



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Päivi Ilmonen

MAAHANMUUTTAJIEN KOKEMUKSIA
TASAPAINOVALMENNUKSEEN
OSALLISTUMISESTA

Sosiaali- ja terveysala
2020

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Päivi Ilmonen
Opinnäytetyön nimi	Maahanmuuttajien kokemuksia Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	60 + 3 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia maahanmuuttajilla on Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta, miten Tasapainoalvalmennus on vaikuttanut kotoutumiseen ja miten Tasapainoalvalmennusta voidaan kehittää. Opinnäytetyön on tilannut Vaasan kaupungin Kotouttamispalvelut. Tasapainoalvalmennus on osa Vaasan kaupungin kotouttamisohjelmaa 2019–2022.

Keskeisiä käsitteitä ovat kotoutuminen, maahanmuuttajat, maahanmuuttajien mielenterveys, psyykinen traumatisoituminen, sekä Tasapainoalvalmennus. Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusmenetelmänä oli havainnointi Tasapainoalvalmennukseen osallistumalla sekä fokusryhmähaastattelut tulkin avulla. Tutkimusaineisto käsiteltiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten perusteella selvisi, että osallistujien kokemukset Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta olivat positiivisia. Haastatteluissa saaduista vastauksista oli eroteltavissa kuusi keskeistä aihepiiriä, jotka olivat selviytyminen, vertaistuki ja yksinäisyys, puhuminen ja paineet, psyykinen vaikutus, fyysinen vaikutus, sekä muut kokemukset. Vertaistuki antoi helpotusta ja toivoa sekä apua yksinäisyyteen. Tiedon lisääminen, esimerkiksi trauman oireista ja maahanmuuton psyykkisestä prosessista, auttoi oireiden ja tunteiden normalisoinnissa. Asioista puhumisen koettiin helpottavan omaa oloa ja auttavan paineiden purkamisessa. Osallistujien mukaan Tasapainoalvalmennus auttoi avartamaan katsetta omasta kulttuurista pois päin, keskittymään positiivisiin asioihin uudessa kulttuurissa ja rikkomään seiniä maahanmuuttajien ja valtaväestön väliltä. Tasapainoalvalmennuksen kehittämiskohteiksi nimettiin valmennuksen lyhyt kesto, aktiviteettien määrä, sekä suomalaisiin tutustuminen.

Avainsanat kotoutuminen, maahanmuuttajat, maahanmuuttajien mielenterveys, psyykinen traumatisoituminen, Tasapainoalvalmennus

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Sosiaaliala

ABSTRACT

Author	Päivi Ilmonen
Title	Immigrants' Experiences of Participating in Stability Training
Year	2020
Language	Finnish
Pages	60 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

The purpose of this bachelor's thesis was to find out what kind of experiences immigrants have of participating in Stability training, how Stability training has affected the integration and how Stability training could be developed. The bachelor's thesis is ordered by Integration services of the city of Vaasa. Stability training is part of an integration program of the city of Vaasa for 2019-2022.

The key concepts of the research are integration, immigrants, mental health of immigrants, psychological trauma, and Stability training. The research is qualitative. The research method was observation by participating in Stability training and the focus group interviews which were carried out using an interpreter. The research material was analysed with inductive content analysis.

The research results revealed that the experiences of the participants of Stability training were positive. The results of the interviews were divided into six key categories, which were managing and coping, peer support and loneliness, discussion and mental pressure, psychological effect, physical effect, and other experiences. Peer support gave comfort and hope and helped the participants to feel themselves less lonely. Handing out information, for example, on the symptoms of trauma and the psychological process of integration normalized the symptoms and the emotions. Discussions offered the participants a sense of relief and allowed them to let off steam. According to the participants, Stability training opened their minds towards the Finnish culture, directed them to focus on the positive aspects of the new culture and broke down barriers between immigrants and the main population. Stability training could be developed by lengthening the duration of the training, by adding more activities and by helping immigrants to get to know Finnish people.

Keywords Integration, immigrants, mental health of immigrants, psychological trauma, Stability training

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT	10
3	KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA	11
	3.1 Kotoutuminen	11
	3.2 Maahanmuuttajat.....	14
	3.3 Maahanmuuttajien mielenterveys ja psyykkinen traumatisoituminen....	15
	3.4 Tasapaino- ja voimennus.....	18
	3.5 Aikaisemmat aihepiirin tutkimukset	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
	4.1 Tutkimusote	23
	4.2 Tutkimuksen kohde.....	24
	4.3 Aineiston kerääminen	25
	4.3.1 Havainnointi	26
	4.3.2 Fokusryhmähaastattelu.....	27
	4.4 Laadullisen aineiston analyysi	29
	4.5 Eettisyys.....	31
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	35
	5.1 Haastattelu.....	36
	5.1.1 Maahanmuuttajien kokemuksia Tasapaino- ja voimennuksesta	37
	5.1.2 Vaikutuksia kotoutumiseen.....	43
	5.1.3 Kehittämiskohteita	44
	5.2 Havainnointi.....	45
	5.2.1 Ilmapiiiri ja vuorovaikutus	45
	5.2.2 Keskustelua herättäneet aiheet	46
	5.2.3 Muut havainnot	47

6	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
7	POHDINTA.....	52
	LÄHTEET.....	56

LIITTEET

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Maahanmuuton psyykinen prosessi.....	14
Kuvio 2. Vaasan kaupungin sosiaalityö ja perhepalvelut organisaatiokaavio.....	24
Kuvio 3. Haastatteluiden tulokset.....	36

LIITELUETTELO**LIITE 1.** SAATE-kirje**LIITE 2.** Haastattelulomake**LIITE 3.** Palautekysymykset

1 JOHDANTO

Vuonna 2015 Suomeen saapui ennätysmäärä turvapaikanhakijoita pakolaiskriisin seurauksena, kaiken kaikkiaan 32478 turvapaikanhakijaa (Gothóni & Siirto 2016, 14). Tämän jälkeen maahanmuutosta on tullut yhteiskunnassa polttava puheenaihe, joka jakaa mielipiteitä. Maahanmuuttajien määrän kasvaessa on alettu viime vuosina kiinnittää entistä enemmän huomiota myös kotoutumiseen.

Kotoutumien on kaksisuuntainen prosessi, jossa sekä maahanmuuttajalla että yhteiskunnalla on omat velvollisuutensa. ”Kotoutuminen ei ole mahdollista, elleivät myös vastaanottavan maan yleiset rakenteet, politiikka ja asenteet tue pakolaisten asettumista Suomeen.” (Gothóni & Siirto 2016, 14.) Kotoutuminen on yhteiskunnallisesti tärkeä aihe, sillä sen laiminlyöminen tulee kalliiksi. Kotoutumisen epäonnistuminen tarkoittaa syrjäytymistä, mielenterveysongelmia ja sitä kautta monenlaisia muita ongelmia. Panostaminen kotoutumiseen ja maahanmuuttajien mielenterveyteen maksaa itsensä takaisin.

Kiinnostuin maahanmuuttajien parissa työskentelystä ollessani harjoittelussa Kotouttamispalveluissa. Monet maahanmuuttajat saapuvat Suomeen pakolaisina ja turvapaikanhakijoina sota-alueilta ja ovat kokeneet traumaattisia tapahtumia ennen Suomeen saapumista. Traumaattiset kokemukset, vanhan elämän taakse jättäminen, vieraaseen maahan saapuminen ja epätietoisuudessa eläminen turvapaikan saamisesta ovat psyykkisesti erittäin vaikeita ja stressaavia kokemuksia, jotka altistavat masennukselle ja mielenterveysongelmille. Kotoutuminen uuteen maahan on pitkä prosessi, joka ei tapahdu hetkessä. Käsittämättömät traumat myös vaikeuttavat kotoutumista tai voivat tehdä sen mahdottomaksi. Harjoitteluni aikana yllätyin siitä tiedosta, miten vähän tai lainkaan, on olemassa maahanmuuttajille apua tai tukea selvitä kokemistaan traumoista. Kotoutumispalveluissa kuulin ensimmäistä kertaa alkavasta Tasapainoalumnuksesta, joka herätti mielenkiintoni. Tasapainoalumnuksessa yhdistyvät kaksi kiinnostukseni kohdetta; kotoutuminen sekä trauma- ja kriisityö, joten se valikoitui opinnäytetyön aiheekseni. Maahanmuuttajien kotoutumista tutkimalla ja siihen liittyvää työtä kehittämällä voidaan vaikuttaa syrjäytymisen ehkäisyyn.

Tasapainoalvalmennus on Suomen Mielenterveysseuran kehittämä psykoedukatiivinen ryhmämuotoinen valmennus traumatisoituneille maahanmuuttajille. Opinnäytetyön on tilannut Vaasan kaupungin sosiaalityön ja perhepalveluiden tulosalueeseen kuuluva Kotouttamispaalvelut ja siinä tutkitaan maahanmuuttajien kokemuksia Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta. Vaasassa Tasapainoalvalmennuksen toteuttavat Vaasan kaupungin Kotouttamispaalvelut yhdessä Pohjanmaan Kriisikeskus Valon kanssa.

Tasapainoalvalmennus on kirjattu Vaasan kaupungin kotouttamisohjelmaan 2019–2022 ja sen tavoitteena on turvallisuuden ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Tasapainoalvalmennus järjestetään kerran vuodessa. (Vaasan kaupungin kotouttamisohjelma 2019–2022.) Koska Tasapainoalvalmennus on osa Vaasan kaupungin kotouttamisohjelmaa, opinnäytetyö on paikallaan tutkimaan osallistujien kokemuksia Tasapainoalvalmennuksesta ja sen kehittämiskohteita.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, millaisia kokemuksia maahanmuuttajilla on Tasapainoalvmenukseen osallistumisesta. Keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kokemuksia maahanmuuttajilla on Tasapainoalvmenukseen osallistumisesta?
2. Miten Tasapainoalvmenus on vaikuttanut kotoutumiseen?
3. Miten Tasapainoalvmenusta voidaan kehittää?

Opinnäytetyön tavoitteena on huomioida asiakkaiden antama palaute ja hyödyntää tutkimuksesta saatavia tuloksia Tasapainoalvmenuksen kehittämisessä. Tuloksista voidaan arvioida, vastaako Tasapainoalvmenus sille asetettuja tavoitteita Vaasan kaupungin kotouttamisohjelman näkökulmasta. Vaasan kaupungin kotouttamisohjelmassa Tasapainoalvmenuksen tavoitteena oli turvallisuuden ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen. Tutkimustulokset kertovat tärkeää tietoa siitä, miten maahanmuuttajien näkökulmasta Tasapainoalvmenukseen osallistuminen vaikuttaa kotoutumiseen. Tulokset antavat suuntaa siihen, millaista huomiota kotoutumiseen tulisi kiinnittää ja miten huomioida maahanmuuttajien mielenterveystyön tarpeellisuus jatkossa.

3 KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat kotoutuminen, maahanmuuttajat, maahanmuuttajien mielenterveys, psyykinen traumatisoituminen, sekä Tasapaino- ja valmennus, jotka määritellään lyhyesti seuraavaksi.

3.1 Kotoutuminen

Kotoutuminen on vuosia kestävä prosessi, jonka aikana maahanmuuttaja sopeutuu osaksi uuden kotimaansa yhteiskuntaa (Martikainen 2011, 51–52). Kotoutumisen rinnalla käytettävä toinen käsite on kotouttaminen. Kyseessä on siis kaksisuuntainen prosessi. ”Kotouttamisella tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka tukevat maahanmuuttajien elämää uudessa kotimaassaan. Sen tarkoituksena on luoda maahanmuuttajalle valmiudet itsenäiseen ja tasavertaiseen kansalaisuuteen.” (Gothóni & Siirto 2016, 14.)

Ensimmäisen kerran Suomen maahanmuuttopolitiikkaa tarkasteltiin vuonna 1997 annetussa hallituksen maahanmuutto- ja pakolaispoliittisessa ohjelmassa. Perustavoitteeksi asetettiin nopea ja joustava kotoutuminen. (Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Vesala 2002, 20.) Ensimmäinen maahanmuuttajien kotouttamista koskeva laki, laki maahanmuuttajien kotouttamista ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta (L 493/1999) tuli voimaan vuonna 1999. Nykyinen kotouttamislaki, laki kotoutumisen edistämisestä (L30.12.2010/1386), astui voimaan vuonna 2011. Lain tarkoitus on ”tukea ja edistää kotoutumista ja maahanmuuttajan mahdollisuutta osallistua aktiivisesti suomalaisen yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi lain tarkoituksena on edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken.” (L30.12.2010/1386.) Laki kotoutumisen edistämisestä määrittelee kotoutumista edistävät toimenpiteet, joiden mukaan maahanmuuttajalle tulee antaa tietoa hänen oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Maahanmuuttaja on oikeutettu neuvontaan ja ohjaukseen kunnan, työ- ja elinkeinotoimiston ja muiden viranomaisten tahoilta kotoutumiseen liittyen. Työ- ja elinkeinotoimisto järjestää työttömälle maahanmuuttajalle alkukartoituksen, jonka perusteella arvioidaan, tarvitseeko maahanmuuttaja kotoutumissuunnitel-

man. Maahanmuuttajalla on oikeus kotoutumissuunnitelmaan, jos hän on työtön ja rekisteröity työnhakijaksi. Kotoutumissuunnitelma on yksilöllinen suunnitelma toimenpiteistä tai palveluista, jotka auttavat maahanmuuttajaa hankkimaan tarvittavaa kielitaitoa tai muita työelämässä ja yhteiskunnassa tarvittavia taitoja. (L30.12.2010/1386.)

Laki kotoutumisen edistämisestä (L30.12.2010/1386) velvoittaa kunnat laatimaan yhdessä työ- ja elinkeinotoimiston ja muiden viranomaisten kanssa kotouttamisohjelman, joka tarkistetaan kerran neljässä vuodessa. Kotouttamisohjelmalla voidaan vaikuttaa kotoutumisen sisältöön ja edistää eri tahojen yhteistyötä.

Useissa eri yhteyksissä on huomioitu, että kotouttamiseen käytettävät resurssit eivät vastaa tarpeita. Riittämättömät taloudelliset varat aiheuttavat maahanmuuttajien jäämistä työvoiman ulkopuolelle, hidastavat kotoutumista, kasvattavat koulutuseroja, lisäävät syrjäytymistä ja kasvattavat kotoutumisen kustannuksia pitkällä tähtäimellä. Kotoutumiseen tulisi sijoittaa riittävästi taloudellisia voimavaroja ennen kuin laajoja sosiaalisia ongelmia ehtii syntyä. (Saukkonen 2013, 90.)

Kotoutuminen onnistuu parhaiten yhteiskunnassa, jossa maahanmuuttajilla on mahdollisuus toimia tasa-arvoisesti; työskennellä, osallistua kansalaistoimintaan, oppia kieltä, luoda suhteita valtaväestöön ja samalla arvostaa omaa kulttuuriaan (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7).

Muuttaminen uuteen maahan aiheuttaa paljon muutoksia ja sitä kautta stressiä. Perheenjäseniä, ystävät, koti ja tuttu ympäristö jäävät vanhaan kotimaahan ja uusi elämä aloitetaan vieraassa ympäristössä ja kulttuurissa, jonka tavat, arvot ja normit saattavat poiketa suurestikin entisestä. Kommunikointi toisella kielellä on myös haastavaa ja aiheuttaa stressiä vuorovaikutustilanteissa. (Schubert 2013, 63–64.)

Psykologi John Berryn kehittämä akkulturaatiostrategia kuvaa muutosprosessia eri kulttuurien jäsenten kohtaamisessa. Mallissa on neljä eri akkulturaatiostrategiaa: assimilaatio, separaatio, integraatio ja marginalisaatio. Assimilaatiossa yksilö haluaa sulautua valtaväestöön ja luopua omasta kulttuuri-identiteetistään. Tämän

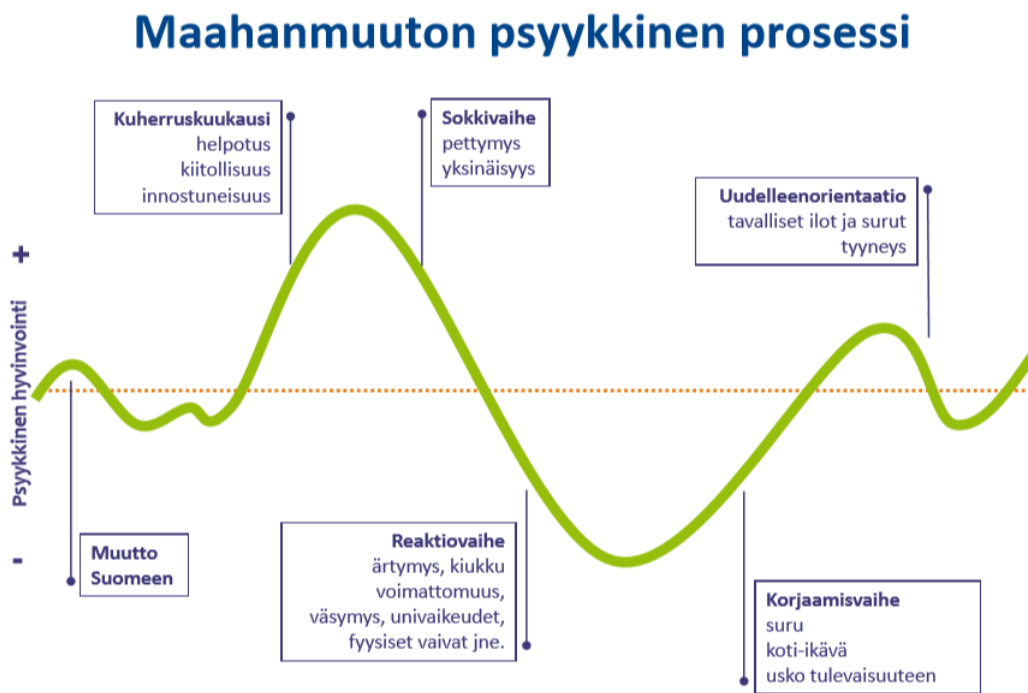
vastakohta on separaatio, jolloin yksilö haluaa elää erillään valtaväestöstä ja pitää kiinni vain omasta kulttuuri-identiteetistä. Integraatiossa yksilö haluaa vaalia omaa kulttuuriaan, mutta samalla myös tulla osaksi valtakulttuuria. Integraatio edellyttää yhteiskuntaa, joka hyväksyy kulttuurien moninaisuutta. Marginalisaatio tarkoittaa syrjäytymistä ja identiteetin kadottamista, joka johtaa psyykkiseen pahoinvointiin. Yksilö ei halua säilyttää omaa kulttuuriaan, eikä myöskään koe voitava tulla osaksi valtakulttuuria. Yksilön akkulturaatioasenteet voivat vaihdella elämäntilanteiden ja elämänalueiden mukaan; työelämässä oma kulttuuri voi olla vähemmän esillä kuin yksityiselämässä. (Schubert 2013, 65–67.)

Maahanmuuttoon liittyy psyykkinen prosessi, jonka vaihteita ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, korjaamisvaihe ja uudelleen orientoituminen. Kuviossa 1 on kuvattuna maahanmuuton psyykkinen prosessi ja sen eri vaiheet. Maahan saapumisen jälkeen alkaa kuherruskuukausi, jolloin uusi kulttuuri näyttää kiehtovalta, toiveet ja odotukset tulevaisuudelle ovat korkealla ja päällimmäisenä tunteena voi turvapaikanhakijalla olla kiitollisuus ja helpotus. Vähitellen uudesta yhteiskunnasta alkaa paljastua huonoja puolia. Maahanmuuttaja voi kohdata syrjintää, haasteita kielen oppimisessa ja vaikeuksia koulupaikan tai työpaikan saamisessa. Oma kotimaa tuntuu paljon paremmalta. Toiveet, joita alussa oli, alkavat tuntua mahdottomilta toteuttaa. Kulttuurishokki aiheuttaa maahanmuuttajassa pettymystä. (Haavikko & Bremer 2009, 19–22.)

Reaktiovaiheessa maahanmuuttaja puolustautuu eri tavoin. Regressiossa maahanmuuttaja taantuu lapsenomaiseksi, joka ei osaa ilmaista itseään tai hoitaa omia asioitaan. Puolustautua voi myös eristämällä omat vaikeat kokemukset pois itseltään. Projektiossa huono siirretään itsestä pois jonkun muun syyksi. Myös passiivisuus, aktiivisuus ja ärtyneisyys ovat normaaleja reaktioita. (Haavikko & Bremer 2009, 22.) Reaktiovaiheessa voimakkaat tunteet, joita ei pysty hallitsemaan, voivat olla pelottavia. Maahanmuuttaja voi tulla maasta, jossa psyykkinen huonovointisuus leimataan hulluudeksi. Tällöin haasteena on saada maahanmuuttaja ymmärtämään, että huonovointisuuden taustalla on maahanmuuttoon liittyvä normaali prosessi. Kielteisten tunteiden tiedostaminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen

nen osana sopeutumisprosessia auttaa siirtymään eteenpäin. (Haavikko & Bremer 2009, 22–23.)

Korjaamisvaiheessa positiivisempi suhtautuminen tulevaisuuteen alkaa rakentua, vaikeuksista huolimatta. Prosessi kuitenkin vaihtelee reaktiovaiheen ja korjaamisvaiheen välillä, jokin tapahtuma saattaa hetkellisesti laukaista siirtymisen prosessissa taaksepäin. Maahanmuuttaja alkaa nähdä mahdollisuuksia selviytyä ja samalla suree kaikkea menettämäänsä. Uudelleen orientoitumisvaiheessa kriisistä on toivuttu ja elämässä on läsnä tavalliset ilot ja surut. Maahanmuuton myönteiset puolet on huomattu ja ihmisen elämää rikastuttaa kaksi erilaista kulttuuria. (Haavikko & Bremer 2009, 23.)



Kuvio 1. Maahanmuuton psyykkinen prosessi (Haavikko & Bremer 2009)

3.2 Maahanmuuttajat

Maahanmuuttoa tapahtuu monesta eri syystä. Maahanmuuttaja tarkoittaa ulkomaalaista henkilöä, joka on muuttanut maahan syystä riippumatta (THL 2020).

Tässä opinnäytetyössä sanalla maahanmuuttaja tarkoitetaan kuitenkin pakolaisina tai turvapaikanhakijoina maahan tulleita henkilöitä.

Pakolaiseksi on määritelty YK:n Pakolaisten oikeusasemaa koskevassa yleissopimuksessa (L77/1968) henkilö, jolla on perusteltu syy ”pelätä joutuvansa vainotuksi rodun, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskuntaluokkaan kuulumisen tai poliittisen mielipiteen johdosta, oleskelee kotimaansa ulkopuolella ja on kykenevätön tai sellaisen pelon johdosta haluton turvautumaan sanotun maan suojaan”. Sopimusvaltiot ovat velvollisia antamaan suojelua pakolaisille ilman rajoituksia, eikä pakolaisasemaa voi evätä kuin niiltä, jotka ovat syyllistyneet sotarikoksiin tai rikoksiin ihmisyyttä vastaan. (L77/1968.)

Turvapaikanhakija on henkilö, joka ”pakenee omasta maastaan ja hakee suojaa sekä oikeutta jäädä toisen valtion alueelle vedoten kansainväliseen pakolaissopimukseen. Pakolaissopimukseen kuuluvien valtioiden on tutkittava henkilön turvapaikan tarve. Turvapaikanhakijasta tulee pakolainen vasta, kun hänen suojelun tarpeensa on todennettu ja hänelle myönnetään tämän perusteella turvapaikka.” (Gothóni & Siirto 2016, 12.)

3.3 Maahanmuuttajien mielenterveys ja psyykinen traumatisoituminen

Maahanmuuttajista juuri pakolaisilla on usein takanaan haastavia olosuhteita ja traumaattiset kokemukset ovat yleisiä. Taustalla voi olla kokemuksia sodasta, väkivallasta, kidutuksesta, pakomatkasta tai pitkästä ajasta pakolaisleirillä. Tällaiset kokemukset vaikuttavat syvästi ihmiseen ja vaikeuttavat sopeutumista uuteen kulttuuriin monin tavoin. Lisäksi yksilö saattaa joutua elämään vuosia uudessa maassa ilman puolisoaan tai perhettään. Pitkä ero lähimmäisistä, epävarmuus omasta tulevaisuudesta ja huoli taakse jääneistä läheisistä vaikuttavat hyvinvointiin dramaattisesti. (Schubert 2013, 68.)

Traumaperäinen stressihäiriö (jatkossa PTSD), muut ahdistuneisuushäiriöt ja masennus ovat yleisimmät mielenterveyshäiriöt pakolaisilla (THL 2018, 51). PTSD voi kehittyä, jos henkilö joutuu kohtaamaan traumaattisia kokemuksia, kuten onnettomuuksia, väkivaltaa, sotaa tai kidutusta. PTSD:stä puhutaan, kun sille tyypil-

liset oireet jatkuvat vähintään kuukauden ajan. PTSD:ssä traumaattinen tapahtuma nousee yhä uudelleen henkilön mieleen toistuvina mielikuvina, unina tai tuntemuksina, mikä aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Ahdistus puolestaan aktivoi autonomisen hermoston, mikä aiheuttaa fyysisiä oireita. Henkilö voi pyrkiä välttämään kaikin keinoin traumaattisesta kokemuksesta muistuttavia asioita, mikä johtaa eristäytymiseen ja syrjäytymiseen. Jatkuvat traumaattiset muistot johtavat ylivireystilaan, jossa henkilö on lakkaamatta varuillaan. Tämä aiheuttaa mm. nukkumisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja keskittymisvaikeuksia. (Huttunen 2018.) Trauma vaikuttaa ihmisen vireystasoon ja kognitiiviseen toimintaan. Vakavat unihäiriöt, muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet ovat yleisiä, jotka heijastuvat toiminta- ja oppimiskykyyn vaikeuttaen kielen oppimista tai työntekoa. Trauma vie voimavaroja ja vaikeuttaa maahanmuuttoprosessin etenemistä. (Haavikko & Bremer 2009, 24–25.)

Useiden tutkimusten mukaan maahanmuuttajilla, erityisesti pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla, mielenterveysongelmat ovat yleisempiä kuin kantaväestöllä. Mielenterveysongelmien yleisyyttä maahanmuuttajilla on selvitetty syrjintäkokeumuksilla, sosiaalisen ympäristön muutoksilla ja sosioekonomisen aseman heikoudella. Traumaattiset kokemukset aiheuttavat psyykkistä oireilua ja PTSD on pakolaisilla, erityisesti kidutuksen uhreilla, huomattavan yleinen. (Malin & Suvisaari 2010, 157–158.)

Vuonna 2019 tehdyn laajan turvapaikanhakijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan lähes 40 % aikuisista turvapaikanhakijoista esiintyi merkittäviä ahdistuneisuus- ja masennusoireita. Puolella oli traumatisoitumiseen viittaavia oireita. Psykyinen huonovointisuus tuloksissa korostui etenkin Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla nuorilla miehillä ja 40 vuotta täyttäneillä naisilla. (THL 2019b, 197.) Aikuisista yli 80 % oli kokenut järkyttäviä tai traumaattisia tapahtumia kotimaassaan tai turvapaikanhakumatkalla (THL 2019b, 201). Kuitenkin vain 9 % Lähi-Idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleista käyttää mielenterveyspalveluja. Palvelujen saantia estävät esimerkiksi palvelujärjestelmän monimutkaisuus, palvelujen vähyys, tulkkauksen puute, ammattilaisten tuen puute, sekä kulttuuriset käsi-

tykset ja stigma. (THL 2019a.) Monissa maissa mielenterveysoireisiin liittyy vahva kielteinen leima, jonka vuoksi mielenterveyden haasteista ei puhuta ääneen (Kuittinen & Isosävi 2013, 88). Ammattilaisten on tärkeä vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa antamalla tietoa. Mielenterveysoireista ja -ongelmista, sekä auttamiskeinoista voi kertoa sanoittamalla ja psykoedukaation avulla. (THL 2019a.)

Traumakokemukset voivat aiheuttaa myös erilaisia dissosiaatio-oireita. Niihin kuuluvat esimerkiksi voimakkaat ahdistuneisuuskohtaukset, kuristava tunne ja lihaskivut. Pitkäaikainen kiputila saattaa olla dissosiaatioperäinen oire. (Halla 2010, 348.)

Pakolaisuuden traumat voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

1. Pakolaisuuden massiiviset traumat, jotka liittyvät sotaan, kidutukseen, vankeuteen, sekä niihin liittyvät posttraumaattiset reaktiot (PTSD)
2. Siirtolaisuuden ja muukalaisuuden traumat, joita ovat menetykokemukset ja sopeutumisvaikeudet.
3. Traumojen kumulatiivinen vaikutus, traumojen siirtyminen seuraaviin sukupolviin. (Saraneva 2010, 195–196.)

Massiiviset traumat aiheutuvat useimmiten systemaattista kidutusta tai pitkäaikaista eristystä kokeneille pakolaisille. He ovat voineet joutua todistamaan omaistensa kidutusta, raiskausta tai kuolemaa. Traumatilanne on niin intensiivinen, että siitä selvitäkseen ihminen yleensä antaa periksi ja kuolee tai selvitäkseen hengissä turvautuu dissosiaatioon tai muistinmenetykseen. (Saraneva 2010, 200.)

Muukalaisuuden aiheuttamat traumat koostuvat useista traumakokemuksista pitkällä aikavälillä. Pakolainen joutuu jättämään taakseen kaiken hänelle tutun: oman kodin, perheen, suvun, ystävät, kulttuurinsa, lähes koko identiteettinsä. Oman kulttuurin muistelu ja menetyksen käsittely on tärkeää oman identiteetin ylläpitämiseksi. Mikäli pakolainen ei pysty säilyttämään rajaa sisäisen minuuden ja ulkoisen ympäristön välillä, hän saattaa vetäytyä sisäiseen maailmaansa eikä pysty rakentamaan uutta identiteettiä. (Saraneva 2010, 205–207.)

Traumaattiset kokemukset siirtyvät herkästi pakolaisten lapsiin ja jopa lapsenlapsiin. Äidin traumakokemukset häiritsevät äidin ja vauvan varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen muodostumista. Äiti on myös menettänyt tärkeän tukiverkostonsa, sillä monissa kulttuureissa suvun merkitys lapsen kasvattamisessa on vahva. (Saraneva 2010, 212–213.) Vanhempien psyykkinen hyvinvointi heijastuu herkästi lasten hyvinvointiin. Vanhempien traumakokemukset voivat vaikuttaa lasten tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin, mutta eivät kuitenkaan välttämättä ennusta niitä. (Kuittinen & Isosävi 2013, 90–91.)

Trauma-oireita lukuun ottamatta, pakolaisilla on samalla tavalla erityyppisiä mielenterveysongelmia kuin valtaväestöllä. Pakeneminen entisestä kotimaasta ja kotiutuminen uuteen aiheuttavat stressiä, jonka vuoksi psyykkinen kunto saattaa romahtaa. Traumaattisten kokemusten vaikutus saattaa ilmetä vasta vuosienkin päästä. Ne saattavat ilmetä mm. kroonisina kiputiloina, somaattisina kipuina, sekä myös kidutuksen uhreilla fyysisinä kipuina. Traumaattiset kokemukset vaikeuttavat kotiutumista ja vaikuttavat yksilön lisäksi koko perheeseen, jonka vuoksi pakolaisten mielenterveyden tukeminen on tärkeää. (Schubert 2013, 68–69.)

Maahanmuuttajien psyykkisten ongelmien yleisyys tulisi huomioida mielenterveyspalveluissa. Suomessa erityisesti maahanmuuttajille suunnattuja mielenterveyspalveluja on vähän. Tarpeesta huolimatta, maahanmuuttajat hakeutuvat mielenterveyspalveluihin valtaväestöä vähemmän. Tähän saattaa olla syynä mm. tiedon puute, luottamuksen puute tai palveluiden tarjonnan hajanaisuus. Mielenterveyspalveluiden tarjoajien tulee myös ottaa huomioon maahanmuuttajan kulttuuri- ja taustat. Maahanmuuttajapotilas tulee helposti väärin ymmärretyksi vaikeissa tilanteissa. Trauman oireet ja mielenterveysongelmat voidaan kokea eri tavoin eri kulttuureissa ja usein potilaan somaattiset oireet voivat olla merkki psyykkisistä ongelmista. (Schubert 2013, 72–73, 75.)

3.4 Tasapaino- ja valmennus

Tasapaino- ja valmennus on kehitetty vuosina 2012–2014 Suomen Mielenterveysseuran toteuttamassa ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamassa hankkeessa. Tasa-

painoalvalmennus on ”matalan kynnyksen tukimuoto kotouttamisvaiheessa oleville traumaperäisiä oireita kokeville, vaikeista olosuhteista tulille maahanmuuttajille.” (Mieli ry 2020b.)

Tasapainoalvalmennus on noin kymmenen hengen ryhmämuotoinen psykoedukatiivinen valmennus. Ryhmä koostuu yhden kieliryhmän edustajista, sekä tulkista. Tavoitteena on vahvistaa erilaisia taitoja, kuten tunteiden hallintaa, toimintakykyä ja hyvinvointia. Tasapainoalvalmennus auttaa tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan omia traumaperäisiä oireita. Tavoitteena on lisätä osallistujien turvallisuuden tunnetta, sekä kokemusta siitä, että voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Tasapainoalvalmennus edistää toimintakykyä ja kotoutumista, sekä ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Vakauttaminen on ryhmän yksi tärkeä tavoite: tunteiden validointi, oireiden ja tunteiden normalisointi, sekä itsehoidon aktivointi. (Mieli ry 2020b.)

Tasapainoalvalmennuksessa opitaan myös konkreettisia keinoja mm. stressin hallintaan. Tasapainoalvalmennus toteutetaan strukturoidun mallin mukaan, johon kuuluu mm. psykoedukaatio trauman oireista, tunteiden ja impulssien säätely ja vakauttaminen, traumatakaumia laukaisevien tekijöiden tunnistaminen, turvallisuuden tunteen vahvistaminen, rentoutusharjoitukset ja oman hyvinvoinnin lisääminen. (Mieli ry 2020b.)

Psykoedukaatio on työskentelytapa, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoa psyykkisestä ongelmasta, sen oireista ja hoidosta keskustelun avulla. Asiakkaalle tai ryhmälle voidaan esimerkiksi kertoa mitä psyykkisiä ja fyysisiä oireita voi ilmetä traumaattisen kokemuksen seurauksena. (THL 2018, 35.) Asiakas ei välttämättä tiedä lainkaan miten erilaiset kokemukset voivat aiheuttaa tiettyjä tunteita tai psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Psykoedukaation avulla helpotetaan asiakkaan omien kokemusten ymmärtämistä ja annetaan välineitä oman tilanteen käsittelyyn. Psykoedukaatiossa tietoa annetaan yleisellä tasolla. Normalisointi liittyy psykoedukaatioon. Sen avulla tuetaan ihmistä antamalla tietoa siitä, minkälaisia prosesseja ihmiset normaalisti käyvät läpi eri tilanteissa. (Haavikko & Bremer 2009, 46–47.)

Normalisointi antaa toivoa selviytymiseen. On helpottavaa kuulla, ettei ole kokemuksensa kanssa yksin ja että muutkin kokevat vastaavaa samanlaisissa tilanteissa. Asiakkaan kuullessa, että omat tunteet tai reaktiot ovat normaaleja, on mahdollista vapauttaa psyykkisiä voimavaroja muuhun käyttöön. (Haavikko & Bremer 2009, 47.)

3.5 Aikaisemmat aihepiirin tutkimukset

Kotoutumista on tutkittu viime vuosina jonkin verran eri Pro Gradu- tutkimuksissa, sekä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöissä. Monet tutkimukset kertovat kotoutumisen haasteista tai maahanmuuttajien kokemuksista kotoutumiseen liittyen. Maahanmuuttajien traumaattisiin kokemuksiin tai mielenterveyteen liittyviä tutkimuksia löytyy taas vähemmän. Aiheen tutkimukselle on selvästi tarvetta. Suurin osa lähteistä kuvaa ja raportoi maahanmuuttajien psyykkisiä ongelmia ja niiden yleisyyttä. Sen sijaan tutkimuksia, jotka keskittyisivät maahanmuuttajien mielenterveyden tukemiseen, oli vain vähän löydettävissä. Tämän opinnäytetyön kaltaisia tutkimuksia, joissa selvitetään maahanmuuttajille kohdistetun mielenterveys-työn vaikutuksia, ei ollut lainkaan löydettävissä. Opinnäytetyö tuottaa siten osaltaan uutta tietoa tästä aihepiiristä. Tämä opinnäytetyö on myös ensimmäinen Tasapainovalmennukseen liittyvä tutkimus.

Mari Tikkanen tutkii pro gradu -työssään traumatisoituneen pakolaisen kotoutumista pääkaupunkiseudulla. Pro gradu-tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella pakolaisten antamia merkityksiä kotoutumiselle sekä asioita, jotka olivat vaikuttaneet heidän kotoutumistaan. Tulokset kertovat, että traumatisoitunut pakolainen kotoutuu hitaasti ja tarvitsee asiakkaan tahtista, kunnioittavaa tulkkivälitteistä työskentelyä, sekä moniammatillista verkostoyhteistyötä. (Tikkanen 2019.)

Vuonna 2012 julkaistussa Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (MAAMU) selvitettiin kolmen eri kansalaisuutta olevien työikäisten maahanmuuttajien terveyttä, hyvinvointia ja palveluiden käyttöä, sekä elinoloja Suomessa. Tutkimuksessa on raportoitu mielenterveyden osalta psyykkisten oireiden, traumakokemusten ja mielenterveyspalvelujen käytön yleisyyttä. Tuloksissa ni-

mettiin useita haasteita mielenterveyspalveluiden saannissa. Tutkimuksessa todetaan maahanmuuttajien erityistarpeita huomioivia mielenterveyspalveluita olevan hyvin vähän ja niiden kehittämisen olevan kiire, sillä nykyinen palvelujärjestelmä tavoittaa vain pienen osan syrjäytymisvaarassa olevista maahanmuuttajista. (THL 2012, 145–164.)

UTH – Ulkomaalaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointitutkimus (2015) on laajin Suomessa toteutettu ulkomaista syntyperää olevaan väestöön kohdistuva tutkimus. Kattavassa tutkimuksessa selvitettiin muun muassa mielenterveysongelmien esiintyvyyttä. Tulokset vahvistivat aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan erityisesti tiettyjen kansalaisuuksien kohdalla tilanne on huolestuttava ja asia huomioitava mielenterveyspalveluita kohdennettaessa. (Tilastokeskus 2015, 158–162.)

Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut - systemaattinen tutkimuskatsaus (2015) selvittää millaiset palvelut ja toiminnot vahvistavat maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia vertailemalla 88 kotimaista ja kansainvälistä tutkimusta. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisema tutkimuskatsaus osoittaa, että kotoutumista edistävät toimenpiteet, kuten työllistyminen, kielitaito ja sosiaaliset siteet, vahvistavat myös psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalinen tuki on keskeisin ennaltaehkäisevä elementti. (Kerkkänen & Säävälä, 2015, tiivistelmä.)

Kullas ja Laaksonen (2018) ovat tehneet Turun Ammattikorkeakoulussa sosiaalialan koulutusohjelmassa opinnäytetyön Opas nuorten maahanmuuttajien kanssa toimiville: maahanmuuttajien traumat ja niiden hoito. Opinnäytetyössä selvisi, miten tärkeää on huomioida kulttuurierot mielenterveysongelmien ja niiden hoidon suhteen. Lisäksi opinnäytetyössä ilmeni, että maahanmuuttajien parissa traumatyötä tekevillä ei ole vielä riittävästi osaamista.

Terveydenhuollon näkökulmasta löytyy myös useita tutkimuksia maahanmuuttajien mielenterveyteen liittyen. Esimerkiksi Vaasan ammattikorkeakoulussa Moilanen ja Eskelinen (2019) ovat tehneet opinnäytetyön Pakolaisten mielenterveys-

työn edistäminen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten pakolaisten mielenterveystyötä edistetään ja kuvata mielenterveyteen vaikuttavia riski- ja suojatekijöitä. Tutkimus suoritettiin kvalitatiivisena kirjallisuuskatsauksena. Tulosten mukaan pakolaisilla on paljon mielenterveyttä kuormittavia riskitekijöitä, kuten traumaattisia kokemuksia ja haasteita kotoutumisessa. Tuloksissa keskeistä oli yksilöllinen ja kunnioittava mielenterveyttä edistävä työote. Muita pakolaisten mielenterveystyöhön olennaisesti vaikuttavia asioita ovat mm. kulttuurinen osaaminen, tulkkiavusteinen työskentely, moniammatillisuus ja pakolaisten mielenterveysongelmien tunnistaminen.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus toteutettiin Vaasan kaupungin Kotouttamispalveluiden tilaamana ja siinä käytettiin kvalitatiivista tutkimusotetta. Aineisto kerättiin havainnoinnin ja fokusryhmähaastatteluiden avulla, jonka jälkeen aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Opinnäytetyössä on pyritty kiinnittämään erityistä huomiota eettisyyteen, sekä noudattamaan eettisiä periaatteita ja ohjeita.

4.1 Tutkimusote

Opinnäytetyössäni käytin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Laadullinen metodologia viittaa tutkimukseen, joka tuottaa kuvailevaa materiaalia, kuten havainnoitavaa käyttäytymistä, ihmisten tuottamaa puhetta tai tekstiä. Laadullinen metodologia on kuitenkin muutakin kuin eri tekniikoita materiaalin keräämiseen, se on tapa lähestyä empiiristä maailmaa. Laadullinen tutkimus on kiinnostunut merkityksistä, joita ihmiset yhdistävät asioihin heidän elämässään. Keskeistä laadulliselle tutkimukselle on pyrkiä ymmärtämään ihmisten kokemuksia ja näkökulmia. Siinä tutkimuksen kohdetta tarkastellaan kokonaisuutena, eikä pieniin osiin pilkkottavina muuttujina. Kaikki perspektiivit ovat tutkimuksessa yhtä tärkeitä ja tutkija voi aina löytää opittavaa kaikista tutkimustilanteista ja ryhmistä. Laadullinen tutkimus painottaa tutkimustulostensa merkityksellisyyttä, se tuottaa ensikäden tietoa sosiaalisesta jokapäiväisestä elämästä. Sillä ei ole mahdollista saavuttaa täydellistä luotettavuutta, sillä se tuottaa merkityksellisiä tutkimustuloksia oikeasta elämästä. (Taylor, Bogdan & DeVault 2016, 17–20.)

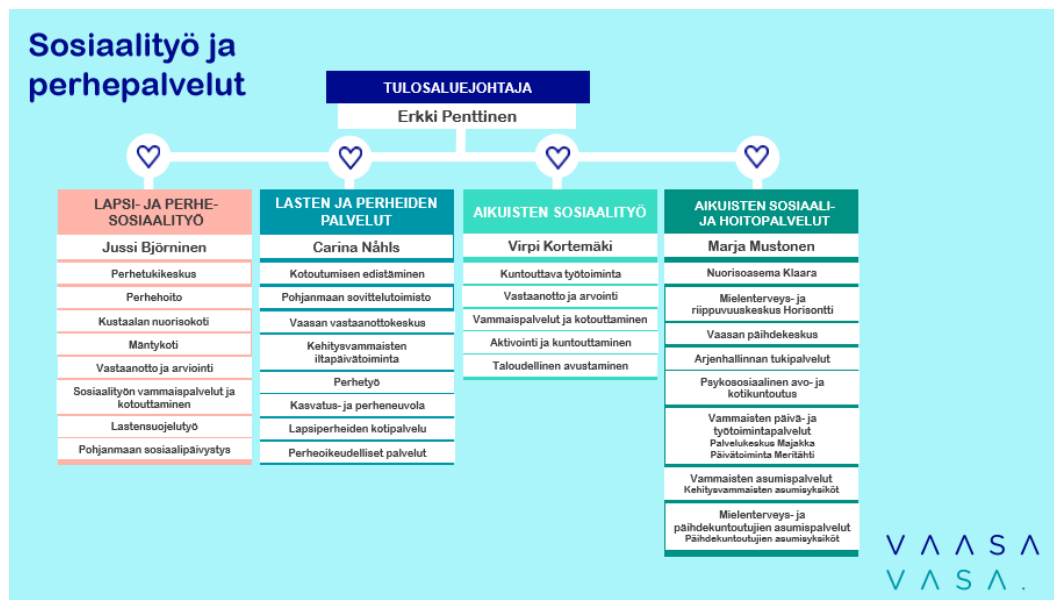
Laadullinen tutkimus sopii tähän opinnäytetyöhön, koska tavoitteena oli asian syvällinen ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkitseminen. Laadullinen tutkimus selvittää mistä asiassa on kyse, eikä asiaa voida tutkia valmiiden mallien tai teorioiden pohjalta. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä ja tutkimus tehdään aidossa ympäristössä. Oleellista laadullisessa tutkimuksessa on suora yhteys tutkijan ja tutkittavien välillä mm. haastatteluiden ja havainnoinnin kautta. (Kananen 2017, 32–36.) Tässä opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita siitä,

miten asiakkaat kokivat Tasapaino-ohjelmien, jolloin laadullinen tutkimusote oli oikea lähestymistapa.

4.2 Tutkimuksen kohde

Opinnäytetyön on tilannut Vaasan kaupungin Sosiaalityö ja perhepalvelut-tulosalueeseen kuuluva Kotouttamispalvelut. Kuviossa 2 on Sosiaalityö ja perhepalveluiden organisaatiokaavio. Kotouttamispalvelut kuuluu Kotoutumisen edistämiseen ja on osa Lasten ja perheiden palveluita. Muita Sosiaalityö- ja perhepalvelut-tulosalueeseen kuuluvia palveluita Lasten ja perheiden palveluiden lisäksi ovat Lapsi- ja perhesosiaalityö, Aikuisten sosiaalityö, sekä Aikuisten sosiaali- ja hoitopalvelut.

Vaasan kaupungin Sosiaalityö- ja perhepalvelut ovat osa Vaasan kaupungin organisaation Sosiaali- ja terveystoimea. Sosiaali- ja terveystoimeen kuuluu Sosiaalityö- ja perhepalveluiden lisäksi Koti- ja laitoshoidon, Terveyspalvelut, sekä Yhteistoiminta-alue Laihia.



Kuvio 2. Vaasan kaupungin sosiaalityö ja perhepalvelut organisaatiokaavio.
(Vaasan kaupunki)

Tasapainoalvalmennus toteutettiin yhdessä Pohjanmaan kriisikeskus Valon kanssa. Pohjanmaan kriisikeskus Valo on kolmannen sektorin toimija, jota ylläpitää Vaasanseudun mielenterveysseura. Vaasanseudun mielenterveysseura ry on kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on edistää mielenterveyttä Pohjanmaalla. Vaasanseudun mielenterveysseura ry on jäsenyhdistys MIELI Suomen Mielenterveys ry:ssä, joka on maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö vuodesta 1897 lähtien. MIELI ry:n kuuluu 56 paikallista mielenterveysseuraa ja 32 valtakunnallista järjestöä. Toiminnassa on mukana noin 4000 vapaaehtoista. MIELI ry koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa ja sen on STEA:n tukema. (Mieli ry 2020a.)

Pohjanmaan kriisikeskus Valon toiminta muodostuu mm. keskusteluavusta kasvotusten tai videon välityksellä, valtakunnallisesta kriisipuhelimesta, sekä ryhmätoiminnasta, kuten Tasapainoalvalmennus.

Vaasan kaupungin kotouttamispalvelut yhdessä Pohjanmaan kriisikeskus Valon kanssa järjestivät Tasapainoalvalmennuksen toista kertaa. Ensimmäisen kerran Tasapainoalvalmennus järjestettiin vuonna 2018. Tasapainoryhmän ohjaajina toimivat Vaasan kaupungin kotouttamispalveluiden ohjaaja, sekä Pohjanmaan kriisikeskus Valon hankekoordinaattori ja kriisityöntekijä. Tasapainoalvalmennus tutkimuskohteenä on erityislaatuinen tässäkin mielessä, että julkinen ja kolmas sektori tekevät tasavertaista yhteistyötä sen järjestämisessä.

4.3 Aineiston kerääminen

Tasapainoalvalmennus-ryhmään valikoitiin henkilöt haastattelun avulla. Kotouttamispalveluiden kautta saatiin lista ryhmään mahdollisesti sopivista ehdokkaista. Kotouttamispalveluiden työntekijät kertoivat ryhmästä asiakkailleen etukäteen ja haastattelutilanteessa henkilöillä oli jo ennakkotietoa ryhmästä. Alkuhaastattelut toteutettiin puhelimitse tulkattuna. Olin mukana alkuhaastatteluissa, joissa esittelin itseni sosionomiopiskelijaksi.

Ryhmä kokoontui Vaasassa loppuvuodesta 2019 kerran viikossa, kahdeksan viikon ajan 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmään osallistui jokaisella kerralla 5–8 henkilöä.

Osallistuin jokaiseen tapaamiseen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla esittelin itseni ja kerroin osallistujille olevani sosionomiopiskelija ja tekevänä lopputyötä Tasapainoalvalmennuksesta. Tarkoitukseni oli tutkia osallistujien kokemuksia Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta suorittamalla haastattelun viimeisellä tapaamiskerralla. Tasapainoalvalmennuksen runko oli seuraava:

1. Tutustuminen
Mielenterveyden käsi, pelisääntöjen sopiminen
2. Maahanmuuton psyykinen prosessi
Tavoitetikapuut-harjoitus
3. Trauma
Trauman kaari, vireystilat, aistiharjoitukset
4. Kipu
Kivun lievittäminen, rentoutusharjoitus
5. Stressi
Sytä, oireita, keinoja stressin hallintaan, harjoitus
6. Vierailija: Fysioterapeutti
harjoituksia, venytyksiä, parihierontaa
7. Menneisyys/Tulevaisuus
Valokuva-harjoitus
8. Tasapainoalvalmennuksen lopetus & haastattelu

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin havainnoinnin ja fokusryhmähaastattelun kautta.

4.3.1 Havainnointi

Havainnointi on haastattelun lisäksi toinen yleinen tiedonkeruumenetelmä ja yhdistämällä kaksi eri menetelmää, on mahdollista saada monipuolisia tuloksia. Havainnointi on hyvä tiedonkeruumenetelmä silloin, kun tutkittavasta asiasta ei vielä ole paljon tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81.)

Havainnointi voidaan jakaa eri muotoihin ja tässä opinnäytetyössä käytän osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on aktiivisesti mukana

tutkimuksen kohteiden toiminnassa ja sosiaalinen vuorovaikutus on olennainen osa tiedonhankintaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Havainnointi ilman osallistumista ei ole mahdollista tässä valmennuksessa, sillä luottamuksen rakentaminen ja turvallinen ilmapiiri on Tasapainovalmennuksen kulmakiviä. Sivussa hiljaa istuva tarkkailija aiheuttaisi kaikkea muuta kuin luottamusta ja turvallisuutta osallistujien keskuudessa.

Koin, että Tasapainovalmennukseen osallistuminen oli tärkeää laadullisesta näkökulmasta. Havainnoinnissa pyrin kiinnittämään huomiota Tasapainovalmennuksen ilmapiiriin, vuorovaikutukseen asiakkaiden ja ohjaajien välillä, sekä vuorovaikutukseen asiakkaiden keskuudessa.

4.3.2 Fokuserhmähaastattelu

Tuomi ja Sarajärvi erittelevät teoksessa *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (2009) haastattelun etuja tiedonkeruumenetelmänä. Laadullisen tutkimuksen haastattelu on hyvin joustavaa, siinä tutkija voi toistaa kysymyksiä, selventää, käydä keskustelua ja esittää kysymyksiä haluamassaan järjestyksessä. Haastattelussa tavoitteena on saada mahdollisimman paljon informaatioita tutkittavasta asiasta. (73.)

Haastattelijan ja haastateltavan erilaiset kulttuuritaustat voivat vaikuttaa toistensa ymmärtämiseen tai asioiden tulkintaan (Rastas 2005: 80). Kulttuurierot voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä, haastattelija ei voi olla varma ymmärsikö haastateltava kysymykset oikealla tavalla tai mitä haastateltava vastauksillaan halusi ilmaista. Haastateltava saattaa suostua haastatteluun ymmärtämättä kunnolla mistä haastattelussa on kyse. (Rastas 2005, 82–83.)

Haastattelutilanteissa haastateltavan ja haastattelijan välillä on kuitenkin aina eroja, olivat ne sitten kulttuuri-, ikä-, sukupuoli- tai muita eroja. Ne eivät välttämättä vaikuta haastatteluun mitenkään. Erot haastattelijan ja haastateltavan välillä saattavat näyttäytyä, mutta ne voivat myös osoittautua merkityksettömiksi. Tutkijan tulee kuitenkin ymmärtää ja ottaa huomioon, että haastateltavan ja hänen itsensä

väliset erot voivat vaikuttaa haastattelutilanteeseen ja saatuun aineistoon. (Rastas 2005, 92–93.)

Kulttuurierojen tiedostamisen lisäksi tutkijan tulee myös tehdä näkyväksi omat positionsa, joita voivat olla esimerkiksi sukupuoli, ikä, sosioekonominen asema, ja analysoi niiden merkitystä tutkimukselle. Tutkimuksen reflektiivisyys edellyttää siis erojen tiedostamista ja niiden merkitystä tutkimusprosessissa. Haastatteluaineistosta voi selvittää eroavaisuuksien merkityksiä haastattelija ja haastateltavan välillä. (Rastas 2005, 94–95.)

Fokusryhmähaastattelun tarkoituksena on kerätä tietoa, mielipiteitä ja ymmärrystä siitä, miten ihmiset kokevat tietyn asian, tuotteen tai palvelun (Krueger & Casey, 2009, 2). Tavoitteena on saada henkilöt kertomaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään, mikä vaatii sen, että haastateltavat tuntevat olonsa mukavaksi turvallisessa ympäristössä. Fokusryhmä koostuu yleensä 5–10 henkilöstä, joilla on sellaisia yhdistäviä tekijöitä, jotka ovat tutkimuksen kannalta tärkeitä. (Krueger & Casey 2009, 4–7.) Tässä fokusryhmässä haastateltavien henkilöiden yhdistävät tekijät ovat maahanmuutto, traumaattiset kokemukset ja Tasapainovalmennukseen osallistuminen.

Fokusryhmähaastattelu on tutkimustapa, joka on yleistynyt voimakkaasti myös sosiaalitieteissä. Yksilöhaastattelu voi tuottaa avoimempia vastauksia, mutta se voi olla myös aiheuttaa paljon paineita haastateltavan ja haastattelijan välille. Ryhmässä keskustelu voi olla innostavampaa, mielekkäämpää ja luontevampaa, kuin puhuminen vain haastattelijan kanssa. Fokusryhmähaastattelun avulla voidaan selvittää, millaisia jaettua uskomuksia ryhmällä on ja miten nämä uskomukset tulevat esiin vuorovaikutustilanteissa. Fokusryhmät toimivat parhaiten aiheiden parissa, joista ihmiset voisivat puhua arkisissakin tilanteissa, mutta eivät kuitenkaan tee niin. Fokusryhmähaastattelua käytetään usein tutkimuksissa, joissa tutkija ei etukäteen tiedä mitkä kategoriat tai näkökulmat ovat relevantteja. (Macnaghten & Myers 2004, 65.) Tämä haastattelumuoto soveltui kyseiseen tutkimukseen hyvin, sillä aiheena on jaettu kokemus, josta ei kuitenkaan ole kovin helppoa puhua arkielämässä. Ryhmässä keskustelu saattaa olla helpompaa kuin yksin

haastattelijan kanssa. Keskusteluista oletettavasti nousee esiin teemoja tai kategoriaita, joita ei etukäteen voi tietää.

Fokusryhmähaastattelu oli perusteltua tässä opinnäytetyössä myös kustannussyistä. Koska tulkin käyttö oli ehdotonta, yksilöhaastatteluissa tulkin käytöstä koituvat kustannukset olisivat nousseet suuriksi. Vaasan kaupunki maksoi tulkin korvauksen ryhmähaastattelusta. Tulkki oli mukana koko Tasapainoalumnin ajan, sillä suurin osa osallistujista ei puhunut äidinkieltänsä lisäksi muita kieliä. Monet heistä olivat vasta aloittamassa suomen kielen opiskelun. Samasta syystä tulkin käyttö haastatteluissa oli myös tarpeellista.

Ryhmähaastattelu suoritettiin Tasapainoalumnin lopuksi, jolloin ryhmä oli jo tavannut useaan otteeseen, tutustunut toisiinsa ja käsitellyt yhdessä vaikeita teemoja. Viimeisellä tapaamiskerralla ennen haastattelua osallistujille jaettiin saatekirjeet, joissa oli kerrottu opinnäytetyöni tarkoituksesta ja luottamuksellisuudesta. Kerroin tulkin välityksellä kirjeen sisällön osallistujille ja he saivat halutessaan esittää kysymyksiä. Ennen haastattelun aloittamista kerroin osallistujille nauhoitavani haastattelut ja sen, että tallenteet ovat luottamuksellisia ja ne tuhoetaan työn valmistuttua.

Haastattelutilanne eteni keskustelemaan tyyliin. Esitin kysymyksiä, jotka tulkki käänsi osallistujien äidinkielelle. Joihinkin kysymyksiin vastaukset olivat lyhyitä, toiset herättivät enemmän keskustelua. Tulkki käänsi vastaukset suomeksi. Noudatin suunnittelemaani runkoa, mutta välillä esitin täsmentäviä kysymyksiä. Haastatteluja järjestettiin lopulta kaksi, koska kaikki osallistujat eivät päässeet osallistumaan ensimmäisellä kerralla. Molemmat haastattelut etenivät samaan tyyliin ja molemmissa kysyttiin kaikki samat kysymykset.

4.4 Laadullisen aineiston analyysi

Aineiston keräämisen jälkeen aineisto analysoidaan sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Analyysin pääkohdat ovat tutkittavan asian rajaaminen, ai-

neiston litterointi, aineiston teemoittelu tai luokittelu ja yhteenvedon kirjoittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.)

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla voidaan analysoida erilaisia dokumentteja, kuten tässä tapauksessa haastatteluita, systemaattisesti. Analyysin tavoite on saada tutkittava aihe kuvattua tiivistetysti ja yleistetysti. Hajanainen aineisto pilkotaan osiin ja kootaan uudelleen selkeäksi ja loogiseksi kokonaisuudeksi informaatioarvon lisäämiseksi. Aineiston selkeyttäminen on tarpeen, jotta tutkittavasta aiheesta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä. Aineiston analysointia tehdään laadullisessa tutkimuksessa prosessin läpi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103,108.)

Laadullinen analyysi voi olla aineistolähtöistä, teoriasidonnaista tai teorialähtöistä analyysia. Tämä tutkimus noudattaa aineistolähtöistä analyysia, jossa tutkimusaineisto analysoidaan tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Aineistolähtöinen laadullinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi, joka sisältää aineiston redusoinnin eli pelkistämisen, aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn, sekä teoreettisten käsitteiden luomisen eli abstrahoinnin. Aineiston redusoinnissa litteroitu haastatteluaineisto pelkistetään karsimalla tutkimukselle epäolennainen aineisto pois. Aineistosta etsitään ilmaisuja, jotka vastaavat tai liittyvät tutkimuskysymyksiin. Aineiston klusteroinnissa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia, ryhmitellään ja yhdistetään samaan luokkaan, joka nimetään niitä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston käsitteellistämässä valitaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia voidaan jatkaa alaluokista yläluokkiin ja edelleen pääluokkiin niin pitkälle kuin aineisto sen mahdollistaa. Käsitteitä yhdistämällä voidaan tehdä tutkimuksessa johtopäätöksiä ja saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysissa tutkija tulkitsee ja päättelee ja pyrkii muodostamaan empiirisestä aineistosta teoreettisia käsitteitä, jonka tuloksena on aineistoa kuvaavat teemat. Johtopäätöksissä pyritään ymmärtämään mitä tutkimustulokset merkitsevät tutkittaville. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108–113.)

4.5 Eettisyys

Eettisyyttä tässä opinnäytetyössä ohjaavat Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa -ohje, Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa- ohje, sekä Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä eli HTK-ohje antaa mallin kaikille tutkimuksen harjoittajille Suomessa kaikilla tieteenaloilla. Tutkimusetiikka HTK-ohjeessa merkitsee vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa. ”Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla.” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Keskeisiä lähtökohtia ovat muun muassa rehellisyys ja tarkkuus tutkimustyössä, eettisesti kestävien menetelmien käyttö, avoimuus ja vastuullisuus tulosten julkaisussa, muiden tutkijoiden saavutusten ja työn kunnioittaminen, sekä tutkimusaineistojen tallentaminen vaaditulla tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6).

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa (2019) on ohje, jota tulee soveltaa kaikkeen tieteelliseen tutkimukseen, joka kohdistuu ihmiseen. Eettiset periaatteet edellyttävät tutkijan kunnioittavan tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa, kulttuuriperintöä, sekä varmistettava, ettei heille koidu tutkimuksesta haittoja tai riskejä. Tutkittavalla henkilöllä on oltava mahdollisuus kieltäytyä, keskeyttää ja perua suostumuksensa osallistua, sekä saada tietoa tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden henkilöllisyyttä suojellaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9,12.)

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset (2019) taas sisältävät ohjeet eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista (Arene, 3).

Tutkimuseetiikkaan kuuluu, että tutkittavat saavat halutessaan säilyä anonyymeinä tutkimuksessa. Henkilöllisyyden salaaminen voidaan toteuttaa monin eri keinoin,

esimerkiksi tutkittaviin voidaan viitata numeroilla tai kirjaimilla. Tässäkin on huomioitava, ettei tutkittavaa voi tunnistaa taustan perusteella. (Mäkinen 2006, 114–115.) Tässä opinnäytetyössä Tasapainoalvammennukseen yksittäisen osallistujan taustoja ei avata yksityiskohtaisesti, niin että olisi mahdollista tunnistaa kyseinen henkilö. Osallistujien henkilöllisyyttä suojellaan myös siten, ettei tässä opinnäytetyössä ilmoiteta osallistujien kieli- tai kulttuuritaustaa.

Tutkittaville on selvennettävä yksityiskohtaisesti ketkä pääsevät käsiksi heidän antamiinsa tietoihin ja kuinka heidän henkilöllisyytensä käytännössä salataan. Tutkittaville on annettava informaatio tutkimuksen yksityiskohdista, ennen kuin he voivat antaa pätevän suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. (Mäkinen 2006, 116.) Tasapainoalvammennukseen osallistujille jaettiin saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin tiedot tutkimukseen osallistumisesta ja vapaaehtoisuudesta. Turvallisuuden tunne ja luottamuksellisuus olivat koko Tasapainoalvammennuksen onnistumisen kannalta tärkeitä. Ilman niitä ei myöskään haastattelu onnistu.

Tässä opinnäytetyössä eettisyys oli erittäin tärkeässä roolissa monista eri tekijöistä johtuen. Erityisesti anonymiteetti, sekä luottamuksellisuus on otettava tarkasti huomioon. Monet Tasapainoalvammennukseen osallistujat ovat kokeneet traumaattisia kokemuksia ja ovat saattaneet joutua mm. vainon kohteeksi vanhassa kotimaassaan. Heillä saattaa olla oikeutettu pelko omastaan tai perheensä turvallisuudesta myös Suomessa. Osallistujat saattavat pelätä henkilöllisyyden paljastumista, jos he osallistuvat tutkimukseen. Tästä syystä on salassapito ja henkilöllisyyden suojaaminen tehtävä erityisellä huolellisuudella. Oleellista tutkimuksen onnistumisen kannalta ovat avoimuus ja salassapidon selkeä esille tuonti Tasapainoalvammennukseen osallistujille luottamuksen rakentamiseksi.

Opinnäytetyössä olen pyrkinyt ottamaan huomioon kaikki eettiset periaatteet ja suositukset. Tutkimukseen osallistujille on alusta alkaen kerrottu avoimesti ja rehellisesti tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja osallistujilla on ollut mahdollisuus saada lisätietoa tutkimuksesta. Tutkimustulokset esitetään anonymistisesti osallistujien henkilöllisyyttä suojellen.

Mäkisen (2006) mukaan myös tilanteisiin, joissa tutkijan ja tutkimukseen osallistujien sukupuoli ja kulttuurit eroavat toisistaan, liittyy tutkimuseettisiä kysymyksiä. Huomioitavia asioita ovat erityisesti luottamus ja tasa-arvoisuus. Tutkijan on tärkeä saada tutkittavat henkilöt tuntemaan olonsa mukavaksi ja luottamaan tutkijaan, niin etteivät esitetyt kysymykset tunnu testiltä ja tilanne uhkaavalta. On varottava antamasta vaikutelmaa, että tutkijan kulttuuri olisi millään tavalla parempi kuin tutkittavien kulttuuri. Eettiseltä kannalta on tärkeää, että tutkija ja tutkittavat ovat tasa-arvoisessa asemassa, eikä tutkija yritä vaikuttaa tutkittaviin auktoriteettiroolin kautta. Tasa-arvoisuus korostuu myös siinä, että tutkija ja tutkittavat ovat eri sukupuolta. (108–111.)

Tasa-arvoisuus on tärkeä aihe tässä tutkimuksessa, sillä tutkijan ja tutkimukseen osallistujien sukupuoli ja kulttuuri eroavat toisistaan. Tutkijan on tärkeää olla mahdollisimman kulttuurisensitiivinen. Monissa kulttuureissa sukupuolierot ja -roolit ovat vahvemmat kuin Suomessa, jolloin on pyrittävä tasa-arvoiseen asemaan suhteessa tutkimukseen osallistujiin. Nämä tutkimuseettiset kysymykset on hyvä huomioida tutkimuksen aikana, sillä tasa-arvoisen aseman ja luottamuksen saaminen voivat suoraan vaikuttaa tutkimuksen onnistumiseen tai epäonnistumiseen haastattelutilanteessa.

Laadullisen tutkimuksen oppaissa painotetaan yllättävän vähän tutkimuksen etiikkaa ja tutkijan moraalia. Tutkimus ja etiikka kietoutuvat yhteen kahdella eri tavalla. Tutkimuksen tuloksilla voi olla vaikutuksia eettisiin ratkaisuihin ja tutkijan oma etiikka vaikuttaa tutkimuksessa tehtäviin valintoihin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusetiikkaan suhtautuminen on perinteisesti jakautunut kahteen ääripäähän. Toisessa ääripäässä tutkimusetiikan ongelmat liittyvät tutkimustoimintaan, jossa näiden ongelmien ratkaisu on strateginen pulma. Toisessa ääripäässä tutkimusetiikka nähdään metodologisena ongelmana, jossa tutkijan kaikki ratkaisut ovat moraalisia valintoja. Tutkimuksen aiheen valinta on myös eettinen kysymys, jossa nousee esiin, miksi tutkimukseen ryhdytään ja kenen ehdoilla aihe valitaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125,128–129.)

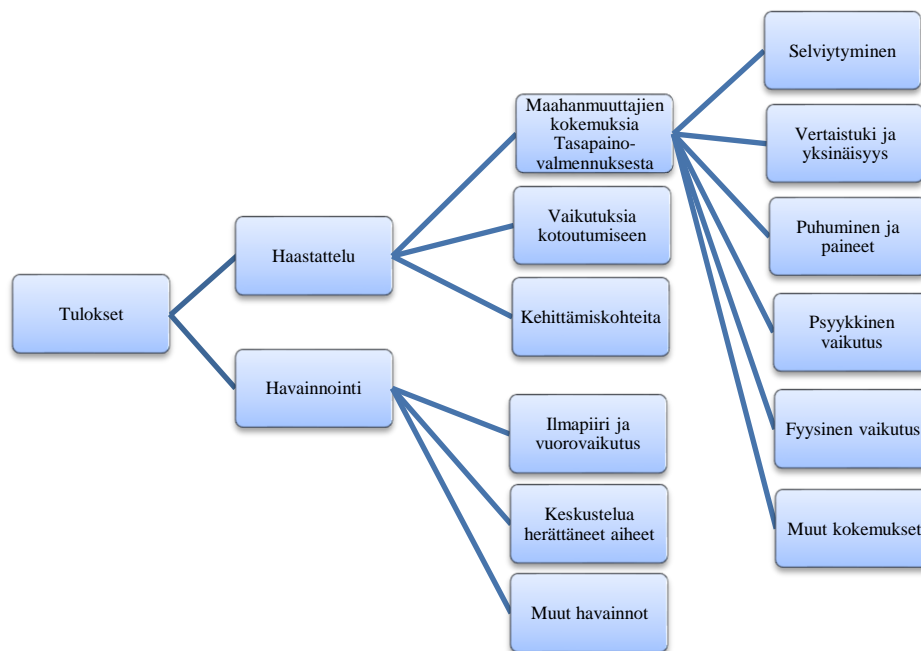
Opinnäytetyö on pyritty toteuttamaan eettisesti. Tutkimustoiminnassa eettisyys toteutuu seuraamalla ohjeita ja suosituksia. Eettisyyttä voidaan kuitenkin pohtia myös tutkijan moraalien kannalta. Pelkästään jo aiheen valinta voi olla moraalinen kannanotto. Kaikki ratkaisut tutkimusta tehdessä ovat valintoja, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen ja siten eettistä tarkastelua ja harkintaa on tarpeen käyttää koko tutkimusprosessin läpi.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää maahanmuuttajien kokemuksia Tasapainovalmennukseen osallistumisesta, miten Tasapainovalmennus on vaikuttanut osallistujien kotoutumiseen ja miten Tasapainovalmennusta voidaan kehittää.

Tutkimus suoritettiin havainnoimalla Tasapainovalmennus-ryhmää, sekä haastatteleamalla osallistujia. Haastattelu pidettiin Tasapainovalmennuksen viimeisellä tapaamiskerralla tulkin välityksellä paikalla olleille osallistujille. Haastatteluun oli varattu aikaa yksi tunti. Paikalle saapui viimeisellä kerralla ainoastaan neljä osallistujaa, joten päätettiin järjestää toinen haastattelu. Toiseen haastatteluun kutsuttiin tulkin välityksellä puhelimitse kaikki ne osallistujat, jotka eivät olleet paikalla ensimmäisessä haastattelussa. Toinen haastattelu suoritettiin kuukausi Tasapainovalmennuksen päättymisestä, sillä joulunpyhät välissä pitkittivät aikataulua. Toiseen haastatteluun saapui kolme osallistujaa. Tämäkin haastattelu suoritettiin saman tulkin välityksellä.

Molemmat haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin analysoinnin helpottamiseksi. Ensimmäisestä haastattelusta saatiin kuusi sivua aineistoa ja toisesta viisi sivua eli yhteensä yksitoista sivua. Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistettiin etsimällä siitä tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja. Tämän jälkeen löydettyt ilmaisut klusteroitiin eli ryhmiteltiin, sekä abstrahoitettiin. Haastattelun tuloksena saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin maahanmuuttajien kokemuksista Tasapainovalmennukseen ja kotoutumiseen liittyen, sekä kehittämiskohteita.



Kuvio 3. Haastatteluiden tulokset.

Maahanmuuttajien kokemukset Tasapainoalvalmennuksesta luokiteltiin kuuteen aihepiiriin, jotka esitetään kuviossa 3. Aihepiirit ovat selviytyminen, vertaistuki ja yksinäisyys, puhuminen ja paineet, psyykkinen vaikutus, fyysinen vaikutus, sekä muut kokemukset. Tutkimuksen tulokset-osion loppupuolella esitän myös havainnointiini liittyvät tulokset.

5.1 Haastattelu

Haastatteluiden vastaukset jaettiin kolmeen aihepiiriin, joita ovat maahanmuuttajien kokemukset Tasapainoalvalmennuksesta, vaikutukset kotoutumiseen sekä kehittämiskohteet. Seuraavissa kappaleissa esitän haastatteluiden tulokset aihepiireittäin. Elävöitän haastattelutuloksia kursivoidulla tekstillä. Kursivoidut tekstit ovat autenttisia otteita Tasapainoalvalmennukseen osallistuvan haastattelusta tulkin kääntämänä.

5.1.1 Maahanmuuttajien kokemuksia Tasapainoalvalmennuksesta

Selviytyminen

Taistelemine vaikeuksia vastaan, periksiantamattomuus, sekä elämän jatkuminen, olivat asioita, jotka toistuivat osallistujien vastauksissa. Osallistujat kertoivat oppineensa Tasapainoalvalmennuksen aikana, että vaikka elämässä tulee vastaan ongelmia, niistä on mahdollista päästä yli.

Ainakin kärsivällisyys, hän sanoi että ihmisen pitäis aina taistella, ei saa luovuttaa, täällä oppinut paljon että ei elämä oo mikään semmonen aaltoillen ylös alas, ihminen ei saa luovuttaa jos tulee jotakin vaikeuksia elämässä, pitää taistella ja uskoa siihen omaan itseensä ja luottaa itseensä, kyllä hän joissain vaiheessa hän sitten niinku pääsee sinne mitä toivoo tai unelmoi.

Osallistujat kertoivat, että vastoinkäymisistä keskustelu ja keinojen oppiminen niiden ylittämiseksi koettiin hyödylliseksi. Stressi ja erilaiset vastoinkäymiset kuuluvat elämään, tästä oltiin hyvin yksimielisiä. Eräs osallistuja ilmaisi, että ongelmiin on kuitenkin tärkeä osata varautua.

Semmonen tärkeä asia että elämä on täynnä näitä, tulee vielä näitä ongelmia, psyykkisiä ongelmia tulee vielä jossain vaiheessa mutta eri asia olla varautunut niihin.

Osallistujat kertoivat myös konkreettisia keinoja, joita ovat oppineet Tasapainoalvalmennuksessa stressin hallintaan. Eräs osallistuja kertoi pystyvänsä nyt hillitsemään itsensä stressaavissa tilanteissa. Osallistujien mukaan stressaavassa tilanteessa kannattaa lähteä ulos liikkumaan, hengittää tai tehdä jotain muuta, ettei jää kiinni ikävään tunteeseen.

Stressille ei saa antaa periksi, ottaa ilmaa ja hengittää, jos sulla on tällainen tilanne, joudut stressitilanteeseen kannattaa hengitä, tee jotain, liiku, tee jotain että pääset siitä eroon.

Osallistujat kertoivat oppineensa, että kun elämässä tulee vaikeita aikoja ja tuntee olevansa pohjalla, sieltä on vielä mahdollista nousta ylös. Se vaatii toki aikaa, kärsivällisyyttä ja taistelutahtoa, mutta luovuttaa ei kannata. Vastauksissa toistui ajatus, että vaikka nyt olisi elämässä huonossa paikassa, elämässä on mahdollista päästä eteenpäin.

Trauman kaari mulla tosi hyvä oli, koska mä olen kokenut samanlaisia traumoja joskus, ja nyt tästä niinku mitä Susanna(ohjaaja) on piirtänyt ja selittänyt opin paljon miten ihminen vaan niinkun menee ajan mukaan ja sitä mä oon tehnyt, että mä olen kärsivällinen ja tiedän että joskus se lähtee ylöspäin vaikka mä oon ollut nyt siinä pohjassa.

Maahanmuuton psyykkinen prosessi koettiin myös mielenkiintoiseksi. Osallistuja kertoi, ettei aikaisemmin tiennyt miten muutto toiseen maahan voi vaikuttaa ihmiseen ja hän koki saamansa tiedon hyödylliseksi.

Se (maahanmuuton psyykkinen prosessi) on tosi mielenkiintoista, niinkun etappi maahanmuuttajan elämässä. se oli uutta hänelle, mutta ei ole tietoinen kaikista mitä sitten kun muuttaa jonnekin hän sanoi että nyt hän tietää että voi käy elämässä ihminen voi niinkun mennä tosi alas mutta hänen pitää taas taistella että hän oppii tästä.

Vertaistuki ja yksinäisyys

Vertaistuen merkitys Tasapainoalvemuksessa toistui useissa vastauksissa. Osallistujat kertoivat oppineensa asioita toisten kokemuksista. Kokemusten jakaminen koettiin merkitykselliseksi.

Jaettiin täällä kaikenlaista, suruja ja ilojakin, välillä naurettiin ja välillä itkettiin, tosi hyvä oli.

Eräs osallistuja kertoi kuullensa Tasapainoalvemuksessa, että on samassa tilanteessa toisen osallistujan kanssa ja he molemmat odottavat tietoa perheen yhdistämisestä. Kun toinen osallistuja sai Tasapainoalvemuksen aikana kuulla per-

heen saapumisesta Suomeen, hänkin sai helpotusta, toivoa ja optimismia siihen, että se tapahtuisi vielä hänenkin kohdallaan. Useat osallistujat kertoivat myös, että muiden vastoinkäymisten kuuleminen helpotti omaa oloa. Usein tuntuu, että on yksin omien ongelmien kanssa ja unohtaa, että muilla voi olla asiat huonomminkin.

Tottakai ollaan ihmisiä ja jokaisella ihmisellä on tai ihminen joka niinku yksilöllä hänellä esimerkiksi minä, mulla tuntuu että mulla on niin paljon ongelmia, mä oon yksin tai silloin paljon. Mutta kun mä tulin tänne mä kuulin että toisella on enemmän vaikeuksia, ongelmia mitä mulla on, helpottaa paljon, se on hyvä.

Osallistujat kertoivat oppineensa Tasapainoalvmenuksessa, että yksinäisyys aiheuttaa stressiä, eikä yksin siis kannata olla. Yksinäisyys myös vaikeuttaa kotoutumista.

Mut jos sä jäät jossain yksin, yksinäinen masentunut ihminen, sä et voi niinkun integroida.

Osallistujat kertoivat saaneensa apua yksinäisyyteen Tasapainoalvmenuksen kautta. Yksi osallistuja kertoi, että ilman Tasapainoalvmenusta hän olisi jäänyt neljän seinän sisään, mutta nyt hän pääsi lähtemään ja sai tulla avautumaan, minkä hän koki hyväksi asiaksi. Toinen osallistuja kertoi, miten Tasapainoalvmenukseen osallistuminen on merkittävästi muuttanut hänen elämänsä:

Trauma jatkuisi edelleen jos en olisi täällä, kotona jos mä vain lähden ulos ja kävelen kadulla ja tuun takasin, mä en pysty puhua en luota ketään eikä kukaan pysty puhua mulle ja takasin taas kotiin. Mutta nyt tilanne on muuttunut.

Yksi osallistuja kertoi myös, että yksinäisyys ei vaikeuta vain omaa elämää, vaan vaikuttaa myös muihin perheenjäseniin.

Vielä iso ongelma perheissäkin, mä voin aiheuttaa vielä ongelmia toisillekin ihmisille jos mä jään tänne yksin muuta jos mä pystyn mä selviän niin kyllähän se elämä lähtee taas pyörimään eteenpäin.

Puhuminen ja paineet

Monet osallistujat kertoivat, että henkilökohtaisista asioista on hieman vaikea puhua ryhmässä. Asioiden purkaminen koettiin vaikeaksi, kun paikalla on enemmän kuin kaksi henkilöä tai silloin kun kyseessä ovat esimerkiksi salaisuudet. Osallistujat kokivat, että jonkin verran he pystyivät puhumaan ongelmistaan, mutta henkilökohtaisimmat asiat jäivät itselle.

Psyykkisiä näitä ongelmia niitä on paljon, mutta niitä mistä ihminen tarvitsee vähän niinku apua tai tarvii mielialan tasaantua vähän silloin pakko puhua, pakko purkaa, pakko kertoa toisille täällä mutta jotkut niinku henkilökohtaisia silloin ei pysty koska tarvitsee silloin semmonen lähiomainen tai luotettava ihminen, sille voi kertoa koska hän pitää itellä, ei pysty täällä niinku tässä ryhmässä.

Puhumisen vaikeudesta huolimatta, osallistujat kokivat, että puhuminen ja sitä kautta asioiden purkaminen oli tärkeää. Puhuminen koettiin tärkeäksi tavaksi helpottaa omaa oloa ja purkaa paineita. Koettiin, että puhuminen auttaa niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin.

Mutta tästä niinku tälläisissä tapahtumissa se on psyykkisiä niinku ongelmia se on hyvä tällänen tilanne mistä ihminen voi vähän niinku purkaa ja koska olemme paineen alla että parempi näin tästä että pystyy vähän purkamaan ja puhumaan.

Yksi osallistujista koki, että aikaisemmin ei ole osannut hyvin puhua ja jakaa asioita muiden kanssa vaan on oppinut sitä Tasapainovalmennuksen aikana.

Vaikutus on esimerkiksi, nyt mä oon oppinut paljon, mä joudun jakaan muiden ihmisten kanssa elikkä, kaikki positiiviset asiat vaikuttaa siihen mun perheen kanssa tai kavereiden kanssa.

Psyykkinen vaikutus

Osallistujat kertoivat, että ovat Tasapaino-ohjelmassa saaneet apua myös psyykkiseen hyvinvointiin. He kertoivat, että asioiden purkaminen on auttanut rentoutumaan ja tasaamaan mieltä.

Helpotti paljon, mieli on tasaantunut ja hyvä.

Osallistujille jäi myös mieleen konkreettisia asioita, joilla voi itse edesauttaa henkistä hyvinvointia. Mielenterveyden käsi toi mieleen esimerkiksi sen, että nukku-
malla hyvin, syömällä hyvin tai kuuntelemalla musiikkia voi edesauttaa henkistä hyvinvointia. Stressiin voi auttaa, kun lähtee ulos kävelylle kaverin kanssa. Myös se, ettei jää jumiin huonoon oloon, oli jäänyt mieleen.

Toinen asia mitä opin myös jos sulla jokin vaivaa, joka pyörii päässä koko ajan, yritä tehdä jotain muuta että pääsis siitä eroon.

Fyysinen vaikutus

Osallistujat kertoivat oppineensa, että omasta terveydestä täytyy pitää huolta. Useat osallistujat kertoivat oppineensa uusia liikkeitä, joita voi hyödyntää omassa elämässään. Jotkin liikkeet voivat esimerkiksi auttaa rentoutumaan ja lievittää kipuja. Jokin liike voi auttaa ahdistukseen ja hengityksen helpottamiseen.

Yks asia mitä mä oon oppinut niistä fysioterapiasta on ahdistus niinku välttäminen ja semmonen vaikea hengittää, se asento miten voi saada niinku ilmaa sisälle, tosi hyvä että mä opin sitä ja oon käyttänyt sitä.

Osallistujat kokivat oppineensa fysioterapeutilta uusia asioita, kuten pienillä palloilla hieromisen ja asentojen vaihtelun merkityksen. Eräs osallistuja kertoi opittujen liikkeiden auttavan selkäkipuihin ja tekevänsä liikkeitä usein.

Muut kokemukset

Tasapainoalvammennukseen osallistuneet nostivat esiin haastatteluissa muitakin positiivisia asioita, kuten toisten auttaminen, normalisointi ja kiitollisuus.

Yksi osallistuja koki, että asioiden jakaminen on myös opettanut osallistujia tukemaan toisiaan. Surullistenkin asioiden jakaminen on ollut ryhmässä mahdollista ja saanut muilta osallistujilta osakseen myötätuntoa. Osa osallistujista kertoi, että jos jollakin lähipiirissä on ongelmia, he pystyvät nyt auttamaan ja neuvomaan mitä on oppinut Tasapainoalvammennuksessa.

Tää on semmonen hyvä kokemus, se jäi hyvin niinku muistissa, että jos sattuu sellanen tilanne, mitä sä kysyit, sattuu sellainen tilanne, silloin voi tuoda tätä muistia niinku takaisin, että miten sä pääset tästä niinku sillon näitä ongelmia ja hän sanoi että voikin auttaa toiset ihmiset, jotka eivät olleet täällä, niillekin voi tarjota apua ja miten ihminen voi pärjää, miten voi päästä eteenpäin.

Maahanmuuton psyykkinen prosessi auttoi ymmärtämään asioita, joita oli itsekin käynyt läpi. Osallistujat kertoivat nyt oppineensa, että kun ihminen muuttaa uuteen paikkaan, on normaalia, että vastaan tulee ongelmia. Sama koskee kaikkia ihmisiä, mutta niistä on ajan kanssa mahdollista päästä yli.

Oli tosi mielenkiintoista, paljon asioita uusia asioita saatiin ja se on vielä hyvin auttanut meitä koska siellä on tullut hyviä asioita mitä emme tienneet ennen ja varsinkin tästä niinku tarkoitan elämän paineita, pystyy nyt hän ymmärtää ja tietää, että tää koskee melkein kaikki ihmisii jotka muuttaa jonnekin tai jonnekin elikkä tää on niinku normaalia, voi koskea ketä tahansa.

Osallistujat olivat tyytyväisiä ja kiitollisia siitä, että heille tarjottiin tällainen palvelu. Se sai heidät tuntemaan, että viranomaiset välittävät heistä. Myös ohjaajiin ja heidän ammattitaitoonsa oltiin tyytyväisiä.

Silloin kun Hanna tai Susanna (ohjaajat) puhuvat se tuntui että sydämeltä ne puhuvat, ne tuoda meille kaikki mitä ne pystyy, se tuntui että ne haluaa auttaa, ne on ammattilaisia.

5.1.2 Vaikutuksia kotoutumiseen

Osallistujat kertoivat, että Tasapainoalumnin myötä näkyvyys elämään on laajentunut, aikaisemmin se oli hyvin kapea. Enää ei tarvitse katsoa taaksepäin, vain eteenpäin.

Ennen olimme vain kiinni meidän kotona ja meidän kulttuurissa mutta nyt olemme niinku avautuneet tässä niinku uusi yhteiskunnalle ja kulttuurille, se on hyvä.

Osallistujat kokivat, että maahanmuuttajien ja suomalaisten välillä on seinä, mutta tällaiset valmennukset auttavat rikkomaan niitä. Eräs osallistuja kertoi, että heillä on ollut tähän asti vääränlainen kuva kotoutumisesta. Hänestä tuntui, että Suomi syrjäyttää maahanmuuttajat keskenään, eikä heillä ole mitään yhteyttä suomalaisiin. Tasapainoalumnin aikana hänelle tuli ymmärrys, että heidän asioitaan kyllä hoidetaan, löytyy suomalaisia, jotka haluavat tutustua heihin ja pikkuhiljaa myös heistä tulee suomalaisia.

Kyllä vielä tuntuu semmonen seinä niinku meidän ja teidän niinku kulttuurien, koska ei kumpikaan meistä niinku uskalla puhua, uskalla lähestyä, mutta nyt pikkuhiljaa tuo seinä niin kuin häipyy tai häviää, pikkuhiljaa lähtee taas niinku lähestyä toisiin ja puhua ja hän sanoi ettei sillä ole väliä kenen kans tahansa naapuri tai kaveri tai koulus mutta tärkeä asia että tämä keskustelu kun syntyy—.

Myös kielitaito nousi esiin keskusteluissa. Osa koki, että Tasapainoalumnin oli tärkeä juuri siksi, että opittiin muutakin kuin suomen kieltä. Kielitaidon merkitys kotoutumisessa oli monen mielestä tärkeä, koska sen avulla voi tutustua ihmisiin ja keskustella.

Osallistujat nostivat esiin myös sen, että Tasapainoalvalmennuksen kautta se ovat oppineet myös paljon suomalaisista ja he arvostivat avointa keskustelua välillämme. He myös arvelivat, että me suomalaiset olemme oppineet paljon uusia asioita myös heiltä.

Osallistujat kokivat, että Tasapainoalvalmennus vaikuttaa kotoutumiseen antamalla ymmärrystä esimerkiksi maahanmuuton psyykkiseen prosessiin. Se antaa myös eväitä vaikeista tilanteista selviämiseen, joka puolestaan auttaa kotoutumisessa.

Jos sä selviät vaikeista tilanteista elikkä se helpottaa sulle jo niinku integroida ja sitten taas aloitat uusi elämä.

Tasapainoalvalmennus auttoi myös suuntaamaan katseen pois negatiivisesta positiiiviseen.

Jokaisessa kulttuurissa on positiivisia ja negatiivisia niinku asioita, nyt me tiedämme miten ottaa positiivisia asioita vastaan ja jättää tai välttää näitä negatiivisia.

5.1.3 Kehittämiskohteita

Osallistujat eivät antaneet negatiivista palautetta Tasapainoalvalmennuksesta. Monet kuitenkin toivoivat, että Tasapainoalvalmennus olisi jatkunut pidempään tai toteutettaisiin uudestaan.

Eniten kehittämisehdotuksia annettiin siitä, että toivottiin keskustelun lisäksi muitakin aktiviteetteja. Toiveena oli, että istumisen sijaan voisi keskustella ja samalla liikkua tai tehdä jotain muuta. Monet toivoivat mahdollisuutta tutustua suomalaisiin ja keskustella heidän kanssaan.

Eräs osallistuja toivoi, että kaupungissa olisi kahvila, jossa voisi tutustua vapaaehtoiseihin suomalaisiin.

Olis hyvä jos kaupunki mielti vähän semmoisia vapaaehtoisia suomalaisia niinku vapaaehtoisia, joka haluaa auttaa meitä, esimerkiksi joku kahvila

minne voi mennä, keskustella, heidän kauttaan voimme vähän niinkun oppia ja tuoda ja he auttaa meitä ja me heitä, olis hyvä semmosia vapaaehtoisia suomalaisia henkilöitä.

Tunnekortit saivat erityisesti kiitosta, ne koettiin tärkeäksi osaksi Tasapainoalvammennusta.

Tosi hienoa, hyvin hyvin keksitty tää (tunnekortit) elikkä hän sanoi että on tosi hyvä asia ja ihminen pystyy vähän näyttää mitä hänellä on sisällä, silloin se on tosi hyvin keksitty. Haluaisi kotona myös sellaiset mun perheeseen.

5.2 Havainnointi

Havainnointi oli haastattelun lisäksi toinen osa tutkimuksen suorittamista. Osallistumalla mukaan Tasapainoalvammennukseen oli mahdollista nähdä läheltä mitä valvammennuksessa tapahtuu, mitkä aiheet herättävät keskustelua, sekä seurata osallistujien reaktioita. Tasapainoalvammennuksessa mukana oleminen alusta loppuun koettiin myös tärkeänä luottamuksen rakentumisen kannalta ja sitä kautta haastatteluiden onnistumisen ehtona. Havainnoinnissa pyrin huomioimaan Tasapainoalvammennuksen ilmapiiriä, sekä vuorovaikusta. Pääpaino tutkimuksen kannalta oli haastatteluisissa ja havainnoimalla saatiin lisätietoa.

5.2.1 Ilmapiiri ja vuorovaikutus

Ensimmäisen tapaamisen alussa ilmapiiri oli odotettavasti jännittynyt ja varautunut. Jännitys laukesi yllättävän nopeasti alun tutustumiskierroksen jälkeen. Monet ilmaisivat olevansa iloisia päästessään mukaan Tasapainoalvammennukseen, toiset suhtautuivat alkavaan Tasapainoalvammennukseen hieman varautuneemmin. Jokaisella tapaamiskerralla käytiin läpi Mitä kuuluu-kierros nallekorteilla (tunnekortit). Nallekorttien idea oli kertoa sen hetkinen tunnetila. Monet halusivat kertoa hyvin avoimestikin ajatuksistaan ja tunteistaan. Tämä yllätti heti ensimmäisellä kerralla, koska olin odottanut, että tunnelma olisi hyvin varautunut. Odotin, että joutuisimme ohjaajien kanssa vastaamaan moniin epäileviin kysymyksiin Tasapainoalvammennuksen tarkoituksesta ja siitä keitä olemme. Nallekortit muodostuivatkin

osallistujille hyvin tärkeäksi osaksi Tasapainoalvalmennusta ja monet selvästi odottivat vuoroaan päästä kertomaan kuulumisiaan toisille.

Parilla ensimmäisellä kerralla ilmapiirissä oli ajoittain havaittavissa pientä epäilystä ja soraääniä. Alun jälkeen, ryhmä kuitenkin todella yllätti kaikki osoittamalla varauksetonta heittäytymiskykyä ja luottamusta. Ryhmässä jaettiin iloa ja surua välillä hyvinkin tunteita herättävällä tavalla. Kaikki osallistujat lähtivät myös aina rohkeasti mukaan eri harjoituksiin.

Keskinäisiä jännitteitä ryhmän sisällä varmasti oli jonkin verran johtuen eri kansalaisuuksista. Tästä syystä keskustelu on hyvä pitää aihepiirissä ja varoa, ettei se siirry poliittisiin aiheisiin. Tästä ei tässä ryhmässä kuitenkaan tullut ongelmaa.

Ohjaajiin ja ohjaajien antamaan informaatioon suhtauduttiin asiallisesti ja arvostuen. Vuorovaikutus osallistujien ja ohjaajien välillä, sekä osallistujien välillä Tasapainoalvalmennuksen aikana oli avointa ja luottamusta herättävää. Kaikki Tasapainoalvalmennuksessa paikalla olleet antoivat itsestään, avautuivat ja saivat osakseen hyväksyntää ja myötätuntoa.

5.2.2 Keskustelua herättäneet aiheet

Osallistujat kertoivat hyvin avoimesti vaikeista elämäntilanteistaan heti alusta alkaen. Jotkut kertoivat näyttävänsä iloisilta, mutta olevansa sisältä surullisia. Surua aiheutti varsinkin perheenjäsenistä erossa oleminen, jotkut eivät olleet nähneet perhettään moneen vuoteen. Asioiden odottaminen oli monelle vaikeaa ja turhauttavaa, piti odottaa oleskelulupaa, koulupaikkaa tai perheenyhdistämistä. Tilanne kotimaassa ja huoli sukulaisista aiheutti surua. Vaikka täällä on omat ongelmat, niin joidenkin mielestä isoimmat vaikeudet ovat jo takana. Työllistyminen aiheutti myös keskustelua ja huolta. Toiset kertoivat, miten turhauttavaa on odottaa koulutuspaikkaa tai mahdollisuutta tehdä omaa koulutusta vastaavaa työtä, ja jo lähes luopuneen toivosta. Moni kuitenkin uskoi vielä joskus saavansa työtä. Myös sosiaalietuuksien nostaminen koettiin häpeälliseksi, kun taas oman elannon ansaitseminen tavoiteltavaksi.

Kulttuurierot aiheuttivat Tasapainoalvalmennuksen aikana keskustelua. Osallistujat kokivat, että suomalaiset ovat hiljaisia eivätkä puhu tuntemattomille. Silti heillä oli myös kokemuksia suomalaisten avuliaisuudesta ja ystävällisyydestä. Tasa-arvo herätti keskustelua. Eräs osallistuja kertoi, että kotimaassa naisille ei saa puhua, mutta on täällä oppinut, että naisten kanssa voi keskustella ja olla normaalisti kuten kenen tahansa kanssa. Arjen rytmi koettiin Suomessa kiireisemmäksi ja vapaa-ajan viettoon oli vaikea löytää tapoja.

5.2.3 Muut havainnot

Tulkki

Tasapainoalvalmennuksessa tulkin rooli on hyvin tärkeä, joten tehtävään sopivan tulkin löytäminen on olennaista. Sama tulkki on mukana Tasapainoalvalmennuksessa alkuhaastatteluista viimeiseen kertaan saakka. Tässä Tasapainoalvalmennuksessa mukana ollut tulkki oli ammattitaitoinen ja sopiva rooliinsa. Osallistujat tulivat useista eri maista ja kulttuureista. Myös tulkki oli eri maasta kuin kukaan osallistujista, joten hänen oli helppo pysyä ulkopuolisena ja puolueettomana, ja sitä kautta rakentaa luottamusta. Mikäli tulkki olisi samaa kansallisuutta joidenkin osallistujien kanssa, tämä aiheuttaisi helposti luottamuspulaa ja osallistujat voisivat varoa kertomasta asioita vaitiolovelvollisuudesta huolimatta.

Aikataulu

Jokainen tapaaminen kesti kerrallaan 1,5 tuntia, josta täytyi pitää kiinni myös tulkin aikataulujen takia. Keskustelulle ja kiireettömälle ilmapiirille annettiin tapaisissa painoarvoa, ja tämä ryhmä oli hyvin keskustelevainen ja avoin. Tästä joutuksen, monella kerralla keskustelu vei suuren osan varatusta ajasta, jolloin osalle suunnitelluista aiheista tai harjoituksista jäi vähemmän aikaa. Osa harjoituksista kiirehditettiin ajanpuutteen vuoksi läpi, jolloin niiden pohjustukselle tai niiden ääreen rauhoittumiselle ja pysähtymiselle ei jäänyt aikaa. Palautteen pyytämiseksi tapaisosten lopussa ei myöskään jäänyt aikaa.

Osallistujien oivallukset

Osallistujat kuuntelivat enimmäkseen keskittyneesti ohjaajien antamaa informaatiota ja aiheet saivat osakseen myönteistä vastaanottoa. Jotkut aiheet aiheuttivat enemmän kommentointia kuin toiset. Varsinkin trauman oireet ja stressi olivat aihepiirejä, joissa osallistujat osasivat itse keksiä ja löytää niihin liittyviä asioita omasta elämästään. Moni osallistujista tunnisti itsessään stressin fyysisenä oireena unettomuuden, sekä psyykkisinä oireina asioiden unohtelun ja päätösten tekemisen vaikeuden.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön **päätutkimuskysymyksenä** oli selvittää, millaisia kokemuksia maahanmuuttajilla oli Tasapainoalvmenukseen osallistumisesta. Haastatteluissa saaduista vastauksista oli eroteltavissa kuusi keskeistä teemaa, jotka olivat selviytyminen, vertaistuki ja yksinäisyys, puhuminen ja paineet, psyykkinen vaikutus, fyysinen vaikutus, sekä muut kokemukset.

Vastauksissa käy ilmi, että maahanmuuttajilla on **monenlaisia haasteita**. Vaikeuksia aiheuttaa esimerkiksi kielen oppiminen, yksinäisyys, stressi, psyykkiset ongelmat ja perheestä erossa oleminen. Tulokset ovat vastaavia teoriaosuudessa esiintuotujen lähteiden kanssa ja siksi ennakoituja. Traumaattiset kokemukset ovat yleisiä ja uuteen maahan muuttaminen aiheuttaa paljon stressiä.

Vaikeissa elämäntilanteissa elävät maahanmuuttajat kokivat saaneensa **paljon positiivisia asioita elämäänsä Tasapainoalvmenuksen avulla**. Vertaistuki antoi helpotusta ja toivoa, sekä apua yksinäisyyteen. Tiedon lisääminen esimerkiksi trauman oireista ja maahanmuuton prosessista auttoivat oireiden ja tunteiden normalisoinnissa. Osallistujat kokivat helpottavaksi kuulla, että omat kokemukset ja tunteet ovat normaaleja ja niiden koskevan kaikkia ihmisiä samassa tilanteessa. Asioista puhumisen koettiin helpottavan omaa oloa ja auttavan paineiden purkamisessa. Osallistujat nimesivät konkreettisia keinoja, miten jatkossa he osaavat pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan. Yksi osallistujista koki, että ilman Tasapainoalvmenusta hänen traumansa jatkuisi edelleen.

Psykoedukaatio ja normalisointi nimettiin monissa lähteissä maahanmuuttajien mielenterveystyöhön sopivaksi työskentelytavaksi. Tulokset vahvistavat tämän lähestymistavan hyödyt, sillä useissa haastattelun vastauksissa kerrottiin, miten helpottavaksi koettiin kuulla omien tunteiden olevan normaaleja.

Maahanmuuton psyykkinen prosessi oli havaittavissa osallistujista Tasapainoalvmenuksen aikana. Toiset osallistujat olivat Tasapainoalvmenuksen alkaessa reaktiovaiheessa, joka näkyi heidän käyttäytymisessään. He olivat puolustuskan-

nalla ja syyttivät muita vaikeuksistaan eli käyttivät projektiota. Reaktiovaiheesta on helpompi siirtyä eteenpäin, jos hyväksyy sen, että kielteiset tunteet ovat osa prosessia. Tasapainoalvalmennuksen lopussa osallistujat olivat, ulkoisen käytöksen perusteella, päässeet eteenpäin maahanmuuton psyykkisessä prosessissa.

Lisäksi **alatu tutkimuskysymyksiä** olivat Tasapainoalvalmennuksen vaikutukset kotoutumiseen, sekä miten Tasapainoalvalmennusta voidaan kehittää. Osallistujien mukaan Tasapainoalvalmennus auttoi avartamaan katsetta omasta kulttuurista pois päin, keskittymään positiivisiin asioihin uudessa kulttuurissa ja rikkomaan seiniä maahanmuuttajien ja valtaväestön väliltä. Tasapainoalvalmennuksen kehittämiskohteiksi nimettiin sen lyhyt kesto, aktiviteettien lisääminen, sekä suomalaisiin tutustuminen.

Tasapainoalvalmennuksen tavoitteena oli tunteiden validointi, oireiden ja tunteiden normalisointi, itsehoidon aktivointi, kotoutumisen edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Tutkimuksen perusteella **Tasapainoalvalmennus onnistui erittäin hyvin tavoitteissaan**, sillä osallistujien vastauksista on tunnistettavissa vastavuuksia jokaiseen edellä lueteltuun Tasapainoalvalmennuksen tavoitteeseen. Vaasan kaupungin Kotouttamisohjelmassa Tasapainoalvalmennuksen tavoitteeksi oli lisäksi määritelty turvallisuuden ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen.

Tässä opinnäytetyössä esitettyyn tutkimuskysymykseen saatiin **selkeä vastaus; osallistujien kokemukset Tasapainoalvalmennukseen osallistumisesta olivat positiivisia**. Sen lisäksi, että Tasapainoalvalmennus auttaa siihen osallistuneita yksittäisiä maahanmuuttajia, Tasapainoalvalmennuksella on potentiaalia laajempaan yhteiskunnalliseen vaikuttavuuteen. Tällä hetkellä Tasapainoalvalmennus järjestetään Vaasassa vain kerran vuodessa, vaikka se olisi tarpeellinen kaikille pakolaisina tai turvapaikanhakijoina tulleille maahanmuuttajille. Maahanmuuttajille on vain vähän tarjolla heille tarkoitettuja mielenterveyspalveluita, vaikka niiden tarve on ilmeinen. Kotoutumiseen käytettäviä taloudellisia resursseja on rajallisesti. **Tasapainoalvalmennus on hyvin kustannustehokas tapa vastata maahanmuuttajien tarpeeseen kotoutumisen edistämässä ja ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä**. Tutkimus osoittaa, että näinkin pienellä resursoinnilla voi olla merkit-

tävä vaikutus. Tässä tutkimuksessa otos on pieni, mutta mikäli tulokset kerrataan isommalle osallistujamäärälle, vaikutus yhteiskunnallisella tasolla voi olla huomattava. Kotoutumisen epäonnistuminen ja mielenterveysongelmien lisääntyminen tulevat vaakakupissa maksamaan yhteiskunnalle huomattavasti enemmän.

Tasapainoalennus vastaa suoraan aikaisemmissa tutkimuksissa esiin tuotuun tarpeeseen maahanmuuttajille kohdennettuna mielenterveyspalveluna.

Mikään muu olemassa oleva palvelu ei tarjoa matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää palvelua maahanmuuttajille omalla kielellä tulkin välityksellä, jossa osataan huomioida tämän asiakasryhmän erityistarpeet. Tasapainoalennuksen rajoitteena on sen vähäinen saatavuus.

Osallistujien antaman palautteen mukaan Tasapainoalennus loppui liian nopeasti. Osallistajat olivat innostuneita ja vastaanottavaisia, jolloin kotoutumistyön jatkaminen jollain tavalla Tasapainoalennuksen päätyttyä olisi otollista. Osallistujille Tasapainoalennus tuntui tärkeältä ja osa saattoi kokea jäävänsä hie-man tyhjän päälle sen loputtua. **Kehittämissuosituksena opinnäytetyön tulosten perusteella olisi kehittää Tasapainoalennuksen jatko-osa.** Ohjattu jatko-osa voisi sisältää arjen hallinnan ja mielenterveyden tukemista. Se voisi myös edistää kotoutumista auttamalla osallistujia luomaan yhteyksiä valtaväestöön. Jatko-osa voisi myös olla ilman ohjausta tapahtuva osallistujien itsenäinen jatkokokoontuminen. Sekä ohjattu, että itsenäinen jatko-osa vahvistaisi osallisuutta ja voimaannuttaisi osallistujia. Vertaistuki myös ehkäisisi syrjäytymistä ja edistäisi maahanmuuttajien mielenterveyttä.

Palautteessa ja ryhmän aikana osallistajat toivat useasti esille toivetta tavata ja tutustua suomalaisiin. He kokivat, että kotoutuminen ei onnistu, jos he ovat vain yhdessä maahanmuuttajien kanssa. Tutkimukset osoittavat samaa. Maahanmuuttajille tarjotaan enimmäkseen kielikoulutusta, mutta se ei yksistään riitä integroitumiseen. Maahanmuuttajat kokivat valtaväestöön tutustumisen olevat erittäin tärkeää kotoutumisen onnistumisen kannalta. Kotoutumisen edistämiseksi olisi tärkeää löytää tapoja tuoda maahanmuuttajia ja valtaväestöä lähemmäs toisiaan eli **panostaa kaksisuuntaisen kotoutumisen tukemiseen.**

7 POHDINTA

Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää maahanmuuttajien kokemuksia Tasapainoal-
mennuksesta. Aiheen tilasi Vaasan Kotouttamispalvelut. Tutkimusprosessi käyn-
nistyi syksyllä 2019 palaverilla Kotouttamispalveluiden ja kriisikeskus Valon
kanssa, jossa mietittiin mitä tavoitteita tutkimuksella halutaan saavuttaa. Tavoit-
teiden selkiytyttyä ja tutkimussuunnitelman valmistuttua melko nopealla aikatau-
lulla hain tutkimuslupaa Vaasan kaupungilta. Tutkimuslupa saatiin ajoissa, ennen
kuin haastattelut Tasapainoalennuksen osallistujien valintaan aloitettiin. Tasa-
painoalennus toteutettiin Vaasassa vuoden 2019 lopulla. Osallistuin jokaiseen
tapaamiseen, joiden aikana pyrin havainnoimaan osallistujia. Jokaisen tapaamisen
jälkeen kirjoitin välittömästi havaintojani ylös. Viimeisellä tapaamiskerralla jär-
jestin fokusryhmähaastattelun, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi päätettiin
järjestää uusintahaastattelu kuukauden kuluttua. Ilman uusintahaastattelua tutki-
mustulokset olisivat jääneet huomattavasti suppeammiksi, joten olen kiitollinen
Vaasan Kotouttamispalveluille uusintahaastattelun mahdollistamisesta tulkin väli-
tyksellä. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin mahdollisimman
nopeasti. Litterointi osoittautui paikoitellen haastavaksi, sillä tulkki ei puhunut
äidinkielenään suomea. Litteroinnin jälkeen kirjoitustyö jatkui tulosten käsittelyl-
lä. Opinnäytetyö valmistui kevään 2020 aikana. Poikkeuksellinen kevät ja korona-
pandemian tuomat rajoitukset viivästyttivät kuitenkin opinnäytetyön viimeistelyä,
joiden vuoksi opinnäytetyö esiteltiin syksyllä 2020.

Laadullinen tutkimusmenetelmä ja haastattelu olivat selkeitä lähestymistapoja heti
alusta alkaen, koska haluttiin selvittää osallistujien mielipiteitä. Kielimuuri rajasi
myös yksilöhaastattelut ja kyselykaavakkeiden käytön pois, joten järkevin tapa
toteuttaa haastattelu oli fokusryhmähaastattelu tulkin välityksellä.

Ryhmään osallistuminen aktiivisesti oli myös alusta saakka selvää luottamuksen
rakentumisen ja havainnoinnin kannalta. Opinnäytetyön alkuperäinen suunnitelma
oli, että jokaisen Tasapainoalennuksen tapaamiskerran jälkeen ohjaajien olisi
ollut tarkoitus pyytää palautetta osallistujilta. Liitteessä kolme ovat alkuperäiset
palautekysymykset. Kysymykset ja palaute jäivät kuitenkin esittämättä ajanpuut-

teen vuoksi, sillä ryhmä oli puhelias ja aikataulu tiukka. En kokenut tätä kuitenkaan negatiivisena asiana, sillä oli epäselvää, miten olisin tätä palautetta hyödyntänyt tutkimuksessa. Palautetta kysyttiin osallistujilta sen sijaan haastatteluiden yhteydessä.

Tulosten purkamisessa koin haastetta omien havaintojen ja haastattelun tulosten yhdistämisessä. Tässä opinnäytetyössä olen antanut enemmän painoarvoa haastatteluille ja niiden tuloksille, koska niiden kautta sain suoraan vastauksia tutkimuskysymyksiini. Havainnointi taas antoi syvempää ymmärrystä ja näkökulmaa ryhmän toimintaan ja auttoi jäsentämään haastatteluissa saamiani vastauksia. Mikäli tekisin vastaavanlaisen tutkimuksen uudelleen, mieltäisin kuitenkin tarkemmin etukäteen, mikä merkitys havainnoinnilla on lopullisten tulosten kannalta.

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää termejä validiteetti ja reliabiliteetti, vaikka ne ovatkin yleisemmin käytettyjä määrällisen tutkimuksen arvioinnissa. Tutkimuksen validiteetti oli hyvä, sillä oikealle kohderyhmälle esitettiin oikeita kysymyksiä. Näillä saatiin vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Reliabiliteettia eli tutkimuksen toistettavuutta ei ole tässä laadullisessa tutkimuksessa mahdollista mitata. Haastateltavien mielipiteet ovat yksilöllisiä, kuten jokainen haastattelutilannekin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan myös miettiä objektiivisuuden näkökulmasta. Objektiivisuuden ongelmaa käsiteltäessä on syytä erottaa toisistaan havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Puolueettomuudessa tulee huomioida, että tutkijan oma sukupuoli, ikä, kansallisuus, uskonto ja muut taustat vaikuttavat siihen mitä hän näkee ja havainnoi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135–136.) Tutkimus on siis suoritettu ja tulkittu subjektiivisista lähtökohdista käsin ja näin ollen väistämättä heijastaa tutkijan omia taustoja.

Tutkimusta aloittaessani tiedostin, että kulttuurierot saattavat vaikuttaa tutkimukseen. Tuloksia purkaessani haastatteluaineistosta oli odotetusti löydettävissä merkityksiä haastattelijan ja haastateltavien eroavaisuuksista. Haastateltavat selkeästi erottivat ”meidät ja teidät” puheessaan, mikä osoittaa, että positiollani on merki-

tystä haastateltaviin verrattuna. Merkittävä ero haastattelijan ja haastateltavien välillä on, että haastattelijä edustaa paikallista väestöä ja haastateltavat ihmisryhmää, jonka on sopeuduttava tähän kulttuuriin.

Ja toisinpäin, sinäkin tai toisetkin ovat varmasti huomanneet paljon eri asioita meiltä, ootte oppineet meiltä tai kuulleet meiltä paljon asioita mitä ette ennen tienneet.

Jatkotutkimuksena opinnäytetyölleni olisi mielenkiintoista selvittää millaisia vaikutuksia Tasapainoalvalmennuksella on ollut maahanmuuttajien kokemuksen mukaan pidemmällä aikavälillä. Nyt kokemukset kerättiin välittömästi Tasapainoalvalmennuksen päätyttyä, joten tutkimuskysymyksenä voisi olla: Millaisia vaikutuksia Tasapainoalvalmennuksesta on nähtävissä vuoden kuluttua? Toinen jatkotutkimusehdotus liittyy hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT). HOT-terapia keskittyy omien arvojen kirkastamiseen, tietoisuustaitojen ja psykologisen joustavuuden kehittämiseen. Psykologinen joustavuus merkitsee kykyä kohdata vaikeatkin ajatukset ja tunteet hyväksyvästi niin, että voi toteuttaa elämäänsä omien arvojen mukaisesti. Se tukee myös selviytymiskykyä traumaattisten kokemusten yhteydessä. (Pietikäinen 2017, 46–47.) Tasapainoalvalmennuksessa yksi tavoite on tunteiden hyväksyntä. Tasapainoalvalmennuksen ohjaaja on perehtynyt HOT-terapiaan ja toi sitä voimakkaasti esille Tasapainoalvalmennuksen aikana. Tasapainoalvalmennusta ja maahanmuuttajien mielenterveystyötä voisi lähteä tutkimaan HOT-terapian näkökulmasta ja sen tuomista hyödyistä käsin.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Olin erityisen tyytyväinen aihevalintaani, sillä siinä yhdistyy kaksi mielenkiinnon kohdettani sosiaalialalla; maahanmuuttajatyö, sekä mielenterveys- ja kriisityö. Kiinnostavan aiheen vuoksi opinnäytetyön kirjoittaminen oli erityisen mielekästä. Teorian kirjoittaminen antoi lisää tietoa aihepiiristä, mutta Tasapainoalvalmennukseen osallistuminen opetti erityisen paljon maahanmuuttajista asiakasryhmänä. Uskon, että kokemus antoi minulle arvokasta tietoa, jota voin hyödyntää työelämässä. Teoriatietoa aihepiiristä oli runsaasti saatavilla, mutta aikaisempien tutkimusten löytäminen maahanmuuttajien mielenterveystyöstä oli haastavaa.

Opinnäytetyöprosessin myötä oma osaaminen kehittyi myös sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien näkökulmasta tarkasteltuna. Osaan toimia sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Osaan toimia kulttuurisensitiivisesti ja edistää kulttuurienvälistä vuoropuhelua. Tunnen alan juridisen säädöspohjan ja osaan soveltaa keskeistä lainsäädäntöä. Osaan myös toimia tutkimustyön eettisten periaatteiden mukaisesti, sekä tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyöprosessi kasvatti lisäksi tutkimus- ja kehittämisosaamista.

Kokonaisuutena olen tyytyväinen tutkimuksen toteuttamiseen ja valmiiseen opinnäytetyöhön. Huolet mahdollisista kompastuskivistä tutkimuksen edetessä osoittautuivat turhiksi. Kulttuuri- ja sukupuolieroista, sekä herkästä aihepiiristä huolimatta onnistuin saamaan riittävästi vastauksia kattavan tutkimuksen suorittamiseksi. Yksi huolenaiheeni tutkimusta tehdessä oli se, että haastatteluvastauksista ei olisi mahdollista tehdä selkeitä johtopäätöksiä. Olen tyytyväinen, että näin ei käynyt ja tutkimustulokset kertovat selkeästi maahanmuuttajien mielipiteitä Tasapainovalmennuksesta.

LÄHTEET

Alitolppa-Niitamo, A & Säävälä, M. 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme, maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 5–12. Toim. Alitolppa- Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. Väestöliitto ry. Helsinki.

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 6.5.2020. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Gothóni, R & Siirto, U. 2016. Pakolaisuudesta kotiin. Helsinki University Press, Tallinna.

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

Halla, T. 2010. Suomalainen psykiatri ja maahanmuuttajapotilas. Teoksessa Kulttuurit ja Lääketiede, 338–362. Toim. Pakaslahti, A & Huttunen, M. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Huttunen, M. 2018. Traumaperäinen stressihäiriö. Terveyskirjasto. Viitattu 5.9.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526

Jasinskaja-Lahti I, Liebkind K & Vesala T. 2002. Rasismi ja syrjintä Suomessa, Maahanmuuttajien kokemuksia. Yliopistokustannus University Press Finland, Tampere.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus Pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä. Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kerkkänen, H & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Systemaattinen tutkimuskatsaus. Työ-

ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Konserni 40/2015. Viitattu 9.5.2020.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/temjul_40_2015_web_09062015.pdf?sequence=1&isallowed=y

Krueger, R & Casey, M. 2009. Focus Groups, A Practical Guide for Applied Research, 4th edition. SAGE Publications inc.

Kuittinen, S & Isosävi, S. 2013. Vanhemmuus ja pienten lasten hoiva eri kulttuureissa. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme, maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 78–95. Toim. Alitolppa- Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. Väestöliitto ry. Helsinki.

Kullas, T & Laaksonen, A. 2018. Opas nuorten maahanmuuttajien kanssa toimiville – Maahanmuuttajien traumat ja niiden hoito. Opinnäytetyö, Turun AMK.

L77/1968. Pakolaisten oikeusasemaa koskeva yleissopimus. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 5.9.2019.
https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1968/19680077/19680077_2

L30.12.2010/1386. Laki kotouttamisen edistämisestä. Säädos säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 5.9.2019.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386>

Macnaghten, P & Myers, G. 2004. Focus groups. Qualitative research practise, 65–79. Ed. Seale, C; Gobo, G; Gubrium, J; Silverman, D. SAGE Publications Ltd 2003.

Malin, M & Suvisaari, J. 2010. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Teoksessa Kulttuurit ja Lääketiede, 134–163. Toim. Pakaslahti, A & Huttunen, M. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Martikainen, T. 2011. Suomi Remix. Into Kustannus, Like Kustannus Oy, Keuruu.

Mieli ry 2020a. Organisaatio ja toiminta. Viitattu 4.9.2019.
<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta>

Mieli ry 2020b. Tasapainoalennus maahanmuuttajille. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 5.9.2019. <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/ryhmissä/maahanmuuttajille/tasapainoalennus-maahanmuuttajille>

Moilanen, J & Eskelinen, J. 2019. Pakolaisten mielenterveystyön edistäminen – kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö, Vaasan AMK.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimuseetiikan ABC. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Duodecim oy, Helsinki.

Rastas, A. 2005. Kulttuurit ja erot haastattelutilanteessa. Teoksessa Haastattelu - tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, 78–102. Toim. Ruusuvuori, J & Tiittula, L. Vastapaino, Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä.

Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, 63–77. Toim. Alitolppa-Niitamo, A, Fågel, S, Säävälä, M. Väestöliitto ry. Helsinki.

Saraneva, K. 2010. Pakolaisuus ja psyykinen traumatisoituminen. Teoksessa Kulttuurit ja Lääketiede, 192–247. Toim. Pakaslahti, A & Huttunen, M. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Saukkonen, P. 2013. Erilaisuuksien Suomi. Vähemmistö- ja kotouttamispolitiikan vaihtoehdot. Gaudeamus, Tallinna.

Taylor, S; Bogdan, R; DeVault, M. 2016. Introduction to qualitative research methods – A Guidebook and a Resource. Wiley, New Jersey.

THL 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Toim. Castaneda A, Rask S, Koponen P, Mölsä Mulki, Koskinen S. Juvenes Print, Tampere.

THL 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA- käsikirja. Viitattu 29.1.2020.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KÄSIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

THL 2019a. Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveys. Viitattu 29.1.2020. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys/turvapaikanhakijoiden-ja-pakolaisten-mielenterveys>

THL 2019b. Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi. Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. Viitattu 29.1.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2020. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Käsitteet. Viitattu 27.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/kasitteet>

Tikkanen, M. 2019. Askel askeleelta – traumatisoituneen pakolaisen kotoutuminen pääkaupunkiseudulla. Pro Gradu – tutkielma, Turun Yliopisto.

Tilastokeskus 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Nieminen T, Sutela H, Hannula U. Helsinki. Viitattu 9.5.2020. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_uso_201500_2015_16163_net.pdf

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 6.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 6.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vaasan kaupungin kotouttamisohjelma 2019–2022. Viitattu 30.8.2019. <https://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4353535/vaasan+kotouttamisohjelma+2019-2022.pdf/1b921574-98c1-fd9a-8b99-5062299258eb/vaasan+kotouttamisohjelma+2019-2022.pdf.pdf>

Vaasan kaupunki 2020. Sosiaalityö ja perhepalvelut. Organisaatiokaavio. Viitattu 29.1.2020. <https://www.vaasa.fi/uploads/2019/08/5d553193-sosiaalityo-ja-perhepalvelut-organisaatiokaavio-2019.pdf>

LIITE 1.



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SAATEKIRJE

Hyvä Tasapainovalmennukseen osallistuja,

Opiskelen Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sosionomiksi. Teen opinnäytetyöni Tasapainovalmennuksesta ja siihen liittyvistä kokemuksista. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia valmennuksen laadukkuutta ja kehittämiskohteita.

Opinnäytetyö toteutetaan ryhmähaastatteluna valmennuksen viimeisellä kerralla. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastattelussa saadut vastaukset käsitellään nimettöminä ja luottamuksellisesti niin, että kenenkään vastaajan henkilötiedot eivät paljastu tuloksissa.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa Vaasan kaupungin sosiaalityö ja perhepalvelut- tulosalueen johtajalta Erkki Penttiseltä.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Osallistumalla tutkimukseen autat Tasapainovalmennuksen kehittämisessä. Kiitos!

Ystävällisesti,

Päivi Ilmonen

xxxxxxxxxxx

Ohjaavan opettajan yhteystiedot:

Heidi Blom
Sosiaalialan lehtori
HTM, Socionom, Valviran laillistama sosiaalityöntekijä

Vaasan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaaliala
Wolffintie 27-31 (Alere)
65200 VAASA
Puhelin: +358 207 663 348
Sähköposti: heidi.blom@vamk.fi

LIITE 2.

FOKUSRYHMÄHAASTATTELU

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

1. Mitä hyödyllistä ja tarpeellista tietoa olet saanut valmistuksen aikana?
2. Miten Tasapainovalmennus on vaikuttanut...
 - psyykkiseen hyvinvointiin?
 - fyysiseen hyvinvointiin?
 - sosiaaliseen hyvinvointiin?
3. Uskotko, että oppimasi asiat auttavat sinua jatkossa voimaan paremmin? Miten?
4. Voimalla itse paremmin, sinun on helpompi kotoutua Suomeen. Miten uskot valmistuksen vaikuttavan kotoutumiseesi?
5. Millainen ilmapiiri valmistuksessa on ollut?
6. Mitä kehittäisit valmistuksessa?
 - Miten olet hyödyntänyt oppimiasi tietoja omassa elämässäsi?
 - Miten olet käyttänyt oppimiasi menetelmiä arjessasi?

LIITE 3.

Palautekysymykset:

- Mitä mieltä olit tämän päivän aiheesta?
- Mitä hyödyllistä tänään opit? Anna esimerkki.
- Mitä hyvää tai huonoa oli tänään käytetyssä menetelmässä/ harjoituksessa?
- Mitä toivoisit lisää? Anna esimerkki.