



jamk

Psyykkisen trauman vaikutus pakolaisen kotoutumiseen

Saija Raipalo

Linda Vuorimaa

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2024

Sosionomin tutkinto-ohjelma

Raipalo, Saija & Vuorimaa, Linda

Psyykkisen trauman vaikutus pakolaisen kotoutumiseen

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2024, 43 sivua.

Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia miten pakolaisen mahdollinen traumatausta vaikuttaa kotoutumisprosessiin. Tavoitteena oli, että tutkimuksen lopputulos edesauttaa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ymmärrystä trauman vaikutuksista pakolaisen kotoutumiseen. Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muotoutui ”Miten psyykinen trauma vaikuttaa pakolaisen kotoutumiseen Suomessa?”. Tutkimuskysymys sivuaa oleellisesti ajankohtaisia aiheita, kuten pakolaisten mielenterveyden tilannetta ja Petteri Orpon hallituksen uudistuksia kotoutumislakiin.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Teoriapohjassa keskityttiin käymään läpi tutkimuksen kannalta keskeistä sanastoa määritellen termit pakolainen, kotoutuminen sekä psyykinen trauma. Kirjallisuuskatsauksen aineisot etsittiin kansainvälisistä tietokannoista. Artikkeleiden valinnassa hyödynnettiin ennalta määriteltyjä hakusanoja sekä sisäänotto- ja poissulkukriteereitä. Valittu tutkimusaineisto koostui kahdeksasta kansainvälisestä tutkimusartikkelista. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tuloksista ilmeni, että psyykkisellä traumalla on moninaiset vaikutukset pakolaiseen. Posttraumaattisilla stressioireilla on suuri vaikutus sekä pakolaiseen itseensä että hänen kotoutumisensa onnistumiseen. Pakolaisilla ilmeni myös tarvetta sosiaaliselle tuelle. Edellä mainituista tuloksista erillisenä teemana tuli esiin resilienssin ja posttraumaattisen kasvun kokemisen mahdollisuudet. Myös vastaanottavan yhteiskunnan käytänteillä ja ilmapiirillä oli vaikutusta kotoutumisen onnistumisessa.

Johtopäätöksissä peräänkuulutettiin laajaa ja oikea-aikaista tukea kotoutumisen alkuun. Erityisen kriittistä on avunsaanti mielenterveysongelmiin liittyen. Esiin nousi myös tarve pakolaisperheen laadukkaalle tuelle, jolla voitaisiin estää trauman vaikutuksen ylisukupolvistuminen. Tavoiteltavaa olisi myös yhteiskunnallinen muutos, jossa asenteet pakolaisia kohtaan olisivat avoimempia.

Avainsanat (asiasanat)

Pakolaiset, psyykkiset traumat, posttraumaattiset stressioireet, posttraumaattinen kasvu, kotoutuminen

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Raipalo, Saija & Vuorimaa, Linda

Refugee's trauma backgrounds effect to the integration process

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences. December 2024, 43 pages.

Bachelor's Degree Programme in Social Services. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The goal of the thesis was to research how refugee's possible traumatic experiences affect their integration process. The aim was that the result supports the social and health sectors professional's understanding of the trauma's effects on a refugees' integration. The research question of the thesis was shaped to be "How does psychological trauma impact refugees' integration in Finland?". The research question touches currently relevant topics, like the refugees' mental health state and the reform of the integration law by the Petteri Orpo's government.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. The theoretical framework focused on going through the essential vocabulary of the research, defining the terms refugee, integration and psychological trauma. The material of the literature review was searched from international databases. Previously specified search words along with inclusion and exclusion criteria were used when choosing the articles. The chosen research material consisted of eight international research articles. A material-based content analysis was used in analyzing the material.

In the results came out that psychological trauma has complex effects on a refugee. Post-traumatic stress symptoms have a huge effect on refugees themselves and whether the integration process succeeds. The need for social support for refugees was noted. In addition to these results, came up the opportunities to experience post traumatic growth and resilience, as a separate theme. The practices and the atmosphere of the receiving country also had an impact on the success of the refugee integration.

In conclusion of the thesis, board and rightly timed support was urged for the beginning of the refugee integration. Getting help for mental health problems is especially critical. Furthermore, it is recommended to provide strong support for refugee families, to prevent intergenerational trauma effects. In addition, societal change is hoped for in order to obtain more openminded attitudes towards refugees.

Keywords/tags (subjects)

Refugees, psychological traumas, post-traumatic stress disorder, posttraumatic growth, integration

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Pakolainen	4
3	Kotoutuminen Suomessa	6
4	Psyykkinen trauma	11
4.1	Freud ja traumateoria	11
4.2	Pakolaisen psyykkinen traumatisoituminen	12
4.3	Traumaperäinen stressihäiriö - PTSD.....	13
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	14
6	Toteutus	16
6.1	Menetelmä	16
6.2	Aineiston keruu.....	17
6.3	Aineiston esittely	19
6.4	Aineiston analyysi	22
7	Tulokset	26
7.1	Posttraumaattiset stressioireet	26
7.2	Kotoutumiseen liittyvät tekijät	28
7.3	Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.....	29
8	Johtopäätökset	31
9	Pohdinta	33
9.1	Tulosten tarkastelu	33
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	35
9.3	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset.....	36
	Lähteet	38
	Liitteet	43
	Liite 1. Lyhenteet taulukko	43
Kuviot		
	Kuvio 1 Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrät vuosittain.....	5
	Kuvio 2 Kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan.....	9
	Kuvio 3 Turvapaikan hakeminen Suomessa	10

Taulukot

Taulukko 1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	17
Taulukko 2 Aineistohaun tulokset	19
Taulukko 3 Kirjallisuuskatsauksen aineistot	20
Taulukko 4 Esimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä.....	24
Taulukko 5 Luokittelu ala- ylä- ja pääluokkiin.....	25

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan psyykkisen trauman vaikutuksia pakolaisen kotoutumiseen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Pakolaisuus ja Suomen maahanmuuttopolitiikka ovat olleet kansan kesto-suosikkeja puheenaiheina jo pitkään. Keskustelu on hyvin polarisoitunutta ja mielipiteet vaikuttavat pohjautuvat usein enemmän yksilöiden tunteisiin ja aatteisiin kuin faktoihin.

Kotoutumiseen vaikuttaa useat ulkoiset ja sisäiset tekijät, joita eritellään tarkemmin tässä opinnäytetyössä. Pääfokus kirjallisuuskatsauksessa on kuitenkin psyykkisten traumojen vaikutuksessa ja tutkimuskysymys onkin ”*Miten psyykinen trauma vaikuttaa pakolaisen kotoutumiseen Suomessa?*”. Kotoutumiseen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu paljon ja voidaan todeta, että psyykkiset traumat ovat yksi niistä. Pakolaiset tulevat Suomeen haastavista olosuhteista ja useiden tutkimusten mukaan pakolaisten keskuudessa esiintyy enemmän mielenterveysongelmia kuin muiden maahanmuuttajien tai valtaväestön keskuudessa. Pakolaisilla on tyypillisesti useita traumaattisia kokemuksia, joiden oireet voivat tulla näkyviin vasta vuosien jälkeen tapahtumista. (Schubert 2013, 68.)

Eriytyisen ajankohtaisen aiheesta tekee tammikuussa 2025 voimaan astuvat kotoutumislain muutokset. Pääministeri Orpon hallitus on uudistamassa kotoutumislakia monelta osin pakolaisille epäedullisemmaksi. Hallitus esittää muun muassa kunnille ja hyvinvointialueille pakolaistaustaisista maksettavan laskennallisen korvausajan lyhentämistä kolmesta vuodesta kahteen vuoteen, tulkaukskustannusten alentamista ja alaikäisenä ilman huoltajaa tulleiden aikuistumisen tuen yläikärajän laskemista 25 ikävuodesta 23 ikävuoteen. Näillä toimenpiteillä hallitus pyrkii lisäämään maahanmuuttajan omaa vastuuta kotoutumisestaan. (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kotoutumisen edistämisestä annetun lain muuttamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi 2023, 1-9.) Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pakolaisilla olisi nykyistäkin lyhyempi aika kotoutua Suomeen riittävän hyvin, pärjätäkseen itsenäisesti ilman tehostettua tukea. Muutokset myös vähentäisivät pakolaisen aikaa toipua rauhassa mahdollisista psyykkisistä traumoista.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Keski-Suomen hyvinvointialueen Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut. Traumatiетoinen työote on yksikön työntekijöille jo entuudestaan tuttua ja läsnä jokapäiväisessä työssä. Opinnäytetyö toimii kuitenkin muistutuksena siitä, miten psyykkiset traumat vaikuttavat pakolaisen kotoutumiseen ja miksi ne ovat tärkeitä ottaa huomioon työskentelyn tavoitteita asetettaessa. Myös henkilöstön vaihtuessa, voi perehtyminen opinnäytetyöhön

antaa hyvät eväät uudelle työntekijälle lähteä tekemään työtään kotouttavalla otteella ja realistisin tavoittein. Tämä opinnäytetyö kokoaa tietoa trauman vaikutuksista pakolaisen kotoutumiseen, mikä edesauttaa traumainformoidun lähestymistavan toteuttamista yksikössä. Toimeksiantajan lisäksi opinnäytetyö tuo tärkeää tietoa myös muille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille työn tueksi. Kuka tahansa sosiaali- ja terveysalalla työskentelevä voi saada asiakkaakseen tai potilaakseen pakolaisen.

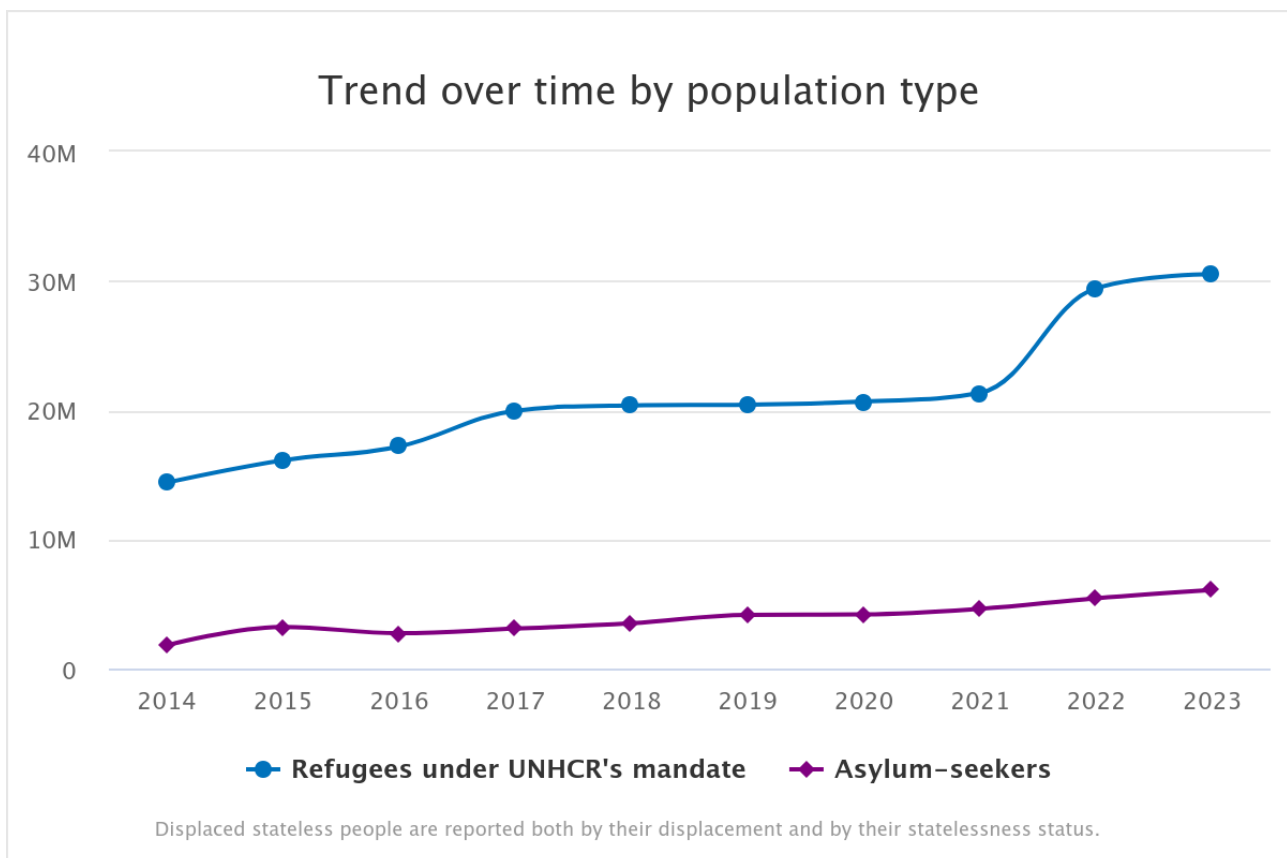
Opinnäytetyö on rakennettu kirjallisuuskatsauksen teoreettisen viitekehyksen mukaan, joka on antanut raamit työskentelyn eri vaiheille. Eri työvaiheita varten määriteltiin opinnäytetyön keskeisimmät käsitteet. Määritellyt käsitteet ovat pakolainen, kotoutuminen sekä psyykinen trauma. Opinnäytetyön aineisto etsittiin systemaattisen tiedonhaun keinoin ja kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset löytyivät Emerald Insighist ja ProQuest Database tietokannoista. Aineiston keruun vaiheet on avattu tarkoin opinnäytetyössä läpinäkyvyyden ja luotettavuuden lisäämiseksi.

2 Pakolainen

Pakolaisella tarkoitetaan ulkomaalaista henkilöä, jonka turvallisuus on perustellusti uhattuna hänen lähtömaassaan, uskonnon, alkuperän, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Turvapaikanhakijana Suomeen tuleva henkilö, jolle valtio myöntää turvapaikan saa pakolaisaseman. (Sanasto – Pakolainen 2024.)

Suomi vastaanottaa myös pakolaiskiintiössä YK:n pakolaisjärjestö UNHCR:n pakolaisiksi määrittämiä henkilöitä, jotka saavat valituiksi tullessaan pakolaisaseman Suomessa. Näitä pakolaisia kutsutaan kiintiöpakolaisiksi. Lopulliset valinnat UNHCR:n Suomelle esittämistä kiintiöpakolaisista tekevät Suomen viranomaiset, yleensä haastatteluiden perusteella. Valintoihin osallistuvat Maahanmuuttovirasto, suojelupoliisi ja kotoutumisen asiantuntijat. Valinnoissa otetaan kansainvälisen suojelun tarpeen lisäksi huomioon henkilöiden edellytykset Suomeen kotoutumiseen. Valinnoille ei myöskään saa olla esteitä liittyen yleiseen järjestykseen, turvallisuuteen, kansanterveyteen tai Suomen kansainvälisiin suhteisiin. Kiintiöstä noin 10% on varattu kiireellistä uudelleensijoittamista tarvitseville pakolaisille, joita kutsutaan yleisesti ”hätätapauksiksi”. (Kiintiöpakolaisten vastaanotto on tapa auttaa kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia n.d.)

Suomessa eduskunta tekee vuosittain päätöksen pakolaiskiintiön suuruudesta, eli siitä, kuinka monta kiintiöpakolaista Suomi sitoutuu vastaanottamaan kyseisenä vuonna. Pakolaiskiintiön suuruus on vaihdellut viimeisten kymmenen vuoden aikana 750 ja 1500 välillä (Turvapaikka Suomesta – Kiintiöpakolaiset 2024). Tänä vuonna 2024 pakolaiskiintiö on 500, mikä on matalin yli kahteenkymmeneen vuoteen (Kiintiöpakolaisten vastaanotto on tapa auttaa kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia n.d.). Suomen pakolaiskiintiö ei ole linjassa kansainvälisen pakolaistilanteen kanssa. UNHCR:n tilastoista (Refugee data finder 2024) käy ilmi, että pakolaisia ja turvapaikanhakijoita on tällä hetkellä maailmassa enemmän kuin koskaan. Lokakuussa 2023 UNHCR:n rekisterissä on pakolaisia 36,4 miljoonaa ja turvapaikanhakijoita 6,1 miljoonaa. Pakotetusti kotinsa jättäneitä ihmisiä maailmassa on UNHCR:n mukaan yhteensä 110 miljoonaa. (Refugee data finder – Key indicators 2023).



Kuvio 1 Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrät vuosittain (Refugee data finder 2024)

Vuonna 2022 Suomessa myönnettiin oleskeluluvat 55 000 maahanmuuttajalle. Näistä oleskeluluvista 3000 myönnettiin kansainvälisen suojelun tarpeessa oleville. Heihin lasketaan niin turvapaikanhakijana tulleet kuin kiintiöpakolaisena tulleet henkilöt. Kun kansainvälisen suojelun saaneiden määrä suhteutetaan muiden syiden takia Suomeen maahanmuuttajien kokonaislukuun tarkoittaa tämä, että vain 5% maahanmuuttajista on pakolaisia tai turvapaikanhakijoita. (Maahanmuuton tilastot julkaistu – yhä useampi muuttaa Suomeen työn takia 2022.) Vuoden 2024 syyskuuhun mennessä ensimmäisiä turvapaikkahakemuksia on jätetty 1791, mikä on 755 hakemusta vähemmän kuin vuonna 2023 vastaavaan aikaan. Lähtömaat ovat kuitenkin pysyneet samoina, eniten ensimmäisiä turvapaikkahakemuksia ovat jättäneet Somalian, Afganistanin, Syyrian, Nigerian ja Turkin kansalaiset vuonna 2024 ja 2023. Lisäksi viime vuosina sotaa paenneita on tullut suuret määrät myös Ukrainasta. Ukrainalaisille myönnettäviä tilapäisen suojelun oleskelulupia haettiin 47 301 vuonna 2022 ja 19 426 vuonna 2023. Syyskuuhun 2024 mennessä tilapäisen suojelun hakemuksia on jätetty 10 417. (Maahanmuutto Suomeen. 2024).

3 Kotoutuminen Suomessa

Kotoutumisella tarkoitetaan prosessia, jossa maahanmuuttajasta tulee uuden yhteiskunnan aktiivinen ja täysivaltainen jäsen. Kotoutumisprosessi tapahtuu vuorovaikutuksessa yhteiskunnan kanssa ja sen tavoitteena on, että maahanmuuttajan yhdenvertaisuus ja osallisuus yhteiskunnassa kasvaa. (Keskeiset kotoutumiseen liittyvät käsitteet – Kotoutuminen 2021.) Suomessa pakolaisten kotoutumisesta vastaa vielä valtakunnallisesti työ- ja elinkeinoministeriö. Maahanmuuttovirasto on vastuussa kiintiöpakolaisen alkuperähdytyksestä. (Palvelut - Työ- ja elinkeinoministeriö vastaa kotouttamisesta n.d.). Uuden kotoutumislain myötä vastuu kotoutumisesta siirtyy kunnille vuoden 2025 alussa. (Hallituksen muutokset kotoutumislain uudistukseen lisäävät maahanmuuttajan omaa vastuuta 2024.) Käytännössä pakolaisten kotoutumisesta vastaavat kuitenkin jo nyt ensisijaisesti kunnat, yhteistyössä hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystieteiden kanssa. Pakolaisille myönnetään kuntapaikka ja tämän myötä kyseessä oleva kunta ottaa vastuun pakolaisen vastaanotosta ja kotoutumisprosessista. Kunnan kotouttamisohjelma seuraa ja suunnittelee pakolaisen kotoutumisen polkua moniammatillisesti. Valtio avustaa kuntia pakolaisten vastaanotossa taloudellisesti ja ELY-keskukset auttavat kuntia vastaanoton suunnittelussa. (Suomi tukee ihmisoikeuksien toteuttamista vastaanottamalla pakolaisia n.d.).

Useat lait säätelevät pakolaisen polkua Suomessa, mutta keskeisin pakolaisia ja heidän kanssaan työskenteleviä viranomaisia ohjaava laki on Laki kotoutumisen edistämisestä (L 681 / 2023), lyhennettynä Kotoutumislaki. Tämän lain tarkoituksena on tukea maahanmuuttajien osallisuutta heille uudessa yhteiskunnassa. Lain ansiosta maahanmuuttajille taataan maahanmuuton alkumetreille neuvontaa ja ohjausta sekä tiedotusta niin suomalaisesta työelämästä kuin yhteiskunnasta ja heille tarjolla olevista kotoutumispalveluista. (Kotoutumislaki ohjaa kotoutumisen edistämistä n.d.).

Pakolaisille tehdään Suomeen saapuessaan kotoutumislain mukainen alkukartoitus, jossa selvitetään henkilön vallitseva elämäntilanne, kielitaito sekä aiemmin saavutettu koulutus- ja työhistoria. Pakolaisille ja muille maahanmuuttajille pyritään rakentamaan johdonmukainen ja yksilöllinen kokonaisuus kotoutumistoimenpiteistä- ja palveluista. Tämä onnistuu huomioimalla asiakkaan henkilökohtainen avuntarve ja mahdollisen muun perheen tilanne. (Kotoutumislaki ohjaa kotoutumisen edistämistä n.d.).

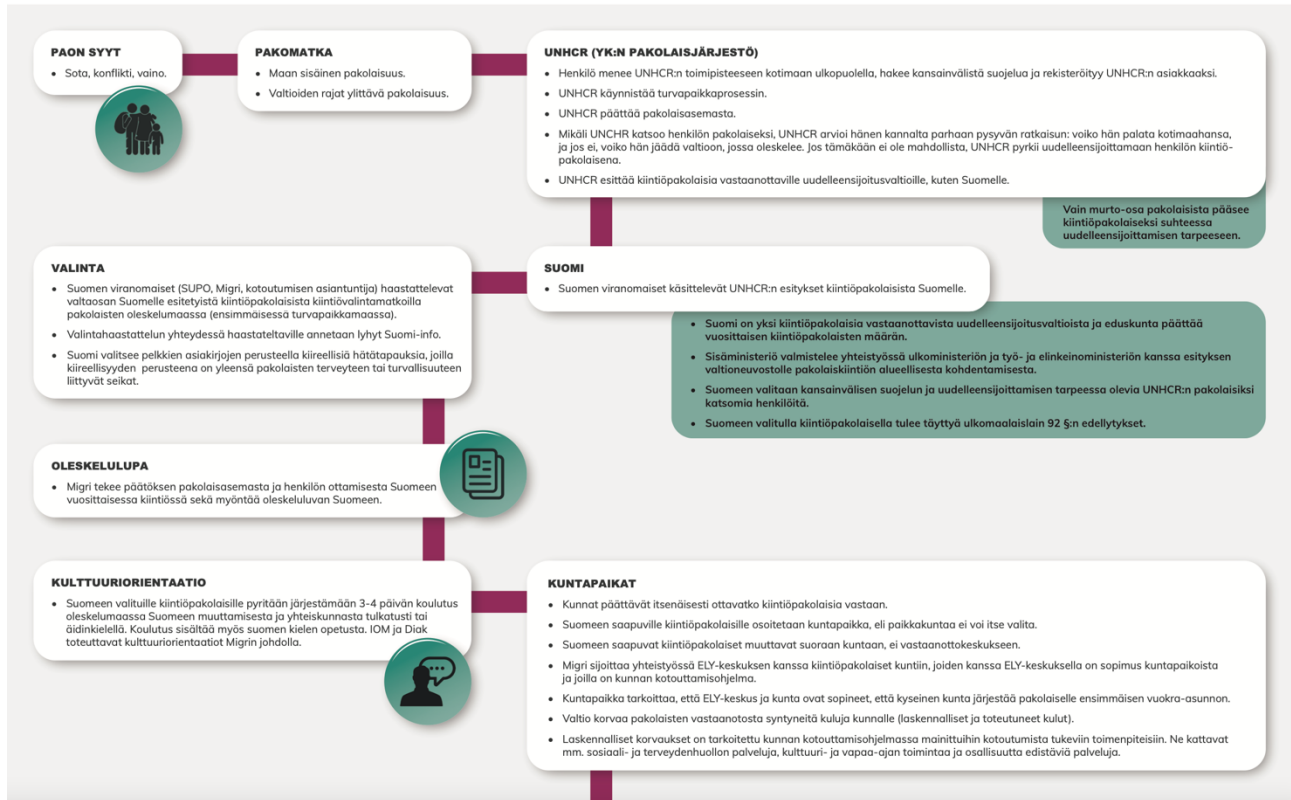
Kotoutuminen on aina yksilöllistä, eikä sen toteutumiseen ole määritelty tarkkoja kriteereitä, tai mittareita. Samalla kun maahanmuuttaja oppii uuden kielen ja kulttuurin, pyritään myös tukemaan mahdollisuuksia oman kielen ja kulttuurin ylläpitämiseksi. Kotoutuminen on kaksisuuntaista maahanmuuttajan ja yhteiskunnan välillä. Eli myös maahanmuuttajaa ympäröivä yhteiskunta saa vastavuoroisesti osakseen uusia vaikutteita ja monimuotoistuu. (Keskeiset kotoutumiseen liittyvät käsitteet – Kotoutuminen 2021.)

Pakolaisten nopea ja tehokas kotoutuminen ja työllistyminen olisi hyödyllisintä Suomen yhteiskunnan, sekä yksilöiden omalta kannalta. Pakolaisen työllistyminen lisää yksilön osallisuutta ja on suoraan yhteydessä terveyteen, yhteiskunnalliseen statukseen sekä tietysti taloudelliseen asemaan. Työssä käyvät ihmiset ovat hyödyllisiä yhteiskunnallemme monin tavoin; tuottamalla palveluita, hyödykkeitä ja työvoimaa, sekä rahoittamalla julkisia palveluita veroilla. (Maahanmuuttajien työmarkkina-asema valtaväestöä heikompi n.d.).

Pakolaisen kotoutumisprosessiin voi vaikuttaa osaltaan myös reitti Suomeen. Kiintiöpakolaiset saattavat odottaa uudelleensijoittamista esimerkiksi pakolaisleirillä vuosia, mutta Suomeen valituksi tullessaan voi matka järjestyä melko nopeastikin. Suomeen kiintiöpakolaisena saapuvat henkilöt pääsevät heti kunnan kotoutumispalveluiden piiriin ja kotoutumista tukevien sosiaalipalveluiden palvelutarpeenarvointiin. (Kiintiöpakolaisten vastaanotto on tapa auttaa kaikkein

haavoittuvimmassa asemassa olevia n.d.) Alla olevassa kuviossa on kuvattu melko tarkasti kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan, sekä kerrottu alkuvaiheen kotoutumiseen liittyviä toimenpiteitä.

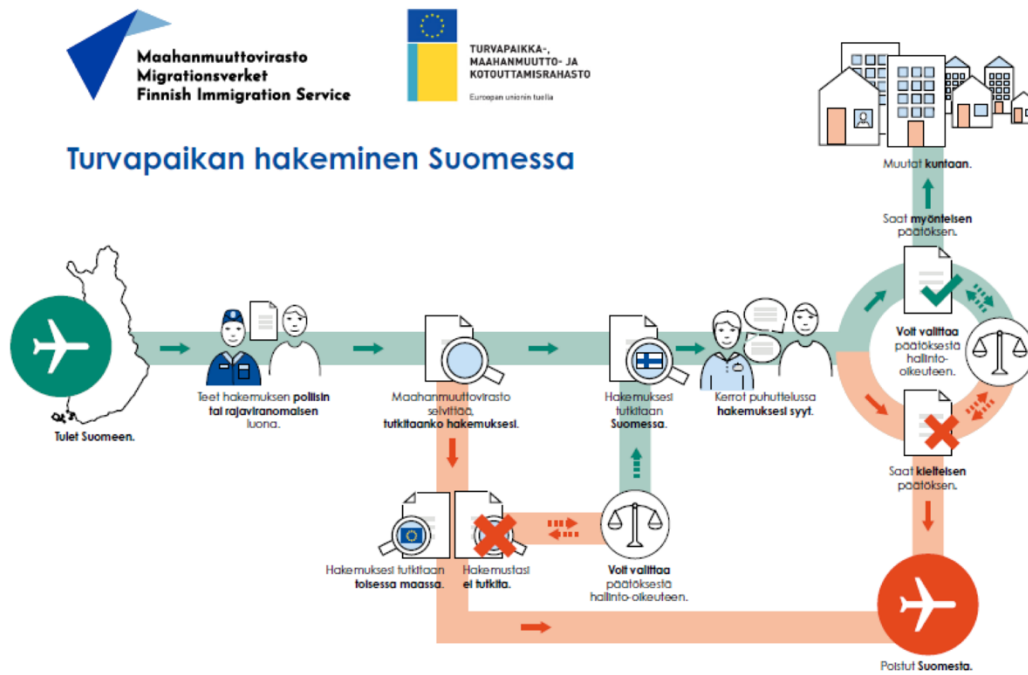
KIINTIÖPAKOLAISEN MATKA SUOMEEN JA KOTIKUNTAAN





Kuvio 2 Kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan (Kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan n.d.)

Turvapaikanhakijana Suomeen saapuvat henkilöt ovat ensin vastaanottokeskuksen palveluiden piirissä ja voivat joutua odottamaan päätöstä oleskeluluvasta useita vuosia ilman tietoa siitä, saavatko he jäädä Suomeen. Turvapaikanhakija saattaa myös saada ensin kielteisiä päätöksiä, ennen kuin hänelle myönnetään pakolaisasema ja oleskelulupa Suomeen. (Kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan n.d.) Vasta myönteisen päätöksen saatuaan turvapaikanhakija saa kuntapaikan ja on oikeutettu kunnan kotoutumispalveluihin, sekä tarvittaessa kotoutumista tukeviin sosiaalipalveluihin (Kansainvälistä suojelua hakevien ja saavien sosiaaliturva ja palvelut Suomessa n.d.). Alla pelkistetty kuvio turvapaikanhakijan matkasta kotikuntaan.



Kuvio 33 Turvapaikan hakeminen Suomessa (Tietoa turvapaikkaprosessista 2 – Aikuiset 2020)

Valtion ja kunnan lisäksi myös kolmannella sektorilla on tärkeä merkitys pakolaisten kotoutumisen mahdollistamisessa. Järjestöjen toiminta saattaa olla vapaaehtoisuuspainotteista, mutta kentällä on töissä myös paljon ammattilaisia, joilla on tietoa ja taitoa kulttuurisensitiivisestä kotouttamisesta. Kolmannen sektorin toiminnassa yleensä painottuu osallisuus ja pyrkimys liittää pakolainen paikalliseen yhteisöön. Järjestöjen toiminta on usein myös kaikille avointa matalan kynnyksen toimintaa, jolloin myös turvapaikanhakijat voivat päästä osaksi yhteisöä toiminnan kautta, jo ennen kuntapaidan saamista. Järjestöt pystyvät opettamaan maahanmuuttajille kädestä pitäen tietoja ja taitoja, joita tarvitaan uudessa ympäristössä. Järjestötoiminnassa myös kantaväestö ja maahanmuuttajat pääsevät luomaan kontakteja. Parhaimmillaan tällä voi olla positiivisia vaikutuksia asuinalueen väestösuhteisiin. (Järjestöjen toiminta tukee kotoutumista monipuolisesti n.d.)

UNHCR painottaa pakolaisen paikalliseen yhteisöön kotoutumisen tärkeyttä. Järjestö näkee sen pakolaiselle kestävämpänä tapana rakentaa uusi elämä vastaanottavassa maassa. (Local integration n.d.) Parhaiten tähän haasteeseen pystyvät vastaamaan nimenomaan järjestöt ruohonjuuritasolta sekä erityisesti toisen ja kolmannen sektorin ulkopuolelta paikalliset itse. UNHCR puhuukin paikallisten yhteisöjen ja kansalaisten itse toteuttaman yhteisölähtöisen kotoutumisen puolesta.

Tällä pystytään edistämään pakolaisten ja yhteisöjen kanssakäymistä sekä täydentämään erityisesti toisen sektorin vastaanotto- ja kotouttamistoimintaa. (Yhteisölähtöinen kotoutuminen n.d)

UNHCR tunnistaa jokaisen pakolaisia vastaanottavan maan omat kansalliset ongelmat ja raamit, jotka vaikuttavat kotoutumisen onnistumiseen. Järjestö kuitenkin kannustaa jokaista maata pyrkimään tiettyjen tavoitteiden täyttymiseen. Tavoitteisiin kuuluisi toteuttaa pakolaisten ihmisoikeuksien toteutuminen ja estää heidän syrjäytymistensä. Vastaanottavien maiden tulisi pyrkiä myös edesauttamaan sosiaalisen koheesion edistymistä ja eri väestönsien kanssakäymistä. Parhaimmillaan osana kotoutumista pystyttäisiin myötävaikuttamaan pakolaisia saavuttamaan heidän täysi henkilökohtainen potentiaalinsa. (The Integration of Refugees – A Discussion Paper 2014.)

4 Psyykinen trauma

Seuraavaksi määritellään tarkemmin trauman käsite ja sen kaksi eri merkitystä. Kielitoimiston sanakirja määrittelee sanan *trauma* vaurioksi tai vammaksi. Kielitoimisto jakaa trauman siitä vielä tarkemmin lääketieteelliseen ja psyykkiseen traumaan. Lääketieteellisellä traumalla viitataan fyysiseen vammaan, jossa kudosaivuriio syntyy ulkoisen tekijän vaikutuksesta. Psyykkisen trauman määritelmänä on henkinen vaurio, joka on syntynyt voimakkaan kokemuksen aiheuttamana. (MOT Sanakirjat n.d.) Ihminen kokee trauman aiheuttaman tapahtuman yleensä ylitsepääsemättömänä tilanteena, joka ylittää hänen henkisen kestokykynsä. Tällöin raskas kokemus rikkoo kokijan mielen, aiheuttaen hänelle tunneperäisen vaurion eli trauman. (Psyykkiset traumat n.d.) Traumaattiset tapahtumat ovat yleisiä ja enemmistö ihmisistä kokee joskus elämänsä aikana tapahtumia, jotka altistavat psyykkisille traumaolle. (Henriksson, Haravuori & Lönnqvist 2023.)

4.1 Freud ja traumateoria

Trauman hoitomenetelmät ja tutkimukset ovat viimeisten vuosikymmenten aikana ottaneet isoja harppauksia eteenpäin. Traumateorioiden pohjana on kuitenkin yli sata vuotta vanhat, silloin urauurtaneet teorit, jotka kehitettiin ensimmäisen maailman sodan sotilaiden sotaneuroosien tutkimisen pohjalta. Yksi tästä tutkimuskentästä ammentava oli Sigmund Freud, joka kehitti ja laajensi omaa infantiilista traumateoriaansa eteenpäin juuri sotaneuroositutkimuksiin pohjaten. Nykykaisten traumateorioiden taustana onkin Freudin eteenpäin kehittämä traumateoria. Samat sotaneuroosikokemukset, joita tunnistettiin sata vuotta sitten sotilailla ovat samankaltaisia kuin nykyajan pakolaisten traumaa aiheuttavat kokemukset. (Saraneva 2010, 194, 196-198.)

Freud puhuu ihmisen kokemasta ääritilanteesta, jonka traumaattisuus rikkoo sen kokeneen ihmisen psyykeä ympäröivän ärsykesuojan (eng. stimulus barrierin). Ärsykesuojan tarkoitus on nimensä mukaisesti suojella ihmisen psyykettä erilaisilta ylisuurilta ja vaarallisilta ärsykemääriltä, joita voi syntyä intensiivisten kokemusten pohjalta. Nämä ihmisen minuutta suojaavat sisäiset kerrokset perustuvat perusturvallisuuden tunnetta ylläpitäviin, hyviin mielikuviin, jotka ihminen perustaa varhaisimpiin kokemuksiinsa turvallisista tilanteista ja ihmissuhteista. Henkilön traumatisoitua hänen psyykkisen tilansa sisäiset suojakerrokset pettävät ja samalla tämän minuutta ylläpitävät rakenteet (minäfunktiot) romahtavat. Ärsykesuoja toisin sanoen lamaannuttaa ihmisen psyykkisen koneiston traumaattisessa tilanteessa. Tällöin suojan perustana toimineista turvallisista kokemuksista tuleekin illuusiota. (Saraneva 2010, 196-197.)

4.2 Pakolaisen psyykinen traumatisoituminen

Kaikki pakolaiset eivät ole traumatisoituneita, mutta tulee tunnistaa, että pakolaisuus itsessään on usein kokemus, joka uhkaa henkilön mielenterveyttä monitahoisesti (Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen & Santalahti 2018, 49). Pakolaisen psyykinen trauma muotoutuu usein usean eri traumakokemuksen läpikäynnin tuloksena (Saraneva 2018, 70). Yleensä nämä kuormitusta aiheuttavat tilanteet alkavat jo kotimaassa, missä pakolainen saattaa kokea hyvinkin laajasti erilaisia traumatisoivia tilanteita. Pakolainen saattaa kohdata sotaa, väkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa, vangitsemista ja kidutusta. Lähtömaassa läpikäytyjen tapahtumien lisäksi itse pakenemiseen liittyy monia psyykkistä hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Matkaan lähdetään usein ilman tarkkaa suunnitelmaa ja siihen liittyy paljon muuttujia ja epävarmuustekijöitä. Matkankulun pituudesta ei ole tietoa ja usein siellä ollaan salakuljettajien armoilla. Tämä jättää matkaajat haavoittuvaisiksi ja panee heidät alttiiksi monenlaiselle hyväksikäytölle. Matka on siis kaikessa vaarallisuudessaan ja stressaavuudessaan hyvinkin traumatisoiva. (Castaneda ym. 2018, 49-50.)

Pakolaisen traumoihin johtavat tyypillisesti olosuhteet, joissa tilanteet ovat pitkäkestoisia ja intensiteetiltään kovia. Pakolaisella voi olla takana systemaattista kidutusta ja terroria sietämättömissä olosuhteissa. Ratkaisevinta trauman muodostumiselle on, kuinka hyvin yksilö tuntee pystyvänsä toimimaan ja suojautumaan näissä tilanteissa. Ihmisestä tulee helposti voimaton, kun häneltä vietään kyky orientoitua paikkaan ja aikaan sekä mahdollisuus omien tarpeidensa kontrolliin. Tällaisissa olosuhteissa on mahdollista, että ihminen taantuu primitiiviselle tasolle traumatisoituaan.

Tällöin ihmisen *minän* toiminta lakkaa ja psykoottiset mekanismit korvaavat *minän* toiminnan regressiolla, jolloin ihminen sairastuu psyykkisesti. Traumassa keskeisenä tekijänä onkin ihmisen luovuttaminen ja periksi antaminen kuoleman halulle, kun oma avuttomuus suhteessa ulkoiseen tai sisäiseen vaaraan saavuttaa lakipisteen. Tällaisissa sietämättömissä oloissa ihmisen kuoleman halu voi saavuttaa psykologisen itsetuhon tason ja yksilö tekee ns. psykogeenisen kuoleman, jolloin hän kuolee traumaattiseen olotilaansa. He, jotka tällaisista olosuhteista selviävät, kärsivät monesti täydestä muistinmenetyksestä eli amnesiasta tai tuudittautuvat dissosiaatioon. He ovat yleensä keskittyneitä traumaansa ja kärsivät traumaperäisestä stressihäiriöstä. (Saraneva 2010, 200-201.)

Pakolaisen traumojen taustalla ovat ihmisten yleismaailmalliset ja alkukantaisetkin pelot, jotka pakolaisten kohdalla ovat käyneet toteen. Pakolainen joutuu jättämään hänelle läheiset ihmiset sekä itselleen tutut ja tärkeät ympäristöt. Kun aiemmin rakennettu elämä joudutaan jättämään täysin taakse, päätyy ihminen Saranevan mukaan yleensä kadottamaan prosessissa myös oman identiteettinsä. (Saraneva 2018, 71.) Castaneda ym. (2018, 50) tuovat tämän näkökulman vastapainoksi esiin uuden alun mahdollistaman tunteen toivosta ja ajatuksen paremmasta elämästä. Tunne syntyy turvallisen ympäristön saavuttamisen johdosta, kun jatkuvasta vaarantunteesta voi päästää irti vastaanottavassa maassa. (Castaneda ym. 2018, 50-51.)

4.3 Traumaperäinen stressihäiriö - PTSD

Stressihäiriön aiheuttaa yksittäinen ja toisinaan pitkäkestoinenkin uhkaavan tai tuhoavan tilanteen kokeminen, mikä vastaavasti synnyttää kokijalleen voimakasta ahdistusta tai muuta psyykkistä tuskaa (Henriksson ym. 2023; Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) n.d.). Traumattisen kokemuksen aiheuttama ahdistus muuttuu häiriöksi, jos epämiellyttävä kokemus jatkuu pitkittyneenä reaktiona. (Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) n.d.)

Tapahtumat, jotka saattavat johtaa traumaperäisen stressihäiriön puhkeamiseen on mahdotonta määritellä tarkasti. Niin eri kulttuurisidonnaisuudet kuin eri ajankohdatkin vaikuttavat siihen, mitkä eri asiat ihmiset kokevat kuuluvan heidän normaaliin kokemuspäiriinsä. (Henriksson ym. 2023.) Trauman potentiaalisesti laukaisevia tilanteita ovat kuitenkin yleismaailmallisesti uhkaavat ja väkivaltaiset tilanteet, katastrofaaliset tapahtumat sekä kuolemaan liittyvät asiat (Traumaperäinen stressihäiriö 2022). Tulee huomioida, ettei oma fyysinen haavoittuminen ole edellytys PTSD:n kehittymiselle, vaan myös läheltä piti-tilanteet, joista ihminen selviää ehjin nahoin ja toimintakykyisenä voivat yhtä hyvin aiheuttaa stressihäiriötä (Henriksson ym. 2023).

Merkittävin tekijä traumaperäisen stressihäiriön syntyyn ei ole kokemuksen kesto tai voimakkuus vaan se, kuinka raskaasti henkilö itse kokee tapahtuneen henkiseksi ja fyysiselle hyvinvoinnilleen. PTSD onkin jaettu kahteen eri tyyppiin riippuen trauman aiheuttamistavasta. I-typin trauma voi syntyä jo yhdestä traumaattisesta kokemuksesta. Pitkäestoinen tai toistuva traumatisoiva tekijä aiheuttaa taas monesti II-typin trauman. (Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) n.d.)

Traumaperäisen stressihäiriön oireet ovat hyvin moninaiset. Ihmisellä voi olla traumaattisten kokemusten jälkeen paljon kehollisia reaktioita, painajaisia sekä mielikuvia ja ajatuksia tapahtuneesta. Keskittymisvaikeudet, unihäiriöt, säpsähtämisreaktiot, ylivireys sekä ärtyneisyys ovat myös yleisiä. Ihminen saattaa myös kaihtaa tapahtumista muistuttavia tilanteita ja dissosioida. Dissosioidissa henkilön mieli jakautuu osiin, joista yksi kannattelee trauman tunnemuistoa ja toinen mielen osa pyrkii elämään elämää mahdollisimman normaalisti. (Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD) n.d.)

Ainakin 80% PTSD:stä kärsivillä kehittyy elämän aikana joku muu mielenterveyden häiriö. Mitä syvempi trauma sitä todennäköisempää on, että häiriö syntyy PTSD:n jälkeen ja toimii stressihäiriötä pahentavana tekijänä. (Henriksson ym. 2023.) Esimerkiksi 80-95% PTSD:stä kärsivistä kokee myös masennusta. Myös lääkkeiden ja päihteiden käyttö sekä erinäiset persoonallisuushäiriöt ovat yleisiä. (Aalto-Setälä 2020.)

Traumasta muistuttavat asiat saattavat helposti aiheuttaa ahdistusta ja altistaa välttämiskäyttäytymiselle (Henriksson ym. 2023.) Vältteleminen on yleinen posttraumaattisen stressihäiriön oire. Tämä voi näkyä tunteiden vaimentamisena, ajattelun karttamisena ja yleisenä välttämiskäyttäytymisenä. Ihminen saattaa jättäytyä pois eri tilanteista ja vältellä ihmisiä pysyttelemällä kotona. Tutkimukset kuitenkin näyttävät, että traumamuistot tunkeutuvat mieleen sitä syvemmin, mitä enemmän niitä yritetään välttää, näin estäen korvaavien kokemusten saannin. (Aalto-Setälä 2020.) Välttämiskäyttäytymisen oireet ovat suoraan yhteydessä henkilön työ- ja toimintakyvyn ennustettavuuden kanssa (Henriksson ym. 2023.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Maahanmuuttajien kotoutumiseen vaikuttavista tekijöistä löytyy melko paljon tutkimuksia. Samoin pakolaisten traumakokemuksista, kuten esimerkiksi kidutuksesta, sodasta, pakolaisleirillä

elämisestä jne. Tässä opinnäytetyössä onkin yhdistetty nämä aiheet ja käsitelty sitä, miten psyykkiset traumat vaikuttavat pakolaisen kotoutumiseen. Aihetta rajatessa on valittu kotoutumiseen vaikuttavista tekijöistä juuri psyykkiset traumat, sillä ne koskettavat suurinta osaa kohderyhmäksi valituista pakolaisista (Schubert 2013, 68.). Lisäksi valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden oma kiinnostus tähän aihealueeseen. Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muotoutui ”*Miten psyykinen trauma vaikuttaa pakolaisen kotoutumiseen Suomessa?*”. Tutkimuskysymys sivuaa oleellisesti ajankohtaisia aiheita, kuten pakolaisten mielenterveyden tilannetta ja hallituksen uudistuksia kotoutumislakiin.

THL:n teettämä MoniSuomi 2022 -tutkimus selvitti ulkomailla syntyneiden ulkomaalaistaustaisten koettua hyvinvointia ja terveyttä, sekä palvelukokemuksia. Vuosina 2022-2023 kyselylomakkeilla kerätystä tutkimusaineistosta tehty tilastoraportti osoittaa, että psyykkistä kuormittuneisuutta kokee Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista naisista 23,0% ja miehistä 20,0%, kun taas koko väestössä naisista 19,0% ja miehistä 17,0%. Tässä täytyy ottaa huomioon, että ulkomaalaistaustaisiin lukeutuu myös muut kuin pakolaiset. (Castaneda, García Velázquez, Klemettilä, Kuusio, Lilja & Mäkipää 2023, 1-6.) Lähivuosina pakolaisia on tullut Suomeen eniten Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta (Suomeen valitut ja Suomeen saapuneet kiintiöpakolaiset 2024). THL:n tutkimuksen perusteella näiltä alueilta lähtöisin olevien henkilöiden koettu psyykinen kuormittuneisuus on naisten osalta 26,0% ja miesten 29,0%, mikä on jo huomattavasti korkeampi kuin koko väestön (Castaneda ym. 2023, 1-6).

Opinnäytetyön toimeksiantajan Keski-Suomen hyvinvointialueen kotoutumista tukevien sosiaalipalveluiden asiakaskunta koostuu Suomeen turvapaikanhakijoina tai kiintiöpakolaisina tulleista henkilöistä. Palveluita tarjotaan myös ihmiskaupan uhreille ja paperittomille. Nykyään asiakkaisiin kuuluu myös tilapäisen suojelun oleskeluluvan omaavat asiakkaat, joille ELY-keskus on myöntänyt kuntapaikan. (Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut n.d.) Näiden asiakasryhmien kanssa työskennellessä traumatietoisuus ja psyykkisen trauman ymmärtäminen ilmiönä on erityisen tärkeää. Traumatisoitumisen ennaltaehkäisyä ja toipumista tukevaa toimintaa voi tapahtua monilla eri tasoilla, eivätkä ne rajoitu ainoastaan terapiaan, kuten ehkä usein ajatellaan. Traumainformoidusta työotteesta on puhuttu kansainvälisesti vasta kolmisenkymmentä vuotta, eivätkä sen käytännöt ole juurtuneet Suomeen vielä kovin vankasti. (Sarvela 2023, 28-32.) Tämä opinnäytetyö tuo toimeksiantajalle tärkeää tietoa trauman vaikutuksista pakolaisen kotoutumiseen, joka edesauttaa traumainformoidun lähestymistavan toteuttamista yksikössä.

6 Toteutus

6.1 Menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen eri perustyyppiin: meta-analyysiin, kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen sekä systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, joka sallii väljän tutkimuskysymyksen asettelun. (Salminen 2011, 6.) Tähän mahdollisuuteen nojaten kolmesta vaihtoehdosta menetelmäksi valikoitui juuri kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka raamien mukaan on työskennelty tutkimuskysymyksen parissa. Keskeisintä tässä menetelmässä on aineistolähtöisyys, jolla pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään valittua ilmiötä. Ymmärrykseen päästään selvittämällä, mitä ilmiöstä jo ennalta tiedetään sekä löytämällä tärkeimmät käsitteet ja oivaltamalla niiden väliset suhteet. (Kangasniemi, Pietilä, Utriainen, Jääskeläinen, Ahonen & Liikanen 2013, 291-292.)

Kirjallisuuskatsaus rakentuu neljästä vaiheesta. Prosessi alkaa tutkimuskysymyksen laatimisella. Tässä vaiheessa muodostetaan tutkimuskysymyksen lisäksi myös hakusanat sekä etsitään tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaisia tietokantoja. Ensimmäisen vaiheen huolellinen valmistelu antaa hyvät raamit loppuprosessille (Kangasniemi ym. 2013, 294; Vilka 2013.) Toinen vaihe on aineiston haku ja sen valinta. Tässä kohtaa aineistoa peilataan kriittisesti tutkimuskysymykseen ja se rajataan tarkasti sisään- ja poissulkukriteereiden mukaisesti. Kolmannessa vaiheessa valittua aineistoa vertaillaan ja kuvaillaan ja lopulta siitä tehdään synteesi. Kirjallisuuskatsauksen prosessi päättyy tulosten kokonaistarkasteluun ja sen raportointiin (Kangasniemi ym. 2013, 294.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen voi jakaa edelleen kahteen eri menetelmään, jotka ovat integroiva tai narratiivinen tapa tehdä katsaus (Salminen 2011, 6). Opinnäytetyö päädyttiin toteuttamaan narratiivisella näkökulmalla. Tällä menetelmällä tiedonhaku ja aineistojen valintakriteerit ovat vapaammin määriteltävissä verrattuna muihin katsaustyyppeihin (Vilka 2013). Narratiivisessa katsauksessa pyritään rakentamaan kokonaisvaltainen kuva tutkimuskysymyksen aiheesta samalla tiivistäen ja yhtenäistäen synteessin kautta aiemmin tehtyjä tutkimuksia (Salminen 2011, 7).

6.2 Aineiston keruu

Tiedonhakuja varten määriteltiin sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla pystyttiin rajaamaan tutkimusaineisto. Tiedonhaku vaihe aloitettiin asettamalla saatavuudelle kriteerit. Aineiston tuli olla luettavissa kokonaan ja saatavilla ilmaiseksi tai Jyväskylän ammattikorkeakoulun oikeuksilla. Luotettavuus pyrittiin varmistamaan sillä, että aineistot ovat vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita tai muita ammattijulkaisuja. Luotettavuuden lisäksi ajankohtaisuuteen pyrittiin poissulkemalla ennen vuotta 2014 julkaistut artikkelit. Julkaisujen tuli olla englannin- tai suomenkielisiä.

Taulukko 1 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Rajaus	Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Saatavuus	Koko teksti saatavilla ilmaiseksi tai JAMK:n käyttöoikeuksilla	Koko teksti ei saatavilla, maksullinen
Luotettavuus	Vertaisarvioitu	Ei vertaisarvioitu
Julkaisuvuosi	Julkaistu vuosina 2014-2024	Julkaistu ennen vuotta 2014
Julkaisukieli	Suomi tai englanti	Muu kuin suomi tai englanti
Tyyppi	Tieteellinen artikkeli tai muu ammattijulkaisu	Ei tieteellinen artikkeli tai ammattijulkaisu, esimerkiksi: blogiteksti, kolumni, uutinen tai opinnäytetyö
Sisältö	Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen

Sisäänotto- ja poissulkukriteerien lisäksi tulevaa tiedonhakuja pohjustettiin määrittelemällä erilaisia hakusanoja sekä -lausekkeita, jotka löytyvät taulukosta 2. Näillä hakulausekkeilla suoritettiin ensin koetiedonhakuja erilaisilla alustoilla testaten valittujen asiasanojen toimivuutta. Testihaku-

jen avulla löydettiin myös kirjallisuuskatsausta parhaiten palvelevat tietokannat. Lopulliseen aineistonhakuun valittiin tietokannat, jotka käsittelevät pääosin sosiaalialalle ominaisia aiheita ja joista saatiin eniten tutkimusaiheeseen vastaavia artikkeleita.

Lopullinen aineiston haku suoritettiin kesällä 2024 käyttäen seuraavia tietokantoja: Sage Journals, Emerald Insight, Cinahl Ebsco, Proquest Databases, Julkari.fi sekä Science Direct. Artikkeleiden haku aloitettiin käyttämällä aiemmin mainittuja hakusanoja sekä rajaamalla tarkennetun haun avulla artikkelit vastaamaan sisäänottokriteereitä. Suomalaisessa Julkari.fi tietokannassa haku suoritettiin suomenkielisillä hakusanoilla, kaikissa muissa tietokannoissa käytettiin englanninkielisiä hakusanoja. Sekä Sage Journals- että Emerald Insight-sivulla päädyttiin käyttämään kahta eri hakulauseketta, kun todettiin muunnellun hakulausekkeen antavan laajemmat ja tasokkaammat hakutulokset. Kun haut oli suoritettu kaikissa tietokannoissa, valittiin 546 artikkelista otsikoiden perusteella lähempään tarkasteluun 128 artikkelia. Otsikoiden jälkeen tutustuttiin tarkemmin tutkimusten tiivistelmiin, jolloin pystyttiin rajaamaan potentiaalisten artikkeleiden määrä kuuteentoista. Viimein kaikki 16 luettiin läpi ja päädyttiin lopulta kahdeksaan tieteelliseen artikkeliin, jotka vastasivat parhaiten tutkimuskysymykseen.

Aineiston haku tehtiin melko laajana, käsittäen kuusi tietokantaa. Otsikkotasolla löydettiin jokaisesta kuudesta tietokannasta opinnäytetyöhön sopivia artikkeleita. Kun abstraktit oli käyty läpi ja luettu niiden perusteella valitut artikkelit alusta loppuun päädyttiin lopulta kahdeksaan artikkeliin, joista yksi löytyi Emerald Insighista ja seitsemän ProQuest Databasesta. Tiivistelmän perusteella artikkeleita tippui pois jo suuri määrä, koska ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Koko tekstin perusteella artikkeleita rajattiin edelleen pois, sillä todettiin, että ne eivät myöskään vastanneet tutkimuskysymykseen riittävän tarkasti, tai ne käsitelivät liian rajatusti tiettyä ryhmää esimerkiksi iän tai sukupuolen perusteella.

Taulukko 2 Aineistohaun tulokset

Hakulauseke	Hakutuloksia	Otsikon perusteella	Abstraktin perusteella	Koko tekstin perusteella
SAGE Journals				
refugee AND "psychological trauma"	65	13	0	0
"refugee integration" AND trauma*	73	10	1	0
Emerald Insight				
"psychological trauma" AND "refugee integration"	12	3	1	1
"psychological trauma" AND refugee	90	13	0	0
CINAHL EBSCO				
"psychological trauma" AND refugee	64	6	0	0
ProQuest Databases				
refugee AND "psychological trauma"	176	62	14	7
Julkari.fi				
pakolai* AND kotoutu* AND psyyk* AND traum*	60	19	0	0
ScienceDirect				
"pshycological trauma" AND "refugee integration"	6	2	0	0

6.3 Aineiston esittely

Aineistohaun tuloksena saatiin kahdeksan sisäänottokriteerit täyttävää ja tutkimuskysymykseen vastaavaa tutkimusartikkeliä. Kaikki artikkelit ovat kansainvälisiä ja englanninkielisiä. Artikkeleissa usein esiintyvät englanninkieliset lyhennykset ja niiden suomennokset on taulukoitu opinnäyte-

työn liitteeksi (Liite 1). Lisäksi kaikki valitut tieteelliset julkaisut ovat hakukriteerien mukaan vähintään vertaisarvioituja tai ammattijulkaisuja. Artikkelit on esitetty seuraavassa taulukossa 3, sekä esitelty lyhyesti taulukon jälkeen.

Taulukko 3 Kirjallisuuskatsauksen aineistot

<p>Schiess-Jokanovic, J., Gösling-Steirer, C., Kantor, V., Knefel, M., Weindl, D. & Lueger-Schuster, B. 2023. "My brain freezes and I am blocked again": The subjective experience of post-migration living difficulties influenced by complex posttraumatic stress disorder of Afghan asylum seekers and refugees in Austria. (T1)</p>	<p>Beiser, M., Goodwill, A. M., Albanese, P., McShane, K. & Kanthasamy, P. 2015. Predictors of the integration of Sri Lankan Tamil refugees in Canada: pre-migration adversity, mental health, personal attributes, and post-migration experience. (T2)</p>
<p>Steel, J. L., Dunlavy, A. C., Harding, C. E., & Theorell, T. 2017. The psychological consequences of pre-emigration trauma and post-migration stress in refugees and immigrants from Africa. (T3)</p>	<p>Civan, K. A., Aydemir, M. C., Yuksel, R. N., Hasan, K., Unverdi, B. E., & Erol, G. 2021. Evaluating the relationship between posttraumatic stress disorder symptoms and psychological resilience in a sample of Turkoman refugees in Turkey. (T4)</p>
<p>Kangaslampi, S., Peltonen, K., & Hall, J. 2022. Posttraumatic growth and posttraumatic stress – a network analysis among Syrian and Iraqi refugees. (T5)</p>	<p>Hazer, L., & Gredebäck, G. 2023. The effects of war, displacement, and trauma on child development. (T6)</p>
<p>Kartal, D., & Kiropoulos, L. 2016. Effects of acculturative stress on PTSD, depressive, and anxiety symptoms among refugees resettled in Australia and Austria. (T7)</p>	<p>Schick, M., Zumwald, A., Knöpfli, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U. & Morina, N. 2016. Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in traumatized refugees. (T8)</p>

Civan, Aydemir, Yuksel, Hasan, Unverdi ja Erol (2021) keskittyivät tutkimuksessaan Turkissa asuviin Syyrian turkmeenin ja heidän mielenterveyteensä. Haastattelututkimukseen valitut turkmeenit olivat paenneet Syyrian sisällissotaa Turkkiin. Heitä arvioitiin psykologisesti RSA:n (Resilience Scale for Adults - resilienssin arviointiasteikko aikuisille, suom. opinnäytetyön tekijät) sekä CAPS:in (Clinician-Administered Post-Traumatic Stress Disorder Scale - kliininen PTSD:n arviointiasteikko, suom.

opinnäytetyön tekijät) avulla. Tutkimusten tarkoituksena oli selvittää mahdollista PTSD:n ja psykisen resilienssin yhteyttä turkmeenien yhteisössä. Tutkijat eivät lopulta pystyneet todentamaan merkittävää yhteyttä näiden kahden psykologisen ilmiön välillä. (Civan ym. 2021, 434, 442.)

Hazer ja Gredebäck (2023) tutkivat artikkelissaan, miten pakkosiirto, sota sekä trauma vaikuttavat lapsen kehitykseen ja sitä kautta myöhempään elämään. Tutkimus on toteutettu katsausartikkelina, jossa keskitytään syyrialaisiin pakolaislapsiin ja heidän näkökulmaansa. Vertaamalla muita olemassa olevia konflikteja, kuten Afganistanissa ja Myanmarissa käynnissä olevia, viitteeksi edellä mainitulle ryhmälle tutkijat pystyivät laajentamaan artikkelin tulokset koskemaan sodan koskettamia lapsia yleisesti. (Hazer & Gredebäck 2023, 1.)

Kartal ja Kiropoulos (2016) vertailivat akultturatiivisen stressin vaikutuksia PTSD:n, ahdistuksen sekä masennuksen oireisiin bosnialaisilla pakolaisilla kahdessa eri maassa: Australiassa ja Itävallassa. Tutkijat toteuttivat tutkimuksen kliinisenä tutkimuksena, johon osallistui yhteensä 138 bosnialaista pakolaista kummastakin maasta. Tuloksena vertailtiin kahden erilaisen vastaanottajamaan pakolaispolitiikan vaikutuksia maahanmuuton jälkeiseen mielenterveyteen saman kansalaisuuden omaavien ja samoista lähtökohdista olevien kesken. (Kartal & Kiropoulos 2016, 1.)

Schiess-Jokanovic, Gösling-Steirer, Kantor, Knefel, Weindl ja Lueger-Schuster (2023, 1) toteuttivat haastattelututkimuksensa Itävallassa asuvilla afganistanilaisilla psyykkiseen hoitoon hakeutuneilla pakolaisilla ja turvapaikanhakijoilla. Osallistujille tehtiin ITQ (International Trauma Questionnaire – kansainvälinen traumakyselylomake, suom. opinnäytetyön tekijät), jonka avulla heidät jaettiin kahteen eri ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä on CPTSD:stä (complex posttraumatic stress disorder - monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö) tai PTSD:stä kärsivät. Tähän ryhmään viitataan yhdessä yhtenä C/PSTD-ryhmänä artikkelissa. Toinen ryhmä muodostui henkilöistä, joilla ei ollut C/PTSD:tä. Haastattelujen kautta tutkijat pyrkivät selvittämään C/PTSD:n vaikutusta PMLD:hen (post-migration living difficulties - maahanmuuton jälkeiset haasteet, suom. opinnäytetyön tekijät). (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 1.)

Kangaslampi, Peltonen ja Hall (2022, 1) tutkivat verkostanalyysissään PTG:n (posttraumatic growth - posttraumaattinen kasvu, suom. opinnäytetyön tekijät) ja PTSS:n (posttraumatic stress symptoms - posttraumaattiset stressioireet, suom. opinnäytetyön tekijät) yhteneväisyyksiä Turkissa

asuvilla irakilaisilla ja syyrialaisilla pakolaisilla. Tuloksena tutkijat totesivat, että vaikka PTSS ja PTG ovatkin ilmiöinä erillisiä ovat ne silti verkostoaanalyttisesti positiivisesti yhteydessä. Tämä näkyi tutkimustuloksissa siten, että PTSS:stä kärsivät ihmiset pystyivät negatiivisista kokemuksistaan huolimatta kokemaan elementtejä PTG:stä (Kangaslampi ym. 2022, 1.)

Beiser, Goodwill, Albanese, McShane ja Kanthasamy (2015) tutkivat kirjallisuuskatsauksena ja haastattelututkimuksena toteutetussa tieteellisessä artikkelissaan Kanadassa asuvia srilankalaisia tamil-pakolaisia. Tutkijat selvittivät pakolaisten mielenterveyden, maahanmuuttoa edeltävien vaikeuksien, henkisen pääoman sekä sosiaalisen pääoman keskinäistä vaikutusta ryhmän kotoutumiseen. (Beiser ym. 2015, 29.)

Tutkijat Steel, Dunlavy, Harding ja Theorell (2017, 523) selvittivät poikittaistutkimuksessaan millaisia psykologisia vaikutuksia maahanmuuttoa edeltävällä traumalla sekä maahanmuuton jälkeisellä stressillä on Afrikasta tulleisiin pakolaisiin. Lisäksi tutkijat selvittivät, mitkä tekijät ennustivat psyykkistä oireilua sekä kotoutumisen onnistumista vastaanottavassa maassa. Tutkimuskohteena oli 420 Ruotsissa asuvaa pakolaista ja maahanmuuttajaa. Heille tehtiin moninaisia testejä, esim. Harvard Trauma Questionnaire (Harvardin traumakyselylomake, suom. opinnäytetyön tekijät) sekä Post-Migration Living Difficulties Scale (maahanmuuton jälkeisten haasteiden arviointiasteikko, suom. opinnäytetyön tekijät). (Steel ym. 201, 523.)

Schick, Zumwald, Knöpfli, Nickerson, Bryant, Schnyder ja Morina (2016, 1) käsittelevät tutkimuksessaan traumatisoituneiden pakolaisten psyykkisten häiriöiden yhteyttä heidän sosiaalisen kotoutumisensa onnistumiseen. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, johon osallistui laaja joukko Sveitsissä asuvia, eri maista kotoisin olevia pakolaisia. Osallistujat olivat sodan ja kidutuksen uhreja, jotka olivat avohoidossa. (Schick ym. 2016, 1-2.)

6.4 Aineiston analyysi

Aineiston sisällönanalyysi voidaan suorittaa kahdella eri tavalla; induktiivisella, eli aineistolähtöisellä tai deduktiivisella, eli teorialähtöisellä lähestymistavalla. Keskeinen ero näissä kahdessa lähestymistavassa on se, että aineistolähtöisessä tavassa tutkija tuottaa aineistoonsa perustuvan luokittelun itse, kun taas teorialähtöisessä tavassa seurataan ennalta laadittua luokittelumatriisia.

Aineistolähtöinen analyysi soveltuu paremmin aiheisiin, joita on tutkittu vain vähän, sillä teorialähtöiseen analyysiin tarvitaan riittävä määrä aiempaa tutkimustietoa tai tuotettu teoria. Näitä kahta lähestymistapaa voidaan myös yhdistellä. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 218.)

Opinnäytetyöhön valittiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi, koska aiempi tutkittu tieto aiheesta oli kohtalaisen hajanaista, eikä siitä ole tuotettu selkeää teoriaa. Elo ym. (2022, 219) jakavat sisällönanalyysin kolmeen eri päävaiheeseen; valmistelu-, analyysi- ja raportointivaihe. Valmisteluvaiheessa valitaan analyysiyksikkö ja perehdytään aineistoon huolellisesti, ennen varsinaisen analyysin aloittamista. Analyysiyksikkö voi olla esimerkiksi yksi sana, lause, tai ajatuskokonaisuus. (Elo ym. 2022, 219.) Opinnäytetyöhön analyysiyksiköksi valittiin ajatuskokonaisuus, koska sen haluttiin aineistojen luonteen vuoksi olevan mahdollisimman joustava. Käytännössä alkuperäisilmaisuja poimittaessa mukaan otettiin sekä lyhyitä lauseiden pätkiä, että useamman virkkeen kokonaisuuksia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Aineistoon suhtauduttiin kuitenkin vielä hyvin avoimesti.

Analyysivaiheen päämääränä on aineiston tiivistäminen ja se etenee alkuperäisilmausujen poimimisesta pelkistysten muodostamiseen ja luokitteluun (Elo ym. 2022, 219-220). Opinnäytetyössä molemmat tutkijat kävivät läpi aineiston ja poimivat sieltä tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaiset. Kaikki opinnäytetyöhön valikoituneet tutkimukset olivat englanninkielisiä, eikä niiden kääntämistä vielä tässä vaiheessa nähty hyödyllisenä, joten poimitut alkuperäisilmaiset ovat englanninkielisiä. Seuraavaksi molempien poimimat alkuperäisilmaiset käytiin yhdessä keskustellen läpi. Tässä vaiheessa osa poimituista alkuperäisilmaisuista tiputettiin pois, jos molemmat tutkijat olivat yhtä mieltä siitä, etteivät ne vastaa riittävällä tavalla tutkimuskysymykseen.

Seuraavassa vaiheessa alkuperäisilmaisuista muodostettiin pelkistyksiä. Tässä kohtaa materiaali käännettiin myös suomeksi tutkijoiden toimesta. Eli englanninkielisistä alkuperäisilmaisuista muodostettiin suoraan suomenkielisiä pelkistyksiä. Elo ym. (2022, 220) mukaan pelkistyksiä muodostaessa täytyy olla erityisen tarkkana, ettei asiasisältö muutu ja että yhdessä pelkistyksessä on mukana vain yksi asiasisältö. Yhdestä alkuperäisilmaisuista voi siis muodostua useita pelkistyksiä. Opinnäytetyön sisällönanalyysissa pelkistyksiä syntyi kohtuullisen paljon; 184. Kaikkia pelkistyksiä ei ole taulukoitu, mutta alla olevassa taulukossa 4 on esimerkki alkuperäisilmausien pelkistyksestä.

Taulukko 4 Esimerkki alkuperäisilmauksien pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus	Pelkistys (suom. opinnäytetyön tekijät)
<i>Research indicates that exposure to war-related traumatic events impacts on the mental health of refugees and leads to higher rates of posttraumatic stress disorder (PTSD), depression, and anxiety symptoms.</i>	Sotaan liittyvät traumaattiset tapahtumat vaikuttavat pakolaisen mielenterveyteen
	Sotaan liittyvät traumaattiset tapahtumat johtavat korkeampaan PTSD:n esiintyvyyteen
	Sotaan liittyvät traumaattiset tapahtumat johtavat korkeampaan masennusoireiden esiintyvyyteen
<i>Education was a significant predictor of economic integration, but PTSD and religiosity militated against successful integration.</i>	Sotaan liittyvät traumaattiset tapahtumat johtavat korkeampaan ahdistusoireiden esiintyvyyteen
	Koulutus on merkittävä taloudellisen kotoutumisen ennusmerkki
	Uskonnollisuus vaikutti negatiivisesti onnistuneeseen kotoutumiseen
	PTSD vaikutti negatiivisesti onnistuneeseen kotoutumiseen

Koodausvaiheessa ainestoa jäsennellään erilaisilla merkinnöillä, kuten väreillä. Koodaus auttaa tutkijaa hahmottamaan ja hallitsemaan ainestoa paremmin ennen ryhmittely ja luokittelu vaihetta. Koodauksen jälkeen pelkistettyjä ilmaisuja vertaillaan keskenään ja viedään samankaltaiset ilmaiset yhteen alaluokaksi, joka nimetään. Tämän jälkeen saman sisältöiset alaluokat viedään edelleen yhteen yläluokiksi, jotka nimetään. Luokittelua voidaan jatkaa niin pitkälle, kun se on tutkimuksen kannalta tarkoituksen mukaista, esimerkiksi vielä pääluokkiin ja yhdistävään luokkaan. Lopuksi on hyvä tarkistaa luokittelun eteneminen alaluokasta pääluokkaan ja varmistaa, että jokainen alaluokka vastaa sisällöllisesti siitä johdettuihin ylä- ja pääluokkiin. Lopputulos esitetään taulukkona tai kuviona. (Elo ym. 2022, 220-221.) Taulukossa 5 on esitelty opinnäytetyön kaikki pelkistyksistä johdetut ala- ylä- ja pääluokat. Pääluokkia oli tässä vaiheessa kolme, posttraumaattiset stressioireet, kotoutumisen ongelmat, sekä resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.

Aineistoista nousi esiin tutkijoiden odotusten mukaisesti hyvin voimakkaasti PTSD. Useammassa artikkelissa puhuttiin kuitenkin myös pakolaisten erilaisista posttraumaattisista stressioireista myös silloin, kun PTSD:tä ei ollut muodostunut. Tämän vuoksi yhdeksi pääluokaksi on nimetty posttraumaattiset stressioireet, koska se käsittää laajasti traumasta johtuvan oireilun myös silloin,

kun PTSD:tä ei ole diagnosoitu. On hyvä huomioida, että PTSS on vakiintunut lyhenne englannin kielessä myös post-traumatic stress syndrom -psykiatriselle häiriölle, mutta tässä opinnäytetyössä lyhenne tulee käsittämään vain posttraumaattiset stressioireet. Posttraumaattisten stressioireiden ohella tutkimuksessa saatiin esille kaksi muuta pääluokkaa. Kotoutumisen ongelmien lisäksi toiseksi pääluokaksi nousi hieman yllättäen resilienssi ja posttraumaattinen kasvu.

Taulukko 5 Luokittelu ala- ylä- ja pääluokkiin

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
PMLD vaikuttaa PTSD:n oireisiin	PTSD:tä ennakoivat tekijät	Posttraumaattiset stressioireet
Traumaattiset tapahtumat vaikuttavat PTSD:n kehittymiseen		
PTSD:tä ennakoivat muut mielenterveysongelmat		
PTSD:n vaikutukset PMLD:hen	PTSD:n seuraukset	
PTSD:n psyykkiset vaikutukset		
PTSD:n vaikutus kotoutumiseen		
Posttraumaattiseen stressi oireiluun johtavat tekijät	Posttraumaattiset stressioireet PTSS	
Elämännhallinnan positiivinen vaikutus resilienssiin	Resilienssiin vaikuttavat tekijät	Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu
Trauman vakavuuden vaikutus resilienssiin		
Positiivisella kehityksellä positiivisia vaikutuksia	Positiiviset tekijät ja posttraumaattinen kasvu	
Positiivinen kasvu ja kehitys yleistä pakolaisilla		
Posttraumaattiset oireet eivät poissulje positiivista kasvua ja kehitystä		
Trauma vaikuttaa kotoutumiseen	Traumojen vaikutus	Kotoutumisen ongelmat
Maahanmuuttoa edeltävien traumojen vaikutus mielenterveyteen		
Varhain koetulla stressillä ja traumaattisilla tapahtumilla pitkäaikaiset vaikutukset		
Maahanmuuton jälkeisen stressin vaikutukset	Maahanmuuton jälkeinen stressi	

Stressi reaktiona		
Stressi aiheuttaa oireita		
Pakolaiset kotoutuvat huonommin kuin muut maahanmuuttajat	Kotoutumiseen liittyvät tekijät	
Mielenterveysongelmien vaikutus kotoutumiseen		
Vastaanottavan maan käytännöt ja asenteet vaikuttavat kotoutumiseen		
Syrjinnän negatiiviset vaikutukset		
Tunnereaktiot kotoutumisen haasteisiin		
Vaikeiden tilanteiden välttely		Vuorovaikutuksen ongelmat
Keskusteluiden kuormittavuus		

7 Tulokset

7.1 Posttraumaattiset stressioireet

Yksi merkittävimmistä yksittäisistä tuloksista opinnäytetyössä oli posttraumaattisten stressioireiden merkitys pakolaisen kotoutumiseen. Monet pakolaisten maahanmuuttoa edeltävistä traumaattisista kokemuksista johtavat viimeistään vastaanottajamaassa posttraumaattisten stressioireiden puhkeamiseen. Niin Steele ym. (2021, 523) kuin myös Kartal ja Kiropoulos (2016, 1) luettelevat merkittävämmiksi oireiden laukaisijoiksi sotaan ja pakkosiirtolaisuuteen liittyvät kokemukset, jotka lopulta lisäävät posttraumaattisten stressioireiden ilmenemistä. Tapahtumien lisäksi, myös niiden määrä korreloi posttraumaattisten stressioireiden muodostumisen ja vakavuuden kanssa (Steel ym. 2021, 523).

Schiess-Jokanovic ym. (2023, 9) tutkimustulokset osoittavat, että PTSD aiheuttaa hyvin laajasti eriläisiä psyykkisiä vaikeuksia. Tutkimukseen osallistuneet raportoivat PTSD:n aiheuttavan heille emotionaalisia reaktioita, jotka yleensä manifestoituvat negatiivisina ja epämääräisinä huonon olon tunteina. Toistuvat negatiiviset tunteet saavat henkilön tuntemaan itsensä jatkuvasti masentuneeksi. Tällä kaikella on kokonaisvaltainen vaikutus henkilön mieleen ja oloon, heijastuen väistämättä haitallisesti henkilön toimintakykyyn. Käytännössä tämä voi näkyä toistuvina muistikatkoksina ja hajamielisyysnä sekä haasteena pysyä läsnä. Stressaavien sekä traumaan liittyvien

tilanteiden aiheuttamat dissosiativiset tilat hankaloittavat päivittäistä olemista. Myös derealisaation tunteet voivat olla toistuvia. Oman haasteensa tuo PTSD:stä kärsivien mieli, joka pyörii jatkuvasti niin menneisyyden PTE:ssä (potentially traumatic events - potentiaalisesti traumaattiset kokemukset, suom. opinnäytetyön tekijät) kuin myös vastaanottavassa maassa kokemansa PMLD:n ympärillä. (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 9-10, 13.)

Stressi nousi oireena ja reaktiona esiin useissa artikkeleissa trauman yhteydessä. Traumaattisille tapahtumille altistuminen voi johtaa pitkäaikaiseen posttraumaattiseen stressioireiluun (Kangaslampi ym. 2022, 2). Yli 70% Schiess-Jokanovicin ym. (2023, 10) tutkimukseen osallistuneista raportoi reagoivansa maahanmuuton jälkeisiin vaikeuksiin usein stressillä. Stressiä aiheutti muun muassa turvapaikkaan liittyvät menettelyt, asunnon etsintä, syrjintä, fyysinen kipu ja stressin ennakointi. Stressiä lisäsi myös tilanteet ilman tulkkia. Stressi taas aiheutti tutkimukseen osallistuneille moninaisia kipuja, kuten pääkipua. (Schiess-Jokanovicin ym. 2023, 10-11.)

Schiess-Jokanovicin ym. (2023, 11) tutkimukseen osallistuneista traumatisoituneista pakolaisista yli 50% raportoi välttelevänsä stressaavia ja vaikeita tilanteita ja yli 70% raportoi sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja eristäytymistä. Osa vastaajista kertoi, että keskustelut saattavat triggeröidä häiritseviä muistoja tai pakkoajatuksia. Jo pelkkä ihmiskontakti saattoi laukaista emotionaalisen stressin. Sosiaalisten tilanteiden välttely ja eristäytyminen johti osalla jopa työnhaun lopettamiseen. Yli 80% vastaajista kertoi kuitenkin, että he hakivat aktiivisesti ja/tai ottivat vastaan sosiaalista tukea stressaavissa tilanteissa. Yksi vastaajista kertoi positiivisesta kokemuksesta, jossa tuntematon henkilö puuttui syrjintätilanteeseen sanomalla sen, mitä vastaaja olisi itse halunnut sanoa muttei kyennyt. Useat tutkimukseen osallistuneet kertoivat myös pettymyksen kokemuksista tilanteissa, joissa he eivät saaneet sosiaalista tukea, tai sosiaalinen tuki ei ollut saavutettavissa kielimuurin vuoksi. Syrjinnästä raportoitiin aiheutuvan negatiivisten asioiden pyörimistä mielessä ja häiritseviä muistoja sekä surua. (Schiess-Jokanovicin ym. 2023, 7-11.)

Hazer ja Gredebäck (2023, 2) keskittyvät trauman ja stressin vaikutukseen pakolaislasten kehityksen ja tulevaisuuden kannalta. Traumakokemukset vaikuttavat lapsiin ja vanhempiin suoraan yksilötasolla, mutta tämän lisäksi lapset altistuvat myös suurelle määrälle trauman vaikutuksia vanhempiensa ja muiden tärkeiden aikuisten kautta. Esimerkiksi äidin traumaattiset kokemukset

vaikuttavat hänen mielenterveyteensä negatiivisesti, mikä taas vaikuttaa hänen kasvatustapoihinsa ja lapsen psykologiseen kehitykseen. Aikaisessa elämänvaiheessa koetulla stressillä ja epäoptimaalisella kehityksellä on myös pitkälliset vaikutukset yksilön myöhempään elämään ja turvallaisuuteen. Pakolaislapsen aikaisessa kehitysvaiheessa kokema stressi jatkuu todennäköisesti vielä konfliktin jälkeen, vaikka turvallinen elinympäristö on jo saavutettu. (Hazer & Gredebäck 2023, 2-11.)

7.2 Kotoutumiseen liittyvät tekijät

Beiser ym. (2015, 29) huomasivat tutkimuksessaan, että pakolaiset kotoutuvat huonommin kuin muut maahanmuuttajat. Syitä tälle ovat aiemmassa kappaleessa jo osittain luetellut maahanmuuttoa edeltävät vastoinkäymiset, stressi ja traumakokemukset, sekä henkisen pääoman puute (Beiser ym. 2015, 29). Schick ym. (2016, 5) painottavat mielenterveysongelmien vaikutusta pakolaisten huonoon kotoutumiseen. Erityisesti vaikeudet sosiaalisessa kotoutumisessa korreloi vahvasti ahdistus- ja masennusoireiden kanssa (Schick ym. 2016, 4-5). Resilienssiä nostavien psyykkisten interventioiden saatavuus taas voi vähentää traumojen vaikutuksia ja suojata mielenterveyttä (Civan ym. 2021, 438).

Lisäksi useat opinnäytetyöhön valikoidut tutkimusartikkelit nostivat esiin PTSD:n haitallisen vaikutuksen kotoutumiseen ja erityisesti työllisyyteen (Beiser ym. 2015, 37; Schick ym. 2016, 4; Steele ym. 2015, 9; Schiess-Jokanovic ym. 2015, 12). Kartal ja Kiropoulos (2016, 8) totesivat tutkimuksessaan traumaattisten kokemusten olevan merkittävä masennus- ja ahdistusoireita ennustava tekijä. Psykkinen oirehdinta, kuten masennus ja ahdistusoireet taas yhdistettiin vahvasti kotoutumisvaikeuksiin (Schick ym. 2016, 4-5).

Schiess-Jokanovic ym. (2023, 1) tutkimuksen tulosten mukaan monet pakolaisista kamppailevat selkeästi maahanmuuton jälkeisten haasteiden eli PMLD:n parissa. PTSD:n negatiivinen vaikutus kotoutumiseen jatkuu myös PMLD:n muodossa. PTSD ja PLMD ovat ilmiöinä tiukasti kietoutuneet toisiinsa, kumpikin toiseen vaikuttaen. Tutkimuksessa käy ilmi, että PMLD:n kokeminen lisää riskiä PTSD:n kehittymiselle. Toisaalta PTSD:stä kärsivillä ajatukset helposti pyörivät PMLD:n ympärillä. Toisin sanoen PTSD vaikuttaa vahvasti siihen, miten ja missä laajuudessa henkilö kokee PMLD:n sekä kuinka helposti henkilö pääsee yli mahdollisista PMLD:n kokemuksista vastaanottavassa maassa. (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 1-2, 13.)

Vastaanottavan maan maahanmuuttopolitiikalla, käytänteillä ja laeilla voi olla merkitystä pakolaisen kotoutumiseen. Vastaanottava maa voi vaikuttaa pakolaisen akkulturaatioprosessiin strategioilla, jotka tukevat etnistä monimuotoisuutta ja osallistumista yhteiskuntaan. (Kartal & Kiropoulos 2016, 8.) Kartal ja Kiropoulos pureutuivat tähän aiheeseen vuonna 2016 julkaistussa tutkimuksessaan. He vertailivat siinä kahta eri maihin uudelleensijoitettua Bosniasta lähtöisin olevaa pakolaisjoukkoa keskenään. Yksi kotoutumisvaikeuksiin liittyvä näkökulma tutkimuksessa käsitteli vastaanottavien maiden eroavaisuuksia maahanmuuton käytänteissä. Australiaan sijoitetut pakolaiset saivat heti pysyvän oleskeluluvan, kielen opetusta, pääsyn terveydenhuollon piiriin ja taloudellista tukea. Itävaltaan sijoitetuttujen pakolaisten oikeudet ja edut uudessa yhteiskunnassa taas olivat Australian ryhmää heikompia ja oleskeluluvat olivat pääasiassa määräaikaista. Tutkimuksen tuloksissa käy ilmi, että Itävaltaan muuttanut ryhmä pakolaisia koki Australian ryhmää enemmän akkulturaatioon liittyvää stressiä, eli toisin sanoen kotoutui heikommin. Kun oman kulttuurin säilyttämisestä ei tuettu, pakolaiset raportoivat suurempia määriä kotoutumiseen liittyvää stressiä ja mielenterveysongelmia. Kartalin ja Kiropouloksen tutkimuksen tulokset tukevat aiempia teorioita siitä, että pakolaisen oman kulttuurin säilyttäminen ja harjoittamisen mahdollistaminen tukee uuteen yhteiskuntaan kotoutumista ja uuden kulttuurin omaksumista. Tutkimuksessa todettiin myös, että varmistunut oleskelulupa lisää vakautta traumaan liittyvien oireiden toipumisprosesseissa. Yhteyttä oleskeluluvan ja traumaoireiden välillä tulisi kuitenkin Kartalin ja Kiropouloksen mukaan tutkia lisää, jotta voidaan vahvistaa kaavan olemassaolo. (Kartal & Kiropoulos. 2016, 6-8.)

7.3 Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu

Psyykkisten traumojen oletetuista negatiivisista vaikutuksista huolimatta opinnäytetyön tutkimuksessa nousi hieman yllättäen esiin pakolaisen mahdollisuus muuttaa nämä vaikeudet voitoksi ja luoda niistä henkisiä voimavaroja. Aineistoista nousi esille pakolaisen potentiaali resilienssin vahvistamiselle sekä posttraumaattisen kasvun kokemukselle.

Kangaslampi ym. (2022, 1) keskittyivät tutkimuksessaan selvittämään PGT:n ja PTSS:n keskinäistä suhdetta pakolaisilla. Tutkijat huomasivat pakolaisten PTSS:stä huolimatta ilmentävän PTG:tä. Myös laajojen PTSD oireiden kokeminen linkittyi runsaampaan PTG:n kokemisen raportointiin. Kaikkiaan pakolaiset raportoivat kohtalaisesta tai korkeasta posttraumaattisen kasvun tasosta sekä positiivisesta kehityksestä, joka kohdentui laaja-alaisesti eri elämän osa-alueille. Tulee kuitenkin

huomioida, ettei posttraumaattinen kasvu positiivisista vaikutuksistaan huolimatta poissulje trauman negatiivisia vaikutuksia. (Kangaslampi ym. 2022, 1, 8, 10.)

Kangaslampi ym. (2022, 10) tulokset alleviivaavat traumaattisten tapahtumien intensiivisen, ahdistustakin aiheuttavan kognitiivisen prosessoinnin ja hyväksynnän olevan välttämätön edellytys trauman jälkeiselle kasvulle. Kangaslampi ym. kannustavatkin ammattilaisia tukemaan traumatoituneita pakolaisia löytämään henkisen kasvun elementtejä osana trauman prosessointia (Kangaslampi ym. 2022, 10).

Civan ym. (2021, 437) selvittivät tutkimuksessaan PTSD:n ja resilienssin yhteyttä toisiinsa Syyrian turkmeeneilla. Tutkijat eivät pystyneet todentamaan merkittävää yhteyttä näiden kahden psykologisen ilmiön välillä. He kuitenkin pystyivät osoittamaan, että resilienssin laskiessa, trauman psykkinen vaikutus kasvoi. Tämän havainnon voi valjastaa psykososiaaliseen traumainterventioon, jossa pystytään vähentämään trauman psykologista vaikutusta keskittymällä nimenomaan yksilön resilienssin voimistamiseen. (Civan ym. 2021, 442.)

Kotoutumisen näkökulmasta on huomioitava perustarpeiden sekä elämönhallinnan tärkeys suhteessa resilienssiin. Perustarpeiden ollessa tyydytetyt pystyy henkilö vahvistamaan omaa elämönhallintaa, joka on myös resilienssin kehittymisen kannalta tärkeää. Onnistunut elämönhallinta vähentää stressiä ja psykiatrisia oireita, näin antaen mahdollisuuden resilienssin kehittymiselle. (Civan ym. 2021, 437; Steel ym. 2017, 8-9.)

Schiess-Jokanovic ym. (2023, 1, 4) keskittyvät artikkelissaan vertailemaan kahta eri ryhmää: C/PTSD ryhmää (PTSD:stä tai monimuotoisesta PTSD:stä kärsivien ryhmä) ja ei-C/PTSD-ryhmää, joilla ei ole stressihäiriötä, mutta jotka ovat kokeneet kuitenkin vähintään potentiaalisesti traumaattisia kokemuksia (PTE) ja ovat hakeutuneet avun piiriin. Vaikka kummallakin ryhmällä on takana paljon traumaattisia kokemuksia, ne eivät estä mahdollisuutta positiiviseen kehityskaareen. Päinvastoin kaksi kolmasosaa C/PTSD-ryhmästä raportoivat kokeneensa positiivista kehitystä ajan kanssa. Ei-C/PTSD-ryhmästä positiivisesta kehityksestä raportoivat sen sijaan kaikki osallistujat. Kotoutumiseen liittyvät onnistumiset nostivat positiivisen kehityksen tunnetta osallistujilla. Käytännössä tämä tarkoitti kielen oppimisesta sekä työn löytämisestä syntyneitä positiivista kehitystä.

Myös henkilökohtaista kehitystä tapahtui. Tämä näkyi erityisesti fyysisen ja psyykkisen terveyden paranemisena. (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 1, 9.)

Schiess-Jokanovic ym. (2023, 9) lisäksi myös Kangaslampi ym. (2022, 8) yhtyvät näkemykseen henkisen kasvun kokemisen mahdollisuudesta osana posttraumaattista kasvua. Schiess-Jokanovic ym. (2023, 9) tutkimukseen osallistuneet raportoivat selviytymiskeinojensa parantunteen. Tätä tukee Kangaslampi ym. (2022, 8) artikkelin tulos, jonka mukaan yksi PTG:n yleisin ilmenemismuoto on oivallus siitä, että yksilö on vahvempi kuin aiemmin kuvitteli. Psyykkinen itsesääätely vahvistui ja osallistujat kokivat itsensä henkisesti voimakkaammaksi kuin aiemmin. Itsevarmuus kohosi ja tätä mukaa myös positiiviset vaikutukset henkilön itseluottamukseen. (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 9, 12; Kangaslampi ym. 2022, 8.)

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksia dominoi pakolaisen sisäiseen mielentilaan vaikuttavat tekijät. Posttraumaattiset stressioireet vaikuttivat varsin laaja-alaisesti ja haitallisesti pakolaisen toimintakykyyn. Tuloksissa toistui stressin, masennuksen ja ahdistuksen oireet sekä läsnä olemista häiritsevät tekijät. Nämä kaikki ovat omiaan lamaannuttamaan henkilön jo kotoutumisen alkumetreillä. Jotta posttraumaattisten stressioireiden laajaa negatiivista vaikutusta henkilön kotoutumiseen pystytään vähentämään, tulisi vastaanottavan maan kyetä reagoimaan siihen oikealla tavalla ja oikeaan aikaan. Jos pakolaisen traumoihin ei tartuta voi niistä juontua moninaisia mielenterveysongelmia, jotka edesauttavat kotoutumisvaikeuksia. Kotoutumisvaikeudet taas lisäävät mielenterveysongelmia. Opinnäytetyön tuloksista pystyttiin havaitsemaan näiden kahden, toisiaan negatiivisesti ruokkiva vaikutus, josta pahimmillaan syntyy noidankehä.

Opinnäytetyön tulokset tukevat myös aiempia tutkimuksia siitä, että työllistymisellä on suuri merkitys onnistuneen kotoutumisen kannalta. Tulokset antavat myös selkeää näyttöä siitä, että PTSD ja muut mielenterveyden ongelmat vaikuttavat työllistymiseen negatiivisesti. Tämä kotoutumisen, työllistymisen ja mielenterveysongelmien noidankehä voidaan rikkoa panostamalla pakolaisten mielenterveysongelmien hoitoon, sekä tarjoamalla vahvaa tukea kotoutumiseen. Se, että traumatisoituneita pakolaisia kannustetaan kotoutumaan itsenäisesti ilman heidän paljon tarvitsemaansa sosiaalista tukea, ei tutkimustulosten valossa tehosta heidän työllistymistään tai nopeuta kotoutumisprosessia, päinvastoin se heikentää ja hidastaa niitä.

Kolikon kääntöpuolelta löytyy kuitenkin pakolaisen mahdollisuus oman sisäisen maailman kirkastamiseen. Tulosten mukaan posttraumaattiset stressioireet eivät negatiivisista vaikutuksistaan huolimatta poissulkeneet mahdollisuutta positiiviseen kehitykseen tai jopa posttraumaattiseen kasvuun. Vastaanottajamaan on olennaista huomioida Civan ym. (2021) tulos, jonka mukaan pakolainen kykenee vahvistamaan omaa elämänhallintaansa vasta kun hänen perustarpeensa ovat tyydytetyt. Civanin tulokset mukailevat tässä siis tunnettua Maslow'n tarvehierarkiaa, jonka mukaan ihmisen perustarpeet, kuten turvallisuus ja fysiologiset tarpeet tulee olla varmistetut, jotta pystytään tavoittelemaan korkeampia tarpeita, kuten juuri henkistä kasvua (Willingham 2023).

Perustarpeiden lisäksi sekä Kangaslampi ym. (2022) että Civan ym. (2021) painottivat tuloksissaan myös trauman prosessoinnin tärkeyttä, joka tulee tehdä, jotta henkilö kykenee kasvattamaan henkistä resilienssiä ja/tai PTG:tä. Trauman prosessointi antaa mahdollisuudet positiiviselle kehityskululle, jolle resilienssin tai PTG:n kasvu luo pohjan. Resilienssin tai PTG:n kasvu vähentävät trauman vaikutusta ja suojaavat mielenterveyttä. Niillä on myös laajat vaikutukset henkilön itseluottamukseen ja henkiseen voimaan, mikä voi heijastua positiivisesti pakolaisen kotoutumisprosessiin. Kotoutumiseen liittyvät onnistumiset, kuten työn löytäminen lisää taas vastavuoroisesti positiivisesti henkilökohtaista kehitystä. Nähtävissä on jopa positiivinen noidankehä.

Opinnäytetyön alussa käsitteitä määriteltäessä mainittiin onnistuneen kotoutumisen merkiksi maahanmuuttajan yhdenvertaisuuden ja osallisuuden toteutuminen. Opinnäytetyön tulosten pohjalta kotoutumisajan lyhentämisellä ja sen myötä palveluiden heikentämisellä, sekä tulkkausku-
ljen alentamisella olisi heikentävä vaikutus maahanmuuttajan yhdenvertaisuuteen ja osallisuuteen yhteiskunnassamme. Schiess-Jokanovicin ym. (2023) sekä Schick ym. (2016) toivat esiin sosiaalisen tuen merkitystä kotoutumiseen. Traumoista juontuva maahanmuuton jälkeinen stressi vaikeutti kotoutumista monilla eri tavoilla ja sosiaalisella tuella taas kerrottiin olevan stressiä helpottava vaikutus. Sosiaalista tukea kuvattiin esimerkiksi rasismiin ja syrjintään puuttumisella, ja ulkopuolisten odottamattomalla tuella.

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelu

Suomen hallitus on päättänyt leikata valtion kunnille ja hyvinvointialueille maksamia kotoutumiskorvauksia 58 miljoonaa euroa ensi vuonna. Lakiuudistusten ja leikkausten tarkoituksena on hallituksen mukaan vahvistaa julkista taloutta ja lisätä maahanmuuttajien omaa vastuuta heidän kotoutumisestaan. (Koivisto & Piiranen 2024). Kuten opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, pakolaisilla on usein traumaoireilua ja mielenterveysongelmia. Herääkin kysymys, kuinka tällainen paljon tukea tarvitseva ihmisryhmä voidaan vastuuttaa omasta kotoutumisestaan? Tätä kritisoi myös Helsingin maahanmuuttojohtaja Glenn Gassen Ylen haastattelussa (Koivisto & Piiranen 2024) sanomalla ”Me emme voi jättää ihmisiä ilman palveluita ja odottaa, että he oppivat kotona peilin edessä suomea. Suomessa on edelleen hyvin vaikea työllistyä ilman suomen tai ruotsin kielen taitoa.” Myös Orpon hallituksen lakiuudistuksen esityksessä (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kotoutumisen edistämisestä annetun lain muuttamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi 2023, 21) on mainittu riskiksi se, että korvausajan lyhentäminen johtaisi pakolaisille tarjottavien kotoutumispalveluiden heikentymiseen, mikä taas hidastaisi kotoutumista ja työllistymistä. Esityksessä todetaan, että sillä voisi olla välillisiä vaikutuksia maahanmuuttaneiden perheiden hyvinvointiin ja kotoutumiseen (Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kotoutumisen edistämisestä annetun lain muuttamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi 2023, 21). Näitä huomioita tukee myös opinnäytetyön tulokset ja erityisesti Kartal ja Kiropouloksen (2016, 6-8.) tutkimus, jossa todetaan, että heikommat oikeudet ja palvelut vaikuttivat negatiivisesti pakolaisten kotoutumiseen. Hallituksen tavoite kotoutumisen tehostamisesta lyhentämällä kotoutumisaika kolmesta kahteen vuoteen on siis räikeässä ristiriidassa opinnäytetyön tulosten sekä hallituksen omien tavoitteiden kanssa.

Hallituksen tavoite kotoutumisajan tehostamisesta ei sinällään ole huono ajatus, jos se tarkoittaisi resurssien voimakasta keskittämistä kotouttamisprosessin alkuvaiheisiin. Opinnäytetyön tuloksista nousi selkeästi esiin tarve laajalle ja oikea-aikaiselle reagoinnille suhteessa mielenterveysongelmiin. Optimaalisimmin tämä tarkoittaisi pyrkimystä havaita pakolaisten mielenterveysongelmat ja erityisesti erinäiset posttraumaattiset stressihäiriöt mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Pelkkä havaitseminen ei yksin riitä vaan tuloksiin tulisi pystyä vastaamaan myös oikean tasoisella psykolo-

gisella tuella, sekä sallimalla aikaa traumojen käsittelylle ilman painetta tehokkaasta kotoutumisesta tietyn aikaraamin sisällä. Tällöin pystyttäisiin suuntaamaan kotoutumisprosessi oikeille rai-teille ja säästämään rahaa, mikä jää maksettavaksi, jos kotoutuminen ei onnistu.

Hazer ja Gredebäck (2023) selvittivät tutkimuksessaan trauman vaikutuksia pakolaislapsiin. Tutki-joiden artikkelissa tehtiin huomio, ettei saavutettu turvallinen elinympäristö ole tae varhaisessa elämänvaiheessa koetun stressin loppumiselle. Päinvastoin pakolaislapsen stressi jatkuu todennä-köisesti vielä vastaanottajamaassa. Lapsi saattaa joutua todistamaan omien vanhempiensa trau-maattisista kokemuksista johtuvaa oireilua, mikä vaikuttaa myös lapseen, vaikka lapsi ei olisi itse al-tistunut traumaattisille kokemuksille. (Hazer & Gredebäck 2023.) Nähtävissä on siis trauman ylisukupolvistuminen, josta myös suomalaisilla on pitkä kokemus. Salakarin (2021) mukaan huo-mattava osa suomalaista saattaa yhä kärsiä viime vuosisadan sotatraumoista tietämättään. Tällä hetkellä trauma saattaa yltää joidenkin perheiden kohdalla jo neljänteen sukupolveen. (Salakari 2021.) Osasyynä suomalaisten sotatraumojen ylisukupolvisuudelle on häpeä sekä hiljenemisen kulttuuri, jossa perheen sisäisistä ongelmista ei olla kerrottu ulkopuolisille. Tällöin erityisesti lapset jäivät yksin vanhempien mielenterveyden oireilun kanssa. (Näin sodan traumat siirtyvät seuraa-valle suomalaissukupolvelle – häpeän ja vaikenemisen taakka jätti pitkäaikaisia jälkiä lapseen 2021.) Suomalaisten omat kokemukset tiedostaen meillä olisi mahdollisuus tehdä muutos pakolaisperhei-den kohdalla ja katkaista hiljenemisen kulttuuri ja päättää heidän traumakierre alkutekijöissään. Ideaalitulanteessa perheille olisi saatavilla voimakasta tukea heti saapumisvaiheessa ja esimerkiksi rinnalla kulkevaa perhetyötä läpi kotoutumisen ja vielä virallisen kotoutumisprosessin jälkeenkin. Kouluissa, joissa on runsaasti maahanmuuttajia, olisi hyödyllistä lisätä henkilökunnan traumatie-toisuutta. Tällä kaikella pystyttäisiin ehkä vähentämään mielenterveysoireilua, mutta myös tilkitse-mään ongelmien vuotaminen ylisukupolvisesti seuraaville sukupolville.

Tuloksissa toistui PMLD:n liittyvät ongelmat. PMLD:n vaikuttaa niin yksilölliset kuin yhteiskunnalli-setkin asiat. Vastaanottavan maan kulttuurillinen ja yhteiskunnallinen ilmapiiri aiheuttavat hel-posti maahanmuuton jälkeisiä ongelmia. Haasteita voivat luoda niin media ja vastaanottavan maan kulttuuri kuin myös lait sekä suoranainen syrjintä. (Schiess-Jokanovic ym. 2023, 2.) Suomi on tutkimusten mukaan yksi EU:n rasistisimmista maista ja Ihmisoikeusliiton mukaan hallituksen poli-tiikka uhkaa syventää rasismia ja syrjintää vielä entisestään. Rakenteellinen rasismi on valtava on-

gelma, johon täytyy puuttua voimakkaasti ja konkreettisesti, sillä se vaikuttaa esimerkiksi juuri pakolaisten työllistymiseen ja kouluun pääsyyn. (Järjestöt: Hallituksen politiikka uhkaa syventää rasismia ja syrjintää 2024.) Perusturvallisuuden tunteen muovautumiseen vaikuttaa juuri elinympäristö ja tunne siitä, että kuuluu joukkoon (Turvallisuus tunteena n.d.). Suomalaisen yhteiskunnan läpileikkaava rakenteellinen rasismi voi olettaa lisäävän pakolaisen kokemaa PMLD:tä ja hankaloittavan kotoutumista sekä pahimmillaan estävän osallisuuden tunteen kotoutujalla. Opinnäytetyön tuloksissa toistunut pakolaisen sosiaalisen tuen tarpeeseen vastaaminen saattaa suomalaisten osalta olla puutteellista.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksessa eettiset kysymykset rajautuvat hyvien eettisten käytäntöjen noudattamiseen ja tutkimuskysymyksen oikeaan ja moraaliseen asetteluun (Kangaslampi ym. 2013, 292). Opinnäytetyössä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)-ohjeistusta. Tämä näkyy yleiseurooppalaisten tutkimuseettisten ohjeiden noudattamisena. Opinnäytetyötä on ohjannut HTK:n mukaisesti pyrkimys rehellisyyteen, luotettavuuteen sekä vastuunkantoon ja arvostukseen. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023, 11.) Näiden edellä mainittujen eettisten peruspilareiden lisäksi tekijät ovat läpi opinnäytetyön prosessin seuranneet Jyväskylän ammattikorkeakoulun omia ohjeistuksia, kuten eettisiä periaatteita (Eettiset periaatteet 2024) sekä Opinnäytetyön raportoinnin (2024) ohjeistuksia.

Läpinäkyvä raportointi ja eri vaiheiden selkeä kuvaus ovat tärkeitä tekijöitä suhteessa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen (Kangaslampi ym. 2013, 297). Näiden periaatteiden lisäksi luotettavuus on pyritty varmistamaan kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen johdonmukaisella etenemisellä. Kangasniemi ja muut (2013, 297) alleviivaavat tutkimuseetiikan tärkeyttä aineiston valinnassa ja raportoinnissa. Tämän tulisi heijastua kirjallisuuskatsaukseen rehellisenä ja oikeudenmukaisena raportointina (Kangaslampi ym. 2013, 297-298). Opinnäytetyössä tähän on pyritty kuvaamalla avoimesti aineistonhaun ja -analyysin vaiheet, selostamalla menetelmä selkeästi sekä avaamalla tulokset kirjallisesti. Tuloksien havainnollistamiseen on käytetty myös kuvioita ja taulukoita selkeyden parantamiseksi. Osana kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta Vilkka (2023) mainitsee valitun aineiston esittelyn, jossa tulisi ilmetä selkeästi valitun aineiston tiedot ja sisältö. Tämän kirjallisuus-

katsauksen aineisto koostuu tutkimuksista, joiden toteutustavat on kerrottu avoimesti edellä mainitun periaatteen mukaisesti aineiston esittelyn yhteydessä. Läpi opinnäytetyön on noudatettu asianmukaisia viittaustapoja ja lähteet on merkattu huolellisesti.

Kaikki kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineistot ovat englanninkielisiä, jolloin opinnäytetyön tekijät ovat joutuneet itse kääntämään ja tulkitsemaan alkuperäisaineistoa käännöksiin mukaan. Tämä saattaa lisätä riskiä kirjoittajien omasta tulkinnasta. Riskiä pienentää kuitenkin se, että kirjoittajia on kaksi ja keskustelua aineistoista ja tuloksista on käyty tiiviisti koko kirjallisuuskatsauksen läpi, jotta omalle tulkinnalle on jäänyt mahdollisimman vähän tilaa. Englanninkielisten keskeisten käsitteiden suomennokset on avattu tekstissä, sekä taulukoitu erilliseksi liitteeksi (liite 1) läpinäkyvyyttä lisäämään.

9.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimukset

Opinnäytetyö tuo toimeksiantajalle ja muille toimijoille lisää tietoa pakolaisen psyykkisen trauman vaikutuksista kotoutumiseen. Tulokset toivat ilmi laajasti trauman vaikutuksia, jotka ulottuvat pakolaisen olotilaan, toimintakykyyn ja valmiuteen kotoutumisprosessin läpi käymiseen ja sen onnistumiseen. Näistä on varmasti hyötyä ammattilaisille, jotka kohtaavat pakolaisia ja miettivät, miten heitä voidaan tukea parhaiten kotoutumisessa tai miten rakentaa heitä hyödyttävä palvelupolku. Opinnäytetyön tulokset ovat myös hyödynnettävissä sote-alan ulkopuolella. Esimerkiksi pakolaisen työllistäjälle, sekä päättäjille, jotka tekevät tätä vähemmistöä koskevia päätöksiä, voisi olla hedelmällistä tutustua tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksiin.

Mahdollisia jatkotutkimuksen kohteita on lukuisia. Tuloksista ilmeni erityisesti posttraumaattisten stressioireiden kokonaisvaltainen vaikutus pakolaisen oloon ja toimintakykyyn. Toimintakyvyn ylläpito on tietysti ensiarvoisen tärkeää kotoutumisen onnistumisen ja esimerkiksi työllistymisen kannalta. Työelämässä tarvitaan erityisesti hyvää toimintakykyä. Miten pakolaista voidaan tukea trauman käsittelyssään niin, että tämän toimintakyky pysyy yllä mahdollisista mielenterveyden ongelmista huolimatta ja kantaa hänet läpi kotoutumisen ja vielä yhteiskuntaan integroitumisen jälkeenkin?

Posttraumaattisen kasvun mahdollisuus nousi tuloksissa esiin. PTG:llä ja positiivisella kehityksellä on eittämättä edullisia vaikutuksia pakolaisen omaan elämään ja kotoutumisen sujumiseen. Se,

miten tällaisia henkilökohtaisia positiivisia kehityskulkuja voitaisiin saada enemmän esiin ja edistettyä olisi hyvä jatkotutkimuksen aihe. Myös laajempi ja tarkempi tutkimus siitä, miten posttraumaattisten häiriöiden muuttaminen PTG:ksi onnistuu, palvelisi pakolaisten lisäksi yleisesti muuta-kin yhteiskuntaa.

Osana pohdintaa opinnäytetyön tekijät peräänkuuluttivat oikea-aikaista ja tarpeeksi kattavaa tukea kotoutumisen alkuun. Optimaalisinta olisi, että silloin kyettäisiin tunnistamaan pakolaisen mahdolliset mielenterveyden ongelmat ja tarjoamaan riittävästi tukea niihin. Tähän pakolaisen kotoutumisen alun palvelutarpeen kartoitukseen ja traumaprosessoinnin alkuun saattamiseen voitaisiin miettiä tehokkaita tapoja, joilla vastata tarpeeseen. Erityisesti tulisi perehtyä siihen, miten tukea mielenterveyden kuntoutumisessa pakolaista, kun mielenterveystyön resurssit ovat tällaisenaakin riittämättömät. Pakolaisten kanssa tehtävässä mielenterveystyössä täytyy osata ottaa huomioon myös kulttuurisia tekijöitä, sekä juuri pakolaisuuteen liittyvien traumakokemusten ainutlaatuinen tulokulma. Tämä vaatii paljon perehtymistä aiheeseen mielenterveystyötä tekevien ammattilaisten osalta.

Lähteet

- Aalto-Setälä, R. 2020. Traumaperäinen stressihäiriö. Julkaisussa Kognitiivinen psykoterapia. Toim. S. Kähkönen, I. Karila, M. Koivisto & N. Holmberg. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Duodecim: Oppiportti.
- Beiser, M., Goodwill, A.M., Albanese, P., McShane, K. & Kanthasamy, P. 2015. Predictors of the integration of Sri Lankan Tamil refugees in Canada: pre-migration adversity, mental health, personal attributes, and post-migration experience. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 11, 1, 29-44. Viitattu 25.9.2024.
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/IJMHS-02-2014-0008/full/html>.
- Castaneda, A. E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S. & Santalahti, P. 2018. Pakolaisen mielenterveyden tukemien Suomessa. PALOMA-käsikirja. THL. Viitattu 28.11.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y.
- Castaneda, A., García Velázquez, R., Klemettilä, K., Kuusio, H., Lilja, E. & Mäkipää, L. 2023. Ulkomaalaistaustaisen aikuisväestön terveys ja hyvinvointi – MoniSuomi 2022. THL:n tilastoraportti. Viitattu 14.2.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146729/tilastoraportti-laakari-palvelut-ja-psykykkinen-kuormittuminen-36-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Civan, K. A., Aydemir, M. C., Yuksel, R. N., Hasan, K., Unverdi, B. E. & Erol, G. 2021. Evaluating the relationship between post traumatic stress disorder symptoms and psychological resilience in a sample of Turkoman refugees in Turkey. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 23,3, 434-443. Viitattu 25.9.2024.
<https://www.proquest.com/docview/2517675230/A9F4305C86114F54PQ/45?accountid=11773&source=Scholar%20ly%20Journals>.
- Eettiset periaatteet. 2024. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.11.2024.
<file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/Jyv%C3%A4skyl%C3%A4n%20ammattikorkeakoulun%20eettiset%20periaatteet%202024.pdf>.
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 34, 4. 215-225. Viitattu 26.9.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>.
- Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi kotoutumisen edistämisestä annetun lain muuttamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi 2023. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu. Viitattu 16.2.2024.
https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/b429093a-e6e6-4dab-95c8-865ab9acb86f/12c9cdce-54b0-40d0-a017-e48c878d70e9/ESITYS_20231003062838.pdf.
- Hallituksen muutokset kotoutumislain uudistukseen lisäävät maahanmuuttajan omaa vastuuta. 2024. Työ- ja elinkeinoministeriön tiedote. Viitattu 22.11.2024. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/hallituksen-muutokset-kotoutumislain-uudistukseen-lisaavat-maahanmuuttajan-omaa-vastuuta>.
- Hazer, L. & Gredebäck, G. 2023. The effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10, 1, 1-19. Viitattu 24.9.2024.

<https://www.proquest.com/docview/2898164663/A9F4305C86114F54PQ/4?accountid=11773&source=Scholarly%20Journals>.

Henrikson M., Haravuori H. & Lönnqvist J. 2023. Traumaperäinen stressihäiriö. Teoksessa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen. Helsinki: Duodecim. E-kirja. Duodecim: Oppiportti.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Viitattu 26.11.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Järjestöjen toiminta tukee kotoutumista monipuolisesti. N.d. Kotoutuminen.fi. Viitattu 28.11.2024. <https://kotoutuminen.fi/jarjestot-kotoutumisen-edistajina>.

Järjestöt: Hallituksen politiikka uhkaa syventää rasismia ja syrjintää. 2024. Kannanotto Ihmisoikeusliiton nettisivuilla. Viitattu 11.11.2024. <https://ihmisoikeusliitto.fi/jarjestot-hallituksen-politiikka-uhkaa-syventaa-rasismia-ja-syrjintaa/>.

Kangaslampi, S., Peltonen, K. & Hall, J. 2022. Posttraumatic growth and posttraumatic stress – a network analysis among Syrian and Iraqi refugees. European Journal of Psychotraumatology, 13, 2, 1-13. Viitattu 24.9.2024. <https://www.proquest.com/docview/2756862357/A9F4305C86114F54PQ/24?accountid=11773&source=Scholarly%20Journals>.

Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M. & Liikanen, E. 2013. Kuvailtava kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25, 4, 291-301. Viitattu 9.4.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>.

Kansainvälistä suojelua hakevien ja saavien sosiaaliturva ja palvelut Suomessa. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriön nettisivut. Viitattu 10.5.2024. <https://stm.fi/turvapaikanhakijoiden-palvelut>.

Kartal, D. & Kiropoulos, L. 2016. Effects of acculturative stress on PTSD, depressive, and anxiety symptoms among refugees resettled in Australia and Austria. European Journal of Psychotraumatology 7, 1, 1-11. Viitattu 24.9.2024. <https://www.proquest.com/docview/2301967301/DD3F605FA9B2440DPQ/85?accountid=11773&source=Scholarly%20Journals>.

Keskeiset kotoutumiseen liittyvät käsitteet – Kotoutuminen. 2021. Kotoutuminen.fi. Viitattu 14.2.2024. <https://kotoutuminen.fi/keskeiset-kasitteet>.

Kiintiöpakolaisen matka Suomeen ja kotikuntaan. N.d. Pakolaisapu. Viitattu 10.5.2024. <https://pakolaisapu.fi/wp-content/uploads/2019/10/Pakolaisen-matka-Suomeen-ja-kotikuntaan.pdf>.

Kiintiöpakolaisten vastaanotto on tapa auttaa kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevia. N.d. Sisäministeriön nettisivut. Viitattu 28.2.2024. <https://intermin.fi/maahanmutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset/kiintiopakolaiset>.

Koivisto, M. & Piiranen, E. 2024. Hallitus leikkaa maahanmuuttajien kotouttamisesta – Helsingin maahanmuuttojohtaja: Ei voi odottaa ihmisten oppivan kotona suomea. Ylen uutisartikkeli. Viitattu 4.11.2024. <https://yle.fi/a/74-20109869>.

Kotoutumislaki ohjaa kotoutumisen edistämistä. N.d. Kotoutuminen.fi. Viitattu 24.4.2024. <https://kotoutuminen.fi/kotoutumislaki-ohjaa-kotoutumisen-edistamista>.

Kotoutumista tukevat sosiaalipalvelut. N.d. Keski-suomen hyvinvointialue. Viitattu 10.5.2024. <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/kotoutumista-tukevat-sosiaalipalvelut>.

L 681/2023. Laki kotoutumisen edistämisestä. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lain-säädäntö. Viitattu 10.5.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230681#Pidm45843170666848>.

Local integration. N.d. UNHCR. Viitattu 28.11.2024. <https://www.unhcr.org/what-we-do/build-better-futures/long-term-solutions/local-integration>.

Maahanmuuton tilastot julkaistu – yhä useampi muuttaa Suomeen työn takia. 2022. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 10.5.2024. <https://migri.fi/-/maahanmuuton-tilastot-julkaistu-yha-useampi-muuttaa-suomeen-tyon-takia>.

Maahanmuuttajien työmarkkina-asema valtaväestöä heikompi. N.d. Kotoutuminen.fi. Viitattu 18.4.2024. <https://kotoutuminen.fi/maahanmuuttajien-tyomarkkina-asema>.

Maahanmuutto Suomeen. 2024. Maahanmuuttoviraston tilastot. Viitattu 22.11.2024. https://migri.fi/documents/5202425/166014458/Maahanmuutto+Suo-meen_3_2024.pdf/4b2ea6f5-e147-8e9c-f410-3512cd3b7ead/Maahanmuutto+Suo-meen_3_2024.pdf?t=1730988142865.

Mielenterveyden Keskusliitto. N.d. Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). Viitattu 11.3.2024. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psykkiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/>.

MOT Sanakirjat. N.d. MOT Kielitoimiston sanakirja. Viitattu 11.3.2024. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.jamk.fi:2443/kotus/finnish-finnish/trauma>.

Näin sodan traumat siirtyvät seuraavalle suomalaissukupolvelle – häpeän ja vaikenemisen taakka jätti pitkäaikaisia jälkiä lapsiin. 2021. MTV uutiset – STT. Viitattu 27.11.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nain-sodan-traumat-siirtyivat-seuraavalle-suomalaissukupolvelle-hapean-ja-vaikenemisen-taakka-jatti-pitkaaikaisia-jalkia-lapsiin/8162350>.

Opinnäytetyön raportointi. 2024. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.11.2024. <https://help.jamk.fi/raportointiohje/fi/>.

Palvelut - Työ- ja elinkeinoministeri vastaa kotouttamisesta. N.d. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 22.4.2024. <https://migri.fi/kotouttaminen>.

Psyykkiset traumat. N.d. Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 7.5.2024. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykkiset-traumat/>.

Refugee data finder – Key indicators. 2023. UNHCR. Viitattu 13.3.2024. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>.

Refugee data finder. 2024. UNHCR. Viitattu 13.3.2024. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/download/?url=NSqh93>.

- Salakari, H. 2021. Ylisukupolvinen trauma voi ylittää neljänteen polveen asti. Yle. Viitattu 27.11.2024. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2021/02/12/ylisukupolvinen-trauma-voi-yltaa-neljanteen-polveen-asti>.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallinto-tieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 8.4.2024. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Sanasto – Pakolainen. 2024. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 14.2.2024. https://migri.fi/sanasto#pakolainen_fi.
- Saraneva, K. 2010. Pakolaisuus ja psyykkinen traumatisoituminen. Teoksessa Kulttuurit ja lääketiede. Toim. A. Pakaslahti & M. Huttunen. Helsinki: Duodecim, 192-245.
- Saraneva, K. 2018. Pakolaisuus ja psyykkinen traumatisoituminen. Teoksessa Pakolaisuus – merkitykset ihmiselle ja yhteisölle. Toim. A. Zonzi & N. Söderblom. Helsinki: Therapiea-säätiö, 69-89.
- Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa – Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Traumainformoitu työote. Toim. J. Linner Matikka & T. Hipp. Jyväskylä: PS-kustantamo, 28-32.
- Schick, M., Zumwald, A., Knöpfli, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U. & Morina, N. 2016. Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in traumatized refugees. *European Journal of Psychotraumatology* 7,1, 1-9. Viitattu 25.9.2024. <https://www.proquest.com/docview/2301967229/DD3F605FA9B2440DPQ/83?accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>.
- Schiess-Jokanovic, J., Gössling-Steirer, C., Kantor, V., Knefel, M., Weindl, D. & Lueger-Schuster, B. 2023. "My brain freezes and I am blocked again": The subjective experience of post-migration living difficulties influenced by complex posttraumatic stress disorder of Afghan asylum seekers and refugees in Austria. *Plos One*, 18, 7, 1-21 Viitattu 24.9.2024. <https://www.proquest.com/docview/2842433806/A9F4305C86114F54PQ/11?accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals#>.
- Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Olemme muuttaneet ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Toim. A. Alitolppa-Niitamo, S. Fågel & M. Säävälä. 2013. Helsinki: Väestöliitto, 63-72.
- Steel, J. L., Dunlavy, A. C., Harding, C. E. & Theorell, T. 2017. The psychological consequences of pre-emigration trauma and post-migration stress in refugees and immigrants from Africa. *Listen to selection Journal of Immigrant and Minority Health*, 19, 3, 523-532. Viitattu 25.9.2024. <https://www.proquest.com/docview/1890005427/DD3F605FA9B2440DPQ/120?accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>.
- Suomeen valitut ja Suomeen saapuneet kiintiöpakolaiset. 2024. Maahanmuuttoviraston tilastot. Viitattu 24.4.2024. <https://migri.fi/kiintiopakolaistilastot>.
- Suomi tukee ihmisoikeuksien toteutumista vastaanottamalla pakolaisia. N.d. Kotoutuminen.fi. Viitattu 17.4.2024. <https://kotoutuminen.fi/pakolaisten-vastaanotto>.

The Integration of Refugees – A Discussion Paper. 2014. UNHCR. Viitattu 28.11.2024.
https://www.unhcr.org/cy/wp-content/uploads/sites/41/2018/02/integration_discussion_paper_July_2014_EN.pdf.

Tietoa turvapaikkaprosessista 2 – Aikuiset. 2020. Maahanmuuttovirasto. Diaesitys. Viitattu 10.5.2024. <https://migri.fi/documents/5202425/39433412/Tietoa+turvapaikkaprosessista+aikuisille+2+%28fi%29.pdf/c026d7f0-2409-c215-dfc3-07e0cf52dce8/Tietoa+turvapaikkaprosessista+aikuisille+2+%28fi%29.pdf?version=1.1&t=1601553063646>.

Traumaperäinen eli posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). N.d. Mielenterveyden keskusliitto. Viitattu 25.4.2024. <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yleisia-mielenterveyden-hairioita/psyykiset-traumat/traumaperainen-eli-posttraumaattinen-stressihairio-ptsd/>.

Traumaperäinen stressihäiriö. 2022. Käypähoito-suositus. Duodecim. Viitattu 28.11.2024.
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50080?tab=suositus>.

Turvallisuus tunteena. N.d. Omaishoitajaliitto. Viitattu 17.11.2024.
<https://omaishoitajat.fi/hyvinvointi/arjen-turvallisuus/turvallisuus-tunteena/>.

Turvapaikka Suomesta – Kiintiöpakolaiset. 2024. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 13.3.2024.
<https://migri.fi/kiintiopakolaiset>.

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House. E-kirja. Janet Finna: Ellibs.

Wanningham, AJ. 2023. CNN. Viitattu 17.11.2024.
<https://edition.cnn.com/world/maslows-hierarchy-of-needs-explained-wellness-cec/index.html>.

Yhteisölähtöinen kotoutuminen. N.d. UNHCR Suomi. Viitattu 28.11.2024.
<https://www.unhcr.org/neu/fi/yhteisolahtoinen-kotiutuminen>.

Liitteet

Liite 1. Lyhenteet taulukko

Lyhenne	Englanninkielinen selitys	Suomenno (*suom. opinnäytetyön tekijät)
CAPS	Clinician-Administered Post-Traumatic Stress Disorder Scale	Kliininen PTSD:n arviointiasteikko*
CPTSD	Complex posttraumatic stress disorder	Monimuotoinen traumaperäinen stressihäiriö
ELS	Early life stress	Aikaisessa elämänvaiheessa koettu stressi*
ITQ	International Trauma Questionnaire	Kansainvälinen trauma kyselylomake*
PMLD	Post-migration living difficulties	Maahanmuuton jälkeiset haasteet*
PTE	Potentially traumatic events	Potentiaalisesti traumaattiset kokemukset*
PTG	Posttraumatic growth	Posttraumaattinen kasvu*
PTSD	Posttraumatic stress disorder	Traumaperäinen stressihäiriö
PTSS	Posttraumatic stress symptoms	Posttraumaattiset stressioireet*
RSA	Resilience scale for adults	Resilienssin arviointiasteikko aikuisille*
UNHCR	United Nations High Commissioner for Refugees	Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestö