

Anna Nikula

MAAHANMUUTTAJAN HENKISEN SOPEUTUMISEN OPAS

**Opinnäytetyö
KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kevät 2009**

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työntekijä:	Anna Nikula
Työn nimi:	Maahanmuuttajan henkisen sopeutumisen opas
Päivämäärä:	20.05.2009
Sivumäärä:	27+21
Työnohjaaja:	Sirkka Huhtakangas/KPAMK
Työntarkastajat:	Pirjo Forss-Pennanen/KPAMK Sirkka Huhtakangas/KPAMK

Opinnäytetyönä on toteutettu maahanmuuttajan henkisen sopeutumisen oppaan tekeminen. Oppaan tarkoitus on tukea maahanmuuttajien henkistä sopeutumista uuteen ympäristöön maahanmuuton yhteydessä. Työn tavoitteena oli luoda selkokielineen ja helppolukuinen opas, joka tarjoaisi maahanmuuttajille olennaista tietoa sopeutumisen henkisestä puolesta.

Opas on tarkoitettu kaikille aikuisille maahanmuuttajille. Koska kohderyhmään kuuluvat eri uskontojen, sukupuolten ja kulttuurien edustajat, oppaasta on pyritty tekemään tarpeeksi yleispätevä, jotta se tukisi kaikkien kohderyhmän jäsenten tarpeita. Opas sisältää tarvittavaa perustietoa sopeutumisesta ja sopeutumisen eri vaihtoehtoista-strategioista. Lisäksi opas käsittelee sopeutumiseen liittyvää kriisiä ja siitä selvitymistä.

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, teoriaosasta ja tuotoksesta. Molemmat osat ovat suomenkielisiä. Teoriaosassa on pyritty avaamaan oppaan taustalla olevia käsitteitä.

Avainsanat: maahanmuuttajat, sopeutuminen, akkulturaatio, opas, monikulttuurisuus

CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Studies

ABSTRACT

Writer: Anna Nikula
Thesis: A guidebook on the Immigrant's Psychological Adaptation
Date: 20 May 2009
Number of pages: 27+21
Thesis Supervisor: Sirkka Huhtakangas / COU
The inspectors work: Pirjo Forss-Pennanen/COU
Sirkka Huhtakangas / COU

As final I have accomplished a guidebook on the immigrant's psychological adaptation. Guidebook is intended to support immigrants' psychological adaptation to the new environment, in the context of migration. The objective of the thesis was to provide a plain- language and easy-to-read guide that would give essential information about psychological adaptation for immigrants.

The guidebook is intended for all adult immigrants. Since the target group members belong to different religions, gender and cultures, the guidebook was aimed to be made universal enough so that it would support the needs of all the target group members. The guidebook contains basic information needed for adaptation and adaptation options- strategies. Additionally, the guide is considering the crisis of adaptation and methods of coping with it.

The thesis consists of two parts, a theoretical part and the output. Both parts are in Finnish. The theoretical part is aimed to explicate the underlying concepts in the guidebook.

Keywords: immigrants, adaptation, acculturation, guide, multiculturalism

SISÄLTÖ

TAUSTAOSA	3
1. JOHDANTO	3
2. OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	4
2.1 Opas - kognitiivisen seliytymistavan tueksi	4
2.2 Aiheen mielekkyys	5
2.3 Oppaan tarpeellisuus	6
SELOSTEOSA	7
3. KETKÄ OVAT MAAHANMUUTTAJAT	7
3.1. Maahanmuuttajien määrä Suomessa	8
3.2. Monikulttuurisuus Yhteiskunnassa	10
4. SOPEUTUMINEN UUTEEN YHTEISKUNTAAN	11
4.1. Sopeutumisen kriisi	11
4.2. Sopeutumisen vaiheet	12
4.3. ” Kulttuurishokki” käsitteenä	13
4.4. ” Kulttuurishokista” selviytyminen	14
4.5. Mikä tukee ja mikä jarruttaa sopeutumista?	14
5. AKKULTURAATIO	17
5.1 Akkulturaation strategiat	17
5.2 Tietoinen strategian valinta	19
6. TYÖN KULKU	21
6.1 Työn rajaus	21
6.2 Työtavat	21
6.3 Sisällön perustelu	22
6.4 Työn eteneminen	22
ARVIONTIOSA	23
7. MATERIAALIN ARVIONTIA	23
7.1 Jatkoaiheita	23
8. POHDINTA	24

TÄYDENNYSSOSA	25
LÄHTEET	25
Painetti kirjallisuus	25
Audiovisuaaliset lähteet	27
LIITTEET	
MAAHANMUUTTAJAN HENKISEN SOPEUTUMISEN OPAS	

TAUSTAOSA

1. JOHDANTO

”Kaikessa tekemisessä alku on tärkein.”

(Platon)

Maahanmuuttajat ovat osa nykypäivän Suomea. Maahanmuuttajien sopeutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan on ajankohtainen käsite sosiaalialalla. Onnistunut sopeutuminen ja sen vaikutus koko yhteiskunnan hyvinvointiin puhuttaa tällä hetkellä myös mediassa. Julkinen ja kolmas sektori tekevät työtä sen eteen entistä enemmän näinä päivinä. Onnistuneelle sopeutumiselle ja sen tuelle ei ole selvää määritelmää ja ne voivat tarkoittaa monta eri asiaa sektorista riippuen. Tämä opinnäytetyö käsittelee sopeutumista nimenomaan yksilön, tässä tapauksessa maahanmuuttajan näkökulmasta.

Opinnäytetyön aiheena on tehdä maahanmuuttajan henkisen sopeutumisen opas, joka käsittelee sopeutumista ilmiönä, sopeutumisen vaiheita, sopeutumiseen liittyvää kriisia ja siitä selviytymiskeinoja, lisäksi opas kertoo sopeutumisstrategioiden vaihtoehtoista ja sopivan vaihtoehdon valinnasta. Opas käsittelee myös syrjintää sopeutumista jarruttavana tekijänä. Tarkoituksena on antaa maahanmuuttajalle tarvittavaa perustietoa sopeutumisesta ja tukea sopeutumisprosessi asennoitumisessa.

Opinnäytetyö rakentuu kahdesta osasta, tuotoksesta ja teoreettisesta raportista. Teoreettiseen raporttiin sisältyvät taustaosa, selosteosa ja arviointiosa, joiden tarkoituksena on perustella työn merkitystä ja siihen liittyviä aihepiirejä sekä kertomaan työn kulusta. Näiden osien lisäksi työhön kuuluu täydennysosa, joka sisältää lähteet ja tuotoksen, eli maahanmuuttajan henkisen sopeutumisen oppaan.

2. OPINNÄYTETYÖN LÄHTOKOHDAT

Opinnäytetyöni aihe on ollut kiinnostukseni kohteena kauan. Tutustuttuani aiheen kirjallisuuteen ja seurattua monen maahanmuuttajan sopeutumista totesin, että suurin osa maahanmuuttajista ei tiedosta olevansa sopeutumiskriisissä eikä heillä ole käsitystä sopeutumisen ilmiöstä ja sen vaiheista. Halusin antaa heille sellaista tietoa, joka voisi autaa heitä heidän sopeutumisessaan. Itse oppaan tekemisen idea on syntynyt, kun olen tutustunut kahteen eri oppaaseen, jotka olivat enimmäkseen suuntautuneet käytännön asioihin. Sepän ja Järvelän (2006) *Welkome to Finland- opas Suomeen tuleville ulkomaalaisille*, ja Kämärän (2001) *Kotouttamisavaimet*, käsikirja maahanmuuttajille Suomessa.

2.1 Opas- kognitiivisen selviytymistavan tueksi

Sopeutuminen uuteen ympäristöön on aina eränlainen kriisi. Kriisistä voi selviytyä monella eri tavalla, olen kuitenkin suosinut kriisiterapeutin Ofra Ayalonin kehittämää kuuden selviytymistavan mallia nimeltä **BASIC PH**

B- Beliefs & Values (henkisesti suuntautunut) tukeutuu arvoihinsa, ideologioihinsa ja uskoonsa.

A- Affect (emotionaalinen) purkaa tunteensa esimerkiksi itkemällä, nauramalla, piirtämällä, soittamalla tai tanssimalla.

S- Socialisation (sosiaalinen) keskustelelee vaikeuksistaan ja ongelmistaan, hakee apua ja ottaa sitä vastaan, hakeutuu erilaisiin ryhmiin.

I- Imagination (luova) käyttää mielikuvitustaan etsiessään ratkaisua ongelmiin. Toimii vaistonsa mukaan.

C- Cognition (kognitiivinen) hankii tietoa, tekee toimintasuunnitelmia, selvittää

prioriteetteja, käy sisäistä keskustelua itsensä kanssa.

Ph- Physical (fysiologinen) purkaa emotionsa toimintaan, esimerkiksi urheilee, syö tai nukkuu.

Ofra Ayalonin mukaan paras tapa selviytyä kriisistä on oppia käyttämään kaikki kuusi seliytymistapaa ja tunnistaa niistä tilanteeseen parhaiten sopivat. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 25.)

Oppaani sisältää viittauksia kaikkiin kuuteen selviytymistapaan, mutta tukee erityisen hyvin mielestäni juuri kognitiivista selviytymistapaa. Opas tarjoaa sopeutumiseen tarvittavaa perustietoa, kehottaa tekemään toimintasuunnitelman ja hankkimaan lisää tietoa. Oppaani tarkoitus on tuoda neuvoja, tukea ja mahdollisuutta aloittaa sisäinen keskustelu itsensä kanssa. Lisäksi opas pyrkii tarjoamaan maahanmuuttajille oikeanlaista asennetta sopeutumisen kannalta.

2.2 Aiheen mielekkyys

Aihe on erittäin mielenkiintoinen ja tärkeä. Koska maahanmuuttajien määrä Suomessa kasvaa koko ajan, on vain luonnollista, että kotoutumista koskevat kysymykset nousevat yhteiskuntapoliittiselle tasolle. Maahanmuuttajien kotoutumisesta keskustellaan paljon eduskunnassa ja mediassa, keskustelujen lähtökohtana on usemmiten kuitenkin maahanmuuttajien kotouttaminen työmarkkinoiden avulla. Maahanmuuttajien sopeutumisen kriisistä ja sopeutumisen henkisestä puolestaan ei juurikaan puhuta, sen takia tuntui luontevammalta käsitellä juuri huomiota vaale jäännyttä aihetta. Lisäksi olen kiinnostunut maahanmuuttajatyöstä, joten opinnäytetyöni aiheeseen liittyvä tieto on ajankohtaista.

2.3 Oppaan tarpeellisuus

Maahanmuuttajille on laadittu monenlaisia oppaita. Usein se organisaatio, joka tietyn oppaan luo, keskittää oppaassa käsiteltävää tietoa omaan toimintaansa. Sen takia kaikki oppaat ovat hyvin erilaisia.

Jotkut oppaat ovat myös vaikeasti luettavia, koska niissä on käytetty paljon ammatillista sanastoa. Monia oppaita yhdistää vielä se, että niissä ei kerrota lainkaan, tai kerrotaan hyvin suppeasti sopeutumisen kriisistä ja sopeutumisen vaiheista, vaikka juuri tämä tieto voi olla ratkaiseva maahanmuuttajan sopeutumisessa.

Oppaani erottuu muista sillä, että se ei ole tehty tilaustyönä, joten minun ei tarvinnut keskittää sen sisältöä jonkun organisaation toimintaan. Opas käsittelee sopeutumiseen tarpeellista perustietoa, on selkokielen ja helppolukuinen. Tieto, mitä opas välittää maahanmuuttajille, on heidän sopeutumisensa kannalta tarpeellista.

SELOSTEOSA

Selosteosassa käsittelen erilaista teoreettista ja tutkittua tietoa maahanmuuttajista, maahanmuuttajien sopeutumisesta, sopeutumisen kriisistä. Lisäksi selosteosassa avaan ”kulttuurishokki”- käsitettä ja tarkastelen John Berryn akkulturaatio-teoriaa. Selosteosassa kerron myös sopeutumisstrategioista ja niiden tietoisien valinnan eduista. Kerron myös työni kulusta.

3. KETKÄ OVAT MAAHANMUUTTAJAT?

Maahanmuuttajia ovat kaikki Suomeen muuttaneet ulkomaan kansalaiset. He ovat pakolaisia, turvapaikanhakijoita, palumuuttajia, työvoimamuuttajia, perhesyistä tulleita ulkomaalaisia jne. (Jasinskaja-Lahti, Liebkind & Vesala 2002, 16 - 19.)

Pakolainen on kotimaansa ulkopuolella asuva henkilö, jolla on painavat syyt pelätä joutuvansa vainotuksi omassa kotimaassaan rodun, uskonnon, kulttuurin tai poliittisen mielipiteen takia, taikka johonkin tiettyyn ryhmään kuulumisen takia.

Turvapaikanhakija on turvattoman maan kansalainen, joka turvallisen maan rajalle tullessaan ilmoittaa hakevansa turvapaikan kyseisestä maasta. Turvapaikan hakemisen tavoitteena on pakolaisstatuksen saaminen.

Palumuuttaja suomalaista syntyperää oleva ulkomaan kansalainen jolle tunnustetaan oikeus palumuuttoon Suomeen.

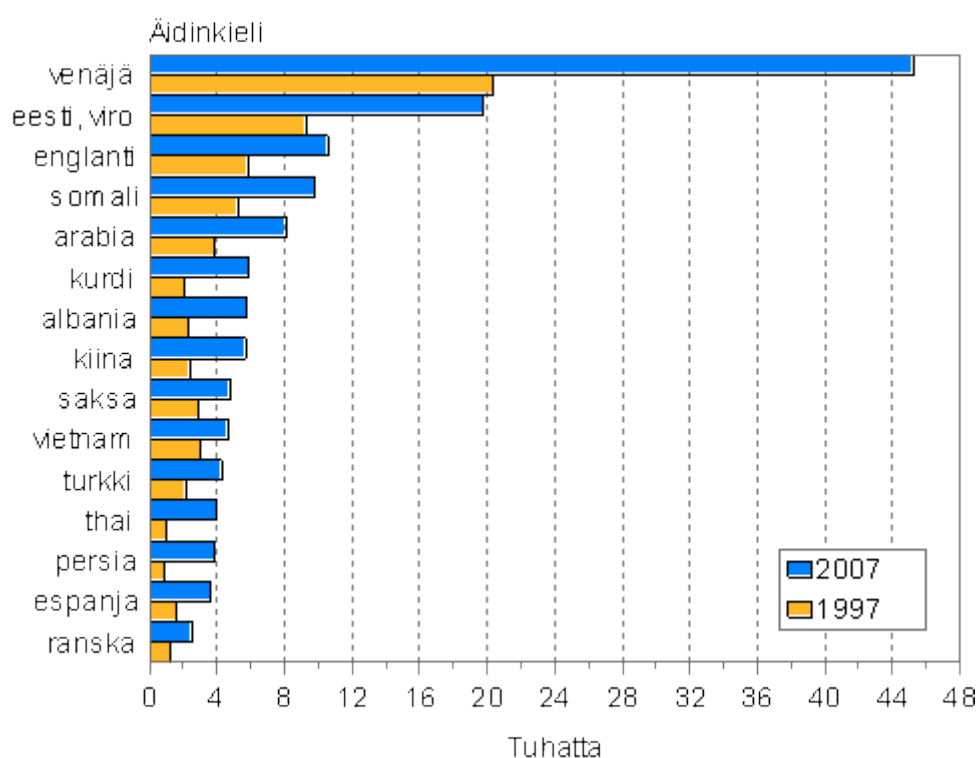
Siirtolainen on henkilö, joka muuttaa toiseen maahan työn, opiskelun tai avioliiton perusteella. (Räty 2002, 30 - 31.)

Maahanmuuttaja ei ole sama kuin ulkomaalainen. Ulkomaalaiseksi voidaan sanoa esimerkiksi Suomessa väliaikaisesti oleskelevaa turistia tai vaihto-oppilasta. Vaikka kaikki maahanmuuttajat ovat ulkomaalaisia, kaikki ulkomaalaiset eivät kuitenkaan ole maahanmuuttajia, koska maahanmuuttaja-status olettaa ihmisen olevan pysyvästi tai haluavan olla pysyvästi Suomessa. Puolestaan kaikki Suomen maahanmuuttajat eivät ole enää ulkomaan kansalaisia, koska jotkut ovat jo saaneet Suomen kansalaisuuden. Suomen valtiolla on taas oikeus päättää haluaako se tietty maahanmuuttajan kansalaiseksi vai ei. Kansalaisuuden saamiseksi koskevia päätöksiä tehdään yksilöllisesti. Se että maahanmuuttaja on asunnut määritetyn ajan Suomessa, ei takaa vielä kansalaisuuden saamista. (Räty 2002, 11 - 13.)

3.1 Maahanmuuttajien määrä Suomessa

Maahanmuuttajien määrän laskenta perustuu yleensä kolmeen seuraavaan seikkaan: syntymämaa, kansalaisuus ja kieli. Jokaiseen seikkaan sisältyy kuitenkin joitakin ongelmia ja rajoituksia. Esimerkiksi, jos tilasto perustuu maahanmuuttajien syntymämaahan, siinä ei näy Suomessa syntyneitä palumuuttajia eikä maahanmuuttajien Suomessa syntyneitä lapsia. Jos tilasto perustuu maahanmuuttajien kansalaisuuteen, siinä ei näy Suomen kansalaisuutta saaneita maahanmuuttajia. Jos tilasto perustuu äidinkieleen siinä ei näy joitakin palumuuttajia, joiden äidinkieli on suomi. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 38 - 39.) Tutustuttuaan erilaisiin tilastoihin olen kuitenkin päätenyt käyttämään sellaisia tilastoja, jotka perustuvat äidinkieleen, koska mielestäni ne kuvaavat parhaiten maahanmuuttajien määrää Suomessa.

Viimeisten tilastojen mukaan Suomessa on muita kieliä äidinkielenään puhuvia noin 172 928 eli 3,3 prosenttia. Suuremman ryhmän tekevät venäjänkieliset (45 224 henkeä). Seuraavana ovat vironkieliset (19 812 henkeä), englanninkieliset (10 589 henkeä), somalinkieliset (9 810 henkeä) ja arabiankieliset (8 119 henkeä). Muita kieliryhmiä ovat: kurdinkieliset, albaninkieliset, kiinankieliset, saksankieliset, vietnamkieliset, turkinkieliset, tainkieliset, persiankieliset, espanjankieliset, ranskankieliset ja muut, yhteensä heitä on 79 374 henkeä. Suomen maahanmuuttajat edustavat yli 160 eri kansallisuutta. (Tilastokeskus 2008). Maahanmuuttajien määrä Suomessa kasvaa koko ajan. Seuraavan kuvion avulla voi nähdä kuinka paljon maahanmuuttajien määrä on kasvannut 10 vuodessa.



KUVIO 1. Suurimmat vieraskieliset ryhmät 1997 ja 2007 (Väestö- ja kuolemansyytilastot. (Tilastokeskus 2008))

3.2 Monikulttuurisuus yhteiskunnassa

Monikulttuurinen yhteiskunta on sellainen, jossa on mahdollista erottaa useita eri kulttuureja, jotka osoittavat ajallista pysyvyyttä niin, että kulttuuriset erityispiirteet säilyvät sukupolvesta toiseen. Tällöin yhteiskunta turvaa eri kulttuurien edustajille oikeuden harjoittaa omaa kulttuuriansa, noudattaen yhteiskunnan lainsäädäntöä.

Suomen lainsäädäntö perustuu ihmisten tasa-arvoon ja oikeudenmukaisuuteen, joten Suomessa jokaisella on oikeus omaan äidinkieleen, kulttuurin ylläpitämiseen, uskonnon harjoittamiseen jne. Kuitenkin joitakin tiettyjen kulttuurien ja uskontojen perinteitä ei voi Suomessa harjoittaa lainsäädännön kanssa sovussa, esimerkiksi tyttöen ympärileikkausta tai verikostoa-vendettaa. Näin Suomen yhteiskunta turvaa jokaisen ihmisen perusoikeuksia, kuten koskemattomuutta, ihmisarvoa jne. (Lepola 2000, 199 - 211.)

Vaikka Suomessa on ollut aina vähemmistöryhmiä, kuten suomenruotsalaiset, saamelaiset, tataarit, romanit, jne. sanotaan, että Suomi on vasta nyt muuttumassa monikulttuurisemmaksi maahanmuuton myötä. Suomen maahanmuuttopolitiikan tavoitteena on, että maahanmuuttajat sopeutuisivat yhteiskuntaan luopumatta omasta kulttuuriidentiteetistään. Poliittisella tasolla monikulttuurisuuskäsitettä voidaan rinnastaa tasa-arvokäsitteeseen, sillä usein monikulttuurisuudesta puhutaan suvaitsevuuksien ja syrjinnän torjumisen konteksteissa. Monet tutkijat ovat kuitenkin sitä mieltä, että monikulttuurisuuden arvojen toteutuminen Suomessa on tällä hetkellä ongelmallista. He havaitsevat ristiriitaa dialogisuuden puolella. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että politiikkaa toteuttavat viranomaiset toteuttavat monikulttuurisuutta pelkästään suomalaisen kulttuurin ja hallintojärjestelmän ehdoilla, sillä vähemmistöryhmät eivät kyenneet tuomaan omia kantojaan poliittisten päätösten tekoon mukaan. (Lepola 2000, 258 - 270.)

4. SOPEUTUMINEN UUTEEN YHTEISKUNTAAN

Sopeutuminen on prosessi, jossa pyritään päästä sopuun jonkun uuden asian kanssa. Monissa tutkimuksissa maahanmuuttajan sopeutumista uuteen yhteiskuntaan kutsutaan integraatioksi tai kotoutumiseksi. Päädyin kuitenkin omassa työssäni käyttämään sanaa sopeutuminen sen takia, että se mielestäni kuvaa ihmisen henkisellä tasolla tapahtuvaa sopeutumisprosessia paremmin. Integraatio- ja kotoutuminen-sana puolestaan nostavat tämän prosessin käsitettä enemmän yhteiskunnan tasolle kuin yksilön. Työni tarkoitus on kuitenkin tarkailla sopeutumisprosessia yksilön näkökulmasta.

Kotoutuminen tai **integraatio** tarkoittaa ihmisen psyykistä, sosiaalista ja monesti fyysistakin sopeutumista uuteen ympäristöön, jolloin hän hankkii itselleen sellaista tietoa ja taitoa joiden avulla hän selviää uudessa ympäristössä ja pystyy osallistumaan yhteiskunnan elämään tasavertaisena jäsenenä. (Jasinskaja-Lahti ym. 2002, 19 - 20; Rätty 2002, 135.)

4.1 Sopeutumisen kriisi

Kriisi – sana tulee kreikankielestä ja tarkoittaa ratkaisua.

Kun ihmisen totuttu elämäntilanne muuttuu niin, että hän ei kykene hallitsemaan sitä aiemmin opittujen toimintatapojensa avulla, ihminen kokee kriisin. Kriisin tarkoitus on muutos. Ihminen joutuu muuttumaan jollakin tavalla sopeutuakseen uuteen elämäntilanteensa. Kriisin läpikäyminen kasvattaa ja kehittää ihmistä. Toisinaan kriisi voi myös nujertaa ihmistä, jos hän kieltää olevansa kriisissä. Kriisi vaati ihmiseltä paljon energiaa ja voimavaroja. Selviytyäkseen kriisistä ihminen tarvitsee tietoa kriisin aiheuttaneesta tilanteesta ja oman itsen ymmärtämistä sen tilanteen myötä. Koska kriisi tuo aina paljon tunteita pintaan, on hyvä osata työskennellä omien tunteidensa kanssa. (Salo & Tuunainen 1996, 274 - 276.)

Kriisi voi tulla mistä tahansa ihmisen olemuspuolesta, fyysisestä, psyykkisestä tai sosiaalisesta, mutta sen vaikutus ulottuu aina niihin kaikkiin. Jokainen ihminen kokee kriisinsä omalla henkilökohtaisella tavalla, jonka takia ihmisen tukeminen kriisissä edellyttää tilanteen kokonaisuuden ymmärtämistä ja ihmisen tunteiden hyväksymistä. (Salo & Tuunainen 1996, 274 - 276.)

Maahanmuuton yhteydessä ympäristö ja elämän hallinta muuttuu, jolloin vanhat toimintamallit eivät enää toimi. Muutoksen paineet aiheuttavat ihmiselle kriisin. Maahanmuuttajan sopeutuminen uuteen ympäristöön tapahtuu kriisin kautta. Maahanmuuttajan sopeutumisen kriisi eroaa perinteisistä kriisimallista sillä, että se kestää kauemmin, varsinkin shokkivaihe. Myös kriisin aiheuttaneita syitä on enemmän kuin tavallisesti. Sen takia sopeutumisprosessi on todella haastava ja vaikea maahanmuuttajille. (Alitolppa-Niitamo 1994, 25 - 28.)

4.2 Sopeutumisen vaiheet

Sopeutuminen uuteen kulttuuriin on tutkittu käsite. Monet tutkijat ovat erottaneet siitä neljä eri vaihetta: kuherruskuukausivaihe, torjuntavaihe, tasapainon hakuvaihe ja useamman kulttuurin hallintavaihe.

1. Kuherruskuukausivaihe: maahanmuuttaja on kiinnostunut uudesta ympäristöstä, ympäristön uutuus tuntuu hyvältä.
2. Torjuntavaihe: alkaa kun maahanmuuttaja on tiedostanut kulttuurierojen vaikutusta valtaväestön kanssakäymiseen. Maahanmuuttaja kokee silloin turhautumista ja jopa vihamielisyyttä valtakulttuuria kohtaan, oma kultturi näyttää paremmalta ja sen arvot vahvistuvat.
3. Tasapainon hakuvaihe: maahanmuuttaja alkaa hyväksyä uutta kulttuuria, hän keksii uusia keinoja selviytyäkseen uudessa ympäristössä, ja jännitystila laskee.

4. Useamman kulttuurin hallintavaihe: maahanmuuttaja on oppinut uuden kulttuurin tapoja ja ehtoja ja löytänyt tasapainotilan uuden ja oman kulttuurin välissä. (Forsander, Ekholm & Saleh 1994, 35 - 36.)

Jokainen maahanmuuttaja kokee sopeutumisvaiheita omalla yksilöllisellä tavallaan. Siiheen vaikuttavat hänen henkilökohtainen taustansa, uuden ympäristön lähtökohdat ja asenteet, hänen oma asenne ja elämäntilanne. Yllämainitut vaiheet kuvaavat sopeutumista ideaalitullassa, mutta tosiasiasa kaikki eivät pääse neljanteet ihannevaiheeseen asti. Jotkut juuttuvat toiseen tai komanteen vaiheeseen moneksi vuodeksi ja tarvitsevat jonkunlaisen potkun siirtyäkseen seuraavan vaiheeseen. (Launiala 1998, 83.)

4.3 ”Kulttuurishokki” käsitteenä

Maahanmuuttajien parissa työskenteleville on tuttu sellainen käsite kuin ”kulttuurishokki”.

Kanadalainen suomalaissyntyinen antropologi Kalervo Oberg esitti vuonna 1960 ensimmäisenä tutkijana kulttuurishokki -käsitteen. Käsitteenä hän on pyrkinyt kuvaamaan sekä uuteen kulttuuriin sopeutumisen vaiheita että siihen liittyvää mahdollista hämmennystä. Kalervo Oberg on myös ensimmäisenä erottanut sopeutumisen neljä vaihetta. ”Kulttuurishokki”-sanalla on pyritty viestittämään, että uuteen kulttuuriin joutuminen voi olla epämiellyttävä yllätys – shokki. Tämä johtuu osaksi siitä, että kokemus on odottamatonta ja osaksi siitä, että ihminen voi joutua arvioimaan omaa kultturiaan negatiivisissa merkeissä. ”Kulttuurishokki” on kuitenkin normaali reaktio uuteen kulttuuriin tullessa. ”Kulttuurishokin” vaiheet alkavat, kun ihminen ei erota uudessa ympäristössä tuttuja sosiaalisen kanssakäymisen merkkejä ja symboleja, joita hän on oppinut entisessä jokapäiväisessä elämässä. (Oberg 1960, 7: 177 - 182.)

4.4 ”Kultturishokista” selviytyminen

”Kultturishokin” helpottamiseksi tai sen ajan lyhentämiseksi maahanmuuttajan on hyvä tiedostaa sen ilmiön olemassaolo ja hyväksyä sen kokemisen vältämättömyyttä. On myös tärkeää muistaa se, että ”kulttuurishokista” voi selvitä ja että se on väliaikainen ilmiö.

Maahanmuuttaja saavuttaa tasapainon hakuvaiheen silloin, kun hänellä on vakaat strategiat ongelmanratkaisuun ja pärjäämiseen uudessa ympäristössä. Sopeutuminen muuttaa yksilöä niin, että hänelle kehittyy kaksikulttuurinen identiteetti ja uuden kulttuurin ominaisuudet integroituvat vanhan kulttuurin rakenteisiin. Tehokas sopeutuminen edellyttää maahanmuuttajalta rakentavaa reaktiota kulttuurishokkiin. Ongelmanratkaisuun suunnattu ajattelu on erinomainen avain kultturishokista selviytymiseen. (Winkelman 1994, 122.)

4.5 Mikä tukee ja mikä jarruttaa sopeutumista

Mitä enemmän maahanmuuttajan lähtökulttuuri eroaa hänen isäntämaansa kulttuurin kanssa, sitä enemmän hänelle tulee sopeutumista jarruttavia tekijöitä. Mitä vähemmän on kulttuurien välisiä eroavaisuuksia, sitä helpommin maahanmuuttaja sopeutuu.

Kulttuurien välisiä eroavaisuuksia voidaan määritellä hollantilaisen tutkijan Geert Hofsteden teorian avulla. (Hofstede 1994, 279 - 285.)

Hän on löytänyt neljä kansallisten kulttuurien ulottuvuutta:

- Valtaetäisyys
- Individualismi vs. kollektivismi
- Maskuliinisuus vs. feminiinisyys
- Epävarmuuden välttäminen

Valtaetäisyys kuvaa yhteiskunnan suhtautumista ihmisten välisiin eroavaisuuksiin, sellaisiin kuin sosiaalisiin ja taloudellisiin asemiin, ulkomuodollisiin ja persoonallisiin eroavaisuuksiin. Niissä valtioissa, joiden kulttuuriset periaatteet perustuvat ihmisten väliseen hierarkiaan, on Hofsteden mukaan korkea valtaetäisyys. Vastakohtaisesti niissä valtioissa, joiden kulttuuriset periaatteet perustuvat ihmisten väliseen tasa-arvoon, valtaetäisyys on matala. Tämän ulottuvuuden avulla voidaan arvioida, millä tavalla tietyssä maassa yhteiskunta mahdollisesti suhtautuu maahanmuuttajiin. (Hofstede 1994, 279 - 285.)

Individualismi vs. kollektivismi kuvaa ihmisten välisiä suhteita yhteiskunnassa. Individualismiin perustuvissa kulttureissa lapsille opetetaan itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. Tällöin lapset kasvaettuaan pyrkivät henkilökohtaiseen vapauteen ja luottavat itseensä. Individualismiin keskitetyssä yhteiskunnassa ihmisten väliset suhteet eivät ole kovin läheisiä yhteisöllisyyden mittakaavassa.

Kollektivismiin perustetuissa kulttureissa ihmiset ovat tottuneet turvautumaan yhteisöön erilaisissa elämäntilanteissa. Yhteisön suhtautuminen ja mielipide vaikuttaa tällöin jokseenkin kaikkiin yksilön valintoihin. Tämän ulottuvuuden avulla voidaan ennakoita maahanmuuttajan syrjäytymisen riskejä. (Hofstede 1994, 279 - 285.)

Maskuliinisuus vs. feminiinisyys kuvaa yhteiskunnan miesten ja naisten roolien jakautumista. Tämän ulottuvuuden avulla voidaan arvioida maahanmuuttajan mahdollisuuksia saavuttaa tietty sosiaalinen asema sukupuolensa mukaan. Epävarmuuden välttäminen kuvaa yhteiskunnan suhtautumista tietämättömään tulevaisuuteen. Niissä kulttureissa, joissa ihmiset suhtautuvat jokaiseen uuteen päivään kevyesti on epävarmuuden välttäminen matala. Sellaiset ihmiset ovat suvaitsevaisempia muiden mielipiteitä kohtaan, koska he eivät pidä niitä itselleen vaarallisina. Niissä kulttureissa, jossa epävarmuuden välttäminen on korkea ihmiset ovat selvästi emotionaalisempia, aggressivisempia ja heidän ahdistuneisuutensa taso on korkeampi. Tämän ulottuvuuden avulla voidaan arvioida suvaitsevuuden mahdollista tasoa tietyssä valtiossa. (Hofstede 1994, 279 - 285.)

Sopeutumisen arviointi Geert Hofsteden tutkimuksen avulla edellyttää maahanmuuttajan lähtökulttuurin ja isäntämaan kulttuurin tietämistä. Kulttuurien eroavaisuuden vaikutus perustuu kuitenkin paljon siihen, kuinka tärkeäksi ja olennaiseksi maahanmuuttaja kokee oman kulttuurinsa olevan. Mitä suurempi oman kulttuurin merkitys on, sitä vaikeampaa on hyväksyä uuden kulttuurin eroavaisuudet.

5. AKKULTURAATIO

Akkulturaatio käsitteenä kuvaa kulttuurien välisistä kohtaamisista aiheutuneita muutoksia molempiin tai vain toiseen kulttuuriin. Akkulturaation käsite on peräisin antropologiasta ja on käytetty enimmäkseen kuvaamaan yhteisöjen tasolla tapahtuvia kulttuurien välisiä muutoksia. Nykyaikana käsitteen avulla määritellään myös yksilötasolla tapahtuvaa psyykkistä ja sosiaalista muutosta. Tässä työssä käytän akkulturaation käsitettä kuvaamaan yksilötasolla tapahtuvaa muutosta. (Liebkind, Mannila, Jasinskaja-Lahti, Jaakkola, Kyntäjä & Reuter 2004, 46 - 47.)

Kanadalainen tutkija John Berry on luonut suosituimman akkulturaationmallin. Barryn malli on kaksisuuntainen. Aikaisemmat yksisuuntaiset mallit perustuivat maahanmuuttajien sulautumiseen valtaväestöön. Berryn kaksisuuntainen malli perustuu maahanmuuttajan sopeutumisasenteeseen ja antaa liikkuvuuden varaa oman ja uuden kulttuurin välillä. (Liebkind ym. 2004, 48 - 49.)

5.1 Akkulturaation strategiat

Berry käytti strategia-termiä kuvaamaan maahanmuuttajien sopeutumisasenteita. Strategia-sanalla on ehkä pyritty välittämään ilmiön pitkäjänteisyyttä.

Berry'n akkulturaatiomalli (Kuvio 2.) perustuu kahteen kysymykseen, joita maahanmuuttaja kohtaa sopeutumisprosessin aikana. Yksi kysymys liittyy suhtautumiseen omaan kulttuuriin ja toinen kysymys liittyy suhtautumiseen valtakulttuuriin. Vastausten tulokset määrittelevät neljä mahdollista strategian vaihtoehtoa. Käytännössä mallin avulla on pyritty arvioimaan maahanmuuttajien suhtautumista akkulturaatioprosessiin. (Forsander, Ekholm, Hautaniemi 2001, 37.)

Berry erottaa mallissaan neljä eri strategian vaihtoehtoa, jotka ovat integraatio, assimilaatio, separaatio ja marginalisaatio:

Integraatio tarkoittaa sitä, että maahanmuuttaja ylläpitää omaa kultturiaan ja omaksuu myös valtakultturia niin että hän kykenee hallitsemaan molempia tasapainossa toisensa kanssa.

(Liebkind ym. 2004, 50 - 52.)

Assimilaatio tarkoittaa sitä, että maahanmuuttaja luopuu omasta kulttuuristaan ja sulautuu täysin valtakultturiin, eli hän hallitsee vain yhtä kultturia, tässä tapauksessa valtaväestön kultturia.

(Liebkind ym. 2004, 50 - 52.)

Separaatio tarkoittaa sitä, että maahanmuuttaja ei omaksu lainkaan valtakultturia ja ylläpitää vain omaa kultturiaan. Hän ei osallistu yhteiskunnan elämään ja pitää yhteyttä vain omaan kultturiin kuuluvien kanssa. Tässä tapauksessa maahanmuuttaja hallitsee myös vain yhtä kultturia. (Liebkind ym. 2004, 50 - 52.)

Marginalisaatio tarkoittaa sitä, että maahanmuuttaja luopuu omasta kulttuurista eikä omaksu valtakultturiakaan, tavallaan maahanmuuttaja syrjäytyy molemmista kulttureista. Tähän vaihtoehtoon joutuvat yleensä nuoret maahanmuuttajat, koska he kokevat kahta kriisiä kerrallaan, sopeutumiskriisiä ja kehityskriisiä. (Liebkind ym. 2004, 50-52.)

		Onko oman kulttuurisen identiteetin ja kulttuuristen piirteiden säilyttäminen tärkeää?	
		”KYLLÄ”	”EI”
Onko yhteiskuntaelämään osallistuminen ja vuorovaikutus valtaväestön kanssa tärkeää?	”KYLLÄ”	Integraatio	Assimilaatio
	”EI”	Separaatio	Marginalisaatio

Kuvio 2. Berryn akkulturaatiomalli 1992.

(Forsander ym.2001, 37.)

5.2 Tietoinen strategian valinta

Strategia-sana olettaa sen valinnan ja käytön tietoisuutta. Akkulturaatiostrategian valinta on kuitenkin enimmäkseen tietämätön. Se ei välttämättä ole sama strategia koko sopeutumisen ajan vaan se voi muuttua maahamuuttajan elämäntilanteen mukaan. (Liebkind ym. 2004, 51.)

Harvat maahamuuttajat ovat tietoisia Berryn akkulturaatiomallista. Usein he eivät edes tiedosta olevansa sopeutumisprosessissa tai sopeutumiskriisissä. Näiden asioiden tietäminen ja tiedostaminen voisi helpottaa monien maahamuuttajien sopeutumista. Koska oppaani tekemisen yksi tarkoitus on ollut tiedon välittäminen, käytin myös Berryn akkulturaatiomallia oppaassani maahanmuuttajien tietoisien strategian valinnan mahdollistamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tietoinen strategian valinta edellyttää valinnan seurauksien tiedostamista, mikä maahamuuttajien kohdalla on erittäin tärkeää. Monet maahamuuttajat syrjäytyvät sen

takia, että eivät tiedosta valintojensa seurauksia, esimerkiksi separaatiostrategian mukaan sopeutuvat maahanmuuttajat eivät todennäköisesti tietoisesti päättäneet syrjäytyä valtaväestöstä vaan ajautuvat tilanteeseen väärin valintojensa myötä.

6. TYÖN KULKU

Opinnäytetyön tekeminen on mielenkiintoinen ja luova prosessi. Minun kohdallani työn tekeminen muuttui sellaiseksi vasta kun olin löytänyt itselleni oikean aiheen. Aiheen valinta oli työprosessini haastavin vaihe, lisäksi se oli erittäin pitkäkestoinen.

6.1 Työn rajaaminen

Aiheeni on erittäin laaja ja monipuolinen. Sitä voi käsitellä monesta eri näkökulmasta ja käyttää monta eri teoriaa ja tutkimusta sen pohjaksi. Tarkoituksena oli kuitenkin tehdä sellainen opas, jota jokainen maahanmuuttaja, kulttuurinsa lähtökohdista huolimatta, voi helposti lukea. Niin kuin olen aiemmin maninnut, oppaani täytyi olla suhteellisen lyhyt, helppolukuinen ja kuitenkin kattava. Tämän takia valitsin vain selkeämmät teoriat ja tutkimukset työni perustaksi. Yritin myös valita vain olennaisimmat aihepiirit oppaaseen.

6.2 Työtavat

Käytin oppaani tekemisessä paljon lähdekirjallisuutta ja audiovisuaalisia lähteitä. Olen myös seuranut mahdollisimman paljon tiedotusvälineiden tarjoamia maahanmuuttajia koskevia ohjelmia. Kävin monta keskustelua maahanmuuttajatyötä tekevien ja asiasta kiinnostuneiden kanssa ja myös itse maahanmuuttajien kanssa. Tarkoitukseni ei ollut virallisesti haastatella ketään, vaan keskustella vapamuotoisesti eritaustaisten ihmisten kanssa, aiheeseeni liittyvistä asioista kerätäkseni uusia ideoita työtäni varten.

6.3 Sisällön perustelu

Työni lähtökohdaksi on ollut maahanmuuttajien tarpeet. Ideanani oli tukea kohderyhmäni henkistä sopeutumista välittämällä olennaista tietoa luottamuksellisella tavalla. Yritin muotoilla oppaani tekstiä ikään kuin olisin lukijan kanssa dialogissa. Tällä keinolla pyrin luomaan luottamuksellista ja rentoa suhdetta lukijaan.

6.4 Työn eteneminen

Aloitin materiaalin keräamisen opinnäytetyötäni varten jo keväällä 2007. Itse kirjoittaminen ei vienyt paljon aikaa. Varsinainen työstäminen alkoi tammikuussa 2009 ja kesti noin 3 kuukautta. Lähdekirjallisuuden ansiota työni lähti kuitenkin helposti liikkeelle.

Ensimmäiseksi suunnittelin oppaani sisältöä ja vähitellen kirjoitin sen puhtaaksi, jonka jälkeen aloin miettiä selosteosuutta. Sen kirjoittaminen ei ollut kuitenkaan niin vaikea kuin olin kuvitellut. Koska olin kiinnostunut paljon aiheesta, motivaatiotani riitti koko työstämisprosessin ajaksi.

ARVIONTIOSA

Arviontiosassa käsittelen oppaani sisällön olennaisuutta ja koko työni onnistumista omien tavoitteiteni kannalta.

7. MATERIAALIN ARVIONTIA

Tärkein tavoitteeni opinnäytetyössäni oli saada tehdä jotain hyödyllistä mistä olisin myös itse kiinnostunut. Sen mielestäni jossain määrin saavutin. Olen erityisen tyytyväinen oppaani selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Lisäksi olen mielestäni onnistunut tuomaan olennaisimmat asiat kevyellä tavalla esille.

Psykiatri ja Helsingin kidutettujen kuntoutuskeskuksen johtaja Asko Rauta on sanonut yhdessä haatattelussa, että maahamuuttajien sopeutumista voisi auttaa järjestämällä vastasaapuneille psyko-sosiaalista koulutusta, jossa kerrottaisiin sopeutumisen eri vaiheista ja niihin liittyvistä tunteista (Reportaasi 19.1.2007 7.) Oppaani tavoitteet ja sisältö jossain määrin yhdistyvät yllämainitun ammattilaisen idean kanssa, minkä vuoksi voin arvioida oppaani olleen hyödyllinen.

7.1 Jatkoaiheita

Jatkoaiheiksi voisin ajatella samankaltaiset oppaat, joiden kohderyminä olisivat lapset ja nuoret. Oppaiden sisältö muuttuisi silloin kohderyhmän tarpeiden ja ominaisuuksien mukaan. Oppaat voisivat olla sekä vanhemmille lapsiensa tukemiseen tarkoitettuja että itse lapsille ja nuorille. Näin ollen voisin kuvitella tekeväni vielä neljä eri opasta tämän lisäksi.

8. POHDINTA

Opinnäytetyön tekemisen myötä henkisen sopeutumisen merkitys on avautunut minulle uudella tavalla. Henkisen sopeutumisprosessin kulku ja tulos ovat suorassa yhteydessä maahanmuuttajan hyvinvointiin ja ylipäättänsä mielenterveyteen. Koska maahanmuuttajien määrä Suomessa on lisääntynyt viime vuosina merkittävästi ja sen odotetaan lisääntyvän edelleen tulevina vuosina, olisi mielestäni hyvin tärkeää panostaa maahanmuuttajien henkiseen sopeutumiseen heti alussa, mahdollisten mielenterveysongelmien ehkäisemiseksi.

Miten voi määritellä onnistunutta maahanmuuttajan sopeutumista? Suomessa maahanmuuttajien kotouttamisen tavoitteena on työllistäminen. Työhön osallistumista pidetään yläsä ihmisen onnistumisen kriteerinä, maahanmuuttajien kohdalla työllistyneisyyden positiivinen merkitys korostuu niin, että sitä pidetään sopeutumisprosessin onnistumisen merkinä. Asia ei ole mielestäni kuitenkaan niin yksinkertainen. Monesti käy niin, että yleiset tahot keskittyvät maahanmuuttajan työllistämiseen kotouttamisen sijaan. Tarkoitin tällä sitä, että tavoitteena pitäisi olla kotouttaminen työllistämisen avulla eikä päin vastoin. Suomi järjestää maahanmuuttajille kotouttamisohjelmaa, jonka tarkoitus on kotouttaa maahanmuuttajia niin että hänestä tulisi yhteiskunnan täysivaltainen jäsen, jolloin työnteko on vain yksi sen kriteeri, se on vain helppo keino osoittaa ihmisen itsenäisyyttä ja osallisuuden määrää. Sopeutumisen onnistuneisuutta voisi mielestäni määritellä maahanmuuttajien yleisen hyvinvoinnin perusteella. Onnistunut työllistäminen ei ole takuu maahanmuuttajien hyvinvoinnista. Tämän takia ajattelen että maahanmuuttajien sopeutumisen henkiseen puoleen pitäisi panostaa enemmän.

”Maahanmuuttajien hyvä kotoutuminen suomalaiseen yhteiskuntaan parantaa sisäistä turvallisuutta.”

(sisäasiainministeri Anne Holmlund 30.03.2009)

TÄYDENNYSOSA

LÄHTEET

Painettu kirjallisuus

Alitolppa-Niitamo, A. 1994. Kun kulttuurit kohtaavat.

Berry, J. W. 1992. Adaptation and acculturation in a new society. *International Migration* 30, 69-86.

Forsander, A. & Ekholm, E. & Saleh, R. 1994. Monietninen työ – haaste ammattitaidolle.

Forsander, A. & Ekholm, P. & Hautaniemi, P. 2001. Monietnisyys yhteiskunta ja työ.

Heiskanen, T. & Salonen, K. & Kitchener, B. & Jorm, A. 2005. Käsikirja mielenterveydestä ja ensiavusta.

Heiskanen, T. & Salonen, K. & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja.

Hofstede, G. 1994. *Cultures and Organizations. Software of the Mind. Intercultural Cooperation and its Importance for Survival.*

Jaakkola, M. 1989. Suomalaisten suhtautuminen ulkomaalaisiin ja ulkomaalaispolitiikkaan.

Jasinskaja-Lahti, I. & Liebkind, K. & Vesala, T. 2002. Rasismi ja syrjintää Suomessa.

Klapuri, J & Lof, T. & Mikkola, K. 2006. Elämä tarinaksi.

Kosonen, L. Reportaasi 19.1.2007. Juurettomuus ottaa voimille.

Kämärä, L. 2001. Kotouttamisavaimet, käsikirja maahanmuuttajille Suomessa.

Launiala, A. 1998. Muu maa mustikkako. Suomalaisena kulttuureja kohtaamassa.

Lepola, O. 2000. Ulkomaalaisesta suomenmaalaiseksi.

Liebkind, K. 1994. Maahanmuuttajat.

Liebkind, K. 2000. Monikulttuurinen Suomi. K.

Liebkind, K. & Mannila, S. & Jasinskaja-Lahti, I. & Jaakkola, M. & Kyntäjä, E. & Reuter, A. 2004. Venäläinen, virolainen, suomalainen.

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2008. Maahanmuuttajanaiset: kotoutuminen, perhe ja työ.

Miettinen, H. 2004. Menetetyt kodit, elämät, unelmat.

Oberg, K. 1960. Cultural Shock: adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology 7.

Paananen, S. 2005. Maahanmuuttajien elämä Suomessa.

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana.

Salo, O. & Tuunainen, K. 1996. Da Capo- alusta uudelleen.

Seppälä, A. & Järvelä, E. 2006. Welkome to Finland- opas Suomeen tuleville ulkomaalaisille (opinnäytetyö). Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakolulu.

Tilastokeskus 2008 . Väestörakenne.

Viialainen, R. 1995. Ulkomaalainen terveydenhuollon asiakkaana. STAKES.

Virtanen-Ora, P. 1996. Paossa.

Audiovisuaaliset lähteet

Kansainvälinen kulttuurikeskus.

<http://www.caisa.fi/>

Päivitetty 3.4.2009.

Kämärä, L. 2001. Kotouttamisavaimet, käsikirja maahanmuuttajille Suomessa.

<http://www2.kotka.fi/kotouttamisavaimet/index.htm> Luettu 10.1.2009.

Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta 1.5.1999/493.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990493> Luettu 10.1.2009.

Miehenlinja. Auttamispalvelu maahanmuuttajamiehille.

<http://www.lyomatonlinja.fi/Sivusto/MIEHEN%20LINJA.html>

Päivitetty 29.3.2009.

Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry

<http://www.familiacub.fi/>

Päivitetty 29.3.2009.

Sos - Keskus.Ulkomaalaisten kriisipalvelu.

<http://www.mielenterveysseura.fi/sos-keskus/foreigners.html>

Päivitetty 28.3.2009.

The community stress prevention center. Basic Ph model.

<http://www.icspc.org/?CategoryID=248&ArticleID=161> Luettu 19.1.2009

Tilastokeskus. Väestörakenne 2008.

<http://www.stat.fi/til/asan.html?k=V#vaestorakenne> Päivitetty 27.3.2009

Sopeutumisen labyrintin kautta uuteen kotimaahan



Maahamuuttajan henkisen sopeutumisen opas

Alkusanat

Tämä opas on sinulle, joka olet hiljattain muuttanut Suomeen ja tahdot sopeutua tämän maan tapoihin ja elämään.

Sinulla on varmasti ollut omia henkilökohtaisia syitä, joiden takia teit päätöksen muuttaa elämääsi. Tarvitset nyt paljon energiaa ja tietoa sopeutuaksesi tähän muutokseen. Tämä muutos ei ole pelkästään paikan vaihdos, vaan koko elämän uudelleen rakentamista alusta lähtien.

Sinua on varmaankin jo neuvottu paljon käytännön asioista, kuten asumisjärjestyksestä, kielikursseista ja sosiaaliturvasta, mutta tarvitset vielä työkaluja henkiseen sopeutumiseen.

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa sinulle sellaista tietoa, jonka avulla voit helpottaa ja parantaa sopeutumisesi henkistä puolta.



Sisällysluettelo

Alkusanat	1
Sisällysluettelo	2
Johdanto	3
Sopeutuminen	4
”Kultturishokki” ja sen vaiheet	6
Vinkkejä ”kultturishokin” helpottamiseen	8
Sopeutumiseen liittyvä kriisi	10
Kriisistä selviytyminen	12
Sopeutumisen strategian valinta	14
Syrjintä- sopeutumisen jarruttaja	17
Loppusanat	19
Lisätietoa	20

Johdanto

Sopeutuminen uuteen ympäristöön, kulttuuriin ja ihmisiin on iso työ. Se miten onnistut siinä työssä, riippuu siitä, paljonko sinulla on tietoa ja voimavaroja käytössäsi. Tämä oppaan tarkoituksena on antaa sinulle sellaista tietoa, joka tukisi sinun sopeutumistasi.

Sopeutumisessa hyvinvointisi on tärkein voimavaranlähde.

Tämä opas kertoo sinulle sopeutumisen eri vaiheista ja niin sanotusta "kulttuurishokista". Tähän on myös kerätty erilaisia vinkkejä "kulttuurishokin" helpottamiseen.

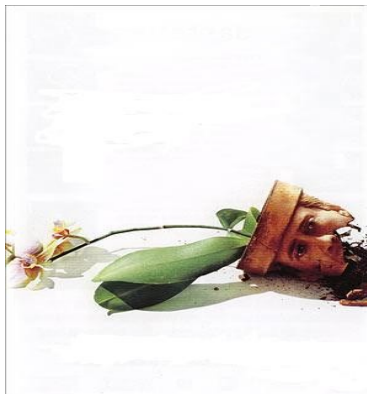
Opas mm. käsittelee sopeutumiseen liittyvää kriisiä, mikä se on ja miten siitä voidaan selviytyä.

Opas kertoo myös erilaisista sopeutumisstrategioista ja miten valita itselleen sopivan strategian.

Opas käsittelee myös syrjintä-ongelmaa, koska se voi vaikuttaa negatiivisesti sinun sopeutumiseesi. Tarkoituksena on kannustaa sinua ottamaan oikea asenne syrjintää kohdatessasi.

Lisäksi oppaan lopussa on tietoja erilaisista organisaatioista, joista voisit tarvittaessa saada apua ongelmiin.

Sopeutuminen



Sopeutuminen ei tarkoita sitä, että sinun täytyy muuttua "suomalaiseksi" eikä sitä, että sinun täytyisi unohtaa oma kulttuurisi ja kotimaasi. Sinun kulttuurisi on tärkeä osa sinua. Siitä ei kannata luopua.

Sopeutuminen tarkoittaa sitä, että rakennat elämäsi siten että sinun oma kulttuurisi ja uusi, sinua ympäröivä kulttuuri ovat sovussa keskenään.

Jotta sinä voisit sopeutua uuteen kulttuuriin ja ymmärtää sen ominaisuudet, sinun täytyy tuntea ja tietää siitä mahdollisimman paljon. Esimerkiksi maan historian tunteminen auttaa monesti ymmärtämään joitakin kulttuurin puolia.

Ensimmäinen askel onnistumiseen on oikea asenne. Sinun täytyy miettiä ja tunnistaa oma asenteesi. Vain sinä pystyt vaikuttamaan siihen, minkälainen se on.

Sopeutuminen ei tapahdu yhdessä päivässä, se on pitkä ja haastava

prosessi, joten anna itsellesi tarpeeksi aikaa siihen.

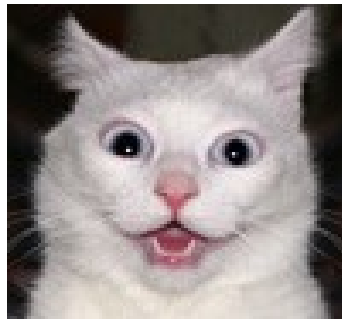
Sopeutumisen prosessin yksi haasteista on sen vaikutus henkiseen hyvinvointiin. Tämän takia sinun on hyvä tietää, sopeutumisen vaiheista. Koska prosessin kulun ymmärtäminen auttaa sinua käymään kaikki vaiheet läpi.

Jotta sinun olisi helpompi saavuttaa tavoitteesi, mikä on onnistunut sopeutuminen, jäsennä ja jaa se pienempiin tavoitteisiin, jotka luovat polun päätavoitteeseen. Esimerkiksi ensin asetat tavoitteeksi kielen oppimisen. "Ensimmäinen tavoiteeni on: Osaan kuukauden kuluttua 100 suomenkielistä sanaa"jne.

Selkeä suunnitelma takaa puolet onnistumisestasi.

“Kulttuurishokki” ja sen vaiheet

Ihmisen sopeutumista uuteen ympäristöön on tutkittu jonkin verran. Tutkimuksissa sopeutumisen vaiheista puhutaan usein “kulttuurishokki” nimellä. Sinun on hyvä varautua “kulttuurishokkiin”, sillä se tulee kaikille!



“Kulttuurishokin” vaiheet:

1. Ensimmäinen vaihe on niin sanottu “kuherruskuukausi”. Tämän vaiheen aikana kaikki tuntuu mielenkiintoiselta ja olet innostunut uudesta ympäristöstäsi. Kaikki on erilaista ja ehkä jopa hienompaa kuin kotonasi.

2. Ensimmäinen vaihe alkaa mennä ohi, kun uudessa ympäristössäsi ja elämässäsi alkaa esiintyä ongelmia. Sinä näet todellisuuden ja myös sen epäkohtia ja ongelmia. Alat arvostella uutta elämäntilannetta ja sinulle todennäköisesti tulee koti-ikävä, stressiä ja jopa masennusta.

3. Tämä vaihe alkaa silloin, kun sinä alat vähitellen hyväksyä uutta ympäristöäsi ja sen epäkohtia ja ongelmia. Alat keksiä keinoja selviytyäksesi niistä. Opettelet elämään uudessa maassa.

4. Neljäs vaihe on se, mihin sinä tähtäät. Se vaihe alkaa silloin, kun tämä uusi maa alkaa tuntua sinun kodiltasi, sellaiselta, missä tuntuu hyvältä olla.

Vinkkejä "kultturishokin" helpottamiseen

- Älä luota omaan elämänkatsomukseesi, täällä asiat voivat olla toisin.
- Kysy, opi kysymisen tavat.
- Opettele kysymään oikeilta ihmisiltä, kaikki asiat eivät selviä yhdeltä ihmiseltä kysyttäessä.
- Tarkkaile, miten suomalaiset toimivat ja asuvat: Sinun ei tarvitse muuttua suomalaiseksi, mutta ainakin tiedät miten paikalliset toimivat ja näin vältät "turhan" huomion herättämisen.
- Opettele suomen kieltä.
- Anna suomalaisille tuttaville mahdollisuus tutustua sinun kulttuuriisi, esimerkiksi ruoka on hyvä keino.

- Suhtaudu avoimesti uusiin asioihin ja ihmisiin.
- Tutustu suomen kulttuuriin ja historiaan.
- Säilytä huumorintajusi.

Sopeutumiseen liittyvä kriisi



Kriisi- sana tulee kreikankielisestä sanasta "krisis" ja tarkoittaa ratkaisua.

Muut merkitykset: muutos, ratkaisuvaihe, murros kehityksessä...

Miksi kriisi tulee? Kriisi tulee sen takia, että aikaisemmat kokemuksesi ja opitut tapasi eivät riitä uuden tilanteen hallitsemiseen. Tämän vuoksi sinulla on uusi haaste elämässäsi. Kriisin avulla ihminen käy vanhat tottumukset ja tavat läpi, sekä etsii uudet. Se antaa mahdollisuuden löytää uusia suuntia, elämän sisältöä, ratkaisuja ja oppia uusia tapoja suhtautua asioihin, itseen ja elämään.

Kriisi voi tuntua pelottavalta, ikään kuin olisit menettämässä jonkun osan itsestäsi. Mutta ajattele niin että kehität ja parannat sitä osaa itsessäsi, se saa uudenlaisen muodon.

Kriisin aikana sinussa herää suuri määrä erilaisia tunteita, ne voivat olla sekä positiivisia että negatiivisia, sinun täytyy oppia työskentelemään niiden kanssa.

Kysyt itseltäsi: "Miksi minusta tuntuu siltä?", olet rehellinen ja pääset asian ytimeen. Kun tiedät mistä tunne tulee, tiedät myös, mitä asialle voi tehdä. Näin se toimii!

Muista, että kriisi tarkoittaa eteenpäin menemistä ratkaisun etsimisessä, joten se menee jossain vaiheessa ohi. Kuinka pian, se riippuu sinusta.

Kriisistä selviytyminen

Kriisi aiheuttaa usein voimakasta stressiä. Tässä sinulle muutama vinkki stressin hoitoon:

- Älä eristäydy.
- Kuuntele itseäsi, elimistöäsi ja tunteitasi.
- Älä pakota itseäsi väkisin eteenpäin, vaan anna tilaa ajatuksillesi ja tunteillesi.
- Jos tilanne tuntuu kestämättömältä, mieti vaihtoehtoja.
- Vähennä kiirettä ja kuormitusta.
- Lopeta ylihuolehtivaisuus ja opettele sanomaan myös "ei".
- Opettele luopumaan ja irrottautumaan asioista, jotka eivät ole tarpeellisia.

- Opettele pyytämään apua jos näet, että voimasi ja mahdollisuutesi eivät riitä ongelman ratkaisemiseen.
- Huolehdi fyysisestä kunnostasi.
- Käytä huumorintajuasi.
- Toteuta pieniä haaveitasi.
- Vältä tilanteita, jotka arvelet itsellesi ahdistaviksi.
- Mieti, mitkä asiat tai tekemiset antavat sinulle voimaa ja energiaa, ja käytä niitä.

Sopeutumisen strategian valinta



Nyt kun olet saanut kaikenlaista tietoa ja vinkkejä, on aika valita itsellesi sopeutumisen strategia. On tutkittu, että ihmiset sopeutuvat uuteen ympäristöön neljällä eri tavalla. Jotta sinä voisit arvioida tai valita oman tapasi, sinun on kysyttävä itseltäsi kaksi kysymystä:

1. Onko oman kulttuurini ja sen ylläpitäminen minulle tärkeää?

2. Onko myönteinen kanssakäyminen suomalaisen väestön kanssa ja yhteiskunnan elämään osallistuminen minulle tärkeää?

Jos vastasit molempiin kysymyksiin "kyllä" sinun strategia on integraatio.

Integraatio tarkoittaa sitä, että säilytät suhteesi omaan kulttuuriisi ja luot samalla suhdetta uuteen kulttuuriin. Olet molempien kulttuurien kanssa sovussa.

Jos vastasit ensimmäiseen kysymykseen "kyllä" mutta toiseen "ei", niin sinun strategiasi on separaatio.

Separaatio tarkoittaa sitä, että eristäydyt täysin uudesta kulttuurista ja pidät yhteyttä vain omaan kulttuuriin kuuluvien kanssa. Vältät uutta kultturia ja siihen kuuluvia ihmisiä kokonaan.

Jos vastasit ensimmäiseen kysymykseen "ei" ja toiseen "kyllä", sinun strategiasi on assimilaatio.

Assimilaatio tarkoittaa sitä, että omaksut uuden kulttuurin täysin ja vältät sitä kultturia, mistä olet tullut. Pyrit sulautumaan täysin uuteen ympäristöön luopumalla omasta kulttuuristasi.

Jos vastasit molempiin kysymyksiin "ei", sinun strategiasi on marginalisaatio.

Marginalisaatio tarkoittaa sitä, että et halua kuulua kumpaankaan kulttuuriin. Luovut omasta kulttuuristasi etkä hyväksy uuttakaan.

Melkein kaikki tutkijat ovat sitä mieltä, että kaikkein sopivin strategia olisi ollut integraatio, mutta hekin ovat maininneet, että kaikki ihmiset ja heidän olosuhteensa ovat erillaisia. Sen takia ei voi sanoa, että juuri integraatio on kaikille sopivin strategia. Täytyy kuitenkin muistaa, että jokaisella strategialla on omat hyvät ja huonot puolensa. Mieti myös, miten tietyn strategian valitseminen vaikuttaa sinun elämääsi, esimerkiksi 5 - 10 vuoden kuluttua? Mitä voit saavuttaa sen avulla?

Syrjintä- sopeutumisen jarruttaja.



Et voi muuttaa muita ihmisiä etkä vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä, mutta voit vaikuttaa omaan suhtautumiseesi asiaa kohtaan.

Kaikki stereotyypit syntyvät tietämättömyydestä, ihmiset helposti luokittelevat koko ryhmän vain yhden sen jäsenen käytöksen perusteella.

He ikään kuin antavat muille sellaisen identiteetin, jota ovat omassa päässään kehittäneet omien stereotyyppiensä avulla.

Sinun ei tarvitse omaksua toisen ihmisen luomaa identiteettiä. Sinä tiedät kuka ja millainen olet, sinä voit omalla käytökselläsi vahvistaa muiden antamaa luokitusta tai rikkoa sen. Jos törmäät sellaisiin ihmisiin, jotka ovat sinua kohtaan syrjiviä, älä samaistu heihin luokittelemalla koko kansaa, jota he edustavat syrjiviksi. Ajattele heitä vain yksilöinä, joilla on erittäin kapea maailmankatsomus.

He ovat omien stereotyyppiensä vankeja. Älä yritä "vapauttaa" heitä heidän "vankilastaan", vaan säästä voimavarojasi ja energiaasi tärkeämpään tehtävään, uuden elämäsi rakentamiseen.

Loppusanat

Tavoittovasti tästä oppaasta on ollut sinulle hyötyä. Ehkä näet nyt reittisi paremmin kuin ennen.

Määränpään saavuttaminen käy helpommin, kun tiedät minne ja minkä kautta olet menossa.

Älä kuitenkaan katso liian usein taaksesi, ettei määränpääsi muuttuisi lähtöpisteeksi, mistä olet matkasi aloittanut!

Onnea ja menestystä sinulle!



Lisätietoa

SOS-Keskus, SOS center

Käyntiosoite: Maistraatinportti 4 A, 4 krs

Postiosoite: 00240 Helsinki

Puhelin: 09- 41350510

Faksi: 09- 41350570

Puhelinauttamista, kriisiterapiaa, henkistä ensiapua ja asiakasryhmätoimintaa.

Valtakunnallinen kriisipuhelin: 0203 445 566 ma 9-22, ti - pe 9 - 06, la 15 - 06 ja su, 15 - 22.

<http://www.mielenterveysseura.fi/sos-keskus/foreigners.html>

Monikulttuuriyhdistys Familia Club ry

Käyntiosoite: Vilhonkatu 4 B 15, 3. kerros

Postiosoite: 00100 HELSINKI

Puhelin: 09-738 628

Faksi: 09-738 628

Aukioloajat: ma - pe klo 9 - 16

<http://www.familiacub.fi/>

Miehen Linja

Miehen Linjalla on puhelinpalvelu, johon maahanmuuttajamiehet voivat ottaa yhteyttä. Henkilökohtaiset asiakastapaamiset.

Ohjaaminen Lyömättömän Linjan ryhmiin. Yhteistyö eri auttajatahojen kanssa. Puhelin: 09 276 62899, ma - pe 9 - 16. Palvelu on valtakunnallinen.
<http://www.lyomatonlinja.fi/miehenlinja.htm>

Kansainvälinen kulttuurikeskus Caisa

Käyntiosoite: Mikonkatu 17 C

Postiosoite: 00100 Helsinki

Postilokero: PL 4771

Postiosoite: 00099 Helsingin kaupunki

Puhelin: 09-3103 7500

Faksi: 09-3103 7511

Aukioloajat: Avoinna arkisin klo 9 - 18. Tapahtumia myös iltaisin ja viikonloppuisin.

<http://www.caisa.fi/>

