



Pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten resilienssin ja kotoutumisen vahvistaminen ulkoilu- ja luontoelämysten avulla

Poliittiset suositukset ja sovellettavuusohjeet: Fokusryhmäraportti, suositukset ja sovellettavuusohjeet



Co-funded by
the European Union

Kuvien lähteet:
Kuvia OUT4In-konsortiolta

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.

Hanke OUTdoor for INclusion: Pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten resilienssin ja kotoutumisen vahvistaminen ulkoilu- ja luontoelämysten avulla – OUTforIN, P Hankkeen nro: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.

Tämä asiakirja on lisensoitu Creative Commons Attribution–NonCommercial–ShareAlike 4.0 International -lisenssillä.



Sisällysluettelo



OUT4In – Tiivistelmä päätöksentekijöille	1
Johdanto	3
Tietoa hankkeesta	4
Tietoa fokusryhmistä	6
Tietoa poliittisista suosituksista ja sovellettavuusohjeista	6
Fokusryhmäraportti	8
Tilannearvio (yleiskuva)	9
Tunnistettut esteet	13
Yleiset suositukset fokusryhmien pohjalta	25
Fokusryhmien keskeiset havainnot (yhteenveto)	44
OUT4In: Suositukset päätöksenteon tueksi	51
OUT4In Sovellettavuusohjeet	54

OUT4In – Tiivistelmä päättöksentekijöille

Pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW) kohtaavat merkittäviä rakenteellisia ja kulttuurisia esteitä osallistuessaan ulkoiluaktiviteetteihin – vaikka tutkimus osoittaa selvästi, että ulkoilu tukee mielenterveyttä, sosiaalisia suhteita, autonomiaa ja kotoutumista. Out4In Euroopan fokusryhmäraportti tuo esiin nämä eriarvoisuudet ja korostaa tarvetta koordinoituille politiikkatoimille paikallisella, alueellisella ja kansallisella tasolla.

RMW:n kohtaamia esteitä ovat muun muassa kielimuurit, paikallisen ympäristön tuntemattomuus, turvallisuushuoli, rajalliset taloudelliset resurssit, hoivavastuut, traumakokemukset sekä saavutettavan tiedon puute. Näiden esteiden ratkaiseminen edellyttää kohdennettuja toimia, jotka yhdistävät inklusiivisen viestinnän, kulttuurisensitiivisen ohjelmasuunnittelun ja tiiviin yhteistyön yhteisöjen kanssa.

Laajoihin Euroopan fokusryhmähavaintoihin perustuen Out4In-hanke esittää seitsemän strategista suositusta, jotka voivat ohjata kuntia, viranomaisia, järjestöjä sekä liikunta- ja ulkoilutoimijoita kohti yhdenvertaisempaa toimintaa:

Ymmärrä RMW:n moninaiset elämäntilanteet. Hyödynnä arviointeja, jotka huomioivat kulttuuritaustat, muuttostatuksen, terveyden, liikkumisen ja turvallisuustarpeet.

Varmista inklusiivinen ja monikielinen viestintä. Tarjoa selkeää, saavutettavaa ja kulttuurisesti kunnioittavaa tietoa luotettavien kanavien kautta.

Edistä joustavaa ja perheystävällistä osallistumista. Mahdollista vaihtelevat aikataulut, tarjoa lastenhoitoa, poista taloudellisia esteitä ja varmista turvallinen pääsy toimintaan.

Rakenna luottamusta kumppanuuksien ja turvallisten tilojen avulla. Tee yhteistyötä maahanmuuttajataustaisten organisaatioiden kanssa, hyödynnä kulttuurivälittäjiä ja varmista vahvat turvallisuus- ja syrjinnänvastaiset käytännöt.

Yhteissuunnittele ja vahvista naisten toimijuutta. Osallista RMW toiminnan suunnitteluun ja johtamiseen, ja panosta itsevarmuuden ja taitojen kehittämiseen.

Yhdistä ulkoilu-, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet. Yhdistä fyysinen aktiviteetti sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kulttuuriseen oppimiseen yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi.

Vahvista ohjaajien osaamista ja organisaatioiden kapasiteettia. Kouluta ohjaajia kulttuuritietoisuuteen, traumasensitiivisyyteen ja turvallisuuskäytäntöihin, ja juurruta inklusio organisaation pitkäjänteiseksi periaatteeksi.

Nämä suositukset tarjoavat käytännöllisen ja strategisen viitekehyksen ulkoilu ympäristöjen aidon saavutettavuuden ja inklusion edistämiseksi. Pitkäjänteisellä sitoutumisella, sektorien välisellä yhteistyöllä ja rakenteellisilla muutoksilla ulkoiluaktiviteetit voivat toimia voimavarana, hyvinvoinnin vahvistajana ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistäjänä pakolais- ja maahanmuuttajataustaisille naisille ympäri Eurooppaa.

JOHDANTO

Pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW)* kohtaavat useita esteitä, jotka rajoittavat heidän osallistumistaan ulkoiluaktiviteetteihin. Näihin esteisiin kuuluvat muun muassa rajallinen pääsy ohjelmiin ja ulkoilupaikkoihin, taloudelliset rajoitteet, logistiset haasteet kuten kuljetus ja lastenhoito sekä sosiaalinen stigma. Näistä vaikeuksista huolimatta ulkoilu tarjoaa RMW:lle monia mahdollisia hyötyjä, kuten fyysisen ja psyykkisen terveyden paranemista, taitojen kehittymistä ja mahdollisuuksia yhteisölliseen kotoutumiseen.

Tutkimukset osoittavat, että luonnossa vietetty aika vaikuttaa myönteisesti kognitiivisiin toimintoihin, tunnehyvinvointiin ja yleiseen mielenterveyteen. Pääsy vihreisiin ympäristöihin on yhdistetty stressin vähenemiseen, masennus- ja ahdistusoireiden lieventymiseen sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin paranemiseen. Lisäksi ulkoiluaktiviteetit tarjoavat RMW:lle mahdollisuuden luoda yhteys luontoon, kokea yhteenkuuluvuutta ja juhlistaa kulttuurista moninaisuutta.

Out4In-fokusryhmäraportti kokoaa yhteen viidessä maassa (Itävalta, Suomi, Italia, Serbia ja Espanja) toteutettujen kansallisten fokusryhmien keskeiset havainnot ja tulokset. Raportissa tuodaan esiin asiantuntijoiden mainitsemat ja käsittelemät esteet ja haasteet, jotka rajoittavat RMW:n täysipainoista osallistumista, sekä esitetään suosituksia niiden voittamiseksi ja ulkoiluaktiviteettien avaamiseksi laajemmin RMW:lle.

Tietoa hankkeesta

OUT4IN-Fokusryhmäraportti ja Suositukset päätöksenteon tueksi ovat osa “OUTdoor for INclusion: Pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten (RMW) resilienssin ja kotoutumisen vahvistaminen ulkoilu- ja luontoelämysten avulla” -hankkeen tuotoksia. Tämä Erasmus+ -yhteistyöhanke pyrkii vahvistamaan RMW:n sosiaalista osallisuutta uusien, ulkoilu- ja luontoelämyksiin keskittyvien oppimispolkujen kautta. Hankkeen tavoitteena on vastata RMW:n kohtaamiin erityisiin haasteisiin, jotka liittyvät ulkoiluaktiviteetteihin pääsyyn ja niihin osallistumiseen, ja samalla hyödyntää luonnossa tapahtuvan toiminnan terapeuttisia ja pedagogisia mahdollisuuksia.

Hankkeessa toimii seitsemän organisaatiota viidestä eri maasta: Monaliiku (Suomi), Innovative Education Center (Itävalta), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Itävalta), GEA (Italia), Trekkify (Italia), Crisis Response and Policy Centre (Serbia) sekä Viaje a la Sostenibilidad (Espanja). Organisaatiot tuovat yhteen osaamista muun muassa nuorisotyöstä, ulkoilukasvatuksesta, yhteisölähtöisestä toiminnasta ja maahanmuuttajataustaisten tukipalveluista.

Hankkeen tuotoksiin kuuluvat **Out4In-työkalupakki, Paikallisen luonnonperinnön opas** – joka on suora tulos hankkeen aikana toteutetuista pilottitoiminnoista – sekä **Suositukset päätöksenteon tueksi**. Työkalupakin kehittämisen ohella hankkeessa toteutettiin pilottiohjelmia ja -toimintoja, joiden avulla oppimispolkua testattiin ja muokattiin todellisissa tilanteissa. Piloteista saatiin arvokasta tietoa toimivista menetelmistä ja strategioista, jotka ohjasivat työkalupakin jatkuvaa kehittämistä. Kaikissa partnerimaissa toteutetut fokusryhmät keräsivät kokemuksia ja tukivat näyttöön perustuvien suositusten laatimista.

*Katso lisätiedot sivulta 7.

Kaiken kaikkiaan OUT4IN-hankkeen päätavoitteena on vahvistaa kouluttajien ja ohjaajien valmiuksia luoda turvallisia, tukevia ja kulttuurisensitiivisiä ympäristöjä, joissa pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW) voivat hyötyä ulkoilu- ja luontoelämysten tarjoamista mahdollisuuksista. Edistämällä sosiaalista osallisuutta ja voimautumista ulkoilukasvatuksen kautta hanke pyrkii tukemaan RMW:n hyvinvointia ja kotoutumista heidän omissa yhteisöissään.



Tietoa fokusryhmistä

ERASMUS+ Out4In -hankkeen yhteydessä toteutettiin yhdeksän fokusryhmää paikallisten sidosryhmien kanssa viidessä partnerimaassa (2 Itävallassa, 1 Suomessa*, 2 Italiassa, 2 Espanjassa ja 2 Serbiassa).

Kansallisiin fokusryhmiin osallistui keskeisiä toimijoita, jotka valittiin huolellisesti yksityiskohtaisen etenemissuunnitelman pohjalta. Keskustelujen tavoitteena oli tunnistaa esteitä ja määritellä toimivia menetelmiä saavutettavien ulkoilutapahtumien järjestämiseen. Lisäksi niissä tarkasteltiin pilottitoimintoja sekä pohdittiin tapoja juurruttaa ja siirtää hyviä käytäntöjä institutionaalisesti.

VIDC toimitti partnereille ohjeistuksen fokusryhmien toteutukseen, ja kukin partneri raportoi tuloksista takaisin VIDC:n toimittaman mallipohjan mukaisesti..

Tämä laadullinen aineisto ohjasi suositusten päätöksenteon tueksi sekä sovellettavuusohjeiden laatimista, jotta tulosten siirrettävyys voidaan varmistaa. Nämä suositukset ja ohjeet julkaistaan viidellä partnerikielellä, mikä edistää edelleen ulkoiluaktiviteettien saavutettavuutta ja inklusiota.

Out4In-fokusryhmien tavoitteet:

- tunnistaa ja kuvata **pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten (RMW) osallistumista inklusiivisiin ja saavutettaviin ulkoilutapahtumiin rajoittavia esteitä (nykytila) sekä toimivia menetelmiä niiden ylittämiseksi.**
- **tarkastella ja reflektoida** pilottitoimintoja.
- arvioida hankkeen tulosten **siirrettävyyden** mahdollisuuksia sekä parhaita tapoja siirtää tuloksia uusiin konteksteihin.
- tuottaa empiirinen perusta **suosituksen laatimiselle** RMW:n osallisuuden edistämiseksi ulkoiluaktiviteeteissa ja ulkoiluaktiviteettien kautta.

Tietoa suosituksista päätöksenteon tueksi ja sovellettavuusohjeista

Fokusryhmien tulosten ja koko OUT4IN-hankkeen kokemusten pohjalta on laadittu suositukset päätöksenteon tueksi sekä sovellettavuusohjeet. Ne tarjoavat paikallisille päätöksentekijöille ja toiminnan järjestäjille tukea ulkoiluaktiviteettien suunnitteluun ja toteutukseen tavalla, joka vahvistaa pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten (RMW) inklusiota ja saavutettavuutta.

Suosituksiin sisältyy myös ohjeita hankkeen tulosten siirtämisestä ja mallin monistettavuudesta muihin maihin ja konteksteihin. Tavoitteena on varmistaa tulosten siirrettävyys ja siten hankkeen vaikutusten pitkäjänteinen kestävyys.

Suosituksen päätöksenteon tueksi tarkoituksena on kuvata, mitä tarvitaan RMW:n aktiivisen osallistumisen edistämiseksi ulkoiluaktiviteettien avulla — perustuen fokusryhmissä tarkasteltuihin kohderyhmän kokemuksiin ja tarpeisiin.

*Suomessa toteutettiin yksi laaja fokusryhmä kahden sijasta. Tämä päätös perustui kontekstuaaliseen arvioon, jossa huomioitiin osallistujien saatavuus, Monaliikun organisaatiomuutokset sekä Pohjoismaiden kesälomakausi, jotka yhdessä rajoittivat mahdollisuutta järjestää kahta fokusryhmää hankehakemuksessa esitetyn aikataulun puitteissa. Laadun ja edustavuuden varmistamiseksi Monaliiku järjesti yhden inklusiivisen tilaisuuden, johon osallistui monipuolinen joukko osallistujia, mikä mahdollisti syvällisen keskustelun ja aktiivisen vuorovaikutuksen. Tuloksena syntynyt laadullinen aineisto tarjosi kattavat ja luotettavat näkemykset, ja se vastasi täysimääräisesti työpaketin puitteissa määriteltyihin tavoitteisiin.

Pitkäjänteisen käytön ja monistettavuuden tukemiseksi on kehitetty sovellettavuusohjeet. Ne auttavat siirtämään hankkeessa kertynyttä tietoa ja suosituksia muihin konteksteihin ja maihin huomioiden kontekstikohtaiset erot.

Määritelmä: Pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW)

Lyhenne “RMW” tulee englanninkielisestä termistä Refugee and Migrant Women. Sillä viitataan naisiin, jotka ovat muuttaneet maasta toiseen – usein haastavissa olosuhteissa.

Tähän ryhmään kuuluvat sekä:

Pakolaisnaiset – naiset, jotka itse tai joiden perheet ovat joutuneet pakenemaan kotimaastaan sodan, vainon tai väkivallan vuoksi ja hakevat kansainvälisten pakolaissäädösten mukaista suojelua toisesta maasta.

Maahanmuuttajataustaiset naiset – naiset, jotka itse tai joiden perheet ovat muuttaneet toiseen maahan vapaaehtoisesti (joskus taloudellisista tai sosiaalisista syistä aiheutuneen paineen vuoksi), usein paremman työn, koulutuksen tai elinolojen toivossa. maahanmuuttajataustaiset naiset voivat elää kohdemaaassa ensimmäisessä, toisessa, kolmannessa tai sitä myöhemmissä sukupolvissa.

RMW on hyvin monimuotoinen ryhmä: heidän maahanmuuttokokemuksensa, elämäntilanteensa ja sosiaaliset taustansa vaihtelevat. Tästä huolimatta he kohtaavat usein samankaltaisia esteitä ja rakenteellisia haasteita. Termiä käytetään käsittelemään tämän ryhmän erityisiä tarpeita ja tukijärjestelmiä esimerkiksi terveydenhuollon, turvallisuuden ja kotoutumisen näkökulmista.

Fokusryhmäraportti

Fokusryhmiin osallistuneilla organisaatioilla ja yksittäisillä asiantuntijoilla oli hyvin moninaisia henkilökohtaisia ja ammatillisia taustoja: pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten (RMW) parissa työskenteleviä organisaatioita, liikuntaorganisaatioita ja lajiliittoja, ulkoilutoiminnan palveluntarjoajia, kansallisia ulkoilu- ja retkeilyjärjestöjä, käytännön toimijoita ja tutkijoita, mutta myös liikunnan kattojärjestöjä, psykososiaalisia toimijoita sekä koulutusalaalla toimivia kansalaisjärjestöjä.

RMW:n kohtaamat tilanteet ovat hyvin erilaisia. Osa perheistä on asunut hankemaissa useiden sukupolvien ajan, mutta kokee silti poissulkemista ja syrjintää ihonvärin, alkuperän, kulttuuritaustan tai uskonnon perusteella. Kohderyhmään kuuluu naisia, joiden oleskeluoikeudellinen asema on epäselvä, sekä EU-kansalaisia; hiljattain maahan saapuneita pakolaisnaisia ja heidän perheitään; nuorempia naisia ja tyttöjä; sekä naisia, jotka ovat selviytyneet pakotetusta prostituutiosta tai ihmiskaupasta.

Vaikka kohtaamisissa esteissä on eroja, monet haasteet ovat yhteisiä. Kuten eräs osallistuja Suomesta totesi: *“Jotkut perheet ovat asuneet täällä sukupolvien ajan, mutta kokevat silti poissulkemista. Toiset ovat uusia tulijoita ja etsivät paikkaansa. Kaikkia yhdistää halu kuulua joukkoon ja kokea, että ulkoilu kuuluu myös heille.”*

Kaikissa fokusryhmissä osallistujat korostivat, että ulkoiluaktiviteeteilla, liikunnalla ja julkisten tilojen käytöllä voi olla merkittävä rooli hyvinvoinnin, voimautumisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistamisessa.

Seuraava luku kokoaa yhteen keskeiset havainnot ja havainnollistaa niitä osallistujien suorilla lainauksilla.

Tilannearvio (yleiskuva)

Ulkoiluaktiviteettien potentiaali

“Luonto ei kysy, mistä tulet – se toivottaa tervetulleiksi kaikki, jotka astuvat sen piiriin.”
(Osallistuja, Suomi)

Kävi selväksi, että ulkoilu- ja vapaa-ajan toimintaan perustuvilla interventioilla voi olla RMW:lle **syvälinen emotionaalinen ja psykologinen vaikutus**.

“Heidät oli suljettu huoneeseen ympäri vuorokauden.. ja yhtäkkiä he alkoivat tutustua kaupunkiin, rakentaa tukiverkostoa ja löytää uudelleen sen, keitä he olivat ennen.”
(Osallistuja, Espanja)

Osallistujat korostivat ulkoliikunnan **potentiaalia sosiaalisen pääoman vahvistamisessa, emansipaation tukemisessa ja mahdollisuuksien luomisessa naisille**.

“Liikunta ei ole pelkästään fyysistä harjoittelua. Se on myös sosiaalista pääomaa – yhteisen kotoutumisen ‘kielen’ rakentamista ja turvallisen tilan luomista toisten kohtaamiselle.” (Osallistuja, Italia)

Useat osallistujat totesivat, että kävely ja muut ulkoilukäytännöt ovat **edullisia ja helposti saavutettavia tapoja luoda ystävyyssuhteita**. He olivat yhtä mieltä siitä, että liikunnalla ja ulkoiluaktiviteeteilla on **vahva potentiaali vahvistaa sosiaalista osallisuutta, hyvinvointia ja kotoutumista**.

Ulkoilua kuvattiin paitsi fyysisenä harjoitteluna myös **yhteisenä sosiaalisena kokemuksena**, joka voi **vähentää eristäytymistä, rakentaa luottamusverkostoja ja tukea henkilökohtaista voimautumista**.

“RMW:n osallistuminen ei ole koskaan passiivista. Ulkoiluaktiviteetit tarjoavat RMW:lle mahdollisuuden olla vuorovaikutuksessa paikallisyhteisön kanssa ja päästä pois vastaanottokeskuksesta.” (Osallistuja, Serbia)

Huolimatta taustojen ja elämäntilanteiden moninaisuudesta useimmat osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että pääsy **julkisiin tiloihin (museot, puistot, luontoympäristöt) vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukee identiteetin uudelleenrakentumista**.

Ulkoiluaktiviteeteilla on vaikutusta myös **naisten liikkumiseen**: monet eivät tunne omaa asuinalueitaan, julkista liikennettä tai muita tapoja liikkua itsenäisesti. Siksi ulkoiluaktiviteeteilla, erityisesti pyöräilyllä, voi olla suuri vaikutus naisten autonomiaan ja voimautumiseen.

“Kahdeksan kymmenestä naisesta, jotka eivät osaa ajaa pyörällä Espanjassa, on maahanmuuttajataustaisia.. Pyöräilyn oppiminen voi olla portti moneen muuhun.” (Osallistuja, Espanja)

“Pyörä on naiselle erittäin voimakas väline itsenäisyyteen ja voimautumiseen.” (Osallistuja, Espanja)

Esteet naisten osallistumiselle ja läsnäololle

Ulkoiluinfrastruktuuri joissakin partnerimaissa – erityisesti Suomessa, Itävallassa ja Italiassa – on erittäin hyvä: hyvin ylläpidettyjä kävely-, pyöräily-, retkeily- ja hiihtoreittejä sekä ympäri vuoden käytettävissä olevia ulkokuntosaleja. Kansalaisjärjestöjen järjestämä matalan kynnyksen ruohonjuuritason toiminta on tehokasta, koska se on maksutonta, perheystävällistä ja kannustaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Suomessa myös jokamiehenoikeudet nähdään tärkeänä tekijänä, joka mahdollistaa pääsyn ulkoilu- ja luontoympäristöihin. Siitä huolimatta tietyt esteet pitävät osaa kohderyhmistä poissa näistä toiminnoista.

Osallistujat kuvasivat aikuisten RMW:n **vähäistä - ja usein näkymätöntä - osallistumista julkisissa tiloissa tapahtuvaan ulkoilu- tai liikuntatoimintaan**. ”Osallistumiskuilu” on selvästi havaittavissa kaikissa hankkeeseen osallistuvissa maissa.

“On selvää, että este on ehdottomasti olemassa. Ja jos katsoo esimerkiksi heinäkuussa järjestettävien erilaisten vaellusten ilmoittautumislistoja, niin tietenkin siellä on pelkästään ‘klassisia tirolilaisia’, syntyperäisiä itävaltalaisia, jotka ovat kiivenneet vuorille koko elämänsä.” (Osallistuja, Itävalta)

Moninaistaustaisia ihmisiä ei juuri nähdä ulkoiluaktiviteeteissa – ja moninaistaustaisia naisia vieläkin harvemmin. He eivät myöskään käytä **julkisia tiloja vapaa-aikaan ja sosiaaliseen yhdessäoloon.** Eräs osallistuja Espanjasta kuvasi katutason havaintoa näin: naiset nähdään “ir de un lado para otro” (“juoksemassa paikasta toiseen”) hoitamassa asioita ja hoivatyötä, mutta ei liikkumassa puistoissa tai osallistumassa juoksuryhmiin.

Toistuvana teemana nousi esiin **monien naisten kokema ympäristön vieraus:**

“Jotkut heistä olivat asuneet Zaragozassa yli kaksi vuotta eivätkä olleet koskaan käyneet Parque del Aguassa.. ja se on niin lähellä! Mutta he rakastivat sitä.”
(Osallistuja, Espanja)

Osallistujat kuitenkin totesivat, että vaikka tietyt ryhmät (kuten vammaiset, nuoret tai ikääntyneet) osallistuvat useammin, RMW:n erityinen huomioiminen on yhä rajallista. Heille suunnattuja toimintoja on edelleen vähän, ja ne ovat usein pirstaleisia, vaikka niiden hyödyt ovat selkeästi osoitettuja. Toistuvana havaintona nousi esiin, että naisten osallistuminen edellyttää **selkeämmin jäsennettyjä ja sukupuolisensitiivisiä lähestymistapoja, joissa huomioidaan kulttuuriset odotukset, perhevastuut, turvallisuus ja taloudelliset esteet.**

Keskusteluissa tarkasteltiin **osallistumisen eroja majoitusmuodon, kulttuurisen ja kansallisen taustan, työllisyystilanteen ja perhevastuiden mukaan sekä osallistumiseen vaikuttavia rakenteellisia ja logistisia esteitä.**

“Minusta tarvetta on edelleen paljon. Se ei ole niin saavutettavaa kuin se voisi olla – tai ainakaan se ei ole yhtä saavutettavaa kaikille. Se näkyy selvästi. Ymmärrämme, että kohderyhmää täytyy lähestyä, jotta heidät saadaan jollain tavalla mukaan. Jos vain mainostat, että pojille on jalkapalloharjoitukset, niin kaikki pojat tulevat, mutta tyttöjä ja naisia tulee vähemmän. Siksi kohderyhmää täytyy oikeasti tavoittaa – ei voi vain luoda tarjontaa ja odottaa, että he tulevat. Se on se, mikä minuun erityisesti osuu.”

(Osallistuja, Itävalta)

Korkea tarve

On näyttöä siitä, että **ohjatulle, naisten omille ryhmille suunnatulle liikunnalle on korkea kysyntä.** Naisten omat liikuntamuodot ja kulttuurisesti merkitykselliset aktiviteetit (esim. saippuanvalmistus, yhteinen ruoka/piknik kotimaiden ruokalajeilla) koettiin osallistaviksi, arvostaviksi ja käytännöllisiksi.

Osallistujat kertoivat, että pyöräily- ja uimakursseille on suuri tarve, sillä ne ovat taitoja, jotka tukevat naisten liikkumista ja turvallisuutta sekä itsenäistä liikkumista omassa elinympäristössä.

Näistä haasteista huolimatta ryhmät olivat yhtä mieltä siitä, että pienimuotoisilla ja johdonmukaisilla aloitteilla voi olla elämää muuttava vaikutus: ne tarjoavat naisille turvallisia tiloja alkaa ottaa aikaa itselleen takaisin ja luoda yhteyksiä muihin omassa yhteisössään.

Samaan aikaan ryhmät korostivat **hyödyntämätöntä potentiaalia**: RMW:lla on vahva motivaatio osallistua, kun toiminta selitetään selkeästi, tehdään saavutettavaksi (esim. kuljetus, maksuttomat välineet) ja kun **luotettava, turvallinen toimintaympäristö** voidaan taata. Out4In-hankkeen pilottitoiminnot otettiin hyvin vastaan esimerkiksi Espanjassa, ja ne vahvistivat motivaatiota. Ilman johdonmukaista, pitkäjänteistä “tönäisyä” osallistuminen kuitenkin usein hiipuu.

“Naisten täytyy saada joltain pieni tönäisy ja joku, joka ottaa heitä kädestä – tai luotettuja henkilöitä heidän omista yhteisöistään.”
(Osallistuja, Itävalta)

Yleisesti ottaen myös suuremmissa liitoissa ja kattojärjestöissä on kasvavaa tietoisuutta siitä, että niiden on muututtava, jos ne haluavat tavoittaa nuoremmat sukupolvet ja muut kohderyhmät, kuten pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset ja tytöt.

“Minusta on nähtävissä, että nyt on enemmän painopistettä näiden ihmisryhmien mukaan ottamisessa. On tietysti eri asia, onko se onnistunut, mutta ajattelussa on tapahtunut muutos tai painopiste on vahvistunut.”
(Osallistuja, Itävalta)



Tunnistettut esteet

“Muistan, millaista minulla oli koulussa. Itsekin tulen maahanmuuttajataustaisesta perheestä. En koskaan ajatellut vaellusta tai ulkoiluaktiviteetteja Itävallassa. Yhtäältä se liittyy kulttuuritaustaan ja siihen, millaisten roolimallien kanssa kasvaa, ja toisaalta kyse on myös siitä, olenko siellä turvassa: olenko suojassa miesten katseilta, olenko suojassa poissulkemiselta. Nämä ovat kaikki kysymyksiä, joista yleensä ei puhuta, kun nuorille tytöille suunnattuja ohjelmia rakennetaan. Koska kysymys on aina: Miksi he eivät tule? – eikä: Mitä me olemme tehneet, jotta emme vaikuttaisi heistä houkuttelevilta?”
(Osallistuja, Itävalta)

Fokusryhmiin osallistuneet tunnistivat laajan joukon esteitä, joita RMW sekä moninaistaustaiset naiset kohtaavat osallistuessaan ulkoilu- tai vapaa-ajan toimintaan. Nämä esteet voidaan jakaa useisiin eri kategorioihin.

Mahdollisuuksien ja saavutettavuuden välillä on selkeä ristiriita. Kyse ei ole kiinnostuksen puutteesta, vaan pikemminkin järjestelmätason esteistä: kieli, tiedonsaanti, kulttuurisensitiivisyys, lastenhoito ja kustannukset. Yhdessä nämä tekijät osoittavat, että **inkluisio ulkoliikunnassa ei muotoudu ainoastaan yksilön motivaatiosta, vaan myös rakenteellisten, kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden yhdistelmästä.** Esteet vaihtelevat ryhmittäin: pakolaisnaisten arjessa korostuvat kiireelliset tarpeet ja epävarmuus, teini-ikäiset tytöt kohtaavat sukupuolistereotyyppioita koulussa ja yhteisöissä, musliminaiset voivat kamppailla kulttuuristen odotusten kanssa, jotka liittyvät vaatimattomuuteen ja näkyvyyteen julkisessa tilassa, ja pienten lasten äitejä rajoittaa lastenhoidon puute. Näistä eroista huolimatta **kaikki ryhmät jakavat yhteisen haavoittuvuuden eristäytymiselle ja syrjinnälle, ja kaikki hyötyisivät toimista, jotka poistavat käytännön esteitä ja luovat turvallisia, tervetulleita ympäristöjä.**

Tiedon puute ja kielimuurit

”Jos en ymmärrä pelin sääntöjä, en pelaa enää.” (Osallistuja Itävallasta)

Kyselyn tulokset osoittivat selvästi, että suurin este liittyy tietoon ja kieleen. Monet pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset **eivät ole tietoisia olemassa olevista ulkoilupalveluista ja mahdollisuuksista, koska tiedot jaetaan usein vain kyseisen projektimaan virallisella kielellä** tai englanniksi, **monimutkaisissa muodoissa tai kanavien kautta, joita he eivät käytä.** Ilman helposti saatavilla olevaa viestintää – lyhyitä tekstejä, kuvia, äidinkieliä viestejä tai yhteisöpohjaista tiedottamista – naiset eivät ehkä koskaan saa tietää, että lähistöllä on sopivia aktiviteetteja. Tämä luo syrjäytymisen tunteen jo ennen kuin he voivat edes harkita osallistumista.

*”Kielen käyttö voi olla haastavaa, erityisesti työskenneltäessä kulttuurisesti monimuotoisten tai etnisesti ristiriitaisten ryhmien kanssa.”
(Osallistuja Serbiasta)*

*”Tieto on saatavilla, mutta ei aina omalla kielellämme. Joskus tuntuu siltä, että se ei ole tarkoitettu minulle.”
(Osallistuja Suomesta)*

Toiminnan monikielisen markkinoinnin puuttuminen tai rajallisuus tunnistettiin myös merkittäväksi haasteeksi. Ilman käännöstä arabiaksi, ranskaksi, englanniksi tai muille asiaankuuluville kielille RMW-naiset eivät ymmärrä eivätkä tunne olevansa tervetulleita ja turvallisia.

*”Heidän ei pitäisi hävetä kysyä äidinkielellään, vaan tilan pitäisi olla avoin. Yhdessä huoneessa puhutaan seitsemää eri kieltä, ja valmentajat osaavat useimmat niistä. Se auttaa valtavasti. Ja vaikka he eivät sitä tarvitsisikaan, vain oppiakseen tiettyjä tervehdyksiä tai kättelyjä, tiettyjä onnitteluja jne., he tuntevat olonsa paremmaksi äidinkielellään. Ja jos he saavat tehdä niin, se on vähän eri asia kuin tulla lähetetyksi pois, koska ei osaa saksaa.”
(Osallistuja Itävallasta)*

Ja vaikka ihmiset puhuvatkin kansallisia kieliä, **ulkoilulajeissa käytetty kieli** on usein koodattua ja erikoistunutta, mikä asettaa korkean kynnyksen.

*Tämä sivusto ei sovi minulle monestakin syystä. Sanasto on liian vaikeaselkoista. Jotain kuten ”hyvinvointikiipeily” (”Wohlfühl-Klettern”) tai liittovaltion organisaatio tai alppien infrastruktuuri... Kun katson verkkosivustoa, kukaan ei tiedä, mitä tämä organisaatio haluaa sinulta ja mitä voit sieltä saada!”
(Osallistuja Itävallasta)*

Ulkoilma-aktiviteettien tuntemuksen puute, sääntöjen, alueen ja paikallisen infrastruktuurin tuntemuksen puute

*”Emme tarvitse lisää infrastruktuuria, vaan lisää tietoisuutta, lisää tietoa ja jonkun, joka lähtee mukaan.”
(osallistuja Suomesta).*

Urheilun ja ulkoilun suhtautuminen itsessään nousi esiin toisena esteenä. Monet naiset eivät olleet koskaan käyneet läheisissä puistoissa, museoissa tai peruspalveluiden tarjoajissa. Rajoitettu tietämys liikkumisesta, julkisista laitoksista tai kulttuuritiloista johtaa riippuvuuteen ja eristäytymiseen. Osallistujat havaitsivat, että ulkoiluun tutustuttiin usein vasta luottamussuhteen syntymisen jälkeen.

Myös kulttuurinen tapa kävellä tai tutkia kaupunkia jalan puuttuu:

*”10 minuutin kävely on liikaa, he pyytävät bussikorttia jopa hyvin lyhyille matkoille.”
(Osallistuja Espanjasta)*

Tämä vierauden tunne pahenee entisestään, kun ajatellaan vuoristoalueita tai ”villiä luontoa”. Ulkoilma-aktiviteetit, kuten vuoristovaellus, ovat usein vieraita RMW-ryhmälle, ja voivat joskus jopa koitua taakaksi vapaa-ajan vieton sijaan. Yksi osallistuja korosti, että ulkoilma-aktiviteetteihin osallistuminen voi tarkoittaa ”suojatun mukavuusalueen jättämistä ja tuntemattomaan astumista”. Uusiin vaate- tai varustevaatimuksiin sopeutuminen tai yksinkertaisesti uusien ihmisten luottaminen voi olla pelottavaa.

Jos ihmiset eivät ole perehtyneitä tiettyihin aktiviteetteihin, he eivät tiedä, mitä odottaa ja miten heidän odotetaan käyttäytyvän, mitä pukea päälleen jne. Tämä **tietämättömyys - eksplisiittisistä ja implisiittisistä - säännöistä ja odotuksista on myös este.**

”Mutta myös vaelluksessa on hyvin tiukat säännöt. Sinulla on oltava vaellusreppu ja asianmukaiset vaelluskengät, ja se on tärkeää ja muuta sellaista. Mutta on myös ulkoisia ominaisuuksia, jotka, jos olet ryhmässä etkä täytä niitä, kohtaat negatiivisen asenteen. Huomaan sen esimerkiksi boulderoinnissa. Sinun on pukeuduttava ja näytettävä tietyllä tavalla, ja luulen, että näin on todennäköisesti kaikissa urheilulajeissa, ja mielestäni nämä esteet pitäisi poistaa. Se on vain saatava enemmän julkisuuteen.”

(Osallistuja Itävallasta)

”Kun ajattelen tyttöjä ja naisia, jotka käyttävät palveluitamme, kahdelle kolmasosalle heistä se on ensimmäinen kerta, kun he ovat koskeneet palloa ja harrastaneet urheilua. Kyllä, ja sitten tietysti et tiedä, miten toimia. Mitä tarvitsen mennäkseni sinne? Mitä minun pitäisi pukeutua? Miten minun pitäisi käyttäytyä? Mitä saan tehdä, mitä en saa tehdä? Luulen, että sellaisten urheilulajien kanssa se on ehkä okei, olen tavallaan tuttu niiden kanssa. Mutta kun on kyse tämän uuden maan vuorista, se on vieläkin vieraampaa kuin esimerkiksi jalkapallo: ainakin olen kuullut siitä ja nähnyt sen aiemmin.”

(Osallistuja Itävallasta)

Tämä johtaa tietämyksen puutteeseen esimerkiksi karttojen lukemisesta yleensä ja retkeilykarttojen lukemisesta erityisesti:

”En osaisi lukea retkeilykarttaa nyt. Myin ne. Nämä ovat myös taitoja, joita pidetään usein itsestään selvinä. Kyllä, näitä kahta kohderyhmää ei yksinkertaisesti ole, tai ei voi olettaa, että ne ovat olemassa ja tuntevat tämän.”

(Osallistuja Itävallasta)

Pelko ja kokemus ”sopivuudesta” ja tuomitsemisesta

”He kokevat usein, että kun he tulevat ryhmään, jossa on muuten vain itävaltalaisia, he tuntevat vain heijastuksen eivätkä tunne, että kaikki haluaisivat puhua heidän kanssaan.”

(Osallistuja Itävallasta)

RMW kohtaavat usein syrjintää – jos he eivät tunne oloaan turvallisiksi, he eivät ole halukkaita osallistumaan ohjelmaan, koska pelkäävät tuomitsemista tai sitä, etteivät sovi joukkoon. Tämä on kokemus, jonka monet RMW kohtaavat. Kyse ei aina ole avoimesta syrjinnästä tai tarkoituksellisesta arvostuksen alentamisesta, vaan se voi olla kommentteja tai oletuksia, että normit ovat samat kaikille ja RMW ovat ”muita”.

Näitä päivittäisiä arvostuksen alennuksia on vaikea selittää, mutta ne vaikuttavat voimakkaasti kuulumattomuuden tunteeseen.

"Jotkut ovat liian noloja kertomaan, mistä ovat kotoisin... he kokevat, että kukaan ei välitä." (Osallistuja Espanjasta)

Selviytymisprioriteettien ja hoitotaakan aiheuttama ajanpuute

Merkittävien hoitovelvollisuuksien ja selviytymiseen tähtäävän ajattelutavan rasittamina monet RMW-naiset pitävät vapaa-aikaa tai itsestä huolehtimista perusteettomana ylellisyytenä. Tarpeelliset asiat, kuten työ, viralliset asiakirjat tai lasten kasvatus, asetetaan etusijalle emotionaalisen hyvinvoinnin tai vapaa-ajan edelle. Osallistujat mainitsivat, että RMW-naiset joutuvat usein tuottavuuden ja kiireellisyyden ohjaamaan kierteeseen, joka johtaa siihen, että kaikki toiminnot, joita ei pidetä suoraan "hyödyllisinä", jäävät järjestelmällisesti taka-alalle.

"Jos en ole laillistanut tutkintojani, jos minulla ei ole työtä, jos minulla ei ole paikkaa asua... en mene joogatunnille puistoon."
(Osallistuja Espanjasta)

"Osa RMW:stä huolehtii paitsi lapsista myös ikääntyneistä perheenjäsenistä. Tämä voi myös vaikuttaa heidän vapaa-aikaan ja mahdollisuuksiinsa osallistua ulkoilma-aktiviteetteihin."
(Osallistuja Serbiasta)

"Vastaanotossa oleville naisille urheilu ei ole välttämätöntä. Heillä on muita prioriteetteja, ja monet eivät ole koskaan harrastaneet urheilua."
(Osallistuja Italiasta)

Naisten paineet ovat suuret. Työhön ja oikeudelliseen asemaan liittyy yleisesti rakenteellisia esteitä, ja lisäksi on **pulaa perheystävällisistä ohjelmista, joihin äidit voivat osallistua lastensa kanssa.**

Lastenhoitovelvollisuudet ovat edelleen yksi tärkeimmistä rakenteellisista esteistä, jotka rajoittavat naisten osallistumista. Monet naiset eivät voi jättää lapsia kotiin, eikä heillä usein ole laajempaa perheverkostoa, johon turvautua. Toimintaan on joko otettava lapset mukaan tai tarjottava lastenhoitovaihtoehtoja. Joissakin tapauksissa osallistujat totesivat myös, että naiset ovat vastuussa paitsi lapsista myös laajemmista kotitöistä, mikä vähentää entisestään käytettävissä olevaa vapaa-aikaa. Useat osallistujat selittivät, että äidit tuovat usein lapset mukaan toimintaan, mikä rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua täysipainoisesti.

"Joskus naiset tulivat puistoon, mutta aina lastensa kanssa. He eivät kokeneet sitä ajankäyttöä omakseen, ja ilman lastenhoitotukea oli mahdotonta osallistua todella."

Työmarkkinoille pääsevät ja työssäkäyvät henkilöt ovat usein myös pienten lasten vanhempia ja vastaavat yksin heidän hoidostaan, minkä vuoksi heidän on vaikea osallistua toimintaan vapaa-ajan rajallisuuden vuoksi.

Osallistujat korostivat, että **sukupuoliroolit ja perhevelvollisuudet vaikuttavat voimakkaasti naisten mahdollisuuksiin osallistua**. Joidenkin kohdalla aviomiehet tai sukulaiset estivät aktiivisesti heidän osallistumistaan, toisten kohdalla lastenhoito ja kotityöt veivät niin paljon aikaa, että itsestä huolehtimiseen ei jäänyt juurikaan aikaa. Joidenkin **naisten aviomiehet tai perheet eivät salli heidän osallistua vapaasti**. Tämä tuli esiin erityisesti naisten kohdalla, jotka ovat kotoisin konservatiivisemmista uskonnollisista tai kulttuurisista taustoista, joissa sukupuoliroolit ovat tiukemmat.

”Jotkut naiset halusivat osallistua, mutta heidän aviomiehensä eivät antaneet lupaa. Toiset tulivat puistoon vain lastensa tai miespuolisen sukulaisen seurassa. Näitä malleja on vaikea rikkoa.”
(Osallistuja Italiasta)

Monien pakolais- ja maahanmuuttajaperheiden kulttuureissa miehet hallitsevat julkisen tilan käyttöä. Useat järjestöt ovat huomanneet, että miehet käyvät ryhmissä ostoksilla tai seurustelemassa, kun taas naiset jäävät kotiin. Miesten voimakas kontrolli rajoittaa naisten osallistumista sekaryhmiin tai näkyviin aktiviteetteihin. Naiset tarvitsevat usein vain naisille tarkoitettuja tiloja ja näkyvän varmuuden siitä, että miehet eivät ole läsnä tai tarkkailevat. Naisten odotetaan myös huolehtivan lapsista kokopäiväisesti, mikä rajoittaa heidän mahdollisuuksiaan osallistua ryhmätoimintaan.

Osallistujat korostivat myös **sukupuolistereotyypioiden** yleistä vaikutusta **urheilun harrastamiseen**. Näitä stereotyyppioita vahvistetaan sekä perheissä että laajemmin yhteiskunnassa. Tytöt ohjataan usein tanssiin tai muihin ”naisellisiksi” luokiteltuihin aktiviteetteihin, kun taas poikia kannustetaan pelaamaan jalkapalloa tai koripalloa.

”Miesten ja naisten urheilun kohtelussa on edelleen suuria eroja. Esimerkiksi naisten tenniskilpailut lähetetään keskipäivällä, kun taas miesten kilpailut näytetään parhaaseen katseluaikaan. Nämä eivät ole pieniä yksityiskohtia – ne vahvistavat stereotyyppioita.”
(Osallistuja Italiasta)

Tämä tyttöjen ja poikien erilainen ja epätasa-arvoinen kohtelu vaikuttaa luonnollisesti heidän kasvaessaan.

”Järjestämme pyöräilykilpailuja, jotka ovat avoimia naapuruston lapsille. Pojat ovat hyviä siinä, mutta tytöt eivät yleensä ole. Heitä pidätellään, ja sen seurauksena heistä kasvaa aikuisia naisia, jotka eivät osaa ajaa pyörällä hyvin.”
(Osallistuja Itävallasta)

Logistiikka, liikkuvuus ja kuljetus

*”Kuljetukset kauemmas – opintomatkat ja vastaavat – voivat olla haastavia.”
(Osallistuja Serbiasta)*

Toinen merkittävä este oli kuljetus ja etäisyys. Vaikka aktiviteetit ovat ilmaisia, **matkustaminen paikalle voi olla kallista, sekavaa tai pelottavaa**. Naiset eivät välttämättä tunne paikallisia reittejä, eivät uskalla käyttää julkisia liikennevälineitä tai pitävät matkaa liian pitkänä, kun he huolehtivat lapsista. Erityisesti **majoituskeskukset** sijaitsevat **kaukana kaupunkikeskuksista, ja niihin on huonot julkisen liikenteen yhteydet**. Ellei liikkuvuuden rajoitteita ratkaista, osallistuminen jää vähäiseksi, etenkin niiden osalta, jotka tarvitsevat yhteyksiä ja tukea eniten. Yksityisasunnoissa asuvat RMW-naiset kohtaavat usein paitsi maantieteellistä myös sosiaalista eristyneisyyttä.

Julkinen liikenne kulkee harvoin retkien lähtöpaikoille, mikä rajoittaa osallistumista. Monilla RMWnaisilla ei ole ajokorttia tai pääsyä autoon, mikä vaikeuttaa huomattavasti pääsyä vuoristoalueille tai alueille, joilla ei ole järjestettyä liikennettä.

Täsmällisyys- ja aikatauluongelmat mainittiin toistuvina vaikeuksina, erityisesti latinalaisamerikkalaisten ja arabialaisten naisten keskuudessa:

*”Espanjassa kaikki on kiireistä... he sanovat ’olen melkein perillä’, mutta ovat vielä kotona harjaamassa hiuksiaan.”
(Osallistuja Espanjasta)*

Pyöräily ei ole realistinen vaihtoehto. Kuten aiemmin mainittiin, RMW:llä ei usein ole eriyistä johtuen pyöräilytaitoja. Pyörän omistaminen liittyy lisäksi kustannuksiin.

*”Sinne on vaikea päästä, ja tarvitset polkupyörän, koska siellä on mielestäni vähemmän polkupyöriä. Joten se on erittäin vaikeaa, etenkin maahanmuuttajanaishille.”
(Osallistuja Itävallasta)*

Psykologiset esteet ja trauman laukaisijat

Häpeän, trauman tai heikon itsetunnon tunteet estävät naisia usein osallistumasta vieraissa tai julkisissa tilanteissa. Monet naiset tulevat patriarkaalista tai konservatiivisesta ympäristöstä, jossa heidän itsemääräämisoikeuttaan julkisissa tiloissa on historiallisesti rajoitettu.

Ulkona vietettävät hetket – etenkin luonnossa – voivat tahattomasti laukaista maahanmuuttoon liittyviä traumoja. Yksi osallistuja kertoi, että metsässä kävely tai vaellus voi herättää muistoja pakenemisestä jalan:

*”Mitä tapahtuu, kun joku on ylittänyt rajan kävellen luonnossa... miten käsittelemme sen, jos emme ole psykologeja?”
(Osallistuja Espanjasta)*

Näistä haasteista huolimatta osallistujat korostivat, että emotionaalinen turvallisuus, selkeä viestintä ja vapaaehtoinen osallistuminen olivat välttämättömiä edellytyksiä vastustuksen vähentämiseksi ja uudelleentraumatisoitumisen välttämiseksi.

Yleisesti ottaen on tärkeää erottaa toisistaan, onko lapsella maahanmuuttaja- tai pakolaistausta vai onko hän itse kokenut pakenemisen. Mitä enemmän traumoja on, sitä enemmän tarvitaan säännöllistä hoitajaa.

Jos sinulla ei ole traumakoulutusosaamista ja -valmiuksia, sinun on työskenneltävä traumatietoisella tavalla tai ainakin suunniteltava ohjelma herkästi. Tämä on erityisen tärkeää, jos toimintaan liittyy fyysistä kosketusta.

*”Trauma ei tarkoita, että emme voi harrastaa ulkoilma-aktiviteetteja – se tarkoittaa vain, että meidän on oltava varovaisia, annettava ihmisten valita ja oltava valmiita antamaan tilaa.”
(Osallistuja Espanjasta)*

Toimintakentän piirteet: ikä, maskuliinisuus ja etnisyys

*Alppiseurat ovat pääasiassa seuroja, joissa on mukana ikääntyneitä ihmisiä. Naturfreundeseuraa kuvataan usein eläkeläisten vaelluskerhoksi.”
(osallistuja Itävallasta).*

Fokusryhmien osallistujat kuvailevat ulkoilmaurheilua ”vanhana”, ”valkoisena” ja ”miesvaltaisena”. Näkyvyyden puute ja se, ettei näe itseään alalla, on suuri este paitsi erilaisista taustoista tuleville ihmisille myös nuoremmille ja naisille.

*”Oppaamme ovat joskus metsänvartijoita, kun olemme metsäalueilla, ja he ovat itse asiassa kaikki miehiä. Niin se vain on. En usko, että meillä on naisia Itävallassa, ainakaan suunnittelemissamme projekteissa, he ovat kaikki miehiä.”
(Osallistuja Itävallasta)*

Pitkäaikainen sitoutuminen seuraan

Virallisiin urheiluseuroihin tai järjestettyihin ulkoilma-aktiviteetteihin osallistuminen vaatii usein pitkäaikaista sitoutumista ja etukäteissuunnittelua, kuten säännöllistä osallistumista harjoituksiin, kilpailuihin ja rekisteröityihin retkiin. Monille RMW-nuorille ja heidän perheilleen tämä vaatimus voi olla merkittävä este, ei kiinnostuksen puutteen vuoksi, vaan koska se on ristiriidassa eri kulttuurien normien kanssa, jotka koskevat aikaa, perhevelvoitteita ja sosiaalista elämää.

”Urheiluseuraan sitoutuminen on jotain, mitä oppii perheeltä. Jos ei ole perehtynyt tällaiseen seurakulttuuriin, on vaikea sitoutua siihen.” (Osallistuja Itävallasta)

Joissakin kulttuurisissa konteksteissa perhe-elämä on järjestetty spontaanimminkin, ja siinä korostetaan voimakkaasti keskinäistä tukea, yhteisiä juhlia ja joustavia hoitovelvollisuuksia. Toimintojen suunnittelu viikkoja tai kuukausia etukäteen voi olla epäkäytännöllistä tai jopa kulttuurisesti sopimatonta. Tämä ei tarkoita, että liikunta tai ulkoilu eivät kiinnostaisi, vaan että päivittäisen elämän rytmi on erilainen.

”Perhe-elämä järjestetään tietyissä kulttuuripiireissä spontaanisti. Kaikilta perheiltä ei voi odottaa kuukausittaista suunnittelua. Joten vaikka kyse ei ole enää kustannuksista, kyse on sitoutumisesta, koska sitoutuminen kyseenalaistetaan perhevelvoitteiden vuoksi, jotka ovat yksinkertaisesti erilaisia kuin mitä Otto Müller on tottunut” (osallistuja Itävallasta).*

”Jos olet tietoinen siitä, että urheiluseuroissa vaaditaan sitoutumista, etkä pysty siihen, se aiheuttaa äärimmäisen vastakkaisen vaikutuksen ja saa sinut tuntemaan syyllisyyttä.” (Osallistuja Itävallasta)

Turvallisuus, leimautuminen ja näkyvyys julkisessa tilassa

Yksi keskeisistä haasteista on **osallistujien turvallisuuden varmistaminen**. Joissakin tapauksissa RMW:n on vältettävä (potentiaalisten) rikoksentekijöiden näkyvyyttä julkisissa tiloissa. Tämä johtaa siihen, että he välttävät tiettyjä kokoontumispaikkoja tai sijainteja.

Tietyt alueet (esim. joenrannat) koetaan vaarallisiksi. Näkyvä toiminta puistoissa voi herättää eitoivottua huomiota tai tuomitsevia katseita, mikä pahentaa rodullistettua ja sukupuolittunutta tarkastelua. He korostivat myös näkyvyyden ja turvallisuuden välisen kompromissin tärkeyttä: naiset haluavat nauttia julkisista puistoista, mutta välttää leimautumista ja valvontaa. Monille tilannetta pahentaa se, että tiettyjen kaupunkialueiden kävely on heille uutta.

Taloudelliset esteet: kustannukset

Kaikissa kohderyhmissä tunnistettiin toinen este: **taloudelliset vaikeudet ja kustannukset**. Pienetkin kustannukset, kuten kuljetus tai urheiluvälineet, voivat olla esteenä taloudellisesti heikossa asemassa oleville naisille, erityisesti vastikään saapuneille pakolaisille. Kaikki RMW-naiset eivät elä köyhyydessä, mutta rahan käyttäminen naispuolisten perheenjäsenten urheilutoimintaan ei ole tapana.

Vaikka infrastruktuuri ei maksa mitään ja ulkoilusta ei tarvitse maksaa, osallistuminen vaatii usein varusteita (talvi- tai vaelluskenkiä, suksia, polkupyöriä), joihin monilla naisilla ei ole varaa.

*Otto Müller on nimi, joka edustaa hyvin tyypillistä ”keskivertoitavaltalaista” miestä.

Taloudellisista rajoitteista huolimatta jotkut vaikuttavimmista aktiviteeteista ovat edullisia ja vaativat lähinnä luovuutta, sitoutumista ja paikallista koordinointia eikä niinkään merkittäviä resursseja.

Useat muut tekijät rajoittavat kuitenkin edelleen osallistumista. Avioliitto- ja vanhemmuusasema ovat tärkeässä roolissa, sillä hoitovelvollisuudet tai kulttuuriset odotukset vaikuttavat naisten saatavuuteen ja halukkuuteen osallistua.

Luottamuspula ja kulttuurinen siltatyö

Ilman tukihenkilöä naiset voivat tuntea olonsa epävarmaksi tai olla haluttomia osallistumaan. Eräs osallistuja muisteli ammatillisen koulutuksen kokemuksestaan, että ”ilman henkilöä, johon he voivat luottaa, naiset eivät tulisi – luottamus on ensin rakennettava”.

Herkän vapaaehtoisen tai välittäjän läsnäolo on välttämätöntä sekä kulttuurierojen ylittämiseksi että kunnioittavan vuorovaikutuksen varmistamiseksi, jotta vältetään tahattomat kommentit tai käyttäytyminen, jotka voivat lannistaa osallistujia.

RMW-ryhmien kulttuurinen monimuotoisuus on sekä mahdollisuus että haaste. Lisäksi kiinnostus tietyntyyppisiä aktiviteetteja kohtaan vaihtelee merkittävästi kansallisuuden mukaan. Esimerkiksi Burundista tai Ukrainasta tulevat naiset ovat usein erittäin innokkaita ryhmä- ja urheilutapahtumista, kun taas Afganistanista tai Syyriasta tulevat naiset ovat kulttuurisesti vähemmän taipuvaisia osallistumaan tällaisiin tapahtumiin. Tämä korostaa aktiviteettien räätälöinnin tärkeyttä eri kulttuurien mieltymysten ja mukavuustasojen mukaan.

Ohjelmasuunnittelun puutteet

Satunnaiset tarjoukset, epä johdonmukaiset aikataulut ja kaukana kotoa järjestettävät aktiviteetit vähentävät osallistumista Ryhmät keskustelivat resurssien, infrastruktuurin ja tarjousten hajanaisesta saatavuudesta. **Mahdollisuudet osallistavaan ulkoilmaurheiluun ovat usein satunnaisia ja riippuvat projektien rahoituksesta.** Jatkuvuuden puute vaikeuttaa naisten ja tyttöjen sitoutumista pitkällä aikavälillä ja heikentää vakaiden verkostojen luomista.

Sää ja vuodenaika nähtiin sekä esteenä että kulttuurisena sopeutumistehtävänä, erityisesti pohjoisemmissa maissa kuten Suomessa, mutta myös kaikkien maiden vuoristoalueilla. Talven pimeys, kylmyys ja jäiset olosuhteet vähentävät ulkoilun houkuttelevuutta, erityisesti naisille, jotka eivät ole tottuneet tällaisiin ilmasto-olosuhteisiin. Suomessa talvella on tarjolla vain vähän järjestettyjä ohjelmia, vaikka juuri talvella eristäytyminen yleensä lisääntyy. Pelko kaatumisesta ja loukkaantumisesta mainittiin toistuvasti. Turvallisen kävelyn koulutusta, edullisia kenkäpiikkejä ja ryhmäkävelyjä talvella suositettiin keinoina vähentää tätä esteitä. Ohjelmien on otettava tämä huomioon, jos ne haluavat olla helposti saatavilla.

"Emme voi muuttaa (talvi)sääolosuhteita, mutta voimme yrittää löytää ratkaisuja, joilla ulkona liikkuminen on turvallista. Esimerkiksi kengän nastat, jotka ovat hyvin edullisia, ja liukkaissa olosuhteissa turvallisen liikkumisen opettaminen (hidas kävely, pysähtyminen puhelimen katsomisen yhteydessä, leveämpi askel jne.). Nämä ovat asioita, joista myös suomalaiset kamppailevat, joten tietoa on todennäköisesti jo paljon saatavilla, meidän on vain räätälöitävä se ja tavoitettava kohderyhmämme. Tietoisuuden lisääminen ulkoilun tärkeydestä talvella, kävely päivänvalossa (jos mahdollista). Myös hiihtokurssit RMW:lle olisivat kivoja."
(Osallistuja Suomesta)

Silti suurin osa osallistavista urheilu- ja ulkoilutarjonnasta on suunniteltu miehille tai ainakin suunnattu ensisijaisesti heille.

Vaikea rahoitusympäristö, epäjohtonmukaisuus

Edellä mainittu ongelma, eli kyvyttömyys luoda johdonmukaisia, jatkuvia tarjouksia, johtaa seuraavaan esteeseen. **Lahjoittajien tuen ja rahoituksen väheneminen** johtaa järjestettyjen ulkoilutoimintojen yleiseen vähenemiseen. Yleinen projektilogiikka johtaa toimintoihin, joilla on voimassaoloaika.

"Meidän on aina siirryttävä yhdestä rahoitusmahdollisuudesta toiseen. Se voi olla toisinaan hieman turhauttavaa. Erityisesti siksi, että projektit ovat aina niin lyhyitä. Ne kestävät kahdeksan viikkoa ja sitten ovat ohi. Ja tiedän, että monet naiset jäävät ilman mahdollisuutta jatkaa, koska emme saa enää lisää budjettia. Kyllä. Erityisesti siksi, että pyöräily ei ole heille vain urheilutoimintaa, vaan se myös voimaannuttaa heitä, kun he voivat liikkua liikenteessä itsenäisesti."
(Osallistuja Itävallest)

Monet hyödylliset ohjelmat (digitaalinen lukutaito, kuntoilu, kielituki) on supistettu tai lakkautettu viimeaikaisten kunnallisten leikkausten vuoksi. Tämä pidentää jonotuslistoja ja jättää suuren kysynnän tyydyttämättä. Tämä korostaa palvelujen haavoittuvuutta ja **pitkäaikaisten rahoitusvirtojen tärkeyttä luottamuksen ja edistyksen häiriintymisen välttämiseksi**.

Kuvien käytön periaatteet: kohderyhmän huomioiminen ja näkyvyys

Jos halutaan, että ihmiset eri maista osallistuvat, sinun on osoitettava viestisi heille – henkilökohtaisten verkostojen ja yhteisöjen luotettujen henkilöiden kautta (katso edellä), mutta myös verkkosivustojen ja esitteiden kuvilla on tärkeä rooli.

Millaisia kuvia verkkosivustolla on? Millaisia ihmisiä siellä on? Keitä kuvissa olevat henkilöt ovat?

*"Jos löydän ihmisiä, joihin voin samaistua, tarjous kiinnostaa minua, mutta jos näin ei ole, tarjous ei mielestäni sovi minulle. Kukaan tällä verkkosivustolla ei ole minun ikäiseni, kukaan ei näytä minulta."
(Osallistuja Itävallasta)*

Alppien ja muiden aktiviteettien kuvissa näkyy usein vaarallisia tilanteita tai hyvin varustettuja ja koulutettuja ihmisiä villissä luonnossa. Jos olet aloittelija, saatat ajatella, että tämä on vain asiantuntijoille eikä sinulle.

*"Jos esimerkiksi en tietäisi mitään vaelluksesta ja näkisin tällaisen kuvan, voisin olettaa, että vaellukseen on osallistuttava kurssille tai koulutukseen tai jotain. Heillä on mukanaan varusteet, ja he kaikki näyttävät tietävän, mitä tekevät. He eivät ole missä tahansa, vaan keskellä vuoria, jossain erämaassa. Lähellä ei ole kaupunkia, ja se itsessään on jo potentiaalinen este visuaalisessa kielessä."
(Osallistuja Itävallasta)*

*"Nämä ovat kaikki hienoja kuvauksia siitä, mitä muut ihmiset tekevät, mutta se ei kannusta minua tekemään samoin kuin muut. Mutta se ei välttämättä liity mitenkään minuun tällä hetkellä."
(Osallistuja Itävallasta)*

Aina kohdellaan/leimataan "erityistapaukseksi"

*"Joskus leima ja sanamuoto auttavat minua tuntemaan oloni turvalliseksi. Joskus eivät. Esimerkiksi leima "tyttö" on minulle tärkeä, jotta voin reagoida ja tuntea, että minua puhutellaan."
(Osallistuja Itävallasta)*

Jos RMW:tä halutaan käsitellä, se ilmaistaan usein sanamuodoilla kuten "naiset, joilla on maahanmuuttaja- tai pakolaistausta" jne. Fokusryhmien osallistujat kysyivät, tuntevatko kohderyhmät näiden sanamuotojen puhuttelevan heitä – vai tuntevatko he olevansa "muita" ja huonosti puhuteltuja.

*"Se on myös iso ongelma, josta keskustelemme yhä uudelleen. Mietin, kuinka tärkeää on aina korostaa taustaa, elämäntarinaa ja historiaa. Kuvat tekevät riittävän selväksi, että kyse on osallisuudesta, koska ne yksinkertaisesti kuvaavat useita ihmisiä. Meidän ei tarvitse aina mainita 15. etikettiä. Jossain vaiheessa se riittää. Siksi minusta se on aina vähän vaikeaa."
(Osallistuja Itävallasta)*

"Nousen aikaisin. Katson peiliin ja vertaan itseäni muihin kadulla kulkeviin ihmisiin. Huomaan, että olemme erilaisia. Kysymys on, onko minulle tärkeää vai ei? Kun minut kutsutaan jonnekin, en halua tulla kutsutuksi tiettyjen ominaisuuksieni takia, vaan siksi, että ihmiset ovat iloisia, kun olen mukana." (Osallistuja Itävallasta)

Kuvia, joissa näkyy erilaisia ihmisiä, mutta myös käytetty kieli – esimerkiksi ”saksan maahanmuuttajien slangi” Itävallassa – olisi parempi tapa ilmaista selvästi, ketkä ovat tervetulleita ja ketkä voivat tuntea olonsa turvallisiksi täällä. Hyvä tapa löytää ratkaisuja siihen, miten puhutella kyseisiä kohderyhmiä, on kysyä näiltä kohderyhmiltä, mitä he haluavat.

*”Kun näen kuvan, tiedän – okei, se on sisko, se sopii, voin mennä sinne ja tunnen oloni turvallisiksi, minulla ei ole mitään, en tarvinnut leimaa ”maahanmuuttajatausta”.
Leima ”nainen” tai ”tyttö”, kyllä, se antoi minulle turvallisuuden.”
(Osallistuja Itävallasta)*



Yleiset suositukset fokusryhmien pohjalta

*"Kysymys ei pitäisi olla: "Miksi et tule?", vaan: "Mitä tarvitset, jotta voisit tulla?"
(Osallistuja Itävallasta)*

*"Jos edes yksi nainen tuntee olonsa onnelliseksi tai voimaantuneeksi toiminnan jälkeen, sitä pidetään onnistuneeksi."
(Osallistuja Serbiasta)*

Monista esteistä huolimatta osallistujat jakoivat runsaasti onnistuneita kokemuksia ja menetelmiä, jotka ovat osoittautuneet tehokkaiksi RMW:n osallistamisessa ulkoilu- ja vapaa-ajan aktiviteetteihin. Näitä strategioita ovat luottamuksen rakentaminen, kulttuurinen herkkyyks, selkeä viestintä, varusteiden tarjoaminen ja ilmaisten jäsenyyksien tarjoaminen. Paikalliset organisaatiot voivat tukea RMW:n osallistumista.

Osallistujat ovat jakaneet positiivisia kokemuksia ja onnistuneita esimerkkejä yhteistyöstä paikallisten yhteisöjen kanssa, korostaen **osallistavien käytäntöjen ja yhteisöpohjaisen tuen arvoa**. Keskustelut osoittivat, että ratkaisut ovat jo olemassa, usein yhteisöjen sisällä. Yksinkertaiset muutokset – kuten monikielinen viestintä, kaverijärjestelmät, ryhmäkuljetukset, naisille varatut tilat ja kumppanuudet luotettavien kansalaisjärjestöjen kanssa – voivat muuttaa pääsyn mahdollisuuksia.

*"On aina mukavaa nähdä naisia maista, joissa naisten urheilu on kielletty, jotka haluavat harrastaa urheilua täällä."
(Osallistuja Serbiasta)*

Osallistujat korostivat myös **kulttuurisen ymmärryksen tärkeyttä**, ei vain kielen osalta, vaan myös tunnistamalla erilaiset roolit, odotukset ja motivaatiot, jotka muovaavat naisten osallistumista ulkoiluun.

Tällaisten aktiviteettien järjestäminen vaatii paljon valmistelua, kuten osallistujien informoimista ja motivoimista, kuljetusten järjestämistä sekä sen varmistamista, että naiset ymmärtävät aktiviteetin tarkoituksen ja hyödyt. Nämä aktiviteetit voivat olla edullisia ja hyvin järjestettyjä, ja järjestäjien tulisi tarjota ravitsevia, paikallisesti valmistettuja aterioita, etenkin kun työskennellään majoituskeskuksissa asuvien naisten kanssa, jotka jättävät ateriat väliin, jos ovat poissa keskuksista koko päivän kestävien aktiviteettien aikana. Suurten kaupunkien ulkopuolella järjestettävät retket ja ekskursiot ovat myös erittäin onnistuneita ulkoilma-aktiviteetteja.

Tavoitteena on **luoda mahdollisimman esteetön ympäristö**.

#1

Tarjota selkeää, monikielistä ja helposti löydettävää tietoa ja viestintää.

*"Jos en ymmärrä pelisääntöjä, en pelaa enää."
(Osallistuja Itävallasta)*

Tiedon on oltava helposti saatavilla. Tähän liittyy useita eri tasoja:

- Mitkä kanavat ovat tehokkaimpia tavoittaa kohderyhmä? (WhatsApp, esitteet, verkkosivusto, sosiaalinen media, yhteistyö muiden verkostojen ja organisaatioiden kanssa, suusanallinen viestintä jne.)
- Mitä mielikuvia luon tarjouksestani: mitä kuvia käytän? Ketkä ovat kuvissa? Esitänkö rentoa toimintaa?
- Millaista kieltä käytän: onko se puhekieltä, helppoa kieltä vai teknisempää kieltä?
- Mitä kieliä käytän? Vain kansalliskieltä? Vai arabiaa, farsia, turkkia jne. -> vaikka kohderyhmät puhuvat kansalliskieltä, monipuolinen kielivalikoima viestii osallistavuudesta.

Viranomaisien, kuntien ja kansalaisjärjestöjen tulisi:

- Tarjota selkeää, yksinkertaisia monikielistä tietoa, tukevat visuaalisilla visuaalisilla ja yhteisöpohjaisella tiedotuksella.
- Käytä luotettavia viestintäkanavia, joihin RMW jo luottaa, kuten paikallisia yhdistyksiä, kouluja, äidinkielen verkostoja ja yhteisön johtajia.
- Varmista, että viestintä- ja markkinointimateriaalit edustavat näkyvästi kohderyhmää ja heijastavat pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten moninaisia todellisuuksia.

#2 Vahvista joustavuutta aikatauluissa, tiloissa ja toteutuksessa.

”Emme voi olettaa, että urheilu on prioriteetti. Meidän on tavattava osallistujat siellä missä he ovat, kunnioitettava heidän aikataulujaan ja luotava aktiviteetteja, jotka tuntuvat turvallisilta ja tervetulleilta.”
(Osallistuja Serbiasta)

RMW:n elinolot ovat usein vaativat. Perhevelvollisuudet, hoitotyö, taloudellinen epävarmuus ja arvaamattomat päivittäiset aikataulut vaikeuttavat pitkän aikavälin suunnittelua. Monien naisten on peruutettava tai muutettava suunnitelmiaan lyhyellä varoitusajalla, ei motivaation puutteen vuoksi, vaan käytännön velvollisuuksien, kulttuuristen odotusten tai kiireellisten perhevelvollisuuksien takia.

Näiden tosiasioiden tunnustaminen on ensimmäinen askel kohti aidosti osallistavaa osallistumista.

Jotta pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW) voivat osallistua merkityksellisesti ulkoilu- ja liikuntatoimintaan, organisaatioiden tulisi:

- Ottaa käyttöön joustavat strategiat, jotka vastaavat RMW:n tarpeisiin ja rajoitteisiin.
- Kuunnella aktiivisesti naisia ja luoda osallistumiseen kannustava, paineeton ilmapiiri.
- Sallia joustava aikataulutus ja osallistuminen, ymmärtäen että hoitovelvollisuudet, työajat ja kulttuurinen perhe-elämä voivat estää säännöllisen osallistumisen.
- Vältettävä rankaisemasta tai tuomitsemasta peruutuksia ja tunnustettava, että viime hetken muutokset johtuvat usein ulkoisista paineista eivätkä kiinnostuksen puutteesta.
- Suunnitella aktiviteetit sopivina aikoina, kuten viikonloppuisin tai myöhään iltapäivällä, erityisesti työssäkäyville naisille.
- Tarjoa lastenhoitopalveluja joko sallimalla lasten osallistua toimintaan tai tarjoamalla valvontaa istuntojen aikana.

#3

Laadi selkeät syrjinnän vastaiset toimintaperiaatteet ja nimeä vastuuhenkilöt, jotka tukevat ja käsittelevät syrjintään liittyviä kysymyksiä.

“Joitakut häpeävät liikaa kertoa, mistä ovat kotoisin.. heistä tuntuu, ettei ketään kiinnosta.” (Osallistuja, Espanja)

On tärkeää ilmaista selkeä kanta syrjintää vastaan, jotta RMW:t, jotka kokevat usein syrjintää ja tuntevat ”kuulumattomuutta”, tuntevat olonsa tervetulleiksi ja turvallisiksi.

Yksi keino on nimetä yhteyshenkilöt (tai yhteyspisteet), joille naiset voivat ilmoittaa ongelmista, vaikeuksista tai häirinnästä. Sen lisäksi, että tämä mahdollistaa nopean puuttumisen syrjintätilanteisiin, se osoittaa myös, että naisten kokemukset otetaan vakavasti ja että heidän turvallisuutensa on etusijalla.

- Ottakaa käyttöön näkyvä ja selkeä syrjinnän vastainen kanta ja nimittäkää asiaan erikoistuneet yhteyshenkilöt. Nämä toimenpiteet selventävät, mitä käyttäytymistä ei suvaita, varmistavat, että huolenaiheet käsitellään nopeasti, ja viestivät RMW:lle, että heidän turvallisuuttaan, arvokkuuttaan ja kokemuksiaan arvostetaan.

"Merkittävimmät toimet ovat ne, jotka antavat naisille mahdollisuuden toteuttaa ideoitaan käytännössä. Tällaiset toimet ovat aina fantastisia! Suuri menestys!"
(Osallistuja Serbiasta)

Kohderyhmät tietävät parhaiten, mitä he tarvitsevat ja haluavat. Siksi heidän mielipiteensä ja näkemyksensä ovat tärkeitä. Niiden avulla voidaan suunnitella onnistuneita ohjelmia ja tavoittaa kohderyhmä, mutta myös vahvistaa tasa-arvoiseen kunnioitukseen perustuvaa demokraattista kulttuuria.

"Jos tunnen, että voin puhua heidän kanssaan tasavertaisesti enkä ole heikommassa asemassa oleva henkilö, joka saa tämän erikoistarjouksen, vaan olemme vain yhdessä, se tuntuu täysin erilaiselta. Olipa kyse siitä, olenko köyhä henkilö vai nähdäänkö minut vain ihmisenä, joka voi olla siellä sellaisena kuin olen."
(Osallistuja Itävallasta)

"On aina tärkeää olla olettamatta, mitä aktiviteetteja RMW tarvitsee ja haluaa, vaan kysyä heiltä aina ja ottaa heidät mukaan, kun luodaan tällaisia aktiviteetteja."
(Osallistuja Serbiasta)

Naisten mieltymysten kuunteleminen ennalta suunniteltujen ohjelmien pakottamisen sijaan on merkittävää merkityksellisen osallistumisen kannalta.

"Emme räätälöi tarjouksiamme sen mukaan, mitä pidämme hyvänä, vaan kysymme yksinkertaisesti kohderyhmiltä: mitä te haluatte?"
(Osallistuja Itävallasta)

Osallistujat neuvoivat organisaatioita kuuntelemaan tarkasti naisten ideoita ja antamaan heidän olla mukana luomassa aktiviteetteja. Tämä voi tarkoittaa ei-perinteisten muotojen kokeilemistä, kulttuurienvälisten työpajojen integroimista tai heidän kotimaissaan tutumpien liikuntamuotojen sisällyttämistä.

Osallistujat korostivat, että on tärkeää olla lähestyttävä ja hierarkiaton, välttää liian muodollista tai byrokraattista sävyä ja hyväksyä jokaisen henkilökohtainen tarina ilman tuomitsemista tai oletuksia.

Ryhmä keskusteli siitä, kuinka RMW:t usein joko lapsellistetaan tai asetetaan heikentävien "positiivisen syrjinnän" muotojen alle. Serbian osallistujat korostivat seuraavien asioiden tarvetta: Kunnioittaa jokaisen naisen päätöksentekokykyä, tarjota todellisia valintoja ja antaa naisten johtaa omia prosessejaan.

"Työskentelemme usein ikään kuin tietäisimme, mikä on heille parasta, mutta joskus he tarvitsevat eniten sitä, että he voivat tuntea voivansa päättää itse."
(Osallistuja Serbiasta)

Luominen tervetulleeksi ja tunnepitoisen turvallisia ympäristöjä oli toistuva toistuva menestystekijä:

”Kun he saapuvat, meillä on pieni nurkkaus, jossa he voivat keittää teetä... toivotamme heidät tervetulleiksi aidolla halauksella. Se tekee eron.”
(Osallistuja Italiasta)

- Kuuntele naisten toiveita ja vältä valmiiden ohjelmien pakottamista; merkityksellinen osallistuminen alkaa siitä, että ymmärretään, mitä naiset todella haluavat ja tarvitsevat.
- Vahvistetaan RMW:n päätöksentekovaltaa kunnioittamalla heidän valintojaan ja tukemalla heidän itsenäisyyttään toimintojen ja osallistumisen suunnittelussa.
- Suunnittele toiminnot ei-hierarkkisella tavalla, osallistamalla RMW:t tasavertaisina kumppaneina ja tunnustamalla, että jokainen nainen on tervetullut sellaisena kuin on.
- Luo turvallisia ja vieraanvaraisia ympäristöjä, joissa naiset tuntevat olevansa arvostettuja, kuulluja ja pystyvät osallistumaan ilman painostusta.

#5

Rakenna luottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisökumppanuuksien ja ulkoisen viestinnän avulla.

”Ystävä tai opas tekee suuren eron, joku, joka sanoo: ’Tule, näytän sinulle, miten se tehdään.’
(Osallistuja Suomesta)

Kulttuurivälittäjien tai luotettujen yhteisön jäsenten osallistuminen auttaa ylittämään kielelliset ja kulttuuriset kuilut. **Suullinen viestintä** mainittiin toistuvasti tehokkaana tapana tavoittaa uusia osallistujia. Luottamus ja tuttuus ovat olennaisia, etenkin naisille, jotka saattavat tuntea epävarmuutta tai epäröintiä. Kuten yksi fasilitaattori selitti: ”Jotkut naiset liittyivät mukaan vasta nähtyään ystäviensä tai sukulaistensa osallistuvan. Passaparola toimi paljon paremmin kuin sosiaalinen media tai esitteet”.

On erittäin suositeltavaa tehdä **yhteistyötä yhteisön organisaatioiden kanssa, joilla on yhteyksiä ja luottamusta yhteisössä** – yhteisökahviloiden tai RMW:n itseorganisoituvien aloitteiden kanssa. Tämä on tärkeää, jotta tavoitetaan kohderyhmä, mutta myös jotta taataan turvallinen ja monipuolinen toimintaympäristö.

”Myös luottamuksen kannalta: Monet ihmiset kokevat jatkuvasti syrjintää, eikä kukaan vapaaehtoisesti mene paikkaan, jossa sitä voi mahdollisesti tai todennäköisesti tapahtua. Yhteistyö yhteisön ryhmän kanssa auttaa sitten tuntemaan olonsa turvalliseksi.”
(Osallistuja Itävallest)

”On mahdollista tavoittaa kohderyhmät kansalaisjärjestöjen ja yhteisöjen kautta, jotka puhuvat kohderyhmien äidinkieliä – tämä saattaa olla tehokkaampi tapa tavoittaa kohderyhmät ja lisätä luottamusta.”
(Osallistuja Suomesta)

Monet organisaatiot korostivat, että on tärkeää luoda ensin vahva henkilökohtainen yhteys – usein terapeutin tai koulutuksellisen työn kautta – ennen ulkoilma-aktiviteettien aloittamista. Kun naiset tuntevat saavansa emotionaalista tukea ja kunnioitusta, heidän halukkuutensa osallistua kasvaa merkittävästi.

- Tee tiivistä yhteistyötä yhteisöjärjestöjen kanssa, jotka ovat jo luoneet luottamusta ja yhteyksiä maahanmuuttaja- ja pakolaisyhteisöihin.
- Käytä kulttuurivälittäjiä, kaksikielisiä yhteisön edistäjiä ja luotettuja yhteisön vaikuttajia kielellisten ja kulttuuristen kuilujen ylittämiseen ja uusien tulokkaiden tukemiseen.
- Vahvista yhteistyötä maahanmuuttajien ja pakolaisten johtamien kansalaisjärjestöjen, valtavirran urheiluseurojen, koulujen ja kuntien välillä varmistaen, että toiminnassa hyödynnetään sekä ammatillista osaamista että yhteisön tietämystä.
- Koordinoi muiden hankkeiden ja aloitteiden kanssa, jotta naiset voivat osallistua toimintaan ystävien tai tuttujen ryhmien kanssa sen sijaan, että he joutuisivat osallistumaan yksin vieraaseen ympäristöön.
- Mainosta mahdollisuuksia aktiivisesti ja useilla kielillä käyttämällä kouluja, kansalaisjärjestöjä, kulttuuriyhdistyksiä ja muita luotettavia kanavia tavoittaaksesi perheet suoraan.
- Varmistetaan pitkäaikainen jatkuvuus, sillä vakaat ja jatkuvat suhteet ovat avainasemassa luottamuksen rakentamisessa ja kestävän osallistumisen varmistamisessa.

”Erityisesti tytöille on tärkeää, että he voivat tulla ystävien kanssa. Että minun ei tarvitse rekisteröityä yksin, vaan voin tulla vapaasti ihmisten kanssa, joihin jo luotan.”
(Osallistuja Itävallasta)



Inspiroiva esimerkki:

Kehitettiin videomuoto, jossa maahanmuuttajatyttö valmistautuu ensimmäiselle vaellukselleen: ”Mitä pukea päälle ensimmäiselle vaellukselleni Natufreunden (itävaltalainen alppien ja ulkoilmaurheilujärjestö) kanssa”, ja välitetään viestejä kuten ”Yala, tässä on huivini ja nämä ovat tukevat kenkäni, ja aion pukea päälle jotain pitkää, ehkä jotta olen peitetty, auringon ja kaiken muun takia. Ja sitten lähdemme liikkeelle.”

Luottamuksellisten suhteiden rakentaminen vie myös aikaa – etenkin kun työskennellään haavoittuvien ryhmien kanssa, jotka eivät ehkä ole avoimia kaikelle aiempien huonojen kokemustensa vuoksi. **Pitkäaikaisen jatkuvuuden merkitystä** korostettiin. Liian usein toiminnot riippuvat projektikohtaisesta rahoituksesta ja loppuvat projektin päättyessä, mikä heikentää rakennettuja suhteita ja verkostoja. Vakaiden mahdollisuuksien varmistaminen, vaikka ne olisivatkin vaatimattomia, tunnistettiin avaintekijäksi naisten osallistumisen ylläpitämisessä ja kestävien osallistumisen polkujen rakentamisessa.

#6

Tapaamisten ja osallistumisen mahdollisuuksien edistäminen

*”Kun viestintä on esteetöntä, naiset eivät vain löydä toimintaa, vaan myös paikkansa.”
(Osallistuja Suomesta)*

Osallistuminen on enemmän kuin vain toimintaan osallistumista. Kun olosuhteet ovat suotuisat, osallistuminen voi johtaa sosiaalisten verkostojen muodostumiseen, ystävyys-suhteiden syntymiseen ja kuulumisen tunteen syntymiseen. Järjestäjien tulisi siksi tarkoituksellisesti luoda mahdollisuuksia epäviralliseen vuorovaikutukseen sekä verkossa että kasvotusten. Näitä ”tapaamispaikkoja” voivat olla WhatsApp-ryhmät, viestintäkanavat tai kahvi-, keskustelu- ja verkostoitumisaika, kun tilat sen sallivat.

- Tue toimintaa digitaalisilla viestintäkanavilla, kuten WhatsApp-ryhmillä tai muilla alustoilla, joilla RMW voi vaihtaa tietoja ja pysyä yhteydessä.
- Sisällytä projektisuunnitteluun epävirallista seurustelua, keskustelua, tapaamisia ja vuorovaikutusta, jotta voidaan edistää suhteiden rakentamista ja yhteisöllisyyttä.



Inspiroiva esimerkki:

Uimaopetusta naisille ja tytöille. Uimakurssit ovat erityisen herkkiä uimapukujen pukeutumissääntöjen vuoksi. Uimataidon oppiminen ei kuitenkaan ole vain harrastus, vaan hengenpelastava välttämättömyys. Naisten uimakurssit erillisillä alueilla ovat erittäin suosittuja Itävallassa. RMW:t haluavat oppia uimaan, mutta heillä ei ole turvallista ja luottamuksellista ympäristöä.

Erityisesti tytöille tarkoitetut uimakurssit ovat aina täynnä.

Hoivatyö ja erityisesti lastenhoito ovat naisten vastuulla. Toiminta tulisi suunnitella siten, että naiset ja tytöt voivat tuoda mukanaan lapsensa tai sisaruksensa. Vaihtoehtona olisi tarjota lastenhoitoa toiminnan aikana.

Yleensä pienten lasten äidit ovat todennäköisemmin mukana, jos he voivat tuoda lapsensa mukaan. Jotkut arvostavat aktiviteetteja, joihin lapset voivat osallistua, kuten piknikkejä ja ulkoilmatapaamisia.

”Kun nainen tulee naisten aerobic-tunnille, hänen lapsensa on tietysti tervetullut sunnuntaina arabian kielen tunnille. Olemme avoimia kaikille. Aina. Ja koko perhe on tervetullut juhlaan.”
(osallistuja Itävallasta)

Myös lapsille suunnatut toiminnot ovat tärkeitä, ei vain jotta naiset voivat osallistua, vaan joskus myös aikuiset voivat osallistua lastensa kautta.

”Polku kulkee usein lasten kautta. Mitä nuorempana aloitat, sitä helpompaa se on. Integraation saavuttamiseksi.”
(Osallistuja Itävallasta)

- Suunnittele toimintaa niin, että naiset ja tytöt voivat tuoda lapset tai sisarukset mukaan.
- Tarjota lastenhoitoa toiminnan aikana, jotta pienten lasten äitien osallistuminen on helpompaa ja osallistumisen todennäköisyys kasvaa.
- Järjestä perheille suunnattuja tapahtumia, kuten piknikkejä ja ulkoilmatapaamisia, jotka kannustavat osallistumaan sekä aikuisia että lapsia.
- Panosta lasten varhaiseen tavoittamiseen, jotta kotoutumista ja osallistumista tuetaan jo varhaisesta iästä lähtien.
- Kerää jatkuvasti palautetta naisilta ja perheiltä lastenhoitoon ja toimintaan liittyvistä tarpeista ja toiveista, jotta tulevaa tarjontaa voidaan kehittää.



Inspiroiva esimerkki:

Italiasta: Ohjaaja muisteli: ”Kun menimme Rubanon puistoon, siellä oli pieni lastenhoitotila. Ensimmäistä kertaa äidit pystyivät jättämään lapsensa lähelle ja keskittymään vihdoinkin aktiviteettiin. He arvostivat todella sitä, että saivat aikaa itselleen”.

Itävallasta: Meillä on aina nainen, joka huolehtii lapsista, kun me osallistumme pyöräilykursseille. Lastenhoito sisältyy aina hankkeen rahoitushakemukseen. Lapset ovat usein vielä liian pieniä. Naiset eivät käy töissä, joten pienet lapset eivät pääse päiväkotiin.

*”Joskus he eivät tule itse aktiviteetin takia... he tulevat viettämään aikaa kanssasi.”
(Osallistuja Italiasta)*

Ulkoiluun eivät välttämättä kuulu pelkästään urheilu ja vaellus, vaan myös erilaiset paikallisyhteisöjen järjestämät aktiviteetit, kuten ulkoilumamarkkinat, kaupunkikävelyt, kulttuuritapahtumat ja ulkoilmaelokuvailtat, etenkin lämpiminä kuukausina. Jotkut naiset ilmaisivat kiinnostuksensa kulttuuritapahtumiin, kuten elokuvafestivaaleihin ja museovierailuihin, kun taas fyysisesti hyväkuntoiset naiset halusivat innokkaasti kokeilla melontaa tai vastaavia aktiviteetteja. Paikalliset instituutiot, kuten museot ja urheiluseurat, ovat vastanneet myönteisesti kansalaisyhteiskunnan kutsuun tarjota ilmaisia aktiviteetteja RWM:lle.

Musiikki, ruoanlaitto, valokuvaus ja taide olivat keinoja, joilla edistettiin tunneilmaisua ja ryhmän yhteenkuuluvuutta. Tällaiset aktiviteetit auttavat tunnistamaan ja vahvistamaan kunkin naisen kulttuuria ja identiteettiä, mikä on erityisen tärkeää, kun on kyse kulttuurisesta häpeästä tai menetyksestä. Sosiaalisten ja kulttuuristen aktiviteettien sisällyttäminen vahvistaa osallistujien välistä tukea ja sosiaalisia suhteita. Se houkuttelee myös naisia, jotka eivät ehkä koe urheilua itselleen sopivaksi, koska se on liian ”vierasta”.

- Sisällytä toimintaan sosiaalisia ja kulttuurisia elementtejä, jotka vahvistavat osallistujien välisiä sosiaalisia suhteita.
- Tarjoa esimerkiksi jooga- tai kuntoilutunteja puistoissa, joissa fyysinen hyvinvointi yhdistyy yhteisölliseen kohtaamiseen.
- Järjestä ryhmäretkiä ja -vaelluksia, joissa korostuvat luonnosta nauttiminen ja fyysisen hyvinvoinnin tukeminen.
- Toteuta teemoitettuja kävelykierroksia, joissa tutustutaan paikallishistoriaan, arkkitehtuuriin ja kulttuurikohteisiin sekä samalla kannustetaan vuorovaikutukseen osallistujien kesken.

Ottamalla nämä monipuoliset aktiviteetit osaksi toimintaa voit auttaa luomaan osallistavan ympäristön, jossa kunnioitetaan kulttuurista identiteettiä ja edistetään naisten henkistä hyvinvointia yhteisössä.



Inspiroiva esimerkki:

Kielten oppimisen yhdistäminen ulkoilmaan todettiin tehokkaaksi myös Italiassa:

*”Oli vaikuttavaa nähdä maahanmuuttajien oppivan italiaa epävirallisesti samalla kun he tutustuivat paikkaan, jossa he asuivat.”
(Osallistuja Italiasta)*

Paikallisten ottaminen mukaan samoihin ryhmiin vahvisti entisestään sekä viestintää että vuorovaikutusta.

*"Suoran kontaktin kautta he usein ymmärtävät, että (pakolaiset ja maahanmuuttajat) ovat ihmisiä kuten me."
(Osallistuja Serbiasta)*

Joitakin onnistuneita aktiviteetteja järjestettiin paikallisissa puistoissa tai naapurustoissa, ja ne keskittyivät aistillisiin kokemuksiin, tietoisuuteen tai paikallisen luonnon perustietoon, kuten kasvien tunnistamiseen ja niiden käyttötarkoitusten vertailuun eri maissa. Tällainen **emotionaalinen yhteys auttaa rakentamaan suhteita ja kuuluvuuden tunnetta.**

*"Jotkut naiset olivat järkyttyneitä löytäessään kasveja, jotka he tunsivat Syyriasta, ja kertoivat meille, miten he käyttävät niitä migreenin hoitoon."
(Osallistuja Serbiasta)*

Jotkut organisaatiot kertoivat, kuinka henkilöstön jäsenet paljastivat omat maahanmuuttokokemuksensa empatian ja yhteyden luomiseksi:

*"Hetimit kun he saavat tietää, etten ole espanjalainen, rakennamme sillan."
(Osallistuja Espanjasta)*

Toiset antoivat osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan suunnitteluun tai asettivat selkeitä, konkreettisia tavoitteita (esim. pyöräilyn tai saippuanvalmistuksen oppiminen), jotka paransivat itseluottamusta ja motivaatiota.

*"Monet heistä uskovat olevansa hyödyttömiä... ja sitten he oppivat jotain uutta, ja se muuttaa kaiken."
(Osallistuja Serbiasta)*

Osallistujat korostivat myös **toiminnan ja paikallisen alueen välisen yhteyden** merkitystä. Kävelyretket puistoissa, kulttuurikohteissa tai viheralueilla nähtiin paitsi liikuntana myös mahdollisuutena tutustua kaupunkiin ja sen historiaan.

*"Kyse ei ollut vain urheilusta, vaan alueen tutustumisesta, yhteyden luomisesta muihin ja kuuluvuuden tunteen luomisesta."
(Osallistuja Italiasta)*

Keskeinen hetki on saada osallistujat todella tuntemaan monimuotoisuuden rikastuttava vaikutus. Osallistujat kertoivat, että kaiken voi näyttää videolla tai työpajassa, mutta "jos ihmiset eivät tunne, millaista on kuulua monimuotoiseen yhteisöön, he vastustavat sitä aina".

”Kukaan meistä ei tarvitse enää työpajoja. Emme halua enää lisää. Ihmisten on koettava se. Joten jos et tunne sitä, jos et ole itse kokenut, kuinka upeaa voi olla kuulua monimuotoiseen ryhmään.”
(Osallistuja Itävallasta)

Siksi erilaiset ihmiset kohtaavat ja verkostoituvat on olennaisen tärkeitä.

Hei, kokoontukaamme ja koetaan yhdessä, kuinka upeaa on lapsille, tytöille ja nuorille, kun he näkevät vuoremmen ensimmäistä kertaa. Sillä niin se alkaa, niin ihmiset kokoontuvat yhteen ja sitten syntyy ystävyssuhteita, ehkä tuttavuuksia. Mitä tahansa. Tietenkin sitten keskustellaan ja esitetään kysymyksiä, joita ei enää halua kuulla. Mutta niin ihmiset pääsevät vuoropuheluun, ja vuoropuhelun kautta vieraista tulee ystäviä.”
(osallistuja Itävallasta).

Kun osallistujat pohtivat strategioita, jotka ovat osoittautuneet tehokkaiksi pakolais- ja maahanmuuttajanaisten ja -tyttöjen tavoittamisessa ja sitouttamisessa, he olivat yhtä mieltä siitä, **että pienet, konkreettiset toimenpiteet voivat olla ratkaisevan tärkeitä.**

- Tue emotionaalisen yhteyden syntymistä toimintaan varmistamalla, että RMW voi samaistua toiminnan sisältöön, ilmapiiriin tai tarkoitukseen. Tällaiset emotionaaliset siteet auttavat rakentamaan ihmissuhteita, luottamusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- Kytke toiminta paikalliseen ympäristöön: tutustuta naisia lähiympäristön luontokohteisiin, oman alueen paikkoihin ja kulttuurikohteisiin, jotta tuttuus ja kiinnittyminen omaan elinympäristöön vahvistuvat.
- Luo tiloja, joissa moninaiset osallistujat ja paikallisyhteisön jäsenet voivat kohdata. Näin syntyy aitoja kohtaamisia ja yhteisiä kokemuksia, jotka vahvistavat sosiaalista koheesiota ja keskinäistä ymmärrystä.

#10 Mahdollista vuoropuhelu ja hyväksyntä kaikkien kumppaneiden kesken

”Aivan kuten et voi olettaa, että joku osaa lukea retkeilykarttoja, et voi olettaa, että joku tietää, miksi xyz on tärkeää, vain koska se on tärkeää sinulle. He eivät elä sinun päässä. Meidän on kunnioitettava toisiamme. Se on vain niin.” (Osallistuja Itävallasta)

Jos haluat rehellistä ja vilpitöntä, kestäväää vuoropuhelua, sinun on myös kuunneltava muiden perusteltuja argumentteja.

”Ei voi aina mennä sinne ja sanoa, että teette kaikki väärin. He puolustavat myös sitä, mikä on heille tärkeää. (...) Ja jos haluatte olla yhteydessä siihen, teidän on tehtävä jotain sen suhteen. Sinun on hyväksyttävä se ja toimittava sen mukaisesti. Se ei toimi, jos riitelemme siitä jatkuvasti keskenämme. Mutta mikä on tavoitteena? Kyse on siitä, että Khadija voi myös mennä vaellukselle.”
(Osallistuja Itävallasta)

- Vältä oletuksia ja tunnusta, että osallistujilla ei välttämättä ole samaa tietoa, kokemusta tai näkökulmaa. Ilmaise näkemyksesi selkeästi ja kunnioittavasti.
- Edistä keskinäistä kunnioitusta tunnustamalla, että jokaisella on oma taustansa, arvonsaja kokemuksensa keskusteluun.
- Harjoittele aktiivista kuuntelemista ja anna tilaa muiden argumenteille ja näkökulmille, jotta keskustelu voi olla rehellistä ja vilpitöntä.
- Tunnusta erilaiset prioriteetit ja lähesty keskusteluja empatiaa ja ymmärrystä osoittaen, sillä ihmiset saattavat puolustaa vakaumuksiaan ja huolenaiheitaan.
- Edistä rakentavaa ja avointa vuoropuhelua luomalla turvallinen ympäristö, jossa kaikki osallistujat voivat ilmaista näkemyksiään ilman pelkoa tuomitsemisesta.

#11

Luo turvallisia, naisystävällisiä ja vain naisille tarkoitettuja ympäristöjä

”Naisten tulisi tuntea olonsa turvalliseksi ja mukavaksi kaikissa aktiviteeteissa. Facilitaattoreiden tulisi pitää tämä mielessä.”
(Osallistuja Serbiasta)

Naisten yksityisissä tai vähän näkyvissä tiloissa järjestettävät naisille tarkoitetut aktiviteetit lisäävät merkittävästi hyväksyntää ja puolison suostumusta.

Yksi osallistuja totesi, että monet naiset, joiden kanssa hän työskentelee, ovat perheväkivallan uhreja ja että ”ajatus ulos menemisestä, muiden naisten tapaamisesta ja turvallisen verkoston luomisesta on erittäin arvokas”. Naiset voivat luoda yhteyksiä ja tukea toisiaan.

”Jotkut pakolaisnaiset (erityisesti esimerkiksi Afganistanista tulleet) suosivat suljettua ympäristöä, kuten kuntosaleja ja erityisiä huoneita, joissa he voivat harrastaa joogaa, tanssia tai pilatesta. Paikkaa, jossa he tuntevat olonsa turvalliseksi. Toiset ovat halukkaampia osallistumaan ulkoilmaaktiviteetteihin (esimerkiksi Burundista ja Ukrainasta tulleet naiset). Tällaiset aktiviteetit vaativat paljon tiedotusta, motivointia ja organisointia.”
(Osallistuja Serbiasta)

Jotkut naiset tuntevat olonsa epämukavaksi sekaryhmissä tai hyvin näkyvissä ympäristöissä. Naisten käyttöön tarkoitettujen tilojen luominen – usein lastenhoitopalveluineen – auttaa osallistujia tuntemaan olonsa mukavammaksi, ja joskus se on ainoa tapa, jolla he voivat osallistua perheensä patriarkaalisten normien vuoksi.

- Varmista, että kaikki toiminnot suunnitellaan naisten turvallisuus ja mukavuus huomioon ottaen.
- Ohjelmissa tulisi korostaa naisille sopivia turvallisia tiloja, erityis -tiloja väkivallan kokeneille naisille, jotta he voivat rakentaa tukiverkostoja. Tähän sisältyy naisille tarkoitettujen toimintaryhmien, turvallisen yksityisyyden ja lapsiystävällisten tilojen tarjoaminen.
- Järjestä naisille tarkoitettuja aktiviteetteja yksityisissä tai huomaamattomissa ympäristöissä, jotta ne ovat helpommin hyväksyttävissä.
- Tunnista kotiväkivallan uhreiksi joutuneiden naisten kohtaamat ainutlaatuiset haasteet.
- Edistä tukiverkostoa, jossa naiset voivat olla yhteydessä toisiinsa ja jakaa kokemuksiaan.

#12 Varmista fasilitaattoreiden osaaminen, asenteet ja käyttäytyminen

”Kokenut fasilitaattori voi olla merkittävämpi aktiviteettien aikana, kun otetaan huomioon kulttuuriryhmien suuri monimuotoisuus ja ryhmän sisällön usein tapahtuvat muutokset aktiviteetin toteuttamisen aikana.”
(Osallistuja Serbiasta)

Keskeinen suositus oli **kokeneiden ja kulttuurisesti herkän fasilitaattorien palkkaamisen tärkeys**. Fasilitaattorien on kyettävä luomaan osallistava ilmapiiri, jossa erilaisista taustoista tulevat naiset tuntevat olonsa turvallisiksi ja hyväksytyiksi. Tämä on erityisen tärkeää monikielisissä, monietnisisissä ryhmissä, joissa voi esiintyä kulttuurisia jännitteitä. Pienen määrän ammattitaitoisten fasilitaattorien palkkaaminen nähtiin käytännöllisenä ja tehokkaana ratkaisuna erilaisiin esteisiin.

Toinen tärkeä näkökohta koskee fasilitaattoreiden asenteita ja käyttäytymistä. Kärsivällisyys, joustavuus ja kyky kuunnella tuomitsematta tunnistettiin ratkaiseviksi tekijöiksi. RMW-ryhmät kohtaavat usein monia haavoittuvuuksia, ja **luottamuksen rakentaminen vaatii empatiaa ja kulttuurista herkkyyttä**.

Osallistujat korostivat toistuvasti, että luottamus tuttuun kouluttajaan (kuten koulun sosiaalityöntekijään tai kansalaisjärjestön työntekijään) on ratkaisevan tärkeää naisten osallistumisen kannalta. Ilman luotettavia henkilöitä naiset saattavat vastustaa osallistumista, vaikka toiminta olisi ilmaista ja lähellä. Monikielisten ohjaajien ja tulkkien läsnäolo auttoi naisia tuntemaan olonsa mukavaksi ja ymmärtämään toimintaa. Se loi myös tunteen tunnustuksesta ja kunnioituksesta heidän taustojaan kohtaan. Joissakin tilanteissa on ratkaisevan tärkeää, että ohjaaja/opas/kouluttaja on nainen – yhteyden luomiseksi, luottamuksen rakentamiseksi, turvallisuuden tunteen luomiseksi, mutta myös roolimallina. Joillakin aloilla tämä on pakollista, esimerkiksi uimakursseilla, trauman tai väkivallan parissa työskentelyssä.

Monet kokivat, että inhimillinen lämpö ja empatia olivat välttämättömiä luottamuksen palauttamiseksi, etenkin niiden henkilöiden kohdalla, jotka olivat menettäneet kaiken tai kokeneet itsensä epäinhimillisesti kohdelluiksi institutionaalisissa prosesseissa.

Kulttuurinen herkkyyks on myös fasilitaattoreiden avainosaamista. Toiminnoissa on otettava huomioon tiettyjen käytäntöjen uskonnolliset tai kulttuuriset näkökohdat. Esimerkiksi jooga ei ollut suosittu, koska ”joissakin kulttuureissa... sanaa pidetään jonkin verran hylkäävänä” sen hengellisten konnotaatioiden vuoksi. Toimintojen uudelleennimeäminen tai uudelleenmuotoilu on siis avainasia.

- Varmista, että mukana on ammattitaitoisia fasilitaattoreita tai välittäjiä, joilla on henkilökohtaisia ominaisuuksia, kuten lämpöä, empatiaa ja kykyä rakentaa luottamusta, sekä ammattitaitoa työskennellä erilaisissa kulttuuritaustoissa ja mahdollisten konfliktien kanssa.
- Ota fasilitointitiimiin mukaan luotettavia henkilöitä, ei välttämättä vain naisia, vaan ihmisiä, jotka ovat herkkiä, kunnioittavia ja kykeneviä luomaan turvallisuuden ja suojan tunteen RMW:lle.
- Varmista, että mukana on naispuolisia fasilitaattoreita, sillä heidän läsnäolonsa voi olla olennaista mukavan ja osallistavan ympäristön luomisessa RMW:lle.
- Aseta kulttuurinen herkkyyks etusijalle ydinosaamisena ja varmista, että fasilitaattorit pystyvät käsittelemään kulttuurieroja kunnioittavasti ja tukevasti.

”Kulttuuriset syyt, ajanpuute ja aktiviteettien korkeat kustannukset voivat estää naisia osallistumasta. Tarvitsemme yksinkertaisia, edullisia ja paikallisia vaihtoehtoja.”
(Osallistuja Suomesta)

Urheilu- ja ulkoilutoiminnan kysyntä on kuulemma suuri.

”Tällaisia (Out4In:n kautta esitettyjä) ulkoilma-aktiviteetteja on liian vähän verrattuna niiden hyötyihin osallistujille.”
(Osallistuja Serbiasta)

Ohjelmien suunnittelun osalta osallistajat ehdottivat, että aktiviteettien tulisi olla yksinkertaisia, helposti saavutettavia, edullisia ja mukautettavia.

RMW eivät usein tunne julkista liikennettä tai paikallista aluetta yleensä. Siksi sijainnin valinta ja sinne pääseminen sekä opas, joka **saattaa naiset aktiviteetteihin ja esittelee heille ympäristön**, ovat olennaisen tärkeitä.

”Ulkoilma-aktiviteetin sijainti ja sääolosuhteet ovat erittäin tärkeitä.”
(Osallistuja Serbiasta)

Myös **sää, sijainti ja terveys/turvallisuus on otettava huomioon.**

Matalan kynnyksen ja helposti toistettavat aktiviteetit, kuten sauvakävely, lyhyet vaellukset, kevyt kuntoilu, tanssi tai naisten itse ehdottamat perinteiset aktiviteetit, katsottiin tehokkaiksi ja helpoiksi lähtökohdiksi. Naisten aktiviteetit ovat kulttuurisesti hyväksyttävämpiä, jos ne koetaan vähemmän kilpailuhenkiseksi. Nämä muodot korostettiin erittäin sopiviksi, koska ne ovat eri-ikäisten ja -kykyisten ihmisten saatavilla **eivätkä maksa paljon tai ovat täysin ilmaisia.**

Taloudellisen tuen tarjoaminen rahoitettujen hankkeiden kautta on olennaisen tärkeää. Kun hankkeet kattavat kuljetus-, väline- ja osallistumiskulut, ne vähentävät merkittävästi osallistumisen esteitä ja tekevät toiminnasta helpommin kaikkien saatavilla.

Naisten omien tilojen ja aktiviteettien mahdollistamisen lisäksi on tärkeää edistää osallistavia aktiviteetteja tämän sukupuoliryhmän sisällä: keskustelusta nousi esiin keskeinen suositus, jonka mukaan **osallistavat, sekaryhmille tarkoitetut aktiviteetit** tulisi asettaa etusijalle **erillisten aktiviteettien sijaan**. Keskittyminen yksinomaan tiettyihin kohderyhmiin voi tahattomasti vahvistaa syrjäytymistä. Sen sijaan aloitteet, jotka tuovat yhteen pakolaisia ja maahanmuuttajia, paikallisia asukkaita ja muita yhteisön jäseniä, edistävät keskinäistä luottamusta, ystävyys-suhteita ja vahvempaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Hankkeet ovat tehokkaimpia, kun osallistuminen on yhteistä – esimerkiksi monikulttuuristen turnausten tai vaellusryhmien kautta, joihin osallistuu sekä paikallisia asukkaita että pakolaisia ja maahanmuuttajia.

- Tarjoa ryhmäkuljetus ja opastusta niille RMW-naisille, jotka eivät tunne aluetta tai paikallista joukkoliikennettä.
- Valitse helposti saavutettavat ja esteettömät sijaintipaikat, jotta liikkumisen esteet vähenevät ja osallistuminen lisääntyy.
- Tarjoa edullisia ja turvallisia liikkumisratkaisuja, esimerkiksi julkisen liikenteen käyttöä, tarvittavien välineiden saatavuutta tai muita edullisia vaihtoehtoja
- Aikatauluta ryhmäkävelyretket päiväsaikaan, ja vältä ilta- tai pimeitä aikoja turvallisuuden ja mukavuuden takaamiseksi
- Lisää tietoisuutta terveydestä ja henkisestä hyvinvoinnista, erityisesti talvella tai huonolla säällä, ja tue osallistumista ympäri vuoden.
- Varmista, että aktiviteetit ovat edullisia tai ilmaisia, jotta taloudelliset esteet osallistumiselle poistuvat.
- arjoa välineiden lainaamopalveluja (esim. varustekirjasto) tai järjestä lahjoituskeräyksiä, jotta osallistuminen on mahdollista ilman omia varustehankintoja.
- Aseta etusijalle sekaryhmätoiminta, johon osallistuvat sekä paikalliset että maahanmuuttajat/pakolaiset, jotta edistetään aitoa osallisuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta.
- Vältä pelkästään maahanmuuttajille suunnattuja toimintoja, ellei se ole välttämätöntä. Keskity sen sijaan ympäristöihin, joissa eri taustoista tulevat osallistuvat yhdessä merkityksellisten kohtaamisten mahdollistamiseksi.
- Järjestä avoimia ryhmiä, joihin osallistuminen on vapaaehtoista, luoden uusille tulokkaille paineettoman ja vieraanvaraisen ympäristön.

#14 Valmistaudu etukäteen

*”Joskus kauneimmat ja menestyneimmät aktiviteetit eivät vaadi paljon resursseja, vaan paljon luovuutta ja hyvää organisointia.”
(Osallistuja Serbiasta)*

Aikaisempi suunnittelu, alustavat kokoukset tai tietoisuuden **lisäämiseen tähtäävät tilaisuudet osallistujien kanssa ovat menestyksekkäs strategia**. Yksi osallistuja selitti, että monille naisille vaellus on ”tuntematon aktiviteetti – he eivät ole koskaan kokeilleet sitä. Meidän on ensin selitettävä, miten näemme sen, miten elämme sen, ehkä kokouksissa tai jopa lyhyellä videolla. Jos he ovat uteliaita ja ymmärtävät hyödyt, he osallistuvat mieluummin.” Tässä valmistelevassa viestinnässä voidaan myös korostaa turvallisuutta, hyvinvoinnin hyötyjä ja mahdollisuutta tuoda lapset mukaan, mikä on usein ratkaiseva tekijä osallistumiselle.

Selkeä ja asianmukainen viestintä kohderyhmän kanssa: osallistujat **korostivat, että on tärkeää selittää ulkoilma-aktiviteetit tavalla, joka on RMW:lle tuttu**. Monille vaellus tai muut ulkoilmaurheilulajit eivät ole välittömästi ymmärrettävissä vapaa-ajanvieton tai hyvinvoinnin muotona. Helppotajuisen kielen, visuaalisen materiaalin ja luotettavien välittäjien avulla voidaan välittää viesti, että nämä aktiviteetit ovat nautittavia, turvallisia ja hyödyllisiä, mikä tekee osallistumisesta houkuttelevampaa ja vähemmän pelottavaa. On tärkeää varmistaa, että naisilla on tiettyihin aktiviteetteihin sopivat varusteet, vaatteet ja jalkineet – esimerkiksi sopivat lenkkarit ja mukavat urheiluvaatteet, reput vaelluksille jne.

- Järjestä valmistavia tapaamisia tai viestintäkampanjoita (esim. lyhyitä videoita), joissa kerrotaan, mitä toiminta on ja miksi siitä on hyötyä.
- Varmista selkeä ja kohderyhmälle sopiva viestintä – mitä enemmän tiedän, sitä todennäköisemmin osallistun!
- Varmista rahoitus perusvarusteiden ja kuljetuskustannusten kattamiseen, jotta taloudelliset esteet madaltuvat.

#15 Tunnista traumat ja terveysongelmat

*”Mitä tapahtuu, kun joku on ylittänyt rajan kävellessään luonnossa.. miten käsittelemme sen, jos emme ole psykologeja?”
(Osallistuja Espanjasta)*

Ennen ulkoilma-aktiviteetin järjestämistä on tärkeää ottaa huomioon **ikä, terveydentila ja kulttuuritausta**. Kulttuurisesti sopivan ja osallistavan aktiviteetin löytäminen, joka kiinnostaa eri taustoista tulevia naisia, voi olla vaikeaa, mutta se on välttämätöntä.

Eri kielten kulttuurivälittäjiä tulisi olla saatavilla, jotta osallistujien sitoutuminen ja osallisuus, aktiivinen osallistuminen ja ohjeiden ymmärtäminen vaellusten, eri urheilulajien jne. aikana voidaan varmistaa. On myös tärkeää muistaa, ettei osallistujia saa ylikuormittaa eikä välittää koko ajan. Eri kansallisuuksia edustavien naisten välinen sanaton viestintä edistää usein yhteyden syntymistä ja voi auttaa ylittämään joitakin kielellisiä ja kulttuurisia esteitä.

Useat osallistajat mainitsivat pelkonsa trauman laukaisemisesta, erityisesti järjestettäessä ulkoilma-aktiviteetteja, jotka saattavat herättää vaikeita muistoja. He olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että tarkkaavainen kuunteleminen ja emotionaalinen läsnäolo ovat usein hyvä tapa käsitellä asiaa, vaikka ei olisikaan trauman asiantuntija. Trauma ei saisi olla ainoa linssi, jonka läpi osallistujia katsotaan. He korostivat monien naisten osoittamaa joustavuutta ja kykyä toipua, erityisesti kun heille annetaan oikeanlainen tila.

On tärkeää ymmärtää, että osallistajat ovat saattaneet paeta traumaattisia tilanteita. Aktiviteetit on suunniteltava huolellisesti, jotta ne eivät herätä kivuliaita muistoja, pelkoja tai epämukavuutta. Kulttuurisesti tietoinen, osallistava, turvallinen ja kunnioittava lähestymistapa on ratkaisevan tärkeää kaikissa pakolaisiin liittyvissä hankkeissa.

- Huomioi ulkoiluympäristöissä mahdolliset traumatriggerit; valitse toimintaa, joka minimoi riskin herättää kivuliaita muistoja.
- Kuuntele herkällä korvalla ja ole osallistujille emotionaalisesti läsnä, vaikka et olisi traumaosaamisen asiantuntija.
- Tunnista ja arvosta osallistujien resilienssiä ja toipumiskykyä – ja tee se näkyväksi.

#16 Tunnista institutionaalisen muutoksen tarve.

Lopuksi on tärkeää lisätä RMW:n tietoisuutta paikallisista ulkoiluaktiviteeteista. Vielä tärkeämpää on kuitenkin lisätä tietoisuutta myös paikallisissa organisaatioissa (urheiluseurat, retkeilyseurat, koulut jne.), jotta RMW:n inklusiota vastaanottaviin yhteisöihin voidaan vahvistaa. Osallistajat korostivat, että ulkoiluorganisaatioiden ja toiminnan tarjoajien näkökulmasta kyse on “avautumisesta” ja muutoshalukkuudesta.

Osallistajat tarkastelivat myös kriittisesti omien instituutioidensa rajoitteita, kuten jäykkiä toimintatapoja, puutteellista moniammatillista osaamista sekä henkilöstön rajallista joustavuutta.

”Mielestäni sen on tapahduttava sisäisesti, koska en voi vain päättää, että minun on tehtävä jotain, ja sitten luoda tarjous. Se ei toimi. Se ei ole luotettava henkilö, joka on paikalla ja jonka luokse ihmiset menevät ja hyväksyvät tarjouksen. Joten mielestäni jos organisaatio ei halua sitä, se ei toimi muutenkaan. Ja jos haluat, löydät keinon.”

(Osallistuja Itävallasta)

- Kannusta organisaatioita omaksumaan inklusiivisia käytäntöjä, jotka toivottavat RMW:n tervetulleiksi toimintaan.
- Korosta “avautumisen” merkitystä ja muutoshalukkuutta organisaatioiden rakenteissa ja toimintatavoissa.
- Tunnista ja arvioi kriittisesti organisaatioiden jäykkiä käytäntöjä, jotka estävät joustavuutta.
- Edistää henkilöstön monialaista koulutusta, jotta he voivat paremmin tukea yhteisön erilaisia tarpeita
- Edistää ajatusta, että aito sitoutuminen osallisuuteen on lähdettävä organisaation sisältä, jotta aloitteet voivat onnistua.
- Kerää säännöllisesti palautetta RMW:ltä ja muilta yhteisön jäseniltä, jotta ohjelmien ja toimenpiteiden toimivuutta voidaan arvioida.



Fokusryhmien keskeiset havainnot (yhteenveto)

Kohderyhmän ymmärtäminen

- Moninaisuus: tunnista RMW:n vaihtelevat taustat, mukaan lukien erilaiset muuttokokemukset, kulttuurit ja ulkoiluaktiviteetteihin liittyvän kokemuksen sekä tuttuuden tasot.
- Tunnistetut esteet: tunnista olemassa olevat esteet, kuten kielimuuri, kulttuuriset normit, turvallisuushuoli ja taloudelliset rajoitteet.

Varmista näkyvyys ja edustus

- Inklusiivinen viestintä ja markkinointi: käytä viestintämateriaaleissa kuvia ja tarinoita, jotka heijastavat osallistujien moninaisuutta ja luovat samaistuttavaa sisältöä.
- Vältä “toiseuttavaa” kieltä: kiinnitä huomiota ilmaisuun, joka voi leimata RMW:n “erityistapauksiksi”, ja tuo heidät esiin yhteisön luontevina ja yhdenvertaisina jäseninä.

Paranna tiedonsaantia ja monikielisen viestinnän saatavuutta

- Monikielinen viestintä: kehitä monikielistä, helposti ymmärrettävää tietoa ulkoilu- ja vapaaajan aktiviteeteista (arabia, farsi, turkki jne.).
- Yksinkertaistettu viestintä: käytä selkeää, ammattikieltä sisältämätöntä kieltä viestittäessä mahdollisuuksista ja aktiviteeteista, jotta ne ovat helposti ymmärrettäviä ja houkuttelevia.
- Käytä luotettavia viestintäkanavia, kuten yhteisön johtajia, kouluja, WhatsApp-ryhmiä ja kansalaisjärjestöjä.
- Käytä visuaalista viestintää ja osallistavaa kuvastoa, joka heijastaa kulttuurista monimuotoisuutta ja sukupuolten tasapainoa.

Varmista joustavat osallistumismahdollisuudet

- Huomioi aikataulut: tunnista, että RMW:n arki voi olla ennakkoimatonta perhe- ja taloudellisten vastuiden vuoksi. Tarjoa toiminnalle joustavia ajankohtia ja salli myös viime hetken peruutukset ilman seuraamuksia.
- Järjestä toimintaa ajankohtina, jotka ovat yhteensopivia hoivavastuiden ja työaikojen kanssa.
- Tarjoa drop-in-kertoja ja lyhytkestoisia osallistumisvaihtoehtoja naisille, joiden elämäntilanne on epävaka.

Vahvista syrjinnänvastaisia ja turvallisuutta varmistavia käytäntöjä.

- Ota käyttöön selkeät syrjinnänvastaiset linjaukset liikunta- ja ulkoiluorganisaatioissa.
- Nimeä selkeät yhteyshenkilöt, joille voi ilmoittaa häirinnästä tai poissulkemisesta.
- Viestitä julkisesti nollatoleranssista rasismia, seksismiä ja muukalaisvihaa kohtaan.

Edistä yhdenvertaista osallistumista ja yhteissuunnittelua.

- Osallistujien panos: pyydä säännöllisesti palautetta osallistujilta, jotta voit räätälöidä aktiviteetit heidän mieltymyksiensä ja tarpeidensa mukaan ja edistää omistajuuden ja osallistumisen tunnetta.
- Ota RMW mukaan toimintojen suunnitteluun, kehittämiseen ja johtamiseen.
- Vältä ylhäältä alaspäin suuntautuvia, paternalistisia lähestymistapoja; edistä tasaarvoista, osallistavaa vuoropuhelua.
- Vahvista naisten asemaa päätöksentekijöinä ja paikallisina osallisuuden lähettiläinä.
- Iteratiivinen parantaminen: käytä osallistujien kokemuksista saatuja oivalluksia ohjelmien jatkuvaan parantamiseen ja mukauttamiseen, jotta niiden vaikutus olisi mahdollisimman suuri.

Rakenna luottamusta kumppanuuksien ja yhteisölähtöisen tavoittamisen avulla.

- Kulttuurivälittäjät: hyödynnä luotettuja yhteisötoimijoita siltana järjestäjien ja osallistujien välillä, jotta toimintaympäristö on turvallinen ja tervetullut.
- Vertaistukiverkostot: kannusta osallistumista sosiaalisten suhteiden kautta – esimerkiksi siten, että mukana olevat osallistujat kutsuvat mukaan ystäviä tai perheenjäseniä
- Tee tiivistä yhteistyötä pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten johtamien järjestöjen, naisten ryhmien ja kulttuurivälittäjien kanssa.
- Hyödynnä vertaislähtöistä tavoittamista ja suusanallista viestintää.
- Tue pitkäjänteisiä kumppanuuksia järjestöjen, kuntien ja urheiluseurojen välillä jatkuvuuden varmistamiseksi.

Mahdollista sosiaalisten yhteyksien syntyminen

- Voimaannuttaminen toiminnan kautta: suunnittele ohjelmia, jotka eivät keskity vain fyysisiin taitoihin, vaan myös emotionaalisiin ja sosiaalisiin yhteyksiin. Toiminnan tulisi vahvistaa itsevarmuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.
- Kulttuurinen ja sosiaalinen kotoutuminen: yhdistä ulkoliikunta kulttuurisiin ja sosiaalisiin elementteihin, jotta moninaiset osallistujat saadaan mukaan ja yhteisöllisyys vahvistuu.
- Hyödynnä epämuodollisia kohtaamispaikkoja – esimerkiksi kahvikulmia, WhatsApp-ryhmiä tai yhteisötapauksia.

Mahdollista lastenhoito ja perheiden mukaan osallistuminen

- Perheiden mukaan ottaminen: suunnittele toimintaa niin, että lapset voivat osallistua, tai järjestä lastenhoito toiminnan ajaksi.
- Tarjoa lastenhoitoa tai toteuta toimintaa, johon lapset voidaan ottaa mukaan.
- Kannusta perheiden osallistumista, jotta hoivaan liittyvät esteet madaltuvat ja sukupolvien välistä kotoutumista voidaan tukea.

Yhdistä ulkoilu-, sosiaaliset ja kulttuuriset ulottuvuudet

- Laajenna “ulkoiluaktiviteetin” määritelmää kattamaan kävelyt, piknikit, vierailut kulttuurikohteissa ja yhteisötapahallit.
- Tee yhteistyötä paikallisten toimijoiden (esim. museot, urheiluseurat) kanssa maksuttomien osallistumis- tai sisäänpääsymahdollisuuksien tarjoamiseksi.
- Yhdistä kielen oppiminen ja ulkoilukasvatus.

Suunnittele toimintaa, joka on voimaannuttavaa ja kulttuurisensitiivistä

- Kytke toiminta paikalliseen ympäristöön ja osallistujien kulttuuritaustoihin.
- Korosta taitojen kehittämistä, autonomiaa ja emotionaalisen yhteyden syntymistä (esim. pyöräily, retkeily, luontoon tutustuminen).
- Priorisoi toimintaa, joka vahvistaa itsevarmuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Mahdollista vuoropuhelu ja keskinäinen hyväksyntä

- Mahdollista avoimia keskusteluja paikallisten ja uusien tulijoiden välillä empatian ja ymmärryksen vahvistamiseksi.
- Edistä sekaryhmätoimintaa, joka mahdollistaa aidon kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen.
- Kannusta instituutioita kuuntelemaan ja mukautumaan sen sijaan, että ne tarjoaisivat yhden koon ratkaisuja kaikille.

Luo turvallisia, vain naisille suunnattuja ja naisystävällisiä ympäristöjä

- Vain naisille suunnatut tilat: luo turvallisia, vain naisille tarkoitettuja ympäristöjä osallistumisen tukemiseksi, erityisesti konservatiivisemmista taustoista tuleville.
- Varmista fyysisten tilojen yksityisyys ja turvallisuus.
- Kouluta ohjaajat ylläpitämään kunnioittavaa ja luottamuksellista ilmapiiriä.

Vahvista ohjaajien osaamista ja tietoisuutta

- Hyödynnä naisohjaajia ja kulttuurisensitiivisiä ohjaajia roolimalleina.
- Tarjoa koulutusta traumaymmärryksestä, sanattomasta viestinnästä ja kulttuurivälittämisestä.
- Arvosta empatiaa, joustavuutta ja inhimillistä lämpöä muodollisia pätevyyksiä enemmän.

Tee toiminnasta saavutettavaa, yksinkertaista ja edullista.

- arjottujen aktiviteettien tulisi olla yksinkertaisia, saavutettavia ja perheystävällisiä.
- Edulliset vaihtoehdot: varmista, että toiminta pysyy osallistujille kohtuuhintaisena tarjoamalla maksuttomia varusteita ja kuljetusta, jolloin taloudelliset esteet madaltuvat.
- Järjestä toimintaa helposti saavutettavissa ja hyvien kulkuyhteyksien varrella sijaitsevilla paikoilla.
- Tarjoa kuljetusapua sekä lainaa tai lahjoita tarvittavia varusteita.

Varmista hyvä valmistautuminen ja tuki varusteisiin

- Tarjoa esittely istuntoja tai videoita , joissa mitä odottaa aktiviteeteista.
- Laitteiden lainaaminen: Luo järjestelmät tarvittavien välineiden, kuten polkupyörien ja urheiluvälineiden, lainaamiseen tai tukemiseen.
- Viestitä selkeästi toiminnan turvallisuus- ja hyvinvointihyödyistä motivaation vahvistamiseksi.

Tunnista trauma- ja terveyteen liittyvät tarpeet

- Trauman käsittely: ole herkkä traumaan liittyville asioille ja varmista, että aktiviteetit eivät vahingossa laukaisi negatiivisia kokemuksia.
- Edistä paranemista ja resilienssiä valinnanvapauden, turvallisuuden ja kunnioituksen avulla.

Edistä institutionaalista muutosta ja kestävyyttä

- Johdonmukainen ohjelmasuunnittelu: kehitä kestävät, pitkäaikaiset ohjelmat lyhytaikaisten projektien sijaan, jotta varmistat jatkuvuuden ja luottamuksen yhteisössä.
- Institutionaalinen sitoutuminen: kannusta paikallisia organisaatioita ottamaan käyttöön osallistavia käytäntöjä ja politiikkoja, jotka aidosti tukevat RMW:n osallistumista ulkoilulajeihin.
- Kannusta urheilu- ja ulkoilujärjestöjä pohtimaan sisäisiä käytäntöjään ja ennakkoaluulojaan.
- Integroida osallistaminen institutionaalisen ydinarvoksi sen sijaan, että se olisi väliaikainen projektitavoite.
- Edistää pitkäaikaisia rahoitusmekanismeja, joilla inklusiivisia ohjelmia voidaan jatkaa projektisykkien yli.

Toteuttamalla nämä suositukset päätöksentekijät voivat auttaa luomaan osallistavampia ulkoilmaurheilun ympäristöjä, jotka vahvistavat RMW:n asemaa ja edistävät yhteisön integraatiota. Tämä lähestymistapa ei ainoastaan poista olemassa olevia esteitä, vaan myös parantaa kaikkien osallistujien ulkoilmaelämysten yleistä laatua.

OUT4In Suositukset päättöksenteon tueksi

Out4In European Focus Group Report -raportti korostaa rakenteellisia, kulttuurisia ja käytännön esteitä, joita pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW) kohtaavat ulkoilma-aktiviteetteihin osallistuessaan.

Nämä suositukset tarjoavat strategisen kehyksen kunnille, viranomaisille, kansalaisjärjestöille ja urheilu-/ulkoilujärjestöille, jotta ne voivat edistää osallisuutta, turvallisuutta ja tasa-arvoista osallistumista ulkoiluun kaikkialla Euroopassa.

Suositus 1

YMMÄRRÄ JA HUOMIOI RMW:N MONINAISET ELÄMÄNTILANTEET

Viranomaisten ja organisaatioiden tulee rakentaa kaikki ohjelmat järjestelmällisten arviointien pohjalta, joissa huomioidaan RMW:n moninaiset taustat – kuten muuttokokemus, kulttuurinen identiteetti, oikeudellinen asema, liikkumisrajoitteet, traumaattiset kokemukset sekä tuttuus ulkoilu- ja luontoympäristöjen kanssa.

Rakenteelliset esteet, kuten kielimuuri, turvallisuushuoli, lastenhoitovastuu, taloudellinen epävarmuus, paikkojen saavutettavuus sekä paikallisten järjestelmien tuntemattomuus, tulee tunnistaa ja huomioida selkeästi ohjelmien suunnittelussa, rahoituksessa ja toteutuksessa.

Suositus 2

VARMISTA SAAVUTETTAVA, INKLUSIIVINEN JA MONIKIELINEN VIESTINTÄ

Julkisten laitosten ja hankekumppaneiden tulisi varmistaa, että tieto ulkoilu- ja virkistysmahdollisuuksista on selkeää, monikielistä ja helposti ymmärrettävää. Viestintä tulisi välittää luotettavien kanavien kautta, kuten koulujen, kansalaisjärjestöjen, yhteisöjohtajien, WhatsApp-ryhmien ja maahanmuuttajataustaisten yhdistysten kautta. Inklusiiviset viestintästandardit, kuten monimuotoinen ja sukupuolten tasapainoa edustava kuvamateriaali sekä “toiseuttavan” kielen välttäminen, tulee sisällyttää kaikkiin julkisiin varoin rahoitettuihin ohjelmiin.

Suositus 3

EDISTÄ JOUSTAVAA, MATALAN KYNNYKSEN JA PERHEYSTÄVÄLLISTÄ OSALLISTUMISTA

Toiminnan järjestäjien tulisi hyödyntää joustavia aikatauluja, avoimia drop-in-muotoja sekä joustavia peruutuskäytäntöjä, jotta osallistuminen olisi mahdollista vaihtelevista työajoista, hoivavastuista ja taloudellisista rajoitteista huolimatta.

Aktiviteettien tulee olla yksinkertaisia, edullisia tai maksuttomia ja sijoittua turvallisille, helposti saavutettaville alueille – tarvittaessa tarjoten yhteiskuljetuksen. Ohjelmissa tulee olla perheystävällisiä vaihtoehtoja, kuten mahdollisuus tuoda lapset mukaan tai tarjota lastenhoitoa. Lisäksi on tärkeää tarjota selkeää aloitustietoa ja pääsyä tarvittaviin välineisiin (lainaus, lahjoitukset tai tuet), jotta puutteellinen valmistautuminen ei koskaan muodostu esteeksi osallistumiselle.

Suositus 4

RAKENNA LUOTTAMUSTA KUMPPANUUKSIEN, YHTEISÖLÄHTÖISEN TAVOITTAMISEN JA TURVALLISTEN TILOJEN AVULLA

Kuntien, urheiluseurojen ja järjestöjen tulisi vahvistaa pitkäjänteistä yhteistyötä pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten henkilöiden johtamien organisaatioiden, naisten ryhmien ja kulttuurivälittäjien kanssa – tunnistaen heidät keskeisiksi silloiksi yhteisöihin. Instituutioiden tulee varmistaa turvallinen osallistuminen näkyvillä syrjinnänvastaisilla linjauksilla, nimetyillä turvallisuudesta vastaavilla yhteyshenkilöillä sekä tarvittaessa vain naisille suunnatuilla tai naisystävällisillä tiloilla. Vertaislähtöinen tavoittaminen ja suusanallinen viestintä tulee tunnistaa ja vahvistaa keskeisinä osallistumisen edistämisen strategioina.

Suositus 5

YHTEISSUUNNITTELE TOIMINTAA JA VAHVISTA RMW:N ROOLIA TOIMIJOINA JA JOHTAJINA

Ulkoilu- ja liikuntaorganisaatioiden tulisi hyödyntää yhteissuunnittelun ja osallistavan suunnittelun menetelmiä, joissa RMW ovat mukana muovaamassa, arvioimassa ja johtamassa ohjelmia alusta alkaen. Instituutioiden tulee luoda säännölliset palautekanavat ja tukea RMW:ta päätöksentekijöinä, vertaismentoreina ja paikallisina lähettiläinä. Toiminnan tulee edistää voimautumista taitojen kehittämisen (esim. pyöräily, retkeily, suunnistus), autonomian sekä luonnon ja paikallisen ympäristön kanssa syntyvän emotionaalisen yhteyden kautta.

Suositus 6

YHDISTÄ ULKOILU-, SOSIAALISET JA KULTTUURISET ULOTTUVUUDET

Ulkoiluohjelmissa tulisi tietoisesti yhdistää fyysinen aktiivisuus kulttuuriseen oppimiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden rakentamiseen. Tämä voi sisältää esimerkiksi yhteisiä kävelyitä, piknikkejä, kulttuurikohteissa vierailuja, teemapolkuja ja epämuodollisia tapaamisia. Sekaryhmätoimintaa tulisi suosia, jotta voidaan vahvistaa kulttuurienvälistä vuoropuhelua, vähentää eristäytymistä ja tukea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ulkoiluympäristöjen tulisi toimia inklusiivisina tiloina, joissa voidaan harjoitella kieltä, tutustua paikallisiin alueisiin ja kokea myönteisiä sosiaalisia kohtaamisia.

Suositus 7

VAHVISTA OHJAAJIEN OSAAMISTA JA ORGANISAATIOIDEN KAPASITEETTIA.

Viranomaisten ja organisaatioiden tulisi panostaa ohjaajiin, joilla on kulttuurista ymmärrystä, traumaymmärrystä ja sukupuolisensitiivistä osaamista. Naisten ohjaajilla sekä yhteisöväelittäjillä on erityisen tärkeä rooli osallistumisen tukemisessa.

Koulutuksen tulisi käsitellä kulttuurienvälistä viestintää, traumaymmärrystä, turvallisuuskäytäntöjä ja inklusiivista johtajuutta, ja korostaa empatiaa ja joustavuutta keskeisinä ammatillisina valmiuksina. Näiden käytäntöjen tulee juurtua osaksi organisaatioiden pitkäjänteistä strategiaa. Lisäksi on varmistettava vakaa rahoitus ja ymmärrettävä, että inklusio on organisaation ydinarvo – ei vain hankekohtainen tavoite.

OUT4In

Sovellettavuusohjeet



Miten hyödyntää OUT4In-tuloksia uudessa maassa tai toimintaympäristössä

OUT4In-hankkeen tulosten ja suositusten siirtäminen toiseen maahan tai paikalliseen toimintaympäristöön ei tarkoita mallin suoraa kopioimista. Se edellyttää havaintojen taustalla olevan ajattelun ymmärtämistä ja niiden huolellista soveltamista uuteen todellisuuteen.

Ensimmäinen askel on lukea **OUT4In-raportti, erityisesti keskeiset havainnot ja suositukset**, ja pohtia, miten ne suhteutuvat omaan toimintaympäristöösi. Alla olevat ohjeet on tarkoitettu tukemaan tätä pohdintaa, eivät korvaamaan perehtymistä alkuperäiseen materiaaliin.



Kontekstin erot ja kulttuurisensitiivisyys

Jokaisella toimintaympäristöllä on omat sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, maantieteelliset ja kulttuuriset erityispiirteensä. Pakolais- ja maahanmuuttajataustaiset naiset (RMW) omassa maassasi voivat olla lähtöisin eri alueilta, puhua muita kieliä tai kohdata erilaisia oikeudellisia ja sosiaalisia olosuhteita kuin OUT4In-hankkeen fokusmaissa. Myös heidän kokemuksensa turvallisuudesta, syrjinnästä, sukupuolirooleista ja julkisesta tilasta voivat poiketa merkittävästi.

Ennen minkä tahansa toimenpiteen siirtämistä on tärkeää kysyä: mitä täällä on samanlaista, ja mitä ei?

Jotkin OUT4In-hankkeessa tunnistetut esteet, kuten kielimuuri, lastenhoitoon liittyvät haasteet, taloudelliset rajoitteet, kuljetus tai syrjintä, ovat todennäköisesti relevantteja myös muissa maissa. Toiset esteet voivat kuitenkin näyttäytyä toisenlaisina. On hyödyllistä tarkastella tietoisesti sekä yhtäläisyyksiä että eroja ja tunnistaa alkuperäiseen työhön sisältyvät oletukset, jotka eivät välttämättä päde omassa toimintaympäristössäsi.

Kulttuurisensitiivisyydellä on hyvin konkreettisia vaikutuksia. Toiminta, viesti tai ympäristö, joka tuntuu yhdessä kontekstissa kutsuvalta, voi toisessa tuntua vieraalta tai epämukavalta. Kun käytetään aikaa paikallisten tapojen, normien ja odotusten ymmärtämiseen, voidaan varmistaa, että suositukset eivät ole ainoastaan teknisesti oikeita, vaan myös sosiaalisesti hyväksyttäviä ja kunnioittavia.



Paikalliset sidosryhmät ja yhteisölähtöinen osallistaminen

Tulosten sovellettavuus perustuu suhteisiin. Sitä ei voi toteuttaa yhden toimijan voimin eikä etäältä. Jotta OUT4In-hankkeen tuloksia voidaan soveltaa mielekkäällä tavalla, on välttämätöntä **osallistaa paikalliset sidosryhmät**: järjestöt, maahanmuuttaja- ja pakolaistaustaisten omat organisaatiot, naisten ryhmät, urheiluseurat, koulut, yhteisöjohtajat, kulttuurivälittäjät –ja ennen kaikkea **itse RMW**.

Rakenteellinen **sidosryhmäkartoitus** voi olla hyödyllinen työkalu: Kuka toimii jo tällä alueella? Keihin toimenpiteet vaikuttavat suoraan? Kuka voisi olla liittolainen ja yhteistyökumppani? Kuka saattaa olla epäröivä tai kriittinen? Ja ketkä tarkalleen muodostavat kohderyhmän tässä uudessa kontekstissa?

Näiden toimijoiden varhainen mukaan ottaminen mahdollistaa ideoiden testaamisen, viestinnän ja toimintamuotojen hienosäätämisen sekä väärinkäsitysten välttämisen. Avoin viestintä siitä, miksi haluat työskennellä OUT4Inin havaintojen pohjalta, mitä haluat muuttaa ja mitä hyötyä näet naisille ja yhteisöille, auttaa rakentamaan luottamusta ja paikallista omistajuutta – sen sijaan, että syntyisi vaikutelma ulkopuolelta “tuodusta” mallista.



Sovelletut toteutusstrategiat

TOUT4In-suosituksia tulee pitää muokattavana **viitekehyksenä**, ei valmiina reseptinä, jota kopioidaan sellaisenaan. Kun suunnittelet suositusten toteuttamista uudessa kontekstissa, keskeinen kysymys on: Miten voimme kääntää ydinkokonaisuuden ja perusajatukset meidän konkreettiseen toimintaympäristöömme?

Tämä voi tarkoittaa hyvin käytännöllisiä asioita: millaisia ulkoilu ympäristöjä alueella on (puistot, metsät, rannat, vuoristoalueet, kaupunkiviherialueet), millainen on ilmasto ja vuodenajat, kuinka turvallisia tietyt alueet ovat tai miten julkinen liikenne toimii. Eri ympäristöt voivat edellyttää erilaisia varusteita, taitoja ja valmistelua. Esimerkiksi tasaisessa kaupunkimaisemassa kävely ja vuoristoalueella retkeily asettavat osallistujille hyvin erilaiset vaatimukset.

Myös viestintästrategiat tarvitsevat mukauttamista. Mitkä **kielet** ovat paikallisesti olennaisia? Mitä **kanavia** RMW todella käyttävät, koulut, yhteisökeskukset, uskonnolliset yhteisöt, kulttuurijärjestöt, WhatsApp tai muut viestisovellukset, paikallisradio tai sosiaalinen media? **Monikielinen, helposti ymmärrettävä tieto** luotettavien kanavien kautta on välttämätöntä, jotta toiminta tavoittaa ne naiset, joille se on tarkoitettu.

Paikallisen toimintaympäristön ja resurssien kartoittaminen sekä toimintojen, toteutusmuotojen ja viestien huolellinen mukauttaminen ovat keskeisiä tekijöitä toiminnan toteuttamisessa uudessa toimintaympäristössä.



Turvallisuus, suoja ja tuki

OUT4In-hankkeen havainnot korostavat, että monet RMW elävät poissulkemisen, syrjinnän ja joissakin tapauksissa traumaattisten kokemusten kanssa. Suosituksia siirrettäessä on tärkeää pohtia, mitä **turvallisuus** tarkoittaa juuri sinun toimintaympäristössäsi.

Tämä sisältää fyysisen turvallisuuden ulkoilu- ja julkisissa tiloissa, mutta myös emotionaalisen ja psykologisen turvallisuuden. Onko tietyissä paikoissa tai tiettyinä aikoina erityisiä riskejä? Onko alueella häirintää, rasismia tai sukupuoleen perustuvaa väkivaltaa, jotka tulee ottaa huomioon?

Turvallisten tilojen luominen on enemmän kuin pelkkä paikan valinta. Siihen kuuluu selkeiden syrjinnänvastaisten sääntöjen vahvistaminen, yhdenvertaisuusperiaatteiden näkyväksi tekeminen sekä **nimettyjen yhteyshenkilöiden tai tukipisteiden perustaminen** ongelmatilanteita varten. Joissakin tapauksissa se tarkoittaa myös naisille tarkoitettuja tai naisystävällisiä tiloja, erityisesti konservatiivisemmista taustoista tuleville tai haavoittuvammassa asemassa oleville naisille.

Traumasensitiivisyys on yhtä tärkeää. Toiminnan tulee tarjota vaihtoehtoja eikä painostaa: naisten tulee voida päättää itse, kuinka paljon ja millä tahdilla he haluavat osallistua. Tarvittaessa yhteistyö psykososiaalisten palvelujen tai neuvontarakenteiden kanssa voi tukea tätä prosessia.



Jatkuva palaute ja mukauttaminen

Vaikka suunnittelu olisi huolellista, kaikki ei toimi täydellisesti uudessa kontekstissa ensimmäisellä kerralla. Tämä on täysin normaalia. Tärkeintä on luoda kulttuuri, jossa **kuunteleminen, palaute ja jatkuva mukauttaminen** ovat keskiössä.

On hyödyllistä kysyä osallistujilta ja kumppaneilta säännöllisesti: *Toimiiko tämä teille? Sopivatko ajankohdat ja paikat? Tuntuuko toiminta tervetulleelta ja turvalliselta?* Onko tieto selkeää? Heidän vastauksensa voivat ohjata tarvittavia muutoksia viestintään, aikatauluihin, sijainteihin tai jopa toiminnan sisältöön.

Jotkin alkuperäisistä havainnoista voivat osoittautua hyvin kontekstiin sidotuiksi ja vaatia uudelleenajattelua. Toiset voivat puolestaan osoittautua odotettua vahvemmiksi ja merkityksellisemmiksi. Kun tulosten siirtoa tarkastellaan oppimisprosessina – ei kertaluonteisena “käännöksenä” – voidaan toimintaa kehittää askel askeleelta ja pysyä lähempänä mukana olevien naisten todellisia tarpeita ja tilanteita.



Kestävyys ja pitkäjänteinen näkökulma

Lopulta tulosten siirto on merkityksellistä vain silloin, kun se on **kestävää**. Lyhytkestoiset hankkeet voivat tuottaa arvokasta kokemusta, mutta jos kaikki päättyy rahoituksen loppuessa, vaikutukset jäävät rajallisiksi.

Alusta alkaen on hyödyllistä tarkastella **paikallista rahoitus- ja kumppanuuskenttää**: Mitkä julkiset toimijat, säätiöt tai yksityiset tahot voisivat tukea toimintaa pitkäjänteisesti? Mitkä olemassa olevat rakenteet (esimerkiksi kunnan palvelut, urheiluseurat, järjestöt, yhteisökeskukset) voisivat tarjota tilan tai integroida ulkoilutoimintaa RMW:lle?

Pitkäaikaisten kumppanuuksien rakentaminen kuntien, järjestöjen, liikunta- ja ulkoiluorganisaatioiden sekä yhteisöryhmien välille luo pohjan luottamukselle ja jatkuvuudelle. Ihanteellisessa tilanteessa paikalliset toimijat ja RMW itse voivat ajan myötä ottaa yhä enemmän omistajuutta toiminnasta, muovaten ja jatkaen sitä tavalla, joka vastaa heidän muuttuvia tarpeitaan ja toiveitaan.



Ohjaava periaate: autonomian vahvistaminen

Kaiken tulosten soveltamisen ytimessä on yhteinen tavoite: vahvistaa pakolais- ja maahanmuuttajataustaisten naisten autonomiaa ja itsevarmuutta, jotta he voivat hyödyntää ulkoiluympäristöjä ja -mahdollisuuksia omilla ehdoillaan.

Eräs osallistuja Serbiasta kuvasi tämän hyvin selkeästi:

*“RMW:ta tulisi vahvistaa niin, että he uskaltavat koputtaa oveen yksin.
Että he osaavat itse etsiä ulkoiluaktiviteetteja.
Että he ovat mahdollisimman omavaraisia.”*

Kun OUT4In-suosituksia mukautetaan uuteen maahan tai kontekstiin, tätä voi käyttää yksinkertaisena ohjaavana kysymyksenä: **Auttaako tämä vaihe naisia tuntemaan olonsa turvallisemmaksi, itsevarmemmaksi ja kykenevämmäksi toimimaan itsenäisesti uudessa ympäristössään?**

Jos vastaus on kyllä, siirto etenee oikeaan suuntaan.



out
4IN



Co-funded by
the European Union