



Yksilöllinen oppija

Maahanmuuttajataustaiset vertaisohjaajat liikuntalähettiläinä

Teksti: Nina Eränpalo
Kuvat: Nora Eränpalo

Eri kieltä puhuvien, mutta samoja tarpeita omaavien eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamisista on tullut arkipäivää. Viime aikojen uutisointia seurattaessa tiedämme, että maailmassa on satoja tuhansia ihmisiä jotka ovat joutuneet jättämään kotimaansa eri syistä, sodista, luonnonmullistuksista ja hyvinvoinnin epätasaisesta jakautumisesta johtuen.

Elämän aikana kohdatut kriisit, kuten maahanmuutto ja uuteen kotimaahan kotoutuminen horjuttavat yksilöiden ja perheiden hyvinvointia ja kykyä hallita elämää. Näiden haasteiden voittamisessa liikunnan ja urheilun mahdollistamat toimintaympäristöt voivat parhaimmillaan tukea kotoutumista, yhdenvertaisuutta sekä kahdensuuntaista oppimista yhteiskunnan jäsenten välillä.



Tämä artikkeli pohjautuu kvalitatiiviseen tapaustutkimukseen, jonka tarkoituksena oli etsiä vastauksia siihen, miten maahanmuuttajataustaiset aikuisopiskelijat kokevat liikunta- tai urheiluharrastukseen osallistumisen vaikuttaneen heidän kotoutumiseensa Suomessa. Tutkimusaiheen valinta ja viitekehys rajattiin käsittelemään liikunta-alan vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden henkilöiden elämäkokemuksia. Tutkimukseen osallistuivat Urheiluopisto Kisakeskuksessa keväällä 2014 järjestetyssä koulutuksessa mukana olleet yhdeksän aikuisopiskelijaa, joista naisia oli kuusi ja miehiä kolme. Tutkimukseen osallistuvien synnyinmaat ovat Venäjä, Somalia,

Irak, Vietnam, Sri Lanka ja Turkki. Tutkimustuloksiin ei liitetty tutkittavien ammattia, uskontoa tai Suomessa asuttujen vuosien määrää, koska tarkoituksena oli keskittyä kokemuksellisuuden merkitykseen, ei tutkittavien henkilökuvi-ta muodostuvien samankaltaisuuksien etsimiseen. Tutkimusaineisto kerättiin vapaan kirjoittamisen keinoin.

Liikuntatoimintaan osallistuminen tekee elämästä kauniimman

Suomessa ja ulkomailla, useissa maahanmuuttajien liikuntaan ja kotoutumiseen liittyvissä tutkimuksissa on tullu siihen tulokseen että suurin osa maahanmuuttajista kokee

liikunnan auttaneen heitä kielen ja kulttuurin oppimisessa, sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, työllistymisessä ja tietenkin yleisen terveyden ja hyvinvoinnin vinkkelistä tarkasteltuna. Myös tämän tutkimuksen perusteella liikuntatoimintaan osallistuminen näyttää tukevan Suomeen kotoutumista usealla elämän eri osa-alueilla (kuvio 1). Tutkittavat kokivat varsinkin aikaisemmassa kotimaassa aloitetun liikunta- tai urheiluharrastuksen jatkamisen olevan merkityksellistä kotoutumisen kannalta, sillä liikuntatoimintaan osallistuminen on edistänyt heidän terveyttä ja hyvinvointia, auttanut suomen kielen ja kulttuurin oppimisessa sekä tukenut työllistymistä ja kouluttautumista lii-

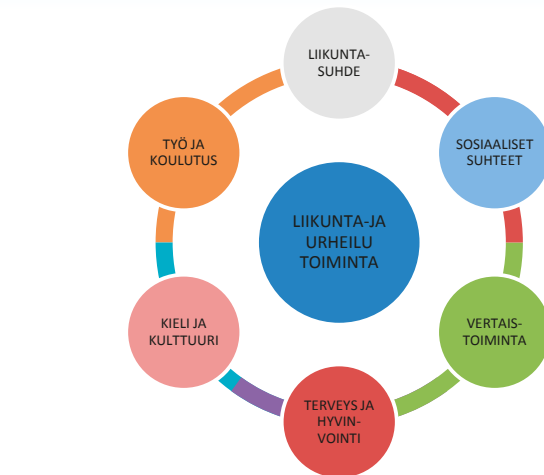


Yksilöllinen oppija

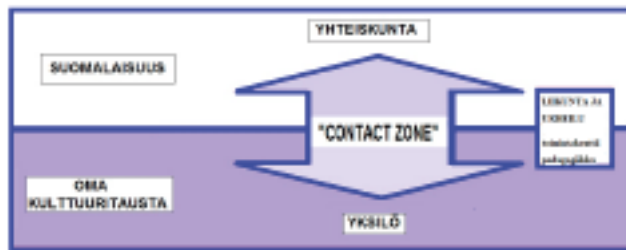


kunta-alalla. Liikuntatoimintaan osallistuminen on vahvistanut sosiaalisten suhteiden muodostumista ja mikä tärkeintä, vastausten perusteella toisten maahanmuuttajien auttaminen ja neuvominen liikuntatoiminnan pariin koetaan olevan lähellä sydäntä.

Kirjoituksista nousi esille huoli toisista maahanmuuttajista, ja varsinkin heistä jotka eivät ole aikaisemmin harrastaneet minkäänlaista liikuntaa. Toisille maahanmuuttajille toivottiin samankaltaisia, positiivisia kokemuksia liikunnan parissa kuin tutkittavat itsekin olivat kokeneet. Esimerkiksi urheilutapahtumiin osallistuminen yhdessä oman joukkueen tai ystäväporukan kanssa on koettu tärkeäksi ja erityisesti arjen voimavaroja kartuttavaksi toiminnaksi. Myös perheen ja suvun yhteisöllisyydestä saatu tuki koettiin merkitykselliseksi Suomeen kotoutumisen kannalta. Tutkittavien kirjoituksissa liikunnan kerrottiin rentouttavan, lisäävän iloisuutta ja estävän masentuneisuutta sekä vaikuttavan arjessa pärjäämiseen ja Suomessa viihtymiseen. Vastauksista ilmeni myös että silloin



KUVIO 1. Liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumisen vaihtoehtoja elämän eri osa-alueilla



KUVIO 2. Liikunta- ja urheilutoiminnan mahdollistama kohtaamispaikka ja oppimisympäristö Contact Zone

kun liikuntaa on mahdollisuus harrastaa säännöllisesti, elämä on kauniimpi ja rauhallisempi. Liikunnan avulla on opittu uusia sanoja ja kieli ongelmista on selvitty esimerkiksi kehonkielen ja mallintamisen avulla. Monesti ensimmäiset suomenkieliset sanat on opittu juuri pelikentällä. Vastausten perusteella lisäkouluttautuminen ja vapaaehtoistyöt liikunta-alalla olivat selvästi vaikuttaneet ammatti-identiteetin vahvistumiseen ja siten Suomeen kotoutumiseen. Tutkittavat kertoivat oman harrastuneisuuden ja liikuntatoimintaan osallistumisen avanneen uusia suunnitelmia ja tulevaisuuden haaveita mm. täydellisestä alan-vaihtamisesta tai työskentelystä ihmisten parissa liikuntaan liittyvässä työympäristössä uudessa kotimaassa.

Liikunta-alan vertaiskouluttajat kokemusasiantuntijoina

Suomalaiseen koulujärjestelmään linjatun liikuntapedagogiikan tavoitteena on kasvattaminen liikuntaan mutta myös kasvaminen liikunnan avulla. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja myönteisten kokemusten kertyminen liikunnan ja urheilun kautta tukevat fyysisesti aktiivisen elämän rakentumista lapsuudesta vanhuuteen. Läpi koko elämän. Ennakkoluuloton, liikunta – ja urheilutoimintaan osallistuminen voi kasvattaa meitä kaikkia mitä mukavimmalla tavalla. Nimittäin erilaisilla kohtaamispaikoilla, joita Pratt kuvaa käsitteellä, The contact zones. Kuvio 2. selittää liikunnan – ja urheilun tarjoa-

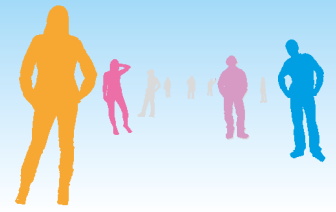
man kohtaamispaikan, eli contact zonen sijoittumista yksilön elämäänsä.

Liikunnan ja urheilun tarjoamat kohtaamispaikat voivat parhaimmillaan toimia kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen areenana, molempia osapuolia rikastuttavana ja hyödyttävänä sosiaalisena toimintana ja yhteistyönä. Uuden oppimisenä. Win-win tilanteena. Me liikunnan ihmiset olemme varmasti samaa mieltä siitä että näitä kohtaamispaikkoja riittää. Liikunnan ja urheilun tarjoamat lukuisat areenat mahdollistavat monikulttuurisia kohtaamisia ja dialogeja, joiden avulla me kaikki voimme oppia uusia asioita elämän eri osa-alueilta. Asioita, jotka ovat merkityksellisiä Suomeen kotoutumisen kannalta ja Suomen hyvinvoinnin kannalta. Asioita, jotka ovat merkityksellisiä meidän kaikkien kannalta. Yksinkertaista eikö? Liikunta- ja urheilutoiminta mahdollistaa dialogeja jotka edesauttavat oppimisprosessia. Tässä on meidän kaikkien liikunta-alalla toimivien paikka, sillä sosiaalisesti tiedostavan pedagogian avulla voimme luoda myönteisen ilmapiirin, sellaisen kohtaamispaikan ja oppimisympäristön, joka edistää osallisuuden kokemista ja purkaa jännitteitä sosiaalisten kerrostumien väliltä.

Myös Zacheuksen (2010) mukaan liikunta- ja urheilutoimintaan osallistumista pidetään merkityksellisenä sen kielen oppimiseen, terveyteen, työllistymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin vaikuttavien tekijöiden ansiosta, toisin sanoen kokonaisvaltaisesti yhteiskuntaan integroitumisen näkökulmasta. Opetuksen ja oppimisen kokeminen on kuitenkin aina hyvin henkilökohtaista ja



Yksilöllinen oppija



vahvasti yhteydessä aikaisemmin elettyyn elämään. Voidaankin olettaa että koulutukseen osallistuneiden oma-kohtaiset ja myönteiset liikuntaan ja urheiluun liittyvät kokemukset ovat edesauttaneet heitä osallistumaan juuri liikunta-alan koulutukseen. Voidaan myös olettaa että nämä myönteiset kokemukset kannustavat heitä toimimaan vertaisohjaajina omissa etnisissä yhteisössään ja siten vaikuttamaan omalla toiminnallaan yksittäisten henkilöiden mutta myös koko yhteisön parhaaksi. Jandt (2013) mukaan uusia asioita voidaan kokea ja oppia niin positiivisesti kuin negatiivisestikin, mikä parhaimmassa ja onnistuneessa tuloksessa saa aikaan sekä itselle tutun 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.

Tällainen aikaisempien ja nykyisten olosuhteiden kaksinkamppailu voi olla hyvinkin uuvuttavaa. Liikuntaan kannustamisen ja elämäntapaohjauksen näkökulmasta onkin erittäin tärkeää vahvistaa henkilön otetta omasta terveydestä ja tietoisuutta itsehoidon positiivisesta vaikutuksesta. Pienikin muutos voi olla merkityksellinen ja ratkaiseva oman terveyden ja arjesta suoriutumisen näkökulmasta. Mielekäs tekeminen, arki- ja vapaa-ajan tilanteissa onnistuminen ja hyväksytyksi tuleminen lisäävät reilusti osallisuuden tunnetta, itsetuntoa kohottaen.

Tämän tutkimuksen valos-

sa, henkilökohtaisen kotoutumisprosessin läpikäynyt vertaisohjaaja voi toimia eräänlaisena kokemus asiantuntijana ja neutralisoijana kahden tai useamman kulttuurin välissä. Heillä on mahdollisuus asettua toisen maahanmuuttajan tilanteeseen sekä kyky ja halu auttaa toisia haasteiden ja ongelmien edessä. Mitä positiivisemmin vertaisohjaajana toimiva henkilö on kokenut liikuntatoimintaan osallistumisen auttaneen häntä itseään, sitä helpommin hän sitä suosittelee myös toisille. Vertaisohjaajalla on mahdollisuus toimia yhteisen hyvän eteenpäinviejänä, liikuntalähettiläänä ja kulttuurien neutralisoijana omassa yhteisössään. Pienessäkin porukassa, pelikerhossa tai kävelyryhmässä koetulla positiivisuudella on tutkitustikin hyvät edellytykset kertaantua moninkertaisesti.

Mahdollisuus harrastaa, kouluttautua ja työllistyä takaavat terveen ja hyvinvoinnin yksilön. Jokaisen yksilön onnistunut kotoutuminen on koko yhteiskunnan voitto, terveyden ja hyvinvoinnin, mutta myös työelämän tuottavuuden ja kilpailukyvyn kannalta.

Kirjoittaja Nina Eränpalo on toiminut liikunnanopettajana Urheiluopisto Kisakeskuksessa vuosina 2003-2015. Tällä hetkellä hän asuu Abu Dhahissa koulutuslalla työskentelevän miehensä kanssa ja työskentelee vapaana kirjoittajana, Suomi-koulun opettajana ja liikunta-alan suunnittelu- ja koulustehtävissä.

Linkki graduun:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/44764>



Lähteet:

- Eränpalo, T & Karhuvirta, T 2012. How to make a better world – A study of adolescent deliberations in a problem-solving simulation. *Nordidactica – Journal of Humanities and Social Science Education*. *Nordidactica* 2012:2 ISSN 2000-9879. The online version of this paper can be found at: www.kau.se/nordidactica
- 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.
- Laine, S. (2012). Young Actors in Transnational Agoras - Multi-Sited Ethnography of Cosmopolitan Micropolitical Orientations. Helsingin yliopisto, valtio-

tieteellinen tiedekunta, politiikan ja talouden tutkimuksen laitos. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29314/youngact.pdf>. STM 2013. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuslaitos. *Sosiaalinen ja terveysministeriön julkaisu* 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.
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. *Valmentava elämäntapaohjaus*. 2. painos. Edita Publishing Oy. Keuruu 2007.
- 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.