

SAUVAKÄVELIJÄ IRANISTA

Tapaustutkimus iranilaisnaisen elämästä, maahanmuutosta ja liikkumisesta

Vera Pelkonen

Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän Yliopisto

Kevät 2015

”Katso taakse ja kiitä. Katso eteenpäin ja luota. Katso ylöspäin ja usko. Katso ympärille ja rakasta.” (Tekstiviesti tutkimuskohteeltani 31.12.2014)

SYDÄN ON NÄYTTÄNYT SUUNNAN

Kiitollisuus merkitsee minulle paljon ja olisi vaikeaa kirjoittaa lopputyö, jonka yhdelläkään sivulla sanaa *kiitos* ei mainittaisi. Toinen painava syy tämän sivun sanoille on se, että merkittävä etappi tähänastisella matkallani jää taakse. Se on koostunut reilusta kolmesta vuodesta ympäristössä, jollaista on sanoin haastavaa kuvailla. Siihen on kuulunut luonnon ja kanssaihminen opetuksia, rakkautta, välittämistä, läheisyyttä sekä ala- ja ylämäkiä. Olen kiitollinen joka ikisestä mutkasta polkuni varrella niin Suomessa, Saksassa, Brasiliassa, Sri Lankassa, Puolassa kuin Intiassa. Tämä polku on laajentanut tulkintakehystäni ja ollut pitkä kasvuprosessi, jota en vaihtaisi pois mistään hinnasta. Tässä työssä olen saanut yhdistää minulle tärkeitä asioita yhteen pakettiin: suurempaa joustavuutta työprosessiini en edes olisi osannut toivoa.

Kumarran tässä vaiheessa kaikkien taustajoukkojen puoleen. Haluan esittää ensimmäisenä kiitoksen tutkimuskohteelleni avoimesta asenteesta ja aktiivisesta osallistumisesta tutkimukseeni. Luonnollisestikaan koko työtä ei olisi ilman häntä. Ennakkoluuloton suhtautuminen ja oman elämän oven raottaminen eivät ole itsestäänselvyksiä. On ollut hienoa olla sinun elämässäsi. Haastattelujen tulkille esitän myös erityisen kiitoksen kärsivällisestä kääntämistyöstä ja kaikesta taustatiedosta, johon hänen avullaan pääsin käsiksi. Ilman sinun kannustavaa asennettasi en olisi edes päätenyt tutkimaan aihetta. Työlläni oli kaksi ohjaajaa. Anna-Katriina Salmikangasta, kiitän lämpimästi kaikesta tuesta ja rohkaisevista sanoista niillä hetkillä, kun epävarmuus iski. Marja Kerästä kiitän joustavasta yhteistyöstä koko työprosessin ajan. Ilman teitä minulla ei olisi aina ollut yhtä vahvaa uskoa siihen, että tällaista tutkimusta voi tehdä. Kaunis kiitos kuuluu myös hyvien henkien kodille ja maailman parhaille ystäville. Heidän kanssaan käydyt keskustelut toivat uusia ideoita työhöni sekä antoivat energiaa elämään kirjastolla ja sen ulkopuolella. Ilman teitä aurinko ei aina tuntuisi niin kirkkaalta ja lämpimältä. Viimeisenä haluan kiittää perhettäni, joka on ollut läsnä kaikissa hetkissä. Ilman teitä ei olisi tätä työtä, eikä tätä maailmankansalaista.

Työni avulla huomasin sen, että lähimatkailukin voi avartaa. On hienoa, että maailma koostuu ihmisistä, joilla on erilaisia ja mielettömän kiinnostavia tarinoita kerrottavana. Tässä, hyvät lukijat, on teille yksi näistä seitsemästä miljardista tarinasta.

Huhtikuussa 2015, Vera Pelkonen

TIIVISTELMÄ

Vera Pelkonen (2015). ”Sauvakävelijä Iranista”: Tapaustutkimus iranilaisnaisen elämästä, maahanmuutosta ja liikkumisesta. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteiden pro gradu -tutkielma, 94 s., 3 liitettä.

”Sauvakävelijä Iranista” on tapaustutkimus naisesta, joka on muuttanut Iranista Suomeen vuonna 2013. Tutkielman päätavoite oli tarkastella ja ymmärtää naisen elämää hänen kotimaassaan ja Suomessa sekä sitä, miten liikkuminen on liittynyt siihen. Tutkimukselle asetettiin kolme tehtävää: 1) Millaista oli iranilaislähtöisen naisen elämä kotimaassa ja minkälaista se on Suomessa? 2) Miten liikkuminen liittyy naisen elämään ja millä tavalla muutto on vaikuttanut liikunnan harrastamiseen? 3) Miten liikkumista voitaisiin hyödyntää maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa entistä kokonaisvaltaisemmin?

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, jossa käytettiin hermeneutiikkaan perustuvaa tieteenfilosofista lähestymistapaa. Tutkimusaineisto koostui kahdesta haastattelusta, tutkimuskohteen havainnoinnista sekä tutkimuspäiväkirjamuistiinpanoista. Haastatteluaineiston keruu toteutettiin tulkin avulla. Haastattelu- ja tutkimuspäiväkirja-aineisto teemoitettiin sanatarkan litteroinnin jälkeen, minkä perusteella tutkija teki valinnan työssä käytettävistä aihealueista. Teemoiksi valikoituivat naisen elämän ja liikkumisen peruselementit Iranissa ja Suomessa sekä naisen kotoutumisprosessi. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden nimet muutettiin anonymiteetin säilyttämiseksi.

Aineisto osoitti naisen elämän Iranissa rakentuneen vahvasti työn ja vapaa-ajan harrastusten ympärille. Myös perheen ja sosiaalisen elämän erityisen tärkeä merkitys naiselle nousi esille aineistosta. Maahanmuuton jälkeinen kotoutuminen Suomessa sujui pääpiirteittäin hyvin. Naisen arki koostui pitkälti opiskelusta ja työskentelystä. Suomen kielen hän oppi nopeasti. Heti muuton jälkeen oli havaittavissa innostusta uuteen elämään, mikä kuitenkin vaihtui joidenkin kuukausien kuluttua nostalgian tunteisiin vanhaa elinympäristöä kohtaan. Ensimmäisten vaikeuksien jälkeen naisen kotoutuminen eteni hyvin ja elämä Suomessa tuntui mielekkäältä pienistä vastoinkäymisistä huolimatta. Elämän uusiin elementteihin totuttelua Suomessa tukivat pidemmän aikaa maassa asunut aviomies sekä suomen kielen kurssi ja kotoutumiskoulutus. Myös taustat, joista nainen on lähtöisin, saattoivat helpottaa maahanmuuttoprosessia ja kotoutumista.

Liikunnan harrastaminen Iranissa keskittyi yksityisen sektorin tarjoamiin mahdollisuuksiin ystävien ja perheenjäsenten kanssa. Suomessa naisen liikkuminen painottui vahvemmin omaehtoisuuteen, ennen kaikkea kävelyn merkitys osana arkea lisääntyi. Organisoituun liikuntatoimintaan nainen osallistui julkisen sektorin tarjoamien mahdollisuuksien kautta, minkä ulkopuolella liikunta tapahtui pääosin aviomiehen kanssa tai yksin. Tutkimuskohde tiedosti liikkumisen vaikutuksen ruumiilliselle ja henkiselle hyvinvoinnilleen. Naisen arkeen Iranissa ja Suomessa kuuluivat myös uskon harjoittaminen rukoilemalla ja rauhoittumalla. Työn avulla voitiin todeta lisäksi, että maahanmuuttajat ovat monimuotoinen ja -taustainen ryhmä ihmisiä. Tutkimusaineiston pohjalta lopussa esitettiin kehittämissuhteita siitä, miten fyysistä aktiivisuutta voidaan hyödyntää kokonaisvaltaisesti osana maahanmuuttajien kotouttamista. Esimerkkinä tästä toimi tutkimushenkilön joogaharrastus. Sen perusteella työssä esitettiin liikuntafilosofiaan perustuva ajatus liikunnan mahdollisuudesta lisätä maahanmuuttajien fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia uudessa elinympäristössä.

Avainsanat: Maahanmuuttajat, tapaustutkimus, liikkuminen, kotoutuminen, hyvinvointi

ABSTRACT

Vera Pelkonen (2015). "A nordic walker from Iran": Qualitative case study of everyday life, immigration and physical activity of an Iranian woman. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in Social Sciences of Sport, 94 p., 3 appendices.

"A Nordic walker from Iran" is a case study about an Iranian woman who moved to Finland in 2013. The aim of this study was to observe and understand her everyday life in Iran and Finland as well as the meaning of physical activity for her. The research questions of the study were: 1) How was the life of an Iranian women in her home country and how is it in Finland? 2) What role does physical activity play in her life and how did it change due to the immigration process? 3) How could physical activity serve as a holistic tool of integration for immigrants?

The research study was conducted as a qualitative case study using hermeneutic approaches to the research material. The research data consisted of 2 interviews, several observations of the research subject and a research diary. The interviews were carried out with a translator. After literal transcription of the interview data it was themed into categories. The selected themes for this thesis were: the components of the woman's everyday life and physical activity in Iran and in Finland. Names of the research attendees were changed to retain anonymity.

The material indicated that the woman's life in Iran was built up around work and recreational activities. Family and social life were also important to her. After her immigration to Finland, her integration process went relatively well. Her everyday life in Finland consists mostly of studying and working. She learned the Finnish language considerably fast. Directly after the immigration she was enthusiastic about her life in Finland but after few months she started to have nostalgic feelings towards her life in Iran. After the first difficulties her integration process continued well and she considered her life in Finland sensible even if she met with adversity at times. Her integration was supported by her husband, Finnish language course and integration program organized by the public sector. Also her socio-economic background might have had a positive influence on her immigration and integration.

In Iran she mostly took part with her family members and friends in organized sport offered by the private sector. In Finland her physical activity mostly consisted primarily of walking with her husband or alone. She took part in organized sport almost only through the offerings of the public sector. She was aware of the effect of physical activity on her mental and physical well-being. She practiced her spiritual life by praying and relaxing. Through this study it could be stated that immigrants are a highly heterogenic group of people from different backgrounds. Based on the data collected in this research study it was indicated that there are alternative ways to use physical activity as a holistic tool for integration of immigrants to the society. A yoga practice of the person under research is an example of this. On the strength of this study a sport philosophical point of view for a better mental and physical well-being of immigrants in a new living environment was introduced through a holistic idea of integration.

Key words: Immigrants, case study, physical activity, integration, well-being

ZUSAMMENFASSUNG

Vera Pelkonen (2015). „Nordic Walkerin aus dem Iran“: Eine qualitative Fallstudie über das Leben einer Iranerin, ihren Migrationsprozess und sportliche Aktivität als Teil ihres Lebens. Institut für Sportwissenschaften, Universität Jyväskylä, Masterarbeit in Sozialwissenschaften von Sport, 94 S., 3 Anhänge.

„Nordic Walkerin aus dem Iran“ ist eine Fallstudie über eine Iranerin, die im Jahr 2013 nach Finnland migriert ist. Das Ziel dieser Masterarbeit war es, ihren Alltag und ihre sportliche Betätigung in ihrer Heimat und in Finnland zu untersuchen und zu verstehen. Die Forschungsfragen lauteten: 1) Wie ist das Leben einer Iranerin in ihrer Heimat und wie ist es in Finnland? 2) Welchen Stellenwert hat sportliche Aktivität in ihrem Leben und wie hat sich ihr Sportverhalten im Laufe des Migrationsprozesses verändert? 3) Wie könnte man Sport und Bewegung als Mittel für den Integrationsprozess von Migranten ganzheitlicher nutzen?

Diese Masterarbeit wurde als eine qualitative Fallstudie verwirklicht, in der die Hermeneutik als philosophisch-wissenschaftlicher Ausgangspunkt diente. Die Forschungsdaten bestanden aus zwei Interviews, allgemeinen Beobachtungen der Untersuchungsperson und einem Forschungstagebuch. Die Interviews wurden mit Hilfe eines Dolmetschers durchgeführt. Die gesamten Forschungsdaten wurden für die qualitative Analyse thematisch eingeteilt und relevante Sachverhalte für diese Masterarbeit wurden schließlich ausgewählt. Diese bestanden aus den Grundelementen des Lebens der Untersuchungsperson, ihrer körperlichen Aktivität und ihres Integrationsprozesses in Finnland. Alle persönlichen Sachverhalte wurden anonymisiert.

Anhand der Studie konnte festgestellt werden, dass sich das Leben der Iranerin hauptsächlich aus Berufsleben und Freizeitaktivitäten zusammensetzte. Außerdem waren ihre Familie und sozialen Kontakte in ihrem Alltag von großer Bedeutung. Ihr Integrationsprozess verlief im grundsätzlichen gut. Ihr Alltag in Finnland bestand hauptsächlich aus einem Sprach- und Integrationskurs sowie der Arbeit in der Firma ihres Mannes. Die finnische Sprache erlernte sie in kurzer Zeit. Direkt nach der Einwanderung war sie zufrieden mit ihrem Leben in Finnland, aber nach einigen Monaten traten nostalgische Gefühle für das Leben im Iran auf. Nach den ersten Schwierigkeiten verlief der Integrationsprozess gut. Die Migration und Integration wurden durch ihren Ehemann, dem schnellen Erlernen der finnischen Sprache sowie möglicherweise auch durch ihren sozialökonomischen Status positiv beeinflusst.

Ihre sportliche Aktivität im Iran konzentrierte sich hauptsächlich auf private Sportangebote mit ihren Familienmitgliedern und Freundinnen. In Finnland hat sich ihr Sportverhalten verändert und ihre sportliche Betätigung beschränkte sich hauptsächlich auf das Spazieren gehen allein oder mit ihrem Ehemann. Während des Sprachkurses vom staatlichen Sektor, übte sie auch organisierten Sport aus. Die Untersuchungsperson war sich über den wohlthuenden Einfluss der körperlichen Aktivität für ihr physisches und psychisches Wohlbefinden bewusst. Außerdem konnte festgestellt werden, dass es sich bei MigrantInnen um eine höchst heterogene Gruppe handelt. Anhand der Untersuchungsergebnisse konnte aus der sport-philosophischen Sichtweise Sport und Bewegung als Mittel für einen ganzheitlichen Integrationsprozess betrachtet werden. Yoga diente als Beispiel hierfür.

Schlüsselwörter: MigrantInnen, Fallstudie, sportliche Aktivität, Integration, Wohlbefinden

SISÄLLYS

SYDÄN ON NÄYTTÄNYT SUUNNAN

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

ZUSAMMENFASSUNG

1 MONIMUOTOISUUS LIKUTTAA.....	1
2 INNOSTUKSESTA TULIKIN TUTKIMUS.....	5
2.1 Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimusidean hahmottuminen	5
2.2 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen rakenne	7
2.3 Tutkimuksen metodologiset valinnat	9
2.3.1 Tapauksen tutkimista	9
2.3.2 Hermeneuttista ymmärtämistä	11
2.3.3 Tutkijan lähtökohdat ja esiymmärrys.....	13
2.4 Tutkimuksen toteutus	16
2.4.1 Tutkimustilanteen synty ja tutkimushenkilön valinta	16
2.4.2 Tutkimuskenttä ja tutkimuksen eteneminen.....	17
2.4.3 Tutkimuseettiset pohdinnat	19
2.5 Empiirinen aineisto ja sen analyysi	21
2.5.1 Haastattelut.....	22
2.5.2 Havainnointi ja tutkimuspäiväkirja	23
2.5.3 Aineiston analyysi	26
2.6 Tutkimuksen luotettavuuden ja yleistettävyyden arviointi.....	30
3 ELÄMÄÄ IRANISSA JA SUOMESSA	32
3.1 Bibiana Iranissa – <i>Työntekoa ja fitnestä</i>	32
3.1.1 Iran kotimaana – <i>Huivi ei saanut tipahtaa pääni päältä</i>	33
3.1.2 Uskonelämä – <i>Älä kysy minulta uskonnosta</i>	35
3.1.3 Perhe – <i>Ensin koulu ja sitten harrastukset</i>	37
3.1.4 Avioliitto – <i>Elämäkokemuksia maailmalla vai vakiintuminen?</i>	38
3.1.5 Työelämä ja koulutus – <i>Aamukahdeksaksi laboratorioon</i>	40
3.1.6 Vapaa-aika – <i>Ranskan kielen opiskelua ja liikkumista</i>	41
3.2 Bibiana Suomessa – <i>Vapautta ja kielenopiskelua</i>	43
3.2.1 Suomi uutena kotimaana – <i>Täällä kukaan ei rajoita minua</i>	43
3.2.2 Arjen askareita – <i>Läksyjä, liikkumista ja työntekoa</i>	44
3.2.3 Suomen kielen opiskelu – <i>Partitiivia töiden ohessa</i>	46
3.2.4 Vapaa-aika Suomessa – <i>Kävelyitä ja halonhakuuta kesämökillä</i>	47

4 LIKKUMINEN OSANA KOTOUTUMISPROSESSIA	49
4.1 Kotoutumista ja kotouttamista – <i>Yksilö ja yhteiskunta sopeutuvat</i>	49
4.2 Bibianan kotoutumisprosessi – <i>Pienin askelin kohti tyytyväisyyttä</i>	53
4.3 Liikunta puhuu kaikkia kieliä – <i>Pidän aistit avoinna</i>	57
4.3.1 Liikkumisen sosiaalis-kulttuurinen merkitys	57
4.3.2 Jääkö kotoutumisprosessissa sijaa liikkumiselle?	59
4.4 Kokonaisvaltaista kotoutumista – <i>Kivoja asioita ja mielenrauhaa</i>	63
4.4.1 Maahanmuutto, kärsimys ja vapautuminen.....	64
4.4.2 Kehon ja mielen hyvinvointia liikkumisen myötä	67
4.4.3 Jooga osana kotoutumisen tietä.....	69
5 YMMÄRRYKSEN KAUTTA HYVÄKSYMISEEN	74
5.1 Bibianan elämän keskeiset teemat, kotoutuminen ja liikkuminen	74
5.2 Tutkimuksen arviointi	82
5.3 Jatkotutkimusehdotuksia	85
5.4 Toimenpide-ehdotuksia	87
5.5 Lopuksi	88
LÄHTEET.....	90

LIITTEET

LIITE 1: Iran ja Suomi kartalla

LIITE 2: Haastattelurungot

LIITE 3: Tiedotuskirje haastateltavalle

1 MONIMUOTOISUUS LIKUTTAA

“Pelkään, että ihmiset on laitettu liikkumaan [...] Mitä elämä tuo, se tulkoon minun luo. Virheen mahdollisuus ihmisyydelle sisällön suo. Me ollaan samaa tuhkaa, samaa kevyttä ilmaa. Joten rauha nyt, tää maailma on vihaan kyllästynyt. Uskot kohtaloon tai et, se on ihan sama kunhan ajattelet. [...] Mut jos tuijotat vaan yhtä puuta, koko metsä voi kadota. Mut jos sä näet vaan metsän, et ehkä huomaa puuta hienointa.” (Haloo Helsinki 2014 – Vihaan kyllästynyt.)

Mut jos tuijotat vaan yhtä puuta, koko metsä voi kadota. Mut jos sä näet vaan metsän, et ehkä huomaa puuta hienointa. Suomessa asuu ihmisiä, erivärisiä, erikokoisia, tummia ja vaaleita. Saatamme määritellä tietyn ihmisjoukon somalialaisiksi, iranilaisiksi tai eteläsuomalaisiksi. Käytämme jokapäiväisissä keskusteluissa muualta Suomeen muuttaneista ihmisistä sanaa maahanmuuttajat. Näemmekö nuo ihmiset kanssakansalaisina ja yhdenvertaisina rinnallamme? Jos katsomme suomalaisuutta kapeakatseisesti ja suljemme muut kulttuuriperimät siitä pois, meiltä saattaa jäädä täysin huomaamatta se, miten monimuotoinen Suomi on vuonna 2015. Lopulta olemme kaikki yhtä, samoja metsän puita. Sinua ei erota mikään minusta, ei tuntemattomasta vastaantulijasta, eikä maahanmuuttajasta, joka tuli Suomeen viikko sitten. Me elämme yhteisellä maapallolla, jolla kanssamme kasvaa monia erilaisia puolajeja. Tämä työ kertoo yhdestä metsän hienosta puusta, joka oli tarkoitus huomata.

Mitä elämä tuo, se tulkoon minun luo. Tutkimuksessani olen katsonut maahanmuuttajanaista ja kysynyt itseltäni hiljaa: ”Mitä hänellä on kerrottavana”? Tuosta kysymyksestä on syntynyt tämä pro gradu -tutkielma, joka on kertomus iranilaisnaisen¹ elämästä ja hänen maahanmuuttoprosessistaan. Tärkeässä osassa työssäni on myös naisen liikuntasuhde² ja kotoutuminen. Tarina kertoo siitä, mitä elämä on tuonut naisen luo ja siitä, miten tämä työ ja nainen ovat tulleet minun luokseni. Tutkimustehtävikseni ovat muodostuneet Bibianan elämän sisällön tarkastelu, kuvaaminen ja ymmärtäminen Iranissa ja Suomessa (ks. luku 3). Lisäksi olen tutkinut sitä, miten liikkuminen³ on liittynyt naisen arkeen molemmissa

¹ Nainen on saanut peitenimen Bibiana anonymiyden säilyttämiseksi (ks. 2.4.3).

² *Liikuntasuhteella* tarkoitan yksilön liikuntaan suhtautumista, asennoitumista ja merkityksenantoa osana elämää, omia liikuntaharrastuksia, suhtautumista liikuntakulttuuriin ja sen osa-alueisiin sekä liikunnan sosiaalisessa maailmassa olemista (ks. Zacheus ym. 2012, 67; Takala 2014, 23).

³ Liikkumisen ja liikunnan käsitteet ovat tulkinnallisia ja niiden määrittelyyn vaikuttaa tarkastelunäkökulma. Tässä työssä *liikkuminen* tarkoittaa ihmiskehon liikettä ilman kilpailullista päämäärää (esim. käveleminen) eli kaikkea sitä, mihin ihmiskehon fyysinen aktiivisuus voidaan liittää. Se on yläkäsite, joka pitää sisällään kaikenlaisen liikunnan ja urheilun (Itkonen 2012, 157). Liikunta voi olla aamuvenyttelyä, iltalenkkeilyä, työmatkakävelyä, kuntosalilla käymistä, pilkkimistä tai sienestämistä. Urheilu puolestaan on liikuntaa, missä korostuvat kilpailulliset tavoitteet, menestys ja voitonhakuisuus. (Itkonen & Laine 2015, 7–8.)

yhteiskunnissa sekä sitä, miten liikkumisen avulla toteutettava kokonaisvaltainen kotoutuminen voisi edistää maahanmuuttajien hyvinvointia. Kyseistä aihetta olen tarkastellut yksilön ymmärryksen ja tietoisuuden laajenemisen avulla liikuntafilosofisesta näkökulmasta. Tässä yhteydessä olen tulkinut joogaa hyvinvoinnin menetelmänä, johon yhdistyy Bibianan elämäntutkimus ja -kokemukset (ks. luku 4).

Pelkään, että ihmiset on laitettu liikkumaan. Tutkimukseni yhdistää yhteiskunta- ja liikuntatieteitä sijoittuen liikunta- ja maahanmuuttososiologisen tutkimuksen piiriin. Molemmat tieteenalat käsittelevät ”liikkumista”. Liikuntasosiologisesti tarkasteltuna liikkuminen on fyysisen kehon liikettä ja maahanmuuttososiologisesti sillä tarkoitetaan ihmisen paikasta toiseen siirtymistä. Tutkimusaiheeni muodostumiseen ovat vaikuttaneet omat kokemukset ja kiinnostuksen kohteet, alan tähänastinen tutkimustieto sekä eri toimijoiden kanssa käymäni keskustelut. Suomessa tehtyjen maahanmuuttajien kotoutumiseen ja liikuntaan liittyvien tutkimusten perusteella olen rajannut aiheen maahanmuuttajanaisen liikkumisen tutkimiseen (ks. Zacheus ym. 2012, Maijala & Fagerlund 2012, Myrén 1999 ja Takala 2014). Tästä ei tähän mennessä ole olemassa paljoa tutkimustietoa. Yhdyn Takalan (2014, 6) käsitykseen siitä, että ”omien kokemusten kertominen ja sitä kautta maahanmuuttajien äänen kuuluville saaminen antavat tärkeää tietoa tutkijoille ja päätöksentekijöille”.

Virheen mahdollisuus ihmisyydelle sisällön suo. Työni on laadullinen tapaustutkimus yhdestä ”sauvakävelijästä”⁴. Metodologisesti se pohjautuu grounded theoryyn ja etnografisen tutkimuksen menetelmiin. Sen tieteenfilosofisena lähtökohtana on hermeneutiikka, minkä tavoite on ymmärtää ja selittää ilmiöitä. Empiirinen tutkimusaineistoni koostuu naisen haastatteluista⁵ ja koko työprosessin aikana kirjoittamastani tutkimuspäiväkirjasta⁶. Työni tarkoitus on antaa lukijalle mahdollisuus kurkistaa pintaa syvemmälle iranilaisnaisen elämään, lisätä ymmärrystä maahanmuuttajanaisen taustoista sekä muistuttaa lukijaa siitä, että *uskot kohtaloon tai et, se on ihan sama kunhan ajattelet*. Tavoite on ollut ennen kaikkea ymmärtää sitä, mitä meissä ja ympärillämme on ja tapahtuu. Työni ei kerro täydellistä totuutta mistään,

⁴ Työn otsikko ”Sauvakävelijä Iranista” viittaa Bibianan kävelyharrastukseen ja on saanut alkunsa keskusteluhetkestä Hanna-Mari Maijalan kanssa. Hän kertoi minulle huomanneensa maahanmuuttajanaisten liikunnan usein painottuvan ”suomalaisiin” tapoihin liikkua (esimerkiksi sauvakävelyyn), mitkä eivät kuitenkaan ole aina mielekkäitä maahanmuuttajille.

⁵ Työssä käytetty lähdeviite haastatteluihin on *H01* = 1. haastattelu ja *H02* = 2. haastattelu (ks. 2.5.1)

⁶ Työssä käytetty lähdeviite tutkimuspäiväkirjamerkintöihin on *TPK* (ks. 2.5.2)

vaan se antaa lukijalle tilaa miettiä, kyseenalaistaa, tehdä omia päätelmiä ja muodostaa omia mielipiteitä.

Me ollaan samaa tuhkaa, samaa kevyttä ilmaa. On olemassa monta hyvää tapaa määrittää maahanmuuttaja, suomalainen tai iranilainen⁷. Henkilökohtaisesti käsitän maahanmuuttajiksi ihmiset, jotka ovat muuttaneet paikasta toiseen siten, etteivät asu yhteiskunnassa, johon syntyivät. Työssä maahanmuuttajat-käsitteellä⁸ tarkoitetaan kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat 1) muun maan kuin Suomen kansalaisia sekä 2) suomalaisia, joiden etnis-kulttuurinen tausta muualla kuin Suomessa eli kaikkia maahanmuuttajataustaisia henkilöitä ensimmäisessä, toisessa ja kolmannessa sukupolvessa. Ryhmä koostuu mitä erilaisimmista etnisistä, sosio-ekonomisista, normatiivis-kulttuurisista ja koulutuksellisista taustoista tulevista henkilöistä. (ks. Kleindienst-Cachay 2007, 8–13; Martikainen & Tiilikainen 2007, 17–18; Huttunen ym. 2014, 18–21.) Tutkimushenkilöni on ensimmäisen sukupolven maahanmuuttaja. Sillä hetkellä, kun hän muutti pois Iranista, katson hänestä tulleen maastamuuttaja Iranissa ja maahanmuuttaja Suomessa.

Joten rauha nyt, tää maailma on vihaan kyllästynyt. Työni kertoo tarinan, joka on ollut kuin avoin kirja vailla lukijaa. Tarinan, joka on opettanut yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta. Tarinan, joka avaa silmiä siihen, miltä metsä ympärillämme näyttää ja miten monimuotoiseksi se on kasvanut.

⁷Ote tutkimuspäiväkirjastani käsitteisiin *suomalainen* ja *iranilainen* liittyen: ”Olen erittäin varovainen yleensä, kun puhun jostakin etnisestä ryhmästä maanrajoihin liittyvän nimen perusteella. Tarkoitin sitä, että elämäntutkimuksessani maailma on yhtä ja valtioiden rajat ovat poliittisia ja institutionaalisia konstruktioita, jotka erottelevat kulttuureita, uskontoja ja ihmisiä toisistaan. Rajojen sisällä toki on monia kulttuureita ja monenlaisia ihmisiä. Mielestäni on vaikeaa käyttää käsitteitä ja niitä on vaikea määritellä. [...] Ihmisten määrittäminen suomalaisiin ja iranilaisiin on erittäin vahvaa stereotyypittelyä, mikä perustuu siihen, että ympäristöä on helpompi hahmottaa. Kokemukseni Iranissa syntyneistä ja kasvaneista henkilöistä on erittäin rajoittunut. Täten havainnot, joissa puhun iranilaisuudesta, ovat rajoittuneet vain muutamaankin henkilöön eivätkä ole yleistettävissä. Suomalaista kulttuuria tai suomalaisia käyttäytymistapoja kuvaillessani stereotyypittelen ihan samalla lailla, mutta ”otanta” on vain laajempi. Suomalaista yhteiskuntaa kuvaillessa voin nähdä itseni sekä sisä- että ulkopuolella.” (TPK 27.9.2014.)

⁸ Maahanmuuttajat voidaan jakaa maahantulosityn ja laillisen statuksen perusteella lisäksi
1) pakolaisiin (kiintiöpakolaiset ja turvapaikanhakijat),
2) perheperustaisiin maahanmuuttajiin (avioliittoperusteisesti tai perheenyhdistämisen myötä Suomeen tulleisiin),
3) siirtolaisiin (opiskelu- ja työperäisiin maahanmuuttajiin),
4) etnisperustaisiin maahanmuuttajiin (esim. inkerinsuomalaiset paluumuuttajat) sekä
5) laittomiin maahanmuuttajiin (esim. ihmiskaupan uhrin, dokumentoimattomat) (Valjus & Nirvi 2006, 22–23; Martikainen & Tiilikainen 2007, 18). Tutkimushenkilöni on tullut Suomeen kansainvälisen perheenyhdistämisen myötä eli hän on perheperustainen maahanmuuttaja.

Tutkimus saattaa antaa mahdollisuuden nähdä asioita erilaisten lukulasien läpi, sillä:

“[...] It's important to be curious about other people as well, because every other person you meet has a unique story to tell. When you ask questions, especially about their experiences and viewpoints, you may see a side of things you hadn't previously thought about. This can be enlightening and exhilarating for the curious mind. Many of the greatest light bulb moments come from conversations and discussion with someone who sees the world in a different way.” (Berler 2014.)

Tervetuloa uppoutumaan tarinaan!

2 INNOSTUKSESTA TULIKIN TUTKIMUS

Tässä luvussa kerron tutkimukseni muodostumisesta, sen metodologisista valinnoista sekä empiirisen aineiston keruuseen ja tulkintaan liittyvistä sekoista. Luvun lopussa arvioin tutkimukseni luotettavuutta.

2.1 Aikaisemmat tutkimukset ja tutkimusidean hahmottuminen

Maahanmuuttotutkimus on lisääntynyt Suomessa paljon kuluneen kymmenen vuoden aikana, minkä olen huomannut työprosessini aikana. Tutkimuksen määrän kasvu liittyy mitä todennäköisimmin maahanmuuton lisääntymiseen Suomessa. Seuraavassa annan lukijalle katsauksen maahanmuuttoon ja liikuntaan liittyvistä tutkimuksista. Olen käyttänyt myös saksankielistä kirjallisuutta ja tutkimustietoa aiheesta. Tässä kohtaa on mainitsemisen arvoista, että työni kirjallisuusluettelosta puuttuvat luonnollisestikin lukuisat tutkimukset ja teokset, jotka ovat vaikuttaneet oppimiseeni ja ajatteluuni niin opintojeni aikana kuin vapaa-ajalla.

Maahanmuuttajien liikunnasta on tehty tutkimuksia niin ulkomailla kuin Suomessakin. Suomalainen tutkimus painottuu vielä vain muutamien tutkijoiden varaan. Zacheus, Koski, Rinne ja Tähtinen (2012) tutkivat maahanmuuttajien liikuntasuhdetta kotoutumisessa. Fagerlund ja Maijala (2011; 2012) ovat selvittäneet maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikkumista sekä monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä. Myrén (1999; 2003) on tutkinut maahanmuuttajien liikuntaharrastuksia, liikunnan merkitystä kotoutumisessa ja kotouttamisessa⁹ sekä liikunnan suvaitsevaisuushankkeita. Merkittävin pro gradu -tutkielma oman työni kannalta on ollut Takalan (2014) tutkimus liikunnan merkityksestä kotoutumisessa. Myös muut aihepiiriin liittyvät opinnäytetyöt ovat olleet tukena työssäni (ks. Hirn 2014, Shilpi 2012, Taavitsainen & Virolainen 2006, Vastamäki 2004). Saksalainen maahanmuuttajien liikkumiseen liittyvä tutkimus on huomattavasti laajempaa kuin Suomessa. Työssäni eniten apuna on ollut Kleindienst-Cachayn (2007) tutkimus maahanmuuttajataustaisten naisten ja tyttöjen liikunnasta. Kotoutumiseen liittyvästä tutkimuksesta olen käyttänyt työssä saksalaisen sosiologin Heinemannin (2007) integraatio-teoriaa ja Berryn ym. (2002) akkulturaatio-teoriaa. Viimeisen luvun liikuntafilosofisen

⁹ Käsitteenmäärittely ks. 4.1.

pohdinnan taustalla on ollut Kosken (2000) tutkimus kehon fyysisen harjoituksen välinearvosta henkisen kasvun prosessissa.

Zacheus ym., Fagerlundin ja Maijalan, Myrénin sekä Takalan tutkimuksista nousi esille maahanmuuttajanaisten liikunnan tutkimuksen vähäisyys. Ennen kaikkea maahanmuuttajanaisten tehtyä liikuntatieteellistä tutkimusta on Suomessa vähän. Hyvältä tuntuvan tutkimusidean muodostamiseen kului kohdallani paljon aikaa. Työprosessin alkupäässä halusin pureutua siihen kohtaan maahanmuuttajanaisten liikkumista, joka saa naiset jäämään kotiin. Toisien sanoen: Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että maahanmuuttajanaiset liikkuvat kantaväestön naisia vähemmän? Mietin myös sitä, haluavatko naiset liikkua, mutta jokin ulkoinen tekijä, esimerkiksi sosiaaliset pakotteet, uskonto tai valtasuhteet estävät liikkumisen.

Tutkimusprosessin alussa tavoitteeni oli tuottaa paljon tärkeää ja ajankohtaista tietoa sekä ymmärrystä maahanmuuttajanaisten parissa toimiville henkilöille ja selvittää, mikä on maahanmuuttajille mielekästä liikuntaa. Olin kiinnittänyt erityistä huomiota siihen, että maahanmuuttajanaisten mielekkääksi osoittautuvia liikkumismahdollisuuksia ei ollut tarjolla asuinpaikassani tai tarjonta oli erilaista kuin nämä toivoivat (ks. Takala 2014, 6). Näitä vahvistivat kokemukseni naisten liikuntaryhmissä ohjaajana (ks. 2.3.3). Ajatuksiini tässä kohtaa tutkimuksen hahmottumista vaikuttivat myös keskustelut maahanmuuttajanaisten parissa toimivien henkilöiden ja Hanna-Mari Maijalan kanssa. Maahanmuuttajanaisten tarjotaan paljon ”suomalaista liikuntaa”, esimerkiksi sauvakävelykerhoja, vaikka monet näistä naisista halusivat mieluummin harrastaa vaikka tanssia tai muuta jo ennestään tuttua liikuntamuotoa. Kentältä puuttuu selkeästi tieto siitä, mitä naiset haluavat harrastaa: ”Ask them instead of guessing” (Maijala & Fagerlund 2012, 62.) Zacheus ym. (2012, 314) tutkimuksen kehittämissä ehdotuksissa todetaan maahanmuuttajanaisten liikkumisesta:

”[...] Naisten liikuntaan tulisi panostaa, koska heidän on vaikeampi järjestäytyä liikkumaan esimerkiksi joukkuepelien merkeissä kuin miesten. Naiset eivät saa ääntä kuuluviin yhtä helposti kuin miehet järjestäytyneine jalkapallotoimintoineen.”

Ymmärsin, että en halua tehdä työtä, joka on makrotason analyysi ilmiöstä ja toiminnan arvioinnista, vaan minulle on tärkeää tehdä työtä mikrotason toimijoiden kanssa. Halusin kysyä maahanmuuttajanaisilta, millaisia liikuntamahdollisuuksia he toivovat. Tämä työ on siis muodostunut prosessina, joka alkoi oletuksestani tuottaa laaja tuotos maahanmuuttajanaisten

liikkumisesta ja parannusehdotuksista. Olin yhteydessä kansallisiin yhteistyökumppaneihin ja olin valmis tekemään tutkimuksen, jonka ensisijainen tarkoitus olisi hyödyttää maahanmuuttajanaisten parissa toimivia henkilöitä. Silloin huomasin, että en ole tekemässä enää sellaista työtä, joka on minulle ihan aidosti sydämen asia.

Grönfors (1982, 40) korostaa kvalitatiivisen kenttätutkimuksen tutkijan henkilökohtaisen mielenkiinnon erityistä huomioimista tutkimusta tehtäessä. Ajatusmaailmani oli myös kehittynyt prosessin aikana ja aloin vahvemmin tiedostaa opinnäytetyöni merkitystä oman oppimisen ja taitojen kehittymisen kannalta. Työprosessin kypsyessä hahmotin yhä vahvemmin sen, että kyse on minun opinnäytetyöstäni ja ettei kaikkia tähtiä taivaalta tarvitse kerralla kahmaista. Näiden pohdintojen, itsetutkiskelun ja lukuisten graduseminaarikertojen seurauksena päädyin tekemään tapaustutkimuksen yhdestä henkilöstä. En ole halunnut tuottaa opinnäytetyötä, joka on tehty ulkoisten linjausten mukaan, vaan ennemminkin keskittyä kokemukseen ja oppimismahdollisuuksiini työprosessissa. Täten tutkimus on toteutettu annettujen ulkoisten puitteiden ohjaamana, kuitenkin omaa ääntä ja kiinnostusta sivuuttamatta. Työprosessi on ollut merkittävä osa opintojani ja ainutlaatuinen osa omaa kokemusmaailmaani.

2.2 Tutkimustehtävät ja tutkimuksen rakenne

Työni on tapaustutkimus iranilaisnaisen elämästä ja liikkumisesta osana sitä. Tarkastelen naisen elämäntapaa Iranissa ennen maahanmuuttoa sekä Suomessa maahanmuuton jälkeen. Olennaisessa osassa on myös naisen kotoutuminen. Käsittelen sitä, miten erilainen kulttuuritausta vaikuttaa maahan sopeutumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Työni tavoite on lisätä lukijan ymmärrystä naisen elämästä Suomessa, koska maahanmuuttajanaisten elämän eri osa-alueiden aito ymmärtäminen saattaa usein olla haasteellista. Tutkimuksessani teoria, kerätty aineisto ja omat kokemukset ovat nivoutuneet kokonaisuudeksi. Tällä tavalla eteneminen antaa niin tutkijalle kuin lukijalle mahdollisuuden edetä hermeneuttisella kehällä ja syventää ymmärrystään aiheesta. Hermeneuttisen tutkimusotteen myötä tavoitteeni on lisätä ymmärrystä maahanmuuttajanaisten elämästä kotimaassa sekä maahanmuuton ja etnis-kulttuurisen taustan vaikutuksista elämään Suomessa. Selvitän myös sitä, millaista maahanmuuttajanaisten liikkuminen on ja mitkä taustatekijät siihen vaikuttavat.

Tutkimustehtäväni koostuu seuraavien kysymysten ympärille:

1. Millaista oli iranilaislähtöisen naisen elämä kotimaassa ja minkälaista se on Suomessa?
2. Miten liikkuminen liittyy naisen elämään ja millä tavalla muutto on vaikuttanut liikunnan harrastamiseen?
3. Miten liikkumista voitaisiin hyödyntää maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa entistä kokonaisvaltaisemmin?

Ensimmäinen tutkimuskysymys saa vastauksensa työni kolmannessa luvussa, mihin olen kerännyt tietoja Bibianan elämästä Iranissa ja Suomessa. Toisen tutkimuskysymyksen vastaus nivoutuu sekä kolmanteen että neljänteen päälukuun. Vastaus kolmanteen tutkimuskysymykseen on koottu neljänteen päälukuun.

Yhdistän tutkimuksessani yhteiskuntatieteellistä tutkimusta liikunnan näkökulmaan. Kati Kauravaara (2013, 16) toteaa osuvasti väitöskirjatutkimuksessaan tarpeesta uusiin näkökulmiin liikuntatieteellisessä tutkimuksessa: ”On aika katsoa, voidaanko liikuntatutkimuksessa löytää jotain uutta totutusta poikkeavalla lähestymistavalla”. Tarkoitukseni on ollut muodostaa sosiologista pohdintaa niin maahanmuutto- kuin liikuntasosiologiankin osa-alueelta. Olen lähestynyt maahanmuuttajanaisen elämää avoimesti muustakin kuin liikunnan näkökulmasta, joten painoarvo on vahvasti myös yksilön elämänvalinnoissa ja yhteiskunnallisissa olosuhteissa. Täten minulla on ollut mahdollisuus tuottaa tietoa siitä, mistä ”aineksista” maahanmuuttajanaisen elämä rakentuu. Olen myös paneutunut tutkimuskohteeni esimerkin avulla liikkumisen mahdollisuuksiin vaikuttaa maahanmuuttajien kokonaisvaltaiseen kotoutumiseen ja hyvinvointiin uudessa yhteiskunnassa.

2.3 Tutkimuksen metodologiset valinnat

Tutkimukseni paikantuu yhteiskuntatieteelliseksi tutkimukseksi, tarkemmin maahanmuutto- ja liikuntasosiologisen tutkimuksen alle. Tutkimustapani on grounded theoryyn (GT) perustuva tapaustutkimus, jonka tutkimusfilosofinen lähestymistapa on hermeneutiikka. Työssäni olen käyttänyt myös etnografiasta tuttuja tutkimusotteita. Tukea tutkimustavan määrittämisessä ovat minulle antaneet Itkosen (1996), Salmikankaan (2004) sekä Kauravaaran (2013) tutkimukset.

2.3.1 Tapauksen tutkimista

Tapaustutkimus (engl. case-study) on laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla saadaan yksityiskohtaista tietoa yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta. Tyypillisesti tutkimus keskittyy tapaukseen, tilanteeseen tai joukkoon tapauksia, joiden kohteena voi olla yksilö, ryhmä tai yhteisö. Tutkimus keskittyy prosesseihin, joissa tutkittava on osa ympäristöään luonnollisten tilanteiden puitteissa. Aineistoa tapaustutkimukseen kerätään useita metodeja apuna käyttäen: havainnoinnin, haastattelujen ja dokumenttien avulla. Tutkimus kuvaa yleisimmin ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 1997, 134–135.) Tutkimustapa ei ole niinkään metodinen valinta, vaan valinta siitä, mitä halutaan oppia. Tapausta voi tutkia kokonaisvaltaisesti analysoiden toistuvilla mittauksilla tai hermeneuttisesti, organisoidusti, kulttuurisesti tarkastellen sekä menetelmiä sekoittamalla. Tärkeintä on keskittyä itse tapaukseen. (Stake 2000, 435 Pattonin 2002, 447 mukaan.) Tapaustutkimuksen laajuus voi olla yksi tapaus tai se voi koostua useista kerroksittaisista ja toisiinsa sulautetuista tapauksista (Patton 2002, 447). Kakkuri-Knuutilan (1992, 10–11) mukaan tapaustutkimus voi olla esimerkiksi yhden uuden kuvaustavan luomista tietyille ilmiötyypille, jossa tapaukseksi saattaa riittää jopa yksi kiinnostava kohde. Aristoteles on kuvannut Runousopissaan, että yhdestäkin ihmisestä voi rakentaa tarinan hyvällä juonella, jos keskittyy olennaisiin asioihin. Täten voidaan muodostaa toimiva kokonaisuus:

”Juoni ei ole yhtenäinen, jos se käsittelee yhtä henkilöä, kuten jotkut luulevat; sillä yhdenkin ihmisen kohdalle sattuu lukematon määrä tapauksia, joista ei muodostu minkäänlaista kokonaisuutta. Samoin ovat yhden ihmisen teot monet, ilman että niistä syntyisi yksi kokonaisuus.” (Aristoteles 1977, 29.)

Tällä työllä haluan ilmentää sitä, miten jokainen ihminen on kuin kirja, jota voi lukea. Olen rakentanut Bibianan esimerkin avulla kokonaisuuden ja täten raottanut lukijalle naisen kirjan sivuja.

Tutkimuksen alussa mietin tutkimuskysymysten määrittelyä paljon. Lopulta päädyin siihen, etten määrittele niitä tarkasti ennen kentälle menoa. Päätin avoimin mielin katsoa, mitä kentällä tapahtuu ja minkälaista aineistoa saan kerättyä. Kyseinen lähestymistapa on yleistä grounded theoryyn (GT) perustuvassa tutkimustavassa. Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäessä työn etuna on menetelmän joustavuus. Tutkimustehtävä voi muuttaa muotoaan kenttätöön aikana erilaisten kokeilujen ja vaikutusten lopputuloksena. Tutkimustehtävän ja -ongelman muuttumista voidaan pitää enemmän sääntönä kuin poikkeuksena. (Grönfors 1982, 42, 44.)

Olen käyttänyt tutkimuksessani myös etnografisia otteita, vaikka en suoranaisesti luokittelekaan tutkimustani kyseisen tutkimusperinteen piiriin. Etnografia on yhteiskuntatieteissä käytetty kenttätömenetelmä, jonka avulla voidaan tutkia elämäntyyliä tietyllä elämänalalla (Ten Have 2004, 131). Eri tieteenaloilla ja tutkijayhteisöissä näkemykset vaihtelevat siitä, mikä tekee tutkimuksesta etnografisen. Tutkimusotteen käytöstä voidaan puhua aina silloin, kun menetelmään liittyy läsnäoloa tutkimuskohteen kanssa. (Lappalainen 2007, 9.) Etnografisessa tutkimuksessa kentällä käytetty päämetodi on suora tarkkailu luonnollisissa tilanteissa. Tämän lisäksi tietoa voidaan täydentää haastatteluilla ja erilaisilla dokumenteilla. (Ten Have 2004, 131.) Kuitenkin tässä vaiheessa on huomautettava, että etnografiselle tutkimukselle ominaista on kohtuullisen aikaa kestävä kenttätö, aineistojen, menetelmien ja analyyttisten näkökulmien monipuolisuus niissä olosuhteissa, missä tutkimukseen osallistuvat ihmiset elävät. Etnografi tutustuu tutkimuskohteeseensa sekä opettelee olemaan sen arkisessa sosiaalisessa ja kulttuurisessa järjestyksessä mukana. (Lappalainen 2007, 10–11.) Kyseistä menettelyä en ole toteuttanut tämän tutkimuksen puitteissa. Olen tehnyt havaintoja tutkimuskohteestani kentällä ja saanut täten tukea haastatteluihin. Vaikka tutkimukseeni ei liity suoranaisesti pitkää kentällä tehtyä havaintojaksoa tai jaksoja, koen tutkimusotteen olleen etnografian tyylinen. Minulla on ollut mahdollisuus uppoutua tutkimuskohteeseeni, hänen kulttuuriinsa ja ajatusmaailmaansa syvemmin. On tuntunut, että olen sulautunut tutkittavani elämään, vaikka en olekaan ollut kentällä yhtenäisesti pitkiä jaksoja (ks. emt., 12).

2.3.2 Hermeneuttista ymmärtämistä

Tieteellinen tutkimus perustuu lukuisiin filosofisiin perusoletuksiin ja taustasitoumuksiin ihmisestä, maailmasta ja tiedonhankinnasta (Hirsjärvi ym. 2009, 129). Tässä luvussa avaan lukijalle tutkimusfilosofisia valintojani ja tietoisuuttani niistä. Olen valinnut työhöni hermeneuttisen tieteenfilosofisen lähestymistavan, jonka avulla olen liittänyt tieteellistä ajattelua ja arkiajattelua toisiinsa (ks. Itkonen 1996, 65).

Hermeneutiikan tehtäväksi voidaan määritellä ymmärtäminen maailmassa ja tulkinta siitä, miten olemisemme maailmassa on yhteydessä ymmärtämiseen (Kakkori 2009, 279; Patton 2002, 114; Scholtz 1995, 7). Hermeneuttista ymmärtämistä on käytetty mm. ihmistieteiden (saks. Geisteswissenschaften)¹⁰ metodologisena lähtökohtana, jolle Wilhelm Dilthey on luonut pohjan. Yksi Diltheyn hermeneuttisen filosofian olennainen käsite on elämys (saks. Erlebnis), joka edustaa suoraa suhdetta elämään ja tarkoittaa merkityksen muodostumista (Kakkori 2009, 276–277). Hans Schleiermacheria voidaan pitää hermeneutiikan uudemman kehityksen isänä. Hän korosti ymmärtämisen taitoa niin teksteihin kuin ihmisten välisen kanssakäymisenkin tulkinnassa. (Gadamer 2005, 129; Patton 2002, 114). Gadamer (1986, 301) näkee hermeneutiikan olevan enemmän kuin tieteiden metodi ja pitää sitä ihmisen luonnollisena kykynä:

”So ist Hermenutik mehr als nur eine Methode der Wissenschaften. [...] Sie meint vor allem eine natürliche Fähigkeit des Menschen.”

Hermeneuttiseen tulkintaan kuuluu kaksi olennaista tekijää: ymmärtäminen (saks. verstehen) ja selittäminen (saks. erklären) (Kakkori 2009, 276). Lukija ja tutkija ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa persoonallisten ominaisuuksien kautta (ks. Edmonson 1984, Itkosen 1996, 65 mukaan). Hermeneuttinen tutkimus perustuu paljolti tutkijan tekemiin näkökanta- ja tulkintapäätöksiin:

”Hermeneutic theory argues that one can only interpret the meaning of something from some perspective, a certain standpoint, a praxis, or a situational context” (Patton 2002, 115).

Käsitteet ja tulkinnat määrittyvät jatkuvasti uudestaan eikä ehdottoman objektiivista tietoa tuoteta. Prosessia kutsutaan hermeneuttiseksi kehäksi. (Itkonen 1996 64–66.) Hermeneuttisella kehällä liikuttaessa tutkijan ymmärryksen lisääntyminen vaikuttaa

¹⁰ Ihmistieteet ovat humanistinen tieteenala, joiden tutkimuskohteena voivat olla yhteiskuntatieteiden, kasvatustieteiden tai taiteen oppialat (Kakkori 2009, 276).

keskeisesti tutkimuksen etenemiseen ja tuloksiin (emt.). Olennaista hermeneutiikassa on ymmärtämisen kehän muodostuminen ja sen syventyminen. Hermeneuttisen säännön mukaan kokonaisuuden ymmärtämisen pohjana on yksittäinen kokonaisuus, jonka ympärille kehä muodostuu ja syventyy. Hermeneuttisessa kehässä merkitystä voidaan eksplikoida, koska osat määrittävät kokonaisuudesta ja samalla myös määrittävät kokonaisuutta. (Gadamer 2005, 29.) Diltheyn mukaan ymmärtämisen kehälle ei löydy loppua, koska prosessin kaikissa vaiheissa ymmärtäminen on suhteessa niin siihen, mitä on jo ymmärretty kuin myös siihen, mitä tullaan ymmärtämään (Kakkori 2009, 277). Aineisto ohjaa tulkintaa, mutta tutkijan tuottama tieto on rajallista kontekstien ja kielen rajoitteiden määrittelemänä. Tutkimusotteen vahvuutena voidaan pitää lähtökohtien ja rajoitusten tunnistamista sekä erityisherkkää suhtautumista toimijoihin, joihin päästään täten käsiksi aivan lähietäisyydeltä. (Itkonen 1996, 66.)

Vaihtoehtoinen tutkimusfilosofinen näkökanta työssäni olisi voinut olla hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote. Fenomenologian yhdistäminen tutkimukseeni kiehtoi minua ennen kaikkea ennako-olettamuksista ja -odotuksista vapaan käytännön vuoksi. Fenomenologiassa paneudutaan inhimillisiin kokemusprosesseihin, joiden avulla yksilö rakentaa oman maailmansa. (Grönfors 1982, 22.) Fenomenologia pyrkii pääsemään kiinni asioiden olemukseen siinä missä hermeneutiikan keskiössä asiat ovat kielen ja tulkinnan kautta (Kakkori 2009, 279). Fenomenologinen tutkimusote olisi saattanut myös sopia tutkimukseeni, koska käsittelen neljännessä luvussa myös liikunnan kokemuksellisuutta liikuntafilosofisesta näkökulmasta. Tästä teoriapohjasta huolimatta en koe, että tutkimusaineistoni olisi antanut minulle eväitä tulkita kokemuksellisuutta. Ymmärsin kokemuksen merkitysrakenteiden käsittämisen tapaustutkimuksessani haasteelliseksi, minkä perusteella luovuin hermeneuttis-fenomenologisesta ideasta ja päädyin puhtaaseen hermeneuttiseen otteeseen. Hermeneutiikalla ja fenomenologialla on erilaiset totuuskäsitteet, minkä vuoksi ne on myös haastavaa yhdistää yhdeksi tutkimusotteeksi kyseisen jännitteen vuoksi (emt.).

Tutkimusfilosofisena metodina hermeneutiikan peruskysymys on:

”What are the conditions under which a human act took place or a product was produced that make it possible to interpret its meanings?” (Patton 2002, 113.)

Tämä työ pureutuu Bibianan maahanmuuttoprosessin olosuhteisiin, johon liittyy ymmärrystä lisää ja selitän lukijalle. Työ tarjoaa yhden mahdollisen tulkintakehyksen maahanmuuttajanaisen elämään ja liikkumiseen kotimaassaan ja Suomessa, koska

hermeneutiikan avulla voimme korjata vajavaista tai häiriintynyttä ihmisten välistä yhteisymmärrystä. Hans Schleiermacherin mukaan hermeneutiikan kuuluu avata vieras ja tehdä se omaksi. Hän näkee ymmärtämisen ja keskinäisen ymmärtämisen tavoitteeksi yhteisymmärryksen saavuttamisen jostakin asiasta. (Gadamer 2005, 30, 144.) Mielestäni on myös olennaista, että lukijan ei tarvitse päätyä yhteisymmärrykseen tulkintojeni kanssa. Lukijan ei oleteta asettuvan kirjoittajan sieluntilaan lukiessaan tekstiä, vaan hän yrittää asettua ainoastaan hänen näkökannalleen:

”Hermeneutiikan tulee selvittää tämä ymmärtämisen ihme, joka ei tarkoita salaperäistä sielujen yhteyttä vaan osallisuutta yhteiseen ymmärrykseen” (Gadamer 2005, 30).

Tämä työ ei luo suoraa kulkuyhteyttä sieluuni, mutta se auttaa lukijaa ymmärtämään sitä, mitä olen nähnyt ja kokenut niin tutkimusta tehdessäni kuin sitä ennenkin. Stephen Covey on sanonut ymmärtämisestä: ”Useimmat ihmiset eivät kuuntele tarkoituksenaan ymmärtää; he kuuntelevat tarkoituksenaan vastata” (Heiskanen 2015).

2.3.3 Tutkijan lähtökohdat ja esiyymmärrys

Tätä työtä voidaan pitää tutkimushenkilön ja tutkijan dialogina, jossa molemmat ovat vaikuttaneet toisiinsa. On olennaista kertoa molempien taustoista ja esiyymmärryksestä ennen tutkimustulosten esittelyä. Tutkimuskohteeni taustat esittelen kolmannen pääluvun alussa. Tutkimusongelman määrittely ja tutkimusmenetelmien valinnat perustuvat tutkijan käsitykseen elämästä, maailmasta ja sosiaalisesta todellisuudesta (Hirsjärvi ym. 2007, 152). Tutkijana arvolähtökohtani ovat vaikuttaneet olennaisesti tutkimuksen toteutukseen. Kauravaaran (2013, 17) mukaan sosiologisen ajattelun perusteena on yhteiskunnallisten suhtautumis- ja ajattelutapojen kyseenalaistaminen. Viime vuosina opintojeni ja kokemuksiini myötä olen alkanut kyseenalaistaa monia yhteiskunnan luomia asenteita ja elinympäristössäni olevia asioita yhä vahvemmin. Olen miettinyt yhteisön merkitystä tietynlaisen elämäntavan muodostumisessa ja sitä, miten muualta tulleet ihmiset sopeutuvat uuden yhteisön tapaan elää. Olen pohtinut hyvän, tyytyväisen ja mielekkään elämän aineksia suhteessa yhteiskunnan luomiin ajatusmalleihin. Simula (2001, 37) on todennut erilaisten instituutioiden vaikuttavan ja ohjaavan yksilön elämänvalintoja:

”Eikö tämä siis osoita, että meillä ei ole todellista vaihtoehtoa yhteiskunnan määrittämälle hyvälle elämälle? Kohtalonamme on joko menestyminen, nälkiintyminen, sopeutuminen tai sosiaalinen ahdinko.”

Esiymmärrykseni maahanmuutosta ja liikkumisesta perustuu sekä elämäkokemuksiini että koulutustaustaani. Maahanmuuttajista ja maahanmuuttososiologisista aiheista kiinnostuin ensimmäistä kertaa syvemmin vuonna 2008 aloitettuani sosiologian opinnot Saksassa. Samana vuonna olin työharjoittelussa asuinkaupunkini nuorisotoimessa, jossa tein töitä kylänuorten kanssa. Heidän näkökantansa maahanmuuttoon vaikutti olevan erittäin polarisoitunut. Osa nuorista oli maahanmuuttotaustaisia, kun taas osa oli kasvanut kylässä ja heille oli jo nuorena iässä muodostunut maahanmuuttokriittisiä ajatusmalleja. Kylissä saksalainen oikeistopuolue (NPD) yritti pureutua vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kautta nuorien asenteisiin. He kuuntelivat mm. rasistista musiikkia, sanoituksista sen enempää ymmärtämättä. Tuolloin ensimmäistä kertaa aloin käsitellä maahanmuuttajien kohtaamaa rasismia ja vapaa-ajan aktiviteettien merkitystä nuorisotyössä. Asuin Saksassa yhteensä viisi vuotta. Vuosien aikana opin ymmärtämään maahanmuuttajana olemista ja elämistä. Mietin maahanmuuttajataustaisten henkilöiden asemaa saksalaisessa yhteiskunnassa ja koin yhteiskunnan pitävän minua eriarvoisempana maahanmuuttajana kuin 1950-luvulla Turkista Saksaan työn perässä muuttanutta, Saksan kansalaisuuden saanutta perheenisää. Häntä pidettiin turkkilaisena ja maahanmuuttajana siinä missä minua saksalaistuneena pohjoismaalaisena. Tämän myötä aloin tiedostaa ajatuksiani yhdenvertaisuudesta, tasa-arvosta, maahanmuuttajien oikeuksista ja yhteiskunnallisesta asemasta.

Vuonna 2009 työskentelin avustajana saksalaisen yliopiston metodikeskuksen tutkimuksessa ”Ulkomaalaisviha ja poliittinen ideologia“. Haastattelin ihmisiä puhelimitse ja kohtasin hyvin erilaisia reaktioita kysymyksiini. Nimeni kuulosti ulkomaalaiselta, joten koin erilaisia reaktioita tutkimuksen osallistujilta. Työn avulla tiedostin ensimmäistä kertaa sen, miltä tuntuu olla etnisten lähtökohtien perusteella ”alempiarvoinen” kansalainen. Vuonna 2010 osallistuin sosiologian ekskursionille yhteen Saksan suurimmista pakolaisleireistä. Tuon vierailun jälkeen päätin, että haluaisin kirjoittaa kandidaatintutkielmani pakolaisten liikkumisesta. Suunnitelma muuttui kuitenkin vuoden aikana sen verran, että loppujen lopuksi keväällä 2011 valmistunut tutkielma (Pelkonen 2011) käsitteli pakolaisvirtojen yhtäläisyyksiä ja eroja sekä Suomessa että Saksassa. Samanaikaisesti kandidaatintutkielmaa kirjoittaessani suoritin harjoittelua asuinkaupunkini maahanmuuttotoimistossa. Kyseisten kolmen kuukauden aikana näin paljon lisää siitä, mitä olin jo kauan halunnut kokea. Maahanmuuttotoimistossa läheiset kontaktit maahanmuuttajien kanssa avarsivat käsitystäni saksalaisesta yhteiskunnasta ja maahanmuuton haasteista. Ymmärsin ennen kaikkea sen, millaisissa olosuhteissa monet laittomat maahanmuuttajat elävät sekä millaista kirjoitus- ja lukutaidottoman

maahanmuuttajan elämä voi olla. Läheiset ystävyysuhteet pakolais- ja työperäisten maahanmuuttajien kanssa avarsivat näkökulmaani asiaan entisestään. Saksassa toimin myös turkkilaisten tyttöjen tukiopettajana. Heidän kotonaan näin intensiivisesti ennen kaikkea maahanmuuttajanaisten ja -tyttöjen arkea. Asuin myös kahden turkkilaisen musliminaisen kanssa ja tätä kautta heidän arkensa aukeni minulle paljon.

Suomeen muutettuani toimin julkisen sektorin järjestämässä ohjelmassa, jonka avulla pakolaistaustaiset maahanmuuttajat tutustutettiin uuteen suomalaiseen ystävään. Tuosta hetkestä lähtien olen saanut seurata läheltä Burmasta Suomeen kiintiöpakolaisena tulleen nuoren naisen arkea ja kotoutumistarinaa. Lisäksi olen nähnyt monien Suomeen tulevien työ- ja opiskeluperäisten maahanmuuttajien elämää yliopistoympäristössä. Suomessa olen toiminut maahanmuuttajamiesten liikuntaryhmän opettajana. Kevään alussa 2014 aloitin monikulttuuristen naisten liikuntaryhmän ohjaamisen, missä tein paljon havaintoja naisten ja miesten välisistä eroista monikulttuurisessa liikunnassa. Naisten liikuntaryhmä oli osa maahanmuuttajille järjestettävää kielikurssiprojektia (ks. 3.2.2).

Vapaaehtoistyö- ja työharjoittelukokemukseni Brasiliassa 2011, Sri Lankassa 2012 sekä Intiassa 2013 eri kulttuuritaustoista tulevien naisten parissa ovat myös omalta osaltaan laajentaneet ymmärrystäni siitä, millaista naisen elämä erilaisissa elinympäristöissä voi olla. Kyseisten kokemusten kautta olen päätenyt myös havainnoimaan liikkumista osana naisten ja lasten arkea eri näkökulmasta kuin sitä aiemmin länsimaassa eläneenä olin tehnyt. Ulkomaankokemukseni sekä muutto Suomeen ovat lisänneet intoani aiheeseen. Eniten minua kiinnostaa maahanmuuttajien elämäntilanteen ymmärrys ja taustat.

2.4 Tutkimuksen toteutus

Seuraavassa käsittelen tutkimuksen etenemistä ja sen toteutukseen liittyviä seikkoja. Kerron tutkimustilanteen synnystä, haastateltavan ja avainhenkilön valikoitumisesta, tutkimuksen etenemisestä, kentällä olostä sekä sen päättymisestä.

2.4.1 Tutkimustilanteen synty ja tutkimushenkilön valinta

”Ensimmäisiä havaintojani Bibianasta olivat rauhallisuus, iloisuus, oppimishalu, ahkeruus ja jämäptiys [koulutöiden] suhteen. Nämä huomasin keskusteluista hänen kanssaan [liikuntatuntien yhteydessä] ja hänen olemuksestaan liikuntatunneilla. Heti ensimmäisestä kerrasta lähtien tunsin tietynlaisen yhteyden naiseen ja minulla oli luonnollinen olo hänen seurassaan. Minusta tuntuu, että tunne oli molemminpuolinen. Kyseinen tunne on minulle tuttu joistain harvoista tilanteista, joissa olen kohdannut henkilön, jonka kanssa oleminen tuntuu helpolta ja juttu luistaa ilman miettimistä vaikka kuinka kauan.” (TPK 2.4.2014.)

Tapasin Bibianan ensimmäistä kertaa kielikurssiprojektin liikuntatunnilla 2014. Tutkimushenkilön valinnan merkittävin peruste olivat omakohtaiset kokemukseni hänen kanssaan kielikurssin liikuntatunneilla. Myös seuraavat kriteerit vaikuttivat tutkimushenkilön valikoitumiseen: 1) Hänellä oli innostunut asenne liikkumista kohtaan, 2) hän puhui jonkin verran suomea ja kehittyi siinä nopeasti ensimmäisten yhteisten kuukausien aikana sekä 3) hän vaikutti oppimishaluiselta ja avoimelta. Oletin hänen olevan myös muslimi, mikä kiinnosti minua (ks. 3.1.2). Lisäksi Iran kulttuuriympäristönä oli minulle ennalta tuntematon ja kiehtoi minua. Henkilövalintaa vahvisti kielikurssiprojektin työntekijän (työni avainhenkilö ja tulkki Reza¹¹) kannustus tehdä tutkimus iranilaislähtöisen naisen liikkumisesta. Kaikki edellä mainitut perusteet tukivat päätöstäni tutkimushenkilön valinnasta. Kielikurssin 1. lukukauden loputtua keväällä 2014 osa ryhmäläisistä siirtyi kotoutumiskoulutukseen, tutkimushenkilöni mukaan luettuna. Kysyin tuolloin Bibianalta tutkimukseen osallistumisesta ja hän suhtautui asiaan myönteisesti. Tämän jälkeen tapasimme toisiamme säännöllisin väliajoin vuoden 2014 loppuun saakka. Tutkimuspäiväkirjamietteenäni henkilövalinnasta:

”Osa liikuntatunneistamme oli jo käyty ennen kuin päädyin siihen, että Bibianasta tulee tutkimushenkilöni. 14.3.2014 pelasimme sulkapalloa ja huomasin, kuinka Bibiana oli aina aktiivisesti mukana ja osasi pelata sulkapalloa hyvin. Hän oli positiivinen ja nauravainen tunneilla. Hän ja hänen afganistanilainen ystävänsä lähtivät tunneilta usein aikaisemmin, koska heillä oli perjantaisin suomalaisen ruoan kokkikurssi. He kysyivät aina lupaa minulta. [...] Huomasin myös, että hän ymmärsi suomea huomattavasti paremmin kuin moni muu ryhmän jäsen. Minulla oli tunne, että hän saattaa olla korkeasti koulutettu [vaikka en silloin vielä tiennyt] tai huomasin, että hänellä on jonkinlainen koulutustausta joka tapauksessa. Sen huomasi hänen tavastaan olla ja käyttäytyä. Hän oli aina myös erittäin kohtelias ja kiltti minua kohtaan.” (TPK 2.4.2014.)

¹¹ Nimi muutettu (ks. 2.4.3).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein apuna avainhenkilöä kentälle pääsemisen helpottamiseksi. Hän voi olla esimerkiksi tutkittavaan ryhmään kuuluva henkilö, johon tutkija luo luottamuksellisen suhteen päästäkseen kentälle hänen avustuksellaan. (Grönfors 1982, 73.) Tässä tutkimuksessa avainhenkilöni Reza on toiminut lisäksi tutkimushaastattelujen tulkkina. Tutustuin häneen jo vuonna 2013. Hän on alusta asti kertonut minulle mielellään Iranista ja kokemuksistaan maahanmuuttajatyössä Suomessa. Ilman Rezaa tutkimus ei olisi toteutunut. Hän innoitti minut tutkimaan Iraniin liittyvää aihetta ja tuki minua tutkimuksen muodostumisessa omien taustatietojensa avulla. Tulkkeja on vaikea löytää tai ne maksavat erittäin paljon, joten tältäkin kannalta hänen merkityksensä tutkimuksessa on ollut olennainen. Ilman häntä olisin todennäköisesti joutunut tekemään haastattelut suomeksi, jolloin niiden asiasisältö olisi jäänyt huomattavasti suppeammaksi eikä tutkimusta tämänlaisena olisi voitu edes toteuttaa.

2.4.2 Tutkimuskenttä ja tutkimuksen eteneminen

Keväällä 2014 tutkimisympäristönä toimivat kielikurssiprojektin liikuntatunnit. Tuolloin ei ollut vielä varmistunut, että juuri Bibiana tulee olemaan tutkimuskohteeni. Tutkimushenkilön valikoitumisen jälkeen kävimme yhdessä joogatunneilla, koska hän kertoi halustaan kokeilla joogaa Suomessa, muttei uskaltanut mennä tunneille yksin. Tunneilla seurasin häntä ja hänen liikuntakäyttäytymistään. Keväällä ja syksyllä 2014 kävimme myös yhteisillä kävelylenkeillä luonnossa ja kaupunkiympäristössä.

Etnisiä, kansallisia ja rodullisia vähemmistöjä tutkittaessa kentälle pääsy saattaa olla haasteellista, varsinkin, jos tutkija ei itse kuulu kyseisiin ryhmiin. Pääsy myös muunlaisiin suljettuihin yhteisöihin, esimerkiksi uskonnollisiin järjestöihin, saattaa olla ongelmallista. (Grönfors 1982, 63.) Kentälle meno tuntui kohdallani luonnolliselta tilanteelta ja olen onnellinen siitä, että se sujui niin hyvin. Henkilökohtainen kontakti tutkittavani kanssa tuntui hyvältä tavalta aloittaa tutkimus. Voidaan todeta, että olin jo kentällä sinne mentäessä, koska toimin Bibianan liikunnanopettajana. Uskon kentälle menon luonnollisuuden muodostuneen sekä tutkittavani että minun avoimen suhtautumisen tuloksena. Tämä antoi minulle ainutlaatuisen mahdollisuuden päästä seuraamaan aivan läheltä, miten erilaisesta kulttuuritaustasta tullut henkilö elää Suomessa.

Tutkija itse on kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkein työväline, ja tutkimusaineiston tarkastelu perustuu subjektiiviseen lähtökohtaan (Grönfors 1982, 177). Tutkijan läsnäolo vaikuttaa aineistonkeruuseen: se tekee siitä työlää ja vaativan, mutta myös hedelmällisen ja antoisan. Hän värittää tutkimusta aina jollakin tavalla, vaikka hän pyrkisikin minimoimaan vaikutustaan tutkimukseen. (Kauravaara 2013, 19). Empiirinen tutkimus yhdistää tutkijan ja tutkittavan arvomaailmat sekä käyttäytymisen. Osallistujat muodostavat kentällä olevan todellisuuden ja tutkimus on tutkijan sekä tutkittavien maailmojen synteesi. (Grönfors 1982, 178.) Arvomaailmani ja käyttäytymiseni ovat muodostuneet persoonallisuuteni, elämäkokemusteni ja koulutukseni pohjalta. Nämä ovat vaikuttaneet oman tieteellisen, filosofisen ja poliittisen ajatusmaailmani muodostumiseen. Tämän taustan avulla katsoin tutkittavani maailmaa ja tein siitä empiiristä tutkimusta. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tiedostin oman vaikutukseni tutkimuksen kulkuun. Jo yksinkertaisesti se lähtökohta, että en olisi voinut havainnoida tutkimuskohdettani kielikurssinprojektin päätyttyä, jos en olisi järjestänyt tapaamisia hänen kanssaan, vaikutti tutkimuksen etenemiseen. Kahdenkeskiset tapaamiset olivat intiimejä. Pyrin kuitenkin minimoimaan vaikutukseni Bibianan kerronnalle siten, että en antanut neuvoja hänen ongelmiinsa tai puuttunut hänen henkilökohtaisiin asioihinsa. Useissa laadullisen tutkimuksen metodioppaissa varoitetaan tutkijaa ”valumasta” terapeutin rooliin. Tätä silmällä pitäen pyrin tutkimuksen ajan tietoisesti välttämään rooliin ajautumista.

Useissa tapaamisissa huomasin yllättäväni ja innostavani tutkittavaa aktiiviseen elämään ja erilaisten liikuntamuotojen kokeiluun. Tähän liittyy myös luonnollisesti se, että olin toiminut Bibianan liikunnan opettajana ennen tutkimuksen alkua. Tutkittavani kysyi minulta kielikurssin liikunnan loputtua useaan otteeseen, mistä hän voisi löytää ystäviä liikkumiseen ja miten tutustua suomalaisiin. Tämänkaltaisissa tilanteissa annoin hänelle neuvoja ja ideoita, mutta en tarjonnut valmista vastausta. Koin olevani innostaja ja tavallaan tiedonvälittäjä. Jos kuitenkin yhteydenpitomme olisi ollut tiheämpää ja olisimme tavanneet useammin, omalta osaltani suhteemme olisi saattanut muodostua tutkimuksen kannalta liian intensiiviseksi. Tutkittavani kokee minut ystäväkseen ja minä hänet. Tutkija voi osoittaa, että hänen ja tutkimuskohteen välillä on eroja, mutta hän ei saa kokea tilannetta epämiellyttäväksi (Grönfors 1982, 91). Kyseinen asetelma ei tuntunut minusta epämiellyttävältä, sillä minulla oli suhteellisen selkeä idea siitä, miten positioni tutkimuksessa määrittyy.

Kentältä poistumiseen kvalitatiivisessa tutkimuksessa saattaa vaikuttaa saturaatiopiste eli kylläntyminen. Tutkija tunnistaa yleensä tuon pisteen siinä vaiheessa, kun uusi aineisto ei enää tuo uutta tietoa aiheeseen ja määritettyyn tutkimustehtävään. Kylläntymispisteen tunnistaminen omalla kohdallani ei tuntunut helpolta tehtävältä. Pisteen määrittäminen saattaa olla haasteellista, varsinkin jos tutkija aineiston keräämisen yhteydessä löytää monia uusia näkökulmia. Näen, että uutta tietoa tapauksestani oli voinut löytyä vielä kauankin. Täten en voi varsinaisesti todeta, että olisin rajannut aineistoni saturaation perusteella. Kentältä poistumiseen ja täten kenttäpäiväkirjan lopettamiseen vaikutti tutkimuksessani aikarajoitus, jonka perusteella päätin poistua kentältä vuoden 2014 loppuun mennessä. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että en enää tehnyt merkintöjä kenttäpäiväkirjaan, vaikka tapasinkin tutkimushenkilöäni. (ks. Kauravaara 2013.) Joulukuun 2014 tapaamisemme harvenivat hiukan, mutta ystävyysremme säilyi edelleen.

2.4.3 Tutkimuseettiset pohdinnat

Tutkimuksen aikana huomasin, että valitsemani tutkimusote vaatii tutkijalta paljon: se on samalla erittäin antoisaa ja haastavaa. Reflektoin eettisiä kysymyksiä tutkimukseni alku- ja keskivaiheilla sekä kirjasin niitä ylös myös tutkimuspäiväkirjaani. Pidin tutkimusetiikkaa erittäin tärkeänä ja opin paljon käyttämäni tutkimustavan eettisistä valinnoista.

Ennen haastatteluja puhuin tutkimuskohteeni kanssa tutkimuksen sisällöstä ja ennen kaikkea anonyymiydestä. Olin aiemmin päättänyt tutkimukseni ohjaajan kanssa, että erillistä kirjallista tutkimustiedotetta ei tarvitse laatia. Kävimme Bibianan kanssa tutkimukseen liittyvät eettiset asiat läpi ennen ensimmäistä haastattelua (ks. 2.5.1). Korostin keskustelussa ennen kaikkea sitä, että hän voi lopettaa tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa ja ettei hänen tarvitse kertoa itsestään mitään, mikä tuntuu epämukavalta. Annoin tutkimuskohteelleni myös mahdollisuuden esittää kysymyksiä tai lopettaa tutkimukseen osallistumisen missä tahansa vaiheessa. On olennaista, että haastateltava kokee haastattelutilanteen vapaaehtoiseksi (Lehtonen 2008, 169). Kerroin haastateltavalle, mistä tutkimuksessa on kysymys. Molempien haastattelujen läpikäynnin jälkeen kerroin vielä kertaalleen haastateltavalle, että haluan oppia ymmärtämään häntä ja liikkumisen merkitystä osana hänen elämäänsä. Pidin tärkeänä sitä, että Bibiana varmasti tiesi, mistä tutkimuksessa on kysymys. Koin myös, että hänelle oli helppo puhua tutkimukseen liittyvistä asioista. Hän ymmärsi hyvin selittämäni asiat ja

tutkimuksen aikana huomasin, että myös hän itse osallistui anonyymiyden säilyttämiseen. Ensimmäisessä haastattelussa hän sanoi suoraan, ettei halua puhua tietystä asiasta: ”[...] Älä kysy minulta uskonnosta” (H01). Hän myös tietoisesti jätti mainitsematta henkilöiden nimiä, kuten toisessa haastattelussa: ”Elikkä ei mainita ketään nimii. [...] Tää yks tyttö.” (H02.) Havainnoin tutkimuskohdettani hänen vapaa-ajallaan. Havainnoinnista kerroin hänelle ennen ensimmäistä yhteistä jooga-kertaa maaliskuussa 2014. Liikuntatunteja havainnoin jo ennen kuin tutkimustehtäväni tarkentui.

Syksyllä 2014 huomasin, että olin muodostunut tutkimuskohteelleni läheiseksi ihmiseksi enkä enää ollut varma, miten minun tulisi toimia kentällä. Päädyin laatimaan kirjallisen tiedotteen, jossa kerroin tutkimuksestani ja tutkimuksen anonyymiydestä. Kirjoitin siihen kaiken, mistä olin häntä aiemmin tiedottanut suullisesti (ks. liite 3). Halusin olla varma, että meille molemmille oli selvää, mitä tutkimuksessa tapahtuu. Laadin kirjeen suomeksi ja siinä esitin tutkimukseni tarkoituksen ja tutkimusongelman mahdollisimmin myönteisellä tavalla (ks. Grönfors 1982, 60). Bibiana otti sen hyvin vastaan ja käänsi kirjeen persiaksi. Varmistin hänen ymmärtäneen tiedotteen sisällön vielä seuraavalla tapaamiskerrallamme.

Tutkimukseni anonyymiyden takaan siten, että tutkimushenkilöni on saanut peitenimen ”Bibiana”. Myöskään aviomiehen ja iranilaisten perheenjäsenten nimiä ei mainita. Tutkimuksen avainhenkilö ja tulkki on saanut peitenimen ”Reza”. Täten yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Tutkimusympäristö sijaitsee Etelä-Suomessa, mutta tarkkaa tutkimusympäristöä ei mainita nimeltä: kaupungin ja oppilaitosten nimet on jätetty pois kokonaan.

Huomasin työn eri vaiheissa sen, miten lähellä tutkittavaani työskentelin. Kaikki tutkimustilanteet tuntuivat luonnollisilta ja keskustelut uppoutuivat välillä erittäin henkilökohtaisiksi keskusteluiksi tutkimuskohteeni elämästä. Tähän työhön en ole ottanut yhtään minun näkemykseni mukaan liian henkilökohtaista tietoa. Välillemme muodostui luottamuksellinen ilmapiiri, jossa oleminen ja toimiminen tuntuivat luonnolliselta. Aistin, että tunne oli molemminpuolinen. Mielestäni löysin hyvän keskitien, jota kulkiessani pystyin olemaan samaan aikaan ennen kaikkea oma itseni, mutta myös tutkija, kuuntelija ja siinä sivussa liikunnanopettajakin. Tien löytäminen oli minulle avain nautinnolliseen ja autenttiseen tutkimusmatkaan.

2.5 Empiirinen aineisto ja sen analyysi

Tapaustutkimuksen aineisto voi koostua monenlaisesta tapaukseen liittyvästä informaatiosta: haastatteluista, havainnoinnista, vaikutelmista, muiden henkilöiden tiedonannoista ja muista mahdollisista dokumenteista, jotka muodostavat käsittelemättömän tutkimusaineiston ennen analyysiä (Patton 2002, 449). Tutkimukseni aineistona olen käyttänyt kahta Bibianan haastattelua sekä tutkimuspäiväkirjaa, joka sisältää tutkimuskohteen havainnointia ja muuta tutkimukseen liittyvää pohdintaa. Haastattelut muodostavat tutkimuksen pääaineiston, jota tutkimuspäiväkirja tukee. Tutkimuspäiväkirja on tukenut tutkimustani olennaisella tavalla ja on antanut tärkeää lisätietoa tutkimuskohteesta sekä hänen elämästään. Aineistojen avulla olen tehnyt tutkimuksessani johtopäätöksiä tapauksesta, joita olen yhdistänyt teoriaan ja omiin kokemuksiini. Tutkimuksen luotettavuuden (ks. 2.6) kannalta on olennaista myös se, että tutkimustieto ei perustu vain ja ainoastaan haastattelutietoon, vaan tieto tarkistetaan myös havainnoiden (Grönfors 1982, 91).

On olennaista paneutua myös kielen merkitykseen tutkimuksessani. Jos tutkittavan ja tutkijan kieli poikkeavat toisistaan, sillä on merkitystä heidän väliseen vuorovaikutussuhteeseen (Grönfors 1982, 99). Bibianan suomen kielen oppimista voidaan pitää olennaisena vuorovaikutuksemme ja tutkimuksen etenemisen kannalta. Tutkimuksessani asetelma eroaa etnografisesta tutkimuksesta siinä mielessä, että tutkijana en ole opetellut yhteisön kieltä, vaan tutkimuskohtede on opetellut minun äidinkieltäni. Bibianan kielen opiskelulla on ollut myös merkitys tutkimuksen etenemiselle ja sille, että olen ylipäättään valinnut hänet tutkimushenkilökseni. Olen tapaamisissamme havainnoinut hänen kielenoppimisprosessiaan ja kirjannut siitä myös tutkimuspäiväkirjaani:

”Kesken ruokailun iranilainen kurssikaveri soitti hänelle ja he puhuivat aluksi suomea. [...] Mielestäni hänen suomenkielentaitonsa on hyvä. Hän ymmärtää aina melkein kaiken, kun puhun hänelle selkosuomea¹².” (TPK 13.4.2014).

Bibiana ja minä puhuimme aina suomeksi, ainoastaan haastattelutilanteissa paikalla oli tulkki. Reza tulkkasi haastattelut persiasta suomeksi ja suomesta persiaksi. Hänen suomenkielentaitonsa on erittäin hyvä, vaikka pieniä kielioppivirheitä ilmaisuissa onkin. Tulkilla oli merkittävä osa haastattelutilanteiden kulussa. Koen haastavaksi analysoida tätä ja päädyinkin tässä kohtaa toteamaan, että hyväksyn tulkin vaikutuksen haastattelutilanteiden

¹² Selkosuomella tarkoitan tässä yhteydessä helposti ymmärrettävää suomen kieltä. Lauserakenteet ja sanat ovat helpompia kuin äidinkielenään suomea puhuvien kanssa kommunikoitaessa.

kulkuun ja tutkimustuloksiin. Koen, että tutkimuksen luotettavuus ei ole heikentynyt tulkin käytön seurauksena. Pohdin tutkimusta arvioidessani tulkin käytön vaikutusta tutkimuksen luotettavuuteen (ks. luku 5).

2.5.1 Haastattelut

Tein haastattelurungon ja teemoitin haastattelukysymykset (ks. liite 2) ennen tutkimushaastatteluja. Näiden pohjalta haastattelut oli helppo toteuttaa. Käytännössä etenin haastattelijana intuitioni perusteella muodostaen itseäni kiinnostavia tilanteeseen sopivia kysymyksiä rungon lisäksi. En halunnut liikaa määrittää haastattelun teemoja, jotta saisin mahdollisimman laajan ja avoimen kuvan haastateltavan elämäkulusta sekä liikkumisesta. Koen haasteelliseksi määritellä tarkasti sen, minkä haastattelumallin mukaisesti haastatteluni tein. Arvioin haastatteluni teema- ja syvähaastattelujen välimuodoksi.

Tutkimushaastattelut tehtiin persiaksi, tutkittavan omalla äidinkielellä, mikä antoi haastateltavalle mahdollisuuden keskustella aiheesta syvällisesti. Haastattelin tutkimuskohdettani kahdesti. Ensimmäinen haastattelu pidettiin 14. huhtikuuta 2014 ja toinen 2. toukokuuta 2014. Molemmat haastattelutilanteet tallennettiin nauhurilla. En tehnyt haastattelun aikana muistiinpanoja. Koin, että se olisi vaikeuttanut keskittymistäni ja muuttanut haastatteluilmapiiriä. Haastattelutilanteessa tärkeää on tutkijan herkkyys ja kyky rakentaa kontakti toiseen ihmiseen. Voidaan jopa sanoa, että haastatteluaineistoa ei hankita, vaan se syntyy tutkijan kyvystä kuulla, olla läsnä ja tulla vaikutetuksi. (Lehtonen 2008, 178.) Pysin omalta osaltani vaikuttamaan haastattelutilanteessa luotettavan ympäristön muodostumiseen olemalla mahdollisimman luonnollinen. Minusta ei tuntunut vaikealta luoda hyvää ilmapiiriä ja interaktiivista kanssakäymistä haastateltavaan, vaikka emme suoraa kielellistä kommunikaatiota käyttäneetkään. Haastattelutilanteissa olimme eleiden avulla yhteydessä toisiimme. Puhuessani pyrin pitämään katsekontaktia vuorotellen sekä tulkkiin että haastateltavaan. Haastateltava katsoi suurimmalta osin tulkkia ja ajoittain myös minua.

Tutkimushaastattelut ovat ihmistenvälistä vuorovaikutusta. Henkilökohtaisesti pidän rentoutta tärkeänä osana haastattelutilannetta, jotta kaikki osapuolet voivat osallistua vuorovaikutukseen mahdollisimman luonnollisesti. Uskon, että myös tällä tavalla tutkijana sain kerättyä todenmukaisinta materiaalia. Tämä ei kuitenkaan merkitse haastattelujen

epäluotettavuutta. Tutkijan persoonallisuus vaikuttaa haastattelutilanteeseen ja vuorovaikutustilannetta on lähes mahdotonta arvioida etukäteen, koska se on aina yksilöllinen. (Lehtonen 2008, 175, 180.) Minusta tuntui haastattelussa kuin olisin ollut lapsi, joka haluaa lisää tietoa kysymällä koko ajan ”miksi”. BodyMindGreen-sivustolla ollut blogiteksti kertoo innokkuuden tärkeydestä ja siitä, miten tieteellinen tieto ja arkitieto lomittuvat toisiinsa:

“A curious mind asks a lot of questions. Have you ever been around a child who always asks *why*? Most adults find this annoying and will try to stifle it. Growing up I often found myself restless and eager to explore my surroundings. I’m so thankful that my mother saw this as curiosity rather than rebellion, and allowed me to get the answers I needed — no matter how frustrated she may have been! Savor that childlike mind, and even get back to it. A person living curiously will question everything around her and figure out what answer satisfies her soul. Like any good journalist, you should not only ask the questions, but be determined to get an answer.” (Berler 2014).

Vaikka tutkijana minusta tuntuu, että haastattelutilanne oli luotettava ja miellyttävä, haastateltava ei välttämättä kokenut tilannetta samalla tavalla. Haastatteluhetkissä pidin tärkeänä sitä, että haastateltavalla oli mahdollisuus kuvata elämäänsä, kokemuksiaan moniulotteisesti ja vapaasti. Haastattelujen rennosti ilmapiiristä viestii myös se, että huumorilla oli niissä suuri merkitys. Niissä syntyi monta hauskaa hetkeä, mikä välittyi ennen kaikkea useista haastateltavan ja tulkin naurahduksista. Haastattelijana en nauranut yhtä paljon kuin tulkki ja haastateltava, koska ymmärsin tilanteiden huumorin vasta tulkkauksen jälkeen. Halusin pitää pientä etäisyyttä siten, että en näyttänyt kaikkia tunteitani ja reaktioitani yhtä vahvoina kuin olisin normaalissa arkipäivän kanssakäymisessä tehnyt. Koin, että naurahdukset paransivat haastatteluilmapiiriä entisestään.

2.5.2 Havainnointi ja tutkimuspäiväkirja

Tutkimuspäiväkirjani koostuu 1) kenttämuistiinpanoistani, jotka kirjoitin tapaamisten jälkeen ylös, 2) kenttätöiden etenemiseen liittyvistä muistiinpanoista sekä 3) omasta tutkimukseen ja tutkimuskohteeseen liittyvästä reflektoinnistani (ks. Kauravaara 2013, 271). Päätin kirjata kaiken yhteen päiväkirjaan, vaikka esimerkiksi Grönfors (1982, 135–136) ohjeistaa tutkijaa pitämään näitä erikseen. Henkilökohtaisesti koin mielekkäämmäksi ja helpommaksi pitää yhtä dokumenttia. Tutkimuspäiväkirja on täten työni aineistona tutkimustani kuvaava asiakirja, johon on kirjattu kaikki havainnot työhöni ja tutkimuskohteeseeni liittyen.

Ensimmäinen tutkimuspäiväkirjani merkintä on lokakuulta 2013, vaikka varsinainen tutkimusaiheeni ei ollutkaan vielä tuolloin tarkentunut. Aluksi kirjoitin päiväkirjaan kokemuksiani maahanmuuttajamiesten liikunnanopettajana. Keväällä 2014 tutkimukseni tarkemman hahmottumisen myötä kirjasin ylös havaintojani naisten ryhmän liikuntatunneilta. Tuolloin observoin myös tutkimuskohdettani jo ennen kuin tutkimukseni tarkentui juuri häneen. Hän valitettavasti siirtyi nopeasti tutkimuksen tarkennuttua kielikurssilta kotoutumiskoulutukseen, joten en voinut havainnoida häntä montaa kertaa naisten yhteisillä liikuntatunneilla. Loppukeväästä 2014 vuoden loppuun saakka kirjoitin havaintojani ainoastaan vain yhteisten jooga-tuntien, kävelylenkkien ja muiden tapaamisten yhteydessä.

Havainnointi on ollut osa tutkimustani tutkimuspäiväkirjan kirjoittamiseen liittyen. Yleensä tutkijan havainnointi alkaa ilman osallistumista, jonka jälkeen tutkija siirtyy osallistuvaan havainnointiin. Työssä käyttämäni tutkimuskohteen havainnointitapa on osallistuvan ja osallistumattoman havainnoinnin välimuoto. Raja näiden kahden havainnointimuodon välillä ei ole aina edes selvä. Osallistuva havainnointi pohjautuu siihen, että vuorovaikutus tapahtuu tutkimuskohteen ehdoilla ja tutkija ei vaikuta tapahtumien kulkuun ollenkaan tai vain vähän. (Grönfors 1982, 88–89, 93.) Tutkimuksessani havainnointi on olosuhteiden myötäilemänä edennyt Grönforsin kuvaaman etenemistavan kannalta käänteisesti. Ensin olin osallistuva havainnoitsija, jonka jälkeen osallistumiseni havainnoinnissa väheni. Kenttätyön alussa osallistuin havainnointiin, koska olin tutkimuskohteeni kanssa samassa liikuntaryhmässä, tutkimuskohteeni osallistujana ja minä ohjaajana. Filosofisesta näkökulmasta osallistuva havainnointi on kaikkea empiiristä tutkimusta, jossa oman yhteiskuntansa osallistuva jäsen ymmärtää havaintojaan jokapäiväisen elämän empiirisestä todellisuudesta (emt., 92). Kohdallani kyse oli liikuntatuntien todellisuuden ymmärtämisestä ja käsittämisestä. Suppeammin nähtynä osallistuva havainnointi olisi ainoastaan tietoista ja systemaattista osallistumista tutkittavien elämän toimintoihin, heidän kiinnostuksenkohteisiinsa ja tunteisiinsa (Kluckhihn 1940 Grönforsin 1982, 92 mukaan). En toiminut missään vaiheessa tutkimista intensiivisenä osana Bibianan elämää. Koska vuorovaikutustilanteemme yhteisten liikuntatuntien jälkeen ovat rakentuneet myös minun aktiivisuuteni varaan, en voi suoranaisesti luokitella havainnointia ainoastaan osallistuvaksi havainnoinniksi.

Havainnointilanteet painottuivat maaliskuun 2014 lopun jälkeen havainnointityyliin, jossa olin osa tutkimuskohteeni toimintaa ja vaikutin toimintaan myös ehdottamalla tapaamisia. Tarkoituspäivänä tapaamisissa oli ennen kaikkea tutkimukseen liittyvät intressit, mikä sopii

taas osallistumattoman havainnoitsijan tyyliin olla vain tutkijan roolissa (Grönfors 1982, 90). Kuitenkin voidaan myös nähdä, että tapaamisemme eivät olleet ainoastaan tutkimusperäisiä, vaan välillämme syntynyt ystävyys antoi minulle myös tutkijan roolin lisäksi ystävän roolin. Tutkimuksessani en etsi syitä Bibianan elämän tapahtumille, vaan erilaisten merkitysten avulla pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan hänen kokemuksiaan ennen maahanmuuttoa ja sen jälkeen. Bibianan todellisuuden kuvaamisessa minua ohjasi holistinen ihmiskäsitys¹³.

Tutkimuspäiväkirjani sisältää myös mietteitä yleisesti tutkimuksen tekemisestä, eikä ainoastaan havaintoja ilmiöstä ja tutkittavasta. Koen, että täten olen tutkimusprosessissani pystynyt myös refleктоimaan kenttätöön kulkua sujuvasti. Päädyin siihen, etten tee erillisiä kenttämuistiinpanoja yhteisten liikuntakertojemme yhteydessä, vaan kirjaan ajatuksiani tapaamisten jälkeen *aide-mémoire*-tekniikalla avainsanoiksi. Muistiinpanojen pitäminen tutkimuskohteen läsnä ollessa saattaa vaikuttaa luonnolliseen tilanteeseen ja täten tutkittavan ja tutkijan väliseen vuorovaikutukseen. Tietyissä tilanteissa tutkimusmuistiinpanojen ylöskirjaaminen ei ole suotavaa. (Grönfors 1982, 130–133.) Kirjoitin juuri sellaisista tilanteista, joista on tuntunut hyvältä kirjoittaa ja annoin asioiden tapahtua pitkälti omalla painollaan. Tutkimuspäiväkirjani sisältää myös henkilökohtaisia tietoja Bibianasta, joita en ole käyttänyt tässä työssä. Niiden kautta olen pystynyt katsomaan tutkittavaa laajemmalta näkökannalta. Tutkimuksen anonyymiyttä olen pohtinut tutkimuspäiväkirjassani:

”Ensin ajattelin, että kirjoittaisin ylös ihan kaiken, mitä tapahtuu ja mitä puhumme. Kuitenkin minulle tuli sellainen olo, että en halua avata ihan kaikkia yksityisiä asioita tähän päiväkirjaankaan [...]” (TPK 31. 10.2014.)

En myöskään ole näyttänyt tutkimusmuistiinpanoja tutkimuskohteelleni. Grönfors (1982, 135) näkee muistiinpanojen olevan tutkijaa ja analyysia varten.

¹³ *Holistisen ihmiskäsityksen* idea on, että ihmisen tarpeisiin, elämään ja vaikeuksiin on aina olemassa monta tarkastelunäkökulmaa (Nykänen 2015).

2.5.3 Aineiston analyysi

Seuraavassa esittelen tavan, jolla olen analysoinut haastatteluaineistoni sekä tutkimuspäiväkirjaani. Vaikka aineistoni koostuu kolmesta eri osasta: kahdesta haastattelusta, havainnoista ja tutkimuspäiväkirjasta, analyysissäni aineistot ovat nivoutuneet yhteen. Aineistot rikastuttavat toisiaan muodostaen dynaamisen kokonaisuuden. (ks. Kauravaara 2013, 66.) Koska työni tavoite on ymmärtämisen lisääminen, aineiston analyysitapa perustuu sisällönanalyysiin ja päätelmien tekoon. Koen, että kyseisellä tavalla olen parhaiten pystynyt pureutumaan tutkimustehtävääni. (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 224.)

Keräämäni aineistot, niistä syntyneet tulkinnat, aiemmat tutkimukset aiheesta sekä teoreettinen viitekehys ovat muodostuneet tässä tutkimuksesta tuottamassani raportissa kokonaisuudeksi, jonka voi nähdä tarinana. Työssä olen käyttänyt lainauksia niin haastatteluista kuin tutkimuspäiväkirjastanikin. Esille tulevien lainauksien lisäksi tutkimuspäiväkirjan aineisto on ollut yksityisyyden säilyttämisen vuoksi ainoastaan minun käytössäni, haastatteluaineiston on minun lisäksi nähty työni ohjaaja. Haastatteluaineistosta otetut lainaukset on merkitty työhön *H01* (1. haastattelu) ja *H02* (2. haastattelu). Tutkimuspäiväkirjan aineistoviitteenä tässä työssä on *TPK*, jonka perään olen lisännyt tekemäni havainnoinnin päivämäärän. Kvalitatiivisen tutkimuksen henkilökohtaisuuden tulee ilmetä myös tuloksista raportoidessa. Esimerkit tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä elävöittävät tekstiä ja tuovat tutkimuksen kohteet lähemmäksi lukijaa. (Grönfors 1982, 183). Myös Kauravaara (2013, 66) mainitsee tutkimuksessaan lukijan ”kutsumista” mukaan kentälle. Pidän kyseisestä ideasta ja toivon, että työssä esiintyvät lainaukset auttavat lukijaa uppoutumaan tarinaan ja analyysiin aivan kuin he olisivat itse olleet tilanteissa läsnä. Tähän työhön haastatteluista liitettyjen lainausten tehtävä on antaa lukijalle mahdollisuus ymmärtää tutkittavan ajatuksia ja näkemyksiä. Tutkimuspäiväkirjamerkinnot puolestaan antavat mahdollisuuden kurkistaa ajatusmaailmaani aiheeseen liittyen. Myös lukijalle annetaan täten mahdollisuus tulkita aineistoa tutkittavan sekä tutkijan ajatusten ohella.

Aineiston analysoinnin aloitin syyskuussa 2014. Tutkimuspäiväkirja-aineistoa tuli vielä lisää vuoden 2014 loppuun saakka. Sen analysoin suoraan muistiinpanojen tekemisen jälkeen.

Yhteensä haastatteluaineistoa kertyi sanatarkasti litteroituna analyysitaulukossa 48 sivua¹⁴ ja tutkimuspäiväkirja-aineistoa yhteensä 21 sivua. Sisällönanalyysin tekniikalla aineistosta pyritään löytämään vastauksia isompien kysymysten selvittämiseksi kuten yksittäisten kertomusten kehityshistorian selvittämiseksi. (ks. Patton 2002, 453; Apo 1990, 62). Sisällön analyysi perustuu ennen kaikkea tekstin (litteroitujen haastattelujen, päiväkirjan ja mahdollisesti muiden dokumenttien) analyysiin. Sen idea on:

” [...] To refer to any qualitative data reduction and sense-making effort that takes a volume of qualitative material and attempts to identify core consistencies and meanings” (Patton 2002, 453).

Aineistoa analysoin tekemällä siihen muistiinpanoja ja merkintöjä. Haastattelut kuuntelin useaan kertaan jo litterointiprosessin aikana, jonka jälkeen siirryin niiden analysointiin. Haastattelutekstin avoin lukeminen auttaa tutkijaa etääntymään haastattelutilanteesta. Lukemisen avulla paljastuu myös tutkijan oma ajattelu ja ihmiskäsitys. (Lehtonen 2008, 177.) On olennaista tarkastella tutkimusaineistoa analyysivaiheessa myös kokemuksena. Työni lopussa, pohdinnassa, olen analysoinut haastattelujen onnistumista ja tehnyt parannusehdotuksia.

Kuten aikaisemmin tässä luvussa mainitsin, kielellä on ollut tutkimuksessani olennainen merkitys. Olen muokannut lainauksia kuitenkin vain niin vähän, ettei asiasisältöön ole tullut muutoksia. Reza käänsi haastateltavan kommentit välillä minäkertojan näkökulmasta ja välillä hän käytti yksikön kolmatta persoonaa. Aineiston analyysiin se on vaikuttanut siten, että olen korjannut ilmaisujen kirjallista ulkoasua muuttamalla ne yksikön ensimmäiseen persoonaan. Tällä tavalla haastatteluista otettujen lainauksien sujuvuutta on lisätty. Alla olevan esimerkin avulla havainnollistan tekemiäni muutoksia. Esimerkki on otettu toisesta haastattelusta. Ensimmäinen esimerkki on litteroidusta aineistosta ja toinen luettavampaan muotoon muokatusta litteroidusta aineistosta.

¹⁴ 1. haastattelu: 22 sivua ja 2. haastattelu: 26 sivua.

Alkuperäinen litteroitu versio:

TUT¹⁵: Tuntuuko sinusta, että monella muulla maahanmuuttajanaisella on myös sellainen olo aluksi, että he eivät halua harrastaa liikuntaa?

T¹⁶: ((kääntää))

H¹⁷: ((vastaa))

T: Ääh hän sanoi että sen ei voi yleisesti puhua että se mitä se nai- se maahanmuuttajanaisen minkäläinen olo heillä on. Mutta kun maahanmuuttajanaiset tai yksi tulee tähän maahan alusta on vaikeaa ei vielä tuntee itsensä että se heti se aloittaa se joku harrastuksia.

H: ((jatkaa vastaamista, mainitsee joogan))

T: Hän sanoi, että ääh varmaa jos viis kuukautta jälkeen tai neljä kuukautta jälkeen kun ihminen sopeutuu vähän tuntee itsen sen jälkeen voi hän aloittaa sama harrastus mikä on omasta maasta on harrastanut. (H02)

Luetumpaan muotoon muutettu versio:

TUT: Tuntuuko sinusta, että monella muulla maahanmuuttajanaisella on myös sellainen olo aluksi, että he eivät halua harrastaa liikuntaa?

T: ((kääntää))

H: ((vastaa))

T: En voi yleisesti puhua siitä, minkäläinen olo maahanmuuttajanaisilla on. Kun maahanmuuttajanainen tai – naiset tulevat tähän maahan, on alussa vaikeaa. Heistä ei vielä tunnu siltä, että he voivat heti se aloittaa jonkun harrastuksen.

H: ((jatkaa vastaamista, mainitsee joogan))

T: Varmaan neljän tai viiden kuukauden jälkeen ihminen sopeutuu vähän, hän tuntee itsensä paremmaksi ja sen jälkeen hän pystyy aloittamaan saman harrastuksen, jota on omassa maassa harrastanut. (H02)

Sisällönanalyysin avulla aineisto voidaan jakaa malleihin (engl. pattern) ja teemoihin. Mallit viittaavat aineistoa kuvailevaan tutkimustulokseen ja teemaa voidaan pitää kategorisoivampana tutkimustuloksena (engl. finding). (Patton 2002, 453.) Olen analysoinut aineistoani induktiivisen menetelmän avulla, jonka idea on löytää aineistosta skeemoja, teemoja ja kategorioita. Induktiivista menetelmää käytettäessä analyysiä ei laiteta tiettyyn teoreettiseen viitekehykseen, vaan avoimuus aineistolle on olennaisessa osassa. Aineistoanalyysin lopussa on mahdollisuus käyttää deduktiivista analyysimenetelmää, jossa tutkimustuloksia luokitellaan teoreettisiin viitekehyksiin. (Emt.)

Edellä mainitulta pohjalta olen analysoinut kaksi tutkimushaastatteluani. Olen liittänyt taulukkoon litteroidun aineiston, josta olen alleviivannut analyysin kannalta olennaiset kohdat. Tämän pohjalta olen tehnyt tulkintoja ja lopuksi antanut kyseiselle kohdalle aihepiirin mukaisen kategorian. Aineistoa analysoitaessa voidaan myös hyödyntää koodistoa, kuten Kauravaara on tutkimuksessaan (2013, 68) tehnyt. En kuitenkaan kokenut olennaiseksi

¹⁵ TUT = tutkija

¹⁶ T = tulkki

¹⁷ H = haastateltava

rakentaa erillistä koodistoa, vaan päädyin tyypittelemään koko litteroidun aineiston eri aihepiireihin. Lopulta valitsin aihepiireistä olennaisiksi kokemani teemat tutkimustulosten analysointiin (ks. luvut 3 & 4). Tässä vaiheessa on olennaista huomauttaa, että olen tietoinen analysoinnin aikana tapahtuneesta tulkintaprosessistani jo sen perusteella siitä, mitkä osat litteroidusta aineistosta olen valinnut analysoitavaksi (vrt. Kauravaara 2013, 68). Jo tässä kohtaa tutkimusta valikoituivat tutkimustulosten kannalta olennaisimmat kohdat. Taulukko 1 havainnollistaa analyysimenetelmääni.

TAULUKKO 1. Haastattelujen analysointimenetelmä (H01).

Litteroitu haastattelu	Tulkinta	Aihepiiri
<p>TUT: Millaista koululiikunta oli? T: ((kääntää)) H: ((vastaa)) T: Elikkä siellä Iranissa myös kysyn nuo tytöt ja pojat erikseen opiskellaan siellä. Iranissa siellä koulussa liikunta oli esimerkiksi kerran voi olla lentopallo, koripallo, hyppynaru, semmosta leikkiä, mitä se siellä koulun liikunnan käytettiin.</p>	<p>Tytöt ja pojat erikseen liikuntatunneilla, mikä tuntuu erittäin luonnolliselta islamilaisessa yhteiskunnassa. Toisaalta tulkki ei ole kääntänyt sitä, onko haastateltava kertonut liikuntatunneista vai kaikista koulutunneista myös.</p> <p>Yritin kysyä tunteuksia koululiikunnasta (kivaa, tylsää, ym.), mutta hän kertoi enemmänkin lajeista. Voidaan kuitenkin olettaa, että koululiikunta on ollut ennemminkin positiivinen kokemus, koska hän kertoi siitä avoimesti ja on jatkanut liikkumista aikuisiässä. Tosin myös perhe on vaikuttanut tähän.</p>	<p>Koululiikunta, urheilulajit koulussa</p>

Tutkimuspäiväkirjaani olen analysoinut samantyyllisesti kuin haastatteluita. Olen merkinnyt siihen keltaisella värillä analyysivaiheessa olennaisena pitämäni kohdat ja kirjoittanut niiden perään ajatuksiani, muistiinpanojani ja aihepiirin päiväkirjanmerkinnästä.

Tapasimme [kauppakeskuksen¹⁸] edessä josta menimme yhdessä [joogasalille¹⁹]. Bibiana oli todella iloinen jälleennäkemisestämme ja **hän oli nauravainen kuten yleensä muutenkin**. Kommentti: Tästä naurun analyysiin? Myös minusta oli erittäin mukavaa tavata häntä. Se, että käymme yhdessä tunneilla, ei tunnu minusta yhtään velvollisuudelta, vaan teen sitä erittäin mielelläni. Ennen kaikkea, koska **hänen kanssaan on helppo olla**. [...] Huomaan hänestä myös, että **hän tykkää Suomesta, vaikka kertookin useasti ikävöivänsä Irania ja perhettään**. Edellisellä tapaamiskerralla **hän esitteli minulle perheensä kuvia ja kertoi heistä, mikä oli kiinnostavaa**. **Kuvista havaitsin, että perhe on hyvätuloinen. Kaikki näyttivät erittäin hyvin pukeutuneilta. Äitiä ei näkynyt kuvissa**. (TPK 13.4.2014) Kommentti: Suomessa olo, viihtyminen, perhe + sos.ek. asema

¹⁸ nimi poistettu

¹⁹ nimi poistettu

2.6 Tutkimuksen luotettavuuden ja yleistettävyyden arviointi

Tieteellistä tutkimusta tehdessä pinnalle nousee luonnollisesti kysymys tutkimuksen luotettavuudesta. Luotettavuus osana tutkimusta kumpuaa siitä, että tutkija tavoittaa ilmiön sellaisena kuin se tutkittaville ilmenee. (Lehtonen 2008, 175.) Oikeastaan ainoa tapa todistaa kvalitatiivisen tutkimuksen validiteetti ja luotettavuus on kertoa tutkimusta tehdessä kaikki, minkä voi olettaa helpottavan tutkimuksen itsenäistä arvioimista. Täten voi todeta, että laadullisen tutkimuksen pätevyys perustuu tutkimuskohteen yksityiskohtaiseen kuvaamiseen (Grönfors 1982, 178). Tämän tutkimuksen kohdalla olen pyrkinyt toteuttamaan tätä erityisen huolellisesti. Tutkimukseni luotettavuuden todistaminen perustuu kolmeen pääkohtaan: 1) Työni sisältää selostuksen siitä, miten tutkimus on suoritettu. Haastattelutilanteet sekä tutkimuspäiväkirjan merkitys tutkimuksessa on avattu omiksi kappaleikseen. Saatu materiaali on tarkistettu siten, että haastattelut ja tutkimuspäiväkirja tukevat toisiaan sekä niistä on saatu samoja tietoja, jotka esiintyvät molemmissa. 2) Tutkimusmateriaalin tarkastus on tapahtunut kahden eri aineistonkeruumenetelmän avulla ja saatujen tulosten vastaavuus sekä mahdollinen vastaamattomuus on voitu todistaa. Tutkimuksessa vastaamattomuutta ei ole ilmennyt. 3) Tutkijana olen arvioinut oman esiyymmärrykseni merkityksen (ks. 2.3.3) työssä tehdyille tulkinnoille. (ks. Grönfors 1982, 179.)

Kakkuri-Knuutila (1992, 10–11) toteaa tapaustutkimuksesta, että yleistysten muodostaminen on siinä toissijainen tavoite. Hän tukee mielipidettäni siitä, että yleistykseen pyrkivillä tutkimuksilla on erilaiset lähtökohdat ja niiden tutkimustulosten yleistäminen ei ole aina säännönmukaista. Laadullisen tutkimuksen yleistettävyyttä voidaan verrata tiimalasiin. Tutkimuksen lähtökohtana tulisivat olla laajat kysymyksenasettelut ja pohdinnat yhteiskunnan rakenteellisista ilmiöistä. Laaja-alaisesta näkökentästä siirrytään tutkimuksen edetessä tiimalasin keskelle, josta alkaa suppean ja rajatun kohteen yksityiskohtainen tarkastelu:

”[...] Etnografisessa tutkimuksessa tai tapaustutkimuksessa kyse ei ole niinkään yleistämisestä, vaan ekstrapolaatiosta²⁰: tietyissä, eksplikoiduissa suhteissa tulokset suhteutetaan osaksi laajempia kokonaisuuksia” (Alasuutari 1994, 221.)

Tutkimuksessani teen analyysiä iranilaislähtöisen maahanmuuttajanaisen elämästä. Lisäksi pohdin, miten hänen elämänfilosofiansa ja liikuntakäyttäytymisensä voidaan nähdä suhteessa yhteiskunnallisiin malleihin ja jännitteisiin, joiden taustalla on maahanmuutto ja liikkuminen.

²⁰ Ekstrapolaatio tarkoittaa funktion arvon tarkastelua (Suomisanakirja 2013).

Analyysin pohjalta katson, miten naisen tarina sijoittuu suhteessa muihin tapaamiini maahanmuuttajanaisiin. Tällä tavalla suhteutan tapausanalyysin laajempiin väestöryhmiin. Vaikka tutkimuksessani on kyse yksittäistapauksesta, on ollut mahdollista päätellä, missä olosuhteissa ja miten poikkeuksellinen iranilaisnaisen elämänmuoto on ja missä suhteessa se on rinnastettavissa muihin ratkaisumalleihin ja väestöryhmiin. Täten tapausanalyysi laajentuu kokonaisuudeksi arvotusten ratkaisemisen, vastakohtien etsimisen ja rinnastusten avulla. (ks. Alasuutari 1994, 221.) Loppujen lopuksi tutkimusprosessi etenee loppuvaiheessa laajempia kokonaisuuksia pohtivaksi (ks. luku 4). On olennaista, ettei tapaus tutkimusta verrata kvantitatiivisen tutkimuksen ”otoslogiikkaan” (emt. 220–221), sillä onhan sanomattakin selvää, ettei tutkimukseni maahanmuuttajanainen representoi kaikkia Suomessa tai tietyllä paikkakunnalla eläviä maahanmuuttajanaisia ja heidän liikuntasuhdettaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa olisikin edullisempaa puhua tapauksen suhteuttamisesta tapauksen yleistämisen sijaan (ks. emt. 222).

3 ELÄMÄÄ IRANISSA JA SUOMESSA

Tämä luku kertoo Bibianan elämästä Iranissa ja Suomessa²¹. Luvun alussa kuvailen naisen arkea Iranissa ja luvun loppupuolella käsittelen hänen elämäänsä Suomeen tulon jälkeen.

Bibiana on noin 35-vuotias korkeasti koulutettu iranilaisnainen, joka muutti Etelä-Suomeen kesällä 2013. Muuton pääasiallinen syy oli avioliitto Suomessa asuvan iranilaistaustaisen miehen kanssa. Muuttoprosessi kesti noin 2–3 vuotta ja tapahtui Bibianan vapaasta tahdosta (TPK 7.4. & 19.9.2014). Iranissa Bibiana on työskennellyt mikrobiologina laboratoriossa koko aikuisikänsä. Ensimmäisiä taustatietojani Bibianasta kirjasin tutkintopäiväkirjaani seuraavasti:

”Bibiana on ollut Iranissa töissä, tulot ovat olleet hyvät, harrastuksia on ollut ja hänellä on ollut mahdollisuus matkustella. Hänellä on iso perhe. Hän oli laboratoriossa töissä ja harrasti Iranissa liikuntaa. Suomessa hän sanoi, että on kiva kävellä. Bibiana on harrastanut joogaa jonkun verran [...]” (TPK 7.4.2014)

Haastattelujen ja tapaamistemme aikana havaitsin, että Bibianalla on ollut Iranissa suhteellisen korkea sosioekonominen asema²² (ks. 3.1.3). Suomeen tullessa tilanne on muuttunut sen verran, että hänellä ei ole jatkuvaa tulonlähdettä ja hän ei ole harjoittanut ammattiaan Suomessa. Tämän perusteella hänen sosioekonomisen asemansa voidaan katsoa heikentyneen Suomeen muuton myötä.

3.1 Bibiana Iranissa – *Työntekoa ja fitnessiä*

Maahanmuuttajien parissa toimiminen vaatii erityistä kulttuuriherkkyyttä, ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä. Sitä kautta heidän kanssaan toimimisesta voidaan rakentaa kokonaisvaltaisempaa sekä heidän toimintaansa, tarpeitansa ja käyttäytymistään voidaan tiedostaa laajemmin. Bibianan elämän ymmärtämiseksi on olennaista käsitellä hänen yhteiskunnallista kasvuympäristöään laajemman käsityksen luomisen perustana. Tätä kautta selityскеhyksien muodostaminen Bibianan elämänsäkululle ja liikuntasuhteelle helpottuu. Tässä luvussa kuvaan Bibianan uskonelämää, perhettä, työssäkäyntiä ja liikkumista. Ensin kerron

²¹ Liitteen 1 kartta havainnollistaa Iranin ja Suomen välimatkaa.

²² *Sosioekonomisella asemalla* (engl. SES – socio-economical status) tarkoitetaan yksilön yhteiskunnallista paikkaa, joka muodostuu ammatin, tulojen ja koulutustason perusteella. Sen pohjakäsitteenä on sosiaalinen status, mikä kuvaa yksilön positiota yhteiskunnallisessa hierarkiassa. Jaottelu eri sosiaalisiin positiioihin perustuu yhteiskunnalliseen arvostukseen, joka määräytyy erilaisten ominaisuuksien perusteella (esim. tulot, omaisuus, valta ym.). (Ditton & Maaz 2011,193.)

lyhyesti Iranin valtiosta ja naisena elämisestä Iranissa Bibianan näkökulmasta. Sen jälkeen kerron Bibianan perheestä, lapsuudesta ja uskosta. Kuvailen myös avioliittoprosessin kulkua sekä työelämää ja vapaa-aikaa Iranissa.

3.1.1 Iran kotimaana – *Huivi ei saanut tipahtaa pääni päältä*

Iran on noin 70 miljoonan asukkaan etnisesti, kielellisesti ja uskonnollisesti moninainen islamilainen tasavalta (Clawson & Rubin 2005, 1–2). Iranin kaupunkiväestöllä on hyvinkin länsimaita lähentelevä kulttuuri. Iranilaisten kotien seinien sisällä elää virallisesta Iranista poikkeava Iran, minkä ymmärtäminen saattaa olla haastavaa ulkopuoliselle. (Liimatainen 2009, 60.) Bibianan mukaan viime vuodet Iranissa ovat olleet erittäin tapahtumarikkaita. Opinnäytetyön kirjoitushetkellä tilanne Iranissa oli kriittinen:

”[...] Iranissa nykyään elämäntilanne on todella raskas, todella vaikea. Siellä on työttömiä paljon. Ei ole helppoa. [...] Ennen kun mä tulin [Suomeen] Iranissa [oli] [...] sota. [...] Jotkut firmat suljettiin tai [ne] lähtivät kokonaan pois [maasta] ja työntekijätkin lähtivät pois. Myös jotkut perheet lähtivät kokonaan pois maasta eivätkä tule enää takaisin.” (H01.)

Noin 10 vuotta Suomessa ollut Reza kertoi minulle Iranin tilanteesta keväällä 2014:

”Facebook on kielletty Iranissa, mutta rahalla saa kaikkea. Diktaattori on kieltänyt paljon. Iranin ulkopuolelle on vaikea päästä ja pitää olla aikomus palata takaisin. Pitää vakuuttaa, ettei jää ulkomaille. Iranissa rahalla ja suhteilla hoidetaan monet asiat.” (TPK 7.4.2014.)

Irania on kuvattu naisen viholliseksi yhteiskunnallisten rajoitusten vuoksi (Liimatainen 2009, 60). Nykypäivän Iranissa naiset piilottelevat huntujen alla länsimaalaisia vaatetus- ja hiustyylejä. (Clawson & Rubin 2005, 1). Bibiana kertoo näkemyksensä naisen asemasta Iranissa:

”Ei ole mitään [arvoa]. Ei voi vertaa miehen kanssa. [...] Ennen kun tulin Suomeen, voit myös lukea internetistä [tasa-arvon] tilanteesta Iranissa. [...] [Tilanne] oli todella huono ja [...] kellään ei ollut hyvä [olla]. [Se] oli tämmöstä: mies on täällä [näyttää kädellä ylös] ja nainen on täällä [näyttää kädellä alas]. ” (H01.)

Bibiana on sitä mieltä, että naiset ovat nykyisin Iranissa hyvin koulutettuja ja elävät ajan hermolla:

”Nykyään naisilla on ajokorttikin. Aiemmin työ oli [...] kokonaan [...] perheen isän vastuulla. Isä vei harrastuksiin lapsia ja toi heidät kotiin. Mutta nykyään [...] naisillakin on ajokortti et nykyään [myös] naiset vie lapset harrastuksiin ja tuo harrastuksista kotiin.” (H01.)

Iranin perustuslaki takaa naisille poliittiset, taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset oikeudet islamin lakien puitteissa. Naisilla on ollut äänioikeus vuodesta 1963 ja he saavat myös ajaa autoa. Yleisesti ottaen naisia on pidetty Iranissa miehiä vähempiarvoisina. Vuoden 1979 islamilaisen vallankumouksen myötä naisia säädettiin koskemaan tiukka sharia-laki, jonka seurauksena suuri osa naisten vapauksista ja oikeuksista riistettiin. 1980– ja 1990–luvun uudistusten myötä naiset saivat puolestaan enemmän vapauksia. Heille annettiin mahdollisuus osallistua sosiaalisiin ja taloudellisiin aktiviteetteihin. Uudistusten jälkeen on kuitenkin tehty uusia rajoittavia säädöksiä, esimerkiksi hijab-hunnun käytöstä julkisilla paikoilla. Naiset eivät myöskään voi toimia korkeissa johtotehtävissä Iranissa. Iran on patriarkallinen yhteiskunta ja konservatiivinen valtio, joka edellyttää kansalaistensa noudattavan sukupuolten välistä segregatiota kaikilla osa-alueilla. Iranissa tytöille tarkoitetuissa kouluissa on korkeat seinät ja maalatut ikkunat, jottei sisälle voi nähdä ulkoa. Poliittisessa päätöksenteossa naisten osuus on erittäin pieni, vaikka naiset ovatkin osallistuneet politiikkaan aina 1950–luvulta lähtien. Sukupuolten välinen erottelu on normaalia joka puolella Irania ja jopa hisseissä, linja-autoissa ja jalkakäytävillä on noudatettava tätä sääntöä. (World Trade Press 2010, 24–27.)

Iranilaisnaisten oletetaan pukeutuvan konservatiivisesti ja käyttävän chador-nimistä kaarenmuotoista tummaa kangasasia, joka kiedotaan vartalon ja pään ympärille. Valtio valvoo tiukasti naisten pukeutumissäädöksiä ja pienikin poikkeus tästä säännöstä saattaa johtaa kiinniottoon poliisin toimesta. (World Trade Press 2010, 24–26.) Shilpi (2012, 16) kertoo tutkimuksessaan siitä, että islamin uskon mukaan naiset ovat pakotettuja peittämään tiettyjä kehonsa herkkiä osia julkisilla paikoilla. Tämän säännöksen mukaan hiukset on peitettävä eli naisten tulee käyttää päähuivia. Myös Bibiana kertoi haastattelussa, että poliisi valvoo naisten pukeutumissäädöksiä tiukasti. Hän kuvailee erästä tilannetta, jossa poliisi pidätti naisen, jonka huivi oli huonosti päällä:

”Jos poliisi näkee naisen [joka ei noudata pukeutumissääntöjä], [hän] ottaa hänet kiinni ja vie [...] autoon tai vankilaan. Tämä [kuvaa sitä], kuinka huono [tilanne on]. [...] [Poliisi] ei katso mitään muuta, kuin että se huivi ei oo päällä.” (H01.)

Bibiana on käyttänyt Iranissa aina huivia ja hänen perheessään noudatettiin yhteiskunnan pukeutumissääntöjä: ”Tiedettiin, että se Iranin laissa sanotaan, että pitää olla huivi. Me [sisarukset] laitettiin huivi.” (H01.) Bibiana jatkaa kertomalla, ettei itse ole kohdannut ongelmia islamin mukaisen pukeutumisen tai hunnunkäytön kanssa:

”[...] Ei koskaan poliisi pysäyttänyt meitä, vaikka oli joku lyhyt hame tai joku ei käyttänyt huivia. Me aina noudatettiin kaikkia sääntöksiä.” (H01.)

"[...] Iranissa minulla ei ollut mitään ongelmaa [...] islamin [mukaisen] pukeutumisen kanssa. [...] Laitoin esimerkiksi päälle [islamin mukaisesti oikeat vaatteet] ja menin Yliopistolle, ei se haitannut työtä." (H02.)

Liikkuessaan Bibiana pystyi käyttämään liikuntavaatteita ja ottamaan huivin pois, jos liikunta tapahtui suljettujen ovien sisällä (H01). Hän kuvaa liikuntaan pukeutumista vaikeaksi, koska naisten tulee laittaa normaalit vaatteet ja liikuntavaatteet yhtä aikaa päälle:

"[...] Urheilu on eri asia [kuin arkipukeutuminen] [...]. Jos laitan päälle [...] vaikka jalkapallo [vaatteet ja] lisäksi [pitää] laittaa päälle: hame tähän asti [näyttää kädellä], [niin] en voi pelata, se ei sovi. Tulee lisää ongelmia. [...] [Kun olen] Iranissa, ensin pitää laittaa joku urheiluvaate [...], mikä sopii kävelemiseen ja sen jälkeen pitää laittaa lisäksi islamin mukaiset [vaatteet, jotka] [...] rajoittaa ja [se] lisää huonoa oloa, kun laitan lisää päälle." (H02.)

3.1.2 Uskonelämä – Älä kysy minulta uskonnosta

Islaminuskoksen²³ yhteiskunnan voidaan olettaa vaikuttaneen vahvasti Bibianan elämään, vaikkei hän itse kerrokaan olevansa islamin uskossa. Iranin valtionuskonto on Islam ja ennen haastatteluja olin erityisesti kiinnostunut uskonnon vaikutuksesta Bibianan liikkumiseen. Ensimmäisessä haastattelussa pariin otteeseen juttelimme uskonnosta ja samalla huomasin, kuinka islaminvastainen kanta naisella on: "[...] Älä kysy minulta uskonnosta. Jos kysyt biologiasta, minä osaan vastata. [...] Älä kysy, minä en osaa [vastata], koska minulla ei oo mitään tietoa uskonnosta." (H01.) Edellä mainituista kommentteista huolimatta nainen kuvaili haastattelussa hengellistä elämäänsä:

"[...] Uskon jumalaan. [...] Rukoilen myös, [...] muslimi[t] rukoilee kolme kertaa päivässä. [...] Minulla on tapana, että se aina istun rukoillen jumalan kanssa, kerron mitä toivon ja mitä minä odotan. [...] [Se] on auttanut ja [minulla] on ollut tyytyväinen elämä." (H01.)

Bibianan jyrkkä suhtautuminen kysymykseen uskonnosta, ennen kaikkea islamista, herätti mielenkiintoni ymmärtää naisen hengellistä elämää tarkemmin. Syksyllä 2014 otin asian tapaamisissamme vielä pariin kertaan esille ja kirjoitin siitä muistiinpanoja tutkimuspäiväkirjaani:

²³ Islam on monoteistinen uskonto, joka perustuu koraaniin ja hadithiin. Uskonnolliset käytänteet eivät ole tarkoitettu rajoittamaan yksilön elämää. Uskontoa ei tule hajaannuttaa uskonnollisen ja käytännön elämän välille, vaan islaminuskoiset ohjataan toimimaan Allahin sanojen mukaan jokaisessa hetkessä. Islam on uskonto, jossa mitään ei tule muuttaa, halusivat ihmiset sitä tai eivät. Islamia tulee pitää elämän koodistona, ei vain uskontona. (Shilpi 2012, 43–44.)

”Puhuin Bibianan kanssa uskonnosta ja hän kertoi minulle, että hän uskoo moskeijaan ja jumalaan. Hän ei ole käynyt Iranissa kirkossa²⁴, mutta Suomessa aviomies tykkää käydä kirkossa. Bibiana kertoi minulle, että pikkuveli ei halua puhua uskonnosta muiden kanssa, mutta hän uskoo jumalaan. Jatkoimme Bibianan kanssa keskustelua jumalasta ja hän avasi minulle näkökulmaansa uskostaan. En vielä kukaan ole oikein varma, mihin hän uskoo, mutta totean, että hänellä on oma jumala, johon uskoo ja jolle rukoilee.” (TPK 19.4.2014.)

Keväällä 2015 tieni varrelle osui iranilaislähtöinen henkilö, joka kertoi minulle uskonnoista Iranissa. Keskustelut hänen kanssaan avarsivat käsityksiäni ja aloin ymmärtää myös Bibianan suhtautumista uskoon. Kuten aiemmin jo olen maininnut, Iranin valtio ja sen oikeusjärjestelmä pohjautuvat islaminuskoon. On yleistä, että länsimaissa iranilaiset kategorisoidaan suoralta kädeltä muslimeiksi sillä perusteella, että he tulevat Iranista. Todellisuudessa Iran on paljon muutakin kuin tiukka islamilainen valtio, jonka kaikki kansalaiset noudattavat islamin uskoa tiukasti. Ulkoisin silmin Iranista saattaa saada kuvan, että kaikki ovat muslimeita siinä missä pinnan alla alueella on myös monia muita uskontoja, joita ei ensi silmäyksellä näe. Tämä selittää useita Bibianan kommentteja uskosta ja hengellisestä elämästä. Kuitenkin islamin uskon voidaan nähdä vaikuttaneen eniten nykypäivän Iranin valtion muodostumiseen. Erityisesti islamilaisvähemmistön, shiiamuslimien historia, on muokannut Irania paljon. (Liimatainen 2009, 244.) Iranissa uskonnon ja valtion suhdetta voidaan pitää tiiviinä. Iranilaiset ovat kehittäneet vahvan ja ammattimaisen byrokratian, joka on peräisin jo varhaisilta muslimeilta ja joka voimisti uuden uskonnon institutioitumista. (Clawson & Rubin 2005, 2.) Tässä työssä käytän islamilaisen yhteiskunnan käsitettä. Tarkoitan sillä Iranin valtion islamiin perustuvia toimintatapoja, joiden kautta islamin usko on vaikuttanut Bibianan elämään.

Johtopäätöksenä saamieni tietojen perusteella jaan Bibianan uskonelämän kahteen osaan: omaan uskoon ja yhteiskunnallisiin uskonnon normeihin. Se, mikä Bibianan henkilökohtainen näkemys asiasta ja tietystä uskonnosta on, ei selvinnyt minulle tutkimukseni aikana. On mahdollista, että islamin uskon vastaisella kannalla ja jumalan rukoilulla on jokin syvempi merkitys. Ymmärsin, että kysymys saattaisi olla hengellisyyden filosofiasta, johon voi kuulua myös meditointia, joogan harrastamista ja jumalaan uskomista (ks. 4.4.3). Hengellisyys (engl. spirituality) ja uskonnollisuus (engl. religiosity) voidaan tulkita tarkoittamaan samaa tai eri asiaa. Itse koen uskonnollisuuden yksilön subjektiivisena tulkintana hengellisistä ajatuksista, joita eri uskonnot toteuttavat käytännössä hiukan omien oppiensä mukaan. Toiset valitsevat yhden uskonnon tien siinä missä toiset kulkevat omaan hengellisyyteensä ja uskoonsa sopivaa

²⁴ Bibiana käytti sanaa ”kirkko” keskustelussamme. Oletan, että hän tarkoittaa kirkolla moskeijaa.

tietä. En pidä Bibianan uskonelämää erittäin olennaisena osana tutkimustani, joten sen syvempi analyysi on jätetty pois tästä työstä.

3.1.3 Perhe – *Ensin koulu ja sitten harrastukset*

Bibianalla on ollut tiivis perhe Iranissa. Hän asui sisarustensa ja isänsä kanssa, koska äiti kuoli noin kymmenen vuotta sitten. Tapaamisissamme Bibiana näytti minulle kuvia perheestään ja kertoi heidän elämästään Iranissa, mikä oli erittäin kiinnostavaa. Tutkimuksen aikana huomasin, että perhe on naiselle erittäin tärkeä. Hän kertoi perheen olleen hyvässä asemassa ja havaintojeni perusteella voin myös todeta, että perhe vaikutti hyvään sosioekonomiseen asemaan kuuluvalta. Lapsuudessa perheen lapset tottelivat isää kaikessa. (TPK 9.9. & 19.9.2014.) Islamin uskon mukaan lasten tulee kiinnittää erityistä huomiota vanhempiinsa, eivätkä he saa kyseenalaistaa vanhempinsa auktoriteettiasemaa. Vanhemmat ovat lastensa roolimalleja parempaan elämään, joka näkyy koulutuksessa, tuessa, ohjeissa ja roolimalleissa, joita lapset saavat kotoa. (Shilpi 2012, 29, 34.) Kuten aikaisemmin tässä työssä olen todennut, tulkitsen islamilaisen yhteiskunnan arvopohjan vaikuttaneen Bibianan perheen käytökseen, vaikkei perhe islamin uskoa tunnustaisikaan. Huomioitani Bibianan suhtautumisesta vanhempiinsa:

”[...] Hän kertoi, että jos isä ja äiti ovat olleet onnellisia, hänkin on onnellinen. Eli jos hän on toiminut jollain tavalla ja vanhemmat ovat olleet siitä onnellisia, myös hänestä on tuntunut onnelliselta. Tätä näkökulmaa hän myös piti oikeana.” (TPK 19.9.2014.)

Shilpin (2012, 32–33) mukaan islamilaisiin periaatteisiin perustuvasta vanhemmuudesta on kirjoitettu vähän teoksia. Hän toteaa, että tämä saattaa olla osasy sille, miksi länsimaissa ei olla kovinkaan tietoisia islamilaisen yhteiskunnan perhemallista ja kasvatustieteologiasta. Muslimien on toimittava koko elämänsä ajan Allahin sääntöjen mukaan. Länsimaissa ajatellaan usein, etteivät muslimivanhemmat anna tyttölastensa osallistua liikuntaan. (Emt. 31–33.) Bibianalla oli koulussa liikuntatunteja ja liikunnanopettaja. Tytöt ja pojat olivat omissa ryhmissään. Tuntien sisällöistä hän mainitsee lentopalloilun, koripalloilun, hyppynarulla hyppimisen ja leikkimisen. (H01.) Bibiana kertoo liikkumisesta lapsuudessa:

”Iranissa arvostetaan enemmän koulua kuin liikuntaa. Enemmän vanhemmat haluavat, että lapsi opiskelee koulussa eikä käy liikunnassa, enemmän aikaa koulutehtäviin. Mutta minulla oli myös aikaa käydä urheilussa.” (H01.)

Bibianan mukaan nykyisin lasten ja nuorten liikkumiseen suhtaudutaan Iranissa avoimemmin ja yhä useammat perheet haluavat lastensa harrastavan liikuntaa: ”[...] Aika on nyt muuttunut. Aiemmin oli vain opiskelua, koulua, lukioon asti. [...] Nykyisin on enemmän urheilua ja liikuntaa.” (H01).

Naisella ei tuntunut olleen suurempia esteitä liikkua Iranissa. Isä ei aina halunnut Bibianan osallistuvan liikuntaan, vaan sanoi työn olevan ensisijainen asia:

”[...] Isä oli aina toivonut ja oli kiinnostunut siitä, että tytöllä oli työtä. [...] Hän sanoi, että olen ollut ahkera tyttö, olen tehnyt kaikki työt, mitä piti tehdä. Isä luotti minuun, mutta ensisijaisesti isä sanoi: ensin työ ja sen jälkeen liikunta. Kun työt on tehty, sen jälkeen voi osallistua, mihin haluaa.” (H01)

Koulun, työn ja harrastusten ohella Bibiana ja hänen siskonsa hoitivat perheen kotityöt aina siihen asti, kun Bibiana muutti Suomeen. Perheellä oli myös palvelija, joka auttoi kotitöiden tekemisessä. (H01.) Vapaa-ajalla perhe vietti aikaa yhdessä, useimmiten perjantaisin, mikä on Iranissa muslimeiden pyhäpäivä. Tuona päivänä perhe kävi retkillä esimerkiksi joissakin naapurikaupungeissa tai kutsui vieraita: ”Meillä oli semmoinen perhe, että meillä oli paljon vieraita ja me haluttiin paljon vieraita.” (H01). Pyhäpäivänä Bibianan perhe ei harrastanut uskonnollisia menoja.

3.1.4 Avioliitto – *Elämäkokemuksia maailmalla vai vakiintuminen?*

Bibiana meni naimisiin yli 30-vuotiaana Suomessa asuvan iranilaislähtöisen miehen kanssa. Naisen avioitumisikä on keskivertoa korkeampi, mikä saattaa liittyä korkeaan koulutukseen, hyvään työpaikkaan sekä perheen korkeaan sosioekonomiseen asemaan. Isä suhtautui naimisiinmenoon hiukan vastahakoisesti: hän kehotti tytärtään olla menemättä naimisiin, mutta antoi Bibianalle vapauden päättää asiasta itse. Ennen naimisiinmenoa nainen ei ollut miettinyt aviomiehen löytämistä, ja hän kertoo muiden asioiden olleen olennaisempia elämässä. Hän kertoo nauttineensa elämästään Iranissa myös ilman elämäkumppania. (TPK 19.9.2014.) Tutkimuspäiväkirjamerkintöjäni Bibianan avioliittoprosessin kulusta:

”Bibianan aviomies ja Bibianan äiti tunsivat toisensa. Tätä kautta he [Bibiana ja aviomies] tutustuivat toisiinsa. He juttelivat internetin välityksellä useita kertoja ja hänestä mies tuntui erittäin hyvältä. [...] He tapasivat eräässä maassa²⁵, jotta voisivat tutustua paremmin toisiinsa. Tämän jälkeen molemmat palasivat kotimaihinsa. Yhteydenpito jatkui ja Bibiana saapui Suomeen. Suomessa pariskunta meni maistraatissa naimisiin [...]. Bibiana kertoi, että oli todella tyytyväinen elämäänsä Iranissa, mutta vähän kyllästynyt. [...] Hänellä oli ollut tunne, että sydän sanoo, että jokin asia puuttuu vielä elämästä: avioliitto tai elämäkokemukset maailmalla. Hän ei ole

²⁵ nimi poistettu

vieläkään varma mikä se juttu on, onko se matkustaminen vai elämänkumppanin kanssa olo. Iranissa Bibiana kävi ranskan kurssilla ystävän kanssa ja halusi muuttaa Kanadaan, koska siellä oli joku tuttu, joka oli houkutelut sinne. Kanadassa asuu paljon iranilaisia ja sinne olisi kuulema ollut ihan suhteellisen helppo muuttaa. [...] Isä oli sanonut Bibianalle moneen kertaan, ettei hänen tulisi muuttaa Suomeen ja mennä naimisiin, [...] mutta Bibiana teki [...] päätöksen. Hän tiedostaa, että toimi isäänsä vastaan. Tästä herää kysymys, miksi hän toimi näin? Hän myös mainitsi, että elämä Iranissa oli käynyt tylsäksi ja hän halusi tehdä jotain uutta. 12 vuotta hän on tehnyt samaa ”vanhaa” ja hänen mielestään asiaan tulisi tulla muutos. Hän mainitsi myös, että jos äiti olisi edelleen Iranissa, hän ei ehkä olisi lähtenyt.” (TPK 19.9.2014.)

Islamin uskon mukaan vanhemmat järjestävät lastensa avioliiton ja äideillä on tärkeä rooli puolison valinnassa. Iranin islamilainen kulttuuri tuomitsee naisen ja miehen tapailun julkisilla paikoilla ennen naimisiinmenoa. Iranilaiset naiset voivat mennä naimisiin heti murrosikänsä tultuaan. Islamilaisena valtiona Iran hyväksyy moniavioisuuden vain miesten osalta. (World Trade Press 2010, 27–29.) Islamin uskossa isä pitää tytöistä huolta ja myöhemmin naisesta huolehtii aviomies. Yleisesti ottaen naisten rooli perheessä on olla vastuussa kotitöistä ja miehet puolestaan hoitavat muut asiat. (Emt., 29; Shilpi 2012, 15.) Reza kertoi minulle avioliitosta Iranissa:

”Iranissa mennään normaalisti aikaisin naimisiin. [...] Jos ei mene naimisiin, tyttö itsenäistyy liikaa, mikä on pahasta. Tässä tapauksessa [itsenäistymisen seurauksena] nainen tai tyttö saattaisi ymmärtää ”liikaa” eikä enää haluaisi tehdä, mitä perhe tai muut haluavat.” (TPK 7.4.2014.)

Naimisiinmeno voidaan siis nähdä ikään kuin naisen vapauden rajoittumisena. Bibiana oli kauan naimaton, joten hänen elämässään on ollut sijaa omille päätöksille ja itsenäistymiselle.

Bibiana mietti ennen Suomeen tuloaan moneen otteeseen, muuttaisiko Kanadaan vai johonkin muuhun maahan. Bibianan sanojen mukaan, yhteiskunnan paineet saivat hänet valitsemaan avioitumisen ja Suomeen tulon. Päätökselle on varmasti ollut moninaisia syitä, myös sellaisia, joita en ole saanut selville tämän tutkimuksen puitteissa. Naisen maastamuuttopäätökseen liittyvää pohdintaa havainnollistan stooalaisen filosofian ajatuksella, mikä on verrattavissa Bibianan muuttopäätökseen:

”Kun purjehdusmatkalla laiva on kiinnitetty ankkuriin ja lähdet noutamaan vettä, saatat ehkä poimia ohimennen pienen kotilon tai sipulin, mutta sinun on pidettävä huomiosi laivassa ja käännättävä tuon tuostakin katsomaan, joko kapteeni huutaa. Ja kun hän huutaa, sinun on jätettävä kaikki tuo, jottei sinua kanneta laivaan sidottuna kuin lampaat. Samoin elämässä, jos sinulle annetaan sipulin ja kotilon sijasta vaimopahanen ja lapsukainen, niin kaikkiin mokomin; mutta jos kapteeni kutsuu, jätä kaikki tuo ja juokse laivaan taaksesi katsomatta. Ja jos olet vanha, älä koskaan lähde kauas laivasta, ettet olisi poissa kapteenin kutsuessa.” (Epiketos 2004, 267.)

3.1.5 Työelämä ja koulutus – *Aamukahdeksaksi laboratorioon*

Bibiana on koulutukseltaan mikrobiologi (ylempi korkeakoulututkinto) ja suuri osa hänen arjestaan Iranissa kului töissä laboratoriossa. Siellä hän työskenteli noin 10 vuoden ajan ennen kuin muutti Suomeen. Töissä Bibiana käsitteli kemiallisia aineita ja seiso i aina koko päivän. Aamuisin hän meni kahdeksaksi töihin ja oli siellä iltaan asti. Hän oli työntekijöistä kokenein ja sai vastuullisempia työtehtäviä kuin muut työntekijät. Itsevarmasti hän kertoo, että osasi työtehtävänsä hyvin. (H01.) Vaikuttaa siltä, että Bibiana on nauttinut työstään paljon, sillä hän kertoo työn olleen parasta aikaa hänen päivässään. Hän piti osastosta ja kuvaa yhteishenkeä työpaikalla:

”Olimme työssä ihan kuin ystäviä. Ystävyys ja työtehtävät olivat melkein sekaisin. Se oli niin, että, jos yksi osasi enemmän ja jos toisella oli enemmän työtä, mentiin auttamaan. Kokoajan me naurettiin ja koko ajan meillä oli hauskaa. Työilmapiiri oli todella hyvä. Siksi meillä oli ihan mukava olla siinä työssä.” (H01.)

Iranilaisnaisilla ja -miehillä on teoriassa tasavertaiset mahdollisuudet kouluttautua. Kasvanut naisopiskelijoiden määrä yliopistoilla viittaa naisten koulutuksen edistymiseen. Tästä huolimatta naisten lukutaito on huomattavasti miehiä alhaisempi (vuonna 2010: naiset 73% ja miehet 85,6%). Iranin hallitus on määrittänyt mieskiintiön korkeaan koulutukseen, jottei kouluttautuneiden naisten suuri määrä uhkaisi perinteisiä miesvaltaisia arvoja ja uskomuksia. Naisten korkeista kouluttautumismahdollisuuksista huolimatta heillä ei ole miesten kanssa tasavertaista pääsyä työmarkkinoille. Noin 90 prosenttia koulutetuista naisista on työttömiä tai alityöllistettyjä sosiaalisten ennakkoluulojen vuoksi. Lain mukaan naisten tulee tienata yhtä paljon kuin miesten, mutta todellisuudessa naiset tienaaavat noin puolet miesten palkasta. On olemassa tiettyjä työtehtäviä, jotka Iranin valtio kieltää naisilta. Naiset toimivat tyypillisimmin ala- tai keskitason työtehtävissä ja suuri osa iranilaisnaisista työllistyy julkiselle sektorille. Viime aikoina yhä useammat naiset ovat työllistyneet myös opetustehtäviin, lääketieteeseen, tutkimukseen, sairaanhoitolalle ja hallinnollisiin tehtäviin. Kahtena viimeisenä vuosikymmenenä iranilaisnaisten osuus tyypillisesti miesvaltaisilla aloilla (esim. informaatioteknologia ja eri teollisuuden alat) on noussut. Iranin konservatiivinen hallitus ei kuitenkaan tue kyseistä kehitystä, joten naisten määrän näillä aloilla voidaan odottaa laskevan. (World Trade Press 2010, 19–21, 27.)

Bibianan koulutus- ja työura Iranissa etenivät hyvin. Korkea koulutus sekä taloudellinen asema antoivat hänelle monia vapauksia toimia elämässään. Esimerkiksi pakolaistaustaisiin

maahanmuuttajiin verrattuna Bibianan maastamuuttoa on helpottanut nimenomaan korkea koulutus, hyvä taloudellinen asema Iranissa sekä muuton vapaaehtoisuus.

3.1.6 Vapaa-aika – *Ranskan kielen opiskelua ja liikkumista*

Vapaa-ajallaan Iranissa Bibiana opiskeli ranskan kieltä, koska oli suunnitellut muuttavansa ystävänsä kanssa Kanadaan, Quebecin alueelle. Ranskan kieliopintoja hän suoritti kurssilla kolmena iltana viikossa, mutta käytti myös aikaa itseopiskeluun. Kielen opiskelun lisäksi Bibiana liikkui vapaa-ajallaan. Liikunta on ollut osa hänen elämäänsä lapsuudesta saakka. (H01.) Liikunnan harrastamisesta Iranissa nainen kertoi minulle tapaamisessamme:

”Hän [Bibiana] alkoi harrastaa liikuntaa [entistä] aktiivisemmin äidin kuoleman jälkeen kymmenen vuotta sitten. Pikkuveli auttoi siinä ja oli hänen tukenaan. Bibiana kävi pikkusiskon kanssa liikunnassa, hän ei harrastanut yksin. Bibiana käveli jo Iranissa paljon.” (TPK 19.9.2014.)

Iranissa kävelyt yhdessä perheenjäsenten ja ystävien kanssa olivat merkittävä osa Bibianan liikkumista (H02). Ennen Suomeen tuloaan Bibiana harrasti myös muuta liikuntaa yhdessä ystäviensä ja sisarustensa kanssa. Hän kävi yksityisellä kuntoklubilla aerobicissa kaksi kertaa viikossa ja tämän lisäksi joogasi. Osallistumismaksut harrastuksiin hän maksoi itse. Haastattelussa Bibiana kertoo harrastuksistaan:

”Kahtena päivänä kävin aerobicissa. Ensin oli esimerkiksi puolitoista tuntia ranskan kieltä ja sen jälkeen menin aerobiciin. Ennen kun tulin [Suomeen], aloitin myös joogan. [...] Samana päivänä esimerkiksi menin viideltä ranskan kielikurssille ja sen jälkeen oli taas jooga tai aerobic.” (H01.)

Käynnit yksityisessä kylpylässä tai uimahallissa kuuluivat myös naisen arkeen, koska hänellä oli tarve rentoutua raskaiden työtehtävien jälkeen. Bibiana ei osaa uida, joten kylpylässä käynti painottui rentoutumiseen:

”[...]Jonain päivinä seisoimme pitkän päivän ja jalat olivat kipeät ja tarvitsimme semmoista paikkaa, missä voi vaan rentoutua ja mikä auttaa myös jalkoihin” (H01).

Islamilaisen yhteiskunnan normien voidaan tulkita vaikuttavan harrastusmahdollisuuksiin Iranissa. Hyvä esimerkki nyky-yhteiskunnan ja islamin uskon säädöksistä on se, että uimista julkisissa uimahalleissa ei sallita. Muslimit eivät saa esiintyä alasti saman tai toisen sukupuolen läsnä ollessa. (Shilpi 2012, 43, 46.) Tästä syystä liikunnan harrastaminen saattaa

aiheuttaa ongelmia. Islam myös kieltää naisia käymästä suihkussa julkisella paikalla, ja vain kasvojen ja käsien pesu on sallittua. (Emt.)

Islamin uskon mukaan urheilu ja liikunta kuuluvat elämän olennaisiin elementteihin. Liikunta on tarkoitettu sekä naisille että miehille. (Shilpi 2012, 40,43.) Terveyttä pidetään koraanissa yhtenä suurimmista siunauksista ihmisen elämässä. Iranilaisnaisilla ja -miehillä pitäisi olla tasavertaiset mahdollisuudet päästä terveydenhuoltoon. 1990-luvun jälkeen maan terveydenhoitojärjestelmän voidaan nähdä kohentuneen huomattavasti. Tästä huolimatta maaseudulla erityisesti naisilla on ollut vaikeuksia päästä hyvään terveydenhuoltoon. (World Trade Press 2010, 29.) Bibianan mukaan tieto liikkumisen positiivisesta vaikutuksesta terveyteen leviää ja ihmiset Iranissa ovat alkaneet liikkua enemmän:

"[...] Iranissa paljon opiskelijat tai työntekijät tekee tietokoneella työtä, kun hartiat on kipeet. [...] Onneksi meillä on hyvä lääkäri ja [...] se lääkäri se ohjeistaa, että [...] - urheilu tai liikunta auttaa sinua." (H01.)²⁶

Urheilulla on islamin uskossa maanpuolustuksellinen tarkoitus sekä sosiaalinen funktio, mikä yhdistää ihmisiä erilaisuuksista huolimatta. Täten se voi edistää yhteistyötaitoja, yhteisymmärrystä, kunnioitusta toisia kohtaan ja ystävyys-suhteiden luomista. Urheilun ja liikunnan nähdään edistävän itsehallintaa. Liikunta on myös olennainen väline, jonka avulla keho ja sielu yhdistyvät. Liikunta tasapainottaa ja rentouttaa sekä tätä kautta vahvistaa sielua ja edistää työntekoa. (Shilpi 2012, 41). Tämän neljännen periaatteen mukaan liikkuminen voi olla välineenä kehon ja sielun yhdistymiselle. Bibianan arkeen Iranissa kuuluvat myös käynnit joogatunneilla (ks. 4.4.3). Joogalla oli muiden liikuntamuotojen ja kylpylässä käymisen lisäksi merkitys rentoutumisen ja tasa-painon säilyttämisen kannalta hänen arjessaan:

" [...] Kun opiskelin Yliopistossa, ja me tiedettiin, mitä on jooga ja mihin se auttaa: rauhaan ja mieleen. Se auttoi oloon. [Sitten] työpaikalla meidän päällikkö oli käynyt joogassa. [...] Työaikana [meillä] oli paljon työtä, paljon stressiä, paljon väsymystä ja hän ehdotti, että menkää [te työntekijät] osallistumaan joogaan ja se tekee hyvää [teille]." (H01.)

²⁶ Huomio: Tähän kommenttiin liittyen on muistettava huomioida näkökulma, josta Bibiana katsoo iranilaista yhteiskuntaa ja ihmisten osallistumismahdollisuuksia yhteiskunnalliseen toimintaan. Hän on kasvanut ja elänyt ylemmässä sosioekonomisessa asemassa. On muistettava, että kaikki iranilaiset eivät luonnollisestikaan tee toimitus- ja kaikkia ei ole pääsyä lääkäriin, puhumatta siitä, että heillä olisi tietoa liikkumisen merkityksestä hyvinvoinnille.

3.2 Bibiana Suomessa – Vapautta ja kielenopiskelua

Bibianan lähtö Suomeen tapahtui ristiriitaisissa tunnelmissa. Hän halusi lähteä Iranista, mutta isä jarrutteli lähtöpäätöstä. Lisäksi mietittävää aiheutti se, että perhe ja ystävät jäivät Iraniin. Bibiana oli päättäväinen muuton suhteen ja hän kertoo olleensa kyllästynyt iranilaisessa yhteiskunnan elämää rajoittaviin tekijöihin. Maastamuutto- ja maahanmuuttopäätös syntyy usein työntävien ja vetävien tekijöiden summana. Bibianan kohdalla se syntyi avioliiton, Iranin yhteiskunnallisten olosuhteiden ja oman tahdon myötä. Tässä luvussa käsittelemme Bibianan elämän osa-alueita Suomessa kesästä 2013 kevääseen 2015.

3.2.1 Suomi uutena kotimaana – Täällä kukaan ei rajoita minua

”[...] Minusta tää kaupunki ja Suomi ensin vaikuttivat todella kauniilta ja hyvältä. [...] Ja esimerkiksi nää liikennesäännöt [...] on todella hyvät. [...] Täällä ei kuule auton ääniä ollenkaan ja ei oo trafiikkia, ei oo liikenneruuhkaa ja tämmöstä. [...] Minusta kaikki on hyvää ja mielenkiintoista. [...] Musta tuntuu, että Suomessa noudatetaan lakia. [...] Tuntuu, että täällä on täsmällisyyttä. [...] Esimerkiksi, jos menen pankkiin, siellä kaikki odottaa omaa vuoroa ja kun menet lääkäriin, kaikki istuu [ja] kukaan ei huuda. [...] Ihmisillä [on] arvo, toisia arvostetaan ja kunnioitetaan. (H02.)

Toisessa haastattelussa Bibiana kertoi havainnoistaan suomalaisista naisista ja sanoi, ettei naisen elämää Suomessa voi verrata Iraniin: ”Turvallisuutta täällä [on] paljon. [...] Naiset [...] voi lähteä kävelemään ilman mitään vaaraa.” (H02.) Olen tehnyt muistiinpanoja Bibianan ajatuksista liikunnan harrastamiseen liittyen:

”Olimme kävelyllä ja meitä vastaan tuli vanhempi suomalaispariskunta lapsenlapsensa kanssa. Bibiana ihmetteli jälleen kerran sitä, miten naiset ovat Suomessa niin aktiivisia ja varsinkin sitä, että he ottavat lapset mukaan ja lähtevät ulos liikkumaan yksin. Hän sanoi, että Iranissa naiset eivät ikinä tekisi samaa, vaan olisivat vain kotona ja laittaisivat ruokaa.” (TPK 31.10.2014.)

Naisten käyttäytymisessä Suomessa Bibianalla riittää ihmettelemistä:

”[Minulla on] hyvä tunne, hyvä olo, koska minulla on vapautta. [...] Täällä kukaan ei rajoita minua. Voin pukeutua millä tavalla [vaan]. Jos menen johonkin harrastukseen, minua ei rajoiteta. Jos mä meen joogaan, mä saan laittaa tän paidan, jos mä meen jalkapalloon, mulla saa olla jotain muuta päällä. Että itse voin valita, mitä haluan laittaa päälle, ei oo rajoituksia. [...] Mikä mua eniten kiinnostaa [...] on, että [...] naiset ovat aktiivisia, osallistuvat urheiluun. [...] Minulla on mielessä vielä, että joka päivä minä aina näen yhden naisen, [joka] lähtee kävelemään. Yksi menee nopeasti, toinen menee hitaasti, kolmas kuuntelee musiikkia ja kävelee. [...] Nää suomalaiset naiset on aktiivisia. [...] He pukeutuu [liikunnassa], miten haluaa, ei oo mitään ongelmaa. [...] Elikkä minusta [on] todella hyvä täällä [Suomessa], varsinkin, jos lähden kävelemään, laitan kävelyvaatteet päälle. Sen jälkeen lisäksi mun ei tarvii peittää mitään ja [laittaa] lisää vaatteita. (H02.)

Suomeen tultuaan Bibiana luopui huivin käytöstä. Tämä on lisännyt hänen vapaudentunnettaan Suomessa, mutta aiheuttanut samalla myös ristiriitaisia ajatuksia. Haastattelussa hän kertoi elävästi siitä, miten lopetti huivin käytön heti lentoasemalle saavuttuaan. Iranissa se ei olisi ollut mahdollista valtiollisten pukeutumissäädösten vuoksi. Naisen huivinkäyttö Iranissa liittyi varmasti enemmän yhteiskunnan säädöksiin kuin omaan tahtoon (ks. 3.1.1 ja 3.1.2). Bibiana on joutunut totuttelemaan huivittomaan elämään:

"[...] Kun hän lähdin [Iranista], minulla oli huivi päällä [...]jihan Helsingin lentoasemalle asti. Kun lähdin lentokoneesta alaspäin ja katsoin ympärille: ei oo kellään huivia. Ja vähän kävelin siinä lentoasemalla [...]. Pikku hiljaa poistin [huivin] ja laitoin taskuun ja kävin WC:ssä ja kamppailin itseäni [vastaan] ja [päätin]: Nyt on hyvä. Mä en tarvi [huivia]. [...] Ensimmäinen olin todella iloinen, kun heitin sen pois. En ollut sen jälkeen, en ollut iloinen. [...] On ollut hankalaa [...]jolla ilman huivia. Koska joskus olen lähtenyt kotoa pois, laittanut huivin päälle, vaikka olenkin täällä [Suomessa]. [...] Tuntuu [välillä], että [...] minulta puuttuu jotain. Kun koko elämäni olen melkeen käyttänyt [huivia]." (H01.)

3.2.2 Arjen askareita – Läksyjä, liikkumista ja työntekoa

Keväällä 2014 Bibiana aloitti suomen kielen kurssin, joka on hänen asuinpaikkakunnallaan järjestettävä maahanmuuttajille tarkoitettu projekti. Siihen on mahdollisuus päästä ennen kotoutumiskoulutuksen²⁷ alkua, mihin suuri osa Suomeen tulevista maahanmuuttajista osallistuu. Kielikurssilla tutustutaan suomalaiseen yhteiskuntaan, sen rakenteisiin, opetellaan suomen kieltä ja liikutaan. Bibiana edistyi kurssiopinnoissaan niin nopeasti, että sai mahdollisuuden aloittaa kotoutumiskoulutuksen heti kielikurssin päätyttyä myöhemmin keväällä 2014. Suuri osa naisen uusista ystäväistä jäi vielä petraamaan kielitaitoan projektiin. Bibiana piti kotoutumiskoulutuksessa opiskelusta: "[...] Päivät, joihin mä oon kurssilla, ne on hyviä päiviä. [...] Joudun käyttämään suomen kieltä ja käyttämään sanoja. [Lisäksi] opin uusia sanoja kavereitten kanssa." (H02.) Kotoutumiskoulutus loppuu keväällä 2016.

Koulutuksen liikuntatunneilla Bibiana ei käynyt. Kuitenkin sitä edeltäneeseen kielikurssin aikana kaikki kurssin maahanmuuttajat liikkuivat kerran viikossa kahden tunnin ajan naisten ja miesten ryhmissä. Toimin keväällä 2014 naisten ryhmän ohjaajana (ks. 2.3.3). Kielikurssin liikuntatunnit ovat olleet ainoa paikka, jossa Bibiana on päässyt kokeilemaan erilaisia

²⁷ Kotoutumiskoulutuksella tarkoitetaan maahanmuuttajien mahdollisuutta opiskella suomen kieltä ja muita oppiaineita eritasoisissa ryhmissä. Koulutukset ovat osa työvoimakoulutusta, joten niihin haetaan TE-toimiston kautta. Kotoutumiskoulutus edistää maahanmuuttajien yhteiskunnallisia osallistumismahdollisuuksia. Jos maahanmuuttaja hakeutuu ammatilliseen peruskoulutukseen valmistavaan koulutukseen, hänen suomenkielentaitonsa tulee olla A2.2–B1.1. (Lähdeviite poistettu anonyymiyden säilyttämisen vuoksi.)

liikuntamuotoja ja -lajeja Suomessa (H02). Sulkapallo oli monen kielikurssilaisen naisen mielestä mukava liikuntamuoto ja Bibiana pitääkin sitä suurimpana oppimiskokemuksenaan liikuntatunneilla. Havainnoin hänen liikkumistaan kielikurssin tunneilla:

”Sisäliikunnassa huomasin, että hänen motoriset taitonsa olivat huomattavasti paremmat kuin monella muulla naisella. [...] Naisten ryhmässä oli hyvä henki ja tutustuimme luontoon ja erilaisiin aktiviteetteihin ulkona. Bibiana kävi kaikilla liikuntakerroilla. Monet muut naiset olivat poissa, valittelivat selkäkipuja, olivat puhelimessa liikuntatuntien aikana, mutta Bibiana ei tehnyt näin.” (TPK 2.4.2014.)

Tapaamisissamme keskustelimme useaan otteeseen työnteosta Suomessa. Kesällä 2014 Bibiana oli töissä hoiva-alalla. Työpaikalla hän tutustui muihin siellä töissä olleisiin maahanmuuttajiin. Hän kertoi työn olleen rankkaa. (TPK 4.9.2014.) Syksystä 2014 asti hän on käynyt aviomiehensä²⁸ yrityksessä töitä. Koulupäivän jälkeen Bibiana menee kotiin tai suoraan töihin. Jos hän menee kotiin, aika kuluu kotitöiden ja koulutehtävien parissa, joiden tekemiseen saattaa kuluu jopa kolme tuntia päivittäin. (H02.) Jos hän menee koulusta töihin, hän on siellä yleensä iltaan asti ja tekee läksyt työaikana.

Syksyllä 2014 Bibiana sanoi minulle haluavansa mahdollisimman pian oman alan töihin. Hän kertoi minulle tietystä työpaikasta, josta haaveili ja pääsikin sinne työharjoitteluun keväällä 2015. Hän kertoi hakevansa oman alan työtä heti kun kotoutumiskoulutus loppuu ja kielitaito tuntuu siihen riittävältä. (TPK 19.9. ja 31.10.2014.)

²⁸ Tapasin Bibianan aviomiehen pari kertaa tutkimusjakson aikana ja hän vaikutti erittäin iloiselta ja vitsikkäältä sekä puhui suomea todella hyvin [...]. Bibiana ja hänen miehensä ovat molemmat kovin nauravaisia. (TPK 13.4. & 27.9.2014.) Tutkimuspäiväkirjaani tein seuraavia muistiinpanoja aviomiehestä: ”Mies vaikuttaa erittäin ”suomalaiselta” ja haastattelujen jälkeen olen myös huomannut hänessä monia ”suomalaisia” piirteitä. Hänellä on suomalaisia ystäviä, joiden kesämökillä parikunta käy, hän pitää kävelemisestä [...]. Hän on tutustuttanut Bibiana suomalaiseseen liikunta- ja urheilukulttuuriin yms. Kymmenen vuotta on pitkä aika elämästä olla toisessa maassa ja nähdäkseni hän on sopeutunut tänne erittäin hyvin. Hän on omaksunut monia suomalaisia käyttäytymistapoja.” (TPK 27.9.2014.)

3.2.3 Suomen kielen opiskelu – *Partitiivia töiden ohessa*

”Kävin Bibianan aviomiehen yrityksessä [...]. Bibiana opiskeli ahkerasti suomea, teki läksyjään. Hän opetteli juuri partitiivia ja tuli iloiseksi kun poikkesin käymään.” (TPK 12.9.2014.)

”Menimme Bibianan kanssa kielikahvilaan.²⁹ Ideana oli, että olisimme menneet joogaan tai kävelyille, mutta jooga olisi ollut liian kallis ja koska Bibiana pitää suomen opiskelusta, päätin näyttää hänelle kielikahvilan. Kielikahvilaidea oli Bibianalle erittäin mieleinen ja hän tutustui ihmisiin ja puhui avoimesti.” (TPK 21.4.2014.)

Kohdemaan kielenoppiminen on olennainen osa kotoutumisprosessia, sillä se mahdollistaa osallistumisen valtaväestön toimintaan eri elämänalueilla. Kielitaito mahdollistaa aktiivisen mukana olon yhteiskunnallisessa toiminnassa ja täten sen on olennainen osa kulttuurillista ymmärrystä. Kielitaito linkittyy myös työ- ja opiskelupaikan saamiseen. (ks. Valjus & Nirvi 2006, 6–7.) Kielen hallitsemista voidaan pitää kulttuurienvälisen viestinnän keskeisenä ominaisuutena (Masgoret & Ward 2006, 61–65 Zacheus ym. 2012, 42 mukaan). Maahanmuuttajan kielenoppiminen linkittyy moneen kotoutumiseen liittyvään tapahtumaan, kuten kulttuurisen kyvykkyyden (engl. cultural competency) kasvuun. Yksilön kulttuurinen kyky ilmentää taitoa toimia uudessa kulttuuriympäristössään tehokkaasti omien tavoitteidensa mukaisesti. Toimiminen uudessa ympäristössä on vahvasti sidoksissa kielenosaamiseen ja sen avulla laajempaan tietoisuuteen elinympäristön merkityksistä, normeista ja säännöistä. Tämän myötä myös yksilön käyttäytyminen uudessa kulttuuriympäristössä helpottuu. (Westermeyer 1989, 27,109 Zacheus ym. 2010, 42 mukaan).

Ennen kuin Bibiana aloitti kielikurssin alkuvuodesta 2014, aviomies auttoi vaimoan opiskelemaan suomea ja kävi kirjastossa lainaamassa hänelle suomen kielen oppikirjoja. Kielitaitoaan Bibiana on alusta harjoitellut myös tuttavapariskunnan kanssa: ”[...] Aviomiehelleni on suomalaisia ystäviä ja me kyläillään [niiden luona]. [Heidän kanssaan] käytän niitä vähiä sanoja, mitä minä osaan.” (H02.) Tutkimuksen myötä olen huomannut Bibianan kielitaidon nopean kehittymisen. Hän on ahkera opiskelija, tekee suomenläksynsä mielellään ja kertoo paljon kokeisiin. Innokkuus opiskeluun johtuu varmasti osaltaan lapsuuden kasvuympäristöstä ja siitä, että perheessä koulutus on aina ollut etusijalla (ks. 3.1.3). Iranissa Bibiana opiskeli myös ranskaa, mikä osoittaa hänen kiinnostustaan kielenopiskeluun. Innostukseen oppia suomea liittyy varmasti myös se, ettei hän osaa englantia, minkä avulla voisi pärjätä Suomessa. Nainen pitää osittain suomen opiskelua jopa liikuntaa tärkeämpänä:

²⁹ Kielikahvila on tapahtuma, jossa eri pöydissä voi harjoitella eri kieliä keskustellen, pelaillen tai kirjoittaen.

"[...]Lähdemme kävelemään mieheni kanssa ulos, illalla, mutta jos minulla on huomenna koepäivä, teen tehtäviä, minä olen sisällä ja valmistaudun kokeisiin. [...] Joskus [aviomieheni] sanoo minulle kun mä olen tekemässä kotitehtäviä [että] jatkuvasti opiskelen suomen kieltä. [Hän sanoo] lähetään kävelemään, [nyt] riittää opiskelu. Jos saisin päättää, minä [jatkaisin] vielä opiskelua. [...] Kyllä minä tykkään [opiskella]. [...] Ajattelen, että [...] mun pitää nyt opiskella [...] uusia sanoja ja myöhemmin mä opin kävelemään." (H02).

3.2.4 Vapaa-aika Suomessa – Kävelyitä ja halonhakkuuta kesämökillä

Viikonloppuisin Bibiana nukkuu pitkään ja tekee kotitöitä, joihin kuuluu siivoamista ja ruoanlaittoa. Yleensä aamutoimien jälkeen parikunta lähtee kävelylle. (H02.) Viikonloppuisin he saattavat myös käydä suomalaisten ystävien kesämökillä. He pitävät mökistä erittäin paljon, koska se sijaitsee kaukana kaupungista metsän keskellä. Siellä he paistavat makkaraa, grillaavat, pilkkovat puita ja tekevät muita aktiviteettejä, Bibianan sanojen mukaan: *"[...] Semmosta, mitä kesämökillä yleensä tehdään"* (H02). Kyseinen kommentti kuvaa sitä, miten Bibiana on lyhyessä ajassa kotiutunut Suomeen ja myös sisäistänyt suomalaisen kulttuurin tapoja.

Kävely on tärkeä osa Bibianan liikkumista Suomessa, eikä hän ennen kielikurssille pääsyä harrastanut Suomessa mitään muuta liikuntaa. Käveleminen oli olennainen osa naisen liikkumista jo Iranissa. Suomessa hän käy kävelemässä joko yksin tai miehen kanssa. Yksin hän kävelee matkoja paikasta A paikkaan B, mutta vain silloin, kun ulkona on valoisa. (H02.) Tämä liittyy siihen, että Iranissa naiset eivät voi mennä ulos yksin pimeään tullen. Myös kielikurssin päättymisen jälkeen Bibianan liikunnan harrastaminen on keskittynyt vahvasti kävelemiseen. Hän kertoi, että haluaisi harrastaa vaikka mitä, mutta ei löydä sopivaa seuraa siihen. (TPK 4.9.2014.) Aviomiehen kanssa kävely on ennemminkin lenkkityyppistä. He käyvät yhdessä järvellä, metsässä tai muissa luonnonpaikoissa:

"[...] Kun kävelee, näkee paljon maisemia ja varsinkin kun on lunta maassa, silloinkin on hyvä ja mukava [kävellä]. [...] Mieheni tykkää kävelemisestä metsässä. Hän vie minut." (H02).

Vaikka aviomies tuntuu kannustavan vaimoa yhteisiin kävelyhetkiin, olen huomannut, että Bibiana itsekin ymmärtää liikkumisen merkityksen ja sen tuottaman hyvänolon omalle hyvinvoinnilleen. Naisen kävelemät matkat ovat mielestäni poikkeuksellisen pitkiä kaikkiin muihin tuntemiini maahanmuuttajiin verrattuina. Hänelle käveleminen voi olla lenkkityyppistä tai paikasta toiseen siirtymistä. Siinä, missä moni muu kulkisi matkan linja-autolla, Bibiana kävelee sen. Hyötyliikunnan ymmärrys monessa muussa kulttuurissa ei ole

samalla tasolla kuin Suomessa. Yksinkertaisesti tietoisuus sen hyödyistä puuttuu. Tutkimuspäiväkirjaani olen kirjoittanut kävelemisestä, sen merkityksestä Bibianalle ja ylipäänsä erilaisista kulttuurillisista suhtautumisista kävelyyn:

”Hän [Bibiana] oli kävellyt keskustaan tapaamaan minua. [...] Kaikki viisi iranilaista, jotka olen tavannut Suomessa, ovat aktiivisia liikkujia. Myös Bibianan mies tykkää kävellä paljon. Intiasta, Brasiliasta ja Sri Lankasta tiedän sen, että ihmiset menevät iltapäivällä yhdessä esimerkiksi pieneen puistoon tai urheilukentälle ja kävelevät sitä ympäri. Samanlaista kulttuuria ei Suomessa välttämättä ole. Ennen kaikkea sosiaalinen aspekti tuntuu olevan tärkeä. Monessa maassa olen huomannut, että tämä saattaa johtua siitä, että on kuultu liikunnan olevan hyväksi ja sitten kävellään, koska se on maksutonta ja sitä voi harrastaa helposti ystävien kanssa. Kävelyllä ei lähdetä välttämättä urheiluasussa kuten Suomessa useasti ”mennään lenkille”. Uskon siis, että sosiaalisuus halutaan yhdistää terveyteen, kun taas Suomessa usein musiikkikorvissa kävelevä urheiluvaatteisiin pukeutunut lenkkeilijä menee nopeaa vauhtia kävelijän ohitse. Motiivi kävelyyn saattaa siis olla eri.” (TPK 19.9.2014.)

4 LIIKKUMINEN OSANA KOTOUTUMISPROSESSIA

Tässä luvussa käsittelen tutkimustulosteni pohjalta Bibianan kotoutumista uuteen elinympäristöönsä sekä liikkumisen vaikutusta kotoutumiseen. Aluksi avaan lukijalle käsitteistöä, jonka jälkeen kerron Bibianan kotoutumisesta ja liikunnasta osana sitä. Luvun lopussa esitän, kuinka maahanmuuttajien kotoutumista voitaisiin edistää entistä paremmin liikunnan välinearvoa hyödyntämällä sekä yksilön tietoisuuden laajenemisen avulla. Esimerkkinä tässä olen käyttänyt joogaa.

4.1 Kotoutumista ja kotouttamista – *Yksilö ja yhteiskunta sopeutuvat*

Kotoutumisella tarkoitetaan useissa tapauksissa uuteen elinympäristöön asettumista ja uuden yhteiskunnan toimintaan osallistumista sekä samanaikaisesti oman kulttuurin ja kielen säilyttämistä (Martikainen & Tiilikainen 2007, 19; Valjus & Nirvi 2006, 6). Kotoutumisprosessi on aina yksilöllinen ja sen etenemiseen vaikuttavat monet tekijät. Maahantulossy, kulttuurierot uuden yhteiskunnan valtakulttuurin ja oman kulttuurin välillä sekä maahanmuuttajan elämätilanne ohjaavat kotoutumisprosessin kulkua. Olennaisesti kotoutumiseen vaikuttavat myös sosiaalisten tukiverkoston ja vastaanottavan yhteiskunnan asenteet maahanmuuttajia kohtaan. (Valjus & Nirvi, 2006.) Kotoutuminen on yksilötason prosessi, jossa maahanmuuttaja itse vaikuttaa yhteiskuntaan sopeutumiseen ja käytäntöjen oppimiseen. Kotoutumisen voidaan nähdä olevan sitä helpompaa, mitä lähempänä maahanmuuttajan oma kulttuuri on suomalaista kulttuuria.

Kotoutuminen tapahtuu yksilön elämän eri osa-alueilla eri tahtiin: 1) taloudellisesti, 2) poliittisesti sekä 3) sosiaalisesti ja kulttuurisesti. *Taloudelliseen* kotoutumiseen kuuluu maahanmuuttajan työllistyminen, tulot, koulutus ja asuminen. Kotoutumisen myötä näiden toivotaan yltävän kantaväestön tasolle. Tämä kotoutumisen osa-alue voi olla erityisen haastava maahanmuuttajalle, varsinkin, jos hän ei ole tullut Suomeen työn vuoksi. *Poliittisella* kotoutumisella tarkoitetaan sitä, että maahanmuuttaja osallistuu uuden yhteiskunnan (poliittiseen) toimintaan olemalla aktiivinen kansalainen³⁰. (Valjus & Nirvi

³⁰ *Kansalaisuudella* tarkoitetaan Suomen valtion jäsenyyden myötä laillisia oikeuksia ja velvollisuuksia (Martikainen & Tiilikainen 2007, 18). Suomessa on myös paljon maahanmuuttajia, jotka eivät ole Suomen kansalaisia ja joilla ei ole täten oikeuksia ja velvollisuuksia valtiolle (esim. turvapaikanhakijat sekä laittomat ja

2006, 6.) Osana aktiivista poliittista kotoutumista voidaan nähdä myös osallisuus kolmannen sektorin toimintaan. *Sosiaalinen* kotoutuminen kuvaa sosiaalisten suhteiden luomista kantaväestöön (emt.) sekä muihin maahanmuuttajiin. Sosiaalisen tukiverkoston muodostumista helpottaa avoin mieli ja ennakkoluulottomuus. Suomeen tulevien maahanmuuttajien sosiaalisessa kotoutumisessa kokemia haasteita ovat olleet mm. suomalaisen keskustelukulttuurin erilaisuus, sosiaalisen vuorovaikutuksen rauhallisuus ja vähäisyys sekä itsenäisyyden ja omatoimisuuden korostuminen. (ks. Emt., 6). *Kulttuurinen* kotoutuminen on maahanmuuttajalle itselleen merkityksellisen alakulttuurin muodostumista uudessa asuinpaikassa. Tämän uuden kulttuurin muodostamisessa voi saada tukea muilta maahanmuuttajilta, joilla on esimerkiksi samanlaisia kokemuksia tai jotka kuuluvat saman alakulttuurin yhteisöön. Yhteisöllä voi olla olennainen merkitys oman kulttuurin säilyttämisen kannalta ja se voi parhaassa tapauksessa ehkäistä syrjäytymistä uusien ystävyys-suhteiden kautta. Yhteinen kulttuuri voi rakentua vaikka saman etnis-kulttuurisen taustan ympärille, uskontoon tai ammattialaan kuuluvien henkilöiden kanssa. (Emt., 6.) Myös uuden kulttuurin kielen tai kielten oppiminen on olennainen osa kotoutumista (ks. 3.2.3).

Kotouttaminen on maahanmuuttajan näkökulmasta prosessi, jonka impulssit tulevat hänen ulkopuoleltaan. Yhteiskunnan näkökulmasta kyse on siis toimenpiteistä, joiden avulla maahanmuuttajat saadaan sopeutumaan kantaväestön kulttuuriin mahdollisimman hyvin. Viranomaiset ja kolmannen sektorin toimijat toteuttavat sopeutumista edistäviä toimenpiteitä kuntien kotouttamisohjelmien avulla. (Valjus & Nirvi 2006, 7). Kotouttamiseen osallistuu myös jokainen vastaanottavan yhteiskunnan jäsen avoimella ja hyväksyvällä asenteella uusia tulijoita kohtaan. Bibiana on osallistunut kotouttaviin toimenpiteisiin kielikurssiprojektin ja kotoutumiskoulutuksen myötä (ks. 3.2). Kotouttamista harjoittavat myös yhä enemmän kolmannen sektorin toimijat, jotka saavat rahoituksensa usein julkiselta sektorilta. Esimerkkinä tästä ovat maahanmuuttajille suunnatut projektit, joiden tavoitteena on kotouttaminen erilaisten välineiden, kuten liikunnan, avulla (Bibianan kielikurssiprojekti). Käsitteen kotouttaminen sijasta voitaisiin myös puhua kotoutumisen tukemisesta, missä maahanmuuttajan aktiivinen rooli kotoutumisessa korostuisi. Ideana on se, että maahanmuuttajan kotoutumista voitaisiin tukea monin ohjauksellisin ja koulutusellisin keinoin, mutta sitä ei käsitettäisi passiiviseksi prosessiksi, missä yksilön merkitys olisi vähäinen. (ks. Valjus & Nirvi 2006, 7.) Tässä työssä pääpaino on ollut kotoutumisessa.

työperäiset maahanmuuttajat ym.) *Kansallisuus* puolestaan viittaa kansalliseen identiteettiin ja etniseen taustaan eli ”suomalaisuuteen”, ”iranilaisuuteen” tai ”persialaisuuteen” (ks. emt).

Varsinkin maahantulon alkuvaiheessa kahden kulttuurin ”välissä” oleminen saattaa johtaa identiteettikysymyksiin siitä, missä määrin olisi hyvä sopeutua valtakulttuuriin ja mikä merkitys oman kulttuurin säilyttämisellä on (ks. Valjus & Nirvi 2006, 5–6). Tähän liittyvät ajatukset kielenoppimisesta, omista ja muiden toimintatavoista, arvoista sekä uskomuksista, mikä johtaa yksilön sisäisiin ”identiteettineuvotteluihin” uuden elinympäristön eri osaluoksiin liittyen (ks. emt., 39). Lisäksi yksilön ja yhteiskunnan maailmankatsomukselliset erot vaikuttavat kotoutumiseen. Taulukko 2 kuvaa Berryn akkulturaatiomallia³¹, joka on yksi tunnetuimmista kulttuurien välisen sopeutumisen teorioista. Sen avulla kuvataan yksilön kotoutumisastetta uuteen ympäristöön ja sitä, miten yksilö suhteuttaa oman kulttuuri-identiteettinsä osaksi valtaväestön kulttuuria (Berry ym. 2002, 345–346, 353–354.)

TAULUKKO 2. Berryn akkulturaatiomalli (Pelkonen 2015 Berry ym. 2002, 354 mukaan).

		Suuntautuminen valtakulttuuriin	
		Kyllä	Ei
Suuntautuminen omaan kulttuuriin	Kyllä	Kotoutuminen (integraatio)	Eriytyminen (separaatio)
	Ei	Sulautuminen (assimilaatio)	Syrjäytyminen (marginalisaatio)

Olennaista on muistaa, että Berryn malli on suuntaa antava.³² Kotoutumisstrategioita on erilaisia ja niitä ei voi luokitella paremmuusjärjestykseen. Monille maahanmuuttajille sopii Berryn mallin mukainen kotoutumiseen (integraatio) perustuva strategia, toiset tuntevat olonsa paremmaksi sulautuessaan (assimilaatio) uuteen elinympäristöön. (Zacheus ym. 2012, 4.)

³¹ *Akkulturaatiolla* tarkoitetaan eri kulttuuritaustaistoista tulevien ihmisten kohtaamista ja tämän tuloksena syntyviä muutoksia (Takala 2014, 16). Sitä voidaan kuvata kulttuurisella ja psykologisella tasolla (Berry ym. 2002, 349).

³² Berryn luokitteluun on kohdistunut paljon kritiikkiä. Esimerkiksi Bhatia ja Rham (2009, 147) ovat esittäneet, ettei maahanmuuttajien akkulturaatio ole ihan yhtä yksioikoinen kuin Berry ym. esittävät. Heidän mielestään kotoutumisprosessi on tapahtumasarja, jossa ei pysähdytä tietyille akkulturaation asteelle. Portes ja Rumbaut (2001) ovat sitä mieltä, että kotoutuminen yhteiskunnan eri alueilla (esim. työ, kieli, kulttuuri) tapahtuu eri aikaan. (Takala 2014, 18–19.) Ymmärrän teoriaan kohdistuvan kritiikin, mutta koen mallin olevan suuntaa antava ja sopiva havainnollistamaan Bibianan kotoutumisen etenemistä.

Heinemann (2007, 205) tarkastelee maahanmuuttajien kotoutumista ulkoisen ja sisäisen integraation³³ kautta. Prosessien kulkuun vaikuttavat niin maahanmuuttaja itse kuin ulkoisetkin toimenpiteet. *Ulkoista integraatiota* (saks. Außenintegration) ovat prosessit, joiden kautta sopeudutaan uuden elinympäristön käytäntöihin valtakulttuurin ehdoilla. Näihin kuuluvat valtion oikeuskäytäntöjen omaksuminen (esim. sukupuolten tasa-arvoon liittyvät käytännöt), uuden yhteiskunnan kulttuuristen ja sosiaalisten normien, arvojen ja käsityksien hyväksyminen sekä maahanmuuttajien parempien yhteiskunnallisten osallistumismahdollisuuksien turvaaminen ja tukeminen (esim. työ- ja asuntomarkkinat). Ulkoinen integraatio edistää maahanmuuttajien kontakteja kantaväestöön³⁴. Kulttuurillisten käytäntöjen oppiminen helpottuu esimerkiksi kielenoppimisen kautta. Oman uuden kansalliskulttuurisen identiteetin muodostuminen helpottuu ulkoisen integraation avulla, koska sen avulla pyritään yhteiskunnan puolesta takaamaan maahanmuuttajille sosiaaliset ja kulttuuriset osallistumismahdollisuudet. Tätä kautta he oppivat osaksi uuden kotimaan normeja ja arvoja sekä kokevat itsensä tasavertaisemmiksi kantaväestön kanssa. *Sisäinen integraatio* (saks. Binnenintegration) kuvaa Heinemannin (2007, 205) mukaan tilallista segregatiota, mikä on etnisten ryhmittymien muodostumista alakulttuureiksi uudessa elinympäristössä. Se kuvaa muihin kuin kantaväestön kulttuurin etnisiin ryhmiin kuulumisen positiivisia vaikutuksia kotoutumiselle. (Emt., 210.)

Berryn ym. (2002) malli ilmentää samaa, mitä Heinemann kuvaa ulkoisella ja sisäisellä integraatiolla eli sitä, miten maahanmuuttajat kotoutuvat valtaväestön kulttuuriin ja missä määrin he säilyttävät oman kulttuuri-identiteettinsä maahanmuuttoprosessin aikana. Maahanmuuttajaa kohtaan saattaa kohdistua monia yhteiskunnan paineita kotoutumisen aikana. Heti alusta lähtien heidän on totuttava uuteen elämäntyyliin ja elinympäristöön. Epävarmuutta ja vieraantumista saattaa ilmetä muuton alkuvaiheessa.

³³ Integraatio on prosessi, jossa maahanmuuttaja asettuu uuteen elinympäristöönsä ja tulee siihen osalliseksi (suom. kotoutuminen) (Martikainen & Tiilikainen 2007, 19).

³⁴ *Kantaväestöllä* tarkoitetaan ihmisryhmää, jolla on yhteinen asuinhistoria tietyllä maantieteellisellä alueella, yhteinen geeniperimä, kulttuuritausta, kieli tai joskus jopa uskonto. Puhuttaessa suomalaisesta tai länsimaisesta kulttuuritaustasta, viitataan usein tähän määritelmään. *Valtaväestöllä* viitataan usein valta-asemien muodostelmiin, esimerkiksi kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä. (ks. Martikainen & Tiilikainen 2007, 18.)

4.2 Bibianan kotoutumisprosessi – *Pienin askelin kohti tyytyväisyyttä*

Naisen kotoutuminen alkoi hänen saapuessaan Suomeen kesällä 2013 (H02). Hänestä huokuu halu sopeutua ja kyky muodostaa kypsä ajatuksia sopeutumisesta uuteen ympäristöön. Hän on vaikuttanut aktiivisesti omaan kotoutumiseensa sekä ollut avoin ja vastaanottavainen uusien haasteita kohtaan. Hänen ajatuksensa kotoutumisesta ovat yhteydessä myös hänen elämäntilanteeseensa, jonka mukaan kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia:

"[...] Meidän perheessä olen [oppinut] olemaan joustava. [...] Ajattelen reaalisesti, että olen tullut tänne [Suomeen], niin katson [...], että sopeudun. [Olen] samalla viivalla muitten kanssa [...]. En [ajattele] niin, että tuo on tullut tänne, niin hänen [pitää] vielä käyttää huivia tai heittää se kokonaan pois ja [käyttää] huonoja vaatteita. Että [minun] pitää [yrittää] semmosta, [että] mun taso pitää olla se sama taso [...] muiden kanssa." (H01.)

Bibianan maahanmuuton alkuaikoina hänellä on ollut ikävä Iraniin ja myönteisestä ajattelusta huolimatta maahanmuuttoprosessi on herättänyt hänessä yksinäisyyden tunteita. Keväällä 2014 tekemäni toisen haastattelun jälkeen Bibiana totesi elämäntilanteestaan Suomessa: *"[...] jos nyt verrataan, tässä minulla [...] nyt on parempi kuin joku kolme neljä kuukautta sitten."* (H02.) Samassa haastattelussa hän kertoi alkuaikojen haasteista:

"[...] Kun tulin Suomeen, mulla oli [ensimmäiset] neljä kuukautta [...] todella vaikea tilanne [...] oli vaikea hyväksyä ja sopeutua tähän alueeseen [...]. [...] Ei ollut mitään estettä tai ei ollut mitään haasteita sopeutumiselle. [...] [Mutta] minulla oli alusta asti huono [olo] ja ikävä. [...] Nytkin olen yksin vaan ikävissäni ja mä oon ajatellu itekin, [että] mulla on yksinäinen tilanne, mun pitää sopeutua ja hyväksyä tällainen tilanne [...]." (H02.)

Analysoin Bibianan tuntemuksia seuraavasti:

"Bibianalla oli surullinen ja epävakaa vaihe alussa. Pian hän kuitenkin alkoi uskomaan itseensä ja huomasi, että asiat alkoivat paranemaan. Hänellä ei ole ketään ihmistä, joille kertoa asioista." (TPK 7.4.2014.)

Bibianan tähänastisessa kotoutumisprosessissa aviomiehen merkitys kotoutumiselle on ollut merkittävä. Hän on tukenut vaimoaan maahanmuuton alkuajoista asti, järjestänyt hänelle tekemistä ja rohkaissut häntä osallistumaan erilaisiin tapahtumiin ja tapaamaan ihmisiä. Hän on ollut myös merkittävässä osassa tutustuttamassa Bibiana suomalaiseen liikuntakulttuuriin, patistelemalla häntä kävelyille luontoon ja viemällä häntä urheilutapahtumiin. Näin Bibiana kuvailee aviomiehensä järjestämää ohjelmaa Suomeen tulon jälkeen:

"[...] Meidän päivät oli suunniteltu. Yks päivä mentiin [...] autoliikkeeseen, yks päivä oltiin kirpputorilla, yks päivä mentiin käymään kaikissa eri kirkoissa. [...] Kaikkina päivinä oli jotain, mihin [aviomieheni] oli suunnitellut meidän menevän: museoihin, puistoihin. Aina olimme jossakin. [...] Päivät sujui niin, että menimme yhdessä [aviomiehen kanssa] katsomaan jääkiekkoa [...]. Vaikka se oli vaikeaa [aikaa], oli ikävä ja halusin olla kotona, silti aviomieheni sanoi [...], että se pakko lähteä pois kotoa ja lähdimme kävelemään." (H02.)

Iranissa naiset eivät saa mennä katsomaan urheilua. Suomessa Bibiana pääsi tutustumaan penkkiurheiluun ensimmäistä kertaa. Kokemuksestaan jalkapallopelissä nainen kertoi:

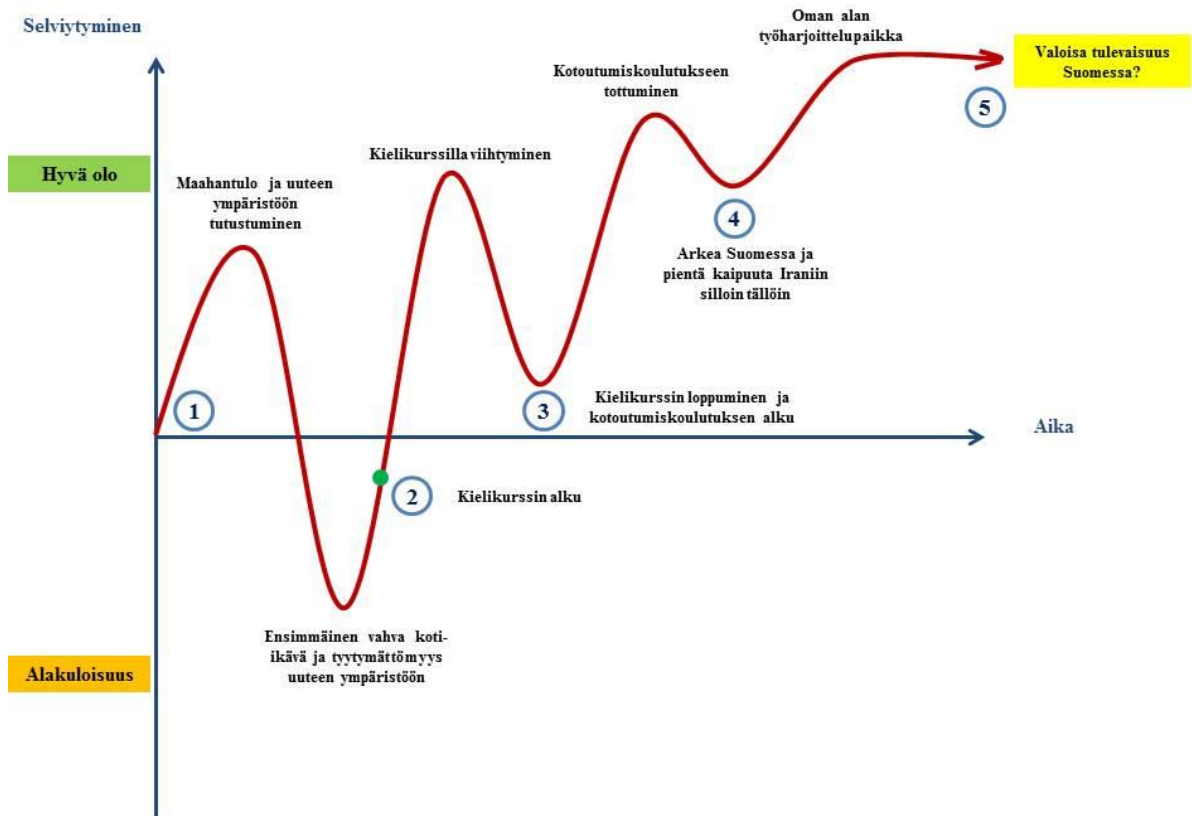
"[...] Iranissa naisella ei ole oikeutta mennä katsomaan jalkapalloa läheltä [...]. Oli todella mielenkiintoista minulle kun ensimmäisen kerran tulin [pääsin] lähemmäksi katsomaan jalkapalloa, katson [näin] tuomarit [ja] kaikki. Se oli ihan tosi mielenkiintoista."(H02.)

Zacheus ym. (2012, 81–82) saivat tutkimuksessaan selville, että penkkiurheilun merkitys maahanmuuttajille on tärkeä kotoutumista edistävä aktiviteetti. Heille on tavanomaista kokoontua seuraamaan urheilua yhdessä, joka toi heille yhteenkuuluvuuden ja ylpeyden tunnetta ”oman kansan” keskuudessa. Ennen kaikkea jalkapallon seuraaminen sai erityistä suosiota maahanmuuttajien joukossa. Tutkimustulokset osoittavat myös, että he olivat iloisia Suomen menestymisestä kansainvälisissä kilpailuissa.

Kotoutumisprosessi koostuu erilaisista vaiheista ja se on kasvuprosessi, joka alkaa itsetutkiskelusta ja itsetuntemuksen harjoittamisesta (Bukareva 2007). Kotoutumiskaaren vaiheet ovat yksilöllisiä. Korkeasti koulutetuilla maahanmuuttajilla on mitä todennäköisimmin erilaiset tietotaidolliset mahdollisuudet vaikuttaa omaan kotoutumisprosessiinsa kouluttautumattomiin maahanmuuttajiin verrattuna. Muuttomotiivi astuu tässä olennaiseen osaan, sillä vapaaehtoisesti maahan tulevat ihmiset kokevat maahanmuuton usein myönteisempänä kuin kotimaasta paenneet. Sosiaalisten suhteiden vuoksi maahan muuttavien motiivi kotoutua riippuu usein henkilöstä tai yhteisöstä, jonka vuoksi ihminen on tullut uuteen paikkaan. Kiinnostus maahan jäämiseen ei välttämättä ole myöskään etukäteen tiedossa, vaan saattaa syntyä uudessa paikassa asumisen aikana. (Valjus & Nirvi 2006, 7.)

Kuvassa 1 on esitetty Bibianan kotoutumiskaari, johon olen merkinnyt tämän tutkimuksen myötä selvinneet asiat naisen kotoutumisen etenemisestä.³⁵ Malli on sovellettu Punaisen Ristin Kotopolku -projektin yhteyteen laaditusta kotoutumiskaarimallista (Punainen Risti 2014). Bukareva (2007) kertoo kotoutumiskaaren olevan kuvaus yksilön sopeutumista elämään uudessa maassa. Olennaista on myös tunnistaa kotoutumiskäyrä kasvuprosessin kuvauksena ja sitä voidaan myös hyödyntää monella tapaa maahanmuuttajatyössä itsetutkiskelun välineenä.

³⁵ Kaaresta on jätetty pois anonymiteetin vuoksi tiettyjä sen muodostukseen vaikuttaneita henkilökohtaisia tapahtumia.



KUVA 1. Arvio Bibianan kotoutumiskaaren kulusta (Pelkonen 2015, Punainen Risti 2014 mukaan).

Pystysuunnassa käyrä kuvaa Bibianan selviytymistä uudessa asuinympäristössä hyvän olon ja alakuloisuuden välillä. Vaakasuunnassa se ilmentää Bibianan maassaoloaikaa. Käyrällä olevat numerot tarkoittavat seuraavia naisen kotoutumiseen vaikuttaneita tapahtumia: 1) Bibiana saapui Suomeen kesällä 2013 ja voi hyvin tutustuessaan uuteen elinympäristöönsä. Vuoden 2013 lopulla kuitenkin ikävän tunteet ja entisen elämän kaipuu nousivat pintaan. Tyytymättömyyttä tiettyihin elämän osa-alueisiin Suomessa ilmeni. 2) Pian tämän jälkeen alkoi suomen kielen kurssi, missä Bibiana rakensi ensimmäisiä hyviä ystävyysuhteita. Bibiana edistyi suomen opinnoissa nopeasti ja pääsi ensimmäisen ryhmän mukana siirtymään heti kotoutumiskoulutukseen. Lähimmät ystävät jäivätkin vielä vahvistamaan suomen taitojaan kielikurssille, minkä vuoksi Bibiana ei olisi halunnut lopettaa kielikurssia. 3) Siirtyminen kielikurssilta kotoutumiskoulutukseen keväällä 2014 oli toinen haastava jakso naisen Suomeen tulon jälkeen. Pikku hiljaa hän kuitenkin tottui kotoutumiskoulukseen ja rakensi sosiaalisia suhteita, vaikka usein kaipasikin takaisin kielikurssille. 4) Arjen tasaantuminen tapahtui kesän ja syksyn 2014 aikana. Bibiana sai kesätyön hoiva-alalta, jossa viihtyi keskinkertaisesti ja sai uusia ystäviä muista maahanmuuttajista. Hän kävi koulua ja oli

iltaisin töissä aviomiehen yrityksessä. Pientä kaipuuta oman alan töihin ja monipuolisempaan elämänsisältöön oli havaittavissa. Viimeinen tieto, jonka sain ennen tämän työn valmistumista, oli hänen koulutustaan vastaava työharjoittelupaikka keväällä 2015. 5) Kotoutumiskäyrä loppuu työni valmistumiseen, jonka jälkeen oma arvioni naisen tulevaisuuden kehittymisestä Suomessa näyttää hyvältä. Käyrään merkitty vihreä pallo kuvaa ajankohtaa, jolloin tutustuin Bibianaan ensimmäisen kerran kevään 2014 alussa.

Bibianan kotoutumiskäyrä liikkuu paljon ”hyvän olon” puolella, minkä katson johtuvan monesta tekijästä. Naisen maahanmuutto on tapahtunut vapaaehtoisesti, joten asenne kotoutumiseen on ollut avoin. Hän on saanut sosiaalista turvaa ja tukea aviomieheltään, mikä on yhteydessä suhteellisen hyvin sujuneelle sopeutumiselle. Heinemannin (2007) käsitteitä soveltaen (ks. 4.1) Bibiana on kotoutunut niin ulkoisesti kuin sisäisesti suomalaiseen yhteiskuntaan. Hänen ulkoinen integraationsa on edistynyt yllättävän nopeasti ja tottuminen suomalaisen yhteiskunnan toimintoihin on sujunut hyvin. Bibianalla on jonkin verran kontakteja muihin iranilaisiin ja maahanmuuttajiin, mikä puolestaan kuvaa myös sisäistä integroitumista ja oman alakulttuurin säilyttämistä. Berryn ym. (2012) mallin mukaan katsoisin Bibianan olevan pääpiirteittäin jo parin vuoden Suomessa asumisen jälkeen kotoutunut suomalaiseen yhteiskuntaan. Hän on säilyttänyt omaa kulttuuritaustansa ja elää sitä edelleen kotonaan aviomiehensä kanssa, joka on myös iranilaislähtöinen. Toisaalta Bibiana on myös sopeutunut ja hyväksynyt valtakulttuurin toimintatapoja. Kuten edellisessä alaluvussa mainitsin, Berryn taulukon perusteella tehtäviä päätelmiä ei tule nähdä pysyvinä akkulturaation tiloina, vaan kotoutumisprosessi elää kokoajan. Bibianan kohdalla on hyvinkin mahdollista, että kotoutumiskäyrä laskee vielä jossain vaiheessa tai hän siirtyy Berry ym. (2012) taulukossa kotoutumisen puolelta jotain muuta suuntautumista kohden. Työn kirjoitushetkellä näen Bibianan kulttuurisen kotoutumisen edenneen parhaiten taloudelliseen, poliittiseen ja sosiaaliseen kotoutumiseen verrattuna (ks. 4.1). Taloudellisen kotoutumisen edistyminen näyttää hyvältä työharjoittelupaikan myötä. Poliittinen kotoutuminen saattaa astua vasta myöhemmässä vaiheessa kuvioihin. Seuraavissa alaluvuissa käsitelen ennen kaikkea kulttuurillista ja sosiaalista kotoutumisen tasoa liikkumiseen liittyen.

4.3 Liikunta puhuu kaikkia kieliä – *Pidän aistit avoinna*

Maahanmuuttajien kotoutumisen ja kotouttamisen tukena voidaan hyödyntää liikkumista (ks. Maijala & Fagerlund 2012; Zacheus ym. 2012; Kleindienst-Cachay 2007; Myrén 1999). Liikunnan välinearvon avulla voidaan edistää kantaväestön ja maahanmuuttajien välistä kontaktia, sosiaalisten esteiden poistumista, välttää vieraantumista ja erilaisuuden tunteen syntyä sekä vaikuttaa yhteiskunnan sosiaalista, uskonnollista ja poliittista eriytymistä vastaan. (Heinemann 2007, 204). Liikunta ja urheilu ovat toimintoja, joista heijastuvat yhteiskunnalliset olemukset, kuten kulttuuriperinteet ja monet muut asiat, joita kulttuurisessa yhteisössä pidetään tärkeinä. Puhuttaessa liikunnan välinearvosta maahanmuuttajien kotoutumisessa, sosiaalisen kanssakäymisen merkitys korostuu (Maijala & Fagerlund 2012, 60). Ihminen on monella yhteiskunnan alueella vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja liikunta voidaan nähdä yhtenä sosiaalisen ja kulttuurillisen toiminnan maailmana (Zacheus ym. 2012, 65–66.)

Liikunnan kentällä kotoutumista edistää niin kontaktit muiden maahanmuuttajien kuin kantaväestön kanssa. Myös kantaväestön asenne saattaa muuttua yhteisen liikunnan myötä ”me ja muut” –ajattelusta kohti ”me” –ajattelua (ks. Maijala & Fagerlund 2012, 16). Seuraavassa paneudun Bibianan liikuntasuhteeseen ja liikunnan merkitykseen naisen kotoutumisessa. En niinkään käsittele liikunnan mahdollisuuksia kotouttamisessa yleisellä tasolla. Kuten aiemmin olen jo tuonut esille, mm. Takala (2014) ja Zacheus ym. (2012) ovat tutkineet tätä laajasti (ks. 2.1).

4.3.1 Liikkumisen sosiaalis-kulttuurinen merkitys

Bibianan haastatteluissa nousi erityisesti esille sosiaalisuuden merkitys liikkumisessa. Iranissa hän osallistui sanojensa mukaan ”yleislajiin”. Siihen kului yleensä koko päivä ja hän harrasti sitä noin kerran kuussa. Yleislajilla Bibiana tarkoitti mahdollisesti tässä yhteydessä ylipäänsä sosiaalista liikunnan harrastamista, koska hän kuvaili haastattelussa erityisesti yhdessä tekemisen merkitystä: ”[...] Iranissa meillä oli semmosta [...] yleislajia ja [se] tarkoittaa, että kaikki kokoontuu yhdelle paikalle [...] ja lähtee kävelemään.” (H02.) Yleislajin lisäksi Bibiana korostaa toisessa haastattelussa liikkuvansa mieluiten yhdessä muiden kanssa. Myös Suomessa liikunnan sosiaalisuus on naiselle tärkeää. Hän on kohdannut haasteita löytää

seuraa liikkumiseen, koska kukaan Bibianan ystävistä Suomessa ei harrasta liikuntaa vapaa-ajalla (H02). Hän on maininnut myös siitä, että pitää kävelylenkeistä ystävien kanssa, vaikka käveleekin Suomessa myös paljon yksin:

”Ystävän kanssa voi kävellä yhdessä, puhua asioista samalla kun kävelee. Välillä voi istua ja levätä ja sen jälkeen puhua ja sen jälkeen lähteä taas kävelemään että se auttaa paljon [...]. Kun kuuntelee musiikkiakin, sekin [on] se rauhoittavaa.” (H02).

Bibiana piti kielikurssin liikuntatunteja tärkeänä osana projektia. Hän on sitä mieltä, että kielikurssin liikuntatunnit kannustivat ryhmän naisia tutustumaan suomalaiseen liikuntakulttuuriin ja harrastamaan liikuntaa enemmän myös tuntien ulkopuolella. Haastatteluissa tuli esille, että neljän päivän kielenopiskelun ohella yhden päivän liikuntatunnit olivat hänelle erittäin mieleisiä. (H02.) Kielikurssin liikunta järjestettiin keväällä 2014 vuoroviikoin ulkona ja sisällä. Vaikka ulkoliikunta järjestettiin alun perin olosuhteiden pakosta, kevään kuluessa huomasi osallistujien nauttivan siitä jopa enemmän kuin sisäliikunnasta. Tämä välittyi naisten aktiivisesta asenteesta osallistua ulkoliikuntaan sekä palautteesta, jota heiltä sain. Ulkoliikunnassa tutustuimme kaupungin keskustassa sijaitseviin liikuntamahdollisuuksiin sekä pelasimme ja leikimme ulkona. Teimme myös kävelyretkiä ja kokeilimme porraskävelyä. Liikunnan ohessa opettelimme sanoja suomeksi. Talvinen liikuntakokemus ulkona oli monelle naiselle uusi kokemus, mutta Bibianan mielestä:

”[...] Ulkoliikunta oli parempi kuin sisäliikunta, koska ulkoliikuntatunti, [...] oli vapaampi [tarkoittaa: ei niin tarkkoja ohjeita kuin sisäliikunnassa], vaikka Suomessa olikin juuri tuona aikana kylmä, silti kun liikuimme [ja] kävelimme, niin ihmisistä tuntui hyvältä [ja] lämpimältä.” (H02).

Kielikurssin liikuntaryhmät olivat ainoastaan kurssilaisille tarkoitettuja eli liikunta tapahtui maahanmuuttajien kesken. Maahanmuuttajien omat liikuntaryhmät vahvistavat parhaassa tapauksessa yhteisöllisyyttä ja antavat vertaistukea (Maijala & Fagerlund 2012, 17) sekä edistävät sisäisen integraation kautta kotoutumisprosessia. Ryhmän koostumus oli siten ikään kuin välimuoto sisäisestä ja ulkoisesta integraatiosta (ks. 4.1), koska se ei ollut ainoastaan tietty etninen liikuntaryhmä. Liikunta ei tapahtunut myöskään yhdessä kantaväestöön kuuluvien henkilöiden kanssa. Maahanmuuttajien liikuntaa olisi hyvä toteuttaa niin kantaväestön kanssa yhdessä kuin omissa etnisissä liikuntaryhmissä (Heinemann 2007, 205–210; Kleindienst-Cachay 2007, 8). Asiasta on käyty paljon keskustelua niin

kirjallisuudessa kuin käytännössäkin. Mielestäni yhtä mallia ei voi soveltaa kaikkiin tarpeisiin, joten toisten kohdalla liikunta erillisessä etnisessä yhteisössä on mielekkäämpää siinä missä toiset liikkuvat mieluummin yhdessä kantaväestön kanssa. Tähän liittyen olennaiseen osaan astuvat myös maahanmuuttajan kotoutumisaste ja kielitaito. Mitä pidempi maassaoloaika on ja mitä paremmin kotoutuminen on edistynyt, sitä todennäköisimmin ”uskalletaan” myös osallistua kaikille tarkoitettuun liikuntatarjontaan (ks. Kleindienst-Cachay 2007, 15).

4.3.2 Jääkö kotoutumisprosessissa sijaa liikkumiselle?

Pohdittaessa liikkumisen merkitystä maahanmuuttajien kotoutumisessa on olennaista kiinnittää huomiota eri elämänalueiden tärkeyteen muuton jälkeen. Zacheus ym. (2012, 66) käyttävät tässä yhteydessä elämän yhtälö -käsitettä. Sillä he havainnollistavat ihmisen elämän osa-alueiden tarpeellisuutta ja yksilön valintoja. Ihmisen elämä koostuu erilaisista alueista, joiden toimintoihin hän osallistuu. Kyseiset elämänalueet voidaan jakaa elämästä selviytymisen kannalta ensisijaisiin ja toissijaisiin tarpeisiin.³⁶ Liikunta on yksi elämän osa-alue ja sen ensi- tai toissijaisuudesta ihmisen elämän kannalta voisi keskustella kauankin. Seuraava esimerkki selventää sitä, miten tarpeet ovat riippuvaisia tilannekohtaisesta kontekstista, elinympäristöstä ja kulttuurista. Kalervo Ilmanen (1998, 70) kuvaa kansalaisyhteiskunnan ja julkisen liikuntahallinnon suhdetta Helsingissä ensimmäisen maailmansodan aikaan:

”Maassa ajaututtiin vielä keväällä 1918 kansalaissotaan. Voidaan sanoa, että kansalaissodan jälkeen oltiin tilanteessa, jossa sosiaaliset ongelmat olivat päällimmäisiä. Urheilu joutui ainakin hetken odottamaan uutta tulemistaan”. (Ilmanen, K. 1998, 70.)

Vaikka Ilmanen puhuukin nimenomaan urheilusta, tilannetta voi verrata liikuntaan. Esimerkin kautta haluan havainnollistaa tilannetta, jossa elinympäristön muutos tai jokin kriisi (tässä: sota) vaikuttaa ilmiöiden arvojärjestykseen. Maahanmuuttajat saattavat tulla vaikeista oloista,

³⁶(Liikunnan) kehitysyhteistyössä puhutaan ihmisen primääri- ja sekundääritarpeista, minkä perusteella olen ottanut kyseiset käsitteet käyttöön tässä työssä. Keskustelua herättää ennen kaikkea se, sijoittuuko liikkuminen ensisijaisten vai toissijaisten tarpeiden piiriin. Ihmisen *ensisijaiset tarpeet* ovat sellaisia, jotka ovat välttämättömiä fyysisen kehon elämän jatkumisen kannalta (ruoka, vesi ja uni). Näiden lisäksi inhimillisiin ensisijaisiin tarpeisiin voidaan luokitella myös vaatetus, turvallisuuden tunne ja läheisyys. Edellä mainitut tarpeet ovat riippumattomia kulttuurista, mutta niiden saavuttaminen eroaa maantieteellisen sijainnin, kulttuuritekijöiden tai mahdollisuuksien perusteella. *Toissijaiset tarpeet* kehittyvät ensisijaisten tyydyttämisen jälkeen ja niitä kutsutaan myös kulttuuririippuvaisiksi tarpeiksi. (Sommerhof 2015.)

joissa heillä ei ole ollut mahdollisuutta liikunnan harrastamiseen, koska selviytymisen kannalta ensisijaiset asiat ovat hallinneet jokapäiväistä elämää. Suomeen tullessaan he saattavat kohdata kriisin uuteen elinympäristöön sopeutumisessa. Tätä kriisiä nimitetään myös *akkulturaatiostressiksi*. (Berry ym. 2012, 352.) Tapahtumien seurauksena maahanmuuttaja saattaa olla tilanteessa, jossa elämänyhtälössä on tehtävä valintoja. On punnittava sitä, mitkä asiat ovat ensisijaisia uudessa yhteiskunnassa selviytymisen kannalta. Tilanteessa on konkretisoitava ja karsittava tiettyjä toimintoja pois elämästä, koska ihmisen aika ja energia eivät riitä kaikkeen yhtä aikaa. Valinnat liittyvät liikkumiseen siten, että sen merkitys muuton myötä saattaa vähentyä huomattavan paljon. Myös suuret kulttuurierot kotimaan ja uuden yhteiskunnan välillä vaikuttavat maahanmuuttajien liikuntakäyttäytymiseen. (ks. Zacheus ym. 2012, 66.)

Haastattelussa Bibiana kertoo näkemyksensä siitä, mikseivät jotkut ihmiset Iranissa pystyneet liikkumaan: ”Jos ei oo rahaa, edes ei voi ajatella. [...] He vain elävät olemassa olemisen takia.” (H01). Tämä liittyy juuri siihen, että tiettyjen elämän osa-alueiden on oltava kunnossa, ennen kuin voi keskittyä liikunnan harrastamiseen. Tässä huomaamme dilemman: Meidän itsestään selvinä pitämät primääritarpeet, esimerkiksi liikunta osana arkea, saattavatkin olla maahanmuuttajalle tuntemattomia tapoja toimia. Varsinkin maahantulon alkuvaiheessa liikkuminen saattaa jäädä selkeästi toissijaiseksi tarpeeksi. Liikunta tulee merkitykselliseksi osaksi elämää vasta kun ensisijaiset perustarpeet on saatu tyydytettyä ja varmistettua. Esimerkiksi Iranissa kaikkien naisten elämään liikkuminen ei kuulu osana arkea. Myöskään pakolaisleireillä lenkkeily ei ole olennainen osa päivärytmiä, kuten meillä Suomessa monelle saattaa olla. (ks. Zacheus ym. 2012, 66.) Vastanottajamaassa maahanmuuttajien parissa toimivien henkilöiden tulee ymmärtää elämänyhtälön yksilöllisyys ja täten hyödyntää liikunnan välinearvoa oikealla hetkellä kotoutumisprosessia. Kokemuksen kautta olen huomannut myös, että toisenlaisesta kulttuuriympäristöstä tulevalle henkilölle käsite vapaa-ajasta saattaa olla vieras ja täten liikunnan harrastaminen ylipäänsä tuntematon käsite. Elämän sisältö on saattanut painottua vahvasti arjen askareiden ympärille, jolloin vapaa-aikaa ei ole ollut ja sen tuleminen osaksi elämää uudessa elinympäristössä saattaa kestää kauankin.

Bibiana kertoo haastatteluissa ajatuksistaan kotoutumiseen liittyen. Hän on huomannut kotoutumisajan vaikuttavan liikunnan harrastamiseen ja mainitsee siitä, että maahanmuuttaja tarvitsee alussa aikaa sopeutuakseen uuteen kulttuuriin, minkä jälkeen liikuntaharrastuksen aloittaminen helpottuu:

” [...] Varmaan jos viiden kuukauden jälkeen tai neljän kuukauden jälkeen, kun ihminen sopeutuu, vähän tuntee itsen, sen jälkeen hän voi aloittaa saman harrastuksen, mitä on omassa maassa harrastanut ” (H02).

Bibiana korostaa haastatteluissa, ettei hänen kohdallaan Suomessa ole ollut mitään merkittäviä liikunnan harrastamisen esteitä. Hän haluaa ensin sopeutua Suomeen niin hyvin, että tuntee olonsa mukavaksi liikunnassa:

” [...] Minusta ei oo mitään estettä, vain itse haluan vähän oppia kieltä enemmän, sopeutua enemmän tähän maahan ja sen jälkeen kun opin kieltä ja vähän enemmän tapoja [ja] kulttuuria, sen jälkeen pikku hiljaa voin harrastaa, mitä haluan ja [mikä minua] kiinnostaa ” (H02).

Kielitaidottomuus voi olla este maahanmuuttajan liikkumiselle. Kuten Bibiana kertoi, kielitaidon kehittymisen myötä myös uskallus osallistua yhteiskunnan toimintoihin kasvaa. Hän kertoo alkuajoista Suomessa ja siitä, miksei heti Suomeen tultuaan aloittanut liikunnan harrastamista:

” [...] En ollut vielä sopeutunut. Vielä oli vaikeeta ja en osannut kieltäkään ja [...] en halunnut osallistua johonkin urheiluun tai harrastukseen. [...] Minua myös kiinnostaa sulkapallo, badminton. [...] Kyllä minusta tuntuu, että pikku hiljaa kasvaa luottamus ja luotan itseeni jo enemmän kuin ennen. Uskoisin, että jos mun kielitaito paranisi, vaikka [osaisin] sanoa, mistä [ja] miksi minä tulen, mitä minä haluan, paljonko se maksaa. Jos näissä asioissa pärjään, kyllä minä uskon, että se voin yksinkin osallistua joogan tunnille. ” (H02.)

Liikunnan avulla voidaan edistää kielenkehitystä ja kielitaidon kehittyminen puolestaan saattaa motivoida ja rohkaista harrastamaan liikuntaa. Tämän huomasin kielikurssin aikana, kun opettelimme osanottajien kanssa suomen sanoja elein ja liikkein. Bibiana kertoo oppineensa pitämilläni liikuntatunneilla suomen kieltä. Samoin joogassa hän kertoi pystyneensä osallistumaan tunnin kulkuun, vaikkei ymmärtänytäkään kaikkea:

” [...] Vaikka kyse se oli liikuntapäivästä [ei normaali kurssipäivästä], silti sitä kautta opin sanoja ja jotkut sanat jäi mieleen hyvin liikunnasta. [...] Vaikka joskus mä en osannut opettajan kieltä [joogassa], [...] olin mukana ja ymmärsin hänen liikkeistään. ” (H02.)

Liikkumisen avulla voidaan edistää eri kotoutumisen osa-alueita (ks. 4.1). Kulttuurinen kotoutuminen voi edistyä uuden elinympäristön liikuntakulttuuriin tutustumisen myötä sekä sosiaalinen kotoutuminen puolestaan vauhdittua yhdessä liikkumisen myötä. Bibianan

liikuntasuhteessa korostuu liikunnan sosiaalinen merkitys. Iranissa liikunnan harrastaminen keskittyi ryhmäliikuntaan ja kävelyyn. Suomessa nainen on kävellyt vieläkin enemmän ja kielikurssin kautta päässyt kokeilemaan myös muita lajeja. Työn kirjoitushetkellä Bibianan liikkuminen Suomessa painottui vahvasti omaehtoiseen liikkumiseen. Organisoituun liikuntaan hän osallistui ainoastaan julkisella sektorilla (kielikurssi), mutta sekin loppui kotoutumiskoulutukseen siirtymisen myötä. Naisella on avoin asenne liikkumista ja suomalaista liikuntakulttuuria kohtaan. Liikkuminen on hänelle mielekästä toimintaa. Osallistuminen organisoituun liikuntaan Suomessa saattaisi edistää naisen kotoutumista entisestään. Myös poliittinen kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan saattaisi edistyä liikunnan seuratoimintaan osallistumisen myötä.

Bibianan kohdalla sopivan sosiaalisen liikuntaharrastuksen löytyminen saattaa tapahtua jopa lähiaikoina. Hänen kielitaitonsa on kehittynyt nopeasti, joten uskallus liikuntaan osallistumiseenkin on kasvanut. Bibianan esimerkin myötä käsitys ensi- ja toissijaisista tarpeiden ja liikkumisen yhteydestä selkeytyy. Huomaamme, että naisen muuton alkuaikoina tiettyjen elämän osa-alueiden tasapainottumisen (elinympäristöön tottuminen, kielen kehittyminen, opiskelu- ja työpaikka ja ystävät) jälkeen liikkumisen merkitys on lisääntynyt. Heti muuton jälkeen organisoidun liikuntatoiminnan sijaan esimerkiksi kielenoppiminen ja työt ovat olleet olennaisempia. Bibianan kotoutuminen Suomessa saattaisi saada monia uusia ja positiivisia vaikutuksia, jos osallistuisi organisoituun liikuntatoimintaan esimerkiksi seurassa. Liikunnan välinearvon avulla voidaan parhaimmillaan parantaa maahanmuuttajien sosiaalisia resursseja osallistua uuden yhteiskunnan toimiin ja täten edistää yksilöllistä kotoutumisprosessia. Maininnan arvoista on kuitenkin se, että liikunta sosiaalisena yhteiskunnan kenttänä voi edistää tätä prosessia, muttei luonnollisestikaan aina edistä suoranaisesti tietyn koulutuksen tai työpaikan saamista. (Kleindienst-Cachay 2007, 15.)

4.4 Kokonaisvaltaista kotoutumista – *Kivoja asioita ja mielenrauhaa*

Luonnollisena osana uuteen kulttuuriin sopeutumiseen kuuluu ”stressi”, jonka voimakkuus vaihtelee yksilöittäin (ks. Valjus & Nirvi 2006, 5–6) ja aiheutuu useimmiten elinympäristön muutoksista. Berry ym. (2012) nimittävät tätä akkulturaatiostressiksi (ks. 4.1). Akkulturaatioprosessin aikana maahanmuuttajilla saattaa ilmetä nostalgiaa vanhaa kulttuuria kohtaan, koti-ikävän tunnetta, jopa masennusta ja levottomuutta, mitkä luokitellaan psykologiseksi stressiksi (Berry 2012 ym., 350; Berry 2006 134–135 Zacheus ym. 2012, 44 mukaan). Maahanmuuttajatyö-, maahanmuutto- ja liikuntakokemusteni pohjalta minulle syntyi idea siitä, miten liikuntaa voitaisiin hyödyntää monipuolisemmin maahanmuuttajien kotoutumisessa ja akkulturaatiostressin lievittämisessä. Tässä yhteydessä on nimenomaan puhuttava kotoutumisesta, koska maahanmuuttaja itse on aktiivisena toimijana prosessissa. Instituutiotasolla kotouttajat (esimerkiksi liikuntaseurat ja julkinen sektori) voivat tukea tätä ja antaa impulsseja osallistujien kokonaisvaltaisempaan kotoutumiseen.

Ihmisen omalla hyvinvoinnilla on olennainen merkitys kotoutumisessa (Zacheus ym. 2012, 50). Zacheus ym. (2012) ja Kosken (2010) tutkimuksia pohjana käyttäen käsittelen tässä alaluvussa maahanmuuttajien hyvinvointia ihmisen ulkoisesta ja sisäisestä näkökulmasta. Ulkoisen hyvinvoinnin mittareina tässä ovat koulutus, asuminen, työ ja tulot. On havaittu, että maahanmuuttajien ulkoisen hyvinvoinnin taso on usein alhaisempi kuin kantaväestön (ks. Zacheus ym. 2012, 50), ja lisäksi se on usein polkuriippuvaista eli periytyy todennäköisesti seuraavalle sukupolvelle. Yksilön hyvinvointia laaja-alaisemmin tarkasteltaessa on sen piiriin olennaista laskea myös sisäisen hyvinvoinnin merkitys. Sisäisen tasapainon löytäminen on yksilöllinen prosessi, jossa voidaan soveltaa yhtä monta tapaa kuin on ihmistä. Sisäiseksi hyvinvoinniksi voi käsittää yksilölle itselleen mielekkään olotilan, joka voi koostua esimerkiksi tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunteesta. Monet maahanmuuttotutkimukset, esimerkiksi Valjus ja Nirvi (2006, 39), korostavat ainoastaan ihmisen ulkopuolisten tekijöiden vaikutusta kotoutumisprosessin kulkuun. Zacheus ym. (2012, 42) ovat todenneet tutkimuksessaan, että maahanmuuttajan sisäisen tasapainon saavuttaminen on merkittävä osa kotoutumista. Tämä tasapaino muodostuu hiljalleen entisen ja nykyisen elämän yhteensovittamisessa sekä uudessa elinympäristössä opittavien merkitysten, käyttäytymismallien ja arvojen suhteutuessa alkuperäiskulttuuriin. Maahanmuuttajan psyykinen kotoutuminen on yksilöllinen prosessi, jossa hän etsii tasapainoa oman kulttuurin

tapojen, käsitysten ja odotusten sekä uuden yhteiskunnan valtakulttuurin välillä (Valjus & Nirvi 2006, 5, 39).

Yksi tie oman sisäisen tasapainon saavuttamiseksi voi olla liikkuminen. Se voi auttaa maahanmuuttajaa identiteetin ja minuuden löytämisessä (ks. Zacheus ym. 2012, 66). Silloin kun liikuntakokemus on myönteinen, se voi antaa elämään lisää sisältöä ja motivoi liikkumaan entistä enemmän (Koski 2000, 177). Tämä puolestaan lisää hyvän olon tunnetta, sisäistä tyytyväisyyttä sekä täten kokonaisvaltaista psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Kokonaisvaltaisen kotoutumisen avulla maahanmuuttajan akkulturaatiostressiä voitaisiin lievittää ja arkea tasoittaa. Täten muutosta ja uudesta elinympäristöstä aiheutuva stressi ei saisi yliotetta maahanmuuttajan mielessä eikä heilauttaisi sisäistä tasapainoa liiaksi. Tässä liikunta voisi toimia instrumenttina.

4.4.1 Maahanmuutto, kärsimys ja vapautuminen

Maahanmuuton seurauksena yksilö saattaa kohdata vaikeuksia ja kärsimystä varsinkin uuteen yhteiskuntaan sopeutumisen alkuvaiheessa. Monet asiat uudessa yhteiskunnassa tuntuvat erilaisilta, tuntemattomilta ja täten myös haasteellisilta. Muutto merkitsee usein myös sosiaalista irtaantumista tutusta yhteisöstä (perhe, ystävät, ym.), mikä on aiemmin tuottanut turvallisuuden tunnetta ja läheisyyttä kotimaassa. Maahanmuuttajat ovat saattaneet kokea kotimaassa erilaisia uhkatekijöitä (esim. väkivallan, sodan, aliravitsemuksen, uskonnon tai politiikan takia). Näillä voi olla pitkät vaikutukset yksilöiden hyvinvointiin. (ks. Zacheus 2012, 39.) Fawad, afganistanilainen pakolainen, totesi saksalaisen GEO-lehden haastattelussa heinäkuussa 2014: ”Ajattelen kaikkia asioita niin paljon, että pelkään tulevani hulluksi” (Billet 2014, 70). Tämän lauseen hän sanoi päästyään pitkän pakomatkan päätteeksi pakolaisleirille Saksassa. Maahanmuutto on pitkä yksittäisen ihmisen elämää suuresti mullistava prosessi, minkä käsittelyyn on annettava aikaa. Se saattaa saada yksilön mielen järkkymään ja ajatusten kontrollointi saattaa tuntua vaikealta. Tämä saattaa johtaa yksilön tilaan, jossa Fawad kuvaa olevansa: hän kuvailee tulevansa hulluksi. Bibianan kohdalla huomasi, että hänen ajatuksensa tarttuivat usein uuden elämän epäkohtiin ja aiheuttivat hänelle pahaa oloa Suomessa. Vaikka hänellä ei olekaan taustalla traumaattisia kokemuksia, ajattelu ja tyytymättömyys vaikuttivat hänen hyvinvointiinsa negatiivisesti.

Koski (2000, 17) on liikuntafilosofisessa tutkimuksessaan käsitellyt kärsimyksen muodostumista ja siitä vapautumista. Olennaista on ymmärtää, että kärsimys on ihmisen olotila, josta voi vapautua oman toiminnan avulla. Se voi saada jopa ihmisen etsimään vapautusta siitä:

”Kärsimys ei johda pessimismiin, vaan sen voi nähdä emansipaation ensisijaisena lähtökohtana. Kärsimyksen muodostuminen voidaan nähdä universaalina lakina, jossa energia muuttuu muodosta toiseen todellisuuden ontologiseen rakenteen mukaan. Kärsimyksen merkitys on loppujen lopuksi siitä vapautuminen.” (Koski 2000, 17.)

Olennainen osa maahanmuuttajan kotoutumisprosessia on hänen oma tahtonsa (Valjus & Nirvi 2006, 7). Oma tietoisuuden aste voi vaikuttaa prosessin kulkuun ja korkea koulutustausta voi muuttaa yksilön näkemyksiä ja asenteita siten, että hänellä on kyky ohjata oman maahanmuuttoprosessinsa kulkua. Täten koulutustaustan (ulkoisen hyvinvoinnin mittari) voidaan nähdä vaikuttavan yksilön elämänlaatuun uudessa ympäristössä. On mahdollista, että korkean koulutuksen saaneet henkilöt hakeutuvat helpommin erilaisiin harrastuspiireihin ja muihin sosiaalisiin ympäristöihin. (ks. Emt., 38.) Bibiana on korkeasti koulutettu henkilö ja hänen kauttaan sain idean siitä, miten tiedostamisen kautta maahanmuuttajien kotoutumista voitaisiin edistää.³⁷ Maahanmuuttoon liittyvät vaikeudet ja niistä selviäminen olivat useissa Bibianan ja minun tapaamisissamme läsnä. Keskustelut syntyivät lähes aina hänen aloitteestaan ja toimin tilanteissa usein aktiivisena kuuntelijana. Keskustelimme paljon hyvästä elämästä ja sen aineksista, mikä väritti useita tapaamisiamme positiivisella tavalla. Bibiana ei ole ensimmäinen maahanmuuttaja, jonka huomaan muuton vaikuttaneen yksilön sisäisen tasapainon järkkymiseen. Vaikka nainen oli usein iloinen ja positiivinen, hän näytti myös huonovointisuutensa minulle avoimesti.

Kosken ajatuksia kärsimyksen syntymisestä Bibianan elämässä voidaan ajatella ympäröivän aineellisen maailman muuttumisen avulla. Maailman muutoksessa ajatukset kiinnittyvät helposti muuttuvaan osaan eli mieli takertuu käsitteelliseen ja niihin tuntemuksiin, joita todellisuus ihmisen kehossa herättää. (ks. Koski 2000, 107.) Maahanmuuton seurauksena syntyvät muutokset aiheuttavat ihmisessä tiettyjä tunteita ja mielenliikkeitä, jotka voivat saada ylivallan ihmisen mielessä. Ihmiselle on luonnollista pitää omia tajunnallisia kokemuksiaan ehdottomina, varmoina ja ikään kuin kokemuksina perimmäisestä

³⁷ Huomio: En missään nimessä poissulje sitä, ettei tämä voisi toimia yhtä hyvin korkeasti koulutautumattomien maahanmuuttajien kohdalla. Loppujen lopuksi paras koulu on mitä todennäköisimmin elämäkoulu, jonka avulla voidaan saavuttaa suurempaa viisautta kuin millään muulla koulutuksella.

todellisuudesta. Täten maahanmuuttaja saattaa tuntea olevansa ”eksyksissä” uudessa ympäristössä muuton alkuvaiheessa. Hän tavallaan ymmärtää itsensä väärin ja aiheuttaa itselleen kärsimystä tällä ontologisella harhalla ja väärinymmärryksellä uudessa ympäristössä. Tähän sopeutuminen vie aikaa. (ks. Emt., 114).

Voidaan ajatella, että yksilön uuteen yhteiskuntaan ja elinympäristöön sopeutuminen on olennaisesti riippuvaista hänen omasta maailmassa olemisestaan ja siten siitä, selviääkö hän kotoutumisesta vieraantumatta (saks. *Entfremdung*)³⁸. Vieraantumisen voittamisella ihminen voi saavuttaa elinvoimaisuutta, joka puolestaan vaikuttaa anonyymien voimien kohtaamisessa (ks. Koski 2000, 177). Maahanmuuttajan kohdalla tätä voisi tarkastella uuden yhteiskunnan kohtaamisena ja omien voimavarojen eheyttämisenä kohtaamisessa. Kokonaisvaltaisen kotouttamisen avulla maahanmuuttajan kärsimyksistä voitaisiin tehdä voimavara, jonka avulla yksilöstä tulisi entistä vahvempi, ymmärtäväisempi ja toimivampi osa uutta yhteiskuntaa. Tutkimuspäiväkirjassani olen käsitellyt oman elämän haltuunottoa ulkoisen ja sisäisen maailman vuoropuhelun kautta tutkimusprosessini ja Bibianan kanssa viettämäni hetkien aikana:

”Minulle on ollut eräänlainen harjoitustilanne löytää tie sisältä ja ulkoa tulevan äänen välille. Ihminen on osa yhteiskuntaa, sen jäsen. Yksilö osana ympäröivää yhteiskuntaa tuottaa ja luo uudenlaisia rakenteita siihen. Yksilön kokemusmaailma saattaa poiketa ympärillä olevasta yhteiskunnallisesta tai ”yleisestä” kokemusmaailmasta. Jotta yksilö pystyisi toteuttamaan itselleen mielekästä toimintaa, tulee sen löytää tasapaino omien ja ulkoapäin tulevien ”ohjeiden” välille.” (TPK 4. huhtikuuta 2014.)

³⁸ Sosiologisesti tarkasteltuna *Entfremdung* tarkoittaa sosiaalista vieraantumista ympäröivästä inhimillisestä toiminnasta sekä sosiaalisista suhteista yksilön ympärillä. Filosofisesti tarkasteltuna *Entfremdung* on itsestä vieraantumista (saks. *Selbstentfremdung*) ja viittaa siihen, ettei yksilö ole tasapainossa omassa itsessään eli omassa ”sisäisessä kodissaan”. Kokonaisvaltainen vieraantumattomuus on siis täten parhaassa tapauksessa itsensä ja ympäröivän maailman kanssa yhtenä olemista. (ks. Jeaggi 2004, 13–14; Arendt 2002, 252–261.)

4.4.2 Kehon ja mielen hyvinvointia liikkumisen myötä

"Minä varsinkin toivon [seuraavaa] yksinäisille naisille, jotka tulevat [Suomeen] ihan samalla [tavalla] kun minä. [...] Kun yksittäinen nainen tulee tänne, on hyvä, että [...] vapaa-aikana hänellä on jonkinlainen harrastus, käveleminen [tai] kuntosali, [niin että hän] osallistuu jonkinlaiseen aktiviteettiin, että ei tule ikävää, ei tule masennusta. Jos jää yksin [ja] ei [ole] mitään aktiviteettiä, ei oo mitään harrastuksia, helposti tulee ikävä [ja] helposti tulee paljon ongelmia." (H02.)

Tutkimuksen yhteydessä huomasin Bibianan tiedostavan liikkumisen merkityksen hyvinvoinnin edistäjänä. Haastatteluissa hän kertoi tuntemuksistaan liikunnan harrastamisen jälkeen:

"Aerobicin tai urheilun jälkeen tulee hyvä olo ja seuraavakin päivänä on hauska ja mukava olo, ei tunnu mitään väsymystä. Mutta ehkä kaks kolme päivää sen jälkeen alkaa taas stressi ja vähän miettiminen ja vähän väsyttää." (H01.)

"Minulla on hyvä olo, sellainen, että päässä ei oo mitään ongelmaa ja myös fyysisesti minulla on hyvä olo. [...] Haluan tehdä semmoisia kivoja asioita [liikunnan jälkeen], joista jää hyvä mieli. Esimerkiksi teen kakkua, josta tykkään tai teen semmosta ruokaa, mikä on tullut mieleen [kävelyllä]. [...] Jatkuvasti [kävelyn jälkeen] minulla elää hyvä muisto [kävelyhetkestä]." (H02.)

Elinvoimainen ihminen pystyy vaikuttamaan todellisuuteen ja vastaanottamaan maailman vaikutteita itseensä. Ihminen on sitä enemmän yhtä maailman kanssa, mitä enemmän hän suuntautuu siihen aktiivisesti ja mitä enemmän maailma vaikuttaa häneen. Ihmiselle on eduksi, että hänellä on kyky vaikuttaa tapauskohtaiseen kontekstiinsa sekä olemaan vastaanottavainen itsensä ja maailman kosketukselle. Täten ihmisen toimintakyky ja autonomisuuden aste kasvavat, mitkä puolestaan laajentavat maailmassa olemista ja siinä toimimisen horisonttia. (Koski 2000, 175–176.) Ainoastaan tieto harrastus- tai liikuntamahdollisuudesta sekä liikunnan esteettömyys eivät riitä aktivoimaan maahanmuuttajanaista liikunnan pariin (Majjala & Fagerlund 2012, 75). Tässä kohtaa olennaiseksi nousee tiedon, tietoisuuden sekä motivaation merkitys. Kosken tutkimustietoa soveltaen maahanmuuttajan tulisi olla tietoinen omasta potentiaalistaan. Oma realisoitunut potentiaali liikunnan harrastamiseen ja sen merkitykseen itsen kannalta laajentaa toimintahorisonttia myös tulevaisuudessa. Täten maahanmuuttajan oleminen ei rajoitu ainoastaan yhteen hetkeen, vaan hänen avoimuutensa maailmaa kohtaan voi muuttua ja tulevaisuuteen suhtautuminen voi muodostua luottavaisemmaksi. (ks. Koski 2000, 178.)

Kosken mukaan kehon fyysinen harjoitus edistää oman elämän haltuun ottamista ja oman todellisuuden konstituimista (Koski 2000, 176–177). Ihmisen maailmassa olemisen voidaan

nähdä jakautuvan subjektiiviseen ja objektiiviseen olemiseen. Subjektina ihmisellä on kyky vaikuttaa omaan kokemukseen maailmasta sekä objektina ihminen on vastaanottavainen ja avoin todellisuudelle. (Koski 2000, 176–177.) Oman elämän subjektiiviseksi tuleminen tapahtuu siten, että ihmisen on sopeuduttava elämään ulkopuolisen maailman todellisuuden puitteissa. Se on helpompaa silloin, kun keho on mahdollisimman elinvoimainen ja ihminen kokonaisvaltaisesti terve. Täten voimme ajatella, että maahanmuuttajien liikkuminen voi edistää oman elämän haltuunottoa uudessa ympäristössä (ks. emt., 177–178.) Objektiivinen todellisuus on jo-oleva yhteiskunta, johon ovat muodostuneet tietyt tavat ja rakenteet. Näiden muuttaminen ei ole yhden ihmisen tahdosta riippuvaista. (Emt. 178.) Syntymästään asti ihminen muodostuu osaksi olevaa objektista maailmaa. Maahanmuuton yhteydessä ympärillä jo-oleva muuttuu yksilölle ennalta tuntemattomaksi jo-olevaksi yhteiskunnaksi, johon sopeutuminen on kotoutumista. Bibiana ei ole syntynyt suomalaisen yhteiskuntaan, joten hän on toiminut vastaanottavaisena objektina iranilaisessa yhteiskunnassa. Siellä hän on sopeutunut yhteiskuntarakenteiden ympärille muodostamaan oman subjektiivisen olemisensa. Suomessa hänen objektiivinen olemisensä on elämänmuutoksen seurauksena vaihtunut toisenlaiseen todellisuuteen. Tätä vaihtumista on kuvattu tässä työssä.

Yksilön ymmärtäessä kehon harjoituksen pysyvien vaikutusten merkityksen itselleen hän alkaa suhtautua liikkumiseen vakavammin. Liikunta voi kattaa koko hänen elämänsä alueensa ja antaa siihen lisää elinvoimaa. (Koski 2000, 179–180). Kysymys ei ole siitä, että: ”Elämäntavasta tulee harjoitusta vaan että harjoituksesta tulee elämäntapa” (emt. 180). Voidaan ajatella, että maahanmuuttajien liikunnan tavoitteena ei ole se, että harrastuksia olisi koko ”uuden elämän” täytteeksi, vaan että liikunta muodostuisi yhdeksi elämän primääritarpeista (ks. 4.3) uudessa elinympäristössä. Liikunnallisen harjoituksen ja elämäntavan suhde selkeytyy, kun sitä käsitellään ihmisen toiminnan ja tietoisuuden väliseksi suhteeksi. Jos ihminen reflektoi ajatuksia joksikin tulemisesta tai jonkin saavuttamisesta, hänen elämänsä keskittyy kyseisen asian ympärille. (Emt., 180.) Tästä voi seurata se, että keskittyminen ”uuden elämän” muihin osa-alueisiin kuin liikuntaan vie sijaa harrastamiselta.

Maahanmuuton seurauksena saattaa käydä niin, että objektiivinen maailmassa oleminen muuttuu ja maahanmuuttajat kokevat hyvinvoinnissaan muutoksia. Kehon elinvoimaisuus ja kyvykkyys tulevat aiempaa merkityksellisemmiksi hyvinvoinnin kannalta, kun ajattelemme kärsimyksestä vapautumista. Kärsimyksen voidaan nähdä aiheutuvan kehon tarpeiden laiminlyömisestä, jolloin ei-optimaalisessa tilassa oleva keho on este vapauden

saavuttamisessa (Koski 2000, 109) ja täten kotoutumisen etenemisessä. Vapauden voi tässä yhteydessä rinnastaa oman elämän tyytyväisyyden eli sisäisen tasapainon saavuttamiseen. Maahanmuuttajan elämään ja elämänmuutokseen liittyen yksi keskeinen seikka on oman elämän haltuunotto, minkä edistymistä miellyttävä liikuntakokemus saattaa edistää. Muuton alkuvaiheessa elämän haltuunotto voi tuntua vaikealta. Omassa sisäisessä maailmassa vieraantuminen voi ilmetä ihmisessä kokemuksena anonyymien (esimerkiksi yhteiskunnallisten voimien) valtaan joutumisena. Kyseisessä tilanteessa olennaisinta on se, miten ihminen mieltää olemisensa maailmassa (emt., 177) eikä niinkään se, millaiset ulkoisen maailman puitteet ovat.

Maahanmuuttajien kotouttamisen yhteydessä heitä voitaisiin tukea entistä laajemmin liikunnan avulla. Ulkoisen ja sisäisen hyvinvoinnin edistymiseen voitaisiin antaa impulsseja tietoisuutta ja liikkumista lisäämällä, mikä puolestaan saattaisi ilmetä entistä avoimempana asenteena uutta elinympäristöä ja koko elämäntilannetta kohtaan. Erilaisten liikuntamuotojen tietoinen harjoittaminen voisi edistää tätä. Maahanmuuttajaliikunnan parissa toimivia henkilöitä tulisi kouluttaa entistä paremmin tähän tehtävään, jotta toivottuja tuloksia saavutettaisiin ja liikkumisen avulla voitaisiin vähentää kotoutumisesta aiheutuvaa stressiä ja huonovointisuutta. Seuraavassa esimerkissä kuvaan, miten jooga voisii toimia liikuntamuotona kokonaisvaltaisessa kotoutumisessa.

4.4.3 Jooga osana kotoutumisen tietä

Kehon fyysisen harjoituksen ja perenniaalisen idean³⁹ avulla yksilön henkilökohtaiset kokemukset voidaan suhteuttaa historiallisiin kokemuksiin ja filosofiseen selityскеhyкseen. Täten yksilön kokemukset voivat jäsentyä henkilökohtaisessa elämässä entistä laajemmin. Jäsentymisen myötä voidaan tavoitella itsen kannalta merkittäviä päämääriä. (Koski 2000, 99.) Maahanmuuttajien kotoutumisprosessissa tämä tarkoittaisi sitä, että henkilökohtaisten kokemusten tiedostamisella ja perenniaalisten liikuntamuotojen⁴⁰ avulla voitaisiin kasvattaa elämänlaatua, mielenrauhaa ja viisautta uudessa elinympäristössä. Kehollisen harjoituksen tarkoitus ei olisi ainoastaan tähdätä fyysisen suorituskyvyn kasvuun, vaan ihmisen

³⁹ Perenniaalinen filosofia painottaa maailman ja ihmisen merkityksellistä suhdetta (Koski 2000, 45).

⁴⁰ Perenniaaliset liikuntamuodot (esim. jooga ja zen-budo) korostavat sisäistä kokemusta, kehon ja mielen yhteyttä, spontaanisuutta ja kehon tietoisuuden kehittämistä. (Koski 2000, 101).

kokonaisvaltaiseen eheyttämiseen. Esimerkiksi joogaa voidaan käyttää välineenä siihen, että tunteiden ylivalta vähenee mielihalujen ja tietämättömyyden poistumisena. (ks. Emt. 45,99,107.)

Jooga⁴¹ on perenniaalinen liikuntamuoto, jonka voidaan nähdä lisäävän elämänlaatua. Se voi edistää stressin vähenemistä ja mielenrauhan lisääntymistä. (Koski 2000, 177.) Joogan parannusvoimaa on pystytty todistamaan tieteellisesti. Rentoutumisen sekä liikunnan antaman energian ja terveyden voidaan todeta vaikuttavan positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Tutkimus joogan vaikutuksista todisti, että jokapäiväinen 30 minuuttinen joogameditaatio kahdeksan viikon ajan vaikutti positiivisesti koehenkilöiden hyvinvoinnin lisäksi myös muistiin, oppimiseen ja tunteiden kontrollointiin. (Luczak 2014, 32–33.) Tunteiden kontrollointi ja niiden hyväksyminen on myös olennainen osa maahanmuuttajien kokemien tapahtumien käsittelyä.

Joogalla voitaisiin mitä todennäköisimmin saavuttaa Bibianan ja muiden maahanmuuttajien kohdalla tyytyväisyyttä uuteen elämäntilanteeseen, poistaa alakuloisuutta ja edistää kotoutumista yhä paremmin. Käsittelen tätä aihetta osana kotoutumista, koska Bibianan kohdalla huomasin hänen korostavan joogan merkitystä hyvinvoinnilleen. Hän kertoi minulle kaipaavansa säännöllistä joogaharrastusta Suomessa. Useaan otteeseen Bibiana mainitsi minulle siitä, miten tärkeänä hän piti joogaa hyvinvoinnilleen Iranissa ja miten paljon hän haluaisi harrastaa sitä Suomessa. Bibiana harrasti Iranissa joogaa noin puoli vuotta ennen Suomeen tuloa. Siinä häntä viehättävät ennen kaikkea rauhallisuus ja sen rentouttava vaikutus:

"[...] Minulla ei ollut elämässä ongelmia tai stressiä, paitsi työtehtäviä työaikana. Kun menin joogaan, [...] sain rauhoittua ja sain hyvä olon joogasta. [...] Sen jälkeen sain semmosta rauhaa. [...] Opettaja välillä puhuu ja keskeyttää, että sinulla on hyvä elämä. [...] Vähän istumista ja vaan keskittymistä ja semmosta hyvää oloa." (HO1.)

⁴¹ Sana *jooga* tarkoittaa sanskritin kielellä ”yhteyttä“. Alun perin joogalla pyrittiin valaistumiseen meditaation avulla. Jooga voidaan jakaa kolmeen peruspilariin: hengitystekniikkaan (Pranayama), fyysiseen asentoon (Asana) ja meditaatioon. Hengitysharjoitukset ja fyysiset asennot auttavat ihmistä pääsemään meditaation tilaan. (Luczak 2014, 33.)

Bibiana puhui myös meditaatiosta ja rukoilemisesta Iranissa (ks. 3.1.2). Kysyessäni meditaation yhteydestä islamin uskoon hän vastasi nopeasti: ”[...] Kaikki iranilaiset tytöt käyttävät, purkavat ajatuksia. Tarvitaan olla yksin, puhua [...] kaikesta, mitä sinulla on. Puhua ja purkaa ja sen jälkeen työntää ajatuksia [...]” (H01). Tämän perusteella päätin, etten ota asiaa sen tarkemmin puheeksi. Olennaisinta kommentissa on se, että se saattaa kuvata myös Bibianan ajatuksia meditaatiosta ja rukoilusta. Hän ymmärtää niiden olevan ajatusten vapauttamista ja keskittymistä. Joogan suosio Iranissa on kasvanut viime vuosina nopeasti tahtia. Islamilaisen yhteiskunnan ja antiikin aikaisen liikuntamuodon välillä on toki filosofisia ristiriitoja. Vaikka Iranin islamilainen tasavalta on kieltänyt esimerkiksi rullaluistelun julkisilla paikoilla, maan hallitus on ollut hieman hämillään joogan ja islaminuskon kohtaamisesta. Muualla maailmassa katsotaan, ettei jooga sovi yhteen islamilaisien arvojen kanssa. (Omyoga 2014.) Kuitenkin Shilpin (2012, 41, ks. 3.1.6) tutkimuksen perusteella monet islamin uskon ja liikkumisen peruseriaatteet sopivat yhteen joogan kanssa: itsehallinta, kehon ja sielun yhdistyminen sekä vahvistuminen puhuvat sen puolesta, että islamilainen filosofia voisi olla yhdistettävissä joogan harjoittamiseen.

Myös Suomessa Bibiana on päässyt harrastamaan joogaa. Keväällä 2014 kävimme yhdessä joogatunneilla, joiden yhteydessä tein havaintoja:

”Keskustelemme lyhyesti rauhasta, jonka tunti sai meissä aikaan ja Bibiana kertoo samalla rauhan tunteesta, jonka on kokenut myös joogan jälkeen Iranissa. [...] Joogatuntimme jälkeen hän kertoi erittäin hyvästä olost ja siitä, miten hän kuvitteli olevansa Iranissa. Hänellä oli hyvä mieli. Joogan jälkeen pukuhuoneessa hän purskahti itkuun kun alkoi kertoa minulle elämästään Suomessa [...]. Hän sanoi, että on ikävä elämää Iranissa.” (TPK 9. & 13.4.2014.)

Bibianan tuntemuksiin joogassa ja hyvään oloon on saattanut lisäksi vaikuttaa myös nostalgian tunne joogan harrastamisesta Iranissa. Kokemus on saattanut muistuttaa elämästä Iranissa ja siihen on liittynyt edellisen elämän kaipuun tunne. Koski (2000, 180) painottaa sitä, miten harjoitteen luonteen tulisi olla sellainen, että ihminen voi toimia siinä kokonaisena ja keskittää huomionsa siihen, mitä harjoitushetkellä tekee. Bibiana kuvasi kokemustaan joogasta Suomessa juuri sellaisena, jossa hetkeksi pystyi jättämään ajatusten reflektoinnin, sen mitä haluaa saavuttaa tai mitä haluaa muuttaa:

”[...] Yhden tunnin tai puolitoista tuntia olin joogassa, niin minusta tuntui, että mä en ole Suomessa kun työnsin kaikki muut [asiat] päästä. Tuli semmoinen [...] todella rentouttava, [...] hyvä olo. [...] Että se minulla ei enää ollut mitään ikävää [päässä], kaikki oli ihan puhdasta. (H02.)

Joogan välinearvoa on käytetty pakolaisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisäämisessä YK:n pakolaisjärjestö UNCHR:n naisten joogaprojektissa Etelä-Sudanissa, Afrikassa. Pakolaisleirillä järjestettävän joogan ansiosta naisista on tullut vahvempia, ja he selviytyvät arkeen liittyvistä toimista paremmin. Joogaa käytetään kyseisellä leirillä pakolaisnaisten traumojen käsittelyssä ja kuntoutuksessa fyysisen hyvinvoinnin edistämisen lisäksi. Projektin ideana ei ole niinkään se, että naiset liikkuisivat yhdessä enemmän, vaan se, että heillä olisi mahdollisuus edistää omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Jooga auttaa heitä elämään hetkessä ja vie keskittymisen muista asioista hengittämiseen. Leirin opettaja kertoo joogan merkityksestä projektissa: ”People who have been through trauma, who have not been able to look after themselves, and who are vulnerable, need to reclaim their bodies.” (Cue 2013.) Joogaa hyödynnetään myös Meksikosta Yhdysvaltoihin tulevien pakolaisten stressin vähentämisessä sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä (Braun 2011).

Edelliset esimerkit kuvaavat pakolaisiin liittyviä projekteja, mutta yhtäläillä joogan kokonaisvaltaisilla mahdollisuuksilla hyvinvoinnin edistämässä voitaisiin hyödyntää Suomeen tulevien, eritaustaisten maahanmuuttajien kanssa toimittaessa. Joogaa on hyödynnetty tähän mennessä suhteellisen vähän maahanmuuttajatyössä. Toki länsimaissa vallalla oleva joogabuumi (ks. Luczak 2014, 32) on löytänyt tiensä myös maahanmuuttajien kotouttamisohjelmien liikuntaan, mutta usein muuton myötä aiheutuvan stressin ja aikaisempien traumojen käsittely joogan syvimmän olemuksen avulla jää fyysiseen harjoituksen varjoon.

Joogan mahdollisuudet maahanmuuttajatyössä ovat lähes rajattomat, koska se sopii Kurosen (1980, 106) mukaan ”Niin köyhille ja rikkaille, sairaille ja terveille”. Joogan aloittamiseen ei vaadita peruskuntoa eikä esivalmiuksia, vaan halu harjoittaa sitä lisääntyy itsestään aloittamisen myötä. Joogan ohella on hyvä harrastaa myös muita liikuntamuotoja, sillä kaiken muun fyysisen liikkumisen voidaan nähdä tukevan joogan tietä. Olennaisinta on, että joogan tie on löydettävä itse, sen luokse ikään kuin hakeudutaan. (Kuronen 1980, 106.) Maahanmuuttajien tukeminen tien löytämisessä on ensiaskel joogan mahdollisuuksien hyödyntämiseen osana kokonaisvaltaisempaa kotouttamisesta liikunnan avulla. Kuten myös aiemmin on todettu, tässä korostuu myös tiedostavan yksilön merkitys kehitykselle. Jokaisessa yksilössä on kyky ja mahdollisuus löytää tämä tie. Sen tukena tulisi ehdottomasti käyttää myös muita liikuntamuotoja, kuten Kuronen toteaa.

Nykyaikainen ajatus terveestä sielusta terveessä ruumiissa ei anna kokonaista ohjelauseita hyvästä olostakaan, vaan ”on rukoiltava, että terveessä ruumiissa olisi terve sielu” (Kuronen 1980, 109). Jooga voidaan käsittää kokonaisvaltaisena menetelmänä vapautumiseen ja tyytyväisyyteen. Weis (2008, 75) kirjoittaa sekularisaation (saks. Säkularisierung) kehityksestä sekä toteaa niin urheilun kuin uskontojen harjoittamisen olevan merkitystä ja tarkoitusta tuottavaa inhimillistä toimintaa⁴². Bibianan tarinasta voimme oppia sen, että elämä saattaa muodostua entistä merkityksellisemmäksi ja mielekkäämmäksi, jos huolehtii fyysisen kehon hyvinvoinnista sekä muistaa katsoa ylös ja uskoa vastoinkäymisistä huolimatta.

⁴² saks. ”Religionen und Sport sind Sinn vermittelnde Handlungssysteme” (Weis 2008,77).

5 YMMÄRRYKSEN KAUTTA HYVÄKSYMISEEN

Ihminen syntyi alueelle, jota nimitämme tänä päivänä Iranin islamilaiseksi tasavallaksi. Hän kasvoi siellä perheessä, kävi koulua, opiskeli ja teki töitä. Hän tuli vapaaehtoisesti alueelle, jota kutsumme Suomeksi ja siellä hän elää nyt. Hän herää aamuisin, menee kouluun ja käy töissä. Toinen ihminen syntyi alueelle, jota nimitämme Suomeksi. Hän kasvoi perheessä, kävi koulua, opiskeli ja teki töitä. Nämä kaksi ihmistä kohtasivat, jakoivat ajatuksiaan ja oppivat toinen toisiltaan. Tutkimus selvitti, millaista iranilaislähtöisen naisen elämä on ollut kotimaassa ja Suomessa. Lisäksi tutkielmassa tarkasteltiin naisen kotoutumista uuteen elinympäristöönsä sekä hänen liikuntasuhdettaan. Tässä luvussa vertaan tutkimuskysymyksiä saatuihin tuloksiin, esitän työni johtopäätökset, arvioin tutkimuksen onnistumista, kokoan jatkotutkimusehdotuksia sekä annan toimintasuosituksia maahanmuuttajien parissa toimiville henkilöille. Haluan muistuttaa lukijaa siitä, että tutkijan tausta, käytetyt menetelmät ja tutkimuksen tavoitteenasettelu ovat vaikuttaneet tutkimuksen kulkuun ja lopputulokseen (ks. Patton 2002, 115).

5.1 Bibianan elämän keskeiset teemat, kotoutuminen ja liikkuminen

Anonymiteetin säilyttämiseksi tutkimuskohde sai peitenimen Bibiana. Hän on noin 35-vuotias korkeasti koulutettu iranilaisnainen, joka muutti Etelä-Suomeen kesällä 2013. Yksi muuton merkittävimmistä syistä oli avioliitto Suomessa asuvan iranilaislähtöisen miehen kanssa. Bibianan elämä Iranissa koostui työnteosta sekä vapaa-ajan aktiviteeteistä töiden jälkeen. Hän työskenteli laboratoriossa. Iltaisin hän opiskeli ranskan kieltä, harrasti aerobicia, joogasi ja kävi joskus kylpylässä. Sosiaalinen elämä tuntui olleen rikasta perheen ja ystävien kanssa tehtyjen aktiviteettien myötä. Perheellä oli naisen elämässä tärkeä asema ja ennen Suomeen muuttoa hän asui edelleen yhdessä perheenjäsentensä kanssa. Isä korosti lapsuudessa koulutuksen merkitystä, mutta sijaa jäi myös leikkimiselle ja pelaamiselle. Perhe voidaan luokitella korkeaan sosioekonomiseen asemaan, mikä mahdollisesti vaikutti myös siihen, että Bibianalla oli mahdollisuus korkeaan koulutukseen ja erilaisiin harrastuksiin. Uskonelämästään nainen puhui haastattelun aikana jonkin verran ja tutkimuksen myötä selvisi, että hän eli Iranin islamilaisessa tasavallassa yhteiskunnallisten olosuhteiden myötä ”ulkoisesti” muslimina, mutta tunnusti jotain muuta uskon tai hengellisyyden muotoa kulissien takana. Huivinkäytön nainen lopetti heti Suomeen tultuaan. Voidaan olettaa, että

koko perhe ajattelee uskosta samalla tavalla kuin Bibiana, koska yhteiselämä Iranissa oli tiivistä. Bibiana kertoo naisena elämisen olleen haasteellista Iranissa. Hän ei pitänyt siitä, että yhteiskunnalliset normit vaikuttivat hänen elämäänsä paljon. Myös naisen ja miehen yhteiskunnallinen asema vaikuttaa olleen epätasa-arvoinen. Bibiana ja hänen perheensä noudattivat aina valtion määrittämiä säädöksiä, esimerkiksi pukeutumisen suhteen.

Yllättävää oli se, että Bibiana uskalsi muuttaa yksin pois Iranista. Tähän vaikuttivat todennäköisesti monet tekijät, kuten avioliiton solmiminen (ks. 3.1.4) ja Iranin yhteiskunnalliset olosuhteet (ks. 3.1.1). Naisen korkea koulutus sekä taloudellinen asema saattoivat myös helpottaa muuttopäätöstä. Ennen Suomeen muuttamista Bibiana haaveili yhdessä ystävänsä kanssa elämästä Kanadassa, mutta päätyi kuitenkin solmimaan avioliiton Suomessa asuvan miehen kanssa. Bibiana vaikutti olleen tavallaan tyytyväinen arkeensa Iranissa, mutta samanaikaisesti se kyllästytti häntä ja hän kaipasi lisähaasteita elämäänsä. Tämä on ollut mahdollisesti myös yksi tärkeä syy muutolle.

Kun Bibiana saapui Suomeen vuonna 2013, pariskunta virallisti avioliiton. Ensimmäisen puolen vuoden ajan totutteli elämänmenoon Suomessa. Hänen ensivaikutelmansa uudesta kotimaastaan oli hyvä ja hän viihtyi uudessa elinympäristössään, missä erityisesti rauhallisuus miellytti häntä. Puolen vuoden maassaolon jälkeen hän aloitti suomen kielen opinnot kielikurssiprojektissa, jonka jälkeen siirtyi maahanmuuttajille tarkoitettuun kotoutumiskoulutukseen, joka loppuu keväällä 2016. Sen aikana nainen opiskelee suomen kieltä sekä muita oppiaineita. Kesällä 2014 Bibiana oli töissä hoiva-alan työpaikassa ja keväällä 2015 oman alan työharjoittelussa. Kotoutumiskoulutuksen jälkeen hän haluaisi saada koulutustaan vastaavaa työtä. Koulupäivien jälkeen hän meni kotiin tekemään läksyjä tai työskenteli aviomiehensä yrityksessä. Bibiana opiskeli erittäin ahkerasti suomen kieltä ja hänen kielitaitonsa kehittyi tutkimuksen kuluessa huomattavan paljon. Suomessa vapaa-ajan aktiviteetit painottuivat kävelemiseen aviomiehen kanssa tai yksin. Joskus hän tapasi ystäviään, mutta koulutehtävien tekemiseen kului eniten aikaa. Suomessa nainen on kokenut sosiaalisen ympäristön muuttumisen haasteelliseksi. Hän on luonteeltaan ulospäin suuntautunut ja innokas, mutta silti kontakti suomalaisiin ja läheisten ystävien löytyminen on tuntunut vaikealta.

Bibianan liikkumista analysoidessani käytän johdannon määritelmääni liikuntasuhteen eri osa-alueista: liikuntaan suhtautumista, asennoitumista ja merkityksen antoa osana elämää,

omia liikuntaharrastuksia, suhtautumista liikuntakulttuuriin ja sen osa-alueisiin sekä liikunnan sosiaalisessa maailmassa olemista. Liikkuminen oli kiinteä osa naisen arkea Iranissa ja omien sanojensa mukaan hän harrasti lähes päivittäin jonkinlaista liikuntaa – aerobicia, joogaa tai kävelemistä sekä joskus ”yleislajiksi” nimittämänsä sosiaalista liikuntamuotoa (ks. 4.3.1). Satunnaisesti hän kävi kylpylässä työkavereiden kanssa rentoutumassa, mutta uida hän ei osaa. Liikkumista nainen piti tärkeänä, koska se toi hyvää oloa ja tasapainoa arkeen. Iranissa suurin motivaatio liikkumiseen oli selkeästi hyvinolon tunne ja sosiaalinen kanssakäyminen. Liikunnan harrastaminen painottui yksityisen sektorin liikuntatarjontaan ja muihin aktiviteetteihin yhdessä perheenjäsenten ja ystävien kanssa. Iranilaisesta liikuntakulttuurista Bibiana mainitsi sen, että liikkuminen oli epämiellyttävää naisille asetettujen pukeutumisrajoitusten vuoksi.

Suomessa Bibianan liikkuminen rakentui kävelemisen ympärille. Sitä hän harrasti aviomiehensä kanssa tai yksin. Käveleminen oli naiselle sekä hyötyliikuntaa että lenkillä käymistä. Toinen merkityksellinen liikuntakokemus Suomessa naiselle olivat kielikurssin sisä- ja ulkoliikuntatunnit, joilla hän pääsi tutustumaan uusiin liikuntamuotoihin ja asuinkaupunkinsa liikuntamahdollisuuksiin. Silmiinpistävää liikuntatunneilla oli Bibianan hyvät motoriset taidot muihin ryhmäläisiin verrattuna sekä nopea kyky oppia uusia liikuntamuotoja. Kotoutumiskoulutuksen liikuntatunneilla nainen ei käynyt, koska muutkaan luokkalaiset eivät osallistuneet niille. Kävin Bibianan kanssa keväällä 2014 satunnaisilla joogatunneilla, joista hän piti paljon. Suomessa liikkuminen painottui omaehtoiseen liikuntaan sekä kielikurssin myötä myös julkisen sektorin liikkumismahdollisuuksiin. Suomessa liikkumiselle annettu painoarvo jäi pienemmäksi kuin Iranissa. Koin haastavaksi selvittää motivaatiotekijöitä naisen liikkumiselle Suomessa. Yksi tärkeä syy liikkumiselle oli sen tuottama hyvä olo, mutta muita merkitysrakenteita en saanut tutkimuksen puitteissa selville. Luvussa 4.3 pohdittiin liikunnan sijaa maahanmuuttajan elämässä ja vaikuttaa siltä, että Bibianalla oli tutkimuksen aikana halu osallistua organisoituun liikuntaan, mutta hän ei ollut löytänyt vielä kevääseen 2015 mennessä mielekästä paikkaa ja seuraa harrastaa sitä. Opiskelu, työnteko ja kotityöt tuntuivat vievän suuren osan naisen arjesta, minkä vuoksi liikkuminen vaikutti toissijaiselta tarpeelta. Naisen suhtautuminen suomalaiseen liikuntakulttuuriin oli avoin, kuten hänen asenteensa suomalaista kulttuuria ja yhteiskuntaa kohtaan ylipäänsä. Hän nautti liikkumisen vapaudesta ja siitä, että sai pukea liikuntavaatteet päälle ilman mitään rajoituksia. Bibiana teki huomioita suomalaisten naisten aktiivisesta liikkumisesta ja totesi kulttuurierojen suomalais- ja iranilaisnaisten liikkumisessa olevan

merkittäviä. Hänen mukaansa Iranissa monet naiset eivät liiku yksin ja niin aktiivisesti kuin Suomessa.

Bibianan sosioekonomisen aseman voidaan todeta muuttuneen muuttoprosessin myötä. Iranissa naisen perhe- ja koulutustausta sekä hyvä työpaikka vaikuttivat siihen, että hänen voidaan katsoa kuuluneen korkeaan sosioekonomiseen asemaan. Muuton myötä hänen elämäntilanteensa muuttui paljon: omat tulot jäivät pois ja täten käytettävissä olevat taloudelliset resurssit pienenivät huomattavasti. Sosioekonomisen aseman muutos vaikutti myös naisen liikunnan harrastamiseen. Iranissa säännölliset tulot, arkirytmii ja ystävät mahdollisesti tukivat Bibianan liikkumisen säännöllisyyttä. Hän pystyi kustantamaan harrastukset itse ja myös aikaa harrastuksille jäi kotitöiden ohessa, koska perheellä oli palvelija. Bibiana mainitsee kuitenkin, ettei ehtinyt harrastamaan ihan kaikkea, mikä häntä olisi kiinnostanut. Hän tiedostaa myös sen, ettei kaikilla ihmisillä Iranissa ollut mahdollisuutta harrastaa liikuntaa. Tämä kuvaa myös hänen ymmärrystään yhteiskunnallisista eroista Iranissa:

"Iranissa on paljon ihmisiä, joilla ei ole rahaa [...] ylläpitää omaa kuntoa. [...] Jotkut [...] ihmiset ei edes omista tarpeeksi rahaa ostaa vaatteita. [Ne joiden lapsi käy] urheilussa tai liikunnan tunnilla tai harrastaa jonkunlaista liikuntaa, pitää olla paljon rahaa bensaan, autoon, [...] kalliit urheiluvälineet." (H01.)

Muutto vaikutti naisen liikkumiseen siten, että organisoidun liikunnan merkitys vähentyi. Iranissa Bibiana harrasti yksityisellä sektorilla ryhmäliikuntaa ja joogaa, mitkä Suomessa tippuivat pois lähes kokonaan. Suomessa naisen liikunnan harrastaminen on painottunut omaehtoiseen liikuntaan sekä julkisen sektorin liikuntatarjonnan antamiin mahdollisuuksiin kielikurssin yhteydessä. Tällä muutoksella saattaa olla yhteys sosioekonomisen aseman muutokseen. Suomessa naisen harrastama omaehtoinen liikunta, kävely, on edullinen ja helppo harrastus. Lapsuudestaan asti naisella on ollut perheen tuki harrastamisessa sekä aikuisiällä muiden tahojen tuki on myös voinut vaikuttaa Bibianan liikkumisaktiivisuuteen. Hän mainitsi haastatteluissa siitä, että esimerkiksi yliopistolla heille oli kerrottu joogan vaikutuksista hyvinvointiin. Myös työpaikalla esimies oli kannustanut työntekijöitä menemään kylpylään ja rentoutumaan siellä. Suomessa suurin tuki ja kannustus liikkumiseen tulivat aviomieheltä. Tutkimuksessa huomiota herätti se, että naisen omasta hyvinvoinnista huolehtiminen koostui selkeästi niin henkisestä kuin fyysisestä puolesta. Hän hoiti sisäistä hyvinvointiaan hengellisyyden ja uskonelämän kautta, mikä selkeästi rauhoitti häntä arjen keskellä. Hyvinvoinnin edistämiseen liittyi fyysisen aktiivisuuden tuottama hyvä olo.

Bibianan kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan on edennyt suhteellisen hyvin. Tähän ovat vaikuttaneet monet tekijät kuten maahanmuuton vapaaehtoisuus, naisen koulutustausta, aviomiehen tuki, oma avoin ja ahkera asenne sekä suomen kielen opinnoissa edistyminen. Luvussa 4.2 esittämästäni naisen kotoutumiskaaren muodosta huomaa, että se liikkuu paljon ”hyvän olon” puolella. Kotoutumisprosessiin ovat kuuluneet luonnollisesti myös vaikeat hetket. Muuton alussa nainen koki elämän Suomessa antoisaksi ja mielekkääksi, kunnes ikävän tunteet ja nostalgia Iranissa elettyä elämää kohtaan ilmenivät. Haasteellisin hetki tuntui olleen noin neljä kuukautta maahantulon jälkeen, mikä ilmeni koti-ikävästä ja tyytymättömyyden tunteena omaa elämää kohtaan Suomessa. Ensimmäisestä heikommasta hetkestä selviytymistä edesauttoi kielikurssiprojekti alkukevästä 2014. Se toi naisen elämään uusia sosiaalisia kontakteja ja säännöllisen arkirytmän. Seuraava vaikea ajanjakso oli kotoutumiskoulutuksen alussa, minkä aiheutti todennäköisesti jälleen kerran tapahtunut sosiaalisen ympäristön muutos. Tämän jälkeen elämä Suomessa tasapainottui ja arjen palaset loksahelivat paikoilleen. Suurin osa naisen akkulturaatiostressistä johtui nähdäkseni lähinnä turhautumisesta kulttuurieroihin sekä omaan elämäntilanteeseen Suomessa, mikä ei täysin kohdannut ennako-odotuksia. Osaltaan tämä johtui myös luonnollisesti siitä, että naisen koko elämä mullistuu muuton myötä ja Iranissa eletyn arjen elementeistä oikeastaan mikään ei säilynyt ennallaan. Naisen omien sanojen mukaan hänellä on ollut useita vaikeuksia maahantulon jälkeen. Havaintoni hänestä olivat hiukan ristiriitaisia, koska koin muuttoprosessin myötä aiheutuneiden vaikeuksien ja stressin olleen hänen kohdallaan normaaleja ilmiöitä. Hän kertoi avoimesti vaikeuksistaan, mutta samaan aikaan nauroi niille ja päätti unohtaa ne. Lähes jokaisessa tapaamisessamme hänestä huokui elämänilo vaikeuksista huolimatta.

Kotoutuminen liikuntaan Bibianan kohdalla ei ole edennyt yhtä vauhdikkaasti kuin kotoutumisprosessi muuten. On otettava kuitenkin huomioon se seikka, että naisen elämän yhtälöön Suomessa ei jäänyt liikunnalle yhtä suurta sijaa kuin Iranissa. Suuri osa arjesta Suomessa kuluu koulussa sekä läksyjien tekemiseen tai työskentelyyn aviomiehen yrityksessä. Tämän vuoksi myös organisoituun liikuntatoimintaan osallistuminen on saattanut viivästyä ja omaehtoisen liikkumisen merkitys on korostunut. Tilanne saattaa muuttua sitten, kun Bibiana lopettaa kotoutumiskoulutuksen ja oppii suomea vielä paremmin. Haastatteluissa hän kertoi, että tuntee itsensä vielä itsevarmemmaksi kielitaidon kehittymisen myötä ja voi sitten osallistua liikuntaan. Tällöin hän varmasti alkaa tutustua myös yhä enemmän suomalaisiin. On olennaista myös muistaa, että tässä työssä tarkastelin ennen kaikkea Bibianan

kotoutumista kokonaisprosessina, enkä niinkään sitä, miten hän on sopeutunut maan liikuntakulttuuriin. Painopiste työssä oli siinä, miten liikkuminen voi edistää kotouttamista.

Luvussa 4.1 esittämäni Berry ym. (2012) akkulturaatiomallin pohjalta arvioin, että Bibianan kotoutuminen on edistynyt alle kahdessa vuodessa ”integraatio”-asteelle eli hän on sisäistänyt sekä valtakulttuurin toimintatapoja että säilyttänyt oman kulttuuri-identiteettinsä. Iranilaisia kulttuurikäytäntöjä hän elää jokapäiväisessä elämässään aviomiehen kanssa. Heinemannin (2007) sisäisen ja ulkoisen integraation käsitteiden mukaan koen Bibianan kotoutuneen sekä osaksi omaa alakulttuuria että suomalaisen yhteiskunnan normeihin ja toimintatapoihin. Naisella on uskomaton kyky havainnoida ympärillä olevaa yhteiskuntaa, oppia uutta ja soveltaa opittua arjessaan. Bibiana jopa osallistui suomalaiselle ruoanlaittokurssille, jotta voisi opetella paremmin maan kulttuuria. Katsonkin Bibianan kulttuurillisen kotoutumisen edenneen parhaiten muihin luvussa 4.1 esitettyihin kotoutumisen osa-alueisiin verrattuna. Sosiaalinen sopeutuminen ottaa varmasti vielä oman aikansa ja tärkeintä on nähdäkseni, että naisella on halu rikastuttaa sosiaalista elämäänsä Suomessa. Taloudellinen kotoutuminen edistyy varmasti kotoutumiskoulutuksen loputtua, kun naiselle tulee mahdollisuus hakea työpaikkaa. Poliittisesti hänen kotoutumistaan saattaisi edistää aktiivisempi osallistuminen kolmannen sektorin toimintoihin, esimerkiksi liikuntaseuratoimintaan. On olennaista muistaa, että tässä työssä tutkittiin vajaata kahta ensimmäistä vuotta Bibianan maahanmuuton jälkeen, minkä vuoksi tietyt kotoutumisen osa-alueet eivät olleet vielä ehtineet kehittyä yhtä hyvin kuin toiset.

Näyttää siltä, että julkisen sektorin tarjoamat liikkumismahdollisuudet maahanmuuttajille ovat tärkeitä ja resursseja niistä ei tulisi karsia. Julkisen sektorin tarjoama kotouttamisohjelma osoittautui tutkimuksen myötä merkittäväksi osallistajaksi yhteiskunnan toimintaan (ks. myös Takala 2014). Kolmannen sektorin osallisuutta osana kotoutumista tulisi lisätä entisestään, mikä edistäisi kotoutumista niin poliittisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurillisestikin. Käsitys liikkumisesta ja vapaa-ajasta eivät ole itsestään selviä käsitteitä, kuten Bibianan esimerkki osoitti. Elämä koostuu erilaisista ensi- ja toissijaisista tarpeista, joiden myötä myös liikkumisen merkitys osana arkea määrittyy.

Työn neljäs luku painottui Bibianan elämän osa-alueiden innoittamana siihen, miten maahanmuuttajien kotoutumista sekä heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan voitaisiin edistää entistä kokonaisvaltaisemmin liikkumisen avulla. Tämän tutkimuksen pohjalta

voidaan todeta, että maahanmuuttajien liikkuminen on haastavinta juuri maahanmuuton alkuvaiheessa. Kuitenkin juuri alkuvaiheessa olisi erittäin olennaista aloittaa liikkuminen sen myönteisten vaikutusten vuoksi. Täten oman elämän haltuunotto edistyisi ja vieraantumista voitaisiin estää. Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on jo todettu, maahanmuuttajien liikunnan harrastaminen voi edistää kotoutumista (ks. Myrén 1999; Kleindienst-Cachay 2007; Heinemann 2007; Maijala & Fagerlund 2012; Zacheus ym. 2012 ja Takala 2014). Tämä tutkimus osoitti sen, että Bibiana sai miellyttäviä kokemuksia niin omaehtoisesta liikkumisesta kuin kielikurssin liikuntatunneista. Lisäksi edellisiin tutkimustuloksiin viitaten myös tämän työn myötä liikkumisen sosiaalinen merkitys naisen elämässä korostui. Sosiaalisten suhteiden avulla yksilön motivaatio liikkumiseen voi kasvaa. Huomasin, kuinka paljon Bibiana innostui liikkumisesta, kun kävimme jooga-tunneilla yhdessä. On todennäköistä, että liikkumisen avulla voitaisiin eheyttää maahanmuuttajien sosiaalisia voimavaroja. Myös yhteisön sosiaalinen paine saattaa vaikuttaa yksilön käyttäytymiseen, joten yksilöitä tulisi vahvistaa entisestään. Tämä auttaisi maahanmuuttajia myös totuttelemaan elämään yksilökeskeisessä kulttuurissa, varsinkin jos heidän kulttuuritaustansa pohjautuu kollektiiviseen kulttuuriin.

Neljännessä pääluvussa osoitettiin liikuntafilosofisen näkökulman kautta, että liikunta voi muuttaa kokemusta itsestä niin paljon, että uuden ympäristön aistiminen sisäisen tyytyväisyyden avulla voi muuttua. Liikunnan potentiaali kotoutumisen edistäjänä on huomioitu Suomessa jo monessa maahanmuuttajien kotouttamisohjelmassa. Kehittämisehdotuksena kyseisiin projekteihin esitin ideointia kokonaisvaltaisesta kotoutumisesta yksilön tietoisuuden kasvun ja fyysisen aktiivisuuden yhteensovittamisella. Tutkimus osoitti, että maahanmuutto saattaa aiheuttaa yksilölle ”stressiä” (ks. 4.2) kotimaassa koettujen tapahtumien tai uuteen elinympäristöön sopeutumisen myötä. Tämä stressi puolestaan voi johtaa huonoon oloon, kuten Bibianankin kohdalla voitiin todeta. Kehon ja mielen hyvinvointia sekä kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä elämäntilanteeseen voitaisiin edistää liikkumisen avulla. Perenniaalisten liikuntamuotojen, kuten joogan, avulla voitaisiin hyödyntää yksilön henkilökohtaisia kokemuksia ja tietoisuutta voimavarana oman elämän haltuunotossa, tyytyväisyyden lisäämisessä sekä kokonaisvaltaisen ulkoisen ja sisäisen hyvinvoinnin saavuttamisessa. Täten maahanmuuttajien syrjäytymistä ja huonovointisuutta voitaisiin yhä paremmin ennaltaehkäistä. Kyseiset toimenpiteet vaatisivat paljon tietoa ja taitoa sekä ymmärrystä. Käytännön toteuttamisessa tarvittaisiin ymmärtäväisiä ja kulttuuriherkkiä toimijoita. Toiminta olisi nähdäkseni järkevintä siinä vaiheessa

kotoutumisprosessia, kun maahanmuuttajat ovat hetken aikaa ehtineet olla Suomessa. Heidän kotoutumisprosessinsa olisi jo käynnistynyt, kielenoppiminen edistynyt ja uuden elinympäristön toimintatavat olisivat tutumpia.

Liikkumisen välinearvo kotoutumisessa on parhaassa tapauksessa erittäin suuri ja sillä voidaan saavuttaa merkittäviäkin tuloksia. Kotoutumis- ja maahanmuuttajakäsitteen laajemman avaamisen myötä tässä työssä selvisi myös se, ettei sokeasti voida puhua liikunnan kotouttavan maahanmuuttajia paremmin uuteen elinympäristöön. Maahanmuuttajat ovat erittäin heterogeeninen ryhmä ihmisiä ja liikunta on yhteiskunnan osa-alue, joka sisältää monia erilaisia merkitysrakenteita. Liikkumista ei aina voi lukea ihmisen ensisijaiseksi tarpeeksi. Vaikka työssäni liikkuminen ei olekaan aiheuttanut mitään negatiivisia vaikutuksia tutkimushenkilölle, se voi synnyttää maahanmuuttajissa vieraantumisen tunteita. Se voi myös vahvistaa tiettyjä stereotypioita ja tuottaa epämiellyttäviä kokemuksia esimerkiksi ihmisille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin. Esimerkiksi Bibianan kuvailemat musliminaisten pukeutumisrajoitukset ja hikoileminen saattavat aiheuttaa naisille epämiellyttävän kehollisen kokemuksen ja tehdä liikkumisesta epämiellyttävää. Liikunnan välinearvoa kotouttamisessa tulee tarkastella eritellysti siten, että sen sopivuus arvioidaan aina tilannekohtaisesti uudestaan ja uudestaan. Liikunnan integraatiopotentiaalista puhuttaessa on olennaista huomioida minkälaisesta kotoutumisesta puhutaan, millainen tausta maahanmuuttajilla on ja miten liikuntaa harrastetaan. (ks. Heinemann 2007, 206–212.) Liikkuminen on vain yksi mahdollisuus lisätä maahanmuuttajien yhteiskunnallista osallisuutta. Se sopii joillekin, ja toiset kokevat esimerkiksi osallistumisen taiteeseen tai musiikkiin liittyviin aktiviteetteihin mielekkäämmäksi.

Tutkimustulosten myötä voidaan myös todeta, että kielenoppimisen ja liikkumisen välillä on yhteys. Kielenkehittyminen motivoi ja kannustaa liikuntaan osallistumista sekä liikkuminen puolestaan voi vaikuttaa positiivisesti kielenkehittymiseen, kuten kolmannen pääluvun lopussa esitettiin. Usein todetaan, etteivät maahanmuuttajanaiset opi suomen kieltä ja he istuvat vain kotona, laittavat ruokaa, eivätkä osallistu yhteiskunnallisiin aktiviteetteihin tai tutustu kantaväestön jäseniin. Tämä tutkimus osoitti sen, että maahanmuuttajat ja maahanmuuttajanaiset ovat mitä moninaisain joukko ihmisiä erilaisista taustoista. Bibianan esimerkin myötä korostui, että maahanmuuttajan oma asenne, yritteliäisyys ja aktiivisuus ovat merkittävässä osassa kotoutumisprosessin sujuvassa etenemisessä. Lisäksi tutkimus osoitti sen, että yksilölliset lähtökohdat vaikuttavat kotoutumisen etenemiseen. Tutkimustulosten

valossa maahanmuuttajien erilaisten taustojen ja yksilöllisten piirteiden huomioimiseen olisi kiinnitettävä enemmän huomiota. Parantamalla heidän liikkumismahdollisuuksiaan tyytyväisyyttä omaan elämään ja osallisuutta yhteiskuntaan voidaan lisätä huomattavasti.

5.2 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta käsittelin laajasti työni toisessa pääluvussa (ks. 2.6). Tutkimusaineisto ja menetelmät (haastattelut, havainnointi ja tutkimuspäiväkirja) tuntuivat sopivilta tähän laadulliseen pro gradu -tutkimukseen yhdestä henkilöstä. Hermeneuttisella kehällä tutkija ja tutkimuskohde tekivät tiivistä ”yhteistyötä”. Tutkijan rooli tuntui koko tutkimuksen ajan luonnolliselta ja tutkimuskohteen lähellä toimiminen ei aiheuttanut mitään mainittavan arvoisia huomioita. Tulkin käyttö vaikutti tutkimushaastattelujen kulkuun olennaisella tavalla: se antoi tutkimushenkilölle luonnollisemman ja helpomman tavan kertoa elämästään omalla äidinkielellään (persiaksi). Syvällinen keskustelu aiheesta oli ainoastaan tulkin myötä mahdollista ja täten väärinymmärryksiltä vältyttiin, mikä puolestaan lisää tutkimuksen luotettavuutta. Toisaalta työssä on täten hyödynnetty tulkin kääntämää kieltä, joten haastattelumateriaalissa on mahdollisesti myös mukana tulkin interpretaatiota tutkimuskohteen kommentteista. Oman arvioni mukaan tutkimuksen luotettavuus ei kuitenkaan kärsinyt tulkin käytön myötä. Haastateltavan ei-kielellisen ilmaisun merkitystä olisin voinut kuvata laajemmin, sillä se saattaa yhtä ilmeisesti kuin puhuttu kieli nostaa esiin keskeisiä merkityksiä (Lehtonen 2008, 173). Haastattelutilanteissa oli paljon naurua, jonka analysointi kuitenkin jätettiin pois tästä tutkimuksesta ajankäytön rajallisuuden ja hermeneuttisen tutkimusotteen puitteissa.

Haastattelutilanteessa olisin voinut tehdä lisäksi muistiinpanoja sen varalta, että nauhoite ei olisi tallentunutkaan tai se häviäisi. Haastattelutilanteet etenivät luonnollisesti ja käytin ennakkoon tekemääni haastattelurunkoa vain harvoin, koska keskustelu haastattelutilanteissa oli niin vilkasta. Bibiana suostui vastaamaan lähes kaikkiin esittämiini kysymyksiin. Ainostaan kysymykseen uskonnosta hän ei suostunut heti vastaamaan (ks. 3.1.2). Havainnointia ja tutkimuspäiväkirjan kirjoittamista olisin voinut harjoittaa jopa enemmän. Ristiriitoja haastattelujen ja tutkimuspäiväkirjan tietojen välille ei syntynyt. Kirjallinen tiedonanto tutkimuksen eettisistä toimenpiteistä olisi pitänyt tehdä heti tutkimuksen alettua.

Kävimme asiat Bibianan kanssa suullisesti läpi useaan otteeseen, joten tiedotuskirjeen puuttuminen alussa ei todennäköisimmin vaikuttanut tutkimuksen etenemiseen.

Katson onnistuneeni selvittämään vastaukset tutkimuskysymyksiini. Tavoitteena oli ymmärtää naisen elämäntilannetta ja -valintoja sekä tarkastella liikunnan sijaa naisen elämässä. Naisen elämän osa-alueiden analysointiin olisin varmasti voinut paneutua vieläkin laajemmin. Iranin yhteiskunnallisten olosuhteiden selvittäminen ja liikuntakulttuuriin paneutuminen jäivät työssä vähälle ja niitä lisää selvittämällä olisi voitu laajentaa naisen elämäntilannetta. Liikuntasuhteen tarkastelussa varsinkin naisen harrastuksiin Iranissa oli helppoa paneutua, koska liikkuminen siellä tuntui olevan hyvin suunniteltua ja selkeää. Suomessa puolestaan liikuntasuhteen määrittäminen tuotti osittain vaikeuksia lyhyen maassaoloajan sekä vahvan omaehtoisen liikunnan vuoksi. Yhteisiä jooga- ja liikuntatuntikäyntejä naisen kanssa olisi voinut lisätä, jotta havainnointimateriaalia naisen liikkumisesta olisi saatu enemmän. Myös vertaaminen muihin Suomessa asuviin iranilaisnaisiin olisi saattanut tukea tutkimustuloksia.

Tässä kohtaa on olennaista pohtia tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden valintaa. Johdannossa mainitsin jo siitä, ettei *maahanmuuttajilla* tule viitata vain tiettyyn ihmisjoukkoon, vaan sillä tarkoitetaan äärimmäisen heterogeenistä ihmisyyttä. Yleistyksiä maahanmuuttajiin liittyen on vaikea tehdä. Tässä työssä maahanmuuttajat-käsitettä on käytetty ymmärryksen helpottamiseksi ja selkeyttämiseksi, vaikka henkilökohtaisesti en siitä pidäkään. Myös lähdekirjallisuudessa käytetään usein monikulttuurisista ihmisistä puhuttaessa usein maahanmuuttajat-käsitettä. Sopivampi käsite maahanmuuttajien liikunnalle olisikin monikulttuurinen liikunta. Tällöin se ei sulki ketään ryhmän ulkopuolelle ja siihen voisi kuulua myös kantaväestön jäseniä. Tutkimusprosessin aikana olen myös miettinyt sitä, käytänpö työssäni käsitettä *liikunta* vai *liikkuminen*. Päädyin käyttämään pääasiallisesti liikkuminen-käsitettä, koska se tuntui itselleni selkeämmältä tavalla kuvailla Bibianan fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen toimi työssä fyysisen aktiivisuuden, liikunnan, hyötyliikunnan ja urheilun yläkäsitteenä. Aiemmassa kirjallisuudessa maahanmuuttajien liikkumisesta puhuttaessa on käytetty pääasiallisesti liikunta-käsitettä. Bibianan uskonelämästä puhuessani käytin käsitteitä *usko*, *uskonto* ja *hengellisyys*. Tarkoitukseni oli mahdollisimman selkeästi esittää se tosiasia, että nainen uskoo jumalaan ja rukoilee, eikä niinkään analysoida sitä, minkä uskonnon oppeja hän tunnustaa.

Esitin, että joogaa ja perenniaalisten liikuntamuotoja voidaan käyttää maahanmuuttajien kotouttamisen välineenä. On huomioitava, että tähän liittyy myös tiettyjä rajoitteita. Jooga ei sovi kaikille ja kaikki eivät ole kiinnostuneita perehtymään sen harrastamisen filosofisiin merkityksiin. Käytin työssäni joogan esimerkkiä kotoutumisessa, koska se sopi tutkimushenkilöni. Samalla minulla oli myös mahdollisuus antaa vaihtoehto usein kotoutumiskoulutusten liikuntatunneilla tarjottaville lajeille, kuten pallopeleille ja ryhmäliikunnalle. Asenteeni on kuitenkin se, että erilaisia asioita ja ideoita voi esitellä, mutta kaikkien ei niistä tarvitse pitää, enkä oleta niiden sopivan kaikille. Tämä työ esitteli yhden vaihtoehdon, joka on aivan yhtä hyvä kuin moni muu. Ensimmäisessä tutkimushaastattelussa myös Bibiana huomautti, että joogan harrastamiseen saattaa liittyä tiettyjä rajoitteita:

"[...] Ne, jotka osallistuvat joogaan, heillä on hyvät tulot ja heillä on enemmän rahaa tai he ovat koulutettuja ihmisiä. Kaikki eivät tiedä, mikä on jooga. [...] Jos joku on lukenut jostakin, hän tietää, mikä on jooga ja jos hänellä on rahaa, [...] hän osallistuu." (H01.)

On erittäin mahdollista, että joogan mahdollisuuksien hyödyntäminen kotouttamisprosessissa tuottaisi positiivisia vaikutuksia yksilöille, jotka kokevat sen itselleen sopivaksi muodoksi harjoittaa kehoaan ja edistää henkistä hyvinvointiaan.

Tutkimuksessani olisin voinut keskittyä myös ainoastaan Bibianan elämäkulun analysoimiseen. Halusin ottaa siihen mukaan myös naisen liikuntasuhteen ja kotoutumisen näkökulmat, koska ne nousivat esille aineistostani. Näiden avulla katson lisänneeni tietoa maahanmuuttajanaisten elämästä ja liikkumisesta, minkä vuoksi tutkimus voi toimia myös apuna maahanmuuttajatyössä. Koska tutkimuksessa ei käsitelty yhteiskunnallisen makrotason tiettyä projektia tai muita kotouttamistoimia, siinä on pystytty keskittymään ainoastaan siihen, mitä yksilöllä on ollut kerrottavana ja opetettavana. Tätä kautta tutkimus on lisännyt ymmärrystä Suomeen tulleen maahanmuuttajanaisen taustasta ja sopeutumisesta uuteen elinympäristöön. Lisäksi työn avulla on voitu lisätä ymmärrystä siitä, mikä vaikuttaa maahanmuuttajanaisten liikkumiseen tai vähentää sitä maahanmuuttoprosessin aikana. Työssäni olen hyödyntänyt omia kokemuksiani sekä jonkun verran saksalaista tutkimustietoa, minkä avulla olen pystynyt täydentämään aiemman tutkimuksen antia. Työssä olisi voitu hyödyntää vielä laajemmin muita kansainvälisiä maahanmuuttotutkimuksia. Vaikka käytetty kirjallisuus rajoittuukin pääosin Suomessa ja Saksassa tehtyihin tutkimuksiin, aiheeseen liittyvä taustatietoni on muodostunut moninaisen kirjallisuuteen perehtymisen ja omien kokemusten perusteella.

5.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Minusta tuntui välillä, että tietoa maahanmuuttajista ja heidän liikkumisestaan pursusi ovista ja ikkunoista, enkä ehtinyt paneutua kaikkeen. Nyt työn lopuksi voin todeta siis, että lähdekirjallisuutta ja tutkimustietoa maahanmuuttajien liikkumisesta löytyy yllättävän paljon, mutta jatkotutkimusten kannalta olisi edelleen olennaista panostaa mikrotason analyysiin ennen kaikkea maahanmuuttajanaisten liikuntaan liittyen.

Monen Suomessa tehdyn maahanmuuttotutkimuksen lopuksi on annettu samoja jatkotutkimusehdotuksia, joissa korostuvat ennen kaikkea maahanmuuttajanaisten liikkumisen tutkiminen. Samat tutkimussuositukset kulkevat tutkimuksesta toiseen ja niin ne saavat myös paikkansa tämän tutkimuksen lopussa. Kuten Maijalan ja Fagerlundin (2012), Zacheus ym. (2012) sekä Myrénin (1999) tutkimuksissa on tullut ilmi, maahanmuuttajataustaisten tyttöjen ja naisten liikunnan harrastaminen kaipaa erityistä huomiota. Lisäksi he ovat selvittäneet, että maahanmuuttajien ääni ei kuulu liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Pro gradu -työssäni halusin siis kovasti saada niiden ihmisten äänen kuuluville, jotka eivät sitä useimmiten korota ja jotka ovat vaikeasti tavoitettavissa. Laajempi ja eritellympi maahanmuuttajanaisten liikkumisen tutkiminen olisi tarpeen. Naisten erilaisia lähtökohtia tulisi tutkia entistä enemmän ja niiden vaikutusta liikuntakäyttäytymiseen tulisi yhdistää. Tärkeää olisi myös selvittää, millaisilla keinoilla naisia saataisiin yhä enemmän liikkumaan sekä miten heidän motivaatiotaan ja asennettaan liikkumista kohtaan voitaisiin muuttaa.

Laajempaa tutkimusta kaipaisi myös työssä pintaraapaisun saanut psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin merkitys kotoutumisessa. Maahanmuuttajien fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia tulisi tutkia laajemmin filosofisesti ja psykologisesti, koska tutkimustietoa aiheesta on vähän. Tähän liittyen jooga ja muita yksilön tietoisuuden kasvuun liittyviä kehon fyysisen harjoittamisen muotoja voitaisiin hyödyntää tutkimuksessa. Esimerkiksi pitkäaikaistutkimus joogan vaikutuksista kotoutumiseen saattaisi tuottaa maahanmuuttososiologista ja liikuntatieteellistä tietoa aivan uudesta näkökulmasta. Mallia voisi ottaa esimerkiksi neljännen pääluvun lopussa mainitsemistani jooga-projekteista Yhdysvalloissa ja Etelä-Sudanissa. Tutkimusta voisi jatkaa siten, että perehdyttäisiin tarkemmin siihen, kenelle jooga tai muut perenniaaliset liikuntamuodot sopivat ja mitä edellytyksiä niiden käytölle osana kotouttamista tarvitaan.

Liikkumisen saralla tutkimus myös eri sosioekonomisessa asemassa olevien maahanmuuttajien välillä toisi uuden näkökulman monikulttuuriseen liikuntaan. Koulutustaustan vaikutusta liikkumiseen tulisi selvittää lisää. Sen avulla maahanmuuttajien potentiaalin hyödyntäminen ja yksilöllisempi tukeminen yhteiskunnan eri osa-alueilla mahdollistuisi. Myös motoristen taitojen eroja eri taustoista tulleiden henkilöiden välillä olisi hyvä tutkia, jotta liikuntapalveluiden sopivuus ja houkuttelevuus kasvaisivat. Myrén (1999) sekä Maijala ja Fagerlund (2012) saivat tutkimuksissaan selville, että maahanmuuttajanaisten liikkumiseen kohdistuu tiettyjä esteitä, jotka ovat usein kulttuurisidonnaisia. Bibianan kohdalla esteet rajoittuivat lähinnä kielitaidon kehittymiseen ja omaan epävarmuuteen. Tähän liittyen tutkimusta tiettyjen liikunnallisten ja motoristen taitojen puuttumisesta, kuten uima- taidosta, tulisi tehdä.

Myös lisätutkimusta maahanmuuttajien osallistamisesta yhteiskunnan toimiin kolmannen sektorin avulla tarvittaisiin lisää. Esimerkiksi liikuntaseuratoimintaan osallistumisen myötä sopeutuminen uuteen elinympäristöön saattaisi nopeutua. Tutkimusta voisi laajentaa myös siihen, miten kotoutuminen liikuntaan tapahtuu, eikä ainoastaan siihen, millainen välinearvo liikunnalla on kotoutumisessa. Työssäni en paneutunut laajasti sukupuolen merkitykseen maahanmuuttajien liikuntasuhteessa ja kotoutumisessa. Tutkimusta kyseisestä aihealueesta tulisi laajentaa ja sukupuolinäkökulman tuominen liikuntatieteelliseen maahanmuuttotutkimukseen saattaisi lisätä ymmärrystä siitä, miten monikulttuurista liikuntaa voitaisiin järjestää erilaisissa ryhmäkoostumuksissa: miesten, naisten tai sekaryhmissä sekä mahdollisesti yhdessä ja erikseen kantaväestön kanssa.

5.4 Toimenpide-ehdotuksia

Takala (2014, 74) ja Zacheus ym. (2012, 302–314) ovat antaneet tutkimuksissaan hyviä toimenpidesuosituksia maahanmuuttajaliikunnan kehittämiseksi. Myös Myrén (1999, 119–122) sekä Maijala ja Fagerlund (2012, 69–74) ovat tehneet tutkimuksissaan laajat yhteenvedot naisten monikulttuurisen liikunnan hyvistä käytännöistä. Olen koonnut yhteen vielä muutamia työni pohjalta esiin tulleita toimenpide-ehdotuksia maahanmuuttajien parissa toimiville henkilöille:

- 1. Tietoisuutta liikkumisen merkityksestä fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille tulisi lisätä.**
- 2. Liikkumisen yhteisöllisyyttä tulisi korostaa.** Varsinkin maassaolon ensimmäisten vuosien aikana yhteisöllisiä liikunnan muotoja tulisi korostaa. Ensimmäiset vuodet ovat olennaisessa osassa kotoutumisprosessin kehittymisessä ja uuteen elinympäristöön sopeutumisessa.
- 3. Maahanmuuttajalaisille tarjottavaa lajivalikoimaa tulisi monipuolistaa.** ”Naiset tanssivat ja miehet pelaavat palloa” -ajatusta voitaisiin laajentaa monipuolistamalla liikuntatarjontaa esimerkiksi luontoliikunnan tai joogan avulla.
- 4. Uskonnon ja yhteisön merkitykset tulisi ottaa huomioon naisten liikkumisessa.** Liikunnan harrastamiseen saattaa vaikuttaa vahvasti perheen sekä kulttuuri- tai uskontoyhteisön suhtautuminen naisten vapaa-ajan käyttöön. Usein nainen ja muu perhe ovat yksi kokonaisuus. Myös erilaiset rajoitteet (esim. pukeutuminen, varusteet) saattavat vaikuttaa liikuntaan osallistumiseen ja motivaatioon tai jopa estää osallistumisen kokonaan.
- 5. Maahanmuuttajalaisille tulisi tarjota jatkossakin matalankynnyksen edullisia liikkumismahdollisuuksia.** Liikunnasta maksettava hinta saattaa muodostua esteeksi liikuntaan osallistumisessa monelle maahanmuuttajalaiselle (ks. Maijala & Fagerlund 2012).

5.5 Lopuksi

”Olemme luoneet nykyisen maailman ajattelullamme, joten emme voi muuttaa sitä ilman, että muutamme ajattelutapaamme.” –Albert Einstein

Työni lopuksi haluan korostaa hermeneuttisen ymmärtämisen ja selittämisen merkitystä inhimillisemmän yhteiselon luomisessa. Yhden maahanmuuttajanaisen elämän esimerkin avulla meillä on ollut mahdollisuus avata silmiämme vielä hiukan suuremmiksi sille, mitä ympäristössämme ja yhteiskunnassamme tapahtuu. Työni kirjoitusprosessi päättyi juuri ennen kevään 2015 eduskuntavaaleja, joissa maahanmuutto oli yksi pääteemoista. Helsingin Sanomien kirjoitus (Pohjanpalo 2015) Jussi Halla-Ahon maahanmuuton vastaisesta ideologiasta sai minut syventymään vielä kerran hermeneuttisen kehäni äärelle. Työni tavoite oli tuottaa ymmärrystä ja välittää tämä ymmärrys selitysten kautta lukijalle. Pohjanpalon artikkeli koostaa Perussuomalaisten puoluelinjauksen ”maassa maan tavalla” -periaatteeksi. Tämän mukaan suomalaisen kulttuurin vaaliminen ja täten yhteiskunnan järjestyksen ylläpitäminen ei ole rasismia. Perussuomalaiset eivät hyväksy ajatusta, jonka mukaan kantaväestön tulisi sopeutua maahanmuuttajien tapoihin. (Pohjanpalo 2015.) Viimeiset lauseet karahtavat korvaani ja jättävät lukuisia kysymysmerkkejä ilmaan leijumaan. Miksei kantaväestön tule sopeutua maahanmuuttajien tapoihin? Miksei suomalaista kulttuuria voi vaalia yhdessä maahanmuuttajien kanssa? Artikkelissa esitetyt ajatukset sotivat kuin terävä miekka elämäkatsomustani ja tämän työn kautta oppimaani ymmärrystä vastaan.

Mitä eroa on iranilaisella ja suomalaisella ihmisellä? Luonto on luonut meidät molemmat, hengitämme samaa ilmaa, juomme samaa vettä ja näemme saman auringon, joka päivä. Olemme ehkä kasvaneet erilaisissa kulttuurisissa ympäristöissä, mutta ei se tee meistä eriarvoisia ihmisiä. Emme ole päättäneet ennen syntymäämme sitä, millaiseen jo-olevaan yhteiskuntaan synnymme. Helsingin Sanomien artikkelin luettuani muistin taas hermeneutiikan peruseriaatteen: ymmärtäminen. Sain itseni kiinni ymmärtämättömyydestä. Jos minä en ymmärrä Perussuomalaisten ideologiaa ja heidän arvojaan, en voi olettaa kenenkään ymmärtävän omaani, jota tämän työn avulla toin lukijan eteen. Täten päädyn ymmärtämisen ja selittämisen kehän kautta loppupisteeseen, joka on hyväksyminen. Jos hyväksyn tosiasiat sellaisina kuin ne sosiaalisessa todellisuudessa oman tulkintani myötä ilmenevät, huomaan että aurinko paistaa pilvisinäkin päivinä. Se, millaisena todellisuus ilmenee, on siis kiistämättä subjektiivista. Kuten aiemmin työssä mainitsin, hermeneutiikan

tarkoitus ei ole asettua toisen sielunasemaan, vaan viipyä toisen ihmisen näkökannalla edes hetki (ks. 2.3.2). Tarina iranilaisnaisen elämästä, maahanmuutosta ja liikkumisesta on tullut päätökseen, mutta hänen mielenkiintoinen matkansa jatkuu edelleen.

”For a moment, let’s put aside our religious and other identities and personal beliefs. Let us recognize that first we all are human beings, and only next come our personal beliefs and identities. We have gathered here to share the truth and explore spiritual wisdom that will help all of us realize our common goal to find happiness and live in peace.“ (Wimala 1999, 193.)

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- Apo, S. 1990. Kertomusten sisällön analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 62–80.
- Arendt, H. 2002. Vita activa. Tampere: Vastapaino.
- Aristoteles. 1977. Runousoppi. Helsinki: Otava.
- Berler, C. 2014. 6 Ways To Live With A Bit More Curiosity. Viitattu 13.12.2014.
<http://www.mindbodygreen.com/0-16260/6-ways-to-live-with-a-bit-more-curiosity.html>.
- Berry, J. W., Poortinga, Y.H., Marshall, H.S. & Dasen, P.R. 2002. Cross-cultural Psychology. Research and Applications. 2. painos. Cambridge: University Press.
- Billet, C. 2014. Freiheit oder Tod. GEO – Die Welt mit anderen Augen 5/2014, 46–70.
- Braun, T. 2011. Yoga for illegal immigrants. YogaBasics, 31.10.2011. Viitattu 10.3.2015.
<http://www.yogabasics.com/connect/yoga-for-illegal-aliens/>.
- Bukareva, H. 2007. Kotoutumiskaari itsetuntemuksen välineenä. Mosaiikki 7/2007 (29). Viitattu 10.3.2015.
http://www.mosaiikki.info/lehdet_fi.php?id=2007_29_kotoutumiskaari
- Clawson, P. & Rubin, M. 2005. Eternal Iran : Continuity and Chaos. Gordonsville, USA: Palgrave Macmillan.
- Cue, E. 2013. Ethiopian women giggle and strain in a yoga class like no other. UNCHR: News Stories, 25.2.2013. Viitattu 9.3.2015. <http://www.unhcr.org/512b8db66.html>.
- Ditton, H. & Maaz, K. 2011. Sozioökonomischer Status und soziale Ungleichheit. Teoksessa H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Griewosz (toim.) Empirische Bildungsforschung: Gegenstandsbereiche. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 193–208.
- Epiktetos. 2004. Käsikirja. Teoksessa T. Kaarakainen & J. Kaukua (toim.) Stoalaisuus. Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia. Helsinki: Gaudeamus, 264–281.
- Fagerlund, E. & Maijala, H-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja: 248. Jyväskylä: LIKES.
- Gadamer, H-G. 1986. Hermeneutik II. Wahrheit und Methode: Ergänzung, Register. Tübingen: J. C. B. Mohr.

- Gadamer, H.-G. 2005. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. 2. painos. Tampere: Vastapaino.
- Googlemaps. 2015a. Viitattu 10.3.2015.
<https://www.google.fi/maps/@53.0306191,22.7455157,4z>.
- Googlemaps. 2015b. Viitattu 19.3.2015.
<https://www.google.fi/maps/dir/Helsinki/Tehran,+Iran/@47.867745,28.603855,5z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x46920bc796210691:0xcd4ebd843be2f763!2m2!1d24.9410248!2d60.1733244!1m5!1m1!1s0x3f8e00491ff3dcd9:0xf0b3697c567024bc!2m2!1d51.423056!2d35.696111!3e0>.
- Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätymenotelmät. Porvoo: WSOY.
- Haloo Helsinki. 2014. Vihaan kyllästynyt. Viitattu 14.3.2015.
<http://www.lyricsbox.com/haloo-helsinki-lyrics-vihaan-kyllastynyt-wmxb6tc.html>.
- Heinemann, K. 2007. Einführung in die Soziologie des Sports. Sport und Sportunterricht. Band 1. 5. painos. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Heiskanen, V. 2015. Voimaannuttavat sitaatit. Viitattu 19.3.2015.
<http://hidastaelamaa.fi/2015/03/voimaannuttavat-sitaatit/>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutkija kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, L., Löytty, O. & Rastas, A. 2005. Suomalainen monikulttuurisuus. Teoksessa: A. Rastas, L. Huttunen. & O. Löytty (toim.) Suomalainen vieraskirja: Kuinka käsitellä monikulttuurisuutta. Tampere: Vastapaino, 16–40.
- Itkonen, H. 1996. Kenttien kutsu. Tutkimus liikuntakulttuurin muutoksesta. Tampere: Gaudeamus.
- Itkonen, H. 2012. Nuorten liikkumisen muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa: K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Yhteiskuntatieteellisiä kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopiston Liikuntakasvatuksen laitos, Tutkimuksia 1/2012, 157–174.
- Itkonen, H. & Laine, A. 2015. Suuntana liikunnan käsitteet ja käytännöt. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopiston Liikuntakasvatuksen laitos, Tutkimuksia 1/2015, 7–15.
- Jaeggi, R. 2004. Entfremdung. Zur Rekonstruktion eines sozialphilosophischen Begriffs. Frankfurt/New York: Campus Verlag. Viitattu 9.3.2015. http://www.philosophie.hu-berlin.de/de/lehrebereiche/jaeggi/mitarbeiter/jaeggi_rahel/texte/Entfremdung%20-%20Inhalt-%20Vorwort%20und%20Einleitung.pdf.
- Kakkori, L. 2009. Hermeneutiikka ja fenomenologia. Aikuiskasvatus 29/2009 (4), 273–272.

- Kakkuri-Knuuttila, M-L. 1992. PAM – Pienten askelten selitysmalli yhteiskuntatieteissä. D-166. Helsinki: Helsingin Kauppakorkeakoulun julkaisuja.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Kleindienst-Cachay, C. 2007. Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund im organisierten Sport. Deutscher Olympischer Sportbund. Baltmannsweiler: Schneider Verlag.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kuronen, A. 1980. Tie terveyteen. Jooga ja nykyaika. Jyväskylä: Gummerrus.
- Lappalainen, S. 2007. Johdanto. Mikä ihmeen etnografia? Teoksessa S. Lappalainen, P. Hynninen, T. Kankkunen, E. Lahelma & T. Tolonen (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana tutkimuksen koulutus. Tampere: Vastapaino, 9–14.
- Liimatainen, L. 2009. Iran: huntua ja haaste. Yritys ymmärtää Iranin yhteiskuntaa. Helsinki: Suomen Rauhanpuolustajat.
- Luczak, H. 2014. Was Yoga kann. GEO – Die Welt mit anderen Augen 6/2013, sivut 26–48.
- Maijala, H-M. & Fagerlund E. 2012. Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja: 258. Jyväskylä: LIKES.
- Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2007. Maahanmuuttajanaiset: Käsitteet, tutkimus ja haasteet. Teoksessa T. Martikainen & M. Tiilikainen (toim.) Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja: D 46/2007. Helsinki: Väestöliitto, 15–37.
- 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.
- Nykänen, K. 2015. Holistinen ihmiskäsitys. Viitattu 19.3.2015.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0407016/1138352400309/1157026947138/1157030182944/1157031497033.html>.
- Omyoga. 2014. Yoga and Islam. Omyoga magazine, 38 (1), 7.
- Patton, M.Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation methods. 3. painos. Thousand Oaks (CA): Sage publications.

- Pelkonen, V. 2011. Flüchtlinge in Deutschland und Finnland. Flüchtlingsgeschehen und Aufnahmebedingungen in ländervergleichender Perspektive. Universität Göttingen. Sozialwissenschaftliche Fakultät. Bachelorarbeit.
- Pohjanpalo, O. 2015. Halla-Ahon kritiikki saa ymmärrystä. Perussuomalaiset haluavat maahanmuuton näkyvämmäksi osaksi puolueen politiikkaa. Helsingin Sanomat 6.1.2015, viikko 2, n:o 5 (41635).
- Punainen Risti. 2014. Kotoutumiskaari. Viitattu 10.3.2015.
<https://rednet.punainenristi.fi/sites/rednet.mearra.com/files/tiedostolataukset/kotoutumiskaari%20%28su%29.pdf>.
- Salmikangas, A-K. 2004. Nakertamisesta Hanketoimintaan. Tapaustutkimus Nakertajasettelemöen asuinalueen kehittämistoiminnasta ja liikunnan osuudesta yhteissuunnittelussa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.
- Shilpi, M. K. 2012. The State of Muslim Girls in Physical Activities and Sport and Significance of Parenting in Islamic Perspective. University of Jyväskylä. Department of Sport Sciences. Master's Thesis.
- Simula, M. 2001. Ekologisesti kestävä kehitys liikuntahallinnon kysymyksenä. Käsitteen tarkastelua teorian ja käytännön näkökulmista. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Sommerhof, K. 2015. Was sind Primärbedürfnisse? Viitattu 30.3.2015.
http://www.helpster.de/was-sind-primarbeduerfnisse_170838.
- Suomisanakirja. Sivistyssanakirja. 2013. Viitattu 11.12.2014.
<http://www.suomisanakirja.fi/ekstrapolaatio>.
- Takala, M. 2014. Parempi pelata kuin pysyä paikoillaan. Liikunnan merkitys swahilin kielisten maahanmuuttajien kotoutumisessa. Jyväskylän Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.3.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43460/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405201764.pdf?sequence=1>.
- Ten Have, P. 2004. Ethnometodology. Understanding qualitative research and ethnometodology. London: Sage Publications.
- Valjus, S. & Nirvi, M. 2006. Korkeakoulutettujen maahanmuuttajien kotoutumista tukeva koulutus Suomessa. Tampere: Suomen kesäyliopistot.
- Vastamäki, J. 2004. Maahanmuuttajan liikuntatunti. Liikunnanopettajien kokemuksia. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Weis, K. 2008. Sport im Prozess der Säkularisierung. Teoksessa K. Weis & R. Gugutzer (toim.) Handbuch Sportsoziologie. Beiträge zur Lehre und Forschung. Schorndorf: Hofmann, 75–88.
- Wimala, B. Y.2003. Lessons of the Lotus. Dehiwala, Sri Lanka: Bantam books.

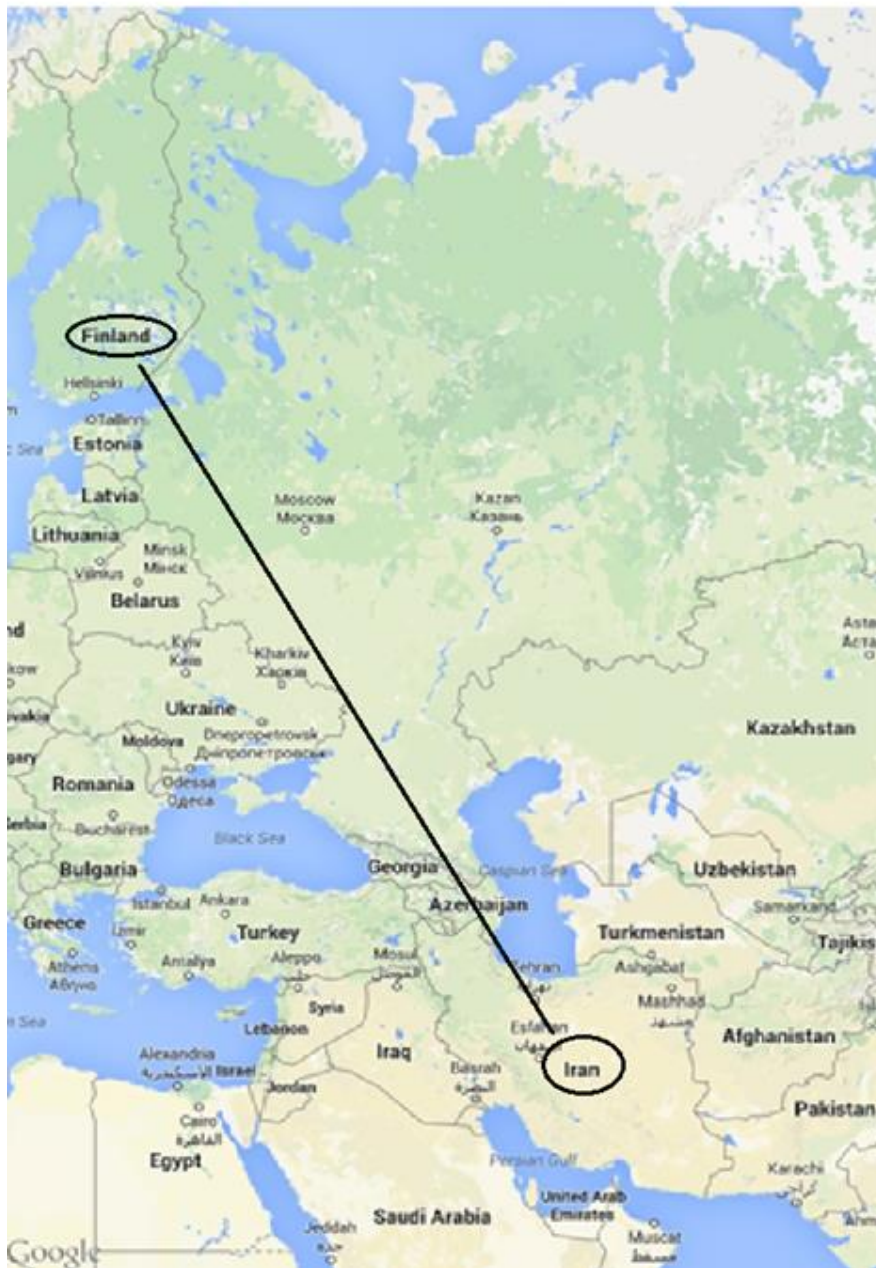
World Trade Press. 2010. Iran. Society & Culture. California: World Trade Press.

Zacheus, T., Koski, P., Rinne, R. & Tähtinen, J. 2012. Maahanmuuttajat ja liikunta. Liikuntasuhteen merkitys kotoutumiseen Suomessa. Turku: Turun Yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta.

LIITTEET

LIITE 1: Iran ja Suomi kartalla

Kuva 2 ilmentää Suomen ja Iranin valtioiden maantieteellistä välimatkaa, joka on noin 4000 kilometriä. (Googlemaps 2015b).



KUVA 2. Iran ja Suomi kartalla. (Googlemaps 2015a).

LIITE 2: Haastattelurungot

Haastattelurunko: 1. haastattelu 14.4.2014

Taustatiedot

- Ikä
- Sukupuoli
- Kotimaa
- Missä maassa olet syntynyt?
- Kansalaisuus
- Perhesuhteet
- Kuinka kauan olet ollut Suomessa?
- Miksi tulit Suomeen? (pakolaisuus - kiintiö/turvapaikka, perheenyhdistäminen, avioliitto, työ, opiskelu, muu)
- Missä asut?
- Osaatko suomea/haluatko oppia suomea? Mitä muita kieliä puhut?
- Mitä mielestäsi on liikunta? (Kerro lyhyesti, jos ei tiedä).

Kotimaa

Henkilökohtaisesti:

- Mitä teit kotimaassa? (ammatti, koulutus, ym.)
- Missä asuit kotimaassasi? (Maaseutu, kaupunki) Kerro arjestasi siellä.
- Mitkä asiat olivat sinulle tärkeitä kotimaassasi? (Perhe, uskonto, liikunta, vapaa-aika...)
- Oliko sinulla vapaa-aikaa? Jos oli, miten käytit sitä? Jos ei ollut: Miksi?
- Saitko päättää vapaasti, miten elit elämäsi? Jos et, miksi?
- Oliko sinulla paljon kodin ulkopuolisia sosiaalisia suhteita? Kehen?
- Harrastitko liikuntaa? Millaista liikuntaa tykkäsit harrastaa kotimaassasi? Miksi? / Miksi et harrastanut? (Lajit, miten usein, miksi juuri näin)

Yhteiskunnallisesti:

- Mitä ihmiset tekevät vapaa-ajallaan kotimaassasi?
- Onko liikunta suosittua kotimaassasi?
- Millainen on liikunnan ja urheilun arvostus kotimaassasi?
- Harrastavatko naiset liikuntaa kotimaassasi? Millaista liikuntaa?
- Liikkuvatko naiset yhdessä, yksin vai perheen kanssa?
- Miten naisten ja miesten liikunta eroaa toisistaan? Mitä eroja ja miksi?
- Millaisia eroja on nuorten ja vanhempien välisessä harrastamisessa?

Perhe ja yhteisö:

- Miten tärkeä perhe olisi sinulle kotimaassa?
- Oliko sinulla vapaus tehdä, mitä halusit? (Miksi ei?)
- Voivatko naiset päättää, mitä tekevät päivisin? Kerro omista kokemuksistasi.

Uskonto:

- Mitä uskontoa edustat?
- Mikä oli uskonnon merkitys kotimaassa? Onko se suuri osa ihmisten arkipäivää?

- Onko uskonnolla merkitystä kotimaasi työhön, arkeen ja vapaa-aikaan? Miten?
- Vaikuttiko uskonto sinun arkeesi kotimaassasi? Miten?
- Uskotko, että uskonto vaikuttaa kotimaasi ihmisten liikunnan harrastamiseen? Miten? Esim. naiset?
- Voiko uskontosi estää naisten liikkumista kotimaassasi? Miten esimerkiksi? (vaatteet, määräykset, riitit...)

Haastattelurunko: 2. haastattelu 2.5.2014

Suomi

Henkilökohtaisesti:

- Kerro Suomeen tulostasi. (Reitti, aika, vaikeudet, miksi Suomi?)
- Kuinka kauan olet asunut Suomessa?
- Mitä teet Suomessa? (kotona, opiskelu, työt, muu)
- Miltä sinusta tuntuu olla Suomessa?
- Pidätkö yhteyttä kotimaahasi? Miten usein?
- Tuntuuko siltä, että Suomessa on hyvä olla? Miksi/miksi ei?
- Mitkä asiat ovat olleet sinulle vaikeita Suomessa?
- Mitkä asiat ovat olleet sinulle helppoja ja mielekkäitä Suomessa?
- Oletko mielestäsi kotoutunut hyvin Suomeen? Voitko kertoa tästä lisää/perustella tätä lisää?
- Mikä on auttanut sinua tottumaan suomalaiseen elämään?
- Viihdytkö asuinkaupungissasi?
- Onko sinulla vapaa-aikaa? Mitä teet vapaa-ajalla?
- Kerro arjestasi Suomessa. Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita? Voitko itse päättää, mitä teet päivisin? Miksi/Miksi et?
- Tuntuuko sinusta, että et voi elää, kuten haluaisit?
- Jos saisit ihan vapaasti päättää, mitä teet Suomessa, niin mitä tekisit? Voit kertoa sinulle tärkeitä asioita, jotka liittyisivät arkeesi.
- Kiinnitätkö huomiota terveyteesi? Miten? Mitä terveys merkitsee sinulle? (fyysinen ja henkinen hyvä olo, terveellinen ruoka, liikunta, ystävät, ulkonäkö, rentoutuminen)

Liikunta Suomessa:

- Millaisia harrastusmuotoja olet kokeillut Suomessa?
- Oletko kokeillut liikuntaa? Kerro kokemuksistasi.
- Mitä liikunta merkitsee sinulle Suomessa?
- Mitä olet mieltä suomalaisten liikkumisesta?
- Miten se eroaa kotimaastasi?
- Harrastavatko perheenjäsenesi liikuntaa? Miksi/ Miksi eivät? Esteet.
- Miten muut kotimaastasi Suomeen tulleet henkilöt liikkuvat Suomessa?
- Millaisia hyviä kokemuksia sinulla on liikunnasta? Onko liikunnasta ollut sinulle hyötyä?

Liikunnan esteet:

- Oletko saanut tietoa vapaa-ajasta ja liikkumisesta Suomessa? Mitä haluaisit lisää? Oliko tieto omalla kielellä vai suomeksi?
- Mikä vaikeuttaa liikunnan harrastamistasi? Miksi?

- Liikuntamahdollisuudet, kulttuurierot, erilaiset toimintatavat, uskallus, ohjaajat, liikuntaryhmät, kielitaito, kiinnostukset puute, ajan puute, saamattomuus, talvi/sää, rahan puute, tiedon puute, perhe/kotityöt/velvollisuudet, miesten ja naisten liikunta yhdessä, uskonto, pukeutuminen, ystävät ja yhteisö (mielipiteet ja säännöt), rasismi?
- Mikä liikunnan harrastamisessa on vaikeinta/inhottavinta?
- Estääkö perheesi tai puoliso sinua liikkumasta? Miksi?
- Pukeudutko mielelläsi liikunnallisesti? Jos et, niin miksi?

Liikunnan toiveet:

- Jos saisit harrastaa Suomessa mitä vain, mitä haluaisit harrastaa? Kerro eri muodoista ja toiveista.
- Haluaisitko harrastaa enemmän kuin tähän mennessä?
- Kenen kanssa? (yksin, yhdessä maahanmuuttajien/suomalaisten kanssa)
- Milloin?
- Missä?
- Miksi haluaisit harrastaa liikuntaa?
- Huomioidaanko maahanmuuttajien toiveita liikunnan järjestämisessä? Miten voitaisiin huomioida vielä enemmän?
- Pitääkö mielestäsi maahanmuuttajille järjestää omaa liikuntaa? Miksi / Miksi ei?
- Olisitko valmis olemaan mukana maahanmuuttajaliikunnan suunnittelussa tai oletko jo ollut? Haluaisitko toimia liikuntaseurassa?

Perhe ja yhteisö:

- Kerro perheestäsi ja ystävästäsi Suomessa.
- Saatko elää Suomessa, kuten haluat? Miksi / Miksi et?
- Missä yhteisössä vietät eniten aikaa? Nautitko siitä? Mitä kieltä yhteisössä puhutaan?
- Onko sinulla kodin ulkopuolisia ystäviä? Missä olet tutustunut heihin ja mikä on heidän merkityksensä sinun arjessasi?
- Onko sinulla suomalaisia ystäviä? Onko ollut helppoa tutustua suomalaisiin?
- Jos on, mitä teet heidän kanssaan? Oletko harrastanut liikuntaa heidän kanssaan? Mitä? Tykkäsitkö siitä?
- Missä tapaat muita kotimaastasi tulevia henkilöitä?
- Tapaatko muita maahanmuuttajia? Missä?
- Jos saisit valita, millaisia sosiaalisia kontakteja sinulla on: Kenen kanssa haluaisit viettää aikaasi? Mitä tekisitte?
- Harrastavatko perheenjäsenesi liikuntaa Suomessa?

Uskonto:

- Mikä on uskonnon merkitys sinulle Suomessa?
- Onko uskonnon harjoittamisessa eroja käytäntöihin, jollaisia sinulla oli kotimaassa?
- Onko uskonnon merkitys muuttunut sen jälkeen kun tulit Suomeen? Miten?
- Miten uskonto näkyy jokapäiväisessä elämässäsi Suomessa? Pidätkö siitä?
- Vaikeuttaako uskontosi liikunnan harrastamistasi?

Lopuksi:

- Mikä tekee olosi hyväksi?
- Mitä unelmia sinulla on?
- Mitä mieltä olit tästä haastattelusta?

Kiitos!

LIITE 3: Tiedotuskirje haastateltavalle

Jyväskylän Yliopisto
Liikuntatieteellinen ja Yhteiskuntatieteellinen Tiedekunta
Liikuntakasvatuksen laitos, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos
Liikunnan Yhteiskuntatieteet
Pro gradu -tutkielma
Ohjaaja: Anna-Katriina Salmikangas
Tutkija: Vera Pelkonen

18.9.2014

Tutkimuseettinen tiedotus tutkittavalle

1. Teen tutkimusta maahanmuuttajanaisen liikkumisesta Jyväskylässä. Tutkimuksessa seuran sinun elämäsi ja maahanmuuttoprosessisi vaiheita. Seuran ja teen muistiinpanoja yhteisistä liikuntakokemuksistamme vapaa-ajalla. Havainnosta kirjaamiani anonyymejä muistiinpanoja käytän tutkimuksessani.
2. Kaikki tutkimusta varten kerättävä henkilötieto annetaan tutkimuksessa sellaisessa muodossa, kun se sinulle sopii.
3. Aineiston keruu toteutetaan haastatteluilla ja tutkimuspäiväkirjan avulla.
4. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinulla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen tutkimukseen tai kieltäytyä vastaamasta esitettyihin kysymyksiin.
5. Tutkimuksen päätyttyä tutkimusaineisto arkistoidaan Jyväskylän Yliopiston tietoaarkistoon.
6. Kaikki tutkimuksessa kerättävä aineisto tulee ainoastaan tutkijan käsittelyyn.
7. Annetut vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti. Ennen aineiston toimittamista Jyväskylän Yliopiston tietoaarkistoon aineistoa muokataan niin, ettei yksittäisen vastaajan tunnistaminen ole mahdollista. Muokkaaminen tehdään poistamalla tai karkeistamalla taustatietojasi.
8. Haastattelu kirjataan tekstitiedostoksi ja siinä yhteydessä haastateltavien ja haastatteluissa esille tulevien muiden henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi, jotta tunnistettavuus heikkenee ja tutkittavan anonyymiyys säilyy.

Kiitos, kun olet osa tutkimustani!

Vera