

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Berg, J.; Roth, M.; Sahla, S. & Lindberg, E. 2020. Mielenterveyden lähettiläät tukevat maahanmuuttajia mielen hyvinvoinnissa ja kotoutumisessa. Talk-verkkolehti, HYVE 5.3.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/mielenterveyden-lahettilaat-tukevat-maahanmuuttajia-mielen-hyvinvoinnissa-ja-kotoutumisessa/>

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

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

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

To cite this, use the original publication:

Berg, J.; Roth, M.; Sahla, S. & Lindberg, E. 2020. Mielenterveyden lähettiläät tukevat maahanmuuttajia mielen hyvinvoinnissa ja kotoutumisessa. Online Magazine Talk, Health and Well-being 5.3.2020.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/mielenterveyden-lahettilaat-tukevat-maahanmuuttajia-mielen-hyvinvoinnissa-ja-kotoutumisessa/>

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

Johanna Berg

Tt, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu, Master School, Health & Well-Being

Minni Roth

projektipääällikkö, YouMe-hanke, Turun ammattikorkeakoulu

Sonja Sahla

projektityöntekijä, YouMe-hanke, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

Elina Lindberg

TtM, lehtori, Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja hyvinvointi

Mielenterveyden lähettiläät tukevat maahanmuuttajia mielen hyvinvoinnissa ja kotoutumisessa

Avainsanat: [maahanmuuttajat](#), [mielenterveys](#), [projekti](#), [terveydenedistäminen](#)

Hyvä mielenterveys on oleellinen tekijä maahanmuuttajien kotoutumisessa uuteen kotimaahan. Mielenterveyttä uudessa kotimaassa tukee mm. työllistyminen, sosiaalinen arvostus sekä osallisuus yhteisöissä. Ilman hyvää mielenterveyttä tai kulttuurisensitiivisiä mielenterveyden tukitoimia kotoutuminen hankaloituu ja maahanmuuttaja saattaa kokea itsensä ulkopuoliseksi.

Maahanmuutto koettelee mielenterveyttä

Tutkimusten perusteella maahanmuutto, syystä riippumatta, on riski mielenterveydelle (Kerkkänen & Säävälä 2015; Castaneda ym. 2018). Mielenterveysongelmien riski lisääntyy, mikäli lähtömaassa on koettu ihmisoikeusloukkauksia tai traumaattisia tapahtumia (Lindert ym. 2018). Suomeen asettuessaan monet maahanmuuttajat kokevat elämässään epävarmuutta, yksinäisyyttä, syrjintää ja osattomuutta, jotka edelleen lisäävät mielenterveysongelmien riskiä (Castaneda ym. 2018).

Mielenterveys on monissa kulttuureissa vaiettu aihe ja usein mielenterveyteen ja sen ongelmiin liittyy paljon uskomuksia ja harhaluuloja. Uudessa maassa mielenterveyttä tukeva palvelujärjestelmä on hankala hahmottaa ja ammattihenkilöstöön ei aina luoteta. Lisäksi mielenterveyden puheeksi ottaminen asiakkaan taholta voi olla vaikeaa ilman yhteistä kieltä eikä asioista haluta keskustella omaa kulttuuria edustavan tulkin kuullen. (Castaneda ym. 2018, Haavikko & Bremer 2009.) Maahanmuuttajat tarvitsevat lisää tietoa mielenterveyden edistämisestä sekä hoitoon hakeutumisesta ja mielenterveyspalveluista.



YouMe – Mielenterveydenlähettiläät kotoutumisen voimavarana

YouMe-hanke kehitettiin vastaukseksi mielenterveysasioiden puheeksi ottamiseen ja maahanmuuttajien mielenterveyden edistämiseen. Kysessä on Turun ammattikorkeakoulun koordinoima YouMe- Mielenterveydenlähettiläät kotoutumisen voimavarana- hanke, joka alkoi maaliskuussa 2019. Sitä rahoittaa kahden vuoden ajan (2019 – 2021) EU:n Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto. Hanke toteutetaan yhteistyössä Yhdessä-yhdistyksen, SateenkaariKoto ry:n, Turun Kriisikeskuksen ja Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian toimialueen kanssa.

YouMe-hankkeen tavoitteena on tukea maahanmuuttajien kotoutumista ja osallisuutta. Pyritään edistämään mielenterveyttä sekä varhaista hoitoon hakeutumista mahdollisten mielenterveysongelmien ilmaantuessa. Hankkeen aikana luodaan Mielenterveyden lähettiläät -toimintamalli yhdessä maahanmuuttajataustaisten henkilöiden sekä sote-ammattilaisten kanssa.

Mielenterveyden lähettiläät -toimintamalli koostuu lähettiläiden rekrytoinnista ja kouluttamisesta sekä lähettilästoiminnan suunnittelusta ja lähettiläänä toimimisesta. Hanke tarjoaa lähettiläille mentorointia lähettilästoiminnan aikana. Lisäksi lähettiläät suunnittelevat ja toteuttavat hankkeen aikana seminaarin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille seminaarin, jonka tehtävä on tukea maahanmuuttajien mielenterveysasioiden puheeksi ottamista ja hoitoonohjausta.

Kuka on mielenterveyden lähettiläs

Mielenterveyden lähettilääksi voi hakeutua kuka tahansa, jolla on lähipiirissään maahanmuuttajataustaisia henkilöitä EU:n ulkopuolelta ja joka on kiinnostunut edistämään mielenterveyttä. Lähettiläs saa toimintaansa koulutuksen. Sen jälkeen hän saa toimia omassa lähipiirissään lähettiläänä. Mielenterveyden lähettiläät kertovat lähipiirilleen – perheelle, sukulaisille, ystäville ja työtovereille – mielenterveyden vahvistamisesta sekä riskeistä. Lisäksi heillä on tietoa mielenterveyspalveluista sekä siitä, milloin kannattaa hakeutua palveluiden piiriin.

Lähettiläiden toiminta voi kohdistua yksittäisiin henkilöihin tai ryhmään. He voivat ottaa mielen hyvinvoinnin puheeksi suuremmalle yleisölle esimerkiksi suvun juhlissa tai harrastustoiminnan tapaamisissa. Lähettilääksi on hankkeen aikana voinut hakeutua joko vapaaehtoisena toimijana tai omien opintojen ohessa. Opiskelija on saanut koulutuksesta ja lähettiläänä toimimisesta opintopisteitä.

Kurssin avulla lähettilääksi

Syksyllä 2019 käynnistyi ensimmäinen Mielenterveyden lähettiläs-kurssi, jonka tarkoituksena on antaa työkaluja ja tukea lähettiläänä toimimiseen. Kurssin aloitti kaikkiaan 11 lähettilääksi koulutautuvaa. Mielenterveyden lähettiläitä on rekrytoitu oppilaitoksissa ja järjestöjen kautta erilaisissa tapahtumissa, joissa on tavattu paljon maahanmuuttajataustaisia henkilöitä. Hankkeen toinen lähettiläiden kurssi alkaa maaliskuussa 2020.



Kurssi koostuu kahdesta seminaarista ja neljästä työpajasta. Seminaarien ja toiminnallisten työpajojen teemoina käsitellään muun muassa sitä, mitä mielenterveys on, miten sitä vahvistetaan, ja mistä löytyy apua. Lisäksi käydään läpi mielenterveyden lähettilään toimintaa ja selvitetään, mistä löydetään mentorointia. Tärkeä teema on myös lähettiläiden eettinen toiminta ja vaihtoehtoisuus. Seminaarit ja työpajat sisältävät luentoja ja alustuksia sekä paljon ryhmätöitä ja erilaisia harjoitteita, jotka auttavat rentoutumaan ja löytämään omia voimavaroja.

Palautte ensimmäisestä lähettiläskurssista oli erittäin positiivinen. Osallistujat kokivat saaneensa tiedollisesti ja taidollisesti paljon kurssin aikana. Palautteiden ja hanketyöntekijöiden kokemusten perusteella kurssia kehitetään edelleen.

Ensimmäiset lähettiläät toimivat jo omissa yhteisöissään

Työpajojen jälkeen lähettiläät ovat aloittaneet toimintansa omissa lähiyhteisöissään levittäen tietoutta mielen hyvin- ja pahoinvointiin liittyvistä asioista. Osalla lähettiläistä on kiinteämpiä mentorointisuhteita, jolloin he tapaavat yhtä henkilöä tiiviimmin keskustellen arkipäivän mielenterveyden vahvistamisesta.

Osa lähettiläistä taas on pitänyt yleisölle kertaluonteisen informatiivisen tilaisuuden. Toimintaansa lähettiläät saavat tukea mentoroinnin muodossa hankkeen työntekijöiltä. Lähettiläät tapaavat hankkeen mentoria sekä yksin, että pienryhmissä vähintään viisi kertaa puolen vuoden aikana.

Viime syksynä toimintansa aloittaneiden lähettiläiden koulutus jatkuu vielä keväällä kolmella työpajalla ja yhdellä seminaarilla, jossa lähettiläät toimivat asiantuntijoina. Työpajat toteutetaan yhdessä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa ja niiden aiheena ovat mielenterveyspalvelut, mielenterveyden erityiskysymykset eri kulttuureissa sekä mielenterveyden puheeksiotto sosiaali- ja terveyspalveluissa. Näistä teemoista lähettiläät pitivät myös seminaarin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille helmikuussa 2020.

Mielenterveyden lähettiläiden koulutus pysyväksi toiminnaksi

Mielenterveyden lähettiläät -toimintamalli ja -koulutus on tarkoitus saada pysyvämmäksi osaksi eri organisaatioiden toimintaa. Hankkeen aikana koko toimintamalli ja koulutus pyritään kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti auki, jotta kaikki, jotka haluavat toiminnan jatkuvan omissa yhteisöissään, pystyisivät hyödyntämään koulutusmateriaalia. Tähän mennessä yksi toisen asteen oppilaitos ja yksi maahanmuuttajajyhdistys ovat ilmaisseet kiinnostuksensa hyödyntää mallia omassa toiminnassaan. Hankkeen jalkautumisen lopullisena tavoitteena on, että mielenterveyden lähettiläiltä mahdollisimman moni maahanmuuttaja kuulis mielenterveyteen liittyvistä asioista omalla kielellään.

Lähteet

Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen & Santalahti 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa – Palomakäsikirja. Helsinki: THL.

Haavikko & Bremer 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveytyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Kerkkänen & Säävälä 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Systemaattinen tutkimuskatsaus. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.

Lindert, J., Ehrenstein, O. S. v., Priebe, S., Mielck, A., & Brähler, E. 2009. Depression and anxiety in labor migrants and refugees. A systematic review and meta-analysis. Social Science & Medicine, 69(2), 246-257.

05.03.2020

