

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Laaksonen-Heikkilä, R. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. Maahanmuuttajien kotoutuminen – arki ja terveys. Teoksessa A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (toim.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Turun ammattikorkeakoulun raporteja 260. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 7 - 16.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Laaksonen-Heikkilä, R. & Puodinketo-Wahlsten, A. 2019. Maahanmuuttajien kotoutuminen – arki ja terveys. In A. Puodinketo-Wahlsten & R. Laaksonen-Heikkilä. (eds.) Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä – MARJAT-hankkeen satoa. Reports from Turku University of Applied Sciences 260. Turku: Turku University of Applied Sciences, 7 - 16.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167354.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

1 Maahanmuuttajien kotoutuminen – arki ja terveys

Ritva Laaksonen-Heikkilä

THL, yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Anu Puodinketo-Wahlsten

TtM, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Suomessa maahanmuuttajien määrä on kasvanut viimeisten vuosien aikana. Kulttuurinen moninaisuus on Suomessa arkipäivää. Yhä useampi ammattilainen kohtaa työssään eri kulttuuritaustoista tulevia henkilöitä. Kohtaamiseen ei ole valmista reseptiä. Tärkeintä on kehittää omia vuorovaikutustaitojaan ja hankkia tietoja kotoutumisprosessista. Maahanmuuttajien terveyspalvelujen kehittäminen on edelleen haaste, sillä palvelujärjestelmämme ei tavoita kaikkia palveluja tarvitsevia. Kansainvälisten ja Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan maahanmuuttajat ovat terveydentilaltaan hyvin heterogeeninen ryhmä. Terveimpiä ovat nuoret ja työperäiset maahanmuuttajat, sairaimpia traumatisoituneet ja lähtömaassaan kidutetut pakolaiset ja turvapaikanhakijat. Valtaväestön tavoin maahanmuuttajien sairastavuudessa todetut erot johtuvat yleisesti terveyteen vaikuttavista tekijöistä kuten esimerkiksi elinoloista, sukupuolten välisistä eroista, perheen rakenteesta sekä sosiaalisesta tuesta ja verkostoista. Oma erityinen ryhmänsä ovat maahanmuuttajanaiset.

1.1 Uuteen kotimaahan

Suomen väestörakenne muuttuu nopeasti. Suurimman muutoksen aiheuttaa ulkomaalaistaustaisen väestön määrän kasvu. Vuonna 1990 Suomessa asui vakituisesti noin 26 000 ulkomaan kansalaista ja vuoden 2012 lopussa 195 511. Tilastojen

mukaan vuonna 2017 Suomessa oli 384 123 ulkomaalaistaustaista henkilöä (Tilastokeskus 2018). Suomeen muuttaa hyvin monenlaisia ihmisiä korkeasti koulutetuista kielitaitoisista luku- ja kirjoitustaidottomiin henkilöihin, työn takia muuttavista pakolaisiin ja turvapaikanhakijoihin. Tämä kehitys heijastuu myös Varsinais-Suomeen ja Turkuun. Suomessa ei ole yhtään kuntaa, jossa ei asu ulkomaalaisväestöä. Maahanmuuttajat jäävät useimmiten suuriin kuntiin. Vuoden vaihteessa 2017–2018 muun kielisiä eli äidinkielenään muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea puhuvia asukkaita oli kaupungissa 20 998, mikä on 11,1 % koko väestöstä. Turussa puhutaan kaikkiaan yli sataa eri kieltä, joista suurimmat yksittäiset kieliryhmät olivat venäjä, arabia, kurdi, viro, albania ja somali (Turun kaupunki 2018, 2).

Tasa-arvoon tähtäävän ja eriarvoisuutta vähentävän yhteiskuntapolitiikan onnistumiseksi on tärkeää tunnistaa väestöryhmät, joiden terveys ja hyvinvointi ovat keskimääräistä heikkomat. Lisäksi tulee selvittää, millä keinoilla tilannetta voidaan korjata. Työkykyisillä maahanmuuttajilla on tärkeä merkitys taloudellisen ja sosiaalisen kestävyuden vuoksi ikärakenteeltaan vanhenevassa suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkimusten mukaan valtaosa maahanmuuttajista viihtyy Suomessa hyvin ja haluaa asua täällä jatkossakin.

Maahanmuuttajien kotouttaminen perustuu 1.9.2011 voimaan tulleeseen lakiin kotoutumisen edistämisestä (1386/2010). Lain tavoitteena on, että kaikki maahanmuuttajat saavat perustietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja ohjausta palveluista saadessaan oleskeluluvan tai rekisteröidessään oleskeluoikeutensa. Kunnat ovat vastuussa alueensa maahanmuuttajien kotoutumista edistävien perus- ja erityispalvelujen suunnittelusta, kehittämisestä ja järjestämisestä.

Viranomaisten ohella monet järjestöt tekevät erilaista kotouttamistyötä. Ne ovat tärkeitä etenkin perustiedon jakamisessa suomalaisesta yhteiskunnasta sekä palveluihin ohjaamisessa ja neuvonnassa. Kunnat ostavat järjestöiltä erilaisia palveluja, esimerkiksi tukiasuntoja ja turvakotipalveluja.

1.2 Terveyttä, hyvinvointia ja toimintaa arjessa

Mä luulen, että se on se yksinäisyys, mikä on se kaikkein suurin ongelma. Että jos on, että ei ole mitään sairautta siellä takana, mikä sitten vaikuttaisi mieleen. Mutta yksinäisyys on semmoinen, mikä aiheuttaa ahdistuneisuutta ja semmoista pelkoa tätä muuta elämää kohtaan. Että sitten, jos ei osaa kieltä tai kun ei osaa kieltä, niin ei halua edes lähteä mihinkään, vaan istuu siellä. Ja erityisesti se koskee sitten tietenkin naisia, joilla on vaan ne omat lapset ja oma mies ja se oma perhe siinä, eikä mitään muuta. (Buchert, U. & Vuorento, M. 2012)

Maahanmuuttajalta yhteiskuntaan sopeutuminen edellyttää suomalaisen kulttuurin ja yhteiskuntajärjestelmän ymmärtämistä. Hänen tulee oppia suomalaisen yhteiskunnan pelisäännöt, tutustua ihmisiin, luoda verkostoja sekä puhua suomea edetäkseen kotoutumisessa. On tärkeää, että Suomeen muuttaneet ihmiset ovat ylpeitä erilaisuudestaan ja samalla kunnioittavat suomalaisen yhteiskunnan kulttuuria ja sääntöjä.

Terveyskeskukseen, neuvolaan, päiväkotiin, kouluun ja sosiaalitoimistoon sekä erikoissairaanhoidon tulee yhä useammin vieraskielisiä tai ulkomailla syntyneitä kuntalaisia. Heillä on erilaisia tapoja, normeja, uskomuksia, arvostuksia ja elämäkokemuksia. Samanaikaisesti he kohtaavat monia haasteita perehtyessään suomalaiseen elämäntapaan ja toimintamalleihin.

Kotoutuminen on moniulotteinen prosessi. Se sisältää uusiin asioihin ja toimintatapoihin tutustumista sekä vanhan ja tutun jättämistä. Akkulturaatioasenne kuvaa yksilön asennetta kahden kulttuurin kanssa elämiseen. Asenne kuvaa sitä, kuinka paljon yksilö haluaa säilyttää omaa kulttuuriperinnettään ja identiteettiään sekä miten paljon hän haluaa olla aktiivisesti kontaktissa valtaväestöön. Kotoutumista uuteen kulttuuriin on tarkasteltava suhteessa lähtömaan ja tulomaan väliseen kulttuuriseen etäisyyteen.

Kaikille maahanmuuttajille on yhteistä se, että muutos on stressaava kokemus. Kaikki omaan arkeen liittyvät asiat, kuten oman yhteisön käyttämät toimintamallit, tavat ja elämänarvot, katoavat muuttajan ympäristöstä. Oman kulttuurin tutut tavat, normit ja arvot eivät uudessa asuinpaikassa ole valtaväestön kanssa jaettuja ja arkeen sidottuja asioita. Tavanomaiset arkiset askareet vaativat erilaisia, itselle outoja toimintamalleja sekä käytäntöjä, mikä aiheuttaa maahanmuuttajan arkeen haasteita.

Sopeutumisprosessi on kaksisuuntainen: suomalaisen yhteiskunnan ja sen organisaatioiden on toimintatavoissaan huomioitava uusien tulijoiden tarpeet. Terveydenhuollossa, sosiaalitoimessa ja kouluissa työntekijät arvioivat muualta Suomeen tulleiden perheiden hyvinvointia. Toimivan yhteistyön aikaansaamiseksi on tärkeää tiedostaa ja ottaa huomioon perheiden mahdollisesti erilaiset uskomukset ja tavat. Kaikkia kulttuureita ei tarvitse tuntea, mutta kulttuurisia tapoja ei saisi yleistää liikaa.

Kulttuurin lisäksi maahanmuuttokokemus määrittelee maahanmuuttajien ja heidän perheensä arjen, millaisia vanhempia maahanmuuttajataustaiset vanhemmat ovat ja miten he lapsiaan hoitavat. Koko vanhemmuus, kuten raskaus, synnytys, vauvojen perushoiva sekä lasten kasvatusta, on yhteydessä yhteisössä vallitseviin käsityksiin ja toimintatapoihin. Joissakin kulttuureissa vanhemmuus on valinta tai henkilökohtainen toive, jota voidaan suunnitella. Toisissa kulttuureissa se on luonnollinen osa elämää, johon ei voi vaikuttaa. Maailmanlaajuisesti on vaikea löytää yhtenäistä tapaa hoitaa tai kasvattaa lapsia. Kasvuympäristöjen vaatimukset poikkeavat eri puolilla maailmaa ja lapsia kasvatetaan eri tavalla. Kulttuuriset erot lasten kasvatuksessa johtuvat vanhempien tekemistä valinnoista ja suunnitelmallisesta opettamisesta sekä tiedostamattomasta arvojen, tapojen ja uskomusten siirtämisestä. Yksilölliset erot vanhemmuudessa ja perheen elämäntilanne vaikuttavat aina hyvinvointiin ja arjen käytäntöihin.

Vanhemmuuteen liittyy paljon erilaisia tapoja ja uskomuksia. Vanhemmuuteen liittyy paljon erilaisia tapoja ja uskomuksia. Niiden taustalla vaikuttaa aina kulttuurinen vanhemmuuden logiikka. Sen tarkoituksena on sosiaalista lapsia yhteisön jäseniksi ja tarjota heille sellaista kasvatusta, jonka avulla he selviävät elämässä ja joka edistää moraalisesti oikeana pidettyä kehitystä. Kulttuuriset erot ovat yhteydessä ympäristön vaatimuksiin ja resursseihin sekä yhteisön arvoihin ja uskomuksiin. Kotoutumisen haasteellisessa elämäntilanteessa vanhempien inhimilliset, sosiaaliset ja taloudelliset voimavarat vaikuttavat siihen, miten tilanteesta selvittää ja miten vanhemmat tukevat lapsen ja nuoren hyvinvointia ja kotoutumista.

Maahanmuuttajien joukossa on yksinhuoltajaäitejä, kotona vuosia lasten kanssa olevia naisia ja ilman turvaverkkoa olevia puolisoja, joiden alakuloisuus ja kotiin vetäytyminen huolestuttavat. Maahanmuuttajanaisten fyysinen terveys on usein heikko. Heillä on esimerkiksi paljon selkäkipuja, jotka johtuvat liikunnan puutteesta ja huonosta fyysisestä kunnosta. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -tutkimuksessa

(Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi 2012) todetaan kurdi- ja venäläistaustaisten naisten koetun terveyden olevan selvästi huonompi kuin muiden tutkimuksessa mukana olleiden naisten terveys. Toisaalta somalialaistaustaiset, etenkin miehet, kokivat terveytensä erityisen hyväksi. He olivat kaikkein tyytyväisimpiä elämäntilanteensa. He olivat tyytyväisiä päivittäisistä toiminnoista selviytymiseensä, vaikka osa kertoi vaikeuksista pankissa tai muissa virastoissa asioimisessa ja internetin käytössä. Kaikissa maahanmuuttajataustaisissa ryhmissä miehet kokivat terveytensä huomattavasti paremmaksi kuin naiset. Naisten ja miesten koettu terveys heikkeni iän mukana.

Maahanmuuttajataustaisilla terveyden edistämistoimia ja kuntoutusta tarvitaan lihavuuden ja toimintakykyrajoitteiden ehkäisemiseksi sekä vähäisen liikunnan ja mahdollisten ravitsemuspuutteiden korjaamiseksi. Kansantautien, erityisesti diabeteksen, ehkäisy ja hoidon kehittäminen on tärkeää.

Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan (Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi 2012) venäläistaustaisten maahanmuuttajien fyysinen toimintakyky oli paras, somalialaistaustaisten heikoin. Kurditaustaisessa väestössä koetut näkö- ja kuulovaikeudet olivat erityisen yleisiä. Ylipainoisuus ja lihavuus olivat yleisiä somalialais- ja kurditaustaisilla naisilla sekä kurditaustaisilla miehillä. Venäläistaustaisilla ylipainoisuus ja lihavuus olivat lähimpänä kantaväestön tilannetta, lukuun ottamatta naisten vyötärölihavuutta, jota oli vähemmän venäläistaustaisilla naisilla. Diabetesta oli eniten somalialaistaustaisilla naisilla. Kohonnut verenpaine oli yleisintä venäläistaustaisilla. Venäläis- ja kurditaustaiset miehet tupakoivat eniten ja naiset harvemmin kuin saman ikäinen kantaväestö. Somalialaistaustaiset tupakoivat hyvin vähän. Kannabista ilmoitti käyttäneensä 18–29-vuotiaista venäläistaustaisista lähes 40 prosenttia. Alkoholin käyttö oli yleisintä ja runsainta venäläistaustaisilla miehillä. Somalialaistaustaisista erittäin harva söi päivittäin tuoreita kasviksia tai hedelmiä. Somalialais- ja kurditaustaiset harrastivat vähemmän liikuntaa kuin saman ikäinen kantaväestö.

Jos en tunne naisen omaa kulttuuria, kysyn mahdollisimman paljon, miltä hänestä tuntuu. Kyseleminen on tärkeää, vältän suoria neuvoja, samalla yritän saada selville mitä tilanne naiselle tarkoittaa. (Maahanmuuttajajärjestön työntekijä 14.11.2003)

Maahanmuuttajien kotoutumista tuetaan alkuvaiheen ohjauksella, neuvonnalla ja palveluilla. Maahanmuuttajien ohjaukseen, neuvontaan sekä palveluista tiedottamiseen kehitetään uusia työtapoja. Lisäksi tehostetaan viranomaisten välistä yhteistyötä sekä tuetaan yhdenvertaisuuden toteutumista palvelujärjestelmässä. On huolehdittava siitä, että julkiset palvelut soveltuvat maahanmuuttajille ja heidän erityistarpeisiinsa vastataan yksilöllisin palveluin. Tavoitteena on, että maahanmuuttajat käyttävät samoja perus- ja erityispalveluja kuin muu väestö.

Maahanmuuttajien ohjauksella ja neuvonnalla varmistetaan pääsy kotoutumista tukeviin palveluihin, nopeutetaan työllistymistä ja vähennetään koulutuspolulta putoamista. Samalla vähennetään mahdollisesta syrjäytymisestä syntyviä ongelmia ja kustannuksia. Perheellä on tärkeä merkitys kotoutumisessa. Koko perheen toimiva vuorovaikutus sekä turvallisen ja eheän kasvuympäristön luominen lapsille on keskeistä. Neuvola ja varhaiskasvatus sekä perusopetus ja oppilashuoltopalvelut ovat lapsiperheiden tärkeimpiä palveluja.

Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan somalialais- ja kurditaustaiset käyttivät koko väestöä enemmän terveyskeskuksen lääkärivastaanoton palveluita. Lääkärikäynneistä suuri osa oli päivystyskäynnejä. Kaikki tutkitut maahanmuuttajataustaiset ryhmät käyttivät koko väestöä vähemmän yksityislääkärien ja työterveyslääkärien palveluita sekä lääkärin määräämiä reseptilääkkeitä. Hoidon saamisen esteistä yleisimpiä olivat jonotus hoitoon pääsemiseksi, liian korkeat hinnat ja kielivaikeudet. Kuntoutuksen koettu tarve oli yleistä erityisesti venäläis- ja kurditaustaisilla.

Maahanmuuttajilla voi olla vaikeuksia ymmärtää palveluiden rakennetta ja toimintaa, jos ne eroavat paljon siitä, mihin he ovat tottuneet entisessä kotimaassaan. Ongelmia voivat tuottaa esimerkiksi perusterveydenhuollon portinvartijan roolin, perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välisen työnjaon, sairausvakuutusjärjestelmien sekä terveydenhuoltojärjestelmän ymmärtäminen. Maahanmuuttajien puutteelliset tiedot palvelujärjestelmästä saattavat estää tarpeenmukaista ja oikea-aikaista palvelujen käyttöä sekä vaikuttaa palvelujen kohdentumiseen. Esimerkiksi päivystyskäyntien osuus käynneistä on merkittävä. Toisaalta terveydenhuollon puutteelliset tiedot maahanmuuttajista, heidän kulttuuritaustastaan ja erityistarpeistaan saattavat estää tarpeenmukaista ja oikea-aikaista palvelujen tarjontaa ja

johtaa epätarkoituksenmukaiseen palvelujen käyttöön. Kielitaidon puutteet ja hankaluudet tulkin käytössä vaikuttavat koetun palvelutarpeen sekä saadun ja tarjotun palvelun ristiriitaan.

Järjestöjen tehtävänä on tukea maahanmuuttajia arjessa ja antaa tietoa palvelujärjestelmästä. Järjestöjen edustajien mukaan on yleistä, että maahanmuuttajien tiedot suomalaisesta yhteiskunnasta ovat hyvin vähäiset tai olemattomat. Järjestöissä oltiin myös sitä mieltä, että viranomaisilla on vähän aikaa yleiseen tiedottamiseen ja palveluohjaukseen. Käytännössä palveluohjaus oli asiakkaan tilanteen kartoittamista ja sen selvittämistä, miten asuminen ja toimeentulo on järjestetty.

Turun kaupungin kotouttamisohjelma 2018–2021 tarkastelee maahanmuuttajien kotouttamisen kehittämistarpeita viitenä kokonaisuutena:

1. Maahanmuutto on elinkeinoelämän voimavara.
2. Maahanmuuttajien terveyttä ja hyvinvointia vahvistetaan.
3. Koulutuksella ja työllistämistoimilla rakennetaan yhtäläiset mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaan.
4. Luodaan mahdollisuudet maahanmuuttajien osallisuudelle ja aktiiviselle vapaa-ajalle.
5. Turku on hyvä ja turvallinen paikka asua.

Turun kaupungin kehittämistoimenpiteet korostavat aktiivisuutta, osallisuutta ja vuorovaikutusta. Asiakkaan elämäntilanne palveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa huomioidaan. Viestintää ja alueellista työtä kehitetään. Kotoutumisen edistämässä vapaa-ajan palveluiden hyödyntäminen ja eri väestöryhmien välisen tuntemuksen ja luottamuksen parantaminen ovat tärkeitä.

1.3 Nykyhetkestä tulevaan

Nyt mä olen sitte yksin ja omillani, oon todennäköisesti menettänyt oman kulttuurin läheisiä sosiaalisia suhteitaMistä mä rakennan uuden sen ympäristön? Miten mä asioin, taas uus kauppa ja uudet ihmiset ja uudet koulut ja kaikki?... mut kylhän sellanen uus alku on vähän kun syntyis aikuisena uuteen maailmaan. Et ei ole helppoa, mut kyllä ...on niitä naisia jotka selviytyy. (Maahanmuuttajanainen 18.3.2004)

Maahanmuuttajien terveystalvelujen kehittäminen on tärkeää, sillä nykyinen palvelujärjestelmä ei tavoita kaikkia palveluja tarvitsevia. Kotoutumisen, erityisesti kielitaidon ja joissakin ryhmissä myös luku- ja kirjoitustaidon tukemiseen ja parantamiseen panostetaan. Hyvä elämänlaatu ja luottamus suomalaisen palvelujärjestelmään ovat hyviä lähtökohtia terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä.

Suomalaisten tuttavien ja ystävien saaminen ei ole helppoa edes suomalaisen kansa avioituneelle maahanmuuttajanaiselle. Elämäntilanne voi vähentää kohtaamisia, joissa ystävyysuhteita voi syntyä. Matalan kynnyksen palveluissa maahanmuuttajilla on mahdollisuus tavata toisiaan ja verkostoitua, millä nähtiin olevan syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Kokemusten mukaan maahanmuuttajat, jotka tarvitsisivat apua kaikkein eniten eivät kuitenkaan löydä järjestöjen avoimia palveluja. Heille pitää olla tarjolla räätälöityä tukea. Yhteiset ryhmätapaamiset auttavat luomaan suhteita sekä muista maista tullesiin maahanmuuttajanaisiin että suomalaisnaisiin. Alueellinen yhteistyö on tärkeää maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä. Erilaisia asiantuntemusta kehittämällä parannetaan viranomaisyhteistyötä sekä julkisten palveluorganisaatioiden, järjestöjen ja koulutusorganisaatioiden välistä yhteistyötä. Maahanmuuttajien palvelujen kehittämisessä ja arjessa selviytymisessä on Turun ammattikorkeakoululla koulutusorganisaationa merkittävä rooli nyt ja tulevaisuudessa erilaisten hankkeiden, opetuksen ja koulutuksen näkökulmista.

Lähteet

Alitolppa-Niitamo, A.; Fågel, S. & Säävälä, M. (toim) 2013. Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahanmuuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto.

Berry, J. W. 1989. Cultural relations in plural societies: alternatives to segregation and their sociopsychological implications. Teoksessa: Brewer, M. & Miller, N. (toim.) Groups in Contact. New York. Academic Press. 11–127.

Buchert, U. & Vuorento, M. 2012. Suomalaisten hyvinvointipalveluiden ammattilaisten näkemyksiä maahanmuuttajien ammatillisen ja mielenterveyskuntoutuksen haasteista ja ratkaisuista. Sosiaali- ja terveysturvan selosteita 81/2012. Helsinki: KELAN tutkimusosasto.

Esiselvityshaastattelut, Monika-Naiset Liitto ry, 11.4.2012. Sosiaali- ja terveysministeriö, 17.4.2012.

Fågel, S., Säävälä, M. & Salonen, U. 2012. WOMENTO Naiset mentoroinnilla yhteisiin tavoitteisiin. Helsinki: Väestöliitto, SITRA.

Kyllönen-Saarnio, E. & Nurmi, R. 2005. Maahanmuuttajanaiset ja väkivalta. Opas sosiaali- ja terveysalan auttamistyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:15. Sosiaali- ja terveysministeriö, Työministeriö, Monika-Naiset Liitto ry. Helsinki.

Laki kotoutumisen edistämisestä. L 1386/2010.

Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. 2012. Castaneda, A.E., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. raportteja 61/2012. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Maahanmuuton vuosikatsaus 2012. intermin.fi. (5.11.2014)

Maahanmuuton tilannekatsaus 2018. Sisäministeriön julkaisuja 16/2018
Maahanmuutto (12.2.2019)

Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2010. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim.

Salminen, K. 2012. Turun maahanmuuton kuva. Turun kaupunki, kaupunkitutkimus- ja tietoyksikkö. Tutkimuskatsauksia 5/2012. Turun kaupunki. Turku. http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/tutkimushankkeet/22864_Tutkimuskatsauksia_52012.pdf

Searight, H. R. 2003. Bosnian immigrants' perceptions of the United States health care system. A Qualitative interview study. *Journal of Immigrant Health* 2003; 5:87–93.

Stewart, M.; Anderson, J.; Beiser, M. 2008. Multicultural meanings of social support among immigrants and refugees. *International Migration* 2008; 46:123–159.

Turun kaupunki 2018. Turun kaupungin maahanmuuttajien kotouttamisohjelma 2018-2021. Turku: Turun kaupunki. <http://ah.turku.fi/kv/2018/1203012x/Images/1662398.pdf> (12.2.2019)

Turvapaikka- ja maahanmuuttorahaston kansallinen ohjelma 201 –2020. Luonnos 29.4.2014.

Valtioneuvoston periaatepäätös maahanmuuton tulevaisuus 2020 strategiasta 2013. Sisäministeriö. Viitattu 29.10.2014 www.intermin.fi.

Valtion kotouttamisohjelma 2016 - 2019 ja valtioneuvoston periaatepäätös valtion kotouttamisohjelmasta. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 45/2016. www.tem.fi (12.2.2019)