

Iitu Muukkonen

LIIKUNTA KOTOUTUMISEN TUKENA

Opinnäytetyö
Sosionomi

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä litu Muukkonen	Tutkinto Sosionomi	Aika Helmikuu 2017
Liikunta kotoutumisen tukena		39 sivua 2 liitesivua
Toimeksiantaja Liikunta yhdistää hanke		
Ohjaaja Lehtori Johanna Jussila		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä perehdyttiin liikunnan merkitykseen kotoutumisessa. Työssä tutkittiin, miten liikunta tukee kotoutumista ja mikä merkitys liikunnalla on maahanmuuttajalle. Työn tarkoituksena oli selvittää maahanmuuttajien kokemuksia liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja kotoutumiseen. Työstä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää toimeksiantajan Liikunta yhdistää -hankkeen kehittämisessä.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä oli laadullinen tutkimus ja tiedonkeruumenetelmänä haastattelut. Haastattelut tehtiin seitsemälle kotoutumiskoulutuksessa olevalle maahanmuuttajalle. Kaikki tutkimukseen osallistuneet ovat liikunnallisesti aktiivisia, mikä vaikuttaa tutkimuksen tulokseen.</p> <p>Tutkimuksen perusteella liikunta vaikutti maahanmuuttajien mielialan kohenemiseen ja yleiseen hyvinvoinnin tunteen paranemiseen. Suomen kielen ja kulttuurin oppimiseen liikunta vaikutti myös myönteisesti ja liikunnan parissa sai luotua sosiaalisia kontakteja, joita maahanmuuttajat pitivät tärkeänä kotoutumisen kannalta. Fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyviin asioita ei tiedostettu hyvin. Maahanmuuttajat kaipasivat lisätietoa liikuntaharrastusten mahdollisuuksista ja liikuntapaikoista.</p> <p>Johtopäätöksenä liikunnallisesti aktiivisille liikunta toimii kotoutumisen tukena. Tutkimukseen ei osallistunut riittävästi inaktiivisia liikkujia, jotta tuloksia liikunnan merkityksestä kotoutumiseen heidän osaltaan olisi saatu.</p>		
Asiasanat maahanmuuttaja, kotoutuminen, kotoutumiskoulutus, liikunta, hyvinvointi		

Author	Degree	Time
litu Muukkonen	Bachelor of Social Services	February 2017
Thesis Title Physical Education as Integration Support		39 pages 2 pages of appendices
Commissioned by Liikunta yhdistää -project		
Supervisor Johanna Jussila, Senior Lecturer		
Abstract <p>In the Bachelor`s thesis the significance of physical education in the integration of immigrants was studied. In the Bachelor`s thesis it was studied how physical education supports integration and what significance physical education has to the immigrants. The purpose of the work was to clarify the immigrants' experiences of the effect of physical education on health and integration. Work, of the obtained results can be utilized in the developing of Liikunta yhdistää -project.</p> <p>Qualitative study was used as a research method and data was acquired by interviews. The interviews were made to seven immigrants in the integration education. The ones which had participated in the study all are sportively active which affects the result of the study.</p> <p>The results showed the general improvement of the feeling of the mood and welfare of the immigrants of the physical education was manifested. The physical education also had a positive effect on the learning of Finnish language and culture and it was possible to create among the physical education social contacts, which the immigrants considered important in integration. The matters connected to physical welfare and health were not well realized. The immigrants wanted to have additional information about physical education hobbies and physical education places.</p> <p>The physical education serves as the conclusion as integration support to sportively active ones. Enough physical education did not participate in the study not taken an interest so that the results from the significance of the physical education integration from their part would have been obtained.</p>		
Keywords immigrant, integration, integration education, physical education, welfare		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MAAHANMUUTTAJAT SUOMESSA.....	7
2.1	Maahanmuuttajat.....	8
2.2	Maahanmuuton lähihistoriaa.....	9
3	KOTOUTUMINEN.....	10
3.1	Kotoutumisen lähtökohdat.....	10
3.2	Kotoutumiskoulutus.....	11
3.3	Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 - 2016.....	13
3.4	Opetusministeriön kehittämisohjelma kotouttamiseksi liikunnan avulla.....	15
3.5	Liikunta yhdistää -hanke.....	16
4	LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN.....	17
4.1	Terveysliikunta.....	17
4.2	Psyykinen hyvinvointi.....	18
4.3	Sosiaalinen hyvinvointi.....	19
5	LIIKUNNAN MERKITYS KOTOUTUMISEEN.....	19
5.1	Liikunta kotoutumisen välineenä.....	20
5.2	Maahanmuuttajien kokemuksia liikunnasta.....	21
5.3	Ammattilasten näkökulmia liikunnasta kotoutumisen välineenä.....	22
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	23
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	23
6.2	Aineistonkeruumenetelmä.....	24
6.3	Aineistonanalyysi.....	26
6.4	Eettisyys ja luotettavuus.....	26
7	TULOKSET.....	27
7.1	Liikunnan merkitys arjessa maahanmuuttajille.....	27
7.2	Liikunnan merkitys hyvinvointiin.....	28
7.3	Liikunnan merkitys kotoutumiseen.....	29
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	29

9	POHDINTAA.....	32
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	
	Liite 1. Haastattelurunko	
	Liite 2. Kirjallinen suostumus	

1 JOHDANTO

Liikunnan merkitystä kotoutumisessa on tutkittu vähän. Aihe on ajankohtainen ja mielenkiintoinen, maahanmuuttajien määrän lisääntyessä viime vuosina. Kahden viime vuoden aikana Suomeen tulleiden turvapaikan hakijoiden ja kiintiöpakolaisten määrä on ollut kasvussa ja oleskeluluvan saaneiden määrää ei voida vielä tarkasti määrittellä. Vuonna 2013 pakolaisten määrä Euroopan Unionin ulkopuolelta muuttaneista oli noin 10 prosenttia ja loput 90 prosenttia olivat muuttaneet Suomeen perhe- tai työperusteisesti tai opiskelemaan (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 33, 37). EU maiden sisäistä muuttoliikettä on ollut hankalampaa tilastoida, koska EU:n sisällä saa liikkua vapaasti.

Opinnäytetyön aiheeseen valintaan vaikutti aiheen ajankohtaisuus ja henkilökohtainen kiinnostukseni aiheeseen. Työskentelin maahanmuuttajien liikunnanohjaajana Liikunta yhdistää -hankkeessa. On mielenkiintoista tutkia miten, Liikunta yhdistää -hankkeen toiminnot tukevat kotoutumista ja mikä merkitys liikunnalla voi olla henkilön kotoutumiseen. Liikunta yhdistää -hanke on saanut paljon positiivista palautetta yhteistyökumppaneilta, ja nyt oli mielenkiintoista tutkia, miten maahanmuuttajat itse kokevat asian ja miten teoria tukee heidän kertomuksiaan.

Opinnäytetyön tilaajana on Liikunta yhdistää -hanke, joka on Imatran ja Lappeenrannan kaupunkien yhteishanke. Hankkeen tavoitteena on tukea kotoutumista liikunnan avulla, ja hankekauden 2016 kohderyhmänä ovat naiset ja lapset. Liikunta yhdistää -hanke on kirjattu Etelä-Karjalan kotoutumissuunnitelmaan 2013 – 2016 yhtenä toimijatahona, tehtävänä ja tavoitteenaan tukea kotoutumista, lasten, nuorten ja perheiden liikunta- kulttuuri- ja vapaa-ajan harrastuksilla. (Etelä-Karjalan kotoutumisohjelma 2013 - 2016, 12.) Tutkimus on nyt hyvin ajankohtainen lisääntyneen maahanmuuton vuoksi, sekä organisaatiolle on tärkeää hankkeen vaikuttavuus ja se voidaanko hanke tulevaisuudessa juurruttaa kaupunkien palveluihin.

Toteutin opinnäytetyön yhteistyössä Liikunta yhdistää -hankkeen ja Saimaan ammattiopisto Sampon kanssa. Saimaan ammattiopistossa toimii useita kotoutumiskoulutukseen kuuluvia kieliluokkia niin Imatralla kuin Lappeenrannassa ja kotoutumiskoulutuksen oppilaat olivat tutkimuksen kohteena.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, miten liikunta tukee kotoutumista, kielen oppimista ja sopeutumista yhteiskuntaan. Tutkimuksen perusteella liikunta yhdistää -hanke voi kehittää toimintaansa sekä hanke saa tietoonsa maahanmuuttajien kokemuksia liikunnasta. Liikunta yhdistää -hanke voi pohtia toimintansa vaikuttavuutta sekä viedä tietoa eteenpäin aluehallintovirastolle ja muiden kaupunkien hankkeille. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voidaanko liikunnalla tukea kotoutumista ja miten liikunnalla voidaan tukea kotoutumista. Tutkimuksen avulla pyrin selvittämään, miten maahanmuuttajat kokevat liikunnan tukevan kotoutumista ja mikä merkitys liikunnalla on heidän arjessaan.

Liikunnalla on yleisesti tiedostettu olevan vaikutuksia ihmisten terveyteen ja toimintakykyyn. Tutkimuksissa on myös ilmennyt, että liikunta tukee oppimista ja ennaltaehkäisee mielenterveysongelmia. Varsinaisia tutkimuksia maahanmuuttajille ei ole tehty, mutta voidaan olettaa liikunnan vaikutuksien olevan myös maahanmuuttajille samat. Opinnäytetyössäni tutkin liikunnan merkitystä kotoutumiseen, kielen oppimiseen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus. Tiedonkeruumenetelmänä oli puolistrukturoitu haastattelu, jonka tein seitsemälle maahanmuuttajalle.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä toimivat maahanmuuttajat Suomessa, kotoutuminen, kotoutumiskoulutus ja liikunnan merkitys maahanmuuttajalle, hyvinvointiin ja kotoutumiseen. Näiden avulla pyrin vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Opinnäytetyöni alussa on teoriaa maahanmuuttajista Suomessa, kotoutumisesta ja kotoutumiskoulutuksesta. Tämän jälkeen käsitellään liikunnan merkitystä hyvinvointiin ja aiempia tutkimuksia ja teoriaa liikunnasta kotoutumiseen. Työn lopussa esitellään tämän tutkimuksen tuloksia ja kirjoittajan omia pohdintoja aiheeseen.

2 MAAHANMUUTTAJAT SUOMESSA

Suomessa maahanmuuttajia on tällä hetkellä reilut 300 000 henkilöä. Maahanmuuttajien määrä vaihtelee sen mukaan, miten heidät arvioidaan, arvioidaanko heidät kansalaisuuden, äidinkielen tai syntymämaan perusteella tai näiden yhdistelmänä. (Väestöliitto.)

Maahanmuuttoviraston julkaisemien tilastojen mukaan turvapaikanhakijoiden määrään nähdään kasvaneen huomattavasti, vuonna 2015 turvapaikanhakijoita

oli 32 476 ja turvapaikka myönnettiin vajaalle 2000 henkilölle, kun taas vuosina 2012 - 2014 turvapaikanhakijoita on ollut vuosittain 3000 - 3600 välillä ja turvapaikka on myönnetty vuodesta riippuen 1200 - 2000 ihmiselle. Oleskelulupien hakijoissa ja myönteisen päätöksen saaneissa ei tilastollisesti näy juuri-kaan eroja vuosien 2011 - 2015 välillä, hakijoita on vuosittain n. 23 000 ja luvan saaneita n.18 000 henkilöä. (Maahanmuuttovirasto.) Ministeri Petteri Orpon mukaan viime vuonna (2016) on myönnetty 2300 myönteistä turvapaikkaa (Tuuri 2016). Tämän perusteella voidaan olettaa maahanmuuton lisääntyneen Suomessa vuonna 2016 ja näin ollen myös kotoutumiskoulutukseen tulevien määrän kasvavan. Etelä-Karjalassa on myös vuosien 2000 - 2011 välillä kasvanut ulkomaalaisten kansalaisuuksien määrä, muutosta on tapahtunut 73 %. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma vuosille 2013 - 2016.)

2.1 Maahanmuuttajat

Maahanmuuttajat mielletään usein vain ulkomailta tulleiksi muuttajiksi. Maahanmuuttajia on laajassa mielessä myös Suomeen palaavat suomalaiset muuttajat ja heidän ulkomailla syntyneet jälkeläiset, heitä kutsutaan paluumuuttajiksi. Suomeen väliaikaisesti työnvuoksi muuttavia kutsutaan siirtotyöläisiksi, heihin ei kuitenkaan lueta kausityöläisiä tai työkomennuksella olevia henkilöitä. Näiden lisäksi on pakolaisia ja turvapaikanhakijoita. Turvapaikanhakija on henkilö, joka anoo kansainvälistä suojelua ja oleskelulupaa toisesta maasta. Hän on joutunut kotimaassaan vainon kohteeksi. Pakolaiset ovat YK:n pakolaissopimuksen mukaan henkilöitä, joilla on syytä pelätä joutuvansa vainotuksi kotimaassaan. Kiintiöpakolainen on henkilö, jolla on YK:n myöntämä pakolaisen asema ja kuuluu vastaanottavan maan pakolaiskiintiöön. Suomessa pakolaisiksi luetaan myös ne jotka ovat saaneet jäädä maahan suojeluntarpeen tai humanitääristen syiden vuoksi. (Miettinen.)

Maahanmuuton syistä ei ole tarkkaa tietoa, mutta työministeriön vuonna 2005 esittämän arvioin mukaan 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa Suomeen muuttaneet ulkomaalaiset voidaan jakaa viiteen kategoriaan. Suurin osa on tullut perhesyistä (60 - 65 prosenttia), pakolaisia on ollut noin 15 prosenttia ja 10 prosenttia on ollut paluumuuttajia. Loput maahanmuuttajista ovat muuttaneet Suomeen työn vuoksi tai muista syistä kuten opiskelemaan. Vuosien 2006 - 2010 muuttoliikettä voidaan tarkastella maahanmuuttoviraston myöntämien oleskelulupien perusteella. Tästä ulkopuolelle jää EU:n sisällä liikkuvat muut-

tajat, koska he eivät tarvitse oleskelulupaa muuttaessaan Suomeen. 90 prosenttia EU:n ulkopuolelta Suomeen muuttajista tulee työperusteisesti, perheistä tai opiskelemaan. Loput 10 prosenttia koostuvat kiintiöpakolaisista ja turvapaikkahakuprosessin jälkeen oleskeluluvan saaneista. (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 39.)

2.2 Maahanmuuton lähihistoriaa

Vielä ennen 1990-lukua paluumuuttajat olivat yleisempiä maahanmuuttajia kuin ulkomaalaiset. Suomessa on tutkittu vähän maahanmuuttoa ennen 1990-lukua. Suomeen saapui ensimmäiset pakolaiset 1979 Vietnamista ja lisää pakolaisia tuli 1990-luvulla ja 2000-luvulla sotaikäyivistä maista, kuten Jugoslaviasta, Somaliasta ja Afganistanista. Suurimman maahanmuuttajaryhmän muodostivat inkerinsuomalaiset 1990- ja 2000-luvulla. Heitä tuli Suomeen kahdessakymmenessä vuodessa noin 30 000. Inkerinsuomalaisten paluumuuton Suomeen mahdollisti presidentti Mauno Koiviston julkinen lupaus 1990-luvun alussa vastaanottaa heidät Suomeen paluumuuttajastatuksella. Inkerinsuomalaisia suosivasta maahanmuuttopolitiikasta luovuttiin vuonna 2011. Euroopan unioniin liityttyä Suomi muutti maahanmuuttopolitiikkaa, joka hyväksyy nykyisin melko vapaan liikkumisen EU:n sisällä. (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 33, 37.)

Suomeen maahanmuuttoa ei ole ollut siis vielä kovin kauan, se käynnistyi varsinaisesti 1990-luvun vaihteessa, jolloin Suomessa oli vielä hyvin tiukka maahanmuuttoa rajoittava järjestelmä. Vielä vuonna 2002 Suomessa asui n.150 000 ulkomailla syntynyttä, joka on noin 2,9 % koko väestöstä ja heistä 2/3 osaa oli ulkomaan kansalaisia. (Paananen 2005, 173 – 174.) Talouselämän mukaan vuonna 2014 Suomessa asui jo reilu 300 000 ulkomaalaistaustaista henkilöä (Ulkomaalaistaustaisia on nyt Suomessa yli 300 000. 2014). Suomessa suurin maahanmuuttaja ryhmä on venäläiset, sen jälkeen tulevat somalialaiset ja irakilaiset, virolaiset ja afganistanilaiset. (Maahanmuuttovirasto 2015.)

3 KOTOUTUMINEN

3.1 Kotoutumisen lähtökohdat

Ensimmäinen maahanmuuttajien kotouttamista koskeva laki tuli voimaan vuonna 1999, silloin lain painopisteenä oli humanitaarisessa maahanmuutossa ja työttömien maahanmuuttajien kotouttamisessa. Vuonna 2010 kotouttamislainsäädäntöä uudistettiin. Uudistuksessa huomioitiin työ- ja perheperusteisen maahanmuuton yleistymisen sekä samalla laajennettiin kotouttamistoi- miin oikeutettujen maahanmuuttajien piiriä. (Makkonen & Koskenniemi 2013, 78.) Kotoutumisen tavoitteena on maahanmuuttajan osallistuminen yhteiskun- taan ja työelämään, oman kulttuurinsa ja kielensä säilyttäen. Kotouttaminen tarkoittaa yhteiskunnan ja maahanmuuttajan vuorovaikutusta ja yksilöllistä ke- hittymistä. Kotouttaminen käsitteenä viittaa viranomaisten järjestämiin, kotou- tumista tukeviin ja edistäviin toimenpiteisiin, jotka määritellään henkilökohtai- sissa kotoutumissuunnitelmissa. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotoutta- misohjelma 2013 - 2016, 3.)

Kotoutumisella tarkoitetaan nykyisessä kotoutumisen edistämisestä annetus- sa laissa (30.12.2010/1386) ”lain tarkoituksena on tukea ja edistää kotoutu- mista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi lain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kes- ken.” Kotouttamisen tavoitteisiin pyritään erilaisin suunnitelmilla ja ohjelmilla. Jokaisella maahanmuuttajalla on oikeus yksilölliseen kotouttamissuunnitel- maan. Suunnitelman tavoitteena on tukea maahanmuuttajan mahdollisuutta hankkia riittävä suomen tai ruotsin kielen taito, sekä muita yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Kotoutumissuunnitelman laativat yh- dessä kunta, työ- ja elinkeinotoimisto ja maahanmuuttaja. Kunnilla tulee myös olla oma kotouttamisohjelma, joka voi sisältää muun muassa suunnitelman miten kunnan yleiset palvelut toteutetaan maahanmuuttajille soveltuvina. (Makkonen & Koskenniemi 2013, 78 – 79.)

Maahanmuuttajien kotoutumisen tärkeimpänä lähtökohtana ja koko kotoutu- misprosessissa on kielen oppiminen. Kielitaito vaikuttaa moneen asiaan ko- toutumisprosessissa; koulutus- ja vaikuttamismahdollisuuksiin, työllistymiseen, palvelujen käyttöön, yhteyksiin valtaväestön kanssa ja ylipäänsä viihtymiseen ja halun jättää tai lähteä. Voidaan siis sanoa, että kielitaito on osa maahan-

muuttajien hyvinvointia, jopa edellytys sille, jos hyvinvoinnilla ajatellaan sosio-ekonomisten taustaan liittyviä tekijöitä, kuten työllistyminen, asuminen, koulu- ja sosiaalinen verkosto. Hallinnollisesti katsottuna kielitaito on osa kansantaloudellista resurssia ja sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna se on yksilön hyvinvointia. (Tarnanen & Suni 2005, 9.) Maahanmuuttajien integroitumisen ja tyytyväisyyden suurin este on menestymättömyys työmarkkinoilla, monelle- kaan ei ole työtä löytynyt. Integroitumista ja kielitaitoa pyritään parantamaan kielikurssien ja työllisyyskoulutuksien avulla. (Paananen 2005, 173.)

3.2 Kotoutumiskoulutus

Kotoutumiskoulutuksen tavoitteena on antaa aikuisille paremmat mahdollisuudet osallistua suomalaiseen yhteiskuntaan. Kotoutumiskoulutuksessa maahanmuuttaja opettelee suomen tai ruotsin kieltä ja viestintätaitoja, omaksuu yhteiskunta- ja työelämätaitoja ja saa henkilökohtaisen ammatillisen suunnitelman. (TE-palvelut 2014.)

Aikuisille järjestetään kielikoulutusta kotoutumiskoulutuksena, josta suurin osa on maksutonta työvoimakoulutusta. Koulutusta järjestää työvoimahallinnon lisäksi oppilaitokset, ja se voidaan katsoa rinnasteiseksi koulutukseksi. Maahanmuuttajat voivat hakeutua myös omaehtoiseen koulutukseen, jolloin se usein on maksullista. Lasten kielen oppimista voidaan tukea avoimen varhaiskasvatuksen parissa ja peruskouluissa tarjotaan valmistavaa opetusta maahanmuuttaja lapsille ja nuorille, joiden kielitaito ei riitä opiskeluun suomenkielissä ryhmässä. Lisäksi Etelä-Karjalan kotoutumisohjelmassa on korostettu maahanmuuttajien kotoutumista tukevia toimia. Maahanmuuttajat oppivat kieltä kaikissa kohtaamisissa ja arkielämän vuorovaikutustilanteissa. Harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvät kohtaamiset, ryhmään kuuluminen ja vuorovaikutustilanteet ovat tärkeässä roolissa uuden kielen oppimisen ja yhteiskunnan jäsenyyden harjaantumisen kannalta. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotoittamisohjelma 2013 - 2016, 8.)

Ennen aikuisten kotoutumiskoulutuksen alkua heille on tehty alkukartoitus työ- ja elinkeinotoimiston tai kunnan puolesta. Alkukartoituksessa selvitetään työllistymismahdollisuudet, opiskelu- ja muut kotoutumisvalmiudet sekä kielikoulutuksen ja muiden kotoutumista edistävien toimenpiteiden ja palveluiden tarpeet. Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutusta järjestävät oppilaitokset noudattavat Opetushallituksen laatimaa opetussuunnitelman perusteita aikuisten

maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksessa, suunnitelma on laadittu vuonna 2012. (Opetushallitus 2012, 12 - 14.)

Kotoutumiskoulutuksen alussa opiskelijalle tehdään lähtötason arviointi, jossa selvitetään opiskelijan luku- ja kirjoitustaito latinalaisin aakkosin, suomen kielen taito, aiempi koulutus- ja työkokemus, sekä elämäntilanne ja opiskelijan toiveet työllistymisen ja opintojen suhteen. Tulosten perusteella opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opintosuunnitelma, sekä ohjataan sopivalle opintopolulle. Opintopolkuja on kolme opiskelijan tason mukaan. Peruspolku jossa opiskelijalla on valmiudet perusopiskeluun, hitaasti etenevien polku jossa opiskelijoilla on puutteita opiskelutaidoissa esim. luku- ja kirjoitustaidossa ja kolmas polku on nopeasti etenevien, opiskelijoilla on kokemusta kielen opiskelusta, sekä valmiudet itsenäiseen opiskeluun. Kotoutumisopinnot ovat laajuu-
deltaan enimmillään 60 op ja ne voidaan jakaa 2 - 5 moduuliin, joissa opiskelijat etenevät. Opintojen pääpaino on kielen opiskelussa (30 - 40 op), lisäksi opintoihin kuuluu työelämä- ja yhteiskuntataitojen opiskelu (15 - 25 op), johon sisältyy vähintään kuuden viikon mittainen työharjoittelu. (Opetushallitus 2012, 12 - 14.)

Kotoutumiskoulutuksen järjestäjien tulee tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Yhteistyön tavoitteena on maahanmuuttajien nopeampi kotouttaminen, sekä muiden toimijoiden sitouttaminen maahanmuuttajien kotouttamiseen. Yhteistyössä tulee hyödyntää moniammatillisuutta, tehostaa työelämään ja yhteiskuntaan orientoivaan koulutukseen sekä kielenoppimista. Yhteistyötä voidaan tehdä niin julkisen, yksityisen kuin kolmannen sektorin kanssa. Yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa voi edistää maahanmuuttajan kotoutumista sekä antaa hänelle tietoa eri toimijoista ja mahdollisuuksista. Kolmannen sektorin organisaatiot ja järjestöt voivat antaa vertaistukea kotouttamiseen, yhteistyö työelämän toimijoiden kanssa voi helpottaa harjoittelupaikan tai palkkatyön löytymistä, sekä antaa tietoa niin maahanmuuttaja opiskelijalle kuin koulutuksen järjestäjälle työelämässä vaadittavista taidoista. Yhteistyö eri koulutuksen järjestäjien kanssa helpottaa maahanmuuttajien tavoitteellisten koulutusratkaisujen tekemisessä. Yhteistyötä tulee tehdä myös niiden tahojen kanssa jotka tarjoavat palveluita liittyen maahanmuuttajien arki- ja yksityiselämään, kuten poliisi ja kela. (Opetushallitus 2012, 16.)

Kotoutumiskoulutuksen tavoitteena on saavuttaa suomen tai ruotsin kielen perustaito, joita opiskelija tarvitsee arkielämässä, työelämässä ja jatkokoulutuksessa. Kotoutumiskoulutuksessa annetaan myös muuta koulutusta, joka tukee ja edistää maahanmuuttaja opiskelijan pääsyä työelämään ja jatkokoulutukseen, sekä hänen valmiuksiaan yhteiskunnallisiin, kulttuurisiin ja elämänhallintaan liittyviin taitoihin ja tietoihin. Suomen kielen opetus perustuu toiminnalliseen kielitaitokäsitykseen, jossa opiskelija nähdään sosiaalisena toimijana, joka käyttää kieltä viestintätarpeisiinsa. Tavoitteena on saavuttaa B1.1-taitotaso suomen kielessä eli toimiva perustaito. Kielen ja viestinnän oppimisen kannalta on tärkeää, että keskeistä sanastoa opetetaan systemaattisesti ja konkreettisesta kohti käsitteellisempää kielitaitoa ja että kieli toistuu monen eri kanavan kautta. Työelämä- ja yhteiskuntataitojen opiskelusta opiskelija saa tukea kotoutumisprosessiin. Näiden opintojen avulla opiskelija saa totuudenmukaisen ja ajantasaisen kuvan suomalaisen yhteiskunnan toimintamekanismeista, sekä omista mahdollisuuksistaan yhteiskunnan jäsenenä työelämässä ja muussa toiminnassa. (Opetushallitus 2012, 23 - 25, 32.)

3.3 Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 - 2016

Kotouttamislain (1386/2010) mukaan kunnan tai useamman kunnan tulee laatia kotouttamisohjelma kotoutumisen edistämiseksi ja monialaisen yhteistyön vahvistamiseksi. Kotouttamisohjelma hyväksytään kunkin kunnan valtuustossa ja tarkistetaan vähintään kerran neljässä vuodessa. Etelä-Karjalan kotouttamisohjelman on laatinut ohjausryhmä, jossa jäsenenä on edustajat joka kunnasta sekä Etelä-Karjalan terveystieteiden keskuslaitoksen (myöhemmin Eksote). (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 3-4.)

Etelä-Karjalan alueella kansainvälistymiskehitys on nähty viime vuosina voimavarana ja maakuntaa hyödyttävää tekijänä. Vuodesta 2010 alkaen maakunnan kaupungeissa ja Eksotessa on tehty pitkäjänteisesti työtä ja kehitetty toimintamalleja kotoutumisen edistämiseksi. Etelä-Karjalan kotoutumisen tulevaisuudenkuvana on kansainvälisyys ja monikulttuurisuus, jossa maahanmuuttajan kotoutuminen on aktiivista ja omiin voimavaroihin perustuvaa. Kotoutumisen tulee toteutua myönteisessä vuorovaikutuksessa ja ilmapiirissä laadukkaiden palveluiden tukemana. Kotouttamisohjelmassa on kuusi päätaavoitetta (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 6.) :

1. Tiedonsaanti ja alkuvaiheen ohjaus
2. Kielen oppiminen ja oman kielen säilyminen
3. Asiakslähtöiset palvelut
4. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden kotoutumisen edistäminen
5. Maahanmuuttajat osajina ja voimavarana työelämässä
6. Yhteisöllisyys ja syrjimättömyys.

Kotoutumisen nopean käynnistymisen kannalta on tärkeää, että alkuvaiheen ohjaus- ja neuvontapalvelut ovat saatavilla ja ne vastaavat maahanmuuttajien tarpeita. Alkuvaiheessa maahanmuuttajille tulee antaa perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja viranomaisten tulee neuvoa omien vastuualueidensa palveluista ja tarvittaessa ohjata heidät eteenpäin muiden palveluiden ja kotoittamislain mukaiseen alkukartoitukseen. Asiakslähtöisten palveluiden järjestämisen pääperiaatteena on se, että maahanmuuttajat käyttävät samoja palveluita kuin muut asukkaat ja erityispalveluita tarvittaessa. Erityispalveluita on mm. alkuvaiheen ohjaus ja kielen opiskeluun liittyvät koulutukset. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 7,10.)

Kotoutumisen ja yhteiskuntaan kiinnittymisen perusedellytys on riittävä suomen kielen taito. Tavoitteena on maahanmuuttajien pääsy kuulemaan, käyttämään ja oppimaan suomen kieltä mahdollisimman nopeasti. Eri-ikäisten kielen oppimista tuetaan erilaisin keinoin, lapsille tarjotaan varhaiskasvatuspalveluita ja perusopetuksessa tarjotaan valmistavaa koulutusta. Aikuisille kielikoulutusta järjestetään kotoutumiskoulutuksessa. Maahanmuuttajat oppivat kieltä kaikissa arkielämän vuorovaikutustilanteissa, vapaa-ajan ja harrastuksiin liittyvä vuorovaikutus ja ryhmäytyminen ovat tärkeässä roolissa kielen oppimisen ja yhteiskuntaan kuulumisen kannalta. Erilaisten kunnallisten palveluiden ohella, vapaa-ajan ja kolmannen sektorin toimijoilla on tärkeä merkitys kotoutumiseen ja kielen oppimiseen. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 8.)

Kielen oppimisen ohella lapsia, nuoria ja perheitä tuetaan erilaisin keinoin, keskeisenä on toimiva vuorovaikutus perheessä. Tietoa ja neuvoa annetaan perheille suunnatuista palveluista ja tuetaan vanhempia ensisijaisina kasvattajina. Koko perheen kotoutumisen kannalta on tärkeää huomioida vanhemmat ja varsinkin äitien rooli kotoutumisessa. Kotona lapsiaan hoitavat äidit jäävät helposti kotoutumistoimien ulkopuolelle ja se vaikeuttaa myös lasten kasvun tukemista yhteiskunnan jäseniksi. Myös tässä kotoutumisen kannalta tärkeäs-

sä roolissa ovat kunnalliset palvelut mm. varhaiskasvatus, nuorisotoimi, seurakunnat ja erilaiset järjestöt, sekä harrastustoimintaa järjestävät tahot. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 11 – 12.)

Maahanmuuttajien työllistyminen on haastavampaa kuin kantaväestöllä. Työllistymisen esteenä ovat puuttuvat perustaidot, kielitaidon vajeisuus ja ulkomailla hankitun pätevyyden tunnistamisongelmat. Maahanmuuttajien työllistymisen kannalta keskeistä on, että kotouttamiskoulutusta on tarvetta vastaava määrä ja että koulutukseen pääsee kohtuullisessa ajassa. Työelämän asenteet ja valmiudet maahanmuuttajan vastaanottamiseen ja tasavertaiseen kohteluun on myös merkittävässä roolissa työllistymisen kannalta. Kotouttamisohjelman yhtenä päätavoitteena on yhteisöllisyys ja syrjimättömyys. Kotoutumisen edellytyksenä on muita kunnioitava ilmapiiri ja toimiva vuorovaikutus eri väestöryhmien kesken. (Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2013 – 2016, 12- 14.)

3.4 Opetusministeriön kehittämisohjelma kotouttamiseksi liikunnan avulla

Vuonna 2010 opetusministeriö julkaisi kehittämisohjelman maahanmuuttajien kotouttamisesta liikunnan avulla. Kehittämisohjelman tavoitteena on, että maahanmuuttajat käyttävät kaikille tarkoitettuja kunnallisia ja liikunta- ja urheiluseurojen liikuntapalveluita, noudatetaan mahdollisimman paljon inklusioperiaatetta. Tarvittaessa voidaan tehdä erityistoimenpiteitä, kuten lisätä maahanmuuttajille omia liikuntapalveluita. Tavoitteena on myös saada aikaan vuorovaikutusta kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä ja näin ollen inklusio voi rikastuttaa niin kantaväestön kuin maahanmuuttajien liikuntakulttuuria. Kehittämisohjelmassa lähtökohtana pidetään, että liikuntalaissa, valtioneuvoston periaatepäätöksessä liikunnan edistämisen linjoissa ja valtion liikuntabudjetissa asetetut liikunnan tavoitteet ovat myös tavoitteita maahanmuuttajien kotouttamistyössä liikunnan avulla. (Opetusministeriö 2010, 13.)

Kehittämisohjelman yhtenä kohderyhmänä ovat lapset ja nuoret, kuten muutoinkin suomalaisessa liikuntapolitiikassa he ovat olleet keskeisen tavoitteen kohteena. Liikunta tukee lasten kehitystä ja kasvua, ja jokaisella lapsella on oikeus nauttia liikunnan riemusta. Liikunta on myös lasten keskuudessa suosittua ja antaa hyvän pohjan liikunnan merkityksestä koko elinkaaren ajalle. Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen lapsille ja nuorille tulee olla kehittämis-toimenpiteiden kärjessä kotouttamistoimenpiteissä. Erityistä huomioita tulee

kiinnittää nuoriin, niin poikiin kuin tyttöihin, jotka ovat vaarassa jäädä koulutus- tai työpaikan ulkopuolelle, tai paljon aikaa kotona ja kotitöissä viettäviin nuoriin. Aikuisten terveystoiminta on myös kohderyhmänä kehittämissuunnitelmassa. Tavoitteena on saada aikuiset liikkumaan riittävästi terveyden ja toimintakyvyn kannalta ja se lisää myös yhteisöllisyyttä. Erityistä huomiota tulee kiinnittää liikuntaerojen kaventamiseen ja heikoimmassa asemassa olevien liikunnan tukemiseen. Tutkimuksista saatua tietoa liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta voidaan pitää yleispätevinä ja näin ollen kohdentaa myös maahanmuuttajiin, vaikka heitä koskevia tutkimuksia on tehty vähän. Maahanmuuttajilla tulee huomioida mahdollinen liikunnan edistävä ja ennaltaehkäisevä vaikutus mielenterveysongelmiin. (Opetusministeriö 2010, 14.)

Maahanmuuttajien terveyttä edistävään ja kotoutumista tukevaan toimintaan on mahdollista saada opetusministeriöltä hanketukea. Liikunta- ja urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa maahanmuuttajien kotoutumisessa, koska kotoutuminen tapahtuu aina paikallisella tasolla ja heidän toimintansa kattaa koko Suomen. Liikunta- ja urheiluseurat ovatkin käynnistäneet monia projekteja, jotka tukevat maahanmuuttajien osallistumista liikunta harrastukseen. (Opetusministeriö 2010, 14.) Tämän lisäksi hanketukea ovat voineet hakea kunnat, useimmiten kuntien liikuntapalvelut. Valtio tuki maahanmuuttajien liikunta 1,3 miljoonalla eurolla vuonna 2015. Kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset naiset ja tytöt. (Ranta 2015.) Imatran ja Lappeenrannan kaupunkien yhteishanke liikunta yhdistää on ollut yksi opetusministeriön hankkeista saava hanke. (Selenius 2016.)

3.5 Liikunta yhdistää -hanke

Liikunta yhdistää -hankkeen tavoitteena on tukea maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan avulla ja hankkeen kohderyhmänä ovat tällä hankekaudella naiset ja lapset. Liikunta yhdistää -hanke toimii Imatran ja Lappeenrannan alueella. Maahanmuuttajat tavoitetaan parhaiten kotoutumiskoulutuksien kautta ja Eksoten maahanmuuttopalveluiden kautta. Hanke tekee yhteistyötä monikulttuurikeskus Kipinän kanssa, alueen oppilaitosten kuten Saimaan Ammattiopisto Sampon ja Saimaan ammattikorkeakoulun kanssa, sekä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Hanke on kahden kaupungin yhteishanke ja tukee kaupunkien liikuntatoimien tehtäviä, tavoitteena on tukea kotoutumista ja edistää maahanmuuttajien integraatio yhteiskuntaan sekä saada heidät löytämään

harrastusmahdollisuuksia paikallisista seuroista ja kaupunkien tarjoamista liikuntapalveluista. (Selenius 2016.)

Vuonna 2016 hankkeessa painotettiin yhteistyötä kielikoulujen ja työpajojen kanssa ja jatkettiin toimivaa yhteistyötä urheiluseurojen ja aikuissosiaalityön kanssa. Liikunta yhdistää -hankkeen toimintoihin kuuluu maahanmuuttajista koostuva työryhmä, jolta saadaan erilaisia näkökulmia liikuntatoimintojen toteuttamiseen. Maahanmuuttajayhteistyötahoille tehdään harrastekyselyitä, joiden perusteella kartoitetaan kiinnostusta liikuntaharrastukseen ja liikuntaryhmien vetämiseen. Aineiston perusteella tuotetaan uusia ryhmiä ja prosessoidaan toimivia hankkeita sekä pyritään työllistämään halukkaat ja osaavat vetäjät paikallisiin seuroihin. Samalla pyritään tätä kautta viemään seuratoimijoille tietoutta eri kulttuureista. Harrastekyselyihin vastauksia on saatu toistatuhatta. Liikunta yhdistää -hanke järjestää liikuntaneuvontaa maahanmuuttajille, jonka tavoitteena on edistää maahanmuuttajan terveyttä, hyvinvointia ja liikuntapalvelujen tietoutta. Liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisesti ja ryhmäohjauksena. Liikunta yhdistää -hankkeen kautta tutustutetaan eri ryhmiä, niin kielikoululaisia, työpajojen asiakkaita kuin heidän perheitäänkin erilaisiin liikuntamuotoihin ja -paikkoihin kuten muun muassa lasten liikuntamaat. Perheiden yhdessä tekemistä ja harrastamista tuetaan leirien avulla ja erilaisten liikuntakurssien avulla, jossa tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin. (Selenius 2016.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS HYVINVOINTIIN

4.1 Terveysliikunta

Liikunta vaikuttaa suotuisasti ihmisen sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan terveysvaikutukset ovat tiedostettu yleisesti ja niitä käytetään sairauksien hoidossa, sekä ennaltaehkäisyssä. Liikunnalla saadaan hyviä vaikutuksia verenkiertoelimistöön, aineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimistöön sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Lisäksi liikunnalla voidaan vähentää monien sairauksien riskitekijöitä. Vaikka harrastettu liikuntasuoritus ei kohottaisi kuntoa, voi se vaikuttaa kohentavasti mielialaan. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016.)

Liikunnalla voidaan edistää niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Terveysliikunnasta puhuttaessa parannetaan terveyskuntoa, joka tarkoittaa matalaa

verenpainetta ja veren kolesterolia, ihannepainoa, tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä ja nivelten liikkuvuutta. Terveysliikunnalla on siis monia suotuisia vaikutuksia elimistöön. Sen avulla pystytään ennaltaehkäisemään sairauksia, ehkäisemään stressiä ja sillä on todettu olevan myös suotuisia vaikutuksia mielen terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Terveysliikunnan vaikutukset saadaan, kun liikunta on säännöllistä ja vaikutuksia voidaan tehostaa hyvällä ravinnolla ja levolla. (Huttunen 2015.) Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan myös suotuisia vaikutuksia oppimiseen. Liikunta vaikuttaa suotuisasti aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin ja toimintaan, sekä vaikuttaa varsinkin tiedollisia toimintoja tukevasti, kuten muistia, tarkkaavaisuutta sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 17.)

4.2 Psykykinen hyvinvointi

Liikunta on yksi keinoista, joilla ihmiset hakevat ja edistävät psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksissa onkin havaittu, että runsaasti liikkuvat ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin liikuntaa harrastamattomat. Tutkimuksien perusteella ihmiset ovat kokeneet käsityksensä muuttuneen omasta kehostaan positiivisemmaksi ja heidän pystyvyyden ja omanarvontunteensa olivat suurentuneet. Säännöllinen liikunta vaikuttaa aivoihin monimuotoisesti, muun muassa välittäjäaineisiin ja beetaendorfiinin muodostumiseen. Uusien hermosolujen ja hiusuonituksen lisääntymiseen ja verenkierron tehostuminen vaikuttavat positiivisesti tunteita tuottaviin aivoalueisiin eli hippokampukseen. (Sandström 2010, 291 – 296.)

Säännöllisellä liikunnalla haetaan mielihyvää, sen toivotaan vähentävän hyvinvoinnin puutteita samalla tavalla kuin se vähentää sairauksien vaaratekijöitä. Halutaan päästä eroon väsymyksen tunteesta ja stressistä sekä haetaan virkistäytymistä ja rentoutumista. Ihmiset odottavat mielialan kohenevan vapaa-ajan liikunnan avulla, eikä työhön tai muihin välttämättömyyksiin liittyvien fyysisen aktiivisuuden johdosta. Tutkimustulokset tukevat käsitystä säännöllisen liikunnan vaikutuksesta myönteisempään mielialaan, yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen, vähäisempiin ahdistuneisuuden tunteisiin ja masentuneisuuden merkkeihin. Säännöllisen liikunnan on tutkimuksissa todettu vähentävän epämääräisten oireiden kokemista, ärtyneisyyttä ja muita psyykkisen kuormittaneisuuden merkkejä. Pitkittäistutkimuksissa liikunnan psyykkistä hyvinvointia

suojaava vaikutus on ollut vähäisempää kuin vaikutus fyysiseen terveyteen. (Nupponen 2011, 48 – 51.)

4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Liikunta edistää sosiaalista hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta sekä edesauttaa oppimisessa. Liikunnan harrastaminen mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen oppimisen, ja siten se voi selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunta voi kehittää kuuntelemisen ja ohjeiden noudattamisen kykyä, sekä auttaa valitsemaan sopivan toimintatavan eri tilanteisiin. Liikunta voi myös olla keino purkaa tunteitaan ja auttaa käsittelemään niitä. Myös ryhmätyötaidot, itseohjautuvuus ja erilaisten ihmisten kanssa toimiminen kehittyvät liikunnan avulla. (Syväoja, ym. 2012, 22.)

Liikunta ja arkiasiointi tarjoavat hyvän mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja muiden ihmisten tapaamiseen, joka tukee sosiaalista hyvinvointia. (Ikäinstituutti. 2016). Liikunta antaa monelle tunteen kuulua johonkin ryhmään, saa sosiaalista tukea ja oma hyvinvointi paranee. Suomalaiset kokevat hyvinvoinnin ja onnellisuuden paremmaksi, kun on terveelliset elämäntavat. Liikunta vähentää ahdistusta ja jännittyneisyyttä, se antaa hyvää energiaa, virkistää ja tuottaa mielihyvää, sekä rentouttaa. (Ojanen 2009, 46 – 47.)

Liikunnalla on todettu olevan myös positiivisia vaikutuksia masennuksen hoidossa, ihmiset kokevat liikunnan rentouttavan ja rauhoittavan. Kohtuullisella terveyttä edistävällä liikunnalla pystytään pitämään myös yllä fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Näiden avulla ihminen jaksaa pidempään olla työelämässä mukana ja voidaan välttyä työttömyydeltä. Lapsena ja nuorena liikunnan on todettu olevan merkityksellistä niin fyysiselle, henkiselle kuin moraalisellekin kasvulle ja tukevan kehitystä yhteiskunnan jäseneksi ja edistävän oppimista koulussa. (Vuori 2003, 27 – 34.)

5 LIIKKUNNAN MERKITYS KOTOUTUMISEEN

Harrastukset ja vapaa-ajanvietto ovat maahanmuuttajien keskuudessa hyvin kulttuurisidonnaisia, ja siksi niistä on ollut vaikea saada tulkittavia tuloksia. Toisaalta maahanmuuttajanuorten parissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että vapaa-ajan harrastukset voivat tuoda heidän arkeensa merkityksellisiä sisältö-

jä ja myönteisiä monikulttuurisia ulottuvuuksia. (Harinen & Niemelä 2005, 166.)

5.1 Liikunta kotoutumisen välineenä

Liikunnan ja urheilun käyttämistä kotoutumisen ja integraation edistämiseen on perustunut ajatukseen, että liikuntaorganisaatiot ovat pienen yhteiskunta, joissa maahanmuuttajat oppivat toimintatapoja joista on hyötyä myös muilla yhteiskunnan osa-alueilla. Liikunta- ja urheiluharrastukset ovat helppoja kohtaamisen paikkoja ja joihin on matala kynnys osallistua. Liikunnassa ja urheilussa sosiaalinen luokittelukaan ei näytele isoa roolia verrattuna moneen muuhun asiaan. Liikunnassa säännöt ovat myös kaikille samat etnisestä taustasta riippumatta. Liikuntaharrastuksen kautta kantaväestö voi myös muodostaa käsitystään maahanmuuttajan identiteetistä muunkin kuin ulkomaalaisuuden kautta. Tämä voi osaltaan auttaa vähentämään rasistisia asenteita ja lähentää maahanmuuttajien ja kantaväestön välisiä suhteita, sekä kehittää sosiaalisia taitoja. (Zacheus 2010.)

Myrenin tutkimuksissa maahanmuuttajista Suomessa on saatu tuloksia, joiden mukaan maahanmuuttajat uskovat harrastusten vähentävän kantaväestön ja heidän välisiään ennakkoluuloja ja auttavan kielen oppimista, sekä sosiaalisten suhteiden luomista. Vuorovaikutus liikunnan parissa koettiin usein helpommaksi kuin muilla osa-alueilla, koska täydellistä kielitaitoa ei tarvita. Liikunta ryhmiin osallistuminen kuitenkin edesauttoi kielen oppimista. Norjassa tehdyissä tutkimuksista on saatu tuloksia, joiden mukaan liikunta helpottaa kotoutumista. Ryhmään kuulumisen tunne ja toisten tuki niin harrastuksessa kuin sen ulkopuolella koettiin tärkeäksi. Musliminiaisille harrastus oli myös henkireikä: omaa aikaa pois tiukkojen velvollisuuksien ja kotitöiden ääreltä. Osa koki myös oman minäkuvan ja identiteetin kehittyneen. Oslolaisessa tutkimuksessa pojat pääsivät irti jengiytymisestä ja ”löysivät itsensä” urheilun avulla. Liikunnan koettiin kohottavan itsetuntoa ja vähentävän heidän haavoittuvuuttaan. (Zacheus 2010.) Liikunnan avulla on mahdollista kokea kuuluvuuden tunnetta ja lisätä sosiaalista pääomaa luomalla ystävyysuhteita ja verkostoja, jotka helpottavat kotoutumista ja sopeutumista uuteen (Fagerlund & Maijala 2011, 18).

Maahanmuuttajien liikunnan harrastamista vain omiensa parissa ja omien liikuntaseurojen toimintaan on suhtauduttu kriittisesti, sen on ajateltu eristävän

heitä kantaväestöstä. Alkuun voi kuitenkin olla tarpeellista osallistua vain maahanmuuttajille suunnattuihin liikuntaryhmiin ja urheiluseuroihin. Ne voivat toimia portteina kantaväestön liikuntaseuroihin ja auttaa maahanmuuttajia oppimaan kantaväestön kanssa tarvittavia taitoja. Sosiaalisten verkostojen rakentaminen uudessa maassa saattaa kestää vuosia. Ihanteellista olisi, jos mukana olisi oma perhe ja ystävät, ne helpottavat sopeutumista uuteen maahan. Näin ei kuitenkaan usein ole, joten oman maankansalaisilla voi olla suuri rooli maahanmuuttajan hyvinvoinninkannalta. Monille liikunnan harrastaminen on pakokeino arjesta, ja se helpottaa stressiä ja jännittyneisyyttä. Sillä voi olla myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyden kannalta. Osalle maahanmuuttajista tuleekin siis järjestää mahdollisuus harrastaa liikunta omassa seurassa ja mahdollistaa sitä kautta integroituminen suomalaisten kanssa liikkumiseen. Siirtymän tulee tapahtua asteittain, kuten koko kotoutumisprosessi etenee yksilöllisesti. Osa maahanmuuttajista taas kykenee heti osallistumaan kantaväestön kanssa samaan harrastukseen ja osa taas ei ikinä ole valmiita integroitumaan yhteiseen harrastukseen. (Zacheus 2010.)

5.2 Maahanmuuttajien kokemuksia liikunnasta

Maahanmuuttaja naisille liikunnassa tärkeitä asioita ovat terveys ja hyvinvointi, kunnan kohottaminen, rentoutuminen, ulkonäön parantaminen, sekä yhdessä olo ja ystävyysuhteet. Maahanmuuttajanaisille kilpailu ei ollut kovin tärkeä, miehet taas kokivat kilpailemisen tärkeämmäksi. Maahanmuuttajanaiset liikkuvat vähemmän kuin kantaväestö tai maahanmuuttajamiehet. Maahanmuuttajien vähäiseen liikunnan harrastamiseen johtuvia syitä olivat kulttuurierot ja käytännön asiat. Merkittävämpiä käytännön esteitä liikuntaharrastukseen on rahan puute, suomen kielen puute, ajan puute, tiedon puute ja talvi. Maahanmuuttajien harrastaminen hankaloituu, mikäli ei osaa kieltä eikä ole tietoa harrastusmahdollisuuksista. (Zacheus, Koski & Mäkinen 2011, 66 - 67.)

Zacheuksen (2013) mukaan yli puolet maahanmuuttajista on saanut myönteisiä kokemuksia liikunnasta. Liikunnalla on siis tutkitusti ollut enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia ja näin ollen se voi olla toimiva työkalu kotoutumisen edistämiseksi. Noin puolet tutkimukseen vastaajista kokivat liikunnan lisäävän asioita jotka tukevat kotoutumista, he kokivat liikunnan auttavan sopeutumaan suomalaiseen yhteiskuntaan. Osa tutkimuksiin osallistuvista ei taas kokenut liikunnan auttavan kotoutumiseen. Erityisesti passiivisesti liikku-

ville liikunta ei välttämättä auttanut kotoutumisessa. Monille nuorille liikunta oli oiva väline kotoutumisessa, yksi syy siihen oli, että he löysivät usein sitä kautta henkilön, joka auttoi heitä käytännön asioiden kanssa. (Zacheus 2013, 52 – 55.)

Tutkimuksen (Zacheus 2013) mukaan liikunnan ja urheilun harrastamisella on hyötyä suomen kielen oppimisessa. Tutkimuksessa reilusti yli puolet vastaajista koki hyötyvänsä liikunnasta suomen kielen oppimiseen. Varsinkin nuorilla vaikutus kielen oppimiseen oli huomattava, jos he koulupäivän jälkeen osallistuivat harrastukseen, jossa kielen oppiminen jatkui. Saman tutkimuksen mukaan noin puolet vastaajista uskoi liikuntaharrastuksen edistävän kansojen välistä ystävyyttä. Eniten ystävyyden lisääntymiseen uskoi pakolaisina maahan tulleet kuin työn tai avioliiton kautta tulleet. Tätä voi selittää se, että he eivät tarvitse liikunnan ja urheilun kautta ystävyyttä, koska heillä on jo valmiiksi työtai perheyhteisönsä. Liikunnasta koettiin myös olevan hyötyä kantaväestöön tutustumisessa. Syitä tähän on liikunnan toiminnallisuus ja mahdollisuus osallistua ilman kielitaitoa, mikäli tietää säännöt. (Zacheus 2013, 56 – 64.)

5.3 Ammattilasten näkökulmia liikunnasta kotoutumisen välineenä

Tässä osiossa asiantuntijoita ovat henkilöt, joita on haastateltu tutkimukseen, jossa tarkastellaan liikunnan käyttämistä kotoutumisen ja kulttuurien kohtaamisen välineenä (Zacheus & Hakala 2010). Asiantuntijat, 15 henkilöä, työskentelevät kaikki maahanmuuttajien parissa ja edustavat 11 eri kansalaisuutta. Tutkimuksessa selvitettiin heidän käsityksiään liikunnan merkityksestä kotoutumisesta. (Zacheus & Hakala 2010, 436.)

Asiantuntijoista kaikki muut paitsi yksi näkivät liikunnasta olevan hyötyä kotoutumisessa. Osa asiantuntijoista näki, että maahanmuuttajien tulee harrastaa liikuntaa yhdessä kantaväestön kanssa. Sen nähtiin edesauttavan kielen oppimista, suomalaisen yhteiskunnan toimintatapoja ja liikuntakulttuurin toimintatapoja. Osa asiantuntijoista taas näki kantaväestön ja maahanmuuttajien omien liikuntaryhmien tukevan toisiaan. Alkuun maahanmuuttajille tarkoitettussa ryhmässä liikkuminen voi tuoda turvaa uudessa maassa ja kantaväestölle tarkoitettuun liikuntaryhmään osallistuminen voi olla liian haastavaa. Tutkimuksen mukaan yksi vastaajista kannatti maahanmuuttajien omia liikuntaryhmiä, tällaiset kannattajat kehottavat myös omien seurojen perustamiseen. Yksi asiantuntijoista oli myös sitä mieltä, että jos harrastaa liikuntaa vain kantavä-

estön keskuudessa, niin se on oman kulttuurin hylkäämistä tai pettämistä. (Zacheus & Hakala 2010, 442.)

Liikuntakulttuureiden välisiä eroja oli eniten pakolaistaustaisilla ja suomalaisilla, näitä olivat muun muassa iän ja sukupuolen merkitys liikunnassa. Liikunta-toimintaa tulisi suunnitella yhdessä maahanmuuttajajärjestöiden kanssa. Eri-tyisesti liikuntaneuvontaa ja liikunnan hyödyistä tulisi kertoa maahanmuuttaja-taustaisille naisille ja heidän puolisoilleen, sekä ikääntyneille. Lisäksi neuvon-taa tulisi antaa maahanmuuttajajärjestöille, kuinka he voivat hakea tukea lii-kuntatoimen järjestämiseen. (Zacheus & Hakala 2010, 442.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten liikunta tukee maahanmuutta-jien kotoutumista. Liikunnalla on todettu olevan paljon hyviä vaikutuksia ihmis-ten hyvinvointiin ja liikunta edistää terveyttä. Toimeksiantajan Liikunta yhdis-tää -hankkeen tarkoitus on löytää paikallisista liikuntaseuroista säännöllinen harrastus maahanmuuttajille, antaa heille liikuntaneuvontaa ja järjestää erilai-sia kursseja. Hankkeen perimmäisenä tarkoituksena on tukea kotoutumista lii-kunnan avulla. Tutkimuksessa tarkastelen, miten liikunta on auttanut kotoutu-maan. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan tehdä tarvittavia muutoksia ja nähdään mikä on ollut toimivaa hankkeen työssä.

Työn tarkoituksena oli selvittää, voidaanko liikunnalla tukea kotoutumista ja miten liikunnalla voidaan tukea kotoutumista. Tutkimuksen avulla pyrin selvit-tämään, miten maahanmuuttajat kokevat liikunnan tukevan kotoutumista.

Tutkimuskysymykseksi muodostui:

Miten liikunnalla voidaan tukea kotoutumista?

Alakysymyksiksi muodostui:

Mikä merkitys liikunnalla on maahanmuuttajan arjessa?

Mikä merkitys liikunnalla on maahanmuuttajan hyvinvointiin?

6.2 Aineistonkeruumenetelmä

Tutkimukseni lähestymistapa oli kvalitatiivinen tutkimus eli laadullinen tutkimus. Tutkimukseni koskee liikunnan merkitystä maahanmuuttajan kotoutumiseen ja mielenkiinnon kohteena on liikunnan merkityksen ymmärtäminen, nämä ovat laadullisen tutkimuksen piirteitä. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat tutkimuksen kokonaisvaltaisen tiedon hankinta ja aineiston kerääminen luonnollisissa tilanteissa, ihmisten suosiminen tiedonkeruu instrumentteina ja laadullisten menetelmien käyttö tutkimuksessa muun muassa haastattelut. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja, lähtökohtana on monitahoinen ja yksityiskohtainen aineistontarkastelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Aineistonkeruu menetelmäksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun, koska halusin saada vastukset kaikkiin kysymyksiini ja halusin saada tietää mitä haastatellut ajattelivat jostain asiasta. Haastattelut olivat enemmänkin keskustelun tyyppisiä kuin kysymys-vastaustyyppisiä hetkiä, tällä pyrin siihen, että saisin mahdollisimman totuudenmukaisen vastauksen. Haastatteluja varten olin tehnyt itselleni haastattelurungon (liite 1), jotta tulen samaan tarvitsemani tiedon ja käymään kaikki kohdat läpi, mutta jätin mahdollisuuden myös lisäkysymyksille ja haastattelun tuomalle vapaalla kerronnalle.

Haastattelun etuna nähdään muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna, että siinä voidaan säädellä joustavasti aineistonkeruuta tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastatteluissa voidaan myös järjestellä aiheita haluamallaan tavalla ja vastausten tulkinnassa enemmän mahdollisuuksia. Syitä, miksi haastattelu valitaan menetelmäksi, on useita. Haastattelua käytetään muun muassa silloin, kun halutaan korostaa ihmisen merkitystä tutkimustilanteessa ja antaa hänelle mahdollisuus tuoda häntä koskevia asioita esiin mahdollisimman vapaasti. Haastattelua käytetään myös silloin kun halutaan sijoittaa haastattelusta saatu tulos laajempaan kontekstiin. Halutaan selventää ja syventää saatavia vastauksia, ja tutkittaessa vaikeita tai arkoja asioita. Haastattelussa on monia etuja, kuten suunnitellut henkilöt saadaan yleensä mukaan ja heidät on helppo tavoittaa myöhemmin, jos on tarpeen täydentää aineistoa. Haastattelussa on myös ongelmia: se vie aikaa ja haastateltava ei ole tarpeeksi valmistautunut tilanteeseen. Haastateltava voi myös kokea tilanteen pelottavaksi tai uhkaa-

vaksi. Lisäksi haasteena on, että haastateltavat saattavat antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mikä heikentää haastattelun luotettavuutta. (Hirsjärvi, ym. 2009, 205 – 206.)

Tutkimushaastattelu on yhdenlaista keskustelua, jota johdattaa haastattelija. Haastattelu on systemaattista tiedonkeruuta, sillä on tavoitteet ja sen avulla pyritään saamaan mahdollisimman luotettavia ja päteviä tietoja. Tutkimushaastattelulajit voidaan jaotella sen mukaan, miten strukturoitu haastattelu on, onko haastattelu avoin vai esitetäänkö siinä tietyt kysymykset tietyssä järjestyksessä. Strukturoidussa haastattelussa haastatellaan lomaketta apuna käyttäen, jossa kysymysten määrä ja esittämisjärjestys on täysin määrätty. (Hirsjärvi, ym. 2009, 208.)

Teemahaastattelun ideana on saada tietää, mitä joku ajattelee jostain asiasta ja tähän vastauksen pyrin samaan muutoin kuin suoralla kysymyksellä, jotta saan mahdollisimman totuuden mukaisen vastauksen. Teemahaastattelussa on kyseessä siis eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja tutkija pyrkii samaan selville tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Keskustelun runkona on etukäteen määritellyt aihepiirit, suoria kysymyksiä ei käytetä. Teemahaastattelussa pyritään siis mahdollisimman vapaaseen keskusteluun, joka vastaa tutkijaa kiinnostavaa aiheeseen. (Eskola & Vastamäki 2001, 24 – 26.) Tutkimushaastatteluni oli siis puolistrukturoitu, koska halusin saada vastaukset kaikkiin kysymyksiini, mutta annoin vapaan keskustelun viedä haastattelutilannetta eteenpäin ja näin ollen haastattelussa oli myös teemahaastattelun piirteitä.

Haastattelut toteutin kotoutumiskoulutusta järjestävässä oppilaitoksessa, koulutuksen aikana. Haastatteluille oli varattu oma rauhallinen tila. Paikka valikoitui, koska se oli oppilaille tuttu ja sieltä oli mahdollisuus saada oma rauhallinen tila. Haastattelin vastaajat yksittäin ja tein yhden päivän aikana kaksi haastattelua. Haastattelun alussa kertosin vielä jokaiselle, mitä varten haastattelu on ja että se on vapaaehtoista, sekä pyysin kirjallisen luvan haastattelun käytöstä tutkimukseeni. Teemahaastattelua tehdessä haastattelu kestää useimmiten tunnista kahteen tuntia, toisaalta haastattelu voi kestää pidempääkin tai lyhyemmän ajan johtuen haastateltavan puheliaisuudesta (Hirsjärvi ym. 2009, 211). Tekemäni haastattelut kestivät puolesta tunnista reiluun tuntiin.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui kotoutumiskoulutuksessa olevia henkilöitä, jotka ovat olleet jo jonkin aikaa Suomessa. Olin yhteydessä Saimaan ammattiopiston kielikoulutusten koulutuspäällikköön, jonka kanssa sovimme yhteistyöstä liittyen haastatteluihin. Koulutuspäällikkö tiedotti asiasta opettajille ja opettajat tiedottivat oppilaille sekä ilmoittivat minulle halukkaat tulijat haastatteluihin. Opettajat kertoivat asiasta luokissa ja vastasivat mahdollisiin kysymyksiin, tällä haluttiin varmistaa, että jokainen haastatteluun tuleva ymmärsi sen olevan vapaaehtoista ja että mihin tarkoitukseen haastattelua käytetään. Haastatteluihin valikoin yhdessä kotoutumiskoulutuksen opettajien kanssa erikäisiä, eri maista tulleita ja eritaustaisia henkilöitä, niin miehiä kuin naisia, jotka olivat ilmoittaneet halukkuutensa osallistua tutkimukseeni. Näillä kriteereillä valikoituneet henkilöt antoivat monipuolisen ja luotettavat vastaukset haastattelussa tutkimuskysymykseeni. Haastattelin seitsemää kotoutumiskoulutuksessa olevaa maahanmuuttajaa.

6.3 Aineistonanalyysi

Haastattelun jälkeen ensimmäinen vaihe oli haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen. Puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen analysoin haastattelut teemoittamalla ja tyypittämällä tietyt aihe-alueet ja saamani vastaukset ja katsoin, mitkä asiat mielestäni olivat oleellista tietoa ja mitkä eivät tutkimukseni kannalta. Eskola ja Vastamäki kirjoittavat, että aineiston voi litteroinnin jälkeen järjestää uudelleen teemoittain niin että jokaisen teeman alla on kaikkien haastateltavien vastaukset kyseiseen teemaan. Sen jälkeen analysoidaan teemakerrallaan ja otetaan sieltä vaikuttavimmat asiat ja kytketään se teoriaan ja aikaisempiin tutkimustuloksiin. Näin käydään koko kerätty aineisto läpi. (Eskola & Vastamäki 2001, 40 - 42.)

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuden huomioin jo tutkimuksen alkuvaiheessa paneutumalla kunnolla aiheeseen ja hankkimalla luotettavaa informaatioita. Luotettavalla tiedolla tarkoitan, että etsin mahdollisimman tuoreita teorialähteitä ja arvioin lähteitä ottaessani lähteen luotettavuuden ja ajankohtaisuuden. Teorialähteitä käytän myös laajasti, enkä pitäydy vain muutamassa lähteessä. Lähteissä huomioin luotettavuuden myös kirjoittajan mukaan, mikäli kirjoittaja esiintyi useammassa tutkimuksessa tai lähteessä, voidaan häntä pitää luotet-

tavana. Kirjoittaessani lähteistä, kirjoitin omin sanoin, vääristelemättä kirjoittajan tuottamaan aineistoa ja toin esiin alkuperäisen kirjoittajan.

Haastatteluja tehdessä annoin vastaajille aikaa vastata kysymyksiin sekä mahdollisuuden esittää tarkennuksia. Jos en ymmärtänyt vastaajan vastausta, esitin tarkentavia kysymyksiä. Luotettavuuden haasteena oli osan haastateltujen heikko kielitaito ja se, saivatko he kerrottua kaiken juuri niin kuin halusivat tai siten kuin tarkoittivat.

Lähteitä käyttäessä ja informaatioita tuottaessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja rehellisyyttä. Tuon esille selkeästi muiden tutkimukset ja omat tulokset esitän oikeassa valossa. Tutkijan tulee siis olla huolellinen ja tarkka. Haastatteluja tehdessä ei saa ohjata vastaajan vastauksia, eikä tuloksia saa vääristellä. Tutkijan pitää myös muistaa, ettei saa tutkimuksillaan aiheuttaa vahinkoa kenellekään. (Alasuutari 2005, 15 - 18.)

Eettisyyden otan huomioon läpi koko työn ja ammattilaisena minua sitoo myös vaitiolovelvollisuus. Haastatelluilta pyysin kirjallisen luvan (liite 2) ja kerroin haastattelun aiheen, mitä varten haastattelen ja miten haastattelusta saatuja tietoja käytetään. Ennen haastatteluja kotoutumiskoulutuksen opettajat olivat jo kertoneet maahanmuuttaja oppilaille haastatteluista ja kysynyt halukkaita osallistujia. Tällä varmistettiin myös, että jokainen maahanmuuttaja sai tarpeeksi tietoa ja mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä, sekä aikaa pohtia halukkuutta osallistua haastatteluun. Haastattelu oli vapaaehtoinen ja sen sai halutessaan keskeyttää. Kerroin haastatelluille, että heidän henkilöllisyytensä ei paljastu tutkimuksessa, samoin kerroin, mihin hävitän haastatelluista saadun materiaalin tulkinnan jälkeen.

7 TULOKSET

7.1 Liikunnan merkitys arjessa maahanmuuttajille

Tutkimukseni perusteella kaikille vastaajista liikunta kuuluu arkeen ja sitä harrastetaan useamman kerran viikossa. Perheellisille liikunta on myös koko perheen harrastus, joko yhdessä liikkuen tai lasten harrastusten kautta. Ulkoilu on maahanmuuttajille harrastetuin liikuntamuoto, he nauttivat luonnon kauneudesta ja rauhallisuudesta. Ulkoilun merkityksellisyyden voi selittää myös

se, että se ei vaadi rahaa ja ulkoilukohteita on helppo löytää Suomessa ja varsinkin Etelä-Karjalassa. Vastaajista useampi kertoikin ulkoliikuntapaikkojen löytyvän helposti.

Liikuntamuodoista kuntosali-harrastus nousi viiden vastaajan puolesta esiin. Kuuden haastattelun mielestä on vaikea löytää mieleistä harrastuspaikkaa, ei tiedetä mistä voi etsiä ja keneltä voi kysyä tietoa. Internetissä tai ilmoitustauluilla olevat ilmoitukset koetaan vaikealukuisiksi. Vastaajista ainoastaan yksi koki, ettei tarvitse apua liikuntaharrastuksen etsimiseen. Hän kertoi saaneensa edellisellä suomenkielen kurssilla hyvin tietoa liikuntapaikoista, ja he olivat myös tutustuneet eri paikkoihin. Yksi vastaajista kertoi, että heillä meni kaksi vuotta löytää lapselle sama harrastus Suomesta kuin mikä lapsella oli kotimaassaan, lopulta tieto saatiin lapsen koulukavereilta. Ainostaan yksi vastaajista kertoi, että oli jatkanut kotimaassaan aloittamaansa harrastusta välittömästi Suomeen muuton jälkeen.

Liikunta koettiin vastaajien keskuudessa mielekkääksi ja tärkeäksi, kahdelle liikunnan merkitys oli korostunut Suomeen muuton jälkeen. Kotimaassaan heillä oli ollut arjen ja työn jälkeen niin vähän vapaa-aikaa, ettei liikunnalle jäänyt enää aikaa.

7.2 Liikunnan merkitys hyvinvointiin

Haastatteluissa esiin nousi selvästi liikunnan vaikutus mieleen, vastaajista kuusi koki liikunnan kohentavan mielialaa ja jaksamaan paremmin. Yksi vastaajista kertoi liikunnan auttavan stressin hallintaan. Liikunnasta saatu mielihyvä ja luonnossa liikkumisesta saatu rauhallisuus koettiin tärkeäksi viiden vastaajan mielestä. Vastaajista kaksi kertoi liikunnan merkityksen kasvaneen Suomeen muuton jälkeen, molemmat vastaajat kertoivat myös kotimaassaan olleensa väsyneitä ja toinen kertoi olleensa masentunut, eikä jaksanut tehdä mitään, myös he kokivat liikunnan vaikuttavan positiivisesti mielialaan.

Tutkimuksessa tarkasteltiin liikunnan merkitystä sosiaaliseen hyvinvointiin ja kuusi vastaajista mainitsi liikunnan antavan sosiaalisia kontakteja. Neljä vastaajaa ei kuitenkaan ollut saanut ystäviä harrastuksien kautta. Haastatteluissa tuli selvästi esiin, jos liikuntaa harrasti seurassa tai ryhmässä, niin ystävyys-suhteita oli syntynyt. Vastaajista kolme harrasti seurassa tai ryhmässä ja he olivat saaneet ystävän tai ystäviä harrastuksesta. Samoin vastaajan iällä oli

merkitystä, nuoremmat ystävystyivät helpommin. Vastaajista kuusi olivat olleet vuorovaikutuksessa suomalaisten kanssa liikuntapaikoissa ja monilla oli halu päästä keskustelemaan suomalaisten kanssa, mutta vastaajat kokivat, että suomalaiset eivät olleet halukkaita keskustelemaan. Vastauksissa tuli kuitenkin ilmi, että saunan lauteilla ja lasten harrastuksissa kontaktiin pääsee helpommin ja keskusteluita syntyi. Liikunnan harrastaminen mahdollisti sosiaaliset kontaktit, ja kun samassa ryhmässä tapasi useamman kerran, niin suomen puhuminen muuttui helpommaksi. Maahanmuuttajat pyrkivät saamaan kontakteja enemmän, jolloin rohkeus puhumiseen lisääntyi.

Liikunnan vaikutuksesta fyysiseen terveyteen vastaajat antoivat vähänlaisesti tietoa, he kertoivat sen vain yleisesti parantavan terveyttä. Neljä vastaajista oli saanut apua painonhallintaan ja koki liikunnan tärkeäksi painonhallinnan kannalta. Kaksi oli saanut liikunnasta apua fyysisiin vaivoihin, olkapäähän kuntoutukseen ja toisella polven kipu oli helpottanut liikunnan aloitettuaan ja koki säännöllisen liikunnan auttavan ja pitävän paikat kunnossa.

7.3 Liikunnan merkitys kotoutumiseen

Haastateltujen maahanmuuttajien mukaan liikunta on auttanut kotoutumisessa. Kaikilla vastaajilla syiksi nousivat tutustumiset uusiin paikkoihin ja suomen kielen kuuleminen ja käyttäminen sekä viidellä vastaajalla tutustuminen suomalaiseen kulttuuriin. Liikuntaharrastusten myötä vastaajat myös uskalsivat rohkeammin käyttää suomen kieltä. Liikkuminen lähiympäristössä on helpottanut ja antanut rohkeutta liikkua enemmän, minkä vastaajat kokivat tukevan kotoutumista. Kuten aiemmin on mainittu, niin kaikille vastaajille liikunta on ollut keino mielialan parantamiseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen. Vastaajista kukaan ei ollut saanut liikunnan avulla tietoa työpaikoista tai työllistynyt, yksi vastaajista oli saanut liikuntaystävältään tietoa opiskelupaikasta. Yksi vastaajista kertoi liikunnan merkityksestä itselleen:

”Liikunta on helpottaa oloa Suomessa, saa tekemistä ja oppii suomea.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Työni teoriaosuudessa esiin tuleva tieto tukee vastaajien tuntemuksia, liikunnan positiivisesta merkityksestä mielialan kohenemiseen. Liikunnan on todettu

auttavan mielialan kohentumiseen, yleisen hyvinvoinnin tunteen paranemiseen, sekä vaikuttavan myönteisesti masentuneisuuden oireisiin. Haastatelluista kaksi oli kokenut saavansa liikunnasta apua mielialansa kohentumiseen ja mielenterveyteen.

Liikunnan harrastamisen on todettu (Zacheus 2010) auttavan sosiaaliseen hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen, sekä se mahdollistaa tunteen kuulumisen johonkin ryhmään. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa voi saada tukea, ja se auttaa oppimaan sosiaalisia taitoja. Vastaajat olivat saaneet luotua sosiaalisia kontakteja liikunnan avulla ja luotua keskusteluja, varsinaisia ystävyys-suhteita ei kuitenkaan ollut muodostettu. Vastaajat kertoivat, että suomalaisten kanssa oli vaikeaa päästä vuorovaikutukseen, mutta tietyt tilanteet taas tukivat vuorovaikutuksen syntymistä. Näitä tilanteita olivat sauna ja ryhmäliikuntatilanteet, niin lasten kuin aikuisten. Mietin, että nämä tilanteet ovat suomalaisille sellaisia, jossa ”small talkia” käydään muutoinkin ja keskustelu on luontevaa ja mahdollisesti tietyn aiheen ympärillä. Saunanlauteilla keskustelu ei kuitenkaan ole tietyssä aiheessa, selittäisikö tätä, että yleisiin saunoihin ei helposti mene kovin ujo ihminen? Näiden sosiaalisten kontaktien avulla he olivat kuitenkin saaneet tietoa liikuntapaikoista ja päässeet myös puhumaan suomea.

Zacheuksen ja Hakalan (2010) kirjoituksissa mainitaan myös, että liikuntaneuvontaa ja liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksista tulisi kertoa enemmän maahanmuuttajille. Maahanmuuttajien tietämys fyysisen kunnon ja toimintakyvyn edistämisestä ja säilymisestä ei välttämättä ole samaa tasoa kuin suomalaisilla. Tätä näkemystä tutkimuksessani tukee myös vastaajien niukkasanaisuus aiheesta. Zacheus ja Hakala mainitsevat myös, että erityisesti naisten, äitien ja lasten tietoisuutta tulisi lisätä. Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan liikunta tukee lasten kasvua ja kehitystä, sekä varhain opitut tavat kantavat myös tulevaisuuteen. Tämän vuoksi naiset ovat tärkeässä roolissa tiedon saajina ja viejinä eteenpäin perheissä. Maahanmuuttajille kuten myös suomalaisillekin tulisi liikunnan terveysvaikutuksista puhua enemmän, kuinka se vaikuttaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin ja voi ehkäistä tyypin 2 diabeteksen syntymistä. Tuloksissa ilmenikin, ettei maahanmuuttajilla ollut kovin hyvää tietoa liikunnan vaikutuksesta fyysiseen terveyteen ja sairauksien ehkäisyyn.

Liikunta koettiin vastaajien keskuudessa mielekkääksi ja tärkeäksi, kahdelle liikunnan merkitys oli korostunut muuton jälkeen. Kotimaassaan heillä oli ollut

arjen ja työn jälkeen niin vähän vapaa-aikaa, ettei liikunnalle jäänyt enää aikaa. Myös Zacheuksen (2013) tutkimuksessa puolet vastaajista kokivat liikunnan mielekkääksi ja merkitykselliseksi.

Tämän tutkimuksen perusteella ei saatu tarkkaa tietoa, miten liikunta tukee kotoutumista. Sen sijaan tällä tutkimuksella saatiin tietoa siitä, miten Etelä-Karjalassa asuvat liikunnallisesti aktiiviset maahanmuuttajat kokevat liikunnan tukevan kotoutumista. Mietin, tuliko haastatteluun vain liikunnallisesti aktiiveja, koska he tiesivät aiheen liittyvän liikuntaan. Olisin halunnut tutkimukseeni myös niitä, jotka eivät ole aktiivisia liikunnan suhteen. Samoin muslimien saaminen haastatteluun oli haasteellista. Työkokemukseni perusteella olen havainnut, että muslimeilla on hyvin erilaiset tottumukset liikunnan suhteen kuin länsimaalaisilla. Olisi ollut tutkimuksen kannalta mielenkiintoista saada tietoa, miten he kokevat liikunnan tukevan kotoutumista. Liikuntatottumusten ero on näkynyt niin naisilla kuin miehillä. Haastatteluihin osallistujista oli Venäjältä ja Virosta kotoisin, kuten Etelä-Karjalan maahanmuuttajien rakennekin. Venäjän ja Viron kansalaisuuksien lisäksi edustettuina oli Turkin (kurdi) ja Meksikon kansalaisuudet. Jonkin verran kulttuurilliset erot näkyivät, kuten tietämättömyys liikunnan terveysvaikutuksista.

Tutkimuskysymykseni on: Miten liikunta tukee kotoutumista? Tutkimani tiedon mukaan ja haastatteluiden perusteella, voidaan sanoa liikunnalla olevan merkitystä kielen oppimiseen, kulttuuriin tutustumiseen ja maahanmuuttajan oman hyvinvoinnin edistämiseen, niin sosiaaliseen kuin psyykkiseen. Nämä asiat toteutuvat kuitenkin vain aktiivisesti liikkuville ja liikunnan mielekkääksi kokeville, kaikki eivät välttämättä saa yhtäläistä tukea liikunnasta kotoutumiseen. Tutkimuksen perusteella liikunnan tuomien sosiaalisten kontaktien avulla vastaajat kokivat oppivansa suomen kieltä ja saavansa tarvitsemiaan sosiaalisia verkostoja. Voisin siis ajatella minkä tahansa harrastuksen, jossa on sosiaalisia kontakteja tukevan kotoutumista ja kielen oppimista, myös samoista asioista pitävät ihmiset mahdollisesti ystäväystyivät helpommin.

Teoria tukee myös liikunnan vaikutusta oppimiseen. Liikunnan suomat mahdollisuudet vuorovaikutukseen auttavat oppimaan kuuntelemaan, valitsemaan sopivan toimintatavan ja parantavat ryhmätyötaitoja. Liikunnan eduksi voidaan lukea myös, että useimmissa lajeissa on samat säännöt eri maissa, jolloin

toimintaan on helppo osallistua ilman kielitaitoa tai vajaalla kielitaidolla, tämä ilmeni myös tutkimuksessani.

Kotoutumiskoulutuksessa ja koko prosessissa voisi kiinnittää huomioita enemmän liikunnan vaikutukseen ja siihen mikä sen merkitys on ollut maahanmuuttajalle kotimaassaan. Tutkimuksien perusteella saadusta tiedosta voidaan sanoa liikunnasta olevan hyötyä kotoutumiseen. Varsinkin lasten ja nuorten kohdalla tulisi kiinnittää huomioita siihen, että he saavat jatkaa kotimaassaan aloitettua harrastusta tai löytävät pian suomessa itselleen harrastuksen. Tämä tukee lasten sopeutumista ja kielen oppimista, sekä tukee kasvua ja kehitystä, nuorilla se voi ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Tämä tiedotus tulee tapahtua vanhempien kautta, toki peruskouluilla on myös roolinsa harrastusmahdollisuuksien ja liikunnan merkityksestä tiedottamisesta. Aikuisille on tärkeää kertoa liikunnan edistävästä vaikutuksesta fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn, sekä sen ylläpitävän työkykyä. Maahanmuuttajilla ei ollut tutkimuksen mukaan riittävästi tietoa harrastuspaikoista tai mistä asioista voi kysyä, tähänkin asiaan tulee kiinnittää huomioita kotoutumisprosessissa. Liikunnan merkitys tulee tutkimuksen perusteella huomioida kotoutumisessa. Monissa suunnitelmissa niin valtakunnallisissa kuin paikallisissa se on huomioitu, mutta vielä tarvitsee kiinnittää huomioita käytännön työhön.

Tutkimuksessani en saanut selvyyttä, tukeeko liikunta työllistymis- tai opiskelumahdollisuuksia. Vastaajista kukaan ei ollut kokenut sen hyödyntävän työllistymismahdollisuuksissa, mutta yksi vastaaja kertoi saaneensa tietoa opiskelupaikoista ja ammateista harrastuskavereiltaan ja on sen perusteella muodostanut mielipiteensä jatkokoulutuspaikastaan.

9 POHDINTAA

Opinnäytetyön aihe valikoitui minulle kiinnostuksestani liikuntaa kohtaan ja kohderyhmäksi muodostuivat maahanmuuttajat, oman työni ja aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Liikunnan merkitys terveyteen ja hyvinvointiin on tiedostettu Suomessa hyvin, mutta sen merkityksestä kotoutumiseen minulla ei ollut tietoa. Aiheeseen perehtyessäni selvisi, ettei siitä löydy juurikaan tutkimuksia tai muuta kirjallisuutta. Perehdyin kotoutumiseen liittyvään kirjallisuuteen ja sen tavoitteisiin ja keinoihin, minkä jälkeen tutustuin liikunnan terveysvaiku-

tuksiin, voidaan olettaa, että liikunnalla on lähes samat terveysvaikutukset kansalaisuuteen katsomatta. Lopuksi tutustuin liikunnan merkitykseen maahanmuuttajille.

Positiivisesti minut yllätti, kuinka monessa suunnitelmassa oli huomioitu liikunta tai harrastus kotoutumisen keinona ja tukena. Tutkimuksien vähäisyyden vuoksi minulle ei selvinnyt kuinka hyvin tätä toteutetaan. Omassa tutkimuksessani selvisi selkeästi se, ettei liikuntamahdollisuuksista ole tiedotettu riittävästi. Kaikkia liikunnan terveysvaikutuksia maahanmuuttajat eivät myöskään tiedosta, tämän osoitti tutkimuksissani vähäsanaisuus fyysiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn, samoin olen työssäni liikunnanohjaajana havainnut osan maahanmuuttajien omaavan erittäin huonon fyysisen kunnan ja oman kehon tuntemisen.

Liikunta tukee tutkimukseni perusteella kotoutumista, ainakin fyysisesti aktiivisilla. Omien havaintojeni ja kotoutumiskoulutuksen opettajilta saadun viestin mukaan osan maahanmuuttajien fyysinen kunto on niin heikko, etteivät he kykene työskentelemään fyysistä toimintakykyä vaativissa paikoissa kuten päiväkodissa. Myös tuki- ja liikuntaelin sairaudet ovat yleisiä maahanmuuttajien keskuudessa, tämä ilmeni myös tutkimuksessani. Mielestäni terveysliikuntaan tulee kiinnittää erityistä huomioita ja saada lapset ja nuoret ajoissa liikkumaan monien positiivisten vaikutuksien vuoksi.

Tutkimuksessa olisi ollut mielenkiintoista saada enemmän tietoa naisten ja lasten liikunnasta ja sen toteutumisesta, koska se oli mainittu monessa suunnitelmassa. Lisäksi olisin halunnut saada enemmän tietoa muslimitaustaisten, sekä pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden ajatuksia ja kokemuksia liikunnasta. Heidän osuutensa on noussut maahanmuuttajien keskuudessa ja tieto heidän liikunta tottumuksista auttaisi kehittämään ja kohdentamaan toimintaa. Naisten ja lasten liikunnasta voisi ehkä tulevaisuudessa tehdä tutkimuksia ja tarkastella miten suunnitelmat ovat toteutuneet. Kokemukseni perusteella pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla on heikoimmat tiedot liikunnanmerkityksestä ja he saattavat jopa pelästyä hengästymistä, toki joukossa on myös niitä, joille liikunta tai oikeammin urheilu on tärkeä osa elämää. Venäläisten tietämys liikunnan merkityksestä hyvinvointiin ja sairauksien ehkäisyyn on myös vähäistä, vaikka kulttuurillisesti ero Suomeen ei ole kovin iso. Tämä ilmeni myös tutkimuksessani, Venäjällä keskitytään enemmän huippu-urheiluun kuin tervey-

den edistämiseen. Käsittääkseni tässä on myös muutoksen aaltoja Venäjällä ja alettu tiedostamaan liikunnan terveydelliset vaikutukset.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista ja toivon siitä olevan hyötyä liikunta yhdistää hankkeen kehittämisessä ja että hanke on saanut tietoa, miten maahanmuuttajat kokevat liikunnan tukevan kotoutumista. Liikunta yhdistää - hankkeen kautta tietoa voidaan jakaa myös kotoutumiskoulutusta tarjoaville oppilaitoksille ja Imatran ja Lappeenrannan kaupunkien liikuntatoimiin.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2005. Yhteiskuntatutkimuksen etiikasta. Teoksessa: Tutkimus menetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat, toim. Räsänen, P., Anttila, A.-H., Melin, H. Jyväskylä: PS-Kustannus, 15 – 28.
- Eskola, J. & Vastamäki J. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Toim. Aaltola, J., Valli, R. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Etelä-Karjalan maahanmuuttajien kotouttamisohjelma vuosille 2013 - 2016. Saatavissa: http://www.kotouttaminen.fi/files/41961/Etela-Karjalan_maahanmuuttajien_kotouttamisohjelma_2013-2016.pdf. [viitattu 12.3.2016].
- Fagerlund, E. & Majjala, H.-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa – maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. LIKES-tutkimuskeskus. Saatavissa: http://www.likes.fi/filebank/593-Saa_hengaa_eri_porukan_kanssa.pdf. [viitattu:30.12.2016].
- Harinen, P. & Niemelä, H. 2005. Maahanmuuttajien elämää Suomessa, toim. Paananen, S. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. – 17. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. [viitattu 12.3.2016].
- Ikäinstituutti. 2016. Sosiaaliset vaikutukset. Saatavissa: <http://www.varttuneidenlahiliikuntapaikat.fi/ulkoilu+ja+hyvinvointi/sosiaaliset+vaiikutukset/>. [viitattu 29.12.2016].
- Laki kotoutumisen edistämisestä 30.12.2010/1386.
- Maahanmuuttovirasto. 2015. Maahanmuuttoviraston myöntämät ensimmäiset oleskeluluvat ja Suomen kansalaisuuden saaneet 2015. Saatavissa: http://www.migri.fi/download/64996_Tilastograafit_2015_valmis.pdf?4dec81ca7c3ed388 [viitattu 12.3.2015].
- Makkonen, T. & Koskenniemi E. 2013. Muuttoliikkeen ja maahanmuuttajien aseman oikeudellinen sääntely. Teoksessa: Muuttajat, kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta toim. Martikainen T., Saukkonen P., Säävälä M. Helsinki: Gaudeamus. 55 – 71.
- Martikainen, T., Saari, M. & Korkiasaari, J, 2013. Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa: Muuttajat, kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Toim. Martikainen T., Saukkonen P., Säävälä M. Helsinki: Gaudeamus.
- Miettinen, A. 2017. Maahanmuuttajat. Väestöliitto. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/ [viitattu: 26.1.2017].

Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Terveysliikunta. Toim. Fogelholm, M., Vuori, I., Vasankari, T. 2.painos. Helsinki: Duodecim.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. 2012. Aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelman perusteet 2012. Tampere: Yliopistopaino oy. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/139342_aikuisten_maahanmuuttajien_kotoutumis_koulutuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2012.pdf [viitattu 28.12.2016].

Opetusministeriö. 2010. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. Saatavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=fi> [viitattu 30.12.2016].

Paananen, S. 2005. Maahanmuuttajien elämää Suomessa. toim. Paananen, S. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ranta, J. 2015. Valtio tukee maahanmuuttajien liikuntaa 1,3 miljoonalla eurolla tänä vuonna – näin tuet jakautuvat. Yle urheilu. Saatavissa: <http://yle.fi/urheilu/3-7871714> [viitattu 30.12.2016].

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivotoiminta, neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOY pro Oy.

Selenius, J. 2016. Projektinvetäjä. Päätehtävät. Muistio. Liikunta yhdistää -hanke.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, M., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Muistiot. 2012:5 Saatavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf [viitattu 12.3.2016].

Ulkomaalaistaustaisia on nyt Suomessa yli 300 000. 2014. Talouselämä. Artikkelit 10.12.2014. Saatavissa: <http://www.talouselama.fi/uutiset/ulkomaalaistaustaisia-on-nyt-suomessa-yli-300-000-3363720> [viitattu 12.3.2016].

Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääketä. Käypä hoito -suositus. Duodecim. 15.8.2016. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077&suositusid=hoi50075> [viitattu 6.1.2017].

Tarnanen, M., Suni, M. 2005. Maahanmuuttajien elämää Suomessa. Toim. Paananen, S. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy.

TE-palvelut. 2014. Kotoutumiskoulutusta maahanmuuttajille. Saatavissa: http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/kotoutumiskoulutus/index.html . [viitattu 12.3.2016].

Tuuri, J. 2016. Sisäministeri Orpo oikoo huhuja ennakoiduista turvapaikkapäätöksistä. 11.2.2016. MTV, Uutiset, kotimaa. Saatavissa: <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/sisaministeri-orpo-oikoo-huhuja-ennakoiduista-turvapaikkapaatoksista/5734196>. [viitattu 12.3.2106].

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.

Väestöliitto. Maahanmuuttajien määrä. Saatavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/. [viitattu 31.12.2016].

Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. Kasvatus & Aika. Saatavissa: http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=276. [viitattu 30.12.2016].

Zacheus, T. 2013. Maahanmuuttajien kotoutuminen ja liikuntapalvelut Turussa ja sen lähialueilla. Turku: Siirtolaisinstituutti. Saatavissa:

<http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/webreport/webreports79.pdf> [viitattu 30.12.2016].

Zacheus, T. & Hakala, M. 2010. Liikunta kotoutumisen ja kulttuurien kohtaamisen välineen – maahanmuuttajien parissa työskentelevien näkökulmia.

Kasvatus 41 (5), 432–444. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.xhalax-ng.kyamk.fi:2048/se/k/0022-927-x/41/5/liikunta.pdf>. [viitattu 30.12.2016].

Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsioissa – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Liikunta & tiede 48 (1), 63 – 70. Saatavissa:

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres1.pdf [viitattu 30.12.2016].

HAASTATTELURUNKO

1. Ikä, perhe, ammatti, kotimaa, kauanko asunut Suomessa.
2. Miten vietät vapaa-aikaasi?
3. Mitä liikuntaa harrastat vapaa-ajalla?
4. Mitä liikuntaharrastuksia sinulla oli kotimaassa?
5. Mitä liikuntaharrastuksia sinulla on Suomessa?
6. Löydätkö liikuntaharrastuksia/ liikuntamahdollisuuksia Suomessa?
7. Miten olet löytänyt liikuntamahdollisuuksia tai tarvitsetko apua liikuntapaikkojen löytämiseen?
8. Onko liikunta auttanut sinua tutustumaan uusiin ihmisiin? Ovatko he mistä kotoisin?
9. Miten liikunta parantanut elämänlaatua? terveys, mieliala, kunto, ystäviä.
10. Miten liikunta, liikuntaharrastus on vaikuttanut suomenkielen oppimiseen?
11. Onko liikuntaharrastuksesi auttanut sinua työ- tai opiskelupaikan löytymisessä? Miten ja missä?
12. Oletko tutustunut uusiin paikkoihin liikuntaharrastuksesi kautta?
13. Oletko opastanut muita maahanmuuttajia liikunnan pariin?
14. Koetko liikunnan auttavan sinua kotoutumisessa? Miten?

KIRJALLINEN SUOSTUMUS

Pyydän lupaa käyttää haastattelustasi saamaani tietoa opinnäytetyössäni. Teen opinnäytetyötä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosiaalian opintoihin. Opinnäytetyössä ei mainita haastateltuja nimeltä, eikä myöskään asuinkuntaa. Opinnäytetyössä haastatteluista saamani tiedon lisäksi voi ilmetä haastatellun perustietoja, kuten ikä, kotimaa, perhe ja ammatti.

Opinnäytetyön aihe on, miten liikunta tukee kotoutumista ja se tullaan esittämään myös Imatran ja Lappeenrannan kaupunkien yhteiselle Liikunta yhdistää hankkeelle.

Iitu Muukkonen, sosionomi opiskelija
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu

Annan luvan haastattelun käyttämiseen tutkimuksessa

Aika ja Paikka: _____

Allekirjoitus: _____