminen

Kotouttamistyö on poikkihallinnollista eli eri viranomaisten välistä yhteistyötä. Monialaiseen yhteistyöhön osallistuminen on kirjattu myös kotoutumislakiin. Yhteistyöhön osallistuvat kunnat, työ- ja elinkeinotoimisto (myöhemmin TE-toimisto), poliisi sekä järjestöt, yhdistykset ja yhteisöt. (Kotoutumislaki 1386/2010, 31§; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c.)

Paikallisesta kotouttamistyöstä ovat vastuussa kunnat ja TE-toimisto. Kunta on avainasemassa, sillä suuri osa kotoutumisen edistämisestä tehdään kunnan peruspalveluissa. Kotoutumislaisissa on säädetty kunnan erityiset tehtävät. Kunnan tulee vastata ja sovittaa yhteen paikallista kotouttamisen kehittämistä, suunnitella ja seurantaa, sekä huolehtia palveluiden soveltuvuudesta myös maahanmuuttajille. Kunnassa on oltava tarpeisiin nähden riittävästi kotoutumislain mukaisia toimenpiteitä ja palveluja. Kunnan on huolehdittava henkilöstön kotouttamisosaamisesta. TE-toimisto vastaa työnhakijoina olevien maahanmuuttajien työllistymisestä sekä työvoima- ja yrityspalveluista. TE-toimiston tehtävänä on huolehtia palvelujen soveltumisesta maahanmuuttajille. TE-toimisto vastaa työnhakijoiksi rekisteröityneiden asiakkaidensa alkukartoituksesta, kotoutumissuunnitelmasta ja kotoutumiskoulutukseen ohjaamisesta. Lisäksi maahanmuuttajat voivat hyödyntää kaikkia henkilöasiakkaille tarkoitettuja palveluja. (Kotoutumislaki 1386/2010, 30§, 40§; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c.)

Alueellinen kotouttamistyö on seurantaa, valvontaa ja kehittämistä. Tärkeitä toimijoita ovat elinkeino- liikenne- ja ympäristökeskus (myöhemmin ELY-keskus), aluehallintovirasto ja maakuntaliitto. Alueelliseen kotouttamistyöhön osallistuvat myös alueelliset järjestöt ja erilaiset hankkeet. Kotoutumislain mukaan ELY-keskuksen tehtäviin kuuluvat muun muassa kotoutumisen alueellinen kehittäminen, kuntien tukeminen ja neuvonta sekä TE-toimiston ohjaus, neuvonta, tukeminen ja osaamisen kehittäminen. Myös kotoutumiskoulutuksen suunnittelu kuuluu ELY-keskukselle. Aluehallintovirasto (myöhemmin AVI) vastaa kotoutumista tukevien ja edistävien toimenpiteiden ja palvelujen suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. ELY-keskus voi perustaa maahanmuuttoasian toimikunnan, joka suunnittelee ja kehittää kotoutumista ja edistää yhdenvertaisuutta. Toimikunta voi olla usean ELY-keskuksen kanssa yhteinen, ja mukana edustettuina voivat olla ainakin AVI, maakunnan liitto, suurimmat kunnat ja kansalaisjärjestöt. (Kotoutumislaki 1386/2010, 37§, 39§; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c.)

Valtakunnallinen kotouttamistyö on linjattu kotoutumislaisissa. Valtioneuvosto laatii valtion kotouttamisohjelman neljäksi vuodeksi kerrallaan. Kotouttamisohjelman valmistelee työ- ja elinkeinoministeriö (myöhemmin TEM). Tämän hetkinen ohjelma on voimassa vuosina 2016–2019, ja sen tavoitealueet ovat:

1. *Tuodaan maahanmuuttajien oman kulttuurin vahvuudet osaltaan vahvistamaan Suomen innovaatiokykyä.*
2. *Tehostetaan kotouttamista poikkihallinnollisesti.*
3. *Lisätään valtion ja kuntien välistä yhteistoimintaa kansainvälistä suojelua saavien vastaanotossa.*
4. *Kannustetaan avointa keskustelukulttuuria maahanmuuttopolitiikasta, eikä rasismia sallita.*

(Työ- ja elinkeinoministeriö 2016.)

Näiden lisäksi haluamme tuoda työssämme esiin vuosien 2012–2015 painopisteitä, joita olivat muun muassa yhteisöllisen kotouttamisen tukeminen, perheiden kotoutumisen tukeminen peruspalveluiden avulla ja maahanmuuttajien työmarkkinoille pääsyn edistäminen. (Kotoutumislaki 1386/2010, 34§; Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c.) Koemme näiden painopisteiden olevan edelleen tärkeitä.

3.2 Kotoutumissuunnitelma

Alkukartoitus antaa hyvän pohjan kotoutumissuunnitelman tekemiselle ja kotoutumiskoulutukseen hakeutumiselle. Alkukartoituksessa selvitetään mm. maahanmuuttajan aikaisempi koulutus, työhistoria, kielitaito ja tarvittaessa työllistymiseen tai kotoutumiseen vaikuttavat muut seikat. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015d.)

Kotoutumissuunnitelma on kotoutumislakiin pohjautuva yksilöllinen suunnitelma, johon kirjataan niitä toimenpiteitä ja palveluita, joiden tarkoitus on tukea maahanmuuttajan sopeutumista yhteiskuntaan. Suunnitelma voidaan laatia myös alaikäiselle ja tarvittaessa koko perheelle. Työttömällä tai muuten kuin tilapäisesti toimeentulotukea saavalla maahanmuuttajalla on aina oikeus kotoutumissuunnitelmaan (Kotoutumislaki 1386/2010, 12§). Suunnitelma voidaan tehdä myös henkilölle, jonka on alkukartoituksessa arvioitu tarvitsevan suunnitelmaa kotoutumisen edistämiseksi, esimerkiksi opiskelijalle tai työssä olevalle. Kunta ja TE-toimisto laativat kotoutumissuunnitelman yhdessä maahanmuuttajan kanssa. Suunnitelman sisältöön vaikuttavat henkilön koulutus, työkokemus, ikä, terveydentila ja muut henkilökohtaiset asiat. Kotoutumissuunnitelmassa sovitaan ruotsin tai suomen kielen opiskelun aloittamisesta tai jatkamisesta, kotoutumiskoulutuksesta ja työnhausta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015d.)

Kunta laatii kotoutumissuunnitelman niille maahanmuuttajille, jotka eivät ole nykyisessä elämänvaiheessa suuntautumassa työelämään. Kotoutumissuunnitelman tekeminen vaatii monialaista yhteistyötä ja on tärkeää, että suunnitelma yhdistetään muihin kunnassa tehtäviin palvelusuunnitelmiin. Näitä ovat esimerkiksi päivähoitossa, lastensuojelussa tai perusopetuksessa tehtävät suunnitelmat. Ensimmäinen kotoutumissuunnitelma on tehtävä viimeistään kolmen vuoden kuluessa oleskelulupapäätöksen saamisesta. Jos tämä aikaraja ylittyy, maahanmuuttajalle laaditaan tarvittaessa työllistymissuunnitelma. Ensimmäinen kotoutumissuunnitelma tehdään enintään yhden vuoden ajaksi. Pääsääntöisesti kotoutumissuunnitelman kesto on kolme vuotta ensimmäisen suunnitelman allekirjoittamisesta. Suunnitelmaa seurataan ja tarkistetaan säännöllisesti. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015d.)

3.3 Kotoutumiskoulutus

Kotoutumiskoulutus edistää oppivelvollisuuden ylittäneiden henkilöiden kotoutumista sekä parantaa heidän yhteiskunnallisten, kulttuuristen ja elämänhallintaan liittyviä valmiuksia. Kotoutumiskoulutus toteutetaan pääsääntöisesti työvoimakoulutuksena ja se tukee suuntautumista työmarkkinoille. Kotoutumiskoulutusta järjestetään myös omaehtoisena opiskeluna, mikä tarjoaa monipuolisempia vaihtoehtoja. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015e.)

Koulutus toteutetaan usean eri toimijan yhteistyönä. TE-hallinnon ja kuntien lisäksi aktiivisia toteuttajatahoja ovat myös oppilaitokset ja kolmannen sektorin toimijat. Kotouttamiskoulutuksen laajuus ja sisältö vaihtelevat yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Ennen opiskelun aloittamista tehdään lähtötason arviointi, jonka avulla opiskelija voidaan ohjata sopivalle opintopolulle. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015e.)

Etelä-Karjalan kotouttamisohjelma vuosille 2013–2016

Kunnan kotouttamisohjelma on kotoutumislakiin pohjautuva ja se laaditaan kotoutumisen edistämiseksi ja monialaisen yhteistyön vahvistamiseksi. Ohjelma on hyväksyttävä kunnanvaltuustossa, jossa se myös tarkastetaan vähintään kerran

neljässä vuodessa. Kotouttamisohjelma huomioidaan kunnan budjettia laadittaessa. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma vuosille 2013–2016, 3.)

Etelä-Karjalan kotouttamisohjelmassa kansainvälistyminen nähdään voimavarana ja maakuntaa hyödyttävänä tekijänä:

Kotoutumisen tulevaisuudenkuvana on monikulttuurinen, kansainvälinen Etelä-Karjala, jossa maahanmuuttajan kotoutuminen on aktiivista ja jokaisen omiin voimavaroihin perustuvaa. Kotoutuminen toteutuu myönteisessä vuorovaikutuksessa ja suvaitsevassa ilmapiirissä laadukkaiden palveluiden tukemana.

Valmisteluprosessissa nousseet kuusi päätavoitetta ovat:

1. tiedonsaanti ja alkuvaiheen ohjaus
2. kielen oppiminen ja oman kielen säilyminen
3. asiakaslähtöiset palvelut
4. lasten, nuorten ja lapsiperheiden kotoutumisen edistäminen
5. maahanmuuttajat osajina ja voimavarana työelämässä
6. yhteisöllisyys ja syrjimättömyys.

Lasten, nuorten ja lapsiperheiden kotoutumisen edistämisen yhtenä toimijatahona on Liikunta yhdistää -hanke, joka toimii Lappeenrannan ja Imatran alueella. Ensimmäinen Liikunta yhdistää -hanke toimi jo vuosien 2011–2013 aikana, ja koska se toi hyviä tuloksia kotoutumisen edistämiseksi, hanketta jatkettiin. Hankkeen päätarkoituksena on maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla, inklusioperiaatteen mukaisesti. (Liikunta yhdistää 2015; Selenius 2015a.)

Inklusioperiaate liikuntanäkökulmasta tarkoittaa lähtökohtaisesti sitä, että maahanmuuttajat käyttävät kaikille tarkoitettuja kuntien liikuntapalveluja. Periaate sisältää ajatuksen siitä, että palvelujen saatavuutta voidaan tarvittaessa lisätä, sekä ajatuksen kantaväestön ja maahanmuuttajien vuorovaikutuksesta, jolloin tavoitteena on molempien ryhmien liikuntakulttuurien ja -kokemusten rikastaminen. (Opetusministeriö 2010.)

Hankkeen tavoitteena on löytää liikunta- ja urheilujärjestöjen tarjoamasta toiminnasta säännöllisiä harrastuksia maahanmuuttajalapsille ja -nuorille. Nuorille tehdään harrastekyselyitä, joiden perusteella erilaisia lajikokeiluja järjestetään. Hanke järjestää liikuntatapahtumia sekä osallistuu muiden järjestämiin tapahtu-

miin. Yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa järjestetään luentoja, liikuntaneuvontaa ja -ryhmiä sekä harrastekokeiluja, kursseja ja liikuntapaikkatutustumisia. (Liikunta yhdistää 2015; Selenius 2015b; Selenius 2015c.)

Hankkeen tämänhetkisenä pääkohderyhmänä ovat maahanmuuttajanaiset sekä -tytöt, jotka ovat vaikeimmin tavoitettavia ryhmiä. Hanke on OKM-rahoitteinen, ja rahoitusta hankkeelle ovat hakeneet Lappeenrannan ja Imatran liikuntatoimet yhdessä. Yhteistyökumppaneita hankkeella on tällä hetkellä parisenkymmentä kuntien lisäksi. Eri toimijoiden kanssa yhteistyö on erilaista. (Liikunta yhdistää 2015; Selenius 2015a; Selenius 2015d.)

4 Liikunta

Suomessa liikuntaa pidetään suuressa arvossa ja se onkin iso osa meidän kulttuuriamme, iso osa suomalaisuutta. Liikunnan koetaan vaikuttavan sekä mieleen, terveyteen että hyvinvointiin ja sitä kautta se muun muassa vahvistaa itsetuntoa ja ehkäisee alakuloisuutta. (Laakso 2003, 17; Nyyti Ry 2015; Vuori 2003, 13, 32.) Tärkeimpiä syitä harrastaa liikuntaa ovat terveyden ja kunnon ylläpitäminen sekä rentoutuminen ja virkistyminen. Näiden lisäksi tärkeitä syitä ovat liikunnan tuottamat elämykset ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Myös yhdessäolo muiden kanssa tai vaihtoehtoisesti omassa rauhassa oleminen sekä uusien asioiden, tässä tapauksessa liikuntataitojen, oppiminen ovat merkityksellisiä. (Vuori 2003, 42.)

Maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa on mukana usein monta eri vaikuttajaa ja tekijää. Kotoutumisen alussa suurin osa maahanmuuttajien kontakteista on luultavimmin viranomaisia, kantaväestöä kohdataan julkisilla paikoilla. Yhtenä isoimpina kotoutumista edistävinä tekijöinä ovat kuitenkin ympäristön tuki ja turva, esimerkiksi työelämän tai ystävyysuhteiden kautta. Alussa näitä ei kuitenkaan välttämättä ole. (Räty 2002, 114.)

4.1 Liikunta ja henkinen hyvinvointi

Käsitteenä sana hyvinvointi ymmärretään laajaksi kokonaisuudeksi, eikä vain pelkkää terveyttä osoittavaksi tekijäksi. Danna ja Griffin (1999) sanovat, että hyvinvointiin katsotaan sisältyvän niin sairauksien ja niiden oireiden puuttumisen lisäksi onnellisuuden kokemus ja tyytyväisyys elämään. (Peltomaa 2015, 104.) Kun jonkun sanotaan voivan hyvin, ajatteleminen tämän arvostavan itseään, suhtautuvan ympäristöönsä myönteisesti ja olevan hyväntuulinen. Mirowsky ja Ross (2003) ajattelevat, että esimerkiksi hallinnan tunne, sosiaalinen tuki ja sitoutuminen ovat hyvinvointia edistäviä kokemuksia, kuten myös kokemukset mielekkyydestä ja normaaliudesta. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.) Nämä ovat sellaisia kokemuksia, joita usein koetaan liikuntaa harrastettaessa.

Vaikka liikunnan henkisiä vaikutuksia ei pystytäkään osoittamaan samalla tavoin kuin fyysisiä vaikutuksia, tiedetään sillä kuitenkin olevan monia suotuisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Varsinkin säännöllinen liikunta on hyväksi myönteiselle mielialalle. Asian tutkittavuuteen vaikuttaa eniten se, että jokainen yksilö kokee liikunnan vaikutukset eri tavalla. Ei pystytä osoittamaan mitään tiettyä minimiä siitä, mikä määrä liikuntaa vaikuttaa milläkin tavalla psyykkiseen hyvinvointiin, vaikka onkin olemassa suosituksia terveystuokunnan vähimmäismäärästä. Liikunnan henkiset vaikutukset saattavat vaihdella myös yksilöllä itsellään riippuen esimerkiksi ympäristöstä ja muista tekijöistä yksilön elämässä kullakin hetkellä. (Vuori 2003, 30–31; Nupponen 2011, 46, 48; Keränen 2014, 132–133; Peltomaa 2015, 110.) Tätä tukee myös Schwarzin ja Strackin (1999) näkemys, heidän mukaansa hyvinvoinnin kokemus on se, miten yksilö arvioi oman onnellisuutensa kullakin hetkellä (Peltomaa 2015, 104).

Liikunnan tuottama hyvä olo on joka tapauksessa tavoittelemisen arvoista. Terveistä elämäntavoista ja terveystottumuksista puhuttaessa käytetäänkin usein juuri termiä hyvä olo. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta onnellisuutta sinällään, vaan kyseessä on psykofyysinen olotila. Tällaisessa hyvän olon tilassa ruumis tuntuu hyvältä, mielentila on positiivinen, eivätkä huolet yleensä paina mieltä. (Nupponen 2011, 4344.) Keränen (2014, 135) mainitsee näiden lisäksi hyvänä huomiona sen, että liikunta ja sen vaikutukset useimmiten nostavat yksilön itsetuntoa ja itsearvostusta. Hyvän olon lisäksi liikunta auttaa keskittymään tähän hetkeen.

Monet eri lähteet kertovat samankaltaisista liikunnan vaikutuksista, joista osa on psykososiaalisia. Liikunnalla on monia eri muotoja, joista iso osa on ryhmälajeja, ja näin ollen liikkussa tapahtuu myös sosiaalista vuorovaikutusta. Harrastajat muodostavat oman yhteisönsä, liikkuvat yhdessä ja jakavat kokemuksiaan. Kun yksilö kuuluu johonkin yhteisöön, sillä on usein monia positiivisia vaikutuksia hänen elämäänsä. Pitkäaikainen liikunnan harrastaminen usein edistää muutenkin terveiden elämäntapojen kehittymistä ja omaksumista. Yksilön itsetunnolla on mahdollisuus kehittyä, kun hän huomaa onnistuvansa siinä mitä tekee. Itsetunnon parantuessa sosiaaliset taidot voivat kehittyä ja yksilöllä on myös mahdollisuus muodostaa ystävyysuhteita. Liikuntaharrastus antaa mahdollisuuden tasa-arvoiseen toimintaan muiden samanhenkisten ihmisten kanssa. (Vuori 2003, 33; Ojanen & Liukkonen 2013, 247; Peltomaa 2015, 110.)

4.2 Liikunnan merkitys maahanmuuttajalle

Työskenneltäessä pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa esille nousee usein se, millaisia traumoja heillä on. Traumoja voivat aiheuttaa monenlaiset eri tekijät, esimerkiksi pakomatka, pelko ja kotimaan tilanne. Yksi traumatisoivimmista tekijöistä on kidutus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (myöhemmin THL) toteutti vuosina 2010–2012 Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimus Maamun, jossa selvisi, että esimerkiksi kurditaustaisista miehistä kidutusta oli kokenut jopa kolmasosa. Samoin lähes kolmasosa lapsista ja nuorista on vakavasti traumatisoituneita, tai heillä on havaittavia traumatisoitumisen oireita. (THL 2016.) Punamäki (2008, 81) kertoo, että kidutuskokemukset voivat aiheuttaa pitkäkestoisia psyykkisiä oireita, ja että ne todennäköisesti vaikuttavat myös yksilön sosiaalisiin suhteisiin. Turvapaikanhakijat voivat olla epäluuloisia uusia ihmisiä kohtaan, mikä saattaa lisätä sosiaalisen eristäytymisen sekä erakoitumisen riskiä.

Suinkaan kaikilla traumoja kokeneilla ei kuitenkaan ilmene mielenterveyden ongelmia, ja on mietittykin niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisesti traumoja kokeneiden elämään. Tällaisia traumoja kokeneilla henkilöillä koetaan olevan vahvoja henkisiä voimavaroja, lisäksi kidutuksesta selviäminen osoittaa kestävyyttä. Tämä toteamus ei ole uusi, sillä Becker (1997) on sanonut samaa: kidutusta kokeneet henkilöt saattavat löytää itsestään sellaisiakin voimavaroja, joita he eivät

tienneet itsellään olevan. Tämä tärkeä asia on otettava huomioon sekä kuntoutuksessa että terapiassa. (Punamäki 2008, 82.) Kotouttamisprosessinkin aikana on siis tärkeää keskittyä myös positiivisiin asioihin turvapaikanhakijoiden elämässä. Punamäen (2008, 83) mukaan tavalliset, arkipäiväisetkin asiat voivat tuntua trauman kokeneista hienolta traumaista selviämisen jälkeen.

Maahanmuuttajat tarvitsevat sekä ymmärrystä että aikaa sopeutuakseen, sekä kokemuksia siitä, etteivät he ole taitamattomia tai osaamattomia. He ovat vain uusia ihmisiä heille vielä vieraassa kulttuurissa. Maahanmuuttajat saattavat tuntea itsensä muita huonommaksi, koska eivät esimerkiksi kommunikaatio-ongelmien takia saa yhteyttä toisiin ihmisiin. Uusien sosiaalisten suhteiden luominen on tärkeää, ja sopeutumista uuteen maahan onkin mahdollista helpottaa (Ihalainen & Kettunen 2011, 90–91) esimerkiksi liikunnan keinoin.

Liikunnan ja urheilun on todettu olevan käyttökelpoinen tapa edistää maahanmuuttajien kotoutumista uuteen kulttuuriin. Harrastuksissa mukana oleminen edistää muun muassa kielen oppimista ja antaa mielekästä tekemistä vapaaajalle. Todennäköisesti näissä harrastuksissa tutustuu myös kantaväestöön, mikä auttaa laajentamaan sosiaalista verkostoa. Ihanteellisesti ajatellen sekä kantaväestö että maahanmuuttajat oppisivat toisiltaan jotain. Myös suvaitsevaisuudella on mahdollisuus lisääntyä myönteisten kokemusten kautta. Tällä tavalla maahanmuuttaja saa myös hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. (Vuori 2003, 33; Zacheus 2010.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja toteutus

Zacheus (2010) toteaa, ettei empiiristä tutkimusta liikunnan vaikutuksesta kotoutumiseen ole tehty paljoa, ei Suomessa eikä maailmalla. Kuitenkin tulimme siihen tulokseen eri lähteisiin tutustuessamme, että liikunta vaikuttaa kotoutumiseen myönteisesti. Opinnäytetyömme tarkoituksena onkin vahvistaa käsitystä liikunnan merkityksestä kotoutumisessa.

5.1 Tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyömme tavoitteina ovat liikunnan ilon tuottaminen turvapaikanhakijoille, inkluusio heidän ja opiskelijoiden välillä sekä tiedon kerääminen liikunnan merkityksestä turvapaikanhakijoilta itseltään ja heidän kanssaan työskenteleviltä ihmisiltä.

Kehittämistehtävät ovat:

1. liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen alaikäisille turvapaikanhakijoille
2. asiakaspalautteen tuottaminen liikuntatapahtuman osallistujilta, toimintatuokioita ohjanneilta opiskelijoilta sekä alaikäisyksikön työntekijältä
3. kehittämissuositusten tuottaminen monikulttuurisuusyhteistyöstä ammattikorkeakoulun ja yhteistyötahojen välillä asiakaspalautteen perusteella.

Tämä opinnäyte on toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohdat ovat toiminnallisuus, teoreettisuus ja tutkimuksellisuus. Toiminnallisuus tarkoittaa ammatillista taitoa. Teoreettisuus pitää sisällään ammatillista tietoa, käsitteitä ja malleja. Tutkimuksellisuus on tutkivaa ja tutkimuksellista tekemistä. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.) Tämän työn suunnittelussa on huomioitu edellä mainitut kriteerit, ja samalla tavoitteena oli lisätä omaa ammatillista kasvua maahanmuuttoon liittyvissä asioissa.

Valitsimme työtavaksemme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä se tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toimintaa ja sen järjeistämistä. Kyseessä on työelämälähtöinen, mutta silti tutkimuksellisella asenteella toteutettu työ. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–19.) Toiminnallinen opinnäytetyö tukee ammattitaitomme tulevaa työtä ajatellen. Yhteys työelämään ja sen tarpeisiin tukee ammatillista kasvua ja opettaa projektinhallintaa. Opinnäytetyömme aihealue on hyvin ajankohtainen, joten pääsimme näkemään aitiopaikalta, kuinka pakolaisten maahanmuuttoa Suomessa toteutetaan. Tietomme ja taitomme eivät ole tällä hetkellä ainoastaan median antaman tiedon varassa, vaan pystymme peilamaan pakolaispolitiikkaa myös käytännön tasolta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Sen tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi kirja, tietopaketti tai tapahtuma. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 51.) Tämä opinnäytetyön tuotoksena on liikuntatapahtuma erään Kaakkois-Suomessa toimivan alaikäisyksikön turvapaikanhakijoille.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon kerääminen tulee tarkoin harkita, jottei työmäärä kasva liian suureksi opinnäytetyön opinnollisiin tavoitteisiin nähden. (Vilkka & Airaksinen 2003, 53.) Tämän opinnäytetyön tekemiseen on tapahtuman järjestämisen lisäksi käytetty laadullisia tutkimusmenetelmiä. Katsoimme sen tärkeäksi työn kokonaisuuden ja tiedon hankinnan kannalta. Vilkkan & Airaksisen (2003, 63) mukaan laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteena on asian tai ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Tämän opinnäytetyön yhtenä lähtökohtana oli halu ymmärtää paremmin Suomeen tulevia pakolaisia, heidän maahanmuuttoprosessiaan ja sitä, mikä auttaisi heidän kotoutumisessaan.

Tiedon keräämistavoiksi valitsimme pääosin strukturoidun lomakehaastattelun (Liite 2) ja henkilöhaastattelun (Liite 3), jonka kysymykset liittyivät opinnäytetyön teemoihin. Lomakehaastattelu oli suunnattu kohderyhmällemme ja pyrimme tekemään siitä mahdollisimman selkeän. Kysymykset olivat sekä suomeksi että englanniksi, lisäksi mukana oli selkeyttäviä kuvia. Kuvat otimme Kuvapankista (Papunet 2016). Henkilöhaastattelu toteutettiin myöhemmin haastatteleamalla alaikäisyksikön työntekijää paikan päällä. Haastattelu nauhoitettiin ja litteroitiin tarkoituksenmukaisuuden perusteella. Vilkka & Airaksinen (2003, 64) mainitsevat, että toiminnallisen opinnäytetyön laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole aivan välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää myös ainoastaan lähteenä.

5.2 Kohde

Opinnäytetyömme kohderyhmä koostui kahdesta erillisestä ryhmästä, Kaakkois-Suomessa sijaitsevan alaikäisyksikön turvapaikanhakijoista sekä Saimaan am-

mattikorkeakoulun opiskelijaryhmästä. Kerromme kohderyhmistä heidän anonymitteettiaan varjellen, turvapaikanhakijoiden edustajat antoivatkin suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle edellyttäen anonyymiuden säilymistä.

Kohderyhmänämme olevat turvapaikanhakijat tulivat Suomeen syksyllä 2015 Tornion järjestelykeskuksen kautta. Heidät sijoitettiin kuntaan, joka osoitti heille tuetun asumisen yksikön, jossa he odottivat turvapaikkapuhuttelua. Ryhmään kuului toistakymmentä saman sukupuolen edustajaa. Heidän keskuudessaan puhuttiin daria, somalin kieltä ja arabiaa. Osa heistä puhui myös englantia. Me käyimme heidän kanssaan toimiessamme suomea ja englantia.

Kohderyhmänämme oleva opiskelijaryhmä koostui noin 40 henkilöstä, jotka opiskelivat ensimmäistä vuottaan Saimaan ammattikorkeakoulussa. He olivat 20–30-vuotiaita, naisia ja miehiä. Heistä noin puolet toimi saman turvapaikanhakijaryhmän kanssa kuin me ja loput muiden turvapaikanhakijaryhmien kanssa.

5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi keväällä 2015 ollessamme yhteydessä Liikunta yhdistää -hankkeeseen. Projektinvetäjän kanssa käytyjen keskustelujen myötä opinnäytetyön aihe ja kohderyhmä tarkentuivat. Alkuperäisenä tarkoituksena oli toteuttaa liikuntatapahtuma hankkeen asiakkaille, joiden kotoutuminen oli alkuvaiheessa. Teoriaosuuden kirjoittaminen alkoi samaan aikaan.

Vasta myöhemmin, syksyllä 2015, ryhdyimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä. Pidimme projektinvetäjän kanssa palaverin, jossa tarkastelimme sen hetkistä tilannetta. Keväällä ajateltu kohderyhmä ei ollut enää ajankohtainen, eikä hankkeella ollut suoraan osoittaa meille uutta, sopivaa kohderyhmää. Teoriaosuuden ollessa jo hyvällä mallilla emme kuitenkaan halunneet vaihtaa aihetta tässä vaiheessa täysin uuteen.

Alkukevästä 2016 terveydenhoitoalan opiskelijoilla oli alkamassa Monikulttuurisuus-opintojakso, johon sisältyi opiskelijoiden toteuttamana pienryhmätoimintaa alaikäisten turvapaikanhakijoiden kanssa. Opintojakson opettajan kanssa käydyn keskustelun myötä sovimme, että toteutamme oman toiminnallisen osuutemme

saman turvapaikanhakijaryhmän kanssa. Ajatuksena oli, että myös opiskelijat olisivat mukana tapahtumassa. Tutkimuskysymyksetkin tarkentuivat, kun tavoitteeksi tuli palautteen kerääminen sekä koulumme opiskelijoilta että turvapaikanhakijoilta.

Sovimme tapaamisen alaikäisyksikköön, minkä jälkeen aloimme miettiä tarkkaa toimintasuunnitelmaa. Tapaamisessa saimme tietää, mitä toiveita turvapaikanhakijoilla oli liikunnan suhteen. He olivat toivoneet fyysisempiä lajeja, joten pyysimme erästä liikunta-alan opiskelijaa mukaan ohjaamaan kehonpainoharjoituksia.

Tapahtumalle sovittiin päivämäärä, jota jouduttiin kerran siirtämään yksikön omista syistä johtuen. Alkuperäisenä päivänä opiskelijoiden osallistumisprosentti olisi ollut todella pieni, ja päivän siirtyessä eteenpäin ei opiskelijoista kukaan päässyt paikalle. Yksikön kautta olisi ollut mahdollista saada mukaan ryhmä kantaväestöön kuuluvia nuoria, mutta heillekään kyseinen päivä ei sopinut. Päätimme siis toteuttaa tapahtuman pelkästään turvapaikanhakijoiden kanssa, vaikka tavoitteena ollut inklusio ei silloin toteutuisi suunnitelman mukaisesti. Teimme tavoitteellisen toimintasuunnitelman kohderyhmäämme ajatellen ja kysyimme etukäteen työntekijän mielipidettä sen sopivuudesta kohderyhmälle. Tällöin saimme palautetta suunnittelemamme aikataulun tiukkuudesta, jota emme itse kuitenkaan kokeneet ongelmana. Kokemuksesta tiesimme, että toimintasuunnitelman on hyvä olla sellainen, jota voi tarvittaessa muokata. Siitä syystä meilläkin oli runsaasti toimintaa mietittynä, oli helpompi jättää jotain pois kuin keksiä lisää juuri toiminnan ollessa meneillään.

Liikuntapäivän suunnittelun ja toteutuksen lisäksi aineistoamme ovat turvapaikanhakijoilta saatu palaute, opiskelijoiden palaute sekä työntekijän haastattelu. Näiden lisäksi myös omat havaintomme ovat osa tutkimusaineistoa. Alkuperäisenä tavoitteena oli pyytää opiskelijoiltakin palautetta liikuntapäivästä, mutta heidän ollessa estyneitä, ja näin ollen palautteen puuttuessa, saimme luvan käyttää opinnäytetyössämme heidän antamiaan palautteita heidän omista ohjaustuokiokokemuksistaan. Perusteena tälle on se, että kyseisistä palautteista löytyi vastaukset meidänkin palautekyselymme teemoihin sekä kaipaamiemme kehittämissuhteita.

5.4 Aineiston analyysi

Palautteiden ja haastattelun analysoinnin teimme aineistolähtöisesti teemoittelun. Meillä oli etukäteen ajateltuna tietyt teemat, joita halusimme tarkastella. Lisäksi, jos jokin meidän aiheeseen sopiva teema toistui useasti, otimme myös sen mukaan. Näin oli opiskelijoiden palautteen kohdalla. Haastattelun kysymyksetkin olimme tehneet teemojemme puitteissa.

Teemoittelussa tärkeintä ei ole se, kuinka monta vastaajaa vastaa samalla lailla vaan se, mitä kustakin teemasta on sanottu. Kun on kyseessä laadullinen tutkimus, aineiston sisältö ryhmitellään teemoittain. Teemat voivat nousta aineistosta, tai ne voivat olla ennalta määritettyjä. On huomioitava, että ennen teemoittelua on suositeltavaa tehdä rajaus ja litterointi. Rajaaminen auttaa silloin, kun aineistosta löytyy jotain sellaista, joka alkaa kiinnostaa mutta ei ehkä suoraan liity omaan aiheeseen. Tällöin täytyy tehdä päätös pysyä aiheessa. Haastattelu taas on litteroitava eli kirjoitettava auki työstettävämpään muotoon, jotta sieltä voidaan poimia haluttuja teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 92–93.)

Eettisyys

Opinnäytetyömme esille nousevimpia eettisiä teemoja olivat anonymiteetti, kieli ja kulttuurierot. Kuten edellä on mainittu, turvapaikanhakijoiden anonymiteetin säilyminen otettiin tarkkaan huomioon. Heidän asuinpaikkaansa ei ole kerrottu, eikä alaikäisyksiköstä kerrota osallistujien tarkempia tunnistetietoja. Kohderyhmän sukupuoli jätettiin myös kertomatta. Opiskelijaryhmästä ei eritelty heidän luokkiaan opiskelualaa tarkemmin.

Meillä ei ennakkoon ollut tarkkaa tietoa turvapaikanhakijoiden kielitaidon tasosta. Siljamäen (2013, 420–421) mukaan puutteellinen kielitaito ei kuitenkaan näy liikunnan opetuksessa samoin kuin muissa oppiaineissa. Liikunnallisissa toiminnoissa kehonkielellä ja esimerkeillä on suurempi merkitys kuin sanallisella viestinnällä. Hän myös muistuttaa selkoilmaisun olevan hyvä apukeino ymmärrettävään kanssakäymiseen. Meidän täytyi huomioida selkeä ilmaisu myös turvapaikanhakijoille suunnatussa palautelomakkeessa, kuitenkin aliarvioimatta heidän osaamistaan. Apuna käytimme myös selkeitä kuvia.

Selvitimme alaikäisyksiköstä etukäteen, onko kyseisellä ryhmällä mitään sellaisia kulttuurillisia rajoitteita, jotka voisivat vaikuttaa toimintaan meidän liikuntapäiväsämme. Halusimme tietää esimerkiksi sen, onko toisen ihmisen koskettamiseen liittyviä huomioitavia asioita. Mitään esteitä ei kuitenkaan ilmennyt.

6 Liikuntatapahtuman kuvaus

Toiminnallisilla menetelmillä tarkoitetaan tekemiseen ja toimintaan liittyviä harjoituksia, joiden tavoitteena on aktivoida yksilön ja ryhmän toimintaa ja oppimista. Tällaiset menetelmät perustuvat muun muassa liikuntakasvatukseen tai leikkiin. Liikunnan kautta ihminen voi ilmentää itseään, ja leikit ovat luonnollinen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30–33.) Tästä lähtökohdasta lähdimme suunnittelemaan päivän ohjelmaa. Tiedostimme, että harjoitusten onnistumiseen vaikuttavat monet erilaiset ryhmään ja toimintaympäristöön liittyvät tekijät. Myös toiminnan reflektointi ja pohtiminen olivat yksi keskeinen ulottuvuus. Taulukossa 1 on kuvattu toimintasuunnitelman keskeiset osa-alueet.

Suunnitelma	– Tavoitteellinen – Oman ammatillisuuden hyödyntäminen
Tutustuminen	– Kevyt lähestyminen – Avoin ilmapiiri
Toiminta	– Fyysiset harjoitteet – Sosiaalinen yhdessä tekeminen – Osallistaminen
Palaute	– Kirjallinen – Oma havainnointi

Taulukko 1. Toimintasuunnitelma

Toimintasuunnitelma

Kohderyhmäämme tutustuminen tapahtui kuvakortteja käyttämällä. Ne ovat pehmeä lähestymistapa, ja kädessä olevasta kortista voi arempikin ihminen saada tukea. Ei tarvitse välttämättä kertoa itsestään, vaan voi puhua kortissa olevasta aiheesta. Kuvien kieli on yhteinen kaikille.

Ensimmäisenä liikunnallisena toimintona oli hiiripallo. Sitä pelataan kuten jalkapalloa, ryhmä jaetaan kahteen joukkueeseen ja eniten maaleja tehnyt joukkue voittaa. Nimensä hiiripallo saa pallon koosta: peliä ei siis pelata jalkapallolla, vaan pelivälineeksi käy mikä tahansa pieni ja pehmeä pallo. Tämän pelin valitsimme, koska tiesimme jalkapallon olevan suosittua kohderyhmässämme. Tavoitteena oli luoda hyvää ryhmähenkeä, ja saada osallistujat innostumaan toiminnasta. Lisäksi oli tarkoituksena kevyesti lämmitellä lihaksia seuraavaa toimintaa varten, joka oli kehonpainoharjoittelua.

Kehonpainoharjoittelu on laaja liikkumisen käsite, jossa käytetään kuormana oman kehon painoa. Apuvälineiden käyttö ei kuitenkaan ole kiellettyä. Kehonpainoharjoittelun ideana on kehittää kehoa monipuolisesti, kokonaisvaltaisesti ja moniulotteisesti. Perusliikkeitä ovat kyykyt, punnerrukset ja roikkumiset. Kehonpainoharjoittelu parantaa liikkuvuutta ja lihaskuntoa. (Härkönen & Rajala 2015, 8, 32.) Turvapaikanhakijat olivat toivoneet tämänkaltaista liikuntaa, joten halusimme vastata heidän toiveisiinsa.

Halusimme mukaan myös jotain hauskaa: hippaleikit. Ajattelimme näiden olevan hyvä valinta, koska leikkiessä ei tarvitse olla liian vakava. Leikimme ensin rapuhippaa. Siinä kaikki liikkuvat rapukävelyasennossa, kädet ja jalat ovat maassa ja napa kohti kattoa. Myös hipaksi jäänyt liikkuu näin. Toisena hippana oli vessanpönttöhippa. Jos hippa saa karkuun juoksijan kiinni, kiinnijäänyt jää paikalleen kyykkyyn ja nostaa kätensä ylös. Toiset pelaajat voivat pelastaa vetämällä käden alas, eli niin sanotusti vetämällä vessanpöntön. Näissä leikeissä tavoitteena oli myös lihaskunto, koska molemmat leikit ovat fyysisiä.

Fyysisesti raskaamman harjoitteen jälkeen halusimme jotain rauhallisempaa, joten teimme solmun. Solmussa muodostetaan piiri ja kaikki kävelevät kädet ylhäällä piirin keskelle päin. Jokainen ottaa jotakuta kädestä kiinni, omat kädet eivät saa olla ristissä. Kun kaikki pitävät toisiaan kädestä kiinni, tulee solmu avata käsiä irrottamatta. Lopputuloksena voi olla yksi iso piiri, kaksi pienempää piiriä tai umpisolmu. (Kataja ym. 2011, 52.) Tavoitteina olivat fyysinen kosketus ja yhdessä toimiminen.

Yhteistoiminnallisuus jatkui myös Pidä puolesi puhtaana -leikin parissa. Ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen ja sali kahteen osaan. Molemmille ryhmille jaettiin ilmapalloja reilu määrä. Pelin tavoitteena on pitää oman joukkueen alue puhtaana täyteen puhalletuista ilmapalloista, eli toimittaa ne toisen joukkueen alueelle mahdollisimman pian.

Etsimme eri kulttuureille yhteistä leikkiä, joka oli Kapteeni käskee -leikki. Suomalaisittain leikki menee seuraavalla tavalla: Ohjaaja sanoo: *Kapteeni käskee* ja näyttää samalla jonkin liikkeen. Tällöin leikkijät tekevät sen perässä. Jos kapteeni vain tekee tai sanoo liikkeen, muttei sano *Kapteeni käskee*, silloin leikkijät eivät saisi tehdä liikettä. Joka silloin liikkuu, saa olla seuraava kapteeni. Tarkoituksena oli antaa myös leikkijöille tilaa, ja tuoda leikin kautta omaa kieltään esille.

Patsaat-harjoite on paljon käytetty palautteen antamisen muoto. Ryhmä jaetaan esimerkiksi kahteen joukkueeseen ja pyydetään joukkuetta tekemään ihmispat-sas, joka kertoo päivän tunnelmista ja tapahtumista.

Ennen tapahtuman alkua menimme alaikäisyksikköön katsomaan, että liikuntasalissa on kaikki kohdallaan. Pidimme pienen loppuhetken palaverin, ja teimme tarvittavat valmistelut. Tämän jälkeen lähdimme hakemaan turvapaikanhakijoita liikuntasaliin, koska annetusta ohjeistuksesta huolimatta he eivät olleet paikalla sovittuna aikana. Ennakkoon saamamme tiedon mukaan meidän ei kannattanut odottaakaan koko ryhmää osallistumaan. Tapahtuma oli vapaaehtoista vapaa-ajan toimintaa, lisäksi heidän henkilökohtaiset taustansa saattoivat rajoittaa fyysistä toimintakykyä. Ryhmän toiminnassa näkyi kulttuurieroja: osa heistä tuli paikalle myöhemmin, kun taas osa poistui aiemmin. Myös varustautuminen liikunta-aktiviteetteihin oli vajanaista, mutta se ei ollut toimintaa häiritsevää.

Tutustuminen

Aloitimme toiminnan kevyesti kuvakorttien kautta, joiden aiheena olivat ihmiset ja luonto. Istuimme piirissä lattialla, ja korteista sai valita itselleen mieluisan kuvan. Jokainen kertoi oman nimensä sekä jotain valitsemastaan kuvasta. Osa kertoi suoraan kuvasta, osa enemmän merkityksellisesti omaan elämäänsä liittyen. Kysyimme lisäksi, miten kunkin äidinkielellä sanotaan hei.

Korteissa oli myös kahden värisiä klemmareita, jotka kertoivat joukkuejaon seuraavaan toimintaamme. Totesimme jo tässä vaiheessa, että käyttämämme kieli tulee olemaan sekaisin suomea ja englantia. Lisäksi turvapaikanhakijat auttoivat toinen toisiaan ja tulkkasivat, jos jokin asia jäi epäselväksi.

Toimintaosio

Aloitimme liikunnallisen osuuden kevyellä lämmittelyllä pelaten hiiripalloa. Emme määritelleet tarkkaa peliaikaa, vaan pelasimme tunnelman mukaan. Kun vaikutti siltä, että ryhmäläisillä on lämmin, siirryimme seuraavaan toimintaan, joka oli liikunta-alan opiskelijan ohjaamaa kehonpainoharjoittelua. Aluksi hän näytti ja opasti liikkeitä, ja vähitellen siirryimme kevyistä harjoitteista hieman vaativampiin. Annoimme myös turvapaikanhakijoille itselleen mahdollisuuden näyttää erilaisia liikkeitä. Tämän jälkeen meillä oli kaksi erilaista hippaleikkiä: rapuhippa ja ves-sanpönttöhippa. Valitsimme nämä kaksi, koska ne ovat rentoja ja tunnelmaa vapauttavia leikkejä, lisäksi rapuhipan fyysisuus sopi edellisen osuuden jatkoksi.

Olimme miettineet toiminnan tempon vaihtelevaksi, joten seuraavaksi oli luvassa rauhallisempaa yhdessä tekemistä. Ensin oli vuorossa Kapteeni käskee -leikki, joka jäi kuitenkin vain yrityksen tasolle kulttuurieroista johtuen. Jätimme siis leikin väliin ja sen sijaan keskustelimme ryhmäläisten kanssa siitä, miten he ovat tottuneet sitä leikkimään. Suomalaisessa versiossa käytetään vain termiä *käskee*, kun taas monissa muissa maissa on käytössä kaksi eri termiä: *tee se* ja *tee tämä*. Näistä ensimmäinen vastaa samaa kuin meillä pelkän toiminnon sanominen, ja jälkimmäinen sitä, kun käsketään tekemään.

Asian selventymisen jälkeen jatkoimme rauhallisen toiminnan parissa. Vuorossa oli solmun tekeminen ja selvittäminen. Halusimme ottaa tämän mukaan toimintaan, koska tässä koko ryhmä toimii yhdessä. Ennen tapahtumaa selvitimme alikäisyksiköstä mahdolliset kulttuurierot siitä, kuka voi koskea keneenkin. Koska sellaisia rajoitteita ei ollut, oli solmun toteuttaminen mahdollista. Seuraavaksi puhalsimme ilmapalloja, joita käytimme Pidä puolesi puhtaana -leikissä. Tämän leikin aikana esiin nousi ryhmäläisten kilpailuhenkisyys, eikä kestänyt kauan, kun ilmapallot olivat pelkästään toisen joukkueen alueella.

Sovimme hiiripallon jälkeen, että voimme pelata jalkapalloa myöhemmin, joten otimme urheiluvälinevarastosta jalkapallon käyttöön. Turvapaikanhakijoille tämä on kaikista tutuin urheilulaji, ja myös mieluisin. Lopuksi, ennen palautteen antoa, oli jäljellä enää patsaiden teko. Tästä ryhmäläiset eivät kovin innostuneet, joten siirryimmekin pian palautelomakkeiden täyttöön.

Palautehetki

Selitimme ensin nuorille mitä papereissa kysytään, ja kerroimme yksinkertaisen vastauksen olevan riittävä. Sanoimme myös, että jos he tahtovat, saa paperiin tehdä muitakin merkintöjä. Kerroimme myös, mitä varten kysymme heiltä palautetta, ja että tiedot tulevat meidän opinnäytetyöhömmme. Autoimme poikia kysymysten kanssa. Selvensimme sekä suomeksi että englanniksi, mitä missäkin kohdassa kysytään, vaikka olimme jo valmiiksi pyrkineet tekemään kysymyslomakkeista mahdollisimman yksinkertaisia ja helposti ymmärrettäviä. Meidän selventämisen lisäksi nuoret tässäkin kohdassa auttoivat toinen toistaan, sekä kysymysten kääntämisessä, että myös vastausten kirjoittamisessa toisen puolesta, jos jonkun suomen tai englannin kielen taito ei ollut riittävä kirjoittamaan.

Turvapaikanhakijoilta saatu palaute on osa opinnäytetyön toteuttamista, joten annoimme palautehetkelle reilusti kiireetöntä aikaa. Nuoret täyttivät palautelomakkeet eri tahtiin, joten meillä oli vapaata keskusteluaikaa, joka sekin tuntui olevan heille tärkeää.

7 Kokemukset

Keräämällä palautetta turvapaikanhakijoilta, käyttämällä Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden loppuraportteja ja haastatteleamalla alaikäisyksikön työntekijää tavoiteltiin lisää aineistoa aiheeseemme liittyen. Näistä kokemuksista keskeisimmät on kerätty taulukkoon 2.

Turvapaikanhakijat	Opiskelijat	Työntekijä
Liikuntatuokiot koettiin mielekkääksi	Ennakkoluulot vähenivät kokemuksen myötä	Ympäristön ennakkoluulot

Liikunnan hyöty koettiin toiseksi	Varmuutta monikulttuurisen asiakkaan kohtaamiseen	Yhteistyötahojen tärkeys
Liikuntaa toivottiin lisää	Kokemusten hyödyntäminen työelämässä	Liikunnan merkitys kotoutumisessa suuri

Taulukko 2. Kokemukset

Alaikäisten turvapaikanhakijoiden palaute

Turvapaikanhakijoiden palautekyselystä nostettiin esille seuraavat teemat: toiminnan mielekkyys ja toiminnan hyöty. Palautekysely oli jaettu kahteen osioon, joista toinen koski yksikön omaa sekä opiskelijoiden toimintaa, ja toinen meidän järjestämäämme liikuntapäivää.

Turvapaikanhakijat kokivat sekä yksikön että opiskelijoiden heille järjestämän liikunnan pääosin mielekkääksi. Palautteesta käy ilmi, että heille tutummat lajit, kuten esimerkiksi jalkapallo, olivat mielekkäimpiä, kun taas vieraammat lajit olivat vähemmän mieluisia. Meidän järjestämästämme liikuntapäivästä saatu palaute oli samansuuntaista. Valituista lajeista pidettiin, kokonaisuus oli tykätty ja tunnelman koettiin nousseen verrattuna lähtötilanteeseen. Omat havaintomme vahvistavat saatua palautetta.

Thank you very much I had a really good time and I like these kinds of trainings and again thank to come and spend your time with us! ...Hyvää viikonloppua ja mina tuntun iloinen ja minä sanon etille paljon kiitoksia.

Toiminnan mielekkyydestä on jo itsessään hyötyä turvapaikanhakijoille, ja suurin osa heistä kokikin toiminnan opiskelijoiden kanssa hyödylliseksi sekä tunnelman positiiviseksi. Näin oli myös meidän järjestämän liikuntapäivän kohdalla. Palautteista ei noussut esille mitään kehittämisehdotuksia, vaan kysyttäessä onko tällaisesta toiminnasta hyötyä, vastaukset olivat suurimmalta osin myönteisiä. Tällaista toimintaa toivottiin myös lisää ja sitä suositeltiin toteuttavaksi vastaavanlaisissa tilanteissa.

Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden palaute

Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden palautteista kävi ilmi, että ennakkoluuloja löytyi kurssia, itsenäisiä ohjaustilanteita ja asiakasryhmää kohtaan. Asiakasryhmää kohtaan olevat ennakkoluulot johtuivat siviilielämässä kuulluista huhupuheista. Toiset taas olivat vastanneet, että ennakkoluuloja ei juurikaan ollut ja ohjaustuokioita odotettiin mielenkiinnolla. Sanaa ennakkoluulo ei kuitenkaan oltu sen tarkemmin määritelty palautteissa.

Lähdimme asiakastapaamisiin uteliaina katsomaan mitä tuleman pitää. ...Kohtasimme ohjattavamme ennakkoluulottomasti ihmisinä.

Joillakin opiskelijoilla oli kokemusta monikulttuurisuudesta jo aiemmin. Osa taas sanoi ennakkoluuloja olleen, mutta niiden ei annettu vaikuttaa ohjaustuokioissa, ja vierailujen koettiin laajentavan ajatusmaailmaa maahanmuuttajien suhteen. Maahanmuuttajien positiivinen asenne herätti opiskelijoissa tunteen, että suurin osa maahanmuuttajista todella arvostaa sitä turvaa, jonka Suomi heille tarjoaa.

Kurssin edetessä asenne muuttui hyväksyvämmäksi. ...jäännittäminen on turhaa – hekin ovat vain ihmisiä.

Opiskelijat sanovat ymmärtävänsä, että suuret ennakkoluulot olisivat vaikeuttaneet tilanteiden hoitamista, mutta varmasti tällaisten kohtaamisten kautta ennakkoluuloisemmankin henkilön ajatukset lieventyisivät. Enimmäkseen palautteesta siis näkyi opiskelijoiden ennakkoluulottomuus sekä ammattitaito siinä, ettei mahdollisten ennakkoluulojen annettu näkyä omassa toiminnassa.

Opiskelijat kokevat pystyvänsä hyödyntämään näitä ohjauskokemuksia tulevassa työelämässä. Vaikka kokemus monikulttuurisen ryhmän ohjaamisesta ei ollut kovin laaja, sen koettiin silti tuovan varmuutta eri kulttuurien kohtaamiseen. He ymmärsivät kokemansa jälkeen, että ennakkoluulot ja asenteet eivät välttämättä päde todellisuuteen.

Nyt meillä on jonkinlainen käsitys, kuinka heidän kanssa tulee toimia – kysymällä selviää.

Palautteista kävi ilmi, että ohjaustuokiot toivat lisää ohjaustaitoa erilaisten ihmisten parissa työskenneltäessä. Opittiin myös, että pitää pystyä sopeutumaan äkillisesti muuttuviin tilanteisiin sekä siihen, että seuraava ohjauskerta ei välttämättä ole edellisen kaltainen, vaikka puitteet olisivat samat.

Opiskelijoilla oli vain vähän ennakkotietoa kohderyhmien kielitaidosta, ja se aiheutti jännitystä ja herätti ennakkoluuloja ensimmäisillä ohjauskerroilla. Palautteista kävi ilmi, että suurin osa kommunikoinnista tapahtui käyttämällä kehon kieltä, sekä konkreettisin esimerkein. Osa oli käyttänyt myös englantia apukielenä sekä hyödyntänyt kohderyhmien sisäistä kielitaitoa.

Ohjaaminen ilman yhteistä kieltä on haastavaa ja se on myös osa tulevaa ammattiamme. ...Asiakkaiden kohtaaminen kävi melko mutkattomasti.

Joissain toimintapaikoissa kulttuurieroja oli näkynyt, mutta ristiriidoilta oli vältytty. Ohjattavien henkilöiden koettiin olevan avoimia ja kohteliaita. Ilmentynyt kulttuuriero liittyy aikakäsitykseen: opiskelijat olivat olleet paikalla sovittuna aikana, kun taas kohderyhmän jäseniä ei ollut tuolloin vielä näkynyt, vaan heidät oli pitänyt hakea paikalle.

Erilaisuus voi olla arveluttava ja vieras asia, mutta opiskelijat kokevat kuuluvansa sukupolveen, jossa näistä ennakkoluuloista pääsee helposti eroon, eikä periaatteellisia ennakkoluuloja juurikaan näy tänä päivänä. Osa opiskelijoista koki, että monikulttuurisen asiakkaan kohtaaminen ei poikennut mitenkään suomalaisen asiakkaan kohtaamisesta, vaan se on aina samankaltaista, oli kulttuuri mikä tahansa.

Opiskelijat ovat kokeneet asian tällä tavalla, mutta itse palautteita lukiessa jäimme pohtimaan sitä, onko asia todella näin. Toki ammattietiikan mukaan jokainen tulee kohdata tasavertaisesti, mutta monikulttuurisuustyössä kohtaamiseen vaikuttaa myös asiakkaan lähtömaan kulttuuri, ei vain meidän käsityksemme omasta kulttuuristamme. Esimerkiksi asiakkaan ja työntekijän käsitykset tasa-arvosta ja oikeuksista voivat poiketa runsaasti. Viranomaiskokemukset lähtömaassa voivat olla negatiiviset, jolloin työntekijän täytyy olla sensitiivinen asiakasta kohtaan ja mahdollisesti kertoa suomalaisesta viranomaistyöstä jo ennen paneutumista asiakkaan omiin asioihin. Ennen kaikkea avoimuus puolin ja toisin on tärkeää.

Alaikäisyksikön työntekijän kokemukset

Työntekijä oli tarkkaan miettinyt, minkä oppilaitoksen kanssa haluaisi alaikäisyksikön tekevän yhteistyötä. Ammattiopiston nuorisopuoli oli karsiutunut pois ikätekijöiden takia, heidän koettiin olevan liian nuoria. Saman opiston aikuispuolen opiskelijoitakaan ei valittu, koska kyseissä koulussa kaikki eivät aina ole omasta halustaan. Yksittäisten ihmisten tarkempi seulonta olisi ollut hankalaa sekä aikaa vievää. Työntekijä halusi turvapaikanhakijoiden ympärille ihmisiä, jotka opiskelevat kyseistä alaa omasta tahdostaan ja sen takia hän päätyi yhteistyöhön Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa. Myös Saimaan ammattikorkeakoulun opettajat suhtautuivat positiivisesti yhteistyöajatukseseen alaikäisyksikön kanssa.

Myös alaikäisyksikön henkilökunta piti saada mukaan tähän uuteen toimintaan oikealla asenteella. Silloin perustettiin ohjaustiimi, jossa jokaisella henkilökunnan jäsenellä oli oma puheenvuoronsa, jonka aikana sai käydä läpi mieltä vaivaavia asioita. Jos oli epäkohtia, niihin tartuttiin ja toimittiin yhdessä yhteisen hyvän eteen. Kaikki työntekijät eivät ole halunneet kertoa edes sitä, keiden kanssa työskentelevät. Työntekijä itse on työnkuvastaan ylpeä.

Niin heti ensimmäisenä vai toisena päivänä ku nuoret tuli, no sanotaan ensimmäisen viikon aikana, meidän rehtorille tuli puhelinsoitto että nää meidän nuoret on käyny rikkomas jonku talon pihalla lasten leikit. Tän talon pihal oli onneks valvontakamera, ja tota se soittaja sano et siin valvontakameras näkyy et semmoset tummaihoset on käyny siel sotkemas, ja meidän rehtori pyys häntä kuvailemaan näitä sotkijoita, ja hän sano et niil on reput selässä ja kumisaappaat jalassa. No siin vaihees myö tiedettiin, et meidän nuoret oli tullu jätessäkkien, muovikassien kanssa ja varvassandaaleissa, et heil ei ollu suinkaan reppuja eikä kumisaappaist tietookaan. Niin sit hää ties sanoa, et on varmaan jotkut muut olleet tekemäs pahojaan. Elikkä se on pikkusen niinku jääny epäselväks, et onko yritetty sälyttää heidän syyks jotain tekemisiä, vai oliko ihan puhas virhe mikä oikastiin.

Kyseisen yksikön toiminnan aikana tämä oli ensimmäinen kerta, kun yksikössä oli turvapaikanhakijoita, ja ympäristön reagointi on ollut moninaista. Työntekijän mukaan ennakkoluuloja olisi voinut helposti vähentää tekemällä lehtiartikkeleita esimerkiksi heidän tapahtumistaan. Halukkaita lehtitoimittajiaakin olisi ollut, mutta turvallisuussyistä lehtiartikkeleita ei tehty ja valokuvaus pidettiin kiellettyinä. Turvallisuussyistä nuorten kulkemistakin jouduttiin rajoittamaan lyhyen aikaa lähialueella tapahtuneen väkivallanteon takia. Sosiaalisessa mediassa kyseisen teon tekijöiksi väitettiin turvapaikanhakijoita, koska he olivat vasta tulleet Suomeen. Työntekijää huoletti myös mahdollinen ulkopuolelta tuleva uhka, esimerkiksi yksikköön tehtävä hyökkäys, mutta sellaiselta vältyttiin.

Pääasiallisesti reagointi on ollu positiivista, kannustavaa ja hiljaisesti hyväksyvää, reagoimatonta. ...Jossain tilanteissa olemme kohdanneet myös selkeää rasismia tai lievää paheksuntaa johtuen poikien kulttuuritaustoista.

Työntekijän mukaan keski-ikäiset ihmiset ovat olleet yllättävän ennakkoluuloisia maahanmuuttajia kohtaan, jopa huolestumiseen asti. Ohjeeksi hän oli antanut nuorille sen, että vaikka ikävät kohtaamiset ihmisten kanssa harmittaisivat, he eivät aloittaisi tappelua kenenkään kanssa.

Tänäänki tää yks nuori, tää on niinku tuorein tapaus, niin hän sano et hälle sanottiin, näytettiin keskaria ja sanottiin fuck you. Että hän sano, vastas siihen thank you so much.

Nuoriso ja ikäihmiset ovat suhtautuneet turvapaikanhakijoihin kaikista positiivisimmin. Suomalaisnuoret ovat olleet kiinnostuneita turvapaikanhakijoista, ja ikäkäämpi väestö on toivottanut tervetulleeksi. Työntekijän mukaan tämä voisi selittyä sillä, miten turvapaikanhakijat omassa kulttuurissaan kohtelevat itseään vanhempia ihmisiä, varsinkin suvun vanhimpia. Kohteliaisuus synnyttää kohteliaisuutta.

Työntekijä painotti liikunnan merkitystä kotoutumisessa, ja sanoi että asian voi yleistää käsittämään muitakin maahanmuuttajia kuin vain heidän turvapaikanhakijoitaan. Heidän toiminnassaan liikunta on ollut isossa roolissa koko sen ajan, jonka kyseinen ryhmä on yksikössä ollut. Työntekijä mainitsee hyvänä yhteistyökumppanina Liikunta yhdistää -hankkeen.

Niin melkein voisin, voisin tuota, väittää että me ollaan monet monet mielenterveys-, vaikeimmat mielenterveysongelmat, semmoset näkyvät ainakin, vältetty tän liikunnan avulla.

Liikunta piristää mieltä stressaavassa elämäntilanteessa ja liikunnan kieli on kaikille yhteinen. Työntekijä koki tärkeäksi, että harrastamalla liikuntaa pääsee tapaamaan suomalaisia ihmisiä sekä muita maahanmuuttajia. Turvapaikanhakijoiden kokeilemat talviurheilulajit toivat heille paljon uusia, mielenkiintoisia elämyksiä. He useimmiten kokevat liikunnan merkitykselliseksi itselleen juuri tässä ja nyt. Heillä ei ole tapana puhua tapahtuneista jälkeen päin, mikä ei kuitenkaan tarkoita, että asia olisi merkityksetön. Palaute järjestetystä toiminnasta tulee yleensä välittömästi.

Tietenkin ammattikorkeakoulun opiskelijat, et vaik tää on tämmöstä juoksemalla tehtyy ja varmaan puolin ja toisin ollu semmosta hämminkiä kun ei kerkee.. ...Niin siit huolimatta se on ollu pojille hirveen merkittävää, merkittävää et opiskelijat on vetäny heille näit liikuntoja. Ja se on meille kauheen tärkeetä et jos tää toiminta jatkus, nii iha äärettömän tärkeetä ois tehdä oppilaitosyhteistyötä.

Yksikön tekemän yhteistyön eri tahojen kanssa työntekijä kokee tärkeäksi ja hyödylliseksi. Resurssien ollessa vähäiset yhteistyökumppaneiden tarve oli todellinen, jotta turvapaikanhakijoille pystyttiin tarjoamaan laadukasta elämää. Esimerkiksi lähikaupungin palvelut ja yhdistykset olivat mukana vapaa-ajan toiminoissa. Näiden kautta turvapaikanhakijat saivat myös ystäviä ja mielekästä tekemistä.

8 Kehittämisehdotukset

Pääsääntöisesti opiskelijoiden palautteesta kävi ilmi, että vastaavanlaisia ohjauskäyntejä toivottiin vähemmän ja eri kulttuureista kertovia luentoja enemmän. Palautteesta käy ilmi ryhmän kaksijakoisuus: ryhmässä oli ensihoidon ja fysioterapian opiskelijoita. Toiminnallisesta osiosta oli enemmän hyötyä fysioterapian opiskelijoille, ensihoidon opiskelijat kokivat, että olisivat hyötyneet enemmän teorialuennoista. Taulukossa 3 on kuvattu keskeisimmät kehittämissuhteet.

Opiskelijat	Työntekijä
Taustatietoa eri kulttuureista	Verkostoituminen
Vähemmän ohjauskäyntejä	Henkilöstöresurssit

Taulukko 3. Kehittämissuhteet

Myös käyntien sisältöä voisi painottaa enemmän vuorovaikutukseen ja toisista kulttuureista oppimiseen. ...Ehkä kannattaa myös harkita muidenkin kulttuurien valaisemista, kuin vain islamistista kulttuuria.

Kurssin voisi toteuttaa esimerkiksi sillä tavalla, että suurin osa tunneista olisi luentoja, joissa käydään läpi erilaisia kulttuureja ja niiden käytäntöjä – ja tämän lisäksi olisi esimerkiksi yksi päivä joka vietettäisiin jossain monikulttuurisessa porukassa.

Kyseisen kurssiin koettiin kuitenkin olevan hyödyllinen nykypäivän Suomessa, koska maahanmuuttajien määrä kasvaa koko ajan. Tapaamiset maahanmuuttajien kanssa koettiin mukaviksi, mutta niiden järjestäminen hankalaksi. Ennen ohjauskäyntejä toivottiin edes pientä informaatiota eri kulttuureista, esimerkiksi vaikuttaako kulttuuritausta kanssakäymiseen jollain tavalla. Luennoille toivottiin vierailijoita eri kulttuurien edustajista kertomaan niistä asioista, jotka ovat merkittäviä hoitotyön kannalta.

Ikäviä asioita ei tarvitse lakaista maton alle, olemme aikuisia ihmisiä ja voimme keskustella siitä, miten eri kulttuurien puutteellisia käsityksiä voidaan ryhtyä yhdessä kehittämään eteenpäin.

Opiskelijat ehdottivat, että kurssin aluksi heiltä kysyttäisiin, mitä toiveita opintojakson suhteen on, ja painotus olisi sen mukainen. Toivottiin keskustelevuutta opettajien ja opiskelijoiden välille sekä rehellistä dialogia eri kulttuurien hyvistä kuin huonoista puolista.

Saapuessamme paikan päälle tilanne oli hieman sekava, sillä emme tiennyt yhtään ketä meidän ohjattavaksi oli tulossa eikä tuntuneet myöskään paikan ohjaajat tietävän.

Kritiikkiä tuli paljon asioiden organisointiin liittyen. Hankalimmaksi koettiin eri luokkien aikataulujen ja kuljetusten yhteensovittaminen. Suurimmasta osasta palautetta kävi ilmi myös ohjaustilanteiden aloittamisen sekavuus. Yhteistyöpaikoissa ei aina tiedetty opiskelijoiden olevan tulossa paikalle, eikä opiskelijoilla ollut tietoa ohjattavasta ryhmästä. Asiasta oli myös positiivisia kokemuksia, ohjaajat oli saatu järjestymään hyvin, eikä ongelmia ollut. Opintojakson tehtäväksi anto tuntui olleen enimmäkseen selkeää.

Työntekijän haastattelusta tuli ilmi, että vaikka yksiköllä oli hyviä yhteistyökumppaneita, olisi vastaavan toiminnan jatkuessa tärkeää löytää oikeat verkostot heti toiminnan alkutaipaleella. Hän sanoo kuluneen kauden olleen harjoitteluvuosi puolin ja toisin, mutta toteaa monikulttuurisuusyhteistyön Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa olevan äärimmäisen tärkeää. Jos henkilöstöä olisi enemmän, voisi opiskelijayhteistyö olla vieläkin hedelmällisempää.

Turvapaikanhakijoiden määrän kasvaessa uudelleen äkillisesti yksikössä on nyt olemassa valmis toimintamalli. Työntekijä sanoo kuitenkin kertoneensa toiveen

Maahanmuuttovirastolle siitä, että alaikäisyksiköihin sijoitetut nuoret saisivat asua samassa paikassa, kunnes saavat turvapaikkapäätöksen. Nykyisellä mallilla nuori joutuu vaihtamaan asuinpaikkaa mahdollisesti jo ennen turvapaikkapäätöstä, mikä saattaa aiheuttaa turvattomuuden ja epätietoisuuden tunnetta. Turvapaikkapäätöksen saatuaan nuorelle usein osoitetaan taas uusi asuinkunta. Näin vähennettäisiin yksi stressaava muutto nuoren elämästä.

9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut mielenkiintoista. Itsestä riippumattomista syistä alkuperäinen suunnitelma ei päässyt toteutumaan, ja opinnäytetyön työstäminen oli ajoittain hidasta. Vaikka prosessi on ollut pitkä, se on ollut kuitenkin kokonaisuuden kannalta hyödyllinen seikka, sillä asiat ovat saaneet rauhassa kypsyä ja jalostua nykyiseen muotoonsa. Myös pakolaistilanne tänä aikana on muuttunut merkittävästi, ja se toi uutta näkökulmaa opinnäytetyön tekemiseen. Tämän prosessin alkaessa viime syksyn kaltaisesta pakolaistulvasta ei ollut tietoaakaan, mutta meille se antoi uuden mahdollisuuden opinnäytetyön loppuun saattamiseksi. Asian ajankohtaisuus taas lisäsi opinnäytetyön merkittävyyttä, ja sitä kautta asiaan perehtyminen oli motivoivampaa.

Huomasimme prosessin aikana myös verkostoitumisen tärkeyden. Oikeiden ihmisten tunteminen ja heidän kanssaan yhteistyön rakentaminen saattaa olla joskus myös tuurista kiinni, kuten saimme itsekkin huomata. Olemme oppineet, että meidän täytyy pystyä elämään muutoksessa, hyväksyä ne muutokset, ja silti mennä määrätietoisesti päämäärää kohti. Meidän keskinäinen yhteistyömme sekä vahva tahtotila aihetta kohtaan helpottivat myös päämäärään pääsemistä. Prosessia menttiin eteenpäin dialogisuuteen perustuen. Olemme antaneet tilaa toistemme ideoille ja ajatuksille sekä kuunnelleet myös sitä, mitä toinen ei ole ääneen sanonut. Yhteistyömme on ollut toista kunnioittavaa ja tukevaa, ja yhdessä olemme sietäneet myös prosessin ajoittaista epävarmuutta.

Pääsimme osittain opinnäytetyölle asettamiimme tavoitteisiin. Omien havaintojemme mukaan liikunnan ilo toteutui järjestämämme liikuntapäivän aikana, ja saman havaitsimme saamastamme palautteesta. Tavoitteena ollut inklusio ei toteutunut siinä määrin kuin toivoimme opiskelijaryhmän puuttumisen vuoksi. Toki

inkluusiota oli hieman meidän ja liikunta-alan opiskelijan ollessa mukana toiminnassa. Turvapaikanhakijoiden palautteesta emme saaneet tarpeeksi laajoja vastauksia kaikkiin niihin kysymyksiin, joista olisimme kaivanneet tietoa. Jos tässä vaiheessa olisimme tekemässä uutta palautekyselyä, kysymykset olisivat luultavasti toisenlaiset. Todennäköisesti käyttäisimme myös haastattelua aineiston keruumenetelmänä, nyt puutteelliset tiedot turvapaikanhakijoiden kielitaidosta vaikuttivat valintoihimme.

Tarkoitus oli kysyä palautetta myös opiskelijoilta. Heiltä olisimme kysyneet heidän omasta toiminnastaan sekä meidän järjestämästämme liikuntapäivästä. Liikuntapäiväpalaute jäi toteutumatta opiskelijoiden puuttumisen vuoksi. Reflektio heidän omasta toiminnastaan jäi kysymättä, koska opintojakson opettajat katsoivat palautekyselymme kysymysten olevan samoja kuin heidän omassa palautekyselyssään (ei opintojaksopalaute). Alun perin meidän oli tarkoitus saada nämä vastaukset käyttöömmee, mutta opettajien kyselyn toteuttamisen jälkeen meille sanottiin, että vastaukset ovatkin opettajakohtaisia. Näin ollen käyttöömmee jäivät vain opiskelijoiden kirjoittamat loppuraportit heidän omasta toiminnastaan. Saimme niistä kuitenkin kattavasti vastauksia etsimiimme teemoihin, kuten myös kaipaamiamme kehittämissuhteita. Myös työntekijän kanssa tehdystä haastattelusta saimme hyvää aineistoa teemoihimme.

Liikuntapäivä itsessään oli myös hyvää aineistoa meidän opinnäytetyöhömmee. Sekä sen suunnittelu että toteutus olivat mieluisia, ja kokemus itsessään ainutkertainen. Ryhmän ohjaaminen itsessään ei ollut meille haaste, sillä molemmilla on entuudestaan kokemusta sekä erilaisten ryhmien ohjaamisesta että monikulttuurisuudesta. Tämän aiemman osaamisen kannalta toiminnallinen opinnäytetyö tuntui luontevalta lähestymistavalta kyseiseen aiheeseen.

Saimme kosketuksen siihen, että turvapaikanhakijat ovat olemassa oleva joukko myös meidän keskuudessamme, eivätkä pelkästään ne kaukaiset henkilöt, joista mediassa puhutaan. Liikuntapäivämme avulla saimme uutta tietopohjaa ja tapoja toimia sosiaalialan työkentällä, joka tulee tulevaisuudessa sisältämään enenevässä määrin maahanmuuttajia. Emme siis reflektoineet ainoastaan tietojamme ja taitojamme, vaan myös omia asenteitamme ja näkökulmiämme. Tiedostamme

myös sen, että kaikkien asenteet maahanmuuttajia kohtaan eivät ole yhtä avoimet kuin meillä. Tämä tulee luultavasti olemaan yksi tulevaisuuden työelämän haasteista erityisesti sosionomien työkentällä. Sen vuoksi tämänkaltaiset yhteistyökuviot voisivat sopia myös sosionomien monikulttuurisuusopintoihin.

Turvapaikkapuhutteluun pääseminen saattaa kestää kauan, joten se miten odotelu-aika käytetään, on tärkeää. Mietimme kuitenkin myös sitä, kuinka pitkälle ihminen kannattaa viedä suomalaiseen systeemiin, koska on olemassa mahdollisuus, että turvapaikkapäätös onkin kielteinen. Esikotoutumisen ollessa uusi käsite näemme, että sen jatkotutkiminen ja kehittäminen olisi kannattavaa, eritoten alaikäisten turvapaikanhakijoiden kohdalla.

Koska liikunnan tiedetään olevan positiivisesti vaikuttava tekijä kotoutumisen eri vaiheissa, sitä kannattaisi käyttää nykyistä enemmän. Tässä olisi varmasti keskustelun paikka eri toimijoiden kesken. Myös ylempien tahojen olisi hyvä olla mukana, jotta saataisiin luotua oikeanlaiset verkostot sekä sellainen tahtotila toimijoihin asti, että auttaisimme turvapaikanhakijoiden kotoutumista parhaamme mukaan. Nykyisistä toimintamalleista saisi varmasti luotua yhden yhtenäisemmän tavan toimia, jo esikotouttamisvaiheesta lähtien.

Taulukot

Taulukko 1. Toimintasuunnitelma, s. 24

Taulukko 2. Kokemukset, s. 29

Taulukko 3. Kehittämisehdotukset, s. 35

Lähteet

Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma vuosille 2013–2016. Lappeenranta–Imatra kaupunkiseutu. <http://www.ekso-te.fi/sosiaalipalvelut/maahanmuuttajat/Kotoutuminen/Documents/E-K%20maahanmuuttajien%20kotouttamisohjelma%202013-2016.pdf>. Luettu 6.11.2015.

Härkönen, J. & Rajala, J. 2015. Kehonpainoharjoittelu. Movement. Saarijärvi: Fitra Oy.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini – sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keränen, K. 2014. Kunnan vuodet. Helsinki: Otava.

Knuuti, R. 2016. Kieltä, kotoutumista, kansalaiskasvatusta – vapaa sivistystyö maahanmuuttajien kouluttajana Suomessa. Blogi. <http://ec.europa.eu/epale/pl/node/21481>. Luettu 9.9.2016.

Koivuranta, E. 2015. Nuoria turvapaikanhakijoita aletaan sijoittaa myös kansanopistoihin. Yle Uutiset 28.8.2015. <http://yle.fi/uutiset/3-8261495>. Luettu 9.9.2016.

Kotkan kaupunki 2016. Turvapaikanhakijoille esikotoutumista. Tiedote 23.2.2016. http://www.kotka.fi/asukkaale/ajankohtaista_kotkassa/101/0/turvapaikanhakijoille_esikotoutumista. Luettu 21.9.2016.

Kotoutumislaki. Laki kotoutumisen edistämisestä. 1386/2010. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>. Luettu 15.10.2015.

Laakso, L. 2003. Liikuntakasvatuksen ja liikuntapedagogiikan perusteet. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 14 - 23.

Liikunta yhdistää 2015. Lappeenrannan ja Imatran kaupunkien liikuntahanke. <http://liikuntayhdistaa.com/hanke/>. Luettu 15.10.2015.

Maahanmuuttovirasto 2015. Sanasto. Keskeisiä maahanmuuttoon liittyviä termejä. <http://www.migri.fi/medialle/sanasto>. Luettu 13.10.2015.

Maahanmuuttovirasto 2016. Turvapaikanhakijat. Yksin tulleet alaikäiset, 1.1.–31.12.2015. http://www.migri.fi/download/64992_Tp-hakijat_alaikaiset_2015.pdf?0fb9665253e0d388. Luettu 23.9.2016.

- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 43 - 56.
- Nutukka2 2016. Hanke-esitys. 01.12.2008 – 30.6.2009. http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/nutukka/nutukka2_esitys.pdf. Luettu 9.9.2016.
- Nyyti Ry 2015. Liikunta pitää kehon ja mielen vireessä. <https://www.nyyti.fi/tieto/liikunta/>. Luettu 6.11.2015.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, M. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 236 - 258.
- Opetusministeriö 2010. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=fi>. Luettu 15.10.2015.
- Papunet 2016. Kuvapankki. <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>. Luettu 18.2.2016.
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Kerava: Opintoverkko. 103 - 127.
- Punamäki, R-L. 2008. Voiko traumasta tulla mitään hyvää? Psyykinen kestävyys ja inhimillisen kasvu kidutuksen uhreilla. Teoksessa Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. (toim.) Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy, 81 - 89.
- Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Helsinki: Tammi.
- Saimaan ammattikorkeakoulu 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit. Sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetyö. Oppimateriaali.
- Selenius, J. Hankekoordinaattori. 2015a. Päätehtävät. Muistio. Liikunta yhdistää -hanke.
- Selenius, J. Hankekoordinaattori. 2015b. Asiakassegmentointi. Muistio. Liikunta yhdistää -hanke.
- Selenius, J. Hankekoordinaattori. 2015c. Täydentävä toiminta. Muistio. Liikunta yhdistää -hanke.
- Selenius, J. Hankekoordinaattori. 2015d. Hankekumppanit – kolmas sektori. Muistio. Liikunta yhdistää -hanke.
- Siljamäki, M. 2013. Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, M. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 411 - 429.

Sisäministeriö 2015a. Maahanmuutto ja maahanmuuttopolitiikka. <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto>. Luettu 8.12.2015.

Sisäministeriö 2015b. Kansalaisuuden saaminen hakemuksesta. http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kansalaisuus/kansalaisuus_hakemuksesta. Luettu 8.12.2015.

Sisäministeriö 2015c. Maahanmuuttopolitiikka. <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/maahanmuuttopolitiikka>. Luettu 8.12.2015.

Sisäministeriö 2015d. Maahanmuuton tulevaisuus 2020 – strategia. Luettu 8.12.2015.

Suomen partiolaiset 2013. Mitä monikulttuurisuus on? http://ohjelma.partio.fi/index.php?title=Mit%C3%A4_monikulttuurisuus_on%3F. Luettu 28.9.2016.

THL 2016. Turvapaikanhakijoiden mielenterveyden tukeminen. <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/vaestoryhmat/pakolaiset-ja-turvapaikanhakijat/turvapaikanhakijoiden-traumat-ja-mielenterveyden-tukeminen>. Luettu 17.9.2016.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Kotouttamistyön taustaa. Keskeiset käsitteet. Luettu 8.12.2015

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Kotoutumista edistävät toimenpiteet. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotoutumista_edistavat_toimenpiteet. Luettu 8.12.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Viranomaisten tehtävät. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/viranomaisten_tehtavat. Luettu 8.12.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015d. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Kotoutumista edistävät toimenpiteet. Kotouttamissuunnitelma. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotoutumista_edistavat_toimenpiteet/kotoutumissuunnitelma. Luettu 13.12.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015e. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Kotoutumista edistävät toimenpiteet. Kotoutumiskoulutus. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotoutumista_edistavat_toimenpiteet/kotoutumiskoulutus. Luettu 13.12.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015f. Kotouttamislain verkkokäsikirja. Pakolaisten vastaanotto. Turvapaikanhakijat. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/pakolaisten_vastaanotto/turvapaikanhakijat/yksin_tulevat_alaikaiset. Luettu 9.9.2016.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2016. Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019. http://tem.fi/documents/1410877/2132296/Valtion_kotouttamisohjelma_vuosille_2016-2019.pdf/70415e54-52cd-4acb-bd76-d411f0dc5b94. Luettu 9.9.2016.

UNHCR 2016. Refugees. <http://www.unhcr.org/refugees.html>. Luettu 16.9.2016.

Vastaanottolaki. Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta. 746/2011. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110746#L3P17>. Luettu 9.9.2016.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. *Kasvatus & aika* 2/2010, 216 – 223. http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?lan=1&page_id=276. Luettu 17.1.2016.

Zacheus, T. 2013. Maahanmuuttajien kotoutuminen ja liikuntapalvelut Turussa ja sen lähialueilla. <http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/webreport/webreports79.pdf>. Luettu 23.9.2016.



Saatekirje

Sosiaali- ja terveysala

Hei!

Olemme sosionomiopiskelijat Satu Niinivaara ja Saila Vanamo Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jonka aiheena on **Maa-hanmuuttajien kotoutumisen edistäminen liikunnan avulla**. Opinnäytetyö on osa Saimaan ammattikorkeakoulun monikulttuurisuuskurssia ja toteutamme kurssin päätteeksi tapahtuman. Tapahtuman jälkeen on kokemusten purku kursista sekä tapahtumasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa maahanmuuttajilta tietoa, miten he itse kokevat liikunnan merkityksen ja miten se edistää heidän kotoutumistaan. Opinnäytetyön kehittämistehtäviä ovat: liikuntatapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen alaikäisille maahanmuuttajille, asiakaspalautteen saaminen tapahtumasta ja monikulttuurisuuskurssista sekä saada asiakaspalautteen avulla kehittämissuhteita monikulttuurisuusyhteistyöstä ammattikorkeakoulun ja yhteistyötahojen välillä.

Kokemusten purku tapahtuu tapahtuman jälkeen erillisillä kyselylomakkeilla maahanmuuttajille ja opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa enintään 10 minuuttia ja keräämme lomakkeet paikan päällä. Jokaisen mielipide on tärkeä, joten toivomme, että Sinulla on hetki aikaa.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen missä tahansa vaiheessa. Kyselyn tiedot käsitellään luottamuksellisesti, eikä osallistujien nimeä tai henkilötietoja mainita missään vaiheessa. Aineisto hävitetään kun aineisto on analysoitu ja opinnäytetyön raportti on valmis.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on tapahtuma ja opinnäytetyöraportti. Kyselylomakkeilla saatu palaute analysoidaan raportissa. Palaute tulee Saimaan ammattikorkeakoulun käyttöön, monikulttuurisuusyhteistyön kehittämiseen.


Annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyöhömmme liittyen.

Satu Niinivaara

Saila Vanamo

TOIMINTA OPISKELIJOIDEN KANSSA (SPORT WITH STUDENTS)

Kuntosali		😊	😐	☹️
Gym				

Salibandy		😊	😐	☹️
-----------	---	---	---	----

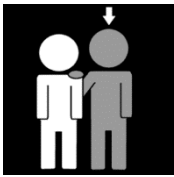
Futsal		😊	😐	☹️
--------	---	---	---	----

LIIKUNTA OPISTOLLA (SPORT IN THE JOUTSENO ACADEMY)

Jääkiekko		😊	😐	☹️
Ice hockey				

Hiihto		😊	😐	☹️
Skiing				


Jalkapallo		😊	😐	☹️
Football				

Opiskelijat 
ohjaajina (students as teachers)




Tunnelma 
Mood



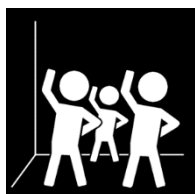
Hyöty 
Benefits



Voitko suositella? 
Can you recommend?



LIIKUNTARYSÄYS! SPORT CRASH!



Kokonaisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hiiripallo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Body movement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leikit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patsaat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miltä sinusta tuntui ennen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miltä sinusta tuntuu nyt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Hyöty	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benefits of this happening			

Terveiset

Greetings

KIITOS VASTAUKSISTA JA HYVÄÄ KEVÄTTÄ!

1. Onko liikunnalla mielestäsi merkitystä kotoutumisen kannalta?
 - a) maahanmuuttajille yleensä
 - b) teidän nuorten kannalta (huomiot talven ajalta)
2. Puhuivatko nuoret omista tunnelmistaan ja kokemuksistaan?

Jos kyllä niin mitä?

 - a) liikuntatapahtuman jälkeen
 - b) opiskelijoiden ohjaustuokioiden jälkeen
3. Koetko hyödylliseksi yhteistyön yhdistysten ja muiden yhteistyötahojen kanssa? Onko sitä tarpeeksi?
4. Onko nuorilta itseltään tullut toiveita liikunnan lisäämisestä arkeen?
5. Miten ympäristö on reagoinut turvapaikanhakijoihin?

(ennakkoluulot, inkluusio)
6. Kehittämisehdotuksia monikulttuurisuusyhteistyöstä ammattikorkeakoulun ja opiston välillä?