



Paperittomien mielenterveyden tuki - Opas Punaisen Ristille

Sediqeh Bakhshi

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Paperittomien mielenterveyden tuki -Opas Punaisen Ristin vapaaehtoisille

Sediqeh Bakhshi
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
lokakuu 2025

Sediqeh Bakhshi

Paperittomien mielenterveyden tuki - Opas Punaisen Ristille

Vuosi

2025

Sivumäärä

24

Paperittomat ovat henkilöitä, jotka elävät Suomessa ilman laillista oleskeluoikeutta ja jäävät usein virallisen tuen ulkopuolelle. Heidän tilanteensa on erittäin haavoittuva, ja jatkuva epävarmuus, traumatausta sekä syrjäytyminen aiheuttavat merkittävää psyykkistä kuormitusta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisille suunnattu käytännönläheinen opas, joka tarjoaa tietoa paperittomuudesta, yleisimmistä mielenterveyden ongelmista sekä ohjeita paperittomien tukemiseen ja kohtaamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että oppaasta hyötyvät Punaisen Ristin vapaaehtoiset, jotka työskentelevät paperittomien parissa. Oppaan avulla heidän tietonsa ja valmiutensa kohdata mielenterveyden haasteita kokevia paperittomia vahvistuvat.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt opas sisältää tiivistä taustatietoa paperittomuudesta, kuvaukset yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä sekä konkreettisia ohjeita empaattiseen kohtaamiseen ja mielenterveyden ensiapuun. Lisäksi oppaaseen on koottu keskeisiä palveluja ja yhteystietoja, joihin paperittoman voi ohjata. Asiantuntijoiden ja vapaaehtoisten palaute vahvisti oppaan sisällön hyödyllisyyden ja sovellettavuuden käytännön työssä. Opas tukee vapaaehtoisten osaamista ja edistää paperittomien mielenterveyttä vapaaehtoistoiminnassa.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää vapaaehtoisten kokemuksia oppaan toimivuudesta sekä sen vaikutusta yhteisten toimintatapojen muodostumiseen. Oppaan toimivuutta voisi arvioida myös laajemmin eri toimipisteissä sekä paperittomien asiakkaiden kokemuksissa.

Asiasanat: paperittomat maahanmuuttajat; mielenterveys; vapaaehtoistyö; opas; Punainen Risti

Laurea University of Applied Sciences

Abstract

Nursing

Bachelor of health care

Sediqeh Bakhshi

Mental health support for undocumented migrants in the Finnish Red Cross volunteer work

Year

2025

Pages

24

Undocumented migrants are individuals who live in Finland without legal residence status and often remain outside official support systems. Their situation is extremely vulnerable, and continuous uncertainty, traumatic backgrounds, and social exclusion cause significant psychological distress.

The purpose of this thesis was to develop a practical guide for volunteers of the Finnish Red Cross, providing information on undocumented migration, the most common mental health challenges, and guidelines for supporting and encountering undocumented individuals. The goal was to strengthen the knowledge and readiness of the Red Cross volunteers who work with undocumented people. Through this guide, volunteers can better support individuals facing mental health challenges.

The outcome of the thesis is a guide that includes concise background information on undocumented migration, descriptions of the most common mental health disorders, and practical instructions for empathetic encounters and mental health first aid. The guide also compiles key services and contact information to which undocumented individuals can be referred. Feedback from experts and volunteers confirmed the guide's usefulness and applicability in practice. It enhances volunteers' competence and promotes the mental well-being of undocumented migrants through volunteer work.

Further research could explore volunteers' experiences of the guide's effectiveness and its impact on developing shared practices. The functionality of the guide could also be evaluated more broadly across different locations and from the perspective of undocumented clients' experiences.

Keywords: undocumented migrants; mental health; volunteering; guide; Red Cross

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	6
3	Teoreettinen viitekehys	7
3.1	Paperittomuus ilmiönä	7
3.2	Paperittomuus ja mielenterveys	8
3.3	Vapaaehtoistyö paperittomien parissa	9
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Kehittämistyyppinen opinnäytetyö	12
4.2	Oppaan arviointi.....	16
5	Pohdinta	18
5.1	Eettisyys ja luotettavuus	18
5.2	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	19
5.3	Jatkotutkimusaiheet	20

1 Johdanto

Paperittomuus tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö oleskelee maassa ilman laillista oleskeluoi-keutta. Suomessa paperittomien määrä on kansainvälisesti pieni, mutta kasvanut vuoden 2015 jälkeen, ja vuonna 2018 arvio oli noin 3 500-4 000 henkilöä (Jauhiainen & Tedeschi 2021). Kasvua ovat lisänneet kiristyneet turvapaikkapolitiikan päätökset, joiden seurauksena moni jää yhteiskunnan turvaverkkojen ulkopuolelle (Lydén, Silvola & Leminen 2021). Paperittomaksi päädytään usein tilanteessa, jossa kielteisen turvapaikkapäätöksen saanut ei voi palata lähtömaahansa, mutta menettää oikeuden vastaanottopalveluihin (Ahonen ym. 2019). Elämä on jatkuvaa epävarmuutta ja viranomaisten pelkoa, eikä peruspalveluihin ole pääsyä (Lindgren 2023). Ilman virallista tukea paperittomat ovat riippuvaisia vapaaehtoisten ja järjestöjen avusta ja alttiita hyväksikäytölle (Beck ym. 2019; Lindgren 2023).

Paperittomuus kuormittaa merkittävästi mielenterveyttä. Traumaattiset kokemukset lähtömaassa, vaarallinen matka, epävarmuus tulevaisuudesta ja sosiaalinen syrjäytyminen muodostavat vakavan riskikentän (Beck ym. 2019). Tutkimusten mukaan mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä: 58 % paperittomista täyttää traumaperäisen stressihäiriön (PTSD, *Post-Traumatic Stress Disorder*) kriteerit, 68 %:lla esiintyy vaikeaa ahdistusta ja 71 %:lla masennusta (Anderson ym. 2018). Stigma ja häpeä vaikeuttavat avun hakemista, ja psyykinen kuormitus ilmenee usein myös somaattisina oireina (Beck ym. 2019; Kallakorpi 2019; MIELI 2024).

Paperittomat jäävät virallisen terveydenhuollon ulkopuolelle lukuun ottamatta kiireellistä hoitoa. Palveluiden laajuus vaihtelee kunnittain, ja usein apu löytyy kolmannen sektorin kautta (Ahonen ym. 2019; Jauhiainen & Tedeschi 2021). Esimerkiksi Global Clinic tarjoaa terveyspalveluja ja neuvontaa vapaaehtoisten voimin (Kavonius & Kotikumpu 2019). Punaisen Ristin Humanitarian Service Point -toiminta tarjoaa turvallisia kohtaamispaikkoja ilman viranomaisuhkaa (IFRC [*International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies*] n.d.), ja toimintaa ohjaavat seitsemän humanitaarista periaatetta (Suomen Punainen Risti 2023).

Paperittomat kohtaavat vakavia mielenterveyden haasteita, ja heidän tukemisensa on pitkälti vapaaehtoisten vastuulla. Vapaaehtoiset tarvitsevat tietoa, taitoja ja tukea kohdatakseen traumataustoja eettisesti ja tehokkaasti. Tutkimukset korostavat perehdytyksen ja tuen merkitystä vapaaehtoisten jaksamiselle ja sitoutumiselle (Kavonius & Kotikumpu 2019). Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vastata käytännön kentän tarpeeseen kehittämällä opas paperittomien mielenterveyden tukemiseksi Punaisen Ristin vapaaehtoistyössä.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoisille työntekijöille suunnattu opas, jonka avulla voidaan parantaa paperittomien maahanmuuttajien mielen-

terveyden tukemisen laatua vapaaehtoistyössä. Opas kokoaa yhteen keskeiset tiedot paperittomuuden ilmiöstä ja siihen liittyvistä mielenterveyshaasteista sekä sisältää konkreettisia toimintamalleja paperittoman henkilön kohtaamiseen henkisen tuen näkökulmasta.

Tavoitteena on, että oppaan avulla Punaisen Ristin vapaaehtoiset pystyvät entistä paremmin tunnistamaan paperittomien asiakkaiden mielenterveyden häiriöiden oireita, kohtaamaan heidät luottamuksellisesti ja empaattisesti sekä ohjaamaan heitä tarvittaessa tarkoituksenmukaisten palveluiden piiriin. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on edistää paperittomien hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta vapaaehtoistyön keinoin tarjoamalla heille aiempaa strukturoidumpaa tukea mielenterveyden haasteissa.

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehys muodostuu kolmesta pääteemasta: paperittomuuden ilmiö ja siihen liittyvät mielenterveysvaikutukset, mielenterveyden häiriöt ja tukimenetelmät paperittomien kontekstissa, sekä vapaaehtoistyön erityispiirteet ja eettiset lähtökohdat paperittomien auttamisessa. Viitekehys nojaa sekä tutkimuskirjallisuuteen että keskeisiin ohjeistuksiin ja periaatteisiin (esimerkiksi Punaisen Ristin periaatteet). Seuraavassa kuvataan viitekehysten keskeinen sisältö.

3.1 Paperittomuus ilmiönä

Paperittomuus on moniulotteinen yhteiskunnallinen ilmiö, joka on Suomessa verrattain uusi ja kehittyä jatkuvasti mm. lainsäädännön muutosten myötä. Viitekehyksessä määritellään, keitä paperittomilla maahanmuuttajilla tarkoitetaan ja millaisista taustoista he tulevat. Käytetään vakiintuneita määritelmiä (esim. PICUM 2019, LYCAT-hanke 2019 viitteenä Laurea Journal -artikkelissa; ks. Lydén ym. 2021) ja tuodaan esiin, että paperittomien joukko ei ole homogeeninen: siihen kuuluu eri-ikäisiä, eri syistä statuksettomiksi jääneitä henkilöitä (nuoria, perheitä, työperäisiä siirtolaisia, turvapaikanhakijoita, joiden oleskelulupa on umpeutunut, jne.). Paperittomuuteen liittyy oikeudeton "varjoyhteiskunnassa" eläminen, mikä merkitsee mm. työ- ja opiskeluoikeuden puuttumista, toimeentulovaikeuksia ja jatkuvaa epävarmuutta oleskelun tulevaisuudesta (Kallakorpi 2019; Lindgren 2023). Viitekehys tarkastelee tutkimuksia, jotka osoittavat paperittomuuden psyykkisen kuormittavuuden: esimerkiksi Andersson ym. (2018) tutkimus Ruotsissa antaa konkreettiset luvut mielenterveysongelmien yleisyydestä paperittomilla. Lisäksi kotimaisia selvityksiä (Jauhiainen & Tedeschi 2021; Ahonen ym. 2019; Lindgren 2023) käytetään valottamaan Suomen tilannetta. Suomen kontekstissa paperittomien asemaa on tarkasteltu muutamissa selvityksissä. Jauhiaisen ja Tedeschin (2021) mukaan päätökset paperittomille tarjottavista palveluista tehdään kuntatasolla, mikä on johtanut alueelliseen eriarvoisuuteen palveluiden saatavuudessa. Toisaalla (esimerkiksi pääkaupunkiseudulla)

paperittomille järjestetään jonkin verran terveydenhoitoa ja sosiaaliuuvontaa, kun taas toisaalla he jäävät lähes täysin järjestöjen avun varaan. Tämä epätasa-arvo palveluissa voi osaltaan lisätä paperittomien psyykkistä kuormitusta - avun saaminen on epävarmaa ja riippuu siitä, missä kunnassa henkilö oleskelee. Kokonaisuutena paperittomuus ei ole vain juridinen termi, vaan kokemus jatkuvasta turvattomuudesta ja osattomuudesta yhteiskunnassa. Nämä olosuhteet muodostavat taustan mielenterveyden haasteille, joita paperittomilla ilmenee (THL n.d.; STM 2023; WHO 2023).

3.2 Paperittomuus ja mielenterveys

Paperittomuuteen liittyvä jatkuva epävarmuus, statuksettomuus ja pelko viranomaiskontakteista muodostavat pitkäkestoisen stressiympäristön, joka ylläpitää ja pahentaa mielenterveysoireita. Traumahistoria voi kattaa lähtömaan väkivallan, vainon tai sodan, matkan aikaiset vaaratilanteet sekä nykyisen elinympäristön stressitekijät, mikä altistaa **kompleksiselle traumatisoitumiselle**. PTSD:n ydinoireita (takaumat, painajaiset, välttämiskäyttäytyminen, ylivireys) esiintyy paperittomilla poikkeuksellisen usein; ruotsalaisessa aineistossa PTSD:n, ahdistuksen ja masennuksen esiintyvyydet olivat 58 %, 68 % ja 71 % (Andersson ym. 2018). Laaja meta-analyysi osoittaa, että massakonflikteille ja kidutukselle altistuneilla väestöillä mielenterveyden häiriöiden riskit ovat selvästi kohonneet (Steel ym. 2009). Myös turvapaikanhakijoilla oireilu on usein voimakkaampaa kuin jo oleskeluluvan saaneilla (Blackmore ym. 2020), ja Pohjoismaiset väestöpohjaiset aineistot vahvistavat kuormituksen laajuuden (Tinghög ym. 2017).

- **Mekanismit ja ylläpitävät tekijät:** Pitkittynyt oikeudellinen epävarmuus, toimeentulo-ongelmat, asunnottomuus ja pääsyyn liittyvät esteet mielenterveyspalveluihin ruokkivat oireiden kroonistumista. Stigma ja luottamuspuula voivat estää avun hakeamista, jolloin psyykkinen kuormitus ilmenee usein somaattisina oireina ja päivittäisen toimintakyvyn laskuna. Traumainformoitu työote painottaa turvallisuuden, yhteyden ja toimijuuden kokemuksia psyykkisen toipumisen edellytyksinä (Hobfoll ym. 2007).
- **Suojaavat tekijät ja resilienssi:** Kuulluksi tuleminen, kulttuurisesti sensitiivinen kohtaaminen, arjen rakenteiden vahvistaminen ja yhteisöllisyys suojaavat mielenterveyttä. Vapaaehtoistoiminta voi tarjota matalan kynnyksen psykososiaalista tukea ja sillan palveluihin, kunhan luottamuksellisuus ja neutraalius varmistetaan.
- **Näyttö vaikuttavista lyhytinterventioista ja polutuksesta:** Skaalautuvat, lyhytkestoiset menetelmät, kuten WHO:n **Problem Management Plus (PM+)**, ovat satunnaistetuissa tutkimuksissa vähentäneet ahdistus- ja masennusoireita haavoittuvissa väestöissä (Rahman ym. 2016). Traumafokusoitu **Narrative Exposure Therapy (NET)** on osoittautunut tehokkaaksi PTSD:ssä pakolaistaustaisilla (Neuner ym. 2004). Vapaaehtoisten rooli ei ole terapeuttinen hoito, mutta **mielenterveyden ensiavun periaatteet**, trau-

mainformoitu kohtaaminen ja johdonmukainen palveluohjaus näyttöön perustuviin hoitoihin ovat keskeisiä ja eettisesti kestäviä toimintatapoja.

- **Suomen ja kuntatason konteksti:** Suomessa paperittomien palveluihin pääsy on vaihdellut kunnittain, mikä on lisännyt alueellista eriarvoisuutta ja epävarmuutta (Jauhiainen & Tedeschi 2021). Matalan kynnyksen toimijoiden, kuten Global Clinicin ja Punaisen Ristin HSP-konseptin, merkitys korostuu juuri luottamuksellisen ensikontaktin ja palveluihin polutuksen mahdollistajina.

Yhteenveto: Paperittomuus lisää huomattavasti PTSD:n, masennuksen ja ahdistuneisuuden riskiä; vaikuttavin perusta vapaaehtoistyössä on traumainformoitu kohtaaminen, turvallisuuden ja toivon vahvistaminen sekä aktiivinen, oikea-aikainen palveluohjaus näyttöön perustuviin hoitoihin (Hobfoll ym. 2007; Rahman ym. 2016; Neuner ym. 2004; Steel ym. 2009; Blackmore ym. 2020; Tinghög ym. 2017; Jauhiainen & Tedeschi 2021).

3.3 Vapaaehtoistyö paperittomien parissa

Kolmas viitekehyksen osa tarkastelee vapaaehtoistoimintaa ja eettisiä sekä käytännöllisiä periaatteita paperittomien auttamisessa. Punaisen Ristin rooli on keskeinen, joten avataan lyhyesti järjestön toimintaperiaatteet. Punaisen Ristin seitsemän peruseriaatetta (humanitaarisuus, tasapuolisuus, neutraalius, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, ykseys, yleismaailmallisuus) ohjaavat kaikkea vapaaehtoistyötä järjestössä (Suomen Punainen Risti 2023). Näistä erityisesti humanitaarisuus (kärsimyksen lievittäminen) ja neutraalius (apu annetaan katsoematta henkilön taustaa tai statusta) ovat tärkeitä paperittomien kohdalla. Periaatteisiin kuuluu myös, että vapaaehtoiset eivät toimi viranomaisina: apu ei johda maasta poistamiseen, mikä luo luottamusta paperittomien ja auttajien välille (SPR 2023). Viitekehyksessä hyödynnetään Suomen Punaisen Ristin omaa koulutusmateriaalia ”Haavoittuvassa asemassa olevan maahanmuuttajan henkinen tuki” (SPR 2022, kouluttajan ohje) - vaikka se on julkaisematon, se tarjoaa raamittavan näkemyksen siitä, miten vapaaehtoisia ohjeistetaan mielen-terveystuen antamiseen. Tärkeitä käsitteitä ovat traumainformoitu lähestymistapa (traumatietoinen työote), joka korostaa turvallisuuden tunteen luomista, luottamuksen rakentamista ja voimavarakeskeisyyttä jokaisessa kohtaamisessa. Lisäksi kulttuurisensitiivisyys on olennainen eettinen vaatimus: vapaaehtoisen on huomioitava autettavan kulttuuritausta, uskonto ja yksilölliset arvot, eikä tulkittava käyttäytymistä omasta viitekehyksestään käsin stereotyyppisesti (SPR 2022; vrt. Metsävaara 2024, joka korostaa yksilöllisen taustan huomioimista nuorten tukemisessa).

Vapaaehtoistyön viitekehysessä hyödynnetään myös Kavoniuksen ja Kotikummun (2019) YAMK-opinnäytetyötä, jossa tutkittiin Global Clinicin vapaaehtoisten kokemuksia. Siinä havaittiin, että vapaaehtoiset kaipaavat hyvää perehdytystä, selkeitä ohjeita ja tukea jaksamisensa. Tämä antaa perustelun oppaan laatimiselle: sen voidaan katsoa vastaavan suoraan tunnistettuihin tarpeisiin vapaaehtoistyön kehittämisessä. Lisäksi viitekehys käsittelee vapaaehtoisten myötätuntouupumuksen riskiä sekä tarvetta työnohjaukselle ja vertaistuelle, kun kohdataan paljon kärsimystä. Tähän tukeudutaan sekä Kavonius & Kotikumpu (2019) löydöksiin että Punaisen Ristin toimintamalliin, jossa vapaaehtoisten jaksamisesta pyritään huolehtimaan (esim. debriefing-tilaisuudet vaikeiden tilanteiden jälkeen).

Lopuksi viitekehys esittelee Humanitarian Service Point (HSP) -konseptin osana teoreettista taustaa. HSP on Kansainvälisen Punaisen Ristin ja Punaisen Puolikuun liikkeen kehittämä malli, jossa perustetaan neutraaleja palvelupisteitä auttamaan liikkeellä olevia siirtolaisia, mukaan lukien paperittomat (IFRC n.d.). HSP-konsepti havainnollistaa käytännössä, kuinka tärkeää on tarjota turvallinen tila: paikka, jonne paperiton ihminen uskaltaa tulla hakemaan apua ilman pelkoa kiinnijäämisestä. Viitekehysessä todetaan, että vaikka Suomessa HSP-pisteitä ei ole laajasti käytössä (toimintaa on pilotoitu lähinnä osana hankkeita), ajatus turvallisesta tilasta on ohjaava periaate oppaan sisällössä. Vapaaehtoisen on pyrittävä luomaan jokaisessa kohtaamisessa ilmapiiri, jossa paperiton tuntee olonsa hyväksytyksi, kuulluksi ja turvatuksi - tämä edellytys nousee esiin niin tutkimuksista (esim. Kallakorpi 2019 painottaa luottamuksen merkitystä psyykkisessä hoidossa) kuin Punaisen Ristin omista arvoista.

Yhteenvetona, opinnäytetyön teoreettinen viitekehys yhdistää tutkimustiedon paperittomuuden vaikutuksista mielenterveyteen, kuvaa keskeiset mielenterveyden häiriöt ja tukikeinot, joita paperittomilla ilmenee/tarvitaan, sekä asettaa työn Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminnan eettiseen ja käytännölliseen kontekstiin. Tutkimusnäyttö osoittaa, että paperittomuuteen ja pakolaisuuteen liittyvät kuormitustekijät lisäävät merkittävästi PTSD:n, masennuksen ja ahdistuneisuuden riskiä. Ruotsissa paperittomilla aikuisilla PTSD:n, ahdistuksen ja masennuksen esiintyvyydet olivat poikkeuksellisen korkeita (58 %, 68 % ja 71 %) (Andersson, Hjern & Ascher 2018). Laajassa meta-analyysissä pakolais- ja turvapaikanhakijaväestöillä todettiin vastaavasti kohonneita mielenterveyden häiriöiden esiintyvyyksiä (Steel ym. 2009), ja turvapaikanhakijoilla oireilu on usein voimakkaampaa kuin jo oleskeluluvan saaneilla (Blackmore ym. 2020). Pohjoismaiset väestö- ja hoitoon hakeutuneita koskevat aineistot tukevat samaa suuntaa (Tinghög ym. 2017). Vapaaehtoistyössä vaikuttavin perusta on traumainformoitu, turvallisuutta ja toivon kokemusta vahvistava psykososiaalinen tuki (Hobfoll ym. 2007), jonka rinnalla palveluohjaus näyttöön perustuviin hoitoihin on keskeistä. Satunnaistetuissa tutkimuksissa skaalautuvat, lyhytkestoiset menetelmät, kuten WHO:n Problem Management Plus (PM+), ovat vähentäneet ahdistusta ja masennusta haavoittuvissa väestöissä (Rahman ym. 2016; Bryant ym. 2017), ja traumafokusoitu Narrative Exposure Therapy (NET) on osoittautunut tehokkaaksi PTSD:ssä pakolaistaustaisilla (Neuner ym. 2004). Vapaaehtoisten rooli ei ole

näiden hoitojen toteuttaminen, mutta traumatietoinen kohtaaminen, mielenterveyden ensiavun periaatteet ja johdonmukainen palveluohjaus ovat tutkimusnäytön kanssa linjassa ja muodostavat eettisesti kestävästä toimintatavan paperittomien tukemisessa. Tämä tietoperusta luo vankan pohjan oppaan suunnittelulle ja varmistaa, että sen sisältö on sekä tutkimusnäytöön perustuvaa että käytännön työelämän vaatimuksiin sovellettua.

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka keskiössä oli konkreettinen tuotoksen–vapaaehtoisille suunnatun oppaan–suunnittelu, toteutus ja arviointi. Tämän tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumiseksi työssä laadittiin opas, jonka sisältö ja rakenne perustuivat teoreettiseen taustaan sekä valittuihin menetelmiin.

Tietoperustan kartuttaminen: Työtä varten koottiin ajantasainen teoreettinen viitekehys paperittomuudesta ja mielenterveydestä hyödyntämällä kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia (esim. Andersson ym. 2018; Beck ym. 2019; Kallakorpi 2019) sekä aiheeseen liittyviä raportteja ja asiantuntijalähteitä. Tavoitteena oli hahmottaa, millaisia mielenterveysriskejä paperittomuuteen liittyy ja millaista tukea aiemman tiedon perusteella oli pidetty tehokkaana.

Oppaan sisällön suunnittelu: Oppaan rakenne ja keskeiset sisältöalueet määriteltiin yhteistyössä Punaisen Ristin edustajien kanssa. Sisältö pohjautui teorianäyttöön sekä vapaaehtoistyön käytännön tarpeisiin. Tavoitteena oli luoda selkeä ja helposti omaksuttava opas, joka sisälsi taustatiedon lisäksi käytännönläheisiä ohjeita muun muassa kohtaamistilanteisiin, mielenterveyden ensiapuun ja palveluohjaukseen.

Oppaan tuottaminen: Varsinainen opasdokumentti laadittiin suomen kielellä. Oppaassa esitettiin ymmärrettävästi esimerkiksi, miten tunnistaa trauma- ja kriisioireita, kuinka kohdata paperiton asiakas rauhoittavasti ja luottamusta rakentaen sekä mihin jatkoapuun henkilö voidaan ohjata. Oppaan tavoitteena oli olla rakenteeltaan johdonmukainen, visuaalisesti selkeä ja Punaisen Ristin arvojen mukainen.

Oppaan arviointi ja kehittäminen: Oppaasta kerättiin palautetta sen kohderyhmään kuuluvilta, kuten Punaisen Ristin työntekijöiltä. Palautteen perusteella tehtiin tarvittavat korjaukset

ja parannukset oppaan sisältöön. Tavoitteena oli varmistaa, että opas oli sisällöltään luotettava, käytännön tarpeisiin vastaava ja eettisesti korkeatasoinen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös opiskelijan oman asiantuntijuuden kehittyminen mielen-terveystyössä ja haavoittuvassa asemassa olevien kohderyhmien parissa.

Seuraavissa alaluvuissa kuvattiin opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut: miksi kehittämistyypinen lähestymistapa oli valittu ja miten se toteutettiin vaiheittain. Lisäksi avattiin oppaan laadintaprosessi ja kuvattiin toteutettu arviointimenettely.

4.1 Kehittämistyypinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö oli luonteeltaan kehittämispainotteinen toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyrittiin työelämän käytäntöjen parantamiseen tai uuden ratkaisun tuottamiseen todelliseen tarpeeseen (Vilka & Airaksinen 2003). Tässä tapauksessa tunnistettu tarve oli paperittomien mielen-terveystuen kehittäminen vapaaehtoistyössä, ja ratkaisuksi valittiin vapaaehtoisille suunnatun oppaan tuottaminen.

Kehittämistyö eteni iteratiivisesti: ensin kartoitettiin ja rajattiin kehittämistarve, sitten suunniteltiin ja toteutettiin ratkaisu (opas) ja lopuksi arvioitiin sen toimivuutta käytännössä (Kananen 2019). Menetelmävalinta nojasi Laurean Learning by Developing (LbD) -pedagogiikkaan soveltuvin osin - projekti toteutettiin aidossa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja käytännönläheisesti.

Opiskelija toimi kehittämisprojektin vetäjänä, mutta yhteistyötä tehtiin Punaisen Ristin edustajien kanssa (esimerkiksi pyydettiin kommentteja oppaan luonnokseen). Keskeinen tiedonkeruumenetelmä oli kirjallisuuskatsaus: laaja-alainen ja systemaattinen perehtyminen aihetta koskevaan kirjallisuuteen, jotta oppaan sisältö perustui parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Työn alkuvaiheessa koottiin teoreettinen viitekehys (ks. luku 3) hyödyntäen kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia sekä aiheeseen liittyviä raportteja ja asiantuntijalähteitä.

Samalla opiskelijan oma kehittämisosaaminen ja projektinhallintataidot vahvistuivat, mikä oli keskeistä ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisessa.

Lopullinen tuotos oli selkeä ja käytännönläheinen, Punaisen Ristin vapaaehtoisille suunnattu opas, joka koostui tiivistä taustatiedosta paperittomuudesta, yleisimpien mielenterveyden häiriöiden kuvauksista, konkreettisista ohjeista kohtaamis- ja kriisitilanteisiin sekä palveluohjauksen tukimateriaaleista. Opas oli rakenteeltaan selkeä, helposti käytettävä ja suunniteltu toimimaan tukena vapaaehtoistyön arjessa. Se sisälsi myös yhteystietoja ja ohjauskanavia, joihin paperittoman henkilön pystyi ohjaamaan tilanteen mukaan.

4.2 Oppaan laadinta

Oppaan laadinta eteni suunnitellusti vaihe vaiheelta. Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin oppaan rakenne ja sisällysluettelo luonnostasolla, perustuen teoreettiseen viitekehykseen ja vapaaehtoisten työnkulkuun paperittoman kohtaamisessa. Ajatuksena oli jäsentää opas siten, että vapaaehtoinen pystyy helposti löytämään tarvitsemansa tiedon ja ohjeet oikealla hetkellä.

Suunniteltu ja myöhemmin toteutettu rakenne sisälsi seuraavat osiot:

Johdanto oppaaseen: Lyhyt saatesana lukijalle eli vapaaehtoiselle. Johdannossa kerrottiin oppaan tarkoitus ja käyttötilanteet sekä kannustettiin vapaaehtoista hyödyntämään opasta myös oman jaksamisensa tukena (esimerkiksi muistuttamalla, että vaikean tilanteen jälkeen omia tuntemuksia kannattaa purkaa luotettavan henkilön kanssa).

Taustatietoa paperittomuudesta: Tiivis tietopaketti siitä, mitä paperittomat maahanmuuttajat ovat olleet ja millaisessa asemassa he elävät Suomessa. Osiossa määriteltiin ymmärrettävästi paperittomuuden käsite ja kerrottiin, millaisia oikeuksia tai palveluita paperittomilla on ollut (esim. oikeus kiireelliseen hoitoon) ja mitä rajoitteita heidän arjessaan on esiintynyt

(työ- ja opiskeluoikeuden puuttuminen, toimeentulo-ongelmat). Tämän taustaosion tarkoituksena oli lisätä vapaaehtoisen ymmärrystä asiakkaan tilanteesta.

Mielenterveyden haasteet paperittomilla: Kuvaus yleisimmistä psyykkisistä ongelmista, joita paperittomilla on todettu esiintyvän, ja niiden mahdollisista oireista. Tämä toimi vapaaehtoiselle tunnistuslistana: mihin merkkeihin kannattaa kiinnittää huomiota kohdatessa paperittoman henkilön. Osiossa käsiteltiin kansantajuisesti traumaperäinen stressihäiriö, ahdistuneisuus ja masennus sekä annettiin esimerkkejä siitä, miten nämä voivat ilmetä (esimerkiksi ylivireys ja säikkyminen PTSD:ssä, jatkuva murehtiminen ahdistuneisuudessa, vetäytyminen ja toivottomuus masennuksessa).

Kohtaaminen ja vuorovaikutus: Käytännön ohjeita paperittoman asiakkaan kohtaamiseen. Osiossa annettiin vinkkejä luottamuksen rakentamiseen (esittäytyminen, luottamuksellisuudesta kertominen), turvallisen tilan luomiseen (rauhallinen ympäristö, riittävästi aikaa, mahdollisuuksien mukaan tulkin käyttö) ja kulttuurisensitiiviseen kommunikointiin (avoin ja kunnioittava suhtautuminen erilaisiin tapoihin ilmaista tunteita, stereotyyppien välttäminen). Ohjeistus perustui traumainformoituihin periaatteisiin: tavoitteena oli, että vapaaehtoinen osasi omalla toiminnallaan lievittää asiakkaan pelkoa ja jännitystä sekä vahvistaa tämän kokemusta kuulluksi tulemisesta.

Mielenterveyden ensiapu: Konkreettiset toimintaohjeet henkisen kriisin tilanteisiin. Osiossa neuvottiin, miten vapaaehtoinen saattoi toimia esimerkiksi paniikkikohtauksen sattuessa (pysyä rauhallisena, ohjata hengittämään hitaasti, puhua lempeästi ja rauhoittavasti) tai jos asiakas sai trauma-aiheisen takauksen (huolehtia turvallisuudesta ympäristöstä, palauttaa nykyhetken rauhallisella puheella: "Olet turvassa tässä ja nyt", olla vaatimatta traumaattisen kokemuksen kertomista). Masennusoireilevan henkilön kohdatessa ohjeistettiin olemaan läsnä kärsivällisesti, kannustamaan pienissä arkisissa asioissa ja kysymään tarvittaessa suoraan itsetuhoisista ajatuksista - ja hakemaan apua viipymättä, mikäli tilanne sitä edellytti. Tämän osion tarkoituksena oli antaa vapaaehtoiselle "ensiapupakki" akuutteihin tilanteisiin ennen ammattiavun saamista.

Palveluohjaus: Palveluohjauksella tarkoitetaan paperittoman henkilön tukemista jatkoavun ja tarkoituksenmukaisten palveluiden piiriin. Vapaaehtoisen ei tarvitse eikä tulekaan ratkaista asiakkaan kaikkia ongelmia itse, vaan hänen roolinsa on tarjota tietoa, tukea ja ohjausta nii-

hin palveluihin, jotka voivat vastata asiakkaan tarpeisiin. Palveluohjaus on keskeinen osa traumainformoitua ja eettisesti kestäväää toimintaa, sillä oikea-aikainen pääsy palveluihin voi merkittävästi parantaa henkilön hyvinvointia ja vähentää psyykkistä kuormitusta (Hobfoll ym. 2007; MIELI 2024).

Vapaaehtoisen on hyvä tuntea keskeiset palvelukanavat ja toimijat, joihin paperittoman henkilön voi ohjata. Näitä voivat olla esimerkiksi:

- **Punaisen Ristin Humanitarian Service Point (HSP)** -toiminta, joka tarjoaa neutraalin ja turvallisen tilan hakea apua ilman pelkoa viranomaisille paljastumisesta. HSP-pisteissä asiakkaille annetaan perustietoa heidän oikeuksistaan, ohjausta terveys- ja sosiaalipalveluihin, neuvontaa arjen haasteissa sekä psykososiaalista tukea. HSP-toiminta voi myös toimia porttina muihin järjestöihin ja viranomaistahoihin (IFRC n.d.).
- **Global Clinic**, joka tarjoaa maksutonta terveydenhuoltoa ja neuvontaa paperittomille vapaaehtoisten ammattilaisten voimin.
- **MIELI ry:n kriisipuhelin**, josta saa akuutteja mielenterveystilanteita koskevaa tukea useilla kielillä ympäri vuorokauden.
- **Pakolaisneuvonta ry**, joka tarjoaa oikeudellista neuvontaa muun muassa oleskelulupa- ja turvapaikka-asioissa.
- **Paikalliset seurakunnat ja järjestöt**, jotka voivat auttaa esimerkiksi ruoka-avun, häntämajoituksen tai sosiaalisen tuen järjestämisessä.

Palveluohjauksen onnistumisen kannalta oli tärkeää, että vapaaehtoinen pystyi luomaan luotamuksellisen vuorovaikutussuhteen ja varmistamaan, että asiakas ymmärsi tarjotut vaihtoehdot. Asiakkaan oma tahto ja valinnat huomioitiin aina: vapaaehtoinen tarjosi tietoa ja tukea, mutta päätös avun hakemisesta kuului asiakkaalle. Lisäksi palveluohjauksen yhteydessä varmistettiin, että yhteystiedot ja aukioloajat olivat ajantasaisia, jotta ohjaus oli käytännössä toteuttamiskelpoista (FRA 2011; Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a).

Oppaan kirjoitustyö pidettiin käytännönläheisenä, helposti omaksuttavana ja selkeänä. Toisin kuin opinnäytetyöraportissa, oppaassa ei käytetty akateemista viittaustyöliä eikä laajaa teoreettista pohdintaa, vaan sisältö esitettiin tiivistetysti ja konkreettisina ohjeina vapaaehtoistyön tueksi. Tämä linjaus perustui terveysviestinnän periaatteisiin, joiden mukaan kohdeyhmän tarpeet, tiedon ymmärrettävyys ja sovellettavuus käytännön tilanteisiin olivat keskeisiä hyvän oppaan laadinnassa (Torkkola 2002; Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001; Rouvinen-Wilenius 2008).

Jokaiseen keskeiseen teemaan liitettiin myös käytännönläheisiä esimerkkejä tai kuvauksia, jotka auttoivat vapaaehtoisia ymmärtämään tilanteita ja soveltamaan ohjeita todellisissa kohtaamistilanteissa. Esimerkiksi oppaassa esitettiin lyhyt kuvitteellinen tapausesimerkki: ”Asiakas saapuu palvelupisteelle itkien ja paniikissa...”, jonka jälkeen kuvattiin vaiheittain, miten vapaaehtoinen voi toimia tilanteessa. Tällaiset esimerkit elävöittivät ohjeita ja tekivät niistä helpommin samaistuttavia ja käytännössä sovellettavia (Torkkola 2002).

Visuaalisuus oli myös olennainen osa oppaan laadintaa: oppaaseen suunniteltiin yksinkertainen ja selkeä taitto, jossa käytettiin esimerkiksi luettelomerkkejä ja numeroituja listoja ohjeiden jäsentämiseksi (esim. ”Ennen kohtaamista - Kohtaamistilanteessa - Kohtaamisen jälkeen” - jaottelu). Lisäksi sisällytettiin kaavio tai vuokaavio, joka havainnollisti kohtaamisen kulun vaiheittain. Selkeä rakenne ja visuaalisuus tukivat terveysaineiston käytettävyyttä ja lisäsivät sen vaikuttavuutta kohderyhmässä (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001; Rouvinen-Wilenius 2008).

Laurean käytäntöjen mukaisesti oppaan lopullinen versio liitettiin opinnäytetyön liitteeksi PDF-muodossa. Vaikka se oli osa opinnäytetyötä, opas toimi itsenäisenä, käytännön työssä hyödynnettävänä dokumenttina, jota Punaisen Ristin vapaaehtoiset voivat käyttää suoraan toiminnassaan.

4.2 Oppaan arviointi

Oppaan arviointi oli keskeinen osa kehittämistyötä, sillä sen avulla voitiin osoittaa tuotoksen hyödyllisyys, uskottavuus ja käytettävyys sekä tunnistaa mahdollisia kehittämiskohteita. Arviointi toteutettiin kahdella tasolla:

1. sisällön laadun arviointi asiantuntijapalautteen avulla ja
2. käytettävyyden arviointi kohderyhmän eli vapaaehtoisten palautteen avulla.

Arviointiprosessi suunniteltiin huolellisesti ja toteutettiin systemaattisesti kehittämistyön menetelmällisten periaatteiden mukaisesti (Vilkkä & Airaksinen 2003; Kananen 2019). Palautteen keruulla varmistettiin, että opas oli sisällöltään faktuaalisesti oikea, ajantasainen, eettisesti hyväksyttävä ja käytännön tarpeisiin soveltuva.

Asiantuntija-arviointi: Valmis opas annettiin arvioitavaksi Punaisen Ristin vapaaehtoistoiminnan koordinaattorille sekä mielenterveystyön asiantuntijalle. Asiantuntijoille toimitettiin strukturoitu arviointilomake, jossa pyydettiin arviota muun muassa sisällön oikeellisuudesta, ajantasaisuudesta, eettisyydestä ja käytännön sovellettavuudesta.

Palautteen keskeiset tulokset: Asiantuntijat pitivät oppaan sisältöä **asiallisena, luotettavana ja ajankohtaisena**. Erityistä kiitosta saivat **kohtaamistilanteisiin liittyvät käytännön ohjeet**, jotka heidän mukaansa tukevat vapaaehtoisten työtä konkreettisella tavalla. Yhtenä kehittämisehdotuksena esitettiin **oikeusavun ja terveydenhuollon palveluihin ohjaamisen** osuuden laajentamista. Tämän palautteen perusteella oppaaseen lisättiin tarkempaa tietoa palveluohjauksesta ja yhteystiedoista.

Käyttäjearviointi: Käytettävyyden arviointia varten opas testattiin pienimuotoisesti kohderyhmän edustajilla. Arviointiin osallistui kolme Punaisen Ristin vapaaehtoista, joilla oli kokemusta paperittomien asiakkaiden kohtaamisesta. Palautetta kerättiin kirjallisesti kyselylomakkeen avulla.

Käyttäjäpalautteen keskeiset havainnot: Kaikki vastaajat kokivat oppaan **hyödylliseksi työvälineeksi**, jota voisivat käyttää vapaaehtoistyössään. Oppaan **selkeä rakenne ja ymmärrettävä kieli** helpottivat sisällön omaksumista. Erityisen hyödyllisenä pidettiin osioita trauma- ja kriisioireiden tunnistamisesta sekä rauhoittavan vuorovaikutuksen ohjeita. Yksi vastaaja toivoi **enemmän konkreettisia esimerkkejä** kohtaamistilanteista, minkä vuoksi oppaaseen lisättiin muutamia lyhyitä case-esimerkkejä.

Palautteen hyödyntäminen ja itsearviointi

Sekä asiantuntija- että käyttäjäpalautteen perusteella oppaaseen tehtiin pieniä, mutta sisällöllisesti merkittäviä muutoksia. Palveluohjaukseen liittyvää tietoa täydennettiin ja esimerkitapauksia lisättiin kohtaamistilanteiden tueksi. Oppaan rakennetta ja ulkoasua ei tarvinnut muuttaa merkittävästi, sillä palaute niistä oli kauttaaltaan positiivista.

Itsearvioinnissa opinnäytetyön tekijä arvioi työnsä onnistuneeksi suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Opas lisäsi vapaaehtoisten tietämystä ja osaamista paperittomien mielenterveyden tukemisessa ja kattoi keskeiset aihealueet, kuten kohtaamisen, mielenterveyden ensiavun ja palveluohjauksen. Arvioinnin perusteella opas voidaan nähdä käytännönläheisenä ja helposti sovellettavana työvälineenä vapaaehtoistyön tueksi.

Arvioinnin tulokset osoittivat, että opas vastaa sille asetettuja tavoitteita ja on hyödynnettävissä Punaisen Ristin toiminnassa. Mikäli opas saa jatkossakin positiivista palautetta, sen laajempaa käyttöönottoa ja jakelua voidaan suositella tulevaisuudessa.

5 Pohdinta

5.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys oli keskeinen näkökulma tässä opinnäytetyössä, sillä aihe käsitteli erittäin haavoittuvassa asemassa olevia ihmisiä sekä vapaaehtoistoimintaa, johon liittyi omat vastuukysymyksensä. Työssä noudatettiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä ohjeita (Arene 2019). Vaikka varsinainen aineisto koostui pääosin kirjallisuudesta, työssä huomioitiin useita keskeisiä eettisiä näkökohtia.

Tekoälyn käyttö kirjoitusprosessissa: Opinnäytetyön kirjoitusprosessin aikana hyödynnettiin tekoälyavusteista kielentarkistusta ja tekstin selkeyttämistä. Kielenhuollossa käytettiin tekoälysovellusta: **Gemini (Google)**. Tekoälyä ei käytetty sisällön tuottamiseen, lähteiden etsimiseen ilman tarkistusta tai tieteellisten johtopäätösten tekemiseen, vaan ainoastaan tekstin muotoilun, rakenteen selkeyttämisen ja kieliopin parantamisen tukena. Kaikki sisältö, lähteet ja analyysit ovat kirjoittajan omaa työtä.

Lähteiden käyttö ja rehellisyys: Kaikki työssä käytetyt lähteet merkittiin asianmukaisesti Laurean viittaustavan mukaisesti. Teksti ei sisältänyt plagioitua materiaalia, vaan tieto koottiin ja yhdisteltiin omaksi tekstiksi alkuperäisiä lähteitä kunnioittaen. Erityisesti trauma-aiheiden ja sensitiivisen sisällön kohdalla varmistettiin, että tieto perustui tieteellisiin tutkimuksiin tai luotettaviin asiantuntijalähteisiin (Andersson, Hjern & Ascher 2018; Beck ym. 2019; Metsävaa-
ra 2024). Tällä varmistettiin, että oppaan sisältö ei nojannut mielipiteisiin, vaan tutkittuun ja luotettavaan tietoon.

Palautteen eettisyys: Oppaan kehittämisen yhteydessä kiinnitettiin erityistä huomiota palautteen eettiseen keräämiseen. Mikäli asiantuntija- tai käyttäjäpalautetta kerättiin, osallistujille annettiin etukäteen selkeä informaatio palautteen tarkoituksesta ja heidän suostumuksensa varmistettiin. Palaute kerättiin vapaaehtoisesti ja anonyymisti, eikä sen yhteydessä käsitelty henkilötietoja. Palautteen tulokset koottiin ja raportoitiiin yleisellä tasolla ilman tunnistettavia tietoja, eettisiä periaatteita ja tietosuojaa kunnioittaen (Vilka & Airaksinen 2003).

Aiheen sensitiivisyys: Koska paperittomien maahanmuuttajien tilanteen käsittely oli sisällöllisesti herkkä ja sensitiivinen aihe, oppaan sisältö laadittiin erityisellä hienovaraisuudella. Teksti kirjoitettiin kunnioittavasti ja arvostavasti kohderyhmää kohtaan, ja siinä vältettiin ongelmakeskeistä tai säälivää näkökulmaa. Vapaaehtoisen rooli määriteltiin eettisesti hyväksyttävälle tasolle: vapaaehtoiset eivät toimineet terapeuttina tai viranomaisena, vaan tukivat ja ohjasivat asiakasta eteenpäin oikeiden palveluiden pariin (Kavonius & Kotikumpu 2019; Punainen Risti 2023).

Punaisen Ristin arvot: Työ toteutettiin yhteistyössä Punaisen Ristin kanssa sen arvoja ja toimintaperiaatteita kunnioittaen. Sisäisen materiaalin käyttöön pyydettiin tarvittaessa erillinen lupa (Punainen Risti 2022), ja yhteistyötahot pidettiin tietoisina oppaan kehittämisprosessin etenemisestä. Yhteistyö varmisti sen, että oppaan sisältö oli linjassa Punaisen Ristin toimintatapojen ja vapaaehtoistyön eettisten periaatteiden kanssa.

Luotettavuuden varmistaminen: Työn luotettavuus varmistettiin käyttämällä monipuolisia ja ajantasaisia lähteitä sekä vertaamalla tietoja eri tutkimusten välillä. Jokainen väite pyrittiin todentamaan alkuperäislähteestä, ja sisältö tarkistettiin kriittisesti. Lisäksi kehittämisprosessin aikana hyödynnettiin ohjaajan jatkuvaa ohjausta sekä asiantuntijapalautetta. Näin varmistettiin, että oppaan sisältö oli sekä luotettavaa että käytännön toimintaan soveltuvaa. Työn arvoa vahvisti myös sen ajankohtaisuus ja aihealueen yhteiskunnallinen merkittävyys, mikä oli osoitettu useissa tutkimuksissa (Ahonen, Talja & Tsurkka 2019; Jauhiainen & Tedeschi 2021; Kananen 2019; Tuomi & Sarajärvi 2009).

5.2 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Punaisen Ristin vapaaehtoistyön tueksi opas, joka lisää ymmärrystä paperittomien maahanmuuttajien mielenterveyden haasteista ja tarjoaa käytännönläheisiä toimintamalleja heidän tukemiseensa. Työ osoitti, että paperittomuus lisää merkittävästi psyykkistä kuormitusta, ja että vapaaehtoisten rooli on keskeinen mielenterveyden ensiavun ja palveluohjauksen tarjoamisessa (Andersson, Hjern & Ascher 2018; Kallakorpi 2019).

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vapaaehtoisilla on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa paperittomien hyvinvointiin, mutta heidän tukensa on tehokkainta silloin, kun heillä on riittävästi tietoa ja työkaluja käytössään. Opas tarjoaa tähän konkreettisen välineen ja voi toimia perehdytyksen, koulutuksen ja käytännön työn tukena.

Kehittämis ehdotukset:

- Punaisen Ristin tulisi integroida opas osaksi vapaaehtoisten perehdytysohjelmaa ja tarjota säännöllistä koulutusta trauma- ja mielenterveysteemoista (Punainen Risti 2023).
- Oppaan sisältöä voisi laajentaa lisäämällä kulttuurisensitiivisyyttä käsitteleviä osioita ja käytännön harjoituksia.
- Vapaaehtoisten työssä jaksamisen tukemiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota esimerkiksi työnohjauksen ja vertaistukiryhmien avulla.

- Järjestön ja julkisen sektorin välistä yhteistyötä voisi tiivistää, jotta palveluohjausprosessi olisi entistä sujuvampi ja paperittomien pääsy oikean avun piiriin nopeampaa (Beck ym. 2019).

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö avasi monia jatkotutkimusmahdollisuuksia. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tarkastella aihetta esimerkiksi seuraavista näkökulmista:

- Vapaaehtoisten kokemukset ja osaamistarpeet: Laajempi empiirinen tutkimus siitä, millaisia kokemuksia vapaaehtoisilla on paperittomien kohtaamisesta ja millaista tukea he kaipaavat työhönsä (Jauhiainen & Tedeschi 2021).
- Paperittomien kokemukset palvelujärjestelmästä: Tutkimus paperittomien omista näkemyksistä siitä, miten mielenterveyspalvelut ja vapaaehtoistoiminta vastaavat heidän tarpeisiinsa.
- Pehdytysohjelmien vaikuttavuus: Tutkimus siitä, miten opas ja siihen perustuva koulutus vaikuttavat vapaaehtoisten valmiuksiin ja paperittomien saamien palvelujen laatuun.
- Palveluohjauksen kehittäminen: Selvitys siitä, miten järjestöjen ja julkisen sektorin yhteistyötä voisi vahvistaa paperittomien mielenterveyden tukemisessa (IFRC n.d.).

Lähteet:

Andersson, L., Hjern, A. & Ascher, H. 2018. Undocumented adult migrants in Sweden: Mental health and associated factors. *BMC Public Health*, 18(1), 1369.

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-6294-8>

Arene (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto) 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [Verkkodokumentti]. Viitattu 5.7.2025. Saatavissa:

http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnytetoiden-eettiset-suositukset.pdf

Beck, T. L., Le, T.-K., Henry-Okafor, Q. & Shah, M. K. 2019. Medical care for undocumented immigrants: National and international issues. *Physician Assistant Clinics*, 4(1), 33-45.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28164824/>

Blackmore, R., Boyle, J. A., Fazel, M., Ranasinha, S., Gray, K. M., Fitzgerald, G., Misso, M., Gibson-Helm, M. & Teede, H. 2020. The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 17(9), e1003337.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32956381/>

Castaneda, A. E., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T. ... & Santalahti, P. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA-käsikirja. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL), Ohjaus 5/2018. Viitattu 5.7.2025. Saatavissa Julkarista:

<https://www.julkari.fi/handle/10024/136193>

Eerola, H. 2024. Traumaperäinen stressihäiriö. Lääkärikirja Duodecim, Terveyskirjasto. Artikkelin 13.5.2024. Viitattu 5.5.2025. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526>

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA) 2011. Fundamental rights of migrants in an irregular situation in the European Union. Publications Office of the European Union. Viitattu 5.7.2025. https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/1827-FRA_2011_Migrants_in_an_irregular_situation_EN.pdf

Helsingin kaupunki 2023. Paperittomien terveystalvelut. [Verkkosivu]. Viitattu 5.5.2025. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/maahanmuuttajille/paperittomien-terveyspalvelut>

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. 2007. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18181708/>

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) n.d. What is a Humanitarian Service Point? [Verkkodokumentti]. Viitattu 30.6.2025. Saatavissa:

<https://www.ifrc.org/our-work/disasters-climate-and-crises/migration-and-displacement/programmes/HSP>

Jauhiainen, J. & Tedeschi, M. 2021. Paperittomat maahanmuuttajat terveydenhuollossa Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86(4), 434-445.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/143078>

Kallakorpi, S. 2019. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden psyykkinen sairastuminen ja psykiatriset palvelut. Teoksessa E. Lyytinen (toim.), *Turvapaikanhaku ja pakolaisuus Suomessa* (s. 279-300). Turku: Siirtolaisuusinstituutti.

https://www.researchgate.net/publication/365777247_Pakolaisten_ja_turvapaikanhakijoiden_psyykkinen_sairastuminen_ja_psykiatriset_hoitokokemukset_Suomessa

Keskimäki, I., Nykänen, E. & Kuusio, H. 2014. Paperittomien terveystalvelut Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Raportti 6/2014. Viitattu 5.7.2025. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114941/THL_RAP2014_011web.pdf

Lydén, H., Silvola, I. & Leminen, A. 2021. Paperittomuus on ratkaistavissa oleva ongelma. *Laurea Journal*, 5.11.2021. Viitattu 5.7.2025. <https://journal.laurea.fi/paperittomuus-on-ratkaistavissa-oleva-ongelma/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry (Metsävaara, E.) 2024. Pakolaisuus haastaa mielenterveyttä - näin olet nuoren tukena. Verkkosivuartikkeli 20.6.2024. Viitattu 30.6.2025.

<https://mieli.fi/pakolaisuus-haastaa-mielenterveytta-nain-olet-nuoren-tukena/>

Pakolaisapu ry (Suomen Pakolaisapu) n.d. Paperittomuus. [Verkkosivu]. Viitattu 5.5.2025.

<https://pakolaisapu.fi/paperittomuus/>

Pakolaisneuvonta ry n.d. Paperittomat. [Verkkosivu]. Viitattu 5.5.2025.

<https://www.pakolaisneuvonta.fi/neuvonta/paperittomat/>

PICUM (Platform for International Cooperation on Undocumented Migrants) 2019. *Words Matter - Let's use accurate terminology to talk about undocumented migrants*. [Verkkodokumentti]. Saatavissa: <https://picum.org/words-matter/>

Pukkila, O. & Helpinen, V. 2017. Mitä paperittomien laajemmat terveystalvelut tarkoittavat? Helsingin apulaispormestari vastaa. *Yle Uutiset*, 30.11.2017. Viitattu 5.7.2025.

<https://yle.fi/a/3-9955322>

Rahman, A., Hamdani, S. U., Awan, N. R., Bryant, R. A., Dawson, K. S., Khan, M. F., ... & van Ommeren, M. 2016. Effect of a multicomponent behavioral intervention in adults impaired by

psychological distress in a conflict-affected area of Pakistan: a randomized clinical trial. JAMA, 316(24), 2609-2617.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27837602/>

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto - kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto

Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R. A. & van Ommeren, M. 2009. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: a systematic review and meta-analysis. JAMA, 302(5), 537-549.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19654388/>

STM kuntainfo 2/2017, s. 2-3

<https://stm.fi/-/yhdenvertainen-koronatestiin-paasy-turvataan-myos-kotikunnattomille-henkiloille>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2017a. Kunnille suositukset laittomasti maassa oleskelevien kiireelliseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Kuntainfo 2/2017. Viitattu 28.4.2019.

<https://stm.fi/paatokset-ja-ohjeet/kuntainfot/2017>

Suomen Punainen Risti 2022. Haavoittuvassa asemassa olevan maahanmuuttajan henkinen tuki. Julkaisematon koulutusmateriaali.

Suomen Punainen Risti 2023. Punaisen Ristin periaatteet. [Verkkosivu]. Viitattu 30.6.2025.

<https://www.punainenristi.fi/tyomme/periaatteet/>

Suomen Punainen Risti 2025. Tukea paperittomille - neuvontaa ilman oleskeluoikeutta eläville. [Verkkosivu]. Viitattu 2.5.2025. <https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/apua-paperittomille/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023. Paperittomien terveyspalvelut Suomessa. [Verkkosivu päivitetty 8.12.2023]. Viitattu 1.5.2025.

<https://thl.fi/maahanmuutto/terveyspalvelut/paperittomat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2024a. Ahdistuneisuushäiriöt. [Verkkosivu päivitetty 9.2.2024]. Viitattu 1.5.2025. <https://thl.fi/mielenterveys/ahdistuneisuushairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2024b. Mielialahäiriöt. [Verkkosivu päivitetty 24.5.2024]. Viitattu 1.5.2025. <https://thl.fi/mielenterveys/mielialahairiot>

Tinghög, P., Malm, A., Arwidson, C., Sigvardsdotter, E., Lundin, A. & Saboonchi, F. 2017. Prevalence of mental ill health, traumas and postmigration stress among refugees from Syria resettled in Sweden after 2011: a population-based survey. *BMJ Open*, 7(12), e018899.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29289940/>

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Neuner, F., Schauer, M., Klaschik, C., Karunakara, U. & Elbert, T. 2004. A comparison of narrative exposure therapy, supportive counseling, and psychoeducation for treating posttraumatic stress disorder in an African refugee settlement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(4), 579-587.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15301642/>