

Elina Vastakoski

# Kehollisuus ja liikunta kotoutumisen tukena

Kirjallisuuskatsaus Kepeli-hankkeeseen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaaliala

Kirjallisuuskatsaus

13.1.2018

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Termit: Kotoutuminen ja kehollisuus	1
2.1	Kotoutuminen	1
2.2	Kehollisuus	2
3	Kotoutumisen edistämiseen vaikuttavat tekijät	3
3.1	Kielitaito	3
3.2	Liikunta harrastuksena	3
3.3	Itsetunto ja kehonkieli	5
3.4	Hyvinvointi	5
4	Haasteet Suomessa	6
4.1	Erilaiset kulttuurit	6
4.2	Tietämättömyys ja rajoitteet	7
4.3	Haasteiden voittaminen	8
5	Mahdollisuudet liikunnan ja kehollisuuden kautta	8
5.1	Pienoisysteiskunta	9
5.2	Sosiaalisuus	9
5.3	Opetuksellisuus	10
5.4	Liikuntasuhde	11
6	Lopuksi	12
	Lähteet	13

## 1 Johdanto

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan kehollisuuden ja liikunnan vaikutusta kotoutumisen edistämiseen. Kehollisuuden ja liikunnan kautta voidaan tukea ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, minkä kautta myös kotoutuminen nopeutuu.

Liikunnan kautta kotoutumista edesauttavat muun muassa kielen harjoittelu ja oppiminen, uusien kontaktien syntyminen ja oman paikan löytäminen uudessa elinympäristössä. Näiden asioiden kautta kotoutuminen helpottuu ja maahanmuuttaja tutustuu uuteen kulttuuriin.

Liikunta tukee kotoutumista monin eri tavoin, mutta tuo myös haasteita. Erilaisten kulttuurien kohtaaminen, erilaiset toimintatavat liikuntatuokioissa ja uusi kieli tuovat omat haasteensa. Näiden haasteiden huomioimiseksi liikunnanohjaajan onkin tunnettava ohjattaviensa kulttuuria ja tapoja, jotka saattavat olla uusia heidän kulttuurilleen.

Kehollisuuden ja liikunnan kautta kotoutuminen helpottuu ja mahdollistaa maahanmuuttajien toimimisen yhdenvertaisena, osana toimintaa, uudessa kotimaassaan. Kehollisuutta ja liikuntaa voidaan siis hyödyntää maahanmuuttajatyössä ja kotoutumisen tukemisessa.

## 2 Termit: Kotoutuminen ja kehollisuus

### 2.1 Kotoutuminen

Maahanmuuttajien määrä Suomessa on Zacheuksen ym. (2011, 63) mukaan viimeisen parinkymmenen vuoden aikana seitsenkertaistunut. Maahanmuuton kokoajan hiljalleen lisääntyessä täytyy pohtia, millä keinoin tuetaan heidän kotoutumistaan ja elämistä uudessa yhteiskunnassa. Tarkoituksena on keskittää tukitoimet ihmisen elämän tukemiseen, jolloin kotoutuminen tulisi ikään kuin sivutuotteena ja kumpuaisi ihmisen kokemuksista osana uutta yhteiskuntaa.

Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan sopeutumista uuteen kohdemaahansa ja sitä, että hän löytää oman paikkansa uudessa yhteiskunnassa. Kotoutuminen on prosessi, joka kestää jokaisella ihmisellä eri ajan, joillain muutaman vuoden, toisilla lopuelämän. (Maahanmuutto.)

Kotoutumiseen liittyy erilaisten kohdemaassa tarvittavien taitojen ja tietojen oppiminen. Näitä ovat muun muassa kohdemaan kielen oppiminen, uudet kontaktit ja linkki työelämään. (Infopankki.fi 2015.) Tässä teoriapohjassa keskitytään siihen, kuinka maahanmuuttajien kotoutumista: kielen oppimista ja uusien kontaktien luomista voidaan edesauttaa liikunnan ja kehollisuuden avulla.

## 2.2 Kehollisuus

Kehollisuus on noussut viime vuosina yhä enemmän esille osana hyvinvointia. Siljamäen ym. (2016, 41) mukaan kehollisuus voidaan määritellä siten, millä tavoin liikkuva ihminen huomioidaan aktiivisena ja kokemuksellisenä toimijana. Kehotietoisuuden kautta ihminen havainnoi oman kehonsa liikkeitä ja niiden aiheuttamia tuntemuksia esimerkiksi jäykkyydestä rentouteen. Myös kehon osien sijainti ja liikkuminen kuuluvat tähän.

Anttilla (2009, 88) pitää kehotietoisuutta ajattelun ja oppimisen perustana ja harjoiteltavana asiana. Sen kautta voidaan avata myös kokemuksia, joiden merkitystä on muulla tavalla vaikea ymmärtää. Kokemuksien tunnustelua voitaisiin hyödyntää maahanmuuttajatyössä ja uuteen ympäristöön sopeutumisessa.

Siljamäen ym. (2016, 41) artikkeli pureutuu aiheeseen, kuinka kehollisuus vaikuttaa itsetuntemukseen ja tunteiden käsittelyyn. Kehollisuuden ja oman kehon tuntemisella nähdään olevan vaikutusta myös oman kehon hyväksymiseen sellaisena kuin se on. Kehollisuuden merkityksen ymmärtäminen mahdollistaa sen esiin tuonnin myös liikunnassa.

Kehollisuuden kautta tuetaan ihmisen henkistä kasvua ja oman itsen tunnistamista uudessa ympäristössä. Näin kehollisuuden kautta voidaan tukea esimerkiksi maahanmuuttajan sopeutumista uuteen ympäristöön ja harjoitella sitä, miltä omassa kehossa tuntuu olla uudessa ympäristössä ja miten keho tässä uudessa ympäristössä toimii.

Löytämällä tasapaino oman kehonsa kanssa, voidaan myös löytää tasapaino oman kehon löytämisestä uudesta elinympäristöstä. Liikunta ja kehollisuuden hyödyntäminen ovat tässä erinomainen väylä uuteen ympäristöön sopeutumisessa.

### 3 Kotoutumisen edistämiseen vaikuttavat tekijät

#### 3.1 Kielitaito

Tutkimukset osoittavat, että liikunta tukee kotoutumista (Soininen, T. 2012, 33-44; Lehtosaari 2010, 84-88.) Soinisen tutkimuksen mukaan kielen oppiminen on usein ollut maahanmuuttajille Suomessa vaikeaa, mikä on vaikuttanut sosiaalisten suhteiden rakentamiseen. Tässä liikunta on ollut hyvä apu, kuitenkin ottaen huomioon, että se tapahtuu tavallisissa suomalaisissa rakenteissa, eikä maahanmuuttajia pelkästään irrote- ta omiksi ryhmikseen. Näin maahanmuuttajat pääsevät harjoittelemaan paikallista kiel- tä sille ominaisessa ympäristössä.

Myös liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n julkaisun (2016: Zacheus, 2010) mukaan kielen oppiminen niin ikään helpottuu tutun liikunnallisen pelin kautta ja sanoja käytän- nössä käyttäessä. Liikunnan kautta maahanmuuttajat ovat näin päässeet tutustumaan suomalaisiin ja tätä kautta paremmin myös kulttuuriin ja maahan, jossa elävät. Myös hyvinvointi on parantunut tätä kautta. (Soininen, T. 2012, 33-44.)

Myrenin (Myrén 1999, 88; 2003, 108; Zacheus 2016) tutkimukset maahanmuuttajista Suomessa vahvistavat tätä näkemystä, että uuden kielen omaksuminen ja käyttäminen ovat helpottuneet liikunnan kautta. Myös sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet ja en- nakkoluulot maahanmuuttajia kohtaan hälventyneet liikunnan kautta. Kielen oppimista voidaan siis nopeuttaa ja monipuolistaa integroimalla se mukaan liikuntaan ja kehon käyttämiseen.

#### 3.2 Liikunta harrastuksena

Motivaatio ja syy liikunnan harrastamiseen vaihtelee. Eräässä tutkimuksessa maahan- muuttajanaisten liikunnasta selvisi, että suurin syy liikunnan harrastamiseen ovat ter-

veys, kunnon kohottaminen, rentoutuminen, ulkonäön parantaminen sekä liikunnan sosiaalinen puoli. Tätä vastoin kilpaileminen, vanhempien odotukset ja yksin urheilu eivät olleet usein motivaation lähteenä. (Zacheus, Koski, Mäkinen 2011, 63.) Maahanmuuttajien liikuntaa tukiessa onkin hyvä ymmärtää nämä liikkumisen motivaation lähteet, jotta toimintaa voidaan järjestää niin, että nämä seikat huomioidaan ja tarjottava liikunta on kohderyhmänsä näköistä.

Maahanmuuttajanaisilla motivaatio liikkua liittyi myös usein ryhmässä liikkumiseen niin, että he saavat liikkua rauhassa tutussa ympäristössä poissa miesten katseilta, kun taas maahanmuuttajamiehille tyypillistä oli pelailu, jota he saattoivat esimerkiksi jalkapallossa harrastaa missä vain porukassa (Zacheus, Koski, Mäkinen 2011, 69).

Zacheuksen ym. (2011) artikkeli viittaa, että usein maahanmuuttajat ovat kiinnostuneita liikunnasta, mutta liikuntapalvelut eivät ole huomioineet maahanmuuttajia palveluidensa tarjonnassa, jolloin osallistuminen mukaan voi olla vaikeaa. Erityisen hankala ryhmä on artikkelin mukaan maahanmuuttajanaiset, jotka ovat kohdanneet kulttuurisia ja uskonnollisia esteitä sekä rasismia. Kulttuurisena esteenä on ollut uskomus, että nainen hoi-taa kodin, joten hänellä ei ole vapaa-aikaa, paheksuminen miesten ja naisten yhteisistä urheiluseuroista sekä se, ettei ymmärretä uuden kotimaan liikuntakulttuuria. (2011, 64)

Eränpalon (2014, 34-36) tutkimuksen mukaan kotimaassa harrastetun liikuntaharrastuksen jatkaminen uudessa kotimaassa helpottaa kotoutumista. Tutkimus vakuuttaa myös, että liikuntatoimintaan osallistuminen on tukenut elämän eri osa-alueita aktiivisesti liikkuvilla sekä tukenut liikunta-alalle työllistymistä Suomessa.

Liikunnan kotoutumista edistävä vaikutus on merkittävä erityisesti liikunnallisesti aktiivisilla maahanmuuttajilla (Muukkonen 2017, 27-29), jotka kokivat Muukkonen haastattelututkimuksessa oppineensa liikunnan kautta suomen kieltä ja tutustuvansa suomalaisiin. Vastaavasti koettiin myös, että liikuntapaikkojen löytäminen oli haastavaa. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat kokivat liikunnan täyttävän heidän kasvaneen vapaa-aikansa. Liikunta siis myös osaltaan opettaa maahanmuuttajille suomalaisia tapoja käyttää runsaampaa vapaa-aikaansa, mitä kotimaassa ei välttämättä ole ollut.

Näiden tutkimusten myötä nähdään, että liikuntaan osallistumisella on erilaisia syitä ja ne vaihtelevat paljon kohderyhmittäin. Onkin hyvä huomioida maahanmuuttajien liikun-

nan suunnittelussa, minkälainen tausta ryhmällä on ja mitä he kaipaavat liikunnalta ja toisaalta mitä liikunta heille mahdollistaa.

### 3.3 Itsetunto ja kehonkieli

Liikunnan kautta kantaväestö tai maahanmuuttaja voi määritellä itseään samankaltaisuuden ja yhteisen asian kautta, eikä vain erilaisuuden. Tämä vähentää ennakkoluuloja (Myrén 1999, 33–34). Samankaltaisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemus vahvistaa itsetuntoa ja tuo olon siitä, että on osa yhteisöä.

Zacheuksen (2010) mukaan liikunnan avulla voidaan kohottaa itsetuntoa vieraassa kulttuurissa ja kokea itsensä hyväksytyksi. Myös liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n julkaisun (2016) mukaan liikunta ja oman kehon tunteminen voivat auttaa kotoutumiseen. Psykomotorisilla menetelmillä voidaan innostaa, motivoida, lisätä itsemääräämisoikeuden tunnetta ja tukea voimaantumista kehon hyvinvoinnin ohella. Myönteisen minäkuvan kautta havainnoidaan tunteita ja harjoitellaan sosiaalisia taitoja. (Eränpalo 2014).

Näin liikunnan kautta voidaan tukea maahanmuuttajan itsetuntoa sekä itsemääräämisoikeutta, mutta myös lisätä yhteenkuuluvuutta yhteisen kehonkielen kautta. Näiden toimien kautta voimaannutetaan maahanmuuttajaa ja toisaalta luodaan ympäristö, jossa hyväksytään maahanmuuttajat uusiksi toimijoiksi ja jäseniksi yhteiskuntaamme.

### 3.4 Hyvinvointi

Tutkimuksen mukaan (Zacheus ym 2011, 68) maahanmuuttajat ja erityisesti naiset ovat kantaväestöön verrattuna selvästi vähemmän aktiivisia liikunnan saralla. Saman tutkimuksen mukaan maahanmuuttajanaiset pitivät myös kuitenkin liikunnan terveyshyötyjä suurimpana syynä liikkumiseen, vaikka kaikki eivät tarkalleen tiedäneet, mitä konkreettista hyötyä liikunnasta on terveyden kannalta.

Tässä nähdään yhteys, että kun terveyshyödyt eivät ole tarkemmin tiedossa, eivät ne ehkä motivoi liikunnan aloittamiseen niin vahvasti. Näin terveyshyödytä voitaisiin tuoda enemmän esille myös maahanmuuttajille suunnatussa liikunnanohjaus-työssä. Moti-

vaatio liikkua terveyshyötyjä saaden varmasti nousee, kun konkreettisesti tietää ja tunnistaa liikunnasta saatavia terveysvaikutuksia, kuten huomaa sen helpottavan painonhallintaa ja kohentavan mielialaa.

Muukkosen mukaan (Muukkonen 2017, 27-29) liikunnan kautta maahanmuuttajien hyvinvointi on parantunut myös, kun he ovat liikunnan kautta saaneet purkaa stressiään. Liikunta koettiin tässä tutkimuksessa kotouttamista edistäväksi. Liikunnan kautta oppii esimerkiksi käyttämään suomen kieltä ja sitä kautta tutustumaan suomalaisiin. Suomalaisen ystävien kautta voi saada paikallisilta ideoita myös esimerkiksi koulutukseen osallistumiseen tai työpaikan hakuun. Myös tieto siitä, miten voi olla tärkeä osa yhteiskuntaa parantaa hyvinvointia ja tuo merkityksellisyyttä. Tässä se oli alunperin lähtenyt liikunnallisessa ryhmässä saatujen uusien kontaktien kautta.

## 4 Haasteet Suomessa

### 4.1 Erilaiset kulttuurit

Lehdon ja Ollilan tutkimus kehoryhmien ohjaamisesta (Lehto, M. ja Ollila, S. 2014, 13-17) osoittaa, että ohjaajan tulee huomioida kielen käyttö ja samalla kielen opetuksellinen puoli ohjattaessaan kehotuntia. Opettaja voi ottaa esimerkiksi tietyn teeman tunnille. Tämän teeman kautta harjoitellaan sanoja, joita maahanmuuttajat voivat hyödyntää heti ohjaustilanteessa ja näin oppia kehonsa kautta uutta kieltä.

Ohjaajan tulee myös ottaa huomioon mahdollisesti eri kulttuureista tulevien ihmisten vaatetus ja liikkeiden ja leikkien tulee soveltua myös esimerkiksi huivin sekä hameen kanssa tehtäviksi (Eva Rönkkö 2012). Näin integroidaan toisaalta maahanmuuttajia kantaväestöön opettamalla myös kantaväelle erilaisia tapoja tehdä liikkeitä. Haasteena on myös näkymätön suomalainen liikuntakulttuuri: yhteiset pukeutumistilat, saunominen, alastomuus, joista maahanmuuttajalla ei välttämättä ole aiempaa kokemusta. Nämä asiat olisivatkin maahanmuuttajia ohjaavan liikunnanohjaajaan hyvä ottaa huomioon jo ennen tuntien alkua ja ohjeistaa uuden kulttuurin tavoissa.



Haasteena on myös erilaiset ja poikkeavat arvot eri kulttuureissa (Soininen, T. 2012, 33-44). Arvoina voi esimerkiksi olla koti ja perhe, kun taas suomalaisilla usein esimerkiksi kaverit. Tällöin esimerkiksi liikuntaryhmien suunnittelussa tulisi käyttää yhä monipuolisempaa pohjaa, jossa esimerkiksi osallistuvan koko perhe voisi liittyä mukaan. Vaihtoehtoisesti tarvitaan myös ryhmiä, joissa käyvät eri ikäiset, jolloin myös tutustutaan oman ikäiseen väestöön.

Haasteena liikunnan järjestämiseen tai harrastamiseen on myös eri sukupuolien yhteisen liikuntaseurat tai ryhmät ja miehen ja naisen aseman tasapuolistuminen liikunnassa sekä pelko siitä, että liikunnan kautta etäänny näin omasta kulttuuristaan (Zacheus ym. 2011, 65). Näiden kulttuurien erilaisuuksien ymmärtäminen ja esille nostaminen sekä niistä keskustelu voivat avata maahanmuuttajalle erilaista käsitystä liikunnasta uudessa kotimaassaan ja toisaalta myös ohjata ohjaajaa ottamaan liikuntaryhmissä huomioon nämä kulttuuriset seikat.

#### 4.2 Tietämättömyys ja rajoitteet

Liikunnan kautta voidaan Anttilan (2012) mukaan tutustua ympäristöön ja luontoon. Luontoliikunta on Suomelle ominaista runsaan luontomme takia, ja sen esitleminen maahanmuuttajille opettaa myös heitä uuden kotimaansa erilaisista liikkumismahdollisuuksista.

Liikunnan vähäinen harrastus maahanmuuttajien keskuudessa voi johtua myös siitä, ettei olla tietoisia liikuntamahdollisuuksista. Erilaisia mahdollisuuksia tulisikin esitellä heti kotoutumisen alkuvaiheessa, jolloin astuminen uuteen liikuntamaailmaan sujuu helpoiten. Liikuntamaailma on yhteiskuntamme pienoiskoossa. Siinä voi turvallisesti opetella yhteiskuntamme sääntöjä ja toimintatapoja.

Liikuntaharrastuksen hinta voi myös koitua esteeksi harrastamiselle (Zacheus ym. 2011, 69). Likesin (2014) tutkimuksessa selvisi, että maahanmuuttajat tavoitettiin kohderyhmänä paremmin, kun liikunta oli maksutonta. Myös monilapsisissa perheissä harrastuskustannukset nousevat maksullisissa harrastuksissa niin korkealle, että maksuttomien harrastusten nähtiin houkuttelevan maahanmuuttajia paremmin liikunnan pariin. Maksuttomuutta vastaan pohdittiin myös pienen hinnan perimistä, jolloin sitoutuminen toimintaan yleensä parantuu. Tämä lisää myös kantaväestön samanarvoisuutta, sillä

myös kantaväestössä on haasteita kalliiden harrastusmaksujen maksamisessa. Edullisen liikunnan tarjoaminen voi helpottaa liikuntaryhmään liittymistä.

#### 4.3 Haasteiden voittaminen

Lasten liikunnan parissa on paljon tutkittu liikunnan vaikutusta hyvinvointiin ja sosiaaliin inkluusioon (Charity, M. J., Eime, R.M., Payne, W.R. and Young, J.A., 2013) ja nämä tutkimukset tukevat myös tutkimusta siitä, että myös maahanmuuttajien hyvinvointi paranee liikunnan kautta (Zacheus 2016).

Zacheus, Koski ja Mäkinen (2011, 69) tuovat artikkelissaan esille vinkkejä maahanmuuttajien liikunnan lisäämisen helpottamiseksi niin, etteivät rakenteet ole syrjiä. Näiden erilaisten vinkkien kautta voidaan kehittää liikuntapalveluiden tarjontaa ja lisätä maahanmuuttajien viihtyvyyttä liikunnan parissa ja samalla tukea heidän kotoutumistaan.

Artikkelin mukaan miehille ja naisille tulisi olla omia liikuntaryhmiään, joihin mukaan pääsisi myös kantaväestöä. Yhteisellä liikunnalla voitaisiin lisätä kommunikaatiota kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä.

Liikuntaa järjestävällä kunnalla tai taholla voisi olla liikunnanohjaaja, joka neuvoisi tarvittaessa maahanmuuttajia liikunnan terveyttä edistävästä vaikutuksesta ja ohjaisi alueellaan järjestettävän liikunnan piiriin. Myös maahanmuuttajien kokemuksia voitaisiin hyödyntää enemmän liikuntapalveluiden suunnittelussa, jotta liikunnasta tehtäisiin myös heille mieleistä ja maahanmuuttajat löytäisivät liikunnan pariin. Näin muokkaamalla liikuntapalvelurakenteita ja lisäämällä tietoa liikunnan mahdollisuuksista, helpotetaan myös maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan kautta.

Yleisesti voidaan ajatella, että huomioimalla kokonaistasolla liikunnan kentän kehittäminen, kehitetään myös maahanmuuttajien liikuntapalveluita, kunhan mielessä pidetään heidän erityispiirteensä.

## 5 Mahdollisuudet liikunnan ja kehollisuuden kautta

## 5.1 Pienoisysteiskunta

Walsethin ja Fastingin (2004, 109) mukaan liikuntaorganisaatioita on Euroopassa pidetty myös eräänlaisina pienoisysteiskuntina. Tällöin maahanmuuttajat oppivat liikuntaympäristössä toimintatapoja, joita he voivat hyödyntää myös muutenkin elämässään.

On myös puhuttu paljon siitä, onko parempi, että maahanmuuttajille järjestetään omia ryhmiä, vai että heidät integroidaan heti mukaan kantaväestön liikuntaryhmiin. Tällä on kaksi erilaista puolta. Pienoisysteiskunta-ajattelulla voidaan ajatella ja tukea maahanmuuttajien omia ryhmiä. He pääsevät oppimaan liikuntajärjestössä toimimista, minkä kautta he voivat hyödyntää oppimaansa ns. sekaryhmissä. (Myrén 2003, 28, 107.) Toisaalta eristämällä maahanmuuttajien ryhmät omiksi ryhmikseen, vaikeutetaan heidän tutustumista valtaväestöön, mikä saattaa olla juuri kotoutumisen alkuvaiheessa ikävä asia. Molemmissa on siis puolensa.

Soinisen (Soininen, T. 2012, 33-44) mukaan maahanmuuttajat oppivat myös arjen hallintaa ja yhteiskunnallisia sääntöjä liikunnan kautta. Esimerkiksi ajan käsitys voi vaihdella eri kulttuureissa suuresti. Kun liikuntaryhmä Suomessa alkaa ja loppuu tiettyyn aikaan, tämä on myös kiveen hakattu. Tällaisten pienten asioiden kautta maahanmuuttaja oppii, miten tässä uudessa kulttuurissa toimitaan.

## 5.2 Sosiaalisuus

Krouvelin ym. (2006, 167, 169) mukaan urheilussa maahanmuuttajiin eivät päde samanlaiset ennakkoluulot, kuin ulkopuolisessa maailmassa. Tämä perustuu liikuntaseurojen vapaaehtoisuuteen ja näin ollen matalan kynnyksen palveluun. Näin ollen maahanmuuttajien on helpompi ottaa kontaktia liikunnan tai urheilun kautta valtaväestöön.

Sveitsissä tehdyn tutkimuksen kautta ohjattiin nuoria maahanmuuttajia ja sveitsiläisiä viettämään vapaa-aikaansa puistoissa erilaisten aktiviteettien parissa. Tämä tutkimus osoitti, että maahanmuuttajat tutustuivat helpommin paikallisiin ja ystävystyivät. Tämä paransi sosiaalista inklusiota paikallisesti. (Seeland, K., Dübendorfer, S. ja Hansmann, R. 2009: 10-17.) Tässä on hyödynnetty luontoa kohtaamispaikkana, mutta yhtä lailla liikunnan avulla voidaan saada paikallisia ihmisiä ja maahanmuuttajia kohtaa-

maan toisiaan. Kohtaamisen kautta lisätään vuorovaikutusta ja toistensa tuntemista, mikä osaltaan nopeuttaa kotoutumista.

Norjassa vuonna 2006 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin nuorten maahanmuuttajanaisten kokemusta yhteenkuuluvuudesta. Tämä tutkimus osoittaa, että liikunnan kautta voidaan nähdä neljä yhteenkuuluvuuden tasoa ja että liikunnan avulla pystyttiin lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Walseth, K. 2006.)

Niinivaaran ja Vanamon (2016, 28-36) tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien kanssa liikunnan parissa työskennellessä on hyvä huomioida se, että usein maahanmuuttajien on helpompi lähteä mukaan heille valmiiksi tuttuihin lajeihin. Tällaisen tutun tekemisen kautta voidaan kehittää peliä tai leikkiä hieman "suomalaisempaan" suuntaan, jolloin yhdistellään kulttuureja ja samalla tuetaan maahanmuuttajan omaa taustaa mutta myös integraatiota Suomeen. Maahanmuuttajille tutumpien lajien esittely ja ohjaaminen myös valtaväestölle nostaa tietoutta erilaisista tavoista liikkua eri kulttuureissa, monipuolista- vat lajivalikoimaa ja toisaalta tuovat ihmisiä lähemmän toisiaan. Niinivaaran ja Vanamon tutkimus vahvistaa myös tässä käsitystä siitä, että liikunnan kieli ei tunne rajoja (Niinivaara, S. ja Vanamo, S. 2016:28-36), vaan soveltuu kaikille. Tämän vuoksi juuri liikunnan ja liikkumisen kautta voidaan kokea yhteenkuuluvuutta.

### 5.3 Opetuksellisuus

Pelkosen (2015) tapaustutkimus osoittaa, että liikunnalla on ollut merkitystä maahanmuuttajan kotoutumiseen. Tutkimuksessa annetaan myös vinkkejä kotoutumisen edistämiseen. Näitä ovat tieto liikunnan fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista hyvinvoinnille, liikkumisen yhteisöllisyyden korostaminen erityisesti kotouttamisen alkuvaiheessa, monipuolinen lajivalikoima, uskonnon huomioiminen. Hänen mukaansa olisi tärkeää myös tarjota matalan kynnyksen edullista liikuntaa.

Terveysliikunnan moninaisuus (Eva Rönkkö 2012) luo omanlaisensa pelikentän maahanmuuttajien liikunta-alalle, kun maahanmuuttajan ja suomalaisen tapa liikkua yhdistyvät. "Vaikka liikuntakurssilla voi paljon opettaa liikkumalla, on tärkeä myös avata käsitteitä, jotta oppilaat ymmärtäisivät, mistä osa-alueista terveysliikunta koostuu, missä määrin oma kehoa pitää kuormittaa sekä missä on ne paikat jossa koulun jäl-

keen voi liikuntaa harrastaa”, mainitsee Rönkkö (2012). Nämä osaltaan ohjaavat maahanmuuttajaa suomalaiseen näkemykseen liikunnasta: lihaskuntoa ja hapenottokykyä kehittävänä ja toisaalta sosiaalisena harrastuksena/tapahtumana. Maahanmuuttajan aiempi käsitys liikunnasta on voinut olla hyvinkin erilainen.

Rönkön (2012) mukaan maahanmuuttajien kotouttamiskoulutuksessa pyritäänkin ohjaamaan maahanmuuttajia liikkumaan ja löytämään omanlaisensa liikunnan. Samalla opetetaan tunnistamaan erilaisia liikkeitä kehollaan ja opitaan erilaisia tapoja liikkua: kestävyysliikunta, voimaharjoitukset ja liikkuvuusharjoitukset.

Leikkien ja pelien kautta voidaan harjoitella suomalaisen liikunnan piirteitä ja toisaalta lisätä vuorovaikutusta suomalaisten ja maahanmuuttajien välille (Rönkkö 2012). Näissä peleissä voi esimerkiksi ottaa teemaksi jonkin tietyn yhteiskunnallisen tai Suomessa elämiseen viittaavan teeman ja sitä kautta rakentaa tunnin opetukselliseksi. Opetuksellisuuden kautta lisätään tietoa uuden yhteiskunnan käsityksestä hyvinvoinnista ja liikunnan erilaisista merkityksistä.

#### 5.4 Liikuntasuhde

Liikuntasuhde määrittyy jokaisen oman liikunnan kokemuksen kautta (Zacheus ym 2011, 66) ja määrittelee muun muassa, miten ihminen suhtautuu liikuntaan. Liikuntasuhteen määrittelyn kautta voidaan lähteä rakentamaan maahanmuuttajan omaa persoonaa uudessa yhteiskunnassa liikkuvana ja vaikuttavana toimijana. Oman liikuntasuhteen ymmärrys helpottaa liikuntaan mukaan liittymistä ja toisaalta tätä kautta kotoutumista.

Ihmisillä on erilaisia kokemuksia liikunnasta ja omista valmiuksista liikkumiseen. Liikunnan kautta opitaan liikehallintaa ja tuottamaan erilaisia liikkeitä, opitaan omasta kehosta ja sen hyödyntämisestä ja toisaalta liikunnan vaikutuksesta elimistöön ja hyvinvointiin. Liikuntaan orientoitumiseen vaikuttaa oma psyykinen valmius ja into liikuntaa kohtaan. Tämä ei välttämättä ole missään yhteydessä liikuntataitoihin, minkä vuoksi jokaisen into liikkumista kohtaan voidaan oikein menetelmin nostaa. Liikunnan ja liikkumisen kulmakivenä on myös paikallinen liikunnan tietämys ja liikunnan näkyvyys. Kuinka harrastajat löydetään, kuinka helppoa on tulla mukaan ja miten uusia harrasta-

jia ja maahanmuuttajia tuetaan uuteen liikuntakulttuuriin sopeutumisessa. (Rönkkö 2012.)

Näiden pilarien kautta lähdetään tukemaan jokaisen henkilökohtaista liikuntasuhdetta. Maahanmuuttajien liikunnassa pilareita voitaisiin hyödyntää yhä enemmän myös opetusmetodeina niin, että maahanmuuttaja ymmärtää liikuntarakenteen, sen merkityksen omaan hyvinvointiin ja toisaalta sen luomat mahdollisuudet innostumisen lisäämiseen ja uusien liikkeiden oppimiseen.

Koska kyseessä on liikunnalliseen elämäntapaan muutokseen johtava opetus, muutos pitää lähteä koulutettavista itsestään. Opettajan voi auttaa kokemusten reflektoinnissa ja luoda aitoja oppimisympäristöjä sekä monipuolisia liikuntatuokioita, jotta maahanmuuttaja saa monipuolisen kuvan liikunnan maailmasta uudessa kotimaassaan. (Rönkkö 2012.)

## 6 Lopuksi

Kotoutuminen on jokaiselle henkilökohtainen prosessi, joka voi kestää useammasta vuodesta loppuelämään saakka. Toinen kotoutuu nopeammin, toinen hitaammin, jokainen omien lähtökohtiensa ja uuden kotimaan luomien mahdollisuuksien kautta.

Voidaanko kotoutumista sitten edistää jollain tapaa? Tämän kirjallisuuskatsauksen kautta voidaan sanoa, että kehollisuuden ja liikunnan avulla voidaan tukea kotoutumista. Jotta tukeminen on tarpeen mukaista, täytyy tunnistaa eri taustoista tulevien maahanmuuttajien erityistarpeet ja toisaalta kohdata jokainen yksilönä ja mahdollistaa heille erilaisia tapoja hyötyä liikunnasta ja kehollisuudestaan.

Kehollisuuden luoman itsetuntemuksen ja oman kehonkuvan kautta, liikunnan tuoman hyvän olon ja uusien kontaktien kautta, uuden harrastuksen, vaikutusmahdollisuuksien, kielen oppimisen ja oman paikkansa löytämisen kautta voidaan helpottaa Suomeen tulevien maahanmuuttajien kotoutumista ja hyvinvointia.

## Lähteet

Anttila, E. 2009. Mitä tanssija tietää? Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus 2/2009. Sivut 84-92.

Charity, M. J., Eime, R.M., Payne, W.R. and Young, J.A., 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Julkaistu: 15.8.2013. Verkkodokumentti: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98#Bib1>. Luettu 6.1.2018.

Eränpalo, N. 2014. ”Urheilu on ollut suurin ja parhain apu minulle luomaan sosiaalista verkkoa ja kotoutumaan Suomeen. Kisakeskuksen vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden kokemuksia liikuntatoiminnan merkityksestä. Pro-gradu -tutkielma. Jyväskylä. Verkkodokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44764/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201411283392.pdf?sequence=1> . Luettu 7.1.2018.

Infopankki.fi. 2015. Maahanmuuttajana Suomessa. Kotoutuminen Suomeen. Verkkodokumentti: <https://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/maahanmuuttajana-suomessa/kotoutuminen-suomeen>. Luettu 13.1.2018.

Krouwel, André, Boonstra, Nanne, Willem Duyvendak, Jan & Veldboer, Lex 2006. A Good Sport? Research into the Capacity of Recreational Sport to Integrate Dutch Minorities. International Review for the Sociology of Sport 41 (2), 165–180.

Lehto, M ja Ollila, S. 2014. Ohjaajien kokemuksiamaahanmuuttajanaisten kehoryhmien ohjaamisesta. Metropolian ammattikorkeakoulu. Fysioterapia. Verkkodokumentti: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72369/lehto\\_maija%20ollila\\_sini.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72369/lehto_maija%20ollila_sini.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Sivut 13-17 . Luettu 6.1.2018.

Lehtosaari, R. 2010. Liikunta kansainvälisenä kielenä. Maahanmuuttajien liikuntasuhde ja näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta kotoutumiseen. Pro-gradu-tutkielma. Kasvatustiede. Turun yliopisto. Verkkodokumentti: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/63067/gradu2010lehtosaari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 8.1.2018.

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry, 2016. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Lehdistö tiedote. Jyväskylä. Verkkodokumentti: <https://www.liito.fi/liito-ry/?x118281=346012>. Luettu 8.1.2018.

Likes. Maijala H-M. 2014. Maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan avulla. Kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi vuosilta 2011-2013. Likes tutkimuskeskus. Liikun-

nan ja kansanterveyden julkaisuja 290. Verkkodokumentti: <http://www.likes.fi/filebank/1370-Maahanmuuttajien-kotouttaminen-liikunnan-avulla2014.pdf>. Luettu 13.1.2018.

Maahanmuutto. Kotoutuminen. Verkkodokumentti: <https://www.maahanmuutto.net/17>. Luettu 13.1.2018.

Muukkonen, I. 2017. Liikunta kotoutumisen tukena. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Verkkodokumentti: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125508/Muukkonen\\_litu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125508/Muukkonen_litu.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Sivut: Luettu 6.1.2018.

Myrén, Kati 1999. Pois paitsiosta – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajanvietto Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 122. Jyväskylä: LIKES. Myrén, Kati 2003. Kohtaamisia liikunnan kentällä – liikunnan suvaitsevaisuushankkeiden arviointi 1996–2002. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 143. Jyväskylä: LIKES.

Niinivaara, S. ja Vanamo, S. 2016. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaaliala. Opinnäytetyö. Liikunnan merkitys kotoutumisessa – ”I had fun a lot, thx for everything.” Verkkodokumentti: [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119801/niinivaara\\_satu\\_vanamo\\_saila.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119801/niinivaara_satu_vanamo_saila.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu 6.1.2018.

Pelkonen, V. 2015. Sauvakävelijä Iranista. Tapaustutkimus iranilaisnaisen elämästä, maahanmuutosta ja liikkumisesta. Liikunnan -ja yhteiskuntatieteiden pro-gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45658/URN:NBN:fi:jyu-201504171603.pdf?sequence=1>. Luettu 8.1.2018.

Rönkkö, E. 2012. Terveysliikunta ja maahanmuuttajat. Tarvitaanko siihen ammattilaisia? Artikkel. Julkaistu 19.3.2012.

Seeland, K., Dübendorfer, S. ja Hansmann, R. 2009. Forest Policy and Economics. Making friends in Zurich's urban forests and parks: The role of public green space for social inclusion of youths from different cultures. Elsevier. Verkkodokumentti: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389934108000518>. Sivut 10-17. Luettu 6.1.2018.

Siljamäki, M. ym 2016. Koululiikunnan uudet tuulet. Verkkodokumentti: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2016/1/tutkimusartikkelit/l%C3%A4ht%C3%B6kohtana-holi>. Luettu 13.1.2018.

Soininen, T. 2012. Liikunta maahanmuuttajien kotoutumisen edistäjänä. Mikkelin Kaikki liikkumaan -hanke. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Luettavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/51824>. Luettu 6.1.2018.



Walseth & Fasting 2004, 109. Sport as a Means of Integrating Minority Women. *Sport in Society* 7 (1), 109.

Walseth, K. 2006. Sport and belonging. *International Review for the Sociology of Sport*. VOI 41, Issue 3-4. SAGE Publications. Verkkodokumentti: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1012690207079510>. Luettu 6.1.2018.

Walseth, Kristin 2006. Sport and Belonging. *International Review for the Sociology of Sport* 41 (3), 447–464.

Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajan kotoutumiselle. *Kasvatus & Aika*. Verkkodokumentti: [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page\\_id=276](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=276). Luettu 8.1.2018.

Zacheus, T. 2016. The significance of sport and physical activity during the acculturation and integration process of immigrants in Finland – the experts' view. *European Journal for Sport and Society*. Vol 7/2010, issue 2. Sivut: 155-166.

Zacheus, T., Koski, P. & Mäkinen, S. 2011. Naiset paitsiossa? Maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. *Liikunta ja tiede* 48. 6/2011. Tutkimusartikkeli. Maahanmuuttajanaisten liikunta Suomessa. Sivut: 63-70. Verkkodokumentti: [http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_63-70\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres.pdf). Luettu: 13.1.2018.