



Pakolaistaustaisten nuorten miesten kokemuksia rasismien käsittelyn hyö- dyistä mielenterveydelle

Essi Katila

OPINNÄYTETYÖ
Kesäkuu 2022

Sosionomikoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KATILA, ESSI:

Pakolaistaustaisten nuorten miesten kokemuksia rasismien käsittelyn hyödyistä mielenterveydelle

Opinnäytetyö 53 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Kesäkuu 2022

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa pakolaistaustaisille nuorille miehille toimintaa, jossa he pääsevät käsittelemään rasismia ja sen negatiivisia mielenterveysvaikutuksia ja löytämään keinoja suojata itseään niiltä. Työelämäkumppanina oli Pakolaisnuorten tuki ry:n Valomo-valmennus-hanke, joka tukee työttömien pakolaistaustaisten nuorten miesten toimintakykyä ja mielenterveyttä. Nuorille järjestettiin kaksi työpajaa, joista ensimmäisessä käsiteltiin rasismia ilmiönä ja toisessa rasismien mielenterveysvaikutuksia ja keinoja suojautua niiltä. Mohamed Yousif ja Nasim Selmani ohjasivat työpajat, ja pajojen sisältö suunniteltiin yhteistyössä Valomo-valmennuksen kanssa.

Opinnäytetyö on laadullinen. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluinä työpajoihin osallistuneilta Valomo-valmennuksen nuorilta. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, mitä hyötyä nuoret kokivat saaneensa mielenterveydelleen rasismien käsittelystä.

Teemahaastattelujen pohjalta tehty sisällönanalyysi osoitti, että kaikki työpajoihin osallistuneet nuoret kokivat saaneensa niistä vertaistukea ja validaatiota rasismikokemusten käsittelyyn. Työpajoissa onnistuttiin luomaan turvallinen ja luottamuksellinen tila, jossa oli mahdollista käsitellä rasismikokemuksia. Muilta osin koettu hyöty vaihteli yksilöllisesti niin, että työpajoista saatiin myös vahvistusta identiteetille ja uusia käsitteitä rasismikokemusten käsittelyn tueksi. Jatkokehitysehdotuksena oli varata enemmän aikaa keskustelulle ja rasismiin liittyvien käsitteiden avaamiselle sekä käsitellä jatkossa myös maahanmuuttajayhteisöissä olevaa rasismia. Tärkeää on myös, että työntekijät kehittävät rasismien vastaista työtään jatkossakin.

Asiasanat: rasismi, mielenterveys, validaatio, vertaistuki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KATILA, ESSI:

Mental Health Benefits of Handling Racism Experienced by Young Refugee Men

Bachelor's thesis 53 pages, appendices 3 pages
June 2022

The purpose of this functional study was to develop and carry out activities, in which young refugee men could process negative influence of racism on mental health and to find means to protect themselves from it. The thesis was commissioned by Valomo Coaching of NGO Refugee Youth Support, which supports the working capability and mental health of young men with refugee background. Two workshops were organized for the youngsters. The theme of the first workshop was racism as a phenomenon whereas the second one dealt with the mental health effects of racism. The workshops were held by Mohamed Yousif and Nasim Selmani and were planned together with Valomo Coaching.

The study was qualitative in nature. The data was collected from the youngsters taking part in the workshops via semi-structured interview, in which the youngsters were asked about their experience on the workshops. After this, the research material was analysed by content analysis.

The results indicated that all youngsters who participated in the workshops had received peer support and validation for their experiences of racism. The study also shows that a safe and confidential space, in which one could process experiences of racism, was created in the workshops. Otherwise, the benefits experienced by the youngsters varied individually. Other benefits besides peer support and validation were affirmation of identity and learning concepts that are useful for processing experiences of racism.

In the future, more time should be provided for discussion and for opening up concepts about racism. Further, a need for handling racism inside immigrant communities emerged from the study. It would also be important for the employees to further develop anti-racist approach in their everyday work in Valomo Coaching.

Key words: racism, mental health, validation, peer support

SISÄLLYS

JOHDANTO	8
1 RASISMI JA SEN MIELENTERVEYSVAIKUTUKSET	11
1.1 Rasismit ja sen eri muodot	12
1.2 Rasismin mielenterveysvaikutukset.....	14
1.3. Työkaluja rodullisen trauman käsittelyyn.....	15
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ 18	
2.1 Järjestölähtöinen mielenterveystyö Valomo-valmennuksessa.....	18
2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä	20
3 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	21
3.1 Aineiston keruu.....	21
3.2 Aineiston analyysi.....	22
3.3 Eettisyys ja luotettavuus	24
4 TYÖPAJAT	25
4.1 Työpajojen suunnittelu.....	25
4.2 Mohamed Yousifin työpaja: mitä rasismi on ja miten ja missä se ilmenee?.....	26
4.3 Nasim Selmanin työpaja: rasismin mielenterveysvaikutukset ja niiltä suojautuminen	29
5 VALOMO-VALMENNUKSEN NUORTEN KOKEMUKSIA RASISMIN KÄSITTELYN HYÖDYISTÄ MIELENTERVEYDELLE.....	31
5.1 Validaatio ja vertaistuki.....	31
5.2 Rasismiin ja sen kokemuksiin liittyvät käsitteet	34
5.3 Identiteetin vahvistaminen	36
5.4 Kehittämistarpeet rasismin käsittelylle.....	36
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	39
7 POHDINTA.....	43
7.1 Eettisyys ja luotettavuus	43
7.2 Jatkokehitysehdotukset	44
LÄHTEET	48
LIITTEET	51
Liite 1. Haastattelurunko.....	51
Liite 2. TIEDOTE	52
52	
Liite 3. SUOSTUMUSLOMAKE.....	53
53	

ERITYISSANASTO

Call in/call out

Call outilla tarkoitetaan julkista palautteenantoa (henkilölle/yritykselle/yhteisölle/yhdistykselle yms.) ongelmallisesta, esimerkiksi syrjivästä käytöksestä. Call in sen sijaan tarkoittaa, että tämä palautteenanto tehdään yksityisesti. Call in voi olla tietyissä tilanteissa tehokkaampaa muutoksen kannalta, koska henkilön voi olla helpompi ottaa kritiikki vastaan yksityisesti. Call outissa henkilö saattaa kokea joutuvansa julkisesti häpäistyksi, mikä voikin herättää muutoksen sijaan vastareaktion. Call outiin verrattuna call in vie kuitenkin sen tekijältä enemmän voimavaroja kuin call out, etenkin jos tämä ”call outtaa” häneen itseensä kohdistuvasta ongelmallisesta käytöksestä (esimerkiksi rasismiin kohteeksi joutunut henkilö). ”Call outtaamisella” vastuun ongelmallisen käytöksen keskusteluun nostamisesta voi eri tavalla jakaa ja näin vähentää omaa taakkaa raskaassa tilanteessa.

Etnostressi

Kolonisoidun etnisen ryhmän reaktio kokemaansa kollektiiviseen traumaan. Etnostressiä on muun muassa kolonisaatiota edeltäneen kulttuurisen identiteetin ja siihen liittyvien perinteiden kadottaminen sekä sen epäinhillistävien ja alistavien käytäntöjen negatiiviset vaikutukset itsetuntoon ja omaan paikkaan maailmassa. (Antone & Hill 1992.) Yksilöllisellä tasolla etnostressi voi ilmetä myös paineena olla oikealla tavalla oman etnisen ryhmänsä edustaja ja toimia etnisen ryhmänsä ja sen kulttuurin säilymisen puolesta.

Gaslighting

Suomeksi kaasupalotus. Kaasupalotuksella tarkoitetaan psykologista manipuloimista, jonka tarkoituksena on saada sen kohde epäilemään omaa todellisuudentajuun, itseään, omaa mielenterveyttään ja muistiaan. Pahimmillaan se voi johdattaa oman identiteetin ja itsetunnon menettämiseen. Termi tulee näytelmästä ja elokuvasta Gaslighting, jossa aviomies manipuloi vaimoaan saaden tämän epäilemään omaa mielenterveyttään. Mies tekee tämän varastaakseen tältä.

Kiitollinen maahanmuuttaja -kompleksi

Velvollisuus tai paine olla valittamatta, kritisoimatta tai vaatimatta parempaa elämää tai kohtelua, koska tuntee kiitollisuutta tai vaatimusta olla kiitollinen siitä, että ylipäänsä saa asua maassa, jonne on muuttanut (tai vanhemmat tai isovanhemmat ovat muuttaneet). Ihminen voi tuntea, että jopa perusoikeuksien toteutumisesta pitäisi olla erikseen kiitollinen.

Model minority

Myytti, jonka mukaan tietyt etniset ryhmät olisivat sosioekonomisesti menestyksekkäämpiä kuin väestö keskimäärin. Tästä myytistä puhutaan usein etenkin amerikaaniasialaisten kohdalla, koska heihin liitetään ajatuksia ahkeruudesta, älykkyydestä etenkin matemaattisissa aineissa sekä kohteliaisuudesta ja lainkuullisuudesta verrattuna muihin etnisiin vähemmistöihin. Termiä käytetään ensisijaisesti Yhdysvalloissa, mutta myös Euroopassa on havaittavissa hierarkkisia luokitteluja eri etnisistä ryhmistä.

Paperiton

Maassa ilman laissa määriteltyä oleskeluoikeutta oleskeleva henkilö.

POC

Lyhenne tulee englannin kielen käsitteestä person/people of color. Suomessa ei ole laajassa käytössä, vaan sitä käyttävät eniten pocit itse. Joskus käännetään "värilliseksi". Se on kuitenkin ongelmallinen termi, koska se on verrannollinen termiin "coloured", joka on historiansa vuoksi usein mielletty alentavaksi termiksi. (Fem-R nd.)

Rodullistaminen

Rodullistaminen on merkityksenannon prosessi, jossa luokitellaan hierarkkisesti ihmisiä erilaisissa kulttuurisissa ja yhteiskunnallisissa käytännöissä. Rodullistamisen prosessia määrittää valkoisuus. Valkoisuudella viitataan tässä kontekstissa ihonväriä laajemmin useista piirteistä koostuvaan normiin ja ideaaliin, johon nähden rodullistavia erotteluja tehdään. (Seikkula & Keskinen 2021, 10.)

Self-care

Self-care suomennetaan yleensä itsestä huolenpitona. Mixed Finns ry tuo esiin antirasismioppaassaan, että tällöin self-care typistyy tarkoittamaan yksilön tapoja pitää omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolta, vaikka käsite todellisuudessa sisältää myös yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Self-care on terminä syntynyt 1960-luvun Yhdysvalloissa mustien keskuudessa vastauksena tilanteeseen, jossa monilla ei ollut pääsyä terveydenhuollon (healthcare) piiriin, minkä takia terveydestä oli pidettävä huolta itse (self-care). Termi on siis poliittinen ja liittynyt sosiaalisen oikeudenmukaisuuden vaatimukseen, mutta 1990-luvulla käsite on kaupallistunut ja valtavirtaistunut. (Mixed Finns ry 2022, 18.) Käytän tästä syystä Mixed Finns ry:n antirasismioppaan mukaisesti käsitettä sen alkuperäiskielisenä versiona.

Sosiaalinen rotu

Sosiaaliset rodut rakentuvat rodullistamisen kautta arjessa ja yhteiskunnan instituutioissa. Ne muodostavat hierarkkisen järjestelmän, joka määrää ihmisten yhteiskunnallisen aseman. (Puuronen 2013, 2544-2545.)

Toiseuttaminen

Sosiaalinen prosessi, jossa valtaa pitävä ryhmä luokittelee normista poikkeavat yksilöt tai ihmisryhmät ulkopuolisiksi. Ulkopuolisiksi luokittelu tapahtuu määrittämisen, nimeämisen, identifioimisen ja ulossulkemisen kautta sekä ryhmän ominaispiirteinä nähtyjen ominaisuuksien jatkuvana toistamisena. (Fem-R nd.)

Vähemmistöstressi

Krooninen stressitila, johon vaikuttaa rasistisen käytöksen ja väkivallan ja sen pelon lisäksi ympäröivän yhteiskunnan arvot ja oletukset sekä toiseuttaminen. Voi vaikuttaa kielteisesti sekä psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin ja osallisuuteen. Vähemmistöstressiä kokevat myös sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat henkilöt.

JOHDANTO

Suomen pakolaistaustaisella väestöllä esiintyy enemmän mielenterveysongelmia kuin koko Suomen väestössä. Monet pakolaisuuteen liittyvät seikat voivat altistaa psyykkisten oireiden puhkeamiselle ja pahenemiselle ja vaikka kaikki pakolaiset eivät ole psyykkisesti traumatisoituneita, on heistä suurin osa kokenut järkyttäviä, mahdollisesti traumatisoivia tapahtumia lähtömaissaan. Vaikka uuteen kotimaahan muuttaminen tarjoaa turvaa, liittyy siihen myös psyykkistä kuormitusta mukanaan tuovia tekijöitä, joista yksi on rasismi. (Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen, Santalahti 2018.)

Rasismi vaikuttaa ihmiseen monella tasolla: se rajaa ihmisen mahdollisuuksia elämässä ja osallisuuden kokemusta ja yhteiskuntaluottamusta. Lisäksi se vaikuttaa negatiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen (Rask, Castaneda & Seppänen 2020, 95; Castaneda, Rask, Koponen, Suvisaari, Koskinen, Härkänen, Mannila, Laitinen, Jukarainen, Jasinskaja-Lahti 2015). Siinä missä rasismin tutkimus on ollut Suomessa ylipäänsä vähäistä, ei sen mielenterveysvaikutuksista ole oikeastaan lainkaan suomenkielistä tutkimusta. Kuitenkin viime vuosina aihetta ovat nostaneet mediassa esiin itse rasismia kokeviin vähemmistöihin kuuluvat mielenterveysalan ammattilaiset kuten ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti Michaela Moua ja psykologi Ewan Kunchev. Rasismi ja sen vaikutukset mielenterveyteen ovat aiheita, jotka koskevat useaa suomalaista ja näin ollen se on jopa kansanterveydellisesti merkittävä kysymys.

Rasismiin erikoistuneen tutkijan Anna Rastan (2007, 69) mukaan rasismi on ollut pitkään vaiettu aihe suomalaisessa yhteiskunnassa ja tutkimuksessa. Tämä on saattanut johtua ajattelutavasta, jonka mukaan maahanmuuttajien vähäisestä määrästä seuraisi, että myös rasismia olisi vähän. Suomessa on myös keskusteltu esimerkiksi syrjintänä tai suvaitsemattomuutena ilmiöistä, joista muualla puhuttaisiin rasismista. (Rastas 2007, 69.) Tutkimusten valossa rasismin määrä ei ole sidoksissa maahanmuuttajien määrään ja Suomi on itseasiassa tilastojen valossa Euroopan rasistisin maa afrikkalaistaustaisille, vaikka määrällisesti heitä on Suomessa verrattaen vähän. Afrikkalaistaustaisista peräti kolmannes oli kokenut

rasistista häirintää kuluneen viiden vuoden aikana. (Euroopan unionin perusoi-
keusvirasto 2018.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja toteuttaa pako-
laistaustaisille nuorille miehille toimintaa, jossa he pääsevät käsittelemään rasis-
mia ja sen negatiivisia mielenterveysvaikutuksia ja löytämään keinoja suojata it-
seään niiltä. Työelämäkumppanina oli Pakolaisnuorten tuki ry:n Valomo-valmen-
nus-hanke, joka tukee työttömien pakolaistaustaisten nuorten (18-29 v.) miesten
toimintakykyä ja mielenterveyttä ryhmätoiminnalla ja yksilöohjauksella. Toteutin
opinnäytetyön osana työtäni mielenterveystyön kehittäjänä Valomo-valmennuk-
sessa.

Työ toteutettiin järjestölähtöisen mielenterveystyön viitekehyksessä: mielen hy-
vinvointia tuetaan siis varsinaisten mielenterveyspalvelujen ulkopuolella koros-
taen vertaistuen merkitystä ja hyödyntämällä käytännönlähtöisiä menetelmiä
(Koskelainen & Sillanpää 2020). Toiminnan voi nähdä myös psykoedukaationa,
jossa lisätään tietoa mielenterveyteen liittyvästä asiasta kuten esimerkiksi asiak-
kaan ymmärryksen kasvaminen psyykkisestä ongelmasta, sen oireista, hoidosta
tai riskitekijöistä (Omar, A.A.H. & Garoff, F 2020).

Toiminta koostui kahdesta erillisestä työpajasta, joista ensimmäisessä käsitel-
lään rasismia ilmiönä. Suunnittelin työpajojen rakenteen niin, että ensimmäisessä
käsiteltäisiin sitä, mitä rasismi ylipäänsä on ja millaisia muotoja se saa. Tämä on
tärkeää, koska nuorten kokemuksia rasismista on voitu vähätellä ja etenkin Suo-
messa vasta muutamia vuosia asuneilla nuorille voi olla epäselvää, millainen
kohtelu on väärin heitä kohtaan tai jopa laitonta. Rasismiin liittyvien käsitteiden
avaaminen auttaa oman kokemuksen sanoittamisessa ja kokemusten herättä-
mien tunteiden sanoittamisessa ja hyväksymisessä. Jos ihmiseltä puuttuu sanat
kuvailla kokemustaan, voi hän kokea olevansa tunteidensa kanssa yksin ja vian
olevan hänessä itsessään eikä esimerkiksi sortavissa rakenteissa tai ympäristön
eriarvoisuudessa ja syrjivissä käytänteissä ja ajattelumalleissa.

Toiseen työpajaan halusin tuoda vahvemmin mukaan mielenterveyden teeman;
antaa nuorille tilan käsitellä sitä, miten rasismi vaikuttaa tunteisiin, mielentervey-

teen ja identiteettiin sekä saada lisätietoa näistä vaikutuksista. Tärkeää tässä työpajassa on myös tarjota uusia keinoja mielenterveyden suojaamiseen rasismilta ja rasismin aiheuttamien mielenterveyden haasteiden käsittelyyn.

1 RASISMI JA SEN MIELENTERVEYSVAIKUTUKSET

Keskeiset käsitteet työssäni ovat rasismi ja rodullinen trauma. Opinnäytetyön taustatietoa varten tein tiedonhakuja Andorissa hakusanalla rasismi ja syrjintä sekä rasismi JA mielenterveys ja syrjintä JA mielenterveys sekä racism ja discrimination sekä racism AND mental health ja discrimination AND mental health. Hakukriteereinä oli koko tekstin saatavuus ja tuoreus. Suomessa ei ole tehty rasismien mielenterveysvaikutuksia koskevaa tutkimusta, kun taas Yhdysvalloissa tällaista tutkimusta on tehty. Joitakin artikkeleita aiheesta löytyy avoimista tietokannoista, mutta opinnäytetyöni kannalta erityisen hyödyllistä Robert T. Carterin ja Alex L. Pietersen teosta *Measuring the Effect of Racism: Guidelines for the Assessment and Treatment of Race-based Traumatic Stress Injury* ei löytynyt, mutta tilasin sen itselleni. Tutkimusta rasismista Suomessa ei ole myöskään tehty paljon, joten sen kohdalla olen ottanut mukaan myös vanhempia lähteitä.

Näkökulmia rasismiaiheisiin työpajoihin hain Bostonin yliopiston rodun ja kulttuurin tutkimuksen instituutin alumniensa kokoama työkalupakki rodullisen trauman käsittelyyn (Jernigan, Green, Perez-Gualdrón, Liu, Henze, Chen, Helms 2015). Keskustelu rasismista ja sen vaikutuksesta yksilöihin ja yhteisöihin on lisääntynyt viime aikoina myös Suomessa. Aiheeseen liittyvää sanastoa ei ole vielä välttämättä käännetty suomen kielelle ja suomen kontekstiin tai tuotu tieteelliseen tutkimukseen. Syitä tähän ovat se, että rasismikeskustelu on kehittynyt nopeassa tahdissa eikä kehitys ole tapahtunut niinkään akateemisessa viitekehyksessä, vaan sosiaalisessa mediassa tapahtuvassa kansalaisaktiivisissa. Termien suora kääntäminen voi myös olla ongelmallista, koska jokaisessa yhteiskunnassa on omalaatuinen rasismien historia ja käsitteet voivat kantaa erilaista painolastia eri yhteiskuntien konteksteissa. Kokosin opinnäytetyön alkuun sanaston työssä käytetyistä rasismiin liittyvistä käsitteistä. Osa on määritelty tutkimuskirjallisuuden pohjalta, kun taas osan olen määritellyt sen pohjalta, mitä olen oppinut sosiaalisesta mediasta kyseisestä käsitteestä.

1.1 Rasismit ja sen eri muodot

Rasismissa ei ole kyse mistä tahansa syrjinnässä ja jotta rasismia ilmiönä voi vastustaa, on se määriteltävä. Vaikka määritelmät rasismista vaihtelevat eri tieteenalojen mukaan, on arkipäivän rasismia kouluissa tutkineen Anne-Mari Souton (2011, 24) mukaan niille yhteistä se, että ”rasismin nähdään tuottavan ja oikeuttavan ihmisryhmien välistä eriarvoisuutta, alistamista ja epätasa-arvoisia osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia” (Souto 2011, 24).

Väite, että ihmiskunnan voisi jakaa eri rotuihin biologisten ominaisuuksien ja perimän pohjalta on tieteellisesti kumottu kauan sitten, mutta se ei ole hävittänyt rotuoppeihin sisältyviä ajatuksia eikä niihin vetoavaa rasismia. Nykyään näitä ajatuksia tosin hillitsevät lait ja poliittisen korrektiuden vaatimukset (Rastas 2018, 78). Essentialististen eli luonnollistavien ja olemuksellistavien ajattelu- ja toimintatapojen esiin tuominen on haastanut ja laajentanut biologia-kulttuuri-erottelua rasismin tutkimuksessa (Rastas 2018, 78). Opinnäytetyössäni käsitänkin rasismin sellaisiksi valta-asetelmia tuottaviksi ajattelu-, puhe- ja toimintatavoiksi, joissa jonkun yksilön tai ryhmän oletettu tai väitetty ominaisuus esitetään olemukselliseksi ja muuttumattomaksi. Kyseinen ominaisuus voi olla sekä biologinen tai kulttuurinen ominaisuus. (Werbner 1997; viitattu Rastas 2018,78.)

Niin sanotun vanhan rasismin (myös termiä biologinen rasismi käytetään) mukaan on olemassa ihmisrotuja, jotka voi erottaa toisistaan ulkoisten tuntomerkkien perusteella ja rodun fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien on nähty olevan toisistaan riippuvia ja periytyviä. Tässä ideologiassa rotu määrää siihen kuuluvan ihmisen ominaisuudet ja rodut voidaan asettaa hierarkkiseen järjestykseen. Vanhaa rasismia kuvaavat esimerkiksi Natsi-Saksan ja Etelä-Afrikan politiikat. (Puuronen 2013, 2543.)

Kulttuurin käsite on noussut rodun ohelle tekijäksi, jonka kautta oikeutetaan alistavia ajattelu- ja puhetapoja sekä käytäntöjä, minkä aiemmin mainittu Werbnerin rasismimäärittely huomioi. Niin sanotussa kulttuurisessa rasismissa ei välttämättä ryhmitellä ihmisiä ulkoisten piirteiden mukaan, mutta myös niitä voidaan käyttää ihmisten jaottelun perusteena. Kulttuurisessa rasismissa biologisen ro-

dun sijasta rasismi perustellaan kulttuurieroilla. Jako ryhmiin voi tapahtua esimerkiksi kielen, uskonnon, tapojen, pukeutumisen tai jonkin muun kulttuurisen piirteen, tavan tai ominaisuuden mukaan. Näin tuotetut ryhmät **rodullistetaan**. Rodullistaminen on siis prosessi, jossa muodostuu sosiaalisiksi roduiksikin kutsuttuja rodullistettuja ryhmiä. Ryhmät nähdään eri arvoisina toisiinsa nähden, mikä johtaa ihmisten eriarvoiseen asemaan yhteiskunnassa. (Puuronen 2013, 2544.) Anna Rastas kuitenkin muistuttaa, että biologia–kulttuuri -erottelujen mielekkyyttä voidaan kritisoida, koska käytännöissä kulttuurierot kiinnitetään yleensä kuitenkin ”tietyn näköisiin” ihmisiin (Rastas 2018, 78). Hän huomauttaa myös, että biologisina pidettyjen erojen, kuten esimerkiksi ihonvärin havaitseminen ja merkityksellistäminen on usein myös kulttuurisidonnaista (Rastas 2002).

Rasismia ilmenee eri tasoilla ja muodoissa. Määritelmiä on monia, mutta yksi tapa jäsentää rasismien ilmenemistä on jakaa se rakenteelliseen, sisäistettyyn ja arkipäivän rasismiin. **Rakenteellinen rasismi** ylläpitää ja uudelleentuottaa rodullista hierarkiaa. Tämä ilmenee esimerkiksi koulu- ja työelämässä rodullistettujen ihmisten huonompana koulumenestyksenä, suurempana edustuksena alhaisen palkkatason aloilla tai suurempana työttömyytenä. Puuronen (2013) jakaa Suomessa asuvat väestöryhmät kuuteen luokkaan sen mukaan minkälaisia poliittisia, kielellisiä, kulttuurisia ja taloudellisia oikeuksia ryhmällä on. Nämä ryhmät ovat hierarkkisessa asemassa toisiinsa nähden sen mukaan mitkä ovat niiden poliittiset, kielelliset, kulttuuriset ja taloudelliset oikeudet. Valtaväestö eli valkoiset suomenkieliset suomen kansalaiset ovat ensimmäisenä hierarkiassa ja toisena ruotsinkielinen vähemmistö, kolmas ryhmä on saamelaiset, neljäs niin sanotut vanhat vähemmistökansat eli romanit, tataarit, juutalaiset ja venäläiset ja viidentenä maahanmuuttajavähemmistöt ja kuudennen paperittomat. Näistä ryhmistä maahanmuuttajavähemmistöjen sisällä on toki suuria eroja sen suhteen, millaiset oikeudet heillä on, sillä esimerkiksi oleskelustatukset voivat erota toisistaan olennaisesti. Kuitenkin näillä vähemmistöillä esimerkiksi kielelliset oikeudet toteutuvat pääosin samalla tavalla. (Puuronen 2013, 2545.)

Arkipäivän rasismissa on kyse epätasa-arvoa aikaansaavasta, loukkaavasta ja joskus jopa fyysisesti vahingollisesta toiminnasta, kohtelusta tai puheesta arkipäivän vuorovaikutustilanteissa. Kyseessä voi olla niin verbaalinen kuin fyysinenkin väkivalta, ulossulkeminen, karttelu ja eristäminen. (Puuronen 2013, 2546.)

Rasismi ei siis ilmene pelkästään selkeinä tekoina ja sanoina, vaan voi konkreettisen teon sijaan näkyä myös esimerkiksi pahansuopana katseena tai sosiaalisena eristämisenä (Bahmani & Honkasalo 2016: 71). Aggressioiden eli tahallisten loukkaavien ja vahingoittavien tekojen ja puheiden lisäksi rasismia ovat myös **mikroaggressiot** eli näennäisesti harmittomat teot tai puheet, jotka vahvistavat ja ylläpitävät rasistisia tai muuten syrjiviä stereotyyppioita. Esimerkiksi ei-valkoiseksi rodullistetun ihmisen suomen kielitaidon kehuminen tekee näkyväksi keuhuvan oletuksen siitä, miltä suomalainen hänen mielestään näyttää ja miltä taas ei. Puhujan harmittomina pitämät puheet voivat siis todellisuudessa olla niiden kohteeksi joutuvalle loukkaavia ja kasautuvia. (Yhdenvertaisuusvaltuutettu nd.) **Sisäistetyillä rasismilla** taas tarkoitetaan yksilön sisäistämiä uskomuksia tai ajatuksia omasta tai ryhmänsä huonommuudesta (THL nd). Puuronen (2012, 2546) huomauttaa, että käytännössä rasismin eri muodot ovat yhteen kietoutuvia ja niiden erottaminen on vaikeaa sekä käytännössä että tutkimuksissa.

1.2 Rasismin mielenterveysvaikutukset

Rasismi aiheuttaa kohteelleen kroonista stressiä, jolla on sekä psykologisia, fysiologisia että myös sosiaalisia oireita. Tutkijat Robert T. Carter ja Alex L. Pieterse ovat tutkineet nimenomaan mielenterveyteen liittyviä vaikutuksia. He käyttävät termiä *race-based trauma*, josta käytän tässä käännoästä rodullinen trauma.

Rasismin kokeminen voi aiheuttaa rodullista traumaattista stressiä, joka ei ilmene samoin kuin traumaperäisen stressihäiriön oireet, jotka ovat tyypillisiä ihmisen kohdattua epätavallisen henkeä uhkaavan tilanteen. Rodullisen trauman aiheuttama stressi ilmenee tunnetasolla. Carter kuvailee tätä vaikutusta sanalla emotionaalinen kipu, *emotional pain*. Rasismin kokemukset eivät pääosin ole suoranaisesti henkeä uhkaavia tilanteita, vaan ennemminkin ne ovat toistuvia, joskus enemmän ja joskus vähemmän ahdistusta aiheuttavia tilanteita. Läpituokevat ajatukset ja kuvat voivat nousta pintaan ja saada ihmisen kokemaan uudelleen traumaattisen tilanteen. Tämä voi näkyä ulospäin esimerkiksi vihan tunteena, ahdistuksena tai ärtyneisyytenä. (Carter 2020, 86-98.)

Rasismia kokeneen stressitaso saattaa nousta, muttei kuitenkaan niin korkeaksi, että se luokiteltaisiin traumaperäiseksi stressihäiriöksi. Tällainenkin stressi voi kuitenkin aiheuttaa vaikeuksia sosiaalisisiin suhteisiin tai tehdä ihmisestä aiempaa etäisemmän muita kohtaan. Rasismia kokenut voi myös joutua ylivirittyneeseen tilaan, koska tämän pitää olla koko ajan tietoinen ympäristöstään ja siellä mahdollisista piilevistä uhkista. Ahdistuneisuus ja huoli ovat siis selviytymiskeinoja vaikeassa tilanteessa. Muita tyypillisiä reaktioita ovat esimerkiksi välttely, masentuneisuus, alhainen itsetunto, häpeä ja syyllisyys. Rasismin kokemiseen liittyvä mielenterveyden kuormitus linkittyy myös fyysisiin vaivoihin kuten kohonneisiin verensokeriin, verenpaineeseen ja pulssiin. (Carter 2020, 86-98.)

Mielenterveyden kannalta on myös tärkeää se, miten ei-valkoiseksi rodullistettu henkilö kokee oman identiteettinsä suhteessa niin sanottuun valtaväestöön. Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimuksien mukaan ihmiset, jotka eivät näe sosiaalista rotua merkittävänä tekijänä elämässään voivat olla alttiimpia selittämään rasistiset tilanteet omaksi syykseen (Comas-Díaz 2016). On myös tutkittu, että ihmisillä, joilla etninen identiteetti on sisäisesti määrittynyt, on parempi psykologinen hyvinvointi ja vähemmän rasismiin liittyviä stressireaktioita kuin niillä, joiden identiteetti oli ulkoa määritetty (Mazzula, Johnson, Roberson, Sant-Barket, Carter & Kirkinis 2016). Sisäisesti identiteettinsä määrittävät kokivat kuulumisensa tiettyyn sosiaaliseen rotuun positiivisena ja määrittivät omaa identiteettiään sisäisten attribuuttien mukaan, eivätkä pyrkineet mukautumaan valtaväestön kulttuurisiin normeihin. Ulkoisesti identiteettinsä määrittävät taas pyrkivät mukautumaan ja näkivät oman identiteettinsä valtakulttuurin määritelmien kautta, mikä aiheuttaa sen, että he arvostivat omaa sosiaalisen rodun ryhmäänsä vähemmän kuin vallassa olevaa (Sue & Sue 2015). Ilmiön voi nähdä liittyvän sisäistettyyn rasismiin, jossa ihminen sisäistää yhteiskunnassa ja arjessaan kohtaamansa rasismin ja alkaa pitää itseään huonompana valtaväestöön nähden.

1.3. Työkaluja rodullisen trauman käsittelyyn

Bostonin yliopiston rodun ja kulttuurin tutkimuksen instituutin alumnihallituksen kokosi vuonna 2020 työkalupakin rasismiin perustuvan trauman käsittelyyn. Työ-

kalupakki on luotu Yhdysvaltojen kontekstiin tilanteeseen, jossa afroamerikkalaisiin ihmisiin kohdistuva poliisiväkivalta on traumatisoinut monia ei-valkoisiksi rodullistettuihin vähemmistöihin kuuluvia. Työkalupakin työkalut ovat seuraavat: tunnistaminen, keskustelu, tuen hakeminen, *self-care* ja voimaantuminen vastarinnan kautta. (Jernigan, Green, Perez-Gualdrón, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.) Työkalujen voi kuitenkin ajatella olevan hyödyllisiä myös muualla kuin Yhdysvalloissa asuville rasismia kohtaaville ihmisille.

Tunnistamisella tarkoitetaan, että omista ajatuksistaan ja tunteistaan on hyvä olla tietoinen ja hyväksyä niiden olemassaolo. Työkalupakissa kehoitetaan validoimaan rasismikokemuksista kertovaa läheistä ja kiinnittämään huomiota nonverbaaliseen kommunikaatioon. Itsetuntemuksen parantamiseksi ehdotetaan kokeilemaan esimerkiksi päiväkirjan kirjoittamista, kehoskannauksia stressin ja ahdistuksen merkkien tunnistamiseksi sekä aktiivisista omien tunteiden reflektointia. (Jernigan, Green, Perez-Gualdrón, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.)

Avoin keskustelu traumaattisista rasismikokemuksista luotettavien ihmisten kanssa voi ehkäistä negatiivisten kokemusten sisäistämistä, mikä voisi johtaa vihan, surun, ahdistuneisuuden ja epätoivon tunteisiin. Työkalupakki tuo esiin myös vertaistuen merkitystä ja korostaa, että keskustelu muiden samankaltaista kokeneiden kanssa voi auttaa normalisoimaan omia tunteita ja ajatuksia tilanteessa. Tällä voi olla validoiva vaikutus. Oman hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää harkita, missä, milloin ja kenen kanssa keskustelun aloittaa. Samalla tavalla etnisesti identifioituvan kanssa keskustelu voi tuntua hyödyllisemmältä. Voi myös olla, että muissa vaikeuksissa tukea antanut läheinen, ei pystykään tai osaa tukea rasismiin liittyvissä aiheissa. Tärkeintä tuen tarjoamisen kannalta työkalupakin mukaan olisi, että henkilö pystyy kuuntelemaan rasismia kokeneen näkökulmaa, validoimaan tämän kokemusta sekä ilmaisemaan ymmärrystä rodusta ja rasismista yhteiskunnallisesta, poliittisesta ja historiallisesta kontekstista käsin. Myös progressiivinen ja kulttuurien välinen (cross-racial) kommunikaatio voi olla hyödyllistä, koska se voi auttaa välttämään tekemästä oletuksia erilaisista taustoista tulevia kohtaan. Tällä tarkoitetaan, että jaettu etninen tausta ja omakohtainen kokemus rasismista ei välttämättä tarkoita, että henkilö osaisi tarjota tarvittavaa tukea rasismia kokeneelle, kun toisaalta taas kaikki valkoiset henkilöt eivät

ole kyvyttömiä ymmärtämään rasismia edistämään sosiaalista oikeudenmukaisuutta. (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.)

Joskus läheisten kanssa käyty keskustelu ei riitä, vaan lisäksi kannattaa hakea tukea neuvontaan ja ohjaamiseen erikoistuneelta ammattilaiselta. Toisille taas tuen hakeminen tukihenkilöiltä, hengellisiltä johtajilta tai uskonnollisista yhteisöistä tai ryhmistä voi olla parempi vaihtoehto. (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.)

Self-care on yleisesti suositeltu selviytymiskeino rasismiin aiheuttamiin tunnereaktioihin. *Self-care* pohjautuu psyykkisen ja fyysisen levon sekä toiminnan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen välisen tasapainon parantamiseen. *Self-care*n tulee lähteä henkilöstä itsestään voidakseen olla oikeasti hyvinvointia edistävää ja ylläpitävää. Tärkeää hyvinvoinnin kannalta on minimoida informaation vastaanottamista esimerkiksi sosiaalisesta mediasta ja keskusteluista. Jotta *selfcare*n kompensoisi rasismiin liittyviä stressitekijöitä tulisi sen sisältää myös sisältää nautintoa ja terveellistä elämäntapaa tuovia aktiviteetteja. Liikkeeseen ja kulttuuriin liittyvä tekeminen voi auttaa lisäämään hyvinvointia ja ne voivat samalla myös toimia kanavina tunteiden käsittelyyn. (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.)

Viimeisimpänä työkaluna pakissa on voimaantuminen vastarinnan kautta. Rasismiin kokeminen voi johtaa toivottomuuden ja avuttomuuden tunteisiin ja aiheuttaa välttelyä, väsymystä, traumaattista stressiä ja motivaation puutetta. Näiden tunteiden kanssa kamppailussa voi olla avuksi yhteiskunnallisen muutoksen ajaminen ja voimauttavat aktiviteetit. Osalle voi esimerkiksi olla voimauttavaa tuoda rasismiin käsittelyä niihin instituutioihin, joissa itse toimii ja edistää positiivista muutosta niiden valtarakenteissa. Myös paikallisiin rasismia vastustaviin ryhmiin liittyminen voi auttaa avuttomuuden ja toivottomuuden tunteiden kanssa. (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015.)

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

2.1 Järjestölähtöinen mielenterveystyö Valomo-valmennuksessa

Pakolaisnuorten tuki ry (entiseltä nimeltään Kölvin monikulttuurinen nuorisotyö ry) on tehnyt monikulttuurista nuorisotyötä vuodesta 2002 alkaen. Yhdistyksen tavoitteena on tukea heikommassa asemassa olevia ihmisiä rohkaisemalla heitä auttamaan itseä itseään ja yhteisöään. Pakolaisnuorten tuki ry:n Kölvi-toiminta tekee ennaltaehkäisevää monikulttuurista poikatyötä, johon kuuluu muun muassa isovelji – ja kansalaistoimintaa. Vuoden 2022 alusta yhdistyksen pysyviin toimintamuotoihin kuuluu myös maahanmuuttajataustaisia vanhempia tukeva Avaamo ja työttömien pakolaistaustaisten miesten toimintakykyä edistävä Valomo-valmennus on tällä hetkellä pysyvän rahoituksen kokeilujaksolla. Näiden lisäksi Pakolaisnuorten tuki ry:ssä on käynnissä Voimaksi-hanke, joka järjestää pienryhmätoimintaa maahanmuuttajataustaisille nuorille tamperelaisissa kouluissa. (Pakolaisnuorten tuki ry, nd.)

Valomo-valmennus pyrkii pakolaistaustaisten työmarkkinoiden ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten miesten (18-29 vuotta) hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen pienryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen avulla. Kohderyhmänä on erityisesti ne pakolaistaustaiset nuoret miehet, jotka eivät ole enää kotoutumispalveluiden piirissä, mutta joilla on erityisen tuen tarpeita. Hanke oli vuodesta 2017 vuoden 2020 loppuun asti osa Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa Suomi 100 –avustusohjelmaa Toimintakyky kuntoon. Tämän jälkeen hanke sai vuodelle 2021 rahoituksen jatkokehittämistä varten. Vuonna 2021 Valomo-valmennus sai Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) AK-kokeilurahoituksen kahdeksi vuodeksi, jonka jälkeen STEA päättää, saako Valomo-valmennus pysyvän eli AK-rahoituksen.

Valomo-valmennuksessa lähestytään sensitiivisesti nuorten miesten pakolaisuudesta aiheutuvia trauma- ja juurettomuuskokemuksia sekä kehitetään samalla arviointimenetelmiä ja pienryhmätyöskentelyn käytäntöjä, jotka tukevat erityisesti kohderyhmän tarpeita. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa viikossa neljän tunnin ajan ja toiminnassa käsitellään muun muassa tunteita, mielialaa ja

mielenterveyttä, työnhakua, opiskelua sekä kulttuuria ja yhteiskuntaa. Toiminnassa keskitytään paljon arjenhallinnan parantamiseen. Nuoria osallistetaan toiminnan suunnitteluun ja toimintaa muokataan kunkin ryhmän tarpeiden mukaan. Yleisenä tavoitteena ryhmässä on, että nuorten toimintakyky ja osallisuus paranisi ja jokainen löytäisi paikan, jonne jatkaa ryhmän jälkeen, oli kyseessä sitten koulutus, työ tai uusi harrastus tai aktiviteetti. Ryhmä tarjoaa nuorille myös vertaistukea, jota muunlaisessa toimintakykyä ylläpitävässä ryhmätoiminnassa ei tämä kohderyhmä välttämättä saa.



KUVIO 1: Valomo-valmennus kuviona (Koskelainen & Sillanpää 2020, 26-27).

Valomo-valmennuksessa tehtävä mielenterveystyö tapahtuu perinteisten mielenterveyspalvelujen ulkopuolella eikä siihen sisälly hoitosuhdetta. Valmennuksessa pääpaino on ryhmätoiminnalla, jossa nuoret saavat toisiltaan vertaistukea toisilta nuorilta, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Niin ryhmätoiminnassa kuin yksilöohjauksessakin mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen järjestölähtöisesti tapahtuu arjen tekoihin ja mielialaa nostaviin tekijöihin vaikuttamalla (Koskelainen & Sillanpää 2020, 54). Työ on sekä syrjäytymistä ehkäisevää että korjaavaa nuorten yksilöllisestä tilanteesta riippuen.

Valomo-valmennuksessa huomioidaan nuorten miesten pakolaiserityiset tarpeet, jotka ovat kahden kulttuurin välille rakentuvan identiteetin vahvistaminen, suomen kielen vahvistaminen ja rohkaisu sen käyttämiseen, tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen sekä mahdollisen traumataustan ja rasististen kokemusten käsittely. Nuoria autetaan myös ymmärtämään ja käyttämään suomalaista palvelujärjestelmää paremmin (Koskelainen & Sillanpää 2020, 15). Edellä mainituista mielenterveyttä koskevat suoraan tai epäsuoraan kaikki tarpeet ja vaikka nämä tarpeet on eritelty Valomo-valmennuksen julkaisemassa ohjaajan oppaassa edellä kuvatulla tavalla, on niissä monia risteämiä toistensa kanssa.

Osalla nuorista voi olla tarvetta varsinaisille mielenterveyspalveluille kuten lääkähoidolle, terapialle tai psykologin palvelulle, mutta Valomo-valmennuksen järjestölähtöisen mielenterveystyön rooli nuoren kuntoutumisessa on toinen. Tärkeimpinä tavoitteina sille Valomo-valmennuksen työntekijät ovat nähneet nuoren empaattisen kuulemisen ja vaikeidenkin kokemusten näkemisen osana laajempaa elämäntarinaa. Näitä tukevat toiminnassa käytetyt menetelmät ja sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen työote. Valomossa pyritään myös normalisoimaan mielenterveyden ongelmia ja madaltamaan kynnystä hakeutua mahdollisesti tarvittavien mielenterveyspalveluiden piiriin.

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimustehtävä

Bahmani ja Honkasalo (2016, 72) muistuttavat, että rasismien vastaisen toiminnan kehityksen edellytys on sekä itse toiminnan kriittinen itsetutkiskelu että myös pehentyminen rasismiin ja sen ilmenemismuotoihin sitä kokevien näkökulmasta ja esimerkiksi tutkimusten kautta. Tämän opinnäytetyön on tarkoitus kehittää Valomo-valmennuksen järjestölähtöistä mielenterveystyötä rasismien käsittelyn osalta niin, että se huomioisi rasismien vaikutuksen valmennukseen osallistuvien nuorten elämässä entistä laajemmin sekä antaisi heille keinoja suojata mielenterveyttään rasismien vaikutuksilta.

Tutkimuskysymykseni on:

1. Mitä hyötyä Valomo-valmennuksen nuoret kokivat saaneensa mielenterveydelleen rasismien käsittelystä?

3 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Aiheesta kerättiin jo valmiiksi olevassa olemaa tutkimustietoa rasismista ja sen mielenterveysvaikutuksista. Tämän tiedon avulla osoitettiin tarve rasismiin laajemmalle, mielenterveysvaikutukset huomioivalle käsittelylle Valomo-valmennuksessa ja suunniteltiin tarpeeseen vastaava toiminta. Opinnäytetyö toteutettiin suunnittelemalla kaksi rasismiteemaista työpajaa, joista toinen käsitteli rasismia ilmiönä, kun taas toinen keskittyi rasismiin mielenterveysvaikutuksiin ja mielenterveyden suojaamiseen rasismilta. Opinnäytetyön aineisto oli rasismiteemaisiin työpajoihin osallistuneille Valomo-valmennuksen nuorille miehille tehdyt teemahaastattelut, joissa kysyttiin nuorilta heidän mielipiteitään ja tunnelmiaan tuokioista.

3.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli siinä ei pyritä tuomaan esiin määrällisesti mitattavia asioita, vaan laatua ja merkityksiä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hankitaan kokonaisvaltaista tietoa luonnollisista ja todellisissa tilanteissa. Yleensä kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan ihmisiä tiedonkeruun lähteinä. Havainnointi, haastattelut ja keskustelut ovat suositellumpia tiedon hankintametoja kvalitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi 2009, 160-164.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä paljastaa tutkittavasta asiasta odottamattomia asioita, eikä testata valmista teoriaa tai hypoteesia. Haastattelut ovat tiedonhankintametodina sellainen, jossa tiedonantajien oma näkökulma pääsee esiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 160- 164). Käytin tiedonhankintametodina teemahaastattelua, koska nähdäkseni siinä nuorten ääni tulee parhaiten kuuluviin. Strukturoitu haastattelu ei tullut kyseeseen, koska kysymysten on oltava mahdollisimman paljon avoimia, jotta ne eivät ohjaa nuorten vastaamista liiaksi. Strukturoidussa haastattelussa tutkijan ennalta valitsevat vastausvaihtoehdot voivat heijastaa enemmän tutkijan itsensä kuin haastateltavien kokemusmaailmaa (Hirsjärvi & Hurme 2014, 44-45). Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen valittujen ja tutkimuksen kannalta keskeisten

teemojen varassa. Teemahaastattelussa voidaan esittää tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä haastateltavan vastauksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2007.) Haastattelijan keskusteleva ote on mielestäni paremmin nuoret kohtaava ja heitä näin kunnioittava ja mahdollistaa kulttuurisensitiivisen työtteen. Teemahaastattelussa määritin etukäteen teemat, joihin haluan nuorilta näkemyksen ja vastauksen. Mietin etukäteen teemoja vastaavia kysymyksiä, koska teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-88). Niiden järjestys vaihteli ja tarvittaessa käytin apukysymyksiä ja muutin kysymystapaa ja kysymyksen sanamuotoa, jotta esimerkiksi kielelliset seikat eivät olisi vaikuttaneet siihen, saadaanko nuorilta tarvittava tieto.

Ensimmäisen työpajan jälkeen teemahaastatteluun osallistui kaksi Valomo-valmennuksessa olevaa nuorta ja harjoittelija. Työpajaa seuraavalla viikolla tein vielä haastattelun kolmannen nuoren kanssa, joka ei ollut ehtinyt jäädä heti tuokion jälkeen haastatteluun. Jouduin kuitenkin valitettavasti jättämään tämän haastattelun aineiston ulkopuolelle tutkimuseettisistä syistä.

Toiseen työpajaan osallistui kaksi nuorta ja harjoittelija, joista yhtä toisen nuoren ja harjoittelijan haastattelin välittömästi työpajan jälkeen ja toisen nuoren myöhemmin samalla viikolla. Osallistujamäärä työpajoissa ja näin ollen myöskään haastatteluissa ei ollut suuri. On kuitenkin otettava huomioon, että keskimäärin nuoria osallistui keväällä 2021 toimintaan 3,8/päivä ja nuoret eivät välttämättä aina osallistu koko päivän ajan toimintaan esimerkiksi muiden menojensa takia. Näin ollen työpajojen osallistujamäärä ei siis ollut merkittävän pieni, vaan ennemminkin tyypillinen. Aineisto voi myös ajatella olevan riittävä siihen nähden, että kaikki työpajoihin osallistuneet saatiin haastateltua eli kenenkään osallistuneen mielipide ei jäänyt kuulematta. Laadullisen tutkimuksen päämäärä ei kuitenkaan ole tilastollisen yleistyksen tuottaminen eikä näin ollen suuri otanta ole tämän opinnäytetyön luotettavuuden kannalta merkittävä asia.

3.2 Aineiston analyysi

Analysoin haastatteluaineiston aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä tutkittavasta ilmiöstä tehdään sanallinen ja selkeä kuvaus (Tuomi

& Sarajärvi 2018, 117.) Siinä edetään empiirisestä tiedosta kohti käsitteellistä näkemystä tutkittavasta ilmiöstä ja se perustuu tulkintaan ja päättelyyn. Kvalitatiivisessakin tutkimuksessa voi laskeminen tulla kyseeseen aineistoa analysoitaessa. Hirsjärvi ja Hurme pitävätkin jyrkkää jakoa kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen vältettävänä ja muistuttavat, että teeman säännönmukaisuuden tunnistaminen perustuu juurikin sen esiintyvyyden laskemiseen. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 172-174.) Omassa opinnäytetyössäni tämä yksinkertaisimmillaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että laskin, kuinka moni vastanneista koki tuokiot hyödyllisiksi ja kuinka moni taas ei sekä kuinka moni koki voivansa suojata paremmin mielenterveyttään rasismilta tuokioiden jälkeen ja kuinka moni ei.

Sisällönanalyysi jakautuu kolmeen vaiheeseen, joista ensimmäisessä aineisto pelkistetään (reduointi). Pelkistämisvaiheessa aineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennaiset osat, mikä voi tapahtua tiivistämällä tai pilkkomalla osiin aineistoa. Aineistosta voidaan etsiä tässä vaiheessa tutkimustehtävää kuvaavia sanoja tai ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-124.) Pelkistämisvaiheessa tulostin litteroimani haastatteluaineiston paperille, minkä jälkeen leikkasin vastaukset erilleen. Tämän jälkeen kokosin allekkain samaa asiaa kuvaavat ilmaisut ja sanat eli kokosin alkuperäisilmaukset pelkistettyjen ilmausten alle. Osassa vastauksia oli useampi yhtä useampi pelkistetty ilmaus ja näissä tilanteissa kopioin vastauksen useamman pelkistetyn ilmauksen alle.

Sisällönanalyysin toisessa vaiheessa aineisto ryhmitellään (klusterointi), jolloin luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle. Ryhmittelyssä aiemmassa analyysivaiheessa tehdyistä pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja nämä samankaltaiset ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokat nimetään niiden sisällön mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Tässä vaiheessa analyysiä etsin pelkistetyistä ilmauksista samaan asiaan liittyviä ja kokosin niitä alaluokiksi.

Ryhmittelyn jälkeen seuraavassa käsitteellistämässä (abstrahointi) edetään alkuperäisaineiston eli tässä tapauksessa haastatteluissa esiintyvistä kielellisistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä sekä johtopäätöksiä. Käsitteellistäminen tapahtuu jatkamalla ryhmittelyssä luotujen alaluokkien yhdistämistä ala-, ylä- ja

pääluokiksi ja/tai yhdistäviksi luokiksi niin pitkälle kuin sisällön kannalta on mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125.) Aineistoni kannalta riittävä käsitteellistäminen oli alaluokista pääluokkiin eteneminen.

Nasim Selmanin ohjaamaan tuokioon osallistui yhtä lukuun ottamatta samat nuoret kuin ensimmäiseen tuokioon. Heistä haastattelin harjoittelijan välittömästi tuokion jälkeen ja nuoret saman viikon keskiviikkona. Haastatteluaineisto koostui siis kuudesta haastattelusta (kolme haastattelua/tuokio). Ensimmäisen työpajan osalta haastattelujen yhteenlaskettu kesto oli 29 minuuttia 5 sekuntia ja toisen työpajan haastattelujen osalta 55 minuuttia 3 sekuntia. Yksittäisten haastattelujen kesto vaihteli lyhyimmän ollessa 8 minuuttia 34 sekuntia ja pisimmän ollessa 26 minuuttia ja 30 sekuntia.

3.3 Eettisyys ja luotettavuus

Hain ohjelman suunnittelua ja toteutusta sekä palautehaastatteluja varten Pakolaisnuorten tuki ry:stä luvan käyttämällä TAMKin tutkimuslupahakemusta. Ohjelmaa toteuttavia vierailijoita sekä nuoria informoitiin tutkimuskysymyksistä sekä työn tarkoituksesta. Kaikilta haastateltavilta kerättiin kirjallinen tutkimuslupa ja osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Haastateltavat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyöstä. Tiedote opinnäytetyöstä ja tutkimuslupahakemus löytyvät liitteinä opinnäytetyön lopusta.

Nuorten kanssa piti huomioida suomen kieleen liittyvät haasteet ja tehdä haastattelut selkokielisesti. Selkokielisyyttä piti huomioida myös tutkimusluvan keräyksessä ja varmistaa, että nuoret tietävät varmasti, mihin osallistuvat. Haastattelu oli välttämätöntä suorittaa kasvotusten tehtynä haastatteluna eikä esimerkiksi palautelomakkeen muodossa. Kirjallinen palaute jäisi mahdollisesti vajaaksi ja väärinymmärrysten määrä kasvaisi. Se ei myöskään vastaisi kulttuurisensitiivistä työtettä, jossa huomioidaan mahdollinen luku- ja kirjoitustaidon puute.

4 TYÖPAJAT

Tässä luvussa avataan rasismiaiheisten työpajojen suunnittelua ja sisältöä pääpiirteissään.

4.1 Työpajojen suunnittelu

Nuorten parissa työskentelevä tekee aina valintoja toimintaa suunnitellessaan. Jos työntekijä ei tiedosta valintoja, joita hän tekee esimerkiksi representaation, materiaalin ja käyttämiensä esimerkkien suhteen, jää lopputulos kapeaksi. (Kiuru & Narsakka 2021, 15). Valomo-valmennuksessa käytetään tarvittaessa vierailijoita erilaisten teemojen käsittelyssä, vaikka pääosan ohjaamisesta tekevät Valomo-valmennuksen omat työntekijät. Rasismi on noussut viime aikoina laajasti keskustelun aiheeksi myös Suomessa, vaikka aihetta ovat tuoneet jo pitkään esiin eri aktivistit ja aktivistiryhmät. Aktivistit ovat kritisoineet sitä, että heidän odotetaan usein kouluttavan ilmaiseksi valkoisia ihmisiä rasismista ja antirasismista. Kritiikki kohdistuu myös siihen, että jotkut valkoiset henkilöt käyttävät POC-aktivistien asiantuntemusta hyväksi tavalla, jossa he itse hyötyvät -näkyvyyttä, mainetta, urakehitystä tai taloudellista hyötyä saaden - mutta eivät tuo esiin, mistä heidän saama asiantuntemus on peräisin puhumattakaan siitä, että antaisivat jotakin takaisin yhteisölle, joiden asiantuntemuksesta hyötyvät.

Pakolaisnuorten tuki ry:n ja Mediakasvatusseuran yhteinen Muiden mediasta meidän mediaksi -hanke on tuonut esiin representaation merkitystä nuorisotyössä myös siitä näkökulmasta, että samaistuttavan asiantuntijan käyttäminen voi voimauttaa nuoria uskomaan enemmän omiin mahdollisuuksiinsa. Mediahankkeessa nuorille järjestetyissä mediatyöpajoissa vierailevat mediamentorit olivat maahanmuuttaja- tai pakolaistaustaisia tai ruskeita ja mustia suomalaisia. Tarkoituksena oli käyttää sellaisia asiantuntijoita, jotka ovat nuorille samaistuttavia, mikä voi antaa nuorelle esimerkin siitä, että tämä voisi itse olla joskus vastaavassa asemassa. (Kiuru & Narsakka 2021, 14.) Päädyin pohdinnassani siihen, että etsin Valomo-valmennukseen yhden tai useamman vierailijan, jolla on asiantuntemusta ja/tai kokemusta rasismin teemoista sen sijaan, että ohjaisin tuokiot itse.

4.2 Mohamed Yousifin työpaja: mitä rasismi on ja miten ja missä se ilmenee?

Ensimmäisen työpajan ohjaajaksi pyysin yhdistyksessämme vapaaehtoisena toimivaa Mohamed Yousifia. Yousif on antirasistinen aktivisti, jolla on kokemusta rasismia käsittelevien keskustelujen ohjaamisesta nuorten parissa. Oma roolini oli toimia tilanteessa toisena ohjaajana. Työpajan teemaa lähestyttiin toiminnallisin menetelmin, joiden suunnittelusta vastasi pääosin Yousif yhdessä kanssani ideoiden.

Halusin tässä ensimmäisessä työpajassa käsiteltävän rasismia ilmiönä ja keskusteltavan siitä, mitä se ylipäänsä on, millaisia muotoja se saa, missä sitä voi tapahtua ja mitä sille voi tehdä. Tämä on tärkeää, koska nuorten kokemuksia rasismista on voitu vähätellä ja etenkin Suomessa vasta muutamia vuosia asuneilla nuorilla voi olla epäselvää, millainen kohtelu on väärin heitä kohtaan tai jopa laitonta.

Keskustelimme Yousifin kanssa siitä, millainen sisältö työpajassa voisi olla pääpiirteissään, minkä pohjalta Yousif teki keskustelun tueksi nuoria osallistavat Mentimeterin¹ ja Kahootin². Työpaja aloitettiin tutustumiskierroksella, jolla jokainen sai myös jakaa halutessaan oman kokemuksensa rasismista. Yousif oli nuorille jo entuudestaan tuttu, sillä hän on ollut aikaisemminkin vierailmassa Valomo-valmennuksessa. Tutustumiskierroksen jälkeen Yousif aloitti keskustelun siitä, miten nuoret itse määrittelevät rasismia. Tämä on hyvin tärkeää, koska kuten Bahmani ja Honkasalo (2016, 72) toteavat Kulttuurisensitiivinen sukupuoli -kirjassaan on yhteiskunnallisessa keskustelussa Suomessa vasta viime aikoina ääneen nousseet muutkin kuin kantasuomalaiset, mutta rasismia määrittelevät kuitenkin yhä tyypillisesti muut kuin rasismia itse kokevat (Bahmani & Honkasalo 2016,72).

Rasismia määrittelyssä käytettiin apuna Mentimeteriä, jossa nuoret vastasivat kysymykseen ”Mitä rasismi on sinun mielestä?”. Kysymyksen vastaukset esitettiin

¹ Mentimeter on interaktiivinen esitystyökalu, jolla voi osallistua, tehdä kyselyjä ja pyytää palautetta. Mentimeteriä voi käyttää tietokoneella tai älylaitteilla.

² Kahoot on pelipohjainen oppimisympäristö, jossa voi luoda kyselyjä ja tietovisoja, joihin voi osallistua tietokoneella tai älylaitteilla.

sanapilvenä, jonka ideana on, että mitä useammin tietty sana tai lause mainitaan, sen isompana se näkyy. Mentimeterin jälkeen tehtiin Kahoot, jossa nuoret vastasivat erilaisiin kysymyksiin ja väitteisiin ja jokaisen kysymyksen tai väitteen jälkeen niistä keskusteltiin. Kahootin kysymykset/väitteet ja niiden vastausvaihtoehdot olivat seuraavat:

Mikä on rasismi?

- Ihmisryhmän tai sen jäsenen ihmisarvon alentamista
- Sitä käytetään vallan välineenä
- Rotuerottelua
- Rangaistava rikos

Millaisia muotoja rasismilla on?

- Yksittäisen teot, jotka voivat olla mikroaggressioita tai aggressioita
- Rakenteellinen rasismi
- Viharikokset
- Rasismia ei ole

Mikroaggressioiksi sanotaan tekoja, jolloin ennako-oletusten perusteella toimitaan toista alentavasti.

- Oikein
- Väärin

Rasismien ennaltaehkäisy

- Poliitiikan kautta
- Vertaistukiryhmät
- Solidaarisuus
- Kulttuurien välisten kohtaamisten mahdollistaminen

Suomessa on rasismia, mutta se ei ylitä uutiskynnystä

- Oikein
- Väärin

Missä voi huomata rasismia?

- Koulussa ja päiväkodissa, myös ammatillisissa oppilaitoksissa ja luki-
oissa
- Kotipihalla ja sosiaalisessa mediassa
- Harrastetoiminnassa
- Työpaikalla

Kuka on vastuussa rasismien olemassaolosta?

- Rasistit
- Rasismia kohtaavat
- Poliittinen järjestelmä
- Kohtalo

Rasismi voi ilmetä myös fyysisenä väkivaltana?

- Kyllä
- Ei

Valomo-valmennuksen ryhmä kokoontui vuonna 2021 kolme kertaa viikossa (maanantai, keskiviikko, perjantai) neljä tuntia kerrallaan. Maanantaisin ja perjantaisin ryhmä kokoontui klo 10-14 ja keskiviikkoisin klo 14-18. Keskiviikko-iltaisin ryhmään olivat tervetulleita myös nuoret, jotka ovat käyneet Valomo-valmennuksen aiemmin ja ohjelma on tällöin yleensä jotakin kevyttä tekemistä eikä esimerkiksi sellaisia keskusteluja, joissa on tärkeää, että nuoret tuntevat toisensa entuudestaan ja voivat puhua luottamuksellisesti ryhmään luottaen. Näin ollen mahdollisia päiviä työpajoille olivat maanantait ja perjantait.

Ensimmäinen työpaja pidettiin perjantaina 21.5. klo 10.30-12.00. Koska nuorten on välillä vaikea tulla ajoissa paikalle, päädyimme siihen, ettei työpaja ala heti klo 10.00, vaan vasta 10.30, jolloin myöhässä olevat pääsevät heti alusta mukaan. Kuitenkin tästä huolimatta aloittamaan päästiin vasta klo 11 jälkeen, koska klo 10.30 paikalle oli saapunut vasta yksi nuori. Lopulta työpajaan osallistui kolme Valomo-valmennuksen nuorta ja työharjoittelua Valomossa suorittava nuori, joka on itse käynyt aiemmin Valomo-valmennuksen.

4.3 Nasim Selmanin työpaja: rasismien mielenterveysvaikutukset ja niiltä suojautuminen

Toisen työpajan teemana oli rasismien vaikutus mieleen ja tunteisiin. Tarkoituksena oli antaa nuorille turvallinen tila käsitellä rasismien aiheuttamia tunteita ja vaikutuksia mielenterveyteen ja identiteettiin. Lisäksi tässä työpajassa oli tarkoitus tuoda nuorille lisätietoa näistä vaikutuksista ja tarjota uusia keinoja mielenterveyden suojaamiseen rasismilta ja rasismien aiheuttamien mielenterveyden haasteiden käsittelyyn.

Tätä työpajaa kutsuin ohjaamaan Nasim Selmanin, joka on käsitellyt henkilökohtaisessa elämässään rasismia ja sen vaikutuksia itseensä ja löytänyt keinoja käsitellä rasismien vaikutuksia tavalla, joka tukee monikulttuurista identiteettiä ja mielenterveyttä. Selmani työskentelee inklusiivisuusasiantuntijana eli käsittelee rasismia työkseen. Vapaa-ajallaan hän toimittaa ystäviensä kanssa Jäbät & Tunteet -podcastia, jossa normalisoidaan sitä, että miehet puhuisivat tunteistaan ja kipeistäkin kokemuksista avoimesti. Podcastissa on käsitelty myös rasismia ja sisäistetyn rasismien vaikutusta identiteettiin ja mielenterveyteen. Oma roolini oli jälleen avustavana toisena ohjaajana ja yleisten teemojen suunnittelijana, kun taas Nasim Selmani toimi pääasiallisena ohjaajana ja suunnitteli työpajan konkreettisen toteutuksen. Tässä työpajassa pyrittiin myös löytämään työkaluja oman mielenterveyden suojaamiseen rasismien vaikutuksilta, missä Selmanin omien kokemusten jakaminen oli avainroolissa.

Työpaja aloitettiin tutustumiskierroksella, jonka jälkeen Selmani alkoi ohjata keskustelua tukena tilaisuutta varten valmistelemansa diaesitys. Keskustelussa lähdettiin taas liikkeelle rasismien määrittelystä; Selmani kertoi, miten rasismi eroaa muusta syrjinnästä ja miten se ilmenee eri tasoilla. Selmani toi esiin, että rasismi ei ole yksittäinen tapahtuma, vaan rakenne, johon kuuluu vallankäytön aspekti. Selmani toi keskusteluun esimerkkejä siitä, millaisia ilmenemismuotoja rasismi saa ja miten se vaikuttaa omaan mieleen, tunteisiin ja identiteettiin. Hän käytti esimerkkejä omasta elämästään avaamaan erilaisia käsitteitä paremmin ja rohkaistaakseen nuoria puhumaan omista kokemuksistaan. Yousifin ohjauk-

sessä jo avatun *mikroaggressio*-käsitteen lisäksi Selmani avasi käsitteet *gaslighting*, *vähemmistöstressi*, *etnostressi*, *model minority* ja *kiitollinen maahanmuuttaja -kompleksi*.

Erilaisten käsitteiden avaamisen ja niistä keskustelemisen jälkeen Selmani kertoi rasismin vaikutuksista yksilöön. Seuraavia vaikutuksia käsiteltiin yhdessä nuorten kanssa; yli- tai alisuoriutuminen, huonommuuden tunne, ahdistus, vaikutus lapsen tai nuoren identiteetin rakentumiseen, häpeä, masennus, turvallisuuden tunteen väheneminen, huono itsetunto, itsesyytökset, eliniän lyheneminen sekä kasaantuvien kokemusten mahdollisesti aiheuttamat mielenterveysongelmat traumaperäinen stressitilahäiriö.

Aiemmasta kerrasta viisastuneena siirsimme Selmanin kanssa maanantai-aamulle 31.5. sovitun vierailun iltapäivään klo 12.30-14.00, jotta paikalle saapuisi mahdollisimman paljon nuoria. Työpajaan osallistui kaksi nuorta ja harjoittelija.

5 VALOMO-VALMENNUKSEN NUORTEN KOKEMUKSIA RASISMIN KÄSITTELYN HYÖDYISTÄ MIELENTERVEYDELLE

Tässä luvussa esittelen nuorten esiin tuomat kokemukset rasismien käsittelyn hyödyistä. Esittelen alaluvuissa eriteltyinä nuorten mainitsemat hyödyt rasismien käsittelystä.

Kaikki kolme haastateltua nuorta piti rasismien käsittelyä hyödyllisenä ja vastasivat molempien tuokioiden olleen hyödyksi itselleen. Vastauksissa esiin nousseiden hyötyjen nähtiin muodostuvan seuraavista: validaatio ja vertaistuki, käsitteet ja identiteetin vahvistaminen. Nämä asiat nähtiin mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi.

Nuoret näkivät tuokioissa myös kehitettävää. Kuten koettu hyöty myös kehitettävät kohteet olivat osittain samoja eri vastaajilla, mutta osittain myös toisistaan eriäviä.

5.1 Validaatio ja vertaistuki

Nuoret toivat vastauksissaan esiin, että rasismi on iso yleinen ongelma ja tärkeä aihe, joka on maahanmuuttajia hyvin lähellä. Tämä ei ollut yllättävää, sillä aihetta haluttiin käsitellä Valomossa laajasti juuri siitä syystä, että nuoret tuovat kokemuksiaan rasismista usein esille Valomo-valmennuksen arjessa.

Oli. Joo. (hyödyllinen). Rasismi on kumminkin sellanen asia, että varmasti vaivaa jokaista jossain kohtaa elämässä, jos on yhtään erilainen. Niin se on ihan hyvä, että sitä avataan ja pystytään puhumaan se eri muodoissaan.

Edellisessä vastauksessa tulee esiin myös, että nuoret kokivat tärkeäksi sen, että he saivat käsitellä ja puhua rasismien eri muodoista. Yleisen rasismikeskustelun tärkeyttä toi esiin myös nuori, joka kuvaili rasismien esiin tuomista ensimmäisinä askelina onnistumiseen. Nuori pohti myös Black Lives Matter-liikkeen positiivista vaikutusta yhteiskunnalliseen keskusteluun rasismista ja rasistisiin asenteisiin.

Vastaus toikin esiin sen, että osa nuorista seuraa aktiivisesti yhteiskunnallista keskustelua heille tärkeistä kysymyksistä.

Jo se et sitä tuodaan esiin asiaa, siitä puhutaan, niin mun mielestä se näyttää siltä, että se ensimmäisiä askeleita onnistumiseen, että näkemään isompaa kuvaa siinä ja ehkä saa olla sillain. Nytten nykypäivänä sen verran viime aikoina hyvä, että Black Lives Matter ja mitä muita, on nousu esille niin ihmiset näkee, ja se on semmonen asia, mikä tulee nyt näkyviin niin ehkä sitä myöten ihmiset tajuaa, että ei meissä oo paljon mitään eroja.

Asiasta keskustelun tärkeyttä perusteltiin esimerkiksi sillä, että rasismi on yhä aiheena tabumainen, eivätkä kaikki halua myöntää koko ongelman olemassaoloa tai pitävät siitä puhumista hyökkäävänä. Yksi nuorista kuvaili asiaa näin:

Ja oli ihan hyvä, että pääsee puhuun tommosista asioista, ku ne on ehkä semmosii tabumaisia ehkä tietyllä tavalla tai ei niistä ehkä aina välttämättä haluta puhuu syystä tai toisesta, koska ehkä toinen osapuoli tuntee sen, että joo tää on vähän hyökkäävää tai jotain tai en osaa sanoa miks.

--Jotkut ei halua myöntää, et sitä on olemassa.

Tutkimus ei kohdistunut nuorten kokemaan rasismiin, mutta haastatteluista kävi ilmi, että rasismin kokemukset ja vaikutukset itseän ovat nuorilla yksilöllisiä. Tästä johtuen ei ole yllättävää, että nuorten esiin nostamat heille hyödylliset teemat ja oivallukset tuokioista olivat osittain samoja, mutta myös erosivat toisistaan. Kaikki nuoret kuitenkin näkivät rasismin vaikuttavan heikentävästi mielenterveyteen. Rasismin kuvattiin olevan ”painava asia” ja nuoret tunnistivat hyvin sen vaikutuksia mieleen, tunteisiin ja identiteettiin. Nuoret kokivat, että jo asiasta puhumaan pääseminen auttoi omaan oloon positiivisesti.

Onhan se nyt aina tietenkkin tollasta terapiaa, ku lähtee sitä avaamaan yhdessä kaikkien kaa käsitteleen sitä aihetta.

Ihan mukavaa, että pääsee tälle puhuun asiasta ja kuulla ja sanoa sitä ääneen. Se heti tuntu auttavan asiaa ni ehkä saa muiltakin muuta näkemystä ja miten ehkä tilanteessa toimii.

Näissä lainauksissa tulee esiin myös vertaistuen merkitys; rasismikokemusten kanssa ei ole yksin ja niitä voidaan myös käsitellä yhdessä toinen toisiltaan uutta näkökulmaa ja selviytymiskeinoja oppien. Muiden kokemusten kuulemisen nähtiin myös suojaavan itseä siltä, ettei näkisi rasismiin johtuvan itsestä, vaan rasis-
tisesti toimivasta henkilöstä.

Ettei pahottais itte mieltään. Tää kuulostaa et no hänellä on nyt paha olla ja et johtuu siitä tää tilanne

Joka lähtee tekee rasisaisia juttuja ei, ei se välttämättä oo ihan, se voi olla ihan opittua---

Hyödylliseksi koettiin se, että Yousifilla ja Selmanilla itsellään oli kokemusta rasis-
mista ja että he jakoivat näitä omia kokemuksiaan. Tämän nähtiin syventävän
aiheen käsittelyä ja helpottavan omien kokemusten kertomista.

Ja totta kai nyt aina sekin, että jos sillä vetäjällä ittelläänkin on sitä kokemusta ja taustaa siitä aiheesta ni siinä sitte pääsee ehkä astetta syvemmälle siinä asian ytimeen keskusteleen

Se (Selmani) oli aika avoin ja se lähti kertoon ihan omista kokemuksista niin ehkä se saa sitten muutkin ehkä sillain vähän avautumaan helpommin tai kertomaan omista kokemuksistaan avoimemmin

Mahdollisuus jakaa kokemuksia ohjaajan ja muiden nuorten kanssa nähtiin hy-
väksi sen kannalta, että siinä saa kuulla myös muiden näkökulmaa asioihin.

Jos joku toimii ehkä paremmin tai fiksummin siinä kohdassa missä on ite ehkä ollukki ja toiminu eri tavalla

Yksi nuori toi vastauksessaan esiin myös sitä, että vertaistuellinen keskustelu auttoi käsittelemään rasismiin aiheuttamaa häpeän tunnetta omasta kulttuurista ja uskonnosta.

Joo ku siinä aina tulee aina mukana välillä semmosta häpeän tunnetta, jos kaikki on sillain no miten niinku... Tuntuu siltä, että kaikki on sua vastaan ja tuntuu siltä, että hei miks mun kulttuuri tai miks mun uskonto tai mikä tahansa on tämmönen, että sit sitä häpee, vaikka ei tarvi välttämättäkään häpee mitään semmosta, vaan se toinen osapuoli on vaan tietämätön oikeista asioista.

Toisaalta taas yksi nuorista toi esiin, ettei hän ole koskaan kokenut, että rasismi olisi aiheuttanut hänelle häpeän tunnetta omasta kulttuuristaan ja uskonnostaan. Yksi nuorista reflektoi itse pitkään Suomessa asuneena sitä, millainen merkitys rasismin käsittelyllä on Suomessa vähemmän aikaa asuneille.

--noille jotka on vähän vähemmän täällä asunu ni hyvä heidän kanssaan sitä puhua

Et varsinki aina se, että tullaan nimittelemään tai jotain, et sinussa ei välttämättä ole vikaa, vaan sillä toisella voi olla se paha olo

Yhdelle nuorelle tuokiot tarjosivat oivalluksen siitä, ettei ihonväri määritä ihmistä. Siis samalla kun nuoret saivat puhua omista kokemuksistaan rasismista, oli tämä nuori myös saanut oivalluksen siitä, ettei ihonväri ole tärkeä sen kannalta, millainen ihminen on.

Mut iho ei tarkoita sitä että hän on, esimerkiksi väri on erilainen, mul on esimerkiksi valkoinen, vaan ihmiset se on esimerkiksi ainakin verta on meidän verta on ihan samanlainen. Joo mutta ei tärkeetä että hän on valkoinen, minä olen tämä.

5.2 Rasismiin ja sen kokemuksiin liittyvät käsitteet

Nuoret kokivat uusien käsitteiden oppimisen hyödylliseksi. Yksi nuori kuvasi hyötyä näin:

Osa luokitella ehkä niitä tietyllä tavalla nytten paremmin omassa päässä. Ni ehkä pystyy sitten käsitellä sitä paljon helpommin.

Toinen nuori taas kertoi käsitteisiin liittyvien ilmiöiden olevan jo tuttuja, mutta näki kuitenkin niistä puhumisen tärkeäksi ja toivoi, että käsitteiden avaamiseen olisi käytetty enemmän aikaa.

--sitä jo tunnistaa kaikki tällatteen mikroaggressiot. Ja näin päin pois. Mut totta kai on toi nyt hyvä puhua.

Yksi nuori taas kertoi käsitteiden voivan auttaa ymmärtää paremmin, mitä rasismi on.

Nuoret kertoivat saaneensa uusia keinoja suojata mielenterveyttään rasismilta Selmanin käsittelemästä call in/call out -mallista. Yksi nuori kertoi, että hänelle oli ollut apua ajatuksesta, että oman mielenterveyden suojaamisen kannalta voi olla joskus hyvä jättää puhumatta rasistin kanssa ja miettiä, milloin ja miten kohtaa rasistisesti toimineen henkilön.

Joo kyllä teki helpompi ja sitten itsellekin tuli vähän rauhampi kun me juteltiin sen rasisti? Mikä esimerkiksi he suuttuu jotain semmosen, olis parempi jos olkaa hiljaa ja sitten emme puhu sille mitään ja he esimerkiksi koko ajan jos puhuu, puhuu sitten. Hän itse tulee väsyttää.

(tarkentava kysymys: Ai tarkoits sä, että siihen menee iteltä energiaa, jos joku rasisti puhuu sulle jotakin ja sit sä myöskin suutut ja alat puhua ja käytät siihen energiaa)?

Joo.

Toinen nuori taas pohti eri toimintatapojen eroja näin:

Jäi mieleen tosi hyvin se, että ku se sano siittä et se painaa enemmän itteensä, ku se ottaa jonkun silleen myöhemmin sivuun siittä, mitä se on sanonu, ku mitä se vaikuttais siihen toiseen. Ku, että jos on porukassa ja joku heittää jotain ja sit se sanoo siinä heti et "hei toi ei oo hyväksyttävää" tai jotain niin se ei ehkä kannu niin paljon painoo omassa, tai omien tunteiden kanssa.

5.3 Identiteetin vahvistaminen

Yksi nuorista avasi haastattelussa rasismiin aiheuttamaa yksinäisyyden ja häpeän kokemusta ja siihen liittyvää oman identiteetin piilottamista. Selmani puhui tuokiossaan samoista aiheista ja kertoi, miten rasismiin käsittely ja sen aiheuttaman häpeän tiedostaminen on auttanut häntä. Nuoren mielestä Selmanin kertomasta oli apua hänen omalle mielenterveydelleen ja identiteetille.

Joo kyllä musta tuntu, et siitä on paljon hyötyä, koska joku saattaa tuntee itensä tosi yksinäiseksi siinä rasismiin kohdalla tai sillä, että esim koulussa tai työpaikalla tai missä tahansa missä se on aina vähemmistö ja sit se tuntee häpee tai piilottaa omaa kulttuuriaan tai omaa identiteettiä miellyttääkseen muita ehkä, mutta ei semmosta tarvi ehkä välttämättä tehäkään. Ja sitte ku siitä pääsee puhuun ni ehkä se vähän helpottaakin. Sillain pääsee itse muiden kokemusten avulla sisäistämään sitä ja toimimaan ehkä sillain, että millasena hän on oikeesti eikä sen tarvi piilottaa mitään.

Aineistosta nousi esiin myös se, että rasismiin käsittely yhdessä kokemuksia ja kaen voi auttaa suojaamaan ihmistä siltä, että rasismiin aiheuttama aggressio purkautuisi nuoressa väkivaltaisena käytöksenä, mikä ”--ei oo kyllä todellakaan mitenkään oikein ja ei siitä kauheesti oikein seuraa mitään hyvää”.

5.4 Kehittämistarpeet rasismiin käsittelylle

Kysyttäessä nuorilta, mitä rasismiin käsittelyssä voisi kehittää nousi kahdessa vastauksessa esiin, että rasismia pitäisi käsitellä enemmän myös ennaltaehkäisyn kannalta. Toinen ehdotti, että Valomon nuoret voisivat tavata muslimeihin ja maahanmuuttajiin vihamielisesti suhtautuvia ihmisiä, tai ylipäättään sellaisia ihmisiä, jotka eivät tunne ulkomaalaisia tai muslimeja. Nuori ehdotti, että tapaamisia voisi järjestää esimerkiksi ikäihmisten kanssa.

Ja sitten kaikki, mitä ne näkee mediassa, ni niil on ennakkoluuloja, niil on semmosii luuloja niistä (ulkomaalaisista ja muslimeista) niin

olis ehkä hyvä (-) semmonen päivä, milloin kerätään porukka ja lähetään sinne ja tutustuun ihmiset ja ihmiset saa tutustuu millaiset oikeesti me ollaan ja me saadaan tutustua niihin, että millasia ne on—

Yksi nuori taas toivoi, että rasismia käsitellessä olisi kaikki voineet kertoa itseltään ja omasta kulttuuristaan:

*Seuraavaksi voidaan keskustella esimerkiksi kulttuuria
Mimmonen kulttuuri esimerkiksi meillä on tai hänellä tai suomalaisilla*

Sama nuori toi myös esiin, että rasismia olisi tärkeä käsitellä myös siltä kannalta, että itse rasismia kokevat voivat itsekin ajatella ja toimia rasistisesti. Yksi nuori kuvasi samaa ajatusta näin:

Siksi siinä pitäis ihan kaikkien ottaa, kaikkia ihmisiä valistaa ihan samalla tavalla

Yksi nuori toi esiin myös sen, kuinka rasismin kokenut voi pahimmillaan radikaloitua väkivaltaisesti, jos tämä alkaa nähdä koko suomalaisen yhteiskunnan ja kaikki suomalaiset rasisteina.

--semmonen olis ihan hyvä jos tunnistaa jonkun joka on jollain tavalla, miten sanotaan, sen ajatukset on äärimmäisiä. Sillai esim se on kohdannu jollain tavalla rasismia ja sitten sille on jääny sellainen kokemus tai ajatus päähän, että kaikki suomalaiset on semmosia ja että ne kaikki vihaa meiät ja semmosta nii ehkä semmottaisten kanssa pitäis käydä sillain jollain tavalla enemmän sellasta että kaikki ei oo ja että on täälläki hyviä ihmisiä –

Se on ehkä helpompaa sitä tehdä että pistää kaikki samaan nippuun ku että aattelee että kaikki on omanlaisia- -

Yksi nuori myös toivoi, että käsitteitä olisi avattu enemmän ja että keskustelulle ja omien kokemusten jakamiselle olisi ollut enemmänkin tilaa.

*Jokainen varmaan osaa samaistua siihen tilanteeseen kumminkin
mut ne käsitteinä voi olla kummia ja vieras*

*Et tota puhua niistä tilanteista ja varmaankin kysellä sitä et miten hei-
dän elämässään sitten nää tilanteet näkyy*

Myös toinen nuori kertoi, että vaikka ” pysty keskustella edestakasin ja, ja saada
muitten näkökulmaa ja kokemuksiakin” olisi keskustelua ” ehkä voinu olla pikka-
sen enemmän”.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää Valomo-valmennuksen järjestölähtöistä mielenterveystyötä sellaiseksi, että se antaisi nuorille enemmän keinoja suojata itseään rasismin negatiivisilta mielenterveysvaikutuksilta. Tämä toteutettiin järjestämällä kaksi rasismi aiheista työpajaa, joista jälkimmäinen keskittyi erityisesti rasismin mielenterveysvaikutuksiin. Nuorten työpajoista saamaa hyötyä arvioitiin toteuttamalla teemahaastattelut, joista tehtiin sisällönanalyysi. Kaikki työpajoihin osallistuneet nuoret kokivat hyötyneensä rasismin ja sen mielenterveysvaikutusten käsittelystä.

Tuloksista kävi ilmi, että niistä saatu hyöty oli työpajoihin osallistuneille nuorille yksilöllinen, sillä vain vertaistuki ja validaatio tulivat esiin kaikissa vastauksissa, mutta muuten nuoret mainitsivat eri asiat hyödyllisiksi. Tärkeimpänä työpajojen antina voi mainita vertaistuen ja validaation, jotka nousivat esiin kaikkien kolmen nuoren haastatteluissa. Vertaistuellinen keskustelu koettiin jo itsessään tärkeänä, jopa terapeuttisena. Työpajojen voi siis ajatella olleen onnistuneita siinä mielessä, että ne tarjosivat luottamuksellisen tilan käsitellä vaikeita kokemuksia ja tunteita ja saada niille validaatiota, mikä on teorialuvussa kuvaamani rodullisen trauman käsittelyn työkalupakin mukaan yksi tapa käsitellä rodullista traumaa (Jernigan, Green, Perez-Gualdrón, Liu, Henze, Chen, Helms 2015). Myös työpajojen ohjaajien valinta sen mukaan, että he ovat itse rasismia kokeneita ja siihen perehtyneitä nähtiin helpottavan keskustelua ja antaneen uusia näkökulmia rasismin käsittelyyn.

Nuorilla oli kokemuksia siitä, ettei heillä ole ollut mahdollisuutta puhua rasismin olemassaolosta ja omista henkilökohtaisista kokemuksistaan, koska sitä on voitu pitää hyökkävänä tai toisaalta rasismin olemassaoloa ei olla haluttu myöntää. Nuoret eivät siis ole välttämättä saaneet validaatiota kokemuksilleen, vaan ovat törmänneet *valkoiseen haurauteen*, joka asettaa rasismikeskustelussa keskiönsään valkoisen ihmisen tunteet ja sivuuttaa itse rasismin. Sen toimintamallien takia kertomukset rasismista voivat johtaa valkoisen ihmisen loukkaantumiseen tai jopa vihan tunteisiin tai toisaalta myös passiivisiin reaktioihin kuten vaikenemi-

seen tai pyrkimyksinä siirtää keskustelu pois rasismista (Saad 2020, 40-41). Valkoisen haurauden näkökulmasta ajattelen, että oma läsnäoloni ja antamani validatio työpajoissa valkoiseksi rodullistettuna ihmisenä oli hyvin tärkeää, mutta ratkaisu jättäytyä ohjauksessa ensisijaista ohjaajaa tukevaan rooliin, oli toimiva ratkaisu. Valomo-valmennuksen ryhmä on monikulttuurinen ja ylipäänsä tällaisen kulttuurien välisen (cross-racial) kommunikaation voi olla avuksi rodullisen trauman käsittelyssä, koska se voi auttaa välttämään eri rodullisiin taustoihin kuuluvien yksilöihin kohdistettavia yleistyksiä (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015). Nuoret toivatkin esiin, että jatkossa rasismia käsittelemällä olisi hyvä kehittää myös siitä näkökulmasta, ettei rasismia kokenut alkaisi pitää kaikkia suomalaisia rasisteina, mikä voi johtaa ääriajatteluun ja jopa väkivaltaiseen radikalisoitumiseen.

Merkille pantavaa oli myös se, että vaikka haastatteluissa kysyttiin työpajoihin liittyviä kysymyksiä, toivat kaikki nuoret esiin vielä haastatteluissa omia kokemuksiaan rasismista ja sen herättämistä tunteista. Ajattelen, että tämä voi kertoa ainakin kahdesta asiasta. Toisaalta tämä saattoi kertoa siitä, että tilaa omien kokemusten läpikäymiselle olisi kaivattu lisää, minkä kaikki nuoret mainitsivatkin kehittämiskohteena. Toisaalta tämä saattoi kertoa myös siitä, että nuoret kokivat nyt voivansa kertoa Valomo-valmennuksessa nyt aiempaa avoimemmin kokemuksistaan rasismista. Aiemmat kokemukset siitä, miten valkoiseksi rodullistetut työntekijät suhtautuvat rasismista kertomiseen ovat voineet vaikuttaa myös siihen, miten Valomo-valmennuksessa tuodaan esiin koettua rasismia. Se, että tarjotaan tila, jossa voi luottaa siihen, ettei valkoiseksi rodullistettu työntekijä vähättele rasismia tai toisaalta suurelta järkytykseltään kestä toisen kertomaa, voi auttaa tukeutumaan työntekijöihin.

Nuoret kokivat hyödyllisenä uusien rasismia ja siihen liittyviä kokemuksia kuvaavien käsitteiden oppimisen. Käsitteiden nähtiin auttavan luokittelemaan asioita paremmin omassa päässä ja niiden oppi myös uusia toimintamalleja. Haastatteluissa mainittiin erikseen mikroaggressio ja call in/call out -malli. Käsitteet liittyvät rasismiin itsessään herättämien ajatuksien ja tunteiden tunnistamiseen, mikä taas voi auttaa niiden hyväksymisessä ja käsittelyssä (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015). Kahdessa haastattelussa call in/call out -malli mainittiin uutena oivalluksena siitä, miten rasismia kohdatessaan voi toimia

niin, ettei itse kuormitu rasismia kohdatessaan. Toisaalta vastauksissa tuotiin myös esiin, että uusia käsitteitä oli paljon ja niistä olisi haluttu keskustella enemmän. Omien kokemusten kautta käsitteet olisivat voineetkin avautua paremmin nuorille ja olla heille hyödyllisempiä jatkossa.

Vastauksissa pohdittiin myös identiteettiä ja nostettiin esiin yksinäisyyden kokemus, joka vähemmistöön kuuluvalla voi olla. Yksi nuori tunnisti Selmanin työpaikassaan käsittelemän häpeän tunteen, joka vähemmistöön kuuluvalla voi olla omasta identiteetistä ja seurauksena kokemastaan rasismista. Jos tätä häpeän tunnetta voi käsitellä ja ymmärtää siihen vaikuttavia tekijöitä, voi olla helpompi välttää mukautumista valtaväestön kulttuurisiin normeihin ja huonommuuden kokemusta niihin nähden. Tämä taas edistää psykologista hyvinvointia ja vähentää rasismiin liittyviä stressireaktioita verrattuna, joiden identiteetti oli ulkoa määritetty (Mazzula, Johnson, Roberson, Sant-Barket, Carter & Kirkinis 2016). Yhden nuoren kehittämisehdotus, että rasismia käsitellessä kaikki voisivat kertoa omista kulttuureistaan voisi nähdäkseni myös toimia identiteetin vahvistamisena ja lisätä keskinäistä arvostusta ja parhaimmillaan ehkäistä myös rasismia.

Avoin ja luottamuksellinen keskustelu rasismikokemuksista ehkäisee negatiivisten kokemusten sisäistämistä ja siitä mahdollisesti seuraavia vihan, surun, ahdistuneisuuden ja epätoivon tunteita (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015). Nuoret toivat myös esiin, kuinka vertaistuellisen käsittelyn nähtiin voivan auttaa auttaa myös siinä, ettei rasismien aiheuttama aggressio purkautuisi nuorena väkivaltaisena käytöksenä. Myös tämä voi olla identiteettiä vahvistava asia, kun oppii uusia keinoja käsitellä rasismien herättäviä aggression tunteita eikä sisäistä niitä. Myös vastauksissa esiin tullut näkökulma siitä, että rasismikokemusten käsittely on tärkeää, jottei rasismia kokeneet alkaisi pitää kaikkia suomalaisia rasisteina, liittyy samaan tunteiden käsittelyyn ja siihen, mitä tunteista seuraa. Jos nuori voi käsitellä suomalaisessa yhteiskunnassa kokeemaansa rasismia, voi hänen olla helpompi kokea osallisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa ja pysyä toimintakykyisenä.

Aineistosta esiin noussut kehittämisehdotus rasismien ehkäisystä tuomalla nuoria muslimeja ja kristittyjä ikäihmisiä yhteen oli kiinnostava. En heti nähnyt sitä tämän tutkimuksen kannalta merkittävänä, mutta palattuani opinnäytetyön äärelle tauon

jälkeen näin sen uudesta näkökulmasta mielenterveyden edistämisen kautta. Mietin, voisiko tällaisen toiminnan järjestämisestä nuorten kanssa seurata ”voimaantumista vastarinnan kautta” (Jernigan, Green, Perez-Gualdron, Liu, Henze, Chen, Helms 2015), kun nuoret voisivat kokea voivansa aidosti vaikuttaa rasistiin mielipiteisiin ja väestösuhteisiin? Vaikuttamalla he voisivat kokea olevansa toimijoita eivätkä toiminnan passiivisia kohteita. Kuitenkin ehdoin tahdoin nuorten alistaminen rasismille olisi epäeettistä elleivät nuoret itse tällaista haluaisi, joten asian toteuttamista pitää vielä pohtia. Yksittäisille nuorille tällainen voisi sopia, mutta ei välttämättä koko ryhmälle.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kuvasin työssäni sen kaikki työvaiheet ja perustelin aiheen tärkeyden teoriakirjallisuudella sekä Valomo-valmennuksen arjesta kumpuavilla havainnoilla. Koska työpajoihin eivät osallistuneet kaikki Valomo-valmennuksessa sillä hetkellä mukana olleet nuoret ja aineisto oli ylipäänsä pieni, ei tuloksia voi yleistää kuvaamaan kaikkien valmennukseen osallistuneiden kokemusta. Perusteellisen analyysin pohjalta kuitenkin voidaan sanoa, että analyysi antaa luotettavan kuvan työpajoihin osallistuneiden nuorten kokemuksista ja näkemyksestä siitä, mitä hyötyä rasismien käsittelystä oli heidän mielenterveydelleen. Johtopäätökset olen perustellut teoriakirjallisuudella.

Tutkimuksen tekemisessä on aina ensisijaisen tärkeää, että osallistujat tietävät, mihin ovat osallistumassa, ja että osallistumiseen liittyvät mahdolliset riskit selitetään ymmärrettävällä tavalla osallistujille (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155-156). Koska tein opinnäytetyön osana työtäni Valomo-valmennuksessa minulle entuudestaan tuttujen nuorten kanssa, oli minun kiinnitettävä huomiota siihen, että nuoret ymmärtävät, miten tilanne poikkeaa Valomo-valmennuksen muista keskusteluista ja korostaa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Haastattelua voidaan kritisoida tutkimusmenetelmänä, koska haastateltava saattaa vastata hänelle esitettyihin kysymyksiin sen mukaan, mitä hän kuvittelee haastattelijan haluavan kuulla. Otin tämän riskin huomioon haastatteluja tehdessäni ja painotin nuorille rehellisen palautteen merkitystä. Nuorten tuttuus helpotti tilanteen avaamista heille ja myös nähdäkseni ehkäisi sitä, että minulle vastattaisiin kohteliaasti sen mukaan, mitä ajatellaan minun toivovan kuulla. Nuoret pystyivät olemaan tilanteessa rennosti ja nähdäkseni tuomaan avoimesti esiin mielipiteensä. Haastattelujen teema oli siinä mielessä sensitiivinen, että kertoessaan siitä, minkä koki hyödylliseksi työpajoissa, tulivat nuoret samalla kertoneeksi niistä asioista, jotka olivat juuri heille kipeitä asioita rasismien kokemisen suhteen. Eettisyyteen liittyen pohdin myös suorien lainausten tunnistettavuutta, kun kyseessä oli hyvin pieni otanta. Vastaukset kuitenkin anonymisoitiin niin, ettei niissä ole tunnistetietoja.

Tutkimuksen tekeminen kesti huomattavasti pidempään kuin mitä olin ennakkoon suunnitellut – tutkimussuunnitelman palauttamisesta valmiin työn palauttamiseen kului vähän yli vuosi. Tiedonantajien eli nuorten kannalta olisi voinut olla parempi, jos he olisivat saaneet tutkimustulokset luettavaksi jo työpajoja seuraavana syksynä kuten olin suunnitellut. Näin heillä olisi ollut vielä tuoreessa muistissa työpajoihin ja tutkimukseen osallistuminen. Tiedonantajat kutsutaan opinnäytetyön esitykseen, koska heillä on oikeus tietää, miten heiltä kerättyä aineistoa on käytetty ja mitkä ovat tutkimustulokset. Tutkimustulokset voivat olla myös heille hyödyllisiä sen kannalta, että ne voivat lisätä entisestään itseymmärrystä ja tietoa rasismin mielenterveysvaikutuksista. Opinnäytetyön aiempi valmistuminen olisi myös ollut avuksi rasismin mielenterveysvaikutusten käsittelyn systemaattisemmassa kehittämisessä Valomo-valmennuksen toiminnassa. Pysin kuitenkin ottamaan opinnäytetyön tekemisen aikana tulleet oivallukset heti käyttöön työssäni Valomo-valmennuksessa. Eettistä pohdintaa vaati myös yhden nuoren haastattelun poisrajaaminen aineistosta. Syitä haastattelun poisjättämiseen en voi avata enempää asian luottamuksellisuuden takia.

7.2 Jatkokehitysehdotukset

Viime vuosina on Suomessa alettu puhua aiempaa enemmän rasismista ja anti-rasistisesta työotteesta sosiaalialalla. Rasisminvastaisen toiminnan etenemisen edellytys on toiminnan kriittinen itsetutkiskelu ja perehtyminen rasismiin ja sen ilmenemismuotoihin sitä kokevien näkökulmasta ja esimerkiksi tutkimusten kautta (Bahmani & Honkasalo 2016, 72). Koin tutkimusta tehdessäni, että sekä työpajoihin osallistuneet nuoret että myös niihin osallistumattomat alkoivat tuoda enemmän esiin omia kokemuksiaan rasismista. Työpajojen jälkeen rasismista puhuttiin Valomossa ylipäänsä aiempaa enemmän ja voi olla, että nuoret kokivat sille nyt olevan uudella tavalla tilaa ja validaatiota. Jonkun kohdalla kyse voi olla myös siitä, että on saanut sanoja kokemuksille ja silloin niistä on myös helpompi puhua työntekijälle. Ylipäänsä vertaistuellinen keskustelu ja vierailijoiden tuomat uudet näkökulmat voivat auttaa ymmärtämään omia kokemuksiaan ja niiden käsittely tulee mahdolliseksi. Jatkokehittämisen kannalta olisikin tärkeää, että rasis- mikokemuksista keskustelulle varattaisiin aikaa sellaiseen vaiheeseen ryhmää,

kun luottamukselliset vertaistuelliset keskustelut ovat jo mahdollisia, mutta ryhmä ei ole vielä loppuvaiheessa, jolloin keskusteluja voidaan vielä jatkaa ryhmässä ja yksilöohjauksessa.

Haastatteluissa kävi ilmi, että nuoret ovat usein jääneet yksin rasismikokemuksensa kanssa eivätkä ole välttämättä saaneet vaikeille tunteilleen validaatiota vanhemmiltaan tai koulusta. Sillä, että Valomo-valmennuksessa rasismien kokemuksia voi käsitellä vertaistuellisesti, mutta myös valkoiseksi rodullistettujen turvallisten aikuisten kanssa, on hyvin tärkeää. Jatkokehittämisen kannalta voisi vielä miettiä, miten toiminnassa voisi työpajojen ohella lisätä työntekijöiden tuntemusta rasismista ja kykyä tukea rasismia kohdannutta riittävällä tasolla. Olisi myös tärkeää, että työntekijät ottavat antirasistisen työn omakseen ja toisivat kulttuurisensitiiviseen työotteeseen laajemmin myös yhteiskunnallista aspektia. Sen varmistaminen, että jatkossakin työssä on aikaa reflektoinnille ja tiedon jakamiselle, on edellytys antirasistiselle työotteelle ja nuorten riittävälle tukemiselle. Valkoiseksi rodullistettujan työntekijöiden osalta oman valkoisuuden reflektointi siihen liittyvine valta-asemineen voisi olla hyödyllistä. Ei-valkoiseksi rodullistettujen työntekijöiden kohdalla itse kokemansa rasismien ja sen mahdollisten identiteetti-vaikutusten reflektointi voisi auttaa siinä, että voi tukea rasismia kohdannutta nuorta paremmin.

Teorialuvussa esitellyt Jerniganin, Greenin, Perez-Gualdronin, Liun, Henzen, Chenin ja Helmsin (2015) kokoama rodullisen trauman käsittelyn työkalupakki tuntuu sopivalta myös Valomo-valmennusten nuorten kanssa käytettäväksi. Työpajoissa sen työkaluista käytettiin ainakin tunnistamista, keskustelua ja tuen hakemista. Tunnistamisen osalta voidaan jatkossa keskustelun lisäksi hyödyntää Valomo-valmennuksessa jo käytössä olevia menetelmiä tunteiden tunnistamiseen kehossa.

Self-careen liittyvä toiminta ei tullut vahvasti esiin työpajoissa eikä siihen liittyvää toimintaa maininnut haastatteluissa kukaan nuorista. Toisaalta Valomo-valmennuksessa on huomattu, että osa nuorista osaa jo entuudestaan huolehtia mielenterveydestään keskittymällä mukavien asioiden tekemiseen kuten liikuntaan. Valomo-valmennuksessa korostetaan paljon tätä myös mielenterveyttä suojaavana

tekijänä ja toiminnassa tehdään paljon liikunnallisia ja luovia aktiviteetteja ja mietitään yhdessä mukavia vapaa-ajan viettotapoja. Jatkossa *self-caren* merkitystä rodullisen trauman käsittelyssä voisi tuoda selkeämmin esiin nuorille myös, vaikka moni siis tuntuukin käyttävän tätä työkalua mielenterveytensä suojaamiseen ja vaikeiden tunteiden käsittelyyn jo nyt.

Self-caressa korostetaan myös informaation saannin rajoittamista. Sosiaalisen median keskustelujen aiheuttama ahdistus ja sen ehkäisyksi tai minimoimiseksi tehtävä käytön rajaaminen on myös ollut yleinen keskustelunaihe Valomo-valmennuksessa, mutta ei niinkään rasismiin, vaan sotauutisointiin liittyen. Tässä tuleekin ehkä selkeämmin esiin se, että työkalupakki on koottu Yhdysvaltojen kontekstiin, missä sosiaalinen media on täynnä videoita afroamerikkalaisiin kohdistuvasta väkivallasta. Koska totesin työkalupakin hyödylliseksi, aion kääntää siitä selkosuomenkielisen version nuorille.

Valomo-valmennuksen nuorten moninaiset taustat ja eri tasoinen suomen kielen taito asettavat omat haasteensa rasismien käsittelylle. Eräs nuori toi esiin, että rasismien käsittely etenkin vähemmän aikaa Suomessa asuneiden kanssa on erityisen hyödyllistä, koska heillä ei välttämättä ole tietoa siitä, mikä on Suomessa hyväksyttyä. Toiminnan suunnittelussa onkin huomioitava, että vastikään maahan muuttaneiden kohtaamat haasteet, tarpeet ja toiveet voivat poiketa merkittävästi esimerkiksi Suomessa syntyneiden tarpeista ja toiveista (Honkasalo & Bahmani 2016:54). Rasismi on kuitenkin näyttäytynyt Valomo-valmennuksen arjessa aiheena, joka on koskettanut kaikkia, riippumatta Suomessa asumisen kestosta.

Vaikka Selmani toi vierailullaan esiin, että rasismien erottaa muusta syrjinnästä se, että siinä ennakkoluuloihin yhdistyy vallan aspekti, selittivät nuoret usein rasismia kuitenkin rasistisesti käyttäytyvään tai ajattelevaan yksilöön liittyvillä syillä kuten tietämättömyydellä tai pahalla ololla. Vaikka tämä kokemus on tietenkin validi, olisi vastaisuudessa ehkä hyvä käydä vielä enemmän läpi sitä, miten tämä valta ilmenee ja käsitellä rakenteellisen rasismien vaikutuksia yksilöön. Koska rakenteellinen rasismi ei ilmene välttämättä suoraan, voi sen vaikutusta itseän olla vaikeampi käsitellä. Toisaalta taas toiminnassa on hyvä tietenkin käsitellä niitä asioita, jotka ovat nuorten elämässä pinnalla ja jotka heitä eniten mietityttävät ja aiheuttavat vaikeuksia. Valomo-valmennuksessa on jo ennen työpajoja kerrottu

nuorille siitä, mistä rasismia eri tilanteissa kohdatessaan voi saada apua ja kerrottu niin poliisista, Yhdenvertaisuusvaltuutetuksi kuin rikosuhripäivystyksestäkin. Se, että hakee oikeutta vääryyttä kohdatessaan voi tukea omaa toimijuutta ja mielenterveyttä. Myös rodullisen trauman käsittelyn työkalupakissa mainittua voimaantumista vastarinnan kautta voisi käsitellä Valomo-valmennuksessa ja miettiä, miten esimerkiksi juuri rakenteelliseen rasismiin voisi vaikuttaa.

Selmani avasi tuokiossaan erilaisia rasismiin liittyviä käsitteitä, joista kaikilla ei ole vielä vastinetta suomen kielessä. Mietin, oliko tästä johtuen osa käsitteistä vieraannuttavia tai vaikeita käsittää, mutta toisaalta käsitteistä myös nousi paljon keskustelua jo tuokion aikana ja nuoret tunnistivat hyvin, mistä niissä on kyse ja toivat omia esimerkkejään keskusteluun ja myöhemmin myös haastatteluissa. Jatkossa käsitteitä avataan kuitenkin vähemmän kerrallaan ja enemmän keskustellen.

Nuoret toivat esiin, että sen lisäksi että heidän on tärkeää päästä puhumaan kokemastaan rasismista, olisi tarpeellista käsitellä myös maahanmuuttajayhteisöissä olevaa rasismia. Tämä oli erittäin tärkeä kehittämiskohde rasismin käsittelyssä. Aihe tuli kouriintuntuvasti esiin syksyllä 2021 Afganistanin kriisin ollessa käynnissä. Afganistanissa shiimuslimivähemmistöön kuuluviin hazaroihin kohdistunut vaino nousi toistuvaksi puheenaiheeksi myös Valomossa ja keskustelimme useaan otteeseen myös siitä, miten jossakin yhteiskunnassa vallalla olleet rasistiset käsitykset eivät välttämättä katoa minnekään, vaikka ihminen ei enää eläisi niitä ylläpitävän vallan alla. Islamia Suomessa tutkineen Marko Juntusen mielessä monikulttuurisessa toiminnassa Suomessa on valitettavasti liian usein omaksuttu käsitys, että kulttuurisia siltoja rakentaessa tulisi välttää tabumaisia aiheita kuten uskontoa ja politiikkaa, vaikka juuri nämä aiheet liittyvät usein keskeisesti siihen, miksi ihmiset ovat pakolaisia (Juntunen 2020, 43). Mielestäni näiden aiheiden vaikutus nuoriin ja myös heidän väliseensä ryhmädynamiikkaan tulee tiedostaa ja ottaa tarvittaessa puheeksi. Valomossa syksyllä tämä näkyi niin, että puhuimme Afganistanin tilanteesta etnisesti moninaisessa ryhmäsämme ja kiinnitimme työntekijöinä erityistä huomiota sen ymmärtämiseen, miten etniset konfliktit Afganistanissa voivat vaikuttaa nuorten välisiin suhteisiin myös Tampereella.

LÄHTEET

Antone, B. & Hill, A. 1992. Ethnostress: The Disruption of the Aboriginal Spirit. Tribal Sovereignty Associates, Aug. 1992.

Bahmani, A. & Honkasalo, V. 2016. Kulttuurisensitiivinen sukupuoli: Monikulttuurinen sukupuolisensitiivinen työ settlementiliikkeessä. Vaasa: Settlementijulkaisut.

Carter, R. T., Johnson, Kirkinis, K., V.E., Mazzula, S.L., Johnson, Roberson, K. & Sant-Barket, S. 2016. Race-Based Traumatic Stress, Racial Identity Statuses, and Psychological Functioning: An Exploratory Investigation. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(1), 30–37.
<https://doi.org/10.1037/pro0000116>

Carter, R.T. & Pieterse, A.L. 2020. *Measuring the Effects of Racism: Guidelines for the Assessment and Treatment of Race-based Traumatic Stress Injury*. New York: Columbia University Press.

Castaneda, A.E, Rask, S., Koponen, P., Suvisaari, J., Koskinen, S., Härkänen, T., Mannilla, S., Laitinen, K., Jukarainen, P., Jasinskaja-Lahti, I. 2015. The association between discrimination and psychological and social well-being: a population-based study of Russian, Somali and Kurdish migrants in Finland. *Psychology and Developing Societies*, 27, s. 270–292.

Castaneda A.E., Mäki-Opas, J., Jokela S., Kivi N., Lähteenmäki M., Miettinen T., Nieminen S., Santalahti P. 2018. *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: Paloma-käsikirja. Terveys ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: Juvenes Print Suomen Yliopistopaino Oy.

Euroopan unionin perusoikeusvirasto. 2018. *Tummaihoisena EU:ssa: Toinen Euroopan unionin vähemmistöjä ja syrjintää koskeva tutkimus, yhteenveto raportista*. Luettu 22.4.2021. Verkossa:
https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2019-being-black-in-the-eu-summary_fi.pdf

Fem-R. Nd. Sanasto. Luettu 25.1. 2022. Verkossa:
<https://www.fem-r.fi/sanasto/>

Hirsjärvi, S. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014 *Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki, Yliopistopaino.

Jernigan, M. M., Green, C. E., Perez-Gualdrón, Liu, M. M, Henze, K. T., Chen, C., Helms, J. E. 2015. *Racial trauma toolkit*. Institute for the Study and Promotion of Race and Culture, Chestnut Hill, MA. Luettu 14.4.2021. Luettu 30.5.2022. Verkossa:
<https://www.bc.edu/content/dam/bc1/schools/lsoc/sites/isprc/racialtraumais-real.pdf>

Juntunen, M. 2020. Matkalla islamilaisessa Suomessa. Tampere: Vastapaino.

Kiuru, I. & Narsakka, J. 2021. Muiden mediasta meidän mediaksi – kulttuurisen-sitiivisen mediakasvatuksen opas. Mediakasvatusseura & Pakolaisnuorten tuki ry.

Koskelainen, K. & Sillanpää, O. 2020. Ohjaajan opas toimintakyvyn kulttuurisen-sitiiviseen tukemiseen. Tampere: Pakolaisnuorten tuki ry.

Mixed Finns ry, 2022. Antirasismiopas meille, mixed-suomalaisille.

<https://www.mixedfinns.fi/wp-content/uploads/2022/03/antirasismiopas-meille-mixed-suomalaisille.pdf>

Omar, A.A.H. & Garoff, F. 2020. Miten psykoedukaatiolla voidaan tukea pakolaistaustaisten henkilöiden mielenterveyttä? THL-blogi. Luettu 5.5.2021. Verkossa: <https://blogi.thl.fi/miten-psykoedukaatiolla-voidaan-tukea-pakolaistaustaisten-henkiloiden-mielenterveytta/>

Pakolaisnuorten tuki ry, nd. Kehittämistoiminta. Luettu 14.4.2021. Verkossa: <https://www.kolvi.fi/kehittamistoiminta>

Puuronen, V. 2013. Me ja muut rasismien olemuksesta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2013;129(23):2543-7.

Rask, S., Castaneda, A. & Seppänen, A. 2020. Syrjintä- ja väkivaltakokemukset. Teoksessa Kuusio, H., Seppänen, A., Jokela, S., Somersalo, L. & Lilja, E. (toim.) Ulkomaalaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018-2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Punamusta Oy.

Rastas, A. 2002. Katseilla merkityt, silminnähdyn erilaiset. Lasten ja nuorten kokemuksia rodullistavista katseista. Nuorisotutkimus 20(3), 3–17.

Rastas, A. 2007. Rasismi lasten ja nuorten arjessa. Tampere: Tampere University Press.

Rastas, A. 2018. Oppeja, asenteita, toimintaa ja seurauksia. Teoksessa Rastas, A., Huttunen, L. & Löytty, O. (toim.) Suomalainen vieraskirja – kuinka käsitellä monikulttuurisuutta. Helsinki: Vastapaino.

Saad, L. F. 2020. Me and White Supremacy. London: Quercus.

Seikkula, M. & Keskinen, S. 2021. Johdanto: Muuntautuva rasismi ja moninainen antirasismi. Teoksessa Keskinen, S., Seikkula, M. & Mkwesha, F. (toim.) Rasismi, valta ja vastarinta – Rodullistaminen, valkoisuus ja koloniaalisuus Suomessa. Tallinna: Gaudeamus.

Souto, A-M. 2011. Arkipäivän rasismi kouluissa: Etnografinen tutkimus suomalais- ja maahanmuuttajanuorten ryhmäsuhteista. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, nd. Aiheet: Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Yhdenvertaisuus ja syrjintä. Luettu 16.5.2021. Verkossa:

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus/yhdenvertaisuus-ja-syrjinta>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Rasismien mielenterveysvaikutusten käsittelemisen kehittäminen Valomo-valmennuksessa, teemahaastattelurunko

1. Millaiset tunnelmat sinulle jäi vierailusta ja keskustelusta?
2. Oliko tuokio/vierailu mielestäsi hyödyllinen?
 - Miksi oli/ei ollut?
 - Opitko tai oivalsitko jotain uutta? Mitä?
3. Tuntuuko sinusta, että pystyt nyt paremmin suojelemaan itseäsi (mielenterveyttäsi) rasismilta?
 - Jos kyllä, niin millaisia keinoja sait siihen?
 - Jos et niin miksi?
4. Olisitko muuttanut jotain toteutuksessa?
 - Miten asiaa olisi tullut käsitellä?
 - Olisiko jotain aihetta pitänyt käsitellä enemmän/vähemmän/ei ollenkaan?
 - Miten kehittäisit rasismien käsittelyä jatkossa?



Tiedote opinnäytetyöstä

19.5.2021

Hei Valomo-valmennuksen nuori!

Pyydän sinua osallistumaan opinnäytetyöhöni, jonka tarkoitus on kehittää sitä, miten Valomo-valmennuksessa käsitellään rasismia ja sen vaikutusta mielenterveyteen. Osallistumisesi tähän opinnäytetyöhön on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tai lopettaa osallistumisesi kesken syytä ilmoittamatta, milloin tahansa. Pakolaisnuorten tuki ry on myöntänyt opinnäytetyön teolle luvan ja Valomo-valmennus toimii opinnäytetyön yhteistyötahona.

Opinnäytetyö toteutetaan pitämällä kaksi rasismiteemaista tuokiota Valomo-valmennuksessa. Opinnäytetyön tekijä Essi Katila haastattelee tuokioiden jälkeen niihin osallistuneet nuoret. Haastattelussa kerätään palautetta järjestetyistä tuokioista. Aineisto on opinnäytetyön tekijän ja Valomo-valmennuksen käytössä ja sitä säilytetään salasanalta suojatulla tietokoneella tiedostoina ja kirjallinen aineisto henkilötietoineen lukitussa kaapissa.

Sinulta pyydetään kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Opinnäytetyön aineistoa käsitellään luottamuksellisesti eikä opinnäytetyöstä pysty tunnistamaan, kuka on vastannut ja mitä on vastannut. Opinnäytetyön pääsee lukemaan internetissä, kun se on valmistunut. Se tulee luettavaksi Theseus-tietokantaan. Essi Katila lähettää kaikille Valomo-valmennukseen keväällä 2021 osallistuneille nuorille linkin valmiiseen opinnäytetyöhön ja käy läpi sen tulokset nuorten kanssa.

Jos sinulla on kysyttävää tai haluat lisätietoja opinnäytetyöstäni, vastaan mielelläni.

Opinnäytetyön tekijä

Essi Katila (essi.katila@tuni.fi)
Sosionomiopiskelija (AMK)
Tampereen ammattikorkeakoulu
Mielenterveyshäiriöiden kehittäjä
Pakolaisnuorten tuki ry



SUOSTUMUS

Rasismin mielenterveysvaikutusten käsittelyn kehittäminen Valomo-valmennuksessa

Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on kehittää rasismin mielenterveysvaikutusten käsittelyä Valomo-valmennuksessa. Olen myös saanut mahdollisuuden kysyä kysymyksiä opinnäytetyön tekijältä Essi Katilalta.

Ymmärrän, että osallistuminen on vapaaehtoista. Ymmärrän myös, että minulla on oikeus kieltäytyä haastatteluun osallistumisesta milloin tahansa syytä kertomatta, jos haluan. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Paikka ja aika

Suostun osallistumaan
opinnäytetyöhön:

Suostumuksen
vastaanottaja:

Haastateltavan allekirjoitus

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

Nimen selvennys

Nimen selvennys