



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen Kivenkoloon

Mustonen, Satu

2012 Otaniemi

Laurea-Ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen Kivenkoloon

Satu Mustonen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2012

Satu Mustonen

Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen Kivenkoloon

Vuosi 2012 Sivumäärä 45

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Espoossa olevaan asukastila Kivenkoloon maahanmuuttajien välinen vapaaehtoistyöverkosto toimintamalliksi etnografisen tutkimusmenetelmän keinoin.

Etnografinen tutkimusmenetelmä perustuu maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentamisympäristössä osallistuvaan havainnointiin ja etnografisiin haastatteluihin. Nämä analysoitiin kuvailevien vaiheiden pohjalta.

Opinnäytetyön tuloksena maahanmuuttajat verkostoituivat toisen maahanmuuttajajärjestön, Neda järjestön kanssa Kivenkolossa käytännössä toimivan vapaaehtoistyöverkoston sijaan.

Tutkimustulosten perusteella vapaaehtoistyöverkoston rakentamisprosessi toimi maahanmuuttajille sosiaalisen kanssakäymisen, yhteisöllisyyden ja vertaistuen kanavana, tiedon lisääjänä sekä idean alulle saattajana ja sitä kautta heidän hyvinvointinsa edistäjänä.

Tulosten perusteella ilmeni myös, että vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen edisti maahanmuuttajien vuorovaikutusta ja kommunikointia, yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä, ehkäisi syrjäytymistä ja oli arjen tukena. Asiakaslähtöinen lähestymistapa vapaaehtoistyöverkoston prosessissa taas mahdollisti ja edisti maahanmuuttajien mielenterveyttä osallistuvuutta ja itseluottamusta vahvistamalla.

Yhteisöllisyyden kokeminen toi myös toivon ja jatkuvuuden tunnetta heidän elämäänsä heidän kulttuurisia lähtökohtia mukailien ja auttoi heitä verkostoitumaan muiden järjestöjen kanssa.

Asiasanat: Maahanmuuttajat, vapaaehtoistyö, mielenterveyttä edistävä, verkostoituminen

Satu Mustonen

Building an immigrants` volunteer network in Kivenkolo Residents` Activity Center

Year	2012	Pages	45
------	------	-------	----

The aim of this functional thesis was to develop an operational model for building an immigrants` volunteer network in Kivenkolo Residents` Activity Center by means of ethnographic research.

Ethnographic research method was based on participant observation and ethnographic interviews. These steps were analyzed on the basis of descriptive.

As a result of my thesis the immigrants networked with another immigrant`s organization, the organization Neda instead of the volunteer network operating in Kivenkolo.

Based on the results of the study, the building of the volunteer network functioned for immigrants as a channel for social interaction, communality and peer support as well as the initiator of the idea and through it as a promoter for their well-being.

Based on the results the volunteer network promoted the immigrants` interaction and communication, cooperation and communality, prevented exclusion and was a support in everyday life. Dient-oriented approach in the volunteer network process then again enabled and promoted the immigrant`s mental health participation and self-confidence.

The communality also brought a sense of continuity for the immigrants` lives adapting their cultural backgrounds and helped them to network with other organizations.

Keywords: Immigrants, volunteer work, mental health promotion, networking

Sisällys	
1	Johdanto7
2	Opinnäytetyön taustaa8
3	Teoreettinen perusta9
3.1	Maahanmuuttajat9
3.2	Maahanmuuttajien erityisongelmat 10
3.3	Kotouttaminen 11
3.4	Vapaaehtoistyö..... 12
3.5	Verkostoituva vapaaehtoistyö 13
3.6	Mielenterveyden edistäminen 14
3.7	Mielenterveyttä edistävät auttamismenetelmät maahanmuuttajien tukena 18
3.8	Yhteenveto vapaaehtoistyöstä mielenterveyden edistäjänä..... 22
4	Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen 23
4.1	Tavoite ja tarkoitus 23
4.2	Tiedonkeruumenetelmä 23
4.3	Aineiston analyysi..... 24
5	Käytännön toteutuksen aikataulu ja kuvailevat vaiheet..... 25
5.1	Aikataulu ja vaihe 1 25
5.2	Vaihe 2 ideointi 26
5.3	Vaihe 3 suunnittelu..... 27
5.4	Vaihe 4 käytännön toteutuksen ja verkostojen arviointi 29
5.5	Vaihe 5 verkostoituminen 31
6	Tulosten yhteenveto 32
6.1	Vuorovaikutus ja kommunikointi maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa ... 33
6.2	Yhteistyö ja yhteisöllisyys maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa 34
6.3	Tukeminen maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa..... 35
6.4	Syrjäytymiskokemukset maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa 36
6.5	Asiakaslähtöisyys mielenterveyden edistäjänä maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa..... 37
6.6	Verkostoituminen maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa..... 39
7	Pohdinta 40

8	Eettisyys ja luotettavuus	41
	Lähteet	43
	Liitteet.....	45
	Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	45

1 Johdanto

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Espoossa olevaan asukastila Kivenkloon maahanmuuttajien välinen vapaaehtoistyöverkoston toimintamalli etnografisen tutkimusmenetelmän keinoin. Etnografinen tutkimusmenetelmä perustui lopputyössäni maahanmuuttajalähtöiseen osallistuvaan havainnointiin ja etnografisiin haastatteluihin. Opinnäytetyöni prosessin tuloksena maahanmuuttajat verkostoituivat toisen maahan - muuttajajärjestön, Neda järjestö, kanssa Kivenkolossa toimivan vapaaehtoistyöverkoston sijaan. Kivenkolossa käytännössä toimivaa vapaaehtoistyöverkosto ei saatu toteutettua, vaan vapaaehtoistyöverkosto toimi maahanmuuttajille tukena toisella. Vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen toimi maahanmuuttajille sosiaalisen kanssakäymisen, yhteisöllisyyden ja vertaistuen kanavana sekä tiedon antajana ja idean alulle saattajana ja sitä kautta heidän hyvinvointinsa edistäjänä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli maahanmuuttajien välisen yhteistyön lisääminen, syrjäytymisen ehkäisy ja verkostoitumisen edistäminen muiden vapaaehtoisjärjestöjen ja suomalaisten kanssa. Tarkoituksena oli, että vapaaehtoistyöverkoston avulla maahanmuuttajat saisivat tukea ja iloa elämälleen ja apua arkeensa ja, että se edistäisi ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita ja ymmärrystä, mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia.

Nykypäivän Suomi on kansainvälistynyt ja sen myötä jaamme aremme erilaisista taustoista olevien ihmisten kanssa. Mutkaton yhdessäolo ja yhteistyö ovat hyvä apu elämän haasteisiin ja uusien ihmisten kohtaamiseen. Erilaisten käytösmallien, kulttuurien ja uskontojen ymmärtäminen ja niiden kehittäminen osana omaa elämää auttaa ihmisiä tekemään paremmin yhteistyötä keskenään ja jakamaan arjen sujuvuutta.

Muista maista tulevia maahanmuuttajia on keskuudessamme entistä enemmän ja heidän kanssakäyminen yhteiskuntamme monimutkaisessa sosiaalisessa verkostossa voi olla vaikeaa ja usein he tarvitsevat siihen tukea. Myös suomalaisten kanssakäymisen kehittäminen heidän kanssaan toimivaksi voi lisätä sekä maahanmuuttajien että suomalaisten viihtyvyyttä maassamme. Maahanmuuttajien asian eteenpäin vieminen vapaaehtoistyöverkoston rakentamisen muodossa voi auttaa heitä saamaan paremmin äänensä kuuluville heitä koskevissa asioissa. Tämä voi vastaavasti lisätä heidän viihtyvyyttään ja hyvinvointiaan maassamme. Monissa kulttuureissa käsitys ihmisten välisestä kanssakäymisestä, auttamisesta ja tukemisesta voi olla erilainen ja eri tavoin organisoitunut kuin meidän kulttuurissamme, jolloin ei heti päästä sisälle meidän kanssakäymismalliin. Maahanmuuttajat voivat tällöin tuntea itsensä yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi. Vapaaehtoistyöverkostosta voisi olla heille apua.

Oma kiinnostukseni aiheeseen juontaa nuoruuden auttamismatkoihini, joissa tutustuin eri maiden kulttuureihin asumalla ja auttamalla paikallisia ihmisiä niissä. Käytännössä näin ja koin yhteisöllisyyden ja ihmisten tukemisen tärkeyden yli kulttuurirajojen. Eri kulttuureihin tutustuessani näin köyhyyttä ja aineellista puutetta, mutta toistensa tuella ihmiset jaksoivat nähdä jopa nälkää ja selviytyä elämästä. Pienet asiat toivat iloa ja motivaatiota elämään, ja tässäkin auttoi yhteisön tuki.

2 Opinnäytetyön taustaa

Tutustuin ja kiinnostuin sosiaali- ja perhepalveluiden toiminnallisesta lopputyöstä, joka oli yksi sosiaali- ja terveyspalveluiden opinnäytetyön aiheista Otaniemen Laurean hanketorilla 6.5.2011. Otin yhteyttä Kivenkolan ohjaajaan, jonka kanssa sovimme tapaamisen Kivenkoloon 11.5.2011. Keskustelussamme hän toi esille maahanmuuttajien verkostoitumisen tarpeellisuuden ja sovimme, että lähtisin rakentamaan vapaaehtoistyöverkosta asukastila Kivenkoloon maahanmuuttajien avuksi. Hankkeen aloitin tutustumalla Kivenkoloon, sen ympäristöön ja Kivenkolan kehittämistarpeisiin. Kivenkolossa toimivaan kaverikammaritoimintaan tutustuin 16.5.2011 osallistuen heidän viikkopalaveriinsa.

Kivenkolo on Espoon kaupungin ja alueen järjestöjen kumppanuushankkeena ylläpitämä asukastila, joka on kaikille avoin matalan kynnyksen oleskelu- ja kohtaamispaikka. Se on avoinna päivittäin klo 8 - 16 ja siellä tarjoillaan päivittäin puuro ja lounas pientä maksua vastaan. Kivenkolossa työskentelee yksi Espoon kaupungin palkkaama maahanmuuttajapalveluiden ohjaaja sekä kaksi työllisyystuettua työntekijää. Kivenkolan tiloissa toimii myös yksi Kivenlahden alueen lastensuojelutyöntekijä ja vapaaehtoistyö hyvinvoinnin tukikohtana Kaverikammari toiminta (Espoon kaupungin palvelut, 2011).

Kivenkolossa käy ihmisiä useista eri maista, kuten Myanmarista, Marokosta, Turkista, Thaimaasta, Baltian maista, Somaliasta ja Suomesta. Siellä järjestetään suomen kielen kursseja, pientä toimintaa kävijöille sekä erilaisia retkiä. Tee- ja kahvipannu ovat myös päivittäin kuumana ja kävijöiden käytössä on tietokone. Ilmapiiri on avoin ja hyväksyvä. Suur-Espoolahden alueella, johon Kivenlahtikin kuuluu, asuu 4022 maahanmuuttajaa, mikä on 7,9 % koko Suur-Espoonlahden 50 925 väestömäärästä. (Espoon väestörakenne 2010/2011, 10). Kivenlahdessa ei ole tällä hetkellä maahanmuuttajien toimivaa vapaaehtoistyöverkosta. Kysyntää tähän olisi paljon ja sen vuoksi maahanmuuttajaverkosta lähdettiin nyt rakentamaan.

Kivenkolan ohjaaja saa päivittäin yhteydenottoja maahanmuuttajilta avun ja neuvon tarpeista. Kivenkolossa autetaan, mihin ajan puitteissa pystytään, mutta silti kysyntää on paljon. Maahanmuuttajien välinen yhteistyö sujuu Kivenkolossa muuten hyvin, mutta heidän välillään ei ole verkostoitunutta vapaaehtoistyön toimintamallia. Avun tarvitsijat ja sen antajat eivät

tavoita toisiaan. Kaverikammari toimii Kivenkolossa omana yksikkönään ja sen resurssit eivät riitä auttamaan kaikkia avuntarvitsijoita. Lisäksi monet ihmiset tarvitsevat käytännön avun lisäksi tukea, ohjausta ja neuvontaa. Tähän aika ei kuitenkaan riitä. Tilaus vapaaehtoistyöverkostolle oli siis olemassa.

3 Teoreettinen perusta

3.1 Maahanmuuttajat

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan ulkomaalaista, jotka asuvat pysyvästi Suomessa. Maahanmuuttaja on voinut tulla Suomeen paluumuuttajana, pakolaisena, avioliiton kautta, töihin tai opiskelemaan. (Räty 2002, 11,13.) Vanhemmat lähettävät myös lapsia yksinään pakolaisiksi Suomeen turvaa hakemaan tai lapset ovat voineet myös kadottaa vanhempansa sodan runtellemassa maissa. Erityisen herkkiä ryhmiä ovat nämä Suomeen ilman huoltajaa tulleet lapset tai Suomesta katoavat maahanmuuttajataustaiset lapset. Ilman huoltajaa tulneiden lasten elinoloista ja hyvinvoinnista ei ole riittävän luetettavaa ja kattavaa tietoa, ja kadonneiden lasten tapauksissa tapahtumat ennen lapsen katoamista täytyy siksi selvittää perusteellisesti. (THL 2009, 43).

Vuonna 2010 maahanmuuttajia oli Suomessa 167 954. Eniten Suomeen on muuttanut Venäjältä, Virosta ja Ruotsista palaavia suomalaisia paluumuuttajia. Suomessa maahanmuuttajien ikärakenne on melko nuori. Suurin osa ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajista on työikäistä väkeä ja toisen polven maahanmuuttajat ovat vasta siirtymässä peruskouluun. Yli 65-vuotiaiden osuus maahanmuuttajista on kaikista pienin. (Tilastokeskus 2011). Espoossa oli maahanmuuttajia 16 700 vuonna 2011 ja vuoden 2010 aikana heidän määrä lisääntyi 1400 henkilöllä. (Espoon väestörakenne 2010/2011, 9).

Brownin, 1990 ja Kaikkosen, 1993 mukaan jokainen maahanmuuttaja käy läpi tietynlaisen prosessin hänen asettuessaan uuteen maahan. Vieras maa ja vieraat tavat voivat aiheuttaa erilaisia kokemuksia sekä tiedollisella että tunnetasolla. Prosessi voidaan jakaa neljään vaiheeseen. (Schubert 2007, 182). Brown (1990) ja Kaikkonen (1993) esittävät, että sopeutumisprosessiin kuuluvan seuraavanlaiset osa-alueet: 1. Ihastus 2. Kriisi. 3. Sopeutuminen. 4. Takaisin normaaliin. Ihastusvaiheessa uuteen paikkaan alussa muuttanut henkilö kokee uutuuden viehätystä ja haluaa tai työntää mahdolliset ikävät muistot taka-alalle. Kriisivaiheessa ensimmäisen vaiheen positiivisuus väistyy uuden arjen myötä, jossa myös saattaa olla vaikeuksia alkunnostuksen jälkeen. Uuden kulttuurin erilaiset tavat ja käytännöt voivat aiheuttaa ongelmia. Maahanmuuttaja voi tällöin kokea turhautumista ja alku aikojen negatiiviset kokemukset voivat johtaa väsymykseen ja masennukseen. Kulttuurishokin jälkeisessä vaiheessa alkaa sopeutumisvaihe, jolloin ihminen ei näe pelkästään hyviä puolia tilanteessaan, vaan entistä realistisemmin tiedostaa myös vaikeudet. Takaisin normaaliin vaiheessa ihminen on

löytänyt uuden tasapainon osana uutta ympäristöä. (Schubert 2007, 182 - 183). Maahanmuuttajat kokevat ainakin jonkin osa-alueen ja käyvät sen läpi kokemassaan järjestyksessä muuttaessaan toiseen maahan. (Schubert 2007, 181).

3.2 Maahanmuuttajien erityisongelmat

Maahanmuuttajilla esiintyy eri-asteisia mielenterveysongelmia. Heillä esiintyy ahdistusta, masennusta, päihdeongelmia, psykooseja ja posttraumaattista stressihäiriötä etenkin pakolaisilla traumaattisten kokemusten vuoksi yleensä valtaväestöä enemmän. Skitsofreniaa esiintyy myös jonkin verran varsinkin ensimmäisen polven maahanmuuttajilla. (THL 2009, 71).

Maahanmuuttajataustaisella henkilöllä esiintyy myös erilaisia muita ongelmia, jotka pahimmillaan uhkaavat maahanmuuttajan mielenterveyttä. Näitä ongelmia ovat asunnon, työ- ja opiskelupaikan saaminen, puutteellinen kielitaito, päihde- ja ihmissuhdeongelmat sekä taloudelliset ongelmat. Ongelmia on myös ilmennyt avustusten ja tukien hakemisessa ja saamisessa lähinnä niiden monimutkaisesti laadittujen ohjeistuksen vuoksi, jonka ymmärtämiseen kielitaito ei vielä riitä. Maahanmuuttajat eivät myöskään ole päässeet tilanteensa vaatimalla nopeudella sosiaalitoimistoon, koska jonot sinne ovat niin pitkiä. Henkilöpapereiden puuttuminen on myös ollut ongelma maahanmuuttajille. Etenkin pakolaisena tulleet maahanmuuttajat voivat olla traumatisoituneita kotimaassaan koettujen vaikeuksien ja esimerkiksi kidutusten vuoksi. (Schubert 2007, 189 - 191, 193). Hyksin

(2006, 6) monikulttuurisen toimintamallin mukaan maahanmuuttajilla esiintyy pakolaisuuteen liittyvää akkulturaatiostressiä. Akkulturaatiostressiksi sanotaan prosessia, jossa jonkin toisen kulttuurin edustaja oppii, miten omaksua toisen kulttuurin arvoja, elämän- ja käyttäytymistapoja. (Leninger 1995).

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2009,42) tutkimuksen mukaan perheiden eritahtinen koutuminen, uuden kulttuurin oppiminen ja kielitaidon karttuminen voi tuoda jännitteitä perhe-elämään ja uhata jatkossa perheenjäsenten, etenkin lasten hyvinvointia, koska heidän kasvunsa ja kehityksensä ovat vielä kesken. (Alitolppa-Niitamo 2004, 2007; Ikäläinen ym. 2003; Peltola 2009).

Maahanmuuttajanaisiin kohdistuva parisuhdeväkivalta saattaa aiheuttaa ongelmia ja ristiriitoja uuden asuinmaan kulttuuriin nähden, koska naisen kulttuurissa voi olla yleisesti hyväksyttävää miehen väkivaltainen käytös omaa perhettään kohtaan. Maahanmuuttajanaisten seksuaalisista ongelmista päällimmäisinä ovat ehkäisy- ja lapsettomuusongelmat. Maahanmuuttajanaiset voivat kokea sosiaalista eristäytyneisyyttä maassamme, koska kotimaassaan naisten välinen sosiaalinen kanssakäyminen on ollut kiinteämpää. Eristäytyneisyys voi aiheuttaa yksinäisyyttä ja masennusta sekä arvottomuuden tunteita. Maahanmuuttaja yksinhuoltajaäitien asema voi olla vieläkin vaikeampi. (Schubert 2007, 191 - 192). Maahanmuuttajaperheiden

lapsilla ja nuorilla voi myös ilmetä ongelmia uuteen kulttuuriin sopeutumisessa. Ongelmat ovat kulttuurisidonnaisia ja sukupuoleen sekä sukupuolirooliin liittyviä. Näitä ongelmia voivat olla vanhempien sukupuolesta johtuvat erilaiset odotukset kuin lapsella tai nuorella ovat. Auktoriteettikonfliktit ovat myös yleisiä. Hierarkkisessa perherakenteessa isän ollessa perheenpää, voi ilmetä ongelmia nuoren vapaa-aikaan, ystävien valintaan, sukupuolikysymyksiin ja päihteiden käyttöön liittyen. (Schubert 2007, 196 - 197).

Lapsella tai nuorella voi ilmetä ongelmia myös päiväkodissa tai koulussa. Maahanmuuttajaperheiden arvostus koulunkäyntiä kohtaan, käsitykset vaatimustasosta tai aikakäsitykset voivat olla erilaisia kuin meidän kulttuurissamme. Myös tyttöjen ja poikien oleskelu samassa tilassa, etenkin muslimeilla, pukeutuminen, erilainen ruokavalio ja äidinkieli voivat aiheuttaa ongelmia valtaväestöön nähden. Päiväkoti- tai kouluympäristö voi antaa voimavaroja tai edistää syrjäytymistä maahanmuuttajien keskuudessa. (Schubert 2007, 197 - 198).

Maahanmuuttajamiesten ongelmat liittyvät usein asunnon ja työn saantiin sekä näiden perustarpeiden puuttumisesta johtuviin taloudellisiin ongelmiin. Työttömyydestä, asunto- ja talousongelmista voi seurata psykosomaattisia oireita, mielenterveysongelmia ja päihteiden käyttöä. (Schubert 2007, 189). Maahanmuuttajamiehelle työssäolo sitoo maahanmuuttajan ympäröivään yhteiskuntaan ja voi toimia tutustumispaikkana suomalaisiin ihmisiin. Maahanmuuttajamiehen itsetunnolle on tärkeää pystyä elättämään itsensä ja perheensä. Monet maahanmuuttajamiehet tulevat maista, joissa perinteisesti mies on perheenpää ja vastaa perheensä taloudellisesta turvasta. (Räty 2002, 179).

3.3 Kotouttaminen

Kotoutumislaki 1386/2010 uudistui 1.9.2011. Uuden kotoutumislain 1. pykälän tarkoituksena on edistää maahanmuuttajien mahdollisuuksia aktiiviseen osallistumiseen, tasa-arvoon, yhdenvertaisuuteen ja myönteiseen vuorovaikutukseen. Lain 2. pykälän mukaan lain on tarkoitus koskea kaikkia maahanmuuttajia ja kotouttamistoimenpiteet tulee määrittellä tarvelähtöisesti. Lain 3. pykälä tuo esille kotouttamisen kaksisuuntaisuuden: Lain avulla on tarkoitus kehittää maahanmuuttajien ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutusta, edistää kotoutumista monialaisesti ja vahvistaa maahanmuuttajien monialaista sosiaalista yhteistyötä ja suunnitella kotoutuminen yksilöllisesti erityisiä toimenpiteitä tarvitseville. (Sisäasiainministeriö 2011).

Nikulan (2009, 10) opinnäytetyön mukaan Suomen lainsäädäntö perustuu ihmisten tasa-arvoon ja oikeudenmukaisuuteen. Suomessa on jokaisella oikeus omaan äidinkieleen, kulttuurin ylläpitämiseen ja uskonnon harjoittamiseen. (Lepola 2000, 199 - 211). Maahanmuuttajien kotouttamisen tavoitteena on pyrkiä kohti näitä tavoitteita. Kotouttamisen tärkeänä tavoitteena on myös ehkäistä syrjäytymistä ja siitä aiheutuvia ongelmia.

Helsingin kaupungin syrjäytymisen ehkäisyn ja vähentämisen työryhmän (2009) mukaan

syrjäytyminen voidaan määritellä taloudellisten resurssien puutteen, yhteiskunnasta eristymisen sekä sosiaali- ja kansalaisoikeuksien rajallisuuden yhdistämiseksi. Syrjäytyminen voi koskea yksilöitä, ryhmiä tai aluetta. Syrjäytymistä voivat edistää ongelmat, jotka liittyvät opetukseen, työntekoon, elintasoon, terveyteen, kansallisuuteen, päihteiden käyttöön, sukupuolten väliseen eri-arvoisuuteen ja väkivaltaan. (Alatupa ym. 2007.) Edelleen Helsingin kaupungin (2009) mukaan syrjäytymisen mahdollisina oireita, jotka kaikki vähentävät yksilön ja ryhmien hyvinvointia ja elämänlaatua, ovat arvottomuuden ja tarkoituksettomuuden tunne, aloittekyvyttömyys, voimattomuus ja passiivisuus, elämänilon väheneminen, epäluulot ja epäsiisteys, eristäytyminen ja ulkopuolisuuden tunne. Syrjäytyminen edesauttaa myös ihmissuhteiden puuttumista. Syrjäytymisen myötä voi myös kokea negatiivisuutta, välinpitämättömyyttä normeista ja muista ihmisistä, itsetuhoisuutta ja päihteiden runsasta ja hallitsematonta käyttöä. (Lehto 2009). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2011, 83) tutkimuspäiväkirjassaan tuo esille, että alempaan sosioekonomiseen ryhmään ja etniseen vähemmistöryhmään kuulumisen ja syrjäytymiskokemukset voivat heikentää maahanmuuttajien terveyttä. (Smith 2000.)

Pehkonen (2006) tuo tutkimuksessaan esille, että monikulttuurinen eli pluralistinen yhteiskunta on integraation keskeinen aihe, koska monikulttuurisessa yhteiskunnassa yhtenäinen normaali ja arvopohja on mahdottomuus. Suomessa monikulttuurisuus termiä käytetään yleensä synonyyminä kansainvälisyydelle, jolloin kuvataan tilannetta, jossa on rinnakkain useita erilaisia kieliryhmiä sekä kulttuurillisia ja etnisiä ryhmiä. Monikulttuurisuudella tarkoitetaan myös poliittisia ohjelmia, joissa esimerkiksi valtio pyrkii ottamaan huomioon kulttuurien vaatimat erityiset tarpeet ja takaamaan näin maahanmuuttajille oikeuden tasa-arvoon ja mahdollisuuden välttää ristiriitoja valtaväestön kanssa. (Ylänkö 2000, 49 - 50). Monikulttuurisessa yhteiskunnassa ydinkysymyksenä onkin se, että kenen tai keiden arvot ovat ensisijaisia. (Söderlin 2002).

3.4 Vapaaehtoistyö

Mykkänen-Hänninen (2007, 23) pohtii, että henkilön elämänvaihe tai henkilökohtainen kriisi voi sytyttää kipinän vapaaehtoistyöhön kiinnostumiselle. Vapaaehtoistyö voidaan nähdä mahdollisuutena käsitellä omia elämäkokemuksiaan ja saada uusia näkökulmia. Vapaaehtoistyö voisi tarjota myös uusia ihmissuhteita ja yhteisöllisyyden kokemuksen. Itkonen opinnäytetyössään (2010, 18) esittää, että ihmisellä on tarve osallistua toimintaan. Ihminen haluaa tehdä asioita, joita hän arvostaa, osaa ja joista saa tyydytyksen tunteen. (Kielhofner 2008, 12 - 14). Argyle (1991) pohtii yhteistyön olevan koordinoitua toimimista yhdessä työssä, vapaa-ajalla tai sosiaalisissa suhteissa yhteisten tavoitteiden eteen. Siinä toteutuu yhdessä toimimisen ilo ja sosiaalisten suhteiden vahvistuminen. (Isoherranen ym. 2007, 27).

Harjun (2000) mukaan kolmannen sektorin avulla voidaan luoda verkosto, jonka avulla voidaan tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Suomalaiselle kolmannelle sektorille on

tavanomaista yleishyödyllisyys, voittoa tavoittelemattomuus ja vapaaehtoisuus. (Jokinen & Saaristo 2006, 252). Nylundin (1997) mukaan esimerkkinä kolmannen sektorin toiminnasta voidaan pitää erilaisia vapaaehtoisuuteen pohjautuvia ryhmiä, joiden tarkoituksena on toimia tukiryhminä ihmisille, joilla on yhteinen ongelma, avun tarve tai avun jakamisen tarve ja jotka haluavat vaihtaa kokemuksia keskenään. Niiden perustamisen syynä on voinut myös olla yksinäisyys, mielenterveysongelmat, yksinhuoltajuus tai vain asioiden jakamisen tarve. (Jokinen ym. 2006, 253). 62 % suomalaisesta vapaaehtoistyöstä on säätiön tai yhdistyksen organisoima. (Iso-Aho, 2011, 11). Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöstä ei taas ole tehty vastaavaa määrällistä tutkimusta ja useimmiten muille kuin länsimaalaisille maahanmuuttajille vapaaehtoistyö käsitteenä ymmärretään toisella tavalla kuin kulttuurissamme. Vapaaehtoistyö auttamismenetelmänä voi olla vierasta maahanmuuttajille.

3.5 Verkostoituva vapaaehtoistyö

Huuskosen (2011, 9) mukaan verkosto on joukko toisistaan riippuvaisia toimijoita, joilla on koettu yhteinen resurssipohja, tehtävä tai ongelma. Verkosto perustuu vapaaehtoiseen liittymiseen, toiminnassa olevaan keskinäiseen tukeen ja luottamukseen. Tärkeintä projektin mukaan on, että verkostossa toimijat hyväksyvät ja ymmärtävät keskinäiseen riippuvuutensa ja tunnistavat kokonaisuuteen liittyvän oman toimenkuvansa. (Anttila 2004). Verkostoitumisen perusedellytys on toimijoiden välinen luottamus ja yhteisesti sovittu arvoperusta. Verkostoituminen voi olla sisäistä tai ulkoista ja verkostokumppanit voivat olla keskenään samalta tai eri toimialueelta. Verkoston hyödyt voivat olla paitsi sosiaalisia ja taloudellisia myös toiminnan joustavuuteen ja laatuun liittyviä. Verkoston toiminnalla on yleensä tavoite, malli ja sopimuksen perusta. Verkostoituminen on myös kaksisuuntaista (Kainlauri 2007, 88, 92.) Kainlauri lähestyy verkostoitumista hyvinvointiyrittäjän näkökulmasta, mutta toimintatavoista olen poiminut ne asiat, jotka liittyvät verkostoitumiseen myös yleisesti.

Vapaaehtoisjärjestöjen välinen tavoitteellinen vapaaehtoistyö oli vielä suhteellisen harvinaista 2000-luvun alussa, mutta verkostot ovat vuosi vuodelta herättäneet enemmän ihmisten kiinnostusta niihin ja saavuttaneet yhä pysyvämmän aseman nykypäivänä. Yhdessä toimiminen ja toiminnan kokoaminen yhteisen katon alle tuo vapaaehtoistoiminnalle myös enemmän vaikuttavuutta ja näkyvyyttä kuin yksin tekeminen. Monet järjestöt, esimerkiksi Raha-automaattiyhdistys, edellyttävät entistä tavoitteellisempaa verkostoitumista muiden kanssa niiltä toimijoilta, joita se avustaa. Toisaalta verkostoituminen vaatii myös osaamista, aikaa ja voimavaroja. Verkostoa rakentaessa tulisikin miettiä, ovatko sen lähtökohdat trendivai tarvelähtöisiä, ovatko sen perustehtävät ja tavoitteet niin selkeät, jotta sen jäsenet ymmärtävät verkoston hyödyn oman toimintansa kannalta. (Huuskonen 2011, 9).

Verkostoitumisen yhteistoiminnallisen sosiaalisina merkityksinä ovat oppiminen, vertaistuki, vuorovaikutussuhteet ja yhteisöllisyys. Sosiaalisina haasteina taas ovat asenteellinen ja henki-

nen sitoutuminen, erilaiset arvot, toiminnan tavoitteiden selkeys ja toiminnalliset erot, kärsivällisyys, yhteishenki ja johtajuus. Halava (2009, 35). Halava on tutkinut verkostoitumisen yhteistoimintaa, mahdollisuuksia ja haasteita hyvinvointialan näkökulmasta, mutta samankaltaisia sosiaalisia merkityksiä ja haasteita esiintyy myös vapaaehtoistyön verkostoitumisessa.

Pehkosen (2006) mukaan maahanmuuttajayhdistysten määrä on lisääntynyt 1990-luvun puolivälistä alkaen maahanmuuttajamäärän noustessa. Suomessa maahanmuuttajilla on noin 700 yhdistystä. (Pyykkönen 2003, 90 - 93). Monikulttuurisyhdistyksissä toimii sekä vähemmistöön että valtaväestöön kuuluvia henkilöistä. Monikulttuurisyhdistysten tavoitteena on edistää maahanmuuttajien kotouttamista ja integroitumista yhteiskuntaan.

Monikulttuurisyhdistykset noudattavat yleishumanismin periaatetta, johon kuuluu rasismien ehkäiseminen, etnisten ryhmien välisen tasa-arvon ja yhteiskunnallisen monikulttuurisuuden edistäminen ja suvaitsevaisuuden lisääminen. Toimintamuotoina voivat olla esimerkiksi seminaarit, kurssit, koulutukset, tiedotustoiminta sekä julkisen ja yksityisen sektorin kanssa yhteistyössä järjestetyt erilaiset koulutus- ja työllisyys Hankkeet. Näiden toimintamuotojen tarkoituksena on mahdollistaa etnisten ja valtaväestön edustajien sosiaalinen kanssakäyminen. On oletettavaa, että keskeisinä tekijöinä maahanmuuttajien kotouttamisprosessia ovat sosiaaliset verkostot, luottamus ja osallistuminen. (Pehkonen 2006, 36, 48).

3.6 Mielenterveyden edistäminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL (2009, 7 - 8) määrittelee hankkeessaan mielenterveyden erottamattomaksi osaksi terveyttä ja hyvinvointia muodostaen näin perustan yksilön kyvyille hallita elämää, sopeutua ja tulkita ympäristöä. Hyvä mielenterveys on voimavara ja auttaa ihmisiä solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, kokemaan elämän mielekkääksi ja toimimaan luovina toimivina yhteisön jäseninä. Ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia ei voi tarkastella irrallaan elämäntilanteesta, elinympäristöstä tai kulttuuri- ja elämänhistoriasta. Ihmisen elämänhistoriantapahtumilla, elämäntilanteella, kuten kasvatuksella, kasvuoloilla ja perheiden välisellä vuorovaikutuksella sekä kehitykseen kuuluvilla elämänkriiseillä ja traumaattisilla tapahtumilla on tärkeä merkitys kehitykselle, mielenterveydelle ja mahdollisten mielenterveysongelmien synnylle. Tämän takia mielenterveyden yhteydessä korostetaan mielenterveyden positiivisia voimavaroja. Tämä tarkoittaa yksilön voimavaraa, joka elämän eri tilanteissa uusiutuu sekä kuluu. Positiivinen käsitys mielenterveydestä pitää sen ajatuksen, että monet erilaiset tekijät sekä yksilössä että hänen ympäristössään vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Yhteiskunnalliset, elämänhistorialliset ja kulttuurilliset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen jatkuvasti. (Annala ym. 2007, 9 - 10).

Mielenterveydessä yksilössä ilmeneviä suojaavia tekijöitä ovat persoonalliset valmiudet, kuten hallinnan ja omanarvon tunne ja käsitys omasta hyvinvoinnista sekä myönteinen

elämänasenne. Tärkeää on myös taito luoda tyydyttäviä ja kestäviä ihmissuhteita sekä kyky tunnistaa omia psyykkisiä tarpeita ja tilaa luovat myönteiset edellytykset mielenterveydelle. Mielenterveyden myönteiseen kokemukseen vaikuttavat myös ihmisen biologia, hyvä fyysinen terveys ja kunto. Suotuisten tekijöiden ohella yksilössä on myös mielenterveyden kannalta riskitekijöitä, joita ovat esimerkiksi yksilön persoonaan liittyvä itsetunnon haavoittuvuus, itsestä vieraantuneisuuden ja avuttomuuden tunne erilaisten tilanteiden ja tapahtumien vuoksi. Eristäytyneisyys, kokemus ihmissuhteiden epätydyttävyydestä ja vuorovaikutustaitojen kapea-alaisuus muodostuvat myös helposti riskitekijöiksi ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. (Annala ym. 2007, 10).

THL (2009, 73) tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien mielenterveyden ongelmat voivat olla traumaattisten kokemusten aiheuttamaa psyykkistä oireilua. Mitä enemmän maahanmuuttajat ja pakolaiset olivat kokeneet traumaattisia kokemuksia, sitä enemmän heillä ilmeni ahdistuneisuutta, masennusta ja posttraumaattista stressihäiriötä. (Derluyn ym. 2008).

Kotouttamisprosessin aiheuttamat uhkatekijät, kuten epävarmuus tulevaisuudesta sekä kantaväestön ja maahanmuuttajien väliset keskinäiset terveyserot, aiheuttavat sen, että turvapaikanhakijoiden ja maahanmuuttajien mielenterveysongelmat korostuvat. Ne korostuvat siksi, koska syrjintä, ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunne ovat maahanmuuttajien osalta yksi merkittävimmistä mielenterveyttä heikentävistä tekijöistä. THL sektoritutkimuksen (2009, 72) mukaan psyykkiseen sairastamiseen ovat sosiaaliset tekijät vahvasti sidoksissa. (Fou-rapport 2008). Mielenterveyshäiriöistä kärsivillä maahanmuuttajilla, joilla on myös päihdeongelmia, syrjäytymisen riski kasvaa entisestään. (Tinhög ym. 2007). Hyksin (2006, 6) monikulttuurisen toimintamallin mukaan pakolaisina tulleiden maahanmuuttajien akkulturaatiostressiin liittyy heikentynyt mielenterveys (Leninger 1995). Akkulturaatiostressiin liittyviä mielenterveysoireita voivat olla sekavuus, masennus ja ahdistuneisuus sekä vieraantumisen ja eristäytyneisyyden tunteet ja lisääntyneet psykosomaattiset oireet. (Berry 1989, Heidemann 2002). Akkulturaatiostressin vaikutukset vaihtelevat yksilöllisesti tuoden joillekin uusia mahdollisuuksia, jotka vahvistavat mielenterveyttä, kun taas toisille maahanmuuttajille akkulturaatiostressi vaikuttaa tuhoavasti. (Berry 1989).

Edelleen Hyksin (2006, 6) monikulttuurisen toimintamallin mukaan maahanmuuttajien kokemat kidutuskokemukset voivat aiheuttaa muisti- ja keskittymisvaikeuksia, painajaisia, unirytmihäiriöitä, tunne-elämän ailahtelevaisuutta, masennusta, identiteettihäiriöitä, seksuaaliongelmia, dissosiaatiohäiriöitä, päänsärkyä ja muita somaattisia oireita, kuten pehmytkudoksen vauriot ja huonosti luutuneet luunmurtumat. Kidutuskokemusten jälkeiset yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat masennus ja traumaperäinen stressihäiriö. Traumaperäisen stressireaktion oireisiin ja kidutukseen liittyvällä sosiaalisella vetäytymisellä

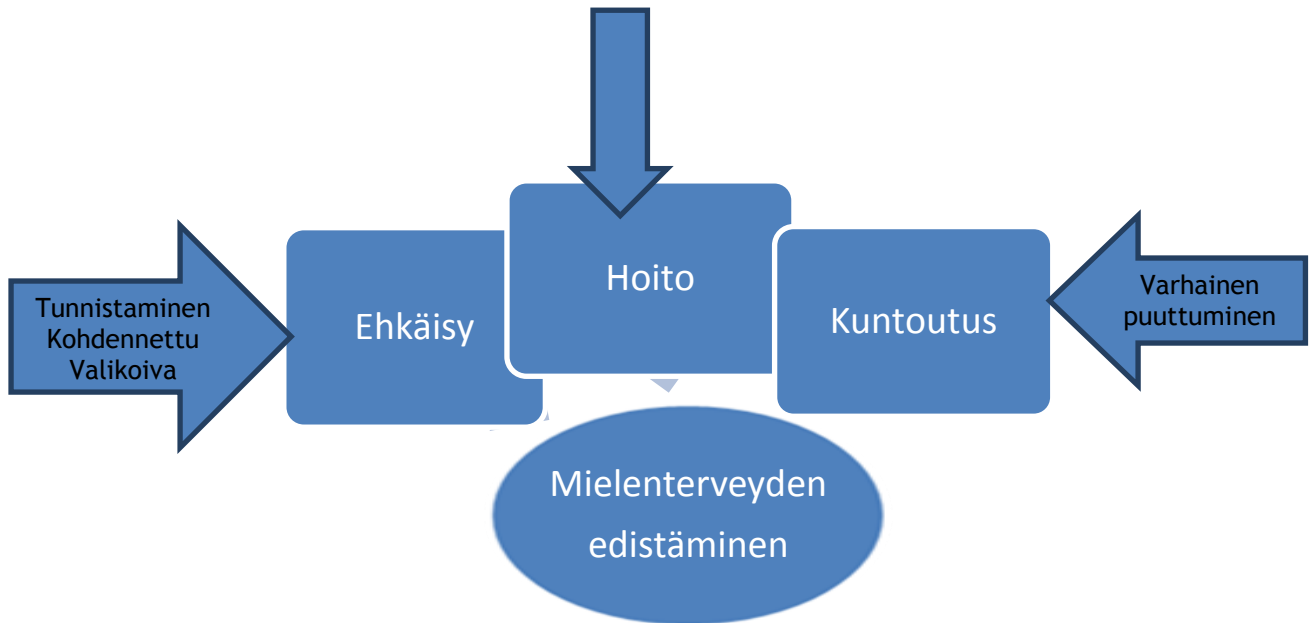
ja turtumisella on syvälinen vaikutus potilaan ihmissuhteisiin ja perhe-elämään. (Montgomery 2004; Ekholm 1999).

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (2009, 74 - 75) tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien mielenterveys ei ole vain sen puuttumista, vaan kykyä selviytyä arjesta ja sen haasteista vuorovaikutuksessa perheessä, vanhempana, työpaikoilla, kouluissa, asumisessa, yhteisöissä ja elinympäristössä. Maahanmuuttajien mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi riittävä sosiaalinen tuki ja vertaistuen mahdollisuus, kantaväestön kielen oppiminen ja työllistyminen, tarvitsemansa tuen saaminen yksilönä ja perheenä, yhteiskunnan toimintatapojen tunteminen sekä rasismilta ja syrjinnältä välttyminen. Etenkin epävirallisen ja virallisen sosiaalisen tuen merkitys on huomattava. (Integrert, men diskriminert 2008; Karvinen & Sarvimäki 2008; Warnes ym. 2006: ks. Lehtinen 2008).

Alla oleva kuvio 1. kuvaa THL (2009, 8) mukaan mielenterveyden edistämistä hyvinvoinnin ja elämänlaadun menetelmien avulla (Barry 2007) . Mielenterveyden edistämiseen vaikuttavat ongelman tunnistaminen, kohdentaminen ja oikean ehkäisykeinovalinnan valinta, varhainen puuttuminen ja kuntoutus sekä mielenterveyden hoito. Mielenterveyden edistämiseen vaikuttavat henkilön kyvyt, pärjäävyys, voimaantuminen, maailmanlaajuisuus ja tukea antavat ympäristöt. Alla olevassa kaaviossa kuvassa 1. nähdään hoidon kuntouttavan ja ehkäisevän esimerkiksi masennuksesta kärsivää, mutta myös mielenterveyden ehkäisyä ja kuntoutuksen olevan hoitoa mielenterveysongelmista kärsiville henkilöille.

Ehkäisy ja Kuntoutus





Kuvio 1. Kyvyt, pärjäävyys, voimaatuminen, tukea antavat ympäristöt ja maailmanlaajuisuus.

Kanerva ym. (2010, 21 - 22) esittää mielen terveyden määritelmäksi vuorovaikutteisen tilan, jossa altistavat ja laukaisevat tekijät tasapainottelevat suojaavien tekijöiden kanssa. Suojaavia tekijöitä ovat ihmisen elämäntilanteiden mukaan vaihtelevat yksilölliset voimavarat. Taustalla ihmisten mielen terveyteen vaikuttavat kulttuuri ja ihmisten toimintatavat. Kanerva ym. (2010, 131) mukaan kulttuuritekijöillä on suuri vaikutus mielen terveydenhäiriöiden syntyyn. Vaikka esiintyvyys ja biologinen syntyprosessi häiriöissä voi olla sama, on WHO tutkimuksissaan arvellut kehitysmaiden vahvemman ja tiiviimmän sosiaalisen verkoston ja perheen tuen vaikuttavan siihen, että mielen terveyshäiriöt esiintyvät kehitysmaissa lievempinä.

Rieppola (2010, 15) on tutkinut opinnäytetyössään vapaaehtoistoimintaa vahvistamassa maahanmuuttajien osallisuutta. Sosiaalisen pääoman käsite on parhaimmillaan yhteisöjen ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa syntyvää keskinäistä luottamusta ja vastavuoroisuutta, mitä yksilöt eivät kykene ainoastaan yksin toimimalla saavuttamaan. (Juhila 2006, 126). Helsingin Kaupungin syrjäytymisen ehkäisyn ja vähentämisen raportin (2009) mukaan ihmisen suhdeverkoston pitää olla avoin eikä suljettu, jotta se edistäisi ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Avoimet verkostot sitovat ihmisiä löyhästi yhteen, mutta vahvat, esimerkiksi yksilön tai yhteisön jotain tiettyä ominaisuutta; ikää, uskontoa tai kansallisuutta korostavat, sulkevat muita ulkopuolelle. (Laukka 2009).

Uusi ryhmä on yksilölle suuri haaste. Ryhmällä voi olla sen jäsenelle ja etenkin ulkopuolelle jäävälle suuri merkitys ja siksi yksilölle on tärkeää, että hän pystyy vaikuttamaan siihen, mitä ryhmissä tapahtuu ja millaisia hänen kannaltaan tulokset ovat. (Ahokas ym., 194). Oman yh-

teisön arvot ja toimintatavat ovat yleensä sen jäsenille itsestäänselvyys. Niihin on tottunut ja kasvanut, eikä niitä yleensä kyseenalaisteta. Tiedostamattomat asenteet toisen kulttuurin edustajaa kohtaan voivat aiheuttaa ongelmia heijastuessaan vuorovaikutukseen ja yhteisiin tavoitteisiin. (Schubert, 2007, 29).

3.7 Mielenterveyttä edistävät auttamismenetelmät maahanmuuttajien tukena

Mielenterveyden ongelmista kärsivän maahanmuuttajan hyvinvointi vaikuttaa koko perheeseen ja muiden läheisten terveydentilaan ja vastaavasti perheen ja läheisten terveydentila vaikuttaa yksilön terveyteen. Yhden perheenjäsenen sairastuminen vaikuttaa koko perheen arkeen ja elämäntilanteeseen. Aina perhesuhteet eivät ole niin hyvät tai niitä ei ole ollenkaan, jolloin asioista ei voi keskenään puhua. Tällaisissa tilanteissa maahanmuuttaja tarvitsee erityisen paljon tukea. Erityisen tärkeää on huomioida maahanmuuttajan lapset, koska aikuisten ongelmat mietityttävät ja huolestuttavat lapsia ja saattavat vaarantaa myös lasten mielenterveyden. (Kanerva ym. 2010, 96).

Lapset puheeksi on Stakesin (2006) kehittämä Toimiva lapsi- ja perhehankkeen työmalli, joka on kehitetty, jotta vanhemmilla olisi keinoja tukea lapsiaan. Tavoitteena on ehkäistä lasten ongelmien syntyä tukemalla perheen vahvuuksia ja mahdollisuuksia sekä vahvistamalla sen suojaavia tekijöitä. Työmenetelmässä painottuu terveyden edistäminen ja häiriöiden ehkäisy. (Kanerva ym. 2010, 96).

Maahanmuuttajien sopeutumishäiriöt ovat yleensä ohimeneviä kriisejä vaikeaksi koettuihin elämäntilanteisiin. Henkilön voi olla vaikea sopeutua psykososiaaliseen stressitekijään, joka voi maahanmuuttajallakin ilmetä rasittavan elämänmuutoksen jälkeen. Muutto vieraaseen maahan on uusi tapahtuma sinänsä, mutta sen tuomat sopeutumisongelmat ja syrjäytymisen kokemukset voivat tehdä muutoksesta niin vaikean, että maahanmuuttaja tarvitsee siihen ulkopuolista apua. (Hakola ym. 2008, 145).

Sopeutumishäiriö voi ilmetä äkillisenä tai se voi olla pitkäkestoinen. Sopeutumishäiriö määritellään hallitsevan oireen mukaan, kuten masennuksen. Sopeutumishäiriöön liittyy samanaikaisesti usein myös ahdistuneisuutta. Sen kestäessä yli kuusi kuukautta täyttyy yleensä jo jonkin muun häiriön diagnostiset kriteerit. Tavallisin hoitomuoto sopeutumishäiriöissä on potilaan ymmärtävä kuunteleminen, ryhmäterapiasta on myös ollut hyviä kokemuksia. Lääkehoitoa käytetään toissijaisena hoitona. (Hakola ym. 2008, 146).

Ahdistuneisuus ja pelko kuuluvat ihmisen jokapäiväiseen elämään ja ovat näin välttämättömiä sopeutumisen, elämän ja lajin säilymisen kannalta. Pitkittynyt ja voimakas sekä psyykkisiä että fyysisiä voimavaroja rajoittava ahdistuneisuus ja pelko ovat kuitenkin ongelmia, joihin kannattaa hakea apua. Peloista ja ahdistuneisuushäiriöistä kärsivien henkilöiden auttamisessa

on ensisijaista etsiä keinoja tunteiden ja tilanteiden hallitsemiseksi. Tehokkaaksi menetelmäksi on osoittautunut poisherkeittäminen, joka liittyy aitoon tilanteeseen. Henkilön tueksi voidaan jäädä ahdistusta ja pelkoa aiheuttavaan tilanteeseen niin pitkäksi aikaa, että ahdistuneisuus vähenee. (Holopainen ym. 2000, 58, 61).

Maahanmuuttajan masennus on uhka sekä hyvinvoinnille että toimintakyvylle. Siitä voi seurata myös yhteiskunnallisia ongelmia, kuten syrjäytymistä. Käypä hoito-suositusten mukaan lievä- tai keskivaikeaoireista masennusta voidaan hoitaa psykoterapialla joko lääkehoidon vaihtoehtona tai sen lisäksi. Psykoterapian hoitomuodon tarkoituksena on vuorovaikutuksellisin keinoin lievittää tai poistaa mielenterveydenhäiriöitä, ongelmia tai oireita ja niiden aiheuttamaa kärsimystä. Psykoterapian tarkoituksena on myös lisätä potilaan itsetuntemusta, itsenäistä selviytymistä ja edistää toimintakykyä. (Käypä hoito suositus 2009).

Psykoterapian käynnin tiheys on yleensä 1 - 4 kertaa viikossa ja korkeintaan 25 kerran käyntiä kutsutaan lyhytpsykoterapiaksi. Masennuksen hoidossa vaikuttaviksi osoitettuja psykoterapioita ovat interpersoonalinen psykoterapia (IPT), joka sisältää 12 - 16 tapaamiskertaa kognitiivinen lyhytpsykoterapia, joka sisältää 10 - 20 tapaamiskertaa ja fokusoitu psykodynaaminen lyhytpsykoterapia, joka käsittää 16 - 25 tapaamiskertaa. Akuutihoidossa lyhytpsykoterapiasta ovat hyötynneet etenkin ne henkilöt, jotka sairastavat ensimmäistä kertaa tai edellisestä sairastumisesta on kulunut jo kauan eikä muita samanaikaisia mielenterveydenhäiriöitä esiinny samaan aikaan. (Honkonen & Vuorilehto 2011, 1013, 1014).

Kuntoutuspsykoterapian tavoitteena on taas palauttaa ja parantaa maahanmuuttajan opiskelu- tai työkykyä. Kuntoutuksen järjestäminen osana mielenterveyspalveluja on kuntien lakisääteinen velvollisuus. Tätä kuntien velvollisuutta täydentää kelan harkinnanvaraisena kuntoutuksena korvaama psykoterapia. Masennuksen hoidon painotus on siirtymässä perusterveydenhuoltoon, jossa hoidon tulisi tapahtua aktiivisemmin ja riittävän aikaisin. Ennaltaehkäisyyn tulisi panostaa perusterveydenhuollossa. Depressiopotilaiden opastukseen, seurantaan ja psykososiaaliseen tukemiseen erikoistuneiden psykiatristen sairaanhoitajien työ on osoittautunut tehokkaaksi psykiatrisen konsultaatiotuen avulla. (Honkonen & vuorilehto 2011, 1014).

Maahanmuuttajien päihdeongelmiin pätevät samat auttamismenetelmät kuin valtaväestöönkin. Annalan ym. (2007, 135 - 137) mukaan päihderiippuvuus heikentää ihmisten elämänlaatua muokkaamalla ihmisten luonnekuvaa ja vuorovaikutustaitoja. (Koski-Jännes 1998). Päihdehoidon auttamismenetelmissä voidaan edetä alla olevan Stephen Stevensin (1990) esittelemän seitsemän jaottelun mukaisesti.

Ensimmäisessä vaiheessa jaottelua on samaistuminen hyvään roolimalliin, mikä viittaa yksilön minäkäsitykseen ja viiteryhmään. Haavoittunut ihminen poikkeaa minäkäsitykseltään, arvoiltaan ja asenteiltaan valtaväestöstä. Monet hylkäämiset ja pettymykset estävät häntä samaistumasta ihmisiin, joiden arvot, asenteet ja käyttäytymiset ovat yhteiskunnan kannalta myönteisiä. Ihminen eristyy ja syrjäytyy. Päihteiden käyttäjän halutessa lopettaa päihteiden käytön auttamistyöntekijän tulee käyttää auttamismenetelmiä, joiden avulla vahvistetaan sellaisia arvoja, asenteita ja roolimalleja, jotka vahvistavat päihteiden lopettajan selviytymistä. Ihmistä lähestytään voimavarakeskeisesti. (Annala ym. 2007, 135 -137).

Toisessa vaiheessa jaottelua paneudutaan ongelmanratkaisukykyihin. Päihteiden käyttäjä tarvitsee rohkaisua ja pieniä saavutuksia saadakseen onnistumiskokemuksia omista kyvyistään. Ongelmien ratkaiseminen vaatii sekä kognitiivisia että henkisiä taitoja, joita ovat asioiden jäsentely, tavoitteiden asettaminen ja tavoitteisiin pyrkiminen sekä oman ja muiden osuuden arvostaminen. Nämä taidot ovat voineet vaikeutua päihteiden käyttäjällä. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

kolmannessa vaiheessa keskitytään ihmisen sisäiseen puheeseen eli siihen, minkälainen käsitys ihmisellä on omasta minuudesta ja omasta pystymisestään. Jatkuvat epäonnistumiset ja itsensä pettäminen on saattanut johtaa siihen, että ihmisen arvostus itseään kohtaan on laskenut ja hän luovuttaa helposti varsinkin haasteiden edessä.. Hänelle on voinut kehittyä heikko stressin ja jännityksen sietokyky. Auttamistyöntekijöiden ja tukihenkilöiden tehtävänä on tuottaa myönteisiä havaintoja, kokemuksia ja mielikuvia, jotka vahvistavat ihmisen minuutta ja stressinsietokykyä. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

Neljännessä vaiheessa tuetaan ja autetaan ihmistä samaistumaan ryhmiin ja ottaman vastuuta itsestään ja muista. Päihteiden käyttö on voinut vaikuttaa siihen, ettei ihminen ei enää kanna vastuuta itsestään eikä muista eikä välttämättä ymmärrä, että hän itse vaikuttaa käyttäytymisellään asioiden kulkuun. Hoidossa vahvistetaan hänen kykyään ottaa vastaan kiitosta ja antamaan sitä muille. Yhteisvastuun tunnetta korostetaan ja kasvatetaan sopivin keinoin. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

Viidennen vaiheen sosiaaliseen elämään katsotaan kuuluvan keskustelutaito, kyky jakaa kokemuksia, neuvottelu- ja kuuntelutaito sekä rakkauden ja avun antamisen ja vastaanottamisen kyky. Päihteiden käyttö ovat voineet vaikuttaa näihin siten, etteivät ihmissuhteet ole enää tyydyttäviä. Näiden opetteleminen tai vahvistaminen vaatii pitkäjänteisten ihmissuhdetaitojen opettelemista tai harjaantumista tuen avulla. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

Kuudennessa vaiheessa keskitytään päihteiden käytön aiheuttamiin mahdollisiin yli-lyön-teihin ja ylireagointeihin ja niistä seuraaviin riitoihin sekä itseään tuhoavan elämän aiheuttamiin ihmissuhdemenetyksiin ja ongelmiin. Arvostelukyvyn kypsyminen tuottaa vastavuoroisuutta ihmissuhteisiin. Arvostelukyvyn vaurioita korjataan harjoittelemalla ristiriitatilanteita, kiinnittämällä huomiota ihmissuhteiden monimuotoiseen ja pysyvyyteen. Stressinsietokyvyn vahvistamista myös harjoitellaan. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

Seitsemännessä vaiheen tilannejoustavuudessa eli systeemisissä taidoissa opetellaan omien rajoihin sopeutumista ja omien tarpeiden huomioimista rakentavalla tavalla. Tässä vaiheessa päihteiden käytön lopettamiseen apua hakemaan tullut ihminen opettelee sanomaan kyllä tai ei ja kantamaan vastuun päätöksestään. Näin hän harjoittelee ottamaan vastuuta omista teoistaan. Auttamistyöntekijä myös auttaa asiakasta kartoittamaan nykytilanteen ja suunnittelemaan tulevaisuutta muutoksen lähtökohdista käsin. (Annala ym. 2007, 135 - 137).

Traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt ovat melko tavanomaisia mielenterveydenhäiriöitä, joita esiintyy kaikenlaisilla ja eri-ikäisillä ihmisillä. Traumaperäisten häiriöiden kanssa esiintyy samanaikaisesti usein muitakin psyykkisiä häiriöitä. Hoidon tarpeen, häiriöistä aiheutuvan haitan ja hoitomuodon arvioimiseksi on tärkeää, että tunnistetaan se, että onko kyseessä akuutti stressireaktio- ja häiriö (ASR tai ASD) vai traumaperäinen stressihäiriö (PTSD). (Käypä hoito suositus 2012, 2)

Stressireaktiot ja -häiriöt ovat yleensä lyhytaikaisia (alle kolme kuukautta) ja ne voivat ilmetä myös lyhytkestoisena. Näiden taustalla maahanmuuttajilla voivat olla juuri tapahtuneet isot muutokset, menetykset, sairaudet tai sotatilat. Näiden lyhytkestoisten stressireaktioiden ja -häiriöiden ensisijaisena hoitona ovat rauhoittava ja turvallinen hoitokontakti ja seuranta sekä arkielämän psykososiaalinen apu ja tuki. Toissijaisena ja vaikeista oireista kärsivän ensisijaisena hoitomuotona on altistusta sisältävä kognitiivinen käyttäytymisterapia. Lääkitystä suositellaan vain tarvittaessa. (Käypä hoito suositus 2012, 2).

Maahanmuuttajista turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla esiintyy runsaasti traumaattisia vainoja ja sotakokemuksia. Kidutus on kielletty kansainvälisillä sopimuksilla, mutta tästäkin huolimatta sitä esiintyy noin sadassa maassa. Kidutusta käytetään sodankäynnin osana, ja sen tavoitteena on tiedon hankkiminen, vastustajan pelottelu sekä fyysisen ja psyykkisen kivun tuottaminen. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) hoitoon suositellaan kulttuuritaustan huomioon ottavaa kognitiivista käyttäytymisterapiaa joko omalla äidinkielellä tai tulkin välityksellä. Kertaluonteinen jälkipuinti ei ole riittävä auttamismene-

telmä traumaperäisessä stressihäiriössä, koska raskaat kokemukset voivat oireilla vasta kuu-
kausien tai jopa vuosien päästä. (Käypä hoito suositus 2012, 2, 16 - 17).

Etenkin pakolaisilla esiintyy psykooseja ja posttraumaattista stressihäiriötä traumaattisten
kokemusten vuoksi yleensä valtaväestöä enemmän. Skitsofreniaa esiintyy myös jonkin verran
varsinkin ensimmäisen polven maahanmuuttajilla. (THL 2009, 71).

Psykoosien hoidossa ja sen uusiutumisen ehkäisyssä on tärkeää esipsykoottisten oireiden tun-
nistaminen. Gleesonin ym. (2005, 37) mukaan suurimman riskin ryhmään kuuluvilla nuorilla
on todettu esipsykoottisessa vaiheessa oireita, jotka ovat hyvin erilaisia. Oireet vaihtelevat
epämääräisistä oireista, kuten unihäiriöistä ja lievästä masennuksesta, pitkittyneisiin, mutta
lieviin psykoottistyyppiseen oireiluun, kuten aistiharhoihin tai harhaiseen ajatteluun. On
mahdollista, että näiden oireiden, jotka ovat psykoottisuuden rajamailla, hoito ehkäisee tai
ainakin viivästyttäisi psykoosin varsinaista puhkeamista. Sairauden varhaisvaiheessa asiakkai-
den on ehkä helpompi hyväksyä ja olla vastaanottavaisia psykologisille lähestymistavoille.
Psykoosin varhaisen vaiheen hoito saattaa vähentää lääkehoidon myöhempää tarvetta jopa
siten, ettei sitä tarvita myöhemmin ollenkaan. (Yung & McGorry 1996, Yung ym. 2000).

3.8 Yhteenveto vapaaehtoistyöstä mielenterveyden edistäjänä.

Perehtymäni teorian valossa vapaaehtoistyö tavoittelee sellaista sosiaalista pääomaa, jossa on
parhaimmillaan yhteisön ja ihmisten välisessä toiminnassa syntyvää keskinäistä luottamusta ja
vastavuoroisuutta. Yksilötasolla ihminen voi saada ja jakaa kokemuksia sekä löytää sellaisia
voimavaroja, jotka auttavat häntä sen hetkisessä tilanteessa eteenpäin. Yksilö tai yhteisö voi
myös vahvistua sisältä päin ja ennaltaehkäistä tai edistää itsetuntoaan, sosiaalisia suhteitaan
ja yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunnettaan. Yksilö tai yhteisö voi tulla tietoiseksi sellaisista
ongelmista, joita ei aikaisemmin ollut havainnut ja vapaaehtoistyö voi mahdollisesti nostaa
nämä kysymykset pintaan.

Mielenterveyttä edistävänä tekijöinä vapaaehtoistyössä voi olla mahdollisuus käsitellä omia
ongelmiaan ja saada uusia näkökulmia niihin muiden samankaltaisessa tilanteissa olevien ih-
misten kesken kokemuksia jakamalla. Maahanmuuttajan omanarvon tunne voi vahvistua siitä
tietoisuudesta, että hän ei ole yksin ongelmiensa kanssa. Hänen mielenterveyttään voi vahvis-
taa myös tunne kuulumisesta ryhmään, jolla on yhteinen tavoite. Vapaaehtoistyössä voi olla
myös mahdollisuus tehdä niitä asioita, joita hän osaa ja, joista hän saa tyydytyksen tunteen.
Maahanmuuttajat voivat saada myös uusia ihmissuhteita ja tavata muita maahanmuuttajia,
jotka tulevat samasta kulttuurista. Tällöin he voivat kommunikoida omalla äidinkielellään.
Vapaaehtoistyö voi tuoda myös ristiriitatilanteita monien eri kulttuurien, uskonnon ja käytös-
tapojen kohdatessa.

4 Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Tavoite ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli rakentaa maahanmuuttajille Kivenkoloon vapaaehtoistyöverkoston toimintamalli, joka tukee sosiaalisia suhteita, edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee syrjäytymistä. Tarkoituksena oli, että ihmiset saisivat apua, tukea ja iloa vapaaehtoistyöstä. Tarkoituksena oli lähteä ihmisten tarpeista ja toiveista ja auttaa ihmisiä löytämään omia voimavarojaan omaksi ja/ tai muiden avuksi.

Tavoitteena oli myös lisätä tietoutta ja edistää osallistuvuutta maahanmuuttajien eri vapaaehtoistyöverkostojen ja suomalaisten välillä. Verkostoitumisen avulla oli tarkoitus tukea maahanmuuttajien integroitumista ja estää ulkopuolisuuden tunteen syntymistä yhteiskunnassamme. Vapaaehtoistyöverkoston rakentamisen avulla etsittiin vastauksia maahanmuuttajien mielenterveyttä vahvistavien tekijöiden löytymiseen. Käsittelen prosessissani etenkin niitä tekijöitä ja tapahtumia, mitkä ovat muodostuneet ongelmakohtiksi maahanmuuttajille.

4.2 Tiedonkeruumenetelmä

Tutkimusmenetelmäni toiminnallisessa opinnäytetyössäni perustui etnografisen tutkimusmenetelmän keinoin arvioinnin avulla vapaaehtoistyöverkostomallin rakentamiseen. Tosin sopivan tutkimustavan kuvaaminen muotoutui vasta työn edetessä. Tämä kuitenkin sopi opinnäytetyöhöni, koska lähestymistapani oli osallistuva ja tilanteissa elävä eikä objektiivinen. Vuorisen (2005, 63) mukaan etnografia merkitsee ihmisen kuvaamista tai ihmisestä kirjoittamista. (Gilmore 2002, Hughes & ym. 1994). Edelleen Vuorisen (2005, 63) mukaan etnografia on enemmänkin tutkimuksen tyyli kuin yksittäinen tiedonkeruumenetelmä, jossa tavoitteena on ymmärtää ihmisten toimintaa ja sen sisältämiä sosiaalisia merkityksiä heidän luonnollisessa ympäristössään. Etnografinen tutkimusmenetelmä sisältää tutkimuksen kohteena olevan kulttuurin tai ryhmän parissa tapahtuvaa periodimaista kenttätyötä. Ajatuksena tässä on henkilökohtainen tutustuminen tutkimuksen kohteeseen, siihen sisälle meneminen sekä havainnointi ja oppiminen kohteesta. (Anderson, 1992). Vuorinen (2005, 63) tuo myös esille, että tutkijalla on merkittävä rooli tulosten analysoinnissa ja tulkinnoissa. (Blomberg & ym. 1993). Toisin sanoen, mitä enemmän tutkimuksen tekijällä on kokemusta ja ammattitaitoa kehitettävän kohteen aiheesta sen luotettavammin hän pystyy oppimaan siitä ja analysoimaan sen tuloksia, mutta myös vaikuttamaan niihin.

Hynninen ym. (2007, 91 - 92) tuo esille, että etnografisen metodin tärkeimpiä piirteitä ovat läsnäolo ja se yhteys, mikä kohderyhmään muodostetaan. Tutkija osallistuu tutkittavien kehittämiskohteen ympäristön elämään, eli siihen ympäristöön, mihin toimintamalli on suunnit-

teltu ja on osana sen yhteisöä. Etnografisessa tutkimusmenetelmässä haastateltavat toimivat tiedonlähteinä, jotka omien kokemusten ja kertomusten ohella tuovat samalla tietoa kehittämisskohteen ympäristöstä. Tärkeä merkitys on myös sillä asialla, että tutkija ja tutkittavat olisivat tutustuneet tai tietäisivät toisistaan jo entuudestaan, jotta heidän välilleen syntyisi luottamusta ja yhteisöllisyyttä. Etnografisissa haastatteluissa esitetyt kysymykset ja keskustelut eivät ole syntyneet vain suhteessa aikaisempaan kirjallisuuteen, vaan ne muotoutuvat kenttätöön myötä. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että tutkija keskustelee tutkittavien kanssa ja esittää kysymyksiä heille sekä hänen ymmärryksensä kentän tapahtumista ja vuorovaikutussuhteista muotoutuvat elävän elämän ja sen hetkisten tilanteiden mukaan.

Itselläni oli opinnäytetyöprosessin joka vaiheelle laaditut omat kysymysrungot, jonka sisältöä muokkasin tilannekohtaisesti, sen mukaisesti mikä oli haastateltavista kiinnostavinta ja tärkeintä juuri sillä hetkellä. Toisin sanoen tilanteet elivät ja kysymysteemojen painotukset ja muodot muokkautuivat alkukartoituksen, ideointivaiheen ja ensimmäisen ja toisen suunnitteluvaiheen, käytännön kokeilun ja sen arvioinnin ja lopuksi verkostoitumisen mukaan. Osallistuvan havainnoinnin muistiinpanot kirjoitin vihkoon kokoontumiskertojen yhteydessä tai sen lopuksi, jotka sitten myöhemmin syvällisemmin reflektoiden kirjoitin auki suuremmaksi kokonaisuudeksi. Osallistuva havainnointi mahdollisti maahanmuuttajien ympäristön, vuorovaikutussuhteiden ja kokemus-, tunne-, ja tapahtumayhteyksien aidon kokonaiskuvan saavuttamisessa.

Havainnointimenetelmänä tiedonkeruussa etnografisessa tutkimusmenetelmässä käytin osallistuvaa havainnointia. Tämä perustuu luottamukselle, läsnäololle ja vuorovaikutukselle. Hynninen ym. (2007, 167) mukaan haastattelutilanteessa ei tarvitse lähteä tutustumaan tai rakentamaan luottamusta tyhjänpäälle, vaan vuorovaikutukselle olisi oltava jo valmis pohja. (Gitz-Johansen 2003). Osallistuvina havainnointimenetelminä olivat osallistuva läsnäolo, tarkkailu, etnografinen haastattelu, tulkinta, vertailu ja arviointi. Etnografinen haastattelu sisälsi osallistuvan keskustelun ja kysymykset.

Tutkimusprosessi rajattiin asukastila Kivenkolossa käyviin maahanmuuttajiin, jotka valikoituivat kohderyhmäksi heidän omien tarpeidensa ja toiveidensa pohjalta. Tiedonkeruumenetelmässä oli tärkeää olla jonkinlainen runko toteutuksen eri vaiheiden tavoitteista ja arviointiteemoista työn koossa pitämiseksi, mutta niitä tuli kuitenkin pitää vain runkona ja muokata niitä sen mukaan, mitä osallistuva havainnointi maahanmuuttajista toi esille.

4.3 Aineiston analyysi

Vuorisen (2005, 63) mukaan etnografiaan kuuluu tiedonkeruun lisäksi myös aineiston kuvailu ja analyysi. Hynninen ym. (2007, 151, 168) taas esittää, että etnografiselle tutkimukselle on tyypillistä aineiston monipuolisuus ja se, että etnografinen analyysi rakentuu monesta suun-

nasta haetuista ideoista ja analyysitavoista, esimerkiksi analyysitapana voisi olla vaikka vertailevan ja vuorovaikutukseen pohjautuvan analyysin yhdistelmä. Se millaiseksi analyysitapa tutkimuksessa muodostuu vaikuttaa se, millä tavoin etnografiset haastattelutilanteet muokkaavat analyysia ja vievät sitä eteenpäin. Ydinkysymyksenä ei siis ole se, että mikä on sopivin analyysitapa, vaan se, miten monipuolisen kuvan saa etnografisen haastattelun ja osallistuvan havainnoinnin toisia täydentävästä ja limittäin rakentuvasta vuoropuhelusta aineistosta ja miten se vaikuttaa analyysiin.

Opinnäytetyöni analysoin osallistuvan havainnoinnin ja haastattelujen kysymysten ja keskustelujen pohjalta, mikä johti kuvailevien vaiheiden kerrontaan, mistä taas nousivat tutkimustulokset. Tämä vaati opinnäytetyön pohjalla olevan teorian huolellista perehtymistä vahvistamaan käytännön kokemukseni tietoa maahanmuuttajista. Tähän tarvittiin myös teoreettinen pohjatieto ympäristöstä ja kohderyhmästä sekä niiden kehittymismahdollisuudet ja -tarpeet. Analyysitavan käyttö taas edellytti havainnointikyvyn herkkyyttä ja kykyä analysoida vaiheittain etenevää työtä käytännön toteutuksen yksityiskohtaisten tapahtumien pohjalta. Tämän taas mahdollisti vahva hoitotyön taustani ja pitkä ja monipuolinen työkokemukseni.

5 Käytännön toteutuksen aikataulu ja kuvailevat vaiheet

5.1 Aikataulu ja vaihe 1

Tutkimuksen 1. vaihe eli alkukartoitus oli Luukin retkellä torstaina 16.5.2011. 2.vaihe eli ideointivaihe oli tiistaina 23.8.2011 klo 15.00 ja 3. vaihe eli suunnitteluvaihe oli torstaina 22.9.2011 klo 16.00. Torstaina 3.11.2011 klo 16.00 oli 4.vaiheen eli vapaaehtoistyömallin toimivuuden arviointi ja yhteistyöverkoston kartoitus. 5.vaihe oli lauantaina 19.11.2011 klo 9.00 - 16.00 aiheenaan verkostoituminen. Alkukartoituksen tarkoituksena oli tutustua Kivenkolossa käyviin maahanmuuttajiin ja luoda pohja yhteistyösuhteelle. Tilaisuuden tavoitteena oli kartoittaa Kivenkolossa käyvien maahanmuuttajien ikäjakauma ja heidän kulttuuri- ja kielitaustansa sekä kartoittaa maahanmuuttajien vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot.

Alkukartoitus tehtiin Ulkoiluretken yhteydessä, joka oli 16.5.2011 klo 10.00 - 16.00 Luukin ulkoilualueella Helsingin kaupungille kuuluvan kesäsiirtolan alueella. Mukaan retkelle lähti yhteensä 24, 8 - 80 vuoden ikäisiä aikuisia ja lapsia. Retkellä oli mukana maahanmuuttajia kuudesta eri maasta, joten kulttuuri-, kieli-, ja käyttäytymistavat erosivat toisistaan. Maahanmuuttajia oli Myanmarista, Etiopiasta, Pakistanista, Marokosta ja Turkista. Enemmistö retkeläisistä oli maahanmuuttajataustaisia. Maahanmuuttajat olivat uskonnolliselta taustaltaan kristittyjä ja muslimeja. Keskustelua käytiin suomeksi, englanniksi ja maahanmuuttajien kesken heidän omalla äidinkielellään.

Mukana oli myös kivenkolan ohjaaja ja Espoon maahanmuuttajapalveluiden naispuolinen työntekijä. Itse osallistuin retkeen opinnäytetyöni puitteissa. Asukastila Kivenkolan tarkoituksena oli järjestää maahanmuuttajille virkistyspäivä ja tutustuttaa ihmisiä toisiinsa.

Järven rannalla oli iso grillikatos, jonka ympärille aluksi kaikki retkelle osallistujat kokoontuivat. Ihmiset esittelivät itsensä aina kulloisellekin keskustelukumppanilleen, mitään varsinaista esittelykierrosta ei ollut. Samasta maasta kotoisin olevat hakeutuivat helposti toistensa seuraan ja muodostivat omia ryhmiään.

Retkellä oli myös iso pino pilkottuja puita, jonka eteen retkeläiset muodostivat ketjun ja ojensivat toisilleen pinon halkoja liiteriin saakka. Tämän yhteisen puhdetyön yhteydessä maahanmuuttajat myös keskustelivat ja vitsailivat keskenään. Maahanmuuttajat, jotka eivät puhuneet suomea tai englantia, olivat hiljaisempia ja jättäytyivät ajoittain taustalle.

5.2 Vaihe 2 ideointi

2-vaiheen tarkoituksena oli informoida vapaaehtoistyöverkoston rakentamisesta maahanmuuttajille ja esitellä idea. Tarkoituksena oli myös tutustuttaa maahanmuuttajat toisiinsa ja edistää sillä tavoin sosiaalisia suhteita ja mielenterveyttä. Tavoitteena oli myös kartoittaa avun tarve ja se, mitä apua kukin on itse valmis antamaan. Ideoinnin tavoitteena oli herättää kiinnostus aiheeseen kertomalla siitä mielenkiintoa herättävällä tavalla sekä motivoida maahanmuuttajia vuorovaikutukseen keskenään.

Ideointitilaisuus pidettiin Kivenkolossa 23.8.2011 klo 15.00 - 16.30. Ideointitilaisuutta oli mainostettu Kivenkolan oven ulkopuolella olevalla ilmoitustaululla, netissä ja Kivenkolo-lehdessä. Lisäksi Kivenkolan ohjaaja oli kertonut siitä suullisesti maahanmuuttajille. Paikalla oli kolme maahanmuuttajaa, yksi suomalainen osallistuja, Kivenkolan harjoittelija ja ohjaaja sekä minä, raportin laatija. Osanottaja määrä ei ollut aivan odotusten mukainen, mutta muslimien ramadankuukausi saattoi vaikuttaa siihen. Kaksi maahanmuuttajista oli kotoisin Myanmarista ja yksi Quvaitista.

Esittelyn jälkeen kuvailimme vapaaehtoistyöverkoston kehittämisidean ja kerroimme sen taustan. Kerroimme vapaaehtoistyöverkoston tavoitteet ja tarkoituksen ja kuvailimme sen etenemisvaihteet ja kokonaissuunnitelman. Kartoitimme maahanmuuttajien tarpeita ja toiveita ja kysyimme siitä, että missä he kokivat apua tarvitsevan ja mitä apua he itse olisivat valmiit antamaan.

Avuntarvetta maahanmuuttajien mukaan oli lasten hoidossa, eri-ikäisten ja yksinäisten maahanmuuttajien seurana olossa, lääkärissä ja kaupassa käynnin tukemisessa, remontti- ja

muuttoavussa sekä tulkkivasta erilaisiin virastoihin mentäessä. Apua maahanmuuttajat olivat valmiit antamaan lasten hoidossa, saattoavussa, lääkäri- ja kaupassa käynneillä sekä pienissä kodin töissä. Keskustelujen yhteydessä avuntarpeet korostuivat avunantovalmiuksiin nähden.

Keskustelimme käytännön vapaaehtoistyöverkoston toiminnasta, mietimme päivystyspuhelin käyttömahdollisuutta. Keskustelimme siitä, että käytössä voisi olla puhelin, jota jokainen vuorollaan päivystäisi sovittuna viikonpäivänä ja kellonaikana sekä jakaisi työt. Vapaaehtoiset voisivat ilmoittautua ennakkoon ja kertoa, milloin he olisivat käytettävissä ja mitä he olisivat valmiita tekemään. Keskustelimme lopuksi yleisistä asioista ja sovimme seuraavan tilaisuuden torstaille 22.9.2011 klo 16.00.

Ilmapiiri tilaisuudessa oli hyvä ja lähes kaikki osallistujat ilmaisivat oman mielipiteensä asiassa. Samasta maasta olevat maahanmuuttajat hakeutuivat toistensa seuraan ja heidän välinen vuorovaikutus sujui hyvin. Keskustelu oli ajoittain pidättyväistä, mutta kysymysten perusteella asia kiinnosti maahanmuuttajia. He toivat keskusteltaessa esille sen, että heidän ollessaan asioilla heihin on suhtauduttu epäystävällisesti sen vuoksi, että he eivät ole esimerkiksi osanneet ilmaista jotain asiaa tarpeeksi sujuvalla suomen kielellä. Kerroin heille, että tässä tilaisuudessa on pääasia että tulee ymmärretyksi eikä se kuinka sujuvaa suomen kieli on. Osallistujat ihmettelivät kuitenkin sitä, että miksei apua voisi saada naapureilta tai muilta talon asukkailta arjen tilanteisiin itsestään selvästi? Heistä tuntui vieraalta, kun yhteisöllisyys on erilaista kuin heidän kulttuurissaan.

1.vaiheen Luukin retkeen verrattuna maahanmuuttajat jo tunsivat toisiaan hieman enemmän ja keskustelu vapaaehtoistyön verkostoitumisesta oli tilaisuuden punainen lanka, yhteinen tavoite, joka ohjaisi keskustelua. Maahanmuuttajat kuitenkin kaipasivat seuraa ja sosiaalista kanssakäymistä, mikä tuli ilmi heidän puheenvuoroissaan. Suurin osa heistä ilmaisi tarvitsevana tukea. Heillä oli vahva tarve kuulua yhteiskuntaamme ja olla osallisina siinä.

5.3 Vaihe 3 suunnittelu

Suunnitteluvaiheen tarkoituksena oli esitellä edellisen vaiheen pohjalta oleva yhteenveto vapaaehtoistyöverkoston suunnitelmasta ja Ideoita aihetta eteenpäin yhdessä maahanmuuttajien kanssa. Tilaisuuden tarkoituksena oli myös tutustuttaa maahanmuuttajat toisiinsa entistä paremmin ja toimia sosiaalisena kanavana ja tuen antajana maahanmuuttajille. Tavoitteena oli käydä läpi edellisen vaiheen avun tarpeet ja toiveet sekä valmiudet avun antamiseen ryhmiteltyinä. Tavoitteena oli alustaa ideointi käytännön toteutuksesta ja kysyä maahanmuuttajilta ehdotuksia vapaaehtoistyöverkoston käytännön toteutuksesta; sen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista.

Suunnitteluvaiheen tarkoituksena oli myös käydä läpi aikaisemmin esiin tulleet avun tarpeet ja toiveet ja avun antamisen valmiudet ja verrata niitä keskenään. Tilaisuuden tarkoituksena oli miettiä avuntarpeita ja avunantamishalukkuutta tarkemmin ja keskustella aiheista maahanmuuttajien lähtökohdista, rakentavalla ja mielenkiintoa herättävällä tavalla.

Kolmannen vaiheen suunnittelutilaisuus pidettiin 22.9.2011 klo 16.00 - 17.15 Kivenkolon asukastiloissa. Asiasta oli ilmoitettu jälleen Kivenkolon ilmoitustaululla ja Kivenkolon ohjaaja oli kertonut asiasta sanallisesti Kivenkolon kävijöille. Tarjolla oli myös pientä purtavaa. Tarkoituksenamme oli edelleen yhdessä kehittää vapaaehtoistyöverkostoa ja kerrata edelliskerran asioita. Paikalla oli nyt jo Luukin retkellä ollut kolme myanmarilaista maahanmuuttajaa, yksi osallistujista oli toiminnastamme kiinnostunut suomalainen mies ja mukana oli myös romanialainen sosionomiopiskelija Diakonian ammattikorkeakoulusta. Kivenkolon ohjaaja oli huolehtinut tarjoilusta ja yhdessä alustimme aiheesta.

Kertasimme edellisen tilaisuuden asioita. Tiedustelin uudestaan avuntarpeista ja avunantovalmiuksista ja mahdollisuuksista. Maahanmuuttajat toivat esille maahanmuuttajien yksinäisyyden ja mahdollisuuden auttaa siinä. He kertoivat, että on paljon maahanmuuttajia, jotka eivät osaa tai tiedä verkostoja, joista voisi saada apua. Etenkin tuotiin esille yksinhuoltajat ja iäkkäät maahanmuuttajat. Keskustelussa tuli esille, että yksinhuoltajat tarvitsisivat usein lastenhoitoapua erilaisten asioiden hoitamiseen ja iäkkäät taas saattoapua vaikkapa lääkärissäkäynnille.

Myanmarilaiset maahanmuuttajat toivat esille, että tavallisesti heidän kulttuurissaan autetaan luonnostaan toinen toistaan yhteisössä, mutta heidän mielestään kulttuurissamme se ei ole niin helppoa, koska apua täytyy erikseen pyytää tai varata aika johonkin apua antavaan virastoon. Lastenhoitoapu toistui useissa kommentteissa ja sen mahdollisuuden koettiin antavan maahanmuuttajajaisille omaa aikaa. Maahanmuuttajat esittivät melko hyvin kysymyksiä ja kommunikoimme suomen kielellä. Yksi osallistujista otti esille mahdollisen vakuutuksen tarpeellisuuden vapaaehtoisverkoston toiminnassa. Hänen mielestään vapaaehtoistyöverkosto tulisi olla vakuutettu organisaatio. Hän toi myös esille lainopilliset asiat vapaaehtoistyössä. Mietimme kokouksessa näitä asioita ja lupasin ottaa asiasta selvää vakuutuksen osalta seuraavaa kertaa varten.

Keskustelua herätti myös erilaisten kulttuurien suhtautuminen auttamistyöhön ja se, mistä saisi tietoa maahanmuuttajia auttavasta toiminnasta. Mietittiin myös sitä, että miten maahanmuuttajat saisivat tiedon niistä, jotka olisivat valmiit antamaan apua ja niistä, jotka sitä tarvitsisivat. Keskustelimme tälläkin kertaa päivystyspuhelimien käytöstä ja siitä, onnistuisiko tiedon saanti avuntarvitsijoista ja avunantajista puhelinta apuna käyttäen. Kivenkolon ohjaaja myös näytti osallistujille avunpyyntötilauslomaketta, jota voitaisiin käyttää maahanmuut-

tajaverkoston toiminnassa. Olimme yhtä mieltä siitä, että tällainen toiminta vaatisi taustalleen vahvan organisaation ja tukea toiminnan aloittamiseen.

Kysyttäessä asiasta maahanmuuttajat olivat kuitenkin halukkaita kokeilemaan vapaaehtoistyöverkostoa käytännössä. Sovittiin, että katsottaisiin löytyykö kiinnostuneita avunantajia ja tarvitsijoita riittävästi, että tällaista toimintaa Kivenkolossa voisi pyörittää. Hän lupasi myös informoida asiasta muita maahanmuuttajia ja sovittiin, että kokeiltaisiin vapaaehtoistyöverkoston toimivuutta vastaamalla ensin yhteen, kahteen avuntarpeeseen. Sovittiin, että maahanmuuttajat voisivat ottaa yhteyttä Kivenkolan asukastilaan keskiviikkoisin klo 13.00 - 16.00 välillä apua tarvitessaan ja seuraavalla kerralla arvioitaisiin tämän toimivuus.

Osallistujat olivat motivoituneita ja vuorovaikutus oli rakentavaa. Ideointivaiheeseen verrattuna maahanmuuttajat olivat avoimempia, mutta ajoittain hieman varovaisia. Yksi osallistujista ei ollut varma vapaaehtoistyöverkoston toimivuuden onnistumisesta. Jotkut maahanmuuttajat arastelivat edelleen puhua suomea ja he kertoivat, että välillä heitä jännittää asioida joissakin virastoissa suomen kielen puhumisen vuoksi. 1- ja 2.vaiheeseen nähden vapaaehtoistyöverkosto osittain ymmärrettiin luonnollisena verkostona, mikä tulisi syntyä itsestään. Kerroin heille kulttuurimme tavasta organisoida sosiaalinen kanssakäyminen. Tilaisuus jo itsessään näytti olevan heille sosiaalisen verkoston kanava ja aktiivinen toimiminen vapaaehtoistyöverkoston rakentamista kohtaan jäi vähäisemmäksi. Kiinnostusta oli, mutta sen järjestäminen tuntui kuitenkin olevan hankalaa.

5.4 Vaihe 4 käytännön toteutuksen ja verkostojen arviointi

Käytännönharjoituksen tarkoituksena oli kokeilla teoriassa rakennettua vapaaehtoistyöverkostoa käytäntöön, käydä läpi onnistumiset ja ongelmakohdat sekä tutkimustulosten arvioinnin perusteella kehittää se toimivaksi maahanmuuttajille. Tarkoituksena oli myös kartoittaa yhteistyökumppanit ja toteutuksen arviointi tilaisuudessa arvioida vapaaehtoistyön toimivuus, käydä läpi onnistumiset ja ongelmakohdat. Arviointitilaisuudessa oli tarkoitus myös kerrata ideointi- ja suunnitteluvaiheen esiin tulleet avun tarpeet ja toiveet sekä valmiudet avun antamiseen. Tarkoituksena oli keskustella käytännön avun ja antamisen tärkeydestä ja kannustaa ihmisiä vapaaehtoistyötoimintaan.

Neljännän vaiheen vapaaehtoistyömallin toimivuuden arviointi ja yhteistyöverkostojen kartoitustilaisuudessa oli yhteensä 10 osallistujaa. Maahanmuuttajia oli Iranista, Myanmarista ja Kreikasta. Tilaisuus pidettiin Kivenkolan asukastilassa 3.11.2011 klo 16.00 - 18.00. Kivenkolan ohjaaja oli aktiivisesti mainostanut tilaisuuttamme ja saanut kokoon hyvän kokoontujamäärän. Mukana oli tällä kertaa myös syyskuussa 2011 perustetun Neda yhdistyksen perustajajäsenet. Kolme aktiivista Iranilaisnaista, jotka haluavat auttaa erityisesti maahanmuuttajanaisia ja lapsia. He olivat ottaneet yhteyttä Kivenkolan ohjaajaan lokakuussa 2011 tiedustellakseen

mahdollisuutta vuokrata tiloja käyttöönsä. Tällöin Kivenkolon ohjaaja ehdotti heille mahdollisuutta verkostoitua meidän kanssamme ja kutsui heidät käytännön arviointi ja verkostojen kartoitus palaveriin.

Tilaisuuden alussa esittelin itseni ja kerroin vapaaehtoistyöverkoston rakentamisen olevan lopputyöni opinnoissani, jonka jälkeen esittelin aiheen idean, vaiheittaisen etenemisen ja arvioinnin ja sen, että missä vaiheessa vapaaehtoistyöverkoston rakentamista silloin olimme. Neda yhdistyksen jäsenet kertoivat oman taustansa ja siitä, kuinka he olivat huomanneet maahanmuuttajanaisten ja lasten tarvitsevan tukea sopeutuakseen Suomeen. He kokivat, että he tarvitsevat enemmän tukea ja erilaiset kulttuuritaustat tulisi ottaa huomioon enemmän yhteiskunnassamme.

Kivenkolon ohjaaja kertoi, että 3. vaiheen vapaaehtoistyön kokeilu ei ollut onnistunut. Kivenkolon ohjaaja ilmoitti edellisessä tilaisuudessa, että jos joku tarvitsee apua, voi ottaa yhteyttä keskiviikkoisin kello 13 - 16 välillä. Yhteydenottoja ei ollut tullut, eikä hän sitä sen edellisemmän jälkeen aktiivisesti ollut mainostanut. Kivenkolon asukastilassa vapaaehtoistoiminnan organisoiminen veisi paljon aikaa, eikä tämä kuitenkaan ollut asukastilan perustehtävä. Keski- viikon aika kello 13 - 16 välillä jäisi siis jatkossa Kivenkolon asukastilaan yleiseksi ohjaus- ja neuvonta-ajaksi.

Neda yhdistyksen jäsenet olivat kiinnostuneita vapaaehtoistyömallin rakentamisesta ja keskustelimme mahdollisuudesta verkostoitua heidän kanssaan. He kertoivat, että koska heidän yhdistyksensä oli niin uusi ja toiminta oli vasta alussa, kartoittivat he vasta itsekin yhteistyöverkostoja, joilla olisi samantyyppiset arvot, tavoitteet ja, jotka haluaisivat auttaa ja tukea maahanmuuttajia. Neda yhdistyksen jäsenet olivat suunnitelleet virkistyspäivän Siipoon pakolaiskeskuksen pakolaisnaisille ja lapsille Kivenkolon tiloissa. He pysyivät tilaisuudessa mukana olleita mukaan virkistyspäivään ja suunnittelimme sitä heidän kanssaan yhdessä. Minä lupasin auttaa lastenhoidossa ja siivouksessa.

Keskusteltaessa maahanmuuttajien kanssa heidän avuntarpeistaan ja toiveistaan, he toivat esille, että erityisesti syrjäytyneet maahanmuuttajat tarvitsivat enemmän apua. Keskustelua käytiin siitä että, mistä saisi tietoa tällaisista suuren avun tarpeen maahanmuuttajista ja miten vapaaehtoistyöverkosto ylipäättänsä tavoittaisi maahanmuuttajat. Neda yhdistyksen jäsenet toivat esille yhdistyksen perustamisen hankaluudet ja siihen liittyvän paperisodan, joka oli vienyt aikaa. He kertoivat, että rekisteröity yhdistys tuo tietynlaista turvaa ja antaa luotettavamman kuvan, silloin kun verkostoidutaan.

Kysyin heiltä myös siitä, että millä perusteella he lähtevät auttamaan ihmisiä ja mitkä ovat heidän kanavansa? Nedan jäsenet kertoivat osallistuvansa erilaisiin maahanmuuttajien asioita

ajaviin kokouksiin ja seminaareihin. Esimerkiksi he olivat menossa marraskuussa 2011, Yhteistyössä on potkua seminaariin Eurooppa-saliin, josta he antoivatkin esitteen. He saivat kuulla myös muilta maahanmuuttajilta eri tilaisuuksista ja avuntarpeista.

Nedan jäsenten keskinäinen vuorovaikutus oli vahvantuntuista ja he olivat motivoituneita asiastaan. Muut tilaisuudessa olleet maahanmuuttajat olivat silminnähdessä kiinnostuneita heidän asiastaan ja esittivät jonkin verran kysymyksiä. Keskustelua käytiin sekä englanniksi että suomeksi. Muutama maahanmuuttaja toi esille arjen avun tarpeet, jota toivottiin myös virkistyspäivän sisällöksi ja se toteutuisi lastenhoidon muodossa.

Kysyttäessä Nedalta miespuolisten maahanmuuttajien puuttumisesta toiminnasta, toivat he esille sen tosiseikan, että maahanmuuttajanaiset olivat yleensä heikommassa asemassa kulttuurissaan. Tällöin he tarvitsivat erityisesti tukea, kannustusta ja apua myös meidän kulttuurissamme. Heidän mukaansa heikommassa asemassa oleminen korostuu vielä entisestään kulttuurissamme, koska täällä perinteisesti naiset ja miehet työskentelevät yhdessä, eivätkä perinteiset roolimallit korostu niin selkeästi, että niihin voisi tottumallaan tavalla tukeutua.

Tilaisuudessa oli selkeä yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteistoiminnallisuus näkyi esimerkiksi siinä, että maahanmuuttajat tarjoilivat toisilleen kahvia ja autoivat toistensa lasten hoidossa. 1 - 3 vaiheisiin nähden vuorovaikutus oli tiiviimpää, aihe koettiin tärkeäksi ja keskustelu tässä tilaisuudessa oli vilkasta ja rakentavaa.

Edelliskerralla esiin tulleet vakuutusasioista en päässyt puhumaan, koska keskustelimme niin innokkaasti iranilaisten kanssa. Tapiolan vakuutusyhtiön (Tapiola 2012) kotisivuilta löytyi kuitenkin tietoa lakisääteisistä henkilövakuutuksista eikä vapaaehtoistoiminta kuulu pakollisiin vakuutuksiin. Sen voi kyllä halutessaan ottaa vapaaehtoisesti.

5.5 Vaihe 5 verkostoituminen

5. vaiheen tarkoituksena oli verkostoitua maahanmuuttajien vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen kanssa. Tämän vaiheen tarkoituksena oli järjestää verkostoitumistilaisuus Neda yhdistyksen kanssa. Neda yhdistys on kolmen aktiivisen Iranilaisnaisen perustama maahanmuuttajien vapaaehtoistyöyhdistys. Neda yhdistyksen kotisivujen mukaan (Neda association 2012) yhdistys on voittoa tavoittelematon vapaaehtoisvoimin toimiva syyskuussa 2011 perustettu yhdistys, jonka tavoitteena on auttaa erityisesti maahanmuuttajanaisia lapsineen sopeutumaan uuteen yhteiskuntaan. Neda yhdistys auttaa myös tutustumaan julkiseen sektoriin ja neuvoo virastoasioiden hoidossa. Yhdistys myös kouluttaa vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita ihmisiä ja järjestää asiantuntijaluentoja maahanmuuttajille. Neda yhdistys pitää myös erilaisia kerhoja ja leirejä sekä järjestää maahanmuuttajien tueksi kulttuuritapahtumia. Neda yhdistys toimii suomen-, englannin-, ja persiankielillä.

Neda yhdistyksen verkostoitumistilaisuus järjestettiin Kivenlahden Kivenkolan tiloissa virkistyspäivän muodossa. Virkistyspäivä sisälsi aamupalan, lounaan, hiusten muotoilua, elokuvia lapsille ja aikuisille sekä tutustumista ja yhdessäoloa. Itse osallistuin ja toimin avustajana tapahtumassa.

Verkostoitumistilaisuus toteutui virkistyspäivän muodossa Kivenkolan asukastilassa 19.11.2011. klo 9.00 - 16.00. Tilaisuuteen osallistui yli 30 maahanmuuttaja naista lapsineen. Suurin osa heistä tuli Sipoon pakolaiskeskuksesta. Paikalla oli myös asukastila Kivenkolan maahanmuuttajat vapaaehtoistyöverkoston rakentamistilaisuuksista. itse osallistuin lasten hoitoon ja loppusiivoukseen. Tilaisuus oli hyvin järjestetty ja lasten sekä äitien yksilölliset tarpeet oli hyvin huomioitu. Tilaisuuden alussa kaikki toivotettiin tervetulleeksi ja kerrottiin lyhyesti Neda yhdistyksen toiminnasta sekä virkistyspäivän sisällöstä. Aamupala ja Iranilainen lounas, jonka vapaaehtoiset valmistivat. Hiusten muotoilua ja kasvohoitoa oli lapsille ja aikuisille sekä lapsille näytettiin piirrettyjä. Työt jaettiin heti tilaisuuden alussa ja vastuu annetuista tehtävistä hoidettiin hyvin. tehtävien jakaminen toi tilaisuuteen järjestelmällisyyttä ja ryhmäytymistä eikä tilaisuus missään vaiheessa ollut kaottinen, vaikka osallistujia oli paljon.

Tilaisuuden alussa samasta maasta kotoisin olevat hakeutuivat toistensa seuraan, jolloin keskustelua ja sosiaalista kanssakäymistä käytiin omalla kielellä. Muuten virkistyspäivässä kuultiin arabian, persian, burman, eri Afrikan maiden, englannin ja suomen kieliä. Yhteisenä kommunikointikielenä virkistyspäivässä toimivat suomi tai englanti. Yhteinen kieli ei kuitenkaan ollut se ainoa yhdistävä tekijä, vaan aito, ennakkoluuloton ja ystävällinen toisia ihmisiä kohtaan oleva aito kiinnostus ja tarve olla tekemisissä toisten ihmisten kanssa.

Ennakkoluulottomuus, ystävällisyys ja aito kiinnostus toisia kohtaan näkyivät yhdessä toimimisen kautta. Tilaisuuden järjestäjille oli tärkeää, että kaikki viihtyivät siellä ja tunsivat olonsa kotoisaksi. Kaikki auttoivat toisiaan ja keskustelu sujui yleisissä asioissa. Maahanmuuttajien kanssa keskusteltaessa laitoin merkille, että henkilökohtaisista asioista, kuten iästä, sosiaalisesta statuksesta, palkanmäärästä, perhesuhteista ja muista henkilökohtaisista asioista julkisilla paikoilla ei helposti keskustella. Tai jos keskustellaan, kysymykset esitetään niin suoraan viivaisesti, jolloin joku herkkänahkainen voisi siitä jopa loukkaantua.

6 Tulosten yhteenveto

Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkosta rakentaessa esiin nousivat selkeästi kuusi päätekiötä: Vuorovaikutus ja kommunikointi, yhteistyö ja yhteisöllisyys, tukeminen, syrjäytymisen kokemukset, mielenterveyden edistäminen ja verkostoituminen. Tulokset ilmeivät maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkosta rakennettaessa kaikissa vaiheissa sekä yksilö, -ryhmä että verkostotasolla. Tulokset muodostivat kokonaisuuden, joiden sisällölliset

yksityiskohdat olen avannut tulos kerrallaan maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa ja verrannut niitä lukemaani teoriapohjaan. Tulokset on yritetty tuoda esille mahdollisimman selkeästi.

Tulokset nousivat käytännön toteutuksen vaiheista, jotka kuvailivat käytännön tapahtumia konkreettisesti toteutusvaiheittain. Näistä käytännön todellisten tapahtumien lopputuloksena nousivat yhteenvedon päätekijät, jotka esittelen seuraavissa luvuissa.

6.1 Vuorovaikutus ja kommunikointi maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa

Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa tuli esille vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin tärkeys maahanmuuttajien välillä. Vuorovaikutus ja kommunikointi ilmenivät eleissä, ilmeissä, puheessa ja yhdessä keskenään tekemisessä. Parhaiten kommunikointi onnistui samaa äidinkieltä olevien kesken. Yhteisenä kielenä maahanmuuttajien verkostoa rakentaessa oli englanti ja suomi. Maahanmuuttajat arastelivat selkeästi puhua suomea. He toivat esille useaan otteeseen esille sen, että heitä jännittää kommunikoida suomen kielellä, koska he kokivat, että he eivät puhu suomea kieliopin mukaan virheettömästi. Heille oli huomautettu asiasta heidän asioidessaan eri virastoissa. Tämä puhumisen ja kielen ymmärtämisen arkuus näkyi myös verkostoa rakennettaessa. He kertoivat tämän olleen alusta alkaen yhtenä ongelmana kotoutumisessaan.

Alkukartoituksessa ja ideointivaiheessa he eivät aluksi uskaltaneet esittää paljon mielipiteitä ja ehdotuksia, koska he sanoivat suomen kielen taidon olevan niin huonoa. Myöhemmin heitä kannustaessa ja motivoitaessa asiassa, alkoivat he esittää enenevässä määrin ehdotuksia ja ideoita. Prosessin edetessä maahanmuuttajilta sai hyvää palautetta, jota pystyi hyvin kehittämään heidän kanssaan yhdessä eteenpäin. Vuorovaikutuksen perustana oli keskinäinen luottamus ja motivaatio asiaan. Siinä korostui maahanmuuttajien vaikutusmahdollisuus ja heitä tukevan asian eteenpäin vieminen. Eri vaiheiden alussa aina kerrattiin edellisen kerran asiat ja mietittiin, mitä voisi tehdä toisin ja mitä voisi viedä sellaisenaan eteenpäin. Vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin pohjana olevan ilmapiirin tavoitteena oli olla hyväksyvä, tukeva ja motivoiva. Mielestäni tämä näkyi tuloksissa, koska maahanmuuttajat olivat johdonmukaisesti suunnittelemassa, toteuttamassa ja arvioimassa maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentamista.

Vuorovaikutusta ja kommunikointia olivat myös läsnäolo ja yhdessä tapaaminen. Vapaaehtoistyö verkostoa rakentamassa olevat maahanmuuttajat ilmaisivat tulevaisuutta sellaisista kulttuurista, joissa vapaaehtoistoiminta tapahtui arjen yhteisöissä. Organisoitu maahanmuuttajaverkosto oli maahanmuuttajille vieraampi käsite kuin maassamme. Idea yhdessä rakennetusta verkostosta sai heiltä kuitenkin kannatusta ja näytti yhdistävän maahanmuuttajia ja luovan pohjaa myös vuorovaikutukselle. Vuorovaikutus oli luontevinta silloin, kun samasta maasta kotoisin olevat maahanmuuttajat kommunikoivat keskenään. Kielhofner (2008, 12 - 14) onkin

tuonut esille, että ihmisillä on tarve osallistua toimintaan ja ihmiset haluavat tehdä asioita, joita he arvostavat, osaavat ja joista he saavat tyydytyksen.

Maahanmuuttajien vuorovaikutukseen ja kommunikointiin ja varsinkin alkuvaiheen pidättyvyyteen ja kielenilmaisun ujouteen ovat saattaneet vaikuttaa maahanmuuttajien aiemmat kokemukset sekä tämänhetkinen elämäntilanne ja mieliala. THL (2009, 71) tuo esille, että maahanmuuttajilla esiintyy erilaisia mielenterveysongelmia, jotka saattavat vaikuttaa heidän toimintakykyynsä. Schubertin (2007, 189 - 191, 193) mukaan heillä saattaa esiintyä myös erilaisia sosiaalisia ongelmia, kuten asunnon, työ- ja opiskelupaikan puuttuminen, päihde- ja ihmissuhdeongelmat tai omassa maassa koetut traumaattiset väkivallankokemukset.

Klehfofneriin (2008, 12 - 14) näkemykseen verraten vapaaehtoistyöverkostossa näkyi ihmisten tarve osallistua yhteiseen vuorovaikutukselliseen toimintaan ja jakaa asioita keskustelun tai toiminnan kautta. Tämä näkyi siitä, että maahanmuuttajien toiminta oli joustavaa ja välitöntä, vaikkakin ujoutta myös esiintyi. Schubertin (2007, 189 - 191, 193) esittämän mukaiset maahanmuuttajien sosiaaliset ongelmia ja päihde-, sekä ihmissuhdeongelmia ei selkeästi tulleet esille vapaaehtoistyöverkosta rakentaessa, vaan sen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa maahanmuuttajat käyttivät omia voimavarojaan. Vapaaehtoistyöverkosto vahvisti voimavarakeskeisyyttä, joka tuli esille maahanmuuttajien kiinnostuksesta ja motivoituneisuudesta asiaan.

6.2 Yhteistyö ja yhteisöllisyys maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa

Vapaaehtoistyön tekeminen jo itsessään on yhteistyötä, jossa yhteisten tavoitteiden eteen toimitaan yhteisöllisesti. Vapaaehtoistyö mallin rakentamisessa maahanmuuttajien välille näki selkeästi, kuinka eri tavoin maahanmuuttajat yleensä tekevät yhteistyötä keskenään. Ideoivaiheessa maahanmuuttajat toivat esille sen seikan, että ihmisten auttaminen heidän arkiyhteisöissään ei ole niin organisoitua, kuin he ovat havainneet meidän arkikulttuurissamme. Vapaaehtoistyön verkoston rakentamisprosessissa tämä näkyi maahanmuuttajien luontevana auttamishaluna ja muiden avuntarpeessa olevien avuntarpeen havainnoimisena. Esimerkiksi tilaisuuksien eri vaiheissa maahanmuuttajat hoitivat toistensa lapsia tai auttoivat ruuanlaitossa tai siivouksessa ilman etukäteistyönjakoa. Toisaalta mukana oli myös hiljaisempia ja vetäytyviä maahanmuuttajia, joita muiden läsnäolo saattoi myös häiritä.

Kanerva ym. (2010, 131) tuo esille, että kulttuuritekijöillä on suuri vaikutus mielenterveydenhäiriöiden syntyyn. Vaikka esiintyvyys ja biologinen syntyprosessi häiriöissä voi olla sama, on WHO tutkimuksissaan arvellut kehitysmaiden vahvemman ja tiiviimmän sosiaalisen verkoston ja perheen tuen vaikuttavan siihen, että mielenterveyshäiriöt esiintyvät lievempinä.

Vapaaehtoistyöverkostossa yhteistyötä tapahtui yhdessä toimimisen kautta ja muut ihmiset huomioitiin yhdenvertaisina etniseen taustaan, kulttuuriin, kieleen tai sosioekonomiseen taustaan katsomatta. Tilaisuuksissa tapaamiset olivat myös yhteistyötä ja yhteisen asian eteen työskentely näytti lisäävän yhteisöllisyyden tunnetta. Sai sellaisen vaikutelman kuin liian tarkat etukäteissuunnitelmat tulevista tilaisuuksista ja tapahtumista ennemminkin vähensivät kiinnostusta kuin lisäsivät sitä. Spontaani yhdessä tekeminen ja suunnittelu taas lisäsivät kiinnostuneisuutta ja motivoituneisuutta yhteiseen asiaan.

Harjun (2000) mukaan kolmannen sektorin avulla voidaan luoda verkosto, jonka avulla voidaan tuntee yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Suomalaiselle kolmannelle sektorille on tavanomaista yleishyödyllisyys, voittoa tavoittelemattomuus ja vapaaehtoisuus. (Jokinen & Saaristo 2006, 252). Vapaaehtoistyöverkostossa tuli selkeästi esille Harjun (2000) esittämä tulkinta siitä, että kolmannen sektorin avulla voidaan luoda toimintaa, jonka avulla voidaan tuntee yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä. Vapaaehtoisuuden yhtenä tavoitteena olikin se, että vapaaehtoistyöverkosto edistäisi sosiaalisia suhteita, mikä vastaavasti edistäisi yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä. Yhteistyö ja yhteisöllisyys maahanmuuttajien kesken alkukartoituksessa, ideointi- ja suunnitteluvaiheessa, verkostojen kartoitus- ja toteutusvaiheessa sekä käytännön kokeilun sekä käytännön kokeilussa sujui kaiken kaikkiaan hyvin ja vaikutti lujittavan yhteistyötä. Yhteisöllisyyden avulla prosessi pääsi etenemään ja kehittymään. Yhteistyö vahvistui ja lujittui vapaaehtoistyömallin rakentamisen edetessä. Verkostoitumisvaiheessa oli havaittavissa maahanmuuttajien välistä ystäväystymistäkin. Maahanmuuttajat sietivät erilaisuutta hyvin ja jokaisen läsnäoloa näytettiin arvostettavan.

6.3 Tukeminen maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa

Maahanmuuttajat olivat kohdanneet erilaisia ongelmia kotoutuessaan yhteiskuntaamme ja tullakseen tasavertaisiksi jäseniksi siinä. Tukeminen ja sen tarve tuli esille maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostoa rakentaessa ja sen verkostoitumisessa monin eri tavoin. Maahanmuuttajat näyttivät kokevan vapaaehtoistyöverkoston ja varsinkin sen yhdessä eteenpäin viemisen, yhteiset tavoitteet ja asioiden jakamisen tukemisena. Heidän mielialansa oli verkostoa rakentaessa useimmiten positiivinen ja toiveikas. Ideointipalaverien toiveet ja avuntarpeet lastenhoidosta, yksinäisten maahanmuuttajien auttamisesta, erilaisten arkipäivän avuntarpeista ja saattajien mukanaolosta esimerkiksi virastoasioiden hoidossa pidettiin tarpeellisena. Kodinhoitoon ja pienimuotoisiin remontteihin liittyvät avun tarpeet olivat heille myös merkityksellisiä. Jo näiden avuntarpeiden esille ottaminen näytti herättävän heissä toivoa ja he ilmaisivatkin keskinäisen avun jakamisen olevan tärkeitä.

Tukemisen tarve ja tuen antaminen ilmeni vapaaehtoistoiminnan eri vaiheissa. Tuen saamiseen ja antamiseen yksilötasolla ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta, vaan tukemista tapahtui yhteisöllisellä tasolla. Tämä ei välttämättä ollut tukea kaikille maahanmuuttajille ja on voi-

nut jopa häiritä yksilöllisten ongelmien käsittelyä. Vapaaehtoistyöverkoston suunnitteluvaiheessa maahanmuuttajilla tuen tarve korostui, kun taas toteutuksessa näkyivät sekä tuen tarve että asioiden jakaminen sekä vertaistuki käytännön toiminnassa. Osaa maahanmuuttajia selvästi piristi toisten maahanmuuttajien seura ja yhdessä tekeminen.

Nylundin (1997) tuokin esimerkissä esille sen, että kolmannen sektorin toimintana voidaan pitää erilaisia vapaaehtoisuuteen pohjautuvia ryhmiä, joiden tarkoituksena on toimia tukiryhminä ihmisille, joilla on yhteinen ongelma, avun tarve tai avun jakamisen tarve ja jotka haluavat vaihtaa kokemuksia keskenään. Niiden perustamisen syynä on voinut myös olla yksinäisyys, mielenterveysongelmat, yksinhuoltajuus tai vain asioiden jakamisen tarve. (Jokinen ym. 2006, 253).

Nylundin (1997) esittämään verraten Kivenkolon vapaaehtoistyöverkostossa näkyi ihmisiä yhdistävä ja vahvistava toiminta. Ilmapiiri vapaaehtoistyöverkossa oli hyvä, ihmiset hakeutuivat toistensa seuraan, keskustelivat keskenään, auttoivat toisiaan lasten hoidossa, tekivät yhdessä ruokaa sekä valmistelivat ja korjasivat jälkensä ennen ja jälkeen jokaisen tilaisuuden. Maahanmuuttajat sitoutuivat toimintaan ja arvioivat sekä kehittivät sitä eteenpäin jokainen omalla persoonallisella tavallaan.

6.4 Syrjäytymiskokemukset maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa

Maahanmuuttajilla oli selvästi pyrkimys luoda välilleen yhtenäinen vapaaehtoistyöverkostomalli. Maahanmuuttajien kertomat syrjäytymiskokemukset yhteiskunnassamme tulivat usein esille heidän kertomuksissaan vapaaehtoistyöverkostoa rakennettaessa ja olivat olleet usein toistuvia heidän arjessaan. He olivat aluksi arkoja ja luottamuksen syntyminen heidän kanssaan vei aikaa. Opinnäytetyössäni mukana olevat maahanmuuttajat toivat esille heihin kohdistuneet ennakkoluulot, jotka olivat vaikeuttaneet heitä kotoutumistaan maahamme. Nämä kokemukset olivat vaikeuttaneet asioita entisestään ja syrjäytymiskokemusten myötä heidän ongelmansa olivat tuntuneet vieläkin vaikeammilta.

Toiminnallisen prosessin edetessä havaitsin alkujännityksen haittaavan asian sisäistämistä, vaikka heillä oli asiaa kohtaan korkea motivaatio. Missään vaiheessa maahanmuuttajien välillä ei esiintynyt näkyviä ennakkoluuloja tai toisten maahanmuuttajien eristämistä. Samaa kieltä olevat maahanmuuttajat kyllä kommunikoivat mielellään keskenään, mutta mitään paineita samankaltaiseen keskinäiseen ajattelutapaan ei ollut havaittavissa. Kaikkien mielipiteet näytettiin otettavan huomioon ja arvostettavan niitä.

Maahanmuuttajat olivat kokeneet syrjintää arkielämän eri tilanteissa ja pahimmillaan se oli haitannut heidän asioiden hoitoa, koska esimerkiksi he olivat kokeneet kielellisiä puutteita ja sen mukanaan tuomia ongelmia. Heidät oli esimerkiksi ymmärretty väärin. He olivat myös

kokeneet, että maahanmuuttajat oli nähty omana ryhmänään ja korostettu heidän erilaisuuttaan. He olivat kokeneet eristäytymisen tunteita. Havaittiin, että vapaaehtoistyöverkosto antoi heille tunteen ryhmään kuulumisesta. Havaittiin Vapaaehtoistyöverkoston olevan heille myös yksi keino saada ja antaa vertaistukea sekä lujittaa heidän itsetuntoaan.

Helsingin Kaupungin (2009) syrjäytymistutkimuksen mukaan syrjäytymisen mahdolliset oireet, kuten tarkoituksettomuuden tunne, aloitekyvyttömyys, voimattomuus ja passiivisuus, epäluulot ja epäsiisteys, elämänilon väheneminen sekä ulkopuolisuuden ja eristäytymisen tunne vähentävät yksilön ja ryhmien hyvinvointia ja elämänlaatua. Kivenkolon vapaaehtoistyöverkosto taas näytti vahvistavan maahanmuuttajien hyvinvointia ja elämänlaatua, koska maahanmuuttajat osallistuivat siihen innostuneesti ja energisesti.

Maahanmuuttajien verkostoituminen eri kulttuuri- ja kielitaustasta tulevien maahanmuuttajien välillä näytti lisäävän heidän viihtyisyyden tunnettaan verkoston kokoontumiskerroilla. Maahanmuuttajilla oli mahdollisuus olla omana itsenään ilman leimaavaa maahanmuuttaja sanan korostamista. Tämä näytti antavan heille tilaa ja aikaa unohtaa mahdolliset vaikeudet elämässään ja tutustua muihin ihmisiin. Maahanmuuttajille oli tärkeää oman kulttuuri- ja uskonnollis- ja kieli-identiteetin säilyttäminen, mutta nämä vaikuttivat olevan myös puolustusmekanismeja kokemaansa syrjäytymiskokemuksia vastaan. Vapaaehtoistyöverkoston ilmapiiirin oli tarkoitus olla sellainen, että he kykenivät vaihtamaan ajatuksia luontevasti muiden maahanmuuttajien kanssa yli kulttuurirajojen. Tässä mielestäni onnistuttiin.

6.5 Asiakslähtöisyys mielenterveyden edistäjänä maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkossa

Vapaaehtoistyöverkosta rakentaessa maahanmuuttajat olivat aluksi hieman arkoja ja ujoja Luottamuksen rakentaminen maahanmuuttajien välille tapahtui vaiheittain asiakslähtöisyyden avulla. Yhteisöllisyyden, yhteistyön ja vuorovaikutuksen edetessä ja vahvistuessa maahanmuuttajien mieliala koheni selvästi. Alkuvaiheen ujous ja arkuus jäivät taka-alalle ja maahanmuuttajien toimiminen ja työskentely vapaaehtoistyöverkossa olivat vapautuneempaa. Osaltaan tähän varmasti vaikuttivat uudet ihmiset ja innostus uuteen asiaan, mutta siihen näytti vaikuttavan myös asiakslähtöisyys ja ilmapiiri. Asiakslähtöisyys vaikutti maahanmuuttajien kiinnostukseen, motivointiin ja heidän sitoutumiseensa. He olivat selvästi kiinnostuneempia silloin kun heidän mielipidettään kysyttiin ja sen pohjalta yhdessä suunniteltiin asiaa eteenpäin. Havaittavissa taas oli selvää innostumattomuutta silloin kun asia esitettiin luentomaisesti ja kysyttiin mielipiteitä vasta lopuksi. Asiakslähtöisyydellä näytti olevan maahanmuuttajille selkeä positiivinen vaikutus.

Myös hyväksyvällä ja avoimella ilmapiirillä oli suuri merkitys siinä, että maahanmuuttajat kokisivat itsensä tervetulleeksi ja viihtyisivät myös prosessin edetessä. Vain osa maahanmuuttajista tunsu toisensa entuudestaan, esimerkiksi myanmarilaisilla maahanmuuttajilla oli vahva

keskinäinen verkosto ennestään ja he tulivat aina yhdessä paikalle. Ilmapiiirin lisäksi maahanmuuttajien avoin ja hyväksyvä suhtautuminen kanssaihmiisiinsä vaikutti heidän viihtyvyyteensä ja mielialaansa. Vapaaehtoistyöverkoston avoin luonne ilmeni tilaisuuden luonteessa, jossa yhdessä keskustellen ja arvioiden perehtyen edettiin prosessissa. Maahanmuuttajat saivat äänensä kuuluville ja tämä näytti edistävän heidän sosiaalista kanssakäymistään myös muiden kanssa. He toivoivat, että vapaaehtoistyöverkoston avulla he voisivat mahdollisesti saada kuuluvuutta ja tunnettavuutta heitä koskeviin asioihin yhteiskunnassamme.

Maahanmuuttajat olivat jo aiemmin ilmaisseet yksinäisyyden tunteitaan elämässään. Kivenkolle tullessaan he pystyivät tapaamaan myös muita maahanmuuttajia ja tämä näytti vaikuttavan heihin piristävästi. He kertoivat myös saaneensa vertaistukea tilaisuuksista juuri asioiden jakamisen muodossa. He lähtivät tilaisuuksista vapautuneempina ja pirteämpinä kuin tulivat sinne. THL (2009, 8) on tehnyt tutkimuksen, jonka mukaan mielenterveyden edistämistä tapahtuu hyvinvoinnin ja elämänlaadun menetelmien avulla (Barry 2007) voitaisiin verrata maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston rakentamiseen mielenterveyden edistäjänä. Mielenterveyden edistämiseen vaikuttivat ongelman tunnistaminen, joka maahanmuuttajilla ilmeni tässä prosessissa avuntarpeina ja kohdentaminen, joka maahanmuuttajilla ilmeni pyrkimyksenä rakentaa vapaaehtoistyöverkosto avuntarpeiden lähtökohdasta.

Vapaaehtoistyöverkoston oli mahdollisuus toimia maahanmuuttajilla myös mielenterveysongelmien ehkäisykeinona ja varhaisena puuttumisena sekä kuntoutumisena, jottei mahdollisia mielenterveysongelmia pääsisi edes syntymään. Se on voinut myös toimia ennaltaehkäisykeinona jo mahdollisesti olemassaolevien ongelmien vaikeutumiselle. Vapaaehtoistyöverkoston rakentaminen vaikutti olevan enimmäkseen positiivinen kokemus maahanmuuttajille, mikä ilmeni heidän asian sisäistämisessään, aktiivisuudessaan ja motivoitumisessaan. Vapaaehtoistyöverkoston pyrkiin huomioimaan jokaisen voimavarat ja edettiin asiakaslähtöisesti, mikä antoi toiminnalle eettisen pohjan, joka jo sinällään on voinut edistää maahanmuuttajien mielenterveyttä. Vapaaehtoistyöverkoston tapahtumapaikka Kivenkolo oli entuudestaan tuttu suurimmalle osalle maahanmuuttajista, mikä näytti myös olevan hyvä asia.

THL (2009 7,8) tuokin tutkimuksessaan esille, että hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmisiä solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, kokemaan elämän mielekkääksi ja toimimaan luovina toimivina yhteisön jäseninä. Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkosto THL:n tutkimustulokseen verraten vahvasti maahanmuuttajien sosiaalisia suhteita ja he kertoivat saaneensa tilaisuuksista uusia kokemuksia ja mahdollisuuden vertaistukeen muilta osallistujilta osallistumisen muodossa. He kertoivat myös tilaisuuden vahvistaneen ja lujittaneen sidettä maahamme tasavertaisina ihmisinä. Heidän itsetuntoaan näytti myös lujittavan tietoi-

suus siitä, että heilläkin oli jotain annettavaa muille eikä heitä nähty vain ryhmänä avuntarvitsijoita. Yhteisötasolla mieliala näytti olevan positiivinen, mutta vapaaehtoistyöverkoston vaikuttavuuden arviointiin yksilötasolla ei tässä työssä ollut mahdollisuuksia.

6.6 Verkostoituminen maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa

Maahanmuuttajien keskinäinen vuorovaikutus erosi kulttuurimme perinteisestä kanssakäymisestä ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta merkittävästi. Maahanmuuttajat hakeutuivat toistensa seuraan helposti pyytääkseen apua tai saadakseen tietoa heitä askarruttavista asioista luonnollisemmin kuin, mihin me olemme tottuneet. Myös henkilökohtaisista asioista kysyminen ja siihen vastaaminen oli maahanmuuttajien keskuudessa luontevan oloista. Maahanmuuttajien välinen seura näytti olevan toinen toisilleen vertaistuki, eikä kateus tai muu epäkypä tunne tuntunut haittaavan kanssakäymistä ja siihen liittyvää verkostoitumista.

Verkostoituminen tuli hyvin esille sekä maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostoa rakennettaessa että sen kehityksen ja siihen liittyvien tiedon hankinnan eri vaiheissa. Verkostoitumisen välttämättömyys ja tärkeys tulivat esille yhteydenotoissa eri järjestöjen välillä. Verkostoitumista maahanmuuttajilla esiintyi myös erilaisina käytännön konsultaatio- ja avuntarpeina. Kaikkinaisen arkipäivän konsultointi oli jo itsessään verkostoitumista, mutta verkostoa yhdessä rakennettaessa se laajeni koskemaan myös muita järjestöjä. Konsultaatio - ja avuntarpeet/toiveet olivat kaksisuuntaisia, mikä käytännössä tarkoitti sitä, että siitä hyötyivät sekä maahanmuuttajat että esimerkiksi iranilaisten naisten perustama Neda yhdistys.

Verrattaessa maahanmuuttajien verkostoitumista Kainlaurin (2007, 88, 92) esittämään näkökulmaan verkostoitumisesta voi siinä nähdä selkeitä yhteneväisyyksiä. Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa oli sisäistetty arvoperusta, ja toiminta oli luottamuksellista. Verkoston hyödyt ovat sosiaalisia, joustavia ja laadukkaita, kuten Kainlauri (2007, 88, 92) on tuonut esille. Maahanmuuttajat olivat joustavia toiminnassaan ja asiakaslähtöisyys toi vapaaehtoistyöverkoston myös eettisyyden. Tämä teki prosessista laadukkaan. Verkostoituminen oli myös kaksisuuntaista, mikä ilmeni maahanmuuttajien verkostossa vuorovaikutuksena ja sosiaalisena kanssakäymisenä.

Vapaaehtoistyöverkoston tavoitteet taas noudattivat monikulttuurisyhdistysten yleishumanismin periaatetta, johon kuuluvat rasmin ehkäiseminen, etnisten ryhmien välisen tasa-arvo ja yhteiskunnallisen monikulttuurisuuden edistäminen ja suvaitsevaisuuden lisääminen. (Pehkonen 2006, 36, 48). Näiden tavoitteiden avulla maahanmuuttajien vapaaehtoistyö lisäsi verkostoitumistaan muiden maahanmuuttajien välillä, mutta ei kuitenkaan toteutunut niin laajassa mittakaavassa kuin siihen olisi ollut mahdollisuuksia.

Vapaaehtoistyöverkosto verkostoitui vain yhden yhdistyksen kanssa oman toimintansa ulkopuolella. Lisäksi maahanmuuttajien välinen vapaaehtoistyöverkosto ei jäänyt pysyväksi toiminnaksi, vaan antoi maahanmuuttajille lähinnä valmiuksia tulevaisuudeksi.

7 Pohdinta

Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston toimintamallin rakentamisprosessi maahanmuuttajille asukastila Kivenkoloon oli vaiherikas, kehittävä ja hyödyllinen kokemus. Koen tästä vapaaehtoistyöverkostoitumisprosessista olleen maahanmuuttajille hyötyä. Ensinnäkin he saivat tavata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia ihmisiä, vaihtaa ajatuksia ja kuuluisia. Heillä oli myös yhteinen tavoite ja kiinnostuksen kohde, mikä koski heidän omien asioiden eteenpäin viemistään. Hankaluutena heidän kannaltaan saattoi kuitenkin olla se, että osa heistä oli ennestään tuntemattomia toisilleen. Itse toimin ikään kuin tiiminvetäjänä tarkoituksenaan saada maahanmuuttajat tutustumaan toisiinsa ja kiinnostumaan aiheesta ja sitä kautta viemään heidän asiaansa eteenpäin.

Vaikka varsinainen käytännössä toimiva vapaaehtoistyöverkosto ei toteutunut, toimi verkosto maahanmuuttajille tukena toisella tavoin. Tämän koin myös vaikeutena, koska vapaaehtoistyöverkostolle ei ollut suunniteltua jatkuvuutta. Se toimi kuitenkin heille sosiaalisen kanssakäymisen ja vertaistuen kanavana ja idean alulle saattajana ja sitä kautta heidän hyvinvointinsa edistäjänä. Koska toimintaa ohjaisi kuitenkin vahva maahanmuuttajalähtöisyys, mitään ei voinut olla täysin valmiina suunnitelmina, jotka vain olisi sitten esitetty maahanmuuttajille, koska tämän prosessin luonteeseen kuului yhdessä rakentaminen. Yhdessä rakentamisen tarkoituksena oli jo itsessään vaikuttaa vahvistavasti maahanmuuttajien itseluottamukseen. Näkemykseni mukaan tässä kuitenkin onnistuttiin.

Mielenterveyden edistäminen ja verkostoituminen maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostossa olikin tarkoituksena toteutua juuri asiakaslähtöisyyden, sosiaalisen kanssakäymisen ja yhteisöllisyyden avulla. Avoimella ja hyväksyvällä ilmapiirillä oli myös suuri merkitys vapaaehtoistyöverkostossa. Näiden avulla saatiin prosessi käynnistettyä ja mahdollistettiin myös verkostoituminen. Maahanmuuttajien sitoutuminen asiaan osoitti heidän motivoituneisuuttaan ja parhaimmillaan se näkyi hyvänä yhteistyönä ja yhteisöllisyytenä. Maahanmuuttajissa oli myös syvällisemmän avun tarvitsijoita, mutta tässä vapaaehtoistyöverkostossa niihin ei ollut mahdollisuutta puuttua. Jotkut olivat hiljaisempia ja vetäytyneempiä kuin toiset, jolloin yksilötasolla oleviin erilaisiin persoonallisiin tarpeisiin kiinnitettiin myös huomiota. Toiminta painottui kuitenkin enemmän yhteisölliselle tasolle ja sen kautta yksilön havainnointiin, joten yksilöllisten, vaativampien ongelmien käsittelyyn ei ollut mahdollisuutta.

Vapaaehtoistyöverkoston luomisyrietykset lähes tyhjältä pöydältä olivat myös lähtökohdiltaan hankalat. Lähtökohtana olivat maahanmuuttajien avun tarve Kivenkolossa, mutta pohjana ei ollut ennestään toimivaa vapaaehtoistyöverkostoa, jota olisi vain kehitetty, vaan sitä lähdettiin kehittämään aivan tyhjältä pöydältä. Aina kun lähdetään kehittämään jotain uutta, tarvitaan siihen monta tekijää, jotta prosessi onnistuisi. Ensinnäkin kehitettävän asian tulee lähteä siitä koskevien ihmisten tarpeista ja toiveista, tässä tapauksessa maahanmuuttajien. Jotta toiminta saataisiin alkuun, täytyisi maahanmuuttajat saada kiinnostumaan ja motivoitumaan aiheesta siten, että he sitoutuisivat siihen. Kehittämiskohteen kohderyhmästä, eli maahanmuuttajien ongelmakohdista ja elämästä tulisi olla riittävästi sellaista teoretietoa, josta olisi hyötyä maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston muokkaamisessa maahanmuuttajille sopivaksi. Koska vapaaehtoistyöverkoston toimintamallia ei onnistuttu saamaan toimivaksi, eikä sitä voinut tietää etukäteen, prosessin etenemiseen ja kehittämiseen itsessään tuli kiinnittää paljon huomiota, mikä oli vähintään yhtä tärkeää kuin lopputulos. Tärkeätä tässä työskentelyssä oli tiedostaa myös se, että kehittämisprosessia voisi mahdollisesti käyttää mallina jatkossa, pohjana muille samankaltaisille toteutuksille, jolloin pohjatyö olisi ikään kuin jo tehty.

Koin myös vaikeutena sen, että maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkostolla ei ollut jatkuvuutta asukastila Kivenkolossa. Siihen olisi vaadittu myös Kivenkolon panosta, mihin siellä varsinaisesti ei ollut mahdollisuutta. Siihen tarvittaisiin ainakin yksi työntekijä lisää pyörittämään ja kehittämään toimintaa pysyvästi. Näillä eväillä siihen ei ollut mahdollisuutta. Positiivista oli kuitenkin se, että Vapaaehtoistyöverkosto verkostoitui Neda yhdistyksen kanssa. Tämä voi lisätä Kivenkolon maahanmuuttajien verkostoitumista jatkossa.

Nykypäivänä sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusten tiedonkeruumenetelmäksi sopisi hyvin etnografisen tutkimusmetodin käyttö. Tutkimukset ovat tällä hetkellä melko teoreettisia ja siksi hankalia sellaisenaan soveltaa käytäntöön. Ne vaativat erillisen suunnitelman ja toimintamallin käytäntöön soveltamiseksi, joten tutkimuksiin käytettävä työmäärä moninkertaistuu. Jos etnografisen tutkimusmetodin keinoin haluaisi kehittää vaikka uuden lähestymistavan päihde-työhön ja tiedonkeruumenetelmä tapahtuisi etnografisen osallistuvan havainnoinnin keinoin, käytännön toimivuudesta saisi heti kokemuksen. Silloin saisi heti selville, onko siitä kannattaako uutta lähestymistapaa kokeilla ollenkaan vai edelleen jatkaa vanhan kehittämistä.

8 Eettisyys ja luotettavuus

Kivenkolossa käyville vapaaehtoistyön suunnittelusta, kehittämisestä ja osallistumisesta kiinnostuneille maahanmuuttajille kerrottiin toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Heitä informoitiin aiheesta ja suunniteltiin yhdessä siihen järjestetyissä tilaisuuksissa. Kivenkolon ohjaaja ja lopputyöraportin laatija vastasivat Kivenkolon kävijöiden lopputyötä koskeviin kysymyksiin. Tutkimuksesta tuotettiin myös tämä kirjallinen raportti,

joka on tutkimukseen osallistuvien luettavissa. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja sen saattoi keskeyttää halutessaan milloin tahansa. Suostumus tutkimukseen saatiin vapaaehtoistyöverkoston rakentamiseen osallistuvilta maahanmuuttajilta.

Toiminta opinnäytetyössäni pohjautui sosiaali- ja terveysalan arvopohjaan sekä yleisesti hyväksyttäviin tutkimuseettisiin periaatteisiin. Montonen (2009, 13) opinnäytetyössään tuo esille sen, että etiikan arvojen voidaan ajatella olevan etiikan lähtökohtia. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 38 - 41). Keskeistä arvoissa on se, että mihin ne johtavat ja eettisesti tarkasteltuna tämän arvon tulisi olla hyvä tai oikea. (Montonen 2009, 13).

Toiminnallinen lopputyö, joka toteutettiin etnografisen menetelmän keinoin, oli vaativa mutta antoisa tapa tuottaa lopputyö. Lopputyössäni toimittiin asiakaslähtöisesti, mikä lisäsi tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Jo opinnäytetyöni alkuvaiheessa päätin, että tämä työ täytyy painottua yhdessä tekemiseen. Prosessin johtajatuksena oli maahanmuuttajien mielenterveyden edistäminen ja verkostoituminen. Vapaaehtoistyöverkosta rakentaessa suunnitelmat ja toteutukset eivät missään vaiheessa olleet kovin kaavamaisia, vaan tilanteet elivät maahanmuuttajien tarpeiden ja toiveiden mukaan. Työni oli kuitenkin suunnitelmallinen ja tavoitteellinen, mutta siinä oli paljon liikkumavaraa, siksi tutkimustyyliksi muodostui etnografinen menetelmä. Eettisesti tarkasteltuna tämä liikkumavara saattoi jo itsessään auttaa maahanmuuttajia heidän tilanteiden ja ongelmakohtien selkiyttämisessä.

Toiminnallisessa lopputyössäni arviointia tehtiin maahanmuuttajien kanssa yhdessä ja tulokset perustuvat maahanmuuttajien kanssa yhdessä osallistuvuuteen, tarkkaan ja herkkään havainnointiin ja päätelmien perusteella esiin nouseviin tuloksiin. Mitään kirjallista palautetta heiltä ei ollut eikä yksilöllisiin keskusteluihin ollut läheskään niin paljon mahdollisuutta kuin yhteisöllisellä tasolla oli. Opinnäytetyöni tulosten luotettavuus perustuu tässä työssä aikaisempaan ja nykyiseen kokemukseeni maahanmuuttajien kanssa työskentelystä ja toimimisesta sekä oman hoitotyön asiantuntijuuteeni tuomaan kokemukseen havainnoida herkästi asioita ja pitkään ja monipuoliseen käytännöntyön kokemukseeni sekä perehtymääni teorian tietoon.

Lopputyöni luotettavuutta lisäsi se, että tähän lopputyöhön sopi hyvin käyttämäni etnografinen menetelmä, koska tulosten luotettavuus lisääntyi osallistuvuudella. Sillä keinoin pystyin kuitenkin parhaiten havainnoimaan paikan päällä maahanmuuttajien mielipiteiden ja kokemusten sekä sanattoman viestinnän eri reaktioita suhteessa ympäristöön ja sen ilmapiiriin. En kuitenkaan tässä opinnäytetyössäni onnistunut kehittämään pysyvää maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkosta Kivenkoloon, vaan asiat jäävät jatkossa suurelta osin maahanmuuttajien oman aktiivisuutensa varaan. Olen saanut myös arvokasta palautetta opinnäytetyön ohjaajiltani ja käyttänyt heidän asiantuntemustaan avuksi maahanmuuttajien mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lähteet

- Aho T., Isometsä E., Jousilahti P., Mattila M., Tala T. 1.10.2009. Masennus. Käypä hoito suositus. Potilasversiot.
- Annala T., Saarelainen R., Stengård E. Vuori-Kemilä A. 2007., 4. uudistettu painos. Mielenterveys ja päihdetyö. Helsinki: WSOY.
- Ahokas M., Lahikainen A., Pirttilä-Backman A-M., Suoninen E. 2011. 1.-2. painos. Helsinki. WSOY.
- Espoon kaupunki. Palvelut. Asukastila Kivenkolo. 2011.
- Gleeson J., McGorry P. 2005. Varhaisen psykoosin psykoterapeuttinen hoito. Helsinki. Edita.
- Hakola P., Isohanni M., Joukoma M., Koponen H., Leinonen E., Lepola U. 2008. 1.-3. painos. Helsinki. WSOY.
- Helsingin Kaupunki. 2009. Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen-työryhmän raportin mukaan. Helsingin kaupungin turvallisuusohjelman työryhmä.
- Halava. J. 2009. Verkostoituminen hyvinvointialalla. Yhteistoimintaa, mahdollisuuksia ja haasteita. Kandidaatintutkielma. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.
- Holopainen A., Jokinen M., Välimäki M. 2000. Psykiatrinen hoitotyö muutoksessa. Juva. WSOY.
- Huuskonen. P. 4/2011. ASPA-raportti. Vapaaehtoistoiminta verkostoituu. Verkot-projekti (2007-2010). Arvioiva raportti verkostojen prosessista.
- Hynninen P., Kankkunen T., Lahelma E., Lappalainen S., Tolonen T. 2007. Etnografia metodologiana. Tampere. Vastapaino.
- Isoherranen K., Numminen R., Rekola L. 2008. Enemmän yhdessä. Helsinki. WSOY.
- Honkonen T., Vuorilehto M. Masennuksen lyhytpsykoterapia- vähän käytetty mahdollisuus julkisessa terveydenhuollossa. Suomen lääkirilehti. 12/2012, 66.
- Hyks-sairaanhoitoalue. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 24.8.2006. Monikulttuurinen hoitomalli. Psykiatrian toimiala. HYKS Psykiatriakeskus. Osastot 8, 9 ja 11.
- Iso-Aho. J. 2011. Kulttuuri kutsuu - vapaaehtoiset tapahtumien voimavarana ja hengen luojina. Tuottaja 2020 - Osaraportti 6. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Itkonen O. 2010. Maahanmuuttajien kokemuksia vapaaehtoisena toimimisesta ja sen vaikutuksista heidän kotoutumiseensa. Opinnäytetyö. Kuopio. SAVONIA ammattikorkeakoulu.
- Jokinen K., Saaristo K. 2006. Suomalainen yhteiskunta. Helsinki. WSOY
- Kainlauri. A. 2007. Ideasta hyvinvointialan yrittäjäksi. Juva. WS Bookwell Oy.
- Kanerva A., Kuhanen C., Oittinen P., Schubert C., Seuri T. 2010. Mielenterveysshoitotyö. Helsinki. WSOY.
- Munter A. Espoon väestörakenne 2010/2011. Tietoisku 6/2011. Konserniesikunta. Kehittämis- ja tutkimusyksikkö.
- Mykkänen-Hänninen R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki. Yliopistopaino.
- Nikula A. 2009. Maahanmuuttajien henkisen sopeutumisen opas. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

- Pehkonen A. 2006. Maahanmuuttajan kotikunta. Kunnallisan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu, nro 52. Vammala. Vammalan kirjapaino.
- Ponteva M., Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen psykiatriayhdistys ry:n asettama työryhmä. 2012. Traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt. Käypä hoito suositus.
- Rieppola E. 2010. Vapaaehtoistoiminta vahvistamassa maahanmuuttajien osallisuutta. Opinnäytetyö. Helsinki. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Robson C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Helsinki. Tammi
- Räty M. Maahanmuuttaja asiakkaana. 2002. Tampere. Tammi.
- Schubert Carla. 2007. Monikulttuurisuus mielenterveystyössä. Helsinki. Edita.
- Kotouttamislaki (1386/2010) uudistuu 1.9.2011. Kotouttamislain toimeenpano Lahti 23.3.2011. Sisäasiainministeriö.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa. Jyväskylä. Gummerus Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2011. Maahanmuuttajien hyvinvointia ja terveyttä tutkitaan. Tutkimuspäiväkirja. 2/2012 Hyvinvointikatsaus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Maahanmuuttajien integroituminen Suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. 9-2009. Sektoritutkimuksen neuvottelukunta Työterveyslaitos. Kuntoutussäätiö.
- Tilastokeskus. 2011.
- Vuorinen. K. 2005. Etnografia. Aula A., Majaranta P., Ovaska S. (toim.) Käytettävyydetutkimuksen menetelmät. 63-78. Tampereen yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos B-2005-1.
- Neda-hanke. 2012. Neda yhdistys. [www Neda.fi](http://www.Neda.fi). Luettu 1.12.2012.
- [www. Tapiola.fi](http://www.Tapiola.fi) Luettu 17.1.2012.

Liitteet

Liite 1. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Opinnäytetyö: Maahanmuuttajien vapaaehtoistyöverkoston Rakentaminen Kivenkoloon
Kivenlahti

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Olen tietoinen myös siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asiakirjojen ja dokumenttien käyttöön tässä tutkimuksessa (asiakirjat ja muut dokumentit on suostumuksessa yksilöitävä/nimettävä tarkasti toimipisteittäin).

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys