

”Ikävä on kyllä todella paljon”

Narratiivinen tutkimus maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvoinnin
rakentumisesta maahanmuuttoprosessissa

Pro gradu –tutkielma

Kaisa Holmström

Lapin yliopisto

Kasvatustieteen tiedekunta

Kasvatustiede

2018

LAPIN YLIOPISTO, KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Työn nimi: ”Ikävä on kyllä todella paljon” Narratiivinen tutkimus maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvoinnin rakentumisesta maahanmuuttoprosessissa

Tekijä: Kaisa Holmström

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 104

Vuosi: 2018

TIIVISTELMÄ:

Tutkielmassani on tarkoituksena selvittää maahanmuuttoprosessin vaikutukset nuoren maahanmuuttajan mielen hyvinvoinnille. Lisäksi tarkoitus on kuvata yhteiskunnan mielen hyvinvointia tukevaan palvelujärjestelmään liittyvien lainalaisuuksien luonnetta. Aiheen kannalta ratkaisevaa oli selvittää maahanmuuttoprosessin eri vaiheisiin liittyvät pääpiirteet sekä maahanmuuttajanuorten kotoutumiseen osallistuvien aikuisten ja yhteiskunnassa vallitsevien rakenteiden toimintatavat. Tutkielmassa hyvinvointi nähdään koostuvan neljästä ulottuvuudesta: materiaallinen, sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen. Muita keskeisiä teoreettisia lähtökohtia ovat maahanmuuttajanuoret ja heidän mielen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät sekä kotoutumisvaiheen mielen hyvinvointia tukeva palvelujärjestelmä.

Tutkielma on tehty laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen, sillä tarkoituksena oli saada tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden oma ääni ja kokemukset kuuluviin. Aineisto on kerätty kerronnallisten haastatteluiden avulla. Tavoitteena oli saada kokemukseräistä tietoa maahanmuuttajien kolmivaiheisen maahanmuuttoprosessin mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tutkielman avulla saadaan tietoa, joka hyödyttää ennen kaikkea maahanmuuttajien parissa työskenteleviä, mutta myös tavallisia kansalaisia, jotka kohtaavat maahanmuuttajia arjessaan.

Aineisto kerättiin keväällä 2017 ja sen analyysikeinona on käytetty narratiivista sekä narratiivien analyysia. Keskeisiksi tuloksiksi osoittautui maahanmuuttoprosessissa ilmenevien nuoren mielen hyvinvointia uhkaavien tekijöiden moninaisuus ja niiden yleisyys. Tärkeimmiksi tekijöiksi nousivat prosessin aikana koetut traumaattiset kokemukset, monenlaiset menetykset, huoli tulevaisuudesta ja läheisistä, pitkäkestoinen stressi, heikko kielitaito sekä syrjintä ja rasismi. Merkittävää oli todeta kotoutumisen mielenterveyttä tukevien palvelumuotojen puutteet, niiden tarjonnassa sekä saatavuudessa. Mielen hyvinvointia suojaavaksi tekijäksi koko muuttoprosessin ajan osoittautui sosiaaliset suhteet sekä yksilön resilienssi.

Tulosten perusteella voidaan havaita, että maahanmuuttoprosessi on henkisestä, fyysisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti erittäin raskas maahanmuuttajanuorelle. Maahanmuuttajanuoren menestyksenkäs integroituminen uuteen yhteiskuntaan edellyttää monikulttuurista ja suvaitsevaa ilmapiiriä, sosiaalisten suhteiden syntymistä valtaväestön jäsenten kanssa sekä tehokasta mielenterveyspalvelujärjestelmää. Vaikka haastateltujen ryhmä muodostui maahanmuuttajanuorista, ovat tulokset niiden yleisluonteisuuden vuoksi sovellettavissa kaiken ikäisiin maahanmuuttajiin.

Avainsanat: hyvinvointi, mielen hyvinvointi, maahanmuuttaja, maahanmuuttajanuori, maahanmuuttoprosessi, mielen hyvinvoinnin palvelujärjestelmät, mielen hyvinvoinnin tukitoimet, rasismi, akkulturaatio ja kotoutuminen.

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi X

Sisällys

1 JOHDANTO	5
2 KÄSITTEIDEN AVAAMINEN	8
2.1 Hyvinvointi ja mielen hyvinvointi	8
2.1.1 Hyvinvointi Allardtin mukaan	8
2.1.2 Mielen hyvinvointi osana kokonaishyvinvointia.....	13
2.2 Maahanmuutto	14
2.1.1 Maahanmuuttaja	15
2.2.2 Nuoruus ja maahanmuutto	16
2.2.3 Maahanmuuttoprosessi.....	19
3 MAAHANMUUTTO JA MIELENHYVINVOINTI.....	21
3.1 Maahanmuuttajan mielen hyvinvoinnin elementit	21
3.1.1 Mielen hyvinvoinnin riskit ja suojaavat tekijät	23
3.1.2 Maahanmuuttajan mielen hyvinvointia uhkaavat tekijät	25
3.1.3 Stressaava maahanmuutto.....	27
3.1.4 Syrjivä rasismi	28
3.2 Mielen hyvinvointia tukeva kotoutuminen	30
3.2.1 Akkulturaatio ja kotoutuminen	30
3.2.2 Mielen hyvinvointia tukevat yleiset toimet.....	32
3.2.3 Erityisesti maahanmuuttajille suunnatut mielen hyvinvoinnin palvelut.....	33
3.2.4 Maahanmuuttajanuoren tukitoimet koulussa	35
4 MENETELMÄVALINNAT	38
4.1 Tutkimuskysymykset ja aineisto.....	38
4.2 Tutkielman narratiivisuus.....	39
4.3 Haastatteluista narratiiveihin.....	42
5 TUTKIELMAN TOTEUTUS	45
5.1 Aineiston keruu haastattelun keinoin	45
5.2 Narratiivinen aineiston analyysi	48
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	51
6 TULOKSET.....	54
6.1 Mieltä mylläävät maahanmuuttovaiheet.....	54
6.1.1 I Vaihe: Pakko lähteä	55

6.1.2 II Vaihe: Epävarmuus ja pelko tulevaisuudesta kasvaa	58
6.1.3 III Vaihe: Ikävä ei häviä	61
6.2 Mielenterveyspalveluiden ja niitä tarvitsevien kohtaaminen.....	69
6.2.1 Luottamus viranomaisiin	70
6.2.2 Kaivatut tulkit.....	71
6.2.3 Mieli maassa	72
6.2.4 Kätkeytyt mielenterveyspalvelut.....	74
6.2.5 Sosiaalisen tuen ja kielen oppimisen merkitys	76
6.2.6 Ennalta ehkäisyn tarpeellisuus	79
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	80
8 POHDINTA.....	86
9 KIRJALLISUUS	91

1 JOHDANTO

Maahanmuutto ja pakolaisuus ovat olleet voimakkaasti esillä vuoden 2015 Eurooppaa kohdanneen pakolaiskriisin jälkeen. Suurin osa maahanmuuttajista on saapunut Eurooppaan tähän asti perheen, opiskelun tai työn vuoksi. Viimeisen parin vuoden aikana Eurooppaan ja myös Suomeen on pyrkinyt ennätysmäinen määrä muuttajia johtuen Lähi-Idän alueiden sodista, aseellisista konflikteista ja muista kriiseistä. Euroopalla on lakiin perustuva inhimillinen ja solidaarinen velvollisuus ottaa vastaan turvaa hakevia ihmisiä. Dublin-sopimuksen (604/2013) tarkoituksena on varmistaa, että jokainen turvapaikkahakemus käsitellään oikeudenmukaisesti jossakin jäsenvaltiossa.

Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanotto on Suomessa vielä kansainvälisesti verrattuna kohtalaisen uusi ilmiö. Valtaosalle suomalaisista pakolaisuus tuli tutuksi vasta ensimmäisten suurten somalipakolaisryhmien saapumisen myötä 1990-luvun alussa. (Martikainen, Saari & Korkiasaari 2013, 37.) Maahanmuuttoliike on voimakkaasti kasvanut kuluneen vuosikymmenen aikana ja väestörakenteemme on muuttunut. Viime vuosina Suomen väestönkasvusta 60–70 % on perustunut maahanmuuttoon (Castaneda, Larja, Nieminen, Jokela, Suvisaari, Rask, Koponen & Koskinen. 2015, 9). Pakolaisuus ja liikkuvuus ovat nykyajan tunnusmerkkejä. Maahanmuuttoviraston mukaan Suomeen saapui enimmillään 32 476 turvapaikanhakijaa vuonna 2015, kun vuonna 2000 heitä oli 3 170. Viime vuonna turvapaikanhakijoita saapui 6 786. (Maahanmuuttovirasto 2017a.) Näissä tilastoissa ei ole huomioitu maahan tulleita pakolaisia, joiden kiintiö on vaihdellut 750-1050 pakolaisessa (Maahanmuuttovirasto 2017a).

Nykyisen hallituksen laatimaan strategiseen hallitusohjelmaan on kirjattu otteita maahanmuuttopolitiikasta. Kuluvalla hallituskaudella on ollut tarkoitus muun muassa tehostaa maahanmuuttajien kotoutumispalveluita. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015, 37–38.) Tämän päivän poliittisen keskustelun aiheeksi on myös noussut se, miten pakolaisten vastaanottoa voidaan ja tulisi kehittää, jotta se palvelisi kantaväestöä, pakolaisia ja koko yhteiskuntaa sen taloudellista kestävyttä ajatellen. Maahanmuutto koskettaa koko yhteiskuntaa ja kaikkia sen palveluita. Kun maahanmuuttajaväestön määrä kasvaa koko ajan, maahanmuuttajien sosiaalinen ja taloudellinen integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan on nopeasti muuttumassa keskeiseksi yhteiskuntapoliittiseksi kysymykseksi Suomessa.

Mielen hyvinvointi on keskeinen osa niin yksilöiden, yhteisöjen kuin yhteiskuntienkin kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielen hyvinvointia rakentavat tekijät linkittyvät yksilöllisiin sosiaalisiin, yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin osa-alueisiin. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 33; Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17; Sohlman 2004, 38.) Maahanmuutto on jo itsessään uhka etenkin pakolaisten mielenterveydelle, sillä siihen liittyy useita psyykkisiä ja sosiaalisia riskitekijöitä. Mielen hyvinvointi on yksi merkittävimmistä maahanmuuttajien kotoutumiseen, toimintakykyyn ja fyysiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä. (Halla 2007, 469.)

Tarkastelen pro gradu –tutkielmassani nuorten maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Päättökysymykseni on: Millä tavoin maahanmuuttoprosessi heijastuu maahanmuuttajanuorten hyvinvoinnissa? Kiinnitän huomiota maahanmuuttoprosessissa ilmeneviin tekijöihin ja mekanismeihin, joista mielen hyvinvoinnin on tutkittu muotoutuvan. Tutkielmassa oman ymmärrykseni ja kirjallisuuden pohjalta olen määrittänyt maahanmuuttoprosessin muodostuvan kolmesta vaiheesta: ensimmäinen vaihe pitää sisällään henkilön taustatietoja ja elämäntapahtumia aikaisemmassa kotimaassa, lähtöolosuhteet sekä lähdön syyt. Toinen vaihe muodostuu konkreettisesta muuttamisesta, sen kestosta ja muuttotavasta. Kolmanteen ja tämän tutkielman kannalta tärkeimpään vaiheeseen sisältyy henkilön kotoutuminen ja sopeutuminen uuteen maahan, palvelujärjestelmän toimivuus sekä erilaiset tuen muodot. Näiden olemassa oloa ja toimivuutta käytännössä tarkastelen nimenomaan maahanmuuttajanuorten kertomuksien kautta. Pääkysymystä tarkentamaan kysyn lähinnä muuttoprosessin kolmannessa vaiheessa, millä tavoin maahanmuuttajanuoren kokema maahanmuuttoprosessi sekä hänen mielen hyvinvoinnin tilansa huomioidaan kotoutumisessa?

Tutkielmani tarkoitus on tuottaa tietoa maahanmuuttajataustaisten nuorten mielen hyvinvointia rakentavista tekijöistä sekä siitä, miten yhteiskunnan palvelujärjestelmä ja aikuiset tukevat nuoren kasvua ja kehitystä kotoutumisen eri vaiheissa. Tutkimukseni perimmäisenä tavoitteena on perehtyä maahanmuuton rakenteisiin kokemuksellisella tasolla. Taustalla on ymmärrys siitä, että ihmisten kokemus omasta elämästä kytkeytyy aina laajempiin yhteiskunnallisiin suhteisiin (Heikkinen 2001, 124; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 117). Olen kerännyt tutkimushenkilöiltä kokemusperäistä tietoa avoimien, kerronnallisten haastatteluiden avulla. Haastatteluiden välityksellä haluan antaa äänen maahanmuuttajanuorille itselleen ja näin varmistaa tiedon autenttisuuden omalta osaltani. Lisäksi haluan tuoda tutkielmani kautta tietoa yleisesti maahanmuuttoilmiöstä nimenomaan sen kokeneiden nuorten näkökulmasta ja samalla pyrkiä

vähentämään maahanmuuttajanuoriin kohdistuvaa rasismia ja ennakkoluuloja koulussa sekä yhteiskunnassa yleensä.

Tutkielmani on luonteeltaan narratiivinen. Olen valinnut tutkielmaani neljä maahanmuuttajataustaista henkilöä, jotka ovat saapuneet Suomeen vuosina 2007-2009. Saapuessaan he kaikki ovat olleet alaikäisiä. Perustelen nuorten valitsemista tutkimushenkilöikseni sillä, että lapset ja nuoret ovat yhteiskunnassa kaikkein haavoittuvaisemmassa asemassa, siksi heidän kokonaisyhyvinvointiaan tulisi kaikin tavoin kartoittaa ja vaalia (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha, & Kumpulainen 2004, 17) sekä pyrkiä ennaltaehkäisemään mahdollisia psyykkisiä sairauksia ja ongelmia. Maahanmuuttajataustaisilla nuorilla mielen hyvinvoinnin rakentumiseen liittyy erityisiä lisähaasteita. (Castaneda ym. 2015, 25–26.)

Maahanmuuttajataustaisten ryhmien tarkasteleminen on perusteltua sen yhteiskunnallisen ajankohtaisuuden lisäksi sillä että, maahanmuuttajataustaan liittyvien tekijöiden on tutkittu olevan yhteydessä mielen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin sekä mielenterveyspalvelujen käyttöön (Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä & Koskinen 2012; Nieminen, Sutela & Hannula 2015). Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa lähtömaan yhteiskunnalliset elinolot, tulijan laillinen asema tulomaassa ja siellä asutun ajan pituus, kenen kanssa hän muutti maahan, muuttajan ikä sekä mahdollinen pakolaistausta sekä uuden kulttuurin sukupuolijärjestelmä (Castaneda ym. 2015, 11, 36–38; Malin 2011, 202).

Maahanmuuttajat tulevat monenlaisista lähtökohdista uuteen maahan ja jokaisen kotoutuminen on hyvin yksilöllinen prosessi. Esimerkiksi pakolaisilla edellytykset kotoutumiseen ovat täysin erilaisia verrattuna työperäisen maahanmuuton takia maahan tulleisiin. Monella pakolaisella on ollut vaikeaa jo lähtömaassa, jolloin haasteet myös uudessa maassa tuntuvat vaikeilta. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 24–26.) Tutkielman taustalla on vuonna 2016 tekemäni erityispedagogiikan proseminarityö, joka on kirjallisuuskatsaus. Se käsittelee yleisesti maahanmuuttajataustaisten mielen hyvinvoinnin riskejä sekä sen tukemisen keinoja. Kiinnostukseni maahanmuuttajien kotoutumis- ja palvelujärjestelmää kohtaan kumpuaa aikaisemmin saamieni kokemuksien pohjalta. Vuonna 2008 Angolasta ja Kongosta Suomeen turvapaikanhakijoina tulleet nuoret ystäväni joutuivat turvapaikkapäätöstä odotellessaan kokemaan julmaa ja epäinhimillistä kohtelua suomalaisten viranomaisten taholta.

2 KÄSITTEIDEN AVAAMINEN

2.1 Hyvinvointi ja mielen hyvinvointi

Käsitteinä terveys ja hyvinvointi ovat hyvin lähellä toisiaan (THL 2018a). Maailman terveysjärjestö WHO:n tunnettu määritelmä terveydestä vuodelta 1948 kuuluu: ”Terveys on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan sairauden puuttumista” (WHO 2016). Myöhemmin määritelmää on muokattu korostamalla terveyden dynaamisuutta, johon on yhteyksissä hengellisyyden aspekti. Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Nämä taas jakautuvat yksilölliselle ja yhteisölliselle tasolle. Terveysteen vaikuttaa sairauksien ja fyysisten sekä sosiaalisten kokemusten lisäksi ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset sekä hänen arvonsa ja asenteensa. Se on voimavara, jonka avulla muut hyvinvoinnin osatekijät voivat toteutua. (THL 2018a.)

Hyvinvointi käsitteenä on laaja, jota voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. Laitinen (2008, 34) näkee hyvinvoinnin tarkoittavan sitä, kuinka hyvänä ja onnistuneena ihminen kokee elämänsä tai millaiset ihmisen ”peruselämänedellytykset” ovat. Hyvinvoinnin ja terveyden kokemiseen vaikuttavat fyysisten tuntemuksien lisäksi ilmeet ja eleet, käyttäytyminen, taloudelliset tekijät, koulutus, siviilisääty, uskonto, sukupuoli ja ikä (Arthaud-Day, Rode, Mooney & Near 2005, 454). Jokainen voi omilla terveellisillä elintavoillaan vaikuttaa hyvinvointiinsa elinolojen sallimissa rajoissa. Elinoloihin liittyy sosiaalisia, kulttuurillisia ja materiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen elämään ja kokonaishyvinvointiin suuremmin kuin hänen perimänsä tai hyvät elämäntavat. (Gissler, Malin & Matveinen 2006, 9.) Kulttuuriset erot on aina huomioitava eri kansallisuuksien välillä hyvinvointia määriteltäessä (Arthaud-Day, Rode, Mooney & Near 2005, 455).

2.1.1 Hyvinvointi Allardtin mukaan

Tunnetuin suomalainen hyvinvointiteoreetikko sosiologi Erik Allardt (1976, 17, 37) on määritellyt hyvinvoinnin asteen sen mukaan, kuinka hyvin ihmisen perustarpeet tulevat tyydytetyiksi. Tarpeiden pohjalta määrittyvään hyvinvointiin vaikuttaa paikka, jossa elää sekä aika, jota elää, sillä

kun olosuhteet muuttuvat, tulee hyvinvoinnin kannalta eri tarpeita täytettäväksi (Allardt 1976, 32). Allardtin (1976, 38–39) hyvinvoinnin perustarpeet määrittyvät kolmen osa-alueen kautta, having-loving-being. (1) Having -ulottuvuus tarkoittaa materiaaliin viittaavia elinoloja ja elintasoja, (2) loving -ulottuvuus pitää sisällään sosiaaliset yhteisyysuhteet, joihin liittyy myös identiteetti, ja (3) being -ulottuvuus liittyy persoonalliseen kasvuun ja itsensä toteuttamiseen. Hyvinvoinnin osa-alueiden tulee olla tasapainoisesti tyydytettynä, jotta ihminen voi hyvin. Siihen vaikuttaa yksilön omistamien tai hallitsemien asioiden määrä. (Allardt 1976, 38.) Elintason tyydytyksen aste voidaan määritellä ihmisen omistamien tai hallitsemien resurssien avulla. Yhteisyysuhteiden ulottuvuudessa arvioidaan ihmisen elämänlaatua ja sitä, kuinka hän käyttäytyy suhteessa muihin. Itsensä toteuttamisen ulottuvuus rakentuu siitä, mitä ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. (Allardt 1976, 32–35.)

Konu, Lintonen ja Rimpelä (2002, 157) esittävät artikkelissaan kehittyneemmän Allardtin ajatuksiin pohjaavan hyvinvointinäkemys, jossa hyvinvointi ilmiönä liittyy kouluympäristöön siinä missä oppiminen, opetus ja kasvatus. Tässä tutkielmassa Allardtin kolmiosaista mallia täydennän vielä yhdellä ulottuvuudella mikä on terveys ja fyysinen tila (Konu ym 2002, 157) eli (4) health-ulottuvuus. Siihen voidaan lukea kuuluvaksi fyysiset oireilut, kuten krooniset sairaudet, psykosomaattiset oireet ja ihan tavalliset vilustumiset. Koska tutkielmani keskiössä ovat maahanmuuttaja nuoret, koulussa vaikuttavat hyvinvointitekijät ovat erittäin keskeisessä osassa. Lisäksi tätä Konun, Lintosen ja Rimpelän kehittelemään ajatukseen pohjautuvan näkemys mukailemista perustelen sillä, että useiden tutkimuksien (esim. Castaneda, Lehtisalo, Schubert, Halla, Pakaslahti, Mölsä & Suvisaari 2012; Halla 2007; Kerkkänen & Säävälä 2015; Malin 2011; Matikka ym. 2014; Snellman ym. 2014) mukaan maahanmuuttoon liittyy monia fyysisten sairauksien riskitekijöitä, joilla on vaikutusta kokonaishyvinvointiin.

Hyvinvointi edellyttää tarpeiden tyydyttyneisyyttä, jonka kautta ilmaistaan myös olemassa olevia arvoja. Tärkeimmät asiat elämässämme pohjautuvat arvoihin, olimme niistä tietoisia tai emme. Arvot edustavat sellaista, mikä on tavoittelemisen arvoista ja mitä myös tavoitellaan. (Allardt 1976, 28–29.) Arvojen kuuluminen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin riippuu siitä näkökulmasta, jolla arvoa katsotaan (Allardt 1976, 41). Usein nostetaan esiin kysymys, kenen arvoista on kulloinkin kyse. Hyvän yhteiskunnan perusta on hyvinvointi, jota tarkastellaan lähtökohtaisesti väestön tarpeiden ja arvojen näkökulmasta, joita yritetään toteuttaa erilaisten tarvepyrkimysten avulla. (Allardt 1976,

32, 37.) Seuraavaksi tarkastelen tarkemmin materiaalsen, sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia.

Materiaalinen hyvinvointi (having)

Allardtin (1976, 38) having -ulottuvuus ilmentää elintasoja määritteleviä fysiologisesti tärkeitä osatekijöitä, kuten ravinto, lämpö, happi ja turvallisuus. Lisäksi siihen katsotaan kuuluvaksi taloudelliset resurssit, kuten omistaminen ja asuminen. Allardt (1976, 32–37) korostaa elintason näkökulman tärkeyttä, koska sen osatekijät ovat ihmiselle välttämättömiä. Alhainen elintaso vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi kuolemanvaarassa ihminen unohtaa usein muut tarpeensa ja kestää suuriakin puutteita selviytyäkseen hengissä. Tämän ulottuvuuden tarpeet muuttuvat herkästi kulttuurin ja aikojen vaihtuessa (Diener & Lucas 2000, 329). Allardt (1976, 40–41) kuvailee elintasoja puutostarpeena, koska sillä yleensä on yläraja. Kun ihminen on esimerkiksi kylläinen tai terve, ylärajat on saavutettu ja siten tarpeet tyydytetty. Muilla hyvinvoinnin ulottuvuuksilla ei usein ole mitään ylärajaa ja tästä syystä niitä kutsutaan kehitystarpeiksi. Pelkistäen voisi sanoa, että materiaalsien resurssien avulla voidaan ratkaista muita hyvinvoinnin ongelmia.

Sosiaalinen hyvinvointi (loving)

Ihmisellä on tarve solmia sosiaalisia suhteita ja kuulua yhteisöihin, joissa toisistaan pitäminen ja välittäminen ilmaistaan. Hyvinvoinnin loving -ulottuvuus tarkoittaa yhteisyyssuhteiden kautta kokonaisvaltaista onnea ja turvallisuuden tunnetta. (Allardt 1976, 43.) Onnellisuus ja turvallisuutta tuovan tuen tunteminen ovat esimerkkejä hyvinvoinnin sosiaalisesta ulottuvuudesta. Yhteisyyssuhteilla on yhteyksiä psyykkisen hyvinvointiin, erityisesti mahdollisuuteen itsensä kehittämiseen. (Allardt 1975, 59.)

Sosiaalista hyvinvointia ja siihen liittyvää onnellisuutta voidaan luonnehtia ihmisten välisen luottamuksen ja yhteisöllisyyden kautta (Dolan, Peasgood & White 2007, 105). Onnellisilla ihmisillä on yleensä hyvät sosiaaliset taidot ja vankka sosiaalinen verkosto ympärillään (Diener & Seligman 2002, 83; Dolan ym. 2007, 103–104). Yhteisyyssuhteet tuottavat hyvinvointia nimenomaan silloin, kun ihminen on pidetty ja rakastettu sekä saa huolenpitoa että puolestaan kykenee rakastamaan ja

pitämään muista huolta (Allardt 1976, 42). Sosiaalista hyvinvointia edistää myös mahdollisuus tavata ystäviä ja perheen jäseniä (Dolan ym. 2007, 107–108).

Alhaisen sosiaalisen pääoman kognitiiviset osatekijät, kuten heikot vuorovaikutustaidot, epäluottamus yhteiskuntaan, eri organisaatioihin ja viranomaisiin sekä itseensä, heikentävät ihmisen hyvinvointia. Eristäytyneillä ja syrjäytyneillä ihmisillä on esimerkiksi suurempi riski huonoon terveydentilaan rajoittuneiden terveystalveluiden, niukan informaation ja vertaistuen puutteen takia. (Yamaokan 2008, 885–896.)

Psyykkinen hyvinvointi (being)

Allardt tarkoittaa being -ulottuvuudellaan lähinnä yhteiskuntaan integroitumisen kautta tapahtuvaa ihmisen persoonallista kasvua ja luonnon kanssa sopusoinnussa elämistä (Allardt 1976, 46–47). Psyykkinen hyvinvointi mahdollistaa ihmiselle valinnan tehdä itselleen mielekkäitä asioita (Repo 2006, 27). Ulottuvuuden neljäksi osatekijäksi Allardt (1975, 47) on luokitellut yksilön tarpeen tulla kohdatuksi omana persoonanaan, tarpeesta saada toisilta arvostusta, mahdollisuudet harrastuksiin ja vapaa-aikaan sekä mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa poliittisesti. Ulottuvuus kattaa koko ihmisen identiteetin muodostumisen, käsityksen omista kyvyistä ja kuulumisesta sosiaalisiin ryhmiin (Repo 2006, 28).

Nuoren psyykkisen hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttaa merkittävästi minäkuvan kehittyminen, joka alkaa rakentua jo varhaisista kokemuksista lapsen ja vanhemman välillä (Kuhanen, Oittinen & Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 20–21; Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 26; Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2014, 40). Lapsen kehitystä tukeva kasvattaminen ja leikki mahdollistavat myöhemmin henkisen tasapainon saavuttamisen itsensä kanssa sekä kyvyn arvostaa itseään. Vanhemmilta saadun huolenpidon ja läheisyyden kautta nuori kokee itsensä arvokkaaksi ja omaa muutenkin positiivisen minäkuvan. (Harris 1998, 99–101; Lehtinen ym. 2007, 26.) Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat myös kaverisuhteet, sillä lapsi alkaa viimeistään kouluiässä määritellä itseään enemmän kavereidensa kautta (Harris 1998, 102; Nurmi ym. 2014, 45).

Elämäntapahtumat vaikuttavat niin lapsien kuin aikuisten psyykkiseen hyvinvointiin (Lehtinen ym. 2007, 27; Nurmi ym. 2014, 44), jolla voidaan katsoa olevan kaksi ulottuvuutta, positiivinen ja negatiivinen. Positiivinen ulottuvuus viittaa niihin ihmisen ominaisuuksiin, joiden avulla hän

selviytyy ja suojautuu elämän eri vastoinkäymisiltä (Lehtonen, Tuovinen & Valkonen-Korhonen 2003, 28) sekä kykyä nähdä muutokset uhkien sijasta haasteina (McCullough, Huebner & Laughlin 2000, 286). Negatiivinen ulottuvuus tarkoittaa tilaa, jossa ihmisellä ilmenee erilaisia mielenterveyshäiriöitä, kuten masennusta ja ahdistusta. (McCullough, Huebner & Laughlin 2000, 287; Diener, Oishi & Lucas 2003, 412.) Kolme tärkeintä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavaa perustarvetta ovat autonomia, eli valinnanvapaus, kompetenssi eli motivaatio sekä osallistuvuus ihmissuhdeasioissa (Deci & Ryan 2000, 230–231).

Fyysinen hyvinvointi (health)

Allardt luokittelee terveyden having-alueelle (Allardt 1976, 37), mutta tässä tutkielmassa katson sen kuuluvaksi fyysisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen. Fyysinen terveys on kokonaisyhyvinvoinnin keskeisin elementti. Terveys vaikuttaa hyvinvoinnin muihin osa-alueisiin, sillä kyse on ihmisen henkilökohtaisesta kokemuksesta omasta fyysisestä suorituskyvystään (Konu ym. 2002, 157). Psykososiaaliset tekijät vaikuttavat merkittävästi ihmisen terveyteen ja fyysiseen hyvinvointiin. Sairastumistapauksessa sosiaalinen tuki edistää parantumista, mutta ratkaisevampaa on, millaiset ovat ihmisen selviytymisstrategiat ja kyky ottaa vastaan tällaista tukea. Lisäksi positiivinen elämänasenne ja päivittäisten toimintojen jatkuvuus vaikuttavat parantavasti ihmisen selviytymiseen fyysisistä sairauksista ja vammoista. (Ek, Koironen, Raatikka, Järvelin & Taanila 2008, 1548; Heiskanen ym. 2006, 35.)

Fyysinen hyvinvointi, johon sisältyy fyysinen kunto ja terveys, on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia (Leskinen & Hult 2010, 39–40). Yksilön hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää se, millaiseksi hän kokee oman terveytensä ja miten oma terveydentila on yhteydessä hyvinvointiin. Terveysteen vaikuttavia tekijöitä ovat elintavat, geenit ja tapaturmat. (Leskinen & Hult 2010, 39.) Terveystieteen näkökulmasta fyysinen hyvinvointi rakentuu pitkälti säännöllisen liikunnan, terveellisen ja monipuolisen ravinnon sekä riittävän unen määrän ja laadun varaan (Terveyskirjasto 2018).

Fyysisen hyvinvoinnin kokemisella on yhteys kouluttautumiseen. Fyysisesti hyväkuntoinen ihminen on aktiivinen ja aikaansaava ja hän palautuu nopeammin stressistä. (Leskinen & Hult 2010, 40.) Yamaokan (2008, 897) mukaan korkeammin kouluttautunut ja työllistynyt ihminen kokee yleisen

terveyden tilansa paremmaksi kuin työtön ja vähän koulutusta saanut ihminen. Kokonaishyvinvointia ajatellen työllistyminen on aina parempi vaihtoehto kuin työttömäksi jääminen, mutta fyysisen hyvinvoinnin kannalta merkittävää on myös se, kuinka mielekästä työ on. (Yamaoka 2008, 897.) Fyysisesti hyvinvoiva ihminen jaksaa paremmin töissä ja opiskeluissa on helpompaa. Lisäksi erilaisten elämäntapasairauksien syntyminen on harvinaisempaa. (Leskinen & Hult 2010, 40.)

2.1.2 Mielen hyvinvointi osana kokonaishyvinvointia

Mielenterveys on mielen hyvinvointia, joka tarkoittaa tasapainoa oman sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välillä (Pakaslahti & Huttunen 2010, 136–137). Siihen kuuluu ilon, merkityksellisyyden, itseluottamuksen ja hallinnan tunteita sekä myönteisiä ihmissuhteita (Nurmi, ym. 2014, 17; Santalahti & Marttunen 2014, 183–184). WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin ja stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on enemmän kuin sairauden puuttumista.

Nuoren mielen hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. (Kuhanen ym. 2010, 17–19; Nurmi ym. 2014, 18–19; THL 2018b.) Yksilölliset tekijät voivat olla synnynnäisiä, esimerkiksi perimä ja temperamentti (Nurmi ym. 2014, 18) tai ne voivat kehittyä kasvatuksen myötä, kuten identiteetti ja itseluottamus (Lehtinen 2002, 26). Sosiaaliset tekijät ilmenevät kotona, koulussa ja muissa ihmisen elinympäristöissä, joissa mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksen kautta (Nurmi ym. 2014, 18). Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät, kuten opetussuunnitelma ja opiskelijahuoltolaki, vaikuttavat nuoren mielenterveyden kehittymismahdollisuuksiin sekä saatavilla oleviin tukipalveluihin (Kuhanen ym. 2010, 21; Nurmi ym. 2014, 18). Kulttuuriset tekijät, kuten arvot ja normit, määrittävät myös paljon mielenterveyden rakentumista (Kuhanen ym. 2010, 21; Nurmi ym. 2014, 19).

Mielenhyvinvoinnista puhuttaessa keskitytään yleensä ongelma- ja häiriökeskeisyyteen, kun kokonaishyvinvoinnin näkökulmasta positiivisen mielenterveyden huomioiminen voimavaralähtöisen ajatuksen kautta olisi hyödyllisempää (Lehtinen 2002, 19). Lehtinen (2002, 20–

21) on laatinut positiivisen mielenterveyden mallin, johon sisältyy neljä Allardtin hyvinvoinnin teoriaan kytköksissä olevaa ulottuvuutta. Ensimmäinen on sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, jotka toteutuvat niin yksilön kuin laajemmin perheen, koulun, eri yhteisöjen ja palveluiden sisällä. Toinen ulottuvuus tarkoittaa yksilöllisiä tekijöitä ja kokemuksia, joita ovat esimerkiksi ajattelu, tunteet, identiteetti, minäkäsitys, terveys, elämän sisältö ja olemassa olevat resurssit. Kolmas ulottuvuus sisältää yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, kuten sosiaalipolitiikka, palvelujärjestelmä, asuminen ja taloudellinen tilanne. Neljännellä ulottuvuudella vaikuttavat kulttuuriset arvot heijastuvat siihen, miten mielenterveyteen kohdistetaan odotuksia ja miten erilaisuutta siedetään. Etenkin nuorten arvot ovat usein ristiriitaisia ja jäsentymättömiä, mikä voi ilmetä suvaitsemattomuutena ja alhaisena erilaisuuden sietokykynä (Lehtinen 2002, 22). Mielen hyvinvointi ja mielenterveys ovat positiivisia käsitteitä ja tarkoittavat pitkälti samaa asiaa (Nurmi ym. 2014, 17; Santalahti & Marttunen 2014, 184). Tässä tutkielmassa käytän enimmäkseen mielen hyvinvointi -käsitettä.

2.2 Maahanmuutto

Maahanmuutto eli immigraatio tarkoittaa siirtymää yhteiskunnasta toiseen, ja sen haasteena on täysivaltaisen jäsenyyden saavuttaminen uudessa yhteiskunnassa. Siirtymävaiheet ovat yksilölle usein hämmentäviä muutoksia tutusta ja hallitusta johonkin tuntemattomaan. Kansalaisten liikkuminen maasta toiseen on viime vuosina lisääntynyt. Maahanmuuttajia on arvioitu olevan maapallolla yhteensä noin 244 miljoonaa. (YK 2018.) Maahanmuuttoa ohjaavat Suomessa sekä kansallinen lainsäädäntö että Suomen solmimat kansainväliset sopimukset (Juvonen 2012, 4). Maahanmuutolle on monia syitä, kuten työ, opiskelu, perhesuhteet, paluumuutto ja pakolaisuus. (Räty 2002, 30–31). Etenkin jälkimmäinen näistä on kasvattanut merkittävästi viime vuosina muuttovirtojen määrää Eurooppaan. Kehitys on vienyt jatkuvasti kohti yhä monikulttuurisempaa yhteiskuntaa. (Räty 2002, 30–35.) Harisen (2005) mukaan maahanmuuttoa ja monikulttuurisuutta koskevat kysymykset on katsottu olevan erityisesti nuorten sukupolvikokemus: valtaosa maailman siirtolaisista ja maahanmuuttajista on alle 30-vuotiaita. Nuorison monikulttuurisuus ei väistämättä tarkoita sitä, että he olisivat aikuisväestöä avoimempia ja moniarvoisempia asenteiltaan tai toimintatavoiltaan. Monikulttuurisuus kuitenkin konkretisoituu nuorten arjessa useammin kuin aikuisten arjessa.

2.1.1 Maahanmuuttaja

Maahanmuuttaja on laaja-alainen ja moniulotteinen käsite. Laissa maahanmuuttaja määritellään *Suomeen muuttavaksi henkilöksi, joka oleskelee maassa muuta kuin matkailua tai siihen verrattavaa lyhytaikaista oleskelua varten myönnetyllä luvalla tai jonka oleskeluoikeus on rekisteröity taikka jolle on myönnetty oleskelukortti* (1386/2010, 3§). Maahanmuuttoviraston (2017b) mukaan maahanmuuttajalla tarkoitetaan maasta toiseen muuttavaa henkilöä. Se on yleiskäsitteenä, joka pitää sisällään hyvin suuren joukon erilaisissa muutostilanteissa olevia ihmisiä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2017a) mukaan maahanmuuttajien määrittelyyn käytetään yleensä muuttajan kieltä, kansalaisuutta tai syntymävaltiota. Puhekielessä maahanmuuttajakäsitteellä viitataan lähes aina turvapaikanhakijaan, pakolaiseen, paluumuuttajaan tai siirtolaiseen (Rauta 2005; Talib 1999, 68). Tämän tutkielman kannalta keskeisimpiä käsitteitä ovat turvapaikanhakija, pakolainen ja kiintiöpakolainen.

Turvapaikanhakija

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee kansainvälistä suojelua ja oleskeluoikeutta vieraasta valtiosta (Koivurova & Pirjatanniemi 2014, 193; Maahanmuuttovirasto 2017a). Hän on paennut kotimaastaan esimerkiksi ihmisoikeusrikkomuksia, sotaa, vainoa, levottomuuksia tai turvattomuutta. Suurin osa kotimaastaan pakoon lähtevistä päätyy oman maansa lähialueille. Osa heistä hakeutuu turvapaikanhakijoiksi Eurooppaan. Se, mihin maahan turvapaikanhakija päätyy, riippuu useista tekijöistä, kuten matkustusreitistä ja -tavasta. Turvapaikkahakemus tulee jättää mahdollisimman pian maahantulon jälkeen. Viranomaiset ohjaavat turvapaikkahakemuksen jättäneen henkilön vastaanottokeskukseen. (Pakolaisneuvonta ry 2017.) Turvapaikanhakija saa pakolaisstatuksen, jos hänelle annetaan turvapaikka (Sisäministeriö 2017). Pakolaisstatus, joka perustuu henkilökohtaiseen vainoon tai oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella, voidaan myöntää, kun hakijaa uhkaa epäinhimillinen kohtelu kotimaassaan. Suomen lain mukaan hakijalle voidaan myöntää oleskelulupa myös yksilöllisistä inhimillisistä syistä, tilapäinen tai ihmiskaupan uhrin oleskelulupa. (Pakolaisneuvonta ry 2017.)

Pakolainen

Pakolainen on ulkomaalainen, jolla on perustellusti aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi kotimaassaan alkuperän, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi (Pakolaisneuvonta ry 2017). Pakolaisaseman saa henkilö, jolle jokin valtio antaa turvapaikan tai jonka Yhdistyneiden Kansakuntien pakolaisjärjestö UNHCR (United Nations High Commissioner for Refugees) katsoo olevan (kiintiö)pakolainen (Maahanmuuttovirasto 2017c). Pakolaisella ei ole mahdollisuutta saada suojelua omassa maassaan ja hän on kykenemätön, tai pelkonsa vuoksi haluton palaamaan sinne (Alitolppa-Niitamo 1994, 34).

Yleiskielessä pakolaisella viitataan usein kaikkiin niihin, jotka ovat joutuneet pakenemaan kotimaastaan ja joilla on kohdemaassaan suojeluperusteinen oleskelulupa (Pakolaisneuvonta ry 2017). Kiintiöpakolainen on henkilö, jolle on myönnetty maahantulolupa hallituksen määrittelemän pakolaiskiintiön perusteella. Kiintiöpakolaiset valitaan suoraan ulkomailta, esimerkiksi pakolaisleireiltä pakolaisjärjestö UNHCR:n Suomelle esittämistä ryhmistä. Heillä on maahan saapuessaan Suomessa pakolaisasema ja jatkuva oleskelulupa. (Maahanmuuttovirasto 2017c.) Kiintiöpakolaisten lisäksi pakolaisia tulee Suomeen perheen yhdistämisen ja turvapaikkahakuprosessin kautta (Pakaslahti & Huttunen 2010, 64; Rätty 2002, 34–35; Vartiainen-Ora 1996, 13).

Maahanmuuttajille on käytössä paljon synonyymejä kuvaamaan samaa ihmisryhmää. Edellä mainittujen lisäksi puhutaan muun muassa etnisestä vähemmistöstä, kulttuurivähemmistöstä, vieraskielisistä sekä ulkomaalaistaustaisista. (Martikainen & Tiilikainen 2007, 17–18.) Tässä tutkielmassa käytän selvyuden vuoksi yleisesti maahanmuuttaja -käsitettä, tosin ajoittain tutkimuksen edetessä on relevanttia tarkentaa maahanmuuttajaryhmää ja niiden yksittäisiä edustajia pakolaisiksi, turvapaikanhakijoiksi tai kiintiöpakolaisiksi.

2.2.2 Nuoruus ja maahanmuutto

Nuoruus

Tässä tutkielmassa nuorella tarkoitetaan 16–25-vuotiaita nuoria. Nuorisolaissa nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi (Nuorisolaki 2016/1285). Vuorisen (1998, 199) mukaan nuoruus on silta

lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden haasteita ovat esimerkiksi yksilöllisen identiteetin vakiinnuttaminen, vanhempien vaikutuspiiristä irtautuminen, sekä aikuisen velvollisuuksien omaksuminen. Kasvunsa aikana nuori muuttuu, jolloin hänellä on mahdollisuus korjata lapsuutensa ratkaisemattomia ongelmia. (Vuorinen 1998, 201.)

Nuoren kehitys on jatkuvaa, asteittaista ja jopa ennustettavaa (Lehtinen ym. 2007, 26). Nuoren psyykinen kehitys rakentuu neljästä elementistä; (1) fysiologiset muutokset ja kypsymisen, (2) ajattelutaitojen kehittyminen, (3) sosiaalisen kentän laajentuminen ja (4) sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset. Näistä elementeistä muodostuu nuoren uusi minäkuva, jossa ovat mukana lapsuuden minäelämykset ja identifikaatiot järjestettyinä uudeksi kokonaisuudeksi. Nuorelle muodostuu käsitys siitä ”kuka minä olen?”. (Lehtinen ym. 2007, 26.) Kehitysympäristönsä nuoret valitsevat itse omien kiinnostuksen kohteidensa, motivaationsa, tavoitteidensa ja elämänsähistoriansa perusteella. Kuitenkin tällainen oman elämän ohjaus tapahtuu ympäristön mahdollisuuksien ja rajoitusten puitteissa. (Lehtinen ym. 2007, 27.)

Koskenvuon, Hämäläinen ja Kangas (2010, 310) näkevät yhteyden nuoren lapsuudentapahtumien ja elämäntyytyväisyyden välillä. Mikäli lapsuuteen ja nuoruuteen on kasautunut paljon emotionaalisesti ja taloudellisesti kuormittavia tapahtumia, lisääntyy nuoren riski olla myöhemmin tyytymätön elämäänsä. Lapsuuden ja nuoruuden kuormittavat tapahtumat saattavat ennakoita tulevia terveysongelmia, kuten aikuisiän depressiota, sepelvaltimotautia, syöpää ja migreeniä. Näiden negatiivisten tapahtumien ennaltaehkäisy ja perheiden tukemisen kautta, on mahdollista vaikuttaa yksilöiden optimistisen minäkuvan sekä elämänsäkaaren muodostumiseen hyvään suuntaan. On tutkittu, että esimerkiksi ne nuoret, joilla on myönteinen minäkäsitys, uskovat paremmin vaikutusmahdollisuuksiinsa. (Koskenvuo ym. 2010, 311–312.)

Maahanmuuttajanuoret

Sosialisaatio eli integroituminen yhteiskuntaan on psykologinen ja sosiologinen tapahtuma. Integroituminen on yksilön sisäinen psyykinen prosessi, jossa korostuvat yhteiskunnan rakenteet sekä kulttuurin merkitys ja jossa minäkuva sekä sosiaalinen identiteetti syntyvät. (Pirskainen 2007, 111.) Prosessin aikana maahanmuuttajanuori on kosketuksissa toisen kulttuurin edustajien kanssa (Liebkind, Mannila, Jasinskaja-Lahti, Jaakkola, Kyntäjä & Reuter 2004, 49). Parasta olisi, että nuori

maahanmuuttaja pystyisi omaksumaan valtakulttuurin, mutta myös säilyttämään oman kulttuurinsa osana elämää (Cantell 2000, 76).

Nuori etsii omaa identiteettiään lapsuuden ja aikuisuuden siirtymävaiheessa. Siirtymä voi olla hyvinkin haasteellinen maahanmuuttajanuorelle, sillä kyse on tiettyyn psykologiseen kehitysvaiheeseen ja yhteiskuntaan liittyvistä samanaikaisista siirtymävaiheista. (Alitolppa-Niitamo, 2003, 19–20.) Nuoruus ja maahanmuutto asettavat identiteetin muodostukselle erityisiä haasteita. Maahanmuuttaja nuori joutuu ratkaisemaan samaistuako taustamaahansa, jota tuntee ehkä enemmän vanhempiensa kertomusten perusteella, vai samaistuako suomalaisiin ikätovereihinsa ja suomalaisuuteen. (Liebkind ym. 2004, 50; Snellman, Seikkula, Wahlström & Kurri 2014, 209.) Monet maahanmuuttajanuoret omaksuvat valtakulttuurin paremmin kuin heidän vanhempansa. Tämä saattaa johtaa yhteentörmäyksiin oman kulttuurin edustajien kanssa. Vastakohtaisesti nuoret saattavat syrjiä uutta kulttuuria, eivätkä omaksu uusia toimintatapoja, vaan korostavat omaa kulttuuriaan. Tällöin on vaarana, että nuori syrjäytyy yhteiskunnasta. (Cantell 2000, 76.)

Identiteetin rakentumisessa maahanmuuttaja nuori kokee usein ristipainetta häneen kohdistuvien odotuksien välillä. Sirinin ja Finen (2010, 157) tutkimuksen mukaan osa nuorista onnistuu yhdistelemään identiteettiinsä molemmista kulttuureista sopivimmat osat. Samankaltaisia tuloksia saivat Nieminen, Sutela ja Hannula (2015) Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi - tutkimuksessaan. Alle 25-vuotiaista nuorista 30 % samaistuu sekä suomalaisuuteen että taustamaahansa, eli noin joka kolmas maahanmuuttajanuori. Osuus on lähes 10 prosenttiyksikköä suurempi, kuin 25–64-vuotiaassa väestössä. (Nieminen ym. 2015, 64.)

Identiteettiään etsiessään maahanmuuttaja nuori joutuu pohtimaan myös etnistä identiteettiään. Phinney, Horenzykin, Liebkindin ja Vedderin (2001, 495–496) ymmärtävät etnisen identiteetin tarkoittavan subjektiivista tunnetta tiettyyn etniseen tai kulttuuriseen ryhmään kuulumisesta. Ryhmäjäsenyys määrittää tyypillisesti yksilön asenteita, tunteita ja käyttäytymistä. Siksi etnisen identiteetin muotoutumisessa on usein monia käytännön seurauksia ryhmien välisille suhteille yhteiskunnassa. (Phinney ym. 2001, 496.)

2.2.3 Maahanmuuttoprosessi

Maahanmuuttaja käy uuteen maahan muuttaessaan läpi moniulotteisen muutosprosessin. Muutoksista seuraavat vaikutukset voivat olla erittäin voimakkaita, jos ympäristö on täysin uusi ja erilainen: tavat, kieli, ilmasto ja ihmiset vaativat totuttelua. (Potocky-Tripodi 2002, 257.) Jokainen maahanmuuttaja käy läpi myös prosessin, jonka aikana hän käsittelee sisäisesti niitä vaikutuksia, joita ulkoisten olosuhteiden muuttuminen on aiheuttanut hänen elämälleen. Prosessin eteneminen on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat esimerkiksi aiemmat kokemukset, ikä, muuton syyt, turvapaikan odottamisen pituus ja epävarmuus, käytännön asioiden järjestyminen ja sosiaalinen verkosto. (Huttunen 2002, 13–15; Suomen mielenterveysseura 2018a.)

Maahanmuuttoprosessin eri vaiheissa on omat stressitekijänsä. Ennen lähtöä ajoittuvaan vaiheeseen voi liittyä traumaattisia kokemuksia kuten sotaa, kidutusta tai muita vainon ilmentymiä. Muuttovaihe on yleensä vaikeampi kokemus turvapaikanhakijoille ja pakolaisille, kuin työn perässä muuttavalle. Pakolaistaustaisilla on usein kokemuksia jatkuvasta epävarmuudesta, vaarallisesta matkareitistä ja nälästä kuukausien, joskus jopa vuosien ajalta. Uuteen maahan saapumiseen liittyy perheenjäsenten, ystävien, kodin ja tutun ympäristön menetyksiä. Kotoutumisvaiheessa maahanmuuttajan täytyy hyväksyä aikaisemmat menetykset ja alkaa sopeutua uuteen ympäristöön ja yhteisöön. Yksi iso menetys melkein kaikilla maahanmuuttajilla on sosioekonomisen statuksen menetys. (Potocky-Tripodi 2002, 257–259.)

Maahanmuutolle on monia syitä (Räty 2002, 30). Esimerkiksi pakolainen joutuu jättämään kotimaansa sodan tai vainon vuoksi (Malin 2011, 202). Tällaisessa tilanteessa maahanmuuttaja joutuu luopumaan paljosta eikä hänellä ole välttämättä aikaa valmistautua lähtöön. Toisinaan pakoa on valmisteltu pitkään, mutta siitä ei ole voinut kertoa kenellekään. Monesti läheisiä ei ole ehtinyt tai voinut hyvästellä. (Suomen mielenterveysseura 2018a.) Useimmiten pakolainen on kokenut paljon vaikeita vaiheita jo kotimaassaan. Matka uuteen maahan on saattanut olla pitkä ja vaikea, monet ovat asuneet pakolaisleirillä. (Huttunen 2002, 22). Selviytyäkseen kaikesta kokemastaan ja pystyäkseen toimimaan maahanmuuttaja joutuu usein jäädyttämään tunteensa. (Mielenterveysseura 2018.)

Lähdön syistä riippumatta kaikki maahanmuuttajat joutuvat luopumaan jostakin, kun lähtevät uuteen maahan, esimerkiksi kodistaan, ystävistään, läheisistään, työstään, omaisuudestaan tai unelmistaan. (Huttunen 2002, 22–23.) Toisille muutos on kivuton, innostava ja myönteisen

uteliaisuuden sävyttämä, toisilla prosessi voi kestää vuosia ja olla tuskallinen. Tähän vaikuttaa merkittävästi maahanmuuttajan status. Turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten kohdalla tilanne on vaikein, mutta asettuminen uuteen maahan on haasteellista myös siirtolaisille. Useimmiten sopeutuminen vie paljon aikaa ja on välillä vaikeaa, mutta aina yksilöllinen. (Suomen mielenterveysseura 2018a.) Tähän tutkielmaan olen rakentanut maahanmuuttoprosessin kolmivaiheiseksi. Ensimmäinen vaihe tarkoittaa aikaa ennen muuttomatkalle lähtemistä, eli ajallisesti suurinta osaa maahanmuuttajanuoren elämästä. Toinen vaihe koostuu lähinnä konkreettisesta muuttamisesta. Tämä korostuu etenkin turvapaikanhakijoilla, joiden matka ei yleensä ole suunniteltu eikä järjestetty. Kolmas vaihe alkaa siitä, kun maahanmuuttaja saapuu uuteen maahan.

3 MAAHANMUUTTO JA MIELENHYVINVOINTI

3.1 Maahanmuuttajan mielen hyvinvoinnin elementit

Mielen hyvinvointi on ihmisen terveyden ja toimintakyvyn perusta. Mieleltään hyvinvoiva ihminen kykenee luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita, ilmaisemaan tunteitaan, valvomaan etujaan ja hänellä on realistinen käsitys itsestään (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 31). Sen avulla ihminen kykenee nauttimaan ja kokemaan elämänsä mielekkäänä sekä toimimaan yhteisönsä aktiivisena ja tasavertaisena jäsenenä. (Santalahti & Marttunen 2014, 184). Mielen hyvinvoinnin tila ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se on koko ajan altis muutoksille. Se muodostuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Siihen vaikuttavat yksilölliset, sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. (Kuhanen ym. 2010, 17–19; Nurmi ym. 2014, 20.)

Suomessa asuvien maahanmuuttajien hyvinvointia on tutkittu muun muassa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointitutkimuksessa (Maamu) (Castaneda ym. 2012), jossa selvitetään laajasti maahanmuuttajien terveydentilaa ja heidän kokemuksiaan suomalaisista terveyspalveluista. Tutkimuksessa kartoitettiin vuosina 2010–2012 tämänkin tutkimuksen kannalta olennaisia terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä, kuten henkilöiden mielenterveyttä, koettua terveyttä sekä terveyspalveluiden tarvetta ja käyttöä. Maamu-tutkimuksen (2012, 146–149) lisäksi useista muista julkaisuista (esim. Halla 2007, 467; Kerkkänen & Säävälä 2015, 9; Malin 2011, 202) käy ilmi, että maahanmuutto lisää merkittävästi psyykkisiä terveysriskejä ja heikentää mahdollisuuksia saada asianmukaista hoitoa. Tyypillisimpien riskitekijöiden (kt. luku 3.1.2) lisäksi maahanmuuttajan mielen hyvinvoinnin uhkia ovat erityiset maahanmuuttajuuteen liittyvät tekijät, kuten tulijan laillinen asema tulomaassa eli mahdollinen oleskelupa, muuttiko hän maahan yksin, perheen vai jonkun toisen kanssa, lähtömaan yhteiskunta- ja elinolot sekä sukupuolijärjestelmä. (Malin 2011, 202; Pakaslahti & Huttunen 2010, 137–139.) Vaikka maahanmuutto lisää mielenterveysriskejä, se voi myös toisaalta parantaa muuttaneen henkilön hyvinvointia turvaamalla terveyden ylläpitoa sekä lisäämällä mahdollisuutta selvitä hengissä. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 9.)

Suurimmat mielenterveysriskit kohdistuvat pakolaistaustaisiin muuttajiin ja turvapaikanhakijoihin. Erityisesti traumaperäiset oireet ja depressio ovat maahanmuuttajilla yleisiä. (Castaneda ym. 2012, 151; Halla 2007, 469; Kerkkänen & Säävälä 2015, 10.) Syynä tähän ovat aikaisemmat elinolot ja muut muuttoa edeltävät ja muuttoprosessiin liittyvät traumaattiset kokemukset ja niihin liittyvät

menetykset (Castaneda ym. 2012, 151–152; Castaneda ym. 2015, 15; Kerkkänen & Säävälä 2015, 10). Turvapaikanhakijoiden mielen hyvinvointiin liittyy lisäksi epävarmuus tulevaisuudesta, kun henkilö ei tiedä saako hän oleskelulupaa vai palautetaanko hänet takaisin kotimaahansa niihin usein hengenvaarallisiin olosuhteisiin, joita hän on lähtenyt pakoon (Halla 2007, 470).

Mielenterveysongelmiin liittyy monissa kulttuureissa häpeää, pelkoa ja tietämättömyyttä. Tämä heijastuu siihen, että vaikka palveluille olisi tarvetta, niin niihin ei osata tai haluta hakeutua. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 9). Maamu-tutkimuksessa selviää (Castaneda ym. 2012, 161–163), että maahanmuuttajille esteinä palveluihin hakeutumiselle ja pääsemiselle voivat olla sekä ulkoiset (esim. kieliongelmat, taloudelliset ongelmat, tietämättömyys palveluista) että sisäiset (esim. luottamuspula palveluihin, ennakkoluulot) tekijät. Ongelmana on myös se, että mielenterveysongelmia ei tunnisteta ja niihin ei osata hakea hoitoa (Castaneda ym. 2012, 161; Kerkkänen & Säävälä 2015, 11; Nieminen ym. 2015, 178; Pakaslahti & Huttunen 2010, 165, 206–207; Snellman ym. 2014, 204, 208). Vakavien sairauksien diagnoosit ja mielenterveyslääkkeiden käyttö on maahanmuuttajilla suhteessa vähäisempää kuin kantaväestöllä. On mahdollista, että tämä viittaa maahanmuuttajien valikoitumiseen (ns. terve maahanmuuttaja -ilmiö). Toinen mahdollinen selitys on edellä kuvattuihin tekijöihin liittyvät terveyspalveluihin hakeutumisen ja saatavuuden ongelmat. (Snellman ym. 2014, 204, 208; Pakaslahti & Huttunen 2010, 165, 206–207.)

Maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeää, koska samalla yhteiskunta edistää maahanmuuttajien kokonaishyvinvointia ja -terveyttä sekä pääsyä osaksi uutta yhteiskuntaa. Tehokkailla palveluilla ja ennakoivalla kotouttavalla työllä pystytään ennaltaehkäisemään ongelmien kärjistymistä ja palauttamaan ihmisten toimintakyky. (Castaneda ym. 2012, 158–160; Kerkkänen & Säävälä 2015, 10.) Hoitamattomana mielenterveysongelmat vaikeuttavat maahanmuuttajien arkea ja kotoutumista estäen häntä hankkimasta ensiarvoisen tärkeää kielitaitoa sekä valmiutta työelämään (Halla 2007, 469).

3.1.1 Mielen hyvinvoinnin riskit ja suojaavat tekijät

Lehtonen, Tuovinen ja Valkonen-Korhonen (2003, 28) pitävät mielen hyvinvointia elämäntaitona ja voimavarana, joka antaa meille selviytymiskeinoja elämän vastoinkäymisissä. Vastoinkäymisistä tulee mielen hyvinvoinnille riskitekijöitä silloin, jos ihmisellä on esimerkiksi menneisyydessään käsittelemättömiä tai ratkaisemattomia asioita (Lavikainen ym. 2004, 32).

Heiskanen, Salonen ja Sassi (2006) ovat määritelleet mielen hyvinvoinnin koostuvan sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Sisäiset tekijät tulevat nimensä mukaisesti sisältä päin ja liittyvät ihmisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Ulkoiset tekijät muodostuvat ympäristön ja olosuhteiden pohjalta. Nämä tekijät on jaettu edelleen mielenterveyttä suojaaviin tekijöihin ja sitä vaarantaviin riskitekijöihin (Kaavio1).



Kaavio1 Mielen hyvinvoinnin sisäiset ja ulkoiset suoja- ja riskitekijät. (Mukailtu: Heiskanen, Salonen & Sassi 2006.) ¹

Suojaavat tekijät rakentavat ja edistävät mielen hyvinvointia. Niitä pystyy myös tietoisesti vahvistamaan. Riskitekijöillä on heikentävä vaikutus turvallisuuden tunteen kokemiseen sekä normaalin toiminnan jatkuvuuteen. Elämän tasapainoisuuden vaarantuminen näkyy kokonaisyhyvinvoinnissa, joka altistaa mielenterveyshäiriöiden lisäksi fyysisille sairauksille. (Heiskanen ym. 2006, 35.) Lapsen ja nuoren mielen hyvinvoinnin kehittymiseen vaikuttaa perimän lisäksi kodin, päiväkodin, koulun ja vapaa-ajan ympäristöt. Haitallisimpia riskitekijöitä ovat muun muassa vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, perheristiriidat, köyhyys ja kiusaamiskokemukset. Suojaavia tekijöitä lapsen ja nuoren mielenterveydelle ovat muun muassa turvallinen varhainen vuorovaikutus ja kiintymissuhde, hyvä lapsi-vanhempisuuhde sekä hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot. (Santalahti & Marttunen 2014, 187–188.)

Snellman, Seikkula, Wahlström ja Kurri (2014, 215) pitävät sinnikkyyttä eli resilienssiä tai selviytymiskykyä yhtenä olennaisimpana mielen hyvinvointia suojaavana tekijänä. Sen on tutkittu olevan ominaisuus, joka ennaltaehkäisee stressireaktioita ja helpottaa niistä palautumista (Harms 2015, 11). Resilienssi tarkoittaa kykyä luoda myönteisyyttä vaikeuksista huolimatta. Se viittaa myös asioiden ja tapahtumien loogisuuden tunteen olemassaoloon. Selviytymiskyvyllä tarkoitetaan taitoa, jolla sopeutuvien ominaisuuksien avulla on mahdollista säilyttää toimintakyky esimerkiksi kriisin sattuessa. Usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiin ja itseluottamus ovat osa selviytymiskykyä. (Snellman ym. 2014, 215–216.) Resilienssi ihmisen tai yhteisön henkisenä ominaisuutena ja voimavarana määritellään kyvyksi palautua tai sopeutua vaivattomasti onnettomuuden tai muutoksen sattuessa (Harms 2015, 10).

Resilienssi rakentuu osana arkista toimintaa ja elämää (Harms 2015, 11). Sitä voidaan vahvistaa sisäisten tekijöiden ja omaksuttujen stressinhallintakeinojen avulla. Perustarpeiden tyydyttyminen on keskeistä resilienssin eli sinnikkyuden kehittymisen kannalta. Ympäristön suomat mahdollisuudet ja erilaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat myös sinnikkyyteen sitä kehittäen. Sinnikkyyttä vahvistavien tekijöiden on havaittu suojaavan joiltakin lievemmiltä mielenterveyden häiriöiltä, kuten ahdistusoireilta. Vakavampien traumaperäisten stressioireiden vähenemisen ja sinnikkyyteen liittyvien tekijöiden ei ole todettu korreloivan. (Snellman ym. 2014, 216.) Resilienssitaso on

¹ Kaavion olen muokannut proseminarityöhön 2016.

yksilöllinen ja sen vuoksi ihmisten välisten vastoinkäymisiin liittyvien reaktioiden voimakkuuksissa on vaihtelua. Tästä johtuen kaikille vaikeita asioita kokeneille ei kehity pahoinvointia ja psyykkisiä häiriöitä (Harms 2015, 12; Snellman ym. 2014; 217.)

3.1.2 Maahanmuuttajan mielen hyvinvointia uhkaavat tekijät

Maahanmuuttoon sekä erityisesti pakolaisuuteen ja turvapaikkahakuprosessiin linkittyä monia mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä (Castaneda ym. 2012, 151; Halla 2007, 471; Kerkkänen & Säävälä 2015, 21; Oppedal, Roysamb & Heyerdahl 2005, 653). Maahanmuuttajan mielenterveyteen vaikuttavat muuttoa ennen tapahtuneet asiat ja olosuhteet, itse muuttoprosessi sekä muuton jälkeen tapahtuneet asiat. Kyseiset kolme vaihetta ovat todella erilaisia eri maahanmuuttajaryhmillä. Mielenterveyden riskit, suojaavat tekijät ja selviytymisen keinot ovat yksilöllisiä ja niiden taustalta löytyy monia erilaisia tekijöitä. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 21; Pakaslahti & Huttunen. 2010, 137–139.)

Kulttuurilliset tekijät liittyvät maahanmuuttajan kulttuuriseen taustaan. Näitä ovat muun muassa sukupuoliroolien väliset piirteet sekä uskonnolliset tekijät, jotka voivat tehdä haastavaksi esimerkiksi tyttöjen elämää uudessa kotimaassa. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 22.) Kulttuuristen arvojen ja normien välillä olevat ristiriidat lisäävät ahdistusta ja stressiä. Kulttuurisia riskitekijöitä ovat maahanmuuton seurauksena muuttuneet asiat, kun maahanmuuttaja on menettänyt perheensä, lähipiirinsä tai turvallisen ympäristön, pahimmillaan kaiken edellä mainituista. (Lommi 2009, 6.)

Taloudellisia tekijöitä ovat esimerkiksi taloudellisesti heikko tilanne, työttömyys ja asunnottomuus, jotka liittyvät monien perheiden osalta maahanmuuton seurauksiin (Kerkkänen & Säävälä 2015, 22; Lommi 2009, 6; Tinghög, Al-Saffar, Carstensen & Nordenfelt 2010, 79). Koulutusjärjestelmään tehdyt uudistukset saattavat lisätä eriarvoisuutta sosioekonomisen taustan takia, kun koulut ovat alkaneet eriytyä esimerkiksi oppilaiden sosiaalisen taustan suhteen. *Sosioekonomisen taustan* vaikutukset koulutusmahdollisuuksiin ovat selviä maahanmuuttajataustaisten perheiden kohdalla. (Seppänen 2006, 76.) Maahanmuutto jo itsessään usein muuttaa perheen sosioekonomista asemaa uudessa ympäristössä (Potocky-Tripodi 2002, 257–259) ja etenkin koululaisilla se heikentää suuresti mielenterveyttä (Lommi 2009, 17).

Traumaattiset kokemukset lisäävät erityisesti turvapaikanhakijoiden ja pakolaistaustaisten maahanmuuttajien mielenterveyteen liittyviä riskejä (Halla 2007, 470; Kerkkänen & Säävälä 2015, 10; Seikkula, Wahlström & Kurri 2014, 204; Snellman, Pine & Cohen, 2002, 523). Erityisesti depression ja traumaperäisen stressihäiriön esiintyvyys on todella suuri verrattuna kantaväestöön (Halla 2007, 470; Tinghög ym. 2010, 79). Traumaattiset kokemukset syntyvät usein ennen uuteen ympäristöön saapumista. Maahanmuuttosyy on iso tekijä mielen hyvinvoinnin rakentumisessa. (Snellman ym. 2014, 205.) Pakolaiset ovat pakotettuja usein lähtemään kotimaasta pikaisesti ja suunnittelematta eikä määränpäästä ole ollut tietoa. Lähtöä ennen on voinut olla kidutusta, väkivaltaa, raiskaustapauksia, etnistä vainoa tai sotatilanne. (Halla 2007, 470.) Aikuisista turvapaikanhakijoista ja pakolaisista arviolta noin 15–25 % kärsii diagnosoitavasta mielenterveyden ongelmasta (Snellman ym. 2014, 205–206).

Sopeutumattomuus uuteen ympäristöön kasvattaa mielen hyvinvoinnin riskiä merkittävästi (Malin & Gissler 2006, 119). Maahanmuuttajan pitää sopeutua uuteen kulttuuriin, kieleen, ihmisiin, ympäristöön ja yhteisöön. Sopeutumattomuuteen saattavat vaikuttaa monet tekijät yksittäisinä ja yhdessä, merkittävien niistä on muuttoprosessin aiheuttama *stressi* (Lommi 2009, 15), joka voi ilmetä monella eri tavalla. (kt. luku 3.1.3.) Maahanmuuttajan pakolaisstatus, työttömyys, yhteiskunnallinen ja sosiaalinen asema, suuret arvojen väliset ristiriidat vähemmistöryhmien ja valtaväestön välillä sekä huono kielitaito kasvattavat sopeutumattomuuden riskiä. Sopeutumisprosessin laukaisema stressi vaikuttaa lapseen sekä suoraan että välillisesti vanhempien kautta. (Lommi 2009, 6, 21.) Lapset kuitenkin yleensä sopeutuvat paremmin ja nopeammin kuin aikuiset (Malin & Gissler 2006, 119).

Kielitaito voidaan nähdä isona tekijänä tasavertaisiin mahdollisuuksiin osallistua yhteiskunnan toimintaan, päästä opiskelemaan ja saada töitä (Tarnanen & Pöyhönen 2011, 140). Lommin (2009, 11) sekä Tinghögin Al-Saffarin, Carstensenin ja Nordenfeltin (2010, 79) mukaan *huono kielitaito* madaltaa mielen hyvinvointia heikon koulumenestyksen takia ja kaverisuhteiden solmimisen vaikeutena. Koulumenestys ja kaverisuhteet vaikuttavat suuresti kouluikäisen maahanmuuttajan integroitumiseen (Lommi 2009, 21) sekä myöhemmin työmarkkinoille pääsemiseen (Halla 2007, 470). Heikko menestys koulussa voi maahanmuuttajaoppilaan kohdalla vaikeimmillaan johtaa *syrjäytymiseen*, mikä lisää opintojen keskeyttämisen todennäköisyyttä tai jättäytymistä pois jatko-opinnoista (Lommi 2009, 15). Elämäntilanteensa takia juuri kouluikäiset maahanmuuttajat ovat

suuressa vaarassa syrjäytyä, koska heidän on haastava integroitua oikea-aikaisesti suomalaiseen kouluympäristöön (Halla 2007, 470).

3.1.3 Stressaava maahanmuutto

Stressi on kokemusperäinen ilmiö, joka koetaan eri tavoin ja osalla se voi johtaa erilaisten oireiden kautta mielen hyvinvoinnin heikkenemiseen. Eniten stressitilanteita esiintyy maahanmuuton alkuvaiheessa. Lähtömaassa koettu väkivalta, kuten sota, kidutus sekä vaino, aiheuttaa usein vaikeita toimintakykyä pitkään rajoittavia posttraumaattisia stressioireita ja ilmenee traumaattisena stressihäiriönä, eli PTSD (posttraumatic stressdisorder). (Kerkkänen & Säävälä 2015, 21; Malin 2011, 209; Pine & Cohen, 2002, 523.) Häiriön oirekuvaan kuuluvat kolme oiremuotoa, jotka ovat uudelleen kokemisen oireet, välttelyn ja emotionaalisen turtumisen oireet ja kohonnut vireystila (Pine & Cohen, 2002, 53). Uuteen maahan saapuessaan traumoja kokeneen maahanmuuttajan hyvinvoinnin voimavarat ovat jo lähtökohtaisesti alhaiset, joten hänelle olisi ensiarvoisen tärkeää saada mahdollisimman pian hoitoa (Castaneda ym. 2012, 155–156). Hoitamattomat traumat ja muut oireilut hankaloittavat lasten ja nuorten koulunkäyntiä sekä normaalia kasvua ja kehitystä (Malin 2011, 209).

Riippumatta muuton lähtökohdista, muutto maasta toiseen ja asettuminen uuteen yhteiskuntaan aiheuttavat väistämättä muutostilanteen mukanaan tuomaa stressiä muuttajalle (Snellman ym. 2014, 203). Maahan muuttaneiden mielen hyvinvoinnin kehittyminen linkittyy kotoutumisprosessiin ja stressi on seurausta kolmesta merkittävästä muutoksesta: henkilökohtaisten suhteiden ja sosiaalisten verkostojen muutoksesta, uuden yhteiskunnallistaloudellisen ympäristön muutokset ja uuteen kulttuurijärjestelmään siirtymiseen liittyvät muutokset (Kerkkänen & Säävälä 2015, 12).

Yhteistä erilaisille psyykkisille häiriötiloille ovat niiden toimintakykyä ja elämänlaatua heikentävät vaikutukset (Malin 2011, 210). Maahanmuuttajilla on paljon tällaisia fyysisiä stressin somaattisia oireita, joita ovat muun muassa vatsavaivat, päänsärky, hikoilu, tärinä ja rytmihäiriöt (Halla 2007, 470). Stressi voi ilmetä fysiologisten reaktioiden lisäksi jännittyneisyytenä ja ahdistuneisuutena (Malin 2011, 210; Snellman ym. 2014, 203). Tällä on kielteistä vaikutusta tunteisiin, ajatteluun, muistamiseen, käyttäytymiseen ja ihmissuhteissa toimimiseen. Maahanmuuttajilla diagnosoidaan

normaalia useammin myös erilaisia tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja sekä verenkiertoelimestön sairauksia. Sydäninfarkteja esiintyy melko nuorillakin turvapaikanhakijoilla. (Halla 2007, 471.)

Uuteen kulttuuriympäristöön sopeutumiseen johtavasta prosessista seuraavaa stressiä kutsutaan akkulturaatiostressiksi. Ominaista akkulturaatiostressille on mielen hyvinvoinnin heikkeneminen, johon tyypillisesti liittyy hämmennystä omasta identiteetistä, vieraantuneisuuden tuntemuksia sekä psyykkisiä ja psykosomaattisia oireita. Tyypillisimpiä akkulturaatiostressin ilmenemismuotoja ovat ahdistuneisuus ja masentuneisuus (Berry 1997, 13–15.) Stressikokemusten osalta akkulturaatioprosessin alkuvaihe on monesti maahanmuuttajalle helpompaa aikaa kuin myöhempi vaihe. Akkulturaatiossa ratkaisevinta on, onko henkilöllä stressistä selviytymisen keinoja. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 12–13.) Akkulturaatiostressi voi olla myös positiivinen ja luova voima, joka motivoi ja stimuloi yksilöä parantaen hänen psykologista toimintakykyään (Berry 1997, 19–21).

3.1.4 Syrjivä rasismi

Rasismilla tarkoitetaan yleisesti kaikkea vähemmistöihin kohdistuvaa suvaitsemattomuutta ja eriarvoisuutta (Liebkind 1994, 39-40; Miles 1994, 76; Solomos & Back 1996, 29). Liebkindin (1994, 39) perinteisen määritelmän mukaan rasismi ”koostuu sarjasta kuvitelmia, joiden mukaan jokin ihmisryhmä on toista ryhmää moraalisesti, älyllisesti ja kulttuurisesti ylivoimaisempi ja jonka ylivoimaiset ominaisuudet periytyvät sukupolvelta toiselle”. Vähemmistöasemassa eläminen uudessa kotimaassa aiheuttaa helposti rasismia ja syrjintää valtaväestön taholta, mitkä useiden tutkimuksien mukaan heikentävät mielen hyvinvointia merkittävästi. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 23; Lommi 2009, 13; Oppedal ym. 2005, 652, Priest, Paradies, Trenerry, Truong, Karlsen & Kelly 2013, 121; Souto 2011, 169.)

Rasismi on ensisijaisesti eri alkuperää olevien ihmisten välisiin suhteisiin liittyvä ongelma, mutta yhteiskunnallisena ilmiönä paljon tätä laajempi (Souto 2011, 169). Rasismi voidaan liittää monenlaiseen toimintaan ja toimimattomuuteen. Se on monitasoista, sekä tietoista että tiedostamatonta. (Puuronen 2003, 193.) Toiminnan ja sen seurauksien lisäksi, rasismia ovat tietynlaiset kielteiset aatteet ja asenteet. Rasismilla viitataan usein vanhoihin rotuoppeihin perustuviin erontekoihin. Suomalaistenkin maailmankuvaan ja ihmiskäsityksiin jälkensä jättänyt niin

kutsuttu vanha rasismi on pyrkinyt perustelemaan erilaisten ihmisrotujen olemassaoloa sekä niiden keskinäisiä eroja ja eriarvoisuutta. (Rastas 2005, 71-73, 79.) Yleisesti esiintyvää rasismia voivat olla esimerkiksi erilaisiin ihmisryhmiin kohdistuvat vitsit, eleet, ilmeet tai tavat, joiden tarkoitus on luokitella tai leimata kyseistä ihmisryhmää. Tällaista rasistisuutta voi joskus olla jopa vaikea havaita sen rutiininomaisuuden vuoksi. (Puuronen 2003, 193.)

Kaikki kansainväliset ihmisoikeussopimukset sisältävät syrjintäkiellon (Scheinin 1996, 12). Siitä huolimatta rasismien kohteena ovat yleensä vähemmistöryhmät ja niihin kuuluvat henkilöt, jotka esimerkiksi kielen tai ihonvärin perusteella eroavat valtaväestöstä. Rasistinen käyttäytyminen kohdistuu etnisen vähemmistöryhmän edustajaa kohtaan ryhmän jäsenenä, ei yksilönä. Rasistinen käyttäytyminen voi olla esimerkiksi nimittelyä, syrjintää tai väkivaltaa. (Liebkind 2000, 175; Scheinin 1996, 12; Solomos & Back 1996, 29.) Rasistiset hyökkäykset voivat kohdistua ihmisten lisäksi heidän edustamiin rakennuksiin (Liebkind 2000, 175). Esimerkiksi pari vuotta sitten Suomessa tehtiin useita vastaanottokeskuksiin kohdennettuja tuhopolttoyrityksiä.

Useat lasten ja nuorten kokema syrjintää ja rasismia käsittelevät tutkimukset tuovat esiin, että koulu on yksi keskeisimpiä rasismien ilmenemisen ympäristöjä (mm. Itkonen & Talib 2013; Rastas 2007; Souto 2011). Koulun hierarkiset rakenteet ovat omiaan mahdollistamaan ja toistamaan kiusaamista ja syrjintää (Itkonen & Talib 2013, 12). Rasistinen kiusaaminen sulkee kiusatun yhteisön ulkopuolelle hänen alkuperänsä, ihonväriensä tai kansallisuutensa perusteella. Kiusatun lisäksi rasismi kohdentuu koko hänen edustamaansa ryhmään. Kohteena ovat kiusatun perheenjäsenet, suku, kansalaisuus ja identiteetti. (Itkonen & Talib 2013, 12, 32–33.)

Valtaväestöön kuuluvien lasten ja nuorten rooli rasismien syntymisessä ja sen kitkemisessä on keskeinen, koska erontekoa asennoitumisessa erilaisiin vähemmistöihin syntyy nimenomaan koulumaailmassa. Keskusteluyhteys ja kohtaaminen valtaväestön ja vähemmistöryhmittymien välillä on edellytys sille, ettei ääriajattelu nuorten keskuudessa leviä. (Itkonen & Talib 2013, 27; Souto 2011, 169.)

3.2 Mielen hyvinvointia tukeva kotoutuminen

3.2.1 Akkulturaatio ja kotoutuminen

Akkulturaatio

Akkulturaatioksi kutsutaan sopeutumisprosessia, jossa eri kulttuurista lähtöisin oleva henkilö sopeutuu ajan kuluessa uuden maan valtakulttuuriin muuttaen omia arvojaan, asenteitaan, uskomuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään (Berry 1997, 12; Berry, Poortinga, Segall, & Dasen 2002, 353–354; Malin & Gissler 2006, 116). Berryn (1997; 2002) akkulturaatiomallissa akkulturaatioasenteet on jaoteltu neljään eri tyyppiin: syrjäytymiseen (marginalisaatio), separaatioon (eristäytyminen), assimilaatioon (sulautuminen) ja integraatioon (kotoutuminen). Marginalisoitunut maahanmuuttaja torjuu oman kulttuurinsa eikä omaksu valtakulttuuria. Marginalisoitumisen syynä on usein enemmistökulttuurin edustajien kielteinen suhtautuminen erilaisuuteen ja voimakas maahanmuuttajien syrjintä sekä rasismi. (Berry ym. 2002, 354–357; Liebkind 1994, 26.) Koulussa tällainen maahanmuuttajaoppilas jää sekä oman kulttuurinsa että valtakulttuurin ulkopuolelle ja saattaa joutua syrjityksi vertaisryhmässään (Itkonen & Talib 2013, 12–13; Soilamo 2006, 33; Souto 2011, 169).

Separaatiosta puhutaan silloin, kun maahanmuuttaja välttää vuorovaikutusta uuteen kulttuuriin eikä halua omaksua mitään uutta omaan kulttuuri-identiteettiinsä. Tällainen asenne tarjoaa tilapäistä suojaa, mutta saattaa eristää yksilön laajemmasta yhteiskunnasta ja johtaa syrjäytymiseen. (Berry ym. 2002, 354; Liebkind 1994, 26.) Separaatiotilanteessa maahanmuuttajaoppilaalla voi koulussa olla sopeutumis- ja oppimisvaikeuksia, koska hän ei halua omaksua koulun tarjoamia toimintamalleja. Vuorovaikutuksen välttelemisen vuoksi myös ystävyysuhteiden luominen on separaatioasenteiselle oppilaalle hankalaa. (Berry ym. 2002, 354–355; Soilamo 2008, 33.) Assimilaatioasenteinen maahanmuuttaja on valmis hylkäämään oman kulttuurin valtakulttuurin omaksumisen tieltä. Seurauksena etenkin nuoret maahanmuuttajat voivat menettää kyvyn olla vuorovaikutuksessa oman kulttuurinsa edustajien kanssa yrittäessään tulla hyväksytyiksi valtaväestöä edustavien keskuudessa. (Berry 2002, 354–357; Liebkind 1994, 26.) Assimilaation välttämiseksi kouluissa olisi tärkeää tukea maahanmuuttajaoppilaan omaa kulttuuritaustaa ja oman äidinkielen oppimista (Souto 2011, 169). Riski assimilaatioon kasvaa, jos maahanmuuttajataustaisen lapsen odotetaan pärjäävän uudella kielellä liian nopeasti ja hänet

sijoitetaan yleisopetuksen luokkaan välittömästi maahantulon jälkeen ilman valmistavaa opetusta (Soilamo 2006, 27).

Integraatiossa keskeistä on valtaväestön ja maahanmuuttajien välinen tasa-arvo, vuorovaikutus ja kunnioitus. Parhaimmillaan akkulturaatio on vastavuoroista, jolloin enemmistökulttuurin jäsenet sopeutuvat myös kulttuurivähemmistöihin. Molempien osapuolten sopeutuminen toinen toiseensa ja toisensa hyväksyminen on tärkeää molempien hyvinvointiin vaikuttava tekijä. (Berry ym. 2002, 354–355; Malin & Gissler 2006, 118.) Integraatio-asenteinen maahanmuuttaja haluaa säilyttää sekä oman kulttuurinsa erityispiirteitä että integroitua osaksi valtakulttuuria ylläpitämällä siihen vuorovaikutusta (Berry ym. 2002, 354). Onnistuneen akkulturaation piirteitä ovat yksilön henkinen ja fyysinen terveys, yleinen tyytyväisyys ja hyvä itsetunto (Buckert & Vuorento 2012, 11; Liebkind 1996, 163; Malin & Gissler 2006, 118). Suomessa Integraatiota pidetään suotuisimpana akkulturaation muotona ja sitä korostetaan myös maahanmuuttajien koulutuksessa (Domander 1994, 28).

Akkulturaatiota voi kutsua myös sosialisaatioksi tai uudelleen kulttuuristumiseksi (Domander 1994, 27). Se on monimuotoinen ja epätasaisesti etenevä prosessi, johon sisältyy sopeutumisen lisäksi esteitä ja haasteita (Berry ym. 2002, 356). Etenkin maahanmuuttajalasten ja -nuorten sopeutumiseen vaikuttaa muuttomaassa harjoitettava maahanmuuttopolitiikka ja valtaväestön asenteet maahanmuuttoa kohtaan. Maasta riippuen vastassa saattaa olla voimakkaita ennakkoluuloja, rasismia ja syrjintää, jotka lapsen etnisen identiteetin lisäksi peilautuvat hänen sopeutumiseensa ja sitä kautta mielen hyvinvointiin. (Alitolppa-Niitamo 1994, 34; Itkonen & Talib 2013, 13.)

Kotoutuminen

Kotoutuminen on osa maahanmuuttajan akkulturaatioprosessin sopeutumista uuteen yhteiskuntaan. Suomessa kotouttamiseen ja maahanmuuttoon liittyvä lainsäädäntö ja sen kehittäminen perustuvat Suomen hallituksen linjauksiin, Euroopan Unionin lainsäädäntöön sekä Suomea sitoviin kansainvälisiin sopimuksiin, kuten Euroopan ihmisoikeussopimukseen, kidutuksen vastaiseen yleissopimukseen ja Geneven pakolaissopimukseen. (Sisäministeriö 2018.) EU:n lainsäädännön mukaan kotouttamispolitiikan tulee perustua ihmisen perusoikeuksiin ja

maahanmuuttoon, kieltää syrjintä ja sallia positiivinen erityiskohtelu (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014, 170).

Suomessa pysyvästi asuvien maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden julkisen palvelujärjestelmän oikeudet kuuluvat kotoutumisvaiheen erityispalvelujen ja peruspalvelujen piiriin, jotka voivat sisältää tarvittaessa myös kuntoutusta. Kotoutumisvaiheen palveluja säätelee maahanmuuttajien kotouttamista ja turvapaikanhakijoiden vastaanottamista koskeva laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010). Sen tavoitteena on taata maahanmuuttajille tasa-arvoinen asema yhteiskunnassa sekä oikeuksien että velvollisuuksien osalta edistään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä myönteistä vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken. Suomessa kotoutumista ohjataan kansallisesti valtion tasolla, paikallisesti kuntien ja viranomaisten tasolla sekä yksilöllisesti heille tehtävien kotoutumissuunnitelmien tasolla. Maahanmuuttajien saamien kotouttamispalvelujen määrä, sisältö ja laatu määrittyvät maahanmuuttajan kotikunnan mukaan. (Buckert & Vuorento 2012, 39–40; Heikkinen & Lumme-Sandt 2014, 170.)

Kotoutumisen tärkeimpiä osa-alueita ovat uuden kielen oppiminen, työllistyminen, sosiaalisten verkostojen luominen ja poliittinen osallisuus, kuten äänestäminen tai kansalaisuuden hakeminen (Buckert & Vuorento 2012, 40; Heikkinen & Lumme-Sandt 2014, 176; Wahlbeck ym. 2015, 41, 43). Mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kotoutumisprosessissa ovat maahanmuuton syyt, lähtöä edeltäneet tekijät, kuten läheisten, ystävien ja omaisuuden menettäminen, pelko henkensä menettämisestä, sota, vaino ja mahdollisesti kidutukset ja muu väkivalta (Buckert & Vuorento 2012, 12). Maahanmuuttajien kotoutuminen on hyvin yksilöllinen prosessi – toiset kotoutuvat nopeasti ja suoraviivaisesti, toisten kotoutuminen on hidasta aaltoliikettä ja toiset eivät kotoudu kaikille elämänalueilla koskaan (Berry ym. 2002, 356; Liebkind 1996, 165). Kotoutuminen on luonnollisesti helpompaa monikulttuurisen, vastaanottavaisen ja avoimen ilmapiirin vallitessa kuin ennakkoluuloisessa ja syrjivässä yhteiskunnassa (Malin & Gissler 2006, 116).

3.2.2 Mielen hyvinvointia tukevat yleiset toimet

Mielen hyvinvoinnin edistäminen on toimintaa, joka vahvistaa mielenterveyttä tai vähentää sitä vahingoittavia tekijöitä (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 26). Se jaetaan preventioon ja promotioon. Preventio keskittyy tauteihin, joiden esiintyvyyttä, yleisyyttä ja vakavuutta se pyrkii minimoimaan.

Promootio taas kohdistuu positiiviseen mielenterveyteen pyrkimällä vahvistamaan yksilön vahvoja puolia ja voimavaroja. (Kaleva ja Valkonen 2013, 676.) Tarkoituksena on luoda jokaiselle ihmiselle mahdollisuuksia oman mielenterveytensä kehittämiseen ja elämänlaatunsa nostamiseen (Lönngqvist & Lehtonen 2011, 27).

Mielen hyvinvointi on yksilön, perheen ja yhteiskunnan pääomaa, jonka määrään on mahdollista vaikuttaa heikentämällä tai vahvistamalla sitä (Salmela-Aro 2010, 5). Sitä voidaan vahvistaa samoin kuin ihmisen fyysistä kuntoa. Yksilö tulee saada tietoiseksi omista kyvyistään oman mielen hyvinvointinsa kehittämiseen liittyen. (Kaleva & Valkonen 2013, 677–678.)

Mielen hyvinvointiin on tärkeässä yhteydessä yksilön sosiaalinen pääoma, joka muodostuu yksilöä ympäröivästä tukiverkostosta ja yhteydenpidosta muihin ihmisiin. Lisäksi se on myös yhteiskunnallinen ilmiö. Lisäämällä yhteiskunnan sosiaalista pääomaa, esimerkiksi osallistumalla järjestötoimintaan, yksilö tukee samalla omaa mielenterveyttään. Tärkeässä roolissa ovat luottamus viranomaisiin, järjestöihin ja muihin yhteiskunnallisiin tekijöihin, vapaus korruptiosta, demokratia ja yksilön mahdollisuus olla mukana yhteiskuntaa koskevien asioiden päättämisessä. (Salmela-Aro 2010, 6.)

Mielenterveys on tietoyhteiskunnassa yhä tärkeämpi tekijä. Kansanterveyden merkittävät haasteet liittyvät mielenterveyteen, päihteiden käyttöön ja ihmissuhteisiin. Yhteisötahon tehokkaita keinoja edistää mielenterveyttä ovat vanhemmuuden ja aikaisen vuorovaikutuksen tuki, turvallinen lapsuus, tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen mahdollistaminen, alkoholin saatavuuden rajaaminen, kiusaamisen ja kaltoinkohtelun poistaminen, työelämäosallisuus ja köyhyyden minimointi. (Wahlbeck ym. 2015, 42–44.)

3.2.3 Erityisesti maahanmuuttajille suunnatut mielen hyvinvoinnin palvelut

Maahanmuutto ei automaattisesti johda psyykkisiin ongelmiin (Snellman ym. 2014, 205). Muuttoprosessissa vaikuttaa samanaikaisesti useita riskitekijöitä ja suojaavia tekijöitä, joiden vaikutukset ovat yksilöllisiä mielen hyvinvoinnille. Suomeen tulleiden maahanmuuttajien joukossa on ryhmiä, joiden taustat eroavat monella tavalla toisistaan. (Castaneda ym. 2017, 993.) Taustojen lisäksi maahanmuuttajan terveyspalvelujen tarpeeseen ja niihin hakeutumiseen vaikuttaa yleisellä

tasolla maahanmuuton syyt sekä maassaoloaika (Koponen ym. 2016, 907). Suomessa maahanmuuttajien oikeudet julkisessa palvelujärjestelmässä jakaantuvat kotoutumisvaiheen erityispalvelujen ja peruspalvelujen kentille (Buchert & Vuorento 2012, 37). Niiden tarjoamisesta ja saatavuudesta vastaavat kunnat ja TE-toimisto (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017).

Eri viranomaiset tarjoavat erityispalveluja, joita ovat esimerkiksi maahanmuuttajalapsen ja -nuoren kotoutumista edistävät toimenpiteet ja palvelut, alaikäisenä ilman huoltajaa saapuneen ja oleskeluluvan saaneen maahanmuuttajan lastensuojelun jälkihuollon palvelut sekä erityisiä toimenpiteitä tarvitsevan maahanmuuttajan tukitoimet. Erityispalveluihin kuuluvat myös kolmannen sektorin tarjoamat aktiivisuuden ja osallisuuden vahvistamiseen liittyvät tuetut toiminnot, kuten harrastus- ja yhdistystoiminta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.)

Kotoutumisvaiheen peruspalvelut ovat pääosin samoja, mitä kunnan kaikille asukkaille tarjottavat palvelut. Alaikäisillä on samat oikeudet peruspalveluihin kuin suomalaisillakin. Niitä ovat esimerkiksi päivähoito- ja varhaiskasvatus, koulutuspalvelut, sosiaali-, terveys- ja mielenterveyspalvelut sekä kuntoutuspalvelut. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.) Erityisesti maahanmuuttajille suunnatut mielen hyvinvointia tukevia palveluja ovat muun muassa kidutettujen kuntoutus (THL 2017b) tasapaino- ja valmennus, psykoedukaatioryhmät sekä monikulttuurinen hoitotyö (Buckert & Vuorento 2012, 17–18). Maahanmuuttajien alkuvaiheen palvelut järjestetään usein erityispalveluina. Niistä käytetään monia eri nimityksiä, kuten maahanmuuttajapalvelut, maahanmuuttoyksiköt ja -toimistot sekä kotouttavan sosiaalityön palvelut. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.)

Kotoutumista edistävän lain (1386/2010) mukaisesti erityisesti maahanmuuttajille suunnattuja palveluita ja toimenpiteitä järjestää TE-toimisto. Näitä ovat muun muassa alkukartoitus, maahanmuuttajan kanssa laadittava kotoutumissuunnitelma sekä kotoutumiskoulutus. TE-toimiston tulee myös huolehtia, että kaikki työvoima- ja yrityspalvelut ovat myös maahanmuuttajien käytettävissä. Näitä kaikkia kuitenkin rajaa käytettävissä olevat määrärahat ja TE-toimiston työvoimapolitiittinen harkinta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.)

Suurimmat maahanmuuttajien mielen hyvinvointiin liittyvät ongelmat liittyvät siihen, tavoittavatko hyvinvointia tukevat palvelut niiden tarpeessa olevat (Rauta 2005, 79). Maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin ongelmien diagnosointi on huomattavasti haastavampaa kuin valtaväestöllä. Tähän liittyvät keskeisesti muun muassa kielelliset ja kulttuuriset seikat. (Kerckänen & Säävälä 2015, 27.) Yhdenvertaisuuden toteutuminen edellyttää, että palveluissa käytetään aina tarvittaessa tulkkausta

tai muita tarvittavia tukipalveluja. Olennaista on myös kehittää suomen kielen opetusta niille maahanmuuttajille, joilla on kuntoutuksen tarve, mutta jotka jäävät palvelujen ulkopuolelle samanaikaisen heikon suomen kielen vuoksi. (Buchert & Vuorento 2012, 37.)

Monissa tutkimuksissa on tuotu esiin maahanmuuttajien vähäinen mielenterveyspalvelujen käyttö suhteessa tarpeeseen (esim. Rauta 2005, 79). Suomessa maahanmuuttajataustaiset hakeutuvat muuta väestöä selvästi vähemmän kuntoutukseen. Erityisesti työkäiset maahanmuuttajat hakevat harvemmin ja heille myönnetään ammatillista kuntoutusta harvemmin kuin kantaväestölle. Terveystieteiden ohella, tai sen sijaan, maahanmuuttajat voivat tarvita keskustelutukea ja apua erilaisten käytännön asioiden hoitamiseen. Tällainen sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluvien palvelujen tarjoaminen on paljolti yksittäisten ammattilaisten hyväntahtoisuuden ja joustamisen varassa, koska niitä ei ole muutoin tarjolla juuri lainkaan. (Buchert & Vuorento 2012, 39; Kerkkänen & Säävälä 2015, 28.)

3.2.4 Maahanmuuttajanuoren tukitoimet koulussa

Perusopetuslain (628/1998) mukaisesti Suomessa vakituisesti asuvat 7–17-vuotiaat maahanmuuttajalapsset ovat suomalaisten kanssa oikeutettuja ja veloitettuja osallistumaan maksuttomaan perusopetukseen. Lisäksi Yhdenvertaisuuslain mukaan (1325/2014) koulutuksen järjestävä oppilaitoksen on toiminnassaan valvottava, edistettävä ja ylläpidettävä yhdenvertaisuuden toteutumista. Syrjiminen iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella on kiellettyä.

Maahanmuuttajaoppilaiden opetuksen tavoitteena on taata oppilaalle sellaiset kielelliset, tiedolliset ja taidolliset valmiudet, joilla hän pystyy muiden opiskelijoiden joukossa hakeutumaan tasavertaisesti jatko-opintoihin. Tärkeää on myös, että nuoren persoonallisuuden kehitystä tuettaisiin siten, että hänellä olisi vahva itsetunto ja identiteetti. (Opetushallitus 2011, 11.) Koulussa maahanmuuttajalapsset kohtaavat uuden kulttuurin, uuden kielen, uudet käyttäytymissäännöt ja uudet opetustavat (Peltonen 1998, 10). Maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret kärsivät valtaväestön koulutovereihinsa nähden suuremmasta koulupudokkuudesta sekä heikommasta

koulumenestyksestä. Koulutuksen keskeyttämisen syyt vaihtelevat sosiaalisista suhteista kielen vaikeuteen ja edelleen alanvaihto päätöksiin. (Kilpi 2010, 120–121.) Seuraavaksi esittelen lyhyesti muutamia kouluikäisten maahanmuuttajien oppimista tukevia palveluja ja tukitoimia.

Oppilashuolto maahanmuuttajien tukena

Yksi merkittävin mielen hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisymenetelmä on oppilashuolto. Laukkasen, Marttusen, Miettisen ja Pietikäisen (2006, 156–159) mukaan oppilashuollon tehtävä, ennaltaehkäisyn lisäksi, on tunnistaa oppimisvaikeuksia ja muita oppimista haittaavia ongelmia mahdollisimman varhaisessa vaiheessa sekä puuttua niihin. Oppilashuollon tehtävä on turvata oppilaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tärkeää on myös tasapainoisen kehityksen varmistaminen sekä koulunkäynnin ja oppimisen edistäminen. Oppilashuoltoa toteuttavat kouluissa muun muassa rehtorit, opettajat, kuraattorit, kouluterveydenhuollon työntekijät, psykologit ja sosiaalityöntekijät. (Laukkanen ym. 2006, 156–159.)

Kouluterveydenhuolto

Maahanmuuttajaoppilaan kouluterveydenhuollon alkaessa yleisesti järjestetään kattava terveystarkastus, jossa mukana on myös oppilaan huoltajat. Terveystarkastuksessa on tärkeää huomioida, että käytössä on ammattitaitoinen tulkki sekä riittävästi aikaa tarkastusta varten. Maahanmuuttajaoppilas ja hänen perheensä tulee saada tietoisiksi suomalaisen kouluterveydenhuollon järjestelmästä. (Huttunen 2010, 269.) Asetuksen 380/2009 mukaisesti koululaisten terveystarkastuksissa tulee havaita lapset ja nuoret, joita tulee seurata tarkemmin. Huomiota tulee kiinnittää muun muassa vähemmistökuultuureista tuleviin lapsiin. Asetuksen 380/2009 mukaan maahanmuuttajien kohdalla pitää selvittää perheen ja lasten tilanne sekä tuen tarve tarkemmin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 20, 48, 64.)

Yksi kouluterveydenhuollon tärkein tehtävä on maahanmuuttajaoppilaiden mielen hyvinvoinnin edistäminen. Siihen pyritään tunnistamalla oppilaan mielenterveyden riskit ja suojaavat tekijät. (Huttunen 2010, 270.) Mielen hyvinvointia voidaan edistää oppilaan ikävaiheen, elämäntilanteen sekä kokemuksen pohjalta. Tärkeää on tukea ihmissuhteita, harrastuksia ja opiskelua sekä puuttua aktiivisesti mielen hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Pedagoginen tuki

Kouluikäisten maahanmuuttajien mielen hyvinvointi sekä integroituminen kouluyhteisöön koskettaa lasten ja perheiden lisäksi myös opettajia ja opiskelukavereita. Maahanmuuttajaoppilaalle opettaja on usein henkilö, jolta saa turvaa ja pysyvyyttä, kun kaikki muu ympärillä on muuttunut. (Peltonen 1998, 11.) Opettajan lähtökohtana on jokaisen maahanmuuttajaoppilaan hyväksyminen ainutkertaisena omana itsenään. Työssään opettajan pitää ymmärtää ja huomioida maahanmuuttajien kulttuuriset lähtökohdat opastaessa heitä kohti suomalaista kulttuuria. (Koppinen 1999, 149.)

Perusopetuslaissa (2013/1288) säädetään vasta maahan muuttaneille ja turvapaikanhakijoille järjestettävästä, perusopetukseen valmistavasta opetuksesta, josta vastaavat kunnat. Opetus on suunniteltu maahanmuuttajataustaiselle oppilaalle, jonka suomen kielen taito ei ole riittävä perusopetuksen ryhmän mukana opiskelemiseen. Opetuksen tavoitteena on edistää oppilaiden kehitystä ja integroitumista suomalaiseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Opetusryhmissä on eri ikäisiä ja eri kielisiä oppilaita, jotka omaavat erilaiset oppimisvalmiudet ja -taustat. Opetuksen ytimessä on joka oppiaineen osalta suomen kieli ja laajuus vastaa yhden vuoden oppimäärää.

Tukiopetus ja muu tehostettu tuki

Erilliseen maahanmuuttajaoppilaiden tukiopetukseen pääsevät oppilaat, joiden maahantulosta on kulunut vähemmän kuin neljä vuotta. Tukiopetusta on mahdollista antaa suomen kielen lisäksi oppilaan omalla äidinkielellä. Tukiopetus toteutetaan joko oppiaineen yhteydessä, sitä ennen tai sen jälkeen. (Opetushallituksen tiedote 2016.) Normaalista tukiopetusta saa opinnoissaan jälkeen jääneet tai muutoin enemmän ja yksityiskohtaisempaa tukea tarvitsevat peruskoulun oppilaat (Koppinen 1999, 150). Tehostettua tukea annetaan oppilaalle, joka vaatii oppimisessa tarkempaa tukea tai samanaikaisesti useita eri tukimuotoja hänelle tehdyn oppimissuunnitelman mukaisesti. Oppimissuunnitelma laaditaan yhdessä oppilaan ja oppilaan vanhempien sekä tarvittaessa oppilaan muun laillisen edustajan kanssa. Tehostettu tuki koostuu oppilaalle annettavista erityisen tuen muodoista, kuten tukiopetus, osa-aikainen erityisopetus sekä maksuttomat tulkki- ja avustajapalvelut. Lisäksi siihen voi sisältyä pedagogisia järjestelyjä, kuten esimerkiksi koulunkäyntiavustaja. (Perusopetuslaki 2013/1288.)

4 MENETELMÄVALINNAT

4.1 Tutkimuskysymykset ja aineisto

Tutkielmassa selvitän maahanmuuton aiheuttamia yksilöllisiä, yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja kulttuurisia mielen hyvinvoinnin riskitekijöitä sekä sitä suojaavia tekijöitä. Lisäksi tarkastelussa on kotoutumisvaiheen mielen hyvinvointia tukevien palvelujen toimivuus ja saavutettavuus maahanmuuttajanuorten näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset

Päättutkimuskysymys: Millä tavoin maahanmuuttoprosessi heijastuu maahanmuuttajanuorten hyvinvoinnissa?

Pääkysymystä tarkentamaan kysyn aineistolta lähinnä muuttoprosessin kolmannessa vaiheessa, millä tavoin maahanmuuttajanuoren kokema maahanmuuttoprosessi sekä hänen mielen hyvinvoinnin tilansa huomioidaan kotoutumisessa?

Tutkielma on tutkimusotteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka aineisto on kerätty narratiivisten haastatteluiden avulla. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja sen kohde on usein ihminen sekä ihmisen teot. Tästä johtuen tutkija itse on myös osa tutkimuksen merkisyhteyttä. (Alasuutari 2011, 34–35; Hirsjärvi & Hurme 2009, 47.) Tätä voidaan pitää yhtenä laadullisen tutkimuksen edellytyksenä, koska ilman kontekstin ymmärtämistä on mahdotonta ymmärtää tutkimuksen tuloksia (Alasuutari 2011, 36). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykset yleensä elävät tutkimuksen edetessä. Lisäksi tutkimusjoukot eivät ole kovin suuria, joten informanttien määrä ei ole ratkaiseva. (Alasuutari 2011, 277, 38).

Aineisto

Tutkimuksessa haastatteluin keräämäni aineisto koostuu nuorena Suomeen tulleiden maahanmuuttajien kertomista tarinoista, heidän oman henkilökohtaisen tarinakätkönsä osista. Kertomukset omasta maahanmuuttoon liittyvästä selviytymisestä ovat haastateltavan yksilöllinen näkemys omaan maahanmuuttoprosessiin liittämistään elämän ja erityisesti nuoruuden iloista,

suruista ja kärsimyksistä. Minulla tutkijana on vastuullinen tehtävä siirtää nämä kerrotut tarinat muiden ihmisten käytettäväksi ja tulkittaviksi.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat nuoria aikuisia, jotka ovat saapuneet Suomeen alaikäisinä vuosina 2007–2008. Kartoittaessani sopivia tutkimushenkilöitä olin asettanut kriteereiksi, että henkilöt olisivat olleet alaikäisiä Suomeen tullessaan sekä miehiä että naisia. Lisäksi pidin tärkeänä, että heidän maahan tulostaan olisi aikaa useita vuosia, jotta maahanmuuttoon liittyvistä vaikeimmistakin sisällöistä puhuminen olisi helpompaa sekä aiheen henkilökohtaisuuden että yhteisen kielen kannalta. Pystyimme jokaisen kanssa kommunikoimaan syvällisestikin suomen kielellä, tosin joitain englannin kielen täytesanoja mahtui myös mukaan. Koin, että molemmin puolinen ymmärryksemme toimi saumattomasti.

Tutkimushenkilöt ovat muuttaneet Suomeen Afrikasta ja Lähi-Idän seuduilta. He ovat tulleet kiintiöpakolaisina pakolaisleireiltä tai turvapaikanhakijoina. Turvapaikanhakijoina tulleet ovat matkustaneet salakuljetettuina ja heidän matkantekonsa on kestänyt kahdesta viikosta kolmeen kuukautta. Heillä ei ole ollut tietoa mihin maahan he päätyvät tai pääsevätkö perille ylipäätään. Kiintiöpakolaiset ovat tulleet valituksi suoraan pakolaisleireiltä ja matkustaneet Suomeen lentokoneella. Jokaisen tutkimuksessa mukana olevan henkilön taustoihin liittyy traumaattisia kokemuksia, jotka osaltaan ovat pakottaneet maasta muuttoon.

4.2 Tutkielman narratiivisuus

Tutkielmaa suunnitellessani minulle oli alusta asti selvää, että soveltaisin tutkielmassani narratiivista eli kerronnallista tutkimusta, koska sen avulla saavuttaisin parhaalla mahdollisella tavalla tiedon, joka vastaa kaikkein aidoimmin asettamiini tutkimuskysymyksiin. Narratiivisuuden mukaan tieto on keskustelunomaista ja perustuu ihmisten keskinäisiin maailman merkitystä jäsentäviin vuoropuheluihin. Tieto muodostuu kielellisesti vuorovaikutuksessa eli se on yhteisesti luotua ja kiinnitettyä yhteisön kielirakenteisiin. (Heikkinen 2001, 121; Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 93; Sarbin 2004, 5–6.) Tutustuin aiheen sisältöihin ja perusrakenteeseen kirjallisuuden ja maahanmuuttajataustaisten ystäväni kanssa käymien keskusteluiden kautta. Lisäksi ymmärrystäni maahanmuutto ilmiötä kohtaan lisäsi taustalla vaikuttava kirjallisuuskatsausena toteuttamani erityispedagogiikan proseminaari -tutkielma, jonka aihe sivuaa käsillä olevaa tutkimusta.

Lähtökohdiltaan narratiivisuus on tutkimusotteena sosiaalis-konstruktivistinen. Ihmisten ajatellaan rakentavan ymmärryksensä ja näkemyksensä jatkuvasti muuttuvien kertomusten avulla. Kertomuksien avulla henkilö tuo esille niitä merkityksiä, joita on luonut elämästään ja itsestään (Heikkinen 2001, 124; Hirsjärvi ym. 2010, 117.) Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne sekä Paavilainen (2011, 93) näkevät narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan työhön ja johtopäätöksiin vaikuttavan myös hänen oma elämäkertansa ja kokemukset tutkittavasta ilmiöstä. Sosiaalisesti konstruoitunut tieto on aikaan ja paikkaan sidottua, arvosidonnaista ja tutkijan näkökulmasta riippuvaa. Narratiivinen tutkimusote poikkeaa muiden laadullisten tutkimusotteiden tutkijalähtöisyydestä merkitysten välittämisen suhteen, sillä tutkija ja tutkittavan yhteinen tavoite on luoda kertomuksen avulla yhteneväinen merkitys. Lisäksi narratiivinen tutkimus pyrkii objektiivisen tai yleistettävän tiedon sijaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. (Hirsjärvi ym. 2010, 119; Ronkainen ym. 2011, 93–94.)

Narratiivinen tai kerronnallinen tutkimusote on laaja käsite, jonka sisään mahtuu erilaisia tutkimusmenetelmiä, aineiston hankinta- ja analyysitapoja. Tutkimusotteen keskeisin ja pysyvin osa on kertomuksen käsite (Alasuutari 2011, 127; Daiute 2004, 112; Hyvärinen 2006, 1). Hyvärinen (2006, 1) painottaa, että tutkijalle on ensisijaisen tärkeää selvittää itselleen nimenomaan se, mitä kertomuksella tarkoitetaan. Olennaista on ymmärtää sekä erottaa toisistaan kertomuksen *metaforinen* ja *metodologinen* käytön tarkoitus tutkimuksessa. Kertomuksen metaforisella käytöllä on melko suppea selitys kerronnallisuudessa ja sen merkityksessä. Sillä tarkoitetaan yleensä sitä, että kaikkia ihmisten lausumia asioita nimetään kertomuksiksi. Sen sijaan kertomuksen metodologisella käytön ymmärtämisellä viitataan yksityiskohtaisempiin puheen ja kielenkäytön elementtien lukutapoihin. Kerronnallisuuden avulla on helpompi hahmottaa yksittäisten merkitysten ja tulkintojen muodostamia kokonaisuuksia. (Daiute 2004, 112; Hyvärinen 2006, 1–2; Ronkainen ym. 2011, 93.) Kertomuksellinen näkökulma on yksi keskeisin tekijä esimerkiksi kulttuurin ja identiteetin rakentumisessa (Hyvärinen 2006, 2).

Tutkimuksessa ontologiset ja epistemologiset kysymykset ovat tärkeitä, mutta myös haasteellisia. Niiden kautta perehdytään siihen, millaiseksi tutkimuskohde syvemmin ymmärretään. (Alasuutari 2011, 48–49; Hirsjärvi ym. 2010, 118). Metsämuuronen (2006, 84–85) määrittelee ontologisen todellisuuden tarkoittamaan sitä, millainen todellisuuden olemus on ja mitä me voimme siitä tietää. Epistemologia ilmentää tutkittavan ja tutkijan tutkimusilmiön ympärille kietoutuvaa suhdetta ja sitä, mitä voimme tietää tutkittavasta kohteesta. Ontologian ja epistemologian avulla tutkija muokkaa

omaa maailmankuvaansa sekä tuo esille omia käsityksiään tiedon luonteesta ja ymmärryksestään, miten todellisuuden on rakentunut. (Metsämuuronen 2006, 85.) Oman käsitykseni tiedon luonteesta avaan tämän pääluvun lopussa.

Suuri kertomus muodostuu pienistä tarinoista

Narratiivisen tutkimusotteen keskeisin käsite on kertomus (esim. Alasuutari 2011, 127). Se viittaa tarinan (narrative) ulos tuontiin merkkien muodossa. Kertomus voi koostua monesta tarinasta, ja siitä voi syntyä monta erilaista tulkintaa (Alasuutari 2011, 127–128; Hänninen 2000, 20) Hänninen (2000, 20–21, 141) on tutkinut sisäisen tarinan käsitettä ja ajattelee sen tarkoittavan ihmisen mielen sisäistä prosessia, jossa hän tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sisäinen tarina rakentuu lähinnä kertomusten ja toiminnan kautta, mutta kaikkea ei kuitenkaan paljasteta, koska aina jotain kokemuksia jää kertomatta. Tarinoista tuotetaan kertomus, jonka esittämistapa on riippuvainen kulttuurista ja siihen liittyvistä arvoista. Eri kulttuurien edustajien kertomukset voivat poiketa toisistaan, vaikka taustalla olisikin sama tarina. (Hänninen 2015, 169.) Tarinallinen tarkastelutapa soveltuu esimerkiksi tutkimuksiin, joissa tutkimuskohteena on tavalla tai toisella muutos. Tarinat usein rakentuvat muutoksen ympärille. (Hänninen 2000, 47.)

Tarina on ajassa etenevä kokonaisuus, johon usein sisältyy alku, keskikohta ja loppu, joita jäsentää tarinan juoni (Alasuutari 2011, 127; Heikkinen 2001, 121; Hänninen 2000, 20). Juoni on tarinan keskeinen rakennusosa, sillä sen ympärille muodostaa tarinan kokonaisuus, jonka erilliset osat saavat merkityksensä (Heikkinen 2001, 121). Alasuutarin (2011, 128–129) mukaan tarinan juoni on se elementti, joka kokoaa yksittäiset tapahtumat tarinaksi. Juonen avulla ihmiset ymmärtävät ja kertovat elämäänsä liittyvien tapahtumien ja valintojen välisiä yhteyksiä. Polkinghorne (1995, 7) on määrännyt juonella neljä eri tehtävää. Ensimmäisenä juoni rajaa tarinalle alun ja lopun sekä määrittää sille ajallisen ulottuvuuden. Toisena juoni auttaa valitsemaan tarinaan sisällytettävät tapahtumat tarjoamalla niille kriteerit. Juonen kolmas tehtävä on järjestää tapahtumat ajallisesti kehittyvään suuntaan päättyen loppuratkaisuun ja viimeisenä juonen täytyy tarvittaessa selventää tapahtumien merkitystä kokonaisuuden eli tarinan muodostumisprosessissa.

Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yksilöiden vapaasti kertomista tarinoista omasta elämästään (Ronkainen ym. 2011, 94; Sarbin 2004, 6). Tarinoissa selitetään, puolustaudutaan, otetaan kantaa, kritisoidaan, luodaan ymmärrystä ja asemoidaan itseä ja muita. Samalla yhdistetään

erilaisia henkilökohtaisia kokemuksia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tarpeita, tavoitteita, toiveita ja asenteita. (Hänninen 1999, 93–94.) Etenkin nuorten tuottamissa tarinoissa työstitään muun muassa selviytymistä elämänmuutoksissa (Hänninen 1999, 47, 95). Tutkielmassani narratiivisuus näkyy aineiston luonteen lisäksi myös analyysimenetelmässä. Tuon esille nuorten maahanmuuttajien maahanmuuttoprosessiin liittyviä kokemuksia sekä mielenhyvinvoinnin tuki- ja riskitekijöitä heidän kertomuksiensa avulla.

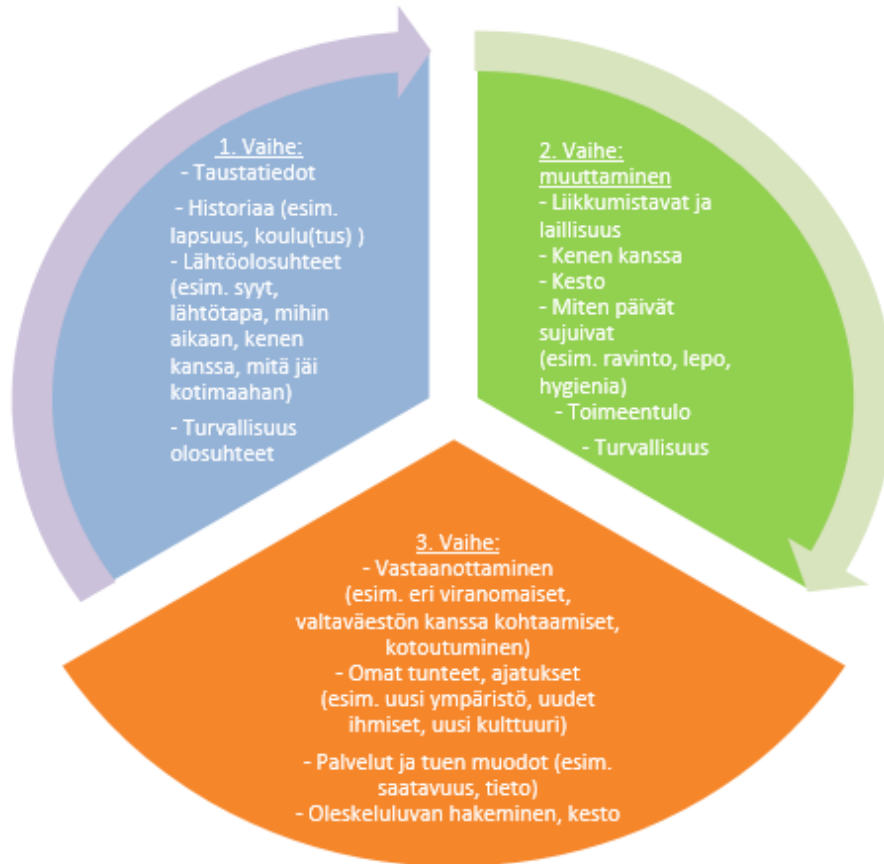
4.3 Haastatteluista narratiiveihin

Tutkielman suunnitteluvaiheessa päätin kerätä aineiston avoimien, kerronnallisten haastatteluiden avulla. Tavoitteeni oli ymmärtää tutkimukseen osallistuneiden elämäkokemuksia heidän oman näkemystensä kautta. Pöysä (2010, 155–156) luonnehtii kerronnallisen haastattelun asemointitapahtumaksi, jossa tutkija pyytää kertomuksia ja antaa tilaa kertomiselle. Itse pyrin välttämään kysymyksiä, joihin haastateltava pystyisi vastaamaan vain yhdellä sanalla, ”kyllä” tai ”ei”. Aina se ei onnistunut ja päädyin ikään kuin anelemaan haastateltavaa vastaamaan kysymykseen tarkemmin kertomuksella.

Ennen kenttätöitä olin laatinut rungon haastatteluille lähinnä omaa aiheen jäsennystä varten. Haastattelun edetessä pyrin noudattamaan haastattelurunkoa, mutta en kuitenkaan halunnut johdatella haastateltavaa kertomuksissaan. Haastatteluiden eteenpäin viejän sijaan yritin asemoida itseni enemmänkin aktiivisen kuuntelijan rooliin, ikään kuin kanssamatkustajaksi. Hyvärinen ja Löyttyniemi (2005, 194) puhuvat yhden kysymyksen haastattelusta. Näkemystä mukaillen haastattelun alussa esitin haastateltavalle yhden laajan kysymyksen: ”Kertoisitko elämästäsi ennen ja jälkeen Suomeen tuloasi sekä mitä tapahtui näiden vaiheiden välillä?” Muotoilin kysymyksen sellaiseksi, että jää haastateltavan päätettäväksi mistä aloittaa, miten ja missä järjestyksessä asioista kertoo. Koin haastateltavan valinnoilla olevan merkitystä tutkimusaiheeni suhteen.

Alkukysymystä helpottaakseni olin tarkoituksella antanut haastateltaville etukäteen nähtäväksi haastattelurungon, josta selvisi mistä asioista olen tutkimuksessani kiinnostunut. Olimme myös keskustelleet jokaisen kanssa suullisesti tutkimukseni sisällöstä, joten tämä oli antanut heille aikaa valmistautua tarinansa kertomiseen sekä ennen kaikkea aikaa palauttaa mieleen tapahtumia.

Haastatteluiden aikana annoin ikään kuin väliaika tietoja haastattelun etenemisestä. Ajattelin tämän lisäävän haastateltavalle tilanteeseen liittyvää turvallisuuden ja hallinnan tunnetta.



Kuva 1 Haastattelun runko ja eteneminen

Haastatteluprosessien aikana kiinnitin erityistä huomiota itseeni, etten kommentoisi asioita liian pitkästi ja johdattelevasti. Yleensä haastattelutilanteissa tutkimushenkilöt aloittivat kertomalla itsestään ja perheestään edeten lapsuuden aikaisiin tapahtumiin ja edelleen elämässään tapahtuneisiin muutoksiin, jotka johtivat heidän lähtemiseen kotimaastaan. Tarinat noudattivat rakenteeltaan melko hyvin suunnittelemaani haastattelurunkoa ja ne olivat ajallisesti kronologisessa järjestyksessä. Tosin tuli myös hetkiä, jolloin otettiin ajallisia harppauksia eteen tai taakse päin, jos piti esimerkiksi selittää jonkin tapahtuman yhteyttä tiettyyn ilmiöön tai haastateltava oli aiemmin unohtanut kertoa, jostain käsiteltävään asiaan liittyvästä tapahtumasta. Pyrin tekemään tarkentavia kysymyksiä edeltä laatimani haastattelurungon sisältämien teemojen

mukaan. Näissä kysymyksissä viittasin usein nimenomaan henkilön sisäisiin tuntemuksiin. Esimerkiksi saatoin kysyä: ”Kuvailisitko ensimmäisiä ajatuksiasi heti Suomeen saavuttuasi?” Usein myös kysyin: ”Miltä se sinusta tuntui?” Tutkimukseni tieto on täten peräisin keskustelusta ja sosiaalisesta kontekstista. Haastattelumenetelmän etuna on, että vastauksia voidaan tarkentaa esittämällä lisäkysymyksiä ja haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 41).

Tutkielmassa tähtään objektiiviseen ymmärtämiseen, joten tarkastelen maahanmuuttoa ulkopuolisen silmin. Tämä tarkoittaa sitä, että minun omat ajatukset, mielipiteet ja kokemukset ei saa vaikuttaa lopputulokseen. Haastatteluissa kuuntelin tarinoiden sisältöä puhujan sanojen välityksellä yrittäen syvällisellä tasolla ymmärtää niiden sisältöjä sekä niitä piiloviestejä, jotka kätkeytyivät haastateltavien tapaan kertoa kokemuksistaan. Haastattelutilanteessa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, joka luo mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa. Haastattelijan tehtävänä on välittää aineistossaan kuvaa haastateltavan kokemuksista, ajatuksista sekä tunteista. Sanattomat vihjeet ja piiloviestintä auttavat ymmärtämään vastauksia ja niiden merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 34–35.) Eri vaiheiden kautta pyrin muodostamaan itselleni laajemman ymmärryksen tarinoista koostuvien kertomuksien sisällöistä.

5 TUTKIELMAN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu haastattelun keinoin

Haastatteluita vasten kartoitin henkilöitä aktiivisesti ottamalla yhteyttä eri tahoihin ja järjestöihin. Niiden kautta sain useita kontakteja, joita kaikkia lähestyin ensin puhelimitse. Muutamassa päivässä soitin useille henkilöille, joista kaksi olivat yhteistyöhaluisia ja -kykyisiä. Yhden tutkimushenkilön yhteystiedot sain tuttavani kautta ja lähestyttyäni häntä henkilökohtaisesti sain hänen suostumuksensa haastateltavaksi. Neljännen haastateltavan sain osittain lumipallomenetelmällä. Tämä tarkoittaa sitä, että olen saanut hänet mukaan tutkimukseen jonkun toisen tutkimushenkilön kautta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 59–60). Osa haastateltavista siis tuntee toisensa ja tietävät osallisuudestaan tähän tutkimukseeni.

Olin aluksi suunnitellut haastattelevani viittä henkilöä, mutta koska viimeisen sopivan henkilön löytyminen tuotti ongelmia, päädyin neljään tutkimushenkilöön. Tein aluksi esihaastattelun erään maahanmuuttajataustaisen tuttavani kanssa. Esihaastattelu on tärkeä osa haastattelututkimusta, jonka avulla haastatteliija harjaantuu tehtäväänsä. Tarkoituksena on testata varsinaista haastattelurunkoa, jota voidaan muokata esihaastattelujen jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 72–73.) Sain tuttavaltani hyödyllisiä vinkkejä mitä asioita olisi otettava huomioon haastattelutilanteessa. Hän myös tarjosi mielenkiintoisia näkökulmia siihen, kuinka kannattaa lähestyä tutkijana itselle tuntemattomia ihmisiä, joilla mahdollisesti on tutkijoista jo jonkinlaisia ennakkokäsityksiä. Tein haastattelut noin kolmen kuukauden aikana keväällä 2017. Esihaastattelun lisäksi toteutin yhteensä 9 haastattelua, joista siis rakentui neljän henkilön kokonaishaastattelut. Haastattelut on tehty eri paikkakunnilla. Tutkimuspaikkakunnat jätän mainitsematta tutkittavien anonymiteetin vuoksi. En myöskään voi paljastaa haastateltavien kotimaita enkä sukupuolta edellä mainitusta syystä.

Haluan silti antaa yleiskuvan haastateltavista. Kaikki haastateltavat ovat tulleet Suomeen vuosina 2007-2008. Puolet heistä ovat saapuneet turvapaikanhakijoina ja puolet kiintiöpakolaisina. Heitä kaikkia yhdistää se, että Suomeen tullessaan he ovat olleet alaikäisiä. Haastatteluhetkellä yhdeltä haastateltavista puuttui edelleen oleskelulupa, mutta hänellä oli opiskelulupa. Yksi heistä oli saanut suomen kansalaisuuden.

Tapasin ensimmäisen kerran jokaisen haastateltavan heidän kodeissaan tai kahvilassa. Silloin läsnä saattoi olla muitakin perheen jäseniä, koska kyseessä oli molemmin puolinen tutustuminen. Koin, että nämä tutustumiskeskustelut ennen haastatteluita osoittautuivat tärkeiksi luottamuksellisen suhteen rakentajiksi ennen varsinaista haastattelua. Varsinaiset haastattelut tehtiin tutkittavien toivomassa paikassa, yleensä joko haastateltavien kotona. Yhden tutkittavan kanssa tapasimme kerran myös minun kodissani. Kaikkia haastattelupaikkoja yhdisti se, että saimme olla kahden kesken rauhallisessa paikassa. Yhteisen ajan löytäminen tuotti ajoittain hieman hankaluuksia, mutta asennoiduin aineiston keräämiseen ”aikaa ja vaivaa säästämättä” -periaatteella ja saatoin ajaa autolla yhden haastattelun vuoksi erikseen satoja kilometrejä. Suurin osa haastatteluista saatiin kuitenkin järjestymään vaivattomasti ja jouhevasti. Haastattelin jokaista henkilöä 2–3:ssa erässä haastatteluiden keston vuoksi. Kestoltaan haastattelutapaamiset vaihtelivat neljästä kahdeksaan tuntia.

Haastattelut tallennetaan, koska se nopeuttaa haastattelutilannetta ja tekee siitä sujuvamman. Haastattelujen nauhoittaminen säilyttää puhutut asiat alkuperäisessä muodossa ja helpottaa analyysivaihetta. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 92). Haastateltavat antoivat luvan käyttää nauhuria. Käytin kaikissa haastatteluissa puhelimen nauhuria, joka oli minulla ensi kertaa käytössä. Olin harjoitellut sen käyttöä, mutta silti minulla oli ensimmäisissä haastatteluissa ongelmia sen kanssa. Onnekseni haastateltava oli huumorintajuinen, eikä tämä häirinyt häntä. Tajusin kuitenkin, että kyseisen haastattelun myöhemmässä tilanteessa olisi tämä sählääminen voinut pilata koko haastattelun. Haastatteluiden alussa kerroin haastateltaville, että nauhoittaminen voidaan tarvittaessa hetkellisesti keskeyttää.

Lähes jokainen haastateltava kutsui minut vielä erilliselle vierailulle kotiinsa, koska he tai heidän perheenjäsenensä halusivat keskustella kanssani vapaamuotoisesti. Nämä keskustelut syvensivät ymmärrystäni maahanmuutosta merkittävällä tavalla, mutta en valitettavasti voinut käyttää näitä keskusteluja tässä tutkimuksessa aineistona. Kuljetin niin kutsuttua tutkimuspäiväkirjaa mukani kaikkialle, jonka nuhjuiset sivut alkoivat jo irrota ajan kuluessa käytön myötä. Kirjoitin siihen ajatuksia ja havaintoja haastattelujen aikana esimerkiksi haastateltavan sanattomasta viestinnästä ja ominaisuuksista. ”Kauhian kiltti ja lämmin ihminen (...) kertoi erittäin tarkasti ja rehellisesti Suomi-kokemuksistaan, jopa asioita joita ei muille ollut aiemmin kertonut.” (Ote tutkimuspäiväkirjasta 10.3.2017.) Intensiivisen kirjoittamisen kausina tein muistiinpanoja myös puhelimeeni esimerkiksi yöllä saamistani ideoista, kun tutkimuspäiväkirja ei ollut lähettyvillä.

Haastattelutilanteiden tunnelma vaihteli ilosta suruun, toivosta epätoivoon. Huomasin monesti eläytyneeni tilanteisiin niin, että menetin ajan tajun. Haastattelut olivat aitoja ja rehellisiä, johon luulen ensitapaamisten vaikuttaneen merkittävästi. Rento ilmapiiri mahdollisti sen, että haastateltavat uskalsivat kertoa vaikeistakin asioista. Haastattelupaikoissa vierähti joskus haastattelun päätyttyä vielä pitkä tovi, koska tutkimushenkilöt halusivat näyttää minulle perheestään ja kotimaastaan kuvia.

Haastattelija ja haastateltava voidaan nähdä yhteistyökumppaneina (Hirsjärvi & Hurme 2009, 94). Sellaiseksi koin itseni haastattelutilanteissa tukien haastateltavaa kannustavilla pään nyökkäyksillä sekä lyhyillä, sanallisilla reaktioilla, ”Aijaa!”, ”Ihan totta?”, ”Aivan”. Valitettavasti joskus toimin liian innokkaasti kommentoidessani väliin, jolloin haastateltavan kertomus saattoi katketa. Saimme kuitenkin onnekseni aina langan päästä uudelleen kiinni. Haastattelujen jälkeen sain vielä muutamia tarkentavia sähköposteja ja tekstiviestejä, jotka selkeyttivät haastattelujen kertomuksia. Olin myös itse jälkikäteen haastateltaviin yhteyksissä, jos huomasin, että jokin asia oli jäänyt haastatteluissa epäselväksi. Haastateltavat osoittivat myös huolensa oman tarinansa tärkeydestä tai oikeanlaisuudesta. Sain tekstiviestin, jossa haastateltava vielä varmistaa, että kaikki oli haastattelun osalta mennyt hyvin: ” (...) toivotavasti tämä nyt oli siihe sinun tutkimukselle hyöty? Kertoinko varmasti ne oikeita asiat? Soita sit heti, jos haluat kysy jotain”.

Pyrin litteroimaan aineistoa heti haastattelujen jälkeen, mutta se ei onnistunut suunnitelmieni mukaan. Haastattelut veivät aikaa ja henkisiä voimavarojani. Huomasin usein kotiin palattuani olevani todella väsynyt, kuin ylitseni olisi vyörynyt valtava määrä yhtä aikaa onnellisuutta, surua, myötätuntoa, vihaa, vääryyttä ja hyvyttä. Tutkielman työstäminen oli yleisestikin alusta loppuun asti yhtä tunteiden vuoristorataa. Litteroinnit olivat valmiit parin kuukauden jälkeen haastatteluiden toteutuksesta. Materiaalia kertyi noin 240 sivua (fontti 11, riviväli 1), johon sisältyy myös sellaisia keskustelun osia, jotka eivät ole olennaisia tutkimuksen kannalta. Tutkimusaineistona tässä tutkimuksessa olen käyttänyt suullisen aineiston lisäksi myös edelle mainitsemiani kirjallisia sähköposteja ja puhelinviestejä. Tutkimuspäiväkirja on toiminut lähinnä oman ymmärrykseni tukena.

5.2 Narratiivinen aineiston analyysi

Narratiivinen analyysi on laadullisen tutkimuksen menetelmä. Se tarkastelee kaikenlaisia kertomuksia, kuten haastatteluja, elämäkertoja, elokuvia tai musiikkia, joissa mielenkiinnon kohteena ovat erityisesti yksilöiden kertomukset. (Vuokila-Oikkonen, Janhonen & Nikkonen 2001, 93.) Näiden kertomusten avulla pyritään luomaan uusi yleistetty kertomus, jolla voidaan hahmottaa tutkittavaa kohdetta tai ilmiötä (Hänninen 2015, 169–170; Vuokila-Oikkonen ym. 2001, 93). Hännisen (2000, 32) mukaan tutkijan tehtävä on tuoda julkisuuteen nimenomaan tarinoiden tulkinnat, jotka muotoutuvat ja jäsentyvät aineiston analyysin vaiheessa.

Narratiivisen analyysin avulla tutkimusaineistoa voidaan lukea monella eri tavalla. Analyysissä tutkija esittää aineistolle kysymyksiä ja hänen on oltava tietoinen siitä, mitä ja miten kysymyksiä esitetään. (Lee, Rosenfeld, Mendenhall, Rivers & Tynes 2004, 21–23.) Aineistonanalyysin alkuvaiheessa hapuilin kysymysten kanssa ja vaihtelin niitä vähän väliä. Onnekseni tutkielman tekemistä tukeva Suunnitelmallisen kirjoittamisen kurssi tarjosi minulle tarvitsemani tuen analyysisuunnitelman laatimiseen ja alun haparoinnista huolimatta pääsin selville analyysin muodostumisen lainalaisuuksista. Analyysivaiheessa keskeisintä on pitää alkuperäisestä tarinasta mahdollisimman tarkasti kiinni, jotta lukijalla olisi mahdollisuus arvioida tehtyjen tulkintojen luotettavuutta (Lee ym. 2004, 24; Vuokila ym. 2001, 94).

Narratiivisen aineiston analysointi vaatii aina tulkintaa (Lee ym. 2004, 42; Polkinghorne 1995, 6; Ronkainen 2011, 115). Analyysissa tärkeä on ymmärtää narratiivisen ja narratiivien analyysin välinen ero. Narratiivisessa analyysissä tuotetaan kertomuksia aineiston kertomuksista, kun taas narratiivisessa analyysissä tarkoitus on luokitella aineiston kertomuksia sisällön mukaan. (Lee ym. 2004, 42–44; 12.)

Narratiivisessa analyysissä keskitytään käsittelemään yksittäisiä kertomuksia kokonaisuutena. Tarinoiden yksittäisiä osia on mahdollista sitoa toisiinsa juonen avulla. (Polkinghorne 1995, 6–8.) Narratiivisen analyysin tavoite on tehdä aineiston pohjalta tarinasta kokonaan uusi, juonellinen kertomus (Lee ym. 2004, 42–43), joka pyrkii tuomaan esiin aineiston kannalta olennaisimpia teemoja (Polkinghorne 1995, 11–12).

Narratiivien analyysissä kertomuksista muodostunutta aineistoa käsitellään kokonaisuutena. Aineiston kertomuksia luokitellaan, teemoitellaan ja tyyppitellään erillisiksi uusiksi

osakokonaisuuksiksi. (Polkinghorne 1995, 12.) Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysia. Tärkeät asiat kerätään yhteen ja ne järjestellään eri teemojen mukaan. Luokittelulla jäsennetään tutkittavaa ilmiötä vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa. Lopuksi laaditaan tiivistelmä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 147.) Narratiivien analyysin tarkoitus on kuvata kokemusten erilaisuutta ja toisaalta etsiä yhdistäviä tekijöitä. Keskeistä on korostaa kokemuksen kuvaamista. (Polkinghorne 1995, 12.)

Luin litteroidut tekstit ja kuuntelin nauhoitukset useita kertoja läpi päästäkseni sisään haastateltavien kertomuksiin. Tämän jälkeen käsittelin jokaisen haastattelun yksitellen alleviivaten tekstiä eri värein ja kirjoittaen huomioita. Seuraavaksi kirjoitin jokaisesta haastattelusta juonitiivistelmän (Hänninen 2000, 33) henkilön maahanmuuttoprosessin käynnistymistä ja etenemistä, kääntein tekevistä tapahtumista sekä tapahtumien heijastumisesta henkilön mielen hyvinvointiin. Tiivistelmien jälkeen tein yhden laajan ydintarinan jokaisesta maahanmuuttoprosessin vaiheesta, johon sisältyi siis neljä tiivistelmää, yksi jokaiselta tutkimushenkilöltä. Näitä ydintarinoita rakensin kolme, yhden jokaisesta vaiheesta. Tiivistelmistä niihin valikoitui kyseiselle vaiheelle tyypillisimmät teemat. Näistä kolmesta muuttovaiheydyntarinasta koostin Hännistä (2000, 33) mukailleen vielä yhden ison päädyntarinan, jota vertasin yksilöllisiin tiivistelmiin. Sitten etsin eroja ja yhtäläisyyksiä päädyntarinan ja muuttovaihe ydintarinoiden sekä niiden ja juonitiivistelmien väliltä.

Polkinghornen (1995, 15) tällainen tutkimusaineiston elementtien yhdistely muodostaa uuden juonellisen laajan kertomuksen tutkittavasta asiasta, joka sitoo yhteen yksittäisten tarinoiden osatekijöitä. Muuttovaiheiden ydintarinoista koostamani vielä laajemman päädyntarinan avulla ymmärsin, mitä yksilöllisissä maahanmuuttoprosesseissa tapahtuu, joten näin sen tärkeänä apuvälineenä oman ymmärrykseni kannalta. Alun juonitiivistelmistä tekemäni muuttovaihekohtaiset ydintarinat auttoivat vertailemaan kertomuksia toisiinsa ja löytämään yhdistäviä ja erottavia piirteitä. Aineistoa analysoidessani loin ikään kuin haastattelut uudelleen. Tämä tarkoittaa sitä, että tapahtumasta toiseen hyppivät tarinat on järjestelty uuteen muotoon ajassa etenevän juonen mukaisiksi kertomuksiksi.

Tiivistelmien ja ydintarinoiden laatimisen jälkeen esitin aineistolle laatimiani analyysikysymyksiä vastaamaan varsinaisiin tutkimuskysymyksiin. Tarinoista nostin esille maahanmuuttaja nuorten kertomia yksilöllisiä kokemuksia ja tuntemuksia muuttamisesta. Tässä vaiheessa huomasin kokemusten jakautuvan voimakkaasta henkilökohtaisiin kokemuksiin ja kokemuksiin, joita on koettu ulkopuolisten ihmisten toimintaa kohtaan. Näitä henkilökohtaisia ja sosiaalisia kokemuksia

esiintyi jokaisessa maahanmuuttoprosessin vaiheessa ja niistä muodostui merkittävä tekijä nuorten mielen hyvinvoinnille. Analysoin jokaisen muuttovaiheen erikseen ja lopuksi vielä niistä koostetun ydintarinan suhteessa juonitiivistelmiin.

Keskeisiä analyysin kysymyksiä olivat, miten yksittäiset juonitiivistelmät poikkeavat pääydintarinan juonesta, miksi ne poikkeavat sekä mitä juonen osateemat kertovat. Toin aineistosta esiin juonitiivistelmien teemojen keskeisimmät sisällöt. Tarinoita yhdistäviä teemoja olivat muun muassa traumaattiset kokemukset, väkivalta, rasismi, turvallisuus, pelko, sosiaaliset suhteet ja kielitaito.

Henkilökohtaisia muuttokokemuksiin luokittelin kuuluvaksi niitä kokemuksia, jotka liittyivät entiseen kotimaahan, menetettyihin ja uusiin sosiaalisiin suhteisiin, muuton tuomiin/viemiin mahdollisuuksiin sekä kokemukseen omasta identiteetistään. Henkilökohtaisissa kokemuksissa korostettiin ennen kaikkea muuton pakonomaista luonnetta tilanteissa, joissa henkilö on joutunut vasten tahtoaan lähtemään kotoaan vain lisätäkseen henkiinjäämisen mahdollisuuksiaan. Lisäksi henkilökohtaisissa kokemuksissa korostuivat traumaattiset tapahtumat, jotka lähes kaikkien haastateltavien kohdalla määrittivät merkittävästi myöhempää selviytymistä uudessa kulttuuri- ja sosiaaliympäristössä. Traumojen voimistama ikävän tunne synnyinseutua ja siellä olevia ihmisiä kohtaan nousi vahvasti esiin tarinoista. Kotoutumista koskevissa henkilökohtaisissa kokemuksissa nousi esiin erilaisia ristiriitoja lainsäädännön kanssa, joita haastateltavat itse jopa vähätelivät.

Ulkopuolisten ihmisten toimintaa koskeviin kokemuksiin otin niitä asioita, joissa kerrottiin tukiverkostoihin, asenteisiin, sukupuolisuuteen sekä kuulluksi ja arvostetuksi tulemiseen liittyvistä kokemuksista. Viranomaiset olivat suurelta osin poliiseja, sosiaalityöntekijöitä, ohjaajia ja lakimiehiä, joiden toimintaan liittyvät kokemukset ajoittuivat pääosin maahanmuuton alkuvaiheille. Muihin viranomaisiin kuten koulun henkilökuntaan, lääkäreihin ja terapeutteihin liittyvät kokemukset ajoittuivat pääosin myöhempisiin vaiheisiin kotoutumisen alkamisesta. Tärkeässä osassa ulkopuolisten ihmisten toimintaan liittyvissä kokemuksissa ovat myös valtaväestön suhtautuminen maahanmuuttajiin ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen. Tuloksissa tuon jokaisen muuttoprosessin vaiheen henkilökohtaiset kokemukset ja ulkopuolisiin ihmisiin liittyvät kokemukset esille omissa alaluvuissaan. Lopuksi tarkemmin avaan vielä kotoutumisvaiheeseen liittyviä kokemuksia palveluihin liittyvistä asioista.

Kuten aikaisemmin on käynyt ilmi, narratiivisuus edustaa sosiaalista-konstruktivismia (Heikkinen 2001, 124; Hirsjärvi ym. 2010,117) ja se sallii menetelmien päällekkäisen käytön (Heikkinen 2001,

125; Polkinghorne 1995, 15). Aineiston analyysivaihetta aloitellessani huomasin, että tutkimusaineistoni laadukas analyysi vaati narratiivisen analyysin tueksi vielä narratiivien analyysin menetelmän. Näiden analyysitapojen avulla onnistuin rakentamaan yksittäisistä kertomuksista ylemmän tason kertomuksia. Ydintarinan vertaaminen referaatteihin nosti esiin useita maahanmuuttajanuoren mielen hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavia tekijöitä maahanmuuttoprosessissa, jotka osoittautuivat tämän tutkimuksen kannalta tärkeiksi löydöiksi. Lisäksi analysoimalla aineistosta muodostamiani ydintarinoita ja vertailemalla niitä keskenään havaitsin, että suomalainen kotoutumisvaiheen mielen hyvinvointia tukeva palvelujärjestelmä on monelta osin toimiva, mutta siihen liittyy myös merkittäviä puutteita.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen tekemistä kuvaa prosessiluonteisuus, sillä tutkimuksen eri vaiheita työtetään samanaikaisesti. Tutkimuksen luotettavuutta tulee tarkastella kaikissa tutkimuksen vaiheissa. (Ronkainen ym. 2011, 140.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia tehdessä on olennaista arvioida tutkimusasetelmaa ja sen toimivuutta. Vastaako valittu aineisto luotettavasti tutkimuskysymyksiin? Toimiiko valittu aineiston analyysimenetelmä tutkimusasetelman kannalta hyvin? (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 27–28.) Tutkimustehtävä saa lopullisen muotonsa vasta aineiston analyysivaiheessa. Tärkeää on huolehtia, että tutkimuskysymys asetetaan tarkoituksenmukaisesti, ja aineisto pystyy vastaamaan siihen. Luotettavuuden lisäämiseksi on merkittävää myös kertoa lukijalle mitä aineiston kokonaisuus sisältää. Tutkijan täytyy jatkuvasti pohtia tekemiään ratkaisuja ja ottaa niihin kantaa luotettavuuden näkökulmasta. (Eskola & Suoranta 2008, 56; Ronkainen ym. 2011, 140–141.)

Tässä tutkimuksessa pyrin tuomaan esille maahanmuuttajanuorten kokemuksia ja ajatuksia maahanmuuttoprosessin aikaisista tapahtumista. Näiden välityksellä tarkoitukseni oli selvittää maahanmuuttoprosessiin vaikuttavia mielen hyvinvoinnin riski- ja suojaavia tekijöitä sekä niiden yhteyttä nuorten maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin tilaan. Lisäksi pyrin selvittämään millä tavoin yksilölliset kokemukset huomioidaan kotoutumisvaiheessa hyvinvoinnin palvelujen suhteen. Haastattelemalla maahanmuuttajanuoria pyrin saavuttamaan tietoa maahanmuuttoprosessista,

mutta ymmärrän, että minä en koskaan tule täysin ymmärtämään maahanmuuton yhteyttä mielenterveyteen maahanmuuttajanuorten näkökulmasta. Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne ja Paavilainen (2011, 153) huomauttavat, että tutkijan eettiseen vastuullisuuteen kuuluu kertoa, että tutkimuksessa saatu tieto on vain rajallista ymmärrystä ilmiöstä, eikä täydellinen totuus.

Tutkimusaineistoni on tutkimukseen osallistuneiden nuorten määrän suhteen melko niukka. Laadullisen tutkimuksen kannalta tutkimushenkilöiden määrä ei ole merkityksellistä, sillä tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen (Ruusuvoori ym. 2010, 31). Eskola ja Suoranta (2008, 212) tarkoittavat tulosten vahvistettavuudella sitä, miten tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista. Tässä tutkimuksessa olen kirjallisuuslähteinä käyttänyt laajasti vastaavanlaisia laadullisia tutkimuksia ja erilaisia julkaisuja. Esille tullut yhdensuuntaisuus aikaisemmin samasta aiheesta tehtyjen tutkimustulosten kanssa puoltaa tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden kriteerinä vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessin toteutuksen arviointiin.

Tutkimuksen eettisyyden keskeisimpiä ominaisuuksia on tiedottaminen. Tutkimushenkilöillä on oikeus tietää mitä tutkimuksessa tehdään ja miten tutkimusaineistoa käsitellään. (Eskola & Suoranta 2008, 56.) Itse pyrin informoimaan tutkimushenkilöitä kaikista tutkimukseen liittyvistä asioista. Tällä saattoi kuitenkin olla heikentävä vaikutus uskottavuuteen. Tutkimuksen nuoret tiesivät etukäteen minun olevan kiinnostunut nimenomaan mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista, joten heillä on ollut mahdollisuus muokata sanomaansa aihetta palvelemaan suuntaan. Näin ollen tutkimuksessa saatujen tuloksien totuudenmukaisuutta sekä yleistettävyyttä on aihetta epäillä. Suurinta osaa tutkimusaineistosta säilytin sähköisessä muodossa tietokoneellani salasanan takana olevissa kansioissa. Paperiversioisen aineiston arkistoin kotiini. Tutkielman valmistuttua hävitin koko aineiston asianmukaisesti.

Tutkimuksen eettisyyttä koskevat kysymykset liittyvät aineiston keruutapaan, haastateltavien suojaan ja tutkijan vastuuseen tutkimustulosten soveltamisesta (Ronkainen ym. 2011, 64). Eettisistä syistä johtuen tutkijan on varmistettava, ettei tutkimus vahingoita tutkittavia fyysisesti, psyykkisesti tai sosiaalisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto on yleensä melko pieni, joten tutkimushenkilöiden anonymiteetti on varmistettava. Heidän täytyy myös olla tietoisia tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä tarpeen vaatiessa

keskeyttämismahdollisuudesta. (Eskola ja Suoranta 2008, 210; Ruusuvuori ym. 2010, 17–19.) Tutkimukseeni osallistuneille maahanmuuttajanuorille tärkeintä oli, ettei heidän henkilöillisyytensä paljastuisi. Sukupuolen ja kansalaisuuden mahdolliseen esille tuloon ei liittynyt huolta, mutta pyrin pitämään nekin tunnistuspiirteet piilossa, vaikkakin aineistokatkelmista voi ajoittain olla mahdollista päätellä haastateltavan sukupuoli. Yleisesti tutkittavat ilmaisivat jo osallistuessaan, että kertovat mielellään avoimesti kokemuksistaan ja he selvästi kokivat tehtävänsä kokemusten välittäjänä merkittäväksi yhteiskunnallisella tasolla. Halusin tuoda nuorten äänen kuuluviin. Hänninen (2000, 34) luonnehtii narratiivisen lähestymistavan eettistä arvoa sillä, että siinä pyritään saamaan tutkimukseen osallistuvien oma ääni esille valitsemiensa merkityksienannon kautta. Aineiston analyysissä tärkeää on noudattaa dialogisuutta ja avoimuutta aineistosta nousevia merkityksiä kohtaan. On muistettava, että aineiston tulkinnassa syntyneisiin tutkimustuloksiin vaikuttaa aina viime kädessä tutkijan ääni, sillä hän valikoi ja pelkistää aineiston sisältöä parhaaksi katsomallaan tavallaan. Ja nämä tavat ovat hyvin yksilöllisiä. (Hänninen 1999, 34–35.) Ymmärsin oman vastuuni kertomuksien tulkitsija. Koko tutkimuksen ajan keskityin pysymään uskollisena haastatteluaineistolle, koska halusin välttää sen, etten tehnyt vääränlaisia tulkintoja havainnoistani. Siksi väärinymmärtämisen välttämiseksi käytin paljon aikaa aineiston syvälliseen perehtymiseen ja ilmiön monitasoiseen ymmärtämiseen. Lisäksi pyrin välttämään liiallista yleistämistä.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2010, 27–28) ovat sitä mieltä, että tutkimusaihetta valittaessa on tärkeää pohtia, miksi tutkimuksen tekemiseen ryhdytään sekä mikä on tutkimuksen yhteiskunnallinen merkitys. Tämän tutkimuksen taustalla on tutkijan oma kiinnostus aihetta kohtaan. Kiinnostus maahanmuuttajien läpi käymään maahanmuuttoprosessiin ja mielen hyvinvointia tukevaan palvelujärjestelmään on lähtenyt omista kokemuksista. Merkittävänä osana näen mielenterveyspalveluiden saatavuuden lisäämisen maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvoinnin edistäjänä. En voi olettaa, että tutkimukseni toisi esiin täyden totuuden maahanmuuttajaprosessin vaikutuksista sen kokeneiden nuorien mielen hyvinvoinnille. Tutkimus kuvaa maahanmuuton ja mielen hyvinvoinnin välistä yhteyttä juuri tässä nimenomaisessa kontekstissa ja laajempi yleistäminen vaatisi runsaasti lisätutkimusta aiheesta. Toisaalta, vaikka tutkimus kohdistui vain maahanmuuttajanuoriin, aikaisempien tutkimustulosten valossa voidaan olettaa, että tulokset ovat osittain sovellettavissa kaikenikäisiin maahanmuuttajiin.

6 TULOKSET

Jokaisesta maahanmuuttoprosessin vaiheesta nousi esiin merkittäviä mielen hyvinvointiin heijastuvia elementtejä. Maahanmuuttajanuoren mielen hyvinvointia uhkaavia tekijöitä oli huomattavasti enemmän kuin suojaavia tekijöitä. Eri vaiheiden välillä oli usein toistuvuutta esiin tulleiden riski- ja suojaitekijöiden suhteen. Esimerkiksi riskitekijöistä turvattomuus ja stressi ilmenivät koko maahanmuuttoprosessin ajan, mutta niiden muoto vain muuttui prosessin vaiheesta riippuen. Suojaavista tekijöistä näkyvimmit olivat sosiaaliset verkostot ja tuen saanti. Aineistosta nostin esille maahanmuuttajanuorten kertomia yksilöllisiä kokemuksia ja tuntemuksia muuttamisestaan. Kokemukset olivat selvästi luokiteltavissa kahteen eri kategoriaan: henkilökohtaisiin kokemuksiin ja kokemuksiin, joita on koettu ulkopuolisten ihmisten toimintaa kohtaan, kuten eri viranomaistahojen ja uuden maan valtaväestön suunnalta.

6.1 Mieltä mylläävät maahanmuuttovaiheet

Esille tulleita tutkimustuloksia käsittelemässä tässä pääluvussa sidoksissa maahanmuuttoprosessin eri vaiheisiin. Ensimmäisessä vaiheessa maahanmuuton alkutilanteessa heti aluksi huomioitavaa oli, että kaikki neljä maahanmuuttajanuorta olivat jossakin elämänvaiheessaan kokeneet toistuvaa, fyysistä väkivaltaa. Heidän maasta lähdön syihin liittyi oman tai läheisen välitön hengenvaara. Toisessa vaiheessa tutkimusjoukon jakautuminen yksintulleisiin turvapaikanhakijoihin ja perheiden kanssa muuttaneisiin kiintiöpakolaisiin erottui vaiheista kaikkein selvimmin. Ryhmien muuttamiseen liittyvät olosuhteet erosivat suuresti toisistaan. Jokaisen neljän maahanmuuttajanuoren muuttamiseen liittyvissä tunteissa ja ajatuksissa ilmeni kuitenkin selviä yhtäläisyyksiä, esimerkiksi tulevaisuuden pelko sekä huoli läheisistä. Maahanmuuton päättävä eli kolmas vaihe osoittautui maahanmuuttajanuoren mielen hyvinvoinnin rakentumisen kannalta kaikkein tärkeimmäksi. Siinä kotoutumisvaiheen palvelut, niiden määrä, laatu ja saatavuus sekä vuorovaikutus eri viranomaistahojen kanssa vaikutti ratkaisevasti nuoren kotoutumisen onnistumiseen. Tätä vaihetta käsittelemässä vielä lopuksi erikseen muista maahanmuuttoprosessiin liittyvistä tuloksista.

6.1.1 I Vaihe: Pakko lähteä

Traumaattiset kokemukset

Humanitäärisistä syistä muuttavat pakolaiset ovat muita muuttajia todennäköisemmin kokeneet muuttoa edeltäviä henkilökohtaisia traumaattisia kokemuksia vainosta ja väkivallasta. Lisäksi pakolaisuuteen liittyvät aina menetyksen kokemukset ja niihin liittyvä suru. Kotimaasta lähtö tarkoittaa kaiken turvallisen ja tutun menettämistä. Useat ovat myös menettäneet läheisiään. (Halla 2007, 470.) Tutkimuksessa mukana olleet maahanmuuttajanuoret ovat eläneet suurimman osan elämästään sellaisissa maissa, joissa on ollut käynnissä pitkälinen sotatilanne. Heille ympäristön struktuurin jatkuva tuhoutuminen ja muuttuminen on ollut arkipäivää, mutta sen ei siltikään saa luulla muuttuneen heille ”normaaliksi”.

H1: ” (...) Tai määh tiesin, että tuolla pommitetaan ja ööö, meillä oli semmonen hotelli siinä mejän kodin vieressä, ja se oli niinku lasinen ja aina kun pommitettiin, nii kaikki lasit vaan alas, ja...niin se oli semmonen kauhuleffa (...)”

Tutkimuksen nuoret olivat ennen pakomatkaa kokeneet sellaisia traumaattisia tapahtumia, joilla on ollut vaikutusta heidän mielen hyvinvoinnilleen, osalla kokemukset näkyvät edelleen tilannekohtaisessa käyttäytymisessä, esimerkiksi osa nuorista kertoi panikoineensa jouduttuaan lähelle aseita. Traumaattinen tapahtuma tarkoittaa ennakoimatonta ja uhkaavaa tapahtumaa, joka ylittää yksilön voimavarat ja johon hän ei pysty vaikuttamaan (Kuusela & Siltanen 2008, 172–173). Trauman kokenut on joutunut todistamaan tapahtuman, johon liittyi kuolema tai vakava loukkaantuminen tai oman tai toisen henkilön fyysiseen koskemattomuuteen kohdistuva uhka (Pine & Cohen 2002, 522).

H3: ” (...) ni sitte ne miehet lyöny kauhiasti. Viimenen ku minä muistin, sinne vetäny minun käsi, se lähti pois paikaltaan ja sitte ku aukasin silmät, olin sairaalassa. Kaks kuukautta olin sairaalassa...niinku sen takia että ku olokapää ja ne on ajanu minun jalan päälle. Jalkakin on ollu poikki (...)”

Traumaattisten kokemusten on havaittu olevan merkittävä riskitekijä lapsen kehitykselle. Erityisesti heidän kokema itsen, vanhempien tai muiden läheisten ihmisten vahingoittuminen on havaittu lisäävän esimerkiksi masennus-, ahdistus- ja traumaperäisiä stressioireita. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 21; Malin 2011, 209; Pine & Cohen, 2002, 523.) Yksi tutkimuksen nuorista oli joutunut todistamaan lapsena omien vanhempiansa raakaa teloitusta eikä pystynyt puhumaan asiasta. Myöhemmin kävi ilmi, että henkilö kokee painostavaa syyllisyyden tunnetta lapsuuden tapahtumia

kohtaan. Vanhempien ja muiden perheenjäsenten kuolema voi yksintulleissa maahanmuuttajalapsissa aiheuttaa muun muassa syyllisyyden tunnetta (Björklund 2014, 54).

Dalgleish, Meiser-Stedman ja Smith (2005, 460–463) ovat havainneet, että trauman uhreilla esiintyy kolmenlaisia kognitiivisten toimintojen vääristymiä tai kapeutumia. Ensinnäkin traumaattista tapahtumaa koskeva tieto mielessä voi vääristyä ja vääristää todellisuutta. Traumatisoitunut henkilö voi esimerkiksi syyttää itseään tapahtumista, joihin hänellä ei ollut vaikutusmahdollisuuksia. Tavat tulkita uutta informaatiota voivat myös vääristyä ja kapeutua. Esimerkiksi kidutuksesta syntyneiden traumojen kuormittama ihminen voi alkaa pelätä ulkona yksin liikkumista uudelleen pahoinpidellyksi joutumisen pelossa. Lisäksi mielensisäiset prosessit voivat trauman uhreilla olla muodoltaan poikkeavia. Lähes jokainen tutkimuksen nuorista oli elänyt koko maahanmuuttoprosessin ajan traumojaan koskevia muistoja toistuvasti uudelleen ikään kuin ne olisivat tapahtuneet nykyhetkessä. Näin kävi useimmiten nukkuessa ja unen sekaisessa valveilla olossa, mutta myös keskellä kirkasta päivää voimakkaan paniikkikohtauksen muodossa. Muistot olivat olleet muodoltaan aistipohjaisia ja saaneet aikaan voimakkaita fyysisiä reaktioita.

Menetykset

Fyysisen uhkan ja väkivallan lisäksi maasta pakoön lähtemiseen liittyvät eroon tai erilleen joutumisen traumat sekä menetyksen kokemukset (Pakaslahti & Huttunen. 2010, 195). Maahanmuuttajanuorten maasta lähtemiseen on sisältynyt jokaisen kohdalla paljon erilaisia menetyksiä. Nuoret ovat joutuneet jättämään oman elinympäristön muistoineen, päivittäiset ihmissuhteet, työn ja opiskelun, jopa unelmat. Heidän maahanmuuttoon johtaneiden syiden takana on ollut myös läheisten ja ystävien menetyksiä. Näillä menetyksillä on vaikutusta ihmisen identiteettiin ja sen muuttumiseen. (Pakaslahti & Huttunen. 2010, 195–196.)

H4: ”Noin yhessä...eiku kymmenen, niinku kymmenen vuotiaana jouduin kadulle. Jaaa siitä lähtien oli pelkästään taistelua, hengestä. Oli taisteltavaa joka päivä (...) Mä olin kadun lapsi. Asuin muiden kadun lasten kanssa kadulla ja yritin pärjätä päivästä toiseen, jaaa tota tekemällä töitä.”

Jokainen tutkimuksen maahanmuuttajanuori oli menettänyt yhden tai useamman perheenjäsenensä tai sukulaisensa kotimaassaan. Merkittävää oli, että nuorilla ei ollut ollut mahdollisuutta käsitellä ollenkaan suruaan ammattilaisten tai läheisten kanssa ympäristön levottomuuksien vuoksi. Aika oli sellainen, että päivät elettiin tunti kerrallaan eikä syvällisemmälle

omien ajatuksien ja tunteiden jäsentämiselle ollut välineitä. Energia meni päivittäisistä askareista selviämiseen, kuten veden ja ruuan hankkimiseen, opiskeluun ja kotitöiden tekemiseen. Muun muassa vanhempansa ja sisaruksensa menettänyt tutkimuksessa mukana ollut nuori ei ollut lähtömaassaan käsitellyt menetyksiään kenenkään kanssa.

H4: ” (...) Noo, kyllä oli joitakin niinku pieniä tuntemuksia, mutta ei hirveen paljon vaikuttanut, kun esimerkiksi nykypäivänä, kun mä oon aikuistunu. Nii, ei sillai hirveen paljon mittään ymmärtäny, kyllä ikävä oli kun ei nähnyt heitä, sisaruksia, mutta kun mä oon aikuistunu, käsittäny, kuinka iso asia ja mitä kaikkia oli tapahtunu – kyllä se jälkeenpäin niitä tuskia tuli, mitä kaikenlaisia tunteita oppii tulemaan, että niin.”

Läheisen ihmisen menettäminen on tapahtuma, joka vaikuttaa lapseen monin tavoin. Surevilla lapsilla saattaa esiintyä fyysisiä oireita (Saari 2000, 262), he saattavat reagoida psykosomaattisesti, esimerkiksi ahdistumalla (esim. Halla 2007, 470) tai sureminen saattaa vaikuttaa heidän arjen toimintoihinsa, kuten koulumenestykseen (Saari 2000, 264). Suru on kuitenkin aina yksilöllinen prosessi ja surureaktioiden kesto ja intensiteetti vaihtelevat suuresti (Saari 2000, 262).

Tarinoista korostuu yksi keskeinen nuoren selviytymistä tukeva ja mielen hyvinvointia suojaava tekijä, sosiaaliset suhteet. Jokaisen tutkimuksessa mukana olleen nuoren elämässä on ollut koko ajan läsnä, tilanteesta riippumatta, pysyvistä ja vaihtuvista ihmissuhteista koostuva sosiaalinen verkosto. Mielen hyvinvointiin on merkittävästi yhteydessä yksilön sosiaalinen pääoma, joka rakentuu ympäröivästä tukiverkostosta ja yhteydenpidosta toisiin. (Diener & Seligman 2002, 83; Dolan ym. 2007, 103–104; Lehtinen 2002, 22; Salmela-Aro 2010, 6.) Elämän kriisitilanteissa sosiaalinen tuki edistää henkilön parantumista (Ek ym. 2008, 1548; Heiskanen ym. 2006, 35).

H4: ” (...) meillä orpoilla tavallaan kaverit vähä vaihteli. Alussa oli vaan joku tietty porukka, jonka kanssa vaan kulettiin ja pelattiin, mutta sen jälkeen muuttu, kun mä jouduin muuttamaan koko ajan paikasta toiseen tai alueesta toiseen...”

H3: ” (...) piti tulla pois koulusta sen takia kun oli isovelji on ollu kuollu pommissa...harmitti, kyllä ihan niin hirviästi kun kaikki kaveri ja leikit jäi pois myös. Niin siksi minun piti mennä töihin, että kun äiti oli niin sairas, ettei pystyny.”

Pakolaisleireillä sosiaalisia suhteita oli mahdollista solmia enemmän, mutta pakolaisten vaihtuvuuden ja leirin epävakaiden olojen vuoksi nekään eivät olleet yleensä pitkäaikaisia. Pysyvät sosiaaliset suhteet liittyivät lähinnä nuoren ja perheenjäsenten välisiin siteisiin. Ikätoverit ja muut tuttavat ympärillä vaihtuivat koko ajan.

H2: ”Niin siellä pakolaisleirillä mä niinku ei halunnu aina olla paljon nuorten kanssa, kun joka päivä tai ainakin viikko aina joku lähti. Niin sitte mä aina vanhojen mummujen kans vaan. Ne nauroi paljon ja meillä hauskaa niin ainakin oli (...) ”

H1: ” (...) voi että mä muistan näitä heitä kaikkia. Yhdessä oltiin ja leikittiin kaikkea. Siis ne kaikki on periaatteessa joko naimisissa tai sitte joku on kuollu tai, jotkut niistä oli samassa koulussa, tai meillähän oli vaan yks pieni koulu, niin jotkut niistä oli siellä joo. Me äidin kanssa kuljettiin yleensä leirillä ja ööö, kyläiltiin toisten teltoissa (...) Sitte aina joidenkin perheet vaan lähti tai pakeni jonnekki (...)”

Sosiaalisten tukiverkoston suojaava ja palauttava vaikutus maahanmuuttajanuoren hyvinvointiin oli selvästi havaittavissa. Tuen vaikutukset olivat pääosin suoria, kuten emotionaalinen tuki, apu, neuvot ja aineellinen apu. Lisäksi tuki saattoi olla epäsuoraa, jos tuen antaja kykeni rohkaisemaan nuoren itsetuntoa vahvistamalla hänen kykyä sietää ja käsitellä ongelmia. Nuoret ikään kuin onnistuivat tukiverkoston välityksellä sulkemaan silmänsä todellisuudelta.

H4: ” (...) kyllä varmaan silloin kun mä olin kavereitten kanssa pelattiin, käytiin kalalla, oli mukavia, vaikka niitä murheitä oli niin paljon, osaa perhettä ei ollu ja muista tienny missä ne on, yritin etsiä sukulaisia. Mutta me oltiin silti iloisia.”

Tutkielman maahanmuuttajanuoret olivat joutuneet lähtemään kodeistaan ja kotimaastaan vasten omaa sisäistä tahtoaan. Nuorten kokemat traumat, kärsimykset ja menetykset olivat ajaneet heidät maasta pakenemistilanteeseen. Nuoret kertoivat, että traumaattisten kokemusten aiheuttamien kriisien oireilu laukesi lähes jokaisen kohdalla takautuvasti, vasta nuoren muutettua Suomeen, kun turvattomuuden tunne hiljalleen laantui ja mieli pystyi käsittelemään tapahtunutta.

6.1.2 II Vaihe: Epävarmuus ja pelko tulevaisuudesta kasvaa

Kiintiöpakolaiset

Maahanmuuttomatkalle lähteneet maahanmuuttajanuoret matkasivat pitkiä matkoja kävellen, välillä linja-autolla, rekka-autoissa ja laivoissa salakuljetettuina sekä lentokoneella. Kiintiöpakolaisina muuttaneet nuoret matkustivat yhdessä perheenjäsentensä kanssa ja heidän matkustusvaihe oli huolellisesti järjestetty ja siten suhteellisen vaivaton. Kansainvälinen siirtolaisuusjärjestö, IOM (International Organization for Migration) valmisteleekin kiintiöpakolaisten matkat Suomeen.

H1: ”Me lähettiin tuolta (Paikasta X) (Paikkaan Y) ja sieltä Helsinkiin ja sieltä tänne, eli kolme lentokonetta. Ku mä muistan, että meistä otettiin kuvia silloin. Ja öö, sit kumme tultiin tänne niin täällä oli viranomaisia odottamassa meitä tulkin kanssa (...)”

H2: ”Nii silloin oli se ne, jotka otti meitä vastaan sieltä Helsingistä. Nii sitte me tultiin yhdessä tänne, siis X:ään (kotikunta) ja sitte ajettiin meille kottiin, siis mejän asunnolle nii siellä oli kaikki siellä sisällä mitä tarvitaan heti, sänky, ruokaa ja sohvat, telkkari siellä, iha kaikki (...)”

Punaisen Ristin työntekijät ovat tulijoita vastassa Helsinki-Vantaan lentokentällä ja avustavat heidät uuteen kotikuntaan. Kotikuntaan saavuttaessa, pakolaisia on vastassa kyseisen kunnan työntekijä. Hän saattelee pakolaiset heidän uuteen asuntoonsa, joka on hankittu heille etukäteen. Asuntoihin on hankittu joitakin perustavaroita, kuten sänkyjä ja valaisimia sekä vähän ruokaa. (Kotouttaminen.fi 2018.)

Turvapaikanhakijat

Yksintulleille turvapaikanhakijoilla matkustaminen on ollut taistelemista voimiensa ääri rajoilla fyysisestä rasituksesta, väsymyksestä ja nälästä johtuen. He ovat matkustaneet salakuljettajien piilottamana rekka-autoissa ja laivoissa. Heillä oli esiintynyt paljon erilaisia fyysisiä ja henkisiä oireita, kuten raajojen kipua, päänsärkyä, vapinaa, tajuttomuutta, unettomuutta sekä hengenahdistusta. Matkallaan he ovat joutuneet ottamaan paljon riskejä ja kokeneet erimuotoista turvattomuutta esimerkiksi kohdatessaan pakolaisia vastustavia henkilöitä ja vältellessään poliiseja ja tulliviranomaisia. Kokemukset kertovat maahanmuuttaja nuorten valtavasta sisäisestä ahdingosta ja paineesta, jonka vallassa he ovat muuttomatkan rasituksista johtuen olleet. Kauimmillaan tämän tutkimuksen nuorten muuttomatkaan on kulunut yli kolme kuukautta.

H3: ” (...) nii, ja sieltä ku, jos minä muistan oikein, jotakin 20 tuntia olin rekan kyytissä, sitten se oli semmosen bensa-asema oli vieressä ja pysähtyi siihe ja sanoi, tässä on X (valtio), odota täällä ja seuraava kuski tulee hakemaan sinua (...) menin hänen kyytiin. Sitte se matkalla salakuljettaja soitti, että ootko nyt kyytissä? minä sanoin, oon. Se sanoi, sitte oot hiljaa. Sulla on 37 tuntia matka ja sitten seuraava ööö paikka on X (valtio).”

H4: ” (...) mä olin piilossa. Se oli turistilaiva ja kukkaa ei saanu tietää, että mä olin hänen huoneessa niin muut ei tienny, mutta se, ilmeisesti huonekaverit tiesi (...) En poistunu hänen huoneesta ollenkaan, mä olin koko ajan siellä (...) Niin ei ollu kovin mukava. Auringosta näki ainoastaa ikkunasta, mutta tuotiin niin paljon paljon asioita, joita mä luin ja toi ne välillä ruokaa onneksi.”

Tässäkin vaiheessa maahanmuuttoa nuorten mielen hyvinvointia näytti merkittävimmin suojaavan sosiaalinen tuki, jota henkilöt kokivat toisilta ihmisiltä saadun läsnäolon ja sanallisen kannustuksen muodossa. Salakuljetuksen järjestäneet henkilöt olivat mukana nuoren muutossa alusta loppuun saakka joko konkreettisella läsnäolollaan tai puhelimen välityksellä ohjeita ja neuvoja välittäen. Salakuljettajat myös kannustivat nuoria jaksamaan ja jatkamaan epäluulojen muuttuessa vallitseviksi.

H3: ” (...) ja se soitti tuo salakuljettaja mulle, että joo nyt oot X:ssä (valtio) ja ei tarvii mitään pelekää, ei tarvii mitään jännittää. Sitte minä, että luuletko että minä en yhtään jännitä, en ikinä käyny Euroopassa (...)”

Maahanmuuttomatalla suurin osa ulkopuolisista ihmisistä koettiin uhkana, joille ei saanut puhua tai olleenkään edes näyttäytyä. Jokaisen nuoren matkalle on osunut kuitenkin tukea ja turvaa antavia vieraita henkilöitä. Kiintiöpakolaisilla sosiaalista tukea ovat luonnollisesti antaneet sosiaalityöntekijät ja muut maahanmuuton viranomaiset. Turvapaikanhakijat ovat kohdanneet matkallaan muutamia tuntemattomia, lämminhenkisiä auttajia, kuten ystävällisiä rekkakuskeja, tavallisia kadulla kulkevia ihmisiä tai kirkon työntekijä.

H3: ” (...) ja mä muistan, siellä odotin, niin odotin kun ei ne ukko tullee tuon rekan kuski. Siellä istuin ja odotin, sitte joku mummu tuli. Kysyi englanniksi tarvinko apua, haluanko ruokaa, syyä? ”I can help you” (...) Sitte mulle näytti, sano että täällä on ruokaa. Keksejä, limsaa, jos haluat syyä. Ja sitten, sanoi että minä olen kirkossa töissä. Täällä on lähellä kirkko. Voit käyvä sinne. Menin sinne. Sanoi, istu täällä. Se oli pieni kirkko ja vanaha. Istuin siellä ja se meni. Siellä oli takana pikkunen huone, kävi sinne hakemassa. Niin mummu toi leipää, oli sämpylää leiponu. Sanoi ota.”

Yhteistä

Maahanmuuttajanuorten statuksesta huolimatta, kaikkia tutkimuksen nuoria yhdisti maahanmuuttoprosessin toisessa vaiheessa se, että he olivat tunteneet matkustamisen ajan voimakasta pelkoa ja epävarmuutta tulevaisuutta kohtaan. Kukaan nuorista ei ollut tiennyt millainen ja missä Suomi on. Yleisestikin heidän maailmankuvansa oli todella rajoittunut oman kotiseutunsa lähetyville. Nuoret olivat kyllä käyneet koulua jonkin verran kotimaassaan, mutta ilmeisesti paikallinen opetus painottuu kansalliselle tasolle. Yhdellä tutkimuksen nuorista oli loppuun asti epäselvää mihin hän on ylipäätään matkalla. Toiset olivat kuulleet uuden maan nimen, mutta eivät tienneet mitään enempää.

H1: ”Niin sitte ku siellä mietittiin että miks meitä niinku viety tämmöseen paikkaan, miks meitä viedään tämmöseen kaukaiseen paikkaan, missä ei ole ketään eikä ihmisiä ole paikalla?”

H2: ” (...) Nii sitte kun koulussa, ne siis vaan puhu meille siis Amerikasta että se on semmonen maa, että on valkoinen naama, että ei mitään mustia, voi että mihin, mitä siellä tehään. Ne puhui että täällä syödään ihminen ja ne hoitaa siellä koiria. Semmonen niinku työ, että ne syö ihmiset. Meitä pelotti, että ne menee meitä syömään. No sitte, sillen mä lähin karkuun, takaisin sinne, mihin mä olin sillen aikasemmin, sinne enon luokse. Mä sanoin, emminä mene sinne Amerikkaan, ne syö ihmiset emminä halua sinne lähteä.”

H4: ” (...) Mä en edes tienny, että mä oon tulossa Suomeen, tai ylipäänsä mä en edes tienny, että mä oon tulossa hakee turvapaikkaa(...)Todella paljon pelotti, todella paljon. Sitä oli sillen tällön mielessä ja varsinki, että en ois saanu lähteä (Paikasta F) mihinkää, oli niin ahdistunu olo, huimasi koko ajan (...)”

H3: ” (...) koko matkalla vain että mieli mieli, miten mitä tullee mulle? Sitä on ollu koko matka. Koska mulla oli kahta asiaa mielessä - äiti ja sitte minun oma elämä. Äiti jäi yksin (...)”

Tulevaisuuteen liittyviin pelkoihin kuului myös huoli omasta pärjäävyydestä. Osaako uutta kieltä, pääseekö kouluun, mistä saa rahaa ja ruokaa tai saako sairastumistapauksessa hoitoa? Lisäksi etenkin turvapaikanhakijoita huolesti, joutuvatko he palaamaan takaisin kotimaahansa.

H4: ” (...) kyllä jossakin vaiheessa tuntuu turvalliselta, mutta se pelko oli koko ajan. Sitten selvisi siitä, että tota mä olen vain täällä väliaikaisesti jaa joku päättää puolestani, että saako tämä henkilö jäähä tänne vai ei. Se pelko voimistu, tuli taas esille.”

Vanhempien ja muiden perheenjäsenten muualla oleminen tai kuolema on yksintulleiden lasten kohdalla asia, joka aiheuttaa huolta, pelkoa, ikävää, surua, hätää ja syyllisyyttä (Björklund 2014, 54; Lähteenmäki 2016, 2–3). Myös tämän tutkielman tulokset puoltavat tällaista todellisuutta, joka liittyy yksintulleisiin alaikäisiin. Huoli ja suru läheisistä välittyivät haastateltavien tarinoista. Lisäksi huomion arvoista oli se, että lähes jokaisen nuoren tarinoista oli luettavissa, että heidän pyrkimyksensä oman selviytymisen lisäksi oli pystyä tulevaisuudessa auttamaan taloudellisesti kotimaahan jääneitä perheenjäseniä ja sukulaisia.

H3: ” (...) niin sitten ensin kun olin saanut rahaa, minä halusin, että heti ostan lääkettä ja lähettän äitillä (jolla oli ilmeisesti reuma ja munuaisenvajaatoimintaa), koska siellä kotimaassa ne lääkkeet, katoppa esimerkiksi Burana, ei ole niin vahvaa(..)on ne (lääkkeet) myös niin paljon enempi kallis (...)”

H2: ”Ajattelin, että minä ehkä pystyn joskus lähettämään sille serkulle ja papalle esimerkiksi niitä vaatteet ja tai rahaa, että on helpompaa (...)”

6.1.3 III Vaihe: Ikävä ei häviä

Vastaanoton traumat

Maahanmuuttajien psyykkisten ongelmien ajatellaan usein johtuvan kotimaassa ja pakomatalla tapahtuneista traumaattisista kokemuksista. Vähemmälle huomiolle on jäänyt vastaanottovaiheen aikaiset ikävät kokemukset, jotka lisäkuormittavat jo muutenkin heikkoa mielen hyvinvointia. (Lähteenmäki 2013, 2–3.) Traumaperäisistä stressioireista kärsivien osalta on havaittu, että yhtä merkittäviä seikkoja kuin ennen muuttoa koetut traumat, voivat olla tulomaassa koetut traumaattiset tai ahdistavat kokemukset (Miller & Rasmussen 2010, 37). Jokainen maahanmuuttajanuori oli kokenut Suomessa itseensä tai toiseen maahanmuuttajaan kohdistuvaa väkivaltaa ja uhkailua. Yksi nuorista oli ensimmäisinä Suomessa olo viikkoinaan joutunut konfliktitilanteeseen, jossa hänen veljeään oli puukotettu. Toinen tutkimuksen nuorista oli nähnyt

hänelle vieraan maahanmuuttajan tapon. Jokainen tutkimushenkilöstä oli saanut suullisia tai kirjallisia tappouhkauksia. Maahanmuuttoprosessin eri vaiheiden traumaattiset kokemukset ilmenivät summautuvana suhteessa toisiinsa. Vastaanottovaiheen traumakokemukset voimistivat ja uudelleen palauttivat mieleen raskaat aikaisemmat kokemukset.

Maahanmuuton kolmannessa vaiheessa maahanmuuttajanuorilla ilmeni monenlaisia ongelmia ja haasteita. Yleensä ongelmia esiintyi kielitaidon puutteessa, kulttuurisissa eroissa sekä siihen liittyvässä ymmärryksessä ja hyväksymisessä. Haasteet toivat mukanaan pelkoa, ahdistusta, stressiä, yksinäisyyden kokemista ja vahvistivat ikävän tunnetta kotimaan suuntaan. Haastateltavien kertomukset paljastivat, että kotouttamiseen ja maahanmuuttajan mielen hyvinvointiin vaikuttaa se, miten tulijat otetaan vastaan ja minkälainen ilmapiiri Suomessa on. Tähän liittyi myös luottamuksen syntyminen viranomaisia kohtaan.

Heikko kielitaito

Riittävän kielitaidon puute on yksi keskeisimmistä haasteista maahanmuuttajien kotoutumisessa. Aikaisemmista tutkimuksista on selvinnyt, että mielenterveysongelmat vaikeuttavat maahanmuuttajien arkea ja kotoutumista estäen häntä hankkimasta ensiarvoisen tärkeää kielitaitoa (Halla 2007, 469; Lommi 2009, 6, 21; Tarnanen & Pöyhönen 2011, 140). Tämän tutkielman perusteella kielitaidon puutteeseen kytkeytyvä ongelmaketju voi kulkea myös toisin päin; maahanmuuttoprosessin jälkivaiheessa kielitaidon osaamattomuus kohdisti tiettyjä uhkia maahanmuuttajanuoren mielen hyvinvoinnille. Nämä uhkat liittyivät kaverisuhteiden solmimisen vaikeuteen sekä huonoon koulumenestykseen, joilla oli vaikutusta nuoren henkiselle jaksamiselle.

H1: ” (...) mä olisin tosi paljon halunnu tutustua suomalaisiin oppilaisiin siellä koulussa välkällä, mutta aina kun mä niinku lähestyin ja yritin sanoa jotain, niin kaikki nauraa ja vaan juoksi siitä pois.(...) Me oltiin ööö, vaan niinku muitten maahanmuuttajien kans ryhmässä (...) Väsyin aina koulun jälkeen niin että en jaksanu niitä läksyjä sillai oikein tehdä ja sitte sillai, kun ei osannu tunnilla, niin en ois halunnu mennä sinne (...) ”

H3: ” (...) Nii siellä oli oliko 7 vai 8 opiskelijaa niin mentiin vaan kouluun. Ihan se oli vähän jotenkin, siis masentavaa kun ei ymmärtäny mitään ja sitte ku opiskelee, ei se meille, ei ne(suomalaiset) puhu meille mitään, kun ne tietää ettemme puhu suomea (...)”

H2: ” (...) oli se kyllä vaan vaikea, kun ei osannu puhu. Jos ei tiedä missä kauppa tai joku pankki on, ei osaa kysyä suomalainen. Tai kun joku puhui minulle vaikka esimerkiksi ruma tapaa, kiusata. Me sanottii vaan, ”anteeksi, anteeksi”. ”

Traumaattisia kokemuksia kärsineet nuoret eivät halunneet puhua vieraille ihmisille kohtaamistaan kärsimyksistä. Tähän vaikutti kielellisen osaamattomuuden lisäksi myös henkinen kykenemättömyys. Vaikeiden lähtöolosuhteiden ja raskaan muuttomatkan vaikutuksia kielen oppimiseen ei tule sulkea pois kokonaistilannetta ajatellen. Aineiston perusteella heikon kielitaidon yhteys mielenterveysongelmiin voidaan todeta kaksisuuntaiseksi sekä summautuvaksi: heikentynyt mielen hyvinvointi vaikeuttaa kielen oppimista, mutta on myös tuloksena heikosta kielitaidosta.

M: ”Saako kysyä, että oliko näitten poliisien kanssa mitään semmosta, että sinä et halunnu kertoa sinun perheestä heille?”

H4: ”Kyllä se alussa oli, mä en uskaltanu kertoa, mä sanoin, että ne on tota, mä olen, me ollaan menty eri teille, mutta myöhemmin minä kerroin, että ne on kuollu (...) Kyllä aika, ahdistuneena. Ei niistä asioista, sanotaan niin, että ei niistä asioista pystytty heti puhumaan, kun ei uskaltanu eikä osannu, miten niinku alkaa heti puhumaan niistä ko ahdisti niin paljon, ko alko miettimään (...)”

Lapselle ja nuorelle tärkeää on mahdollisuudet kuulua ja kiinnittyä sosiaalisiin ympäristöihin sekä tähän liittyvä hyväksynnän ja yhdenvertaisuuden kokemus ja syrjimättömyys (Priest ym. 2013, 122). Maahanmuuttaja elää monen muuttujan ristipaineessa, mikä heikentää hänen kykyään kohdata ja kommunikoida muiden ihmisten kanssa. Maahanmuuton taustalla olleiden henkisten kärsimysten ja fyysisten menetyksien kertomatta jättäminen viranomaisille voi mahdollisesti vaikeuttaa turvapaikkapäätöksen etenemistä oikeaan suuntaan (Lähteenmäki 2016, 5). Kotimaassaan kaikki perheenjäsenensä traagisesti menettänyt maahanmuuttajanuori sai ensimmäisen kielteisen turvapaikkapäätöksen vuoden sisällä.

Maahanmuuttajan hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti, miten hyvin hän ajan myötä löytää itsellensä tasapainon kahden kulttuurin välillä (Schubert 2012, 64). Kulttuuristen erojen tuomat ongelmat painottuivat lähinnä maahanmuuttajatyttöjen kokemiksi. Näkyvimvät haasteet, joita he olivat kohdanneet, liittyivät ulkonäköön ja pukeutumiseen. Erottuminen valtaväestön nuorista johti usein kiusaamistilanteisiin, etenkin koulussa.

H1: ” (...) ne ei silleen niinku kiusannu kiusannu, vaan vähän niinku puheella. Esimerkiksi niinku jos joku poika tuli kerran luokkaan ja sillä oli joku lakki päässä ja sit opettaja sano että ota lakki pois, niin sit se katto mua ja oli silleen, no et miks hällä on huivi? (...) Se kohtelu oli vähän niinku silleen syrjivää. Parityöt tein monesti yksin.”

H4: ”Kyllä sitä oli alussa todella paljon, mutta vain vähän vakavaa. Enemmän sitä semmosta lyömine ja töniä. (...) Kerran tultiin yhen kaverin kans illalla sinne vastaanottokeskukseen takasi, niin oli sillon jo pimiä. Jaaa, sitte kaverin päälle vaan kaks miestä kävi kimppuun ja hakkasi tosi tosi paljon. Minäki tappelin, mutta koska olin isompi, niin en loukannu niin pahasti kuin se kaveri, mustelmia vain.”

H3: ” (...) niin kerran oli niin sattunu tuolla, täällä keskustassa, oli monta miestä yrittäny lyyä meitä, niin niin putki käessä. Kyllä se hakkanut meitä, mutta kun poliisi tuli paikan päälle sitte mentiin kaikki poliisiasemalle.”

Maahanmuuttajapojatkin olivat kohdanneet ulkonäköön kohdistuvaa syrjintää. Heidän kokema kiusaaminen oli tyttöjen kiusaamiseen verrattuna enemmän fyysistä – lyömistä, potkimista ja päälle sylkemistä. Väkivaltaa tai sen uhkaa kokee Suomessa useampi maahanmuuttajataustainen kuin kantaväestöön kuuluva henkilö. Joka viides maahanmuuttaja on kokenut väkivaltaa. (Pakaslahti & Huttunen 2010, 142–143.)

Rasismi

Etenkin maahanmuuttajalasten ja -nuorten kotoutumiseen ja mielen hyvinvointiin vaikuttaa muuttomaassa harjoitettava maahanmuuttopolitiikka ja valtaväestön asenteet maahanmuuttoa kohtaan. Maasta riippuen vastassa saattaa olla voimakkaita ennakkoluuloja, rasismia ja syrjintää, jotka lapsen etnisen identiteetin lisäksi peilautuvat hänen sopeutumiseensa ja sitä kautta mielen hyvinvointiin. (Alitolppa-Niitamo 1994, 34; Itkonen & Talib 2013, 13.)

Syrjintä- ja rasismikokemukset heikentävät maahanmuuttajien mielen hyvinvointia merkittävästi (Priest ym. 2013). Rasistinen käyttäytyminen voi olla esimerkiksi nimittelyä, syrjimistä tai väkivaltaa (Liebkind 2000, 175; Scheinin 1996, 12; Solomos & Back 1996, 29). Aineistosta oli havaittavissa monen suuntaista rasismia maahanmuuttajanuoria kohtaan. Usein se ilmeni toiminnan tai toimimattomuuden kautta syrjivänä käyttäytymisenä, esimerkiksi linja-autopysäkillä etäisyyden ottamisella tai sosiaalisessa mediassa räikeinä erilaisuutta korostavina kommentteina. Nuoret olivat kohdanneet eniten edellä kuvattua yksilöllistä rasismia, joka esiintyy syrjivänä käyttäytymisenä perustuen ulkonäöllisiin eroihin.

H1: ” (...) ainaki ihonväri oli siellä, miksi kiusata. Ja, no on ollu tasa-arvo, mutta ne vaan niinku meitä laskee, että niinku ei me ole kettään tai emme ole mittään, siitä ei meitä tarvi kunnioittaa. Siis nuoret ihmiset ajattelee, että no se on suomalainen, niin se on minun maa, mutta mä oon maahanmuuttaja, niin ei sillä oo mittään niinku samaa.”

Nuorten kertomuksista kävi ilmi, että koulun aloittamisen vaiheessa oli koettu huomattava määrä ulkonäöstä johtuvaa rasistista käyttäytymistä, lähinnä nimittelyä ja erontekojen korostamista. Kiusatun lisäksi tällainen kielellinen rasismi kohdistui koko hänen edustamaansa ryhmään. Kohteena olivat yleensä kiusatun kansalaisuus ja identiteetti.

H2: ”Joo, kyllä ne huutaa. Menkää maasta pois tai siellä X:ssä (kotikunta) on ollu semmonen 2 kuukautta, siellä on ollu semmonen rasistiryhmä, niin sit ne mennee vaan kirjottaa bussipysäkillle neekerit, nää kaikki, sillai kiusaa. Tai sit jos ne näkkee, että sää oot yksin, silloin ne huutaa, että ”neekeri.” (...)”

H3: ” (...) niin on ne tappelu paljon meidän kanssa, niin että ku, esimerkiksi tämä oli, siis alussa oli niin vaikea, että muulle että mä pystyy hyväksyy tämän, että kun niin koko ajan ne tuli sanomaan, että mitä sinä mamu teet Suomessa? Mee pois kotimaahan! (...) Esimerkiksi tämmöstä, minä ajattelin sitä, että onko se yhtään mukava, että joka päivä kuulee tämmöstä, että mee pois mee pois, mee pois? (...)”

Maahanmuuttajanuorten kertomuksista selvisi, että he olivat kokeneet erimuotoista syrjintää ja rasismia lähes päivittäin Suomessa oleskelun ensimmäisinä viikkoina ja kuukausina. Pitkäkestoisen rasismien kohteeksi joutuminen oli tuottanut jatkuvaa stressiä luovan elinympäristön. Tuona aikana nuorilla alkoi esiintyä toistuvasti erinäisiä psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua, päänsärkyä, hikoilua, vapinaa ja rytmihäiriöitä. Lisäksi lähes jokaisella nuorella kotoutumisvaiheen alussa ilmeni fysiologisia reaktioita, esimerkiksi unettomuutta, nukahtamisvaikeutta, muistiongelmia, ahdistuneisuutta sekä masennusta.

H4: ” (...) pelotti illalla lähteä yksin ulos ja se, että varsinkin jos oli pimiää. (...) Ja sitten aloin nähdä painajaisunia (...) Kyllä minusta, meni varmaan silleen että mä niistä minun traumat että mä olin peittäny niitä, niin mun mielestä ne (ohjaajat) ei tienny, tai en tiedä miten niinku yöllä, varmaan ne on kuullu miten mä oon saattanu huutaa ja ne on miettiny mikä se mahtaa olla.”

H2: ”Paljon niin oli sitä, että oli siellä (koulussa) se pää, päässä oli kipua. Ja joskus opettaja antoi luvan lähteä sinne kottiin, kun se tunne ja mielikin oli niin heikko, oksennus piti tulla (...)”

H4: ”Joo siis ihan aluksi mä nukkuin ihan hyvin ja nukutti paljon. Mutta sitten myöhemmin, emmä tiijä, mutta just se nukahtaminen oli hirveen vaikeeta ja niitä iltoja oikein kauhulla alkoi odottaa (...)”

Sosiaalinen tuki ja resilienssi suojaavina tekijöinä

Rankoista henkisistä kokemuksista huolimatta kertomuksista oli havaittavissa tietynlaista määrätietoisuutta ja sitkeyttä elämässä onnistumisen suhteen. Maahanmuuttajanuoret vaikuttivat myös tilanteeseen nähden positiivisilta ja kykenivät löytämään pelon ja tuskan täyteisestä arjestaan iloisia asioita. Heidän käyttäytymisensä toisia ihmisiä kohtaan oli läpi tarinoiden alistuvan kohteliasta. Vaikka heidän elämässään ilmeni merkittäviäkin puutteita, he suhtautuivat asiaan vähättelevästi. Esimerkiksi toimijuuden palauttaminen oman elämän suhteen näytti monen nuoren kohdalla heikolta. Nuoret kokivat tarpeensa tyydytetyiksi ja asemansa uudessa yhteiskunnassa tasavertaiseksi valtaväetön kanssa. Aineiston sisältämät kertomukset sotivat voimakkaasti näitä näkemyksiä vastaan.

Nuorten selviytymistä maahanmuuttoprosessin eri vaiheissa kuvaa parhaiten käsite sinnikkyys eli resilienssi tai selviytymiskyky. Se on yksi olennaisimmista mielen hyvinvointia suojaavista tekijöistä (Snellman ym. 2014, 215). Sen on tutkittu olevan ominaisuus, joka ennaltaehkäisee stressireaktioita ja helpottaa niistä palautumista (Harms 2015, 11). Näen, että resilienssi on vaikuttanut nuoriin ennen kaikkea mieltä eheyttävänä ominaisuutena. He ovat pystyneet säilyttämään toimintakykynsä edes jollakin tasolla esimerkiksi kriisin sattuessa. Resilienssi ihmisen tai yhteisön henkisenä ominaisuutena ja voimavarana määritellään kyvyksi palautua tai sopeutua vaivattomasti onnettomuuden tai muutoksen sattuessa (Harms 2015, 10).

H4: "Mä olin silloin 10-vuotta, kun vanhemmat tappettiin (...) Kaikenlaista töitä tuli tehtyä, jaa kalastajana oon toiminu, torinmyyjänä oon ollu, siivoajana. Ihan pyritty tehdä kaikki mitä niinku saisin rahaa tai ruokaa (...) Semmonen telttä oli missä asuin, mutta paljon piti muuttaa aina sen sodan vuoksi (...) Minä sairastuin malaria (...) Ei, valitettavasti en päässy sairaalaan, koska ei ollu rahaa."

Ikävä

Ikävä omaa kotimaataan ja sinne jääneitä ihmisiä kohtaan erottui voimakkaasti nuorten kertomuksista. Se aiheutti alakuloisuutta edelleen, koska he ottivat asian esiin monessa eri yhteydessä. Nuoret kertoivat todella yksityiskohtaisesti ja kuvaavasti kotimaansa elinympäristöistä, kodista ja lapsuusajan muistoista. Kertomuksista pystyi havaitsemaan haikeuden sävyn kotiseudun jättämistä ja sen tuhoutumista kohtaan. Vaikka maahanmuutosta oli kulunut jo vuosia, nuoret puhuivat edelleen muistoistaan ajoittain erittäin liikuttuneina.

H1: "Mun ensimmäinen koti oli tiili seinät, pieni mökki, ja siinä niinku missä on piha, siinä oli iso kaari, semmonen portti ja paljon kasveja, niinku köynnös. Takapihalla äitin oli pieni se, niinku se kasvimaa. Ainaki sipuli ja minttu oli kasvaa ja herne. Oi että, siellä tuoksu oli niin hyvä ja kaikki kaunis. (...) Paljon tykkään. Koska ei meillä ollu, ei meiltä puuttunu mitään. Vaikka oli vähän, mutta me oltiin ilonen"

H3: " (...) ja että mikä mulle siis negatiivinen tulee ja mikä vielä on paljon vaivaa niin se, että koko ajan päässä, vain ikävä."

H4: " Asuttiin silloin vielä perheen kans vielä kotona. Siis ennen kuin se sota alko ja ne miehet tuli. Mmm, siis oli paras aika mitä ikinä on ollu jaa (...) Nyt hyvää on niinku se, että on saapunu, tullu niinku Suomeen, löytäny mahtavia ihmisiä, jotka ovat tukeneet minua tähän asti. Niin niin, mutta siltikin mulla ikävä X:ään (kotimaahan) on ja vieläki varsinkin kun mä tiedän, että siellä on sukua, niin kyllä se. Ikävä on kyllä todella paljon. Mutta uskon, että jonain päivänä minä pääsen näkemään, katsomaan niitä, heitä kaikkia, ne lapset ja löytyneen siskoni"

lkävästä ja nuorille juurien sekä kotimaan tärkeydestä kertoi myös se, että jokainen heistä aloitti kertomuksensa lapsuudestaan eli useita vuosia ennen maasta pakoon lähtöä. Haastatteluiden alussa pyysin haastateltavaa kertomaan elämästään ennen ja jälkeen Suomeen tuloa sekä mitä tapahtui näiden vaiheiden välillä. Nuoret siis asemoivat itsensä maahanmuuttotapahtumaan vahvasti menneisyyden kautta, niin kuin se monen muunkin humanitäärisistä syistä pakoon lähteneiden maahanmuuttajien kohdalla on. Kotimaan alhainen elintaso, taloudellisen selviytymisen haasteet, korruption ongelmat tai sota-ajan kauhut ja infrastruktuurin muutokset eivät olleet nujertaneet nuorten mielikuvia omista lähtökohdistaan. Niistä pikemminkin kerrottiin ylpeydellä ja haluttiin luoda kuulijalle kaunis kuva ympäristöstä.

Identiteetin kokeminen/muuttuminen

Akkulturaatioksi kutsutaan sopeutumisprosessia, jossa eri kulttuurista lähtöisin oleva henkilö sopeutuu ajan kuluessa uuden maan valtakulttuuriin muuttaen omia arvojaan, asenteitaan, uskomuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymistään (Berry 1997, 12; Berry ym. 2002, 353–354; Malin & Gissler 2006, 116). Sopeutuminen ja kotoutuminen on pitkälti seurausta niistä eri vuorovaikutussuhteista, kokemuksista, menetyksistä ja onnistumisista, joita ihminen kohtaa arjessaan. Integroituminen uuteen yhteiskuntaan on maahanmuuttajanuorelle sosiaalinen ja vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa minäkuva ja sisäinen identiteetti muodostuvat (Pirskainen 2007, 111).

Maahanmuuttajanuorten kertomuksista pystyi tulkitsemaan, että maahanmuuton kolmannessa vaiheessa identiteettiä muokkaava asenne uutta yhteiskuntaa kohtaan sai lähes jokaisen nuoren kohdalla separaation eli eristäytymisen piirteitä. Berryn ym. (2002, 354) mukaan separaatiosta puhutaan silloin, kun maahanmuuttaja välttää vuorovaikutusta uuteen kulttuuriin eikä halua omaksua mitään uutta omaan kulttuuri-identiteettiinsä. Tutkielmassani esiintyvät nuoret olisivat halunneet tutustua ja ystäväystyä suomalaisten kanssa, mutta se osoittautui vaikeaksi syrjivien ennakoasenteiden vuoksi. Niinpä maahanmuuttajanuorten identiteetti sai kotoutumisen alussa negatiivisia sävyjä, minkä seurauksena nuoret kokivat stressiä ja alkoivat eristäytyä tietoisesti valtakulttuurista ja sen edustajista.

H1: ” (...) Koska jotenki tuntui et, mä en jotenki kuulu tähän yhteiskuntaan, tähän yhteisöön, koska mä oon aina jossain toisessa päässä ku suomalaiset. Mut sit jos jossai vaiheessa tuntu siltä, et mä en oikeesti kuulu,

koska mä en vaan kuulu ja se vaan näkky et mä en kuulu. Jossain vaiheessa oli silleen et hyvä, et mä en kuulu ja silleen...emmä tiedä olikse hyvä vai huono asia.”

Akkulturaatiostressille ominaista on mielen hyvinvoinnin heikkeneminen, johon tyypillisesti liittyy hämmennystä omasta identiteetistä, vieraantuneisuuden tuntemuksia sekä psyykkisiä ja psykosomaattisia oireita. Tyypillisimpiä akkulturaatiostressin ilmenemismuotoja ovat ahdistuneisuus ja masentuneisuus. (Berry 1997, 13–15.) Stressikokemusten osalta akkulturaatioprosessin loppuvaihe oli maahanmuuttajanuorille helpompaa aikaa kuin alkuvaihe. Alun eristäytymisellä oli varmaan jossain määrin myös mielen hyvinvointia suojaavia vaikutuksia kotoutumisen haastavassa alkuvaiheessa.

H3: ” (...) nii, elikkä sillon ihan alussa se oli vaan vähän vaikeaa. Kun piti aina katoppa, esimerkiksi mennä kauppa ja aina siellä kuuli ruma sana ja, niin, niitä ihmiset katsoi vaan ja sormea näytti, niinku että osotti. Sitte aina kaverin kanssa sinne kauppaan, haluta aina mennä vasta ihan myöhä, illalla.

H1: ” No siis esimerkiksi kun siellä bussipysäkillä mä joskus yritin mennä kysymään joltaki ihmiseltä neuvoa, siis niinku englanniksi, niin ne sanoi aina vaan, että ei me puhuta englantia tai sitte vaan menivät pois (...) Mä kyllä muutuin siinä, että en lähestyny suomalaisia enää, muuta kuin jos oli semmoenn oikea ongelma.”

Ystävyysuhteilla oli tärkeä rooli sopeutumisasenteiden muuttumisessa integroivaan suuntaan. Integraatio-asenteinen maahanmuuttaja haluaa säilyttää sekä oman kulttuurinsa erityispiirteitä että integroitua osaksi valtakulttuuria ylläpitämällä siihen vuorovaikutusta (Berry ym. 2002, 354). Jokainen maahanmuuttajanuori on tarvinnut elämäänsä vähintään yhden, yleensä useamman tasa-arvoisuutta ja kunnioitusta toista kohtaan välittävän ystävyysuhteen. Yleensä nämä suhteet muodostuivat ikätovereiden kanssa, mutta tärkeä osuus on myös itseä vanhempiin suomalaisiin luodut ihmissuhteet. Hyvien ystävyysuhteiden piirteitä olivat vastavuoroisuus ja turvallisuus. Ne ovat monelta osin tukeneet maahanmuuttajanuoria Suomeen kotoutumisessa.

H2: ”Ne muutti siihen ihan naapuri, että oli lähellä. Samassa talossa, mutta eri kerros. Minä ja pikkuveli menimme piha, oltiin siellä aina vain kaksi ja sitten se uuden perheen lapsi tuli sinne meidän kanssa. Muistan, oli niin mukanaa vaikka ei osannu puhua, mutta ei se haittaa (...) Miran (nimi muutettu) kans oltiin niin paljon aina ja se varmaan että sitte oppi myös suomenkieli ja pysty puhumaan.”

H4: ” Pekalla (edustaja, nimi muutettu) oli paljon merkitystä, että uskalsin mennä taas ulos ja pelaa jalkapalloa. Yhessä käytiin myös hänen kavereitten luona kylässä, oli myös kaikkia juhlia (...) Ja sitten sen urheilun kautta, minä niin, niitä kavereita aloin saamaan (...)”

Tutkimuksen nuorilla identiteetin rakentumiseen olivat vaikuttaneet myös perheestä kotoa tai kotimaasta heijastuneet odotukset. Nämä odotukset liittyivät pitkälti kulttuuriin sukupuolirooleihin sekä uskontoon. Kaukaa kotimaasta nuoria myös kannustettiin kielen oppimiseen ja muuhun ”suomalaistumiseen”. Osa tutkielmani maahanmuuttajanuorista oli

onnistunut yhdistelemään identiteettiinsä molemmista kulttuureista sopivia osat. Heidän kaikkien kertomuksista selvisi, että melko varhaisessa vaiheessa he olivat alkaneet näkemään itsensä suomalaisina.

H2: ” (...) Heti silloin alussa, niin minä vaan koin, minä oon suomalainen. Koska oon tullu siellä X:stä (kotimaa) ja minä asun täällä, niin sillan mä oon ihan suomalainen...niin sitte jos minä haluan, että jos minun elämä tulee hyvää, niin minun pittää rakentaa Suomi. Emmää tiijä, minä ainaki koitan itte että minä oon semmonen yksi seinä. Voi olla että suomi on niinku 6 seinä, minäki oon yksi niistä seinistä.”

H1: ” Mä oon ehkä puoleks X (ensimmäinen kansalaisuus) ja puoleks suomalainen. Nii, ja mä en halua, suomalaistua täysin, ku mullaha on oma identiteetti ja mulla on nää kaikki kokemukset mitä mä oon eläny. Ku mieltii, niin on eläny näitä kaikkia tapahtumia vaan sen takia et on X (ensimmäinen kansalaisuus), niin sitte tietää tai jotenki tuntuu, että vaikka mä en jotenki oo eläny siellä, mut mä oon syntyny semmosena, niin sit mä joudun kärsii tämän kaiken mun elämässäni (...)”

6.2 Mielenterveyspalveluiden ja niitä tarvitsevien kohtaaminen

Tutkielmani osoitti, että nuoren maahanmuuttajan mielen hyvinvointiin yhdistettäviä tekijöitä ovat muuttoon liittyvät eli vaihtelevalta aikaväliltä kertyneet muuttopäätökseen johtaneet asiat, muuton aikaiset tapahtumat, etenkin yksintulleilla turvapaikanhakijoilla, vastaanottavan maan suhtautuminen ulkomaalaisiin sekä kotoutumispalveluiden saatavuus ja viranomaistoiminta.

Maahanmuuttoprosessin kolmannessa vaiheessa keskityin selvittämään, millä tavalla kotoutumispalveluja järjestävät tahot ottivat selvää maahanmuuttajanuoren yksilöllisestä muuttoprosessista sekä hänen mielen hyvinvoinnin tilastaan. Millä tasolla kotoutumistyöntekijät ja viranomaiset olivat kiinnostuneita nuoren lähtöolosuhteista, maahanmuuton syistä, muuttomatkaista sekä näiden vaikutuksesta nuoren mielen hyvinvointiin kotoutumispalvelujen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa?

Maahanmuuton yleistyessä kasvaa myös maahanmuuttajien osuus eri hyvinvointia tukevien julkisten palvelujen käyttäjäkunnassa. Kotoutumista edistävän lain (1386/2010) mukaisesti TE-toimisto tarjoaa peruspalveluiden lisäksi erityisesti maahanmuuttajille suunnattuja palveluita ja toimenpiteitä. Näitä ovat muun muassa alkukartoitus, maahanmuuttajan kanssa laadittava kotoutumissuunnitelma sekä monipuolinen kotoutumiskoulutus. Kotoutumispalveluita laativien viranomaisten on varmistettava, että kotoutuja on ymmärtänyt asiakirjojen sisällön sekä hänen oikeutensa ja velvollisuutensa. (1386/ 17§.) Maahanmuuttajanuoret toivat kaikki tarinoissaan esille,

että eivät aina olleet tietoisia edes siitä, miksi heidät oli kutsuttu esimerkiksi maistraattiin tai maahanmuuttotoimistoon.

H3: ” Muistan silloin, se oli melko alussa, oli se vähän kummallinen, kun piti mennä sinne maistraattiin. Ja siellä se mies tuli ja kyseli kaikkia. Tulkki oli, mutta vain puhelin. Se oli semmonen päivä, että yö oli huono, ei nukkunu yhtään ja väsytti hirviästi. En oikein kuullu mitään, tein vaan ja kirjoitin mitä se mies sano (...)”

Jokaisen maahanmuuttajanuoren vastaanottavat viranomaiset olivat nuorten mielestä olleet ystävällisiä ja ymmärtäväisiä. Ensimmäiset viranomaisten kanssa tapahtuvat kohtaamiset tapahtuivat lentokentällä tai poliisilaitoksella. Maahanmuuttoviranomaiset, tulkit, poliisit, vastaanottokeskuksen työntekijät ja ohjaajat olivat toimineet asiallisesti ja huolehtivaisesti. Etenkin vastaanottokeskusten toimintaa ylistettiin.

H4: ”Täällä X:ssä (vastaanottokunta), se vastaanotto oli todella mielettömän hieno. Nää oli, että ne ohjaajat on tulleet tavallaan niinku kaveriksi meille. Ne on tullu todella läheisiä, että ne on välittäny jokaisesta asiasta, mitä kuuluu meihin. Niin tavallaan niinku se, että se kotoutuminen pienellä paikkakunnalla, se on todella iso, todella paljon etua kuin isossa paikkakunnalla.”

H3: ”Sillon ku minä olin tässä vastaanottokeskuksessa. Äiti oli hirviästi sairas, koska äitillä vain yhen munuainen. Se oli tosi surullinen ja itki ja oli. Kyllä se, mulla oli edustaja. Edustaja tuli ja lakimies ja tuo tulkki ja kyllä se oli iso apuna ni puhunu minun kanssa, että ku esimerkiksi sano että X (henkilön nimi), emme voi tehdä mitään muuta kuin vain puhelimesta puhut äitin kanssa. Ne oli puhunu paljon mulle ja sitä auttanu. Kyllä se vastaanottokeskuksen oli niin hyvä.”

Nuorten kertomuksista selviää, että tapaamiset kotoutumista tukevien viranomaisten kanssa ovat olleet melko vähäisiä, lähinnä vain pakolliset tarkastukset ja toimitukset on suoritettu. Perheen kanssa tulleet olleet hieman enemmän tekemisissä viranomaisten kanssa, kuin yksintulleet turvapaikanhakijat. Tähän lienee vaikuttanut se, että tutkimuksen kiintiömaahanmuuttajanuoret olivat osallistuneet omien tarkastuksien lisäksi myös huoltajilleen suunnattuihin toimintoihin. Yhdellekään tutkimuksen nuorelle ei ollut katsottu tarpeelliseksi toteuttaa tarkempia, yksilöllisiä hoitotoimenpiteitä tai tapaamisia eri viranomaisten kanssa.

6.2.1 Luottamus viranomaisiin

Maahanmuuttajanuoret ovat olleet maahan tulon alkuvaiheissa lähes aina ensimmäisenä tekemisissä poliisin kanssa. Tämä on vaatinut ennakkoluulojen ja pelkojen voittamista poliisiviranomaisia kohtaan.

H4: ” (...) Kyllä poliisi, poliisi kyllä pelotti todella paljon...varmaan niitä kotimaan traumat ja kokemuksia, poliisilla silloin vähän pelotti. Oo, siellä X:ssä (kunta, johon henkilö saapui) ne oli tosi ystävällisiä, vaikka alussa vaan jännitti tosi paljon, mutta oli todella ystävällisiä (...) ”

Tutkimuksen aineistosta paljasti, että maahanmuuttajien kokemuksissa luottamuksen rakentuminen viranomaisia kohtaan oli melko yhdensuuntaista. Aluksi viranomaisia etenkin poliisia oli pelätty, mutta vähitellen positiivisten kohtaamisien kautta luottamus oli syntynyt. Luottamusrakenteen muodostumiseen oli vaikuttamassa yksilölliset ja persoonalliset tekijät sekä kulttuuriset käytännöt. Kulttuuriset käytännöt olivat uudessa maassa yhteydessä avun ja positiivisten kokemusten saamiseen sekä instituutioiden tarjoamaan turvallisuuden tunteeseen, jota kaivattiin.

H4: ”Poliisi joskus kävi niitä katulapsien kimpussa, vaati että ne maksaisivat heille vuokraa, siis alueen maksu ja niiden kans oli kyllä vähän ongelmia todella paljon, kun ne varastivat ihmisiltä rahaa, ja käyttivät valtaa, aseita, tappavat siellä (...) Raha siellä vaikuttaa todella paljon, että saa tietyissä asioissa.”

H2: ”Ja sitte alkaa poliisikin voi tappaa. Ne oli tosi vihaisia. Ja aina pelotti, jos piti olla poliisin siinä. Ne haluasi aina pelkkä raha. Siis ei ne ole samanlaisia kuin täällä Suomessa.”

H3: ”(..) nii sitten ku minä tämän (oli joutunut kidutetuksi ja henkeä uhattu) ilmotin se poliisi niin sano tämä maa, et sinä ole yksin, siellon muita tapahtunu, joka päivä tapahtuu. Emme voi suojella kaikki ihmisiä.”

Maahanmuuttajien aiemmat kokemukset omasta maasta oli selkein hidaste luottamuksen rakentumiselle uutta yhteiskuntaa ja sen viranomaisia kohtaan. Jokainen maahanmuuttaja oli kotoisin eriasteisesti korruptoituneista valtioista, joissa poliisin ja hallituksen toiminta on suuresti kyseenalaistettu.

6.2.2 Kaivatut tulkit

Maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin ongelmien diagnosointi on osoittautunut haastavammaksi kuin valtaväestöllä lähinnä kielellisistä sysitä johtuen (Kerkkänen & Säävälä 2015, 27). Yhdenvertaisuuden toteutuminen edellyttää, että palveluissa käytetään aina tarvittaessa tulkkausta tai muita tarvittavia tukipalveluja (Buchert & Vuorento 2012, 37). Aineistosta selvisi, että tutkimuksen nuorille oli mahdollista ollut saada läsnä oleva tulkki lähinnä vain ensimmäisinä päivinä poliisilaitokselle ja terveystarkastukseen sekä vastaanottokeskukseen tarvittaessa.

H2: ” Kerran vai oliko kaksi, kun siellä eri virastoissa, poliisilaitos ja terveyskeskus, niin oli oikea tulkki mukana. Melkeen aina se oli, että soitettiin tulkille. Se saattoi olla tosi kaukana. Ja sitten se oli vaikea puhua mitään

oikein, kun meni paljon aikaa ja sitä ei esimerkiksi aina ole. Niin en tiedä, se lääkärikin ei varmasti ymmärtänyt aina mitä me sanottiin.”

Kunnilla ei usein ole maahanmuuttajille kielitaitoista tulkkia, joten tulkkipalveluiden ostaminen toiselta kunnalta kustantaa silloin enemmän kuljetuskustannusten vuoksi (Maahanmuuttopalvelut 2012). Puhelimen välityksellä tapahtuvaa tulkkausta oli saatavilla lähes aina, mutta se koettiin raskaaksi ja työlääksi sekä siihen yhdistettiin suuri väärinymmärretyksi tulemisen riski.

H4: ” (...) mutta mun mielestä siinä on pientä ongelmaa, silloin kun on niinku puhelimen välityksellä, se on todella haastavaa...toinen saattaa ymmärtää jotain väärin ja saattaa niinku sanoa jotain väärin. Siinä on kyllä todella todella todella, tosi iso virhe. Se on vaikea kuin silloin, kun toinen on läsnä, se on tosi eri asia. Mutta silloin kun on puhelimen välityksellä, mä voin sanoa, että varmaan jotain 90 jotain prosenttia, se tulkki saattaa sanoa jottain, mitä se ihminen ei ollu tarkottanu.”

6.2.3 Mieli maassa

Vastaanottokeskuksissa ohjaajat mitä ilmeisemmin olivat tulleet tietoisiksi turvapaikanhakijoiden mielen hyvinvoinnin heikentyneestä tilasta toistuvien tahattomien psykosomaattisten oireiden ilmetessä tai heidän nukkuessaan voimakkaiden painajaisunien riivaamina. Ohjaajat ja nuorten lakisääteiset edustajat olivat yrittäneet tarjota keskusteluapua nuorille. Tulkkipalveluiden saatavuusongelmien sekä henkisten voimavarojen puuttumisen vuoksi nuoret eivät olleet puhuneet traumaattisista kokemuksistaan kenellekään. Heidän kertomuksistaan kotoutumisen alkuvaiheessa oli havaittavissa eräänlaista tunteiden peittämisen tavoittelua sekä pyrkimystä unohtaa tapahtuneet. Se oli toiminut nuorten mieltä suojaavana keinona muutenkin jännittyneisyyttä sekä ahdistusta aiheuttavassa uudessa tilanteessa ja ympäristössä. He olivat selviytyneet vaarallisesta muuttomatkasta, joten jäljelle jäänyttä energiaa pyrittiin kohdistamaan kaikenlaisen uuden tiedon vastaanottamiseen ja oppimiseen. Ohjaajien ja edustajan tarjoama keskusteluapu oli nuorien keskuudessa koettu riittäväksi.

H4: ” (...) meni varmaan silleen, että mä niistä minun traumat, että mä olin peittäny niitä, niin mun mielestä ne ei tienny, tai en tiedä miten niinku yöllä, varmaan ne on kuullu miten mä oon saattanu huutaa ja ne on miettiny mikä se mahtaa olla. Mutta tota, ne oli todella kiinnostunu asioista, että miten asioista tulisi hoijettua silloin kun, heille on esitetty, että mulla on sellanen ongelma, kyllä se, kyllä ne hoiti sen asian.”

M: ”Ohjattiinko sinua jolleki mielenterveysammattilaiselle?”

H4: ”Ööö, ei siellä. Vasta muutaman vuoden päästä.”

H3: "Minä vaan yritin opiskella kovasti, vaikka mieli oli huono ja niitä tärinäkohtaus, niitä oli myös. Tiesin, että kun opin puhua, niin sitte on enempi helppoa (...)"

H1: "No tuota, mitähän sanoisin? Sanotaan niin, että siinä oli vaan, että täältä mennään eteenpäin, ei ollu vaihtoehtoa. Ei ollu aikaa jäähä murehtimaan, koska oli opiskelu, joka piti hoitaa. (...)"

Lähes jokaisella nuorista oli kotoutumisprosessin aikana esiintynyt jonkin asteista masennusta. Heidän käyttäytymisensä muuttui yleensä opiskeluiden käynnistyttyä pidättyväiseksi ja sisäänpäin suuntautuneeksi. Jokaisen nuoren elämässä oli tuona aikoina vaihe, jolloin he eivät paljoa poistuneet kotoaan tai huoneistaan. Pakolliset käynnit vain suoritettiin, kuten vaadittava määrä koulussa oloa, kaupassa asioinnit sekä tapaamiset eri viranomaisten kanssa. Nuoret sukupuolesta riippuen olivat olleet kiinnostuneita erilaisista vapaa-ajan viettotavoista. Pojat lähinnä jalkapallon pelaamisesta ja tytöt kavereiden kanssa kulkemisesta sekä kansalaisopiston tarjoamista kursseista. Sulkeutumisen vaiheessa harrastustoiminta unohtui kokonaan tai ainakin väheni.

H1: "Siinä oli se, sitte ku se aika kului, ja välillä pää oli hirviän kipiä ja piti vain nukkua. Paljon olin niin koko ajan yksin ja olisi vaan, että halunnu soittaa äitille ja kuulla miten hän. Oli, se oli kyllä yksin, että olin yksin tunne."

H4: "joo, kyllä niitä, kyllä niitä painajaisia oli. Näin unia, että joku jahtaa minua jaa tota...niin. (...) Sillon tällön maistu ruoka. Sillon oli niin masentunu mieli maassa, ettei, niin. Ei vaan menny ruoka alas."

Kaksi nuorista oli saanut lääkinnällistä hoitoa nukahtamisvaikeuksiinsa. Heidän mielenterveyden tilaa ei ollut kuitenkaan selvitetty tarkemmin esimerkiksi psykologin tai muun ammattihenkilön kanssa. Jokainen nuorista oireili monella eri tavalla ja huoli läheisten selviytymisestä raastoi henkistä jaksamista edelleen. Osa nuorista oli saanut tietynlaisia fysiologisia kohtauksia esimerkiksi koulussa, vastaanottokeskuksessa tai kadulla. Heikko mielenterveys ja ailahteleva mieliala otettiin huomioon arjen eri toiminnoissa yksittäisten kotoutumispalveluiden työntekijöiden kanssa toimittaessa, esimerkiksi poliisilaitoksella turvapaikkakuulustelussa ja kotoutumissuunnitelman laadinnassa.

H3: " (...) Niii. Ja jos on haastattelun (turvapaikkahaastattelu poliisilaitoksella) aikana unohtunu jotakin tai alakanu surullista tai, koska sillon oli vasta on tapahtunu, minä muistan oli kolme neljä kertaa itkin siellä haastattelun aikana. Koska jos se vielä tätä asiaa tapahtuma oli päässä ja vasta tapahtunu (...) Nii sitte lakimies on välillä pyytäny, että no nii nyt, pietään X:lle (henkilön nimi) tauko."

Kahdella paikkakunnalla mielenterveyspalveluiden järjestämiseen oli ilmeisesti vaikuttanut niiden sijaitseminen toisella paikkakunnalla. Yksi tutkimukseen osallistuvista maahanmuuttajanuorista oli vasta neljän vuoden maassa olon jälkeen opastettu Kidutettujen kuntoutuksen piiriin.

H4: "Se on auttanu kyllä todella paljon, koska niistä asioita mitä oli tapahtun X:ssä (kotimaassa), mää, mää en oo pystyny puhumaan ihan niinku normaalisti, vaikka niinku tänä päivänä, ennen mä en pystyny

puhumaan, se sattuu todella paljon, ahdisti todella paljon, kun mä puhuin niistä ja mietin samalla niitä, tavallaan niinku niiden kautta on oppinu niinku elämään sen kanssa, vaikka mä tiedän, että se asia on siinä mukana, koskaan ei häviä musta, mutta ainaki oppinu elämään sen kanssa, että tasapainottaisi sen elämäni, sillä tavalla.”

6.2.4 Kätketyt mielenterveyspalvelut

Suomessa maahanmuuttajien oikeudet julkisessa palvelujärjestelmässä jakaantuvat kotoutumisvaiheen erityispalvelujen ja peruspalvelujen käyttöön (Buckhert & Vuorento 2012, 37). Niiden tarjoamisesta ja saatavuudesta vastaavat Sisäasiainministeriö ja alueellisena toimijana kunnat ja TE-toimisto (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017). Peruspalveluihin kuuluvat palvelut ovat pääosin samoja, mitä kunnan kaikille asukkaille tarjottavat palvelut. Niitä ovat esimerkiksi päivähoito- ja varhaiskasvatus, koulutuspalvelut, sosiaali-, terveys- ja mielenterveyspalvelut sekä kuntoutuspalvelut. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.) Alaikäiset turvapaikanhakijat ovat oikeutettuja terveydenhuoltoon samoin perustein kuin kuntalaiset (THL 2018b).

Kaikille tutkimuksen nuorille oli suoritettu kattavat terveyden alkutarkastukset ja he olivat saaneet asianmukaista hoitoa silloisiin terveysongelmiinsa. Mielenterveyspalvelujen tarpeesta ei oltu kenenkään kohdalla suoritettu tarkempaa interventiota.

Aineistosta selvisi, että jokaisella maahanmuuttajanuorella maahanmuuton taustalla vaikutti maahantuloa edeltäviä traumaattisia kokemuksia. Maahanmuuttajanuorten kertomuksista tuli esiin, että traumaattisten kokemusten aiheuttamien kriisien oireilu laukesi lähes jokaisen kohdalla takautuvasti vasta nuoren muutettua Suomeen, kun turvattomuuden tunne hiljalleen laantui ja mieli pystyi käsittelemään tapahtunutta. Kenelläkään heistä ei oltu diagnosoitu mielenterveyden häiriötä tai sairautta. Uudessa maassa he kärsivät kotoutumisen alkuvaiheessa monenlaisista ahdistus- ja traumaattisen stressihäiriön oireista. Lisäksi monella esiintyneen akkulturaatiostressin seurauksena myös psykosomaattisten oireiden määrä lisääntyi kotoutumisprosessin aikana. Tästä huolimatta nuoret olivat hoitointerventioiden kohteena kolmannen vaiheen alussa huomattavan vähän: tämä koski niin traumojen selvittelyinterventioita, ahdistuksen ja stressin hallintaa, erilaisia psykiatrisia terapiamuotoja sekä myös käytännöllistä ohjausta ja neuvontaa. Forsander (1994, 58) painottaa, että maahanmuuttajien mielen terveyttä tukevassa kotoutumisessa työntekijöiden tulisi

tuntea ihmisen psyykkisten perusmekanismien lisäksi maahanmuuttajan taustojen ja muuttokokemusten vaikutus nykytilanteeseen.

H2: ”Se vaan siellä terveystakesuksessa oltiin silloin alussa se iso tarkastus, kun rokotti ja otti verta ja ne kaikki (...) Niin paljon näin painajaista ne kun tappo isä (...) Äiti sanoi, että minä tartten jotakin lääke tai lääkäri, siihen että pystyy nukkua, mutta ei me sitte tiedety mitä pitää tehdä (...) Se sosiaalityöntekijä luuli, että se johtuu kun kesällä on valo vaikka on yö. Niin se vaan sanoi että pittää katsoa kello ja että ne verhot on kiinni.”

Mielen hyvinvoinnin ongelmien diagnosointi ja hoito on maahanmuuttajien kohdalla kielellisistä ja kulttuurisista syistä johtuen haastavaa. Hoidon tarpeiden tunnistaminen ja hoidon saavutettavuus ovat kuitenkin yhdenvertaisuuteen liittyviä avaintekijöitä. (Halla 2010.) Turvapaikanhakijanuoret kokivat saavansa tarvitsemaansa tukea vastaanottokeskuksen työntekijöiltä, mutta irrallisesti kuntiin asumaan sijoitettujen kiintiöperheiden nuoret jäivät kaikesta tästä paitsi. Ongelmaksi muodostui, että mielenterveyshäiriöitä ei tunnistettu eikä niihin osattu hakea hoitoa.

Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa kuten fyysistä kuntoa. Tärkeää on saada yksilö tietoiseksi omista mahdollisuuksistaan oman mielenterveyden edistämisestä. (Kaleva & Valkonen 2013, 677–678.) Tutkimuksessa maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvointiin liittyvät seikat kulminoituivat siihen, etteivät mielenterveys- ja kuntoutuspalvelut tavoittaneet niiden tarpeessa olevia. Maahanmuuttajanuoret eivät myöskään olleet saaneet tietoa mielenterveysasioihin liittyen. Useimmat heistä eivät tieneet, että mielikin voi olla sairas ja että sitä on mahdollista hoitaa. Maahanmuuttajanuorilla ilmeni huomattavan paljon psykosomaattisia oireita. Tällöin mielenterveysongelmia on vaikea tunnistaa esimerkiksi terveydenhoidossa. Jos ahdistuksen olemuksen hahmottaminen ja selittäminen lääkäreille on vaikeaa, voi tuloksena olla somaattinen kuvaus pahasta olostä (Rohlof ym. 2014, 1799). Tutkimuksen nuorilla myös kielivaikkeudet ja haavoittuvassa asemassa oleminen vahvistivat tarvetta somatisoida pahaa oloa.

Mielenterveysongelmiin liittyy monissa kulttuureissa häpeää, pelkoa ja tietämättömyyttä. Tämä heijastuu siihen, että vaikka palveluille olisi tarvetta, niin niihin ei osata tai haluta hakeutua. (Kerckänen & Säävälä 2015, 9). Maamu-tutkimuksessa selviää (Castaneda ym. 2012, 161–163), että maahanmuuttajille esteinä palveluihin hakeutumiselle ja pääsemiselle voivat olla sekä ulkoiset (esim. kieliongelmat, taloudelliset ongelmat, tietämättömyys palveluista, palveluiden riittämättömyys) että sisäiset (esim. luottamuspula palveluihin, ennakkoluulot) tekijät. Ongelmana on myös se, että mielenterveysongelmia ei tunnisteta ja niihin ei osata hakea hoitoa (Castaneda ym. 2012, 161; Kerckänen & Säävälä 2015, 11; Nieminen 2015, 178; Pakaslahti & Huttunen 2010, 165,

206–207; Snellman ym. 2014, 204, 208). Vakavien sairauksien diagnoosit ja mielenterveyslääkkeiden käyttö on maahanmuuttajilla suhteessa vähäisempää kuin kantaväestöllä. On mahdollista, että tämä viittaa maahanmuuttajien valikoitumiseen (ns. terve maahanmuuttaja - ilmiö). Toinen mahdollinen selitys on edellä kuvattuihin tekijöihin liittyvät terveystalouteen hakeutumisen ja saatavuuden ongelmat.

6.2.5 Sosiaalisen tuen ja kielen oppimisen merkitys

Maahanmuuttoprosessin kahdessa aikaisemmassa vaiheessa mielen hyvinvointia parhaiten suojaavaksi tekijäksi nousi sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus. Sen merkitys korostui entisestään tässä prosessin viimeisessä vaiheessa. Rasistisista ja syrjivistä kokemuksista selviytymistä tuki perheenjäsenten lisäksi positiiviset kontaktit valtakulttuurin edustajien kanssa. Jokainen maahanmuuttajanuorista oli kohdannut runsaasti eriasteista huonoa kohtelua, mutta niitä selvästi oli tasapainottanut hyvien ystävyys-suhteiden solmiminen suomalaisten kanssa. Sosiaalinen tuki vahvistaa mahdollisuuksia selvitä muun muassa akkulturaatiostressistä (Jasinskaja-Lahti, Liebkind, Jaakkola & Reuter 2006, 302). Nuoret vaikuttivat olevan taitavia tunne- ja vuorovaikutustaidoiltaan, joten se lienee vaikuttanut ystävien saamiseen.

H4: ”No todella, ne kaikki kaverit on todella tullu tosi läheiseksi minulle. Ne on auttanut, kuten tähän asti ovat auttaneet jaa ne on tehny kaikessa mitä ne pystyy tekemään elämänvaiheessa niin.”

H1: ” Me ollaan oltu niinku aina yhdessä koulussa ja sitte aina järjestetty juhlia, vaikka jonkun kotona mentiin vaikka viettää halloweeniä tai pikkujouluja tai tämmösiä, vaikka ne ei silleen niinku, mä en juhli niitä silleen täällä kotona, mutta on kiva tälleen, niinku jakaa tämmöstä niinku kokemusta suomalaisten kanssa...saada tietää, että millaista se on, kaikkea tämmöstä. On meillä ollu tämmöset kivat, me ollaan vaan, niinku vaikka nukuttu siellä jossain.”

H3: ” Kyllä se, että ei tässä maassa, ei kukkaa pärjää yksin, se on ilmiselvää. Että minä ainaki ite pyrkiä olla, tutustua paljon erilaisiin ihmisiin ja ne minuun. Ja tota, ku enemmän kavereita ja tuttuja, minä, että se on rikkaus asia, että...on erilaisten ihmisten kanssa, ja ne oppii mun kanssa jaetaan koemuksia ja.”

Aineisto puhui selvästi erilaisten osallistumiseen kannustavien hankkeiden, ystävyys- ja järjestötoiminnan sekä kolmannen sektorin puolesta. Näiden on muidenkin hyvinvointitutkimuksien (esim. Gissler ym. 2006; Matikka ym. 2013; Nieminen ym. 2015) kohdalla todettu edistävän maahanmuuttajien kotoutumista sekä mielen hyvinvointia. Sosiaalisten suhteiden merkitys traumaista selviytymiseen näyttäytyi läpi maahanmuuttoprosessin ajan merkittävimpänä mielenterveyttä suojaavana ja parantavana tekijänä. Erityisesti sen vaikutus korostui

kotoutumisvaiheessa, jolloin tärkeää oli onnistua solmimaan myönteisiä ihmissuhteita valtaväestön jäsenten kanssa.

H2: ” Silloin oli sillon melko alussa oli semmonen X (hanke) Se maahanmuuttovirasto tai sosiaalitoimisto oli siinä samassa, niinku järjestämässä sitä meille, niin niin sitte jotenki siinä kautta ne teki meille sitä kaikkia kerhoa ja kaikkia semmosia, ku oli suomalaisiaki osallistui (...) niin sitte kun se X loppu niin sitte siinä ei ollu mitään muuta.”

Nuorten maahanmuuttajien kotouttamiseen liittyy vahvasti kotoutumiskoulutus, joka kuuluu jokaisen maahanmuuttajan kotoutumispolkuun. Tutkimukseen osallistuneiden maahanmuuttajanuorten kotoutumisprosessin tukeminen kotoutumiskoulutuksen kautta on aloitettu pian maahantulon jälkeen. Nuoret ohjattiin suomen kielen kurssille, joissa opintojen aloituksen odotusaika oli kahdesta viikosta kahteen kuukautta. Alkukartoituksen kautta opiskelijat oli ohjattu oikeanlaisiin opetusryhmiin, mutta opetusta ei ollut ollut mahdollista henkilökohtaistaa opiskelijoiden omien tarpeiden mukaiseksi, koska ryhmissä on ollut niin paljon muitakin maahanmuuttajaopiskelijoita.

Tutkimuksen nuoret olivat opiskelleet kotimaissaan vähintään luku- ja kirjoitustaidon. Yhdellä oli hieman jo perusopintoja takana. Kaikki olivat tykänneet opiskelusta ja yksi heidän maahanmuuttoon liittyvistä huolistaan johtui epävarmuudesta päästä takaisin kouluun. Mahdollisuutta opiskella ilmaiseksi arvostettiin ja opiskeltavat asiat, kuten suomen kieli, koettiin merkityksellisiksi. Nuoret olivat motivoituneita oppimaan suomen kieltä. Koulutusmotivaatioon vaikutti selvästi nuorten oma aikaisempi asema lähtömaassaan. Lähes kaikilla kouluttautumismahdollisuudet oli rajoittuneet taloudellisista ja kulttuurillisista syistä. Suurin osa koki suomen kielen vaikeaksi varsinkin opintojen alussa, mutta tämä helpottui, kun uuteen kieleen totuttiin. He käyttivät paljon vapaa-aikaansa opiskeluun. Osa nuorista opiskeli suomen kieltä oma-aloitteisesti jo ennen kurssin alkamista. Omaa aktiivisuutta pidettiin ratkaisevana tekijänä oppimisessa. Lisäksi kavereiden tuki ja mahdollisuus kehittää kieltä vuorovaikutuksessa heidän kanssaan koettiin tärkeäksi.

H1: ” (...) koska aina kun, mä olin koulussa vaikka 9-15 ja aina kun tulin kotiin niin aloin opiskelemaan. Aloitin joskus 17 ja lopetin joskus 21. (...) Vaikka ei periaatteessa olis yhtään mitään mitävois opiskella, koska kaikki on jo opiskeltu, mutta mä kuitenkin kävin nää kaikki jutut niinku aina uuestaan ja uuestaan ja kaikki nää sanastot ja kaikkea.”

H4: ”Se X (edustaja) niin paras mies. Sitte ku pikkusen oli oppinu jo suomea hän otti minua monesti mukkaan kaikkiin juhlaan ja tapaamaan ihmisiä ja sitä kautta tuli paljon hyviä kavereita ja tuttuja. Ja kaikenikäisiä siinä on. Siinä kyllä oppi myös puhumaan kun vaan sai puhua ja puhua kaikkien kanssa (...) ”

Kotoutumiskoulutuksen opettajia pidettiin ammattitaitoisina ja opetusta hyvänä, vaikkakin joskus liian raskaana. Jokaisella maahanmuuttajanuorella oli haasteita opinnoissa ja oppimisessa. Opiskelijat olivat saaneet luokassa vaihtelevasti henkilökohtaista tukea ja ohjausta oppimiseensa. Aineistosta voi havaita, että varsinkin turvapaikanhakijoilla oma opettaja ja vastaanottokeskuksen ohjaajat ovat edistäneet nuorten opintoja ja hyvinvointia kuuntelemalla ja auttamalla ongelmatilanteissa.

Suomalaisen koulujärjestelmän tavat ja säännöt koettiin vieraaksi eikä aina osattu toimia ilman apua. Esimerkiksi suomalaisen luokan hierarkinen käyttäytyminen herätti ihmettelyä, kun kunnioitus opettajaa kohtaan näkyi niin alhaisena.

H3: ” Se oli niin uusi, minä ihmettelin, se oli ekana päivänä, kun opettaja tuli luokkaan, kukaan ei nouse (...) ja sitte joku on ottanu kahvikuppi mukaan luokkaan (...)”

Kotoutumiskoulutuksen ulkopuolisissa opinnoissa maahanmuuttajanuoret olivat myös kohdanneet haasteita. Esimerkiksi lukiossa tai ammattikoulussa tai niihin valmistavissa luokissa tukiopetukselle ja tehostetulle tuelle olisi ollut tarvetta. Vaikeuksia tuotti erityisesti suomen kielen ammattisanasto sekä matematiikka. Kukaan tutkimuksen nuorista ei ollut saanut tukea opintoihinsa tällä tasolla. Nuoret kuitenkin kokivat opetuksen laadukkaaksi ja asemansa luokassa tasavertaiseksi suomalaisten opiskelijoiden kanssa. Jokaisen nuoren opintopolulla oli ollut vähintään yksi erityisen hyvä opettaja. Etenkin kotoutumiskoulutuksen suomen kielen kurssin opettajat oli koettu turvaa ja tukea antaviksi ”äidillisiksi” hahmoiksi.

H4: ” (...) ja hyviä opettajia, todella hyviä opettajia, jotka kannusti meitä, koska se on todella, se mitä ite ainaki oon huomannu, se on todella rankkaa olla semmosessa paikassa, koska sillan jos toinen ei välitä, ei edes halua oppia sitä kieltä ja toinen yrittää niinku väkisillä saada toinen kiinnostumaan jostain, mitä toinen ei antaa edes yhtään pätäkäkään kiinnostusta. X (opettajan nimi) oli kyllä hyvä. Se monesti jäi kaveriksi vaikka koulu oli jo loppu.”

Maahanmuuttajanuorille opiskelun tavoitteen oli suomen kielen oppimisen myötä päästä jatko-opintoihin, työllistyä ja auttaa muita. Nämä opiskelijoille itselleen tärkeät tavoitteet ovat toimineet merkittävinä kotouttavina tekijöinä. Kulttuurikonflikteja oli syntynyt toisen asteen koulutuksessa. Rasismia ja suvaitsemattomuutta esiintyi jokaisen nuoren koulukertomuksissa.

6.2.6 Ennalta ehkäisyn tarpeellisuus

Maahanmuuttoa edeltävät tekijät liittyvät usein ruoan, veden ja suojan puutteeseen, hoitamattomiin sairauksiin sekä sotatilanteeseen (Kerkkänen & Säävälä 2015, 30). Tutkielman perusteella mielen hyvinvointiin eivät vaikuta ainoastaan maahantuloa edeltävät tekijät, vaan lisäksi arjessa vaikuttavat uusi kulttuuriympäristö, sosiaalinen eristyneisyys sekä syrjintä. Näiden lisäksi maahantulon jälkeisiä tekijöitä ovat kielimuuri ja vuorovaikutuksen ongelmat, jotka peilautuvat vahvasti tarvittavien mielenterveyspalvelujen tiedostamiseen sekä niihin hakeutumiseen. Nuorten mieltä oli kuormittanut kovasti myös huoli muualla oleskelevista perheenjäsenistä ja sukulaisista.

H1: ” Joo, silloin jäi sinne X:ään (synnyinkaupunkiin) joutui jäähä se minun tädin perhe ja serkkuja. Ja aina soiteltiin ja oltiin Facebookilla yhteydessä. Sitte kerran vaan he eivät enää vastanneet eikä Facebook, ja siis niinku mä vaan aloin pelätä, että en kuule niistä enää mitään. Siitä oisko kolme tai neljä päivää niin kuultiin, että se X (synnyinkaupunki) oli pommitettu tosi pahasti. Muistan sen, se oli niin surullista (...)”

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on tärkeää maahanmuuttajien mielenterveyden tukemisessa. Siihen kuuluu esimerkiksi sosioekonomisten erojen kaventaminen sekä elinolojen ja asumisen varmistaminen. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 29.) Keskeisin mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevä toimi on sosiaalisen tuen varmistaminen (Kerkkänen & Säävälä 2015, 29; Salmela-Aro 2010, 5; Snellman ym. 2014, 204). Tutkimuksen nuoret kokivat sosiaaliset suhteensa riittäviksi sekä laadukkaiksi, mutta kertomuksista selvisi, että heidän sosiaaliset verkostonsa ovat syntyneet vasta kotoutumisen myöhemmässä vaiheessa.

Mielen hyvinvoinnin takaamiseksi merkittävää on myös hoidon yksilöllisyys, saavutettavuus ja saatavuus (Halla 2007, 471). Ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä mielen hyvinvointia eniten vahvistavat sosiaaliset verkostot ja hengellisyyteen kohdistuvat resurssit. Eletyn elämän uudelleenmäärittely ja positiivisen tulevaisuuden luominen ovat olennainen osa työn sisältöä. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 30.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Maahan muuttaneen mielen hyvinvointiin vaikuttavat niin muuttoa edeltäneet tapahtumat ja olosuhteet, itse muuttoon liittyvät seikat kuin muuton jälkeiset kokemukset ja olosuhteet. Merkitsevästi mielen hyvinvoinnin tilaa muokkaa vastaanottavan maan kotoutumisvaiheen palvelut, niiden määrä, laatu ja saatavuus sekä vuorovaikutus eri viranomaistahojen kanssa. Niillä oli selvä vaikutus maahanmuuttajanuoren kotoutumisen onnistumiselle ja sitä kautta mielen hyvinvointiin.

Tutkimuksessa mukana olleilta henkilöiltä löytyi taustalta rankkoja sota- ja salakuljetuskokemuksia. Nuoret ovat kokeneet kotimaassaan ja pakomatalla paljon erilaisia menetyksiä, nälkää, pelkoa, ahdistusta sekä huolta ja eläneet kadulla tai pakolaisleireillä kodin ja perheen tuhouduttua. Joidenkin arvioiden mukaan Suomeen viime aikoina tulleet lapset ovat aiempaa traumatisoituneimpia. He ovat olleet pitkiä aikoja pakomatalla, ja aiempaa useammilla on myös kokemuksia väkivallasta, kidutuksesta ja hyväksikäytöstä. (Lähtenmäki 2016, 2–3)

Yleisesti katsottuna tätä tutkielmaa koskevat tulokset maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnista vahvistavat muualta maailmasta saadun kuvan. Pakolaistaustaisten maahanmuuttajien maahanmuuttoprosessiin liittyy useita merkittävästi mielen hyvinvointia uhkaavia tekijöitä. Prosessin aikana tutkielman maahanmuuttajanuoret kärsivät traumaattisen stressihäiriön oireista ja erilaisista psykosomaattisista oireista. Lisäksi esiintyi useita fyysisiä negatiivisia tuntemuksia, esimerkiksi unettomuutta, nukahtamisvaikeutta, muistiongelmia, ahdistusta sekä masennusta. Ne olivat seurausta lähtömaan traumaattisista kokemuksista, elinolosuhteista ja läheisten menettämisestä. Selittämättömät pitkäkestoiset fyysiset vaivat liittyvät muun muassa pitkäkestoisen stressin kokemukseen, diagnosoimatta jääneeseen psyykkiseen sairauteen, kulttuurispesifeihin tapoihin ilmaista kärsimystä tai traumaattisten stressikokemusten aiheuttamiin fysiologisiin muutoksiin. Tällaisten fyysisten oireiden yleisyys maahanmuuttajilla voi liittyä psyykkiseen sairastuvuuteen ja mahdollisesti myös traumatisoitumiseen sekä kielteisiin elämäntapahtumiin. Oireet ilmentävät usein henkistä kipua sekä hädän tunnetta (Rohlof ym. 2014, 1801.) Myös tämän tutkimuksen tulokset ovat yhdensuuntaisia näihin havaintoihin nähden.

Yhdelläkään tutkimuksen nuorista ei ollut diagnosoitu varsinaista mielenterveyshäiriötä, mutta heidän kertomuksistaan välittyi vahvasti todellisuus tätä asiaa kohtaan. Kotoutumisvaiheen alkaessa nuorten mielen hyvinvoinnin taso oli ollut hälytystilassa. Traumaattisilla kokemuksilla näyttäisi

olevan merkittävä yhteys mielen hyvinvoinnin perusteisiin. Jokainen tutkimuksen nuori oli elänyt useita traumoja synnyttäviä tapahtumia ja jokaisen mieli myös oireili koko maahanmuuttoprosessin ajan. Traumaattiset kokemukset esiintyivät tutkimuksessa kahdessa muodossa – lähtömaassa koetut traumat sekä tulomaassa yleisestä ilmapiiristä maahanmuuttoa kohtaan koetut traumat. Lähtömaan traumaattiset kokemukset johtuivat kaikissa tapauksissa sodan tuottamista väkivallan ja vainon vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan johtaneista seurauksista. Tutkimuksessa mukana olleita nuoria oli kidutettu ja heidän henkeään oli uhattu. Nuoret olivat lapsena lähtömaassaan nähneet paljon sotatilanteesta johtuvaa ihmisten brutaalia tappamista. Uudessa maassa nuoret olivat kokeneet erimuotoista rasismia. Itse traumaattiset kokemukset olivat syntyneet väkivallan tekoihin johtavasta rasismista eri kulttuuriryhmien välillä. Vaikutukset mielen hyvinvoinnille olivat summautuvia. Tulomaan traumakokemukset olivat voimistaneet jo aikaisemmin koettuja traumaattisia tapahtumia. Maahanmuuttajien psyykkisten ongelmien ajatellaan usein johtuvan kotimaassa ja pakomatalla tapahtuneista traumaattisista kokemuksista. Vähemmälle huomiolle on jäänyt vastaanottovaiheen aikaiset ikävät kokemukset, jotka lisäkuormittavat jo muutenkin heikkoa mielen hyvinvointia. (Lähteenmäki 2013, 4.)

Suomessa asuvien maahanmuuttajien hyvinvointia on tutkittu muun muassa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointitutkimuksessa (Maamu) (Castaneda ym. 2012), jossa selvitetään laajasti maahanmuuttajien terveydentilaa. Traumakokemuksia kokeneita oli huolestuttavan paljon myös Maamussa: enemmän kuin kolme neljäsosaa (78%) kurditaustaisista raportoi kokeneensa vakavia traumoja ja somalialaistauksista yli puolet (57%) oli kokenut vakavia traumoja. Kidutetuista arviolta noin kolmanneksella kehittyi lopulta traumaperäinen stressihäiriö tai masennustila (Marker & Forstmeier 2011). Vaikka suurin osa traumoja kokeneista selviää ilman vakavia psyykkisiä häiriöitä, traumakokemusten huomioiminen on terveyspalveluissa tärkeää. Ne ovat merkittäviä riskitekijöitä sekä mielen hyvinvoinnin että myös fyysisten oireiden kannalta. (Snellman ym. 2014; Castaneda ym. 2012.)

Mielenterveyden havaittavista oireista tai vaikeista traumoista kärsii lähes joka kolmas ryhmään kuuluva lapsi tai nuori. Näistä hoitoa oli saanut tilanteeseensa vain kolmannes. Maassa näyttäisi jäävän vaille asianmukaista hoitoa jopa satoja pakolais- tai turvapaikanhakijalapsia vuosittain. (Suikkanen 2010, 31–33.) Näyttäisi, että Matikan, Luopan, Kivimäen, Jokelan ja Paanasen Maahanmuuttajataustaisten 8. ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi -tutkimuksessa saatiin vuonna 2013 ensimmäistä kertaa tietoa maahanmuuttajalapsista ja -nuorista. Kyselyn antama kuva

maahanmuuttajanuorista peruskoulun yläluokilla on varsin huolestuttava: He kokivat terveytensä heikommaksi kuin muut nuoret, olivat väsyneempiä koulussa ja oireilivat muita nuoria yleisemmin. He olivat muita enemmän myös ahdistuneita ja masentuneita. Käsillä oleva tutkielma osoitti maahanmuuttoon liittyvien riskitekijöiden vahvan yhteyden nuorten mielen hyvinvoinnin heikkenemiselle. Raskaat muuttoprosessiin liittyneet tapahtumat ulottuivat syvälle maahanmuuttajanuorten henkiseen hyvinvointiin aiheuttaen monenlaista psyykkistä ja fyysistä oireilua. Tutkielman perusteella inhimillisen hintansa lisäksi psyykinen pahoinvointi hidastaa esimerkiksi kotoutumista, suomen kielen oppimista ja luottamuksellisten ystävä- ja aikuissuhteiden luomista.

Perhoniemen ja Jasinskaja-Lahden (2007) tutkimuksessa on todettu maahanmuuttajien hyvinvoinnin kohenevan uudessa maassa asutun ajan myötä. Tässä tutkielmassa mielenterveyden heikkenemisen oireita, kuten psyykkistä stressiä alkoi ilmetä suurimmalla osalla tutkimuksen nuorista vaihtelevan ajan kuluttua kotoutumisen alkamisesta. Psyykinen stressi voi kertoa siitä aktivoitumisen tilasta, jota uudet haasteet vaativat, eikä se siksi ole pelkästään kielteinen kokemus. (Perhoniemi & Jasinskaja-Lahti 2007, 35.) Maahan tulon alkuvaiheessa maahanmuuttajanuoret kertomuksien mukaan suorastaan pursusivat halua tutustua uuteen ympäristöön ja suomalaisiin. Tämän suhteen he joutuivat kokemaan valtavan pettymyksen ja yksin jäämisen tunteen, sillä suomalaiset eivät tuohon aikaan suhtautuneet kulttuuriseen erilaisuuteen kovin myötämielisesti. Kotoutumiskoulutuksen alkaessa nuoret olivat kokeneet paljon epäkunnioitusta osakseen, mikä heijastui vähitellen koulussa jaksamiseen ja kielen oppimiseen. Nuoret kohtasivat myös koulumaailmassa pitkin opintopolkuaan monenlaista syrjivää käyttäytymistä. Maahanmuuttoprosessiin liittyvien lukuisten haasteiden ja vastoinkäymisten suhteen nuorille on ollut ensiarvoisen tärkeää saada solmittua myönteisiä ihmissuhteita suomalaisten kanssa. Oman aktiivisuuden sekä sosiaalisen tuen ansiosta useimmat nuorista oppivat suomen kielen suhteellisen hyväksi lyhyessä ajassa. Tämä taas on heijastunut hyvin kokonaisvaltaisesti heidän mielen hyvinvoinnin eheyttämiseen ja jälleen rakentamiseen.

Tutkielmassani maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvointiin liittyvät seikat kulminoituivat siihen, etteivät kotoutumisvaiheen mielenterveys- ja kuntoutuspalvelut tavoittaneet niiden tarpeessa olevia. Monissa aikaisemmissakin tutkimuksissa on tuotu esiin maahanmuuttajien ja pakolaisten vähäisten mielenterveyspalvelujen käyttö suhteessa tarpeeseen. Esimerkiksi Maamu - tutkimuksessa kolmen maahanmuuttajaryhmän osalta mielenterveyspalveluiden käyttö oli samaa

tasoa kuin muulla väestöllä samoilla paikkakunnilla. Kurdi- ja venäläistaustaisilla tutkittavilla esiintyi vakavia masennus- ja ahdistuneisuusoireita selkeästi enemmän kuin muulla väestöllä, joten heidän mielenterveyspalveluiden tarpeensa jää suurelta osin tyydyttymättä. (Castaneda ym. 2012b.) Maamu-tutkimusta seurasi Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi 2014 -tutkimus (UTH) (Nieminen, Sutela & Hannula 2015), jossa on selvitetty laajemmin ulkomaalaistaustaisen väestön terveyttä ja hyvinvointia. Tilastokeskuksen julkaisema tutkimuksen tietosisältö muodostuu terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi työhön ja koulutukseen liittyvistä kysymyksistä. Aineisto on kerätty haastatteluiden keinoin koskien ulkomaista syntyperää olevien työmarkkinatilanteesta, työ- ja toimintakyvystä, fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, mahdollisista syrjintäkokemuksista sekä palveluiden tarpeesta. Tulokset olivat yhteneväisiä tämän tutkielman tulosten kanssa. Ne osoittivat, varsinkin pakolaistaustaisten nuorten tilanteeseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Heille näytti kasaantuvan turvattomuuteen liittyviä kokemuksia enemmän kuin vanhemmille ja aikuisena Suomeen muuttaneille. Verrattuna vanhempiin ikäryhmiin, nuoret uskoivat harvemmin saavansa apua naapureiltaan, heidän luottamuksensa ihmisiin oli heikompaa ja he olivat kohdanneet useammin väkivaltaa sekä epäoikeudenmukaista kohtelua vieraiden ihmisten taholta. Suomessa tarvitaan erityisesti toimenpiteitä ulkomaalaistaustaisen väestön psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tutkimuksien tulokset auttavat kotoutumista ja työllistymistä tukevien toimenpiteiden kehittämisessä sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen arvioinnissa.

Maahanmuuttajanuoret eivät kyenneet kotoutumisensa alkuvaiheessa kertomaan aloitteellisesti kotouttamistyöntekijöille ja viranomaisille kokemustustojensa syvimpiä haavoja. Viranomaiset eivät myöskään olleet enemmälti tiedustelleet mielen sisäisiä asioita. Kokemuseräisen tiedon laiminlyönti ja yhteiskunnallisen myötätunnon puute olivat johtaneet vakaviin henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin vaikeuksiin, kuten yksinäisyyteen, eristäytymiseen ja ennen kaikkea mielenterveyshäiriöihin. Kuusisto-Arposen (2016) julkaisemassa artikkelissa selviää, että maahanmuuton määrällinen kasvu on luonut Suomessa tilanteen, jossa mikään taho ei ole kokonaisvaltaisesti vastuussa maahanmuuttajalasten ja nuorten elämän saamiseksi raiteilleen, vaan lapsen etu jää usein alistaiseksi yleiselle edulle, kuten esimerkiksi valtiorajojen tai maahanmuuttajien kokonaislukumäärien kontrollille

Maahanmuuttajalapsilla on oikeus samoihin terveyspalveluihin kuin maassa vakituisesti asuvilla lapsilla ja nuorilla. Piitulaisen (2016) artikkelin sisältö antaa vastauksia tässä tutkimuksessa esille tulleisiin ilmiöihin. Jokaisella tutkimuksen maahanmuuttajanuorelle oli havaittavissa eriasteisia

mielenterveyshäiriöitä, mutta yksikään ei saanut niihin asianmukaista hoitoa. Piitulainen (2016) selittää tätä yhteiskunnallista ongelmaa sillä, että mielenterveyspalveluita pystytään tarjoamaan vain pienelle osalle avun tarvitsijoista. Maahanmuuttajalasten mielenterveysongelmiin perehtyneitä asiantuntijoita on maassamme vähän. Pitkien etäisyyksien ja apua tarvitsevien suuren määrän vuoksi tämä asiantuntijoiden pieni joukko ei kykene tarjoamaan apuaan kuin harvoille. Tutkielmani perusteella haasteena maahanmuuttajanuorten mielenterveyshäiriöiden kartoittamiselle sekä ymmärtämiselle on myös ammattitaitoisten tulkkien puute sekä maahanmuuttajien tietämys mielenterveys häiriöistä.

Nuorten maahanmuuttajien kertomuksissa oli paljon yhteneväisyyksiä, vaikka he tulivat eri maista ja eri kulttuureista. Koko maahanmuuttoprosessin ajan merkittävimäksi mielen hyvinvointia tuottavaksi ja suojaavaksi tekijäksi erottui selvästi sosiaaliset suhteet. Etenkin perheen merkitys korostui jokaisen nuoren elämässä. Myös sinnikkyydellä eli resilienssillä oli myönteistä vaikutusta vaikeuksista selviytymiseen. Perhe ja läheiset oli myös monelle syy selviytyä ja päästä elämässä eteenpäin. Nuoret olivat onnistuneet solmimaan uusia sosiaalisia suhteita koko maahanmuuttoprosessin ajan. Maahanmuuttoprosessin matkan varrelta kertomuksista nousi esiin useita yksittäisiä, hetkellisiä sosiaalisia suhteita, jotka tukivat rankkojen muuttokokemusten keskellä mielen jaksamista. Kotoutumisen ja mielen hyvinvoinnin rakentumisen kannalta tärkeimmäksi sosiaalisen tuen muodoiksi selvisi Suomessa uusiin ystäviin solmitut kaverisuhteet. Sosiaaliset suhteet antoivat maahanmuuttajanuorille uudessa yhteiskunnassa tärkeitä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia sekä turvallisuuden tunnetta, joten niitä haluttiin vaalia tarkasti. Jokaiselle nuorelle alkoi kehittyä näitä sosiaalisia kytköksiä suomalisuuteen viimeistään siinä vaiheessa, kun he integroituiivat suomalaiseen koulujärjestelmään. Uusista sosiaalisista verkostoista huolimatta osa nuorista koki vielä yksinäisyyttä, koska heidän perheenjäsenensä ei ollut lähellä. Nuoret olivat integroituneet hyvin suomalaiseen yhteiskuntaan ja kokivat itsensä suomalaisiksi. Mutta vuosien ajan kehittynyt ikävä kotimaata ja siellä olevia läheisiä kohtaan, oli voimistunut ja osa maahanmuuttajanuorista kävi tälläkin hetkellä kamppailua tuhoutunutta kotiseutuaan ja sinne jääneitä läheisiä kohtaan tunteman ikävän kanssa.

Tämän tutkielman tuloksia tarkasteltaessa on muistettava, että tapahtumat sijoittuvat kymmenen vuoden taakse. Suomea ja koko Eurooppaa koskeva maahanmuuttoon liittyvät lainalaisuudet ovat siinä ajassa ehtineet muuttua moneen kertaan. Merkittävimmän inflaation on kokenut maailmanlaajuinen monikulttuuristumisen ilmiö, jonka lisääntyessä myös Suomessa asenteet

maahanmuuttajia kohtaan ovat muuttuneet myönteisimmiksi. Lisäksi kotoutumispalveluita on edelleen kehitetty tehokkaampaan suuntaan sekä kotoutumisrintamalle on laadittu uusia työpaikkoja. Kymmenen vuotta sitten Suomeen tulleet nuoret maahanmuuttajat kohtasivat paljon ennakkoluulojen ja epävarmuuden valjastamaa rasismia ja eriarvoistakohtelua. Tänä päivänä maahanmuuttajat ovat niin olennainen osa jo suomalaista katukuvaa, joten rasistinen käyttäytyminen valtaväestön suunnalta on vähentynyt, mutta valitettavasti uskon, että sitä ei koskaan saa täydellisesti kytkettyä pois yhteiskunnasta.

8 POHDINTA

Tutkielmani päätarkoitus oli tuottaa tietoa maahanmuuttajataustaisten nuorten mielen hyvinvointia rakentavista tekijöistä sekä niiden vaikutuksesta nuorten mielenterveydelle. Saavuttaakseni asetetut tavoitteet perehdyin mielen hyvinvointia ja kohderyhmääni, eli maahanmuuttajanuoria käsittelevään tutkimukseen. Tutkielmani keskiössä oli maahanmuuttoprosessi, jonka olin katsonut koostuvan kolmesta vaiheesta. Ensimmäisen vaiheen, eli kotimaan turvallisuus olosuhteiden ja muiden maahanmuuttoon johtaneiden syiden taustalta paljastui muutamia merkittäviä kokemuksia ja tapahtumia, jotka toistuivat jokaisen maahanmuuttajanuoren historiassa. Yhteistä nuorten kotimaan aikaisissa maahanmuuttoon johtaneissa tapahtumissa oli maassa vallinnut sotatilanne sekä siihen liittyvät väkivallan, kidutuksen ja uhkan henkilökohtaiset kokemukset. Osa nuorista oli jo hyvin pienenä nähnyt läheistensä tai sukulaistensa kuolevan. Näistä traumaattisista kokemuksista oli kehittynyt läpi koko elämän mukana kulkevia eri muotoista traumaperäistä oireilua. Jokainen nuori oireili jo lähtömaassaan lähinnä psyykkisten oireiden, kuten jännittyneisyyden, ahdistuksen sekä unettomuuden muodossa. Tulokset lisäsivät suurelta osin omaa ymmärrystäni maahanmuuttoon liittyvien riskitekijöiden paljoudesta ja yleisyydestä. Kun tarkastelun kohteena olivat maahanmuuttajanuoret, selviää siihen liittyvä aiheen vakavuus yhteiskunnallisella tasolla. Nuoret nähdään kuvastavan yhteiskunnan tulevaisuutta. Jos sen tulevaisuuskuvan taustalle on valtava määrä fyysistä ja henkistä kokemusperäistä oireilua, on jokaisella yhteiskunnan tasolla havahduttava asiaan ja alettava erilaisiin toimenpiteisiin, jotta pahoinvoinnin määrä ei kasvaisi.

Toisen vaiheen katsoin tarkoittavan konkreettista liikkumista eli aikaa kotimaasta lähdön ja uuteen maahan asettumisen välillä. Tässä vaiheessa korostui tutkimusjoukkoni erilaiset taustat. Puolet tutkimuksen maahanmuuttajanuorista olivat turvapaikanhakijoita ja puolet kiintiöpakolaisia. En antanut tämän eronteon kuitenkaan vaikuttaa aineiston tulkintaan, vaan poimin haastatteluiden syntyneistä kertomuksista asiat, jotka olivat yhteneväisiä maahanmuuttotilanteesta riippumatta. Tutkielman kannalta merkittävä asia joka aineistosta nousi, oli nuorten kokema pitkäaikainen pelko ja huoli tulevaisuuttaan kohtaan. Pelko oli esiintynyt moneen asiaan kietoutuneena. Suurimmat pelon kokemukset liittyivät läheisten sekä omaan, kokonaisvaltaiseen selviytymiseen. Matkustamisen aikaisen epävarmuuden vaikutukset olivat sitä voimakkaampia mitä pidempään nuori oli muuttomatkaansa tehnyt. Heti Suomeen saapuessaan maahanmuuttajille olisi ehdottoman

tärkeää saada positiivisia kohtaamisia valtaväestön kanssa, sillä henkisen romahtamisen vaara vaikutti siinä vaiheessa olevan todella suuri. Etenkin viranomaisten toiminta maahanmuuttajia kohtaan tulisi olla mahdollisimman sensitiivistä vastaanottovaiheessa. Lisäksi valtaväestön kanssa tapahtuvat ensimmäiset vuorovaikutuskokemukset määrittävät pitkälti heikossa mielen tilassa olevien nuorten saamaa kuvaa uudesta ympäristöstä ja sen asukkaista, minkä vuoksi näihin kohtaamisiin täytyisi kyetä vastaanottavan yhteiskunnan puolelta vaikuttamaan.

Muuttoprosessin jälkimmäisessä vaiheessa suomalaisen yhteiskunnan asenne maahanmuuttoa ja erilaisia kulttuureja kohtaan näkyi räikeästi sekä negatiivisten että positiivisten elementtien kautta. Tämän tutkielman kannalta voisi sanoa, että suvaitsemattomuus ja rasismi ovat olleet vielä kymmenen vuotta sitten melko syvällä suomalaisuuden ytimessä. Jokainen maahanmuuttajanuori oli kokenut eriasteista rasismia ja syrjintää. Lähes jokaisen tapauksessa oli myös ilmennyt maahanmuuttajiin kohdistuvaa fyysistä ja henkistä väkivaltaa, joilla oli ollut summautuva vaikutus jo ennestään mieltä kuormittaviin kauhuihin. Heikon kielitaidon katsottiin olevan yhteyksissä nuoriin kohdistetun eriarvoisen käyttäytymisen kanssa, kun heillä ei ollut välineitä puolustautua.

Tutkielman perusteella mielen hyvinvoinnin ja kielitaidon välisen yhteyden voidaan katsoa olevan kaksisuuntainen. Heikentynyt mielen hyvinvointi vaikeuttaa kielen oppimista, mutta on myös seurasta heikosta kielitaidosta. Kielen osaamattomuus on maahanmuuttajien kotoutumisen kannalta ratkaisevassa asemassa, joten sille alueelle täytyisi olla laitettavissa runsaasti resursseja kotoutumispalveluja kehitettäessä. Läpi koko maahanmuuttoprosessin nuorten tärkeimmäksi mielenterveyttä suojaavaksi tekijäksi selvisi sosiaaliset suhteet. Ihminen on läpi kehityshistoriansa viihtynyt laumassa ja yhteisöissä, joten tämä tulos on looginen. Aineistoa purkaessani havaitsin sosiaalisten suhteiden korostuneen merkityksen maahanmuuttajille. He hakivat selkeästi ympärilleen tukiverkostoa osittain tiedostamattaan. Tämä näkyi heti alussa Suomeen tulon jälkeen yrityksissä olla tekemisissä suomalaisten kanssa. Myöhemmin asenteiden tasaannuttua sosiaalisen tuen merkitys ilmeni kiinteissä ystävyysuhteissa ja perhesuhteiden korostamisessa sekä kaipuussa, jota nuoret tunsivat kaukana asuvia sukulaisia kohtaan. Myönteiset sosiaaliset suhteet olivat edesauttaneet muun muassa sopeutumista, kielen oppimista, identiteetin löytymistä sekä luoneet turvallisuuden tunnetta mikä heijastui nuorten kotoutumiseen. Tutkimuksenuoret kertoivat hakevansa lähes päivittäin ystäviensä ja perheensä seuraa. Tästä oli myös seurannut, että kaikki suomalaiset ystävät eivät aina halunneet tai jaksaneet olla tekemisissä heidän kanssaan. Luulen päivittäisen soittamisen vaikuttaneen asiaan. Maahanmuuttajanuoret ovat tottuneet omissa

kulttuureissaan jatkuvaan kanssakäymiseen ja yhteisöllisyyteen, joten ymmärrettävästi suomalaisten ystävien tarve olla välillä myös omikseen ihmetytti heitä.

Tutkielmani tarkoitus oli myös selvittää kotoutumisvaiheen palvelujen järjestämiseen liittyviä lainalaisuuksia. Kuten aikaisemmistakin tutkimuksista on selvinnyt, myös tämän tutkielman perusteella näyttäisi siltä, että suomalainen maahanmuuttajien kotoutumispalveluiden järjestelmä on monelta osin toimiva, mutta merkittävimmät puutteet palveluihin liittyvissä asioissa kohdistuivat mielen hyvinvointia tukeviin palveluihin. Tilanne on huolestuttava, kun maahanmuuttajien muuttotapahtumaan liittyvät mielen hyvinvoinnin riskit ja niiden suuri määrä tiedostetaan, mutta silti tukea tarvitsevat eivät saa asianmukaista hoitoa ongelmiinsa. Jokaisella tutkielman nuorella oli kotoutumisvaiheessa ilmennyt selviä mielenterveydellisiin häiriöihin viittaavia oireita, mutta yhdelläkään heistä ei ollut diagnosoitu mielenterveyshäiriötä. Kävi myös ilmi, että tilanteen vaatimia interventioita ei tehty kenenkään kohdalla. Kotoutumisvaiheessa opettajat ja vastaanottokeskuksien ohjaajat nähtiin eräänlaisina turvan tuojina ja suojelijoina. Luottamussuhteen syntyminen viranomaisten kanssa osoittautui olennaiseksi osaksi nuorten toimijuudelle.

Tulosten analyysivaiheessa huomasin maahanmuuttajanuorten palvelujärjestelmään liittyvien kokemusten yhteneväisyyden aikaisempien maahanmuuttajien hyvinvointia selvittävien tutkimuksien kanssa. Maahanmuuttajanuorten mielen hyvinvointiin liittyvät ongelmat törmäävät siihen, etteivät mielenterveys- ja kuntoutuspalvelut tavoita niiden tarpeessa olevia. Maahanmuuttajanuoret eivät myöskään saa riittävää tietoa mielenterveys asioihin liittyen. Useimmat tämän tutkimuksen nuorista eivät tienneet, että mielikin voi olla sairas ja että sitä on mahdollista hoitaa. Mielenterveyspalvelujen parissa työskentelevät ammattilaiset ovat ratkaisevassa asemassa maahanmuuttajien mielenterveysongelmien tunnistamisen suhteen. Heillä täytyisi olla taidolliset, ajalliset sekä välineelliset resurssit osata tutkia maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin tilannetta. Tulkkipalveluiden kehittämistä ei myöskään voi unohtaa mielen hyvinvointia tukevia palveluja kehitettäessä. Tämän tutkielman perusteella mielenterveyden ammattilaisten maahanmuuttajien parissa tekemän työn haasteet sijoittuvat palveluihin sisältyvien maahanmuuttajien oletusten ja niistä poikkeavien palvelutarpeiden väliseen ongelmaan. Suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuden hyvinvointia koskevasta näkökulmasta on perusteltua todeta, että maahanmuuttajien mahdollisuuksia saada palveluja ja hyötyä niistä tulisi kehittää mahdollisimman pitkälle.

Turvapaikanhakijoita tutkineet ovat todenneet, ettei yleisesti käytetyt mielenterveyttä mittaavat kyselyt sovellu kriisiolosuhteita kokeneen henkilön mielenterveyden arviointiin (Kerkkänen & Säävälä 2015, 12). Myös minulle tämä oli alusta asti selvää, kun mietin, minkä tutkimusotteen valitsisin tutkielmaani. Narratiivisuuteen perehdyttyäni ymmärsin, että vain avointen, kerronnallisten haastatteluiden avulla olisi mahdollista saavuttaa tavoittelemani, kokemusperäinen tieto aiheeseen liittyen. Päädyin narratiivisuuteen melko yksiselitteisesti.

Tutkielmani tutkimushenkilöiden joukosta erottui ajoittain monen suuntaista kahtiajakoa – yksintulleet-perheen kanssa tulleet, tytöt-pojat, pakolaiset-turvapaikanhakijat. Näistä näkisin ehdottomasti jälkimmäisen vastinparin tarkastelun varsinaisena jatkotutkimusaiheena välttämättömänä. Tarkoitukseni ei ole vähätellä muita, etenkin sukupuoleen kytkettyjen erontekojen tutkimista, vaan ilmaista lähinnä huoleni siihen tosiasiaa nojaten, että yhteiskunnassa suhteudutaan maahanmuuttajiin liian homogeenisenä joukkona avun tarpeessa olevia. Aineistostani oli havaittavissa useita merkittäviä eroavaisuuksia näiden kahden maahanmuuttajaryhmän välillä mielen hyvinvoinnin näkökulmasta, mutta tässä tutkielmassa keskityin pääasiassa nuorten kokemien yhtäläisyyksien selvittämiseen.

Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää tähän tutkielmaan nähden paperin kääntöpuoli, eli se miten kotoutumispalveluja järjestävät ja toteuttavat viranomaiset kokevat nykyisen kotoutumissysteemin sekä siihen liittyvät lainalaisuudet? Onko tässäkin tutkielmassa todettu mielenterveys palvelujen riittämättömyys tiedostettu maahanmuuttotyötä tekevän henkilökunnan keskuudessa ja millaisten voimavarojen sekä resurssien varassa he työtänsä tekevät?

Ensiarvoisen tärkeää kuitenkin olisi käyttää tutkimusresursseja maahanmuuttajalasten ja -nuorten kotoutumisen onnistumiseen. Myös minun tulokseni viittaavat siihen, että maahanmuuttajien lasten integroitumiseen Suomeen olisi tulevaisuudessa järkevää kiinnittää huomiota enemmän. Mahdollisten toimenpiteiden kannalta on yhdentekevää, halutaanko näiden lasten ja nuorten integroituminen Suomeen nähdä inhimillisenä, yksilöiden tasa-arvoon ja osallisuuteen liittyvänä kysymyksenä vai yksinomaan taloudellisena resurssikysymyksenä. Kapean talouspoliittisenkin tarkastelutavan näkökulmasta Suomen ei kannata tuhjata maahanmuuttajien osaamista ja työpanosta. Erytisen tärkeää on löytää ne interventiot, joiden avulla maahanmuuttajanuoret hankkivat suomalaisille työmarkkinoille johtavan koulutus- ja osaamistason. Suomella on vahva menneisyys koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamisessa, mikä näkyy niin kansallisissa peruskoulua koskevissa tutkimuksissa kuin kansainvälisessä PISA -tutkimuksessakin. Tämän historian valossa

Suomella pitäisi olla kaikki edellytykset tarjota myös maahanmuuttajien lapsille mahdollisuus ponnistaa täysipainoisesti suomalaiseen yhteiskuntaan.

9 KIRJALLISUUS

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. 2.0. Tampere: Vastapaino.

Alitolppa-Niitamo, A. 1994. Kun kulttuurit kohtaavat. Suomen mielenterveysseura ja Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Helsinki: Otava.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. & Near, J. P. 2005. The Subjective Well-being Construct: A Test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*.74: 445–476.

Berry, J. W. 1997. Immigration, acculturation and adaptation. Ontario, Canada. *Applied Psychology: An international review*. 46; 5–34.

Berry, J.W., Poortinga, Y.H., Segall, M.H. & Dasen, P.R. 2002. *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. Cambridge: Cambridge University Press.

Björklund, K. 2015. Unaccompanied Refugee Minors in Finland. Challenges and Good Practices in a Nordic Context. *Institution of Migration. Migration Studies c 26*. Viitattu: 20.1 2018. Saatavana: <http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/c26.pdf>

Buckert, U. & Vuorento, M. 2012. Suomalaisten hyvinvointipalveluiden ammattilaisten näkemyksiä maahanmuuttajien ammatillisen ja mielenterveyskuntoutuksen haasteista ja ratkaisuista. Helsinki. *Sosiaali- ja terveysturvan selosteita* 81; 3–79.

Cantell, M. (toim.) 2000. *Monikulttuurisen nuorisotyön käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Castaneda, A., Larja, L., Nieminen, T., Jokela, S., Suvisaari, J., Rask, S., Koponen, P. & Koskinen, S. 2015. Ulkomaalaistaustaisten psyykinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus. *Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi -tutkimus 2014 (UTH)*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

- Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.)** 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Raportti 61/2012. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Castaneda, A., Lehtisalo, R., Schubert, C., Halla, T., Pakaslahti, A., Mölsä, M. & Suvisaari, J.** 2012. Mielenterveyspalvelut. Teoksessa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa, toim. Castaneda ym. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, 157–164.
- Daiute, C.** 2004. Creative uses of cultural genres. Teoksessa: C. Daiute & C. Lightfoot (toim) Narrative analysis: Studying the development of individuals in society. Thousand Oaks, CA: 111–133.
- Dalgleish, T., Meiser-Stedman, R., & Smith, P.** 2005. Cognitive aspects of posttraumatic stress reactions and their treatment in children and adolescents: An empirical review and some recommendations. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. 33, 459–486. Saatavana: <https://pdfs.semanticscholar.org/ddb9/b972a8cbd5604f999ebc0d11e3a8d6bfd057.pdf>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.** 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. University of Rochester. Psychological Inquiry. 11: 227–268.
- Diener, E. & Lucas, R.** 2000. Subjective emotional well-being. Teoksessa M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (toim.) Handbook of Emotions. New York: Guilford Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.** 2003. Personality, Culture, and Subjective Wellbeing: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. Annual Review of Psychology 54: 403–425.
- Diener, E. & Seligman, M.** 2002. Very happy people. Psychological Science. 13: 81–84.
- Dolan, P., Peasgood, T. & White, M.** 2007. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. United Kingdom: Journal of Economic Psychology. 29: 94–122.
- Dublin sopimus.** Dublin III-asetus (EU) 604/2013. Viitattu 1.11.2017. Saatavana: <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/?uri=celex:32013R0604>
- Ek, E., Koiranen, M., Raatikka, V-P., Järvelin, M-R. & Taanila, A.** 2008. Psychosocial factors as mediators between migration and subjective well-being among young Finnish adults. Social Science & Medicine. 66

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Finlex. 2018. Laki kotoutumisen edistämisestä. Viitattu 08.01.2015. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386/>

Finlex. 2017. Perusopetuslaki. Viitattu. 16.4.2017. Saatavana: [https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980628Perusopetuslaki 628/1998](https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/19980628Perusopetuslaki%20628/1998)

Finlex: 2017. Laki perusopetuslain muuttamisesta. Viitattu. 19.4.2017. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131288>

Finlex. 2018. Yhdenvertaisuuslaki. Viitattu: 2.3.2018. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Finlex: 2018. Nuorisolaki. Viitattu. 23.4.2018. Saatavana: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Forsander, A., Ekholm, E. & Saleh, R. 1994: Monietninen työ. Haaste ammattitaidolle. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskuksen täydennyskoulutusjulkaisuja. Helsinki: Hakapaino oy.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.

Gissler, M., Malin, M. & Matveinen, P. 2006. Maahanmuuttajat ja julkiset palvelut: terveydenhuollon palvelut ja sosiaalihuollon laitospalvelut. Helsinki: Työpoliittinen tutkimus - sarja

Halla, T. 2007. Psykkisesti sairas maahanmuuttaja. Kulttuurien kohtaaminen. Tampere: Duodecim.

4

Harinen P. 2005. Nuoret monikansallistuvassa ja –kulttuuristuvassa yhteiskunnassa. Teoksessa T. Wilska (toim.) Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri. Helsinki: Nuorisoasiain neuvottelukunta: 98–110.

Harms, L. 2015. Understanding trauma and resilience. London: Palgrave Macmillan.

Harris, J. 1998. Kasvatuksen myytti. Suom. J. Heikkilä, T. Holopainen & P. Niinimäki. Helsinki: Hakapaino

- Heikkinen, H.** 2001. Narratiivinen tutkimus -todellisuus kertomuksena. Teoksessa: J. Aaltola, & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS- kustannus. Jyväskylä. 116–132.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P.** 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS-Tuotanto
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H.** 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P.** 2010. Tutki ja kirjoita. 15.– 16.painos. Hämeenlinna: Karisto.
- Huttunen, L.** 2002. Valta, väkivalta ja kulttuuri. Sosiologia 39(2), 125–129.
- Huttunen, M.** 2010. Lääkäri, potilas ja uskonto. Teoksessa: A. Pakaslahti, M. Huttunen, (toim.) Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Duodecim. 37.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V.** 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa: J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus, Tampere: Vastapaino. 189–222.
- Hyvärinen, M.** 2006. Kerronnallinen tutkimus. Saatavissa:
http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf.
- Hänninen, V.** 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tamperensis Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V.** 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Juvenes Print. Saatavana:
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67873/951-44-5597-5.pdf?sequence=1>.
- Hänninen, V.** 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Itkonen, T. & Talib, M-T.** 2013. Aito yhdenvertaisuus koulussa. Syrjinnän vastainen pedagogiikka. Sisäasianministeriön julkaisu 24/2013. Saatavana:
https://multikult.files.wordpress.com/2008/05/aito-yhdenvertaisuus-koulussa-syrjinnnc3a4n-vastainen-pedagogiikka_2013.pdf

- Jasinskaja-Lahti**, I., Liebkind, K., Jaakkola, M., & Reuter, A. 2006. Perceived discrimination, social support networks, and psychological well-being among three immigrant groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37, 293–311.
- Juvonen**, A-M. 2012. Maahanmuuton juridiikkaa. Käytännön käsikirja. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kaleva**, S. & Valkonen, J. 2013. Mielen terveyden edistämisen dilemmat. *Yhteiskuntapolitiikka*. 78; 675–680.
- Kerkkänen**, H. & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielen terveyttä edistävät tekijät ja palvelut: systemaattinen tutkimuskatsaus. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö.
- Kilpi**, E. 2010. Toinen sukupolvi peruskoulun päättyessä ja toisen asteen koulutuksessa. Teoksessa: T. Martikainen, & L. Haikkola, (toim.) 2010. Maahanmuutto ja sukupolvet. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Koivurova**, T. ja Pirjatanniemi, E. (toim.) 2013. Ihmisoikeuksien käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.
- Konu**, A., Lintonen, T. & Rimpelä, M. 2002. Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being, *Health Education Research*. 17.
- Koppinen**, M-L. 1999. Monikulttuurinen oppiminen – osallistuvaa oppimista. Teoksessa: K. Matinheikki-Kokko. (toim.) Monikulttuurinen koulutus – perusteita ja kokemuksia. Hakapaino. Opetushallitus.
- Koskenvuori**, K. Hämäläinen, U. & Kangas, O. (toim.) 2010. Perhepiirissä. Lapsuudentapahtumat, terveys ja elämäntyytyväisyys. Helsinki: Kela.
- Kotouttaminen.fi**. 2018. Kiintiöpakolaisten valinta. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu: 12.5.2018. Saatavana: <http://kotouttaminen.fi/valinta>
- Kuusela**, M., & Siltanen, K. 2008. Traumaperäinen häiriö. Teoksessa: S. Kähkönen., I. Karila, & N. Holmberg (toim.), *Kognitiivinen psykoterapia*, 3. painos. Hämeenlinna: Duodecim. 154–180
- Kuusisto-Arponen**, A-K. 2016. Perheettömiksi suojellut. Yksin tulleiden alaikäisten oikeus perheeseen. Teoksessa: O. Fingerroos, A-M Tapaninen & M. Tiilikainen (toim.) *Perheen yhdistäminen: Kuka saa perheen Suomeen, kuka ei ja miksi?* Tampere: Vastapaino, 89–109.

- Kuhanen, C., Oitinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C.** 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro.
- Laitinen, A.** 2008. Joseph Raz ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa: P. Niemi & T. Kotiranta (toim.). Sosiaalialan normatiivinen perusta. Palmenia Helsinki University Press, Helsinki. 34–70.
- Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M.** 2006. Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Lavikainen, J. Lahtinen, E. Lehtinen, V. (toim.)** 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 17. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lee, C.D., Rosenfeld, E., Mendenhall, R., Rivers, A. & Tynes, B.** 2004. Cultural modeling as a frame for narrative analysis. Teoksessa: Daiute, C. & Lightfoot, C. (toim.) Narrative Analysis: studying the development of individuals in society. Thousand Oaks (CA): Sage Publications, 39–62.
- Lehtinen, V.** 2000. Mielenterveyttä ikä kaikki. Teoksessa: E. Heikkinen & J. Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntyyli. 1.–2. painos. Helsinki: Tammi, 235–253.
- Lehtinen, V.** 2002. Hyvinvointi ja mielenterveys. Teoksessa T. Immonen & J. Ahonen (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Mielekäs elämä! –ohjelma. Mielenterveyden ja työllistymisen edistämisen asiantuntijaryhmän julkaisu. Selvityksiä 2002:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 19–25.
- Lehtinen, E. Kuusinen, J. & Vauras, M.** 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Lehtonen, K., Tuovinen, T. & Valkonen-Korhonen, M.** 2003. Mielenterveys uusiutuvana voimavarana. Helsinki: Yliopistopaino.
- Leskinen, T. & Hult, H-M.** 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitavaksi tavoitteesi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Liebkind, K.** 1994. Maahanmuuttajat. Kulttuurien kohtaaminen Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.
- Liebkind, K. (toim.)** 2000. Monikulttuurinen Suomi. Etniset suhteet tutkimuksen valossa. Helsinki: Gaudeamus.

Liebkind, K. Mannila, S. Jasinskaja-Lahti, I. Jaakkola, M. Kyntäjä, E. & Reuter, A. 2004. Venäläinen, virolainen, suomalainen. Kolmen maahanmuuttajaryhmän kotoutuminen Suomeen. Tampere: Tammer-Paino.

Lommi, A. 2009. Uussuomalaisia kouluterveydenhuollossa – maahanmuuttajataustaisten nuorten psyykinen hyvinvointi kouluterveydenhuollon silmin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Lähteenmäki, M. 2016. Alaikäisten turvapaikanhakijoiden mielenterveyden haasteet. Nuorten turvapaikanhakijoiden elämää vastaanottovaiheessa – kirjoitussarja. Näkökulma 35. Nuorisotutkimusverkosto. Saatavana: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/nakokulma_35_lahteenmaki.pdf

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria & mielenterveys. Teoksessa: Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partanen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Maahanmuuttovirasto. Tilastot 2017a: turvapaikka- ja pakolaistilastot. Viitattu: 7.5.2017. Saatavana: http://www.migri.fi/tietoa_virastosta/tilastot/turvapaikka-_ja_pakolaistilastot

Maahanmuuttovirasto 2017b. Sanasto: pakolainen, turvapaikanhakija. Luettu 11.5.2017. Saatavana: <http://www.migri.fi/medialle/sanasto>

Maahanmuuttovirasto. 2017c. Kiintiöpakolaiset. Viitattu: 10.9.2017. Saatavana: http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta/kiintiopakolaiset

Malin, M. & Gissler, M. 2006. Maahanmuuttajien terveys- ja sosiaalipalveluiden saatavuus, laatu ja käyttö oikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Teoksessa: J. Teperi, L. Vuorenkoski, K. Manderbacka, E. Ollila & I. Keskimäki. (toim.) Riittävät palvelut jokaiselle. Näkökulmia yhdenvertaisuuteen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Stakes.

Malin, M. 2011. Maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yhteiskuntapolitiikka. 76.

Marker, A. & Forstmeier, S. 2011. Torture and atrocity sequelae in methodologically sophisticated studies. Journal of Psychology 21. 182–183.

Martikainen, T., Saari, M. & Korkiasaari, J. 2013. Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa:

T. Martikainen & M. Tiilikainen (toim.) Maahanmuuttajanaiset. Kotoutuminen, perhe ja työ. Väestöntutkimuslaitos. Helsinki: Vammalan Kirjapaino.

Matikka, A., Luopa, P., Kivimäki, H., Jokela, J. & Paananen, R. 2014. Maahanmuuttajataustaisten 8. ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

McCullough, G., Huebner, E. & Laughlin, J. 2000. Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*. 37: 281–290.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa: J. Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 81–148.

Miles, R. 1994. Rasismi. Suom. A. Tiusanen & J. Koivisto. Jyväskylä: Gummerus.

Miller, K. E., Rasmussen, A. 2014. War experiences, daily stressors, and mental health five years on: Elaborations and future directions. *Intervention* 12: 33–42.

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nieminen T, Sutela H, Hannula U, (toim.) 2015. Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi Suomessa 2014. Helsinki: Tilastokeskus.

Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2014. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseura. Painojussit Oy.

Opetushallitus 2011. Maahanmuuttajien koulutus Suomessa – tilannekatsaus. Raportit ja selvitykset 3. Viitattu: 12.4.2018. Saatavana: http://www.oph.fi/download/131381_Maahanmuuttajien_koulutus_Suomessa_tilannekatsaus.pdf

Opetushallitus 2016. Opetushallituksen tiedote 5/2016. Viitattu: 13.5.2017. Saatavana: http://www.oph.fi/download/174197_Saame_romani_hakutiedote_2016.pdf

Pine, D. S., & Cohen, J. A. 2002. Trauma in children and adolescents: Risk and treatment of psychiatric sequelae. *Biological psychiatry*, 51: 519–531.

Oppedal, B., Roysamb, E. & S. Heyerdahl, 2005. Ethnic group, acculturation, and psychiatric problems in young immigrants. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 46: 646–660.

- Pakaslahti, A. & Huttunen, M.** 2010. Kulttuurit ja lääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pakolaisneuvonta ry.** 2017. Lakiasiaintoimisto & kansalaisjärjestö. Turvapaikanhakija. Viitattu: 22.10.2017. Saatavana: http://www.pakolaisneuvonta.fi/index_html?lid=106
- Pirskainen, H.** 2007. Sosialisaatio ja yksilön kehitys. Teoksessa: P. Kuusela (toim.) Sosiaalipsykologia. Yksilöstä yhteiskuntaan. Kuopio: Unipress.
- Peltonen, A.** 1998. Maahanmuuttajaoppilaiden opetuksen erityispiirteitä. Teoksessa: P. Pitkänen. (toim.) Monikulttuurinen koulu. Kulttuurien kohtaaminen opetustyössä. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Perhoniemi, R. & Jasinskaja-Lahti, I.** 2007. Maahanmuuttajien kotoutuminen seitsemän vuoden seurannan valossa. *Finnish Journal of Ethnicity and Migration*. 2.
- Phinney, J. S., & Horenzyk, G. & Liebkind, K. & Vedder, P.** 2001. Ethnic Identity, Immigration, and Well-Being: An Interactional Perspective. *Journal of Social Issues*, 57: 493–510. Saatavana: <http://cretscmhd.psych.ucla.edu/events/PhinneyPaper.pdf>
- Piitulainen, M.** 2016. Kansainvälisen suojelun periaatteista ei voi alaikäisten kohdalla tinkiä. Näkökulma 29, Nuorisotutkimusverkosto. Saatavana: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/nakokulma29_piitulainen.pdf
- Polkinghorne, D.E.** 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa: J.A. Hatch & R. Wisniewski (toim.) *Life history and narrative*. London: RoutledgeFalmer. 5–23.
- Potocky-Tripodi, M.** 2002. *Best Practices for Social Work with Immigrants and Refugees*. New York: Columbia University Press.
- Priest, N., Paradies, Y., Trenerry, B., Truong, M., Karlsen, S. & Kelly, Y.** 2013. A systematic review of studies examining the relationship between reported racism and health and wellbeing for children and young people. *Social Science & Medicine* 95: 115–127.
- Puuronen, V.** 2003. Suomalainen hyvinvointiyhteiskunta tienhaarassa. Joensuun yliopiston Karjalan tutkimuslaitoksen raportteja 8/2003. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Pöysä, J. 2010. Asemointinäkökulma haastattelujen kerronnallisuuden tarkastelussa. Teoksessa: J. Ruusuvuori; P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Rastas, A. 2005. Rasismi lasten ja nuorten arjessa. Tampereen yliopisto paino Oy. Tampere: Juvenes Print.

Rauta, A. 2005. Selvitys maahanmuuttajien mielenterveyspalvelujen tarpeesta ja saatavuudesta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu: 12.2.2017. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111575/Selv200503.pdf?sequence=1>

Repo, M. 2006. Historiasta nykypäivään. Teoksessa: M. Malm, M. Matero, M. Repo & E-L. Talvela. (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin, vammaistyön perusteet. Porvoo: WSOY, 13–32.

Rohlof, H., Knipschee, J. & Kleber, R. 2014. Somatization in refugees: A review. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology* 49: 1793–1804.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (toim.) 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Räty, M. 2001. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. Keuruu: Otava.

Salmela-Aro, K. 2010. Suomalaiset nuoret matkalla aikuisuuteen: hyvin- vai pahoinvointia? *Psykologia* 45.

Santalahti, P. & Marttunen, M. 2014. Lasten ja heidän vanhempiensa mielenterveys. Teoksessa: J. Lammi-Taskula & S. Karvonen (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 184–194.

Sarbin, T.R. 2004. The role of imagination in narrative construction. Teoksessa: C. Daiute, & C. Lightfoot (toim.) *Narrative Analysis: studying the development of individuals in society*. Thousand Oaks. Sage Publications, 5–18.

Scheinin, M. 1996. Mitä on syrjintä? Teoksessa: T. Dahlgren, J. Kortteinen, K. J. Lång, M. Pentikäinen & M. Schein (toim.) *Vähemmistöt ja niiden syrjintä Suomessa*. Helsinki: Yliopistopaino.

Seppänen, P. 2006. Kouluvalintapolitiikka perusopetuksessa. Suomalaiskaupunkien koulumarkkinat kansainvälisessä valossa. Kasvatusalan tutkimuksia 26. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Sirin, S. R. & Fine, M. 2010. Hyphenated Selves: Muslim American Youth Negotiating Identities on the Fault Lines of Global Conflict. *Applied Development Science*, 11. 151–163. Saatavana: <https://pdfs.semanticscholar.org/92f5/0a4fb27771aa69f8673c670c79d140eba01a.pdf>

Sisäministeriö. 2017. Pakolainen pakenee vainoa kotimaassaan. Viitattu: 11.5.2018. Saatavana: <http://intermin.fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat-ja-pakolaiset>

Sisäministeriö. 2018. Kotoutuminen. Viitattu: 11.5.2018. Saatavana: <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen>

Viitattu: 22.4.2018.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Soilamo, A. 2006. Maahanmuuttajaoppilaan osallisuus koulukiusaamisessa. Turku: Turun yliopiston kirjasto.

Solomos, J. & Back, L. 1996. *Racism and Society*. Malaysia: MacMillan Press.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Mielenterveyspalvelut. Viitattu: 4.2.2018. Saatavana: <http://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 20. Asetus 380/2009. Viitattu: 12.4.2018. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3ANBN%3Afi-fe201504226745.pdf?sequence=1>

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

Snellman, O., Seikkula, J., Wahlström, J. & Kurri, K. 2014. Aikuisten turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten mielenterveyden ja psyykkisten ongelmien erityispiirteet. *Sosiaalilääketieteellinen*

aikakauslehti 51. 203–222. Saatavana: <file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/48322-Artikkelin%20teksti-38233-1-10-20141201.pdf>

Suikkanen, S. 2010. Selvitys kidutettujen ja vaikeasti traumatisoituneiden turvapaikanhakija- ja pakolaislasten ja -nuorten määrästä sekä heidän psykiatristen palvelujen tarpeestaan. Helsingin Diakonissalaitoksen raportteja 1/2010. Helsinki: Helsingin Diakonissalaitos. Saatavana: <http://docplayer.fi/27797281-Helsingin-diakonissalaitoksen-raportteja-1-2010.html>

Suomen mielenterveysseura. 2018a. Viitattu: 5.5.2018. Saatavana: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/maahanmuutto/maahanmuuttoprosessi-etenee-vaiheittain>

Talib M. 1999. Toiseuden kohtaaminen koulussa: opettajien uskomuksia maahanmuuttajaoppilaista. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos

Tarnanen, M. & Pöyhönen, S. 2011. Maahanmuuttajien suomen kielen taidon riittävyys ja työllistymisen mahdollisuudet. Puhe ja kieli 31. 139–152. Saatavana: [file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/4750-Artikkelin%20teksti-12483-1-10-20120109%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/4750-Artikkelin%20teksti-12483-1-10-20120109%20(1).pdf)

Terveyskirjasto 2018. Fyysinen hyvinvointi. Duodecim. Viitattu 15.5. 2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040

THL. 2017a. Vähemmistöt ja erityisryhmät. Viitattu: 10.5.2017. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/vahemmistot>

THL. 2017b. Maahanmuuttajien palvelut. Luettu. 10.5.2017. Saatavana:

<https://www.thl.fi/sv/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-palvelut>

THL. 2018a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 18.5.2018. Saatavana:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL. 2018b. Turvapaikanhakijoiden palvelut. Viitattu: 19.5.2018. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi/turvapaikanhakijoiden-terveys-ja-hyvinvointi/turvapaikanhakijoiden-palvelut>

Tinghög, P., Al-Saffar, S., Carstensen, J. & Nordenfelt, L. 2010. The association of immigrant- and non-immigrant-specific factors with mental ill health among immigrants in Sweden. *International Journal of Social Psychiatry*, 56. 74–93.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Valtioneuvos. Hallitusohjelma 2015. Luettu. 9.5.2017. Saatavana: http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2017. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Luettu. 5.5.2017. Saatavana: <http://tem.fi/maahanmuuttajien-kotouttaminen>

Vartiainen-Ora, P. 1996. Paossa. Perusasiaa pakolaisista meillä ja muualla. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.

Vuokila-Oikkonen, P., Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa: S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Juva: WS Bookwell Oy. 81–115.

Vuorinen, R. 1998. *Minän synty ja kehitys*. Porvoo: WSOY

Wahlbeck, K, Turhala, S. & Liukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. *Liikunta & Tiede*. 52: 41–44.

Wikström, K., Haikkola, L. & Laatikainen, T. (toim.) 2014. Maahanmuuttajataustaisten nuorten terveys ja hyvinvointi. Tutkimus pääkaupunkiseudun somali- ja kurditaustaisista nuorista. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 17/2014*. Helsinki.

World Health Organization (WHO). 2016. *Mental health: strengthening our response*. Viitattu: 10.5.2017. Saatavana:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

World Health Organization (WHO). 2013. *A state of well-being*. Viitattu: 11.5.2017. Saatavana:

http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Yamaoka, K. 2008. Social capital and health and well-being in East Asia: A population based study. *Social Science & Medicine* 66; 885–899.

YK. 2018a. *Sustainable development*. Viitattu: 18.5.2018. Saatavana:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2016/01/244-million-international-migrants-living-abroad-worldwide-new-un-statistics-reveal/>