



Iiris Annala  
Sosiaalityön  
käytäntötutkimus  
Helsingin yliopisto  
Tammikuu 2019

## Liikunta turvapaikanhakijoiden sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia edistävänä interventiona

**Käytäntötutkimus Helsingin vastaanottokeskuksen  
yksityismajoituspalvelupisteen ja maahanmuuttajille  
suunnatun liikuntahankkeen yhteistyöstä**

### TUTKIMUKSEN KONTEKSTI

Käytäntötutkimuksessa on tutkittu liikunnan merkitystä turvapaikanhakijoiden hyvinvoinnille. Tutkimus on keskittynyt Helsingin vastaanottokeskuksen yksityismajoituspalvelupisteen sekä Helsingin kaupungin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan Let's Move -hankkeen yhteistyöhön. Hankkeen tavoitteena on ollut turvapaikanhakijoiden osallisuuden lisääminen ja yleisesti maahanmuuttajien kotoutumisen edellytysten tukeminen kaikille avoimen liikuntaryhmien avulla.

Liikunnan hyvinvointivaikutuksia on perusteltua tutkia sosiaalityön näkökulmasta, sillä mielekkään vapaa-ajan toiminnan voidaan katsoa ylläpitävän toimintakykyä sekä edistävän itsenäistä suoriutumista ja henkistä hyvinvointia erityisesti silloin, kun henkilö ei ole yhteiskuntaan osallinen sen täysvaltaisena jäsenenä. Tavoitteiltaan toimintakyvyn ylläpitämiseen pyrkivä vapaa-ajan toiminta muistuttaa kuntouttavaa sosiaalityötä.

### TUTKIMUKSEN TARKOITUS

Turvapaikanhakijat elävät useimpien yhteiskunnan instituutioiden ulkopuolella ja kärsivät usein turvapaikkaprosessin aiheuttamasta henkisestä kuormituksesta sekä toimeettomuudesta. Tutkimuksen tavoitteena on ollut lisätä ymmärrystä liikunnasta sosiaalisena tukikeinona epävarmassa elämäntilanteessa oleville turvapaikanhakijoille. Tutkimus on pyrkinyt selvittämään, miten turvapaikanhakijat kokevat liikunnan hyödyt. Lisäksi tutkimuksessa on

kartoitettu, mitkä tekijät edesauttavat ja mitkä tekijät toisaalta vaikeuttavat sitä, että turvapaikanhakijat käyttävät Helsingin monikulttuuriselle väestölle suunnattuja liikuntapalveluja.

### AINEISTO JA ANALYYSI

Käytäntötutkimusta varten on toteutettu 15 yksityismajoituksessa olevan turvapaikanhakijan lyhyt strukturoitu haastattelu sekä viiden Let's Move -liikuntahankkeen työntekijän strukturoitu haastattelu. Haastattelujen perusteella laadittujen muistiinpanojen perusteella on eritelty, mikä merkitys liikunnalla on turvapaikanhakijoille sekä tarkasteltu sitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä siihen, miten hanke on tavoittanut turvapaikanhakijat.

### TULOKSET

Turvapaikanhakijoiden ja hankkeen työntekijöiden haastattelujen perusteella voidaan todeta, että liikunnan yleisen hyvinvointia edistävän vaikutuksen lisäksi turvapaikanhakijoiden liikuntakäsityksissä korostuvat liikunnan stressiä lievittävä vaikutus. Monet asiakkaat kokivat liikunnan toimivan psyyken hallintakeinona kuormittavassa elämäntilanteessa. Sekä palvelupisteen asiakkaat että hankkeen työntekijät kokivat, että ystävien kannustus on merkittävä liikkumista edistävä tekijä. Etenkin hankkeen työntekijät korostivat liikunnan sosiaalista hyvinvointia edistävää vaikutusta. Vaikka niin asiakkaat kuin työntekijätkin kokivat, että liikunta on tärkeä keino tukea vaikeassa elämäntilanteessa olevia turvapaikanhakijoita, hanke ei ollut toivotulla tavalla tavoittanut turvapaikanhakijoita seuraavista syistä:

- 1) Turvapaikanhakijoiden on vaikea löytää itsenäisesti liikuntapaikoille
- 2) Kielitaitoon liittyvät kysymykset
- 3) Sosiaalisen kannustuksen puute
- 4) Psyykkinen pahoinvointi
- 5) Rahan puute
- 6) Suositusten lajien (uinti, kuntosali) tarjonta vähäistä
- 7) Vain vähän liikuntapaikkoja vain naisille

### IDEAT KEHITTÄMISEEN

Tulosten perusteella voidaan esittää, että liikunta on kustannustehokas ja yksinkertainen tapa tukea turvapaikanhakijoita. Toisaalta resursseihin sekä siihen, että yksityismajoituksessa olevat turvapaikanhakijat yleisesti ottaen ovat vaikeasti tavoitettava ryhmä, on rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa.

#### Kehitysehdotukset Helsingin vastaanottokeskukselle:

- Konkreettinen reittineuvonta
- Verkostoituminen tuntiohjaajien kanssa, sillä tuntiohjaajat tiedottavat tunneista henkilökohtaisten verkostojensa kautta
- Kannustaminen ryhmäliikuntaan, koska ryhmäliikuntatunnit toimivat parhaimmillaan psykososiaalisen tuen ja käytännön informaation jakamisen paikkoina
- Turvapaikanhakijoiden omien verkostojen hyödyntäminen uusien liikkujien kannustamiseksi

#### Kehitysehdotukset Helsingin kaupungin liikuntapalveluille:

- Paperisten eri kielillä saatavien esitteiden määrän lisääminen
- Aikuisten alkeisuihmaopetuksen lisäämiseen pyrkiminen

#### LÄHTEET

Helsingin kaupunki. LETS MOVE kaikille avoimet liikuntaryhmät. <https://www.hel.fi>

Sosnet. Kuntouttava sosiaalityö. <https://www.sosnet.fi>