



# Ulkoilutilat kaikille: Out4In tukee pakolais- ja maahanmuuttajanaisten osallisuutta luontopohjaisen oppimisen kautta

Pakolais- ja maahanmuuttajanaiset haluavat usein osallistua koulutukseen, valmennukseen ja paikalliseen toimintaan, mutta osallistumista vaikeuttavat monet arjen esteet. Näitä ovat muun muassa kielimuuri, tiedon puute, taloudelliset rajoitteet, lastenhoitovastuut, syrjintä, liikkumiseen liittyvät haasteet sekä turvallisten- ja vastaanottavien tilojen puute. Esteet ovat usein toisiinsa kietoutuneita: sekä maahanmuuttajana että naisena olemisen voi moninkertaistaa ulossulkemisen mahdollisuuksia.

Out4In on luotu vastaamaan näihin todellisuuksiin käytännöllisillä ja innovatiivisilla ratkaisuilla. Hanke hyödyntää ulkoilua ja luontopohjaisia toimintoja helposti saavutettavana väylänä hyvinvointiin, itseluottamuksen vahvistamiseen, sosiaaliin yhteyksiin ja osallisuuden tunteen rakentamiseen. Samalla se tukee kasvattajia ja organisaatioita sellaisten toimintojen suunnittelussa, jotka ovat turvallisia, kulttuurisensitiivisiä ja aidosti inklusiivisia.

Out4In on Euroopan unionin Erasmus+ -ohjelman osarahoittama hanke, joka kokoaa yhteen seitsemän organisaatiota viidestä maasta: Suomesta, Itävaltasta, Italiasta, Serbiasta ja Espanjasta. Hankkeen aikana kumppanit testasivat ja kehittivät toimintamallia käytännön toimintaympäristöissä ja oppivat, mitkä tekijät madaltavat osallistumiskynnystä sekä millaiset olosuhteet auttavat pakolais- ja maahanmuuttajataustaisia naisia ja tyttöjä tuntemaan olonsa mukavaksi ja motivoituneeksi osallistumaan.

## Mitä Out4In tuotti

Tukeakseen käytännön toimijoita ja sidosryhmiä esteiden poistamisessa ja inklusiivisten ulkoilumahdollisuuksien luomisessa Out4In kehitti kolme käytännöllistä ja siirrettävää resurssia:

1. Työkalupakki (kouluttajille ja toiminnan järjestäjille toimijoille) - Käytännönläheinen työkalupakki, joka tukee inklusiivista, ulkona tapahtuvaa oppimista ja voimaantumiseen perustuvia lähestymistapoja. Se sisältää ohjeita luottamuksen rakentamiseen, viestintään yli kielimuurien, turvallisen ja toimivan ryhmähengen luomiseen sekä arjen esteiden (kuten lastenhoidon ja kustannusten) huomioimiseen. Lisäksi se auttaa suunnittelemaan toimintaa, joka kunnioittaa kulttuurista moninaisuutta ja erilaisia mukavuustasoja.
2. Paikallinen luontoperintöopas (interaktiivinen kartta) - Interaktiivinen kartta, joka kokoaa reittejä ja paikallista luontoperintöä kaikista kumppanimaista, sekä käytännön tietoja, kuten saavutettavuuteen liittyviä huomioita ja valokuvia. Opas helpottaa osallistavien



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. Nr. n. 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615

ulkoilukokemusten suunnittelua – erityisesti ryhmille, joille paikallinen ulkoilukulttuuri ei ole ennestään tuttu tai jotka eivät ole varmoja, minne on turvallista ja mukavaa mennä.

3. Poliittikasuositukset - Sarja suosituksia, joiden tarkoituksena on auttaa organisaatioita ja päätöksentekijöitä vahvistamaan osallistumisen edellytyksiä ja tukea Out4In-lähestymistavan laajempaa käyttöönottoa myös projektikauden jälkeen. Out4In osoittaa, että ulkotilat voivat olla kaikille saavutettavia, kun esteet tunnistetaan ja niihin vastataan konkreettisilla toimilla, turvallisilla toimintaympäristöillä ja yhteisöjen yhteistyöllä.

Tutustu materiaaleihin ja lataa ne: [out4in.eu](https://out4in.eu)

Yhteystiedot: [claudia.nystrand@monaliiku.fi](mailto:claudia.nystrand@monaliiku.fi)

Euroopan unionin osarahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kirjoittajan/tekijöiden omia eivätkä välttämättä heijasta Euroopan unionin tai rahoittavan viranomaisen kantaa.

*Monaliiku on helsinkiläinen kansalaisjärjestö, joka toimii sosiaalisen osallisuuden, sukupuolten tasa-arvon ja monimuotoisuuden edelläkävijänä. Tämä konkretisoituu monikulttuuristen naisten aktiivisena osallistumisena liikuntaan ja urheiluun. Missiomme on edistää maahanmuuttajataustaisten ja monikulttuuristen naisten ja tyttöjen aktiivista osallistumista suomalaiseen yhteiskuntaan liikunnan keinoin sekä vahvistaa heidän sosiaalista ja kulttuurista osallisuuttaan. Saavutamme tämän tekemällä yhteistyötä viranomaisten sekä muiden kansallisten ja eurooppalaisten organisaatioiden kanssa. Olemme kehittäneet useita eurooppalaisia hankkeita vision edistämiseksi valtakunnallisesti, mukaan lukien Out4In ja Mentor on the Move. Näissä hankkeissa on kehitetty tietoa ja käytännön työkaluja turvallisten ja osallistavien urheiluohjelmien vahvistamiseksi, erityisesti maahanmuuttajataustaisten ja muiden haavoittuvassa asemassa olevien naisten näkökulmasta.*



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project: OUTdoor for INclusion: Improving resilience and integration for refugees and migrant women through outdoor experiences. Nr. n. 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615