



Monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä

Hanna-Leena Saavalainen

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen
hyvinvoinnille annetuista merkityksistä**

Hanna-Leena Saavalainen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2019

Hanna-Leena Saavalainen

Monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä

Vuosi 2019

Sivumäärä 79

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia monikulttuuristen TOIVO-vertaisryhmien ohjaajilla on mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä, perustuen sekä ohjaajien omiin että vertaisryhmissä jaettuihin kokemuksiin. Opinnäytetyön tavoite lähti Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokran ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa (MIOS) -hankkeen osallisuutta edistävästä työstä ja tarpeesta saada lisää tietoa siitä, miten mielenterveyttä käsitellään maahanmuuttajataustaisten ihmisen parissa.

Teoreettinen viitekehys rakentui käsiteanalyysistä, jossa tarkasteltiin mielen hyvinvointia, maahanmuuttoa ja monikulttuurisuutta sekä mielen hyvinvoinnin ja maahanmuuton suhdetta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilta, jotka toteutettiin yksilöhaastatteluina viiden maahanmuuttajataustaisen vapaaehtoisen TOIVO-ryhmän ohjaajan kanssa. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä.

Aineiston perusteella mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset olivat luokiteltavissa yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyviksi. Haastateltavat näkivät mielen hyvinvointia tukevia resursseja sekä lähtömaidensa että suomalaisen yhteiskunnan kulttuureissa, tavoissa ja mielenterveyskäsitelyissä. Mielenterveyden edistämisen kaksisuuntaisuuden merkitystä korostettiin, ja tähän liittyen luopuminen maahanmuuttajien kategorisoinnista omaksi ryhmäkseen nähtiin tärkeänä askeleena kohti hyvinvointia tukevaa yhteiskuntaa. Haastattelussa nousi voimakkaasti esiin myös mielenterveyteen liittyvä stigma, joka hankaloittaa avun hakemista. Puhuminen ja vertaistuki nähtiin avaintekijöinä mielen hyvinvointia uhkaavien tekijöiden torjumiselle. Tulokset tukivat teoretietoa, jota aiheesta oli jo ennestään.

Mielen hyvinvointia tukevien resurssien tunnistaminen sekä suomalaisessa yhteiskunnassa että maahanmuuttajien lähtömaissa mahdollistaa niiden ottamisen osaksi mielenterveyttä edistävää työtä. Kun palveluja kehitetään monikulttuuristen asiakkaiden tarpeista ja voimavaroista käsin, ollaan lähempänä yhdenvertaisuuden toteutumista.

Asiasanat: mielenterveys, henkinen hyvinvointi, maahanmuuttajat, osallisuus

Hanna-Leena Saavalainen

Multicultural peer group leaders' experiences about meanings of mental wellbeing

Year 2019

Pages

79

The aim of this thesis was to map out the experiences that leaders of multicultural peer groups have about the meanings of mental wellbeing. The meanings arose from both the leaders' own experiences and the experiences that were shared in the peer groups. The aim of the thesis rose from the Sokra project (Coordination Project for Promoting Social Inclusion) of the Finland's National Institute of Health and Welfare and the MIOS project (Mental Wellbeing and Inclusion in Multicultural Finland) of MIELI Mental Health Finland. These two projects worked with the topic of inclusion and had a need for understanding how the topic of mental health is covered among people with immigrant backgrounds.

The theoretical framework was concept analysis that covered the concepts of mental wellbeing, immigration and the connection between these two concepts. The thesis was implemented as qualitative research. The data was collected with thematic interviews which were implemented individually with five leaders of TOIVO-groups. The leaders were from immigrant backgrounds and lead the groups voluntarily. The data was analyzed with theory-guided content analysis.

The analysis revealed that the meanings of mental wellbeing were categorized as individual-related, community-related and society-related meanings. The informants saw resources that support mental health in both, the country of origin and Finland's culture, habits and the view of mental health. The results emphasized that promoting mental health is a two-way process. It was considered important to give up categorizing immigrants as one group if the aim is to create a society where wellbeing is being supported. Informants talked about the stigma that is attached to mental health problems and how it decreases the ability to seek help. Talking and peer support were considered as key elements for preventing the factors that threaten mental health. The results support the existing theory.

To recognize the resources that support mental health is important in both the Finnish society and the immigrants' countries of origin. Once the resources have been recognized, it is possible to include them in mental health promotion work. When services are developed based on the multicultural clients' needs and reserves of strength, services become more equal.

Keywords: mental health, mental wellbeing, immigrants, inclusion

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Mielen hyvinvointi	8
2.1	Mielenterveyden edistäminen	11
2.2	Mielenterveyden käsi -mallinnus	14
3	Maahanmuutto ja monikulttuurisuus	16
3.1	Kulttuurien ulottuvuudet	18
3.2	Kulttuuri-identiteetti	21
3.3	Akkulturaatiostrategiat	22
4	Mielen hyvinvoinnin ja maahanmuuton suhde	23
4.1	Kulttuuritaustan vaikutus mielenterveyskäsitykseen	25
4.2	Maahanmuuton vaikutus maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin	26
4.3	Eri kulttuureista nousevia resursseja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen	28
5	Tutkimuksen toteuttaminen	29
5.1	Tutkimuskohde	29
5.2	Laadullinen tutkimus	32
5.3	Teemahaastattelu monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien parissa	33
5.4	Teoriaohjaava sisällönanalyysi	35
5.5	Tutkimusetiikka	39
6	Tulokset	39
6.1	Yksilöön liittyvät merkitykset	41
6.1.1	Sidokset kahden kulttuurin välillä	41
6.1.2	Tarpeiden tyydyttyminen	45
6.2	Yhteisöön liittyvät merkitykset	48
6.2.1	Yhteiseen tilaan liittyminen	48
6.2.2	Jakamisen mahdollisuudet	51
6.3	Yhteiskuntaan liittyvät merkitykset	54
6.3.1	Yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän rakenne	54
6.3.2	Mielenterveyskäsitys	57
7	Johtopäätökset	62
8	Pohdinta	67
	Lähteet	70
	Kuviot	75
	Liitteet	75

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Sokra-hankkeen (Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke) ja MIELI Suomen Mielenterveys ry:n MIOS-hankkeen (Mielenterveyttä ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa) kanssa. Opinnäytetyö sai alkusysäyksensä sosiaalisen osallisuuden edistämistyöstä ja MIOS-hankkeen tarpeesta saada lisää tietoa mielenterveyden käsittelemisestä maahanmuuttajien parissa tehtävässä työssä.

Ulkomaalaistaustaisten ihmisen määrä Suomessa on ollut jatkuvasti nousussa (Ulkomaalais-taustaiset 2019). Vuonna 2018 noin seitsemän prosenttia Suomen väestöstä on ollut ulkomaalaista syntyperää ja seuraavina vuosikymmeninä määrä tulee ennusteiden mukaan nousemaan rajusti (Castaneda 2019a, 161). Työperäiselle maahanmuutolle on tulevaisuudessa entistä enemmän kysyntää (Suomi panostaa työvoiman maahanmuuttoon 2019). Samaan aikaan uutisoidaan siitä, että maahanmuuttajat käyttävät mielenterveyspalveluja kantaväestöä vähemmän (Maahanmuuttajat käyttävät mielenterveyspalveluja vähemmän kuin kantasuomalaiset 2019), vaikka maahanmuutto ja sen taustasyöt aiheuttavat psyykkistä kuormaa kotimaataan vaihtaville ihmisille (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 22-24). Maahanmuuttajien mielenterveyspalveluihin on tärkeää panostaa, oireilu on maahanmuuttajien keskuudessa yleistä ja mielenterveyden ongelmat heijastuvat myös muihin terveys- ja hyvinvointiongelmiin (Maahanmuuttajien mielenterveys 2019). Maahanmuutto, mielenterveyden edistäminen sekä näiden suhde toisiinsa ovat siis ajankohtaisia kysymyksiä suomalaisessa yhteiskunnassa. Maahanmuuttoon liittyviä mielenterveyden erityispiirteitä tunnetaan ja tunnistetaan hyvin jo ennestäänkin (ks. esim. Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen & Santalahti 2018).

Suomen väestö on lain mukaan oikeutettu riittäviin sosiaali- ja terveyspalveluihin, jotka ovat kaikille yhdenvertaisesti saatavilla (Suomen perustuslaki 1999/731 § 6, § 19; Terveystalolaki 2010/1326 § 10; Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 1). Palvelujen yhdenvertainen saatavuus tarkoittaa sitä, että jokaisella ihmisellä on lähtökohdistaan riippumatta oikeus palveluihin, jotka johtavat yhdenvertaiseen lopputulokseen. Yhdenvertaiseen lopputulokseen ei päästä tarjoamalla kaikille samoja palveluita. (Castaneda 2019a, 168.) Yhdenvertaisten palvelujen tarjoamisen näkökulmasta on tärkeää, että heterogeenisen asiakasryhmän erilaiset tarpeet huomioidaan ja niihin reagoidaan. Esimerkiksi kielellisen saavutettavuuden huomioiminen ja sen kehittäminen ovat tärkeä osa yhdenvertaisten palvelujen tarjoamista. Tällä hetkellä parhaat kuntoutumismahdollisuudet on sellaisilla maahanmuuttajilla, jotka osaavat hyvin suomea. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 27-28.) Samoin maahanmuuttoon liittyvän psyykkisen kuorman

erityispiirteiden huomioiminen ja niihin reagoiminen ovat olennaisia asioita, kun pohditaan palvelujen yhdenvertaisen lopputuloksen saavuttamista. Tutkimus ulkomaista syntyperää olevien ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin tilasta ja siihen liittyvien ongelmien ilmenemisestä on tärkeää, koska sitä kautta voidaan havaita muutostarpeita ja saada aikaan muutosta, mikä edistää terveyden tasa-arvoa ja ehkäisee syrjäytymistä. (Castaneda 2019a, 168).

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kartoittaa maahanmuuttajataustaisten vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Opinnäytetyössä tarkastelin ohjaajien oman elämäkokemuksen ja TOIVO-ryhmien konteksteissa tuotettuja mielen hyvinvoinnin merkityksiä. Merkitysten oletettiin liittyvän ainakin osittain maahanmuuttajien lähtökulttuurien ja suomalaisen yhteiskunnan välisen suhteen tarkasteluun, koska kaikki haastateltavat olivat asuneet Suomessa vähintään vuosikymmenen. Opinnäytetyö fokusoi nimenomaan mielen hyvinvointiin, koska MIOS-hanke käyttää tätä käsitettä omassa toiminnassaan. Mielen hyvinvointi tarkoittaa keskittymistä ihmisen voimavaroihin, mikä vahvistaa ihmisen toimintakykyä ja koettua hyvinvointia (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759-1760). Opinnäytetyöni ei siis käsittele maahanmuuttajien mielenterveyden häiriöitä. Haastatteluissa nousevien mielen hyvinvoinnin merkitysten kautta tavoitteena oli tunnistaa tarpeita, joita maahanmuuttajilla on mielenterveyspalvelujen suhteen, liittyen esimerkiksi maahanmuuttotilanteeseen tai kulttuurieroihin. Tämän kautta ajatuksena oli hahmottaa ratkaisuja mielenterveyttä edistävään työhön ja vahvistusta työn nykyisille muodoille. Maahanmuuttajien erityisiä tarpeita huomioimalla palvelujen tarjontaa on mahdollista kehittää yhdenvertaisemmän saavutettavuuden suuntaan. Tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta tutkimuskysymykseksi määrittyi se, millaisia kokemuksia monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajilla on mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä.

Opinnäytetyö vastaa MIOS-hankkeen tarpeeseen saada lisää tietoa mielenterveyden käsittelemisestä maahanmuuttajien parissa tehtävässä työssä. MIOS-hankkeen toiminnan tavoite on vahvistaa maahanmuuttajien mielen hyvinvointia ja osallisuutta. MIOS-hankkeen ytimessä ovat maahanmuuttajille suunnatut mielen hyvinvointia tukevat TOIVO-vertaisryhmät sekä hankkeessa kehitetty digitaalinen oma-apuohjelma. (MIOS - Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa 2019.) Paikalliset mielenterveysseurat järjestävät TOIVO-ryhmiä valtakunnanlaajuisesti, pääasiassa vapaaehtoisvoimin. Ryhmätoiminnan runkona toimii kahdeksan tapaamiskerran malli, joka pohjautuu Mielenterveyden käsi -mallinnukseen (ks. luku 2.2). MIOS-hanke tarjoaa ryhmien ohjaajille koulutusta ohjaustyön tueksi. Opinnäytetyöni aineisto kerättiin näiden ryhmien maahanmuuttajataustaisia ohjaajia haastatteleamalla.

Alun perin opinnäytetyöni tarkoituksena oli tutkia mielenterveyden sanallistamista maahanmuuttajien parissa. Aineistonkeruun edetessä huomasin, että aineistosta löytyi sanallistamisen keinojen sijaan laajasti kokemuksia, joita haastatelluilla oli mielen hyvinvoinnin merkityksistä oman elämänsä ja vertaisryhmätoiminnan ohjaamisen kautta. Tämän havainnon

myötä päätin muuttaa tutkimuskysymystäni, jotta saisin aineistosta irti kattavammat tulokset. Näkökulman vaihtaminen oli perusteltua, koska uusi näkökulma huomioi paremmin maahanmuuttajien tarpeet ja heidän kulttuureistaan nousevat resurssit, mikä tukee yhdenvertaisuuden ja kaksisuuntaisen kotoutumisen toteutumista.

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Aineiston keräsin teemahaastattelulla viiden maahanmuuttajataustaisen ryhmänohjaajan parissa ja analysoin sen teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Haastattelemani ryhmänohjaajat eivät edustaneet koko Suomen maahanmuuttajataustaista väestöä, koska maahanmuuttajat ovat heterogeeninen ryhmä muun muassa erilaisine taustoineen, kielitaitoineen ja kotoutumisen vaiheineen. Tulokset eivät siten ole yleistettävissä kaikkia maahanmuuttajia koskeviksi, mutta valottavat jotain näkökulmia maahanmuuttajataustaisten ihmisten mielen hyvinvointiin liittyvistä kokemuksista.

Opinnäytetyö rakentuu käsiteanalyysistä, tutkimuksen toteuttamisen kuvauksesta, tulosten esittelystä ja johtopäätöksistä. Käsiteanalyysissä (luvut 2-4) käsitellään luku kerrallaan ensin mielen hyvinvointia, sitten maahanmuuttoa ja monikulttuurisuutta sekä lopuksi omassa luvussaan mielen hyvinvoinnin ja maahanmuuton suhdetta. Viidennessä luvussa luodaan tarkempi katsaus tutkimuskohteeseen, -menetelmiin ja -etiikkaan. Tulosluvussa esitellään analyysissä tehdyt löydökset mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä luokiteltuna kolmeen alaluokkaan. Luvussa seitsemän vedetään tulosten ja teorian pohjalta johtopäätökset ja luvussa kahdeksan pohditaan tuloksia, niiden soveltamismahdollisuuksia ja luotettavuutta.

2 Mielen hyvinvointi

Mielenterveys on tiiviissä yhteydessä muuhun terveyteen. WHO:n vuonna 1948 tekemän määritelmän mukaan terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, ei pelkästään sairauksien ja vaivojen poissaoloa. Mielenterveyden WHO määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omia kykyjään, pystyy käsittelemään elämän normaalia stressiä, pystyy työskentelemään tuottavasti ja hedelmällisesti, ja pystyy antamaan panoksensa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on siis jotain, mikä koskettaa yhteiskunnan jokaista jäsentä, ei pelkästään erilaisten mielen häiriöiden poissaoloa. (Lehtinen 2008, 25.) Mielenterveys on suhteellista ja loppujen lopuksi ihminen itse määrittelee oman mielenterveytensä tilan. Sekä oman että lähipiirin mielenterveyden oireiluun puuttumisen takia ihmisen on tärkeää hallita perustiedot mielenterveysasioista. (Toivio & Nordling 2013, 60). Castaneda (2019) määrittelee, että mielenterveys on kokemusta itsestä ja maailmasta merkityksellisinä, hallinnan tunnetta, turvallista oloa ja kokemusta siitä, että on hyvä juuri sellaisena kuin on. Kokonaisvaltaisen mielenterveyskäsityksen mukaan mielenterveys siis tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole mielenterveyden häiriöitä, sekä sitä, että ihminen pystyy toimimaan ympäristössään tavalla,

joka tuottaa tyydytystä. Tähän sisältyy esimerkiksi kyky luoda ihmissuhteita, ilmaista tunteitaan, selviytyä arjen stressitilanteista ja työskennellä. Psykkinen hyvinvointi ja sitä tuottavat tekijät eivät ole irrallinen osa muusta hyvinvoinnista ja sitä tuottavista tekijöistä. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 12.) Mielenterveyden kehittyminen on monien tekijöiden yhteisvaikutusta. Toivio ja Nordling (2013, 60) luettelevat muun muassa perimän, äidin raskaudenaikaisen terveydentilan, varhaisen vuorovaikutuksen, elämäkokemusten, sosiaalisen verkoston ja elämäntilanteen kuormittavuuden vaikuttavan mielenterveyden kehittymiseen.

Mielenterveyden kaksi tasoa voidaan nimetä myös positiiviseksi ja negatiiviseksi mielenterveydeksi (Lehtinen 2008, 26). Positiivisen mielenterveyden synonyymina käytetään mielen hyvinvoinnin käsitettä (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759-1760). Positiivinen mielenterveys on yksilöiden, perheiden, yhteisöjen ja kansakuntien merkittävä resurssi. Se mahdollistaa yksilön merkitykselliseksi kokeman osallistumisen sosiaalisissa verkostoissa, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Negatiivisen mielenterveyden käsittämät mielenterveyden häiriöt puolestaan lisäävät terveydenhuollon kuluja sekä vaikuttavat toimintakyvyn menetyksiä, kuolleisuutta, taloudellista tuottavuutta, köyhyyttä ja heikkoa elämäntilannetta. (Lehtinen 2008, 26.) Keskeisiä mielenterveyden häiriöitä ovat erilaiset persoonallisuus-, ahdistuneisuus-, syömis- ja mielialahäiriöt sekä psykoosit. Mielenterveyden ongelmat ilmenevät vakavimmissa tapauksissa esimerkiksi väkivaltana, itsetuhoisuutena, kiusaamisena, seksuaalisena hyväksikäyttönä tai riippuvuuksina. (Toivio & Nordling 2013.) Mielenterveyden ongelmat ovat taakka sekä yksilölle, hänen lähipiirilleen että yhteiskunnalle. Mielenterveydellä siis on itsessään yhteiskunnallista arvoa. (Lehtinen 2008, 26.)

Positiivinen mielenterveys tuo uuden ulottuvuuden suppeaan mielenterveyskäsitteeseen, jossa mielenterveys käsitetään mielen sairauksien tai häiriöiden poissaoloksi. Ihmisellä voi olla positiivista mielenterveyttä, vaikka hänellä olisi diagnoosi jostain mielenterveyden häiriöstä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759.) Mielen hyvinvoinnin käsite kattaa tunteen ihmisen omien voimavarojen riittävydestä, resilienssin eli kyvyn vastoinikäymisten kohtaamiseen, itsetuottamisen, tyytyväisyyden omaan elämään, tunteen elämän hallittavuudesta ja optimismin. Näiden komponenttien vaikutuksesta ihmisen on mahdollista luoda sosiaalisia suhteita, nauttia elämästä, sopeutua haasteisiin, selvitä stressitilanteista ja toteuttaa omia tai sosiaalisia tavoitteita. Komponentit edistävät positiivisia seurauksia ja ehkäisevät kielteisiä. Ne johtavat koherenssin tunteeseen, joka sisältää ajatuksen elämän ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä. Koherenssin tunteella ja kriisitilanteista selviytymisellä on kaksisuuntainen vaikutus toisiinsa, sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Mielen hyvinvointi tukee itsetuntoa, optimismia, hallinnan tunnetta ja kykyä aloitteellisuuteen (Lehtinen 2008, 7-8). Positiivinen mielenterveys vahvistaa yksilön toimintakykyä ja vaikuttaa koettuun hyvinvointiin (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759-1760).

Mielen hyvinvointi pohjautuu salutogeneesiin käsitteeseen, joka tarkoittaa käsitystä siitä, mitkä asiat johtavat koettuun terveyteen ja hyvinvointiin, vaikka ihminen kohtaisikin stressiä ja vastoinkäymisiä. Salutogeneesi käsittää koherenssin tunnetta ylläpitäviä tekijöitä. Tunne koherenssista on osittain synnynnäistä, mutta vuorovaikutussuhteet, kasvatus ja oppiminen vaikuttavat siihen myös merkittävästi. (Toivio & Nordling 2013, 65.) Appelqvist-Schmidlechner kollegoineen (2016, 1759) näkevät mielen hyvinvoinnin salutogeneenisena resurssina. Tällä tarkoitetaan sitä, että mielenterveys on yksilössä, sosiaalisessa yhteisössä ja yhteiskunnassa piilevää pääomaa, jonka avulla ihmiset selviävät elinympäristössään.

Keyes (2002) on käyttänyt tutkimuksessaan käsitteitä flourishing ja languishing kuvaamaan positiivisen mielenterveyden tasoja. Flourishing (suom. kukoistava) viittaa korkean tason positiiviseen mielenterveyteen, kun taas languishing (suom. riutuva) viittaa matalan tason positiiviseen mielenterveyteen. Keyesin tutkimuksen mukaan korkea positiivinen mielenterveys korreloi hyvän terveyden kanssa, kun taas kohtalaisen tai matalan positiivisen mielenterveyden omaavat ihmiset kärsivät todennäköisemmin somaattisia ja mielenterveyteen liittyviä sairauksia. Muun muassa sen takia positiiviseen mielenterveyteen panostaminen nähdäänkin sairauksien ehkäisyn ja hoidon keinona. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1760.)

Koherenssi on yksi mielen hyvinvoinnin rakennuspalikoista. Maailma on yksilölle koherentti, kun yksilö näkee merkityksellisyyden ympäröivässä maailmassaan. Koheesio koostuu myös ympäristön hallittavuudesta ja ymmärrettävyydestä. Koheesio on yksilölle suhteellisen pysyvä suhtautumistapa, josta nousee hänen kapasiteettinsa ratkoa elämän ongelmaita. Korkea koherenssin tunne korreloi koetun korkean elämänlaadun ja terveyden kanssa. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1761.) Hallittavuus tarkoittaa sitä, että ihminen kokee, että hänellä on käytössään riittävät keinot selvitä elämässä kohtaamistaan tilanteista. Ymmärrettävyys puolestaan tarkoittaa sitä, että ihmisellä on kyky ymmärtää omaa elämäntilannettaan. (Toivio & Nordling 2013, 134.) Toivio ja Nordling (2013, 134) lisäävät koheesio- ja elämäntilanteiden muodostumisen palasien listaan myös elämän mielekkyyden. Sillä he tarkoittavat koheesio- ja elämäntilanteiden emotionaalista ulottuvuutta. Kun esimerkiksi stressaava asia tuntuu mielekkäältä, stressistä on mahdollista selvitä paremmin.

Toinen olennainen mielen hyvinvointiin liittyvä käsite on resilienssi. Resilienssin vaikutukset ovat nousseet näkyviin muun muassa tutkimuksissa, joissa on huomattu, että tutkituilla nuorilla elämän kehityskaari on ollut positiivinen huolimatta siitä, että heillä on takanaan vaikeita elämäkokemuksia. (Stengård & Appelqvist-Schmidlechner 2010, 2.) Resilienssi tarkoittaa kimmoisuutta, joustavuutta, vastustuskykyä ja kykyä mukautua elämäntilanteissa, joissa ihminen kokee painetta. Resilienssi koostuu tyyneydestä, sinnikkydestä, itseluottamuksesta, mielekkyyden tunteesta ja olemassaolon ainutlaatuisuuden kokemuksesta. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1761.)

Mielen hyvinvoinnin käsitteeseen liittyy myös stressinhallinta. Stressi on lähtökohtaisesti eteenpäin vievä voima, joka saa ihmisen ponnistelemaan saavuttaakseen tavoitteensa. Stressiä kuvataan ristiriitatilanteeksi, joka syntyy, kun ihmisen tavoitteet ja voimavarat eivät vastaa toisiaan tai kun ihmisen tarpeet ja niiden tyydyttyminen eivät ole linjassa toistensa kanssa. Stressiä on kahdentasoista: positiivista ja negatiivista. Stressin negatiiviset vaikutukset tulevat tilanteissa, joissa ihminen kokee ristiriitaisen tilanteen ratkeamattomuuden takia turhautumista tai rasittuneisuutta. Stressitilanne helpottaa usein jossain vaiheessa, ja toivo helpotuksesta saakin ihmisen jaksamaan stressaavien tilanteiden yli. Stressiä on mahdollista hallita ja omia stressinhallinnan taitoja kehittää. (Toivio & Nordling 2013, 127.)

Lisäksi mielen hyvinvointia kuvataan pystyvyyden, elämäntyytyväisyyden, elämänlaadun, luontevahvuuksien, optimismin ja onnellisuuden kautta. Pystyvyyden tunne tulevien haasteiden suhteen kumpuaa siitä, miten yksilö on kokenut aiemmin selviävänsä haasteellisista tilanteista. Ajatukset omasta pystyvyydestä toteuttavat itseään ja vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Elämäntyytyväisyys tarkoittaa subjektiivisesti koettu ja arvotettu käsitys elämänlaadusta. Elämänlaatu puolestaan muodostuu esimerkiksi koetusta terveydestä, kivuttomuudesta, fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, psyykkisestä hyvinvoinnista ja tarmokkuudesta. Luontevahvuuksilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja tiedostaa omia vahvuuksia, ottaa niitä käyttöönsä omassa arjessaan, ja voimaantua sitä kautta toimintakyvyn ja itseluottamuksen vahvistumisen kautta. Optimismi on yhteydessä hyväntuulisuuteen, sinnikkyuteen, tavoitteiden saavuttamiseen ja hyvään terveyteen. Onnellisuus viittaa subjektiiviseen kokemukseen onnellisuudesta hyvinvoinnin rakennuspalasena. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1761-1762.)

2.1 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveyden edistämisen toimet ovat kaikkea sitä, millä pyritään auttamaan ihmistä saavuttamaan optimaalinen mielen terveys. Mielen terveyden edistäminen on myös fyysisen terveyden edistämistä, koska esimerkiksi masennuksella on todettu olevan yhteys diabetekseen. Mielen terveyden edistämisen ja mielen hyvinvoinnin ongelmien ehkäisy voi kohdistua universaalisti koko väestöön, valikoidusti suuremman riskin omaaviin yksilöihin ja ryhmiin tai kohdennetusti korkean riskin yksilöihin, joiden oireilu viittaa mielen terveyden häiriöihin, mutta joilla ei vielä voida diagnosoida mielen terveyden häiriötä. (Toivio & Nordling 2013, 338.) Mielen terveyden edistämisen tavoite on kasvattaa yksilön vahvuuksia, kykyjä ja voimavaroja, mikä onnistuu kehittämällä tämän hyvinvointia ja elämänlaatua (Castaneda 2018, 34).

Mielen terveyden edistäminen vaatii ymmärrystä mielen terveyden riski- ja suojatekijöistä, koska kuten Castaneda kollegoineen (2018, 34) toteavat, mielen terveyttä suojaavien tekijöiden vahvistaminen on keino edistää mielen terveyttä. Mielen terveyden ja sen häiriöiden taustalla toimivat laukaisevien tekijöiden, yksilön voimavarojen ja vallitsevan sosiaalisen tilan-

teen vaikuttamat prosessit. Mielen terveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi fyysinen terveys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, tunne hyväksytyksi tulemisesta, ongelmien käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot ja mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat puolestaan sosiaalinen tuki, koulutus- ja työmahdollisuudet, vaikutusmahdollisuudet, kuulluksi tuleminen ja turvallinen elinympäristö. Mielen terveyden sisäisiä riskitekijöitä ovat sen sijaan erilaiset sairaudet, haavoittuva itsetunto, tunne avuttomuudesta, huonot ihmissuhteet ja eristäytyneisyys. Ulkoisia riskitekijöitä mielen terveydelle ovat menetykset, hyväksikäytön ja väkivallan kokemukset, kiusaaminen, työttömyys, päihteiden käyttö, syrjäytyminen, köyhyys, perheen psyykkiset häiriöt ja haitallinen elinympäristö. (Toivio & Nordling 2013, 63-64.)

Mielen terveyden edistäminen voi tapahtua siis sekä yhteiskunnan, yhteisön että yksilön tasolla. Castanedan ja kollegoiden (2018, 34) mukaan, mielen terveyden edistämistyössä voidaan kiinnittää huomiota mielen terveyttä tukeviin elinympäristön rakenteisiin, psykologiseen hyvinvointiin ja resilienssin vahvistamiseen. Lehtonen (2008, 6-7) luettelee mielen terveyttä tukeviksi rakenteiksi yhteiskunnan mittakaavassa kokonaisvaltaisen mielen terveyspolitiikan, terveyden yhteisöjen rakentamisen, fyysisen ympäristön kehittämisen, vapaa-ajan aktiviteettien mahdollisuuksien tarjoamisen, lasten, nuorten ja perheiden mielen terveyden parantamisen, mielen terveyttä tukevien kouluympäristöjen ja työelämän vaalimisen sekä ikääntyneiden mielen terveyden vahvistamisen. Toivio ja Nordling (2013, 338) lisäävät yhteiskunnallisen tason keinoiksi ihmisoikeuksien edistämisen sekä lainsäädännön, hyvinvointi- ja terveyspoliittisten ohjelmien ja hyvinvointistrategioiden kehittämisen. Lisäksi yhteiskunnan syrjimättömien ja yhdenvertaisuutta tukevien rakenteiden kehittäminen luo mielen terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä rakenteita (Castaneda ym. 2018, 76-77).

Lehtinen (2008, 15-16) tunnistaa stigman yhdeksi merkittäväksi ongelmaksi puhuttaessa mielen häiriöistä. Yhteiskunnallisella tasolla mielen terveyteen liittyvä stigma aiheuttaa negatiivista asennetta valtaväestöltä ja päätöksentekijöiltä. Tämä hankaloittaa kattavan mielen terveyden viitekehyksen muodostamista yhteiskunnassa. Sen takia stigman poistaminen on tärkeä toimi mielen terveyttä edistettäessä. (Lehtinen 2008, 15-16.) Stigma on yhteydessä syrjäytymisriskiin. Leimaantumisen pelko vaikuttaa myös itsekunnioituksen vähentymiseen ja ihmisoikeuksien heikkenemiseen esimerkiksi palveluihin hakeutumisen osalta. Stigma ulottuu laajasti ymmärrettynä koko mielen terveytyöhön. Sen vaikutuksen pelätään leimaavan yksilö ja hänen perheensä ylisukupolisesti sekä hoitolaitokset ja niiden työntekijät. Stigma johtaa siihen, että mielen terveyspalveluja aliarvostetaan kansalaisten ja päätöksentekijöiden silmissä, mikä johtaa niukkoihin resursseihin. Stigma aiheuttaa kierteen, jossa heikko itsearvostus, syrjäytyminen, työnantajien torjunta, toipumisen viivästyminen ja työelämään paluun vaikeutuminen vaikuttavat kaikki toisiinsa. (Toivio & Nordling 2013, 360.)

Vaikka tietoisuus mielenterveysasioista onkin jatkuvasti lisääntynyt, niihin liittyy edelleen häpeää, leimautumisen pelkoa ja syyllisyyttä. Kun mielenterveysasioista puhuminen sekä niiden tunnistaminen ja tunnustaminen on hankalaa, stigman vaikutukset tulevat ilmi yksilö- ja yhteisötasolla. Avun hakeminen ja saaminen viivästyy, mikä vaikuttaa hoitotoimenpiteiden vaikuttavuuteen. Mielenterveyden häiriö ei vaikuta pelkästään sairastuneeseen ihmiseen, vaan myös laajasti lähipiiriin. Hoidossa keskitytäänkin siihen, että mielenterveyttä tukevia voimavaroja ja niiden käyttöönottoa vahvistetaan myös sairastuneen lähipiirissä. (Toivio & Nordling 2013, 61.)

Stigma ja erottelu ovat yhteydessä toisiinsa. Stigman poistamista edistävä työ vahvistaa sosiaalista hyväksyntää ja osallisuutta. Työ on kuitenkin hidasta, ja sitä on tehtävä pitkällä tähtäimellä. Stigman vähentäminen rakentuu tunnetason, tiedollisen tason ja toiminnallisen tason ehkäisevien toimien yhteisvaikutuksesta. Yksi esimerkki stigman poistamiseen tähtäävästä toiminnasta on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden ensiapukurssi, joka lisää tietoutta mielenterveydestä, ennaltaehkäisee ongelmia, opettaa konkreettisia työvälineitä ja poistaa stigmaa. (Toivio & Nordling 2013, 361.) Stigman vähentämisen keinona voivat olla myös esimerkiksi ennakkoluuloihin ja käsityksiin vaikuttaminen, asioiden sanoittaminen ja psykoedukaatio pahaan oloon johtavista syistä, keskustelutilaisuudet ja kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen. (Castaneda ym. 2018, 70.)

Osallisuuden edistäminen on osaltaan yhteydessä mielenterveyden edistämiseen. Mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen vaikuttavat toisiinsa kaksisuuntaisesti. Sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuksien lisääminen on yksi tapa edistää mielen hyvinvointia (Lehtinen 2008, 12). Mielen hyvinvointi puolestaan mahdollistaa muun muassa merkityksellisyyttä tuottavaa osallistumista sosiaalisissa verkostoissa ja laajemmin yhteiskunnassa (Lehtinen 2008, 26). Osallisuuden voidaan nähdä rakentuvan kolmesta osa-alueesta: osallisuudesta omassa elämässä, osallisuudesta vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuudesta yhteisessä hyvässä (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017).

Omassa elämässä osallisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mahdollisuus ymmärtää toimintaympäristöään, mahdollisuus ennakoita ja hallita elämänsä, mahdollisuus autonomiaan, kohtuullinen toimeentulo, tilaisuuksia luoda yhteyksiä muihin ihmisiin ja mahdollisuus saada tarpeisiinsa vastaavia palveluita. Ihmisen ymmärrys omasta toimintaympäristöstään lisää vaikuttamismahdollisuuksia ja elämän hallittavuutta, mikä taas johtaa ihmisen autonomian vahvistumiseen. Tieto mahdollistaa myös sen, että ihminen pystyy ottamaan vastuuta tekemisistään päätöksistä, jolloin tunne elämän hallittavuudesta lisääntyy. (Isola ym. 2017, 25.) Lehtinen (2008, 15) mainitsee yksilön osallisuuden itseään koskevien palveluiden ja niitä koskevan päätöksenteon suhteen mielenterveyttä edistävien menettelyjen elementiksi. Mielenterveyteen liittyvissä asioissa asiakkaat on usein jätetty päätöksenteon ulkopuolelle, mutta nyt osallisuutta halutaan korostaa tälläkin alueella.

Osallistuminen vaikuttamisen prosesseissa tarkoittaa liittymistä erilaisiin prosesseihin, joissa yhteisö neuvottelee resursseista, arvoista ja merkityksellisyydestä. Osallistuminen luo tunteen omasta tarpeellisuudesta, vuorovaikutuksesta ja merkityksellisyydestä. Vaikuttaminen on oman jälkensä jättämistä yhteisöön. Vaikuttamismahdollisuuksien puute tuo mukaan voimattomuuden tunteen. (Isola ym. 2017, 29-31.) Lehtinen (2008, 12) mieltää sosiaalisen osallistumisen mahdollisuuden yhdeksi mielenterveyden edellytykseksi. Tällä hän tarkoittaa esimerkiksi osallistumista kansalaistoimintaan, mahdollisuutta tyydyttävien ihmissuhteiden luomiseen ja mahdollisuutta sosiaaliseen sitoutumiseen. Osallisuuden kolmas osa-alue on osallisuus yhteisestä hyvästä. Yhteinen hyvä toteutuu paikallisissa yhteisöissä, lähellä ihmistä. Osallisuus yhteisestä hyvästä muotoutuu esimerkiksi sen kautta, että ihminen pääsee yhteisissä tilanteissa ja toiminnassa näyttämään osaamistaan ja tuottaa hyvää itselleen ja muille. Tällaisissa tilanteissa pystytään luomaan suhteita, joissa ihminen tulee tunnustetuksi ja pääsee vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Isola ym. 2017, 38.) Yhteisötasolla mielenterveyttä voidaan siis edistää tukemalla sosiaalisten verkostojen syntymistä ja vahvistumista sekä tukemalla osallisuuden kokemuksen mahdollistamista esimerkiksi kouluissa, työpaikoilla ja ihmisten asuinalueilla (Toivio & Nordling 2013, 338).

Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on yksi mielenterveyden edistämisen kanava (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1760). Erilaisille kohde- ja ikäryhmille voitaisiin positiivisen mielenterveyden tietoutta hyväksi käyttämällä kehittää erilaisia sairauksia ennaltaehkäiseviä ja terveyttä tukevia toimenpideohjelmia. Positiivisia ilmiöitä on tärkeää tehdä näkyviksi myös siksi, että esimerkiksi kroonisesti sairaat ihmiset voivat kokea tilanteensa paranemista, vaikka oireet eivät hellittäisikään. (Appelqvist-Schmidlechner 2016, 1764.)

Yksilötasolla ihmisten voimavaroihin, arjessa ja kriisitilanteissa selviytymisen taitoihin ja psykososiaalisen kehityksen tukemiseen tulee kiinnittää huomiota. (Toivio & Nordling 2013, 338.) Yksilötason mielenterveyden edistämisen suhteen Castaneda (2019b) toteaa, että jokaisella ihmisellä ammattialasta riippumatta on mahdollisuus toimia mielenterveyttä edistävästi missä tahansa kohtaamisessa, kun toimitaan ihmisen voimavaroja tukevasti ja hänelle hyväksyntää osoittaen. Toinen, konkreettinen esimerkki mielenterveyden edistämisestä yksilötasolla on Mielenterveyden käsi -mallinnus (2019), jota voidaan käyttää esimerkiksi neuvoloissa ja kouluissa havainnollistamaan mielen hyvinvoinnin rakentumista ja helpottamaan mielenterveyden puheeksi ottamista.

2.2 Mielenterveyden käsi -mallinnus

Haastateltavani käyttivät ryhmätoimintansa pohjana Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden kättä (2019) (ks. liite 1), joka on kuusitahoinen mallinnus mielen hyvinvoinnin osa-alueista. Ryhmien toiminnan tausta-ajatuksena oli se, että Mielenterveyden käden mukaisesti mielen hyvinvointi rakentuu unesta ja levosta, ravinnosta ja ruokailusta, ihmissuhteista ja

tunteista, liikunnasta ja yhdessä liikkumisesta, harrastuksista ja luovuudesta sekä arvoista ja päivittäisistä valinnoista. Tapaamiskerrat rakentuivat näiden teemojen käsittelemisen ympärille, enemmän tai vähemmän.

Mielenterveyden käden esittelemät mielen hyvinvoinnin edistämisen osa-alueet ovat perusteltuja tieteellisen tutkimuksen valossa. Uni on välttämätöntä sekä psyykkiselle että fyysiselle hyvinvoinnille, ja se on yksi ihmisen tärkeimmistä perustarpeista. Unen tehtävä on elvyttää ja palauttaa toimintakykyä. Uni säästää energiaa ja korjaa elimistön rasituksia, ja on siksi olennainen osa ihmisen vuorokausirytmää. Uni on keskeinen prosessi hermoston ja mielen toiminnan kannalta. (Toivio & Nordling 2013, 51.)

Mielenterveydellä ja ravinnolla on kaksisuuntainen vaikutus toisiinsa. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä ihmisillä on joissain tapauksissa todettu olevan yksipuoliset ja epäsäännölliset ruokailutottumukset. Mielenterveyden tila tai elämän kuormittavuus voi johtaa epäterveellisiin ruokailuvalintoihin. Toisaalta ravinto, jota syömme, vaikuttaa todetusti mielenterveyteemme. (Elintavat ja mielenterveyshäiriöt 2019.) Lehtinen (2008, 7) luettelee mielenterveyden edistämisen keinoiksi yhteiskunnan tasolla muun muassa vapaa-ajan aktiviteettien mahdollistamisen: oppimis-, liikunta-, kulttuurimahdollisuuksien lisäämisen, kansalaistoiminnan edistämisen. Nämä keinot ovat linjassa mielenterveyden käden liikunta-, harrastus- ja luovuus-osa-alueiden kanssa.

Läheiset ihmissuhteet ovat mielenterveyden olennaisimpia rakennuspaloja. Sosiaalisten suhteiden tarve on ihmiselle sisäsyntyistä. Sosiaalisten suhteiden tarpeeseen liittyy myös luottamus toisiin ihmisiin, kuulluksi tuleminen kokemus, ryhmään kuulumisen kokemus sekä kokemus siitä, että on arvostettu. (Castaneda ym. 2018, 54.) Läheinen ja tyydyttävä yhteys tai kiintymys toisiin ihmisiin on jo lapsen elämässä ensiarvoisen tärkeä elementti rakentamaan ihmisen mielenterveyttä (Lehtinen 2008, 12). Maahanmuuttajien kohdalla transnationaaliset suhteet ja niiden vaaliminen ovat usein tärkeä osa heidän identiteettiään, ajatteluaan ja toimintaansa (Castaneda ym. 2018, 64). Ihmissuhteet löytyvät omana osa-alueenaan mielenterveyden käden mallinnuksesta. Tunteiden ja niiden käsittelemisen vaikutus mielenterveyteen on tullut ilmi esimerkiksi monissa tutkimuksissa, joissa on tehty havaintoja somaattisten sairauksien ja psyykkisten häiriöiden suhteesta aleksitymiaan eli vaikeuteen kokea, kuvata ja ilmaista sanallisesti omia tunteitaan. Väestötason tutkimuksissa on havaittu, että kyvyttömyydellä tunnistaa ja kuvata tunteitaan voi olla yhteys sosiaaliseen huono-osaisuuteen. Tosin kysymykseksi on jäänyt, vaikuttaako aleksitymia huono-osaisuuden syntyyn tai huono-osaisuus tunteiden käsittelemisen vaikeuksiin. (Honkalampi 2003, 204-205.)

Elämäntyytyväisyys on yhteydessä subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen. Se kuvaa sitä, miten ihminen arvioi oman olotilansa ja elämänsä kokonaisuutena. Arvio tehdään suhteessa

omiin elämässä tärkeinä pidettyihin pyrkimyksiin ja saavutuksiin. Elämäntyytyväisyys on yhteydessä erityisesti koettuun psyykkiseen hyvinvointiin. (Koivumaa-Honkanen 2003, 234.) Mielen terveyden kädessäkin mainittujen arvojen ja päivittäisten valintojen voidaan nähdä vievän ihmistä kohti elämänsä tärkeitä pyrkimyksiä.

3 Maahanmuutto ja monikulttuurisuus

Maahanmuuttajat ovat laaja ja heterogeeninen ihmisryhmä, joka käsittää useita erilaisia kulttuureja, muuton taustasyitä ja ennen kaikkea yksilöitä. Maahanmuuttajat voidaan jakaa karkeasti siirtolaisiin ja pakolaisiin. Siirtolaisuus perustuu vapaaseen tahtoon, jossa pyrkimyksenä on usein parantaa jollain tavalla omia elinoloja, eli esimerkiksi muuttaa työn perässä toiseen maahan. Pakolaisuus perustuu lähtömaan turvattomiin oloihin, jolloin kotimaan jättäminen ja toiseen maahan muutto saattaa olla ainoa vaihtoehto. (Haavikko & Bremer 2009, 14.) Vuoden 2018 lopussa Suomessa asui yli 400 000 ulkomaalaistaustaista henkilöä. Ulkomaalaistaustaisella tarkoitetaan henkilöä, jonka molemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla. Ulkomaalaistaustaisista 55 prosenttia oli taustoiltaan eurooppalaisia, 29 prosenttia aasialaisia ja 11 prosenttia afrikkalaisia. Suomessa oleskelevista ulkomaalaistaustaisista ihmisistä viidesosa oli kotoisin Venäjältä tai entisen Neuvostoliiton alueelta, mikä oli suurin ulkomaalaistaustaisten ihmisten ryhmä Suomessa. (Tilastokeskus 2019.)

Maahanmuuttajiin olennaisesti liittyvä käsite on kotouttaminen. Kotouttaminen tarkoittaa niitä vastaanottavan yhteiskunnan toimia, jotka tähtäävät siihen, että maahanmuuttajat sopeutuvat uuteen maahansa. Kotoutumisprosessi voidaan määritellä esimerkiksi niiksi yksilöllisiksi psyykkisiksi muutoksiksi ja prosesseiksi, joita maahanmuuttoa seuraavat ulkoiset muutokset aiheuttavat. Tärkeä osa prosessia on kielen oppiminen, mikä lisää ympäröivän yhteiskunnan ymmärrettävyyttä. Ymmärtämisen ja itseilmaisun ongelmat johtavat kykenemättömyyteen ottaa vastuuta tekemisistään ja olemaan oma-aloitteinen. (Haavikko & Bremer 2009, 15, 17, 20.) Castaneda kollegoineen (2018, 57) toteavat, että kotoutumisen tavoitteena on, että maahan muuttaneet saavat uudessa maassa tarvittavia tietoja ja taitoja niin, että he voivat kokea olevansa yhteiskunnan täysvaltaisia jäseniä. Maahanmuuttajan lähtömaan ja tulomaan eroavaisuuksista arvoissa, normeissa, uskonnon merkityksessä ja modernisoitumisessa voidaan käyttää käsitettä kulttuurinen etäisyys. Erojen suuruus vaikuttaa kotoutumisprosessin sujumiseen (Malin & Suvisaari 2009, 138.)

Suomessa maahanmuuttopolitiikan ydinajatus on se, että maahanmuuttajaa halutaan tukea yksilöllisesti niin, että tämä pääsee osalliseksi suomalaisesta yhteiskunnasta ja työelämästä samalla, kun tätä tuetaan säilyttämään omaa kieltään ja kulttuuriaan. Maahanmuuttajan oman identiteetin säilyttäminen voimavaranaan on siis mukana suomalaisessa maahanmuutto-

politiikassa. Vuoden 1995 perusoikeusuudistus on taannut vähemmistöryhmille oikeuden ylläpitää ja kehittää omaa kulttuuriaan. (Saukkonen 2014, 35-37.) Oman kulttuurin, arvojen ja uskomusten mukaan eläminen on jokaisen ihmisoikeus (Benjamin 2014, 72). Suomalainen kotouttamispolitiikka pyrkii näin olemaan kaksisuuntaista (Saukkonen 2014, 35-37).

Kaksisuuntainen kotoutuminen tarkoittaa siis sitä, että maahanmuuttaja sopeutuu uuteen yhteiskuntaan hankkien sen piirissä toimimiseen tarvittavia tietoja ja taitoja, ja samalla yhteiskunta muuttuu kulttuurisen moninaisuuden vaikutuksesta (Kotoutumisen kaksisuuntaisuus 2019). Kotoutumiskurssi tuntee myös kolmisuuntaisen kotoutumisen käsitteen, jolla viitataan maahanmuuttajan lähtömaan merkityksen huomioimiseen (Castaneda ym. 2018, 58). Kotoutumisen tavoitteena on integraatio, jossa maahanmuuttajat saadaan osallisiksi suomalaisesta kulttuuri-identiteetistä niin, että heillä on samanaikaisesti mahdollisuus vaalia ja ylläpitää oman kotimaansa kulttuuri-identiteettiä ja kulttuurisia perinteitä (Benjamin 2015, 88-89). Kaksisuuntaisessa kotoutumisessa toteutuu osallisuus, kun maahanmuuttajat pääsevät tuomaan oman kulttuurinsa resurssit yhteiseen käyttöön ja vaikuttamaan itseään koskevien päätösten tekemiseen. Kokemus osattomuudesta uhkaa mielen hyvinvointia, kun taas osallisuuden kokemus on voimavara mielenterveydelle (Castaneda ym. 2018, 79).

Kun puhutaan maahanmuutosta, keskusteluun liittyvät olennaisesti myös kysymykset erilaisista kulttuureista sekä kulttuurisista käsityksistä ja toimintatavoista. Yhteisön kulttuuri antaa merkityksiä ihmisten arkisille tekemisille. Kulttuurisidonnaiset arkisetkin rituaalit ja käytännöt luovat mallin totutulle tavalle hoitaa asioita. Lisäksi tiettyjen rituaalien toistuminen, esimerkiksi syntymään ja avioliittoon liittyvät rituaalit, luovat ja ylläpitävät niihin liitettyjä merkityksiä. Käytäntöjen toistuminen sukupolvesta toiseen liittyy ihmisten edeltäjiensä elämäntapoihin ja jatkumoon. (Hall 1995, 90-91.)

Hallin (1995) määritelmän mukaan kulttuuri on tietyn yhteisön, ryhmän tai kansan merkitysjärjestelmä, jonka kautta maailmaa on mahdollista ymmärtää. Merkitysjärjestelmä liittyy materiaaliseen ja sosiaaliseen maailmaan, ja ohjaa näiden pohjalta esimerkiksi sosiaalisia käytäntöjä. Tietyn ryhmän yhteinen merkitysjärjestelmä yhdistää sen piiriin kuuluvia ihmisiä, ja luo ihmisten välille kuulumisen tunteen. Kulttuuri on yksi tärkeimmistä identiteetin muodostumisen elementeistä. (Hall 1995, 85.) Sosiaalis-antropologisen näkemyksen mukaan kulttuurin komponentteja ovat muun muassa yhteisön kieli, arvot, normit ja ideaalit sekä näitä heijastavat tavat ja traditiot (Saukkonen 2014, 18). Kulttuurin luonne vaatii sitä, että siinä on pysyviä ja ajan saatossa toistuvia elementtejä, vaikka toisaalta kulttuuri on myös muuttuvaa ja dynaamista. Kansallisiin kulttuureihin liittyy aina omia vivahteitaan ja alakulttuurejaan. Kansallisen kulttuurin tehtävä on kuitenkin sisällyttää samaan yhteiskuntaan myös ”normaalista” poikkeavat ihmiset, mikäli yhteiskunta haluaa näyttäytyä ja saada tunnustusta yhdenvertaisuutta vaalivana. Tämä edellyttääkin kulttuurilta dynaamisuutta. (Saukkonen 2014, 20-22.)

Monikulttuurisissa yhteiskunnissa on useita kulttuurisia ryhmiä. Eri kulttuuristen ryhmien luonnetta määrittävät niiden kyseisessä yhteiskunnassa oleskelun vapaaehtoisuus, pysyvyys suhteessa kyseisessä yhteiskunnassa asumiseen sekä liikkuvuus. Työperäinen maahanmuutto voi olla vapaaehtoista ja lyhytaikaista, kun taas pakolainen tulee uuteen maahan olosuhteiden pakosta ja oleskelu uudessa maassa saattaa kestää loppuelämän. Kaikissa maahanmuuttotilanteissa on näistä seikoista huolimatta tunnistettavissa samankaltainen sopeutumisen prosessi, vaikkakin prosessin kesto ja haasteellisuus saattavat vaihdella. (Berry 1997, 8-9.) Monikulttuuristuvissa yhteiskunnissa nousee haaste erilaisten kulttuuriarvojen yhteentörmäyksestä ja normatiivisuudesta. Koska oikeus omaan kulttuuriin ja arvojensa mukaan elämiseen on ihmisoikey, valtakulttuurin vaikutus ei ole riittävä perustelu sille, että ainoastaan sen arvot olisivat normatiivisia, etuoikeutettuja ja olennaisia. (Benjamin 2014, 72). Tämän takia kaksisuuntainen kotouttaminen on välttämätöntä integraation onnistumiselle. Mahdollisuus elää omien kulttuuristen arvojensa mukaan kulkee käsikkäin mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen ja vahvistumisen kanssa (Lehtinen 2008, 29).

Erilaisista kulttuureista puhuttaessa esille nousee myös toiseuden käsite. Toiseuteen liittyy ajatus ei-kuulumisesta, ja kokemukset erilaisuudesta, eriarvoisuudesta ja ulkopuolisuudesta. Toiseus on väline tehdä eroja itsen ja muiden välille. (Kulmala 2006, 70-71.) Huomion kiinnittäminen kulttuuriin eroihin toisaalta vahvistaa yhteisyyden tunnetta ja solidaarisuutta omaa ryhmää kohtaan, ja toisaalta se ylläpitää erilaisuuden kokemusta toisiin kulttuureihin verrattuna. Me ja he -asettelu syntyy tällaisella mekanismilla. (Hall 1995, 86.)

3.1 Kulttuurien ulottuvuudet

Kansallisten kulttuurien välillä vallitsee eroavaisuuksia, jotka johtuvat kulttuuristen piirteiden eroista (Schubert 2007, 44). Useat eri tutkijat ovat tehneet oman luokituksensa siitä, mistä ulottuvuuksista erilaiset kulttuurit koostuvat (Hofstede 2011, 3-5). Yksi tunnetuimmista kuvauksista on Geert Hofsteden kuvaus kulttuurin ulottuvuuksista. Hofstede tutki kansallisten kulttuurien eroavaisuuksia keräämällä laajan kyselyaineiston monikansallisen IBM:n tytäryhtiön työntekijöiltä. Hofstede määrittä tutkimuksessa kulttuurien dimensioita, joilla ihmisten käyttäytymisen ja toimintatapojen eroja voidaan kuvata. (Schubert 2007, 44.) Hofsteden luettelemia ulottuvuuksia ovat valtaetäisyys, epävarmuuden välttäminen, individualismi-kollektivismi, maskuliinisuus-feminiinisyys, lyhyen-pitkän aikavälin orientaatio sekä hemmottelu-pidättyminen. Kaikki kulttuurit asettuvat Hofsteden mukaan johonkin kohtaan kaikkien näiden jatkumoiden suhteen. (Hofstede 2011, 9-16.)

Valtaetäisyys kertoo yhteisön tasa-arvoisuudesta. Suuren valtaetäisyyden yhteisöt ovat hierarkkisia. Hierarkiassa ylempänä olevia henkilöitä totellaan ja arvostetaan. Tällaisia henkilöitä ovat esimerkiksi opettajat suhteessa oppilaisiin ja vanhemmat suhteessa lapsiin. Tällai-

sisä yhteisöissä tulot jakautuvat epätasaisesti ja yhteisössä esiintyy korruptiota. Pienen valtaetäisyyden yhteisöissä valta jakautuu tasaisemmin yksilöiden välillä. (Hofstede 2011, 9.) Epävarmuuden välttäminen taas tarkoittaa sitä, että yhteisöissä pyritään välttämään epäselvyyksiä ja monitulkintaisuuksia. Kun epävarmuutta pyritään välttämään, se näkyy yhteisöissä heikkona koettuna hyvinvointina, erilaisuuden pelkona, struktuurien ja sääntöjen tarpeena sekä ehdottomien totuuksien etsimisellä ja uskomisella. Kun epävarmuutta siedetään, yhteisön jäsenet kokevat vähemmän stressiä, pitävät erilaisuutta kiinnostavana ja ajattelevat, että totuus on suhteellista. (Hofstede 2011, 10.)

Kaikki kulttuurit asettuvat johonkin kohtaan myös individualistinen-kollektivistinen-jatkumolla. Individualismi liitetään länsimaalaisuuteen ja se korostaa ihmisen riippumattomuutta ja pysyvyyttä. Kollektivismi sen sijaan korostaa riippuvuutta toisista ja sosiaalisen kontekstin määritelmää käsitystä itsestä. (Karlsson 2009, 38.) Individualistisessa kulttuurissa ihmisen odotetaan pitävän huolta vain itsestään ja ydinperheestään, ja ihmisen ajattelua leimaa minäkeskeisyys. Individualistisen kulttuurin vaikutuspiirissä ihmisillä on oikeus yksityisyyteen ja mielipiteensä ilmaisemiseen. Kollektivistisissä kulttuureissa yksilö on syntymästä lähtien integroitu vahvasti osaksi suurempaa perhettä ja yhteisöä, jota leimaa uskollisuus ja suojeleminen sen jäseniä kohtaan. Ryhmään kuuluminen on olennainen osa identiteettiä, ja yhteisön harmoniaa vaalitaan. Yhteisön normeja vastaan toimiminen aiheuttaa häpeää, ja suhteet toisiin ihmisiin ovat tärkeämpiä kuin jokin tekeminen. (Hofstede 2011, 11.)

Konkreettisenä esimerkkinä kollektivistisen ja individualistisen kulttuurin eroista on perhekäsitys ja perheen merkitys (Kinnunen 2012, 61). Monissa kollektiivisissa kulttuureissa laajennettu perhe on mukana yksilön kaikilla elämän osa-alueilla. Niinpä mielenterveyden haasteiden kohdatessa perhe voi olla joko turvallinen ja yksilöä tukeva ympäristö haasteiden käsittelemiseen tai avunsaannin hankaloittaja stigman ja kieltämisen johdosta. (Gopalkrishnan & Babacan 2015, 7.) Monesti maahanmuuttajat tulevat suomalaisen yhteiskuntaan verrattuna kollektivistisemmista kulttuuriasteista, joissa samaan yhteisöön kuuluvista jäsenistä huolehtimisella on suurempi rooli kuin suomalaisessa kulttuurissa on tyypillistä. (Kinnunen 2012, 61.) Yhteisöllisissä kulttuureissa ensisijaisesti yhteisö määrittää yksilön aseman, roolin, velvollisuudet ja identiteetin. Maahanmuuttajan suhtautuminen omaan yhteisölliseen taustaansa kuitenkin vaihtelee. Toiset pitävät sitä merkittävänä, kun taas toiset pyrkivät mieluummin välttämään omaa etnistä ryhmäänsä. (Castaneda ym. 2018, 62-63.)

Maskuliinisuus-feminiinisyys-jatkumo kuvastaa sitä, miten arvot, odotukset ja tehtävät jakautuvat sukupuolten välillä. Feministisissä kulttuureissa sosiaaliset roolit jakautuvat sukupuolen kesken tasaisemmin. Molempien sukupuolten odotetaan olevan välittäviä ja kykenevän pitämään tasapainon perheen ja työn välillä. Heikompia kohtaan tunnetaan sympatiaa. Sekä pojat että tytöt saavat itkeä. Naisten ja miesten edustus politiikassa on suunnilleen samanlainen.

Maskuliinisissa kulttuureissa miesten ja naisten roolit ovat erillään toisistaan. Vahvoja ja kunnianhimoisia yksilöitä ihailaan. Miesten odotetaan pitäytyvän faktoissa, ja heiltä ei hyväksytä tunteellisuutta samalla tavalla kuin naisilta. (Hofstede 2011, 12.)

Orientoituminen lyhyelle aikavälille ilmenee yhteisössä ajatteluna, jossa tärkeät asiat tapahtuvat tässä hetkessä tai ovat tapahtuneet menneisyydessä. Perinteitä pidetään arvossa, omasta maasta ollaan ylpeitä, toisten palveleminen on itseisarvoinen päämäärä, ja taloudellinen kasvu on köyhissä lyhyelle aikavälille orientoituneissa maissa hidasta. Menestys tai epäonnistuminen liitetään sattumaan. Pitkälle aikavälille orientoituminen sen sijaan näkyy ajattelussa, jossa tärkeimpien tapahtumien odotetaan tapahtuvan tulevaisuudessa. Toisilta mailta ollaan avoimia oppimaan, pitkäjänteisyys ja yrittäminen johtavat tällaisten yhteisöjen jäsentien ajattelussa menestykseen ja investointeja on mahdollista tehdä säästöjen ja lainan saatavuuden takia. (Hofstede 2011, 15.)

Kulttuurien hemmottelu-pidättyminen-jatkumo liittyy jossain määrin aikaorientaatioon. Hemmottelevissa kulttuureissa ihmiset pitävät itseään onnellisempina. Tällaiseen kulttuuriin liittyy sananvapaus, oman elämän hallinta, vapaa-ajan ja liikunnan merkitys ja joissain tapauksissa ylipainoisuus. Pidättyvissä kulttuureissa ihmiset kokevat harvemmin itsensä onnellisiksi, ja tuntevat sen sijaan avuttomuutta oman elämänsä suunnan suhteen. Sananvapaus on rajoitetumpaa, ja vapaa-ajalle ei anneta samalla tavalla painoarvoa. (Hofstede 2011, 15-16.)

Hofstede esittää, että valtaetäisyys on korkeampi Itäisessä Euroopassa ja Afrikan maissa, ja puolestaan matalampi länsimaissa. Epävarmuuden välttämiseksi Pohjoismaat ovat matalimpien maiden joukossa. Individualismi korostuu erityisesti länsimaissa ja kollektivismi kehittyvissä maissa. Pohjoismaat ovat feministisimpien kulttuurien maiden joukossa. Pohjois-Euroopan maat asettuvat keskivälille pitkän-lyhyen aikavälin kulttuuriulottuvuudessa, kun taas lyhyelle aikavälille orientoituvia maita ovat Afrikan maat. Itä-Euroopan maat ovat pitkälle aikavälille orientoituvia. Hemmottelu on voimakkainta länsimaissa ja Afrikan eteläpuoleisessa Afrikassa. Itä-Eurooppa ja muslimivaltaiset maat ovat pidättyväisemmässä päässä jatkumoa. (Hofstede 2011, 9-16.)

Hofsteden tutkimusta ja hänen määrittämiään kulttuurin ulottuvuuksia on myöhemmin kritisoitu monella tavalla, esimerkiksi kyseenalaistamalla sitä, kuinka edustavia ja sovellettavissa olevia tuloksia saadaan yhden monikansallisen yhtiön työntekijöitä tutkimalla. Hofsteden määrittämien ulottuvuuksien voidaan kuitenkin ajatella korostavan eri ryhmien normatiivisia persoonallisuuden piirteitä. (Schubert 2007, 45.) Hofstede (2011) itse korostaa, että hänen kuvauksensa kulttuurien ulottuvuuksista koskee kansalliskulttuureja. On huomionarvoista, että kuvauksessa puhutaan kansallisen kulttuurin piirteistä sen sijaan, että niissä kiinnitetäisi huomiota sen sisällä olevien yksilöiden arvoihin tai ominaisuuksiin (Hofstede 2011). Ulottuvuudet on määritelty kunkin kulttuurin suhteen sen pohjalta, miten ihmiset ovat käsittäneet sen,

miten heidän oletetaan käyttäytyvän ja elävän omassa ryhmässään. Hofsteden mukaan ulottuvuudet koskevat myös laajemman kontekstin tilanteita kuin vain työ- ja organisaatiopsykologiaa. (Schubert 2007, 44-45.)

Kulttuurien eroavaisuuksien kategorisointi on ongelmallista, kuten jo edellä on todettu. Tutkimusta tehtäessä jonkinlainen ilmiöiden jäsentäminen on kuitenkin välttämätöntä aiheen määrittelyn ja rajaamisen kannalta (Rask 2019). Tämän opinnäytetyön kontekstissa kulttuurien jäsentäminen on tarpeellinen, jotta eri kulttuureista tulevien ihmisten ajattelun taustalla olevia asioita voidaan ymmärtää ja vertailla. Olisi tosin harhaanjohtavaa ajatella, että kaikki mielen hyvinvoinnin merkityksiin liitetyt asiat kumpuaisivat kulttuurieroista maahanmuuttajia tarkastellessa. Mielen hyvinvoinnin merkitykset nousevat muistakin maahanmuuttoon liittyvistä seikoista sekä ihmisten kokemasta kuormituksesta yleisesti.

3.2 Kulttuuri-identiteetti

Kulttuuri-identiteetti on kuulumista erilaisiin ryhmiin, joilla on oma kulttuurinsa eli omat tapansa, käsitteensä, arvonsa, ominaisuutensa tai elämäntyylinsä. Kaikki ihmiset kuuluvat samanaikaisesti moniin ryhmiin, joten ihmisellä on samanaikaisesti useita ryhmä- tai kulttuuri-identiteettejä. Nämä ryhmään kuulumiset vaikuttavat kaikki omaan identiteettiimme enemmän tai vähemmän. (Benjamin 2014, 66-68.) Konteksti, jossa ihminen elää, vaikuttaa merkittävästi hänen identiteettinsä rakentumiseen (Kulmala 2006, 60). Arvot ovat yksi ihmisen identiteetin muodostavista osa-alueista (Identiteetti - Kuka minä olen 2019). Ne ovat myös kulttuurin olennaisimpia elementtejä (Benjamin 2014, 62). Arvojen mukaan eläminen on yksi Mielen terveyden käden (2019) mielen hyvinvointia rakentava tekijä. Identiteetti on siis arvojen kautta yhteydessä mielen hyvinvointiin.

Maahanmuutto tarkoittaa identiteetinmuutosta (Benjamin 2014, 91). Jos ihminen jää vain oman vanhan kulttuuri-identiteettinsä vangiksi muuttaessaan uuteen maahan, saattaa tämä johtaa kokemukseen leimautumisesta ja syrjinnästä (Benjamin 2014, 87). Sosiaalisen identiteetin käsite on yhteydessä stereotyyppioihin, ja se vaikuttaa ihmisen toimintaan. Kulttuurinen tausta liittyy ihmisen tiettyyn sosiaaliseen identiteettiin (Kulmala 2006, 61-62). Kulttuurien välisen kohtaamisen myötä suhde muihinkin ympäröiviin kulttuureihin avartuu. Ihminen pystyy näkemään heikkouksia ja vahvuuksia sekä omassa kulttuurissaan että ympäröivän uuden yhteiskunnan kulttuurissa. Ihminen harjaantuu luovimaan kahden eri kulttuurin välillä, olemaan aktiivinen toimija niissä molemmissa. Ajan myötä uuden kotimaan arvot ja toimintatavat tulevat osaksi omaa identiteettiä, jolloin ihmisen voidaan sanoa saavuttaneen uuden kotimaansa kulttuuri-identiteetin. Tällainen identiteetin kasvu mahdollistaa ihmisen omien arvojen mukaisen elämän paikasta ja ympäröivien ihmisten negatiivisistakin asenteista riippu-

matta. (Benjamin 2014, 87-90.) Myös Bäärnhelm (2009, 254) toteaa, että identiteetin vaihtamisen mahdollisuus asiayhteydestä riippuen on ihmiselle voimavara, koska se määrittää ihmisen suhtautumista ympäröivään yhteisöön.

Identiteetti muotoutuu sosiaalisessa kanssakäymisessä ja kielellä on olennainen rooli sen kehittämisessä (Benjamin 2014, 60). Omalla kielellä puhumisen mahdollisuus on tärkeä voimavara ja kotoutumisen tuki maahanmuuttajalle, joten oman perheen ja etnisen yhteisön tuki on tärkeää. Omalla kielellä puhuminen tuottaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kotoutuminen kuitenkin hidastuu, jos sosiaaliset kontaktit rajoittuvat ainoastaan omaan yhteisöön. (Benjamin 2014, 91.) Kuuluvuuden tunne erilaisissa ryhmissä vahvistaa ihmisen mahdollisuuksia suhtautua avoimesti ja hyväksyvästi muihin kulttuureihin ja ihmisryhmiin (Benjamin 2014, 92).

Kun ihminen pystyy itse määrittelemään identiteettinsä omiin kokemuksiinsa ja näkemyksiinsä perustuen, hän pystyy toimimaan samanaikaisesti kahdessa eri kulttuuriympäristössä, sekä enemmistössä että vähemmistössä (Benjamin 2014, 97). Käsitys siitä, miten vähemmistökulttuurin edustaja näkee itsensä suhteessa enemmistöön, vaikuttaa kulttuuri-identiteettiin (Bäärnhelm 2009, 254). Kieli on olennainen osa identiteettiä (Benjamin 2014, 98), joten kielen opetteleminen on maahanmuuttajalle olennaisesti helpottava elementti uuden kotimaan kulttuurisen identiteetin omaksumisessa ja kuuluvuuden tunteen saavuttamisessa.

3.3 Akkulturaatiostrategiat

Tunnetun akkulturaatiomallin mukaan maahanmuuttajan kiinnittyminen kantaväestöön voi tapahtua neljällä eri tavalla. Tapoja ovat integraatio, separaatio, assimilaatio ja marginalisaatio. (Saukkonen 2014, 46.) Hyödynnettävä akkulturaatiostrategia on periaatteessa vähemmistöryhmän itsensä valittavissa, mutta käytännössä valtakulttuuri vaikuttaa toimillaan strategian valikoitumiseen (Berry 1997, 10). Maahanmuuttajan ja vastaanottavan yhteiskunnan antama painoarvo maahanmuuttajan kulttuuri-identiteetin säilyttämiselle uuteen kotimaahan sopeutuessa määrittää toteutuvaa akkulturaatiostrategiaa. Toinen akkulturaatiotyylin vaikuttava seikka on se, näkevätkö osapuolet eri ryhmien välisten suhteiden ylläpitäminen tärkeänä. (Pehkonen 2006, 25.)

Berry (1997) on tunnetun akkulturaatiotapojen mallinnuksen takana. Hänen esityksessään (1997, 7) akkulturaatio ymmärretään ilmiönä, joka tapahtuu, kun erilaisista taustoista tulevat ihmisryhmät tulevat pitkäaikaiseen kontaktiin toisen kulttuurin ja sen tapojen kanssa, aiheuttaen muutoksia molemmissa tai vain toisessa ryhmässä. Akkulturaatio vaikuttaa jollain tasolla molempiin kulttuureihin: sekä siinä mukana olevaan valtakulttuuriin että vähemmistökulttuuriin. Kahden tekijän vaihtelu määrittelee sitä, millainen akkulturaatiostrategia vallitsee akkulturaatioprosessissa. Nämä tekijät ovat se, miten ihmisen kulttuuri-identiteetin säilyttämiseen suhtaudutaan ja se, miten valtakulttuurin ja vähemmistökulttuurin välinen kontakti ja osallistuminen koetaan tärkeänä ja sitä toteutetaan. (Berry 1997, 9.)

Integraatiossa vähemmistökulttuuriin kuuluvan ihmisen kulttuurinen identiteetti säilyy osittain, mutta samalla yksilö etsii tapoja sopeutua valtaväestöön ja hankkia sieltä sosiaalisia suhteita. Separaatiossa sekä valta- että vähemmistökulttuurilla on intressinä säilyttää oma kulttuurinsa, mutta kulttuurit ovat päivittäisessä kosketuksessa toisiinsa. Assimilaatio tapahtuu, kun vähemmistökulttuurin edustajat eivät pyri säilyttämään omaa kulttuuri-identiteettiään, mutta hakevat aktiivista kontaktia valtakulttuurin edustajiin. Marginalisaatiossa vähemmistöryhmät pyrkivät säilyttämään oman kulttuurinsa, eivätkä ole kiinnostuneita suhteiden ylläpitoon muiden kulttuuristen ryhmien kanssa. (Berry 1997, 9.)

Akkulturaation tavoitetila on integraatio, jossa ihmisen sosiaaliset verkostot käsittävät sekä oman kulttuurisen ryhmän ja kantaväestön edustajia. Tämän ihannetilanteen toteutuminen edellyttää, että myös valtaväestön edustajilla on kontakteja maahanmuuttajiin ja muihin vähemmistöryhmiin. Lopputuloksena suomalaisen yhteiskunnan kehitys etenee vähemmistöryhmien yhdenvertaisuutta tukevaan suuntaan, ja tämä toteutuminen tukee samalla vähemmistöryhmiin kuuluvien ihmisten identiteettiä ja osallistumista. Kulttuurien yhteensulautuminen ja syrjäytymisen vastainen taistelu voi tapahtua samanaikaisesti sekä vapaaehtoisesti että aktiivisen toimimisen kautta. (Saukkonen 2014, 47.)

Integraation onnistumisen edellytyksenä on yksitulkintaisesti monikulttuurinen yhteiskunta. Aidosti monikulttuurisen yhteiskunnan toteutumiselle on omat ehtonsa. Yhteiskunnan on suhtauduttava hyväksyvästi sen kulttuuriseen monimuotoisuuteen ja oltava ennakkoluuloton. Molemminpuolinen positiivinen suhtautuminen kulttuuriryhmiin sekä tunne kiinnittymisestä ja identifioitumisesta laajempaan yhteiskuntaan ovat myös integraation edellytyksiä. Yhtä tärkeää on se, että molemmilla kulttuureilla ja niihin kuuluvilla yksilöillä on halu vaalia omaa kulttuuriperintöään. (Berry 1997, 11.)

Rasismien tai syrjinnän kokemukset puolestaan voivat johtaa eristäytymiseen ja marginalisaatioon, syödä pohjaa luottamukselta, aiheuttaa traumoja, heikentää sosiaalista pääomaa ja evätä pääsyn välttämättömien palvelujen piiriin. Ennakkoluulot ja syrjintä voivat vaikuttaa esimerkiksi yksilön toipumismahdollisuuksiin, jos terveydenhuollon henkilökunta erilaisuudesta johtuen tekee hoitopäätöksiin vaikuttavia virheellisiä tulkintoja ennakkoluulojen takia. (Gopalkrishnan & Babacan 2015, 7.)

4 Mielen hyvinvoinnin ja maahanmuuton suhde

Mielenterveyden oireilu on maahanmuuttajien keskuudessa yleistä. Maahanmuuttajat kuitenkin hakevat mielenterveysongelmiinsa apua valtaväestöstä harvemmin. Maahanmuuttajien mielenterveyspalveluihin on tärkeää panostaa, koska mielenterveyden ongelmat heijastuvat myös muihin terveys- ja hyvinvointiongelmiin. (Maahanmuuttajien mielenterveys 2019.) Pakolaisina

maahan tulleilla ihmisillä on todettu olevan enemmän mielenterveysongelmia kuin valtaväestöllä. Yleisimmin pakolaisilla todettu mielenterveyden häiriö on traumaperäinen stressihäiriö, muu ahdistuneisuushäiriö tai masennus. (Castaneda ym. 2018, 51.) Niillä maahanmuuttajilla, jotka käyttävät mielenterveyspalveluja, ongelmat ovat usein laaja-alaisia. Maahanmuuttajille tarjottujen palvelujen laatu vaihtelee alueellisesti ja niiden saatavuus on paikoin puutteellista. (Malin & Suvisaari 2009, 159.)

Gopalkrishnan ja Babacan (2015, 7) toteavat saman ilmiön myös kansainvälisellä tasolla: vähemmistökulttuurien edustajat hakevat valtaväestöä epätodennäköisemmin hoitoa mielenterveyden ongelmiinsa länsimaisissa yhteiskunnissa. Kulttuurin piirissä saattaa esimerkiksi kulttuurin historiaan pohjautuen olla epäluottamusta yleisellä tasolla enemmistöjä kohtaan, joihin julkisen järjestelmän tarjoamat terapeutit ja heidän interventionsa kuuluvat. Lisäksi länsimaisen terapian lähestymistavat pohjautuvat länsimaisiin keskiluokan tulkintoihin perustuviin käsityksiin siitä, mikä on normaalia tai epänormaalia. Länsimaisen lähestymistavan haasteet eivät liity pelkästään kielimuriin, vaan kattavat myös mittareiden, käsitteiden ja normien erilaisuuden suhteessa länsimaiseen valtaväestöön. (Gopalkrishnan & Babacan 2015, 7.)

Maahanmuuttajien mielenterveydestä puhuminen yleisellä tasolla on ongelmallista, koska maahanmuuttajat ovat heterogeeninen ryhmä. Maahanmuuttajan mielen hyvinvointiin vaikuttavat mm. lähtömaa, tulomaa, sukupuoli, sosiaaliset verkostot sekä maahanmuuton syy. Toisin sanoen jokaisella ihmisellä on omat riski- ja suojaavat tekijänsä, jotka vaikuttavat siihen, mikä vaikutus maahanmuutolla on mielenterveyteen. Esimerkiksi masentuneisuus on yleisempää pakolaistaustaisilla kuin työperäisillä maahanmuuttajilla. Maahanmuutto ei tarkoita automaattisesti mielenterveyden heikentymistä, vaan sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Näin saattaa olla esimerkiksi tapauksissa, joissa maahanmuutto mahdollistaa puolison kanssa samassa maassa asumisen. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 10-11, 13, 16-17.)

Suomalainen mielenterveyskäsitelmä on sidoksissa yhteiskuntamme arvoihin, asenteisiin ja itsensänselvyyksiin, kuten minkä tahansa muunkin kulttuurin mielenterveyskäsitelmä. Maahanmuuttaja voi kokea länsimaisen mielenterveyskäsitelmän uhkaavana ja vieraana, ja sen takia avun hakeminen suomalaisten terveydenhuoltopalvelujen piiristä saattaa tuntua vaikealta. Avun hakemista hankaloittaa myös se, jos maahanmuuttajan kotimaan hyvinvointi- ja terveyspalvelujärjestelmä poikkeaa huomattavasti suomalaisesta järjestelmästä. Erilaiset käsitykset terveydestä ja sairaudesta sekä erilainen palvelurakenne vaikuttavat siihen, miten maahanmuuttajat suhtautuvat uuteen ympäristöönsä ja käyttävät palveluja. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 9, 13.) Avun hakemisen esteiden taustalla voi olla epäluottamusta terveydenhuoltoalan ammattilaisista kohtaan, jos maahanmuuttajan lähtömaassa terveydenhuollon ammattilaiset ovat osallistuneet sortotoimiin. Joissain kulttuureissa mielenterveysongelmiin avun hakeminen on viimeinen vaihtoehto. Tällaisissa tapauksissa palvelut ovat suunnattu vain erittäin vakavien

psykkisten sairauksien hoitoon, ja sairauksien hoitokeinot perustuvat yksilön vapauden rajoittamiseen. Suomalainen palvelujärjestelmä voi näyttäytyä maahanmuuttajan silmissä pirstaleisena, kun palveluntarjoajia on niin julkisella, yksityisellä kuin kolmannellakin sektorilla. Hahmottamisvaikeudet voivat hankaloittaa avun hakemista. (Castaneda ym. 2018, 66-67.) Mielen hyvinvointi ja sen tukeminen on yksi suurimmista hyvinvoinnin haasteista maahanmuuttajien keskuudessa (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 13).

Maahanmuuttajista ja mielenterveydestä puhuttaessa tärkeä näkökulma on mielen hyvinvoinnin vaikutus kotoutumisprosessiin ja kotoutumisprosessin aiheuttamat mielenterveyteen vaikuttavat erityispiirteet. Maahanmuuttajataustaisten ihmisten kohdalla mielenterveyden edistäminen ja tukeminen auttavat selviytymään muuton aiheuttamasta suuresta elämänmuutoksesta ja uuteen yhteiskuntaan asettumisesta (Monikulttuurisuus 2019). Ongelmat mielen hyvinvoinnissa heijastuvat suoraan toimintakykyyn, ja sitä kautta kotoutumisprosessiin (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 7).

4.1 Kulttuuritaustan vaikutus mielenterveyskäsitykseen

Mielenterveyden määrittelemineen on normatiivista, ja käyttäytymisnormit säätelevät sitä, millainen toiminta mielletään hyväksyttäväksi tai tuomittavaksi. Toisissa kulttuureissa mielenterveyden häiriöihin liitettävä toiminta voi toisen kulttuurin kontekstissa olla tavallista sosiaalista käyttäytymistä. Vahvimmillaan normit voivat ohjailla mielenterveyskäsityksiä lainsäädännön tasolla. (Toivio & Nordling 2013, 61.) Kulttuuriset käsitykset vaikuttavat siihen, miten ihmiset ymmärtävät ja hahmottavat terveyden ja sairauden käsitteet. Erot terveyden ja sairauden käsityksissä vaikuttavat siihen, miten sairautta hoidetaan tai käsitellään kulttuurin kontekstissa. Erilaisten kulttuurien vaikutuspiirissä sairaus voidaan ymmärtää johtuvaksi hengistä, jinin ja jangin epätasapainosta, pahasta silmästä, mustasta magiasta tai tabujen rikkomisesta. Syyt voidaan siis nähdä kulttuurista riippuen yksilöstä, ympäröivästä maailmasta tai sosiaalisesta todellisuudesta johtuviksi. (Gopal Krishnan & Babacan 2015, 6.)

Kaikissa kulttuureissa tunnistetaan oireet, joita heikentynyt mielenterveys aiheuttaa. Oireita tulkitaan eri tavoin kulttuuritaustasta riippuen, ja mielenterveyteen liittyvistä asioista puhutaan erilaisia käsitteitä käyttäen. Eri kulttuureissa vallitsee erilaisia käsityksiä ruumiin ja mielen suhteesta sekä vaikkapa henkimaailman vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin. Tämä johtaa siihen, että eri kulttuurissa saatetaan antaa erilainen tulkinta sille, mikä länsimaissa ymmärretään mielenterveyden häiriöstä johtuvana oireena. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 9, 13.) Esimerkiksi masennus ja ahdistus ovat maailmanlaajuisesti tunnettuja tiloja. Kokemus niistä, niihin liittyvistä oireista ja niihin käytetyt hoitomuodot vaihtelevat kuitenkin runsaasti. Masennus ja ahdistus liitetään monissa kulttuureissa ihmisen moraaliin ja luonteenpiirteisiin, jolloin ratkaisu niihin on pikemminkin oman käyttäytymisen hallinta kuin esimerkiksi lääkitys. (Kirmayer 2009, 26.)

Mielenterveyden kulttuurisia variaatioita ja piirteitä on myös esimerkiksi se, että kaikissa kulttuureissa psyykkistä ja fyysistä terveyttä ei pidetä toisistaan erillisinä, toisin kuin länsimaissa. Esimerkki kulttuuristen käsitysten vaikutuksesta on myös se, että Somaliassa ainoastaan vakavia mielisairauksia pidetään mielenterveyden häiriöinä. Vähäiset mielenterveyden haasteet jäävät yksilön omaan tietoon, ja apu niihin jää hakematta. Tällaiset tapaukset voivat johtaa psykosomaattiseen oireiluun, jonka perusteella hakeudutaan hoitoon hakemaan helpotusta fyysisiin vaivoihin. (Kinnunen 2012, 60.)

Eurooppalais-amerikkalainen lääketiede ja ihmiskäsitys jättävät helposti muiden kulttuurien ihmis- ja terveystieteiden toisarvoiseen asemaan. Muiden kulttuurien käsitykset näistä asioista saatetaan nähdä uskomuksiin tai taikauskoon perustuvina sen sijaan että ne perustuivat tekniseen tietoon. Ihminen on kuitenkin pohjimmiltaan kulttuurinen olento, ja ihmisen kulttuuritaustalla on vaikutusta esimerkiksi psyykkiseen ahdistukseen ja pahoinvointiin, koska kokemukset koostuvat kulttuurisista yksityiskohdista. Psykiatriset häiriöt ovat sekä biologisten että sosiaalisten tekijöiden vaikutusta. On tärkeää tiedostaa, että kategorisoinnit ja tautiluokitukset vaikuttavat siihen, miten ongelmia hahmotetaan ja koetaan. (Kirmayer 2009, 17, 20-21.)

Monissa kulttuureissa mielenterveyteen liittyy stigmaa, jonka voimakkuus ja vaikutukset vaihtelevat eri yhteisöissä. Stigmalla viitataan ei-toivottuun leimautumiseen, ja joka aiheuttaa ihmiselle häpeää, kärsimystä ja eristäytymistä sekä heikentää tämän itsearvostusta ja toimintakykyä. Häpeän kokemus ei rajoitu vain sairastuneeseen ihmiseen, vaan häpeää saattavat kokea myös hänen läheisensä, ja siksi ongelmia pyritään usein peittelemään. Ihminen saattaa myös stigman takia pyrkiä pitämään sairautensa vain omana tietonaan. Stigma perustuu usein tietämättömyyteen, uskomuksiin ja ennakkoluuloihin. Myös Suomessa mielenterveyteen liittyvä stigma on yleistä. Ihmisen tausta ja vaikkapa elämäkokemus vaikuttavat mielenterveyden käsitteen tuntemiseen ja siihen suhtautumiseen. (Castaneda ym. 2018, 69-70.) Myös ilmaisun vaikeudet vaikeuttavat avun saamista. Rajoituksia omien kokemusten täsmälliselle ilmaisulle asettavat psykologiset prosessit sekä sosiaaliset säännöt. Ilmaisua saattavat rajoittaa käyttäytymissäännöt, kokemukseen liittyvät vaikeat tunteet, sopivan sanaston puuttuminen tai pelko ihmisten kielteisestä reaktiosta. (Kirmayer 2009, 21.)

4.2 Maahanmuuton vaikutus maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin

Maahanmuuttajataustaisten ihmisten mielen hyvinvointia kuormittavat tekijät ovat osittain erilaisia kuin suomalaisen kantaväestön psyykkistä kuormaa aiheuttavat tekijät. Maahanmuuton aiheuttama stressi, kapeammat mahdollisuudet aktiiviseen toimijuuteen puutteellisen kielitaidon vuoksi, taloudelliset ongelmat, työttömyys, syrjintä ja sosiaalinen eristyneisyys ovat erityispiirteitä, jotka kuormittavat maahanmuuttajien mielenterveyttä. Muutokset sosioekonomisessa asemassa, esimerkiksi korkeasti koulutettujen mutta työttömäksi jääneiden

maahanmuuttajien keskuudessa, altistavat ihmistä mielenterveyden oireilulle. Oleskeluluvan peruste ennustaa myös osaltaan mielen hyvinvointia. Epävarmuudessa eläminen uhkaa psyykkisiä voimavaroja. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 22-24.) Lisäksi maahanmuuttajan mahdolliset traumaattiset kokemukset maahanmuuton taustalla aiheuttavat psyykkistä oireilua (Saraneva 2009). Toki maahanmuuttajien mielenterveyteen vaikuttavat myös samat riski- ja suojatekijät kuin valtaväestönkin mielenterveyteen. Suojatekijöinä voivat vaikuttaa siis esimerkiksi fyysinen terveys, ongelmienkäsittelytaidot ja turvallinen elinympäristö, kun taas riskitekijöinä esimerkiksi haavoittuva itsetunto, huonot ihmissuhteet ja päihteidenkäyttö. (Toivio & Nordling 2013, 63-64.)

Uudessa yhteiskunnassa avun tarpeen myöntäminen ja avun hakeminen voi olla hankalaa maahanmuuttajille, koska kotimaassa ymmärrys mielenterveydestä saattaa poiketa hyvinkin paljon suomalaisesta käsityksestä. Joissain kulttuureissa mielenterveyskäsitys on hyvin polarisoitunut: ihminen on joko terve tai hullu. Psykosomaattiseen oireiluun haetaan apua terveyskeskuksista, koska psyykkisten prosessien aiheuttamia fyysisiä reaktioita ei osata yhdistää toisiinsa. (Haavikko & Bremer 2009, 22.) Malin ja Suvisaari (2009, 148) puhuvat terveyden lukutaidosta, joka lisääntyy sen myötä, mitä pidemmän ajan maahanmuuttaja on viettänyt uudessa kotimaassaan. Terveystaito ohjaa terveysasenteita, -käyttäytymistä ja hoitoon hakeutumista. Malin ja Suvisaari (2009, 148) mainitsevat myös erilaiset kulttuuriset sairaus- ja hoitokäsitykset hidasteeksi avun hankkimiselle. Parhaassa tapauksessa sekä tulo- että lähtömaan kulttuurien antamat työkalut tukevat maahanmuuttajaa prosessin etenemisessä (Haavikko & Bremer 2009, 32-33).

Suomalaisessa palvelujärjestelmässä ja yhteiskunnassa toimiminen ei automaattisesti johda siihen, että maahanmuuttaja omaksuu länsimaisen mielenterveyskäsitteen. Maahanmuuttaja saattaa soveltaa uutta tietoa jo olemassa oleviin käsityksiinsä, ja näin synnyttää uusia selitysmalleja psyykkiselle oireilulle. Esimerkiksi somalinkielinen buufis-käsite on diasporassa elävien somalien sana psyykkiselle oireilulle, joka tarkoittaa sitä, että ihminen on fyysisesti länsimaassa, mutta henkisesti edelleen Somaliassa. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 18.)

Hyvä mielenterveys auttaa maahanmuuttajaa sopeutumaan uuteen maahan ja kulttuuriin, koska se ylläpitää psyykkisiä toimintoja, joilla ihminen ohjailee toimintaansa. Siksi mielenterveyden edistämiseen maahanmuuttajien keskuudessa on tärkeää kiinnittää huomiota. Tutkimuksissa on havaittu, että maahan tullessa maahanmuuttajilla on vähemmän mielenterveyden ongelmia kuin kantaväestöllä, mutta mielenterveyden haasteet lisääntyvät, kun maahanmuuttaja on viettänyt uudessa kotimaassaan pidemmän ajan. (Kinnunen 2012, 60.) Maahanmuuttajan kokema syrjintä kohdistuu usein henkilön pysyviin ominaisuuksiin. Siten syrjivää kohtelua kohtaamaan joutuvat maahanmuuttajat altistuvat mielenterveyden ongelmille ja heidän koettu terveytensä todennäköisesti heikkenee. (Malin & Anis 2013, 152.)

Mielen hyvinvointia maahanmuuttotilanteessa tukevat esimerkiksi se, että perustarpeet tyydyttyvät, maahanmuuttajalla on keinoja hallita stressiään ja hänellä on mahdollisuus toimijuuden kokemukseen. Vahva ryhmäidentiteetti oman kulttuurin keskuudessa vahvistaa mielen hyvinvointia. Myös resilienssi eli sinnikkyys on havaittu tekijäksi, joka suojaa mielenterveyttä tehokkaimmin. Resilienssi mahdollistaa myönteisyyden luomisen vaikeidenkin tilanteiden keskellä ja toimintakyvyn säilyttämisen silloinkin, kun ulkoiset olosuhteet järkkäyvät. Usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin on resilienssille tyypillistä. Resilienssi voi olla yksilöllistä tai perhekohtaista. Perheen resilienssi on tärkeä voimavara erityisesti perhekeskeisestä ja yhteisöllisistä kulttuureista tuleville ihmisille. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 23.)

Stressin vähentäminen, epävarmuuden sietämisessä tukeminen, maahanmuuttotilanteessa mieltä kuormittavista tekijöistä tiedon antaminen, maahanmuuttajan tarpeiden, voimavarojen ja kykyjen huomioiminen, psykososiaalinen tuki ja merkityksellisyyden kokemusten mahdollistaminen ovat konkreettisia toimia, joilla maahanmuuttajan mielen hyvinvointia voidaan tukea. Sekä mielekäs tekeminen että sopiva määrä tavoitteita ja vaatimuksia, jotka voivat tulla esimerkiksi työn, vapaaehtoistyön tai kielenopiskelun kautta, lisäävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä, ja sitä kautta kokemusta hyvinvoinnista. (Castaneda ym. 2018, 51-53.)

Avuntarpeen tunnistaminen ja avun hakeminen ovat yhteydessä ihmiseen sosiaalisiin ja ekonomisiin oloihin. Villatoro, Mays, Ponce ja Aneshensel (2018, 17) toteavat, että jos ihminen on ollut pitkään sosiaalisesti ja ekonomisesti epäedullisessa asemassa ja tämän aseman vaikutukset ovat kumuloituneet, hänellä on silloin suurin riski olla itse tunnistamatta omaa sairautaan. Villatoro ym. (2018, 20) toteavat myös, että tärkeä toimi avuntarpeessa olevien ihmisten saamiseksi mielenterveyspalvelujen piiriin, on tiedon lisääminen psyykkisten häiriöiden merkeistä ja oireista. Heidän mukaansa esimerkiksi jatkuva avun hakeminen fyysisiin oireisiin voi olla osoitus siitä, että ihminen tarvitseekin apua mielenterveyden ongelmiin.

4.3 Eri kulttuureista nousevia resursseja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Gopalkrishnan ja Babacan (2015, 8) toteavat, että valtaväestölle sopivat mielenterveydenhuollon järjestelmät eivät palvele kulttuurista moninaisuutta edustavia ihmisiä. Ratkaisuksi tilanteeseen on ehdotettu, että mielenterveyden ammattilaiset kohdistaisivat huomionsa kulttuuristen erojen hyväksymiseen ja niihin sopeutumiseen. Mielenterveyden ammattilaisten olisi hyödyllistä integroida länsimaiset mielenterveys- ja hoitokäsitykset muista kulttuureista nouseviin perinteisiin, esimerkiksi yhteisöä korostaviin näkökulmiin, koska niistäkin nousee positiivisia resursseja mielenterveystyöhön. Vähemmistökulttuureja ei tulisi nähdä pelkästään haasteiden aiheuttajina, vaan myös ainutlaatuisten ja vaikuttavien keinojen mahdollistajina positiivisen mielenterveyden edistämiseen. (Gopalkrishnan ja Babacan 2015, 8.)

Kinnunenkin (2012, 62) mainitsee, että monikulttuurisuuden lisääntyminen olisi hyvä nähdä mahdollisuutena saada uusia näkökulmia, ajatuksia ja kehittymisen paikkoja sekä ymmärtää

maailmaa paremmin. Onnistunut akkulturaatio toteuttaa parhaimmillaan juuri tätä ihannetilan tavoitetta: samalla kun valtaväestön kulttuuri vaikuttaa maahanmuuttajien kulttuurikäsitteisiin, maahanmuuttajien kulttuurit sulautuvat valtaväestöön. Väestöryhmien yhdenvertaisuus lisääntyy ja vähemmistöryhmiin kuuluvien ihmisten osallistumista voidaan vahvistaa. (Saukkonen 2014, 47.) Kulttuuriset tekijät määrittävät ihmisen keinoja selvitä vastoinkäymisistä, eli ihmisen coping-keinoja. Samoin vastoinkäymisiksi koetut tilanteet vaihtelevat kulttuurista riippuen. (Gopalkrishnan & Babacan 2015, 6-7.) Raskaisiin kokemuksiin reagoiminen vaihtelee yksilöllisesti maahanmuuttajien keskuudessa. Monilla on elämässään mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, joiden avulla vaikeuksista on mahdollista selvitä ilman varsinaisten mielenterveyspalveluiden käyttämistä. (Castaneda ym. 2018, 52.)

Yksi konkreettinen ja merkittävä asia, joka tukee monien maahanmuuttajien mielen hyvinvointia, on yhteisöllisyys. Oman kulttuurin yhteisö on maahanmuuttajalle sosiaalisen tuen lähde. Kuuluminen yhteisöön lisää koettua hyvinvointia ja tukee ihmisen kulttuurista identiteettiä. Maahanmuuttajan kulttuuriyhteisö voi antaa ihmiselle sosiaalista tukea, joka monin tavoin edistää hyvinvointia. Kulttuuriyhteisö tarjoaa parhaassa tapauksessa tyydyttäviä ihmisuhteita ja vastavuoroista tukea, jotka vähentävät stressiä. Stressi on merkittävä tekijä hyvinvoinnin alenemiselle. Sosiaalisista suhteista on mahdollista saada emotionaalista tukea, arvostusta välittävää tukea, tiedollista tukea ja välillistä sosiaalista tukea. Myönteinen sosiaalistuminen omaan kulttuuriryhmään ja läheisten ihmisten tuki parantavat syrjintää kokevien maahanmuuttajien terveyttä ja omanarvontuntoa. (Malin & Anis 2013, 152-154.)

5 Tutkimuksen toteuttaminen

Tässä pääluvussa esittelen tarkemmin, miten toteutin opinnäytetyöni. Ensimmäisenä esittelen tutkimuskohteen, sitten laadullisen tutkimuksen, teemahaastattelun ja teoriaohjaavan sisälönanalyysin piirteitä, ja lopuksi luon katsauksen tutkimusetiikkaan.

5.1 Tutkimuskohde

Opinnäytetyössäni tutkimuskohteena olivat Suomen Mielenterveys ry:n MIOS-hankkeen maahanmuuttajille suunnattujen mielen hyvinvointia vahvistavien TOIVO-ryhmien vapaaehtoiset ohjaajat. Haastateltavat ohjasivat ryhmiä vapaaehtoisina, eivätkä siis olleet mielenterveysalan ammattilaisia. Heillä kaikilla oli kuitenkin taustaa ihmisten hyvinvoinnin parissa toimimisesta työkokemuksensa tai opiskelun kautta. He kaikki olivat lisäksi käyneet MIOS-hankkeen järjestämän TOIVO-ryhmien ohjaajille suunnatun koulutuksen, jossa käsiteltiin mielenterveyttä ja sen vahvistamista. Heillä siis voitiin olettaa olevan keskimääräistä enemmän tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista. Haastateltavat olivat itsekin maahanmuuttajataustaisia, ja olivat kaikki asuneet Suomessa yhden tai useamman vuosikymmenen, minkä myötä heillä

oli omakohtaista kokemusta Suomeen muuttamisesta, suomalaiseen yhteiskuntaan asettumisesta ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta uuden ympäristön kontekstissa. Haastattelussa he siis pystyivät kertomaan kokemuksiaan mielenterveyteen liittyvistä asioista suomalaisessa yhteiskunnassa, ja huomaamaan erityispiirteitä, joita heidän omista taustoistaan nousi mielenterveyden vahvistamisen suhteen.

Aineistonkeruuta varten tavoitin MIOS-hankkeen kautta viisi TOIVO-ryhmien ohjaajaa. Haastateltavien valinta perustui MIOS-hankkeen harkintaan sopivista henkilöistä. Laadullisessa tutkimuksessa onkin tärkeää, että haastateltavien valinta on harkittua juuri kyseisen tutkimuksen tarkoitus huomioon ottaen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). MIOS-hankkeen harkinta perustui haastateltavien aktiivisuuteen, tavoitettavuuteen ja taustaan. Arvioin viisi ohjaajaa sopivaksi haastateltavien määräksi, koska joukkoon mahtui eri lähtömaiden edustajia, joilla oli eritaivoin monipuolista taustaa hyvinvoinnin ja mielenterveyden parissa toimimisesta opintojen ja työkokemuksen kautta. Kaikilla haastatteluun valituilla henkilöillä voitiin odottaa olevan kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä joko pelkästään oman elämänhistoriansa kautta tai lisäksi heidän ohjaamisensa vertaisryhmissä tuotettujen ja jaettujen merkitysten kautta. Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien valinnan onkin hyvä perustua harkintaan siitä, että haastateltavilla on mahdollisimman paljon tietoa tai kokemusta käsiteltävästä aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Haastateltavat palkittiin elokuvalipuilla. Osa haastateltavista puhui haastatteluissaan suomea ja osa englantia. Kolme haastateltavaa oli jo ohjannut TOIVO-ryhmää ja kaksi haastateltavaa oli aloittamassa ryhmäohjaamista seuraavalla kaudella.

Alussa minulle tarjottiin mahdollisuutta homogeenisempään haastateltavien joukkioon, joka olisi koostunut kokonaan vain tietystä lähtömaasta kotoisin olevista ihmisistä. Tutkimusongelmani kannalta tuntui kuitenkin relevantilta valita heterogeenisempi haastateltavien joukko. Kun haastateltavien joukko on heterogeeninen, tutkimuksen tuloksissa on mahdollista kuvailla kokonaisuutta moninaisten erityispiirteiden kautta sen sijaan, että kuvailtaisiin kokonaisuuden yhtenäisyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 102). Heterogeeninen haastateltavien joukko sopi mielestäni tähän tutkimukseen, koska maahanmuuttajien joukko Suomessa samaten on heterogeeninen. Heterogeenisen haastateltavien joukon valinnalla oli mahdollista saada kattavampi kuvaus maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen liittyvistä seikoista, jolloin opinnäytetyössä tuotettu tieto on myös sovellettavissa laajemmalti ja moninaisuutta huomioivasti.

Haastateltavat olivat muuttaneet Suomeen kauempaa kuin läntisen Euroopan alueelta. Kun opinnäytetyössä siis puhutaan maahanmuuttajista, sillä viitataan erityisesti läntisen Euroopan ulkopuolelta Suomeen muuttaneisiin ihmisiin. Haastateltavien ja heidän ryhmiinsä osallistujien taustamaat sijaitsivat Afrikassa, Lähi-idässä, Etelä-Amerikassa ja entisen Neuvostoliiton

alueella. Haastateltavat toivat ilmi omiaan ja ryhmätoiminnassa tuotettuja kokemuksia mielen hyvinvoinnin merkityksistä, jotka nousivat siis edellä mainituista taustoista tulevilta ihmisiltä. Huomion kiinnittäminen läntisen Euroopan ulkopuoliselta alueelta tuleviin ihmisiin on yhdenvertaisuuden näkökulmasta perusteltua. Ihmiset, jotka tulevat kulttuurisesti etäisemmästä maasta, tarvitsevat uuteen maahan sopeutuakseen enemmän tukitoimia ja aikaa kuin kulttuurisesti samankaltaisista maista tulevat muuttajat (Ylijälä 2014, 3). Kun Suomessa tehdään tilastoja maahanmuuttajista, maahanmuuttaja määritellään henkilöksi, joka on asunut vähintään vuoden poissa omasta synnyinmaastaan (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 26). Oman opinnäytetyöni kontekstissa maahanmuuttaja-käsite ulottuu tästä vielä laajemmalle, koska jotkut haastateltavieni ryhmiin osallistujat olivat asuneet ryhmien toiminnan aikana Suomessa alle vuoden. Opinnäytetyö ei rajaa maahanmuuttaja-käsitettä maahanmuuton taustasyiden perusteella.

Maahanmuuttajista puhuminen voidaan nähdä myös ongelmallisena. Maahanmuuttaja on käsite, joka kattaa paljon erilaisia tilanteita, syitä ja taustoja. Maahanmuuttajaksi luokiteltu ihminen ei välttämättä itse identifioi itseään maahanmuuttajaksi, koska ihminen kuuluu ja perustaa identiteettinsä samanaikaisesti useampiin eri ryhmiin (Rask 2019). Kategorisointi ja luokittelu ovat ihmiselle luonteenomaisia tapoja, ja ne ovat samanaikaisesti sekä tarpeellisia että ongelmallisia asioita. Toisaalta tutkijan on tarpeellista määritellä tutkimansa väestöryhmä, jotta esimerkiksi eri ryhmien välisiä eroja voidaan tarkastella. Samaan aikaan kategorisoinnissa on aina syrjinnän riski. Sanoihin ja luokkiin liittyy erilaisia mielikuvia, jotka voivat olla voimakkaasti kielteisiä ja leimaavia. Esimerkiksi juuri maahanmuuttaja-sana on ongelmallinen, koska siihen saatetaan liittää voimakkaita negatiivisia mielikuvia. (Rask 2019.)

MIOS-hanke mainitsee edistävänsä toiminnassaan maahanmuuttajien mielen hyvinvointia (MIOS - Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa 2019). Hankkeen kautta tavoitetut haastateltavat ja heidän ryhmiinsä osallistujat voidaan siis yhden luokittelun mukaan nähdä maahanmuuttajina. Opinnäytetyö ei ota kantaa siihen, miten haastateltavat tai heidän ryhmiinsä osallistujat itse identifioivat itsensä. Opinnäytetyö ei myöskään kata koko maahanmuuttajien kirjoa tai pysty ottamaan huomioon kaikkia näkökulmia, joita maahanmuuttajiin ja mielen hyvinvointiin liittyen on olemassa. Se valottaa omasta näkökulmastaan sitä, millaisia merkityksiä haastateltavat antavat mielen hyvinvoinnille kokemustensa perusteella.

Tutkimuskohteen suhteen on hyvä ottaa huomioon myös se, että opinnäytetyössä tarkasteltiin vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia. Osa ilmi tulleista kokemuksista oli noussut ryhmätoiminnan kontekstissa ja ryhmäläisten kertomana, mutta haastatteluissa tuotiin esille niitä kokemuksia, jotka haastateltavat kokivat huomionarvoisiksi mielen hyvinvoinnin merkitysten kannalta. Haastattelujen ei siis voida ajatella kattavan ryhmäläisten kaikkia kokemuksia ja

ajatuksia mielen hyvinvoinnin merkityksistä. Ryhmäläisten kokemukset saattoivat kokonaisuudessaan poiketa haastateltavien kokemuksista suurestikin, koska heillä ei välttämättä ollut samanlaisia keinoja käsitellä mielen hyvinvointia. Lisäksi heillä ei välttämättä ollut kokemusta suomalaisen yhteiskuntaan sopeutumisesta yhtä pitkältä aikaväliltä. Haastateltujen kertomaa ei siis voida soveltaa laajemmin edes ryhmäläisten kokemuksia kattavaksi, vaan aineistossa on kyse puhtaasti ryhmänohjaajien merkityksellisiksi kokemista mielen hyvinvoinnin merkityksistä.

5.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyössäni pyrin tuottamaan olemassa olevaa teoretietoa syventävää tietoa tutkittavasta aiheestani. Kenttään liittyvää aiempaa tutkimusta on olemassa, ja mielenterveyden erityispiirteitä maahanmuuttajien parissa tunnetaan hyvin jo ennestään (ks. esim. Castaneda ym. 2018; Kerkkäinen & Säävälä 2015). Opinnäytetyöni syventää aiempaa teoreettista tietoa tuomalla siihen näkökulman maahanmuuttajataustaisten ryhmänohjaajien kokemuksista mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Opinnäytetyöni ei tuota yleistettävää tietoa tutkimusaiheesta, vaan se kokoaa yhteen ryhmänohjaajien kokemuksia, joita voidaan peilata jo olemassa olevaan teoriaan. Laadullisessa tutkimuksessa ei olekaan tarkoitus yleistää, vaan antaa jostakin ilmiöstä kuvaus tai saavuttaa tietystä toiminnasta ymmärrys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86,98). Tutkimukseni luonteeseen siis sopi laadullinen tutkimusote.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ottamaan selvää siitä, mistä yksittäisessä tutkimuksen aiheena olevassa ilmiössä on kyse. Laadullinen tutkimusote sopii tilanteisiin, joissa ilmiöstä ei ole aiempaa tietoa, teoriaa tai tutkimusta, ja ilmiöstä halutaan saada hyvä kuvaus ja syvämpi näkemys. Hyvällä kuvauksella tarkoitetaan tarkkaa, kokonaisvaltaista ja ymmärrettävää kuvausta ilmiöstä. Laadullinen tutkimus tuottaa pohjaa uusille teorioille ja malleille, ja tähtää kokonaisvaltaiseen ja syvälliseen ymmärrykseen tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisessa tutkimuksessa kiinnitetään huomiota siihen, mikä on tutkittavien näkökulma. (Kananen 2014, 16-19.) Laadullinen tutkimus on kiinnostunut tutkittavalle ilmiölle annetuista merkityksistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Laadullinen tutkimus ei ole terminä yksiselitteinen, vaan tietynlainen sateenvarjokäsite erilaisille laadullisille tutkimuksille ja tutkimusperinteille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 13-14.) Erilaisista perinteistä huolimatta laadullisille tutkimuksille on mahdollista löytää yhteneväisiä piirteitä. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä käyttää aineistonkeruun menetelminä esimerkiksi haastatteluja, kyselyjä tai havainnointia. Aineisto on usein määrällistä tutkimusta suppeampi, ja se koostuu näytteistä, jotka edustavat sosiaalista todellisuutta. Laadullisessa tutkimuksessa ei aseteta hypoteeseja. Laadullisessa tutkimuksessa on subjektiivisuuden riski, koska analyysiin liittyy valintoja ja jopa mielikuvituksen käyttöä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen pyrkimyksenä on aina luotettavan tiedon tuottaminen tutkittavasta aiheesta, jolloin tutkijan on tärkeää välttää tukittavaan aiheeseen vaikuttamista. Tämä voi aiheutua esimerkiksi subjektiivisuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa on aina olemassa subjektiivisuuden riski, koska esimerkiksi teemahaastattelutilanteissa kysymykset eivät ole strukturoituja, vaan lisäkysymysten ja fokuksen tarkentaminen jää haastattelutilanteessa tutkijan vastuulle ja hänen arviointikykynsä varaan. (Kananen 2014, 24-25.) Tässä raportissa pyritään avaamaan valintoja ja tutkimusprosessin etenemistä, jotta lukijan on mahdollista arvioida subjektiivisuuden vaikutusta tutkimuksen tuloksiin.

5.3 Teemahaastattelu monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien parissa

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastatteluina, jotka olivat yksilöhaastatteluja. Teemahaastattelu tarkoittaa sitä, että tutkija keskustelee ennalta päätetyistä teemoista haastateltavan kanssa. Teema ohjaa keskustelun rakennetta, mutta tarkentavat kysymykset nousevat vasta keskustelun edetessä, kun tutkija huomaa, millaisia aiheita haastateltava nostaa esille, ja esittää niihin liittyen tarkentavia kysymyksiä. Haastattelutilanne vaatii, että keskustelun osapuolilla on yhteinen kieli. Teemahaastattelu mahdollistaa tuntemattoman ilmiön tarkastelun niin, että ilmiöstä saadaan syvempi ymmärrys. Avointen kysymysten käyttäminen on tärkeää. Hedelmällistä aineistoa saadaan, kun haastattelun fokus on haastateltavan kokemuksissa. Tällöin vältetään sitä, että haastateltava luettelee tutkijalle yleisiä näkemyksiä tai olettamuksia, joita olettaa tutkijan haluavan kuulla. Haastattelu kannattaa nauhoittaa, koska muistiinpanoihin keskittyminen vie pohjaa luontevasti etenevältä keskustelulta. (Kananen 2014, 70-71, 76, 79, 82, 85.)

Teemahaastattelu sopi tämän opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi, koska ennakkotietojen ja olemassa olevan teorian pohjalta oli mahdollista laatia haastattelun runko, muttei sen strukturoidumpaa kysymyspatteristoa. Teemahaastattelun runkoon valitsin ilmiöön liittyviä olennaisimpia teemoja. Haastateltavani pyysivät saada tietää haastattelukysymykset etukäteen, ja lähetin kysymykset heille hyvissä ajoin ennen haastattelujen toteuttamista. On eettisesti perusteltua kertoa haastateltaville jo ennen haastattelua, mitä aihetta tutkimus koskee, jotta haastateltavat tietävät haastatteluun suostuessaan, millaisia teemoja haastattelussa tullaan käsittelemään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86). Kun haastateltavilla on mahdollisuus tutustua haastattelukysymyksiin etukäteen, he pystyvät valmistautumaan tiedonantoon paremmin, mikä palvelee laadullisen tutkimuksen tavoitetta saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Järjestin haastattelut neutraaleissa julkisissa tiloissa, pääasiassa kirjastoissa. Nauhoitin haastattelut ja kirjasin muistiinpanoja, jotka helpottivat tarkentavien kysymysten esittämistä. Haastattelutilanteissa laatimani runko ohjasi keskustelua. Kun keskustelu eteni, esitin tarkentavia kysymyksiä esille tulleista aiheista. Teemahaastattelun runko rakentui kolmesta teemasta. Se löytyy tämän raportin liitteestä 2. Haastattelut tähtäsivät ennen kaikkea haastateltavien kokemusten kartoittamiseen.

Laadullisen tutkimuksen perinteisiin liittyy pohdinta siitä, miten teemahaastattelun kysymykset esitetään. Pohdinta koskee sitä, tuleeko kysymykset esittää juuri samassa muodossa ja järjestyksessä jokaiselle haastateltavalle, jotta tutkimuksen tulokset olisivat luotettavia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88.) Tämän opinnäytetyön aineistoa kerätessäni kysymysten esittämisjärjestys ja sisältö eivät toteutuneet samalla tavalla jokaisen haastateltavan kohdalla. Haastateltaville esittämäni kysymysten teemat olivat jokaisessa haastattelussa samat, mutta haastateltavat korostivat kertomassaan keskenään erilaisia asioita. Tästä syystä tarkentavat kysymykseni poikkesivat toisistaan ja teemojen käsittelyjärjestys vaihteli eri haastatteluissa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää pystyä arvioimaan, kuinka monta haastattelua on kattavan aineiston kannalta sopiva määrä. Yksi vastaus kysymykseen haastattelujen sopivasta määrästä on saturaatiopisteen tavoittaminen. Kun haastatteluista ei nouse tutkimusongelman kannalta enää olennaisesti uutta tietoa, vaan samat asiat alkavat toistua aineistossa, saturaatiopiste on saavutettu ja aineistoa on kerätty tarpeeksi. Saturaatiopisteen havaitseminen on kuitenkin aina tulkinnanvaraista. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 60; Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.) Tekemissäni haastatteluissa tietyt asiat nousivat joka kerta puheeksi, mutta jokainen haastateltava toi aineistoon myös uusia asioita ja näkökulmia. On siis mahdollista, että lisää haastatteluja tekemällä olisin saanut aineistoon lisää laajuutta.

Ennen haastatteluiden aloittamista pohdimme MIOS-hankkeen kanssa sitä, pystynkö haastattelutilanteessa muodostamaan luottamuksellisen suhteen haastateltaviin. Mielenterveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyvät asiat saattavat olla hyvinkin herkkiä. Omasta mielestäni luottamuksen muodostaminen onnistui hyvin. Korostin haastateltaville, että osallistuminen ja kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista. Luottamuksen muodostaminen onnistui todennäköisesti myös siksi, että haastateltavat olivat tottuneet ryhmätoiminnassaan käsittelemään mielenterveyteen liittyviä teemoja.

Aineistonkeruussani tulosten luotettavuuden kannalta huomionarvoista on myös se, että minulla ja haastateltavillani ei ollut yhteistä äidinkieltä. Haastateltavat puhuivat suomea sujuvasti, mutta kysymysten ja käsitteiden ymmärrys saattoi poiketa itseni ja haastateltavien välillä, koska äidinkielemme ei ollut sama. Osan haastatteluista tein englanniksi, joka puolestaan ei ollut minun oma äidinkieleni, mikä saattoi vaikuttaa molemminpuoliseen ymmärrykseen vastaavalla tavalla. On siis mahdollista, että tulkitsin haastateltavien puhetta sen mukaan, mitä itse kuulin ja ymmärsin, millä saattaa olla vaikutusta opinnäytetyön tuloksiin. Tulkin käyttö haastattelutilanteessa olisi saattanut tuottaa erilaista aineistoa. Luotettavuuteen saattaa vaikuttaa myös oma toimintani haastattelutilanteissa, kuten välikommenttini ja se, annoinko haastateltavien omien kokemusten kuulua riittävästi, vai ohjailinko heitä kysymyksenasetteluillani vastaamaan odotusteni mukaisesti ja yleisiä totuuksia etsien.

5.4 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Aineistonkeruuta seuraa sen analysoiminen. Analyysivaihe tarkoittaa aineiston läpikäymistä, materiaalin järjestelemistä sekä sisällön erittelyä ja pohtimista. Analyysissa aineistoa käsitellään kokonaisuutena ja sitä käydään systemaattisesti läpi. Analyysissa aineistoa luokitellaan teemojen perusteella ja näin pyritään löytämään tekstimassan ydin tutkimusongelman suhteen. Analyysissa aineistoa pilkotaan, puretaan, kootaan, eheytetään ja täydennetään. Kun pilkkotusta aineistosta edetään suurempiin kokonaisuuksiin ja merkityksiin, yksittäisten vastausten sijaan aineistosta alkaa löytyä jotain yleisempää. Analyysin myötä aineisto saa informaatioarvoa vuorovaikutuksessa teorian, empirian ja tutkijan oman ajattelun kanssa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.) Tutkimusongelmaan ratkaisun löytäminen vaatii intuitiota, mielikuvitusta ja pohdintaa. Päätelmille täytyy löytyä myös perustelut. (Kananen 2014, 115-116.)

Käytin opinnäytetyössäni aineiston analyysimenetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi tarkoittaa aineiston tarkastelua eritellen sen sisältöä, etsien siitä yhtäläisyyksiä ja eroja sekä tiivistäen sitä. Lopputuloksena on tiivistetty kuvaus, jonka kautta ilmiö liitetään laajempaan kontekstiin ja aiempaan tutkimukseen. Sisällönanalyysin vaiheet ovat aineiston pilkkominen, käsitteellistäminen ja uudelleenjärjestäminen kokonaisuuksiksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Sisällönanalyysi sopi opinnäytetyöni analyysimenetelmäksi, koska opinnäytetyöni ei pohjautu tiettyyn teoreettiseen tai epistemologiseen asemaintiin. Sisällönanalyysi soveltuu Tuomen ja Sarajärven (2018, 103) mukaan juuri tällaisiin laadullisen tutkimuksen tapauksiin.

Sisällönanalyysi voi olla teorialähtöistä, teoriaohjaavaa tai aineistolähtöistä. Valinta näiden kolmen välillä määrittää sitä, miten analyysissa suhtaudutaan teoriaan. Teorialähtöisessä analyysissa analyysin perustana on jo olemassa oleva malli tai teoria, jota sovelletaan ja testataan uudessa kontekstissa. Teoriaohjaavassa analyysin perusta ei suoraan ole teoriassa, mutta sidokset siihen ovat havaittavissa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aineistolähtöisessä analyysissa analyysiyksiköitä ei ole päätetty ennalta, vaan ne valitaan aineistosta tutkimusongelman ohjaamana. Aiemmalla teorialla ja tiedolla ei tulisi olla kytköstä lopputuloksiin tai analyysin toteuttamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.)

Teoriaohjaava analyysi on usein abduktiivista (Hirsjärvi & Hurme 2014, 136). Siinä kytkennät teoriaan ovat havaittavissa, mutta analyysi ei perustu suoraan teoriaan. Teoria ohjaa analyysia siten, että siitä etsitään löydöksille selityksiä ja vahvistuksia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Abduktiivisessa päättelyssä uusi teoria muodostetaan olemassa olevien teorioiden antamien johtolankojen avulla. Teoriaohjaavassa analyysissa aiemmasta teoriasta voidaan siis etsiä apua analyysin tueksi. Teoriaohjaavassa analyysissa teoria ohjaa ja auttaa analyysia, vaikka analyysiyksiköitä ei suoraan valita teorian perusteella. Tällaisessa analyysissa

aiemman tiedon vaikutus on havaittavissa, mutta tarkoitus ei ole testata teoriaa, vaan viedä sitä pidemmälle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107-110.)

Sisällönanalyysi toteutetaan vaiheittain. Analyysin ytimenä ja ohjaajana on tutkimuskysymys. Rajaaminen ja tutkimusongelman ratkaisun kannalta epärelevantti tieto on osattava jättää analyysin ulkopuolelle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.) Sisällönanalyysin tekeminen alkaa haastattelunauhoitteiden purkamisella litteroiden ne tekstimuotoon (Kananen 2014, 99-100). Litteroinnissa voidaan valita analyysin kohteen mukaan, tehdäänkö litterointi sanatarkasti ja erityismerkkejä käyttäen vai litteroidaanko haastatteluista vain keskeiset tutkimusongelmaan liittyvät asiat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Litteroidulle aineistolle esitetään tutkimuskysymys, ja tutkittavaan ilmiöön liittyvää sisältöä eli merkitysyksikköjä etsitään tekstistä (Kananen 2014, 99-100). Aineisto käydään systemaattisesti ja perusteellisesti läpi, ja sieltä etsitään kohtia, jotka käsittelevät tutkimuskysymyksen mahdollista ratkaisua. Nämä kohdat koodataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.) Koodaaminen voi tapahtua esimerkiksi merkitsemällä aineistosta tietyllä värillä kohdat, joissa puhutaan samankaltaisesta asiasta. Koodausyksiköt voivat olla sanoja, lauseita, rivejä, kappaleita tai pidempiä tekstiosioita. Koodaus on aineiston sisällön selkeyttämistä sen suhteen, mitä tutkimusongelmaan liittyvää aineisto sisältää. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Analyysin seuraavassa vaiheessa koodatut kohdat luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. Luokittelu tarkoittaa valittujen luokkien esiintyvyyden tarkkailua ja laskemista aineistossa. Teemoittelu muistuttaa luokittelua, mutta teemoittelussa kiinnitetään huomiota teemojen sisältöihin ja aihepiirien mukaiseen ryhmittelyyn sekä siihen, millaisia teemaa kuvaavia näkemyksiä aineistossa on. Tyypittelystä ideana on puolestaan ryhmitellä aineisto tyypeiksi, joissa teemoista etsitään yhteisiä ominaisuuksia, joiden pohjalta muodostetaan tyyppiesimerkki. Tyypittelyn lopputulos on yleistys teemoista nousevista näkemyksistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.)

Opinnäytetyöni analyysissa jäsentelin löydökset teemoittelemalla. Teemahaastattelun sisällönanalyysissa teemoittelu on luonteva tapa lähteä toteuttamaan analyysia. Teemat voivat löytyä teemahaastattelurunkoa mukaillen tai aineisto voi sisältää uusia teemoja, jos haastattelut eivät ole noudattaneet tarkasti tutkijan suunnittelemaa jäsenystä. Siksi aineiston lähestyminen ennakkoluulottomasti on tärkeää. Kun aineistosta on löydetty teemoja, haastatteluista kootaan teemojen alle sellaisia kohtia, joissa käsitellään tuota teemaa. Teemojen nimeäminen on osa aineiston analyysi- ja tulkintaprosessia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teemoittelun jälkeen löydökset raportoidaan, eli löydetyistä kategorioista kirjoitetaan kuvaukset ja ne perustellaan. Laadullisessa analyysissa aineistoa on usein tarpeellista laajentaa vielä analyysivaiheessa analyysin myötä nousseiden tarkentavien kysymysten ohjaamana.

Analyysivaiheen ei siis ole tarkoitus olla tutkimuksen viimeinen vaihe. (Kananen 2014, 99-100.)

Aloitin opinnäytetyöni analyysiprosessin litteroimalla haastatteluäänitteet. Tutkimusongelmani ratkaisu ei vaatinut sitä, että olisin litteroinut kaiken aineiston sanataarkasti ja erityismerkkejä käyttäen. Litteroin siis ne osiot, joissa haastateltavien puhe keskittyi haastattelurungon tai muuten mielenterveyden ympärille. Jätin litteroinneista pois toistoja ja epäröintiänteitä. Päätin säilyttää haastateltavien kielelliset valinnat sellaisina kuin ne haastatteluäänitteissä olivat, koska mielestäni oli relevanttia antaa tilaa sille, miten haastateltavat sanoitivat kokemuksiaan ja mielen hyvinvoinnin merkityksiä. Tulostin valmiit litteroinnit ja merkit- sin niihin korostuskynällä merkitysyksiköjä, jotka sisälsivät johtolankoja tutkimusongelmani ratkaisemiseksi. Merkitysyksiköt olivat useimmiten yksittäisiä lauseita tai kappaleita. Koodasin merkitysyksiköt siirtämällä ne Excel-taulukkoon ja nimeämällä taulukkoon kunkin merkitysyk- sikön keskeisimmän sisällön. Alla olevassa kuvassa on ote taulukosta.

48	kehon hyvinvointi	kehon hyvinvointi	2, s. 6a
	oma asennoituminen	ei voi valittaa että tuo ei niinku jos stressikin tulee että millä tavalla sinä itse puhut itselleen. että tää on raskas ja tää ja negatiivinen puhe ja palaute ja stressi voi tulla siitä. sun pitää sanoa sä oot koulussa nää on tehtävät vaikee, mutta nää on uutta, voi oppia uutta. miten sinä niinku positiivisesti ajattelet, se attaa.	2, s. 6b
49	kyky hallita tunteitaan ja rauhoittaa itseään	pitää niinku itselleen niinku rauhoittaa. kukaan muu ei tuu rauhoittamaan tai muuttaman sen.	2, s. 6b
50	olla kokonainen siellä missä on	vartalo on täällä mutta aivo on [kotimaassa]. että pitää olla kokonainen täällä, heille annettiin ohjetta. vaikka kotimaassa on tämmönen palvelu, sinä et oo sielä. sä oot suomessa. sun pitää keskeytyä tähän. jos et keskeydy täällä, sun pitää kokonaan mennä sinne kotimaahan jos keskeytyä. et voi olla kahta ihmistä kahta maassa.	2, s. 7a
51	unirytmi	Tää vaan jäi mieliin, niinku liikunta ja ravinto, koska nukkuminen ja ruoka tai ravinto vaikuttaa koko mieli	1, s. 1a
52	luonto	Sitten mä syksyllä mä sopii luontosuojeluyhdistyksen kanssa tehdään sellasta sieniretki. Sitten vieläkin se vaikuttaa, koska metsä tosi hyvä.	1, s. 2a
53		Ja sitten meillä aurinko vieläkin vaikuttaa. Sitten se vaikuttaa. Mielestäni ympäristö tai ilma tai sää vaikuttaa niitä.	1, s. 3a
54			
55	Teema: yhteisöllisyyden edut	toisilta oppiminen ja sillä tavalla resurssien jakaminen	4, s. 16a
		we learnt a lot from each other	
		I was thinking with those kind of topics I've thought about the idea of let's say about childcare, for a lot of foreign families here parenting skills are very different. culture plays part in that. one of the meetings before we have done at MIOS, I want to have an expert coming and maybe talking about something related to kids for instance. a lot of foreign families have had troubles with lastensuojelu. sometimes they say you're abusing kids. or you're not	4, s. 18a

Kuvio 1: Merkitysyksiköiden taulukointia

Aineistonkeruuvaiheessa tutkimuskysymykseni koski vielä mielenterveyden sanallistamisen keinoja. Jo aineistoa kerätessäni kiinnitin kuitenkin huomiota merkityksellisiltä vaikuttaviin ja haastateltavien puheessa toistuviin asioihin, jotka eivät odotusteni mukaan koskeneetkaan sanallistamista. Merkityksellisiltä vaikuttavat asiat liittyivät sen sijaan haastateltavien kokemuksiin mielen hyvinvointia tukevista elementeistä. Kun taulukointivaiheessa huomasin niiden systemaattisen toistumisen, päätin luopua alkuperäisestä tutkimuskysymyksestäni. Tutkimuskysymystä vaihtamalla sain otettua huomioon niitä asioita, joita haastateltavat nostivat esille

itselleen merkityksellisinä asioina mielen hyvinvointiin liittyen, ja samalla käännettyä fokuksen kaksisuuntaista kotoutumista huomioivaan suuntaan.

Nämä aineistonkeruuvaiheessa voimakkaimmin korostuneet alustavat havainnot liittyivät mielekkääseen tekemiseen, kollektivistisissa kulttuureissa yhteisöltä tulevaan apuun, kokemusten jakamisen merkitykseen, toiseuden häivyttämiseen, stressinhallintaan, rajojen asettamiseen ja vapaaehtoistoimintaan. Alustavissa havainnoissani hahmottui mielestäni kaksi pääteemaa: merkitykset, jotka liittyvät yksilöön ja merkitykset, jotka liittyvät yhteisöön. Päätin luokitella taulukoimani merkitysyksiköt näiden kahden pääluokan alle. Luokittelun edetessä huomasin, että osa koodaamistani merkitysyksiköistä eivät sopineetkaan näiden kahden pääluokan alle, vaan vaikuttivat olevan vielä laajemman tason merkityksiä. Kun palasin käsiteanalyysiini, havaitsin mielenterveyden edistämisen keinoja olevan yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Päätin tämän havainnon myötä ottaa analyysini kolmanneksi pääluokaksi yhteiskuntaan liittyvät mielen hyvinvoinnin merkitykset. Teoria ohjasi analyysia lisäksi siten, että havaitsin Mielenterveyden käden (2019) sisältämiä mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoja aineistossa, ja liitin ne osaksi yksilöön liittyvien merkitysten alaluokkaa, joka sisälsi tarpeiden tyydyttymisen merkityksiä mielen hyvinvoinnille. Tässä vaiheessa tein myös havainnon, että monet taulukoimistani merkitysyksiköistä soveltuivat useampien pääluokkien alle. Tämä viesti sitä, että mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset ovat moniulotteisia ja vaikuttavat ihmisiin niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla.

Jokaisen pääluokan alla oli taulukoinnin lopuksi 15-25 alaluokkaa, jotka sisälsivät aineistosta tunnistamiani, koodaamiani ja nimeämiäni merkitysyksikköjä. Analyysi eteni näiden alaluokkien yhdistelyllä. Tavoitteenani oli mahdollisimman selkeä kuvaus, joten pyrkimykseni oli tuottaa jokaiselle pääluokalle kahdesta kolmeen alaluokkaa. Yhdistelemällä ja yhtenäisyyksiä etsimällä tuotin jokaiselle pääluokalle kaksi alaluokkaa. Nimesin nämä alaluokat niitä yhdistävien merkitysyksikköjen piirteiden perusteella, ja kokosin keskeisimmät löydökset, havainnot ja esimerkit näiden alaluokkien yhteyteen. Analyysivaiheessa en enää laajentanut aineistoani, vaan etenin seuraavaksi tulosten raportointiin (ks. pääluku 6).

Analyysivaiheeseen liittyy tutkimuksen luotettavuuden kannalta riskejä (Kananen 2014, 71). Analyysi on aina subjektiivista. Tämä tarkoittaa sitä, että siihen liittyy aina tulkintaa, koska siihen vaikuttavat muun muassa tutkijan aiempi tietämys, kokemus, maailmankuva ja arvot. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastatteluaineisto perustuu haastateltavan eli informantin kertomaan, ja se saattaa olla vääristynyttä tai tavoitella jonkun osapuolen etua. Puheeseen ja sanojen käyttöön liittyy aina riskejä erilaisista tulkinnoista ja erilaisista merkityksenannoista. Kysymysten asettelu vaikuttaa haastattelun sisältöihin ja etenemiseen. Kun haastattelun fokuksessa ovat haastateltavan kokemukset, aineistoa tulkittaessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, millaisia taustoja informantin kokemuksella on. (Kananen 2014, 71, 73.)

5.5 Tutkimusetiikka

Ennen tutkimuksen aloittamista varmistin tutkimuksen eettisesti kestävä pohjan tekemällä eettisen ennakkopohdinnan. Hyväksytin pohdinnan MIELI Suomen Mielenterveys ry:llä. Sen tarkoitus oli varmistaa, että opinnäytetyön tekeminen ei aiheuta siihen liittyville osapuolille minkäänlaista haittaa. Eettinen ennakkopohdinta löytyy tämän raportin liitteestä 3. Se on laadittu pohjautuen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistukseen Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä (2019).

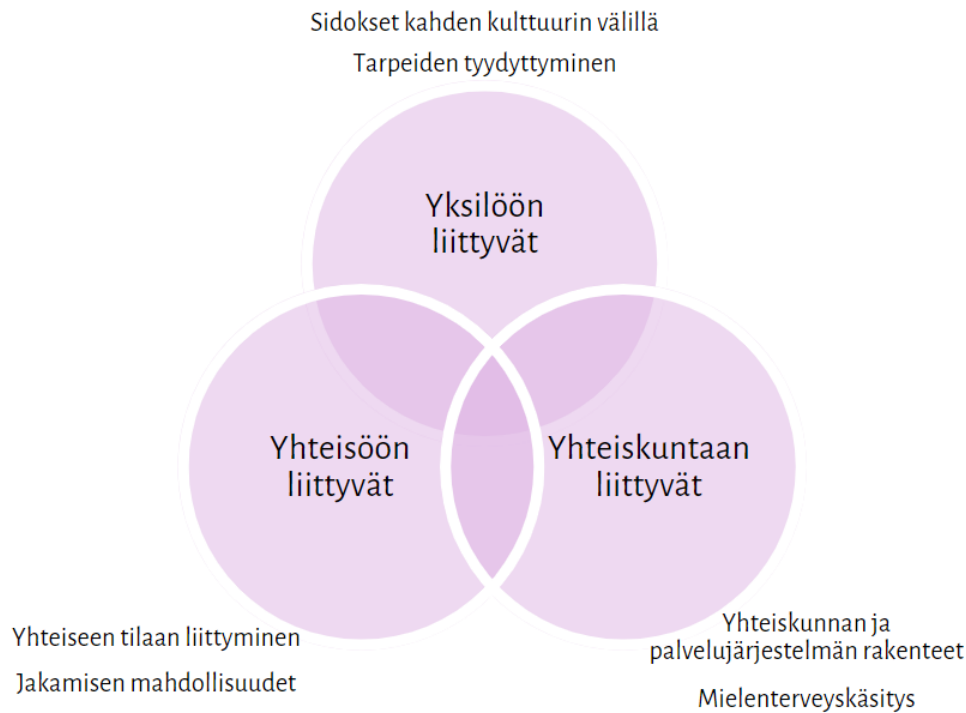
Ihmistieteiden eettiset periaatteet sisältävät ohjeistuksen tutkittavan itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden kunnioittamisesta, vahingoittamisen välttämistä ja tietosuojasta huolehtimisesta. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tarkoittaa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja osallistumisen perustamista riittävään tietoon. Tutkittavalla on oikeus peruuttaa tutkimusosuus missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Vahinkojen välttämällä viitataan kaikkiin potentiaaliin henkisiin, taloudellisiin ja sosiaalisiin haittoihin, joita koko tutkimuskaaren aikana voi aiheutua. Taloudelliset ja sosiaaliset haitat vältetään ottamalla huomioon yksityisyyden suojaamisen ja tietosuojan periaatteet. Asiallinen argumentointi, huolellisuus ja systemaattisuus tutkimuksessa varmistavat tutkittavan suojan haitoilta ja epäkunnioittavalta säilyltä. Tutkimusaineistoa käsitellään suojatusti ja luottamuksellisesti, ja se jatkokäsitellään tai hävitetään tutkittaville ilmoitettavalla tavalla. (Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä 2019.)

Erilaisia kulttuureja käsitellessä on tärkeää muistaa kulttuurisensitiivinen ote. Jokainen, myös suomalainen, kantaa mukanaan omia kulttuurisia asioitaan, jotka vaikuttavat siihen, millaisia merkityksiä ihminen antaa asioille. Kulttuurisia eroja tarkastellessa oman kulttuurin vaikutus on tärkeää muistaa ja kaikesta siihen liittyvästä arvottamisesta luopua. (Haavikko & Bremer 2009, 35-36.) Kulttuurisensitiivisyys siis on oman ja toisen kulttuuritaustan tunnistamista ja niiden piirteiden tiedostamista, molempien kulttuuritaustojen arvostamista, ja sen tunnistamista, että kulttuuritausta vaikuttaa ihmisen ajattelumalleihin. Samalla on tärkeää muistaa, että kulttuuri ei määritä ketään itsessään, koska kulttuurin sisälle mahtuu voimakasta vaihtelua yksilöstä riippuen. (Castaneda 2019b.)

6 Tulokset

Tässä pääluvussa kuvaan sitä, millaisia tuloksia löysin aineistosta analyysivaiheessa vastauksina tutkimuskysymykseen. Analyysissa löytyneet pääluokat olivat yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan liittyvät mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset. Tässä luvussa tulokset esitellään edellä mainitussa järjestyksessä: yksilöön liitetyistä merkityksistä siirrytään yhteisöön

liitettyjen merkitysten kautta yhteiskuntaan liitettyihin merkityksiin. Alla oleva kaavio tiivistää analyysin keskeisimmät löydökset. Kuvioissa tulee ilmi se, miten kaikkiin kolmeen pääluokkaan liittyvät merkitykset limittyvät toisiinsa ja sopivat useampien pääluokkien alle. Tämä on viesti siitä, miten mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset ovat moniulotteisia ja vaikuttavat ihmisiin niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla.



Kuvio 2: Mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset

Oli kiinnostavaa huomata, että vaikka jokaisen ryhmän toiminnan taustalla oli sama kuusiosainen mallinnus mielenterveyden kädestä, ohjaajat korostivat ryhmissään erilaisia, omaan kokemukseen ja ajatteluun liittyviä painopisteitä ja toivat niitä ryhmätoimintansa sisällöissä esille. Haastatteluissa tuli ilmi siis paljon muitakin tapoja rakentaa ja ylläpitää mielen hyvinvointia kuin ryhmätoiminnan perustana toimivassa mielenterveyden kädessä oli mainittu. Mielen hyvinvointiin liittyvien asioiden käsittelemisen tavat vaihtelivat ryhmäkohtaisesti. Jotkut ryhmät painottuivat enemmän puhumiseen ja jakamiseen, toiset toiminnallisuuteen. Useimmiten ryhmissä haluttiin toiminnallisuuden kautta konkretisoida sitä, mitä keskusteluissa oli tullut ilmi. Esimerkiksi kuuntelemisen tärkeäksi todettua taitoa harjoiteltiin eräässä ryhmässä listening game -harjoitteella (suom. kuuntelupeli).

“We’ve done this listening game for instance. That was quite popular with the participants. We were talking about the importance to be listened to and to listen. Listening is really difficult. The moment when someone starts explaining something, you have a need to explain something at the same time. Then

you're not really listening. Being quiet and letting the other person talk, it's not just about that, also like literally listening and comprehending. The thing what happens to us, is the moment I'm talking to you, your head thinks about the next thing you have to say, and you're not actually listening to me.”

Vaikka opinnäytetyöni ja sen tutkimuskysymys tähtäsivät tarkastelemaan mielen hyvinvointia, haastattelujen keskustelut purjehtivat usein kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vesille. Haastateltavat eivät siis aina tehneet eroa mielen hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välillä. Hyvinvointi oli heidän kokemustensa mukaan kokonaisuus, johon sisältyy mielen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

6.1 Yksilöön liittyvät merkitykset

Yksilöön liittyvät merkitykset luokittelin kahteen luokkaan: merkityksiin, jotka liittyivät kahden kulttuurin välisiin sidoksiin ja merkityksiin, jotka liittyivät tarpeiden tyydyttymiseen. Tässä alaluvussa käsittelen sitä, millaisia sisältöjä näihin kahteen merkitysten luokkaan liitettiin.

6.1.1 Sidokset kahden kulttuurin välillä

Maahanmuuttajien elämää värittää kahden tai useamman kulttuurin vaikutuspiirissä eläminen. Tämä vaikuttaa maahanmuuttajan elämään monella tavalla. Erityisesti jos lähtömaan kulttuuri eroaa merkittävästi suomalaisen yhteiskunnan individualistisesta kulttuurista, arjen opetteleminen uudessa maassa tuottaa omia haasteitaan. Haastateltavat mainitsivat kahden kulttuurin välisten sidosten vaikuttavan kokemukseen itsestään kokonaisena uudessa kotimaassa, kulttuurikäsityksistä nouseviin mielenterveyteen liittyviin stigmoihin ja uudenlaiseen vastuunottamiseen elämänsä suhteen. Kahden kulttuurin välissä eläminen aiheuttaa ristiriitailanteita, joiden tiedostaminen ja niiden tuominen puheeksi edistää niiden ratkeamista.

Haastateltava näki uuteen maahan muuttamisen haasteena mielen hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointia haastavat hänen mukaansa nimenomaan moninaiset muutokset, jotka aiheutuvat kotimaan vaihtamisesta. Uuden kotimaan mukanaan tuomista muutoksista haastateltava mainitsi esimerkkeinä uuden kielen, uuden ympäristön ja uudenlaisen elämäntilanteen mahdollisten perherakenteiden muutoksen myötä. Kehitys- ja oppimishaluinen asenne nähtiin keinona sopeutua muutoksiin. Tällainen asenne on haastateltavan mukaan oman ajan hyödyntämistä ja eteenpäin menemistä.

”--ja koska nää maahanmuuttajat on muuttanut muualta Suomeen, se muutos tuo sen mielenterveyden alas. Mieli menee alas. Kaikki uutta, ympäristö uutta, kieli uusi ja kaikki on uutta. Ja äitiys joillekin on uusi.”

Pyrkimys siihen, että ihminen kokee olevansa kokonainen ja pystyvänsä elämään tasapainoista elämää uudessa kotimaassaan, liitettiin haastateltavan puheessa uuden tilanteen hyväksymiseen. Oman elämäntilanteen hyväksyminen nähtiin haastattelussa tärkeänä asiana. Haastateltava kuvasi ryhmänsä osallistujien kesken käytyä keskustelua siitä, miten ihminen saattaa kokea, että hänen vartalonsa on Suomessa, mutta mieli edelleen lähtömaassa.

Haastateltava puhui eteenpäin menemisen tärkeydestä, mikä viittaa siihen, että uuteen maahan muuttaneilla saattaa hänen kokemuksensa mukaan olla vaikeuksia sopeutua ajatukseen uudesta kotimaastaan ja kotoutua sen olosuhteisiin. Haastateltava näki, että vaikka uuteen maahan muuttaneen ihmisen ajatukset saattavat palata helposti lähtömaahan, ihmisen tämänhetkisessä tilanteessa keskittyminen ja eläminen on tärkeää. Eteenpäin meneminen voi konkretisoitua esimerkiksi opiskelemisena, kielen oppimisena, perheen perustamisena ja muiden auttamisena. Kyse on siis oikeanlaisesta asennoitumisesta uuden kotimaan tarjoamiin mahdollisuuksiin. Mahdollisuuksiin tarttuminen kerryttää ihmiselle pääomaa, jota voi hyödyntää mahdollisen lähtömaahan paluun jälkeen. Niin kauan kuin ihminen on poissa kotimaastaan, hänen nähtiin kuitenkin tärkeäksi olla läsnä siellä, missä on.

”Vartalo on täällä, mutta aivo on [kotimaassa]. Että pitää olla kokonainen täällä, heille annettiin ohjetta. Vaikka kotimaassa on tämmönen palvelu, sinä et oo siellä. Sä oot Suomessa. Sun pitää keskittyä tähän. Jos et keskity täällä, sun pitää kokonaan mennä sinne kotimaahan. Et voi olla kahta ihmistä kahdessa maassa.”

Haastateltava tunnisti mielen hyvinvoinnin suhteen uusien asioiden opettelemiseen ja kokemiseen. Eräs haastateltava liitti uusien asioiden opettelemiseen myös sosiaalisen ulottuvuuden: ihminen voi viedä oppimansa asiat eteenpäin lähipiirilleen, ja tarjota tätä kautta heille omaa apuaan. Uuden opetteleminen voi haastateltavan esimerkkien mukaan liittyä uuteen taitoon, arjen hallintaan tai esimerkiksi mielen hyvinvoinnin vahvistamisen keinojen opettelemiseen. Haastateltavan mukaan hänen ohjaamansa ryhmätoiminta oli käytännössä juuri tätä: ryhmässä keskusteltiin erilaisista aiheista, esimerkiksi arjen hallinnasta, ja ryhmäläiset saivat jakaa omia hyväksi havaitsemiaan neuvoja toisilleen. Uusien asioiden kokeminen voi positiivisena kokemuksena jo itsessään vahvistaa mielen hyvinvointia.

Haastattelija: ”Kuulostaa siltä, että muutenkin osallistujat ovat päässeet kokeilemaan paljon uusia asioita.”

Haastateltava: ”Joo ja minun mielestä sekin vaikuttaa mielenterveyteen.”

Yhtenä merkittävimmistä teemoista, joita haastateltavien puheessa tuli ilmi, oli se, että mielenterveydestä puhumiseen liittyy paljon tabuja ja stigmaa. Jokainen haastateltava toi puheessaan esille häpeän ja tabujen aiheuttamat haasteet mielen hyvinvoinnille. Häpeä ja mielenterveyteen liittyvät tabut aiheuttavat sen, että ihminen haluaa vaieta mielenterveyttään

uhkaavista ongelmista tai kieltää ne kokonaan. Haastateltavien kertoman mukaan vaikeneminen nähdään parempana vaihtoehtona avun hakemiselle, koska ongelmien esille tuomisen ajatellaan aiheuttavan ongelmia muille elämän ja hyvinvoinnin osa-alueille, esimerkiksi sosiaaliin suhteisiin.

Ongelmien kieltäminen ja avun hakemisen viivästyminen nähdään asioina, jotka haastateltavan kuvauksen mukaan näkyvät ihmisen elämässä negatiivisena suhtautumisena elämään ja toiminnan hidastumisena. Haastateltavan kokemuksen mukaan ongelmien kieltämisen aiheuttamat vaikutukset saatetaan havaita vasta sitten, kun tilanteeseen on avun hakemisen kautta saatu muutosta. Haastateltava on huomannut ohjaamassaan ryhmässä, että jo pinnan raapaiseminen vaikeista aiheista voi tuoda apua ihmisten tilanteisiin.

”The moment that one is in the decline, it sort of makes you slow down and makes you not have very positive outlook towards life.”

Eräs haastateltava kertoi, että oli madaltanut mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista puhumisen kynnystä muuttamalla sitä, miltä asiat kuulostavat. Mielenterveydestä puhumista ei tarvitse hänen mukaansa aloittaa käyttämällä sanaa mielenterveys, vaan aiheita voidaan lähestyä siihen liittyvien asioiden, esimerkiksi stressistä puhumisen kautta. Koska mielen hyvinvointi liittyy myös yksinkertaisiin arkisiin asioihin, hänen toinen keinonsa oli lähteä käsittelemään mielen hyvinvoinnin vahvistamista harrastusten ja mielenkiinnon kohteiden kautta. Toinen haastateltava toi samaten puheessaan esiin sitä, miten mielenterveydestä puhuttaessa ongelmakeskeisestä ajattelusta olisi tärkeää luopua. Jos mielenterveyteen pystyttäisi liittämään häiriöiden sijaan positiivisia ja mielen hyvinvointia ylläpitäviä mielleyhtymiä, mielen terveyden käsittelemiseen olisi hänen mukaansa helpompaa suhtautua.

“-- If you get people together, then tell them: ”Okay now let’s sit down and talk about depression. What makes you depressed?” That is one thing, I’ve realized. You not get anything ‘cause still you have to understand there’s a lot of stigma revolving around that. But now when you come up with a theme, like for instance, how do you deal with stress. It gets people talk. When you come up with a theme like what you had for dinner when you go home? -- You get people to talk. Because you also have to understand, that goes hand in hand even with the wellbeing. Feeding your body.”

Vastuun ottaminen itsestään perustuu sen eron sanoittamiseen, että kollektivististen ja individualististen kulttuurien yhteiskunnissa avun hankkiminen tapahtuu eri väyliä pitkin. Monet haastateltavat tulivat suomalaista yhteiskuntaa kollektivistisemmista kulttuureista. Tällaisissa kulttuureissa yksilö voi odottaa, että hän saa tarvitsemaansa apua ja tukea ympäröivältä yhteisöltä, kun taas individualistisessa yksilö on enemmän vastuussa itsestään. (Hofstede 2011, 11.)

Haastateltava kuvasi avunsaannin tapojen eroavaisuuksia lähtömaassaan ja Suomessa. Lähtömaan tilannetta haastateltava kuvasi vähemmän yksityisyyttä suojaavaksi, minkä takia muiden on helpompaa nähdä avuntarve heti. Kun muut ovat havainneet avuntarpeen, he antavat omat neuvonsa ja tukensa tilanteen ratkaisemiseksi. Suomessa haastateltava kuvasi avun saamista enemmän ihmisen oma-aloitteisuuteen perustuvaksi. Ihmisen täytyy haastateltavan mukaan konkreettisesti mennä esimerkiksi toimistoon tai muuhun palvelupisteeseen hankkimaan apua. Suomessa apu ei haastateltavan mukaan tule samalla tavalla vapaaehtoisesti, automaattisesti tai pyytämättä kuin hänen lähtömaassaan.

”Siellä niinku muut näkee heti. Koska täällä yksityinen suojataan Suomessa. Siellä heti naapurit näkee, et heti tuetaan et: ”Hei vie tonne jonnekin, kokeile sitä ja tätä.” Neuvot tulee hyvin. Täällä erilaista, mennään toimistoon tai palvelupisteeseen, mutta siellä palvelut tulee kotiin ilmaisina tai vapaaehtoisina.”

Avun hakemisessa haastateltavat korostivat sitä, että Suomessa ihmisen täytyy itse ottaa vastuu sen suhteen. Avun tarve voi liittyä konkreettisiin asioihin, kuten lastenhoitoon, tai tunnetason asioihin, kuten omien tunteiden hallintaan ja stressinsietoon. Haastateltava mainitsi esimerkkinä, että ihmisen on otettava vastuu omista tunteistaan. Toisena esimerkkinä haastateltava mainitsi oma-aloitteisuuden konkreettisten asioiden tekemisen suhteen. Hänen mukaansa ihminen pystyy vaikuttamaan omiin olosuhteisiinsa tarttumalla muutosta vaativiin asioihin, eikä valittamalla siitä, ettei joku tule tekemään niitä hänen puolestaan.

”Mä luulen että sun elämään 80 prosenttia sä vaikutat itse. --Ei voi odottaa niinku että kokoajan joku tulee tekemään sun puolesta, että kokoajan valittaa. Mihin sä vaikutat ja hyödyt ite, siihen tarttuu.”

Ajankäyttö ja suhtautuminen aikaan nähtiin erilaisina Suomessa kuin lähtömaissa. Haastateltava näki, että Suomessa ihmiset ovat kiireisiä ja elämä on aikataulutettua. Haastateltava kertoi, että tällainen ajankäyttö johtaa siihen, että jokainen ihminen on vastuussa omasta pärjäämisestään. Tähän ajatukseen liittyi myös haastateltavan toinen kommentti. Apu, jota lähtömaassa tavallisesti saadaan sukulaisilta tai naapureilta, pitää Suomessa hakea erilaisten palvelujen kautta. Erilaiseen aikakäsitykseen ja erilaiseen väylään saada apua on hänen mukaansa vain totuttava ja se on hyväksyttävä. Maahanmuuttaja ei toki automaattisesti ole uudessa kotimaassaan sosiaalisten verkostojen tyhjiössä, vaan toisessa kommentissa haastateltava mainitsi avun hakemisen vaihtoehtoisiksi väyliksi yhtä lailla puolison, ystävän kuin kotipalvelunkin.

”Ei, Suomessa sukulainen on palvelu. Sun pitää tietää et palvelu on sukulaisia täällä, sun pitää etsiä jostain palvelusta mitä sä tarviit. --Pitää vaan sopeutua siihen. Ja hyväksyä.”

6.1.2 Tarpeiden tyydyttyminen

Toisena merkittävänä yksilöön liittyvänä teemana haastatteluista nousi tarpeiden tyydyttyminen. Haastatteluissa mainittiin niin mielen hyvinvointiin kuin fyysiseenkin hyvinvointiin liittyviä tarpeita ja keinoja niiden tyydyttämiseen. Haastatteluissa ilmi tulleet tarpeet liittyivät stressinhallintaan, mielekkääseen tekemiseen ja fysiologisiin tarpeisiin. Haastatteluissa mainittiin myös luonto- ja kulttuurikokemusten mahdollisuudet mielen hyvinvointia tukevin seikkoina.

Stressi nousi tärkeäksi teemaksi monessa haastattelussa. Eräs haastateltava sanoitti stressiä olevan kahdentasoista: tervettä ja epätervettä stressiä. Haastateltava kertoi, että tällainen jaottelu oli tullut ryhmäläisille uutena asiana. Haastateltava kuvasi terveen stressin kehittävän epäterveeksi, jos sitä ei osata hallita, ja epäterve stressi voi johtaa mielenterveyden haasteisiin, kuten masennukseen. Esimerkkinä stressinhallinnasta haastateltava antoi taloudellisen tilanteen hallitsemisen. Stressiä voidaan haastateltavan mukaan ehkäistä pitämällä rahanmeno kurissa, ostamalla vain tarpeeseen ja maksamalla laskut ajoissa.

”Stressistä ainakin puhuttiin, että mistä stressi muodostuu. On olemassa terve stressi ja epäterve stressi. Jos me tehdään niinku arki töitä niin ihan ok stressi tulee kyllä, mutta jos sitä ei osaa niinku hallita, sit se pahantuu. Stressin ykkösosa voi mennä niinku masennuspuolelle.”

Haastateltavien mukaan arjen hallittavuus auttaa ihmistä hallitsemaan stressiä. Eräs haastateltava mainitsi tärkeäksi järjestää arkensa Suomessa suomalaisen yhteiskunnan vaatimalla tavalla. Tämä tarkoitti hänen mukaansa arjen järjestämistä aikataulujen mukaan. Tapojen ja rutiinien yhteys toimivaan arkeen ja sitä kautta hyvinvointiin tuli esiin erään toisten haastateltavan puheessa. Arjen hallintaan liitettiin myös oman taloudellisen tilanteen hallinta.

”Arjen pyörittäminen ja järjestäminen. Monella on niitä, niinku ei osaa miten toimitaan Suomessa. Kotimaassa on erilainen, mutta Suomessa tarvitaan niinku aikataulun mukaan, ja sitä me pyöritettiin ja puhuttiin ja kyseltiin. Ja jotkut ei tiennyt ja annettiin vinkkiä ja kotitehtäviä että kokeilepas tää.”

Stressinhallinta oli haastateltavien mukaan yhteydessä itsetuntoon ja tapaan, jolla ihminen puhuu itselleen. Haastateltavat toivat puheessaan esille, että stressin määrä elämässä lisääntyy, jos itselleen antaa vain negatiivista palautetta ja kiinnittää huomiota negatiivisiin asioihin. Haastateltava kertoi, että erityisesti naisten kohdalla stressinhallinta on yhteydessä itsensä rakastamiseen. Hänen mukaansa itsensä rakastaminen on naisten keskuudessa aliarvostettua, vaikka monet omaa elämää koskevat valinnat perustuvatkin juuri siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä. Itsensä rakastaminen voi näkyä haastateltavan mukaan konkreetti-

sesti myös siinä, että ihminen muistaa antaa itselleen luvan pitää lepotaukoja arjen ja askareiden keskellä. Esimerkiksi kotitöiden vastuiden jakaminen puolisoitten kesken on myös tapa huolehtia omasta jaksamisesta.

”Stressikin tulee, että millä tavalla sinä itse puhut itselleen. Että tää on raskas ja tää ja negatiivinen puhe ja palaute. Stressi voi tulla siitä. --Miten sinä niinku positiivisesti ajattelet, se auttaa.”

Haastateltava nosti puheeksi omien rajojen asettamisen tärkeyden stressinhallinnan keinoa. Hän näki rajojen asettamisen haasteena, joka koskee monia ihmisiä. Rajojen asettaminen on hänen mukaansa konkreettisesti esimerkiksi ein sanomista. Rajojen asettaminen voi haastateltavan mukaan perustua joko intuitiiviseen toimintaan tai se voi vaatia tietoista päätöstä vetää rajat sellaiselle kohtelulle, jonka ihminen kokee raskaaksi. Hän luetteli, että rajat voi olla tarpeellista asettaa erityyppisiin ihmistä ympäröiviin ihmissuhteisiin: koulun, töiden, perheen, ystävien, puolison ja lasten suhteen.

”Sometimes you don’t know when to stop. --If something tells you to stop, just stop. Because it’s your mind talking to you.”

Haastateltava tunnisti kollektivististen kulttuurien tuomat haasteet rajojen asettamiselle. Hänen mukaansa perheen mielipiteet aiheuttavat odotuksia ja paineita esimerkiksi avioliittoon, parisuhteeseen tai lastenhankintaan liittyen. Hän lisäsi, että erityisesti naiset pyrkivät tekemään asioita, joilla he saavat puolisonsa, perheensä tai ystäviensä hyväksyntää. Tässäkin kontekstissa haastateltava toi esiin itsensä rakastamisen merkityksen. Lisäksi haastateltava sanoi, että perheeseen liittyvistä asioista ja paineista on niiden yleisyydestä huolimatta haastavaa puhua ulkopuolisille, koska ihmisellä on tarve säilyttää perheensä ja ystäviensä maine. Lisäksi häpeän vältteleminen saattaa saada ihmisen vaikenemaan.

”They have opinions about your marriage, your relationship, whether you’re married or not, whether you have children or not. And it’s a lot.”

Haastateltavat näkivät, että elämän tarkoitus ei ole vain tehdä työtä, vaan on tärkeää myös nauttia elämästä velvollisuuksienkin keskellä. Tekemisestä nauttiminen liittyy haastateltavien mukaan oppimiseen, motivaatioon ja stressinhallintaan.

”We are not just meant to just survive and kind of taking all this stress and after you can’t take all the stress you just die. No. You have to have some good moments in between.”

Mielekäs tekeminen tarkoitti haastateltavien kertomassa esimerkiksi mahdollisuutta työn tekemiseen, uuden oppimiseen tai mihin tahansa muuhun tekemiseen, jossa ihminen sai kokea olevansa tarpeellinen muille ihmisille. Pudotus työelämästä sosiaaliturvan varaan voi tuntua

kolaukselta niin itsetuntoon, lompakkoon kuin toimijuuden kokemukseenkin. Lisäksi haastateltava kertoi, että hän näkee tekemisen ja toimimisen itsetuhoisuutta ehkäisevänä tekijänä, koska sen kautta on mahdollisuus tulla merkitykselliseksi muille ihmisille. Haastateltava kertoi, että mielen hyvinvointia ylläpidetään mielenkiintoisen tekemisen kautta. Motivaatio nousee mielenkiintoisista asioista, ja motivaatio auttaa oppimaan.

”Mielenterveys tarvitsee sellasta mielenkiintosta tehtävää. Ei vain istumalla ryhmässä ja puhumalla vaikka mielenterveydestä ja hyvinvoinnista ja vaikka liikunnasta, mutta mielestäni jonkun mielenkiintoisen tekemisen kautta.”

Mielen hyvinvointi ei ole irrallista terveydestä ja ruumiin hyvinvoinnista (ks. esim. Mielenterveyden käsi 2019). Eräs haastateltava teki yhteenvedon terveyden komponenteista: työnteon mahdollisuus, terveyden kokemus ja vapaa-ajan mahdollisuudet. Kehon hyvinvointi ja kehon kuunteleminen tuli haastatteluissa ilmi esimerkiksi siinä, kun haastateltavat kuvasivat ryhmisään toteutettua toiminnallisuutta, joka tähtäsi huolen pitämiseen kehon hyvinvoinnista. Kehon hyvinvointia tukevia asioita käytiin ryhmässä läpi sekä keskustelun että toiminnan kautta. Haastateltavat mainitsivat, että ryhmässä oli kokeiltu joogaa, meditaatiota ja luonnossa rauhoittumista, puhuttu astrologiasta ja karmasta sekä jaettu kokemuksia liikunnan, ravinnon ja unen merkityksestä.

”Meillä oli ei pelkkä jooga, se jooga vetäjä ensin antaa meille jooga ja sitten hän kertoo meille kaikki filosofiat ja miten ihminen voi rauhoittua ja...”

Liikunnan lisäksi ravinnon ja ruokailun merkitys tuli ilmi haastateltavien puheessa. Yhteinen ruokailu nähtiin mahdollisuutena avata keskusteluja ja luoda tätä kautta siltoja ihmisten välille. Yhteinen ruokailu huoltaa samalla sekä ruumiin että mielen hyvinvointia.

“--we ate together. Also the idea of sharing meal together. Breaking bread together, it's so nice. It's a part of good health, good mental health.”

Kun vertaisryhmätoiminnassa tehtiin taidetta, sen hyvinvointivaikutukset liittyivät haastateltavien kertoman mukaan uuden kokeilemiseen ja onnistumisen kokemukseen. Taide auttoi haastateltavan mukaan myös tunteiden käsittelemisessä ja niiden näkyväksi tekemisessä. Taidteen muodoista ryhmätoiminnassa oli käytössä myös musiikki ja teatterivierailu.

Haastateltava: ”Oliks siellä ihmisiä jotka ei ollu tehnyt kuvataidetta?”

Haastateltava: ”Ei ikinä. Monet jotka tulivat, ehkä kerran tehnyt. Ja he kokeilevat sellaista ihan uutta juttua. He uskovat että: ”minä en osaa minä en osaa”, mutta tulivat niin ihanien taulujen kanssa.”

Luonnon vaikutukset mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvät haastateltujen puheessa erityisesti luontoympäristön rauhallisuuteen ja luonnon kauneuteen. Samoin säätilan vaikutus mielen hyvinvointiin tunnistettiin.

”Ja sitten meillä aurinko vieläkin vaikuttaa. Sitten se vaikuttaa. Mielestäni ympäristö tai ilma tai sää vaikuttaa.”

6.2 Yhteisöön liittyvät merkitykset

Yhteisöön liittyvät merkitykset olivat luokiteltavissa merkityksiin, jotka koskivat yhteiseen tilaan liittymistä ja merkityksiin, joissa tuotiin esiin mahdollisuuksia, joita jakamisen ja vastaanottamisen myötä tarjoutuu ihmisille. Seuraavissa alaluvuissa tarkastelen näiden luokkien sisältöjä.

6.2.1 Yhteiseen tilaan liittyminen

Yhteisöllisistä kulttuureista tulevat haastateltavat nostivat puheessaan esille sen, että tiiviimmissä yhteisöissä eläessä yhteisö luo turvaa jäsenilleen. Tiiviisti yhdessä eletessä hyvinvointia tukevat palvelut ikään kuin tulevat kotiovelle pyytämättäkin. Orastavan ongelman kanssa ei tarvitse kamppailla hakeakseen siihen apua palvelujärjestelmästä, vaan apu saattaa löytyä saman yhteisön jäsenestä, joka huomaa avuntarpeen tai hädän ympärillään. Silloin ongelmaan saa täsmäavun sen sijaan, että avuntarpeen kanssa pitäisi sinnitellä pitkään ennen helpotuksen saamista. Yhteisön jäsenten elämään puuttumiseen on pienempi kynnyks. Yhteisön turva tulee yksinkertaisesti siitä, että tiiviimmässä yhteisössä on helpompaa puuttua, kun huomataan että jokin asia ei ole kohdallaan. Suomessa asuessa samanlainen asioihin puuttuminen nähdään haastateltavien mukaan henkilökohtaisiin asioihin sekaantumisena.

”Meillä tässä [kotimaassa] oli sosiaalinen kulttuuri. Sitten ihmisiä asuu vierekkäin. Sitten naapuri on heti sata kertaa tosi hyvä. Heti jos sulla on ongelmia, heti voi sanoa vaikka naapurille. Esimerkiksi jos kadulla ihmisiä, joilla vaikka ongelmia, hänellä ei oo ruokaa vaikka kotona, kyllä silloin saa apua. Tää kulttuuri ei oo sama kuin Suomessa. Henkilökohtaisiin asioihin ei voi puuttua.”

Eräs haastateltava kuvaa perheeltään saamaa suojaa maahanmuuttotilanteessa. Perhe suojaa ihmistä haastateltavan kertoman mukaan yksinäisyydeltä. Alaikäisiä maahanmuuttajia perhe suojaa lisäksi käytännön asioiden hoitamisen helpottamisella. Perheen antaman turvan takia haastateltavalla oli mahdollisuus keskittyä omiin asioihinsa, kuten oman ikäistensä tärkeään tehtävään, koulunkäyntiin.

”Tulin Suomeen vanhempien kanssa ja sisaruksien kanssa. Että mulla oli niinku mielenterveys silloin hyvä. Mulla oli suoja, että perhe oli mukana, en ollu yksin. Teini-iässä peruskoulussa tulin. En ollut täysi-ikäinen, jonka niinku piti hoitaa

paperit ja kaikki. Mun puolesta vanhemmat teki. Mä olin rauhassa opiskella peruskoulu ja nii. Paljon helpotti.”

Haastateltava mainitsi yksinäisyyden erääksi merkittäväksi haasteeksi maahanmuuttajien keskuudessa. Konkreettinen esimerkki tästä oli se, että haastateltava kertoi ohjaamansa ryhmätoiminnan olleen todella kysyttyä. Ryhmä meni täyteen kahdessa tunnissa, kun siitä oli tehty ilmoitus Facebookiin. Eräs toinen haastateltava kuvasi ryhmäänsä metaforallisesti perheeksi, jossa eri-ikäisillä ihmisillä on mahdollisuus tulla yhteen.

”Yksinäisyyttä vieläkin on tosi tärkeä. Meillä on yksinäisyyttä vieläkin maahanmuuttajilla.”

Kun ihmiset erilaisista kulttuuritaustoista kohtaavat toisiaan, haastateltavan mukaan tämä lisää ihmisten ymmärrystä toisistaan. Haastateltava näki yhteyden mielenterveyden ja keskinäisen ymmärryksen välillä. Toinen haastateltava näki erilaisten kulttuurien pitävän sisällään erilaisia resursseja. Kun ihmisille luodaan mahdollisuuksia tulla yhteen, eri taustoista tulevat ihmiset tuovat mukanaan omista taustoistaan nousevia resursseja kaikille muillekin jaettavaksi, opittavaksi ja käytettäväksi.

”Kulttuurien kohtaaminen. Tämä edistäisi mielenterveyttä siinä mielessä, että se edistäisi ymmärrys toisistamme.”

”The difference between my group is that it’s women from different backgrounds. I have women from Iraq, Brazil, from Somalia, from Ghana, from Kenya. It’s a mixed group. The idea behind that was I wanted to find different backgrounds for us to kind of bring the resources that we have in terms of our cultures. And sort of make it function on that sense, because there’s a lot of experience for shared experiences, in sense that when you bring different cultures together, there is so much to learn from there.”

Työnteko on yhteydessä aiemmassa luvussa mainittuun mielekkääseen tekemiseen ja itsensä merkitykselliseksi kokemiseen, mutta samanaikaisesti työnteko nähtiin väylänä kiinnittyä työroolin kautta yhteiskuntaan. Roolin löytäminen yhteiskunnassa kasvattaa ihmisen luottamusta yhteiskuntaan, ja lisää arvostuksen kokemisen tunnetta yhteiskunnan jäsenenä. Omien yhteiskunnallisten roolien löytäminen liittyy haastateltavan mukaan myös maahanmuuttajien osaamisen tunnistamiseen.

”Miten ihmiset löytäisivät omia rooleja yhteiskunnassa. Miten he arvostavat heidän osaamista, ja heidän luotto yhteiskuntaan. Mä lähinnä haluan käsitellä, mitä työ, työttömyys tai työnsaanti vaikuttaa maahanmuuttajien hyvinvointiin. Mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen. Ja mä oon sitä mieltä, että monet

maahanmuuttajat, hyvin koulutetut maahanmuuttajamiehet ja -naiset. Eivät tee täällä oman alan töitä, he joutuvat tekemään jollain muulla alalla. Miten se vaikuttaa heidän mielialaan, onko heillä tarpeeksi arvostettu, arvostaako yhteiskunta tarpeeksi. Ovatko he tyytyväisiä heidän tilapäiseen rooliin? Joskus on ollut pitkäaikainen ammatti. Miten se vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen oloonsa? Se mua kiinnostaa paljon. Mä tiedän että työ on hyvin tärkeä ilmiö ihmisen elämässä.”

Yhteiskuntaan kiinnittyminen tapahtuu tasavertaisuuden kokemuksen kautta suhteessa yhteiskunnan muihin ihmisiin. Haastatellun puheesta nousi esille se, että tasavertainen toimijuus yhteiskunnassa tarkoittaisi parhaimmillaan sitä, että kaikki erilaiset ihmiset voisivat tehdä yhteistyötä ja olla antamassa toisilleen omastaan. Haastateltava toivoi, että maahanmuuttajien suhteen luovuttaisi ajattelusta, että suomalaisen yhteiskunnan pitäisi parantaa heidät. Sen sijaan voitaisiin siirtyä ajatteluun, jossa eri osapuolet voisivat auttaa toisiaan. Tällaisen suhtautumisen myötä ihmiset sitoutuisivat paremmin prosesseihin, esimerkiksi kotoutumiseen.

”Katse siihen, mitä ja miten annetaan heille, ei miten me pystymme heitä parantaa. Olemme tasapuolisia, teemme yhteistyötä, miten me voimme tehdä että tämä toimintamalli meille. Silloin ihmiset osallistuu enemmän, kun he ovat sitoutuneet. He omistaa osan prosessia, omistus on tärkeä. Se toive sitoo ihmisiä. Jeess.”

Myös vapaaehtoistoiminta nähtiin mahdollisuutena liittyä yhteiseen tilaan, ja haastateltava näki tärkeäksi tuoda vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia myös ryhmäläistensä tietoon. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia tai luonnetta ei haastateltavan mukaan tunnettu ryhmäläisten lähtömaassa, mikä nostaa kynnystä lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistyö on haastateltavan mukaan yksi ratkaisu yksinäisyyteen.

Haastattelija: ”Verkostot siis oli sellainen päätavoite heillä. Oliko heillä muita tavoitteita?”

Haastateltava: ”Minulla oli. Minä halusin että he tulevat minulle vapaaehtoisia apulaisia. Minulla on sellainen taka-ajatus. -- Suomessa 1,5 miljoonaa vapaaehtoista. Se on aika paljon. Ja meillä [kotimaassa] ei ikinä ole. Aina kysytään paljonko sinä saat tosta. Pitää kertoa ihmisille, he ei tiedä tästä.”

Haastateltavien puheessa tuli esiin toiseuden tematiikka, ja sen suhde yhdenvertaiseen toimintamahdollisuuksiin yhteiskunnassa. Me ja he -vastakkainasettelusta luopuminen helpottaisi haastateltavan mukaan toiseus-ajattelua ja parantaisi maahanmuuttajien asemaa yhteiskunnassa. Ihmiset ovat pohjimmiltaan kaikki samanlaisia, mistä haastateltava käytti konkreettisenä esimerkkinä Maslowin tarpeiden hierarkian toteutumista yhdenvertaisesti kaikkien ihmisten kohdalla. Toinen haastateltava totesi että ihmisten välillä samankaltaisuutta on loppujen

lopuksi enemmän kuin erilaisuutta. Erottelu ja eroavaisuuksiin huomion kiinnittäminen ylläpitää haastateltavan mukaan nykyjärjestelmän toiseus-ajattelua.

Haastateltava kuvasi puheessaan sitä prosessia, joka tapahtuu, kun ihmisille tarjotaan uudenlaisia mahdollisuuksia olla tekemisissä toistensa kanssa. Silloin heitä autetaan luomaan yhteyksiä, jotka eivät synny spontaanisti, ja sen kautta heillä on mahdollisuuksia laajentaa käsitystään muista taustoista tulevista ihmisistä. Haastateltava kuvasi tätä toiseuden muurien murtamista kertomalla esimerkin omassa ryhmässään tapahtuneesta tilanteesta, jossa osallistujat olivat kokemusten jakamisen kautta huomanneet, että se minkä he luulivat olevan ominaista vain omalle kulttuuritaustalleen, onkin yleismaailmallisempi ilmiö.

“That you kind have to learn from child. I never really used to understand what that means. I think now I do. ‘Cause it doesn’t matter which corner of the world you come from. --The challenges that I’d say I go through, I’d imagine maybe it’s because of I’m from [a country] maybe. Something that happened for woman from there. Then I meet somebody else, from Nicaragua. And then they’re telling me those stories and I’m thinking: “sounds like me”. And then you know you get this: “Okay, wait a minute. I thought it was more like [the country’s] thing. It’s a worldwide thing”. I think sometimes when it’s just so common in most places you think everything happens there. But the moment you’re willing to open up, you realize this world is literally like a village. We’re all having the same experiences.”

6.2.2 Jakamisen mahdollisuudet

Haastateltavan puheessa tuli ilmi se, miten helpottavaksi ryhmän jäsenet olivat kokeneet sen, että olivat päässeet puhumaan kokemuksistaan ääneen muille ryhmänsä jäsenille. Ryhmässä jakamisesta syntyvä helpotus perustuu haastateltavan mukaan siihen, että kun ajatuksiaan sanoo ääneen, muiden on helpompaa jakaa vastaavia kokemuksia omasta elämästään. Lopulta ryhmäläiset huomaavat, että eivät ole yksin kokemustensa ja ajatustensa kanssa, ja kokemus yhteisyydestä ja jakamisesta tuo heille helpotuksen tunteen. Jotta ihminen voi jakaa kokemuksiaan muiden ihmisten kanssa, ihmisen täytyy myöntää ja hyväksyä häntä kohdanneet asiat. Haastateltava kuvaa ihmisen muuttumista hitaammaksi ja negatiivisesti maailmaa katsovaksi, jos tämä elää kieltäen hänelle tapahtuneita asioita.

“I noticed that very next meeting, I noticed that people who were talking about their struggles with that, they were more at ease, more relaxed. I think they were talking about something and noticing other people were also going through this thing, kind of puts you in more in a sort of like gives you a bit of easiness like I’m not the only person and it’s okay.”

Vertaistuki määritellään samanlaisten elämänkokemusten ja -vaiheiden läpikäyneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuden, kuulluksi tulemisen, kuuntelemisen, kohtaamisen ja tuen varaan rakentuvaksi muodoksi olla vuorovaikutuksessa ja suhteessa toistensa kanssa. (Toivio & Nordling 2013, 328). Vertaistuen vaikuttavuus perustuu esimerkiksi siihen haastateltavan tekemään havaintoon, että ihminen saa voimaa kuullessaan siitä, kuinka joku toinen ihminen on selvinnyt samankaltaisesta tilanteesta. Maahanmuuttajille vertaistuki kulttuuristen erojen huomaamisesta, sopeutumisesta ja kulttuuristiriitojen selvittämisestä lähtömaan ja uuden kulttuurin välillä ovat tärkeitä asioita haastateltavan kertoman perusteella. Vertaisryhmissä keskustelujen edellytyksenä korostetaan luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä. Lisäksi eräs haastateltava kuvasi sitä, kuinka keskustelu voi avautua yhteisen tekemisen, esimerkiksi ruuanlaiton kautta. Vertaistuessa ihmiset oppivat toisiltaan.

“Somebody was talking about the challenges that they are going through. They come here and the cultural differences and the assimilation. They have been conflicting between their culture and the new culture. And your family has always opinions about that, -- and she literally went through a very bitter divorce. There was also somebody else there that was struggling, wondering what to do. And they got so much power from hearing how this person handled the situation. That is how life should be: we should always learn from each other. There’s no you can learn by yourself. I know this person was going through very difficult time. I was so happy to see her gaining this sort of confidence. “If she can do it, I can do it also”. I think that is the whole idea of this TOIVO-ryhmä. Even when they’ve been formulated, the idea is to strengthen ourselves. One of the things I’ve come to learn is that once it has strengthened your mental state, I don’t think that there is anything else that you can’t be able to do.”

Kuunteleminen mainittiin tärkeänä vertaistuen ja jakamisen mahdollistamisen taitona. Kuunteleminen avartaa ihmisen ajattelua, tuo uusia näkökulmia ja mahdollistaa oppimisen. Kuuntelemisen tietoinen harjoittelu oli haastateltavan mukaan suosittu aktiviteetti hänen ryhmänsä kokoontumisissa. ”Kuuntelupelin” suosio voi kertoa siitä, että osallistujat näkivät kuuntelemisen taidon opettelemisen hyvinvoinnin kannalta olennaisena asiana. Kuuntelemisen kautta oppiminen voi kohdistua asiantuntijaluontoon tai vertaisten kokemusten kuuntelemiseen ja niiden kautta oppimiseen.

“We were talking about the importance to be listened to. And to listen. --I remember that [listening] game was particularly very very popular. They actually listened, and actually learned something that not is self-love, when someone starts talking, you actually sit there and comprehend what they’re talking about.”

Mahdollisuus omalla kielellä puhumiseen nousi tärkeänä asiana haastateltavien puheessa. Oman äidinkielen käyttämisen merkitys ei ole haastateltavan mukaan yhteydessä kotoutumisen vaiheeseen tai uudessa kotimaassa vietetyn ajan pituuteen, koska hänen ryhmänsä osallistujat osasivat puhua suomea hyvin oleskeltuaan Suomessa useita vuosia. Omalla kielellä puhumisen tarve liittyy sen sijaan siihen, että kriisissä tai vaikeista asioista puhuttaessa on helpompi käyttää omaa äidinkieltään. Asiat on haastateltavien mukaan mahdollista ymmärtää eri tavalla ja on mahdollista käyttää omassa äidinkielessä olevia sanoja, joita uuden kotimaan kielessä ei välttämättä ole. Kun kuuntelijana on oman äidinkielen puhuja, väärinkäsitysten riski pienenee, ja ihminen tulee kuulluksi ja ymmärretyksi vähemmällä vaivalla kuin uuden kotimaan kielellä puhussa. Tulkin käyttäminen terapiapalveluissa tai muutenkin vaikeista tunteista puhuttaessa nähdään haastateltavan kertoman mukaan turhauttavana. Tulkki nähdään kolmantena osapuolena, joka ei pysty välittämään tulkittavan tunnetta. Vaikka ihmisellä olisi hyvä kielitaito uuden kotimaan kielessä, kriiseistä ja tunteista puhuminen aiheuttaa silti omia haasteitaan. Sen takia omalla kielellä puhumisen mahdollisuuden tarjoaminen olisi haastateltavien mielestä kaikista toimivien ratkaisu.

”Minun toivomus että tulee [lähtömaan] kieli. Koska täällä aika paljon [lähtömaankielisiä] ihmisiä. Ja kun tulee kriisi, ihmisille parempi ja helpompi puhua omalla kielellä. Vaikka miten he osaavat tuo vieras kieli. Sen takia minä rupean tekemään tätä.”

”Ymmärrys mulla helpompi [lähtömaan] kieli, koska tunnekieli ja äidinkieli, että mä ymmärrän sillä tavalla että [lähtömaan] kielessä kerrotaan että tuntee meidän kulttuurissa ja meidän toiminnassa ja kaikkii se menee suoraan siihen asiaan.”

Mielen hyvinvointia tukevan keskustelun ei tarvitse kohdistua suoraan mielen hyvinvoinnin teemoihin. Haastateltavan kokemuksen mukaan arkisista asioista jutteleminen voi yhtä lailla olla mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa. Matalan kynnyksen jutteleminen ja ajatusten jakaminen voi olla nopea ja helppo interventio pahaan oloon. Mielen hyvinvointi on jotain, mikä tapahtuu juuri tässä hetkessä. Jos mielen hyvinvoinnin suhteen on haasteita, haasteisiin vastaamisen olisi hyvä tapahtua mahdollisimman pikaisesti. Kynnystä mielen hyvinvoinnin haasteisiin vastaamisessa voisi haastateltavan mukaan madaltaa se, että mielenterveyteen liittyvää tiedotusta lisätään ennaltaehkäisevästi. Samoin sen sanoittaminen, että hyvät ja huonot päivät kuuluvat normaaliin elämään, eivätkä ole merkki mielenterveyden häiriöistä, voisi auttaa ymmärtämään mielen hyvinvointia paremmin ja tunnistamaan mielen liikkeitä ja normaalin rajoja. Kynnys mielen hyvinvoinnin haasteisiin vastaamiseen madaltuu, kun ihmisten tietoisuuteen tuodaan keinoja vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin tai tukea muiden keinoja mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tietoisuuden lisäämisen väyläksi mainitaan esimerkiksi koulu ja maahantulijoille muuttaessa jaettava infopaketti.

”Mun mielestä se onnistuisi, jos keskittäisi joku keino antaa ihmisen ymmärtää, että ihmisellä voi olla huonoja päiviä, pahoja päiviä. Niinku ja miten sen huomaa ja miten sen tunnistaa, se tunnistus tunnistaminen on tärkeä. Ja mä luulen että se, se voi huomioi, miten paljon koulussa puhutaan mielenterveydestä.”

Resurssien jakaminen ei liittynyt ryhmätoiminnassa vain siihen, että ohjaaja jakoi omaa osaamistaan osallistujille. Eräs haastateltava halusi ohjauksessaan korostaa sitä, että osallistujat voivat oppia toisiltaan ja että myös ohjaaja voi oppia osallistujilta. Kaikilla osallistujilla nähtiin olevan mahdollisuus omien käytössä olevien resurssien jakamiseen toisille, ja tätä kautta osallistujat pystyivät auttamaan toisiaan. Toinenkin haastateltava voi puheessaan esille vastavuoroisuuden ajatuksen. Ryhmätoiminnan lähtöajatus ei hänen mukaansa ollut se, että ohjaajan olisi ollut tarkoitus korjata osallistujien tilanteita. Ohjaajan fokus oli hänen mukaansa olta-
tava siinä, mitä ohjaaja pystyy antamaan osallistujille.

”Teema kerrottiin ja heiltä kyseltiin. Ja jotkut oli ”mulla on hallussa”, jotkut ”mulla ei oo hallussa”. Joilla ei oo hallussa, halusivat apua siihen. -- Jotka on halussa, niin heiltä kyseltiin, että miten oot tehnyt ja annappas meille kerro. Ja sit me sanottiin että mekin halutaan oppia ohjaajina. Niin meistä kokemusten kautta. Ja muut jotka oli osallistujia, heidän kautta autettiin.”

”Ei niin miten me pystymme auttamaan heitä, parantaa tämän tilanteen. Sillon lähtökohta on se vastaaminen ja vastaanottaminen. Miten me annetaan heille, ei se miten me pystymme korjaamaan.”

6.3 Yhteiskuntaan liittyvät merkitykset

Yhteiskuntaan liittyvät merkitykset ovat tulosten kolmas luokka. Yhteiskuntaan liittyvät merkitykset ovat luonteeltaan edellisistä pääluokista hieman poikkeavia. Tässä luvussa esittelen asioita, jotka nousivat haastateltujen puheesta yhteiskunnan rakenteina, jotka joko tukevat tai heikentävät mielen hyvinvoinnin toteutumista suomalaisessa yhteiskunnassa maahanmuuttajakontektissa. Yhteiskuntaan liittyvistä merkityksistä löytämäni kaksi alaluokkaa olivat yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän rakenteisiin liittyvät merkitykset sekä merkitykset, joita liitettiin mielenterveyskäsitykseen.

6.3.1 Yhteiskunnan ja palvelujärjestelmän rakenne

Haastateltavien kokemusten mukaan suomalaisessa yhteiskunnassa ja palvelujärjestelmässä on rakenteita, jotka heikentävät mielen hyvinvointia. Tällaisiksi rakenteiksi he nimesivät kokemustensa pohjalta kiireen ja stressin, passivoivat rakenteet (kuten erilaisten prosessien hitauden) sekä kulttuurieroihin suhtautumisen asenteet. Näihin liittyen haastateltavat näkivät

myös mahdollisuuksia mielen hyvinvoinnin tukemiseen yhteiskunnan tasolla. Esimerkiksi mielekkään tekemisen ja vertaistuen saatavuuden vahvistaminen ovat mielen hyvinvointia tukevia mahdollisuuksia yhteiskunnallisella tasolla.

Stressi liittyi haastateltavien mukaan sekä yksilötason stressinhallintaan että ympäröivän yhteiskunnan rakenteisiin. Eräs haastateltava näki, että Euroopassa hyvän elämän mahdollisuudet ovat olemassa yhteiskunnan rakenteiden kautta. Esimerkiksi tällaisista hyvin elämän rakenteista hän mainitsi taatun toimeentulon ja vähäisen asunnottomuuden. Haastateltava vertasi perusasioiden tasoa Afrikassa sijaitsevaan lähtömaahansa, ja totesi perusasioiden olevan paremmin Euroopassa. Kuitenkin haastateltava oli kertomansa mukaan kokenut vähemmän stressiä lähtömaassaan. Hänen puheestaan ei käynyt ilmi syytä, miksi hyvää elämää mahdollistavista rakenteista huolimatta hän kokee enemmän stressiä Euroopassa. Toinen haastateltava havaitsi yhteyden stressin ja suomalaisen työelämän vaatimusten välillä. Työelämä asettaa hänen mukaansa vaatimuksia ihmisille, vaikka näiden toimintakyky olisi puutteellinen, mikä pahentaa tilannetta entisestään. Kolmas haastateltava mainitsi, miten hän koki Suomessa arjen olevan aikataulutettua ja kaikilla ihmisillä olevan kiire.

”Mut kun meidän kotimaassa, silloin paljon stressi ei oo puhuttu. Kaikki ei ihan hyvin siellä ja enemmän puhuttiin vaan taloudesta, --siis taloudesta ja ruuasta ja semmosta on siellä yleensä puhuttu, mutta Euroopassa tullaan tää stressi, vaikka kaikki on hyvin, tulot tulee, koti on, kaikkee hyvää. Vaikka siellä kaikki perusasiat ei ole siellä hyvää, silti ei ollut stressi kotimaassa.”

Stressinhallinnan keinoksi mainittiin jo edellä yksilön omien rajojen asettaminen. Suomalaisessa individualistisessa yhteiskunnassa rajojen asettaminen on ainakin joiltain osin helpompaa kuin joidenkin maahanmuuttajien lähtömaissa. Kollektivistisen kulttuurin aiheuttamat paineet ja sen mukanaan tuomat rajojen asettamisen haasteet korostuvat haastateltavan mukaan uudella tavalla, kun on kyse maahanmuuttajasta, jonka lähtömaa on kehittyvässä maissa. Haastateltava sanoi, että lähtömaahan jääneet yhteisön jäsenet odottavat uuteen maahan muuttaneen ihmisen auttavan heitä. Paineet auttaa lähtömaahan jääneitä läheisiä olivat haastateltavan kertomassa tapauksessa niin suuret, että ilman rajojen asettamista auttaminen olisi horjuttanut hänen jaksamistaan ja mahdollisuuksiaan keskittyä opintoihinsa. Haastateltava korosti odotusten olevan erittäin suuria, erityisesti verrattuna suomalaiseen kulttuuriin.

“Because one thing you have to understand, for us foreigners, when we come out here, the amount of expectations in terms of your families, depends on the country you’re from. If you’re coming from a, I just use the word third world country for instance, the expectation of you being out here is so huge, because there is so many other people who are expecting you to help them. And for me,

“this comes from my own experiences, I remember someone actually going through a literal meltdown because you are so tired. You literally try to do 100 things at the same time; you are trying to help everybody.”

Haastatteluissa mainittiin myös suomalaisen yhteiskunnan passivoiviksi koetut rakenteet. Mielien hyvinvoinnin vahvistaminen vaatisi mielekästä tekemistä, mutta esimerkiksi töihin pääsyn hitaus kielitaitovaatimusten takia saattaa johtaa maahanmuuttajan passivoitumiseen. Kun työpaikoilla vaaditaan suomen kielen taitoa, pääsy työmarkkinoille on mahdollista vasta sen jälkeen, kun kielitaito on vaaditulla tasolla. Jos kielen opetteleminen kestää kauan, ihminen pääsee työmarkkinoille vasta oleskeltuaan jo pitkään Suomessa. Haastatellun puheessa ilmeni, että mitä pidempään ihmisen pääsyä töihin on rajoitettu, sitä suurempi riski ihmisellä on passivoitua. Töihin pääsyn hitauden haittapuolena on se, että ihminen joutuu elämään sosiaaliturvan varassa. Pudotus työelämästä sosiaaliturvan varaan voi tuntua kolaukselta niin itsetuntoon, lompakkoon kuin toimijuuden kokemukseenkin. Töihin pääsyn hitauden lisäksi toiseksi hitaaksi rakenteeksi Suomessa koettiin oleskelulupaprosessin hitaus, joka laittaa ihmisen pitkäksi ajaksi elämään epävarmuudessa ja vailla tarvitsemiaan palveluita. Kolmas hitaaksi mainittu prosessi oli avun saaminen erityisesti mielenterveyden haasteiden kohdatessa.

”Ei sanota ”mee duuniin” vaan ”mee kelaan”. Sinä olet passivoitu jo ihan alusta lähtien. Ne haluaa työtä, ei mennä meidän veronmaksajien rahalla. Sulle aina vaan ”mene tonne”. Ja sitten he ei näe enää muu keino. Se mietit että minkä takia, miten tää holhousjärjestelmä vaikuttaa myös mielenterveyteen. Sekin täytyy tutkia, se on nimenomaan se arvoitus siinä. Koko viisi vuotta mies tulee, muussa kulttuurissa ollut, siellä opetellut jotain insinööri, tulee Suomeen, luulee että saa työ. Ei saa työ kun ei osaa kieltä. Se ensimmäinen este. ”Hups. Minä en ole arvoinen. Menen kelaan. Olen 35. Mä oon tehnyt duunia, nyt mä joudun pyytämään rahaa maksamaan mun vuokraa. Okei. Kotimaassa ei ollu tällaista.” Silloin kun kahden vuoden jälkeen sanomme, että nyt on aika mennä töihin. Töihin meno ei enää kiinnosta, se saa elää hyvin täällä, jää enemmän aikaa. Miten sitten aktivoida se osallistumaan työelämään, jos se on jo passivoitunut heti kun se tuli.”

”Pitää odottaa vaikka kuusi kuukautta. Kuka nyt ajattelee että masennus tai mielenterveys voi odottaa kuusi kuukautta, kun tämä mielenterveys yksi hetki.”

Jotta tekeminen olisi mielekästä, tulee sen perustua edes jossain määrin ihmisen kiinnostukseen ja motivaatioon. Suomalaisessa yhteiskunnassa haasteena nähtiin haastateltavan kertoman mukaan myös järjestelmä, joka pakottaa ihmisiä tekemään asioita, jotka eivät perustu ihmisen motivaatioon. Sosiaaliturvan edellyttämä työnhaku, kielikurssi tai opiskelupaikan hakeminen voidaan periaatteessa nähdä aktiivista toimijuutta lisäävinä toimina, mutta niiden

lopputuloksien ei nähty tukevan mielen hyvinvointia, jos ne perustuivat ihmisen pakottamiseen. Haastateltava kertoi, että mielen hyvinvointia ylläpidetään mielenkiintoisen tekemisen kautta. Motivaatio nousee mielenkiintoisista asioista, ja motivaatio auttaa oppimaan.

”Hänelle ei ole mitään mielenkiintoista asiasta, vaikka meni koulu. Järjestelmässä jotain vikaa. Pakko ei oo hyvä. Ei oo hyvä koska jos oma tahto ei halua, sitten oma tahto pitää.”

Erilaisuuden ja monikulttuurisuuden näkeminen uhkan sijaan mahdollisuutena helpottaisi maahanmuuttajien elämää uudessa yhteiskunnassa. Maahanmuuttajista omana ryhmänään puhuminen nähtiin ongelmallisena. Kulttuuritaustan perusteella ihmisten erottelu vahvistaa haastateltavan mukaan toiseutta. Toiseus-ajattelua vastaan taistelemisen pitäisi yhteiskunnan struktuurit joustavampina ja helpommin erilaisten ihmisten tarpeisiin reagoivina. Haastattelussa nousi toive muista kulttuureista nousevien resurssien huomaamisesta ja niiden pohjalta järjestelmän kehittämisestä.

”Toisaalta mä näkisin näin, että se erittely että maahanmuuttajajohdettuja käsitellään erikseen, mä näen siinä ongelman. Koska jos tarkoitus on rakentaa siltoja monikulttuurisuuden kannalta, pyrkimys pitää olla saada nää kaks eri kohdata toisiaan. --ja missä meidän tarpeet määritellään kulttuuritaustan perusteella, se on väärin. Se edistää vielä sen erittelyn taas että toisiamme me... Miten se sanotaan... Toiseus. Se vahvistaa sen.”

6.3.2 Mielenterveyskäsitys

Mielen hyvinvoinnille annettuihin merkityksiin vaikuttavat kulttuuririippuvaiset mielenterveyskäsitykset. Haastateltava nimesi suomalaisen mielenterveyskäsityksen piirteiksi sen, että se on hyvin strukturoitu ja sen, että se ei reagoi muutokseen toivotulla nopeudella. Monikulttuuristuvassa yhteiskunnassa ihmisten erilaisista taustoista nousevat erilaiset tarpeet kuitenkin vaativat erilaisia ja nopeampia tapoja reagoida. Kun esimerkiksi integraation osalta erilaisiin tarpeisiin ei pystytä vaikuttamaan tarpeeksi nopeasti, ihmiset joutuvat elämään epä tietoisuudessa, joutuvat odottamaan ja pettymään ja passivoituvat. Haastateltava näki, että kaikki nämä tekijät vaikuttavat ihmisen psyykkiseen tilaan. Mielenterveyttä kuormittavat vaikutukset olisi mahdollista välttää, jos järjestelmä pystyisi reagoimaan erilaisiin tarpeisiin varhaisemmassa vaiheessa. Haastateltava mainitsi, että maahanmuuttajat tarvitsisivat erityistä tukea tarpeisiin, jotka ovat heränneet heidän kokemuksistaan rauhattomassa lähtömaassa ja huonojen uutisten keskellä elämisestä, töiden raskaudesta ja rasismista.

”Mä näen sen [suomalaisen mielenterveyskäsityksen] hyvin strukturoituna. Se on hyvin strukturoitu. Pohjautuu tutkimukseen. Toisaalta huomasin myös, että

se struktuuri joka on lyöty, se ei huomioi jatkuvaa muutosta. Monikulttuurisuutta. Ei oo hyvin edistytty. Se on vasta aloitettu, kun maahanmuutto ja muuttoliike maahanmuuttajat tekevät työ, huomaa että integraatiossa on ongelmia, koska ihmiset ei voi täydellisesti ymmärtää niitä toimintamalleja. Ei oo kerrottu miten toimia. Ja kun he kohtaavat sitä, tulee shokki, tulee pettymyksiä, ja se vaikuttaa psyykkiseen. Aktiivisuus häipyy. Sulkeutuu tavallaan. En mä oo enää helposti lähestyttävä. Mä näkisin että ongelma on syntynyt jo integraatioprosessissa. Miten huomioidaan potentiaaliset mielenterveyden riskit.”

Haastateltavien lähtömaissa mielenterveyskäsitys nähdään sen sijaan usein mustavalkoisempana, mikä myös pitää sisällään omia ongelmiaan. Mustavalkoisuus tuli ilmi esimerkiksi siinä, että mielenterveyskäsitys nähdään näissä kulttuureissa polarisoituneena: mielenterveyden ongelmiin avun hakeminen antaa ihmiselle ”hullun” leiman. Mielenterveyden ongelmiin ja häpeään liittyvä kieltäminen on haastateltavan mukaan kaikista syvimmällä siellä, missä kielessä ei ole edes sanoja mielenterveydelle ja sen ongelmille, tai järjestelmässä palveluja mielenterveyteen liittyviin ongelmiin puuttumiseksi. Eräs haastateltava kuvasi lähtömaansa mielenterveyskäsitystä ”sekundaariseksi jutuksi”, johon ei ole varaa laittaa resursseja muutenkin heikossa terveydenhuoltojärjestelmässä. Haastateltavat toivat toisaalta puheessaan esille myös sen, että tämän asian suhteen on kehitytty paljon heidän lähtömaissaan viime vuosina, esimerkiksi sen johdosta, että mielenterveydestä on alettu puhumaan kouluissa.

”Meillä oli sellainen jos sinä menet jonnekin, nyt on tietysti tuli muutos, mutta minun ikäiset ihmiset, --se oli sellainen jos sinä menet mielenterveyslääkärille, sinä oot hullu. Ja ei kukaan mene, koska se voi jäädä ilman työpaikkaa, ilman kavereita. --Minulle joku sano: ”Eikö meiltä oteta ajokortit pois jos me tulemme teidän projektiin?” Ajatella miten syvällä.”

Kokonaisvaltainen mielenterveyskäsitys, jossa tiedostetaan psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin suhde, nähdään optimaalisena tapana suhtautua mielenterveyteen. Ongelmakeskeisyydestä luopuminen häivyttäisi stigmaa, kun ihmisten annettaisi ymmärtää, mitkä kaikki asiat vaikuttavat hyvinvoinnin kokemukseen. Myös sen sanoittaminen, että tunteet ovat normaali osa ihmisen elämää ja negatiivisetkin tunteet ovat hyväksyttäviä, auttaisi haastateltavan mukaan ihmisiä puhumaan ajatuksistaan avoimemmin.

”Mä näkisin sen enemmän kokonaisvaltaisesti, että miten kuuntelee, rakentaa sen terveydenhuolto, ottaa huomioon psykososiaalisen terveyden elementit.”

Eräs haastateltava näki, että suomalaisen kulttuurin vaikutuspiirissä eläneet tiedostavat maahanmuuttajataustaisia ihmisiä laajemmin, mistä mielenterveyden häiriöissä tai mielen hyvinvoinnin haasteissa on kyse. Asioiden tiedostaminen vähentää haastateltavan mukaan niihin

liittyvää häpeää. Tämä nähtiin syynä sille, että avun hakemisen kynnyks on suomalaisille matalampi kuin monille maahanmuuttajataustaisille. Toisen haastateltavan näkemys avun hakemisesta Suomessa oli kuitenkin päinvastainen: hän kuvasi suomalaisia palveluja hyvin järjestetyiksi ja strukturoiduiksi, mutta hänen mukaansa ihmiset eivät silti hae niistä apua. Ongelmiin haetaan apua molempien haastateltavien mukaan vasta sitten, kun ne ovat menneet jo hyvin pitkälle. Ennaltaehkäiseviä palveluja ei heidän mukaansa käytetä, vaikka sellaisia onkin olemassa. Suomessakin mielenterveyteen liittyy haastateltavien mukaan edelleen stigmaa.

”Sanoisin että suomalaisessa [kulttuurissa] jos pariskunta kokee että vaimo on kipee, se menee hakemaan apua. Tietää että mistä on kyse. On selvä että ei oo niinku häpeä. [Kotimaan kulttuurista] jos mä puhun, ei kaikista maahanmuuttajista, mutta [kotimaan kulttuurista], että jos vaikka näkee että vaimo on kipee, ja hän ei pysty voittamaan sitä, se piilottaa. Ei mee hakeen apuu. Se luulee että tulee pahempia asioita. Että häntä seurataan. Se pelkää. Se ei luota että tää palvelu jotenkin. --Että ei oo heti avoin hakemaan apua, mutta kun asia menee pahasti pahasti pahasti, sitten mennään. Ei voi auttaa heti. Sun pitää heti, niinku heti pitää mennä hyvissä ajoissa ennenku asia tulehtuu.”

”Mä voin sanoo, että vaikka Suomessa on hyvin strukturoitu, hyvin järjestetty palvelu, silti ihmiset eivät hae tarpeen mukaan. He odottavat, että se on mennyt ääritasolle, sitten hakee. Etenkin nää ennaltaehkäisevät mahdollisuudet, vaikka niitä on, niitä ei hyödynnetä, niitä ei käytetä.”

Stigma on ongelma yksilötason lisäksi myös yhteiskunnallisella tasolla. Mielen hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisy, häpeän voittaminen ja tabujen murtaminen lähtevät haastateltavien mukaan yksinkertaisesti siitä, että asioista alettaisi puhua enemmän, eri konteksteissa. Haastateltava näki esimerkiksi ohjaamansa ryhmän väylänä tällaisten puhumisen mahdollisuuksien lisäämiseen. Toinen haastateltava mainitsi väyliksi laajasti erilaiset tahot: koulun, yliopiston, laitokset, virastot, järjestöt ja perheet. Hän totesi myös, että kun ihmiselle annetaan keinoja ymmärtää itseään, hänen on helpompi tunnistaa vaikkapa mielialojaan eri päivinä. Kolmas haastateltava kuvasi sitä, että kun ihmisille kerrotaan mielen hyvinvoinnin haasteiden normaaliudesta ja avun hakemisen tärkeydestä, haasteisiin liittyvä häpeä vähenee ja avun hakeminen helpottuu. Myös konkreettisista avun hakemisen väylistä ja apua tarjoavista tahoista on tärkeää puhua ja tiedottaa. Haastateltava ehdotti, että näistä asioista voitaisiin kommunikoida maahanmuuttajille heti muuton yhteydessä jaettavalla infopakettilla. Valmius omasta huonosta voinnista puhumiseen ja puhumiseen sopivien ihmisten löytäminen ovat erään haastateltavan mukaan ennaltaehkäisemisen kannalta olennaisia asioita. Hän korosti avoimuuden merkitystä perheissä, koska avoimuuden kulttuurin rakentaminen lähtee hänen mukaansa

sieltä ja heijastuu sitten suuremmassakin mittakaavassa yhteiskuntaan, koska perhe on yhteiskunnan perusyksikkö. Eräs haastateltava totesi, että jos ongelmista ei puhuta, ne tulevat näkyviin muilla tavoin.

“That’s one thing I like about MIOS. Their theme was revolving around prevention. Let’s deal with something before it becomes serious. --If you start a conversation, let people keep talking about it. It’s no bad. It’s there already. We cannot deny it. It’s part of the life we’re living. Stress for instance... The point that it affects your life, it affects everything you try to do.”

”--Sen takia se avoimuus ja se keskustelu perheessä on tärkeää. Se lähtee siitä, että se kulttuuri on rakennettu perheessä. Minun mielestä se on se yhteiskunnan ydin, keskiö. Se heijastuu muualla yhteiskunnan alueella.”

Resurssien jakaminen ja keskustelun avaaminen voivat haastateltujen näkemysten mukaan tarkoittaa myös suomalaisen yhteiskunnan käytännöistä kommunikoimista. Haastateltava kuvasi esimerkiksi tilannetta, jossa lastensuojelu oli puuttunut maahanmuuttajataustaisen perheen lapsien kasvatukseen. Perhe oli toiminut kulttuurinsa puitteissa oikeaksi katsomallaan tavalla, mutta suomalaisessa yhteiskunnassa samanlainen toiminta ei ole hyväksyttävää. Ratkaisuksi tällaiseen tilanteeseen hän suunnitteli tuovansa ryhmäänsä ammattilaisen puhumaan lapseen liittyvistä asioista Suomessa. Sama ajatus suomalaisen yhteiskunnan toiminnan sanoittamisesta tuli ilmi toisen haastateltavan puheessa. Hänen mielestään tiedon jakamisen tulisi alkaa jo heti siinä vaiheessa, kun ihminen muuttaa uuteen maahan. Ihminen ehtii kohdata erilaisista olosuhteista johtuen paljon haasteita jo ennen oleskeluluvan saamista, joten tietoisuutta mielenterveyteen vaikuttavista asioista tulisi lisätä jo ennen luvan saamista. Tiedon jakaminen on hänen mukaansa yhteydessä ongelmien ennaltaehkäisemiseen.

“I was thinking with those kinds of topics. I’ve thought about the idea of childcare. For a lot of foreign families here parenting skills are very different. Culture plays part in that. One of the meetings we do at MIOS, I want to have an expert coming and maybe talking about something related to kids for instance. A lot of foreign families have had troubles with lastensuojelu. Sometimes they say you’re abusing kids. Or you’re not doing what’s right... But then when you look at this person, they are not bad meaning. It’s just sometimes the idea of punishment maybe we come from we have to very strict to the child.”

Maahanmuuttajataustaisten ihmisten voi olla hankalaa luottaa suomalaisen yhteiskunnan palveluihin ja niitä tarjoaviin ammattilaisiin, koska kuten haastateltavan puheesta tuli esille, he ovat saattaneet joutua lähtömaissaan kyseenalaistamaan hoitohenkilökunnan luotettavuutta. Tämä vaikeuttaa asioista puhumista ja siten stigman häivyttämisen pyrkimystä. Tilanne lähtö-

maankin hoitohenkilökunnan luotettavuuden suhteen on haastateltavan mukaan kuitenkin kohtunut siitä, mitä se on aiemmin ollut. Luotettavuuden ja sen luoman turvallisuuden merkitys ei liity pelkästään julkisiin palveluihin, vaan eräs haastateltava toteaa myös esimerkiksi ohjaamansa ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin mahdollistavan keskusteluja, joissa ongelmia on mahdollista käsitellä. Luottamuksellisuuden sanoittamista on siis käytetty ryhmätoiminnassa keinona luoda keskusteluyhteyttä.

”Kotimaassa palvelut on ja kaikki, mutta ihmiset pelkää mennä sinne ja pyytää apua. Pelkäsivät, että sana leviää että hän on siellä.”

Ratkaisut ongelmien käsittelymisen helpottamiseen voivat lähteä myös kulttuurin tai yhteisön omista tavoista ja arvoista. Eräs haastateltava kuvasi sitä, kuinka hän on kokenut tärkeäksi perheen miehiin vaikuttamisen. Haastateltavan kulttuurissa mies nähdään perheen päänä, jolloin hänen ajattelunsa, suhtautumisensa ja hyvinvointinsa heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Haastateltava totesi, että työskentely juuri perheen mielihien kanssa toimisi hänen lähtömaansa kulttuurin kontekstissa, koska miehen kautta olisi pääsy vaikuttamaan koko perheen ajatteluun ja hyvinvointiin.

“My target group has long been men. It’s even worse with them. You talk about denial. For them it’s more like it doesn’t exist. Where I come from, in my culture, the man is the head of the home. If this man is unstable in anyway, not really balanced, it means the whole home is literally gonna crumble. How about taking the leader and showing them the importance. If you get through to that person, you get through the whole family.”

Haastateltavan näkemyksen mukaan tietoisuuden lisääminen kaikkien ihmisten keskuudessa on tärkeää. Etukäteen ei voida tietää, kenen kohdalle haasteet iskevät, ja siksi kaikkien on tärkeää olla tietoisia mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Haastateltava kertoi esimerkin eräästä ryhmänsä osallistujasta, jolle ymmärryksen lisääntyminen hänen elämäänsä liittyvistä asioista ja muutoksista oli mahdollistanut hänen omaan elämäänsä liittyvien päätösten tekemisen. Haastateltava kuvasi mielen hyvinvoinnin vahvistamista prosessina, joka vaatii epämu-kavuusalueelta poistumista ja vaikeistakin asioista puhumista.

“I kind of feel like it’s something that people need to be more aware about. And have that kind of self-awareness that this can happen to everybody, not just them.”

“I know that the group has meant so much to her. In terms of like she kind of feels like she is understanding a lot of things and changes and all that has really helped her to make her own decisions.”

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää monikulttuuristen vertaisryhmien ohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Haastateltavien kokemukset kumpusivat heidän omasta elämänhistoriastaan ja heidän ohjaamistaan monikulttuurisista vertaisryhmistä. Haastateltavien kokemuksista löysin kolmeen pääluokkaan lukeutuvia merkityksiä, joita mielen hyvinvoinnille annettiin. Pääluokat olivat yksilöön liittyvät, yhteisöön liittyvät ja yhteiskuntaan liittyvät merkitykset.

Jokaisella haastateltavalla oli omat painopisteensä, joita he korostivat mielen hyvinvoinnin merkityksinä puheessaan. Painopisteiksi nousseet asiat eivät olleet yllättäviä: haastateltavien painottamat asiat olivat linjassa sen kanssa, millaiset asiat aiemman tutkimustiedon mukaan vahvistavat mielen hyvinvointia. Haastatteluista oli löydettävissä kiinnostavia näkökulmia siihen, mitkä ulottuvuudet mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa ovat maahanmuuttajataustaisten ryhmänohjaajien mielestä huomionarvoisia ja hyödyllisimpiä viedä eteenpäin maahanmuuttajataustaisille ryhmiin osallistujille suomalaisen yhteiskunnan kontekstissa.

Haastateltavien kokemukset mielenterveyskäsityksistä vaihtelivat heidän lähtömaastaan riippuen. Suomalaisellekin mielenterveyskäsitykselle tunnistettiin omia piirteitään. Suomalaisessa yhteiskunnassa mielenterveyskäsitys nähtiin strukturoituna, tutkimukseen perustavana ja joustamattomana erilaisista kulttuureista nousevien tarpeiden suhteen. Lähtömaiden mielenterveyskäsityksiä kuvattiin polarisoituneiksi, joissa mielenterveyden ongelma tarkoittaa sitä, että ihminen on ”hullu”. Polarisoitunut käsitys estää ihmisiä hakemasta apua varhaisessa vaiheessa. Haastateltavat kuvasivatkin sitä, kuinka apua haetaan vasta sitten, kun asiat menevät hyvin huonosti. Olisi harhaanjohtavaa väittää, että suomalainen mielenterveyskäsitys olisi ainoa oikea, koska myös suomalainen mielenterveyskäsitys on sidoksissa yhteiskuntamme arvoihin, asenteisiin ja itsestänselvyyksiin (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 9, 13).

Haastateltava esitti konkreettisen toiveen siitä, että yhteiskunnassa luovuttaisi ajattelusta, jonka mukaan maahanmuuttajat pitäisi ”parantaa”. Sen sijaan katse tulisi kääntää siihen, miten eri osapuolet voivat auttaa toisiaan. Kinnunen (2012, 62) mainitseekin, että monikulttuurisuuden lisääntyminen olisi hyvä nähdä mahdollisuutena saada uusia näkökulmia, ajatuksia ja kehittymisen paikkoja sekä ymmärtää maailmaa paremmin. Myös Gopalkrishnan ja Babacan (2015, 8) toteavat, että mielenterveyden huollon järjestelmät palvelisivat kulttuurista moninaisuutta edustavia ihmisiä paremmin, jos ammattilaiset olisivat valmiita integroimaan kulttuurien moninaisuudesta nousevia positiivisia resursseja länsimaiseen mielenterveyskäsitykseen ja mielenterveyden edistämisen tapoihin. Haastateltava totesi, että jos maahanmuuttajat pääsisivät tällä tavalla vaikuttamaan prosesseihin, se saisi heidät osallistumaan ja sitoutumaan niihin ja yhteiskuntaan paremmin.

Esimerkiksi juuri tällaisessa tilanteessa toteutuisi kaksisuuntaisen kotoutumisen tavoite, jossa pyrkimyksenä on, että sekä yhteiskunta reagoi kulttuurisesta moninaisuudesta nouseviin tarpeisiin ja maahanmuuttaja sopeutuu uuteen yhteiskuntaan (Kotoutumisen kaksisuuntaisuus 2019). Haastateltavat toivat itsekin esiin sen, että eri kulttuureista tulevilla ihmisillä on käytössään erilaisia resursseja, ja toive palvelujen mukautumisesta maahanmuuttajien tarpeita vastaavaksi liittyi näiden resurssien käyttöönottamiseksi. Osallistuminen luo tunteen omasta tarpeellisuudesta, vuorovaikutuksesta ja merkityksellisyydestä. Vaikuttaminen on oman jälkensä jättämistä yhteisöön. Vaikuttamismahdollisuuksien puute puolestaan tuo mukaan voimattomuuden tunteen. (Isola ym. 2017, 29-31.) Osallisuuden kokemus rakentaa yhteiskuntaa, jossa valtaväestön ja maahanmuuttajien yhteistoiminta on luontevaa. Kaksisuuntainen kotoutuminen ja osallisuus toteutuvat, kun maahanmuuttaja pääsee vaikuttamaan itseään koskevien päätösten tekemiseen ja tuomaan oman kulttuurinsa resursseja yhteiseen käyttöön. Esimerkiksi tällaisista toimista syntyvä osallisuuden kokemus on mielenterveyden voimavara. (Castaneda ym. 2018, 79). Kun maahanmuuttajat pääsevät vaikuttamaan esimerkiksi saamiinsa palveluihin tai muihin prosesseihin, heidän mahdollisuutensa omien arvojensa mukaiseen elämään kasvaa, mikä puolestaan kulkee käsikkäin mielen hyvinvoinnin ylläpitämisen ja vahvistumisen kanssa (Lehtinen 2008, 29).

Osallisuuden ja kaksisuuntaisen kotouttamisen tematiikka liittyy myös haastateltavien puheessa korostuneeseen toiseus-ajattelun häivyttämisen tärkeyteen. Toiseus sisältää ajatuksen ei-kuulumisesta, erilaisuudesta, eriarvoisuudesta ja ulkopuolisuudesta ja on väline tehdä eroja itsen ja muiden välille. Toiseus-ajattelun voidaan nähdä olevan yhteydessä syrjäytymiseen, leimaamiseen ja kategorisointiin. (Kulmala 2006, 70-71.) Haastateltavat korostivat sitä, miten he toivoisivat toiseus-ajattelusta luopumista, koska siitä luopumisen vaikutukset heijastuisivat monille osa-alueille, kuten yhdenvertaisempaan asemaan ja työllistymismahdollisuuksiin yhteiskunnassa. He kokivat toiseus-ajattelun aiheuttavan ennakkoluuloja.

Mielenterveys yhdistettiin kulttuuritaustasta riippumatta jollain tavalla stigmaan. Haastateltavien mukaan stigman vaikutuksen mielenterveyteen liittyvissä asioissa olivat näkyvillä sekä Suomessa että muissa kulttuurikäsitteissä. Haavikon ja Bremerin (2009, 37) mukaan monien maahanmuuttajien lähtömaiden kulttuureissa mielenterveyteen liittyy voimakasta stigmaa, joten tämän teeman korostuminen haastatteluaineistossa ei ollut yllättävää. Lääke häpeän ja vaikenemisen aiheuttamia ongelmia vastaan on puhuminen ja erilaiset toimet puhumisen helpottamiseksi. Ajatukset ovat linjassa Lehtisen (2008, 15-16) sekä Toivion ja Nordlingin (2013, 360) kanssa, jotka mainitsevat mielenterveyden edistämisen keinoksi häpeäleiman häivyttämisen mielenterveyteen liittyvästä keskustelusta, mikä edesauttaisi kattavamman mielenterveyden viitekehyksen muodostamista yhteiskunnassa.

Mielenterveysasioista vaikenemiseen liittyen haastatteluista nousi kiinnostava yksityiskohta. Haastateltava näki lähtökulttuurissaan vallitsevasta korkeasta valtaetäisyydestä nousevan keino vaikuttaa vaikenemisen kulttuuriin oman lähtömaansa yhteisön parissa. Keino oli pyrkiä ensisijaisesti vaikuttamaan yhteisön miehiin, koska tämän kautta hänellä olisi pääsy koko perheeseen. Korkean valtaetäisyyden kulttuureissa erilaiset instituutiot, myös perheet, ovat hierarkkisia (Hofstede 2011, 9). Tämä on esimerkki siitä, miten erilaisten kulttuurin ulottuvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen voi toimia väylänä edistää mielenterveyttä. Haastateltava tunnistaa häpeään liitetyistä asioista epämukavuusalueella olemiseksi, mutta epämukavuusalueelle meneminen on ainoa tapa saada keskustelu alkamaan.

Haastateltavat mainitsivat stigman häivyttämisen keinoiksi ymmärryksen lisäämisen mielenterveyteen liittyvistä aiheista. Tiedon ja ymmärryksen lisäämisen väyläksi mainittiin haastatteluissa muun muassa koulut, maahanmuuttajien infopaketit, perheet ja työpaikat. Toivion ja Nordlingin (2019, 361) mukaan stigman vähentäminen rakentuu tunnetason, tiedollisen tason ja toiminnallisen tason ehkäisevien toimien yhteisvaikutuksesta. Castaneda kollegoineen mainitsevat (2018, 70) mainitsevat lisäksi stigman vähentämisen konkreettisiksi keinoiksi esimerkiksi pahan olon ja siihen johtavien syiden sanoittamisen ja psykoedukaation, keskustelutilaisuudet sekä kokemusasiantuntijoiden hyödyntämisen. (Castaneda ym. 2018, 70.) Haastateltavan mukaan tiedon lisäämisen tulee olla nimenomaan ennaltaehkäisevä toimi, koska mielenterveyden haasteet voivat kohdata ketä tahansa.

Myös mielekäs tekeminen yhdistettiin haastatteluissa mielen hyvinvointiin. Monessa haastattelussa mainittiin se, kuinka passivoituminen heikentää mielenterveyttä, kuinka tekeminen ehkäisee itsetuhoisuutta tai kuinka mielenterveys tarvitsee mielenkiintoista tekemistä. Castaneda kumppaneineen (2018, 78) toteaa saman: merkityksellinen tekeminen on tärkeää siksi, että ihminen jotta ihminen voi jäsentää elämäänsä ja kokea elämänsä mielekkääksi. Mielekäs tekeminen tuo ihmisen elämään merkityksellisyyden kokemuksia, johdonmukaisuutta ja toimijuuden kokemusta, kun taas puutteet tässä synnyttävät tunteita merkityksettömyydestä ja avuttomuudesta. (Castaneda ym. 2018, 79). Haastateltava kuvasikin ihmisen tuntevan itsensä arvottomaksi, jos nämä putoavat maahanmuuton yhteydessä pois työelämästä. Haastateltavat mainitsivat tämän suhteen suomalaisen yhteiskunnan haasteeksi sen, että monet prosessit etenevät hitaasti. Oleskelulupapäätöksen saaminen kestää, töihin pääsyyn vaaditaan usein suomen kielen taitoa ja tarvittaviin mielenterveyspalveluihin pääsyä täytyy odottaa.

Kuten Lehtinen (2008, 25) on todennut, mielenterveys ei ole muusta terveydestä tai fyysisestä hyvinvoinnista irrallinen elementti. Sama asia käy ilmi myös Mielenterveyden käsi -mallinnuksesta (2019), jossa mielen hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi listataan sekä sisäisiä että ulkoisia tekijöitä: ravinnon, liikunnan, unen, luovuuden, harrastusten, sosiaalisten suhteiden, tunteiden ja omien arvojen mukaan elämisen merkitys. Myös haastateltavien puheessa mielenter-

veys yhdistettiin kehon terveyteen ja hyvinvointiin, rentoutumiseen, ravintoon, uneen, liikkumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Kun haastateltavilta kysyttiin mielenterveydestä ja sen vahvistamisesta, puhe ohjautui myös fyysistä hyvinvointia tukeviin elementteihin.

Kun ihmisellä on elämässään mahdollisuus kohtuulliseen toimeentuloon, asumiseen, koulutukseen, harrastusmahdollisuuksiin, luottamukseen, luovuuteen, luotoon, taiteeseen ja kulttuuriin, ihmisellä on elämässään osallisuuteen vaikuttavia aineellisia ja aineettomia tekijöitä (Castaneda ym. 2018, 79). Kaikkia näitä asioita tuli esille myös haastateltavien kuvauksissa siitä, millaiset asiat liittyvät mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen ja ylläpitämiseen.

Oleellinen tarve ihmisen hyvinvoinnin kannalta on myös elämä, jossa ihmisellä on keinoja hallita stressiään. Kaikki haastateltavat puhuivat stressistä ja sen yhteydestä mielenterveyteen. Ryhmätoiminnassaan he sanoittivat stressinhallinnan keinoja, sen erilaisia tasoja ja sen vaikutuksia. Stressinhallinta annettiin konkreettisenä esimerkkinä mielen hyvinvointiin vaikuttavana asiana, koska se tunnistettiin laajasti myös haastateltavien lähtömaissa, joskin kokemus stressistä oli erilainen eri kulttuureissa. Kuten haastateltavat, myös Toivio ja Nordling (2013, 127) sanoittavat stressiä olevan sekä positiivista että negatiivista. Heidän määritelmänsä mukaan stressi on ristiriitatilanne, jossa ihmisen tarpeet ja niiden tyydyttämisen mahdollisuudet tai ihmisen tavoitteet ja voimavarat eivät vastaa toisiaan.

Kun ajatellaan maahanmuuttotilannetta ja sen aiheuttamia muutoksia yksilön elämässä, ei ole ihme, että maahanmuuttajat kokevat stressiä. Maahanmuuttotilanteessa ihminen joutuu luopumaan totutuista arjen rakenteista. Uudessa ympäristössä eläminen kuluttaa voimavaroja eri tavalla ja tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuksia ei välttämättä tunneta uudessa elinympäristössä. Esimerkkinä stressin aiheuttajasta suomalaisessa yhteiskunnassa haastateltavat antoivat sen aikataulujen mukaan elämisen opettelemisen. Voimavaroja kuluu siis enemmän siihen, että arjen perusrakenteet täytyy opetella uudelleen. Akkulturaatiostrategiat (Berry 1997) määrittelevät sitä, missä määrin yksilön elämässä korostuu uuden yhteiskunnan merkitysten jo toimintatapojen opettelu, ja missä määrin yksilön toimintaa motivoi oman kulttuurin ja tapojen säilyttäminen.

Stressinsietokyky liittyy positiivisen mielenterveyteen ja sitä ylläpitäviin komponentteihin. Toivio ja Nordling (2013, 65) luettelevat mielen hyvinvoinnin komponenteiksi omien voimavarojen riittävyyden, kyvyn kohdata vastoinkäymisiä, itseluottamuksen, elämäntyytyväisyyden, tunteen elämän hallittavuudesta ja optimismin. Haastateltavien puheessa tuli ilmi positiivisen ajattelun ja itseän kohdistuvan positiivisen puheen vaikutus stressitasoon. Samoin haastateltavat kertoivat arjen aikataulujen järjestelemisen ja oman taloudellisen tilanteen hallitsemisen keinoiksi, jotka estävät stressin muodostumista. Voimavarojen riittävyyteen voidaan vaikuttaa omien rajojen asettamisella, joka korostui myös tärkeänä teemana haastateltavan puheessa. Rajojen asettaminen on tärkeää sekä työelämässä että ihmissuhteissa.

Rajojen asettaminen nousi merkittävänä stressinhallinnan keinona, ja haastateltava näki tärkeäksi kiinnittää siihen huomiota erityisesti sellaisten ihmisten kohdalla, joille kollektivistinen kulttuuritausta tuottaa haasteita asettaa omia rajojaan. Kollektivistisissa kulttuureissa yksilö voi luottaa yhteisön suojaan ja apuun, ja vastavuoroisesti hänen odotetaan olevan uskollinen ja tarjoavan apuaan yhteisölleen (Hofstede 2011, 11.). Useimmiten maahanmuuttajat tulevat suomalaista yhteiskuntaa kollektivistisemmista ympäristöistä (Kinnunen 2012, 61). Haastateltava toi esiin kokemuksia, joissa maahanmuuttajan lähtömaahan jäänyt yhteisö odottaa uuteen maahan muuttaneen jäsenen auttavan heitä edelleen, mihin maahanmuuttajalla ei välttämättä ole voimavaroja. Yhteisö aiheuttaa haastateltavan kertoman mukaan stressiä myös lähtömaassa eläessä: tietyistä asioista painostetaan vaikenemaan yhteisön kunnian takia ja yksilölle asetetaan paineita esimerkiksi perheen perustamisen suhteen. Yksilön valinnat saattavat siis perustua pikemminkin yhteisön paineeseen kuin omaan tahtoon. Maahanmuuttaja saattaa joutua suomalaisessa yhteiskunnassa ristiriitatilanteeseen, koska suomalainen yhteiskunta on luonteeltaan individualistisempi. Toisaalta kollektivististen kulttuurien tarjoama turvaverkko toimii mielen hyvinvointia tukevana voimavarana (Castaneda ym. 2018, 62).

Hyvinvointiin liittyvät tarpeet liittyvät myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Sosiaaliset suhteet mahdollistavat esimerkiksi jakamista toisten ihmisten kanssa, mikä heidän ryhmätoiminnassaan tarkoitti hyväksi havaittujen vinkkien ja oman osaamisen jakamista. Tällainen jakaminen tuottaa voimaantumisen ja osallisuuden kokemuksia. Osallisuus yhteisestä hyvästä muotoutuu juuri tällaisen toiminnan kautta: ihminen pääsee yhteisissä tilanteissa ja toiminnassa näyttämään osaamistaan ja tuottamaan hyvää sekä itselleen että muille. Tällaisissa tilanteissa pystytään luomaan suhteita, joissa ihminen tulee tunnustetuksi ja pääsee vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Isola ym. 2017, 38.)

Haastateltavien sosiaalisiin suhteisiin liittyviin mielen hyvinvointia tukeviin merkityksiin luokitui myös mahdollisuus omalla kielellä puhumiseen. Kielellä on olennainen rooli yksilön identiteetin kehityksessä. Omalla kielellä puhumisen merkitys tuottaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Samaan aikaan on kuitenkin tärkeää, että maahanmuuttajalla on muitakin kontakteja kuin omaan yhteisöön kuuluvia ihmisiä, koska muuten kotoutuminen hidastuu. (Benjamin 2014, 60,91.) Haastateltavat kuvasivat sitä, että omalla kielellä puhumisen tarve ja merkitys eivät vähene, vaikka maahanmuutosta olisi kulunut runsaastikin aikaa ja kotoutumisprosessi olisi pitkällä. Omalla kielellä puhumisen mahdollisuus koetaan tärkeäksi erityisesti silloin, kun kyse on vaikeista tilanteista ja tunteista. Vaikka uuden kotimaan kieli olisikin hallussa, omalla äidinkielellä on silti helpompaa löytää täsmällisiä ilmaisuja omille ajatuksille ja tunteille. Haastateltava toivoikin kriisikeskuksen avaamista myös hänen omalla äidinkielellään, ja teki töitä tämän tavoitteen toteuttamiseksi.

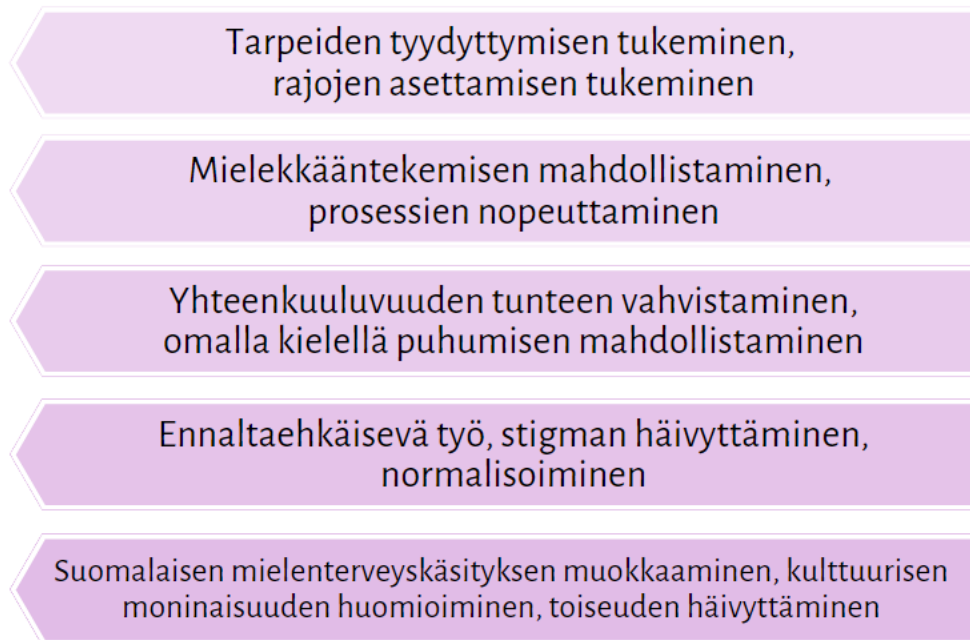
8 Pohdinta

Tämä opinnäytetyö käsitteli maahanmuuttajataustaisten ryhmänohjaajien kokemuksia mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Tutkimusongelman elinkaari alkoi mielenterveyden sanallistamisesta maahanmuuttajien parissa tehtävässä työssä, ja päättyi kokemuksiin mielen hyvinvoinnille annetuista merkityksistä. Tutkimusongelman fokuksen vaihtumiseen vaikutti kerätty aineisto ja asiat, jotka sieltä olivat löydettävissä. Huomion kiinnittäminen kulttuurien kaksisuuntaiseen vaikutukseen toisiinsa on eettisesti kestävämpää kuin pyrkimys sanallistaa suomalaista järjestelmää yksisuuntaisesti maahanmuuttajille. Opinnäytetyön fokus keskittyi siis lopulta siihen, miten maahanmuuttajataustaisten ihmisten käytössä olevia resursseja voitaisiin vahvistaa ja sitä kautta mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäistä. Tulosten kautta nousi palvelujen yhdenvertaisuutta tukevia toimia. Aineistosta nousevat asiat johdattivat tutkimusta kaksisuuntaisen kotoutumisen ja osallisuuden äärelle sen kautta, että maahanmuuttajien erityistarpeita tunnistamalla heidän vaikutuksensa palvelujen saatavuuteen ja tarjontaan laajenee.

Kun tarkastellaan opinnäytetyössä nousseita tuloksia, voidaan huomata, että tulokset kattavat mielen hyvinvoinnille annettuja merkityksiä, mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja näiden lisäksi myös sitä alkuperäistä ajatusta, eli mielen hyvinvoinnin sanallistamista maahanmuuttajien parissa. Sen lisäksi, että mielen hyvinvointia sanallistettiin maahanmuuttajille, sitä tehtiin ymmärrettäväksi myös toiminnallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. Toiminnan ryhmämuotoisuus mahdollisti asioiden käsittelemisen näillä kaikilla tasoilla. Opinnäytetyö tuotti monipuolisempia tuloksia, kun tutkimusongelmaa tarkennettiin aineistonkeruuvaiheessa.

Tulosteni soveltamismahdollisuudet liittyvät erityisesti maahanmuuttajien mielenterveyden edistämiseen Suomessa. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että yhdenvertaisten palvelujen saavuttamiseksi on olemassa useita keinoja, joilla maahanmuuttajien erityisiin tarpeisiin voidaan reagoida. Keinot myötäilevät tuloksien päälukuja, eli niitä on löydettävissä niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla. Yksilötason keinoja ovat tarpeiden tyydyttymisen tukeminen esimerkiksi tukemalla ihmistä omien rajojen asettamisessa. Yksilötasolla mielen hyvinvoinnin edistämisen keino on myös mielekkään tekemisen mahdollistaminen ja tähän liittyen yhteiskuntatasolla erilaisten opiskelua ja työntekoa mahdollistavien prosessien nopeuttaminen. Yhteisötason keinoja mielen hyvinvoinnin edistämiseen ovat yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen ja omalla kielellä puhumisen mahdollisuuksien tarjoaminen esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa tarjoamalla. Yhteiskunnallisen tason mielen hyvinvointia edistäviä toimia ovat ennaltaehkäisevä työ ja suomalaisen mielenterveyskäsityksen muokkaaminen. Ennaltaehkäisevä työ pitää sisällään stigman häivyttämistä esimerkiksi puhumista mahdollistamalla ja puheeksi ottamista helpottamalla. Tämä toiminta vaikuttaisi hiljalleen siihen, että mielenterveyden haasteet ymmärrettäisi normaalina osana ihmisen elämää. Kaikkien näiden eri tasoilla

vaikuttavien asioiden huomioiminen muokkasi myös vähän kerrallaan suomalaista mielenterveyskäsitystä siten, että se huomioisi kulttuurista moninaisuutta ja siitä nousevia tarpeita ja resursseja paremmin ja pyrki näin häivyttämään maahanmuuttoon liittyvää toiseus-ajattelua. Tuloksien pohjalta hahmottuneet konkreettiset toimet ovat tiivistetty alla olevaan kuvaan.



Kuvio 3: Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja

Tulokset ja niiden pohjalta muotoutuvat mielen hyvinvoinnin edistämisen keinot osoittavat myös yhteyttä mielen hyvinvoinnin ja osallisuuden välillä, kuten MIOS-hankkeen (Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa) nimikin kertoo. Ryhmätoiminnassa käsitellyt asiat avasivat osallistujille uutta näkökulmaa elinympäristöönsä, mielen hyvinvoinnin ymmärtämiseen sekä puhumisen merkitykseen. Ryhmätoiminta siis konkreettisesti liitti osallistujat osaksi ryhmää, ja samalla vaikutti yksilöiden osallisuuteen omasta elämästään sen kautta, että osallistujien ymmärrys omasta elämästään, omasta mielestään ja omasta elinympäristöstään laajenivat. Lisääntynyt ymmärrys lisää yksilön vaikutusmahdollisuuksia ja hallinnan tunnetta oman elämänsä suhteen, ja tätä kautta yksilön osallisuus vahvistuu. Osallisuuden kokemus on mielen hyvinvoinnin voimavara. Sekä mielen hyvinvoinnin, identiteetin että osallisuuden kannalta on tärkeää, että ihminen löytää ryhmiä, joihin kiinnittyy.

On kuitenkin tärkeää muistaa, että maahanmuuttajien mielenterveyden haasteet eivät johdu pelkästään maahanmuuttoon liittyvistä asioista ja erityispiirteistä. Maahanmuuttajat ovat ennen kaikkea samanlaisia ihmisiä kuin suomalainen valtaväestökin, ja heihin vaikuttavat samat

asiat, jotka vaikuttavat suomalaisen valtaväestön mielen hyvinvoinnin kokemukseen: talven pimeys, pitkäaikainen sairaus tai työssä koetut paineet vaikuttavat jokaisen ihmisen koettuun mielen hyvinvointiin. Näitäkään asioita ei tule unohtaa mielenterveyden edistämistyössä.

Opinnäytetyöni luotettavuuden arvioimiseen liittyi omia seikkojaan, joita olen arvioinut tutkimuksen toteuttamista esittelevässä luvussa 5. Pohdintaa luotettavuudesta ja subjektiivisuuden vaikutuksesta liittyi tutkimusjoukon valintaan, haastattelujen toteutukseen, analyysivaiheeseen sekä sovellettavuuteen. Lisäksi tutkimusongelma oli minulle alussa suhteellisen vieras. Minulla toki oli alustavia tietoja sekä maahanmuuttoon että mielenterveyteen liittyvistä asioista, mutta monet asiat tulivat minulle uutena. Tämä seikka vaikuttaa opinnäytetyöni uutuusarvoon ja teoreettisen osuuden kattavuuteen.

Opinnäytetyössäni oli kyse heterogeenisestä maahanmuuttajien joukosta ja heidän kokemuksestaan mielen hyvinvoinnin merkityksille. Tulokset eivät ole yleistettävissä koskemaan kaikkia ihmisiä, jotka voidaan jollain tapaa määritellä maahanmuuttajiksi. Haastateltavat olivat alun perin kotoisin läntisen Euroopan ulkopuolelta, mutta tuloksia ei voida soveltaa laajempaan joukkoon edes tämän tarkennuksen perusteella. Yksi asia kuitenkin vaikutti olevan yhteistä sekä suomalaiselle että kaikkien haastatteluissa ilmi tulleiden kulttuurien mielenterveyskäsitteille: stigman vaikutus mielenterveyden haasteiden ratkomiseen. Stigman häivyttäminen vaikuttakin yhdeltä tärkeimmistä mielenterveyttä edistävästä toimista.

Sekä stigman häivyttäminen että maahanmuuttajien kulttuuristen resurssien ottaminen osaksi terveydenhuollon- ja mielenterveyspalvelujen toimintamalleja voisivat olla toimia, joiden myötä yhä enemmän mielenterveyden haasteisiin apua tarvitsevia maahanmuuttajia saataisiin palveluiden piiriin. Palveluja tarjoavien ammattilaisten olisi siis tärkeää huomioida toimintansa maahanmuuttajien tilanteista johtuvat erityistarpeet ja nähdä niihin asiakkaiden omia ratkaisuehdotuksia.

Vaikka opinnäytetyöni käsittelee mielen hyvinvoinnin vahvistamista maahanmuuttajien parissa, ja vaikka olennaisena tutkimustuloksena nousi maahanmuuttajien kategorisoinnista luopumisen merkitys, on aiheellista pohtia, vahvistiko tällainen tutkimusasetelma myös osaltaan maahanmuuttajien luokittelua omaksi ryhmäkseen ja toiseus-ajattelua. Luokittelu asettaa ihmisiä aina erilaisuutta tuottaviin ryhmiin, vaikka toisaalta jonkinlainen luokittelu onkin tutkimusasetelman muodostamiseksi tärkeää. On tärkeää muistaa, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, ja vaikka hän itsekkin mieltäisi kuuluvansa tiettyyn etniseen ryhmään, se ei tarkoita, että hän käyttäytyisi tai ajattelisi ryhmän määrittelemällä normatiivisella tavalla. Tutkimusasetelmassa en siis halunnut korostaa haastateltavien valintaa toiseuden takia, vaan nähdä valinnan mahdollisuutena lisätä molemminpuolista ymmärrystä siitä, miten mielen hyvinvointi ymmärretään Suomessa eri kulttuurien konteksteissa eläneiden ihmisten parissa.

Lähteet

Painetut

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 24/2016. 1759-1764. Viitattu 24.5.2019. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>

Benjamin, S. 2014. Kulttuuri-identiteetti – Merkitys kehitykselle ja kotoutumiselle. Teoksessa: Laine, M. Kulttuuri-identiteetti ja kasvatus. Kulttuuriperintökasvatus kotoutumisen tukena. 2014. Suomen kulttuuriperintökasvatuksen seuran julkaisuja 8. Viitattu 26.9.2019. https://www.kulttuuriperintokasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/04/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf, 56-105

Berry, J. 1997. Immigration, Acculturation, and Adaptation. Teoksessa: Applied Psychology: An International Review, 1997.46 (1), 5-68. Viitattu 25.10.2019. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

Bäärnhelm, S. 2009. Kulttuurinen haastattelu klinikon apuna. Teoksessa: Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2009. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim, 248-264.

Castaneda, A., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähtenmäki M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti P. ja PALOMA-asiantuntijaryhmä. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. PALOMA-käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print Oy. Viitattu 2.11.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Castaneda, A. 2019a. Etnisyyden ja syntyperän mukaiset hyvinvointierot ja syrjintä niiden taustalla. Teoksessa: Kestilä, L. & Karvonen, S. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy, 159-171.

Gopalkrishnan, N. & Babacan, H. 2015. Cultural diversity and mental health. Julkaisussa: Australasian Psychiatry 2015, Vol 23(6) Supplement, 6-8. Viitattu 26.10.2019. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1039856215609769>

Haavikko, A. & Bremer, L. 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.

Hall, S. 1995. Kulttuuri, paikka ja identiteetti. Suomentaja Koivisto, J. Teoksessa: Lehtonen, M. & Löytty, O. 2013. Eriaisuus. Tampere: Vastapaino, 85-128.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hofstede, G. 2011. Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). Viitattu 25.10.2019. <https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=orpc>
- Honkalampi, K. 2003. Tunteet ja mielenterveys. Teoksessa: Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino, 204-209.
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print. Viitattu 26.5.2019. <http://www.julkari.fi/handle/10024/135356>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Helsinki: Juvenes Print.
- Karlsson, H. 2009. Kulttuurista neurobiologiaa. Teoksessa: Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2009. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim, 32-42.
- Kerkkäinen, H. & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Systemaattinen tutkimuskatsaus. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Helsinki: Edita Publishing Oy. Viitattu 26.5.2019. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75031>
- Keyes, C. 2002. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav* 2002; 43, 207-222. Viitattu 26.10.2019. https://www.researchgate.net/publication/11278728_The_Mental_Health_Continuum_From_Languishing_to_Flourishing_in_Life
- Kirmayer, L. 2009. Kulttuurinen lääketiede ja psykiatria. Teoksessa: Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2009. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim, 16-31.
- Koivumaa-Honkanen, H. 2003. Elämäntyytyväisyys ja terveys. Teoksessa: Valkonen-Korhonen, M., Lehtonen, K. & Tuovinen, T. (toim.) 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino, 233-238.
- Kulmala, A. 2006. Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Viitattu 26.9.2019. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67610/951-44-6615-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Lehtinen, V. 2008. Building Up Good Mental Health. Guidelines based on existing knowledge. Monitoring Positive Mental Health Environments Project. STAKES. Jyväskylä: Gummerus. Viitattu 17.10.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/76087/buildingupgood-mentalhealth.pdf>
- Malin, M. & Anis, M. 2013. Maahanmuuttajat hyvinvointivaltiossa. Martikainen, T., Saukkonen, P. & Säävälä, M. (toim.) 2013. Muuttajat. Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus, 141-159.
- Malin, M. & Suvisaari, J. 2009. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Teoksessa: Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2009. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim, 134-163.
- Martikainen, T., Saari, M. & Korkiasaari, J. 2013. Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa: Muuttajat. Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus, 23-54.
- Pehkonen, A. 2006. Maahanmuuttajan kotikunta. Kunnallisan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisut, nro 52. Helsinki: Kunnallisan kehittämissäätiö Kaks. Viitattu 19.10.2019. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2010/04/Pehkonen.pdf>
- Saraneva, K. 2009. Pakolaisuus ja psyykinen traumatisoituminen. Teoksessa: Pakaslahti, A. & Huttunen, M. (toim.) 2009. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim, 192-246.
- Saukkonen, P. 2014. Suomalainen kulttuuri-identiteetti kotoutumisen estäjänä ja edistäjänä. Teoksessa: Laine, M. Kulttuuri-identiteetti ja kasvat. Kulttuuriperintökasvat. kotoutumisen tukena. 2014. Suomen kulttuuriperintökasvatuksen seuran julkaisuja 8. Tallinna: K-print. Viitattu 26.9.2019. https://www.kulttuuriperintokasvatus.fi/wp-content/uploads/2015/04/Kulttuuri-identiteetti_ja_kasvatus.pdf, 13-55.
- Schubert, C. 2007. Monikulttuurisuus mielenterveystyössä. Helsinki: Edita.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Villatoro, A., Mays, V. Ponce, N. & Aneshensel, C. 2018. Perceived Need for Mental Health Care: The Intersection of Race, Ethnicity, Gender, and Socioeconomic Status. Julkaisussa: Society and Mental Health 2018, Vol. 8(1), 1-24. Viitattu 26.10.2019. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156869317718889>

Sähköiset

Castaneda, A. 2019b. PALOMA-koulutus osa 3: Työmuodon ulottuvuudet pakolaistyössä. Videotallenne. Viitattu 3.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/paloma-koulutus/osa-3>

Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 25.5.2019. <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>

Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.10.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>

Identiteetti - Kuka minä olen? 2019. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 19.10.2019. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>

Kinnunen, P. 2012. Monikulttuurisuuden haasteita nuorten mielenterveyden edistämisessä. Julkaisussa: ePooki. 9/2012, 59-64. Viitattu 17.10.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53447/Monikulttuurisuuden.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kotoutumisen kaksisuuntaisuus. 2019. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 1.11.2019. <https://kotouttaminen.fi/kotoutumisen-kaksisuuntaisuus>

Maahanmuuttajat käyttävät mielenterveyspalveluja vähemmän kuin kantasuomalaiset. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.11.2019. <https://thl.fi/fi/-/maahanmuuttajat-kayttavat-mielenterveyspalveluja-vahemman-kuin-kantasuomalaiset>

Maahanmuuttajien mielenterveys. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.5.2019. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys>

Mielenterveyden käsi. 2019. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 22.11.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

MIOS - Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa. 2019. MIELI Suomen mielenterveys ry. Viitattu 12.10.2019. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/monikulttuurisuus/mielen-hyvinvointia-ja-osallisuutta-monikulttuurisessa-suomessa>

Monikulttuurisuus. 2019. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 24.5.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/monikulttuurisuus>

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Viitattu 17.11.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp447193472>

Suomen perustuslaki 1999/731. Annettu Helsingissä 11.6.1999. Viitattu 24.5.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/al->

[kup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=suomen%20perustuslaki](https://www.finlex.fi/fi/laki/al-kup/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=suomen%20perustuslaki)

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Viitattu 24.5.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/al->

[kup/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuolto-laki#Pidp446147264](https://www.finlex.fi/fi/laki/al-kup/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuolto-laki#Pidp446147264)

Tilastokeskus. 2019. Ulkomaalaistaustaisten määrä ylitti 400 000 rajan. Viitattu 26.9.2019.

https://www.stat.fi/til/vaerak/2018/02/vaerak_2018_02_2019-06-19_tie_001_fi.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovaranto. Viitattu 23.11.2019.

<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Stengård, E. & Appelqvist-Schmidlechner, K. 2010. Mental Health Promotion in Young People - an Investment for the Future. World Health Organization. Viitattu 17.10.2019.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Mentalhealthpromotionyoungpeople.pdf>

Suomi panostaa työvoiman maahanmuuttoon. 2019. Sisäministeriö. Viitattu 2.11.2019.

<https://intermin.fi/maahanmuutto/tyovoiman-maahanmuutto>

Rask, S. 2019. PALOMA-koulutus osa 2: Suomen monimuotoinen väestö. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Videotallenne. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moni-naisuus/tyon-tueksi/paloma-koulutus/osa-2>. 3.11.2019

Ulkomaalaistaustaiset. 2019. Tilastokeskus. Viitattu 2.11.2019. <https://www.tilastokeskus.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/ulkomaalaistaustaiset.html>

Yijälä, A. 2014. Maahanmuuttajien taloudellinen sopeutuminen Pohjoismaissa. Maassaolon keston ja muiden aikasidonnaisten tekijöiden vaikutus tukitarpeeseen. Työpapereita 2014:2. Helsingin kaupungin tietokeskus. Viitattu 26.9.2019. https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/14_11_18_Tyopapereita2_Yijala.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Merkitysyksiköiden taulukointia	37
Kuvio 2: Mielen hyvinvoinnille annetut merkitykset	40
Kuvio 3: Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja	68

Liitteet

Liite 1: Mielenterveyden käsi	76
Liite 2: Teemahaastattelun runko.....	77
Liite 2: Eettinen ennakkopohdinta	78

Liite 1: Mielenterveyden käsi



Lähde: Mielenterveyden käsi. 2019. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 22.11.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si>

Liite 2: Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelun runko

Kysymykset ovat suuntaa antavia, ja saattavat muuttua haastattelutilanteessa.

Taustatiedot ja tietoa TOIVO-ryhmästä

- mikä on oma taustasi?
- kertoisitko ohjaamastasi ryhmästä?

Teema 1: mielenterveys ja kulttuurierot

- millainen on oman kulttuurisi käsitys mielenterveydestä?
- millainen on suomalainen mielenterveyskäsitys?
- millaisia aiheita sinun ryhmässäsi on käsitelty?

Teema 2: keinoja eroavaisuuksien käsittelyyn

- miten ryhmässäsi on käsitelty mielenterveyttä?
- konkreettisia esimerkkejä tästä?
- miten keinot ovat toimineet?

Teema 3: eroavaisuuksien aiheuttamat haasteet

- millaisia haasteita erilaiset mielenterveyskäsitykset aiheuttavat maahanmuuttajille Suomessa?

Liite 2: Eettinen ennakkopohdinta

Ihmistieteiden eettisten periaatteiden (Eettinen ennakkoarviointi ihmistieteissä 2019) mukaan kunnioitan tutkimuksessani tutkittavan itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Pysin välttämään vahingoittamista tutkimukseni jokaisessa vaiheessa ja pidän huolta tutkittavien tietosuojasta.

Itsemääräämisoikeus tarkoittaa osallistumisen vapaaehtoisuutta, joka perustuu riittävään tietoon. Osallistumisesta tehdään kirjallinen tutkimussuostumus ennen haastattelun aloittamista. Varmistan, että tutkittavat tietävät, että heillä on oikeus vetäytyä tutkimuksesta missä tahansa vaiheesta. Riittävä tieto tarkoittaa sitä, että tutkittavilla on tiedossa tutkimuksen aihe, tutkimuksen kesto, konkreettinen aineistonkeruutapa sekä kerättävän aineiston käyttötarkoitus ja sen käsittelytapa. Tutkittavillani on yhteystietoni. Varaudun lisätietojen antamiseen.

Vahingoittamisen välttäminen tarkoittaa henkisten, taloudellisen ja sosiaalisten haittojen välttämistä tutkimuksessa. Haitat voivat aiheutua aineiston keruuvaiheessa, sen säilyttämisessä tai julkaistussa tutkimuksessa. Tutkimuksessa kohtelen tutkittavia arvostavasti sekä aineistonkeruun että kirjoitusvaiheessa. Tutkittavat saavat itse säädellä osallistumistaan ja määrittellä sen, missä arkaluonteisuuden ja yksityisyyden rajat kulkevat heidän vastauksissaan. Haastattelujen teemat voivat olla herkkiä, koska mielenterveyteen ja kulttuuriin liittyvät teemat saattavat koskettaa ihmisiä henkilökohtaisella tavalla. Varaudun ottamaan kunnioittaen vastaan haastattelutilanteessa mahdollisesti nousevat tunnereaktiot. Kohteliaisuus ja ihmisarvon kunnioittaminen tulevat ilmi kohtaamisissamme. Jos haastattelutilanne antaa aiheutta tulkita haastateltavan käytöstä siten, että se kuormittaa tutkittavaa henkisesti eikä tilanne perustu täysin vapaaseen tahtoon, tutkimus on perusteltua keskeyttää.

Taloudellisia ja sosiaalisia haittoja vältetään, kun noudatetaan yksityisyyttä ja tietosuojaa koskevia eettisiä periaatteita. Käsittelen tietoja käsitellään huolellisesti ja pidän kiinni vaihtolovelvollisuudesta. Asiallinen argumentointi, huolellisuus ja systemaattisuus suojaavat tutkittavaa haitoilta, asenteellisuudelta ja epäkunnioittavalta sävyiltä. Arvioni mukaan tutkimuksesta ei aiheudu haittaa tai turvallisuusuhkaa tutkittaville. Haastattelussa ei pyritä kartoittamaan tutkittavien henkilökohtaiseen mielenterveyteen liittyviä asioita, vaan heidän kokemukseen mielenterveyden käsittelemisestä maahanmuuttajien kanssa.

Yksityisyyden suojaan lukeutuu tutkimusaineiston luottamuksellisuus ja suojaaminen, sen asianmukainen säilyttäminen tai hävittäminen sekä yksityisyyden suoja julkaisussa. Luottamuksellisuutta varjellaan huomioiden samalla tieteen avoimuuden periaate, koska tieteen edistymisen ja tiedon pätevyyden testaamisen kannalta tutkimuksen on oltava avointa ja kriittisesti arvioitavissa. Opinnäytetyössäni henkilötietoja ei yhdistetä kerättyyn tietoon, koska aineisto on analysoitavissa ilman niitä.

Kerätty tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Aineistoa ei luovuteta muihin kuin tutkimustarkoituksiin, eikä esimerkiksi tiedotusvälineille tai kaupallisiin tarkoituksiin. Huolehdin siitä, ettei aineiston kerääminen ja säilyttäminen aiheuta riskejä haastateltujen kohteluun tai asemaan.

Opinnäytetyö tulee olemaan kaikkien saatavilla internetissä. Opinnäytetyöhön tulevat suorat aineisto-otteet eivät sisällä tunnistettavia tietoja haastateltujen nimistä, iästä tai ammatista. Tutkimuksen kannalta on olennaista mainita haastateltavan kulttuuritausta. Haastateltavien yhteys TOIVO-ryhmiin mainitaan.

Lähde: Eettinen ennakkoarviointi ihmistieteissä. 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 25.5.2019. <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissa>