

**”URHEILU ON OLLUT SUURIN JA PARHAIN APU MINULLE LUOMAAN
SOSIAALISTA VERKKOA JA KOTOUTUMAAN SUOMEEN”**

**Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden maahanmuuttajataustaisten
opiskelijoiden kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä**

Nina Eränpalo

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syky 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylä yliopisto

TIIVISTELMÄ

Eränpalo Nina (2014). ”Urheilu on ollut suurin ja parhain apu minulle luomaan sosiaalista verkkoa ja kotoutumaan Suomeen”: Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 58 s., 1 liite.

Maahanmuutto ja monikulttuurisuus ovat arkipäivää 2010-luvun Suomessa. Väestörakenteen muutos ja ulkomaalaisen väestön kasvu ovat asettaneet yhteiskunnallemme uusia haasteita tasa-arvon ja kotoutumisen näkökulmasta. Liikunnan ja urheilun mahdollistamat kohtaamiset kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä voivat olla lieventämässä näitä haasteita tukemalla kotoutumista sekä kulttuurien välistä dialogista vuorovaikutusta. Nyt ja tulevaisuudessa, kansallisuuteen ja kulttuuriin katsomatta, kaikilla liikunta-alan toimijoilla on mahdollisuus toimia monikulttuurisuuden edistäjinä, koko väestön terveitä elämäntapoja, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukien.

Tämän kvalitatiivisen eli laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena oli etsiä vastauksia kysymykseen, miten liikunta-alan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet maahanmuuttajataustaiset aikuisopiskelijat kokevat omakohtaiseen tai organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisen vaikuttaneen heidän kotoutumiseensa Suomessa. Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta oli hermeneuttis-fenomenologinen ja tutkimusaineisto kerättiin narratiivien eli vapaan kirjoittamisen keinoin.

Tämän tutkimuksen mukaan liikuntatoimintaan osallistuminen edistää Suomeen kotoutumista. Tutkimukseen osallistuneet liikunnallisesti aktiiviset maahanmuuttajataustaiset opiskelijat kokevat liikuntatoimintaan osallistumisen merkitykselliseksi monista eri syistä. Näitä syitä ovat mahdollisuus jatkaa omaa aikaisemmin omassa kotimaassa aloitettua liikunta tai urheiluharrastusta, vahvistaa ja luoda sosiaalisia suhteita, halu jakaa omaa osaamista ja kannustaa toisia maahanmuuttajia liikkumaan vertaistuen avulla. Muita syitä ovat lisäksi omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen, suomen kielen ja kulttuurin oppiminen, sekä liikunta-alalla työllistyminen ja kouluttautuminen.

Tutkimukseen osallistuneiden, liikunnallisesti aktiivisten maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden myönteiset kokemukset liikuntatoimintaan osallistumisesta näyttävät tukevan heidän henkilökohtaista kotoutumistaan sekä heidän työtään kannustavina ja ymmärtäväisinä liikunta-alan vertaisohjaajina toisille maahanmuuttajille.

Avainsanat: Monikulttuurisuus, kotoutuminen, liikuntatoiminta, dialogisuus, oppiminen

ABSTRACT

Eränpalo Nina (2014). "Sports have been the biggest and best help for me to develop a social network and acculturate to Finland": How do the educated P.E. peer mentors at Kisakeskus experience the significance of the sports in their acculturation to Finnish culture. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 58 pp., 1 appendices.

In this decade immigration and multiculturalism is everyday life in Finland. The changes in the structure of the population and the increasing number of the immigrants have brought up new challenges for equality and acculturation in our society. The sports related encounters between the Finns and the immigrants can alleviate these challenges by supporting acculturation and the intercultural dialogue. Now and in the future, all actors in the sports industry, irrespective of their national or cultural background, have the opportunity to support multiculturalism, promoting the healthy way of living as well as the physical and mental well-being of the whole population.

The aim of this qualitative case study was to find out how the P.E peer mentor students experience the significance of their personal or organised sports activities when acculturating to Finland. The science philosophical approach of this study is the hermeneutic phenomenology one. The case material was gathered by writing the narratives in free words.

The findings indicate that participating in sports activities promotes the acculturation to Finland. Being active in sports is regarded significant for many reasons. To these reasons belong the possibility to continue the sports activity started already in the home country, the chance to strengthen and create social networks, as well as the desire to share own competence and provide P.E. peer support for other immigrants. In addition, the findings indicate that sports supports taking care of the one's own well-being and health, learning the Finnish language and culture, as well as giving the opportunity to work and study in the P.E field.

The research showed that the positive experiences of being active in sports seem to support the physically active students personal acculturation to Finland but also their work as motivating and understanding P.E peer mentors for the other immigrants.

Keywords: Multiculturalism, acculturation, sports, dialogue, learning

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ESIPUHE

1.	JOHDANTO	1
	1.1 Monikulttuurisuus ja liikunta	6
	1.2 Kotoutuminen ja liikunta	11
	1.3 Liikuntakasvatuksen tavoitteita	14
	1.4 Dialogisuus ja liikunta	18
	1.5 Oppiminen ja liikunta	22
2.	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
3.	TUTKIMUSTULOKSET	33
	3.1 Liikuntaharrastuksen tai kilpaurheilun jatkaminen Suomessa	34
	3.2 Sosiaaliset suhteet	35
	3.3 Vertaistoiminta	36
	3.4 Terveys ja hyvinvointi	38
	3.5 Kieli ja kulttuuri	39
	3.6 Työllistyminen ja koulutus	40
	3.7 Yhteenvedo tutkimustuloksista	42
4.	POHDINTA	43
	LÄHTEET	52
	LIITTEET	

ESIPUHE

"I use my meanings to make sense out of your reality"

Kiitos Anna, Daud, Dilek, Eila, Hetham, Khilood, Mansuladevi, Mohamed ja Nguyen

Kiitos Tommi, Niklas, Nora, Nea, Marta ja Minni

Ilman teitä kaikkia tämä olisi jäänyt vain haaveeksi

Tammisaarella 25.11.2014

Nina

1. JOHDANTO

Tämänhetkiset globalisaation muutokset yhteiskunnassamme ja maahanmuuton lisääntyminen asettavat uusia haasteita, mutta tarjoavat myös uusia mahdollisuuksia liikunnanopetukselle ja liikunta-alan toimintakentälle yleensä. Eri kieltä puhuvien, mutta samoja tarpeita omaavien eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamisista on tullut arkipäivää, sillä suurimmissa kaupungeissa monikulttuurisuus on jo läsnä katukuvassa, työssä, koulussa ja harrastuksissa. 2010-luvulla maahanmuutto keskittyy pääosin suurimpiin kaupunkeihin, Helsingissä vieraskielisten osuuden ollessa noin 11% ja muualla maassa keskiarvo on noin 4 % väestöstä (OPM 2010:16). Sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen merkityksen kasvu sekä yksilön oppimisprosessista siirtyminen yhteisöllisyyden suuntaan muokkaavat oppimiskäsityksiämme, opettajuutta ja opetusmenetelmiä (Ikonen 2000). Oppiminen murroksessa sekä yhteiskuntaamme rikastuttava monikulttuurisuus ovat teemoja jotka ovat nyt, 2010-luvulla asettuneet tukevasti kouluihin ja liikuntakentälle.

Tulevaisuudessa Suomi tulee olemaan yhä monikulttuurisempi maa. Alkuperäisestä kansallisuudesta huolimatta, meille jokaiselle tulisi taata turvallinen elinympäristö ja mahdollisuus tasavertaiseen kohteluun (Talib 2002). Monikulttuurisen yhteiskunnan kehittyminen asettaa vaatimuksia sekä kantaväestölle että vähemmistöryhmille. Järvisen (2004) mukaan maahanmuuttajakysymys on myös ihmisoikeuskysymys, jolloin suomalaisuus ja poliittinen täysivaltaisuus ovat monikulttuurisuuden rinnalla tasavertaisen yhteiskunnan perusteita. Maahanmuuttajataustainen yleiskäsitteenä tarkoittaa kaikkia ulkomailla syntyneitä ja Suomeen muuttaneita, jotka käyttävät äidinkielenään jotain muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea. Maahanmuuttajataustainen voi olla pakolainen, siirtolainen, paluumuuttaja, turvapaikanhakija tai muu maahan muuttanut ulkomaalainen, sekä henkilö joka on syntynyt Suomessa, mutta hänen molemmat vanhempansa ovat ulkomaalaisia. (Maijala & Fagerlund 2012.)

Työ- ja elinkeinoministeriö vastaa maahanmuuttajien kotouttamisesta kotouttamisohjelman avulla, jonka tavoitteena on tukea jokaista maahanmuuttajaa henkilökohtaisesti. Suomessa maahanmuuttajien yhteiskuntaan integroitumisesta käytetään pääosin termiä *kotoutuminen*, joka tarkoittaa yksilön henkilökohtaista kehitystä ja tasavertaista mahdollisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan ja työelämään (Finlex 2010). Maahanmuuttajien yhteiskunnasta syrjäytymisriskin ollessa 4-6 kertaa suurempi muuhun väestöön verrattuna, tulisi kotoutumisprosessin aikana tukea jokaisen yksilöllisiä koulutus- ja työllistämispolkuja henkilökohtaisesti. Koulutusjärjestelmän tulisi mahdollistaa erilaisten tukimuotojen tarjoamisen, kuten kielen

oppimiseen ja erityiseen tukeen liittyvät toimenpiteet. (TEM 2012 / Nuorisotakuu raportti 2013.) Tällä hetkellä kotouttamistoimenpiteitä kohdennetaan koko väestöä koskevaksi, painopisteiden liittyessä maahanmuuttajien osallisuuden tukemiseen, kotoutumiskoulutuksen lisäämiseen, naisten huomiointiin ja erityisesti työvoiman ulkopuolella olevien henkilöiden, kuten nuorten, naisten ja ikäihmisten tukemiseen (TEM 2012). Työvoiman ulkopuolisella väestöryhmällä on huomattavasti heikommat mahdollisuudet olla kosketuksissa eri yhteiskunnan rakenteiden, kuten liikuntatoimen tai urheiluseurojen kanssa kuin työikäisillä keskimäärin.

Vaikka liikunnan tuomista hyödyistä oltaisiin pääasiallisesti tietoisia, voi yleinen terveystietous ja tieto liikunnan terveysvaikutuksista poiketa eri kulttuureissa. Perheestä sekä kotitöistä huolehtiminen asetetaan usein omasta kunnosta huolehtimisen edelle ja esimerkiksi monet yli 40-vuotiaat naiset pitävät itseään liian vanhana harrastamaan liikuntaa. Ajanpuute ja perheestä sekä kotitöistä huolehtiminen haittaavat enemmän maahanmuuttajanaisten kuin miesten liikuntaharrastuksiin osallistumista. (Zacheus ym. 2011.)

Tarve maahanmuuttajataustaisten syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten terveystuonnan lisäämiselle on kasvanut viime vuosien aikana, sillä uuteen kotimaahan asettaessa eri stressitekijät vaikuttavat usein ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Zacheus ym. 2012). Kansallisen vapaa-ajankäyttötutkimuksen (2008) mukaan Suomessa asuvat maahanmuuttajat ovat liikunnallisesti passiivisempia kuin kantaväestö. Koko väestön liikuntaaktiivisuutta tutkittaessa maahanmuuttajat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä, nuorista ikääntyneisiin, vähemmän kuin kantaväestö. Syitä ikääntyvien maahanmuuttajien vähäiseen liikkumiseen olivat esimerkiksi tietämättömyys liikunnan terveysvaikutuksista, heikko kielitaito, taloudellinen asema, ikäkäsitys sekä muut kulttuuriset syyt. (Zacheus ym. 2012.)

Maahanmuuttajien vapaa-aikaa ja harrastuksia tutkittaessa liikunnan on todettu olevan yksi hyödyllinen tapa edistää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja kotoutumista yhteiskuntaamme (Zacheus ym. 2012, Myren 2003). Liikuntatoiminnan kautta kantaväestön ja maahanmuuttajien yhteinen toimintakenttä tarjoaa luontevan kohtaamispaikan, joka mahdollistaa vapaan kanssakäymisen sekä mahdollisuuden tutustua eri kulttuureihin sekä niiden eriäviin ominaispiirteisiin (Maijala & Fagerlund 2012). Maahanmuuttajien kannustaminen ja tukeminen terveyden elämäntapojen ja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen parantaa elämänlaatua, yleistä hyvinvointia ja kotoutumista yleensä. Sosiaalisten verkostojen ja vuorovaikutuksen näkökulmasta myönteinen suhtautuminen monikulttuurisuuteen edistää myös kantaväestön hyvin-

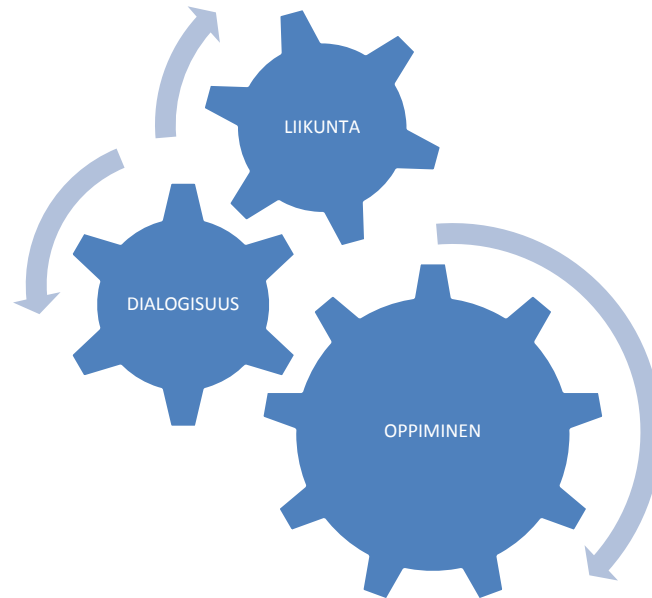
vointia. Liikuntaharrastuksen aloittaminen ja siihen säännöllinen osallistuminen hankaloituu maahanmuuttajien kohdalla kuitenkin liian usein heikosta kielitaidosta, haasteellisista vuorovaikutustilanteista, tiedon puutteesta, vähävaraisuudesta, ennakkokäsityksistä ja liikuntakulttuurien törmäyksistä johtuen (Maijala & Fagerlund 2012).

Jos maahanmuuttajataustainen henkilö omaa vahvan liikuntasuhteen eli liikunnalla on tärkeä asema hänen elämässä, tulisi hänen aikaisemmin omassa synnyinmaassaan aloitettua liikunta- tai urheilu-uraa tukea myös uudessa kotimaassa. Kuten Koski (2013) toteaa, pysyvän ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen juontaa juurensa onnistuneesta liikunnalliseen aktiivisuuteen kasvattamisesta. Vaikka liikuntasuhde eli liikunnan asema ihmisen elämän aikana voi vaihdella, on sillä useimmiten kuitenkin pitkän ajan sisällä muotoutunut merkitys ihmiselle ja hänen identiteetilleen. Liikuntasuhteen voidaankin ajatella vahvistavan ihmisen identiteettiä ja edustavan pysyvyyttä haastavassa elämänvaiheessa. Kuten Keltinkangas-Järvinen (1994, 112) toteaa, identiteetti on merkittävä osa henkilön minä kokonaisuutta ja persoonallisuutta. Minä kokonaisuuteen ja persoonallisuuteen saadaan puolestaan vaikutteita jokaisen yksilön sosiaalisesta kasvuympäristöstä kuten perheen, suvun, heimon tai kansan merkityksellisyydestä.

Maahanmuuttajien kotoutumisen tueksi tarvitaan lisää tietoa liikunnan ja oppimisen yhteyksien tuomista hyödyistä. Yhtenä vaihtoehtona voidaan hyödyntää sosiokonstruktivistista oppimiskäsitystä ja sen näkökulmia yhteistoiminnallisen ja yhteisöllisen oppimisen hyödyistä, sillä sosiokonstruktivismissa tiedon käsittely ja uuden tiedon rakentaminen tapahtuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa (Tynjälä 1999). Sosiokonstruktivismiin avulla voidaan tukea monikulttuurista liikunnanopetusta ja eri kulttuuritaustoista tulevien osallistujien oppimista yhteistoiminnallisilla harjoituksilla. Yhteistoiminnallinen liikuntatoiminta ja liikunnanopetus mahdollistavat ja tukevat samanaikaisesti terveyden edistämistä, kognitiivista oppimista sekä itsetunnon vahvistamista sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla (Kantomaa ym. 2013). Yhteistoiminnallinen liikunnanopetus mahdollistaa tasa-arvoisia kohtaamisia ja edistää siten aitoa dialogisuutta taustoiltaan erilaisten ihmisten välillä. Yhteistoiminnallisen ja tasa-arvoisen liikuntatoiminnan kautta on mahdollista oppia hyödyllisiä asioita ympäröivästä kulttuurista. Toiminnallisen ja motivoivan oppimisympäristön luominen voi edesauttaa esimerkiksi uuden kielen oppimista kahdensuuntaisesti, kantaväestön ja eri kieliryhmien vuorovaikutuksessa. Kielitaidon puute onkin yksi kotoutumisen päähaasteista. Kielitaidon kautta avautuu aina uusi maailma ja kulttuuri (Laurén 2000,45), joka yleensä edesauttaa kouluttautumista, työllistymistä, sosiaalisen piirin muotoutumista ja tasavertaisena kansalaisena toimimista. Vuoden

2012 Maahanmuuttajabarometri (TEM 2013) tukee subjektiivisesti koettua tärkeyttä ja kieli-aidon merkityksellisyyttä kotoutumisen yhteydessä. Muita kotoutumisen kannalta tärkeiksi koettuja asioita ovat työnsaanti, turvallisuus, terveystalvelut ja oma asunto (TEM 2013).

Opettajan monikulttuurinen ammattitaito, yhteistoiminnalliset työkalut vuorovaikutuksessa, aito dialogi ja toistemme arvojen kunnioittaminen voivat edesauttaa yhteiskuntaamme kehittymään myönteiseen suuntaan uusien kulttuurien kohtaamisessa. Omassa opetustyössäni olen huomannut oppijoiden suhtautuvan erittäin myönteisesti ja motivoituneesti liikunnan ja kielenopetuksen yhdistämiseen. Liikunnan ja kielenopetuksen integraatiota voidaan hyödyntää missä tahansa monikulttuurisessa opetustilanteessa, sillä liikunnalliset opetusmenetelmät ja dialogiset toimintatavat näyttävät tukevan motorisen ja kognitiivisen oppimisen yhteyttä, esimerkiksi kieli- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen yhteistoiminnallisten menetelmien kautta (Kantomaa ym. 2013). Liikunnan tuki kotoutumisprosessissa on huomion arvoinen myös sen terveyttä, sosiaalisuutta ja oppimista edistävien vaikutustensa ansiosta (Zacheus 2010). Liikunnan ja urheilun toimintakenttä tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia ihmisten välisille kohtaamisille, vuorovaikutukselle ja dialogisuudelle. Näiden kohtaamisten hyödyt kielen oppimisen ja yleisesti koko elämän pituisen hyvinvoinnin kannalta voivat olla merkittäviä. Myös fyysisen aktiivisuuden ja terveyttä edistävän toiminnan edistäminen on merkityksellistä niin yksilöä kuin koko yhteiskuntaa tarkasteltaessa (STM 2013). Kuviossa 1. kuvataan prosessia joka käynnistyy liikuntatoimintaan osallistumisen kautta. Tässä tutkimuksessa liikuntatoiminnalla tarkoitetaan sekä omaehtoista liikunnan harrastamista että organisoituun liikunta tai urheilutoimintaan osallistumista. Liikuntatoiminta mahdollistaa dialogisia kohtaamisia, jotka voivat tukea uusien asioiden oppimista.



KUVIO 1. Liikunta, dialogisuus ja oppiminen kotoutumisen ratastekijöinä.

Jotta maahanmuuttajien oppimista ja kotoutumista voitaisiin tukea liikunnan ja sen mahdollistaman dialogisuuden kautta, tulisi jokaisen henkilökohtaiset tarpeet ja mahdollisuudet huomioida. Humanistisen ihmiskäsityksen mukaan jokainen oppija tulisi huomioida juuri sellaisena kuin hän oppimistilanteessa on, tuntevana ja inhimillisenä yksilönä (Rauste-vonWright 1998). Oppimisprosessissa myös kokemuksellisuus ja omakohtaisuus nousevat omaan merkittävään arvoonsa, varsinkin uuteen kulttuuriin kotouduttaessa ja uutta kieltä opittaessa. Laurenin (2000) mukaan uuden kielen oppiminen edellyttää sosiaalista vuorovaikutusta, kommunikointia ja viestintää, jotka kaikki mahdollistuvat luontevasti liikunnan ja urheilun toimintakentillä. Yksilön erilaiset roolit aktiivisena oppijana, yhteisön jäsenenä ja metakognition rakentajana voivat kaikki yhdistyä sosiokonstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaisesti, joka tarkoittaa uuden tiedon rakentamista yhteisöllisen oppimisen menetelmin (Tynjälä 1999). Yhteistoiminnallisten menetelmiensä vuoksi liikunta- ja urheilutoiminta tarjoavatkin erinomaisia kasvualustoja sosiokonstruktivistiselle tiedon rakentamiselle ja yhteisölliselle oppimiselle.

Inklusioajattelun sisäistämisen kautta voidaan vaikuttaa suvaitsevaisuuden ja yhdenvertaisuuden lisääntymiseen. Inklusioajattelun kautta voidaan vaikuttaa myös monikulttuurisen liikuntakentän tarjontaan, tavoitteisiin ja asenteisiin, jotta jokaisella olisi mahdollisuus osallistua liikuntatoimintaan avoimesti, sukupuoleen, ikään, etniseen taustaan, uskontoon, vammaisuuteen, sosiaaliluokkaan tai seksuaaliseen suuntautuneisuuteen katsomatta. (Maijala & Fagerlund 2012.)

1.1 Monikulttuurisuus ja liikunta

Viimeisten vuosikymmenien aikana maahanmuutto on kasvanut maailmanlaajuisesti ilmiöksi johtuen maapallon väestönkasvusta, hyvinvoinnin epätasaisesta jakautumisesta, sodista, kriiseistä ja luonnonmullistuksista. 1990-luvulta lähtien maahanmuuttajien määrä Suomessa on seitsenkertaistunut, vuosittaisen henkilömäärän noustessa noin 10 000 tuhanteen. (OPM 2010:16, Zacheus ym. 2012.) Ulkomaalaistaustaisen väestömäärän ollessa vuoden 2012 loppuun mennessä noin 195 000 henkilöä (taulukko 1), tilastokeskuksen väestöennusteen (2012) perusteella voidaan ennakoida maahanmuuttajien määrän kaksinkertaistuvan nykyisestä vuoteen 2025 mennessä (Castaneda ym. THL-raportti 61/2012).

TAULUKKO 1. Ulkomaisten kansalaiset Suomessa 2012- 2013

Maa, jonka kansalaisuus	2012	%	Vuosimuutos, %	2013	%	Vuosimuutos, %
Viro	39 763	20,3	16,9	44 774	21,6	12,6
Venäjä	30 183	15,4	2,0	30 757	14,8	1,9
Ruotsi	8 412	4,3	-0,8	8 382	4,0	-0,4
Somalia	7 468	3,8	0,6	7 465	3,6	-0,0
Kiina	6 622	3,4	7,5	7 121	3,4	7,5
Thaimaa	6 031	3,1	8,8	6 484	3,1	7,5
Irak	5 919	3,0	3,1	6 353	3,1	7,3
Turkki	4 272	2,2	2,7	4 398	2,1	2,9
Intia	4 030	2,1	6,2	4 372	2,1	8,5
Britannia	3 878	2,0	5,8	4 048	2,0	4,4
Muut	78 933	40,4	5,8	83 357	40,2	5,6
Yhteensä	195 511	100	6,8	207 511	100	6,1

Lähde: Tilastokeskus, väestötilastot. Päivitetty 21.3.2014

Maahanmuuttajataustainen yleiskäsitteenä tarkoittaa kaikkia ulkomailla syntyneitä ja Suomeen muuttaneita, jotka käyttävät äidinkielenään jotain muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea. Maahanmuuttajataustainen voi olla pakolainen, siirtolainen, paluumuuttaja, turvapaikanhakija tai muu maahan muuttanut ulkomaalainen, sekä henkilö joka on syntynyt Suomessa, mutta hänen molemmat vanhempansa ovat ulkomaalaisia. (Maijala & Fagerlund 2012.) Maahanmuuton taustalla voi olla erilaisia motiiveja kuten työ, opiskelu, perhesuhteet tai poliittiset syyt (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 186). Maahanmuuttajilla tarkoitetaan ulkomaalaisia henkilöitä, joiden tarkoituksena on asettua pysyvästi Suomeen asumaan. Maahanmuuttajat ovat keskimäärin nuorempia kuin kantaväestö, ikääntyvien osuuden ollessa pieni (OPM 2010:16).

Maahanmuutto keskittyy pääosin suurimpiin kaupunkeihin, Helsingissä vieraskielisten osuuden ollessa noin 11% ja muualla maassa keskiarvo on noin 4 % väestöstä (OPM 2010:16,

TEM 2013 / Nuorisotakuu raportti 2013). Helsingin maahanmuuttajaväestön rakenne on viime vuosien aikana kokenut muutoksia. Noin kolmannes Helsingissä asuvista maahanmuuttajista on muuttanut Suomeen perhesyistä, yleisimmin suomalaisen puolison vuoksi, toinen kolmannes työpaikan vuoksi ja kolmasosa kirjautuu pääkaupunkiseudulle tutkinto-opiskelijaksi. Vain noin kymmenesosa pääkaupunkiseudulle muuttavista on pakolaistaustaisia, tällöin muuttoliike tapahtuu useimmiten muualta Suomesta. (Siivonen 2013.)

Vaikka maahanmuutto Suomeen on vähäistä Euroopan muihin maihin verrattuna, ovat ongelmat ja haasteet kuitenkin samankaltaisia. Maahanmuuttajiin kohdistuvat ennakkoluulot, vihamielisyys, yhteiskunnasta syrjäytyminen ja työttömyysaste ovat keskimäärin korkeampia kuin valtaväestöllä. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2009 koko maassa opintojen ja työelämän ulkopuolelle jääneitä 15-29 vuotiaita oli yhteensä 12 631 vieraskielistä henkilöä. Syrjäytymisvaarassa olevista nuorista lähes neljännes oli maahanmuuttajataustaisia (TEM 2012 / Nuorisotakuu raportti 2013). Suomessa sisäasiainministeriön alainen Maahanmuuttovirasto käsittelee ja ratkaisee Suomen kansalaisuuteen, maahanmuuttoon, pakolaisuuteen ja maassa oleskeluun liittyvät asiat (Maahanmuuttovirasto).

Muuttovirtojen yhä kasvaessa, tarvitsemme toimivia keinoja maahanmuuttajien kotoutumisen tueksi, syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä kantaväestön ymmärryksen lisäämiseksi (Zacheus ym. 2012). Globalisaatiokehitys asettaa uusia vaatimuksia kulttuurien väliselle osaamiselle ja hyväksymiselle. Työelämässä ja yhteiskunnassa tarvitaan uusia toimintamalleja ja suvaitsevaista ilmapiiriä, jotta korkeasti koulutettujen maahanmuuttajien osaaminen saadaan hyödynnettyä. Myös luku- ja kirjoitustaidottomien henkilöiden kouluttautumismahdollisuuksia tulee kehittää. (Paavola & Talib 2010.) Suurten ikäryhmien siirtyessä eläkkeelle ja väestörakenteen nopeasti muuttuessa, tilalle tarvitaan työkykyisiä kansalaisia turvaamaan yhteiskunnan taloudellinen ja sosiaalinen kehitys (Castaneda ym.(toim) THL – Raportti 61 / 2012).

Suomessa maahanmuuttajien liikuntatoiminta alkoi kehittymään 1990-luvun aikana. Vuonna 1996 SLU aloitti hanketukien jakamisen Opetusministeriön tukemana, tavoitteena monikulttuuristen liikuntatoimintojen parantaminen valtakunnallisesti. Samaan aikaan syntyivät myös erilliset kattojärjestöt, Liikuntaa ja kulttuuria kansainvälisesti LIIKKUKAA RY sekä SLU: n jäsenjärjestö Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto FIMU ry. Maahanmuuttajien osallisuuden edistäminen ja rasismiin vastainen toiminta on ollut erityisesti myös Suomen Palloliitto ry:n toiminta-ajatuksessa mukana jo pitkään. Tullessa 2000-luvulle maahanmuuttajien lii-

kuntaan liittyvä kansalaistoiminta on lisääntynyt ja kunnalliset liikuntatoimet ovat alkaneet yhä paremmin huomioida monikulttuurisuuden toiminnassaan. (OPM 2010, 16.)

Inklusioperiaatteen mukaan kaikki kuntien, urheilu- ja liikuntaseurojen liikuntapalvelut on tarkoitettu koko väestölle, vaikka maahanmuuttajien osallistumista liikuntatoimintaan voidaan tarvittaessa tukea myös erityistoimenpitein järjestämällä heille omaa, erillistä liikuntatoimintaa. Kotouttamisen näkökulmasta tulisi ensisijaisesti kuitenkin tukea maahanmuuttajien valmiuksia osallistua koko väestölle suunnattuun liikuntatoimintaan (OPM 2010, 16), sillä yhteinen toimintakenttä tarjoaa luontevan mahdollisuuden vapaaseen ja luontevaan kanssakäymiseen sekä tutustumisen toistemme kulttuureihin sekä niiden eriäviin ominaispiirteisiin (Maijala & Fagerlund 2012). Inklusion toteutumisessa ja vuorovaikutteisten kohtaamisten kotouttavassa vaikutuksessa on takana oletamus, jonka mukaan kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua liikunta- ja urheilutoimintaan samoin säännöin, taustasta riippumatta. (Elling, De Knop & Knoppers 2001, 419.) Suomen hallituksen maahanmuuttopoliittisissa toimenpiteissä monikulttuurisuuden edistäminen on kirjattu seuraavasti: ”*Tuetaan vähemmistökulttuurien omaa kansalaistoimintaa, erityisesti maahanmuuttajanuorten nuoriso- ja liikuntatoimintaa tavoitteena sekä kotoutumisen edistäminen että oman identiteetin vahvistaminen*” (Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 2006,15.)

Opetus - ja kulttuuriministeriön tehtävänä on ohjata ja kehittää liikuntapolitiikkaa lainsäädännön avulla. Liikuntapolitiikan tarkoituksena on edistää kansalaistoimintaa, joka tukee väestön hyvinvointia sekä kilpa- ja huippu-urheilua. Liikunta-alan toimintaympäristön jatkuvasti muuttuessa ja liikuntakulttuurien eriytyessä, on *liikuntalaki* jouduttu tarkistamaan useamman kerran sen 14vuotisen historian aikana. Jyrki Kataisen hallituksen (2011) aikana liikuntalakiuudistusta jouduttiin jälleen työstämään. (OPM 2013).”*Lain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävää kehitystä.*” (Finlex1998, Liikuntalaki 18.12.1998/1054.)

Suomessa liikunta- ja urheilukulttuurilla on ollut merkittävä yhteiskunnallinen rooli jo useamman sukupolven ajan. Yhteiskunnassa tapahtuvat muutokset vaikuttavat liikunnan ja urheilun suosioon, mutta myös liikuntakasvatuksen sisältöihin ja tavoitteisiin, esimerkkinä globaalit nuorisokulttuurit ja niihin liittyvien elämäntapa muotojen ilmeneminen liikuntakentillä

(Itkonen 2013). Postmodernissa liikuntakulttuurissa muutokset ja uudenlaiset vaikutteet syntyvät erilaisten verkostojen, ihmisten ja liikuntalajien kautta, esimerkkinä reaali- ja verkko-maailman liikunnalliset yhteisöt (Ehrle'n 2013). Myös etnisten ja kulttuuristen vähemmistöjen yhä lisääntyessä maassamme, liikuntakulttuurimme tulee rikastumaan lukuisilla uusilla liikuntalajeilla ja toimintatavoilla lähivuosina. Monikulttuuristen liikunta-alan ammattilaisten, vertaisohjaajien ja toimijoiden lisääntyminen liikunta-alalla tarjoavat uusien monikulttuuristen liikuntalajien leviämisen Suomeen, esimerkkinä itämaiset taistelulajit, eri rukouskulttuureihin liittyvät liikunnalliset liikesarjat ja etniset tanssit. Etnisten suhteiden luominen, rasmin vähentäminen ja maahanmuuttajien liikunta-aktiivisuuden edistäminen tulevat olemaan pysyvä osa liikunta- ja urheilukulttuuriamme. Jokaisella Suomessa asuvalla tulisi olla tasavertainen mahdollisuus osallistua liikunta- ja urheilutoimintaan henkilökohtaiset tavoitteet ja lähtökohdat huomioituna (Majjala & Fagerlund 2012).

Jatkuvassa väestörakenteen muutoksessa ja yhteiskunnallisen identiteettityön myllertäessä, urheilun toimintakentällä saattaisi olla tilaisuus osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun monikulttuuristen menestystarinoiden kautta. Maahanmuutto ja monikulttuurisuus kysymyksien kohdentuessa aika-ajoin negatiivien ympärille, voisivat menestyneet monikulttuuriset huippu-urheilijat toimia omalta osaltaan sellaisina esikuvina, joiden kautta pystyisimme helpommin hyväksymään itsellemme vieraasta kulttuurista tulevan henkilön. (Huhta 2013.) Tutkimusten mukaan ennakkokäsityksien muuttumiseen tarvitaan henkilöiden välistä läheistä ja myönteistä vuorovaikutusta ja päinvastoin, epäsuotuisat kontaktit saavat aikaan kielteisiä stereotyyppioita ja käsityksiä. (Salo-Lee ym. 1996).

Monikulttuurisen nuorisotoiminnan yhteydessä virinneessä keskustelussa urheilu on kuitenkin nostanut esiin myös ristiriitaisia ajatuksia. Vaikka urheilun kautta on mahdollista nauttia sosiaalista arvostusta, sekä edistää ”rehtyyttä” ja ”joukkuehenkeä”, voidaan urheilua myös ruotia sen mahdollisuudesta osallistua suvaitsevaisuus - ja tasa-arvokasvatukseen. Koska urheilun katsotaan lähtökohtaisesti perustuvan maskuliiniselle nationalismille, kilpailulle ja hierarkioille, voi se omalta osaltaan herättää myös kateutta ja lisätä eriarvoisuutta. (Honkasalo ym. 2007.)

Monikulttuurisen liikunta- ja urheilukentän kehittäminen vaatiikin suvaitsevaisuuden ja avoimen ilmapiirin luomista uusia verkostoja ja yhteistyötahoja luoden. Tarjottavan liikunta- ja urheilutoiminnan suunnittelussa tulisi huomioida liikkujien mahdollisuus osallistua matalan

kynnyksen toimintaan, lähellä omaa arkiympäristöään ja kotoutumisen alkuvaiheessa mahdollisesti myös omissa etnisissä ryhmissään. Liikunnallisten tietojen ja taitojen kartuttamisen lisäksi myös sosiaalisten suhteiden vahvistaminen tulisi nostaa yhdeksi tärkeimmäksi tavoitteeksi liikunta- ja urheilukentällä. Maahanmuuttajien kokonaisvaltainen huomiointi, kulttuurisensitiivisyys ja kohderyhmälähtöisyys ovat kaikki huomionarvoisia asioita kulttuurierojen kohdatessa liikuntakentällä. (Maijala & Fagerlund 2012, 35-36.)

Vaikka tavoitteena on tarjota kaikille avointa liikuntatoimintaa, ei maahanmuuttajien omien liikuntaryhmienkään järjestäminen ja toiminnan tukeminen tarkoita inklusioperiaatetta vastaan toimimista. Päinvastoin, omissa etnisissä ryhmissä toiminen voi kotoutumisen alkuvaiheessa kasvattaa itseluottamusta ja opettaa liikunta- ja urheilukentällä tarvittavia tietoja ja taitoja, jolloin siirtyminen kantaväestön toimintaan voi helpottua. (Myrén 2003, 28, 107.) On myös huomioitava, että osa maahanmuuttajista osallistuu kaikille avoimeen liikuntatoimintaan ilman minkäänlaisia ennakkoluuloja ja epävarmuutta, kun toiselle henkilölle yhdessä kantaväestön kanssa toimiminen saattaa jäädä kokonaan toteutumatta johtuen ihmisten erilaisuudesta, taustoista ja kotoutumisprosessin etenemisestä yleensä. Siirtyminen monokulttuurisesta ryhmästä monikulttuurisiin on jokaiselle henkilökohtaista ja mahdollista kotoutumisprosessin edetessä. (Myrén 1999, 37.)

Myrén (1999) kiinnitti huomiota myös siihen, että vasta Suomeen muuttaneille ja eri kotoutumisvaiheissa oleville maahanmuuttajille tulisi liikuntatoimintaa järjestää myös heidän erityisosaamisensa ja kyvyt huomioiden, sekä niin että heillä olisi mahdollisuus käyttää liikuntatoiminnassa omaa äidinkieltään. Yhteisten ja yleisten liikuntaharrastusmahdollisuuksien lisäksi onkin järkevää ja tarpeellista järjestää naisille ja miehille myös erillisiä liikuntaryhmiä ja harrastusmahdollisuuksia (Myrén 2003, Zacheus 2011). Toisaalta Itkosen (2013) mukaan vahvojen nuorisokulttuuristen liikuntamuotojen, kuten skeittaajien, bleidaajien, lumilautailijoiden ja parkouraaajien harrastajat osoittavat selkeästi esimerkiksi nuorten toimivan yhteiskunnan muutoksista huolimatta vuosikymmenestä toiseen itsenäisinä ja aktiivisina toimijoina, sukupolvien uudistajina ja uudenlaisten toimintatapojen, kokemuksellisuuden ja yhteisöllisten ilmenemien kehittäjinä. Itkosen mukaan näitä aktiivisia ja aikuisten arvomaailmoja haastaneita nuorisokulttuurin ilmenemismuotoja on ollut havaittavissa aina. Tämä on hyvä esimerkki muillekin ikäryhmille.

1.2 Kotoutuminen ja liikunta

Euroopan eri maiden harjoittamista monikulttuurisuuspoliittisista kotouttamismalleista on viime vuosien aikana kerätty hyödyllistä tietoa. Suomi noudattaa *integraatiomallia*, jossa maahanmuuttajilla katsotaan olevan samat oikeudet ja velvollisuudet kuin kantaväestölläkin. Tasavertaisuutta vaalitaan tukemalla maahanmuuttajien omaa kulttuuriperinnettä, kieltä ja uskontoa. (Paavola & Talib 2010, 40-41.) Suomessa maahanmuuttajien yhteiskuntaan integroitumisesta käytetään pääosin termiä *kotoutuminen*, joka tarkoittaa yksilön henkilökohtaista kehitystä ja tasavertaista mahdollisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan ja työelämään (Finlex 2010).

Uuteen kotimaahan kotoutumista voidaan tarkastella sekä syrjäytymisen että sopeutumisen eli *akkulturaation* näkökulmasta. Maahanmuuttajat joutuvat pohtimaan suhtautumistaan etnisen identiteettinsä vaalimiseen suhteessa motivaatioonsa omaksua uuden kulttuurin tapoja ja halua olla vuorovaikutuksessa valtaväestön kanssa. Akkulturaatioasennetta voidaan kuvata seuraavin termein *integraatio* (sopeutuminen), *assimilaatio* (sulautuminen), *separaatio* (eristäytyminen) tai *marginalisaatio* (syrjäytyminen). (Paavola & Talib 2010.)

Laki kotoutumisen edistämisestä tukee maahanmuuttajan ja yhteiskunnan välistä myönteistä vuorovaikutusta. Lain tavoitteena on edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja aktiivisen osallistumisen mahdollisuuksia. Laki määrittelee kotoutumisen tietoina ja taitoina, jotka edistävät maahanmuuttajien yhteiskunnallista ja työelämäosaamista samoin kuin tukevat henkilön oman kielen ja kulttuurin ylläpitämistä. Kotoutumissuunnitelmassa huomioidaan jokaisen yksilön henkilökohtaiset tarpeet ja niihin tarvittavat toimenpiteet, jotta riittävä suomen tai ruotsin kielen taito, luku- ja kirjoitustaito, erilaiset elämänhallintaan, työelämään ja yhteiskuntaan liittyvät valmiudet sekä muut kotoutumista edistävät toimenpiteet mahdollistuvat (Finlex 2010). Korkeintaan kolmen vuoden mittaisen henkilökohtaisen kotouttamisohjelman tarpeista ja laatimisesta vastaavat kunta tai työ- ja elinkeinotoimistot yhdessä maahanmuuttajan kanssa tehdyn alkukartoituksen perusteella. Alkukartoituksen tarkoituksena on arvioida kotouttamista edistävien toimenpiteiden ja palvelujen tarpeellisuus, kuten valmiudet työllistyä, opiskella tai osallistua kielikoulutukseen. (Finlex 2010.)

Valtioneuvoston (2008) periaatepäätökseen on kirjattu liikunnan edistämisen linjat ja toimenpiteet, jotka koskevat maahanmuuttajataustaisten kotoutumista edistävän liikunnan kehittämisohjelman laatimista ja toteuttamista kunnissa. Kehittämisohjelman painopisteenä on sel-

laisen liikuntatoiminnan järjestäminen, joka voi edistää osallisuutta, työllisyyttä ja sosiaalisten suhteiden muodostumista, varsinkin lasten- ja nuorten keskuudessa, aikuisten terveyttä edistävän liikunnan parissa sekä yleensä urheilu- ja liikuntaseurojen toiminnan kautta. (OPM 2010:16.) ”Muutosta liikkeellä”, valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020, kannustavat torjumaan koko yhteiskuntaa uhkaava fyysistä passiivisuutta ja eriarvoistumista. Liikunta-aktiivisuuden lisäämisellä on mahdollisuus vaikuttaa paitsi yksilön mutta koko yhteiskunnan terveyteen ja hyvinvointiin sekä työelämän tuottavuuteen ja kilpailukykyyn. (STM 2013.)

Pohjoismaissa liikuntajärjestöjen vapaaehtoistoiminnan kautta on saatu kannustavia kokemuksia maahanmuuttajien yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden parantamisesta. Yhdessä toimimisen kulttuuri ja osallisuuden edistäminen ovat merkityksellisiä asioita demokraattisen yhteiskunnan ylläpitämisen näkökulmasta. (Walseth 2006, 448). Liikunnan ja urheilun merkitys monikulttuurisuuden ja kotoutumisen edistäjänä sekä rasisimin ehkäisijänä on huomattu myös muualla Euroopassa. Tutkimusten mukaan liikunta ja urheilutoiminta voi toimia tehokkaana välineenä sosiaalisessa inkluusiossa, kuten jokaisen ihmisen tasa-arvoisessa mahdollisuudessa saavuttaa liikunta- ja vapaa-ajan tarjonta ilman rajoitteita. (European Commission 2004).

Sosioekonomiseen integraatioon vaikuttavat maahanmuuttajan yksilölliset ominaisuudet kuten henkilön koulutus, kielitaito sekä maassa asutun ajankohdan pituus. Kotoutumiseen vaikuttavat myös vastaanottavan yhteiskunnan maahanmuuttajamyönteisyys, suhtautuminen monikulttuurisuuteen sekä yhteiskunnassa vallitseva talous- ja työmarkkinatilanne. Vaikka kotoutuminen saattaa tarvita aikaa jopa sukupolven verran, ensimmäisessä ja toisessa maahanmuuttajasukupolvessa suunta näyttää olevan jo myönteinen. (Siivonen 2013.) Työ- ja elinkeinoministeriön ylläpitämä kotoutumisen ja etnisten suhteiden seurantajärjestelmä eli maahanmuuttobarometri kerää kyselyjen avulla tietoa maahanmuuttajien subjektiivisista tunteuksista Suomeen kotoutumiseen ja yleiseen viihtyvyyteen liittyen. Maahanmuuttajataustaisen väestön subjektiivisesti koettuun kotoutumiseen vaikuttavat epäilemättä heidän kokemuksensa maahanmuuttoprosessiin ja kotoutumisen liittyen, esimerkkinä elämänlaadun arviointi lähtömaan ja uuden kotimaan välillä, johon osaltaan vaikuttavat henkilön syrjintään liittyvät kokemukset. (Castaneda ym. THL – Raportti 61 / 2012, 216-217.)

Vuoden 2012 maahanmuuttajabarometrin(* mukaan kotouttamiseen vaikuttavista tekijöistä tärkeimmiksi koetaan työnsaanti, kielitaito, turvallisuus, terveystalvelut sekä mahdollisuus

perheelle sopivaan asuntoon (TEM raportti 11/2013). Sosiaalinen toimintakyky rakentuu osittain fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan. Etenkin vieraaseen maahan muuttaneilla henkilöillä, sosiaalisen toimintakyvyn perusta määräytyy pitkälti kohdemaassa käytetyn kielen kommunikointi taidoilla mitattuna. Suomen tai ruotsin kielen oppiminen vaikuttaa merkittävästi maahanmuuttajien kotoutumiseen Suomessa. Puutteellinen kielitaito voi vaikuttaa negatiivisesti kotoutumiseen ja työllistymiseen sekä vaikeuttaa arkirutiineista selviytymistä kodin ulkopuolella. (Castaneda ym. THL – Raportti 61 / 2012, 199.)

(* Vuoden 2012 - maahanmuuttajabarometrin kohderyhmän muodostavat Suomessa asuvat Venäjän, Viron, Thaimaan, Kiinan, Irakin, Somalian ja Turkin kansalaiset, jotka ovat muuttaneet Suomeen vuosina 2007–2009 ja ovat 18–75 -vuotiaita. Vastajia oli yhteensä 915 henkilöä. (TEM 2013.)

Kotoutumisen tukeen, terveyden edistämistoimiin ja kuntoutukseen tulee kiinnittää tähänastikin enemmän huomiota, koska tämän hetkinen terveyspalvelujärjestelmä ei tavoita kaikkia tukea tarvitsevia. Terveyden edistämistoimia tarvitaan esimerkiksi ylipainon ja toimintakykyrajoitteiden ehkäisemiseksi sekä vähäisen liikunnan ja kuntoutumisen tueksi. (Castaneda ym. THL – Raportti 61 / 2012, 12.) Tasa-arvoon tähtäävän yhteiskuntapolitiikan onnistumiseksi on tärkeää tunnistaa väestöryhmät joiden terveys ja hyvinvointi ovat keskimääräistä heikommät ja selvittää, millä keinoilla tilannetta voidaan korjata. (Castaneda ym. THL – Raportti 61 / 2012, 3-4.) Euroopassa ja Yhdysvalloissa kansainvälinen tutkimus on todentanut maahanmuuttajataustaisten henkilöiden liikkuvan vähemmän kantaväestöön verrattuna. (Castaneda ym. THL – Raportti 61 / 2012, 178.) Vaikka maahanmuuttajien kotoutumista edistävien puitteiden ja palveluiden järjestäminen kuuluu viranomaisten tehtäviin, on maahanmuuttaja aina myös itse aktiivinen toimija kotoutumisprosessissa (TEM raportti 11/2013).

Psykologi Aaron Antonovskyn mukaan terveyslähtöiseen malliin perustuva koherenssin käsite viittaa oman elämän hallittavuuteen, ymmärrettävyyteen ja mielekkyyteen. Jos henkilö omaa vahvan koherenssin eli kokemuksen oman elämän hallinnasta, vaikuttaa tämä positiivisesti yksilön terveyteen ja stressin käsittelytaitoihin. Vahvan koherenssin yhteys hyväksi koettuun terveyteen ja positiiviseen terveyskäyttäytymiseen ilmenevät esimerkiksi alkoholin ja tupakan vähäisenä kulutuksena, työ hyvinvointina sekä sairastuneiden vähäisenä määränä. Liikuntaan kannustamisen ja elämäntapaohjauksen näkökulmasta koherenssia eli otetta omasta terveydestä ja itsehoidon vaikutuksista tulisi vahvistaa ja korostaa. Pienikin muutos on merkityksellinen. Pienetkin muutokset voivat olla ratkaisevia yksittäisen henkilön terveyden ja arjesta suoriutumisen näkökulmasta. (Turku 2007, 25-30.)

Liikunnan ja urheilun hyödyllisyydestä kotoutumisen tukena ollaan vakuuttuneita niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa, vaikka empiirisiä tutkimuksia aiheesta ei edelleenkään ole tehty kovin laajalti. Tutkimusten mukaan liikunnan ja urheilun harrastaminen voi helpottaa kotoutumisprosessia edistäen samalla suvaitsevaisuutta ja torjuen rasismia. Liikunnallinen aktiivisuus voi vaikuttaa yleisesti elämän järjestykseen saamiseen, kuten yhteiskunnan sääntöjen ja suomen kielen oppimiseen. Terveysten edistäminen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin sekä ystävien löytyminen näyttävät mahdollistuvan helpommin säännöllisen liikuntaharrastuksen kautta. (Zacheus ym. 2012, 3- 7.) Maahanmuuttajien ja kantaväestön väliset ystävyudet ja tuttavuudet ovat merkittävässä roolissa kotoutumisen onnistumisessa. Useimmiten maahanmuuttajien ja kantaväestön sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin hyvin puutteellisia ja siksi erilaisten suhdeverkostojen, kuten harrastustoiminnan, vertaistuki – ja ystäväperhe toiminnan sekä työelämäkontaktien mahdollisuuksia tulisi edistää. Maahanmuuttajien ja kantaväestön väliset suhteet ovat merkittäviä keskusteluyhteyksien ja kommunikoinnin näkökulmasta, mutta myös eri kulttuurien välisten arvomaailmojen ja elämäntapojen oppimisen näkökulmasta (Siivonen 2013).

Liikunnan ja urheilun toimintaympäristöt voivat tarjota lukuisia erilaisia ja globaalistikin tunnettuja kohtaamispaikkoja. Eri liikunta- ja urheilulajien, niiden toimintaperiaatteiden ja yleisen tunnettavuuden kautta voi yhteisöllisyyden rakentaminenkin onnistua helpommin. Kaikissa ikäryhmissä, kantaväestön ja maahanmuuttajien kohtaamiset liikuntatoiminnan kautta mahdollistavat myös vuorovaikutuksen kehittymisen ja sitä kautta nämä kohtaamiset voivat edesauttaa luontevasti myös kahdensuuntaista kotoutumista. Sosiaalisten suhteiden kehittyminen, osallisuus ja työllistyminen ovat merkittäviä asioita kotoutumisprosessissa (OPM 2010, 16).

1.3 Liikuntakasvatuksen tavoitteita

Suomalaisen liikuntapolitiikan yksi keskeisimmistä tavoitteista on aina ollut lasten ja nuorten liikunnan edistäminen ja tukeminen sekä liikunnan ilon ja riemun kokemisen mahdollistaminen omassa lähiympäristössä. Liikunnalla on korvaamaton merkitys lapsen kasvua ja kehitystä ajatellen, sillä monipuolisten liikuntataitojen omaksuminen ja oppiminen jo kasvuikässä on merkityksellistä ihmisen koko elinkaarta ajatellen. Valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaisissa tavoitteissa aikuisiän liikuntaharrastusten ja fyysisen aktiivisuuden tukeminen nähdään merkityksellisenä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävänä toimintana, sillä liikunnalla voidaan

vaikuttaa esimerkiksi sairauksien ennaltaehkäisyyn ja väestön terveys- ja hyvinvointierojen kaventamiseen. (OPM 2010, 16.)

Tällä hetkellä liikuntakulttuurin muutokset aiheuttavat uusia haasteita sekä yhteiskuntaa että yksilöä tarkastellessa. Liikunnan vaikutukset kyllä tiedetään, mutta käsitykset ihmistä liikuttavista motivaattoreista ovat murroksessa. Varsinkin nuorten drop-out ilmiö yläasteikässä ja nuorten käsitys liikunnasta ja liikkumisesta sekä sen tärkeydestä ovat huomionarvoisia asioita tulevaisuuden liikuntatoimintaa suunniteltaessa. (Harinen & Rannikko 2013.) Onnistuneiden liikuntakokemusten ja liikuntapedagogiikan mahdollisuudet liikuntamotivaation edistämässä ovat merkittäviä, sillä positiivisten asenteiden ja hyvinvointia edistävän tietoisuuden lisääntyminen kannustaa myös liikuntaan osallistumista. Liikuntapedagogiikan tavoitteena on kasvattaminen liikuntaan mutta myös kasvaminen liikunnan avulla, jolloin sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen että myönteisten kokemusten karttuminen tukevat fyysisesti aktiivisen elämän rakentumista koko eliniän ajan (Jaakkola ym. 2013, 12-16).

Yksi liikunnan opetuksen tavoitteista on tukea ihmisen tunne-elämää ja vuorovaikutuksellisia taitoja. Myönteisen minä kuvan vahvistuminen, tunnetaitojen oppiminen ja omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen ovat merkittäviä itsetunnon ja itseluottamuksen kannalta. (Autio & Kaski 2005.) Tunteiden merkitys oppimisessa on merkittävää. Itsetunnon, myönteisen minä kuvan, pätevyuden ja myönteisyyden kokeminen liitetään usein hyväksi koettuihin liikuntataitoihin ja liikuntakokemuksiin. Liikunta oppimisvälineenä vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mutta liikunnasta voi olla apua myös oppimiseen liittyvien haasteiden yhteydessä (Rintala ym. 2005, 217-221), kuten uuteen kotimaahan ja kulttuurin kotoututtaessa.

Liikuntakasvatuksen tavoitteena on pysyvän ja positiivisen liikuntasuhteen eli liikunnallisen elämäntavan rakentaminen jokaiselle ihmiselle. Vaikka liikuntasuhde eli liikunnan asema ihmisen elämän aikana voi vaihdella, on sillä useimmiten kuitenkin pitkän ajan sisällä muotoutunut merkitys ihmiselle ja hänen identiteetilleen. Liikuntasuhteen voidaankin ajatella vahvistavan ihmisen identiteettiä ja edustavan siten pysyvyyttä erilaisissa elämäntilanteissa (Koski 2013, 98-99). Haastavissa elämäntilanteissa, kuten maahanmuuton yhteydessä henkilön identiteetti saattaa kuitenkin joutua myllerrykseen henkilökohtaisen, sosiaalisen ja kulttuuri-identiteetin muokatessa minä käsitystä. Sosiaalisen identiteetin kannalta on tärkeää kuulua johonkin ryhmään, jonka kautta henkilö voi peilata omaa sijoittumistaan muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Maahanmuuttajataustaisen ihmisen henkilökohtainen identiteetti rakentuu sa-

manaikaisesti hänen kulttuuri-identiteetin eli etnisen taustan ja uuden kulttuurin kokonaisuudesta. (Paavola & Talib 2010, 60-62.) Kuten Keltinkangas-Järvinen (1994, 112) toteaa, identiteetti on merkittävä osa henkilön minä kokonaisuutta ja yksilön persoonallisuutta, joka on saanut merkittäviä vaikutteita henkilön sosiaalisesta kasvuympäristöstä, kuten perheen, suvun, heimon tai kansan vaikutteista.

Yksi liikunnan opetuksen tavoitteista on tukea ihmisen tunne-elämää ja vuorovaikutuksellisia taitoja. Myönteisen minä kuvan vahvistuminen, tunnetaitojen oppiminen ja omien persoonallisten vahvuuksien löytäminen ja vahvistaminen ovat merkittäviä itsetunnon ja itseluottamuksen kannalta. (Autio & Kaski 2005.) Tunteiden merkitys oppimisessa on merkittävä. Itsetunnon, myönteisen minä kuvan, pätevyyden ja myönteisyyden kokeminen liitetään usein hyväksi koettuihin liikuntataitoihin ja liikuntakokemuksiin. Liikunta oppimisvälineenä vaikuttaa positiivisesti lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mutta liikunnasta voi olla apua myös oppimisvaikeuksien yhteydessä. (Rintala ym. 2005, 217-221.) Oppimisvaikeudet ja keskittymiskyvyn puute voivat johtua monista syistä. Haasteellisissa oppimistilanteissa syntyvä stressitilanne aiheuttaa kehon puolustusmekanismien kehittämän stressihormonin eli hydrokortisonin lisääntymisen, häiriten entisestään oppilaan keskittymis- ja havainto kykyä. Mielihyvähormonin, eli endorfiinin tiedetään kuitenkin vastaavasti vaikuttavan oppimiseen edistävasti ja siten opetustilanteen positiivisella ilmapiirillä on myönteinen vaikutus oppijaan, varsinkin stressaavissa ja haastavissa ongelman ratkaisutilanteissa. Opetuksessa käytettävät liikunnalliset ja fyysiset harjoitukset mahdollistavat ja edistävät oppimista edistävän endorfiinin muodostumisen, torjuen samalla hydrokortisonipitoisuuksien kohoamisen. Positiivisten kontaktien syntyminen, toisten kannustaminen, toisen ihmisen kosketus ja musiikki voivat osaltaan vaikuttaa mielihyvähormonien lisääntymiseen. Liikunnallisten ja fyysisten opetusmenetelmien käyttäminen ja tunteiden huomioiminen opetuksessa on siten oppimistulosten kannalta merkityksellistä. (Huisman & Nissinen 2005, 25-28.)

Liikuntasuorituksissa ihminen toimii aina kokonaisvaltaisesti, ajattelun, tunteiden ja motivaation yhdistelmät vaikuttimena. Esimerkkinä psykomotoriikka, joka käsitteenä tarkoittaa sellaista kokonaisvaltaista prosessia jota yhdistävät fyysismotorinen, kehollinen ja psyykinen toiminta. Psykomotoriikka terveyden edistämisen ja tukemisen välineenä tavoittelee kehon ja mielen yhteyttä, mahdollistaen ihmisen persoonallisuuden ja toimintakyvyn kokonaisvaltaisen kehittymisen ja vahvistumisen. Psykomotoriset harjoitteet kehittävät itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja sekä toimintaympäristön tuntemusta. Monipuolisten havaintomotoristen har-

joitteiden avulla, kuten liikuntaleikkien - ja pelien, tanssi- ja musiikkiharjoitteiden avulla voidaan yhdistää liikunnan ilo ja kokonaisvaltainen kehittyminen kaikissa ikäryhmissä ja varsinkin erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmissä. (Zimmer 2011.)

Psykomotoriikka on lähtöisin Keski-Euroopasta, jossa E.J. Kiphardia pidetään saksalaisen psykomotoriikan suuntauksen perustajana. Jo vuonna 1955 Kiphardin havaintojen lähtökohdiana olivat lasten tunteiden ja psyykkisten toimintojen havainnoiminen erilaisissa liikunnallisissa, mutta vapaissa ja iloa tuottavissa toiminnoissa, kuten leikeissä. Psykomotoriikan pääasiällisenä tarkoituksena on tarjota vastapainoa kilpailu- ja tulosorientoituneelle toiminnalle, jotta itsensä ilmaisu ja kehittäminen tapahtuisi ilman pakkoa, elämysten kautta, yksilön luottamusta omaan kykyihinsä vahvistaen. (Zimmer 2011.)

Monikulttuurisen liikunnan tavoitteita tarkasteltaessa tulisi kiinnittää huomioita kokonaisvaltaiseen monikulttuurisuuskasvatukseen, jolla voidaan edistää jokaisen yksilön oikeudenmukaisuutta ja samanarvoisuutta taustoista huolimatta (Siljamäki 2003). Soilamon (2008) tutkimuksen mukaan tässä ei tule kuitenkaan kiinnittää huomioita ainoastaan maahanmuuttajataustaisten henkilöiden erityishuomioimiseen, vaan laajentaa monikulttuurisuuskasvatus koskemaan kaikkia monikulttuurisessa yhteiskunnassa olevia ihmisiä koskevaksi. Voidaankin puhua interkulttuurisista taidoista olla vuorovaikutuksessa erilaisissa tilanteissa eri kulttuuritaustoiltaan olevien ihmisten kohtaamisissa. Interkulttuuristen taitojen keskiössä ovat tilanteeseen vaadittava kompetenssi kuten aistiminen, herkkyys, motivaatio ja kyky kommunikoida ilman ennakkoluulojen ja oletuksien asettamia rajoituksia (Pollari & Koppinen 2011, 169).

Liikunnan tuomien hyötyjen ja kotoutumisen välinen suhde on kuitenkin riippuvainen monista eri tekijöistä. Saksassa tehdyn tutkimuksen mukaan turkkilaisten islaminuskosten maahanmuuttajanaisten liikuntaan osallistumisen ehtoina olivat seuraavat asiat. Ryhmässä tulisi olla vain nais-osallistujia ja ohjaajia, poikien ja miesten tulo samanaikaisesti samoihin liikuntatiloihin ei ole mahdollista, kehon peittävä vaatetus tulee sallia liikuntatunnin aikana, saata-villa pitää olla erilliset pukeutumis- ja suihkutilat, liikuntapaikka pitää olla helppojen kulkuyhteyksien päässä, liikuntaryhmät tulisi järjestää iltpäivällä tai alkuillasta jotta lastenhoitojärjestyy harrastuksen ajaksi ja toiveena oli myös että liikuntatoiminnan tulee olla terveyttä edistävää. (Myren 1999, 2003.)

Tutkimusten mukaan maahanmuuttajanaiset osallistuvat vähemmän liikunnallisiin harrastuksiin kuin kantaväestön naiset ainakin Britanniassa, Hollannissa, Belgiassa ja Norjassa. Vaikka

liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumisen ajatellaan pääasiallisesti edistävän kotoutumista, saattaa liikuntapassiivisuuden syiksi paljastua naisten mahdollisuudet osallistua toimintaan. (Walseth & Fasting 2004, 109-110, 124.) Sukupuolen, iän ja kulttuurin vaikutus liikunta-aktiivisuuteen on ilmeistä. Monissa kulttuureissa tiedon ja kielitaidon puutteen lisäksi vapaa-aikaa ei pidetä elämänsisältöjen kannalta millään tavoin merkittävänä seikkana. (Ward 2000, 189-190.)

Terveyttä ja sairauksia koskevat erilaiset käsitykset ja tiedon puute vaikuttavat usein myös terveyttä edistävien valintojen tekemiseen elämän aikana. Tässä on havaittavissa suuria eroja eri väestöryhmien välillä, varsinkin maahanmuuttajien keskuudessa jossa liikunta-aktiivisuus on keskimäärin vähäisempää kantaväestöön verrattaessa. (STM 2013.) Tästä huolimatta maahanmuuttajiin kohdistuvia stereotyyppioita tulisi välttää, sillä ryhmän monikulttuurisuus ja rikkaus koostuvat lukuisista erilaisista ihmisistä, joiden taustoilta löytyy erilaisia syitä myös maahanmuutolle. Henkilön sosiaalinen asema yhteiskunnassa, elämän kokemukset sekä uudessa maassa asuttu aika vaikuttavat kaikki osaltaan erilaisiin tapoihin elää ja olla ja siten myös terveyttä edistävien valintojen tekemiseen. (Zacheus 2010.)

1.4 Dialogisuus ja liikunta

Kulttuurien välisiä kohtaamisia on ollut niin kauan kuin on ollut ihmisiäkin. Uusissa kohtaamisissa on aina jotain uutta ja erilaista, kulttuuritaustaltaan toisenlaista molemmiin puolin. Erilaisuuden kohtaaminen ja kansainväliset kontaktit ovat lisääntyneet ihmisten liikkua eri maiden välillä asuttamisen, työn, opiskelun ja matkustelun merkeissä. Lisääntynyt liikkuvuus maailmanlaajuisesti on kehittänyt kulttuurien välisiä kontakteja ja lisännyt viestintää, sen käyttöä, kiinnostusta ja opiskelua. (Salo- Lee ym. 1996, 4.)

Kulttuurienvälinen viestintä sisältää kohtaamisia erilaisista kulttuureista tulevien ihmisten, asioiden ja tapojen välillä. Se voi olla vuorovaikutusta jossa pyrkimyksenä on useimmiten saada oma sanoma viestitettyä ymmärrettävästi vastapuolelle ja päinvastoin. Se voi olla sanotuja tai kirjoitettuja sanoja, kehonkieltä, vaatetusta, taidetta tai vaikka uskonnollisia normeja. Kulttuurien välinen viestintä on parhaimmillaan aitoa välittämistä ja tasa-arvoa. Heikoimmillaan toisen ohittamista, alistamista ja alas painamista. Se on parhaimmillaan asioiden jakamista, uuden oppimista ja toisen kunnioittamista ja heikoimmillaan halveksittavaa välinpitämättömyyttä kanssaihmistä kohtaan. Tärkeintä tulevaisuutemme monikulttuurisessa maailmassa

on välittää viestiä suvaitsevaisuudesta, tasa-arvosta ja kulttuuriemme moninaisten rikkauksien arvostamisesta. (Salo-Lee ym. 1996.)

Tulevaisuuteen suuntautuneen kasvatuksen sisältö voidaan jakaa humanistisen yksilökeskeisyyden kehittämiseen, mutta myös suurempaan kokonaisuuteen kuten tasa-arvon edistämiseen ja siten eriarvoisuuden vähentämiseen. Tulevaisuuskasvatuksen tavoitteena on ympäröivän maailman ja siinä tapahtuvien nopeiden muutosten ja kehityksen ymmärtäminen. Tämän ymmärtämisen tueksi voimme kasvatuksen avulla lisätä kulttuurien välistä myönteistä dialogia, vuorovaikutusta sekä yhteisymmärrystä. (Julkunen 1997).

Dialogisuuden käsite sekä dialogiopetuksen idea ovat viime aikoina olleet kansainvälisen tiedeyhteisön mielenkiinnon kohteina. Gadamer (2001) uskoo, että tulevaisuudessa opetuksen teoriasta ja opetuksen filosofiasta ei voida edes puhua ilman dialogin käsitettä. Dialogiopetus-termillä tarkoitetaan yksinkertaisesti dialogin tai keskustelun hyväksikäyttöä opetustilanteessa viittaamatta sen tarkemmin dialogifilosofiaan tai dialogiin opetuksen periaatteena.

Keskustelu dialogista opetuksen lähtökohtana alkoi 1950-luvulla Saksassa ensisijaisesti Martin Buberin dialogifilosofian innoittamana. Dialogisen filosofian periaatteina ajatellaan yksilön kykyä kohdata toinen henkilö tasa-arvoisesti. Kyky käsitellä omia tunteita, kyky kuunnella toista ihmistä, kyky puhua ja kommunikoida, sekä nähdä tilanteen taustavoimat kuuluvat dialogisen filosofian periaatteisiin. Dialogisuus on ihmisten välinen mahdollisuus jonka toteutumista rajoittavat usein Se-suhteet. Tätä valintaa kohdata toinen ihminen tasa-arvoisesti rajoittavat monet esineellistävät valtasuhteet ja eriarvoisuus yhteiskunnassamme. Ihminen voi valita asettuuko hän monologisiin vai dialogisiin suhteisiin toisten ihmisten kanssa eli tunnustavatko he vastapuolen toiseuden ja todellisuuden. Minä - Sinä -suhteessa toinen ei asetu kohtaamiseen objektina ja toinen subjektina, vaan siinä kaksi erillistä persoonaa kohtaavat toisensa tasa-arvoisina. ”Ihmisten on mahdollista kohdata toisensa todellisina ihmisinä vain dialogisessa Minä-Sinä suhteessa.” (Buber 1993.)

Koska tasa-arvoiset kohtaamiset ja Minä-Sinä dialogin merkitys on ilmeinen ihmisen identiteetin kehittymisen kannalta, on tärkeää huomioida millaista dialogia ja opetusmenetelmiä eri opetustilanteissa käydään ja käytetään. Esimerkkinä Vygotskyn (2004) ajatus mielikuvituksen ja todellisuuden yhteydestä. Kaikki mielikuvitus saa alkunsa todellisuudesta ja päinvastoin. Mielikuvituksen avulla voimme laajentaa todellisuutta ja luoda opetustapahtumasta sellaisen, jossa oppilaat saavat eläytyä ja käydä tasavertaista dialogia kehittävstä aiheesta sekä kognitiivisen kehityksen että identiteetin vahvistumisen näkökulmasta. Esimerkkinä leikki-

maailma (playworld), jonka tarkoituksena on luoda turvallinen ja mielekäs kokemus, ja sitä kautta yhdistää emotionaalinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys. (Reunamo & Nurmilaakso 2007.)

Vygotskyn mukaan sosiaalinen vuorovaikutus ja yksilön ajattelutoiminta luovat pohjan kognitiivisten prosessien ja siten oppimisen käynnistymiselle. Ihmisten kulttuurinen kehitys tapahtuu aina kahdella tasolla, ensin sosiaalisella ja sitten psykologisella tasolla. Vygotskyn teoria lähikehityksen alueesta (Zone of proximal development ZPD) tukee opettajan ja oppilaiden välisen dialogin merkitystä oppimisessa. (Reunamo & Nurmilaakso 2007, Tievie.Oulu.fi.)

Laadukkaan dialogisuuden merkitys kiteytyy siis tasa-arvoiseen kohtaamiseen ja kykyyn kuunnella toista ihmistä aidosti, kannustavasti ja ilman ennakkoluuloja. Aidossa dialogissa korostuu myös molempien osapuolien mahdollisuus puhua ja ilmaista itseään avoimesti, sekä hallita omia tunteitaan. Yhdessä oppimisen ja oivaltamisen välineenä dialogisuus mahdollistaa taustalla vaikuttavien kokemusten yhdistämisen, jokaisen osallistujan tuodessa tilanteeseen omat osaamisensa ja ajatuksensa tasapuolisesti. (Strandberg 2006). Liikunnan kautta yhteistoiminnallisuutta, terveyden edistämistä, itsetunnon vahvistamista, sosiaalista kanssakäymistä ja tasa-arvoisia kohtaamisia on mahdollisuus edistää esimerkiksi erilaisissa vertaisryhmissä. Vertaisryhmä toiminta kokoaa yhteen samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Vertaisryhmien ohjaaja eli vertaisohjaaja omaa ryhmän jäsenten kanssa samankaltaisia elämän kokemuksia ja siten omalla persoonallaan ja energiallaan pystyy jakamaan näitä kokemuksiaan, tavoitteena toisten auttaminen ja ongelmien ratkaiseminen yhdessä. (<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>.)

Vertaistuki on non-formaalialla oppimista toinen toiseltamme, toisin sanoen, oppimista samankaltaiselta vertaiseltamme. Vertaistuki ammentaa voimansa yhdessä oppimisesta ja kokemusten jakamisesta, joka parhaimmillaan johtaa itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumiseen, henkilöiden iästä ja taustoista riippumatta (Cultural Diversity Resource Centre. SALTO Youth). Koska jokainen ihminen on oman elämänsä ja kokemustensa paras asiantuntija, voivat maahanmuuttajat olla parhaita asiantuntijoita myös toinen toisellensa, tuen ja tiedonjakajia suomalaisessa arjessa (www.pakolaisapu.fi).

Vertaistoiminnan tavoitteena on toimia yhtenäisenä ryhmänä, kannustaen, tukien sekä helpottaen yksilöiden elämässä eteen osuneita haasteita ja vastoinkäymisiä. Hienotunteisuus ja yksityisyyden kunnioittaminen ovat vertaistoiminnassa luottamuksen perustana, jotta haastavistakin asioista keskusteleminen ja tilanteiden jakaminen olisi ryhmän jäsenten ja ohjaajan kesken

mahdollista. Luonteeltaan positiivisen ja hyvinvointia edistäväksi luonnehditun liikunnallisen vertaisryhmän etuina on esimerkiksi kohderyhmän helppo saavutettavuus ja matala osallistumiskynnys vaikkapa seuratoiminnan kautta. Liikunnan ja sosiaalisen toiminnan yhdistäminen monikulttuurisessa vertaistoiminnassa voi edesauttaa erilaisten ongelmien ratkomisessa ja mahdollistaa tuen tarpeessa olevien ihmisten tapaamisia myönteisin keinoin. Liikunnallisen vertaisryhmän mahdollistama vertaistuki ja sen terveyttä edistävät vaikutukset yksilölle ulottuvat parhaimmillaan koko yhteiskunnan hyväksi. Yksilön terveystuntoa, kuten painonhallintaa tai tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa tukeva toiminta voi ehkäistä yhteiskunnallisesti merkittäviä ongelmakohtia kuten työttömyyttä ja syrjäytymistä. (LIKKUKAA ry , Join the Good Life-projekti 2011.)

Liikunta-alan vertaisohjaajakoulutuksen opetussuunnitelmassa tulisi korostaa humanistista ihmiskäsityksestä, jolloin koulutuksen sisältö tukee maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden henkilökohtaista ”minä” kasvua ja kehitystä opintojen kuluessa. Sosiokonstruktivismin mukaista oppimiskäsitystä hyödyntäen, yhteistoiminnalliset ja yhteisölliset opetusmenetelmät tulisivat olla vertaisohjaajakoulutuksen keskiössä. Vertaisohjajana toimimista voisi kuvailla sellaiseksi yhteisölliseksi toiminnaksi, jonka osatekijöinä ovat ohjaajan henkilökohtaisten kokemusten ja tulkintojen summa. Esimerkkinä oman kulttuuritaustan hyödyntäminen ohjaustilanteissa tai terveitä elämäntapataitoja opetettaessa vertaisryhmäläisille (www.pakolaisapu.fi).

Inklusion eli kaikille avoimen liikuntatoiminnan toteutuminen liikuntakentällä voi omalta osaltaan vaikuttaa positiivisesti kantaväestön ja maahanmuuttajien väliseen vuorovaikutukseen sekä osaamisten ja kokemusten vaihtoon (OPM 2010, 16). Vuorovaikutuksen edistymisen liikunnan ja urheilun avulla perustuu kuitenkin vain olettamukseen, sillä harvoin nostetaan esille liikunta ja urheilukentällä käytäviä kiistoja ja vihamielisyydestä johtuvia konflikteja eri etnisten ryhmien välillä. Esimerkkinä jalkapallo-ottelut jotka eivät aina ole edistäneet veljeyden ja sisaruuden tunnetta eri maahanmuuttajaryhmien välillä. (Elling ym. 2001, 419.)

Monikulttuurisen liikunnan keskeisiä ongelmia ovat usein juuri kieli - ja vuorovaikutustilanteet sekä edelleen maahanmuuttajataustaisten toimijoiden vähyys liikuntakentällä. Vuorovaikutus ja kielimuuri koetaan usein haasteelliseksi tilanteissa, joissa käyttäytymiskoodit liikuntapaikoilla ovat poikkeavia omaan kulttuuriin nähden. (Maijala & Fagerlund 2012, 35-36.) Myrenin (1999) mukaan maahanmuuttajat kuitenkin itse uskovat harrastusten vaikuttavan positiivisesti heidän ja kantaväestön välisiin suhteisiin. Sosiaalisten suhteiden ja kaveeraami-

sen myötä liikuntaryhmiin osallistuminen helpottuu ja sitä kautta kielitaidon kehittyminenkin edistyy. Varsinkin toiminnallisen liikunnan parissa vuorovaikutus koetaan helpommaksi tai vähemmän merkitykselliseksi kuin keskimäärin arjen muissa tilanteissa. (Myrén 1999, 88; 2003, 108.)

Suomessa epäsuora viestintä juontaa juurensa tiiviistä yhteisöllisyyden kulttuurista. Yhtenäisen elämäntapa, kanssaihminen tapojen tunteminen ja toistemme ymmärrys vähentävät kommunikoinnin tarvetta, jolloin vuorovaikutus voi ilmetä epäsuorana kommunikointina eli ei-kielellisen viestinnän muodossa esimerkiksi eleiden ja tekojen avulla. Suomalainen viestintä ei koreile turhuuksilla ja runsas sanaisuudella, vaan ilmaisee asiansa täsmällisesti ja ytimekkäästi odottaen kanssaihminen ymmärtävän asioita niin sanotusti rivien välistä. Suomalaisessa viestintätyylissä toisen henkilön odotetaan ymmärtävän ja oivaltavan yhteisestä taustasta kumpuavan tiedon tai taidon tietämykseen viitaten. Suomalainen odottaa vastapuoleltaan helposti oivallusta, tilannetajua ja yhteisten asioiden ymmärrystä. Kulttuureissa joissa yhteiskunta muodostuu taustaltaan hyvin heterogeenisistä jäsenistä, yhteisten asioiden ymmärrystä ei välttämättä voi edes olettaa tiedettävän tai ymmärrettävän ilman tarkempaa selitystä. (Salo-Lee ym. 1996.)

Onnistunut vuorovaikutus on parhaimmillaan älyllistä ja sosiaalista ryhmätoimintaa jossa jokainen ryhmän jäsen voi muokata omaa henkilökohtaista tietämystään suhteessa ryhmässä syntyneeseen uuteen tietoon ja kokemukseen. Oman tulkinnan ja ryhmätulkinnan yhdistäminen omaksi kokonaisuudeksi perustuu konstruktivistiseen kognitioteoriaan, varsinkin etnisiltä taustoiltaan heterogeenisissä ryhmissä jatkuva vuorovaikutus voi vaikuttaa myönteisesti ryhmän jäsenten asenteisiin, käsityksiin ja suhteisiin ja edistää siten uusien tietojen ja taitojen oppimista. (Sahlberg & Sharan 2002.)

1.5 Oppiminen ja liikunta

Liikunnan ja urheilun toiminnallinen luonne mahdollistaa luontevan ja palkitsevan oppimisympäristön sekä kokonaispersoonallisuuden kehittymisen kaikissa ikäryhmissä. Oppiaineena liikunnan erityisyys tulee esille sen kokonaisvaltaisuudessa, fyysisessä ja yhteistoiminnallisessa luonteessa, joka erottaa sen muista oppiaineista. (Hakala 1999, 96-98.) Koululiikunnassa pedagogisilla toimenpiteillä voidaan hyödyntää oppilaiden erilaisia ryhmittelyjä, joissa oppilaiden yhteistoiminta ja opetuksen eriyttäminenkin mahdollistuvat. Monipuolisilla harjoitteilla pienryhmissä sekä suuremmisakin ryhmissä voidaan vaikuttaa myönteisen op-

pimisilmaston ja sisäisen liikuntamotivaation kehittymiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 299-307.)

Opetustilanteiden näkökulmasta opettajan edustama asiantuntijuus, oppilaan tasavertainen rooli oppipoikana sekä oppimisympäristön merkitys oppimisessa ovat merkittäviä hyvän vuorovaikutussuhteen syntymisessä. Opetuksen ollessa vuorovaikutteista, ei pelkästään oppijoiden kesken, mutta myös opettajan sekä oppijoiden välillä, voidaan saavuttaa sekä kognitiivista että sosiaalista kehittymistä samanaikaisesti. (Julkunen 1997, 18-20.)

Ihmisen kasvun ja kehityksen ydin löytyy oppimisprosessista, joka vaikuttaa käyttäytymiseemme, taitoihimme ja tunnereaktioihimme suhteellisen pysyvästi. Oppiminen on kulttuurista ja sosiaalista vuorovaikutusta, jota keräämme jatkuvasti kasvuympäristöstämme. Uuden oppiminen tukee mahdollisuuksiamme sopeutua muutoksiin, mutta oppiminen tukee myös mahdollisuuksiamme vaikuttaa toimintaamme aktiivisesti. Liikunta tarjoaa meille tärkeän oppimisväylän jonka avulla voimme oppia tärkeää tietoa itsestämme liikkujana, mutta uusimpien tutkimustietojen perusteella myös akateemisia tietoja ja taitoja. (Kantomaa ym. 2013.) Motoristen ja kognitiivisten toimintojen yhdistyminen opetuksessa mahdollistaa kielellisten ja verbaalisten opetusmenetelmien yhdistämisen liikkeeseen. Motoristen harjoitteiden kautta voimme tukea myös yleistä aktiivisuutta ja vireystasoa ja siten kirkastaa ajattelua ja kognitiivista toimintaa. Selvää on että motorinen harjoittelu ja sen menetelmät tukevat oppimista yhdessä tekemisen ja onnistumisen kautta, itsetuntoa vahvistaen, onnistumisen iloa korostaen. (Ahonen ym. 2005, 22-24.)

Ihmisen kokonaiskehityksen kannalta liikkuminen ja liikuntataitojen oppiminen jo lapsuusiässä on erittäin merkityksellistä, sillä ihmisen motorinen kehitys ja sen kautta uusien asioiden oppiminen mahdollistavat myös kognitiivisen ja sosiaalisen kehittymisen (Rintala ym. 2005). Liikunnan vaikutus oppimiseen näyttää välittyvän monen eri yhteyksien kautta sekä itsenäisesti että useamman tekijän summana. Liikunnan vaikutus kehoon anatomisesti ja fysiologisesti on selvää, mutta liikunnan vaikutus aivot toimintaan, aivojen verenkiertoon ja hapensaantiin positiivisesti näyttää vaikuttavan myönteisesti myös kognitiiviseen toimintaamme. Positiiviset muutokset aivoissa tukevat oppimistamme parantuneen keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja muistin paranemisena ja tukevat näin kognitiivista toimintaamme, kuten tiedonkäsitteily - ja ongelmanratkaisutaitoja. Motoristen taitojen oppiminen kulkevat käsi kädessä ajattelun ja ongelmanratkaisutaitojen kanssa. Kognitiivinen toiminta, kielen kehittyminen ja uudet kokemukset mahdollistuvat kaikki liikunnan kautta. Liikuntataitojen ja motorisen kehityk-

sen lisäksi myös vuorovaikutus- sekä sosiaaliset taidot saattavat olla hyvinkin keskeisessä roolissa liikunnallisissa oppimisprosesseissa. (Kantomaa ym. 2013.) Sosiaalisten taitojen lisäksi liikunnan avulla voidaan harjoittaa myös ongelmanratkaisukykyä, yhteistoiminnallisia taitoja ja sekä toisten huomioon ottamista (Huisman & Nissinen 2005, 25-28, Zimmer 2011).

Koska liikunta toiminnallisena opetusvälineenä yhdistää motorisen, kognitiivisen sekä sosio-emotionaalisen oppimisen, voi se samalla tarjota myös tukea tasapainoisen elämän ja vahvan itsetunnon rakentamiseen. Kehon hahmottaminen, oikea ja vasen, aika, voima, rytmillisuus ja silmä-käsikoordinaatio tukevat lukemista ja kirjoittamista. Kielellisten, matemaattisen ja tie-deopiskelun perusteita ja käsitteitä, kuten suunnat, etäisyydet, rajat, sijainnit, koot, määrät, värit ja muodot voidaan oppia liikunnan avulla. Motoristen taitojen oppiminen sisältää kolme eri vaihetta; ensimmäisenä kognitiivisen tiedon vastaanottamisen, toisena aistihavaintoihin perustuvan vertailun ja aiempaan tietoon yhdistämisen sekä viimeisenä fyysisten toimintojen kautta sisäisten mallien automatisoinnin. Ensimmäisessä vaiheessa fyysisen ohjauksen lisäksi kielellisen ohjauksen merkitys on suuri, viimeisessä vaiheessa automatisoitunut toiminta ei kaipaa enää ulkoista ohjeistusta. Kielen ja liikkeen yhteys motoristen taitojen prosessissa mahdollistaa uusien sisäisten mallien syntyminen, fyysisen toiminnan kautta. (Huisman & Nissinen 2005, 25-28.)

Havainnot kielellisten ja motoristen toimintojen osittain yhteen kietoutuneesta anatomiasta, aivolohkojen ja hermoverkkojen tasolla tarjoavat mielenkiintoisen lähtökohdan liikunnan ja kielen oppimisen kannalta. Motoristen taitojen lisäksi pikkuaivoilla on merkittävä osuus kielellisten toimintojen, visuaalisten havaintotoimintojen sekä tilan havainnointiin liittyvien tietojen käsittelyyn ja muistamiseen. Vasemman aivopuoliskon merkitys kielellisten sekä motoristen toimintojen kannalta on myös merkittävä. Vasemman aivopuoliskon merkitys erilaisten motoristen toimintojen tuottamiseen sekä äänteiden havaitsemiseen vahvistaa myös ajatusta, jonka mukaan motorisilla ja kielellisillä toiminnoilla on anatominen yhteys aivotointojen tasolla asti. (Ahonen ym. 2005, 22-24.)

Kognitiivisessa oppimisteoriassa yksilöä itseään pidetään aktiivisena toimijana, tiedon käsitelijänä ja tavoitteiden ja toimintamallien asettajana. Ulkoa tulevan tiedon sijaan tässä lähestymistavassa ajatellaan oppijan itse keräävän tietoa ja muokkaavan näistä osasista itselleen kokonaisuuksia. Yksilön kokemukset ja opit muokkautuvat edelleen ympäristön ja sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla. Tiedollisten kokonaisuuksien ja yksilön sisäisten mallien kautta oppiminen voidaan ajatella kehämäisenä prosessina jossa aiemmin opittu mahdollistaa uuden

oppimisen. Motivaatio ja toiminnan mielekkyys on yhteydessä oppimistuloksiin (Ikonen 2000, 12-16). Kognitiivisuus tarkoittaa oppimisprosessin tiedollista ulottuvuutta, jolloin oppijan kyky ymmärtää ja omaksua käsitteitä ja informaatiota sekä yhdistää näitä aikaisemmin oppimaansa korostuvat (Julkunen 1997).

Oppimisteoreettisena suuntana kognitiivinen kehitysteoria perustuu Piaget'n ajatukseen kehityksen jakautumisesta neljään eri vaiheeseen, jotka toistuvat aina samassa järjestyksessä huolimatta yksilön iästä tai ympäristöstä (sensomotorinen, esioperationaalinen, konkreettisen operationaalinen ja formaalinen). Kognitiivinen kehitysteoria korostaa oppimisen lähtevän yksilöstä, jolloin sekä fysiologiset että henkiset toiminnot kehittyvät. Opetustyössä uudet asiat yhdistetään tuttuun viitekehykseen, suositaan luovuutta, kekseliäisyyttä ja kriittisyyttä, jolloin kognition odotetaan lisääntyvän yksilön kokemusten, kehityksen ja sosiaalisten kanssakäymisten tuloksena. (Ikonen 2000, 14-22.) Motorisen ja kognitiivisen kehityksen välinen yhteys ja siihen liittyvät pohdinnat saavat tukea siten Piaget'n kehityspsykologiasta, sillä hänen mukaansa *sensomotorinen* toiminta luo pohjan myöhemmin kehittyvälle kognitiiviselle toiminnalle, toisin sanoen yksilö rakentaa oman maailmansa toimintojensa kautta. On havaittu että motoristen taitojen kehittymisellä on yhteys myös sosiaalisten taitojen, kuten kielen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Esikielellisessä vaiheessa ennen sanojen oppimista lapsi ilmaisee tarpeitaan ja toiveitaan erilaisilla eleillä, jotka lisääntyvät samanaikaisesti liikkumaan oppimisen kanssa. (Ahonen ym. 2005, 22-24.)

Kotoutumisen tavoitteena on edistää maahanmuuttajien mahdollisuuksia osallistua tasavertaisesti yhteiskunnan toimintaan, jolloin suomen tai ruotsin kielen oppiminen nähdään erittäin keskeisenä tekijänä Suomeen ulkomailta muutettaessa (OPM 2010,16). Uuden kielen oppiminen on seikkailu, joka avaa uuden maailman sekä uuden kulttuurin. Kieli avaa mahdollisuuden tutustua uusiin maailmoihin, sillä elämme ja koemme ympäristömme kielen kautta. Uusien kielten ja kulttuurien kanssa eläminen vaatii harjoittelua, mutta mahdollistaa myös kansojen lähentymisen maailmanlaajuisesti. Vierasta kieltä opeteltaessa ei tule unohtaa oppilaan oman äidinkielen ja kulttuurin tukemista. Jos kotikielen osaaminen heikentyy, voi sillä olla negatiivinen vaikutus yleisesti oppimistuloksiin, oman äidinkielen arvostukseen ja johtaa jopa sosiaalisiin ongelmiin siirtolaisryhmien kohdalla (Laurén 2000,45). Kielen omaksumiseen vaikuttavat useat eri tekijät yhtäaikaisesti, kuten oppijan henkilökohtaiset ominaisuudet, opittavan asian sisältö ja luonne, motivaatio, oppimisympäristö ja opettajan käyttämät opetusmenetelmät. Kielen oppiminen on aina sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kognitiivisen ajattelun yhteistulos. (Laurén, 2000, 45; Kalaja ym. 2011, 23-25.)

Kielen oppimiseen liittyvä tutkimus on jaettu karkeasti neljään eri osa-alueeseen, joista ensimmäinen tarkastelee *oppijankieltä* eli puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Toiseksi voidaan tutkia *oppimisympäristöä*, sekä koulun että koulun ulkopuolisen maailman tarjoamia mahdollisuuksia oppia kieltä sekä kielen oppimiseen liittyvää vuorovaikutusta. Kolmanneksi voidaan tarkastella *oppijan sisäisiä mekanismeja*, kuten eri kielestä riippumattomia tekijöitä ja piirteitä, jotka mahdollisesti edistävät tai hidastavat vieraiden kielten oppimista. Neljäntenä voidaan tarkastella *kielenoppijaa* itseään, hänen oppimismotivaatiotaan, kielellistä lahjakkuutta tai vaikka identiteetin kehittymistä kielitaidon kehittyessä. (Kalaja ym. 2011, 23-26.) Tarkasteltaessa maahanmuuttajien kotouttamista ja kielitaidon karttumista, voidaan todeta kaikkien edellä mainittujen osa-alueiden kietoutuneen toistensa ympärille. Toisin sanoen, oppimisympäristön ja sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys on suuri kielenoppijan identiteetin kehittymisprosessissa.

Varhaisen täydellisen *kielikylpymallin* mukaan opetettava kieli on alusta asti toiminnan kieli, joka omaksutaan helpommin jos se sidotaan paikkaan eli opiskeltavaan aiheeseen liittyvään toimintaympäristöön. Oppimismotivaatio lisääntyy mitä tehokkaammin kieli ja todellinen toiminta voidaan yhdistää toisiinsa, esimerkkinä luonnontieteellisten termien omaksuminen mehiläisiä hoitamalla ja niiden hunajantuotantoa seuraamalla. Kun kielen opetus sidotaan päivittäiseen toimintaan ”kieli on arkipäivää ja arkipäivä on kieltä”. (Laurén 2000, 16-24.) Kieltä voi oppia kuunnellen, kommunikoiden tai liikkuen, riippuen oppijoiden erilaisista oppimistyyleistä. Toiminnallisilla harjoituksilla voidaan yhdistää auditiivisia, visuaalisia ja kinesteettisiä harjoituksia, jolloin kielen oppiminen kehonkielen ja ilmaisun kautta rohkaisee oppijoita olemaan vuorovaikutuksessa vieraalla kielellä. (Koivu- ja Tähti-hanke 2009.)

Uudistuvat oppimiskäsitykset esimerkiksi oppimisympäristön vaikutuksesta oppimiseen muokkaavat opettajan roolia yhä enemmän suuntaan, jossa vastataan yksilöllisten oppijoiden tarpeisiin. Lisääntynyt tarve eriyttää, huomioida ja henkilökohtaistaa kumpuavat yhteiskunnan suuresta ja nopeasta muutoksesta, tiedon muuttumisesta ja lisääntymisestä. Oppiminen perustuu yhä enemmän toiminnallisuuteen ja oppilaan aktiiviseen osallistumiseen, kykyyn jäsenellä ja järjestellä tietoa aktiivisesti. (Ikonen 2000, 12-14.) Aikaisemmin staattinen tiedonkäsitys on ollut riittävä, jolloin opettajan siirtäessä ja jakaessa uutta tietoa oppilaan rooli on olla passiivinen tiedon kopioija. Dynaamisessa tiedonkäsittelyssä oppijan oma rooli on kuitenkin merkityksellinen suhteessa kykyyn ajatella, arvioida ja valikoida tietoa sekä jäsenellä sitä omaan maailmankuvaan. (Hakala 1999.)

Tiedonkäsityksemme vaikuttaa samalla ajatukseemme oppimisesta eli miten opimme ja mikä on oppimiskäsityksemme. Staattista oppimiskäsitystä edustaa käyttäytymispsykologiaan perustuva behaviorismi, joka on ollut pääasiallinen oppimiskäsityksemme viime vuosisadalta aina 1980-luvulle saakka. Liikunnanopetuksen näkökulmasta behaviorismia tarvitaan osittain edelleenkin, esimerkiksi erillisiä taidon oppimisen vaiheita opetettaessa. Kokonaisvaltaista kasvua tuettaessa, oppilaan subjektiivisuuden ja osallistuvuuden näkökulmasta on mekaaninen behaviorismi kuitenkin riittämätön. (Hakala 1999.)

Tällä hetkellä kasvatustieteissä ja oppimisen psykologiassa korostuva konstruktivistinen oppimiskäsitys muokkaa opettajan ja ohjaajan roolia enemmänkin oppimisen mahdollistajaksi kuin valmiin tiedon jakajaksi. Ohjaajan tehtävänä on oppimista tukevan tilanteen järjestäminen ja oppijan tehtävänä on toimia vastavuoroisesti aktiivisena tekijänä oppimisprosessissa. (Rauste-vonWright 1998.) Parhaimmat oppimistulokset saavutetaan tilanteissa joihin on kytetty aitoja arkipäivän tilanteita sekä elämäkokemusta. Oppimisen kannalta ratkaisevaa on uuden tiedon ja taidon ymmärtäminen ulkoa oppimisen sijaan. Ymmärrys on mahdollista ohjaajan ja oppijan välisen avoimen dialogin avulla, jonka tavoitteena on tuottaa uusia näkökulmia ja toimintamalleja. Uusiin olosuhteisiin sopeutuminen ja uudistuva oppiminen onnistuu sitä helpommin mitä paremmin henkilö kykenee jatkuvaan dialogiin ja itse arviointiin omiin toimintoihinsa ja kokemuksiinsa liittyen. (Turku 2007, 16 -17.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan erityisen tärkeää on opittavan asian ymmärtäminen omakohtaisesti. Tämän omakohtaisen ymmärtämisen ja siten oppimisen tueksi apunamme toimivat eri aistikanavat, jotka rakentavat ja muokkaavat jo aiemmin opittua ja koettua suhteessa uuteen. (Rauste-vonWright 1998, Autio & Kaski 2005, 54-56.) Konstruktivistisen tulkinnan mukaan oppiminen tapahtuu oppilaan oman kokemusmaailman, aikaisemmin muodostuneiden käsitteiden ja teorioiden uudelleen organisoitumisena (Julkunen 1997).

Behavioristinen oppimiskäsitys	↔	Kognitivistinen oppimiskäsitys
Teknokraattinen ihmiskäsitys	↔	Humanistinen ihmiskäsitys
Objektivistinen tiedonkäsitys	↔	Konstruktivistinen tiedonkäsitys

KUVIO 2. Ihmiskäsityksen, tiedonkäsityksen ja oppimiskäsityksen ulottuvuudet
Lähde: mukaellen Patrikainen (Julkunen 1997, 24)

Humanistis- kognitivistis -konstruktivistinen opettajuus tukee oppilaan oppimisprosessia aktiivisessa ja vuorovaikutteisessa oppimisympäristössä, jossa opettajan rooli on toimia ohjaajana ja tukijana oppimisprosessissa (Rauste-von Wright 1998; Julkunen 1997). Konstruktivismin eri suuntauksien mukaisesti tiedonrakentamista tapahtuu joko yksilön tai yhteisöjen tuottamana. Sosiokonstruktivismi (*socio constructivism*) eli sosiaalinen konstruktionismi painottaa oppimisen sosiaalista, yhteistoiminnallista ja vuorovaikutuksellista tiedon rakentamista. (Tynjälä 1999.) Sosiokonstruktivismin mukaista oppimista on mahdollista tukea esimerkiksi erilaisissa monikulttuurisissa ja liikunnallisissa vertaisryhmissä toinen toiseltaamme oppien.

Piileekö monikulttuurisessa oppimisympäristössä tulevaisuuden voimavara vai pitkäkestoinen haaste muutosta vastustavien ennakkoluulojen kumoamiseksi? Fenomenologinen lähestymistapa ja narratiivit liikunnan, dialogisuuden, yhteistoiminnan ja kielen oppimisen näkökulmista tulevat toivon mukaan avaamaan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien omakohtaisia kokemuksia ja oppeja kotoutumisen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksien asettelut liittyivät maahanmuuttajien kotoutumisen ja liikuntatoimintaan osallistumisen välisiin yhteyksiin. Asetin tutkimukselleni yhden pääkysymyksen ja sen alle neljä alateemaa joiden esiintuloa tarkastelin kirjoituksista. Päättökysymykseni oli ” Miten liikuntatoimintaan osallistuminen on vaikuttanut kotoutumiseeni Suomessa?” Alateemat olivat liikuntatoimintaan osallistumisen vaikutukset suomen kielen oppimiseen, sosiaalisten suhteiden muodostumiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä mahdollisesti työllistymiseen ja kouluttamiseen liikunta-alalla.

2. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Liikunta ja urheilu saattavat edistää itsessään juuri liikunta- ja urheilumaailmaan integroitumista, mutta miten nämä vaikutukset ulottuvat maahanmuuttajan arkeen näiden maailmojen ulkopuolella? Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää liikunnan kotouttavia vaikutuksia liikunta-alan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien, maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kokemuksia kartoittamalla.

Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän valinta ohjautui tavoitteesta kuvata todellista ja koettua elämää (Hirsjärvi ym. 2009, 160-162). Fenomenologinen lähestymistapa ja vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien omakohtaiset kirjoitukset eli narratiivit olivat avaamassa maahanmuuttajataustaisten henkilöiden omakohtaisia kokemuksia liikuntatoimintaan osallistumisen ja kotoutumisen välisestä suhteesta. Narratiivisilla tarinoilla voidaan todentaa ja ymmärtää ihmiselle tärkeäksi muodostuneita ja merkityksellisiä asioita elämän ajalta (Hirsjärvi ym. 2009, 218-219). Kannustavana esimerkkinä narratiivien käyttämisestä toimi Takedan (2013) tutkimus, jossa kotoutumisen haasteista huolimatta, Australiaan muuttaneiden japanilaisten naisten ääni ja ajatukset saatiin kuuluville narratiivien ja bloggauksen avulla.

Fenomenologia tarkoittaa tieteenfilosofista suuntausta, joka tarkastelee ihmisen ja maailman suhdetta toisiinsa, minkälaisia asioita ihminen kokee ja minkälaiseksi hänen merkityksensä kokemuksiensa kautta muotoutuvat. Ihmisen subjektiiviset kokemukset ja aistimukset johtavat pohdinnan kautta tiedon tuottamiseen ja ovat siten merkityksellisiä peruskysymyksen äärellä: ”Miten henkilö reflektoi sitä maailmaa missä elää?”. (Jylhä 1996.) Tämän kysymyksen ja yleensä koko tutkimuksen äärellä on ollut erittäin hedelmällistä pohtia ammatillista osaamistani, mutta myös tutkiskella henkilökohtaista arvomaailmaani sekä ympäröimäni yhteiskunnan arvomaailmaa monikulttuurisen liikunnan silmin. Näitä ajatuksiani sekä tutkimuksen kulkua ja sen vaiheita olen pohtinut seikkaperäisesti tutkimuspäiväkirjassani. Tutkimuspäiväkirja on ollut kallisarvoinen työkalu koko prosessin kulussa ajatusten ja ajankulun jäsentäjänä, mutta varsinkin hermeneuttisella kehällä kulkiessani ja lopulta pohdintaa kirjoittaessani. Hirsjärvi ym. (2009, 231-233) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus varmistetaan tutkimuksen kulun tarkalla selostamisella ja tulosten tulkitsemiseen liittyvien vastausten perustelulla

Tutkimusaiheen valinta ja viitekehyksen rajaaminen perustuivat oman ammatillisen kehittämiseni ja kiinnostukseni pohjalta käsittelemään maahanmuuttajataustaisten henkilöiden elämäkokemuksia. Taustalla oli voimakas motivaatio kehittää henkilökohtaista asiantuntijuuttani maahanmuuttoon ja monikulttuurisuuteen liittyen. Aiheesta oli saatavilla runsaasti sekä kotimaista että ulkomaista kirjallisuutta, joka haastoi minut rajaamaan ja tarkistamaan viitekehyksen laajuutta useamman kerran tutkimuksen aikana. Tutkimukseen valikoituneiden pääteemojen ympärille kietoutuminen oli lopulta kuitenkin luontevaa, koska opetuskokemukseni maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kanssa oli jo aiemmin kartuttanut ajatuksiani tutkittavaan ilmiöön liittyen. Tutkijana pyrin välttämään ennako odotuksien tai mielipiteiden vaikutusta kirjallisuustaan valintaan tai aineiston analyysiin. Tarkoitukseni oli muodostaa kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman avoimesti, mutta kuten Hirsjärvi ym. (2009, 309-311) toteavat, tutkija-subjektin rooli ja asioista tietoinen etäännyminen ei välttämättä ole kovin yksinkertaista. Omien ennakkokäsityksien häivyttäminen ja tulosten puolueeton tulkinta olivat asioita joita pyrin noudattamaan prosessin aikana tarkkojen tutkimuspäiväkirja merkintöjen ja havaintojen avulla.

Tiedonkeruumenetelmäni kartoitusvaiheessa keskustelut monikulttuurista opetustyötä tekevien kollegoideni kanssa synnyttivät etukäteisoletuksien ja epäilyjen viidakon. Odotukset tutkimukseen osallistujien suomen kielen taidosta sekä halukkuudesta kertoa avoimesti omista kokemuksistaan saivat minut pohtimaan vaihtoehtoisia tapoja kerätä ja tulkita tutkimusaineistoa. Etukäteisoletuksien mukaan tiedonkeruun haasteeksi voisi nousta esimerkiksi luottamus tutkijan ja tutkittavien välillä sekä kulttuurienvälisen tapojen tunnistamisen ja kunnioittamisen puute. Tapaustutkimukseni kohteeksi valitsinkin ryhmän jonka kanssa minulla oli jo aiemmin muodostunut avoin luottamuksellisuus opetustilanteiden ansiosta. Tutkimuskysymyksen ymmärrettävyys ja selkokieliisyys olivat myös seikkoja joita etukäteen pohdin ja siksi päätin etukäteen testata tutkimuskysymyksen toimivuutta toisen maahanmuuttajataustaisen ryhmän kanssa. Koska koeryhmän vastausprosentti sekä vastausten taso ylittivät odotukseni, rohkenin valitsemaan narratiivien eli vapaan kirjoittamisen metodin tiedonkeruu menetelmäkseni tutkimuksessani. Olin varautunut myös tulkien hankintaan, (tutkimuskysymykseen oli mahdollista vastata myös omalla äidinkielellä), mutta kielen käännösapua ei tarvittu yhdenkään kirjoituksen tulkinnan avuksi.

Tapaustutkimukseeni osallistuivat Urheilupuisto Kisakeskuksessa järjestetyssä vertaisohjaajakoulutuksessa mukana olleet yhdeksän maahanmuuttajataustaista aikuisopiskelijaa, joista naisia oli kuusi ja miehiä kolme. Tutkimukseen osallistuvien synnyinmaat ovat Venäjä, So-

malia, Irak, Vietnam, Sri Lanka ja Turkki. Opiskelijat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja anonymisti. Tutkimustuloksiin ei liitetty vastaajien ammattia, uskontoa tai Suomessa asuttujen vuosien määrää, koska tässä tutkimuksessa oli tarkoitus keskittyä kokemuksellisuuden merkitykseen, ei vastaajien henkilökuvista muodostuvien samankaltaisuuksien etsimiseen. Tapaustutkimuksen tavoitteena oli etsiä uutta tietoa ja uusia ilmiöitä valikoidusta ryhmästä ihmisiä, joilla on jonkinlainen merkityssuhde toisiinsa nähden (Hirsjärvi ym. 2009, 134-138). Tässä tutkimuksessa yhtenäinen merkityssuhde muodostuu vastaajien maahanmuutto taustasta sekä vertaisohjaajakoulutukseen osallistumisesta.

Lähetin tutkimuskysymyksen 11:lle aikuisopiskelijoille sähköpostin välityksellä (liite 1). Määräaikaan mennessä sain vastaukset yhteensä yhdeksältä henkilöltä. Kysymykseen oli mahdollisuus vastata suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai vastaajan omalla äidinkielellä. Myös piirtäminen vastauspaperiin oli yhtenä vaihtoehtona. Tätä vaihtoehtoa hyödynsi kuitenkin vain yksi vastaaja ja hänkin vain täydensi sillä kirjoitustaan. Kaikki vastaukset olivat suomen kielellä, vaihtelevalla mutta ymmärrettävällä tavalla kirjoitettuja. Vastausten pituudet vaihtelivat muutamasta lauseesta lähes kahden sivun mittaisiin kirjoituksiin, joista osa oli kirjoitettu käsin, toiset koneella.

Aineiston analyysimenetelmäksi valitsin teemoittelun, jotta tutkimushenkilöiden kokemukset ja kirjoituksista esille nousseet aiheet saatiin identifioitua keskenään samankaltaisiin aihepiireihin eli teemoihin (Aronson 1992). Kirjoituksista esille nousseet pääteemat olivat samansuuntaisia kirjallisuustaustan kanssa, kuten vastaajien kokemukset jotka liittyivät sosiaalisiin suhteisiin, kielen ja kulttuurin oppimiseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin. Vastauksista nousi esille myös uusia ja merkittäviä teemoja, kuten oman harrastus- tai urheilutoiminnan jatkamisen merkitys, motivaatio toimia vertaisohjaajana sekä liikunta-alalla työllistyminen ja kouluttautuminen. Aineistosta esille nousevista teemoista muodostin kuusi eri aihealuetta, joiden merkitystä vertasin kirjallisuustaustasta löytyviin vastaaviin aiheisiin. Tässä vaiheessa tarkensin teoriataustaa joiltakin osin yhteneväisemmäksi vastauksista esille nousseiden teemojen kanssa. Näiden kuuden teeman yhteyteen valitsin sellaisia sitaatteja vastaajien kirjoituksista, jotka edelleen vahvistivat ja tukivat tutkimustuloksia kunkin teeman mukaisesti. Vastaajien henkilöllisyys ei paljastu vastauksista valikoiduista sitaateista.

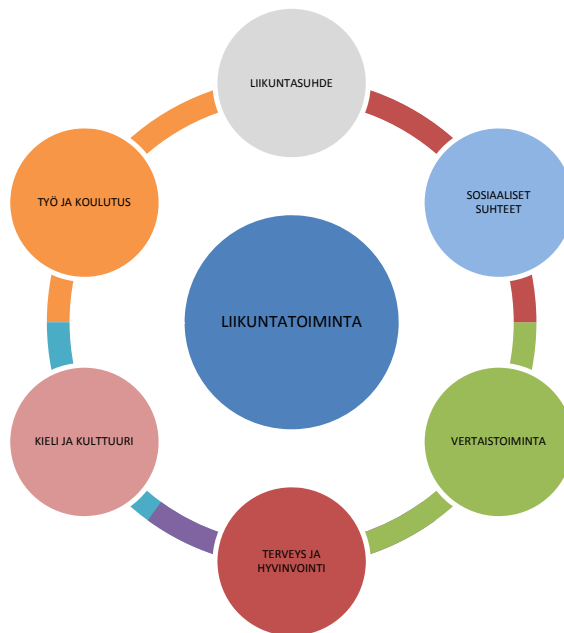
Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää että tutkija perustelee tulosten perusteella tekemiään johtopäätöksiä ja niistä syntyneitä tulkintoja (Hirsjärvi ym. 2009, 229-230). Tutkimustulosten tulkinnassa olen pyrkinyt vastaamaan tutkimukseen osallistuneille

esittämäni tutkimuskysymykseen, eli ”Miten liikuntatoimintaan osallistuminen on vaikuttanut kotoutumiseeni Suomessa?” mahdollisimman tarkasti ja teoreettisesti. Vastausten analysoinnissa ja tulosten pohdinnassa kysymys ”miten” on erityisesti korostunut jokaista teemaa erikseen tulkitessani. Johtopäätösten tekemisessä päähuomio kiinnittyi esille nousseiden teemojen merkityksellisyydessä maahanmuuttajan kotoutumiseen liittyen yleensä sekä ”miten” vastaajien liikunnallinen tausta ja vertaisohjaajakoulutukseen osallistuminen vaikuttivat vastauksiin. Tutkimustuloksista syntyneitä johtopäätöksiä olen avannut tarkemmin pohdinta osiossa.

Hermeneuttisen fenomenologian tavoittein, olen onnistunut syventämään ja laajentamaan esiymmärrystäni monikulttuurisen liikunnan ja Suomeen kotoutumisen aihealueilla. Hermeneuttisen fenomenologian (Hermeneutic phenomenology) tavoittein tutkijan tulee vaihdella tutkimuksen tarkastelua kokonaiskuvan ja yksityiskohtien välillä kunnes uusia näkökulmia ei enää ilmene (Routio 2004). Tutkimuksen kuluessa olen saanut mahdollisuuden pohtia aiempaa ymmärrystäni suhteessa tämänhetkiseen, tarkastelemalla vastauksien yksityiskohtia sekä vaihtelemalla tulokulmaa tutkimusaiheeni ympärillä kriittisesti. Esimerkkinä tutkimuskysymyksen ja sen merkityksen laajeneminen liikunta- ja urheilukentiltä koko elämää kattavaksi. Tämä oli seikka joka nosti tutkijan riemuni ylemmälle tasolle.

3. TUTKIMUSTULOKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten liikuntatoimintaan osallistumisen koetaan vaikuttaneen Suomeen kotoutumiseen elämän eri osa-alueilla (kuvio 3) Tähän kysymykseen hain vastauksia maahanmuuttajataustaisten, Suomessa asuvien henkilöiden omakohtaisten kirjoitusten eli narratiivien avulla. Seuraavaksi käsittelem tutkimustuloksia kirjoituksista nousseiden kuuden eri teeman ja vastaajien sitaattien kautta, joista ensimmäisenä aiheena otan esille useammalle vastaajalle merkityksellisen seikan, liikuntasuhteen säilymisen uudessa kotimaassa. Toisena teemana käsittelem sosiaalisten suhteiden vahvistumista ja kolmantena vastaajien ajatuksia vertaistukeen ja toisten maahanmuuttajien auttamiseen liittyen. Tulosten neljäs teema käsittelee liikunnan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin ja viidennessä tuon esille vastaajien kokemuksia liikuntatoiminnan vaikutuksista suomen kielen ja kulttuurin oppimiseen. Kuudes teema käsittelee työllistymisen ja kouluttautumisen mahdollisuuksia liikunta-alalla.



KUVIO 3. Liikuntatoimintaan osallistumisen vaikutuksia Suomeen kotoutumiseen elämän eri osa-alueilla

3.1 Liikuntaharrastuksen tai kilpaurheilun jatkaminen Suomessa

Tämän tutkimuksen mukaan omassa kotimaassa aloitetun harrastuksen tai kilpaurheilun jatkaminen Suomessa on kotoutumisen kannalta merkityksellistä. Usealla tutkimukseen osallistuneella vastaajalla on taustalla lähes koko elämän mittainen liikunnallinen harrastus tai kilpaurheilu ura omasta kotimaastaan. Mahdollisuus jatkaa itselle tärkeäksi koettua liikuntaa, kuten kuntosaliharjoittelua, uintia tai jalkapallon pelaamista motivoivassa ja monipuolisessa ympäristössä on toiminut yhtenä osa-tekijänä kotoutumisprosessissa.

”Olen pienestä saakka harrastanut monipuolisesti liikunta. Koulussa olin ollut koulun joukkueen parhaista pelaajista lentopallolla.”

(48-vuotias irakilainen nainen)

”Nuoresta asti sydämeni eli urheilu maailmassa. 17-27 vuotiaana olin ammattilainen jalkapalloilija kotimaassani. Vaimooni oli mukaan suomeen tulo mutta ei ollut lapsia, vuoden jälkeen syntyi meidän ensimmäinen lapsi samalla pääsiin tietysti SPR kautta seitsemäs divisiona pelaava Viikingit Somalit 93-96.

”(53-vuotias somalialainen mies)

”Olen tottunut harrastamaan liikunta ja haluan jatkaa.”

(61-vuotias venäläinen nainen)

”Kuntosalilla olen käynyt jo Vietnamin, tultuani Suomeen jatkoin kuntosalilla käyntiä. Täällä on mahdollista harjoitella monipuolisemmin tilat ovat suurempia ja laitteita enemmän.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

”Kun tulin suomeen olin liikunnallinen. Minua kiinnostavat monet lajit esimerkiksi jalkapallo, koripallo, lentopallo ja tennis. Halusin jatkaa harrastuksiani suomessa, taloudellisista syistä en pystynyt jatkamaan harrastuksiani. Minä olen kuitenkin pelannut kavereitteni kanssa jalkapalloa vapaa ajalla”.

(55-vuotias somalialainen mies)

3.2 Sosiaaliset suhteet

Vastaajat kokivat liikuntatoimintaan osallistumisesta olevan hyötyä sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa ja rakentamisessa. Ensimmäisenä esimerkki jossa vastaajan oman perheen ja suvun yhteisöllisyydestä saatu tuki on koettu merkittäväksi Suomeen kotoutumisen kannalta. Toisessa esimerkissä Suomesta liikuntapaikoilta löytyneet uudet ystävät ovat olleet tärkeässä roolissa vastaajan elämässä:

”Ensimmäinen kosketus urheiluun tuli minulle vaimoni sukulaisten kautta, kävimme pelaamassa rantalentopalloa, jalkapalloa, yleisurheilua ja kaikkea mitä he keksivätkään minulle. Urheilu on ollut suurin ja parhain apu minulle luomaan sosiaalista verkkoa ja kotoutumaan suomeen.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

”Liikunta on minun elämässä ollut aina tärkeä. Kun muutin Suomeen olen liikunnan kautta saanut uusia tuttavuuksia ja ystäviä. Hyvä on että Suomessa on paljon paikkoja missä voi harrastaa liikuntaa ja siellä käy paljon ihmisiä”

(61-vuotias venäläinen nainen)

Tutkimukseen osallistuneet miehet kokivat ystävien ja jalkapallojoukkueiden olevan merkittäviä kotoutumisen kannalta. Myös oman joukkueen kanssa urheilutapahtumiin osallistumisen koettiin olevan arjen voimavaroja kartuttavaa toimintaa.

”Tällä hetkellä minua vielä kiinnostaa liikunta vapaa ajalla vielä harrastan jalkapalloa kavereitteni kanssa.”

(55-vuotias somalialainen mies)

”Vuosien varrella olemme ystävieni kanssa luoneet oman jalkapallojoukkueen, joka on monikulttuurinen ja käymme yhdessä pelaamassa kolmas divarissa. Odotan aina innolla kaikkia urheilutapahtumia joihin voimme osallistua joukkueeni kanssa, silloin saamme viettää yhdessä aikaa ja rentoutua pois arjen asioista. Toivottavasti saamme tulevaisuudessa osallistua paljon erilaisiin tapahtumiin, koska olen tehnyt sitä aina siitä asti kun saavuin suomeen ja sain koottua hyvän joukkueen ystävieni kanssa.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

3.3 Vertaistoiminta

Liikuntatoimintaan osallistumisen kautta koettiin avautuvan mahdollisuus toisten auttamiseen ja vertaistuen antamiseen toisille maahanmuuttajille. Tutkimukseen osallistuneiden omakohtaiset kokemukset maahanmuutosta ja siihen liittyvistä haasteista nousivat esiin useista vastauksista. Esimerkiksi liikuntatarjontaan liittyvä tiedonsaanti on koettu puutteelliseksi kotoutumisprosessin aikana, kuten alla olevasta vastauksesta käy ilmi.

”Kun tulin Suomeen somaliasta 90-luvulla en tiennyt mitään suomen liikunta toiminnoista, enkä saanut tietoa keneltäkään. Suomen työvoimatoimisto eli työ- ja elinkeinoministeriö vastaa maahanmuuttajien kotoutumisesta. He tekivät meille kotoutumissuunnitelman, tärkeää suunnitelmassa oli suomen kielen oppiminen ja työllistäminen.”

(55-vuotias somalialainen mies)

Liikuntatarjontaan liittyvän tiedon lisäksi alla oleva vastaaja olisi kaivannut liikunnan ja kielen opiskelun yhdistämistä kotoutumisensa tueksi.

”Tuolloin kun tulin tänne ei ollut mitään urheiluun ohjeistuvaa toimintaa ympärilläni eikä mitään tällaista suuntautumista kielikursseilla. Olen vain osallistunut uimaan koska pidin siitä, mutta ei ollut paljon kontakteja kenenkään siellä. En tiedä paljoakaan nykytilanteesta ja minusta on erittäin hyödyllistä, jos vain kunnat tässä maassa yhdistäisi eri urheilulajeja kielikursseihin juuri saapuneille maahanmuuttajille. Mielestäni olisi erittäin tärkeää saada urheilutoimintaa sekä kieltenopiskelun että kiinteitä yhteyksiä rakentamisen kannalta uusille tulokkaille maahanmuuttajille.”

(41-vuotias turkkilainen nainen)

Myös kokemuksia ja tietoa suomalaisesta liikuntakulttuurista ja talviliikuntalajeista on kaivattu kotoutumisprosessin aikana.

”Esimerkiksi kun tulin tänne haluaisin oppia luistelemaan, hiihtämään ja tottua nauttimaan lumesta aivan kuten suomalaiset, niin en olisi joutunut odottaa niin kauan.(41-vuotias turkkilainen nainen)

Omaakohtaisista, kotoutumiseen myönteisesti vaikuttavista liikunnallisista kokemuksista toivotaan olevan hyötyä ja apua toisillekin maahanmuuttajille.

”Toivottavasti muutkin maahanmuuttajat löytävät urheilusta apua kotoutumiseen niin kuin minä.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

Kun maahanmuuttajan rooli yhteiskunnan jäsenenä on selkeä ja vankka, pystyy hän vapauttamaan voimavarojaan myös toisten ihmisten auttamiseen ja kotoutumisen tukemiseen. Kokemusten kautta oppiminen, lisäkoulutautuminen ja vertaistuen tarjoaminen toisille maahanmuuttajille koettiin olevan lähellä sydäntä seuraavissa vastauksissa:

”Minua kiinnostaa liikuntaohjaaja koulutus, koska tällä hetkellä on aika paljon maahanmuuttajia jotka haluavat osallistua liikunta toimintoihin suurin osa heistä ei tiedä mistä etsiä ja aloittaa.”

(55-vuotias somalialainen mies)

”Minulle on ollut helppoa sulautuu liikunnan avulla suomeen kotoutumiseen muutta muita jotka eivät olleet aijemmin urheilu elmämässään on ollut vaikea. Minä ymmärrän kuinka hyvää urheilu on ja tervellista ja helpottaa elämän mutta pahin haaste oli miten saada kootua vähemistöjen urheilu kautta. Haasteet oli.

A) liikuntatila saaminen

B) ryhmän jakaminen (eläkkeet, keski-ikäiset miehet, naiset, pojat ja tytöt)

C) Mistä ja kuka myöntää tilojen

D) Ketä ensin järjestät nuorille vai aikuisille

E) Naisille/tytöille vai Miehet/Poj.

F) Eikä voi itse varata liikuntatilat kun suurin porukka ei käy töissä.

”Kaikki näistä asiota pohdimme yhdessä viranomaiset kanssa, miten tämän asian paranetaan sekä heidän hyvinvointi.Pitkä prosessin jälkeen ollaan perustettu yhdistys joka helpottaa sen kautta hakea.Porukka on toiminut

vapaaehtoisesti ja käytettiin omilla rahoilla vuokraamaan ainakin kerran kuukaudessa. Tuli ilmi vielä hankalampi haaste joka on:

-Kuka osaa tehdä toimisto työt

-Toimistopula (järjestettiin kokouksia esim. meidän talonyhtiö kerhoja)

-Kuka osaa tehdä hakemus ei ole yksinkertainen.

(53-vuotias somalialainen mies)

3.4 Terveys ja hyvinvointi

Tutkimukseen osallistuneiden mukaan liikunnan ja urheilun kautta kerätään voimia arkeen niin fyysisesti kuin mentaalisestikin. Itselleen mieleisen liikuntaharrastuksen koettiin vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi kunnon ylläpitämiseen, terveyteen sekä mielialaan.

”Liikunnan kautta voi pysyä pidemmän tervenä, iloisena ja pärjää arjessa.”

(61-vuotias venäläinen nainen)

”Urheillessa minulle tulee vapautunut olo ja silloin ei voi masentua, tulee hyväkunto ja sain ystäviä sen kautta.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

”Olen alusta asti harrastanut kävelyä ja se on auttanut minua sopeutumaan hyvin Suomeen, viihdyn paremmin kun käyn kävelylenkeille.”

(40- vuotias sri lankalainen nainen)

”Olen vain osallistunut uimaan koska pidin siitä, mutta ei ollut paljon kontakteja keneenkään siellä.”

(41-vuotias turkkilainen nainen)

3.5 Kieli ja kulttuuri

Kolmannessa teemassa tulee esille vastaajien kokemat hyödyt suomen kielen oppimiseen liittyen. Liikunta- ja urheilutoiminnan kautta uuden kielen oppiminen koettiin mielekkäänä ja motivoivana sen toiminnallisen luonteen vuoksi. Uusia sanoja voi oppia esimerkiksi kehonkielen ja mallintamisen avulla, kuten seuraavista vastauksista ilmenee:

”Ensimmäiset suomen kielen sanat tulivat urheilun kautta joita opin pelikentällä.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

”Mielestäni urheilu on mitä mainio keino kotouttaa ihmisiä, siinä ei tarvitse osata kieltä vaan voidaan myös elein näyttää mitä pitää tehdä.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

”Liikunta ei vaati kielitaitoa ja ihan vastapäätä, kun on kieliongelma sinä saat paljon uusia sanoja, kun sinulle näytetään, sinä matkit ja kuulet niitä uusia sanoja”

(61-vuotias venäläinen nainen)

Suomeen kotoutumista voi helpottaa paitsi opiskelemalla uuden kotimaan kieltä ja kulttuuria, mutta myös monikulttuurisen liikuntatarjonnan kautta voidaan edistää kahdensuuntaisesti tapahtuvaa kotoutumista, esimerkkinä mahdollisuus oman kulttuurin jakamisesta ja opettamisesta kantaväestölle.

”Olen hyvin onnistunut kotoutumaan Suomeen oppimalla suomen kieltä ja suomen kulttuuria. Käytin minun vahvuudet muunmuuassa ”tanssitaitoa” opettamalla oma kulttuurinen tanssi suomalaisille naisille.”

(48-vuotias irakilainen nainen)

Uuteen maahan ja kulttuuriin asettaessa kohdataan usein erilaisia haasteita esimerkiksi eri kansallisuuksien välisiin ennakkoluuloihin linkittyen. Liikunta –ja urheilutoiminnan kautta näitä haasteita on kuitenkin mahdollista loiventaa, kuten seuraavasta vastauksesta käy ilmi:

”Tärkeinä on ollut se kun tulee vieraaseen maahan ja törmää uuteen kulttuuriin, oli keino jolla pystyi sopeutumaan uuteen maahan. Itselläni se oli urheilu. ”Urheilu on auttanut myös poistamaan ennakkoluuloja puolin ja toisin eri kansalaisuuksien kesken.”

(29-vuotias vietnamilainen mies)

3.6 Työllistyminen ja koulutus

Suomeen aikuisiällä saapuneilla maahanmuuttajilla on usein omassa maassa suoritettu tutkinto tai ammatti valmiina, jonka hyväksi luku tai tunnistaminen voi aiheuttaa haasteita eri maiden koulutusjärjestelmien eroavaisuuksista johtuen:

”Somaliassa olen opiskellut liikuntatieteellisessä tiedekunnassa minulla oli todistus mukana ja olin yrittänyt jatkaa opiskeluni suomessa, koska suomen ja somalian koulu systeemi oli täysin erilainen todistuksiani ei hyväksytty täällä.

(55-vuotias somalialainen mies)

Aikaisemmasta koulutuksesta tai ammatista huolimatta kielitaidon puute voi estää maahanmuuttajataustaisten henkilöiden työllistymistä heidän ammattiaan vastaavissa tehtävissä uudessa kotimaassa. Uudelleen kouluttautuminen ja uusien polkujen etsiminen on ollut alla olevan vastaajan ratkaisu työllistymiseen uudessa kotimaassa:

” Alun perin olin kotimaassani matematiikan opettaja, mutta tultuani Suomeen minulla oli alussa vaikeuksia kielen kanssa ja siksi päädyin lähihoitajaksi. Lastenhoidon lisäksi teen myös freelance-tulkkauksia ja kuntoutusohjaaja sekä opetan tanssia. Toimin tällä hetkellä vain kahden ryhmän tanssiopettajana, sillä kiireellisyys estää minua opettamasta useampia ryhmiä..”

(48-vuotias irakilainen nainen)

Myös aikaisemman ammatin hyödyntäminen ja muokkaaminen uuden kotimaan vaatimusten mukaiseksi on mahdollista. Seuraavassa sitaatissa henkilön ahkeruus ja sitkeys on palkittu lisäkouluttautumisen ja vapaaehtoistyöskentelyn kautta oman ammatti-identiteetin vahvistumisena ja muotoutunut siten koko kotoutumisen ytimeksi:

”Olen ammatiltani liikunnanopettaja. Innokas ja kovin tahtoinen, en antanut vieraan kielen estää minua toteutamaan minun unelm. Aloitin vapaaehtoisen liikunnan ohjaajana eri ikäisille maahanmuuttajille naisille. Lasten hoitajana olen kehittänyt lasten liikunta hauskan pidolla ja mielenkiintoisella käyttäen lasten musiikkia ja leikkiä.”

(47-vuotias irakilainen nainen)

Oma harrastuneisuus ja liikuntatoimintaan osallistuminen voivat avata uusia suunnitelmia ja haaveita täydellisestä alan-vaihtamisesta. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistunut nainen koki löytäneensä itselleen uuden ja mielenkiintoisen ammatin ihmisten parissa ja liikuntaan liittyvässä työympäristössä. Myönteisen kokemuksen kautta syntynyt tavoite uudelleen kouluttamisesta voi edesauttaa Suomeen kotoutumisessa, kuten alla olevasta vastauksesta käy ilmi:

”Minun opettaja työväenopistolta ehdotti minulle osallistumista ikämaahan muuttajien ohjaaja-koulutus projektiin, jonka järjestää Urheiluopisto Kisakeskus, koska harrastan joogaa ja vesijumppaa ja muuta liikuntaa. Ensimmäisen koulutusjakson jälkeen tajusin että haluaisin tehdä töitä ihmisten parissa. Löysin työharjoittelupaikan vanhusten palvelukeskuksesta. Toimin liikunnanohjaajan ja fysioterapeutin avustajana. Maanantaisin ohjaan maahanmuuttajasenioreitten jumppaa. Koska pidän tästä työstä paljon, haluan koulutautua liikunnanohjaajaksi ja osalistuin yhteishakuun. Tiedän hyvin että en voi jatkaa entisessä ammatissa ja olen onnellinen että minulla on nyt tavoite jonka haluan saavuttaa. Olen toiveikas että harrastuksestani minulle voi tulla työ. Minun kotoutumiseni jatkuu ja tämä oli hyvä lähtölaukaus”

(31-vuotias venäläinen nainen)

3.7 Yhteenveto tutkimustuloksista

Liikuntatoimintaan osallistuminen näyttää tukevan liikunnallisesti aktiivisten liikunta-alan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien henkilöiden Suomeen kotoutumista elämän eri osa-alueilla (kuvio 3). Vastaajat kokivat liikuntatoimintaan osallistumisen olevan tärkeää varsinkin silloin, kun aikaisemmassa kotimaassa aloitettu itselle mieluisan liikuntaharrastuksen tai urheilulajin jatkaminen myös uudessa kotimaassa on ollut mahdollista (5). Liikuntatoimintaan osallistuminen on vahvistanut sosiaalisten suhteiden (5) muodostumista, mutta myös toisten maahanmuuttajien auttaminen koetaan olevan merkityksellistä (4). Vastaajat kokevat että liikuntatoimintaan osallistuminen on edistänyt heidän terveyttä –ja hyvinvointiaan (4), tukenut työllistymistä ja kouluttautumista liikunta-alalla (4), sekä auttanut suomen kielen ja kulttuurin (3) oppimisessa.

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kuulla vapaan kirjoittamisen kautta liikunta-alan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien, maahanmuuton kokeneiden henkilöiden omakohtaisia kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä kotoutumiseen. Tutkimustulosten perusteella liikunta- ja urheilutoimintaan osallistuminen edistää tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden kotoutumista Suomeen.

Siirtolaisuus ja ihmisten vaeltaminen juontaa juurensa aina aikakauteen, jolloin jo varhaiset esi-isämme lähtivät etsimään parempaa paikkaa elää ja metsästä. 2010-luvulle tultaessa maahanmuutosta on tullut globaali ilmiö, joka on saanut enenevässä määrin niin poliittista kuin humanistista huomiota hyvinvoinnin jakautuessa epätasaisesti asuttamallamme pallolla. Viime vuosien uutisotsikointia seurattaessa tiedämme että maapallolla on satoja tuhansia ihmisiä jotka joutuvat jättämään kotimaansa eri syistä, sodista, luonnonmullistuksista ja hyvinvoinnin epätasaisesta jakautumisesta johtuen.

Maahanmuutto ja ihmisten siirtyminen maapallolla kiinnostavat ja innostavat paikallisten sosiokulttuuristen ilmiöiden ja tieteidenvälisten tutkimusten järjestämiseen. Kulttuurien välinen viestintä, psykologia, käyttäytymistieteet ja sosiologia tuovat kaikki tutkimustietoa omasta tieteellisestä näkökulmastaan globaalin ilmiön tutkimuksissa (Takeda 2013). Tämän globaalin ilmiön tutkimuksessa liikuntatieteiden laaja alaisuuden sekä yhteiskuntatieteellisten ja käyttäytymistieteellisten näkökulmien yhdistämisessä on potentiaalia. Suomessa useissa maahanmuuttajien liikuntaan ja kotoutumiseen liittyvissä tutkimuksissa on tultu siihen tulokseen että suurin osa maahanmuuttajista kokee liikunnan auttaneen heitä elämän eri osa-alueilla. Zacheuksen (2010) mukaan liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumista pidetään merkityksellisenä kielen oppimiseen, terveyteen, työllistymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavien tekijöiden ansiosta, toisin sanoen kokonaisvaltaisesti yhteiskuntaan integroitumisen näkökulmasta. Myös muualla Euroopassa liikunnalla ja urheilulla on sanottu olevan avain rooli maahanmuuttajien yhteiskuntaan kotoutumisessa. (European Conference report 2011).

Tässä tutkimuksessa liikuntatoimintaan osallistuminen koettiin merkitykselliseksi monista eri syistä. Näitä syitä ovat mahdollisuus jatkaa omaa aikaisemmin omassa kotimaassa aloitettua liikunta tai urheiluharrastusta, vahvistaa ja luoda sosiaalisia suhteita, halu jakaa omaa osaamista ja antaa vertaistukea. Lisäksi muita syitä ovat omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huo-

lehtiminen, suomen kielen ja kulttuurin oppiminen sekä liikunta-alalla työllistyminen ja kouluttautuminen.

Liikuntaharrastuksen tai kilpaurheilun jatkaminen Suomessa

Psykologi Aaron Antonovskyn terveyslähtöiseen malliin perustuva koherenssin käsite viittaa oman elämän hallittavuuteen, ymmärrettävyyteen ja mielekkyyteen. Jos henkilö omaa vahvan koherenssin, eli kokemuksen oman elämän hallinnasta, vaikuttaa tämä positiivisesti yksilön terveyteen ja stressin käsittelytaitoihin. (Turku 2007, 25-30.) Oman elämän hallittavuutta ja identiteetin säilyttämistä voidaan ajatella tuettavan haastavissa elämäntilanteissa, kuten maahanmuuton yhteydessä esimerkiksi liikunnallisen harrastuksen tai urheilun avulla. Tämän tutkimuksen mukaan omassa kotimaassa aiemmin aloitetun harrastuksen tai kilpaurheilun jatkaminen Suomessa on kotoutumisen kannalta merkityksellistä. Usealla tutkimukseen osallistuneella vastaajalla on taustalla lähes koko elämän mittainen liikunnallinen harrastus tai kilpa-urheilu ura omasta kotimaastaan. Kotoutumisen kannalta tärkeää oli pystyä jatkamaan aikaisemmassa kotimaassa aloitettua harrastus –tai urheilutoimintaa myös uudessa kotimaassa. Kuten Koski (2013) toteaa, pysyvän ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen juontaa juurensa onnistuneesta liikunnalliseen aktiivisuuteen kasvattamisesta. Vaikka liikuntasuhde eli liikunnan asema ihmisen elämän aikana voi vaihdella, on sillä useimmiten kuitenkin pitkän ajan sisällä muotoutunut merkitys ihmiselle. Tämän merkityksen takana ovat henkilön itsensä havainnoimat ja kokemat asiat liikuntaan liittyen. Tätä tukevat myös Keltinkangas- Järvisen (1994) ajatukset henkilön itsetunnon ja identiteetin kasvusta ja minä kokonaisuuden rakentumisesta sosiaalisen kasvu ympäristön vaikutuksessa.

Sosiaaliset suhteet

Tutkittavat kokivat liikuntatoimintaan osallistumisesta olevan hyötyä sosiaalisten suhteiden vahvistamisessa ja rakentamisessa. Oman perheen ja suvun yhteisöllisyydestä saatu tuki oli koettu merkittäväksi Suomeen kotoutumisen kannalta. Uudessa kotimaassa sosiaalisen verkoston rakentaminen voi joskus kestää pitkään, jopa vuosia. Sukulaisten ja ystävien läheisyys voi lieventää yksinäisyyttä varsinkin silloin kun sosiaalinen verkosto on vielä suppea. (Zacheus ym. 2012.) Myös Sheridan & Storchin (2009) tutkimus heterogeenisen ja homogeenisen ryhmän eroista sopeuduttaessa uuteen kulttuuriin, tuo esille etnisen ryhmän merkityksellisyyden esimerkiksi sosiaalisia suhteita muodostettaessa uudessa maassa. Separatio omaksi etniseksi ryhmäksi vahvistaa omaa alkuperäistä identiteettiä, mutta voi vaikeuttaa ja hidastaa integraatiota uuteen maahan. Toisaalta oman vahvan identiteetin voimin voi olla helpompi aset-

tua uuteen kulttuuriin, jäämättä kokonaan yksin ja syrjään elämän perustarpeista, kuten sosiaalisista suhteista.

Kotoutumiseen liittyvien tutkimuskohteiden liittyessä kielitaitoon, kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen, tavoitellaan useimmiten tietoa sosiaalisten suhteiden ja kantaväestön kanssa solmittujen ystävyys-suhteiden merkityksestä ja kehittymisestä. (Jandt 2013). Tutkittavien mukaan liikuntapaikoilta löytyneet uudet ystävät tukevat Suomeen kotoutumista. Liikunta - ja urheilupaikkojen sanotaankin olevan yksi keskeisimmistä toimintaympäristöistä jotka voivat edistää ihmisten välisiä kohtaamisia. Liikunta- ja urheiluseuroissa osallistumisen kynnys on usein matala ja sosiaalisilla luokitteluilla ja ennakkoluuloilla ei ole kovin suurta roolia tällaisen toiminnan kannalta. (Krouwel ym. 2006, 167, 169.)

Vertaistoiminta

Liikunnan ja urheilun ympärillä on positiivinen ja kiehtovien mielikuvien ympäröimä maailma. Liikunnan ja urheilun mahdollisuudet terveyttä edistävänä toimintana ovat ainutlaatuiset. (European commission 2004.) Näin voidaan ajatella olevan myös tämän tutkimuksen mukaan, sillä liikuntatarjontaan liittyvän tiedon lisäksi useammat tutkittavat olisivat kaivanneet lisää tietoa suomalaisesta liikuntakulttuurista, liikuntalajeista ja liikunnan ja kielen opiskelun yhdistämistä kotoutumisensa tueksi. Tähän tiedonjanoon parhaat avut olisivat voineet tulla toisilta maahanmuuttajilta, toisin sanoen vertaisohjaajilta. Maahanmuuttoon liittyvät omakohtaiset haasteet nousivat esiin useista tutkittavien vastauksista.

Tutkimuksen mukaan omakohtaisista, kotoutumiseen myönteisesti vaikuttavista liikunnallisista kokemuksista toivotaan olevan hyötyä ja apua muillekin maahanmuuttajille. Liikuntatoimintaan osallistumisen kautta koetaan olevan mahdollisuus toisten auttamiseen ja vertaistuen tarjoamiseen toisille maahanmuuttajille. Kun maahanmuuttajan rooli yhteiskunnan jäsenenä on selkeä ja vankka, pystyy hän vapauttamaan omia voimavarojaan myös toisten auttamiseen ja kotoutumisen tukemiseen. Tutkittavien mukaan kokemusten kautta oppiminen, lisäkoulutautuminen ja vertaistuen tarjoaminen toisille maahanmuuttajille koetaan olevan lähellä sydäntä. Kotoutumisen voidaan ajatella onnistuneen hienosti, kun henkilö kokee halua ja vastuuta toisten maahanmuuttajien auttamiseen ja vertaisena toimimiseen, kuten yksi tutkimukseen osallistuneista kirjoittaa: ”*Minua kiinnostaa liikuntaohjaaja koulutus, koska tällä hetkellä on aika paljon maahanmuuttajia jotka haluavat osallistua liikunta toimintoihin suurin osa heistä ei tiedä mistä etsiä ja aloittaa.*”

Parhaimmillaan vertaisohjaaja on kanssakulkija, jolla on voimavaroja huolehtia sekä ryhmän toimivuudesta, mutta myös yksittäisten tukea tarvitsevien auttamisesta. (<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>). Vertaisohjaajina he voivat toimia eräänlaisina kokemus asiantuntijoina koska oma kotoutumisprosessi on jo pitkällä tai kokonaan läpikäytyä. Maahanmuuttajataustaisilla vertaisohjaajilla on mahdollisuus asettua toisen maahanmuuttajan asemaan ja tilanteeseen sekä monesti kyky ja halu auttaa haasteissa ja ongelmassa. Jo oman kotoutumisprosessinsa läpikäynyt vertaisohjaaja voi samalla toimia myös neutralisoijana kahden kulttuurin välillä. Mitä paremmin ja positiivisemmin vertaisohjaajana toimiva henkilö on kokenut liikuntatoimintaan osallistumisen auttaneen häntä itseään, sitä helpommin hän sitä suosittelee myös toisille. Maahanmuuttajataustaiset liikunta-alan toimijat omaavat tärkeää tietoa eri kulttuuriryhmien erityispiirteistä ja tarpeista, siksi heidän rooliaan tulisi vahvistaa järjestettävän liikuntatoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa (Zacheus ym. 2012, 302-314).

Terveys ja hyvinvointi

Terveyden edistäminen, niin psyykkisesti kuin fyysisestikin sekä ystävien löytyminen voi olla helpompaa säännöllisen liikuntaharrastuksen kautta. (Zacheus ym. 2012, 3- 7.) Tutkimukseen osallistuneiden mukaan liikunnan ja urheilun kautta kerätään voimia arkeen niin fyysisesti kuin mentaalisesestikin. Itselleen mieleisen liikuntaharrastuksen koetaan vaikuttavan positiivisesti esimerkiksi kunnon ylläpitämiseen, terveyteen sekä mielialaan. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. Liikunnan kautta voidaan vaikuttaa painonhallintaan ja sitä kautta useisiin eri kansansairauksiin, jopa masennuslääkkeiden käytön vähentämiseen. Liikunnan, ulkoilun ja luonnossa liikkumisen kautta arkea on mahdollista rytmittää ja voimaannuttaa, samalla yksilön yleistä hyvinvointia ja jaksamista tukien. (Forss & Vatula-Pimiä, 2010, 277-278). Liikuntaan kannustamisen ja elämäntapaohjauksen näkökulmasta koherenssia, eli otetta omasta terveydestä ja itsehoidon vaikutuksista tulisi vahvistaa ja korostaa. Pienikin muutos on merkityksellinen ja pienetkin muutokset voivat olla ratkaisevia oman terveyden ja arjesta suoriutumisen näkökulmasta. (Turku 2007, 25-30.)

Kieli ja kulttuuri

Kielitaidon oppiminen ja hallitseminen liittyvät keskeisesti henkilön mahdollisuuteen työllistyä ja selviytyä päivittäisten haasteiden ja ongelmatilanteiden selvittämisestä. Arki- ja vapaa-ajantilanteissa onnistuminen lisäävät osallisuuden tunnetta ja tukevat siten kotoutumista uuteen maahan. (Jandt 2013). Tämän tutkimuksen mukaan osa tutkittavista on kokenut hyöty-

vänsä liikuntatoimintaan osallistumisesta suomen kielen oppimiseen liittyen. Liikunta- ja urheilutoiminnan kautta uuden kielen oppiminen koetaan mielekkäänä ja motivoivana sen toiminnallisen luonteen vuoksi. Heidän mukaan uusia sanoja voi oppia esimerkiksi kehonkielen ja mallintamisen avulla. Liikuntatoiminnan alkuun on päästy heikolla tai lähes olemattomalla suomen kielen taidolla kuten eräs vastaaja asian kiteyttää: ”*Liikunta ei vaati kielitaitoa*”. Kognitiivisessa oppimisprosessissa hyödynnetään tiedollista ulottuvuutta, jolloin oppijan kyky ymmärtää ja omaksua käsitteitä ja informaatiota sekä yhdistää näitä aikaisemmin oppimaansa korostuvat (Julkunen 1997).

Samaa mieltä on myös Myre'n (1999, 2003), jonka mukaan liikuntatoimintaan osallistumisen kautta on mahdollista harjoittaa ja edistää kielitaitoa, sillä vuorovaikutus liikunnan parissa koetaan helpommaksi kun täydellistä kielitaitoa ei välttämättä tarvita. Liikunnan toiminnallinen luonne ja usein yhteisten pelisääntöjen noudattaminen kaikille taustasta huolimatta (Elling ym. 2001, 419) vähentävät myös kielitaidon merkitystä, toisin kuin monilla muilla elämän aloilla. Liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumista voidaankin pitää helposti saavutettavana ja lähestyttävänä sosiaalisena toimintana, johtuen sen toiminnallisesta ja vuorovaikutusta edistävästä luonteesta (European commission 2004).

Kielitaidon puutteesta huolimatta, liikunnan ja urheilun mahdollisuudet ihmisten välisissä kohtaamisissa, vuorovaikutuksessa ja tasa-arvoisessa dialogissa ovat vertaansa vailla. Yleisesti tunnetut ja yhteistoiminnallisia prosesseja mahdollistavat liikunta- ja urheilulajit voivat yhdistää ihmisiä yli kielirajojen ja synnyttää siten eri yhteisöjen ja ryhmien itsensä aikaansaamaa oppimista sosiokonstruktivismiin keinoin. Kokemuksen kautta uuden kielen ja kulttuurin oppiminen on vahvistanut tutkimukseen osallistuneiden itsetuntoa ja kykyä toimia uudessa kotimaassa tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä, kuten seuraavasta sitaatista voi todeta: ”*Vuosien varrella olemme ystäväieni kanssa luoneet oman jalkapallojoukkueen, joka on monikulttuurinen ja käymme yhdessä pelaamassa kolmas divarissa.*”.

Forss & Vatula-Pimiä (2010) toteavat, että yksilön sosiaalisessa kotoutumisessa keskeisintä on suomen kielen oppiminen, jotta vastavuoroinen kommunikaatio mahdollistuisi ympäristön kanssa. Myös molemminpuolisen vuorovaikutuksen sekä sanallisten että sanattomien viestien ymmärrys edesauttavat henkilöiden välistä luottamusta ja tukevat siten kotoutumista. Kielen oppimisen lisäksi uuteen maahan ja kulttuuriin asetuttaessa voidaan kohdata haasteita esimerkiksi eri kansallisuuksien välisiin ennakkoluuloihin liittyen. Myrénin (1999, 2003) Suomeen sijoittuvissa tutkimuksissa maahanmuuttajat kuitenkin uskoivat harrastusten vähentävän hei-

dän ja kantaväestön välisiä ennakkoluuloja ja maahanmuuttoon liittyviä rasistisia asenteita. Henkilökohtaisten kontaktien ja eri kulttuureista tulevien henkilöiden kohtaamisia liikunnan ja urheilun avulla voidaan edistää esimerkiksi ylläpitämällä omaa kulttuuriperintöä opettamalla omaa kulttuurista liikuntalajia kantaväestöön kuuluvalle ryhmälle kuten yksi tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kertoi tehneensä.

Työllistyminen ja koulutus

Liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumisella voi olla vaikutuksia myös laajemmin, kuten yhteiskunnan muiden rakenteiden ja sosiaalisten verkostojen ovia avaavaksi toiminnaksi. (European Conference report 2011). Koska työmarkkinoilla kielitaidon hallinta ei yksistään riitä, tarvitaan rinnalle myös ammatillisia taitoja. Jokaisen maan kansalliskulttuuri määrittelee erilaisia arjen toimintatapoja, ongelmanratkaisu keinoja, arvoja ja käyttäytymissääntöjä. Nämä kantaväestön ja maahanmuuttajien työelämä kohtaamiset asettavatkin uusia tilanteita joissa tarvitaan molemminpuolista ammattisivistystä, kulttuurituntemusta ja ennen kaikkea avointa ja kunnioittavaa suhtautumista toisiamme kohtaan. Esimerkkinä erilaisten arvomaailmojen ja käsitysten yhteensovittaminen terveys- ja sairaanhoitoalalla tai vaikka lasten kasvatuksessa. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 232-234).

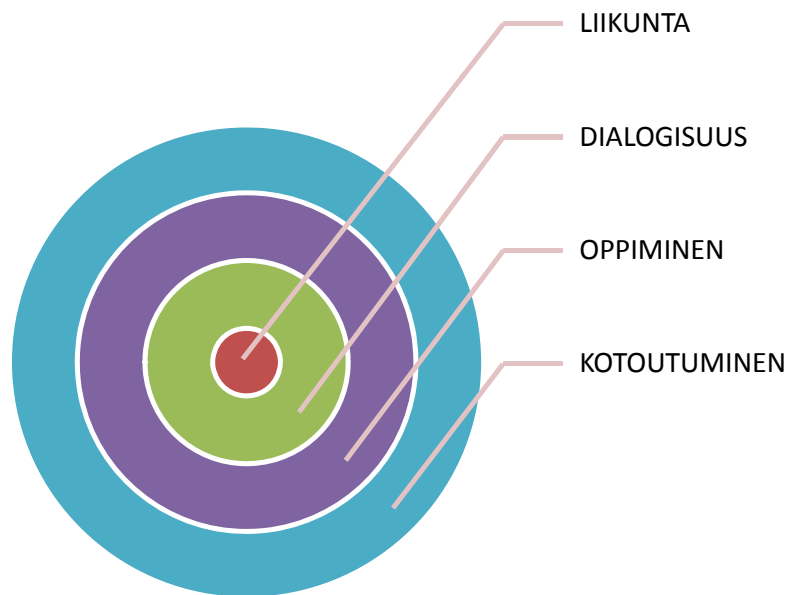
Tämän tutkimuksen mukaan maahanmuuttajiin kohdistuvia haasteita aiheuttavat esimerkiksi koulutusjärjestelmien ja ammattitutkintojen eroavaisuudet eri maiden välillä. Tutkittavien mukaan omassa maassa aikaisemmin suoritettu tutkinto tai ammatti ei aina suoraan mahdollista työllistymistä Suomessa. Koska juuri kielitaidon puute on vaikeuttanut vastaajien työllistymistä heidän ammatiaan vastaavissa tehtävissä, on uudelleen kouluttautuminen, ammatinvaihto ja uusien polkujen etsiminen ollut joidenkin vastaajien ratkaisuna. Jandtin (2013) mukaan uusia asioita voidaan kokea ja oppia niin positiivisesti kuin negatiivisestikin, mikä parhaimmassa ja onnistuneessa tuloksessa saa aikaan sekä oman vanhan että uuden kulttuurin sekoittumisen ja kummankin huomioimisen. Prosessin keskiössä on tilanteen hyväksyminen ja tiedostaminen, huolimatta mahdollisista fyysisistä ja psyykkisistäkin oireista jotka aiheutuvat usein kulttuurien erilaisuudesta johtuvasta vertailusta ja yrityksestä asettaa asioita paremmuusjärjestykseen.

Liikunta – ja urheilutoiminnan kautta näitäkin haasteita on kuitenkin ollut mahdollista loiventaa. Useamman vastaajan mukaan oman harrastuneisuuden tai liikuntatoimintaan osallistumisen kautta on löytynyt uusi ammatti tai ainakin haave siitä. Myös aikaisemman ammatin hyödyntäminen ja sen muokkaaminen uuden kotimaan vaatimusten mukaiseksi on vastaajien mu-

kaan ollut mahdollista. Liikunta-alalla lisäkouluttautuminen ja vapaaehtoistyöskentely ovat tarjonneet tutkimukseen osallistujille mahdollisuuden vahvistaa omaa ammatti-identiteettiään joka voi muotoutua koko kotoutumisen ytimeksi. Myönteisten kokemusten, kuten liikunta-toimintaan osallistumisen kautta syntynyt tavoite uudelleen kouluttautumisesta voi edesauttaa Suomeen kotoutumisessa. Myös Myre'nin (1999, 2003) mukaan mielekäs tekeminen ja itsensä hyväksytyksi tunteminen vieraassa kulttuuriympäristössä kohottavat itsetuntoa ja edistää siten kotoutumista.

Liikunta, dialogisuus ja oppiminen kotoutumisen ytimessä

Tämän tutkimuksen mukaan liikunta – ja urheilutoimintaan osallistuminen edistää Suomeen kotoutumista. Liikuntatoimintaan osallistuminen koetaan merkitykselliseksi monista eri syistä. Näitä syitä ovat mahdollisuus jatkaa omaa aikaisemmin omassa kotimaassa aloitettua liikunta tai urheiluharrastusta, vahvistaa ja luoda sosiaalisia suhteita, halu jakaa omaa osaamista ja antaa vertaistukea. Muita syitä ovat omasta hyvinvoinnista ja terveydestä huolehtiminen, suomen kielen ja kulttuurin oppiminen, sekä liikunta-alalla työllistyminen ja kouluttautuminen. Yhteenvedon voidaan todeta että liikunta – ja urheilutoimintaan osallistuminen mahdollistaa monikulttuurisia kohtaamisia, dialogeja, joiden avulla voidaan oppia sellaisia asioita elämän eri osa-alueilta, jotka ovat merkityksellisiä Suomeen kotoutumisen kannalta (kuviot 4)



KUVIO 4. Liikunta, dialogisuus ja oppiminen kotoutumisen ytimessä

Oppiminen ja oppimiskäsityksien muuttuminen behaviorismista sosiokonstruktivismiin peilaavat yhteiskunnan muutoksia, oppijan roolin muuttumista sekä käsitystä oppijasta oppimisprosessin kuluessa (Tynjälä 1999), niin myös tässä prosessissa. Koska opetuksen ja oppimisen kokeminen on hyvin henkilökohtaista, vahvasti yhteydessä aikaisemmin elettyyn elämään ja jokaisen henkilökohtaisiin kokemuksiin, on vaikea kuvitella hedelmällisempää ympäristöä sosiokonstruktivistiselle oppimiselle kuin mitä esimerkiksi monikulttuurisessa aikuiskoulutuksessa on tarjolla.

Voidaan olettaa että ohjaajakoulutukseen osallistuneiden omakohtaiset, myönteiset liikuntaan ja urheiluun liittyvät kokemukset ovat edesauttaneet heitä osallistumaan liikunta-alan koulutukseen. Voidaan myös olettaa että nämä myönteiset kokemukset kannustavat heitä toimimaan vertaisohjaajina omissa etnisissä yhteisöissään ja siten vaikuttamaan omalla toiminnallaan yksittäisten henkilöiden mutta myös koko yhteisön parhaaksi. Maahanmuuttajataustaiset liikunta-alan vertaisohjaajat voivat tulevaisuudessa olla erityisessä asemassa kun kotoutumisen tukitoimia suunnitellaan ja toteutetaan.

Liikunta-alan vertaiskouluttajat kotoutumisen ja monikulttuurisuuden edistäjinä

Liikunta-alan vertaisohjaajien mahdollisuudet tukea uusia maahanmuuttajia asettumaan ja kotoutumaan Suomeen ovat lukemattomat. Koska tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat mukana liikunta-alan koulutuksessa, voidaan olettaa että heidän liikuntasuhteensa on keski-verta vahvempi ja liikunnallinen aktiivisuus korkeampi kuin keskimäärin maahanmuuttajilla. Tutkimukseen osallistuneiden myönteiset kokemukset liikuntatoimintaan osallistumisesta näyttävätkin tukevan paitsi heidän henkilökohtaista kotoutumistaan, mutta myös heidän työtään kannustavina ja ymmärtäväisinä vertaisohjaajina toisille maahanmuuttajille

Vertaisohjaajakoulutuksen merkitys kotouttamisnäkökulmasta näyttäisi olevan monijakoinen. Ensiksikin koulutukseen osallistuvalla, maahanmuuttajataustaisella henkilöllä itselleen hyödyt liittyvät henkilökohtaisten intressien, kuten harrastusten ja/tai mahdollisesti ammatillisen osaamisen vahvistamiseen. Mahdollisuus osallistua ja luoda jotain uutta vertaisohjaajatoiminnan kautta, vaikuttavat kaikki henkilön oman arvon tuntoon sekä henkilökohtaiseen kasvuun. Toiseksi koulutuksen vaikuttavuutta voidaan arvioida vertaisohjaajien järjestämän liikunta-toiminnan sekä siihen osallistuvien henkilöiden kautta. Vertaisohjaajilla on ainutlaatuinen mahdollisuus edistää heidän perheenjäseniensä sekä etnisten yhteisöjensä jäsenien liikunnallista aktiivisuutta sekä sitä kautta vaikuttaa heidän yleiseen hyvinvointiin ja Suomeen kotoutumiseen. Kolmanneksi koulutuksen vaikuttavuutta voidaan tarkastella koulutuksen järjestä-

jän, Urheiluopisto Kisakeskuksen näkökulmasta. Kouluttajien ja koko opiston henkilökunnan tieto ja taitotason nostaminen liittyen monikulttuuristen liikuntakurssien järjestämiseen ja ryhmien vastaanottamiseen on mahdollistunut vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden upeiden maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden ansiosta.

Mahdollisuuteni toimia maahanmuuttajataustaisten vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden kouluttajana on muuttanut käsityksiäni maahanmuutosta ja monikulttuurisuudesta, mutta on ennen kaikkea avannut silmiäni erilaisten elämäntarinoiden edessä. Olen erityisen kiitollinen ja onnellinen siitä että olen saanut mahdollisuuden oppia tuntemaan eri puolilta maailmaa Suomeen muuttaneita ihmisiä ja perheitä. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien oppimisprosessi on ollut täynnä hienoja hetkiä, erilaisten tapojen ja kulttuurien jakamista, toisen erilaisuuden kunnioittamista, uteliaisuuden ja kiinnostuksen herättämistä uusia asioita kohtaan. Tämä prosessi on sisältänyt ennen kaikkea toinen toisiltamme oppimista ja kokemustemme jakamista, syntymämaasta, uskonnosta, iästä tai sukupuolesta huolimatta.

Maahanmuuttajataustaisten osallistumismahdollisuuksia liikunnan ja urheilun toimintakentällä tulee edelleen kehittää. Yhtenä kehitys kohteena tulisi olla maahanmuuttajien omien yhdistyksien ja toimijaverkostojen vahvistaminen, sillä näissä yhteisöissä tunnistetaan ja tiedetään heidän jäseniensä tarpeet, myös liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvät sellaiset. Vaikka nämä tarpeet tunnistettaisiin, tulee maahanmuuttajille suunnattua koulutusta liikunta-alalla lisätä, sillä näiden tarpeiden toteuttamiseen ei vielä löydy tarpeeksi tekijöitä ja osaamista. Harrasteliikunnan ja urheilutoiminnan toteuttaminen eri ikä ryhmille sekä liikunnallisesti passiivisten ihmisten kannustaminen terveysliikunnan pariin ovat maahanmuuttajataustaisille liikunta-alasta kiinnostuneille hyödyllisiä tiedonlisäämisen ja kouluttautumisen aiheita tulevaisuudessa. Maahanmuuttajataustaisten liikunta-alan osaajien tarve tulee kasvamaan tulevaisuudessa.

Tässä olisikin jatkotutkimuksen paikka. Miten ja mitä maahanmuuttajataustaiset liikunta-alan vertaisohjaajat opettavat kahden tai useamman liikuntakulttuurin risteyksessä? Mitkä asiat muotoutuvat tärkeäksi oman etnisen liikuntakulttuurin säilymisen kannalta ja mitkä seikat koetaan merkittäväksi uudessa kotimaassa. Mitä vertaisohjaajat opettavat ja viestivät omien kokemustensa pohjalta ja miten nämä opit vastaanotetaan ja koetaan? Lopulta, miten monikulttuurinen identiteetti vaikuttaa liikunta-alalla työskentelevän vertaisohjaajan toimintatapoihin?

LÄHTEET

- Ahonen, T. ym. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell, A. Nissinen (toim.). Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000. PS - kustannus.
- Aronson, J. The Qualitative Report, Volume 2, Number 1, Spring, 1994
<http://www.nova.edu/ssss/QR/BackIssues/QR2-1/aronson.html>
Viitattu 20.8.2014.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki 2005.
- Buber, M. Minä ja Sinä. (Ich und Du, 1923.) Suomentanut Jukka Pietilä. Edellinen laitos 1986 (Therapeia-säätiön julkaisuja 1). - 3. painos 1999. Porvoo Helsinki Juva: WSOY. 1993.
- Castaneda, A. E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos raportti 61 / 2012.
- Ehrle'n, V. 2013. Verkkoyhteisöt ovat osa liikuntakulttuuria. Liikunta ja tiede, s.48-50, 4/13. 50. Vuosikerta ISSN-L 0358-7010.
- Elling, A., De Knop, P. & Knoppers, A. 2001. The social integrative meaning of sport: A critical and comparative analysis of policy and practice in the Netherlands. Sociology of Sport Journal 18(4), 414-434.
<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienuhjaaminen.php>
- European Commission 2004. Commission Staff Working Document - The EU and Sport: Background and Context - Accompanying document to the White Paper on Sport <http://euoffice.eurolympic.org/files/CommissionStaffWorkingDocumentTheEUandSport,BackgroundandContext.pdf> Viitattu 25.8.2014.
- European Conference report 2011, Haus des Sports, Vienna.Sport and Integration: Challenging social exclusion in and through sport
<http://www.sportinclusion.net/> Viitattu 6.10.2014.
- Finlex 1998. Liikuntalaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054>.
Viitattu 5.10.2013.
- Finlex 2010. Laki kotoutumisen edistämisestä.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>. Viitattu 10.10.2013

- Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi.1.-3.painos. Edita publishing Oy.Helsinki 2010.
- Gadamer, H. 2001. Gadamer in conversation. Reflections and commentary. New Haven: Yale University Pres
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla?. PS kustannus. Opetus 2000. Jyväskylä.
- Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma. 2006. Työhallinnon julkaisuja 371. Helsinki: Työministeriö.
http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/10_muut/ma_mu_ohjelma19102006.pdf Viitattu 20.8.2014
- Halualani, R. T. 2008. “Where Exactly is the Pacific?”: Global Migrations, Diasporic Movements, and Intercultural Communication, *Journal of International and Intercultural Communication*, Vol. 1, No. 1, February 2008, pp. 3-22.
- Harinen, P. & Rannikko, A. (toim.) 2013. Tässä seison enkä muuta voi. Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki:Tammi.
- Honkasalo, V., Harinen, P. & Anttila, R. 2007. Yhdessä vai yksin erilaisina? Monikulttuuristen nuorten arkea, ajatuksia ja ajankäyttöä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura/Verkkojulkaisuja15
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/erilaisina.pdf>
- Huhta, H. 2013. Monikulttuuriset suomalaiset huippu-urheilijoina. Teoksessa Mikko Piispa & Helena Huhta (toim.) Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja -taiteilijat 2000-luvun Suomessa. Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 134. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 79–144.
- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000 PS – kustannus. Keuruu.
- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Opetus 2000. PS-kustannus. Juva.
- Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti.(toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.

- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A.(toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.
- Jandt, F. E., 2013. An Introduction to Intercultural Communication. Identities in a Global Community. Los Angeles: Sage, 308 - 335.
- Julkunen, M. 1997.(toim). Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. WSOY. Juva.1998
- Jylhä, K.1996. Edmund Husserl ja fenomenologian idea. Filosofinen n&n aikakauslehti 2/96. Viitattu 22.11.2014. http://netn.fi/296/netn_296_jylh.html.
- Järvinen, R. 2004. Ammatillisen maahanmuuttotyön kulttuuri.Erilaisuus sosiaali- ja terveydenhuollon jäsenyyksessä. Tampereen yliopisto.
- Kalaja, P., Alanen, R. & Dufva, H. (toim.) 2011. Kieltä tutkimassa. Tutkielman laatijan opas. FinnLectura. Tampere.
- Kantomaa, M., Syväoja,H. Tammelin.T. 2013. Liikunta-hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa?. Liikunta & Tiede 50 4/2013.
- Keltinkangas- Järvinen, L.1994.Hyvä itsetunto. Helsinki. WSOY
- Koivu ja Tähti loppuraportti 2009. EU:n kotouttamisrahaston erityishanke. Kassandra ry. Helsinki.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti.(toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.
- Laurén, C. 2000. Kielten taitajaksi – kielikyky käytännössä. Suomentanut Arja Hovila. Atena kustannus. Jyväskylä.
- Liikuntalaki <http://www.edilex.fi/he/19970236#OT3> .Viitattu 5.10.2013.
- LIKKUKAA ry. <http://www.liikkukaa.org/index.php?id=22> viitattu 25.9.2014.
- LIKKUKAA ry Join the Good Life - projekti http://www.liikkukaa.org/uploads/files/Vertaistuki_ja_sosiaalinen_toiminta_liikuntaseurassa_-_opas_1.pdf Viitattu 25.9.2014.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti.(toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.
- Maahanmuuttovirasto. <http://www.migri.fi> Viitattu 9.10.2013.
- Maijala, H-M. & Fagerlund, E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES.
- Myrén, K. 1999. Pois paitsiosta – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajanvietto

- Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 122. Jyväskylä: LIKES.
- Myrén, K. 2003. Kohtaamisia liikunnan kentällä – liikunnan suvaitsevaisuushankkeiden arviointi 1996–2002. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 143. Jyväskylä: LIKES.
- OPM 2010. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Viitattu 5.10.2013 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=fi>
- OPM <http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/?lang=fi>
Viitattu 5.10.2013
- OPM. 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntalain uudistaminen. http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntapolitiikka/vireilla_liikunta/liikuntalaki/index.html Viitattu 5.10.2013 <http://www.pakolaisapu.fi/fi/kotimaan-tyo/vertaiskoto.html> Viitattu 20.8.2014
- Paavola, H. & Talib, M-H. 2010. Kulttuurinen moninaisuus päiväkodissa ja koulussa. Opetus 2000. PS-kustannus. Juva.
- PEERing in, PEERing out: Peer Education Approach in cultural diversity projects. Cultural Diversity Resource Centre. SALTO Youth. https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-972/Peer_Education_Approach_in%20Cultural_Diversity_Projects.pdf
Viitattu 1.9.2014.
- Pollari, J. & Koppinen, M-L. 2011. Maahanmuuttajan kohtaaminen ja opettaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rintala, P. 2005. Liikutaan yhdessä vaikka olisi oppimisvaikeuksia. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.). Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Opetus 2000 PS – kustannus. Keuruu.
- Rauste-vonWright, M. 1998. Opettaja tienhaarassa, konstruktivismia käytännössä. WSOY. Juva 1998.
- Reunamo, J. & Nurmilaakso, M. 2007. Vygotsky and agency in language development. European Early Childhood Education Research Journal, 15:3, 313-327, DOI :10.1080/13502930701679320, University of Helsinki, Finland. Published Online 28 Nov 2007. <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13502930701679320>
Viitattu 27.9.2013.

- Routio, P. 2004. Hermeneuttinen tulkinta. Tuotetiede. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopisto.
http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/120_kirjallisuus.html#herm Viitattu 10.9.2014
- Sahlberg, P. & Sharan, S. 2001. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. WS Bookwell Oy. Porvoo 2002.
- Salo-Lee, L., Malmberg, R. & Halinoja, R. 1996. Me ja muut. Kulttuurienvälinen viestintä. YLE – opetuspalvelut. Jyväskylä.
- Sheridan, V. & Storch, K., 2009. Linking the Intercultural and Grounded Theory: Methodological Issues in Migration Research. Forum: Qualitative Social Research, Volume 10, No. 1, Art. 36.
- Siivonen, R. 2013. Maahanmuutto-osasto. Kaiken maailman helsinkiläiset – maahanmuuttajat, hyvinvointi ja palvelut. Maahanmuuttajien elinolojen ja palvelujen seurantaraportti. Helsingin kaupunki.
- Siljamäki, M. 2013. Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus. Opetus 2000. Bookwell Oy. Juva 2013.
- Strandberg, L. 2006. Vygotskij i praktiken. Bland pluggästar och fusklappar. Norstedts akademiska förlag. WS Bookwell. Finland. 2006.
- STM 2013. Sosiaali- ja terveystieteiden julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Helsinki 2013. 62 s. <http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/julkaisu/1864597#fi> Viitattu 8.10.2013.
- Soilamo, O. 2008. Opettajan monikulttuurinen työ. Kasvatustieteiden väitöskirjatutkimus. Turun yliopiston julkaisuja 267.
- Talib, M-T. 2002. Monikulttuurinen koulu, haaste ja mahdollisuus. Kirjapaja Oy. Helsinki.
- Takeda, A., 2013. Weblog narratives of Japanese migrant women in Australia: Consequences of international mobility and migration, International Journal of Intercultural Relations 37 (2013), 415– 421.
- TEM-raportteja 8/2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. Työllisyys- ja yrittäjyysosasto. Raportti 15.3.2012. https://www.tem.fi/files/32352/Nuorten_yhteiskuntatakuu_-_tyoryhman_raportti_%282%29.pdf Viitattu 15.10.2014.

- TEM-raportteja 11/2013. Maahanmuuttajabarometri 2012. Loppuraportti helmikuu 2013 http://www.tem.fi/files/35826/Maahanmuuttajabarometri2012_11_2013.pdf
Viitattu 3.10.2013.
- Tievie.fi. Suomen virtuaaliyliopisto.
http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_3/piagetin_kasitys.htm.
Viitattu 10.10.2013.
- Tievie.fi. Suomen virtuaaliyliopisto.
http://tievie oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_3/vygotskyn_kasitys.htm
Viitattu 18.10.2013.
- Tilastokeskus 2012. http://www.stat.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html Taulukko Excel-muodossa [suoluk_vamu2.xls](#). Päivitetty: 21.3.2014. Viitattu 28.10.2014.
- Tingvolda, L., Middelthonb, A-L., Allenc, J. & Hauffa, E., 2012. Parents and children only? Acculturation and the influence of extended family members among Vietnamese refugees. *International Journal of Intercultural Relations* 36 (2012), pp. 260–270.
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. 2.painos. Edita Publishing Oy. Keuruu 2007.
- Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Kirjayhtymä Oy. Tampere 2000.
- Urheiluopisto Kisakeskus. 2011. Raportti Maahanmuuttajanaisten vertaisohjaajakoulutus Liikunnan koulutuskeskusten opintoseteliavustukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Vygotsky, L. 2004. Fundamentals of defectology. In R. Rieber & D. Robinson (Eds.), *Essential Vygotsky* (pp. 153–199). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Walseth, K. & Fasting, K. 2004. Sport as a means of integrating minority women. *Sport in Society* 7(1)109-129.
- Walseth, K. 2006. Sport and belonging. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3), 447-464.
- Ward, V.E. 2000. Immigrant elders: Are we missing them? An examination of leisure participation and identity among immigrant elders. *Journal of Aging and Identity* 5(4), 187-195.
- Zacheus, T., Koski, P., Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisu A:212.

- Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. *KasvatusAika* 4(2)2010, 203-235.
http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=276. Viitattu 15.8.2014.
- Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsiossa? - maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta & Tiede* 48 (1), 63-70.
- Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. (Handbuch der Psychomotorik 2010. 12 painos.) Suomentanut Maija Koljonen & Johanna Myllymäki. VK – kustannus Oy. Keuruu.

Liite 1.

Nina Eränpalo / Pro gradututkielma

24.2.2014

Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta

Olen tekemässä pro gradututkimusta Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa, liikunta- pedagogiikan maisteritutkinto opintoihin liittyen. Pro gradututkimukseni aihe liittyy maahanmuuttajien kotoutumisen ja liikuntatoimintaan osallistumisen välisiin yhteyksiin.

Tutkimusaineiston tulen keräämään Urheiluopisto Kisakeskuksen maahanmuuttajataustaisten, vertaisohjaajakoulutukseen osallistuvien henkilöiden omaelämäkerrallisilla kirjoituksilla sekä teemahaastatteluilla, otsikolla:

” Miten liikuntatoimintaan osallistuminen on vaikuttanut kotoutumiseeni Suomessa?”

Sekä kirjoituksissa että haastatteluissa esille tulleita asioita tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja nimettömänä. Tulen jakamaan tutkimukseni tulokset tutkimukseen osallistuneille syksyllä 2014.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Kirjoita 1-2 sivua vapaasti seuraavasta aiheesta:

” Miten liikuntatoimintaan osallistuminen on vaikuttanut kotoutumiseeni Suomessa?”

- Kirjoita teksti suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Voit kirjoittaa osan tekstistä myös omalla äidinkielelläsi.
- Palauta kirjoituksesi minulle seuraavalla lähijaksolla Kisakeskuksessa 21.-23.3 tai viimeistään 31.3 mennessä osoitteeseen nina.eranpalo@kisakeskus.fi
- Teen sinulle myös n.30 minuutin mittaisen haastattelun samasta aiheesta joko lähijakson (21.-23.3) aikana tai myöhemmin sovittavana ajankohtana.

Kiitos jo etukäteen ☺

Nina Eränpalo

nina.eranpalo@kisakeskus.fi

