Henna Kauhanen
Tanja Vaak
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2021

MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN KOTOUTUMISKOULUTUKSESSA

TIIVISTELMÄ

Henna Kauhanen
Tanja Vaak
Mielenterveyden vahvistaminen kotoutumiskoulutuksessa
Sivuja 37 ja liitteitä 3
Kevät, 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan- ja terveysalan AMK-tutkinto
Sosionomi 210 op

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena oli selvittää PALOMA 2-hankkeen pilotin vaikutusta maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin. Pilotissa mielen hyvinvoinnin sanastoa lisättiin suomen kielen S2-peruskurssille. Tutkimus toteutettiin yhdessä MIELI ry:n kanssa Valmennuskeskus Publicin suomen kielen S2-peruskurssin yhdestä ryhmästä.

Aineisto koostui neljästä oppitunnin havainnointikerrasta ja pilotin lopuksi toteutettiin ryhmähaastattelu. Tutkittavassa ryhmässä oli 16 opiskelijaa, eikä heidän etnisestä taustastaan tai siitä, millä statuksella he olivat saapuneet Suomeen ollut tietoa.

Opetuskerroilla maahanmuuttajat olivat aktiivisesti mukana keskusteluissa ja tunneilla tehdyissä tehtävissä. He kyselivät opettajalta ja toisiltaan, mikäli eivät ymmärtäneet sanojen merkityksiä. Ryhmähaastattelu tilanteessa maahanmuuttaja-opiskelijat tarvitsivat paljon tukea sanojen ymmärtämiseen, vaikka sanat ja tehtävät oli valittu aikaisempien opetuskertojen aiheiden ja tehtävien perusteella. Havainnointikertojen ja ryhmähaastattelun tuloksena havaittiin, että maahanmuuttajat pystyvät tunnistamaan omia voimavarojaan, tunteitaan sekä vahvuuksiaan. He osasivat ryhmähaastattelussa nimetä, missä heidän on helppo puhua tunteistaan ja mistä hakisivat apua vaikeissa tilanteissa. Tutkimuksessa nousi esille se, että monelle oli vaikeaa miettiä tulevaisuuttaan.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että pilotin lisäämä mielen hyvinvoinnin sanasto suomen kielen S2- peruskurssille auttaa maahanmuuttajia tunnistamaan omia mielen hyvinvoinnin osa-alueita sekä sitä, miten mielen hyvinvointia pystyy lisäämään ja ylläpitämään.

Asiasanat: kototutumiskoulutus, maahanmuutto, mielen hyvinvointi

ABSTRACT

Henna Kauhanen
Tanja Vaak
Strengthening mental health in integration training for immigrants
37 Pages and 3 appendices
Spring, 2021
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services
Bachelor of Social Services 210 op

This thesis was done as a qualitative research, which's target was to find out the impact of PALOMA 2 project to mental well-being of immigrants. The vocabulary of mental well-being was added to the S2 - basic course of Finnish in this pilot. This research was done in cooperation with MIELI ry and only one S2–basic course of Finnish -group from Valmennuskeskus Public's courses was studied. Valmennuskeskus Public is Finnish family business, which offers training, coaching, employment and rehabilitation services.

Research material was gathered from four separately studied lessons. Material was also gathered from the held group meeting. Inspected group consisted of 16 students, who's ethnic background or status of arrival to Finland was not known.

During the lessons, the students were actively taking part into held conversations and given exercises. In case some words were not understood, the students asked either from the teacher or from the other students. In the group interview, the students were able to point out cases, where it was easy for them to talk about their emotions and where they would seek for the help, if they were in hard situation. In the group interview, the students needed a lot of help in understanding the words, even when the words and exercises were chosen from the previous lessons and exercises. Based on the inspected lessons and the held group interview it was clear, that the students were able to identify their own resources, strengths and emotions.

As result of this research, it was found out, that it was difficult for many of the students to think about their future. According to this research, it was easy to see, that the added mental well-being vocabulary from the PALOMA 2 pilot was clearly helping the inspected group of immigrants to identify the areas of their own mental well-being. The pilots added vocabulary helped the inspected group of immigrants to be more aware of the ways to increase and maintain their own mental well-being.

Keywords: Immigrant, Integration training for immigrants, Mental well-being

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 4

2 MAAHANMUUTTAJIEN MIELENTERVEYS 5
2.1 Mielenterveyden määritelmät 5
2.2 Mielen hyvinvointi ja mielenterveystaidot 6
2.3 Maahanmuuttajien mielenterveys 7

3 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS 9

4 MAAHANMUUTTAJAN KOTOUTUMISPROSESSI 10
4.1 Maahanmuuttajien määritelmät 10
4.2 Kotoutumiskoulutuksen rakenne 11
4.3 Kielen oppiminen 13

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS 14
5.1 Opinnäytetyön taustaa 14
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite 15
5.3 Yhteistyökumppani 15
5.4 Etiikka 16
5.5 Aineiston hankinta ja prosessi 17
5.6 Aineistolähtöinen analyysi 18

6 TULOKSET 19
6.1 Oppituntien havainnointi 19
6.2 Ryhmähaastattelu 21

7 OMAT JOHTOPÄÄTÖKSET 23

8 POHDINTA 25

LÄHTEET 28

LIITE 1. Tutkimustiedote 32

LIITE 2. Haastattelurunko 33

LIITE 3. Havainnointisuunnitelma 34

1 JOHDANTO

Uuteen maahan muuttaminen, kielen ja kulttuurin ymmärtäminen tuovat kaikki omat haasteensa maahanmuuttajan kotoutumisprosessiin. Näiden lisäksi oman taakkansa maahanmuuttajan hyvinvoinnille voi tuoda kokemukset entisessä kotimaassa sekä mahdollinen huoli omaisista ja ystävistä. Vuonna 2019 Suomessa oli tilastokeskuksen mukaan 423 000 ulkomaalaistaustaista ihmistä eli henkilöitä joiden molemmat vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla (Tilastokeskus, i.a.). Maahanmuuttajien kotouttamisvaiheessa olisi tärkeää käsitellä mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita, sillä mielenterveydelliset häiriöt saattavat vaikeuttaa maahanmuuttajan sopeutumista uuteen kotimaahan. Ne voivat oireilla monin eri tavoin esimerkiksi aiheuttamalla erilaisia psyykkisiä, somaattisia sekä sosiaalisia ongelmia. Aihe saattaa olla vaikea käsitellä eri kulttuurien välisten mielenterveyden käsityksien takia. (Castaneda ym. 2018, 57.)

Teemme opinnäytetyömme MIELI ry:n PALOMA 2-hankkeen pilotista, jossa hyödynnettiin MIELI ry:n varhaiskasvatukseen tuotettuja mielen hyvinvointiin liittyviä materiaaleja S2-suomen kielen peruskurssin opetuksessa. Tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaa Pakolaisten mielenterveystyön valtakunnallisen tukirakenteen perustaminen ja osaamisen levittäminen –hanketta (PALOMA2). Hankkeessa on pilotoitu 12 työkalua pakolaistaustaisten asiakkaiden mielenterveystyöhön ja ammattilaisten osaamisen vahvistamiseen. Hanketta ovat toteuttaneet Terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä Oulun, Kuopion, Tampereen, Turun ja Helsingin yliopistolliset sairaalat ja MIELI ry ja sitä on rahoittanut Euroopan unionin turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto AMIF. Piloteista tehdyt tutkimusartikkelit on luettavissa toukokuussa 2021 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta. PALOMA 2-hankkeen tavoitteena on perustaa valtakunnallinen tukirakenne pakolaisille ja rakentaa valtakunnallinen PALOMA-osaamiskeskus mielenterveystyöhön pakolaisille tai vastaavanlaisista lähtökohdista tulleita ihmisiä varten. Pilotin tavoitteena on myös turvata sosiaali- ja terveyspalvelujen tasavertainen saavuttaminen itsenäisesti lisääntyneen mielenterveys sanaston avulla.

Opinnäytetyömme keskeisenä tarkoituksena on tutkia pilotin vaikutusta maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin kotoutumiskoulutuksen alkuvaiheessa, sillä mielen hyvinvointi on vaikuttava osa sitä, kuinka kotoutuja pystyy kotiutumaan uuteen kotimaahan. Tutkimus suoritetaan Valmennuskeskus Publicin S2- suomen kielen peruskurssin ryhmissä opetuksia havainnoiden etäyhteyksien välityksellä sekä paikan päällä. Pilotin lopuksi toteutimme ryhmähaastattelun kurssille osallistuneille opiskelijoille. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää kotouttamisprosessin kehittämisessä, josta voi pidemmän ajan kuluessa hyötyä yksilön ja yhteisöjen lisäksi myös yhteiskunta. Yhteistyötahona opinnäytetyössämme toimii MIELI ry.

2 MAAHANMUUTTAJIEN MIELENTERVEYS

2.1 Mielenterveyden määritelmät

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee positiivisen mielenterveyden vaikuttavuuden ihmisen psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja hengelliseen hyvinvointiin. Positiivinen mielenterveys korostaa ihmisen psyykkisiä voimavaroja ja hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä, luoden toivoa erilaisissa elämäntilanteissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020.)

WHO:n määritelmä mielenterveydestä on ihmisen kykyä nähdä omia vahvuuksiaan, joita hän pystyy hyödyntämään haasteissa, joita elämänsä aikana kohtaa. Se on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee itsensä osana yhteisöä ja jonka kanssa toimii yhdessä. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

Hyvä mielenterveys on enemmän, kuin mielenterveyden haasteiden ja sairauksien puuttumista. Mielenterveys on olennainen osa, niin yksilö kuin yhteisö tasollakin siinä, kuinka ihminen ajattelee ja toimii vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Mielenterveyden hyvinvointia tukee ympäristö, jossa ihminen kokee perusoikeuksiensa toteutuvan niin poliittisesta, sosioekonomisesta kuin kulttuurillisestakin näkökulmasta. (World Health Organization, 2018.)

2.2 Mielen hyvinvointi ja mielenterveystaidot

Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara, joka auttaa ihmistä kestämään vaikeuksia, auttaa jaksamaan arjessa sekä auttaa toimimaan oikealla tavalla elämän eri tilanteissa. Mielen hyvinvointi koostuu viidestä eri tekijästä, jotka ovat identiteetti, elämänhallinnan tunne, elämän merkityksellisyys, elämän ymmärrettävyys sekä sosiaaliset verkostot. (Puranen, 2016, s. 6.) Turvallinen elinympäristö, terveellinen elämäntyyli sekä aktiivinen osallistuminen yhteiskuntaan ja yhteisöön puolestaan suojaavat mielen hyvinvointia (Fried, 2013, s. 4). Näitä asioita olisi hyvä tukea ja lisätä tietoutta mielen hyvinvoinnista varsinkin kotoutumisvaiheessa, jotta maahanmuuttajien kotoutumisesta aiheutuvaa henkistä kuormitusta voitaisiin vähentää.

Mielenterveystaitoihin kuuluu muun muassa tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, joita ihminen voi itse kehittää. Niiden avulla ihminen kykenee puhumaan omista tunteistaan, myös haastavissa tilanteissa. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

Tunnetaidot sisältävät vahvasti itsehavainnointia ja reflektointia. Niihin kuuluu omien tunteiden tunnistaminen, arviointi, nimeäminen, erottelu ja säätely. Tunnetaidot ja itsetuntemuksemme rakentuvat vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ihmisen keskustellessa toisen henkilön kanssa, reflektoi hän toisten reaktioiden kautta omaa minäkuvaansa ja käyttäytymistänsä. Tunnetaidot vaikuttavat muun muassa terveyteen, väkivallattomuuteen, ratkaisukeskeisyyteen, avun pyytämiseen, sosiaalisiin taitoihin ja koulussa suoriutumiseen. Erilaisilla harjoituksilla pystytään harjoittelemaan ajatusten tietoisuutta, tunteita, oppia uusia toimintatapoja ja ne voivat myös helpottaa tunteista puhumista. (Opetushallitus, i.a.) Tunnetaitoihin kuuluu niiden ilmaiseminen, kuin myös niiden sääteleminenkin. Ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi, hän pystyy vapaammin näyttämään positiivisten ja myönteisten tunteiden lisäksi myös haastavampiakin tunteita. Tunteiden säätelyssä on tärkeää oppia käsittelemään haastavia tunteita niin, että ne eivät aiheuta vahinkoa henkilölle itselleen tai hänen ympärillään oleville henkilöille.

Ihmisen oppiessa hallitsemaan ja säätämään tunteitaan paremmin, auttaa se häntä myös toimimaan arjessaan paremmin. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

Vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa elämää yhdessä toisten ihmisten kanssa. Siinä toistuu vastavuoroisuus toisten kanssa, jossa henkilö voi tulla kuulluksi, mutta myös kuunnella mitä toiset haluavat sanoa. Hyviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu empatian kyky, mutta myös kyky asettaa omaa hyvinvointiaan lisääviä rajoja. Rajojen asettaminen osoittaa muun muassa itsensä arvostusta ja itseluottamusta. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

2.3 Maahanmuuttajien mielenterveys

Maahanmuutto on henkilölle elämänvaihekriisi, jonka jokainen kokee yksilöllisesti. Sen käsittelyyn vaikuttavat muun muassa voimavarat, kokemukset sekä monet muut tekijät. Varsinkin pakolaisilla erilaiset mielenterveydelliset häiriöt ja somaattiset oireet ovat yleisiä. Diagnosoituja mielenterveysongelmia on noin 15-20 prosentilla. (Castaneda ym., 2018, s. 49–51.) Maahanmuuttajien mielenterveyteen olisi syytä kiinnittää huomiota jo alkuvaiheessa kotouttamisprosessia, sillä käsittelemättömänä mielenterveyshäiriöt voivat vaikuttaa huomattavasti esimerkiksi kotoutumiseen sekä työllistymiseen.

Maahanmuuttajien mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa lähtömaa, kokemukset, maahanmuuttoikä, maahanmuuton syy, oma kokemus terveydestä sekä kulttuuriset käsitykset terveydestä, sairauksista ja niiden hoidosta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.). Kotouttamisprosessin aikana psyykkisiä kuormituksia saattaa tulla esimerkiksi taloudellisista ongelmista, syrjintäkokemuksista sekä sosiaalisesta eristäytymisestä (Castaneda ym., 2018, s. 57). Hyvinvointia voi myös heikentää kokemukset entisestä maasta tai matkalla uuteen maahan, huoli lähtömaahan jääneistä läheisistä ihmisistä. Syrjinnän ehkäisemiseksi ja oikeusturvan takaamiseksi on Suomessa tehty yhdenvertaisuuslaki, jossa määritellään että ketään ei saa syrjiä esimerkiksi heidän alkuperänsä, kielensä tai uskontonsa vuoksi. Yhdenvertaisuuslaissa mainitaan myös koulutuksen järjestäjien velvollisuus huolehtia suunnitelmasta, jossa on mainittuna tarpeelliset keinot

yhdenvertaisuuden edistämiseksi. Sama velvollisuus on myös työnantajilla, mikäli heillä on työllistettynä vähintään 30 henkilöä. (L 1325/2014.)

Vuosina 2018-2019 toteutetussa Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa-tutkimuksessa todettiin psyykkistä kuormittuneisuutta ilmenevän enemmän ulkomaalaistaustaisessa väestössä, verrattuna muuhun väestöön. Eroavaisuuksia löytyi myös eri lähtömaiden välillä. Tutkimuksen mukaan Pohjois-Afrikasta sekä Lähi-idästä lähtöisin olevilla maahanmuuttajilla, psyykkinen kuormittuneisuus oli yleisempää. Psyykkinen kuormittuneisuus piti tutkimuksessa sisällään muun muassa masennus- ja ahdistusoireet. (Castaneda ym., 2020, s. 121.)

Samoja piirteitä oli jo nähtävissä vuonna 2012 toteutetussa maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa, jossa tutkittiin venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisten terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan jopa 36 prosentin kurditaustaisista maahanmuuttajista ja joka neljänneksen venäläistaustaisista maahanmuuttajista kärsivän vakavista ahdistus- ja masentuneisuus oireista. Luvut ovat tässäkin tutkimuksessa jonkin verran korkeampia verrattuna muuhun väestöön. Syitä etenkin kurditaustaisten maahanmuuttajien psyykkiselle oireilulle pidetään muun muassa aiempia traumaattisia kokemuksia, joita he ovat kotimaassaan kokeneet. (Castaneda ym., 2012, s. 145-–146, 149.)

Toisessa vuonna 2018 toteutetussa tutkimuksessa on havaittavissa samoja tuloksia kuin aiemmin mainituissa tutkimuksissakin. Suomeen saapuneiden turvapaikanhakijoiden terveyden ja hyvinvoinnin tutkimuksesta ilmeni, että noin 40 prosenttia vastaajista koki haasteita omassa mielenterveydellisessä hyvinvoinnissaan. Traumaattisia kokemuksia tutkittaessa Pohjois-Afrikasta ja Lähi-idästä saapuneilla maahanmuuttajilla oli suurempi todennäköisyys traumaattisten kokemusten riskitason oireisiin. Tutkimuksessa tutkittiin myös, että monet aikuisista turvapaikanhakijoista on kokenut traumaattisia tai muutoin järkyttäviä tapahtumia pakomatkallaan entisestä kotimaastaan tai yhä eläessään entisessä kotimaassaan. Vastaajista yli 80 prosentilla vastaus oli myönteinen ja he kertoivat kokeneensa jotakin järkyttävää jossakin vaiheessa elämäänsä. Näihin tapahtumiin on voinut kuulua esimerkiksi toisen henkilön väkivaltaisen kuoleman näkeminen,

kidutus, vankeus tai fyysinen väkivalta. (Castaneda ym., 2019, s. 187–188, 201–202.)

3 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan olemassaolon kokonaisuuden muodostaa tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus (Rauhala, 2005, s. 32). Tajunnallisuus on psyykkis-henkistä olemassaoloa, joka käsitetään ihmiskäsityksessä inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi. Tajunnallisuuden perusolemus on mielellisyyttä, jolla tarkoitetaan sitä, että ihmisen olemispuoli tulee olemassa olevaksi mielien ilmenemisessä. Mielen avulla ymmärrämme ilmiöt sekä asiat ja se ilmenee aina tajunnan tilassa elämyksinä. Tällaisia elämyksiä ovat esimerkiksi tunne- ja havaintoelämykset. Mielen ja objektin, asian tai ilmiön merkityssuhde syntyy, kun ymmärrämme ne mielen avulla joksikin. Maailmankuvamme ja käsityksen itsestämme puolestaan syntyvät, kun merkityssuhteet muodostavat verkostoja mielessämme. Kun ihmisen vanha kokemustausta toimii uutta mieltä tulkitsevana ja sijoittavana, sitä kutsutaan horisontiksi. Vanha kokemustausta toimii myös ymmärtämisyhteytenä, jolloin uusi mieli organisoituu merkityssuhteeksi. (Rauhala, 2005, s. 34—37.)

Kehollisuudella tarkoitetaan fyysistä olemassaoloa, jossa ihminen todellistuu aineellisen, orgaanisen ja konkreettisen kehon muodossa (Rauhala, 2005, s. 38-39). Kehollinen olemassaolo havaitsee todellisuutta kehon aistielimillä eli kielellä, nenällä, korvilla, silmillä ja iholla. Kehollisuudessa tutkiskellaan sitä, miten keho elämän olemassaolo toteutuu konkreettisesti aineellisuudessa. (Rauhala, 2005, s. 49—50)

Olemassaolon muotona situationaalisuus tarkoittaa ihmisen kietoutuneisuutta suhteessa todellisuuteen oman elämäntilanteen kautta. (Rauhala, 2005, s. 41.) Kokonaisuuden muodostavat rakennetekijät eli komponentit. Komponentit

jakautuvat konkreettisiin ja ideaalisiin komponentteihin. Konkreettisia komponentteja ovat muun muassa ympäristö, ravinteet, yhteiskunnan ja kulttuurin muodosteet sekä inhimillisen kanssakäynnin muodot. Ideaalisia komponentteja puolestaan ovat esimerkiksi arvot, normit, henkisen ilmapiirin muodot, ihmissuhteet sekä uskonnot. (Rauhala, 2005, s. 42) Ihmisen situationaalisuus on ainutkertainen, joka rakentuu pitkälti kohtalonomaisesti valikoituneista komponenteista kuten geeneistä, kansalaisuudesta, yhteiskunnasta ja kulttuuripiiristä. Elämänvalinnoillaan sekä elämätapahtumilla ihminen kuitenkin kehittää situationaalisuuttaan yhä yksilöllisempään suuntaan. Komponenteilla on vaikutusta ihmisen olemassaolon tapaan ja laatuun. (Rauhala, 2005, s. 45) Näiden kolmen ihmisen olemassaolon kokonaisuuden myötä ihmisen identiteetti rakentuu. Maahanmuuttajilla voi olla hyvin erilaiset taustat, joka voi tuoda henkistä kuormitusta kotoutumiseen.

4 MAAHANMUUTTAJAN KOTOUTUMISPROSESSI

4.1 Maahanmuuttajien määritelmät

Maahanmuuttaja käsitteenä tarkoittaa henkilöä, joka syystä tai toisesta on muuttanut maasta toiseen. Maahanmuuton syinä voi olla esimerkiksi työ- tai opiskelupaikka, perhesyyt tai pakolaisuus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee oleskeluoikeutta ja kansainvälistä suojelua toisesta maasta, koettuaan vainoa omassa kotimaassaan. Mikäli turvapaikanhakijalle myönnetään turvapaikka hän saa pakolaisen statuksen. Mikäli turvapaikan saamiseen vaadittavat kriteerit eivät täyty, mutta henkilöllä on riski joutua esimerkiksi kidutuksen, ihmisarvoa loukkaavan kohtelun tai kuolemanrangaistuksen uhriksi kotimaassaan, voi hän siinä tapauksessa saada oleskeluluvan toissijaisen suojelun perusteella. (Maahanmuuttovirasto, i.a.) Tilanteessa jossa turvapaikanhakijan terveydentilan todetaan olevan todella heikko tai jos häneltä löytyy jokin inhimillinen syy, voidaan hänelle myöntää oleskelulupa yksilöllisen

inhimillisen syyn perusteella, vaikka hän olisikin saanut kielteisen turvapaikkapäätöksen. (Suomen Pakolaisapu, i.a.).

Pakolainen on ulkomaalainen henkilö, jolla on riski joutua vainotuksi esimerkiksi poliittisen mielipiteensä, uskontonsa, kansallisuutensa tai alkuperänsä vuoksi kotimaassaan. Valtio tai UNHCR eli yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestö voi myöntää henkilölle pakolaisaseman. (Maahanmuuttovirasto, i.a.; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

4.2 Kotoutumiskoulutuksen rakenne

Viranomaiset vastaavat kotouttamisesta tarjoamalla maahanmuuttajalle hänen hyvinvointiaan edistäviä palveluja. Kotoutuminen taas on maahanmuuttajan subjektiivinen kokemus yhteiskunnan jäsenenä olemisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.) Laki kotoutumisen edistämisestä määrittää, kuinka kotoutumisessa halutaan suomalaiseen yhteiskuntaan sopeutumisen lisäksi tukea myös maahanmuuttajan oman kulttuurin ja kielen ylläpitämistä (L 1386/2010).

Maahanmuuttajan kotoutumisen alkuvaiheisiin kuuluu kotoutumislain mukaan alkukartoitus, jossa tarkastellaan maahanmuuttajan palvelujen tarvetta. Alkukartoituksia tekee työ- ja elinkeinotoimisto sekä kunta. Alkukartoituksessa tarkastellaan yksilökohtaisesti sitä, että tarvitseeko asiakas kotoutumiskoulutusta. (L 1386/2010.) Työ- ja elinkeinotoimisto ohjaa alle kolme vuotta suomessa asuneet maahanmuuttajat kotoutumiskoulutukseen, mikäli he ovat työttömiä, tai heillä on tiedossa työttömyys (TE-palvelut, i.a.).

Maahanmuuttajan kotouttamispolku ja kotouttamispalvelut ovat yksilöllisiä, joihin vaikuttaa muun muassa maahanmuuttajan status ja tausta. (Oravuo & Mattinen 2018, s. 6—8) Kotoutumiskoulutuksen alussa tehdyssä lähtötason arvioinnissa yksilölle tehdään oma opintosuunnitelma, joka määrittää muun muassa sen, mihin opetusryhmään opiskelija ohjataan. Peruspolku tähtää työllistymiseen tai ammatilliseen koulutukseen niiden maahanmuuttajien kohdalla, joilla on perusopiskeluvalmiudet ja ymmärrys latinalaisten aakkosten lukemiseen. Hitaasti

etenevien polku tähtää myös työllistymiseen tai ammatilliseen koulutukseen, mutta se on tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat opetuksessa hieman hitaampaa tahtia oppimisvalmiuksien puutteiden vuoksi. Maahanmuuttajille, jotka ovat valmiita itsenäiseen opiskeluun ja joille kieltenopiskelu on helpompaa, on vaihtoehtona *nopeasti etenevien polku*, joka tähtää työllistymiseen, akateemiseen ammattiin, tai täydennyskoulutukseen omaan alaan liittyen. Kotoutumiskoulutus voi kestää maksimissaan 60 opintoviikkoa, josta noin 30-40 opintoviikkoa on suomen tai ruotsin kielen opetusta, 15-25 viikkoa työelämä- ja yhteiskuntataitoja ja 5 viikkoa ohjausta. (Opetushallitus, 2012, s. 12—14.)

Kotoutumiskoulutuksessa maahanmuuttajalle opetetaan suomen tai ruotsin kielen lisäksi yhteiskunta- ja työelämätaitoja, jonka jälkeen maahanmuuttaja voi hakeutua jatkokoulutuksen tai työelämän pariin (TE-palvelut, i.a.). Laissa kotoutumisen edistämisestä mainitaan, että suomen tai ruotsin kielen opetuksen tavoitteet kotoutumiskoulutuksessa määrittelee Opetushallituksen aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelma (L 1386/2010). Suomen tai ruotsin kielen opettamisessa pyritään auttamaan opiskelijoita tavoittamaan toimivan peruskielitaidon taso B1.1, johon kuuluu kertominen/selostaminen, selittäminen/tarkentaminen/korjaaminen, oma suhtautuminen (tunteet ja asenteet, mielipide, perustelu, ehdotus, aikomus, varmuus/epävarmuus), viestinnän säätelemineen, sosiaalisten käytänteiden ja normien seuraaminen ennakoitavissa tilanteissa. Tietyn kielitason saavuttaminen on kuitenkin opiskelijakohtaista, riippuen hänen lähtötasostaan. (Opetushallitus, 2012, s. 24,31.) Tavoite B1.1 tason saavuttamisen syynä on monen ammatillisen koulutuksen vaatimus hallita kyseinen kielitaso, jotta heidän koulutuksiinsa pääsee mukaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017, s. 32).

Ohjauksessa ammattilainen auttaa opiskelijaa muun muassa jatkosuunnitelmien laatimisessa, sekä tukee opintojen etenemisessä. Opiskelijan ohjaustilanteet personoidaan henkilökohtaisiksi maahanmuuttajan tilanteen ja tarpeiden mukaan. Ohjauksen tavoitteena on lisätä maahanmuuttajan osallisuutta sekä antaa tukea hänen omien päätösten teossa. (Opetushallitus, 2012, s. 20.) Työelämä- ja yhteiskuntataidoissa maahanmuuttajalle annetaan tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja sen toimintatavoista. Tällä halutaan tukea maahanmuuttajan

kotoutumista sekä antaa tietoa siitä, minkälaisia mahdollisuuksia heillä on työelämässä. Aiheen opiskelussa perehdytään myös muun muassa työnhakuun, verotukseen ja suomalaiseen työkulttuuriin. (Opetushallitus, 2012, s. 32.)

Kotoutumiskoulutusta voivat järjestää eri oppilaitokset tai koulutusta tarjoavat tahot, jolloin heidän tulee pohjata kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelmansa opetushallituksen laatimien ohjeiden mukaisesti (Opetushallitus, 2012, s. 9). Kotoutumiskoulutuksen yhtenä tarkoituksena on auttaa maahanmuuttajaa pääsemään käsiksi työelämään, jolloin kotoutumiskoulutusta järjestetään työvoimakoulutuksena. Työvoimakoulutuksena järjestetyssä kotoutumiskoulutuksessa voidaan keskittyä aineistoon, joka valmistaa tiettyyn ammattiin suuntautumisessa. (Kotoutuminen. Työn tueksi. Kototutumislain käsikirja. Kototutumista edistävät toimenpiteet. Kototutumiskoulutus. Työvoimakoulutus.)

4.3 Kielen oppiminen

Kielen osaaminen on olennaista kotoutumisessa, sillä puhuttu kieli ja elekieli ovat olennaisia vuorovaikutuksen tapoja ihmisen elämässä. Niiden avulla ihminen voi ilmaista itseään päivittäisessä elämässään ja sanoittaa tunteitaan sen kautta. Kieli on osa ihmisen identiteettiä ja uuden maan kielen osaamattomuus voi vaikeuttaa uuden maan yhteiskuntaan ja yhteisöön mukaan pääsemistä. Kieltä oppimalla voidaan siis tukea maahanmuuttajan kotoutumisprosessia ja sitä kautta hänen kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Castaneda ym., 2018, s. 71—73.)

Sanastoa opetellessa, samojen sanojen toisto erilaisissa yhteyksissä helpottaa oppimista ja sanojen muistamista (Opetushallitus, 2012, s. 25). Kielen oppimista helpottaa myös keskustelu tilanteet toisten kanssa, jolloin teoriassa opittua sanastoa päästään harjoittelemaan myös käytännössä. Niin puhuttu- kuin nonverbaalinenkin viestintä ovat mukautuneet kulttuurin mukaan ja ovat siten kulttuurisidonnaisia. Nonverbaalinen viestintä koostuu ihmisen kehonkielestä, ilmeistä ja eleistä. Puhutulla kielellä ja elekielellä on suuri merkitys kulttuurin ilmaisemisessa ja identiteetin kehityksessä. (Castaneda ym., 2018, s. 71—73.)

Erilaiset taustat ja tilanteet voivat tuoda omat haasteensa kielen oppimiselle. Jotkut pakolaiset ovat saattaneet paeta kotimaastaan traumaattisista konfliktitilanteista, mikä voi oireilla muun muassa erilaisina oppimisvaikeuksina tai tarkkaavaisuuden häiriöinä. Kaikilla pakolaisilla ei välttämättä ole luku- ja kirjoitustaitoa, jolloin uuden kielen oppiminen on luonnollisestikin haastavampaa. (Castaneda ym. 2018, s. 71—73.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Opinnäytetyön taustaa

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun toukokuussa 2020, jolloin saimme yhteystyökumppaniksemme MIELI ry:n. Aihealue valikoitui meille suuntaavien opintojemme, monikulttuurisuuden ja päihde, kriisi- ja mielenterveystyön, sekä oman kiinnostuksemme pohjalta. Mielenterveys aiheena on ollut viime vuosina enemmän pinnalla ja on alettu ymmärtämään sen vaikutuksia myös ihmisen fyysiseen terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Alussa tavoitteena oli tutkia, onko kotoutumiskoulutuksen suomen kielen tunneilla opetettu mielenterveyden sanasto auttanut häivyttämään aiheeseen mahdollisesti liittyvää stigmaa opiskelijoiden keskuudessa ja kokevatko he helpommaksi puhua aiheesta, kuin kurssin alkuvaiheessa. Suomen kielen opettajille oli annettu aineistoa, josta he saivat valita mitä he tunneilla opettavat ja meidän havainnoimamme ryhmän opetus oli enemmän voimavarakeskeistä muun muassa omiin vahvuuksiin ja kiitollisuuteen keskittyvää. Muutimme aihettamme myös enemmän voimavarakeskeisyyteen keskittyväksi. Opinnäytetyön aiheeksemme tarkentui lopulta maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin tarkastelu ja sen edistäminen.

Meidän oli myös tarkoitus havainnoida toista opetusryhmää, sillä ajattelimme olevan mielenkiintoista verrata ja havainnoida kahden eri ryhmän osallistumista opetukseen, sekä suunnittelemamme ryhmähaastattelun tuloksia. Emme kuitenkaan ehtineet saamaan tutkimuslupaa toiseen paikkaan, joten keskityimme havainnoimaan valmennuskeskus Publicin ryhmää ja suunnittelemaan ryhmähaastattelua heille sopivaksi.

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia kotouttamisprosessin S2- suomen kielen peruskurssille lisätyn mielen hyvinvoinnin sanaston vaikutusta maahanmuuttajien mielenterveyteen ja omien vahvuuksien sanoittamiseen. Pyrimme selvittämään kuinka maahanmuuttaja opiskelijat pystyvät sanoittamaan omia vahvuuksiaan ja mielen hyvinvointiaan kotoutumiskoulutuksen suomen kielen kurssin lopussa. Etsimme vastausta seuraavaan kysymykseen:

1. Miten suomen kielen peruskurssille lisätty mielen hyvinvoinnin sanasto auttaa maahanmuuttajaa tunnistamaan omia tunteitaan, voimavarojaan ja vahvuuksiaan?

Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää kotouttamisprosessin kehittämisessä, josta hyötyy pidemmällä aikavälillä niin yksilö kuin yhteiskuntakin. Maahanmuuttajien mielenterveys on vaikuttava osa sitä, kuinka kototutuja pystyy kotoutumaan uuteen kotimaahansa.

5.3 Yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanimme MIELI Suomen mielenterveys ry on Suomen vanhin mielenterveysjärjestö, joka on perustettu vuonna 1897. Nykypäivänä jäsenistön muodostaa 33 valtakunnallista järjestöä, 55 paikallista mielenterveysseuraa sekä 22 kriisikeskusta ympäri Suomea. Järjestön palveluksessa on toimintavuoden aikana 140 työntekijää ja noin 4000 vapaaehtoista sekä yhteistyökumppania.

MIELI ry:n tehtävänä on ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia sekä edistää mielenterveyttä. Järjestö jakautuu kuuteen eri yksikköön, joita ovat kriisikeskustoiminnot, kansalaistoiminnot, mielenterveyden edistäminen, koulutus ja kehittäminen, kansainvälinen toiminta sekä viestintä, hallinto ja talous. (MIELI ry. Organisaatio ja toiminta.)

Tutkimus suoritettiin Valmennuskeskus Publicissa, joka on suomalainen valmennusalan perheyhtiö. Se kuuluu KK-valmennuskeskuskonserniin, joka on perustettu vuonna 1975. Se tarjoaa koulutus, valmennus, työnvälitys-, sekä kuntoutuspalveluja. Valmennuskeskus Public työllistää yli sata rekrytointiasiantuntijaa, uravalmentajaa ja kouluttajaa. Valmennuskeskuksen palveluihin osallistuu vuosittain yli 8000 henkeä, joista yli 3000 työllistyy, tai pääsee jatkokoulutukseen palveluiden kautta. Keskuksen valtakunnallisiin palveluihin kuuluvat kieli- ja kotoutumispalvelut, ammatillinen kuntoutus, yrityspalvelut, yrittäjäkoulutus sekä työllisyyspalvelut. (Valmennuskeskus Public. Yritys.)

5.4 Etiikka

Noudatamme opinnäytetyötä tehdessämme alan eettisiä ohjeita, lakeja, säädöksiä sekä periaatteita. Asiakasryhmää tiedotetaan sekä kysymme lupaa tutkimukseen kirjallisella tutkimusluvalla. Tutkimus toteutetaan siten, ettei siitä koidu haittaa osanottajille. Haastateltavat pysyvät anonyymeinä, heidän etninen taustansa pysyy salassa eikä mitään arkaluontoisia tietoja jaeta. Haastateltavilla on lupa olla vastaamatta kysymyksiin sekä haastattelun voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Haastattelun dokumentointi tapahtuu nimettömänä, eli heidän nimiään ei tallenneta edes meidän haastattelustamme kerättyyn aineistoon. Ryhmähaastattelutilanteessa on mukana meidän lisäksemme myös ryhmälle tuttu opettaja. Ryhmähaastattelun aineiston analysoinnin jälkeen, opinnäytetyön valmistuttua, hävitämme haastattelussa kerätyn aineiston. Sitoudumme noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Olemme mukana myös seuraamassa opetusta, jotta tulisimme tutuiksi ryhmälle. Havainnointikerroilta saatua materiaalia ei säilytetä opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5.5 Aineiston hankinta ja prosessi

Opinnäytetyömme on laadullinen- eli kvalitatiivinen tutkimus. Päädyimme kvalitatiiviseen tutkimukseen, sillä pyrimme löytämään vastausta siihen, miten lisätty mielen hyvinvoinnin sanasto S2- suomenkielen peruskurssille vaikuttaa maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin. Syksyllä 2020 etsimme tutkimuksia ja teoriaa aiheeseemme pohjaten. Lokakuussa olimme yhteydessä sähköpostitse valmennuskeskus Publiciin, josta meille varmistui tieto, ettemme tarvitse sinne tutkimuslupaa. Lokakuussa varmistui myös kotoutumiskoulutuksen ryhmä, jonka tunteja menisimme marraskuussa havainnoimaan ja joiden parissa toteuttaisimme jakson päätteeksi ryhmähaastattelun. Lähetimme suomen kielen opettajille tutkimustiedotteen (Liite 1) opiskelijoille jaettavaksi, sillä ensimmäinen havainnoimamme tunti pidettiin etäyhteyksien välityksellä.

Saimme yhteistyötaholta ohjeet käyttää oppituntien tutkimusmenetelmänä havainnointia sekä lopuksi ryhmähaastattelua. Tutkimuskysymyksemme pohjautui oppitunneilta kerättyyn aineistoon. Teimme alussa havainnointisuunnitelman (Liite 3), jossa päätimme oppitunneilla havainnoida oppilaiden osallistumista ja reagointia tunneilla käsiteltyihin asioihin.

Etsimme vastausta seuraavaan kysymykseen:

1. Miten suomen kielen peruskurssille lisätty mielen hyvinvoinnin sanasto auttaa maahanmuuttajaa tunnistamaan omia tunteitaan, voimavarojaan ja vahvuuksiaan?

Havainnoimme yhtä opetusryhmää, jossa on mukana noin 16 opiskelijaa. Havainnointi ajoittui neljän viikon ajalle, joista joka toinen viikko opetus tapahtui Zoom-sovelluksen välityksellä ja joka toinen viikko paikan päällä luokkahuoneessa. Osallistumalla tunneilla havainnoijien roolissa, tulimme myös hieman tutummaksi opiskelijoille, jolla pyrimme helpottamaan kurssin lopussa pidettyä ryhmähaastattelu tilannetta. Tieteellinen havainnointi on suunnitelmallista, luokiteltua ja erikseen rajattua (Vilkka, 2018.) Teimme ennen ensimmäistä tuntia

havainnointisuunnitelman. Laadullisessa tutkimuksessa havaintoon kuuluu myös merkitys, jotka nousevat samanaikaisesti esille samassa asianyhteydessä, jossa asia ilmenee. Havainnoinnin aikana yritetään saada esiin johtolankoja asiaa koskevista havainnoista ja merkityksistä, jotta voisimme löytää uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Havainnoinnissa on tärkeää muistaa tieteelliset periaatteet. (Vilkka, 2018.) Opetuksia havainnoidessa kiinnitimme erityisesti huomiota siihen, kuinka opiskelijat opetukseen reagoivat ja osallistuvat. Kaikilla tunneilla kirjasimme havaintomme tietokoneemme Word-dokumenttiin tuntien etenemisen mukaan.

Pilotin päättyessä toteutimme puolistrukturoidun ryhmähaastattelun 23.11.2020 Valmennuskeskus Publicin tiloissa suomen kielen peruskurssin oppitunnilla. Haastattelurungossa (Liite 2) hyödynsimme jo tunneilla tutuksi tullutta sanastoa ja materiaalia. Ryhmähaastattelun toteuttamiseen meille oli annettu aikaa yksi tunti. Paikalla oli 15 opiskelijaa sekä suomen kielen opettaja. Ryhmähaastattelurunko rakennettiin aiemmin tunneilla käytetyn sanaston ja tehtävien pohjalta, jotta sanat ja tehtävät olisivat tuttuja opiskelijoille. Valmistimme ryhmähaastatteluun kahdeksan kysymystä (Liite 2), joista ehdimme käyttää viittä eri kysymystä.

5.6 Aineistolähtöinen analyysi

Analysoimme neljältä opetuskerralta keräämäämme havainnointimateriaalia sekä ryhmähaastattelusta kerättyä materiaalia aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Aineistolähtöisen sisällön analyysin tarkoituksena on saada kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavasta aineistosta nousevat merkitykset esille tiivistetysti. Se on yleistävä kuvaus analysoitavasta materiaalista. Saimme neljä sivua aineistoa havainnointi kerroista ja ryhmähaastattelusta. Tutkimamme ryhmä oli anonyymi, eikä meillä ollut ennakoivaa tietoa heidän etnisestä taustastaan, eikä siitä millä statuksella he olivat saapuneet Suomeen.

6 TULOKSET

6.1 Oppituntien havainnointi

Ensimmäinen havainnoimamme suomen kielen tunti tapahtui Zoom-sovelluksen välityksellä. Opettaja aloitti tunnin määrittelemällä mielenterveyden käsitettä, sillä monelle opiskelijalle se oli uusi. Tunnin alussa opettaja näytti opiskelijoille MIELI ry:n mielenterveysvideon, jossa on animaatioiden avulla autettu hahmottamaan, mitä mielenterveys on. Videon jälkeen opettaja kävi keskustelua opiskelijoiden kanssa siitä, minkälaisia tunteita videossa käytiin läpi. Keskustelussa tuli esille, kuinka suuret elämänmuutokset voivat joskus aiheuttaa surun, ikävän ja yksinäisyyden tunteita. Mielen hyvinvoinnin määrittelemisen jälkeen havainnoimme opiskelijoiden osaavan helpommin nimetä siihen vaikuttavia asioita. Opettajan kysyttyä : *"Onko mielenterveys hyvä vain maahanmuuttajille vai onko se hyvä kaikille",* pohtivat opiskelijat kysymystä hiljaa. Lopulta yksi opiskelija vastasi Suomen olevan turvallinen maa, jossa saa olla rauhassa lapsen kanssa. Mielenterveyden ja mielenhyvinvoinnin käsitteet tuli kerratuksi opiskelijoiden kanssa kurssin aikaan usealla kerralla. Opiskelijoiden kanssa käytiin kurssin aikaan myös läpi asioita, jotka hoivaavat mielenterveyttä. Mielenterveyttä hoivaaviin asioihin lueteltiin muun muassa rutiini, liikunta, opiskelu, ruuan laitto, ystävät, perhe. Kurssin lopussa pitämässämme ryhmähaastattelussa aloitimme kysymällä, osaavatko opiskelijat kertoa mitä mielen hyvinvointi on. Opiskelijat olivat hiljaisia, joten kävimme vastausta ja määritelmää vielä läpi yhdessä. Kysyttäessämme osaavatko he nimetä asioita, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin, vastasivat he "nukkuminen", "syö hyvin", "tapaa ihmisiä". Tunnin lopuksi opettaja kävi läpi MIELI ry:n mielenterveyden käden, jossa luetellaan asioita, jotka auttavat arjessa jaksamisessa. Opiskelijat olivat tunnilla enemmän kuuntelijan roolissa, mutta esittivät kyllä välillä tarkentavia kysymyksiä.

Toinen havainnointikerta tapahtui viikkoa myöhemmin luokkahuoneessa. Tunti alkoi taas määrittelemällä ja muistuttamalla mielenterveyden käsitteestä ja siitä mitä se pitää sisällään sekä palauttamalla mieleen mitä edellisellä viikolla oli käyty aiheeseen liittyen. Seuraavaksi aiheena oli kiitollisuus. Opettajan kysyessä,

tietävätkö opiskelijat mitä kiitollisuus tarkoittaa, vastasi yksi opiskelija *“asiat, jotka tekevät iloiseksi, joiden takia sanoo kiitos”*. Opiskelijat olivat ottaneet viikon ajan kuvia joka päivältä asioista, joista he ovat kiitollisia ja joista he tulevat iloiseksi. Kuvia katsottiin pienryhmissä, joissa opiskelijat pääsivät kertomaan ottamistaan kuvista. Monella opiskelijalla toistui teemoissa ystävät, perhe, luonto, kotimainen ruoka ja opiskelu. Kuvien katselun jälkeen opiskelijat kirjoittivat kuviensa perusteella paperille jokaisen kuvan kohdalle asiat, joiden vuoksi he ovat kiitollisia. Heille annettiin tehtävään hyvin aikaa, jonka jälkeen he pääsivät lukemaan kirjoituksensa pienryhmissä opiskelukavereilleen. Kirjoittamisvaiheessa muutamilla opiskelijoilla oli hieman vaikeaa ymmärtää, että lauseet täytyi kirjoittaa omista kuvista, eikä toistaa opettajan kirjoittamaa esimerkki lausetta. Opettaja kiersi luokassa opiskelijoiden luona ja avusti tarvittaessa kirjoittamisessa ja pyrki selkeyttämään tehtävänantoa ja auttoi opiskelijoita ymmärtämään, että lauseet tuli kirjoittaa heidän ottamiensa kuvien perusteella. Yhdessä tapauksessa samasta maasta oleva toinen opiskelija auttoi opiskelijaa ymmärtämään kiitollisuuden käsitteen selittämällä sitä omalla kielellään. Tunnin aikana opiskelijat kysyivät hyvin tarkentavia kysymyksiä, jos oli sanoja, joita he eivät ymmärtäneet. Toisinaan opiskelijat miettivät yhdessä opettajan avustuksella vastauksia kysymyksiin, jotta kaikki voisivat ymmärtää mitä sanat tarkoittavat.

Kolmas havainnointikerta tapahtui Zoom-sovelluksessa. Alussa käytiin pienryhmissä läpi kotiläksynä olleita vahvuussanoja. Pienryhmien jälkeen asiaa käsiteltiin vielä koko luokan kesken. Opiskelijat olivat oppitunnilla aktiivisia ja kysyivät mikäli eivät ymmärtäneet sanoja. Kaikki osallistuivat tehtävien tekoon. Opiskelijat kävivät tunneilla läpi luonnetta kuvaavia adjektiiveja, jotka monet olivat kirjoittaneet myös omalla äidinkielellään vihkoonsa. Tunneilla opiskelijat kävivät sanoja läpi pienryhmissä, joissa yksi ryhmäläinen yritti kuvata sanaa ja muut pyrkivät arvaamaan mikä sana oli kyseessä. Havainnoimme opiskelijoiden auttavan toisiaan sanojen ymmärtämisessä, jos joku ei jotakin tiettyä sanaa ymmärtänyt. Opiskelijat ilmaisivat myös rohkeasti, “mitä tarkoittaa”, jos jokin sana tuntui vielä vieraalta. Sanojen tullessa tutummaksi, jatkoivat opiskelijat samoissa ryhmissä, joista valitsivat yhden henkilön kerrallaan ja muut ryhmäläiset valitsivat kolme vahvuutta, joilla kuvasivat kyseistä henkilöä.

Viimeisellä opetuskerralla aihealueena oli tulevaisuus ja unelmat. Opiskelijat saivat tehtäväkseen miettiä tulevaisuutta kymmenen vuoden päähän. Havainnoinnin aikana nousi esille, että joillekin opiskelijoille oli vaikeaa miettiä tulevaisuutta. Opiskelijat tarvitsivat myös tukea tulevaisuuden miettimisessä ja unelmoinnissa. Lopuksi tehtävät käytiin läpi vierustovereiden kanssa. Keskusteluissa nousi esille esimerkiksi, että helpoin oli pohtia mihin haluaisi matkustaa ja missä haluaisi asua. Vaikeinta oli vastata ammattikysymykseen. Monelle tärkeä unelma oli oppia suomea, saada töitä ja opiskella ammattiin. Opiskelijoiden mielestä on tärkeä unelmoida, koska siitä tulee hyvä mieli ja motivaatiota toteuttaa omia haaveitaan.

6.2 Ryhmähaastattelu

Aloitimme ryhmähaastattelun kertaamalla mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa. Oppilaat olivat hiljaisia ja tarvitsivat moneen otteeseen tarkennusta siitä, mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa. Kysyttäessä mikä vaikuttaa mielen hyvinvointiin, ryhmän vastaukset olivat syöminen, hyvin nukkuminen ja ihmisten tapaaminen.

Toisen tehtävän alussa jaoimme opiskelijoille lappuja, josta löytyi tunteita ja ajatuksia. Samalla piirsimme taululle ihmisen kehon ja aivot. Aluksi pohdimme yhdessä mitä eroa on tunteilla ja ajatuksilla. Käytimme hahmottamisen tueksi taululle piirrettyä kehoa. Yksi opiskelija kuvasi tunteen tuntuvan rauhallisena olona sydämessä. Toinen opiskelija kertoi ajatusten tulevan päästä. Tämän jälkeen opiskelijoiden tehtävänä oli jaotella laput tunteisiin ja ajatuksiin. Lähes jokainen opiskelija tarvitsi tukea ajatusten ja tunteiden erottamiseen. Sanoja täytyi myös kerrata opiskelijoiden kanssa.

Kolmannessa tehtävässä liitutaululle oli laitettu erilaisia paikkojen nimiä kuten kotona, työpaikalla, ystävän kanssa, sairaalassa ja koulussa. Kysymys oli, missä sinun on helppo puhua tunteista. Vastauksia tuli eniten koti, ystävä ja koulu kohtiin (Taulukko 1.) Jokainen opiskelija vastasi vuorollaan, missä heidän on helpointa puhua tunteistaan. Opiskelijat saivat valita niin monta paikkaa kuin vain itse halusivat. Tämän jälkeen mietimme, miksi eri tunteista on helpompi puhua esimerkiksi ystävän kanssa kuin vaikka työpaikalla. Opiskelijat pohtivat perheelle

olevan helppo puhua tunteistaan sen takia, koska perhe on tuttu ja perhettä näkee joka päivä. Opiskelijat pohtivat, että jos toista ei tunne, on hänelle myös vaikea puhua tunteistaan. Muutamat pohtivat ääneen, etteivät ainakaan lääkärissä puhu tunteistaan. Yksi oppilas pohti, ettei sen takia puhu työpaikallaan, koska hänelle suomen kieli on vielä vaikeaa.

Taulukko 1.

PAIKAT	VASTAUKSIEN LUKUMÄÄRÄ
Lääkäri	5
Työpaikka	5
Koti	14
Harrastus	5
Ystävän kanssa	11
Koulussa	10
Sukulainen	5

Neljännessä kysymyksessä käsittelimme omia vahvuuksia. Heijastimme taululle vahvuuslistan, jonka opiskelijat olivat aiemmalla kerralla suomentaneet ja käyneet läpi yhdessä ryhmän kanssa. Aluksi opiskelijat kysyivät mitä vahvuudet tarkoittavat. Kertauksen jälkeen opiskelijat valitsivat kolme omaa vahvuuttaan. Sanoja joutui kertaamaan opiskelijoiden kanssa. Valinnan jälkeen mietittiin yhdessä missä vahvuuksia tarvitaan. Liitutaululle oli laitettu erilaisia paikkojen nimiä kuten kotona, työpaikalla, ystävän kanssa ja koulussa. Vastauksia tuli vähän ja ryhmän vastaukset olivat kotona, koulussa, työpaikalla ja ystävän kanssa.

Ryhmähaastattelussa jaoimme tunneilla käytettyjä sanoja lapuilla jokaiselle opiskelijalle ja pyysimme heitä valitsemaan heidän luonnettaan ja vahvuuksiaan kuvaavia sanoja. Opiskelijat tarvitsivat vielä ennen aktiviteetin aloittamista, tarkennusta siitä, mitä vahvuus tarkoittaa. Määriteltyämme sanan vielä yhdessä, opiskelijat alkoivat valitsemaan heitä kuvaavia sanoja, jotkut opiskelijoista kirjoittivat sanoja ylös omiin vihkoihinsa. Kysyttäessä missä heidän valitsemiaan vahvuussanoja tarvitaan, sanoi eräs opiskelija olevansa ystäviensä kanssa *“iloinen, avoin ja ystävällinen”*, toinen kertoi olevansa harrastuksissa “iloinen ja positiivinen”.

Viidennessä kysymyksessä opiskelijat pohtivat mistä tulevat onnelliseksi. Onnellisuus sana kerrattiin opiskelijoiden kanssa. Vastauksia tuli vähän. Vastaukset olivat perhe, eläimet, liikunta, koulu, ystävät ja sukulaiset.

Kävimme ryhmähaastattelussa läpi paikkoja, joissa opiskelijat kokevat helpoimmaksi puhua tunteistaan. Kävimme vastaukset läpi yksi kerrallaan ja opiskelija sai valita luetelluista paikoista niin monta, kuin vain itse halusi. Eniten vastauksia kertyi kohtaan koti (katso Taulukko 1.). Seuraavaksi eniten vastauksia kertyi kohtaan ystävän kanssa ja kolmanneksi eniten kohtaan koulu. Kävimme kierroksen läpi keskustelua siitä, miksi valituissa paikoissa oli helpompi puhua tunteista kuin toisissa. Syiksi opiskelijat mainitsivat muun muassa sen, että kotona näkee perhettä joka päivä, mutta ystäviä ei näe joka päivä. Toisena asiana eräs opiskelija mainitsi sen, että jos toista henkilöä ei tunne, on heille vaikeampi puhua. Kolmantena asiana tuotiin esiin kielimuuri, yksi opiskelijoista sanoi *“työpaikalla vaikea puhua, koska kieli on eri. Vanha kotimaa helpompi puhua”.*

Haastattelun lopuksi kysyttäessä opiskelijoilta mitä he ovat oppineet mielen hyvinvoinnista ja miksi mielen hyvinvointi on tärkeää, saimme vähän vastauksia, mutta eräs opiskelija kertoi mielen hyvinvoinnin auttavan häntä töissä ja suomen kielen oppimisen tuottavan hänelle iloa. Toisen opiskelijan mukaan mielen hyvinvointi kasvaa iloisuuden myötä. Kolmannelle opiskelijalle iloa taas tuottaa se, että hän saa käydä koulussa ja että hänellä on perhe kotona.

7 OMAT JOHTOPÄÄTÖKSET

Oppitunneilla havainnoimme opiskelijoiden olevan aktiivisesti mukana ja osallistuvan kaikkien aihealueiden tehtäviin. Opiskelijat kyselivät opettajalta lisäkysymyksiä, mikäli eivät ymmärtäneet käsiteltävää asiaa. Myös toiset opiskelijat auttoivat tarvittaessa ymmärtämään käsiteltyjä aiheita. Keskustelua nousi eri

aiheista myös opiskelijoiden puolelta. Oppitunneilla nousi esiin havainto, jossa joillekin maahanmuuttajille oli vaikeaa miettiä tulevaisuutta. Osa myös pohti sitä, ovatko enää elossa kymmenen vuoden päästä. Tulevaisuuden miettiminen voi olla haastavaa joillekin, sillä aiemmat elinolosuhteet ja elämäntapahtumat ovat voineet vaikeuttaa tulevaisuuden suunnittelemista. Havainnoinnistamme saadun tuloksen mukaan oppitunnit saivat maahanmuuttajat miettimään omaa mielen hyvinvointiaan ja nimeämään asioita, jotka sitä hoitaa.

Kurssin lopussa pitämässämme ryhmähaastattelussa aloitimme kysymällä, osaavatko opiskelijat kertoa mitä mielen hyvinvointi on. Opiskelijat olivat hiljaisia, joten kävimme vastausta ja määritelmää vielä läpi yhdessä. Kysyttäessämme osaavatko he nimetä asioita, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin, vastasivat he “nukkuminen”, “syö hyvin”, “tapaa ihmisiä”. Mielen hyvinvoinnin määrittelemisen jälkeen havainnoimme opiskelijoiden osaavan helpommin nimetä siihen vaikuttavia asioita. Ryhmähaastattelun aikana opiskelijat tarvitsivat paljon tukea ymmärtääkseen käsiteltäviä aihealueita, vaikka olimme valinneet sanaston ja tehtävät oppitunneilla käydyn materiaalin perusteella. Vastauksia kysymyksiin ja tehtäviin tuli vähän. Opiskelijat pystyivät valitsemaan omia vahvuuksiaan sekä tunnistamaan tunteitaan ja ajatuksiaan, sen jälkeen, kun sanoja oli tarkennettu ja käyty läpi heidän kanssaan. Ryhmähaastattelun lopussa he pystyivät hieman sanoittamaan, mitä mielen hyvinvointi on ja mikä sitä hoitaa.

Yhteenvetona tuloksista voidaan nähdä, että opiskelijat pystyivät tunnistamaan omia tunteitaan, vahvuuksiaan ja voimavarojaan sen jälkeen, kun heille oli tarvittaessa tarkennettu aihealueen merkitys. He pystyvät kertomaan, missä voivat puhua esimerkiksi tunteistaan, jonka lisäksi he osasivat nimetä asioita, jotka vaikuttavat siihen, kenelle on helppo puhua omista ajatuksistaan. He osasivat myös nimetä omia vahvuuksiaan aiemmin tutuksi tulleiden sanojen kautta. Haastattelun aikana he kuitenkin varmistelivat joidenkin sanojen merkitystä ja kävimme niitä heidän kanssaan läpi varmistaaksemme, että he ovat sanat ymmärtäneet. He siis tarvitsivat vielä tukea ja tarkennusta joidenkin sanojen ja aihealueiden ymmärtämisen kanssa. Saatuaan alkuun apua termien määrittelemiseen, havainnoimme heidän osaavan yhdistää vahvuus- ja mielenterveyteen liittyvää sanastoa hyvin.

8 POHDINTA

Kokeneen tutkijan oli alun perin tarkoitus toteuttaa kurssin lopussa tapahtunut ryhmähaastattelu, mutta kaksi viikkoa ennen kurssin loppua saimme tiedon muutoksesta, jonka seurauksena me itse suunnittelimme ja toteutimme haastattelun. Halusimme hyödyntää ryhmähaastattelussa mahdollisimman paljon tunneilla tutuksi tullutta sanastoa ja tehtäviä aiheen vaativuuden vuoksi. Toteuttamaamme ryhmähaastatteluun meille oli annettu Valmennuskeskus Publicin toimesta tunti aikaa. Aihealueen ja ryhmän huomioon ottaen, olisi haastattelulle kuitenkin ollut parempi varata enemmän aikaa ja toteuttaa se pienemmissä ryhmissä. Pienemmissä ryhmissä voitaisiin varmistaa paremmin kaikkien osallistuminen ja tehdä haastattelusta täsmällisempää ja saada tarkempia vastauksia tutkimukseen. Ryhmähaastattelussa meni jonkin verran aikaa sanojen kertaamiseen, vaikka ne olivatkin jo oppitunneilta tuttuja sanoja. Myöhemmin voisi olla hyödyllistä toteuttaa jatkotutkimusta ja pyrkiä tavoittamaan tälle kurssille osallistuneita opiskelijoita ja selvittää, ovatko he päässeet hyödyntämään kurssilla oppimaansa mielen hyvinvointiin liittyvää sanastoa.

Tutkimustulosten luotettavuutta pohtiessa jäimme miettimään, kuinka ryhmähaastattelun vastaukset ovat tietyllä tavalla rajoittuneita tunneilla opittuun sanastoon. Tuloksissa on otettava huomioon riski siitä, että haastattelun vastaukset saattoivat joltain osin olla “ulkoa opittuja”, eikä välttämättä aina täysin ymmärrettyjä. Aiemmin mainitsimme myös, kuinka opiskelijat tarvitsivat tarkennusta joidenkin sanojen merkityksestä. Tämä pistää miettimään, vaikuttiko se ryhmähaastattelussa saatuihin vastauksiin. Mikäli resurssit sen olisivat sallineet, olisi haastattelu ollut hyvä toteuttaa ainakin pienemmissä ryhmissä ja tulkin välityksellä, joka olisi tuonut tuloksiin lisää luotettavuutta ja jolla olisi voitu myös varmistaa opiskelijoiden ymmärrys sanojen merkityksestä.

Maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin panostaminen jo kotoutumiskoulutuksen alkuvaiheessa on tärkeää, sillä maahanmuutto voi olla kuormittava elämänvaihekriisi ja taustalla saattaa olla traumasoiviakin kokemuksia. Kurssilla opetettu sanasto voi auttaa maahanmuuttajia heidän kotoutumisprosessissaan, mutta sanasto ja sen ymmärtäminen voivat auttaa heitä myös tulevaisuudessa käsittelemään elämän mukana tuomia haasteita ja kriisejä. Oppimansa sanaston avulla, he pystyvät sanoittamaan tunteitaan uudessa kotimaassaan ja ohjautumaan sen avulla tarvitsemiensa palvelujen pariin.

Tuloksiemme pohjalta voidaan nähdä, että opiskelijat pystyivät tunnistamaan mielen hyvinvointia hoitavia asioita, mutta tarvitsevansa vielä tarkennusta joidenkin sanojen merkityksessä. He pystyivät sanoittamaan kenelle he voivat puhua ajatuksistaan ja tunteistaan sekä perustelemaan valintojaan ääneen. Ryhmähaastattelu tilanteessa opiskelijat kaipasivat vielä tukea aihealueiden ja sanaston ymmärtämiseen. Kaikki opiskelijat kuitenkin osallistuivat tehtävien tekemiseen ja auttoivat tarvittaessa toisiaan.

Pohdimme, voisiko koulutukseen lisätä tietoa myös esimerkiksi mielenterveydestä ja mielenterveyden sairauksista. Tämä voisi poistaa stigmaa aihealueen ympäriltä, sillä kulttuurinen ajattelumalli mielenterveydestä voi olla hyvinkin erilainen verrattuna Suomen kulttuurin käsitykseen mielenterveydestä, mielenterveydellisistä sairauksista sekä niiden hoidosta. Hyödyllistä voisi olla myös maininta erilaisista paikoista, joista voi hakea keskusteluapua omien tunteiden käsittelyyn.

Jatkotutkimus ideana voisi olla, tietävätkö alkuvaiheen kotoutumiskoulutuksessa olevat maahanmuuttaja opiskelijat, mistä hakea apua ja tukea mielenterveydestä puhumiseen, tai mielenterveyden haasteisiin. Toisena aiheena voitaisiin tutkia, mitkä asiat tekevät mielenterveydestä puhumisen haastavaksi ja mitkä helpoksi.

Uskomme opinnäytetyömme aiheen olevan hyödyllinen sosionomeille, heidän urasuuntauksistaan riippumatta, sillä monikulttuurisuus ja monimuotoisuus on nykyisin läsnä lähestulkoon kaikkialla. Kuten aiemmin mainitsimme, on mielenterveys aiheena nykyisin esillä enemmän kuin vuosia sitten. Erilaisista kulttuurillisista taustoista lähtevien asiakkaiden kanssa työskennellessä on hyvä ottaa

huomioon esimerkiksi erilaisten tunteiden sanoittamisen haasteet. Opinnäytetyö voi tuoda tietoisuutta maahanmuuttopalveluiden parissa työskenteleville sosionomeille, jolloin he voivat auttaa asiakkaita ymmärtämään paremmin mitä kaikkea mielenterveys ja mielen hyvinvointi pitääkään sisällään. Tietoisuus aiheen haastavuudesta, voi myös auttaa kartoittamaan asiakkaan tilannetta ja heitä voi tarvittaessa ohjata myös tarvittavien palveluiden pariin, joista asiakkaalla itsellään ei välttämättä ole tietoa.

Koimme opinnäytetyön prosessin ja aiheen hyvin opettavaiseksi. Opinnäytetyön suunnittelu, teoriatietoon tutustuminen, aineiston analyysi ja tulosten auki kirjoittaminen auttoivat ymmärtämään tutkimusprosessia paremmin, mutta myös kriittisyyttä tutkimustyössä. Aihe syvensi tietämystämme ja ymmärrystämme maahanmuuttajien kotoutumisprosessista ja sen mukana tuomista haasteista. Tämän tiedon myötä, voimme alan tulevina ammattilaisina huomioida aiheen haastavuuden ja arkaluontoisuuden maahanmuuttaja asiakkaidemme kanssa keskustellessamme. Tieto auttaa meitä olemaan myös aktiivisempia kartoittamaan etenkin tämän asiakasryhmän kohdalla, erilaisiin palveluihin ohjaamista.

LÄHTEET

Castaneda, A., Cilenti, K., Mäki-Opas, J., Abdulhamed, R., & Garoff, F. (2020). Psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa, Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa : FinMonik-tutkimus 2018-2019 (s. 121). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139210/URN_ISBN_978-952-343-034-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castaneda, A., Lehtisalo, R., Schubert, C., Pakaslahti, A., Halla, T., Mölsä, M., & Suvisaari, J. (2012). Psyykkiset oireet. Teoksessa, Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. (s. 145–146, 149). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castaneda, A., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S. & Santalahti, P. (2018) Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa : PALOMA-käsikirja (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos) Saatavilla 24.09.2020 http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-100-3

Castaneda, A., Snellman, O., Garoff, F., Klemettilä, A., Lehti. V., Qvarnström-Obrey, A., Kankaanpää, S., Oroza, V., & Halla, T. (2019). Järkyttävät tapahtumat ennen Suomeen tuloa. Teoksessa Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi – Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. (s. 201–202). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castaneda, A., Snellman, O., Garoff, F., Klemettilä, A., Lehti. V., Qvarnström-Obrey, A., Kankaanpää, S., Oroza, V., & Halla, T. (2019). Psyykkiset oireet. Teoksessa Turvapaikanhakijoiden terveys ja hyvinvointi – Tutkimus Suomeen vuonna 2018 tulleista turvapaikanhakijoista. (s. 187–188). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138298/URN_ISBN_978-952-343-351-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fried, H., Heimonen, S. & Jokinen, P. (2013) *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi-Katsaus kirjallisuuteen*. Ikäinstituutti.

Honkanen, T. (2018) MIELEN HYVINVOINNIN OPAS MAAHANMUUTTAJALLE Kotoutumisen alkuvaiheessa oleville yli 17-vuotiaille maahanmuuttajille suunnattu opas (Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu) https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/146316/honkanen_tiina_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kotouttaminen.fi. (i.a.). Työvoimakoulutus. Saatavilla 23.12.2020 https://kotouttaminen.fi/tyovoimakoulutus#:~:text=Kotoutumiskoulutus%20ty%C3%B6voimakoulutuksena&text=ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4valmiuksien%20kehitt%C3%A4mist%C3%A4,maahanmuuttajan%20p%C3%A4%C3%A4sy%C3%A4%20ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n%20ja%20jatkokoulutukseen.

L 1325/2014 Yhdenvertaisuuslaki https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325

L30.12.2010/1386 Laki kotouttamisen edistämisestä https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386

Maahanmuuttovirasto. Sanasto. Saatavilla 22.2.2021 https://migri.fi/sanasto#M_fi

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. (2017). Maahanmuuttajien koulutuspolut ja integrointi. Kipupisteet ja toimenpide-esitykset II. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79439/okm05.pdf

Opetushallitus. (1.2.2012). Aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelman perusteet 2012. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/139342_aikuisten_maahanmuuttajien_kotoutumiskoulutuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2012.pdf

Opetushallitus. (i.a.) Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Saatavilla 22.2.2021 https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla

Oravuo, J,. Mattinen, M. (2018) Kotouttamisen haasteet (Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu) https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/148896/MattinenM_OravuoJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puranen, T. (2016) *Hyvällä mielellä, Mielen hyvinvoinnin opas.* Kehitysvammaisten tukiliitto ry.

Rauhala, L. (2005) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Yliopistopaino.

Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). Ihmissuhteet. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Saatavilla 15.3.2021 https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia

Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). Itsetuntemus. Tunnetaitojen perusteet. Saatavilla 15.3.2021 https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet

Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). Mitä mielenterveys on? Saatavilla 24.9.2020. https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys

Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). Organisaatio ja toiminta. Saatavilla 3.1.2021 https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta

Suomen Pakolaisapu. (i.a.). Tietoa. Sanasto. Saatavilla 14.3.2021 https://pakolaisapu.fi/sanasto/

TE-palvelut. (i.a.). Kotoutumiskoulutus maahanmuuttajille. Saatavilla 15.12.2020 https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/ammatinvalinta_koulutus/kotoutumiskoulutus/index.html#:~:text=Kotoutumiskoulutus%20antaa%20kielellisi%C3%A4%20ja%20muita,edellytyksi%C3%A4%20jatko%2Dopiskeluun%20ja%20ty%C3%B6llistymiseen.&text=kotoutumiskoulutus%20tukee%20kotoutumiseen%20ja%20ty%C3%B6llistymiseen%20liittyvi%C3%A4%20tavoitteitasi.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (1.11.2019). Kotoutuminen ja osallisuus. https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (11.2.2021). Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Käsitteet. https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.2.2021). Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Mikä on PALOMA-osaamiskeskus? https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/yhteystiedot/paloma-osaamiskeskus/mika-on-paloma-osaamiskeskus-

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Maahanmuutto ja hyvinvointi. Saatavilla 4.1.2021 https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Positiivinen mielenterveys (2020). https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimukset ja kehittäminen. PALOMA2-hanke. https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/pakolaisten-mielenterveystyon-valtakunnallisen-tukirakenteen-perustaminen-ja-osaamisen-levittaminen-paloma2-

Tilastokeskus. (i.a.). Maahanmuuttajat väestössä. Saatavilla 25.11.2020 https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html#tab1485503695201_1

Valmennuskeskus Public. Yritys. Saatavilla 3.1.2021 https://www.valmennuskeskuspublic.fi/yritys/

Vilkka, H. (2018) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodin valinta ja aineistonkeruu, virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus (Toimittaja Valli, R.)

World Health Organization. (30.3.2018). Mental health: strengthening our response. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

LIITE 1. Tutkimustiedote

Tutkimustiedote

TIEDOTE KOSKIEN ”Mielenterveyden käsittely osaksi myös alkuvaiheen kotoutumiskoulutusta” - TUTKIMUSTA

Tervetuloa *Mielenterveyden käsittely osaksi myös alkuvaiheen kotoutumiskoulutusta* - tutkimukseen. Olemme sosionomiopiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää kuinka hyvin valitut opiskeltavat materiaalit soveltuvat aikuisten maahanmuuttajien alkuvaiheen kotoutumiskoulutukseen, sekä kuinka hyvin tutkimuksessa pystytään arkipäiväistämään aikuisten maahanmuuttajien mielenterveydestä puhumista ja kuinka se vahvistaa heidän mielenterveyssanastoa. Tutkimus on osa PALOMA2- hanketta.

Tutkimukseen osallistuminen

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Suostumus annetaan automaattisesti osallistumalla koulutukseen.

Tutkimuksen kulku

Havainnoimme koulutusta paikan päällä sekä etänä, siltä osin, kun koulutuksessa käsitellään mielenterveyden sanastoa. Tutkimuksen lopussa toteutamme ryhmä haastattelun opiskelijoille. Haastattelusta saatua materiaalia käytetään tutkimusaineistona. Aineistoa käsitellään luottamuksella vain tähän tutkimukseen. Tutkimustiedot kerää PALOMA2-hankkeen asiantuntija Anu- Rohima Mylläri. Ryhmä haastatteluihin osallistuu tutkijan lisäksi mielenterveyden ammattilainen. Koostamme aineiston pohjalta opinnäytetyömme, jossa tutkimukseen osallistuneet pysyvät anonyymeinä. Olemme sitoutuneet noudattamaan vaitiolovelvollisuutta. Tutkimuksessa mukanaolo, tai siitä pois jääminen ei vaikuta opiskelijan mihinkään tukiin tai palveluihin.

Ystävällisin terveisin

Sosionomiopiskelijat Henna Kauhanen & Tanja Vaak
Diakonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 2. Haastattelurunko

Haastattelu toteutetaan Eerikinkadulla, opiskelijoille tututussa luokkaympäristössä 23.11.2020 klo 9:15. Aikaa haastatteluun on varattu tunti.
Toteutamme haastattelumme ryhmähaastatteluna, hyödyntäen materiaalia, joihin opiskelijat ovat viimeisen neljän viikon aikana tutustuneet. Materiaalin sanasto on voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvää.

Kysymys 1: Mitä tarkoittaa mielen hyvinvointi? Mitkä asiat siihen vaikuttavat?

Kysymys 2: Mitä eroa on tunteilla ja ajatuksilla? Missä ne syntyvät?

Mitkä tunteet ajatuksia (pää) ja mitkä tunteita (sydän)

rohkea	iloinen	unelma	matka	koulutus
työ	kiitollisuus	huolellinen	onnellisuus	surullinen
pirteä	väsynyt	luotettava	tunnollinen	liikunnallinen
harrastus	suunnitelma	ystävällinen	ujo	Huumorintajuinen

Kysymys 3. Missä paikoissa sinun on helppo puhua tunteistasi? Miksi?

Kysymys 4. Missä paikoissa / kenelle voit puhua ajatuksistasi? Miksi?

Kotona perheelle	työpaikka	harrastus	sairaala
ystävälle	sukulaiselle	opiskelukaverille	

Kysymys 5: Mitkä ovat sinun vahvuuksiasi? Missä vahvuuksia tarvitsee?

Tunneilla hyödynnettyä luonne sanastoa

ystävällinen	iloinen	empaattinen	avulias	rehellinen
ujo	rohkea	positiivinen	avoin	huolellinen
liikunnallinen	huumorintajuinen	rauhallinen	innostunut	luova
luotettava	herkkä	sinnikäs	oikeuden-mukainen	sosiaalisesti taitava

Kysymys 6: Mikä on onnellisuus? Mikä tekee sinut onnelliseksi? Miksi?

Kysymys 7: Mitä tarkoittaa, jos on surullinen? Kenelle voit puhua, jos olet surullinen? Miksi?

Kysymys 8: Mitä olet oppinut mielen hyvinvoinnista?

LIITE 3. Havainnointisuunnitelma

Havainnointisuunnitelma.

Kuinka monta opiskelijaa paikalla?	
Kuinka opiskelijat reagoivat tehtäviin ja tunneilla käytäviin aiheisiin?	
Kuinka aktiivisesti opiskelijat osallistuvat tehtävien tekoon?	
Kysyvätkö opiskelijat paljon tarkentavia kysymyksiä?	
Muita havaintoja:	