

Noora Gustafsson, Laura Happonen, Elina Kaitala, Antti Klemettilä,  
Katri Manelius-Eriksson, Riikka Siira, Terhi Toppala & Ville Vainio

# Mielen hyvinvoinnin lähettäjä kotoutumisen tukena

Menetelmäopas YOUME-toimintaan



Noora Gustafsson, Laura Happonen, Elina Kaitala, Antti Klemettilä,  
Katri Manelius-Eriksson, Riikka Siira, Terhi Toppala & Ville Vainio

# Mielen hyvinvoinnin lähettäjäät kotoutumisen tukena

Menetelmäopas YOUME-toimintaan

  
**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

*youme*  
Mielenterveyden lähettäjäät  
kotoutumisen voimavaroja

  
**YHDESSÄ**  
-yhdistys

  
**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**  
Euroopan unionin tuella

**TYKS**  Turun  
yhteisöllinen  
keskussäätiö

 **Turun kriisikeskus**

 **Opetuskoti Mustikka  
Sateenkaari Koto**

**Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 136**  
**Turun ammattikorkeakoulu**  
**Turku 2021**

Graafinen ilme ja taitto: Sarianna Forsström

ISBN 978-952-216-775-0 (painettu)

ISSN 1457-7933 (painettu)

Painopaikka: PunaMusta Oy, Vantaa 2021

ISBN 978-952-216-776-7 (pdf)

ISSN 1796-9972 (elektroninen)

<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167767.pdf>

Turun AMK:n sarjajulkaisut: <https://www.turkuamk.fi/julkaisut>



# Sisällys

Aluksi.....	6
-------------	---

## 1. YOUME-toiminnan taustaa 10

1.1. Maahanmuuttajien mielen hyvinvointi .....	11
1.2. YOUME-hanke.....	11
1.3. Käytännön kokemuksia hankkeesta .....	13

## 2. YOUME-toiminnan periaatteet 16

2.1. Kulttuurisensitiivisyys.....	17
2.2. Turvallisen ilmapiirin luominen ja hyvän ryhmädynamiikan tukeminen .....	18
2.3. Valmentava työote .....	21

## 3. YOUME-toiminnan käynnistäminen 22

3.1. Kuka voi käynnistää YOUME-toiminnan?.....	23
3.2. Kuka voi toimia YOUME-lähettiläänä?.....	24
3.3. Vapaaehtoisiksi hakevien haastattelu .....	24
3.4. Tietosuoja .....	25
3.5. Materiaalipankki .....	25

## 4. Valmennukset 26

4.1. Valmennuskerta 1	
YOUME-lähettiläs mielen hyvinvoinnin edistäjänä .....	27
Mikä on YOUME-lähettiläs? .....	27
Vapaaehtoistyö ja ammattiapu .....	28
Mentori vapaaehtoisen tukena.....	29
Mielen ja kehon terveys .....	32
Hyvän mielenterveyden tuntomerkit .....	33
Mielenterveyteen liittyvän stigman vähentäminen.....	37

<b>4.2. Valmennuskerta 2</b>	
<b>Stressi ja maahanmuutto .....</b>	<b>38</b>
Mitä on stressi? .....	38
Stressi, mielenterveys ja maahanmuutto .....	40
Rasmin vaikutus mielenterveyteen.....	42
<b>4.3. Valmennuskerta 3</b>	
<b>Maahanmuuton psyykinen prosessi.....</b>	<b>44</b>
Sopeutuminen ja kotoutuminen .....	44
Maahanmuuton psyykinen prosessi.....	46
Kriisit .....	47
Traumat.....	48
<b>4.4. Valmennuskerta 4</b>	
<b>Lähettiläänä toimiminen .....</b>	<b>49</b>
Palvelujärjestelmä – mistä saa apua? .....	49
Lähettiläänä toimiminen käytännössä .....	50
Kohtaaminen .....	52
Vaitiolovelvollisuus ja lähettilään sitoutuminen YOUME-toiminnan periaatteisiin.....	53
<b>4.5. VALMENNUSKERTA 5</b>	
<b>Lähettilään oma hyvinvointi .....</b>	<b>55</b>
Myötätuntouupumus .....	55
Mentorointi.....	56
<b>4.6. Syventävät valmennusosiot .....</b>	<b>56</b>
<b>Käsitteitä.....</b>	<b>58</b>
<b>Kirjallisuutta, tutkimuksia ja hyödyllisiä linkkejä .....</b>	<b>62</b>

# Aluksi

Tämä opas on tarkoitettu teille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, nuoriso-ohjaajat, yhteisöpedagogit ja muut tahot, joilla on ammatillista osaamista mielenterveysteemoista ja halua käynnistää YOUME-toiminta omassa organisaatiossanne. Tässä oppaassa neuvotaan, kuinka YOUME-toiminta aloitetaan ja mitä se vaatii. Tavoitteena on saada YOUME-toiminta pysyväksi osaksi erilaisten edellä mainittujen toimijoiden työskentelyä. Oppaassa kuvattava toimintamalli perustuu alun perin Turun ammattikorkeakoulun koordinoimassa YOUME-hankkeessa vuosina 2019–2020 kehitettyyn malliin. YOUME-toiminnan tarkoituksena on edistää maahanmuuttajien kotoutumista keskittymällä mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Ammatillisten palveluiden sijaan maahanmuuttajat usein kääntyvät mielen hyvinvoinnin haasteissa oman yhteisönsä puoleen, ja perheen ja yhteisön sitouttaminen osaksi hoitoa on tutkimuksissa nostettu keinoksi helpottaa maahanmuuttajia avun hakemista. Maahanmuuttajien mielenterveyttä on erityisen menestyksekkäästi tuettu hankkeilla, joissa on huomioitu heidän perheensä sekä kielelliset, kulttuuriset ja uskonnolliset yhteisönsä. Yhteisökeskeinen lähestymistapa ottaa perheet ja läheiset mukaan ongelmia ehkäisevän toiminnan toteuttamiseen ja siten parantaa hankkeiden ja interventioiden tehoa.

YOUME-toimintamallissa eri kieli- ja kulttuuriryhmiin kuuluvia maahanmuuttajataustaisia vapaaehtoisia valmennetaan mielen hyvinvoinnin lähettiläiksi. Valmennuksen läpi käyneet koulutetut mielen hyvinvoinnin lähettiläät jakavat omissa verkostoissaan tietoa mielen hyvinvoinnista eri kieli- ja kulttuuriryhmiin kuuluville maahanmuuttajille. He pyrkivät vähentämään mielenterveyttä käsittelevien teemojen ympärille sitkeästi kiinnittyneitä ennakkoluuloja ja stigmaa. Eri kieli- ja kulttuuriryhmiä edustavat vapaaehtoiset pystyvät tavoittamaan sellaisia maahanmuuttajia, jotka helposti jäävät mielenterveyspalveluiden ulkopuolelle, ja joita sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset eivät välttämättä kohtaa. Näille maahanmuuttajille vapaaehtoiset mielen hyvinvoinnin lähettiläät pystyvät omakielisesti välittämään tietoa mielen hyvinvoinnista ja kertomaan tarjolla olevista palveluista. Koulutetut mielen hyvinvoinnin lähettiläät toimivat vapaaehtoisina omassa arjessaan. Olennaista on lähettiläiden halu kohdata, kuunnella ja käyttää mielen hyvinvoinnista kertynyttä tietämystä toisten hyväksi.

YOUME-malli on kehitetty yhteistyössä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, monikulttuuristen järjestötoimijoiden ja vapaaehtoisten maahanmuuttajataustaisten mielen hyvinvoinnin lähettiläiden kanssa. Turun ammattikorkeakoulun koordinoimassa YOUME-hankkeessa mielen hyvinvoinnin lähettiläitä valmennettiin toimimaan omissa lähiverkostoissaan. Valmennusta toteutettiin kulttuurisensitiivisesti, myös kielelliset haasteet huomioiden. YOUME-pilottihanketta rahoitti Euroopan Unionin Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto (AMIF). Hankekumppaneina siihen osallistuivat Turun kriisikeskus, Yhdessä-yhdistys, Sateenkaari Koto ry ja Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian toimiala.



# **Kirjoittajat**

## **Noora Gustafsson, SH, TtM, Turun ammattikorkeakoulu**

Noora Gustafsson on työskennellyt sairaanhoitajana aikuisten psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa sekä projektityöntekijänä mielenterveyshoitotyön tutkimus- ja kehittämishankkeissa. YOUME-hankkeessa Noora on ollut mukana tutkimusaineiston analysoinnissa ja raportoinnissa.

## **Laura Happonen, Psykologi, PsM, Lounais-Suomen mielenterveys ry**

Laura Happonen on perehtynyt monikulttuuriseen mielenterveystyöhön pakolaistaustaisten psykologina, kriisityöntekijänä sekä pakolaistaustaisten mielenterveyden tukemiseen keskittyvässä Serene -toiminnassa. YOUME-hankkeessa Laura on ollut mukana kehittämässä lähettiläiden koulutusmateriaalia, sekä kouluttamassa mielenterveyden lähettiläitä.

## **Elina Kaitala, TtM, Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu**

Elina Kaitala on toiminut terveydenhoitajana ja sairaanhoitajana mielenterveys- ja päihdetyön yksiköissä sekä opettanut terveyden edistämistä sekä mielenterveys- ja päihdetyötä Turun ammattikorkeakoulussa niin tutkinto- kuin täydennyskoulutuksessa. Lisäksi hän on työskennellyt vapaaehtoisena kolmannen sektorin monikulttuurisuus- ja kotoutumishankkeissa. YOUME-hankkeessa Elina on työskennellyt sisällöllisenä asiantuntijana suunnittelemalla ja toteuttamalla valmennuksia ja seminaareja sekä toimimalla lähettiläiden mentorina.

## **Antti Klemettilä, Psykologi, psykoterapeutti, erikoistutkija, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos**

Antti Klemettilä on työskennellyt useissa eri tutkimus- ja kehittämishankkeissa, joissa on edistetty erityisesti pakolaistaustaisten maahanmuuttajien mielenterveyttä. Antti on THL:n monikulttuurisuuden asiantuntijaryhmä MONET'in jäsen ja Psykologiliiton monikulttuuripsykologian työryhmän puheenjohtaja. YOUME-hankkeessa hän on koordinoanut Turun kriisikeskuksen osuutta sekä ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa mielenterveyden lähettiläiden koulutusta. Lisäksi hän on osallistunut hankkeen esisuunnitteluun, rahoitushakuun ja ohjausryhmään.

## **Katri Manelius-Eriksson, Psykologi, PsM, Lounais-Suomen mielenterveys ry**

Katri Manelius-Eriksson on perehtynyt pakolaistaustaisten mielenterveyden tukemiseen sekä kehittänyt erilaisia menetelmiä pakolaistaustaisten mielenterveyden tukemiseen osana Serene-hanketta (2012–2016). Katri on ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa YOUME-hanketta sekä kehittämässä ja toteuttamassa mielenterveyden lähettiläiden kurssia.

## **Riikka Siira, Sosionomi (YAMK), Turun ammattikorkeakoulu**

Riikka Siira on työskennellyt etsivässä nuorisotyössä julkisella sektorilla sekä nuorille aikuisille suunnatussa, psykososiaalista ryhmä- ja yksilötukea tarjoavassa mielenterveystyössä kolmannella sektorilla. Hän on työskennellyt myös maahanmuuttajataustaisten nuorten ja nuorten aikuisten parissa. YOUME-hankkeessa Riikka työskenteli tutkimusassistenttina. Hän on ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa YOUME-valmennuksia sekä toiminut mielen hyvinvoinnin lähettiläiden mentorina.

## **Terhi Toppala, VTK, YOUME-hankkeen projektityöntekijä, Yhdessä-yhdistys ry**

Terhi Toppala on työskennellyt vuosia maahanmuuttajien parissa järjestösektorilla. YOUME-pilottihankkeessa hän on toiminut projektityöntekijänä turkulaisen Yhdessä-yhdistyksen edustajana. Terhi on ollut mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa YOUME-valmennuksia, rekrytoinut vapaaehtoisia ja toiminut verkkokurssin ohjaajana sekä mielen hyvinvoinnin lähettiläiden mentorina. Hän on myös suunnitellut ja toteuttanut YOUME-pilottihankkeen viestintä- ja markkinointimateriaaleja.

## **Ville Vainio, TtM, Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu**

Ville Vainio on toiminut sairaanhoitajana mielenterveys- ja päihdetyön yksiköissä sekä opettanut mielenterveys- ja päihdetyötä sekä ammatillisissa oppilaitoksissa että Turun ammattikorkeakoulussa. YOUME-hankkeessa Ville on työskennellyt sisällöllisenä asiantuntijana suunnittelemalla ja toteuttamalla valmennuksia ja seminaareja sekä toimimalla mielen hyvinvoinnin lähettiläiden mentorina.

1.

# YOUME-toiminnan taustaa

---

## 1.1. Maahanmuuttajien mielen hyvinvointi

Maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana ja vuonna 2019 Suomessakin noin 8 % (423 494) väestöstä oli ulkomaalaistaustaisia. Maahanmuuttoprosessi itsessään voi olla psyykkisesti raskas ja lisätä mielenterveysongelmien riskiä. Lisäksi psyykkistä kuormitusta saattavat lisätä esimerkiksi aikaisemmat traumaattiset kokemukset tai vaikeudet sopeutua uuteen asuinmaahan. Mielenterveysongelmia on raportoitu esiintyvän maahanmuuttajilla runsaasti. Esiintyvyys kuitenkin vaihtelee eri tutkimustulosten mukaan, mikä johtuu esimerkiksi maahanmuuttajapopulaation heterogeenisyydestä. Erityisesti pakolaiset ja turvapaikanhakijat tarvitsevat usein mielenterveyspalveluja. Myös Suomessa on todettu maahanmuuttajilla esiintyvän kantaväestöä enemmän mielenterveysongelmia.

Maahanmuuttajien mahdolliset mielenterveysongelmat tulisi tunnistaa ja hoitaa. Hyvä mielenterveys on yhteydessä koettuun elämänlaatuun ja maahanmuuttajien onnistuneeseen kotoutumiseen, joka puolestaan on tärkeää koko yhteiskunnan hyvinvoinnin näkökulmasta. Mielenterveysongelmien esiintyvyydestä huolimatta maahanmuuttajat käyttävät mielenterveyspalveluita kantaväestöön verrattuna kuitenkin vähemmän niin Suomessa kuin muualla Euroopassa.

Maahanmuuttajien hakeutumiselle mielenterveyspalveluiden piiriin on tunnistettu useita sosiokulttuurisia ja rakenteellisia esteitä. Sosiokulttuurisia esteitä voivat olla esimerkiksi mielenterveysongelmiin liitetty leimautuminen (stigma) ja erilainen käsitys mielenterveydestä. Mielenterveyden ongelmia ei aina tunnisteta ja niiden syntyyn voi liittyä erilaisia uskomuksia. Rakenteellisia esteitä voivat olla esimerkiksi taloudelliset esteet, kieli-ongelmat tai puutteelliset tiedot palveluverkostosta. Maahanmuuttajat ovat myös raportoineet, että olemassa olevat palvelut eivät aina vastaa heidän tarpeitaan. Tullevaisuuden palveluiden tulisi olla joustavia ja omaksua uudenlaisia tapoja tavoittaa ja palvella maahanmuuttajia.

## 1.2. YOUME-hanke

Turun ammattikorkeakoulu koordinoi vuosina 2019–2021 YOUME – Mielenterveyden lähettiläät kotoutumisen voimavarana -hanketta, jossa olivat mukana Turun kriisikeskus, Yhdessä-yhdistys, Sateenkaari Koto ry ja Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian toimiala.

Hanke aloitettiin keväällä 2019 koulutusten suunnittelulla, mainostuksella ja vapaaehtoisten rekrytoinnilla. Kevään ja alkusyksyn 2019 ajan hankkeen työryhmä osallistui aktiivisesti Turun alueen monikulttuurisiin tapahtumiin mainostamalla hankkeen toimintaa ja lähettiläskoulutuksia. Vapaaehtoisia onnistuttiin rekrytoimaan hankekumppaneina toimineiden järjestöjen ja niiden yhteistyökumppaneiden kautta. Lisäksi osallistujia löytyi esimerkiksi maahanmuuttajille tarkoitetuilta suomen kielen kursseilta. Kaikkein tehokkaimmaksi tavaksi rekrytoida vapaaehtoisia osoittautui yhteistyö ammattikorkeakoulujen ja toisen asteen ammatillisten oppilaitosten kanssa.

Alkuhaastattelujen perusteella valitut vapaaehtoiset koulutettiin kolmessa ryhmässä eli sykleissä. Kaikki syklit olivat keskenään hieman erilaisia niin toteutustavaltaan, kestoltaan kuin kohderyhmältään. Myös koulutusten ohjaajat vaihtuivat. Tällä pyrittiin kokeilemaan, millaiset tavat toteuttaa YOUME-toimintaa toimivat parhaiten.

Ensimmäisessä syklissä koulutusvastuu oli Turun kriisikeskuksen henkilökunnalla, joka oli myös luonut koulutusmateriaalin. Koulutettavat olivat järjestöjen kautta löytyneitä vapaaehtoisia ja opiskelijoita, joilla oli mahdollisuus suorittaa vapaavalintaisia opintoja osallistumalla toimintaan. Toisessa syklissä koulutusvastuu oli pääosin Turun ammattikorkeakoulun opettajilla, ja osallistujat olivat toisen asteen ammattioppilaitoksen opiskelijoita, joille hankkeeseen osallistuminen oli pakollinen osa opintoja. Kolmannen syklin koulutusvastuu oli pääosin kolmannen sektorin hankekumppaneilla, ja osallistujat olivat järjestöjen kautta löytyneitä vapaaehtoisia ja ammattikorkeakoulun sekä suomen kielen perusteiden opiskelijoita.

Hankkeen kokemusten perusteella todettiin, että YOUME-malli soveltuu käytettäväksi monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä, erilaisille kouluttajille sekä erilaisille koulutettaville. 1. sykli toteutettiin kokonaan lähiopetuksena, 2. sykli toteutettiin sekä lähi- että verkko-opetuksena, ja 3. sykli toteutettiin kokonaan verkossa. YOUME-toiminta soveltuu toteutettavaksi niin lähiopetuksessa kuin verkossa.

Hankkeen tavoitteena oli kouluttaa kaksikymmentä mielenterveyden lähettilästä, jotka kohtaisivat yhteensä 100 henkilöä YOUME-toiminnassa. Kolmessa erillisessä syklissä koulutettiin lopulta yhteensä 29 lähettilästä ja kohtaamisten kokonaismääräksi muodostui 159. Lisäksi tavoitteena oli luoda toimintamalli, jolla hankkeessa luotu toimintatapa jalkautetaan osaksi järjestöjen ja muiden soveltuvien organisaatioiden toimintaa. Tämä opas on käsikirja YOUME-toimintamallin käyttöön.

## 1.3. Käytännön kokemuksia hankkeesta

### Toiminnan käynnistäminen ja resursointi

Toiminnan käynnistäminen vaatii jonkin verran aika-, henkilöstö- ja taloudellisia resursseja. Erityisesti aikaa ja henkilöstöresursseja kuluu vapaaehtoisten rekrytointiin. Rekrytoinnissa kannattaa kiinnittää huomiota erityisesti viestintään ja toiminnan alkumarkkinointiin. YOUME-hanketta markkinoitiin jalkautumalla erilaisiin tapahtumiin, joissa toimintaa mainostettiin potentiaalisille vapaaehtoisille. Tämä markkinointitapa osoittautui tehottomaksi keinoksi löytää vapaaehtoisia lähettiläitä. Osallistuminen tapahtumiin toi kuitenkin hankkeelle näkyvyyttä, ja saattoi madaltaa joidenkin vapaaehtoisten kynnystä osallistua toimintaan pidemmällä aikavälillä.

Vapaaehtoisia onnistuttiin rekrytoimaan hankekumppaneina toimivien järjestöjen ja niiden yhteistyökumppaneiden kautta. Lisäksi hankkeeseen osallistui lähettiläinä opiskelijoita maahanmuuttajille tarkoitetuilta suomen kielen kursseilta, eri ammattikorkeakouluista sekä toisen asteen ammatillisista oppilaitoksista. Yhteistyö oppilaitosten kanssa osoittautui kaikkein tehokkaimmaksi tavaksi rekrytoida vapaaehtoisia mielen hyvinvoinnin lähettiläiksi.

### Vapaaehtoistyön etiikka

Vapaaehtoistyön tekeminen on arvokas lisä yhteiskuntamme eri sektoreilla. Sen arvostuksen tulee näkyä myös vapaaehtoistyötä tekeville. Vapaaehtoistyöstä haetaan ensisijaisesti hyvää mieltä auttamalla toisia, mutta vapaaehtoistyötä organisoivan organisaation on hyvä osoittaa arvostuksensa työtä kohtaan tukemalla vapaaehtoisia eri tavoin.

YOUME-hankkeessa vapaaehtoiset ovat saaneet kattavan koulutuksen mielen hyvinvoinnin lähettiläänä toimimiseen. Lisäksi heidän toimintaansa on tuettu mentoroinnilla, jossa on saanut käsitellä kohtaamiaan haasteita. Osallistumista toimintaan on tuettu vapaaehtoisille annetuilla pienellä rahallisella korvauksella, jonka tarkoituksena oli kattaa esimerkiksi toimintaan liittyviä kuluja. Opiskelijat saivat lähettilään koulutuksesta ja lähettiläänä toimimisesta opintopisteitä. Lisäksi kasvokkain järjestetyissä työpajoissa ja seminaareissa pyrittiin tarjoamaan lähettiläille ruoka sekä virvokkeet.

## **Mentorointi on tärkeä osa toimintaa**

Mentorointi on tärkeä osa YOUME-toimintaa, sillä sen avulla huolehditaan lähettiläiden jaksamisesta sekä varmistetaan heidän tekemänsä vapaaehtoistyön laatu, kuten oikean tiedon levittäminen. Mentoroinnille ei YOUME-mallissa ole asetettu määrällisiä tavoitteita, mutta niille kannattaa varata jokaisen lähettilään kohdalla aikaa siten, että niiden toteutuminen ei jää vain lähettilään oman aktiivisuuden varaan.

Hankkeen kokemusten mukaan lähettiläät harvoin ovat itse yhteydessä mentoriinsa, mutta kun mentoroinnille on varattu aikaa, tulee silti ilmi kysymyksiä ja asioita, joita on hyvä käydä läpi. Kokemusten perusteella suositellaan, että mentori on aktiivisesti yhteydessä kaikkiin lähettiläisiin, vaikka lähettiläät eivät itse lähesty häntä oma-aloitteisesti. Yhteydenotto mentoriin kannattaa tehdä lähettiläille mahdollisimman helpoksi siten, että yhteyttä voi ottaa haluamallaan tavalla esimerkiksi soittamalla, sähköpostitse tai viestillä. Joskus lähettiläiden on helpompi kysellä asioita kirjoittamalla kuin keskustelemalla. Mentorin on tärkeä uskaltaa ottaa vaikeitakin aiheita puheeksi, jotta lähettiläät kokevat, että niistäkin on lupa puhua.

## **Mielenterveyttä käsittelevillä termeillä on merkitystä**

YOUME-toiminnan yhtenä keskeisenä tarkoituksena on ollut vähentää mielenterveyteen liittyvää stigmaa. Lähettiläillä tulee olla rohkeutta puhua mielenterveyteen liittyvistä asioista niiden oikeilla nimillä omassa yhteisössään. Hankkeen aikana kuitenkin huomattiin, että se, mitä sanoja käytimme lähettiläitä rekrytoitaessa, saattoi vaikuttaa lähettilääksi hakeutumiseen. Vapaaehtoisista käytettiin termiä mielenterveyden lähettiläs. Hankkeen aikana saatiin palautetta siitä, että termi saattoi tuntua jostakin vieraalta, ehkä pelottavaltakin.

Myös toiminnan kokonaisuutta tarkastellessa on huomattu, että kuvaavampi termi on mielen hyvinvoinnin lähettiläs. Vapaaehtoiset eivät ole ammattilaisia, jotka tekevät mielenterveystyötä, vaan he työskentelevät mielen hyvinvoinnin puolesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että mielenterveys-sanaa pitäisi välttää, vaan kaikista termeistä pitää pystyä puhumaan vapaasti. Kokemusten perusteella suositellaan, että rekrytoinnissa kannattaa miettiä oikeita sanavalintoja, jotta kaikki aiheesta kiinnostuneet uskaltavat lähteä mukaan.

## Toiminta oppilaitoksissa

Eri oppilaitosten opiskelijat saivat mahdollisuuden osallistua YOUME-toimintaan, mutta hieman erilaisin ehdoin. Turun ammattikorkeakoulussa YOUME-kurssi oli opiskelijoille vapaavalintainen, ja sitä tarjottiin kaikille ammattikorkeakoulun opiskelijoille koulutusosalasta riippumatta. Kriteereinä opintojaksolle osallistumiseen olivat opiskelijoiden yhteydet maahanmuuttajataustaisiin henkilöihin ja kielitaito: opiskelijan oli osattava sujuvasti sekä suomea että jotain muuta maahanmuuttajien keskuudessa yleisesti puhuttua kieltä.

Kurssin suorittamisesta sai viisi opintopistettä. Suorittaakseen kurssin opiskelijan oli osallistuttava aktiivisesti valmennuksiin ja mentorointiin, toimittava tietty aika vapaaehtoisena mielenterveyden lähettiläänä ja pidettävä lähettiläspäiväkirjaa niistä tilanteista, joissa hän kohtasi ihmisiä lähettilään roolissa. Opintojaksolle osallistui lähettiläitä myös muista ammattikorkeakoulusta korvaten YOUME-valmennuksella jotakin tutkinnon osaa tai suorittamalla harjoittelua.

Toisin kuin Turun ammattikorkeakoulussa, toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa YOUME-kurssi upotettiin pakolliseksi osuudeksi yhden ryhmän opintoja. Opiskelijat saivat kurssin suorittamisesta 15 osaamispistettä. Kurssin suorittaminen edellytti opiskelijalta läsnäoloa valmennuskertoilla, toimimista mielenterveyden lähettiläänä, osallistumista mentorointeihin ja lähettiläspäiväkirjan pitämistä.

Hankkeen aikana huomattiin, että opiskelijat, jotka olivat osallistuneet toimintaan vapaavalintaisten opintojen kautta, osallistuivat hankkeen toimintaan joustavammin kuin ne opiskelijat, joille toiminta oli pakollinen osa opintoja. Esimerkiksi mentorointitapaamisten sopiminen kesken tarkkaan aikataulutetun kouluarjen oli haasteellista toisen asteen ammatillisille opiskelijoille. Tämän kokemuksen perusteella voidaan sanoa, että toiminnassa lähettilääksi hakeutuvan vapaaehtoisuus on äärimmäisen tärkeää myös siinä tapauksessa, kun osallistuminen on osa ammatillisia tai korkeakouluopintoja.



2.

# YOUME-toiminnan periaatteet

---

”

*Älkää kohdatko kulttuuria vaan yksilö.  
Jokainen ihminen haluaa olla ensimmäiseksi minä  
ja vasta sen jälkeen kulttuurinsa edustaja.  
En minäkään halua olla työpaikkani kiintiöromani.*

Työkseen sosionomeille ja sairaanhoitajille yhdenvertaista asiakkaan ja potilaan kohtaamista opettava Diakonia ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön asiantuntija Mertsii Ärling Kodin Kuvalehdessä 24.9.2020.

## 2.1. Kulttuurisensitiivisyys

Kulttuurisensitiivisyys tarkoittaa kulttuurisesti kunnioittavaa vuorovaikutusta sekä kunnioittavaa sanallista ja sanatonta viestintää. Se on halua ja kykyä ymmärtää erilaisista taustoista tulevia ihmisiä ja herkkyyttä ymmärtää heidän tilannettaan ja tarpeitaan. Kaikki ihmiset ovat yksilöitä ja sellaisina heidät tulisi myös kohdata, stereotyyppien kautta ajattelun sijaan.

On hyvä pohtia itsekseen tai vaikka yhdessä kollegojen kanssa omia ennakkoluuloja sekä oman kulttuuritaustan vaikutusta asenteisiin. Avoimuus, aito kiinnostus ja kysyminen edistävät hyvää vuorovaikutusta, toisin kun oletaminen ja yleistäminen. Kulttuurisen taustan huomioiminen on tärkeää, mutta tietoa kulttuurien erityispiirteistä ei tarvitse olla etukäteen kovinkaan runsaasti – eri kulttuureja on niin valtavasti, että tämä olisi lähes mahdotonta. On myös tärkeä muistaa, että kulttuuri saa yksilötasolla aina erilaisia ilmenemismuotoja.

Kulttuurisensitiivisyys on yksinkertaistetusti tietoisuutta siitä, että jokainen kantaa kulttuurisia asioita mukanaan. Kulttuuritaustasta riippumatta olemme kuitenkin kaikki yksilöitä, omine henkilöhistorioinemme ja piirteinemme. Onnistunut vuorovaikutus eri kulttuuritaustoista tulevien ihmisten välillä edellyttää riittävän hyvää yhteisen kielen hallintaa (tai tulkkia) ja halua ymmärtää toista ihmistä ja hänen kokemusmaailmaansa.



### **Kulttuurisensitiivisen kohtaamisen muistilista:**

- Kysy, älä olet.
- Kohtaa omat ennakoasenteesi.
- Tiedosta sanallisen ja sanattoman viestinnän suuri merkitys vuorovaikutustilanteissa.
- Kohtele kaikkia kunnioittavasti ja yksilöllisesti.

”

*Itse haluan, että minua ei kohdella ulkomaalaisena, vaan samoin kuin kantasuomalaisia. Olen kuitenkin ilahtunut, jos kulttuuristani ollaan kiinnostuneita. Näin usein onkin, varsinkin kun puhutaan ruoasta.*

YOUME-lähettiläs hankkeessa

”

*Haluan, että muut arvioivat minua vain ihmisenä ja unohtavat taustani. Olen asunut Suomessa pitkään, ja kahden kulttuurin yhdistäminen on minulle jo melko vaivatonta. Olen huomannut, että monissa asioissa olen suomalaistunut. Esimerkiksi kahvittelu, saunominen ja tanssilavakulttuuri sujuvat minulta jo luonnostaan.*

YOUME-lähettiläs hankkeessa

## 2.2. Turvallisen ilmapiirin luominen ja hyvän ryhmädynamiikan tukeminen

YOUME-toiminnassa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että valmennettava ryhmä muodostuu turvalliseksi ja luottamukselliseksi. Toiminta ja oppiminen on sujuvampaa, kun ryhmään saadaan keskusteleva ilmapiiri, jossa jokainen uskaltaa tuoda näkemyksensä, kokemuksensa ja kysymyksensä esiin. Hyvässä ilmapiirissä toisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen pohjustavat hyvää vuorovaikutusta. Hyvinvointia ja toiminnan sujuvuutta lisää se, että jokainen voi kokea tulevansa nähdyksi ja kuulluksi arvokkaana, ainutlaatuisena yksilönä ja persoonana.

Tehtäväkeskeisen ryhmän muodostumista voidaan kuvata esimerkiksi seuraavien, Tuckmanin (1965) havaitsemien vaiheiden kautta: Muotoutumisvaiheessa ryhmä orientoituu tehtävänsä, etsii toiminnalleen rajoja ja sääntöjä ja on hyvin riippuvainen vetäjästään. Kuohuntavaiheessa eriävät näkemykset ja mielipiteet voivat nousta herkemmin esiin, kun ryhmän jäsenet hakevat omaa rooliaan ryhmässä. Normienmuotoutumisvaiheessa ryhmän toiminnalle muodostuu normeja ja tilanne tasaantuu. Vaiheelle tyypillinen yhteistyö ja avoimuus lisäävät ryhmään kuulumisen tunnetta. Tehtävän suorittamisvaiheessa ryhmän huomio ja energia suuntautuu tavoitteen mukaiseen työskentelyyn

ja roolit ryhmässä muuttuvat joustavammiksi. Viimeisessä vaiheessa ryhmän toiminta päättyy. Se voi aiheuttaa haikeutta ja tunteita, joiden käsittelylle on hyvä antaa myös tilaa.

Ryhmäytymistä voi edesauttaa erilaisilla harjoitteilla. Niiden tarkoitus on tutustuminen, luottamuksen synnyttäminen ja vahvistaminen sekä turvallisen ilmapiirin luominen. Aluksi kannattaa suosia tutustumisharjoitteita, joista helpoimpia ovat erilaiset nimiharjoitukset. Jokainen ryhmäkerta on hyvä aloittaa harjoitteella, joka virittää ja herättelee ryhmäläisiä vuorovaikutukseen. Hyvä ja helposti toteutettava alkuharjoitus on esimerkiksi ns. fiiliskorttikierros. Tällöin jokainen saa valita sen hetkistä oloaan kuvaavan kortin ja kertoa omasta olostaan ryhmälle sen verran kuin kokee sopivaksi. Ryhmäkerrat on myös hyvä päättää pienellä harjoituksella, fiiliskortit toimivat tässäkin. Ryhmän vetäjien kannattaa osallistua myös itse kaikkiin harjoitteisiin.

Alkuun ryhmälle on hyvä luoda yhteiset säännöt eli tietyt reunaehdot, joita jokainen ryhmäläinen sitoutuu noudattamaan. YOUME-toiminnassa on tärkeää sopia ainakin luottamuksellisuudesta ja kohdattujen tuettavien yksityisyyden suojaamisesta. Säännöt laaditaan yhdessä ryhmän kanssa niin, että jokainen ymmärtää niiden merkityksen ja voi sitoutua niihin. Ryhmän toiminnan päättyessä on hyvä kerrata saatuja kokemuksia ja antaa tilaa ryhmän päättymisen aiheuttamille tuntemuksille.



Verkkovalmennus asettaa haasteita ryhmäytymiselle. Tutustumista voi helpottaa esimerkiksi ennakotehtävällä, jossa jokainen esittelee itsensä ja liittyy esittelyyn jonkin itseään tai omaa arkeaan kuvaavan valokuvan. Hankkeessa verkkovalmennuksen alustana toimi suljettu Facebook-ryhmä, johon koottiin kaikki kurssin materiaalit. Ryhmä mahdollisti myös keskustelun viestein esimerkiksi kotitehtävistä.

Verkkotapaamisissa osallistujien aktivointi on tärkeää. On hyvä, jos osallistuja pystyvät ainakin omalla puheenvuorollaan käyttämään videoyhteyttä. Toisaalta myös chat-toiminto voi rohkaista arempia ryhmäläisiä osallistumaan keskusteluun. Hankkeen verkko-ryhmässä totesimme, että tutustuminen ja tunnelman vapautuminen ei toteutunut niin hyvin kuin kasvotusten toimivissa ryhmissä. Osallistujien uskallusta vuorovaikutukseen, esimerkiksi puheenvuorojen käyttämiseen ja kameroiden päällä pitämiseen, piti tukea. Suurin osa osallistujista oli sitä mieltä, että valmennus olisi ollut antoisampi, jos se olisi järjestetty lähitapaamisina.



## 2.3. Valmentava työote

YOUME-valmennus on tarkoitettu toteutettavaksi valmentavalla työotteella sen vuorovaikutuksellisuuden ja monipuolisuuden vuoksi. Valmentavassa työskentelyssä on tärkeää, että valmentajat eivät halua asettua valmennettavien yläpuolelle. Tarkoitus on luoda valmennuskerroista ilmapiiriltään sellaisia, että yhteinen pohdinta, kehittäminen ja oppiminen on mahdollista. Näiden toteutumista edistää turvallinen, avoin ja hyväksyvä ilmapiiri. Keskeistä valmentavassa työotteessa on reflektointi ja kehityskeskisyys. Reflektiivisyys liittyy erityisesti siihen, että valmentajan oma vuorovaikutus ja asenteet ovat jatkuvasti tietoisien tarkastelun alla. Ryhmän valmentaja pyrkii kohtaamaan ryhmäläiset aidosti, hyväksyen erilaiset taustat, taidot, tiedot, tunteet ja reaktiot.

Valmennuksen tarkastelu ja oman toiminnan kehittäminen helpottuu työskenneltäessä parin kanssa. Pareittain toteutettava ohjaus on toimiva työskentelymuoto erityisesti silloin kun ohjaajat tuntevat toisensa ja heillä on samanlainen käsitys ohjaustavasta ja ryhmän tavoitteista. Pariohjaus mahdollistaa hyvin toimiessaan tilanteet, joissa valmentajat täydentävät toisiaan ja saavat toisiltaan tukea. Parityöskentely helpottaa myös toiminnan reflektointia.

Valmentavaa työtettä sovellettaessa on hyvä tietää hieman sen taustoista. Valmentavan työotteen teoreettinen viitekehys on hajallaan psykoterapian, psykologian ja kasvatustieteen aloilla. Kasvatustieteissä sitä edustaa muun muassa tiimioppimisen ja tiimivalmentamisen pedagogiikka. Kasvatustieteissä siihen voidaan nähdä liittyvän muun muassa dialogisuuden periaatteet.

Dialogisuus on kommunikointitapa ja tärkeä osa YOUME-valmennusta. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ihmiset pyrkivät suhtautumaan toisiinsa tasa-arvoisesti, merkityksiä etsien ja koetellen sekä samalla maailmasta ja toisiltaan oppien. Molemminpuolinen oppiminen on olennainen osa dialogisuutta, jonka periaatteena on, että kukaan ei tiedä kaikkea, mutta kaikki tietävät jotakin.

Dialogi synnyttää uutta tietoa ja ymmärrystä yhteiseen käyttöön. Dialoginen keskustelukulttuuri auttaa hiljaisen tiedon esiintuomisessa. Se myös helpottaa oman sekä ryhmän toiminnan reflektointia. Dialoginen keskustelukulttuuri antaa tilaa kaikenlaisille näkemyksille ja mahdollistaa eriävistäkin näkemyksistä keskustelun rakentavassa hengessä.

YOUME-toiminnassa hyödynnetään myös ratkaisukeskeisyyttä. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä keskitytään etsimään ongelmille ratkaisuja avoimin mielin ja myös uskotaan niiden löytymiseen. Ratkaisukeskeinen näkökulma korostaa toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä.

**3.**

# **YOUME-toiminnan käynnistäminen**

---

## YOUME- toiminnan vaiheet

- 1. Organisaatio päättää aloittaa YOUME-toiminnan**
  - Toiminnassa tulee olla mukana mielenterveysasioihin perehtynyt sosiaali- tai terveysalan ammattilainen
- 2. Taustaorganisaatio aloittaa vapaaehtoisten rekrytoinnin**
  - Markkinoi toimintaa vapaaehtoisille
  - Haastattelee potentiaaliset vapaaehtoiset
  - Tekee lopulliset valinnat haastattelujen perusteella
- 3. YOUME-valmennukset 1-5**
  - Organisaatio päättää itse valmennusten keston ja määrän.
- 4. Valmennus -vaiheen lopussa**
  - Vapaaehtoiset sitoutuvat YOUME-toiminnan periaatteisiin
  - Allekirjoittavat vaitiolositoumuksen.
  - Tämän jälkeen he voivat toimia koulutettuina lähettiläinä.
- 5. Mielen hyvinvoinnin lähettiläiden toiminta omassa lähipiirissä**
  - Lähettiläät keskustelevat mielenterveyteen liittyvistä asioista
  - Pitävät lähettilästyöstä päiväkirjaa
  - Osallistuvat yksilö- ja ryhmämentoroointeihin, joissa mentorina toimivat valmennuksen vetäjät
  - Osallistuvat syventäviin valmennuskertoihin
  - Jatkavat edelleen työtään mielen hyvinvoinnin lähettiläinä
- 6. Toiminnan päättyessä**
  - Lähettiläät saavat todistuksen toimintaan osallistumisesta

### 3.1. Kuka voi käynnistää YOUME-toiminnan?

YOUME-toiminnan aloittamiseen tarvitaan taustaorganisaatio, jossa on riittävää sosiaali- ja terveysalan tai esimerkiksi nuorisotyön ammattiosaamista. Taustaorganisaatio voi olla esimerkiksi sosiaalialan järjestö, nuorisotalo tai oppilaitos, jossa työskentelee sosiaali- ja terveysalan tai nuorisotyön ammattilaisia.

Toiminnassa koulutetaan vapaaehtoisia mielen hyvinvoinnin lähettiläitä, joilla on sosiaali- ja/tai terveysalan ammattilaisten tuki. Toiminnan ja ryhmän valmennuksen voi käynnistää, jos ryhmän tukena, valmennuksessa ja mentoroinnissa, on riittävää osaamista mielenterveysasioista. Tällaista osaamista löytyy esimerkiksi sosiaali- ja/tai terveysalan järjestöistä ja oppilaitoksista. Näin varmistetaan, että mielen hyvinvoinnin lähettiläät saavat oikeaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja tarvittaessa myös tukea tekemälleen vapaaehtoisuudelle.

Mielen hyvinvoinnin lähettiläille tulee tarjota laadukkaan valmennuksen lisäksi sosiaali- ja/tai terveysalan mentorin tuki läpi koko toiminnan. Lähettiläille järjestetään säännöllisesti mentoritapaamisia yksin ja pienryhmissä, jotta he pääsevät esittämään kysymyksiä ja jakamaan kokemuksiaan mielen hyvinvoinnin lähettiläänä toimimisesta. Lähettiläiden kokemuksia on hyvä kartoittaa myös anonyymeillä kyselyillä, jotta tiedetään, kuinka he kokevat toiminnan. Toiminnan päättäminen siten, että lähettiläät ymmärtävät vapaaehtoistyöjaksonsa päättyneen, on myös tärkeää.



## **3.2. Kuka voi toimia YOUME-lähettiläänä?**

Mielen hyvinvoinnin lähettiläiltä edellytetään kiinnostusta mielen hyvinvoinnin edistämistä kohtaan. Heiltä ei kuitenkaan edellytetä aiempaa perehtyneisyyttä mielenterveysasioihin. Mielen hyvinvoinnin lähettilään oman elämäntilanteen tulee olla riittävän tasainen, jotta hänellä on voimavaroja vapaaehtoisena toimimiseen. On tärkeää kertoa vapaaehtoisille, että vapaaehtoistyötä tehdään omien voimavarojen mukaan ja tarvittaessa toiminnan voi myös keskeyttää.

On myös eduksi, että koulutettavat mielen hyvinvoinnin lähettiläät puhuvat äidinkieleensä jotain muuta kieltä kuin suomea, ruotsia tai saamea. Lisäksi he tarvitsevat hyvää suomen kielen taitoa. YOUME-toiminnassa ajatuksena on tavoittaa maahanmuuttajia, jotka eivät yleensä hakeudu mielenterveyspalveluiden piiriin.

Eri kieli- ja kulttuuriryhmiä edustavat mielen hyvinvoinnin lähettiläät ovat avainasemassa. He voivat parhaimmillaan toimia ikään kuin kulttuuritulkkien kaltaisina välittäjinä, jotka tekevät ymmärrettävämmäksi mielenterveyteen liittyviä ajattelutapoja, uskomuksia ja käytäntöjä suomalaisen valtakulttuurin ja muiden kieli- ja kulttuuriryhmien välillä. Eri kieli- ja kulttuuriryhmiä edustavat vapaaehtoiset toimivat kaksisuuntaisesti välittäjinä myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja Suomeen saapuneiden maahanmuuttajien välillä.

Muita kriteerejä valmennukseen valittaville vapaaehtoisille:

- täysikäisyys
- oma elämäntilanne (ei saa olla liikaa kuormittavia tekijöitä)
- hyvä arjenhallinta
- kyky toimia osana ryhmää.

## **3.3. Vapaaehtoisiksi hakevien haastattelu**

Toiminnasta kiinnostuneet haastatellaan, jotta varmistutaan toiminnan sopivuudesta henkilölle. Kiinnostuneille kerrotaan, että kaikki haastatellaan ja haastatteluiden perusteella muodostetaan tarkoituksenmukainen valmennusryhmä.

Haastattelussa kartoitetaan kiinnostuneiden motiiveja mielen hyvinvoinnin lähettiläänä toimimiseen. On hyvä kartoittaa myös mielenterveyteen liittyviä asenteita ja uskomuksia. Jos esimerkiksi toiminnasta kiinnostuu henkilö, joka vakaumuksellisesti pitää mielenterveysongelmia jumalan rangaistuksena, ei häntä voida ottaa mukaan valmennukseen, sillä toiminnan tarkoituksena on levittää mielen hyvinvointiin liittyvää, oikeaa ja tutkittua tietoa.

Haastattelussa kartoitetaan myös, että lähettiläsehdoikkaan oma elämäntilanne on riittävän tasainen, jotta vapaaehtoistyölle riittää aikaa ja voimia. Tilanteita, joissa elämäntilanne ei ole sopiva valmennuksen aloittamiseen ovat esimerkiksi akuutit oman elämän kriisit tai vaikeat mielenterveysongelmat. Haastattelussa on hyvä kartoittaa myös lähettiläsehdoikkaiden halua, kiinnostusta ja kykyä ryhmässä toimimiseen, sillä valmennus on ryhmämuotoista. Vapaaehtoiseksi haluavalla tulee olla riittävät tiedonhakutaidot, tietokoneen ja verkkopalveluiden käytön perustaidot sekä tarvittavat tietotekniset välineet. Lisäksi lähettiläsehdoikkaan on hallittava riittävän hyvin kieli, jolla valmennus pidetään.

## **3.4. Tietosuoja**

Toiminnan järjestäjän tulee ottaa huomioon tietosuojalainsäädännön asettamat vaatimukset. Järjestäjätahoa suositellaan ottamaan tietosuojaan liittyvissä kysymyksissä yhteyttä oman organisaation tietosuoja-asiantuntijoihin ja näin varmistamaan toiminnan lainmukaisuus. Lisätietoja henkilötietojen käsittelystä löytyy esimerkiksi tietosuojavaltuutetun toimiston sivustolta.<sup>1)</sup>

## **3.5. Materiaalipankki**

YOUME-toiminnan tueksi on koottu sähköinen materiaalipankki, josta löytyvät tarvittavat asiakirjat, harjoitukset, luennot ja muu materiaali<sup>2)</sup>.

Materiaalipankista löytyvät esimerkiksi seuraavat materiaalit:

- linkki oppaan sähköiseen versioon
- lomakemallit
- YOUME-toiminnan esite
- lähettilääksi hakevan alkuhaastattelun runko
- YOUME-toiminnan periaatteet
- vaitiolositoumus lähettiläille
- mielen hyvinvoinnin lähettiläiden päiväkirjapohja
- todistusmalli toimintaan osallistumisesta.
- YOUME-valmennusten materiaalit
- esitysmateriaalit
- tutustumisharjoitukset
- valmennuksessa hyödynnettäviä videoita.

1) <https://tietosuoja.fi/organisaatiot>

2) <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/youme/>

4.

**Valmennukset**

---

Jokainen valmennuskerta alkaa virittävällä, teemaan johdattelevalla harjoituksella tai keskustelulla. Tätä seuraa luento-osuus, pari- tai ryhmäkeskustelu sekä mahdollisen kitehtävän läpikäynti. Toiminnan toteuttaja voi rytmittää ja soveltaa valmennusta parhaaksi katsomallaan tavalla. On hyvä huomioida, että kaikki ryhmät ovat erilaisia, joten myös toteutustavat vaihtelevat.

Valmennuksen voi toteuttaa lähiopetuksena tai verkossa. Hankkeen kokemusten mukaan ryhmäytyminen ja keskustelut toteutuvat paremmin lähityöskentelyssä. Verkkovalmennuksessa suositellaan hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti vuorovaiikutusta tukevia videoyhteyksiä, sovelluksia, alustoja ja oppimisympäristöjä.

## **4.1. Valmennuskerta 1**

# **YOUME-lähettiläs mielen hyvinvoinnin edistäjänä**

### **Käsiteltävät aiheet:**

- Mikä on YOUME-lähettiläs?
- Vapaaehtoistyö ja ammattiapu
- Mentori vapaaehtoisen tukena
- Mielen ja kehon terveys
- Hyvän mielenterveyden tuntomerkit
- Mielenterveyteen liittyvän stigman vähentäminen

### **Mikä on YOUME-lähettiläs?**

YOUME-toiminnan ideana on tukea maahanmuuttajien kotoutumista kouluttamalla maahanmuuttajataustaisista henkilöistä vapaaehtoisia mielen hyvinvoinnin lähettiläitä. Toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset käyvät läpi YOUME-valmennuksen, jonka jälkeen mielen hyvinvoinnin lähettiläät jakavat tietoa mielen hyvinvoinnista eri kielillä omissa verkostoissaan esimerkiksi ystävilleen, tuttavilleen, perheenjäsenilleen ja sukulaisilleen. Valmennuksesta lähettiläs saa tietoa ja työkaluja lähettiläänä toimimiseen.

YOUME-lähettiläs on vapaaehtoinen, joka toimii omissa verkostoissaan.

Vapaaehtoisena YOUME-lähettiläänä toimiminen poikkeaa tavanomaisesta vapaaehtoistyöstä siten, että YOUME-lähettiläs ei lähde erikseen vapaaehtoistyöhön työpaikalle. Sen sijaan YOUME-lähettiläs toimii vapaaehtoisen mielen hyvinvoinnin lähettilään roolissa ennen kaikkea omassa lähipiirissään, omien ystäviensä, perheenjäsentensä ja tuttaviansa parissa. Ideana on, että lähettilästoimintaa toteutetaan epämuodollisissa arkisissa kohtaamisissa, joita olisi lähettilään elämässä joka tapauksessa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi kahvipöytäkeskustelut ystävien kesken tai puhelinkeskustelut sukulaisten välillä.

Vapaaehtoistyö YOUME-lähettiläänä voi olla esimerkiksi arkista juttelua tai luottamuksellista keskustelua hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Toisaalta lähettilään työ voi muistuttaa myös tukihenkilötoimintaa. Tällöin lähettilään ja hänen kohtaamiensa ihmisten välille voi muodostua tukisuhteen kaltainen tiivis suhde, joka rakentuu useista toistuvista luottamuksellisista keskusteluista ja kohtaamisista. Kolmas tapa toteuttaa lähettilään työtä on järjestää pienimuotoisia ryhmätilaisuuksia, joissa käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä teemoja. Tällaisia ryhmätilaisuuksia lähettiläät voivat järjestää esimerkiksi omille harrastusryhmilleen, tai vaikkapa osana jonkin yhdistyksen toimintaa. Jokainen lähettiläs valitsee itse juuri hänelle parhaiten sopivan tavan toimia vapaaehtoisena. Mitään tarkkoja raameja vapaaehtoistyön muodolle ei siis ole olemassa.

## **Vapaaehtoistyö ja ammattiapu**

YOUME-lähettilään vapaaehtoistyö ei koskaan korvaa ammattiapua. YOUME-toiminnassa tavoitteena on, että eri kieliryhmiä edustavat koulutetut vapaaehtoiset pystyvät paremmin lähestymään sellaisia eri kieli- ja kulttuuriryhmiin kuuluvia maahanmuuttajia, joita sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten voi olla vaikea tavoittaa ja jotka eivät kovin helposti hakeudu itsenäisesti mielenterveyspalvelujen asiakkaiksi. Monille maahanmuuttajille omakielinen YOUME-lähettiläs voi olla helpommin lähestyttävä henkilö kuin esimerkiksi terveydenhuollon ammattilainen.

Vaikka vapaaehtoistyö ei korvaa ammattiapua, on se silti arvokasta. Mielenterveyden edistämiseen tarvitaan molempia, sekä ammattiapua että vapaaehtoistyötä.

Vapaaehtoisella on toiminnastaan myös erilainen vastuu kuin ammattilaisella. On tärkeää, että vapaaehtoinen tiedostaa oman osaamisensa rajat ja ymmärtää, milloin tuen tarvitsija on ohjattava ammattiavun piiriin.

Vapaaehtoistyö eroaa palkkatyöstä myös siten, että vapaaehtoinen ei saa toiminnastaan merkittävää rahallista korvausta. Vapaaehtoisena toimimisen tulisi kuitenkin tuntua hänestä itsestään sen verran palkitsevalta ja merkitykselliseltä, että hän haluaa toimia vapaaehtoisena. Tällöin vapaaehtoisen palkkio on palkitseva mielekkyyden tunne siitä, että hän saa olla tekemässä jotain tärkeää ja merkitykselliseltä tuntuva. Esimerkiksi monet opiskelijat voivat saada vapaaehtoisena toimimisesta kokemusta, josta on hyötyä myös palkkatöitä haettaessa.

Vapaaehtoisen toiminnassa tärkeintä on olla läsnä ihmisenä ihmiselle. Silti YOUME-toiminnassa vapaaehtoisen vastuu on erilaista kuin esimerkiksi ystävien kesken tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Vapaaehtoisena YOUME-lähettiläs on velvollinen noudattamaan toiminnassaan tiettyjä eettisiä periaatteita. Häntä sitoo myös vaitiolovelvollisuus. Lisäksi lähettilään on huolehdittava siitä, että hänen tässä roolissa jakamansa tieto on asiallista ja oikeisiin faktoihin perustuvaa, eikä vahvista vääriä uskomuksia. Lähettilään vastuuta ja toiminnan eettisiä periaatteita on kuvattu tarkemmin tämän julkaisun luvussa ”Lähettiläänä toimiminen”.

## **Mentori vapaaehtoisen tukena**

YOUME-lähettilään on tärkeää huolehtia myös oman mielensä hyvinvoinnista. Tukea vapaaehtoistoiminnalleen lähettiläs saa omalta mentoriltaan. Mentorointi toimii työn ohjauksen tavoin ja sillä on tärkeä merkitys vapaaehtoisen jaksamisen kannalta. YOUME-toiminnan järjestäjän tulee aina huolehtia siitä, että vapaaehtoisia ei jätetä yksin, vaan heillä on aina käytettävissään mentorin taustatuki. Mentorin kanssa lähettiläät voivat käsitellä yhdessä vapaaehtoistoiminnassa eteen tulleita tilanteita, pohtia niiden herättämiä tunteita ja miettiä mahdollisia ratkaisuja erilaisiin ongelmiin. Mentorina voi toimia henkilö, jolla on ammatillista osaamista mielenterveyden tukemiseen liittyvistä asioista.

## YOUME-toiminnan tavoitteena on:

- Vähentää mielenterveyteen liittyviä pelkoja ja vääriä käsityksiä
- Lisätä tietoa mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja omista vaikutusmahdollisuuksista
- Vähentää hoitoon hakeutumiseen liittyviä pelkoja
- Lisätä oikea-aikaista hoitoon hakeutumista.

## Mitä hyötyä on YOUME-valmennuksista vapaaehtoiselle?

- Valmennuksista saa paljon tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista.
- Valmennusten myötä oppii puhumaan mielenterveysasioista luontevasti.
- Valmennuksissa tutustuu ihmisiin.
- Valmennuskokonaisuuden käyminen voi tuntua vapaaehtoisesta itsestäänkin voimaannuttavalta.
- Mielen hyvinvoinnin lähettiläänä pystyy auttamaan muita ja pääsee tekemään toivottavasti mielekkäältä tuntuvaa vapaaehtoistyötä.

## YOUME-lähettilään tehtävät

- Antaa tietoa mielenterveydestä sekä normalisoi mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.
- Kertoo, miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa.
- Korjaa mielenterveysteemaan liittyviä vääriä käsityksiä.
- Kuuntelee aktiivisesti ja empaattisesti.
- Antaa ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseen, jota tuen tarvitsija voi ottaa tai olla ottamatta vastaan.
- Ohjaa tarpeen mukaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen.



## **Toimiminen vapaaehtoisena mielen hyvinvoinnin lähettiläänä voi olla esimerkiksi:**

- Arkista juttelua tai luottamuksellista keskustelua hyvinvointiin liittyvistä aiheista esim. ystävän, tuttavän, perheenjäsenen tai sukulaisen kanssa
- Keskusteluja kahvikupin äärellä
- Kävelyillä käymistä
- Tukisuhteenomaista toimintaa
- Hyvinvointiin liittyvien pienten ryhmätilaisuuksien järjestämistä
- Puheluita tai viestittelyä

Jokainen valitsee itselleen sopivan tavan toimia.

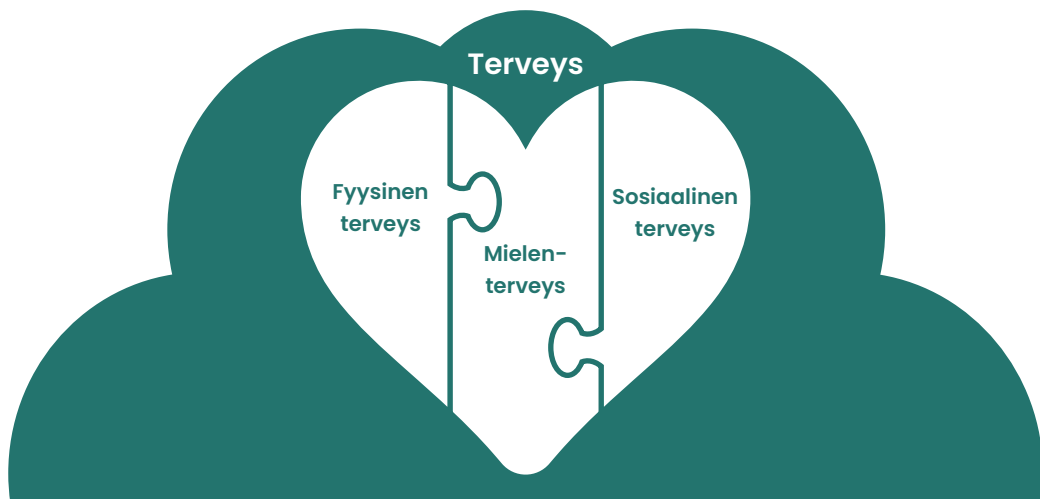


## **Keskeistä YOUME-lähettiläänä toimimisessa on:**

- Toisen kohtaaminen, empaattinen kuuntelu ja tukeminen
- Mielenterveyteen liittyvän asiallisen tiedon jakaminen
- Mielenterveyteen liittyvien väärien käsitysten ja pelkojen vähentäminen.



## Mielen ja kehon terveys



### ***Mitä on terveys?***

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Koska tällaisen tilan saavuttaminen on mahdotonta, on ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan kaikkein olennaisinta. Jokainen voi itse vaikuttaa terveytensä osa-alueisiin ja hakea apua, mikäli jokin osa-alue huolettaa tai tuottaa vaikeuksia. Yhä useampia terveysongelmia voidaan hoitaa tuloksellisesti, joten vaivojen kanssa ei kannata jäädä yksin.

### ***Mitä on fyysinen terveys?***

Hyvän fyysisen terveyden merkkejä ovat hyvä kunto, rasituksesta palautuminen, pienistä sairauksista normaalisti parantuminen ja isompien sairauksien puuttuminen. Myös kyky selvitä arjesta ja harrastuksista ovat fyysisen terveyden merkkejä. Terveyden vaihtelu kuuluu jokaisen elämään ja on normaalia. Olennaista on, että terveysvaajeista toipuu.

### ***Mitä on mielenterveys?***

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan mielenterveys on ”hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”. Tästä määritelmästä on tärkeä huomioida kyky selvitä haasteista, eli haasteet kuuluvat elämään. Mielen hyvinvointiin liittyvät vahvasti muut ihmiset ja se, että on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa ja aktiivinen omassa elämässään.

## Mitä on sosiaalinen terveys?

Sosiaalisella terveydellä tai hyvinvoinnilla tarkoitetaan kykyä kommunikointiin, vuorovaikutukseen ja toisen ihmisen kuunteluun. Näitä taitoja tarvitaan mielekkäiden ihmissuhteiden rakentumisessa ja yksinäisyyden ehkäisyssä.

## Hyvän mielen terveyden tuntomerkit



Hyvään mielen terveyteen kuuluu monia osa-alueita kuten elämän hallinnan tunne ja riittävä itsetuntemus (THL 2019) eli käsitys omista tarpeista, vahvuuksista ja heikkouksista. Lisäksi myönteinen, mutta realistinen käsitys omasta itsestä ja kyvyistä sekä kyky ihmissuhteisiin ovat hyvän mielen terveyden tunnusmerkkejä. Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että yksilö pystyy ylläpitämään ihmissuhteita ja osoittamaan välittämistä ja myötätuntoa muita kohtaan. On hyvä, jos kokee halua hakeutua muiden seuraan ja jakaa muiden kanssa ajatuksia ja kokemuksia. Mielen hyvinvointia tukee myös kyky puolustaa itseään ja selvittää vaikeuksiaan. Tervettä vuorovaikutusta edistää, jos

ihminen ei lamaannu tai provosoidu kohtuuttomasti vaikeuksista tai erimielisyyksistä, vaan pyrkii niiden selvittämiseen. Edelleen kyky hallita ahdistusta ja sietää menetyksiä ovat tarpeellisia taitoja, joita edesauttaa itselleen sopivien keinojen löytyminen vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Hyvään mielenterveyteen kuuluu lisäksi kyky sopeutua muutoksiin, mikä tasapainottaa elämää. Tällä tarkoitetaan joustavuutta ja mukautumista esimerkiksi yllättäviin suunnitelmien muutoksiin ilman kohtuutonta ahdistusta tai stressiä. Luovuus voi olla merkittävä hyvinvoinnin lähde ja siten se tukee myös mielen hyvinvointia. Käytettäessä luovuutta, ei tarvita valmiita ratkaisuja kaikkeen, vaan kyetään ajattelemaan ja ideoimaan itse erilaisia toimintatapoja. Myös kyky työhön tai muuhun mielekkääseen toimintaan ilman sosiaalisia pelkoja kertoo ihmisen mielen hyvinvoinnista. Mieleltään hyvinvoiva ihminen kykenee erottamaan oman ajatusmaailmansa ulkoisesta todellisuudesta ja tarvittaessa kyseenalaistamaan myös omia ajatuksiaan.

### ***Mielenterveyden edistäminen***

Mielenterveyttä voidaan edistää eri tasoilla. Rakenteelliset muutokset vaikuttavat moniin ihmisiin, mutta prosessit ovat hitaita. Suoraan yksilöihin vaikuttaminen on helpompaa. Kaikkia tasoja tarvitaan, jotta ihmiset voisivat paremmin.

Yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi lisäämällä lähiympäristöjen viihtyvyyttä tai lisäämällä sosiaalista tukea ja kuuluvuuden tunnetta yhteisöön. Lisäksi poliittisilla päätöksillä voidaan turvata toimeentulo esimerkiksi erilaisten tukien muodossa tai tekemällä päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja eriarvoisuutta.

Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää tukemalla yksilön itsetunnon ja arjenhallinnan vahvistamista. Mielenterveyttä tukevia tekijöitä ovat muun muassa sosiaaliset suhteet, mielekäs tekeminen, hyvä itsetunto, optimismi, kyky kohdata vastoinkäymisiä ja hyvä stressinhallinta.

Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa yksilötasolla siis monin tavoin ja jokaisella voi olla hieman eri keinot vahvistaa omaa mielenterveyttään. Taloudellinen vakaus, hyvät ystävyysuhteet ja terveelliset elämäntavat tukevat mielen hyvinvointia.

### ***Mielenterveyden tila vaihtelee***

Kuten fyysinen terveydentila, myös mielenterveyden tila vaihtelee. Mielenterveyttä uhkaavat esimerkiksi muutokset ja vaikeat elämäntilanteet sekä stressi ja järkyttävät tapahtumat. Näitä voi verrata esimerkiksi kehon terveyttä uhkaaviin bakteereihin ja viruksiin.

On normaalia, että mieliala on välillä matalampi ja välillä korkeampi. Mieli toimii meitä suojaavasti ja osaa parantaa ja suojata itseään, kun se saa siihen mahdollisuuden. Esimerkiksi shokkitilassa järkyttävän tapahtuman jälkeen mieli suojaa itseään voimakkaimmilta tunteilta ja totuuden hyväksymiseltä. Mieli toimii myös tiedostamatta, ja asiat saattavat esimerkiksi ratketa yön aikana kuin itsestään. Osittain tähän perustuu ajatus siitä, että ennen suuria päätöksiä olisi hyvä nukkua yön yli – yöunien jälkeen asia saattaa hienosti toimivan mieleemme ansiosta tuntua selkeämmältä.

Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät kuten ihmisen lähtökohdat ja kokemukset, elämäntavat sekä sosiaaliset suhteet. Esimerkiksi kokemukset lapsuudessa ja myöhemminkin vaikuttavat siihen, miten monenlaisista kokemuksista ihminen selviää ilman mielenterveyden järkkymistä. Toiset ihmiset ja suhteet muihin voivat olla mielenterveyttä tukevia tai kuormittavia. Terveelliset elämäntavat tukevat mielenterveyttä, mutta esimerkiksi epäsäännöllinen unirytmii on mielenterveydelle rasite. Mielenterveyteen vaikuttavat ihmisen sisäiset tekijät, kuten fyysinen terveys ja itsetunto sekä ulkoiset tekijät, kuten taloudellinen tilanne ja turvallinen ympäristö.

Mielen hyvinvointia tukee sopiva arjen rytmi. Vuorokausirytmii on hyvä olla tarpeeksi säännöllinen ja unta täytyy saada riittävästi. Päivässä on hyvä olla tekemistä, mutta ei jatkuvasti liian kiire. Ruokailulle on syytä olla sopivasti ja säännöllisesti aikaa. Liikunta, monipuolinen ravinto, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen ovat tärkeitä ihmisen mielen ja kehon hyvinvoinnille.



## **Heikentyneen mielenterveyden tunnusmerkkejä**

- **Pitkään jatkunut huono olo**
- **Univaikeudet: nukahtamisen vaikeus, heräily tai painajaiset**
- **Keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet ja vaikeus oppia uutta**
- **Haluttomuus ajatella menneitä vaikeita kokemuksia ja pyrkimys työntää ne pois ajatuksista**
- **Vaikeus rentoutua tai rauhoittua, koska keho on koko ajan aktiivinen (hälytystilassa)**
- **Erilaiset fyysiset kivut ja säröt, joille ei löydy selkeää syytä**
- **Väsytys ja ärtyneisyys**
- **Eristäytyminen muista ihmisistä**
- **Turvallisuuden tunteen heikkeneminen.**

## ***Kehon ja mielen saumaton yhteys***

Keho ja mieli ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Ihmisen kokemat tunteet vaikuttavat myös kehoon. Kehon ja mielen tuntemuksia voi olla vaikea erottaa toisistaan, eikä se ole aina tarpeellistakaan. Esimerkiksi psyykinen kärsimys on myös vahvasti kehollinen kokemus ja jännitys voi tuntua pahoinvointina ilman, että ihminen tiedostaa olevansa jännittynyt. Kehon ja mielen yhteyden tiedostaminen voi auttaa ymmärtämään omia reaktioita. Ymmärrys antaa mahdollisuuden vaikuttaa mieleen kehon kautta ja kehoon mielen kautta. Kehon ja mielen yhteyteen palataan jäljempänä valmennuskerrassa 2 (stressi).

## ***Kotitaustan vaikutus***

Monet tekijät vaikuttavat mielenterveyteen eri elämänvaiheissa. Ne voivat olla riskitekijöitä tai suojaavia tekijöitä. Esimerkiksi vanhempien kasvatustyyli ja asenteet voivat olla mielenterveyttä tukevia. Tällöin toteutuu muun muassa lapsen tunteiden huomiointi ja sanoittaminen, turvallinen kiintymyssuhde ja hyvän itsetunnon tukeminen. Kasvatustyyli ja asenteet voivat olla myös mielenterveyttä heikentäviä. Esimerkiksi henkinen tai fyysinen väkivalta, ristiriitaiset viestit ja toiminta sekä laiminlyönnit tai alistaminen ovat tuhoisia lapsen mielenterveydelle.

Vanhempien yleisterveys ja mielenterveys vaikuttavat lapsiin. Vanhempien huono vointi on lapsille kuormittavaa. Vanhemmuuden tukeminen ja sosiaalinen tuki on tärkeää. Tuen puuttuminen kuormittaa koko perheen mielenterveyttä ja hyvä tukiverkosto tukee hyvää mielenterveyttä.

Varallisuus, ravinto, asuminen, työ ja toimeentulo vaikuttavat mielenterveyteen. Varallisuus ei itsessään tuo onnea, mutta jatkuva köyhyys kuormittaa myös mieltä. Ravinnon puute vaikuttaa mielenterveyteen myös fyysisen terveyden ja aivojen kehittymisen ja hyvinvoinnin kautta. Mahdollisuudet kouluttautumiseen ja elinikäiseen oppimiseen tukevat mielenterveyttä. Työssäkäynti on usein mielenterveyttä tukevaa, kun se tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen, onnistumisiin ja osallisuuteen. Työ voi toisaalta olla myös mielenterveyttä heikentävää ollessaan liian kuormittavaa, tylsää tai omien arvojen vastaista.

## ***Huono psyykinen vointi***

Kun ihminen voi huonosti, hän näkee maailman eri näkökulmasta kuin tavallisesti. Masentunut näkee enemmän negatiivisia asioita, traumatisoitunut uhkaavia asioita, vihainen epäoikeudenmukaisuuksia ja uupunut kuormittavia asioita. Kun ihminen voi psyykkisesti huonosti, muiden ihmisten seura tuntuu hänestä usein raskaalta, vaikka muista ihmisistä olisikin apua. Tämä voi johtaa eristäytymiseen, mikä lisää ongelmia.

Mielenterveysongelmat näkyvät eri ihmisillä eri tavoin. Ne eivät välttämättä näy lainkaan ulospäin. Oireet voivat riippua osittain kulttuureista. Kulttuureissa, joissa kärsimystä ilmaistaan voimakkaasti, myös mielenterveyden oireet voivat näkyä voimakkaasti, kun taas toisissa kulttuureissa on tapana kärsiä hiljaa yksin ja pyytämättä apua.

Yksilöllisessä, eli individualistisessa kulttuurissa ajatellaan, että jokainen on vastuussa itsestään, teoistaan ja valinnoistaan. Perheeksi mielletään yleensä ydinperhe ja yhteiskunnan rakenteet ovat muodostuneet sen mukaisesti. Yhteiskunta huolehtii verorahoin heikoimmassa asemassa olevista, huolenpitoa tai tukea tarvitsevistä kansalaisista. Tällaisissa kulttuureissa mielenterveysongelmista puhuminen ja avun hakeminen nähdään usein hyväksyttävämpänä kuin yhteisökeskeisissä kulttuureissa. Yhteisöllisissä kulttuureissa yksilön identiteetti perustuu ensisijaisesti ryhmään, jonka jäsenenä ollaan syntymästä lähtien. Vastuu heikoimmista kannetaan yhteisön sisällä. Yleensä yhteisön tarpeet menevät yksilön tarpeiden edelle. Tällöin myös kynnyksellä kuormittaa yhteisöä omilla ongelmilla voi olla korkea ja esimerkiksi mielenterveysongelmien esiintuominen voi tuntua vaikealta.

Kun puhutaan mielenterveyden häiriöistä, tarkoitetaan sellaisia oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa ja jotka on mahdollista diagnosoida ja nimetä. Reagointia elämän vastoinkäymisiin ei pidä nähdä häiriöinä tai sairauksina. Monet oireet voivat olla normaaleja reaktioita poikkeukselliseen tilanteeseen ja tällöin kyseessä ei ole häiriö.

## **Mielenterveyteen liittyvän stigman vähentäminen**

Stigmalla tarkoitetaan ei-toivottua sosiaalista leimautumista. Alun perin muinaiskreikkalainen termi stigma on tarkoittanut iholla olevaa haavaa, jälkeä, pattia, tai merkkiä iholla. Sittenkin stigma alkoi merkitä konkreettista häpeäleimaa iholla, kun antiikin kreikkalaiset ja roomalaiset alkoivat käyttää tatuointeja rangaistusmielessä. Tatuoinneilla merkittiin karanteita orjia ja rikollisia. Sosiaalinen stigma on ihon pinnassa olevan konkreettisen merkin sijaan eräänlainen näkymätön häpeäleima. Sosiaaliset stigmat muodostuvat kulttuurisista ennakkoluuloista, kun asiat, joita pidetään epänormaaleina, määritellään häpeällisiksi. Vaikka sosiaalinen stigma on näkymätön, aiheuttaa se kantajalleen monenlaisia negatiivisia tunteita kuten häpeää, kärsimystä, muista eristäytymistä, huonommuuden tunteita ja itsearvostuksen vähenemistä.

Väärä tieto mielenterveydestä ja siihen kohdistuva pelko ja häpeä heikentävät ihmisten vointia. Kun oma mielenterveys heikkenee ja siitä syntyy pelkoa ja häpeää, vointi pahenee entisestään. On todettu, että mielenterveyteen liittyvillä ongelmilla ja siitä johtuvalle leimautumiselle on vakavammat seuraukset yksilölle kuin varsinaisella sairaudella. Mielenterveyden ongelmista kärsivän henkilön oloa helpottaa tieto siitä, että mielenterveyden vaihtelu ja kriiseihin reagointi on normaalia ja tavallista ja että siitä voi toipua. Tällaisen tiedon jakaminen ihmisille on erittäin tärkeää, koska sen avulla monen vointi paranee ja vältetään turhalla inhimilliseltä kärsimykseltä sekä stigma lievittyy.

## 4.2. Valmennuskerta 2

# Stressi ja maahanmuutto

### Käsiteltävät aiheet:

- Mitä on stressi?
- Stressi, mielenterveys ja maahanmuutto
- Rasismin vaikutus mielenterveyteen

### Mitä on stressi?

Stressi syntyy, kun ihmisen elämässä tapahtuu muutoksia tai kun ihmiseen kohdistuu paineita vaaratilanteissa. Muutokset voivat aiheuttaa stressiä olivatpa ne kielteisiä tai myönteisiä. Stressi tuntuu sekä kehossa että mielessä.

Stressi voi vaikuttaa positiivisesti, jolloin se aktivoi ja voi parantaa suoritusta. Stressi voi vaikuttaa myös negatiivisesti: kun stressiä on liikaa, se heikentää yksilön suoritusta ja aiheuttaa monenlaista haittaa. Negatiivista stressiä syntyy tilanteessa, jossa ihminen kokee, että hän ei pärjää. Silloin ihmisen omat aikaisemmat voimavarat eli tiedot, taidot ja kyky sopeutua ovat liian kovilla tai eivät riitä.



### Liiallisen stressin psyykkisiä oireita:

- Ärtymys
- Aggressiot
- Levottomuus
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Muistiongelmät
- Keskittymiskyvyn puute
- Univaikeuksia



## **Liiallisen stressin fyysisiä oireita:**

- Päänsärky
- Lihaskivut
- Verenpaineongelmat
- Univaikkeudet
- Vatsavaivat
- Yleinen vastustuskyvyn lasku
- Väsyneisyys, voimattomuus
- Painonhallinnan ongelmat



## **Liiallisen stressin sosiaalisia haittoja:**

- Vetäytyminen
- Kiinnostuksen menetys sosiaalisia tilanteita kohtaan
- Vaikeudet tulla toimeen muiden ihmisten kanssa
- Aggressiivisuus
- Konfliktit
- Parisuhde- ja perheongelmat
- Kaverisuhteiden rakoilua

### ***Voiko stressin poistaa kokonaan?***

Stressiä tarvitaan, eikä sitä siksi ole edes toivottavaa poistaa kokonaan. Sopiva määrä stressiä auttaa yksilöä pärjäämään paremmin ja tekee elämästä kiinnostavampaa. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on, ettei stressiä ole liikaa eikä liian vähän. Liian vähäinen stressin määrä voi kyllästyttää ja aiheuttaa sen, ettei ihminen tee oikein mitään. Tyhjästä liikkeelle lähteminen vaatii enemmän energiaa kuin liikkeen ylläpitäminen. Liika stressi ei myöskään ole hyväksi, koska se aiheuttaa monenlaisia oireita niin kehoon, mieleen kuin sosiaalisiin suhteisiin.

Sopiva stressitaso vaihtelee ihmisten välillä. Joku voi parhaiten melko kiireisenä, kun taas toiselle sopii viettää paljon aikaa rauhoittuen. Jos voimakas stressitila jatkuu liian



pitkään, voi sillä olla pitkäkestoisia vaikutuksia. Pitkään jatkuneen stressin tiedetään vaikuttavan aivojen kokoon ja rakenteisiin. Aivojen rakenteelliset muutokset vaikuttavat ihmisen toimintaan. Vaikutukset riippuvat siitä, millä aivoalueilla muutoksia on tapahtunut. Tällaisista muutoksista palautuminen vie pitkään.

### ***Mikä on sopiva määrä stressiä?***

Se mikä on toiselle stressaavaa, voi olla toisesta mielekästä: esimerkiksi henkilö, joka pitää liikkuvasta työstä stressaantuu työssä, joka on tasaista ja rutinoitunutta. Eri ihmisten reaktiot myös yleisesti stressaavina pidettyihin tapahtumiin ovat erilaisia. Esimerkiksi yllättävä työpaikan menettäminen ja työttömyys ovat lähes kenelle tahansa stressaavia tilanteita. Kaikki eivät kuitenkaan reagoi niihin samalla tavalla. Joku saattaa masentua ja lamaanua, toinen ahdistua ja kolmas alkaa kärsiä unettomuudesta ja päänsärystä. Neljäs saattaa käyttää työpaikan menetyksestä vapautuneen ajan harrastamiseen ja uuden työpaikan etsimiseen. Hänelle muutoksen aiheuttama stressi onkin positiivista. Stressinhallinnassa tärkeintä on oppia tunnistamaan omat rajansa. Jos tunnistaa itsessään stressioireita, on ylittänyt omat rajansa. Usein omien rajojen tunnistaminen edellyttääkin niiden ylittämistä ainakin jossain määrin. Kun ihminen tunnistaa omat rajansa, hänen on helpompi tehdä hyvinvointiaan tukevia valintoja.

## **Stressi, mielenterveys ja maahanmuutto**

Uuteen maahan muuttaminen ja tarvittavien lupien odottaminen on psyykkisesti poikkeuksellisen kuormittava tilanne ja se vaikuttaa mielenterveyteen monin tavoin. Maahanmuutto on suuri muutos ja uusiin asioihin tottuminen voi olla raskasta. Esimerkiksi totuttujen, mutta uudessa kotimaassa toimimattomien toimintamallien aiheuttamat ikävät tilanteet voivat aiheuttaa hämmennystä ja epävarmuutta ja laskevat mielialaa. Sisäinen vastustus muutosta kohtaan sekä itselle tuttuun ja turvallisten asioiden puuttuminen vievät paljon energiaa ja aiheuttavat stressiä.

Uudessa maassa opittavaa on paljon. Se kuormittaa aivoja ja vie voimia. Olo voi olla paljon väsyneempi kuin ennen. Raskaat menetykset tuottavat suuria tunteita, traumaattiset kokemukset ovat mielessä ja pahimmillaan aiheuttavat häiriötason oireita. Lisäksi uudessa maassa voi kohdata rasismia ja vihamielisyyttä, mikä voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta, pelkoa ja häpeää. Tukiverkkoja ei välttämättä vielä ole, ja tuen hakeminen on vaikeaa.

Usein maahanmuuttajat eivät ole saaneet riittävästi tietoa maahanmuuton vaikutuksista, uudesta maasta ja omista oikeuksistaan. Odotukset itseä ja uutta maata kohtaan voivat olla epärealistisia. Myös oma elämäntilanne ja tulevaisuus ovat usein epävarmoja, eivätkä ne välttämättä ole omissa käsissä.

Sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet uudessa maassa voivat vaikuttaa maahanmuuttajien terveydentilaan ja sopeutumiseen jopa enemmän kuin biologiset tekijät tai oma historia ennen maahantuloa. Sillä, kuinka maahanmuuttajat otetaan vastaan, vaikutaan merkittävästi heidän hyvinvointiinsa. Maahanmuuttajien huonovointisuutta selittää usein heihin itseensä liittyvillä tekijöillä, kuten traumailla, stressillä tai kielitaidottomuudella, mutta myös vastaanottavan yhteiskunnan rakenteet ja ihmiset vaikuttavat paljon maahanmuuttajien hyvinvointiin.

### ***Kulttuurin ja sosiaalisen ympäristön vaikutukset mielenterveyteen***

Kulttuuri eli tietyn alueen tai paikan tai kansanryhmän tavat, josta ihminen tulee vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii ja millaisia valintoja hän tekee. Kulttuuri vaikuttaa myös käsityksiin siitä, mitä on hyvä elämä.

Ihmisten terveydentila heikkenee usein uuteen maahan muuton jälkeen. Tämä korostuu etenkin pakolaisten kohdalla. Ihmisen paetessa uuteen maahan, jossa on turvallista, voisi ajatella, että hänen vointinsa paranee. Turvattomassa ympäristössä ihmisen ei välttämättä oireile, mutta kun olosuhteet ovat riittävän turvalliset, oireet ja todellinen vointi saattavat tulla näkyviin. Pitkään jatkunut stressi sekä pakomatkan vaikeudet ovat voineet heikentää ihmisen vointia. Lisäksi maahanmuuton tuomat muut haasteet vaikuttavat hyvinvointiin.

Merkittävä hyvinvointiin vaikuttava tekijä on uuden maan sosiaalinen ympäristö eli se, miten maahanmuuttajiin suhtaudutaan sekä se, kuinka paljon esiintyy syrjintää ja rasismia. Myös uuden maan kulttuuri voi vaikuttaa sopeutumiseen ja terveydentilaan. Näillä uuteen maahan liittyvillä tekijöillä voi olla jopa enemmän vaikutusta hyvinvointiin ja sopeutumiseen kuin henkilön omalla historialla tai biologisilla tekijöillä kuten sairauksilla tai perinnöllisillä ominaisuuksilla. Ihmiset tarvitsevat toisia ihmisiä. Mahdollisuus yhteyteen muiden kanssa on ratkaisevaa hyvinvoinnin kannalta.

Maahanmuutto tuo haasteita hyvinvoinnille myös tätä kautta. Uudessa maassa sosiaaliset kontaktit vähenevät huomattavasti ainakin aluksi riippuen muun muassa kielitaidosta, uuden maan kulttuurista sekä maahanmuuttajan omasta hyvinvoinnista.

Henkilö, joka tulee yhteisöllisestä kulttuurista, jossa ihmiset ovat paljon tekemisissä toistensa kanssa, luultavasti odottaa ja toivoo vastaanlaisia kohtaamisia myös uudessa kotimaassaan. Aina tämä ei ole realistista. Maahanmuuttajalle voi tulla kokemuksia torjutuksi tulemisesta tai vihamielisyydestä myös silloin, kun näistä ei ole kyse. On tärkeä kertoa maahan muuttaville kulttuurieroista, jotta he osaisivat tulkita muiden ihmisten käytöksen oikein. Yhteisökeskeisestä kulttuurista tulevalla henkilöllä tarve kohtaamisille on erilainen kuin yksilökeskeisessä kulttuurissa kasvaneella. Edellä mainituista syistä pienetkin kohtaamiset ovat korostetun tärkeässä roolissa ja vaikuttavat kotoutumiseen.

## ***Ihminen tarvitsee toista ihmistä***

Toisten ihmisten läsnäolo ja erityisesti kosketus rauhoittaa hermostoa: syke rauhoittuu ja stressihormonitaso laskee. Se auttaa säätelemään omia tunnereaktioita ja stressiä ja mahdollistaa parhaan levon ja toiminnan tasapainon. Lisäksi asioiden jakaminen toisen kanssa keventää henkistä kuormaa. Maahanmuuttajalla esimerkiksi kielitaidottomuus, eristäytyminen, rasismi ja tuttujen verkostojen puute ovat muilta ihmisiltä saatavan tuen esteenä.

Sosiaalisen liittymisen tunne eli tunne joukkoon kuulumisesta on tärkeä hyvinvoinnin kannalta. Sosiaalista liittymistä vahvistaa jo se, että pää kääntyy toista kohti ja katsotaan toista silmiin. Ihminen tarvitsee tunteen siitä, että hänellä on merkitystä suhteessa ympäröiviin ihmisiin ja yhteiskuntaan ja tunteen siitä, että häntä arvostetaan. Positiivisia joukkoon kuulumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia voi saada esimerkiksi yhteisissä harrastuksissa muiden ihmisten kanssa.

## **Rasismien vaikutus mielenterveyteen**

Vuonna 2020 paljon huomiota saaneen Black Lives Matter -liikkeen myötä julkisessa keskustelussa on nostettu esiin rasismien vaikutuksia mielenterveyteen. Esimerkiksi Ylen Akuutti-ohjelmassa (22.10.2020) psykologi Jussi Mertanen puhuu siitä, kuinka viha ja rasismi saattavat altistaa masennukselle ja lisäävät myös riskiä fyysisiin sairauksiin, kuten kohonneeseen verenpaineeseen, munuaisvikoihin, sydänvikoihin ja syöpään.

Myös Mieli ry:n mukaan rasismien vaikutuksen mielenterveyteen ovat vakavia. Vaikka rasismien mielenterveysvaikutuksia ei ole Suomessa tutkittu riittävästi, tiedetään, että rasismien vaikutukset mielenterveyteen ovat pitkäkestoisia etenkin silloin, jos joutuu kohtaamaan arjessaan päivittäin rasismia tai syrjivää käytöstä. Tyypillisesti koettu rasismi aiheuttaa häpeää, itsesyytöksiä, yhteenkuuluvuuden tunteen puutetta, ahdistusta ja masennusta. Toistuvat rasismikokemukset kuormittavat mieltä ja voivat pahimmillaan johtaa posttraumaattiseen stressireaktioon.



## Rakenteellinen rasismi

Yhdenvertaisuusvaltuutettu <sup>1)</sup> on määritellyt rakenteellisen rasismin seuraavasti:

*”Rakenteellinen rasismi on yhteiskunnan toimintaan, lakeihin, palveluihin ja instituutioihin piiloutuvaa syrjintää, joka tuottaa lähes huomaamatta rodullistavaa ja etnistä eriarvoisuutta. Rakenteellinen rasismi on usein tiedostamatonta, ja se muodostuu ennakkoluulojen, stereotyyppien ja yhteiskunnan normien ruokkiessa toisiaan. Se voi ilmetä esimerkiksi näennäisen neutraaleina käytäntöinä, jotka tosiasiasa sulkevat valtaväestöstä poikkeaviksi tai ei-valkoisiksi nähtyjä henkilöitä ulos.*

Rakenteellinen rasismi perustuu valtasuhteisiin. Niiden myötä toisenlaisina ja ei-valkoisina nähdyt henkilöt kategorisoidaan kulttuuriseen, taloudelliseen ja sosiaaliseen marginaaliin. Rasismi ei siis ole aina tietoista tai yksilöiden välillä tapahtuvaa toimintaa, vaan se on myös yhteiskunnan rakenteissa.

**Rakenteellinen rasismi voi näkyä esimerkiksi syrjintänä työ- ja asuntomarkkinoilla sekä koulutuksessa:**

- Työelämässä rakenteellinen syrjintä voi näyttäytyä esimerkiksi palkkauksessa tai muissa työsuhteeseen liittyvissä eduissa, kuten lisäkoulutusmahdollisuuksissa.
- Koulutuksessa rakenteellinen syrjintä voi olla sitä, kun maahanmuuttajataustaisiksi oletettuja nuoria ohjataan kouluissa tietyille suorittaville aloille riippumatta heidän omista kiinnostuksen kohteistaan.
- Asuntomarkkinoilla tyypillisestä suomalaisesta nimestä poikkeava nimi voi vaikuttaa esimerkiksi vuokra-asunnon saantiin.

Koulutuksen ja työmarkkinoiden rakenteellinen rasismi ja syrjintä kertautuu monilla elämänalueilla. Se voi vaikuttaa ihmisten koulutus- ja työelämäpolkuihin, ja sitä kautta tulotasoon ja esimerkiksi asumiseen heikentävästi. Näitä syrjiviä rakenteellisia käytäntöjä on opittava tunnistamaan ja tunnustamaan, jotta niitä voidaan purkaa.”

<sup>1)</sup>Yhdenvertaisuusvaltuutettu: <https://syrjinta.fi/rasismi>

## 4.3. Valmennuskerta 3

# Maahanmuuton psyykinen prosessi

### Käsiteltävät aiheet:

- Sopeutuminen ja kotoutuminen
- Maahanmuuton psyykinen prosessi
- Kriisit
- Traumamat

### Sopeutuminen ja kotoutuminen

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan kotoutumisen tavoitteena on, että uuteen maahan muuttanut henkilö kokee olevansa yhteiskunnan täysivaltainen jäsen. Kotoutuminen on prosessi, jonka aikana käydään läpi henkistä muutosta uudessa elämäntilanteessa. Tämä prosessi on edellytys muutoksiin omilla tavoilla, ajatuksilla ja toiminnassa. Kotoutumisprosessin lopputuloksena suhtautuminen sekä uuteen kotimaahan että oman kotimaan kulttuuria kohtaan ovat positiivisia.

Joskus maahanmuuton prosessi voi olla kriisi, joka vaatii työskentelyä ja työstämistä. Tällöin on hyvä tietää, että kriisi kotoutumisen keskellä on yleistä ja moni muukin kokee asiat samalla tavalla. Kriisin läpikäymistä helpottaa tieto maahanmuuton psyykkisen prosessin kulusta. Tässä valmennusosiossa käsitellään sekä kotoutumista että maahanmuuton psyykkistä prosessia osana normaalia kotoutumista.

### *Kotoutuminen ja kotouttaminen*

Kotoutuminen on pitkä prosessi, joka voi kestää useita vuosia. Kotoutumisprosessi saattaa käynnistyä päätöksestä muuttaa uuteen maahan, turvapaikka-anomuksesta tai muuttotilanteesta. Kotoutumisprosessi on maahan muuttavan henkilön ja yhteiskunnan välistä vuorovaikutteista kehitystä. Kotoutumisprosessin tarkoituksena on omaksua yhteiskunnassa, opiskelussa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja: kieltä, kulttuuria ja toimintatapoja. Kotoutumisprosessissa tuetaan myös maahan muuttavan oman kulttuurin ja kielen säilymistä ja niiden arvostamista.

Kotouttamisella tarkoitetaan viranomaisten tekemiä toimenpiteitä ja linjauksia kotoutumisen tukemiseen yhteiskunnan taholta. Kotouttaminen tapahtuu kotoutumista edistävien ja tukevien toimenpiteiden ja palveluiden avulla. Nämä toimenpiteet ja palvelut määritellään henkilökohtaisessa kotoutumissuunnitelmassa. Kotoutumissuunnitelma on kotoutumislaissa määritelty yksilöllinen palveluntarpeiden arviointi ja suunnitelma.

## ***Kotoutuminen ja mielen hyvinvointi***

Osana kotoutumista arvioidaan myös niitä toimia, miten maahan muuttaneen terveyttä ja hyvinvointia tuetaan. Mielen terveys nähdään vahvana osana tätä prosessia. Ilman riittävän hyvää mielen terveyttä kotoutuminen on vaikeaa. Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kotouttamissuunnitelman tekemiseen on hyvä osallistua myös terveydenhuollon ammattilainen. Kotoutumisprosessin aikana maahan muuttanut voi kokea hyvinkin erilaisia tunteita aina kiitollisuudesta ahdistukseen ja pelkoon. Kotoutuminen vaatii paljon voimavaroja, joita kotouttamistoimien avulla pyritään tukemaan ja lisäämään.

## ***Maahanmuutto on iso muutos***

Maahanmuutto on iso muutos riippumatta syystä, tilanteesta tai tavasta miten se tapahtuu. Muutokseen sopeutuminen voi olla helpompaa, jos muutto on toivottu, suunniteltu ja suuntautuu kohti uutta sen sijaan että olisi pako vanhasta. Toisin sanottuna, esimerkiksi työperäinen tai ihmissuhteiden pohjalta tehty muuttopäätös voi olla helpompi kuin pakolaisuuteen perustuva. Tässäkin asiassa on yksilöllisiä eroja.

Maahanmuuton taustasyitä suurempi merkitys on sillä, miten ihminen otetaan vastaan uudessa maassa. Jos ihminen jää muutettuaan yksin ja ulkopuoliseksi, hänen hyvinvointinsa luultavasti heikkenee, vaikka muutto olisi ollut odotettu ja toivottu. Vanhan ja uuden kotimaan väliset erot vaikuttavat muutokseen sopeutumiseen. Jos uuden maan tavat, ilmasto, kulttuuri ja ihmiset ovat kovin erilaiset kuin kotimaassa, vie sopeutuminen luultavasti enemmän aikaa ja voimia. Pienikin muutos vaatii kuitenkin sopeutumista eli vie aikaa ja energiaa.

## ***Psyykinen sopeutuminen***

Kun ulkoiset olosuhteet ovat muuttuneet ihmisen täytyy käydä läpi, miten muutos on vaikuttanut häneen ja hänen elämäänsä. Tätä kutsutaan psyykkiseksi sopeutukseksi. Sopeutuminen tarkoittaa sitä, että ihminen on tottunut uudenlaisiin olosuhteisiin ja hyväksynyt uuden tilanteen. Sopeutuminen etenee eri ihmisillä eri tahdissa. Maahanmuutto on mielelle vaativa prosessi, mutta suurin osa ihmisistä selviytyy muutoksesta hyvin. Useimmiten sopeutuminen kuitenkin vie aikaa ja on välillä vaikeaa. Monet myös kokevat välillä yllättävänkin voimakkaita tunteita ja reaktioita. Tällainen on muutoksen yhteydessä normaalia. Tiedon saaminen auttaa ymmärtämään ja hyväksymään omat tunteet ja reaktiot. Tämä helpottaa oloa ja auttaa pääsemään eteenpäin.

## Maahanmuuton psyykkinen prosessi

Maahanmuuton psyykkinen prosessi kuvaa ihmisen hyvinvointia maahanmuuton yhteydessä. Kuvaus perustuu tutkimuksista kerättyyn tietoon maahanmuuttoon liittyvästä hyvinvoinnista. Prosessi koostuu viidestä eri vaiheesta: kuherruskuukaudesta, sokkivaiheesta, reaktiovaiheesta, korjaamisvaiheesta ja uudelleen orientaation vaiheesta. Prosessin eri vaiheet voivat olla eri pituisia eri ihmisillä. Joillakin henkilöillä prosessi etenee nopeasti, kun taas toinen saattaa jäädä johonkin prosessin vaiheeseen vuosiksi.

### Kuherruskuukausi

Alku uudessa maassa koetaan usein hyvin positiiviseksi ja toivontäyteiseksi. Maahan muuttanut on innostunut uusista mahdollisuuksista ja kokee helpotusta ja kiitollisuutta turvaan pääsemisestä erityisesti, jos on elänyt vanhassa kotimaassaan pelossa. Mieliala on positiivinen ja hyvä. Kulttuurin erilaisuus ei vielä häiritse, ja toiveet ja odotukset ovat korkealla ja välillä epärealistisia.

### Sokkivaihe

Sokkivaiheessa huomataan, että uusi maa ei olekaan niin hyvä paikka asua, mitä aluksi luultiin tai toivottiin. Monet asiat etenevät välillä hitaasti. Esimerkiksi koulutukseen tai työhön pääsy voi olla hankalaa, ja uusi kieli vaikea omaksua. Oma lähtömaa voi tuntua hyvältä ja uusi maa huonolta jopa siinä tilanteessa, kun vanhassa kotimaassa on ollut vaarallista. Sokkivaiheessa maahan muuttanut saattaa tuntea olonsa yksinäiseksi tai pettyneeksi. Monet saattavat pohtia omaa ratkaisuaan: Ehkä tänne ei kannattanutkaan tulla? Teinkö oikean valinnan?

### Reaktiovaihe

Ihmiset reagoivat uuteen maahan sopeutumiseen eri tavoin. Sopeutuminen kuluttaa paljon energiaa sekä fyysisiä ja psyykkisiä voimia. Sopeutumisprosessin aikana uuteen maahan muuttanut voi huomata tarvitsevansa esimerkiksi enemmän unta ja ravintoa kuin normaalitilanteessa. Uuteen maahan muuttanut voi tuntea myös esimerkiksi vihaa itseä, muita tai uutta kotimaata kohtaan, unettomuutta, syyllisyyttä suhteessa läheisiin sekä erilaisia fyysisiä tuntemuksia ja vaivoja kuten kipua.

Nämä tunteet ja reaktiot voivat olla yllättävän voimakkaita. Voimakkaatkin tunteet ja reaktiot ovat normaaleja ja liittyvät sopeutumiseen ja kriisitilanteen käsittelyyn. Kun näitä tunteita ja ajatuksia käsitellään, reaktiot helpottavat ja reaktiovaiheesta on mahdollista päästä eteenpäin. Käsittely tarkoittaa asioiden miettimistä itse, puhumista muiden kanssa tai asioiden läpikäymistä jollakin muulla itselle sopivalla tavalla.

## Korjaamisvaihe

Korjaamisvaiheessa usko siihen, että selviytyy elämästä myös uudessa kotimaassa alkaa palautua ja uuteen maahan muuttanut näkee tulevaisuuden positiivisena. Elämään uudessa maassa uskalletaan panostaa ja kohdistaa voimavaroja. Esimerkiksi uutiset entisestä kotimaasta saattavat kuitenkin hidastaa prosessia hetkellisesti.

Korjaamisvaiheeseen saattaa liittyä myös surua. Yleensä pettymyksen ja vihan jälkeen seuraa suruvaihe. Sureminen on luonnollista ja jopa välttämätöntä: on surtava se, mitä on jättänyt taakseen. Vasta kun on surrut asioita, jotka on menettänyt, voi katsoa tulevaisuuteen ja niihin mahdollisuuksiin, mitä uudessa maassa on.

## Uudelleen orientoitumisen vaihe

Uudelleen orientoitumisen vaiheessa maahan muuttanut henkilö alkaa nähdä uudessa kotimaassa lisää positiivisia puolia ja hän osaa toimia sekä uudessa että vanhassa kulttuurissa. Arki sujuu tässä vaiheessa normaalisti ja voidaan sanoa, että maahan muuttanut henkilö on sopeutunut.



## Maahanmuuton psyykkisen prosessin kriisiytyminen

Jollekin maahan muuttaneille maahanmuuton sopeutumisprosessi voi olla stressaava ja kestää pitkäänkin. Tällöin puhutaan kriisistä. Kriisin tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi tunne siitä, että on umpikujassa ja tunne, että ei pääse eteenpäin. Kriisin taustalla voivat vaikuttaa esimerkiksi aiemmat, traumaattiset kokemukset. Näihin kokemuksiin saattaa liittyä voimasta avuttomuuden tunnetta, pelkoa ja kauhua. On hyvä muistaa, että kriisistä voi selviytyä.

### **Kriisit**

Kriisi on määritelty uudeksi tilanteeksi tai muutokseksi, jossa ihmisen voimavarat eivät riitä tilanteesta selviytymiseen, sen ymmärtämiseen tai tilanteen hallintaan. Muutos elämässä vaatii energiaa ja aikaa sopeutua. Mitä enemmän muutoksia ihmisen elämässä on käynnissä yhtä aikaa, sitä enemmän ne vievät voimavaroja. Se syntyykö jostakin tilanteesta kriisi, riippuu ajankohdasta, tilanteesta ja ihmisestä itsestään.

Kriisejä on erilaisia. Jokainen uusi elämän kehitysvaihe on eräänlainen kriisi, joka edellyttää psyykkistä työtä ja muutosta. Tällöin puhutaan kehityksellisestä kriisistä.



Kehityksellisiä kriisejä ovat esimerkiksi murrosikä tai ikäkriisi. Elämänkriisit voivat puolestaan olla positiivisia tai negatiivisia kriisejä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi naimisiin meno, työpaikan vaihtuminen tai läheisen kuolema. Traumaattiset kriisit ovat yllättävä ja järkyttävä tapahtumia, jotka herättävät pelon omasta tai toisten selviytymisestä.

Kehityskriisit ja elämänkriisit kuuluvat elämään ja kasvattavat. Myös traumaattiset kriisit voivat kasvattaa, mutta ne myös haavoittavat. Usein kriiseissä on päällekkäisyyksiä, eikä välttämättä ole aina selvää onko kyseessä kehityksellinen kriisi, elämänkriisi vai traumaattinen kriisi. Esimerkiksi maahanmuutto voi olla eri henkilöillä elämänkriisi tai traumaattinen kriisi.

## Traumat

Psykologinen trauma on seurausta uhkaavasta tai tuhoisasta tapahtumasta tai menetyksestä. Näitä ovat esimerkiksi väkivallan (mukaan lukien fyysinen, psyykinen ja seksuaalinen väkivalta) kohteeksi joutuminen tai sen todistaminen, rikoksen, kiusaamisen tai onnettomuuden uhriksi joutuminen, läheisten ihmisten menettäminen, vakavat sairaudet sekä sodat tai luonnonkatastrofit. Varsinkin pakolaistaustaiset maahanmuuttajat tulevat monesti maista, joissa on koettu erilaisia uhkatilanteita kuten sotaa ja leivottomuuksia. Näitä tilanteita voi esiintyä myös matkalla kotimaasta uuteen maahan. Maahanmuuttajilla saattaa esiintyä traumaattisiin tapahtumiin liittyviä psyykkisiä oireita.

Trauman kokeminen voi aiheuttaa monenlaisia oireita, jotka voivat olla epämääräisiä ja vaikeasti sanoitettavissa. Oireita voivat olla esimerkiksi toistuva ahdistus ja paniikin tunne, joita esiintyy erityisesti tilanteissa, jotka muistuttavat ihmistä traumaattisesta tapahtumasta. Lisäksi voi aiheutua esimerkiksi painajaisia tai takaumia, jolloin pelottavat kokemukset palaavat mieleen aivan kuin ne tapahtuisivat uudelleen. Myös yliviireysoireet kuten univaikeudet, jatkuva varuillaan olo, jännittyneisyys ja keskittymisvaikeudet voivat olla trauman aiheuttamia. Trauman kokenut henkilö voi myös eristäytyä tai pyrkiä välttämään kaikkia tilanteita ja tunteita, jotka voisivat muistuttaa traumasta. Oireet eivät usein esiinny heti traumaattisen kokemuksen jälkeen. Esimerkiksi shokki ja kieltäminen voivat olla ensimmäisiä reaktioita ja varsinaiset oireet ilmaantuvat myöhemmin. Kriisialueilta saapuneilla maahanmuuttajilla oireet monesti alkavat vasta uudessa kotimaassa, kun ihminen on turvassa ja mieli alkaa työstää tapahtumia.

Toisten henkilöiden aiheuttamat traumat ovat usein vaikeampia toipumisen kannalta kuin esimerkiksi luonnonkatastrofit. Toisen ihmisen aiheuttama trauma satuttaa ja vaikeuttaa maailmankuvaan voimakkaammin kuin sellaiset, jossa ihmiset taistelevat yhdessä ulkopuolista uhkaa vastaan. Toipuminen hankaloituu myös siksi, että luottamus muita ihmisiä kohtaan on heikentynyt ja tie toipumiseen kulkee muiden ihmisten kautta. Traumojen käsittelyyn ja toipumiseen on kuitenkin mahdollista saada apua.

## 4.4. Valmennuskerta 4

# Lähettiläänä toimiminen

### Käsiteltävät aiheet:

- Palvelujärjestelmä – mistä saa apua?
- Lähettiläänä toimiminen käytännössä
- Kohtaaminen
- Vaitiolovelvollisuus ja lähettilään sitoutuminen YOUME-toiminnan periaatteisiin

### Palvelujärjestelmä – mistä saa apua?

Mielenterveyteen liittyviin häiriöihin ja ongelmiin voi saada apua monelta eri taholta. Lähtökohtaisesti kannattaa aina hakea apua perusterveydenhuollosta eli terveysasemalta, äitiys- ja lastenneuvolasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta tai työterveyshuollosta. Perusterveydenhuollossa mielenterveyteen liittyvistä asioista voi puhua niin lääkärin kuin hoitajankin kanssa. Tarvittaessa lääkäri voi kirjoittaa läheteen psykologille tai erikoissairaanhoidon. Hoitoon voi hakeutua myös yksityisten terveyspalveluiden kautta, jolloin hoito maksetaan itse.

Mikäli kyse on hyvin vakavasta tilanteesta kuten sekavuudesta tai itsetuhoisesta käyttäytymisestä on tärkeää ottaa välittömästi yhteyttä terveydenhuoltoon. Tällöin henkilön voi saattaa esimerkiksi päivystykseen tai tarvittaessa soittaa hätäkeskukseen (112) ja pyytää sitä kautta apua.

Erikoissairaanhoidon vastaa vakavampien mielenterveyden häiriöiden ja ongelmien hoidosta. Erikoissairaanhoidon hakeudutaan aina lääkärin läheteellä. Tavallisimpia syitä psykiatriseen erikoissairaanhoidon ohjautumiseen ovat elämäntilannekriisit, psykoosi, vaikea ja pitkittynyt masennus, itsetuhoajatukset tai itsemurhayritys. Erikoissairaanhoidossa tutkimus ja hoito tapahtuvat yleensä avohoitona poliklinikoilla tai lyhytkestoisena sairaalahoitona psykiatrisessa sairaalassa.

Suomessa on myös paljon järjestöjä, jotka tuottavat mielenterveyttä edistävää, hoitavaa ja kuntouttavaa toimintaa. Erilaisissa elämän kriiseissä voi ottaa yhteyttä esimerkiksi kriisikeskusten (Suomen Mielenterveys ry) kriisipuhelimeen. Perheen ongelmiin ja lähisuhdeväkivalta tilanteisiin apua voi saada ensi- ja turvakodeista. Vertaistukea voi eri mielenterveyden ongelmiin hakea Mielenterveyden keskusliiton toiminnasta. Omaiset saavat tukea Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n vertaistoiminnosta. Kannattaa myös selvittää oman alueensa palvelut sekä valtakunnalliset auttavat puhelimet, joista on mahdollista saada apua hyvin matalalla kynnyksellä. Lisäksi apua mielenterveyden haasteisiin voi etsiä esimerkiksi Mielenterveystalo.fi-palvelusta.

## Lähettiläänä toimiminen käytännössä

Mielen hyvinvoinnin lähettiläällä on monta tärkeää tehtävää. Lähettiläs ei kuitenkaan korvaa ammattiauttajaa, vaan hänen on tunnistettava oman osaamisensa ja jaksamisensa rajat. Mielen hyvinvoinnin lähettilään tärkein tehtävä on välittää tietoa mielen hyvinvoinnista ja kertoa miten siihen voi itse vaikuttaa. Tarvittaessa lähettiläs voi toimia tukijana mielenterveyspalveluihin hakeutumisessa.



### **Mielen hyvinvoinnin lähettilään tehtävät:**

- Korjaa mielenterveysteemaan liittyviä vääriä käsityksiä.
- Kertoo, miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa.
- Kuuntelee aktiivisesti ja empaattisesti.
- Antaa ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseen, joita tuen tarvitsija voi ottaa tai olla ottamatta vastaan.
- Antaa tietoa mielenterveydestä sekä normalisoi mielen hyvinvointiin liittyviä asioita.
- Ohjaa tarpeen mukaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen.

### ***Mielen hyvinvoinnin lähettilään toimintatavat***

Mielen hyvinvoinnin lähettiläällä on useita tapoja toimia tehtävässään. Lähettilään keskeinen toimintatapa on huomioida vapaassa arkipäivän keskustelussa esiin tulevia virheellisiä väittämiä mielenterveydestä ja hyvinvoinnista ja korjata niitä tuomalla oikeaa tietoa keskusteluun. Lisäksi hän ohjaa tapaamiaan ihmisiä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille hyödyllisiin elämäntapoihin yhteisen keskustelun kautta. Tarvittaessa mielen hyvinvoinnin lähettiläs auttaa etsimään oikeaa tietoa tai apua palvelujärjestelmästä.

## ***Miten löytää ihmisiä, jotka tarvitsevat mielen hyvinvoinnin lähettilään tukea?***

Lähettiläiden työ on kehitetty omassa lähiympäristössä tapahtuvaksi vapaaehtoistoiminnaksi. Vapaaehtoisena voi toimia esimerkiksi perheen, sukulaisten, ystävien tai naapureiden parissa. Mielen hyvinvoinnin lähettilään työ on helpointa aloittaa mahdollisimman läheltä. Mikäli lähettiläs on jo mukana jonkin järjestön tai yhdistyksen toiminnassa, voi lähettiläänä toimimisen mahdollisuuksien mukaan yhdistää kyseisessä organisaatiossa toimimiseen.

### ***Sosiaalisen tuen lisääminen***

Vapaaehtoiset ovat sosiaalisen tuen lisäämisessä tärkeässä roolissa. Vapaaehtoisten työmuodot ovat usein joustavampia kuin viranomaisten tai ammattilaisten. Lisäksi vapaaehtoisten tarjoama kontakti voi olla helpommin otettavissa vastaan kuin viranomaisten. Tämän vuoksi vapaaehtoiset mielen hyvinvoinnin lähettiläät ovat tärkeässä roolissa lisäämässä läheistensä sosiaalisia kontakteja.

Sosiaalinen tuki on monelle haastavassa elämäntilanteessa elävälle tärkeä voimavara. Sosiaalista tukea voi lisätä monella tavalla. Sosiaalisen tuen lisäämiseksi voidaan tarjota yksilöllistä tukea tai kutsua henkilö erilaisiin tapahtumiin. Tällaisia ovat erilaiset vapaa-ajan sosiaaliset, monikulttuuriset ja monikieliset tapahtumat, joihin saa osallistua haluamallaan tavalla.

Kun ihminen voi huonosti, hänen voi olla vaikea hakeutua muiden seuraan. Tämän vuoksi on hyvä järjestää erilaisia tapahtumia, tilaisuuksia ja mahdollisuuksia, joihin on helppo osallistua, vaikka olo olisi vaikea. Tärkeää on, että palvelut myös aktiivisesti etsivät ihmisiä, jotka voisivat niistä hyötyä ja tarjoavat mahdollisuuksia avun saantiin ja sosiaalisiin kontakteihin.

### ***Ryhmätapaamiset ja yksilötapaamiset***

Mielen hyvinvoinnin lähettiläät voivat tavata joko yksittäisiä henkilöitä ja tukea keskustelulla ja yhteisellä toiminnalla heidän hyvinvointiaan tai järjestää tapahtumia ja tilaisuuksia, joissa voidaan keskustella yleisellä tasolla hyvinvoinnista.

Yksilötapaamisissa lähettiläs tapaa yksittäistä henkilöä joko kertaluonteisesti tai säännöllisesti. Tapaamisen teema lähtee aina tuettavan tarpeesta. Voi olla, että mielen hyvinvoinnin lähettiläs tapaa tuettavaa vain kerran esimerkiksi auttaakseen sopivien auttavien tahojen löytämisessä. Joskus tuettavaa tavataan useita kertoja, ja tällöin keskustellaan yleisesti elämästä tai käydään yhdessä kahvilla tai harrastamassa jotain mielekästä asiaa.

Ryhmätapaamisen voi järjestää läheisten kahvikutsuina tai isompana tilaisuutena esimerkiksi osana yhdistysten toimintaa. Tämän tyyppisissä tilaisuuksissa voidaan keskustella vapaamuotoisesti hyvinvoinnista tai mielen hyvinvoinnista. Tilaisuudessa voi olla myös jokin etukäteen valittu teema kuten stressi, josta mielen hyvinvoinnin lähettiläs alustaa lyhyesti ja tämän jälkeen teemasta jaetaan omia kokemuksia.

Mielen hyvinvoinnin lähettilään kuitenkin tulee muistaa, että yksilötyössä hän ei korvaa ammattiapua vaan tarjoaa vapaaehtoistukea tuettavalle. Mikäli keskustelussa tulee ilmi sellaisia asioita, jotka mielen hyvinvoinnin lähettilään on hankalaa käsitellä, on aina syytä kääntyä ammattilaisen puoleen. Lisäksi vapaaehtoisen mielen hyvinvoinnin lähettilään on hyvä keskustella näistä tilanteista mentorinsa kanssa, jolloin mentori voi auttaa myös oikean ammattiavun etsimisessä.

### ***Puhelimitse tai videoyhteyden välityksellä tapahtuva kohtaaminen***

Mielen hyvinvoinnin lähettiläs voi toimia myös etäyhteyksin. YOUME-hankkeessa lähettiläät olivat käyneet keskusteluita esimerkiksi puhelimitse. Lähettiläs itse määrittää, millä tavalla on mahdollista ja luontevaa toteuttaa lähettilään työtä. Skype-puhelut, viestittely ja vaikka sähköpostien lähettäminen voivat olla tapoja toimia lähettiläänä, kunhan työn tarkoitus ja tavoite toteutuvat.

## **Kohtaaminen**

Kohtaaminen on mielen hyvinvoinnin lähettilään yksi tärkeimmistä toimintamuodoista. Kohtaamisen avulla luodaan luotettava vuorovaikutus tuettavaan henkilöön. Hyvässä kohtaamistilanteessa osoitetaan toiselle, että hänestä välitetään ja tuodaan esiin aito kiinnostus hänen asioitaan kohtaan. Tämä edellyttää keskittymistä keskusteluun ja toisen kuunteluun. Paikalla- ja läsnäolo on tärkeää: älä katsele puhelinta tai touhua muuta. Käännä myös fyysinen huomiosi ihmistä kohti. Hyvässä kohtaamisessa vahvistat turvallisuuden tunnetta olemalla rauhallinen. Kannattaa muistaa, että rauhallisuus tarttuu. Jos toinen on hätäntynyt, voit auttaa häntä rauhoittumaan pysymällä itse rauhallisena: hengitä rauhallisesti, hidasta liikkeitä, istu alas.

### ***Empatia***

Mielen hyvinvoinnin lähettilään toiminta perustuu empatialle: annamme toiselle viestin, että hänestä välitetään. Empatia on itsensä asettamista toisen henkilön asemaan. Sen avulla osoitamme, että välitämme toisesta ja se rakentaa välillemme yhteyden. Kaikki haluavat tulla nähdyksi ja kohdatuksi itsenään, ilman että heitä arvostellaan tai tuomitaan. Empatiassa olennaista on se, että voimme ymmärtää toista, vaikka ei olisi-kaan kaikesta samaa mieltä. Empaattisen henkilön on mahdollista ymmärtää, että toinen ajattelee tietyllä tavalla omista lähtökohdistaan.

## **Normalisointi**

Yksi keskeisimmistä lähettiläiden tehtävistä on antaa tietoa mielenterveydestä ja samalla viestittää, että siihen kuuluvat asiat ovat normaaleja arkielämän asioita. Tällöin puhutaan asioiden normalisoinnista eli siitä, että tuettavan kokemukset ovat normaaleja ottaen huomioon tilanteen ja siihen liittyvän historian. Monia helpottaa kuulla, että vaikeudet tai oireet eivät ole viesti siitä, että on jotenkin ”hullu” tai sairas. Jo tämä tieto usein vähentää tuettavien huolta.

## **Vaitiolovelvollisuus ja lähettilään sitoutuminen YOUME-toiminnan periaatteisiin**

YOUME-lähettiläiden kanssa käydään läpi, mitä toiminnassa mukana oleminen edellyttää mukaan lukien sitoumukset ja vaitiolovelvollisuus. Toiminnan periaatteet käydään läpi siten, että kaikki varmasti ymmärtävät ne ja kokevat, että pystyvät toimimaan niiden mukaisesti.

Erityisen tärkeää on korostaa vaitiolovelvollisuutta, sillä se voi olla muilla kuin sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville vieraahko käsite. On myös tärkeää, että lähettiläät ymmärtävät vapaaehtoistyön vastuun, tarkoituksen ja rajat.





## Mielenterveyden lähettilään toiminnan periaatteita ovat:

- 1. Vaitiolovelvollisuus.** Pidän salassa tuen tarvitsijoilta sekä muilta tässä toiminnassa kohtaamiltani henkilöiltä kuulemani henkilökohtaiset asiat. En kerro eteenpäin tuen tarvitsijoita tai muita toiminnassa kohtaamiani henkilöitä koskevia tietoja ilman heidän suostumustaan.
- 2. Kunnioittaminen ja arvostus.** Kunnioitan kohtaamieni tuen tarvitsijoiden itsemääräämisoikeutta ja yksilöllisyyttä
- 3. Tasavertaisuus.** Tarjoan tietoa ja tukea osaamiseni mukaan kaikille tasavertaisesti, riippumatta tuen tarvitsijan iästä, sukupuolesta, taustasta, aatteellisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai uskonnollisuudesta.
- 4. Pyrkimys auttaa.** Autan kohtaamaani tuen tarvitsijaa parhaan taitoni ja osaamiseni mukaan, vapaaehtoisen keinoin.
- 5. Vapaaehtoisen vastuu.** Tiedostan vapaaehtoisen vastuun ja vastuun rajat. Vapaaehtoisena olen vastuussa siitä, että toimin Mielenterveyden lähettilään toiminnan periaatteiden mukaisesti. Vapaaehtoisena en ole vastuussa tuen tarvitsijan tai muiden kohtaamieni ihmisten tekemistä valinnoista. Vapaaehtoisena minulla ei ole vastuuta toisen ihmisen hoidosta.
- 6. Tuen tarvitsijan oikeus.** Kunnioitan tuen tarvitsijan oikeutta tehdä omat ratkaisunsa avun tarpeen ja avun vastaanottamisen osalta.
- 7. Mentorointeihin osallistuminen.** Mielenterveyden lähettiläänä toimiessani osallistun ryhmä- ja yksilömentorointeihin.
- 8. Omasta jaksamisesta huolehtiminen.** Huolehdin siitä, etten kuormitu liikaa vapaaehtoistyöstä tai tuen tarvitsijoiden tilanteista. Muistan omat henkilökohtaiset palautumiskeinoni. Pyydän apua, jos tuen tarvitsijan kertoma asia tai tilanne tai oma tilanteeni huolestuttaa minua.

## 4.5. VALMENNUSKERTA 5

# Lähettilään oma hyvinvointi

### Käsiteltävät aiheet:

- Myötätuntouupumus
- Mentorointi

### Myötätuntouupumus

Myötätunto on osa inhimillistä, jokapäiväistä kanssakäymistä – rakentuuhan koko elämämme erilaisista yhteyksistä toisiin ihmisiin. Yleensä myötätunto vahvistaa ihmisten välistä tunnesidettä ja sujuvoittaa vuorovaikutusta, mutta toisinaan se voi myös uuvuttaa. Jos ihminen esimerkiksi työssään kohtaa toistuvasti inhimillisiä tragedioita, voi myötätuntoisuudesta muodostua taakka. Käsiteltävät aiheet ja elämäntarinat ovat usein raskaita. Tällainen työ aiheuttaa tekijälleen myötätuntostressiä. Myötätuntouupumisen mekanismi voi liittyä myös vapaaehtoistyön tekemiseen.

Myötätuntostressi on luonnollinen osa auttamistyötä, eikä sinänsä haitallista, mutta se voi myös muuttua myötätuntouupumukseksi. Koetun myötätuntostressin tulee olla tasapainossa työstä saatuun myötätuntotytydytykseen, jotta työntekijä voi työssään hyvin. Myötätuntouupumus on seurausta myötätuntostressin ja myötätuntotytydytyksen epätasapainoista. Tähän päädytään, mikäli työntekijä ajautuu antamaan itsestään enemmän kuin aidosti jaksaisi.

Parhaimmillaan myötätuntostressi aktivoi ja ajaa eteenpäin. Kun työn vaatimukset ja työntekijän voimavarat ovat liian pitkään epätasapainossa ja työn kuormittavuus ylittää toistuvasti työntekijän stressinhallintakyvyn, on vaarana myötätuntouupuminen. Myötätuntouupuminen on ihmissuhdetyöntekijän työuupumusta, jonka äärimmäisenä muotona on työntekijän loppuunpalaminen. Loppuunpalaminen on uupumisen vakava seuraus, josta toipuminen voi kestää pitkään. Tästä syystä on tärkeää, että vapaaehtoinen keskittyy myös omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin. Myötätuntouupumusta voidaan ehkäistä esimerkiksi lisäämällä stressinhallintaa, itsemyötätuntoa ja sosiaalista tukea.



## Mentorointi

YOUME-toiminnassa ryhmän ja valmentajien tuella sekä laadukkaasti toteutetulla mentoroinnilla pyritään ehkäisemään lähettiläiden myötätuntouppumusta. On tärkeää, että lähettiläät ovat tietoisia myötätuntouppumuksen mekanismeista ja osaavat tarkkailla omaa jaksamistaan. Jos jaksamisessa ilmenee haasteita, on asia otettava puheeksi oman mentorin kanssa. Sekä toiminnan vetäjien että vapaaehtoisten tulee tietää, että YOUME-toimintaa, kuten mitään muutakaan työtä, ei kuulu toteuttaa oman jaksamisen ja terveyden kustannuksella.

## 4.6. Syventävät valmennusosiot

YOUME-valmennukseen voi sisällyttää syventäviä valmennusosioita. Niiden on tarkoitus toimia perusvalmennuksen jälkeen vaiheena, jossa perehdytään tarkemmin tiettyihin mielen hyvinvointiin liittyviin aihealueisiin. On tärkeää, että perusvalmennuksen aihealueet, eli mielen hyvinvoinnin perusteet on käsitelty ennen syventäviin valmennuksiin siirtymistä.

Syventävien valmennusten aiheet voi valikoida ajankohtaisuuden ja lähettiläiden oman mielenkiinnon mukaan. On hyvä huomioida myös paikalliset, ajankohtaiset hankkeet ja saatavilla olevat palvelut. Näin lähettiläät saavat syventävää tietoa sellaisista aiheista, joista myös löytyy paikallisesti asiantuntemusta ja palveluita. Siten he voivat tarvittaessa ohjata lähettiläänä kohtaamiaan ihmisiä kyseisten palveluiden piiriin.

YOUME-hankkeessa syventävät valmennusosiot liittyivät esimerkiksi syömishäiriöihin ja kunniaaväkivaltaan. Valmennuksissa kuultiin ulkopuolisten asiantuntijavieraiden luentoja aiheista sekä perehdyttiin aiheeseen liittyviin paikallisiin palveluihin. Lähettiläät saivat mahdollisuuden keskustella ja kysellä syventävien luentojen aiheista alan asiantuntijoilta. Samalla ulkopuoliset asiantuntijat saivat työhönsä arvokkaita näkökulmia lähettiläiltä.



# Käsitteitä

## Dialogisuus

Dialogisuus on kommunikointitapa, jossa ihmiset pyrkivät suhtautumaan toisiinsa tasa-arvoisesti, merkityksiä etsien ja koetellen sekä samalla maailmasta ja toisiltaan oppien. Molempipuolinen oppiminen on olennainen osa dialogisuutta, jonka periaatteena on, että kukaan ei tiedä kaikkea, mutta kaikki tietävät jotakin. Dialogi synnyttää uutta tietoa ja ymmärrystä yhteiseen käyttöön. Dialoginen keskustelukulttuuri auttaa hiljaisen tiedon esiintuomisessa. Se antaa myös tilaa kaikenlaisille näkemyksille ja mahdollistaa eriävistäkin näkemyksistä keskustelun rakentavassa hengessä.

## Empatia

Empatia on kykyä nimetä toisen ihmisen tunteita sekä ymmärtää toisen roolia ja näkökulmaa tilanteeseen tai asiaan. Se on kykyä myötäelää ja kuunnella sekä olla vastavuoroisessa tunneilmäisessä toisen henkilön kanssa. Kyky empatiaan edellyttää kykyä tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteita.

## Julkisen sektorin palvelut

Julkisen sektorin palveluihin kuuluvat valtioiden ja kuntien järjestämät palvelut.

## Kolmannen maan kansalainen

Kolmannen maan kansalainen ei ole EU-kansalainen tai häneen rinnastettava eli Islannin, Liechtensteinin, Norjan tai Sveitsin kansalainen.

## Kolmannen sektorin palvelut

Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yksityisen sektorin ja julkisen sektorin rinnalla toimivia tahoja. Terveystieteiden, kuten myös mielenterveyden huollossa, kolmannen sektorin perustehtäviä ovat mm. erilaisten ryhmien edunvalvonta, vaikuttaminen ja asiantuntijuus, vapaaehtoistoiminnan ja muun auttamistyön organisointi ja toteuttaminen, sosiaali- ja terveyspalvelujen tuottaminen sekä kokeilu- ja kehittämistoiminta.

## Kotoutuminen, kotouttaminen

Kotoutumisen tavoitteena on, että maahanmuuttaja kokee olevansa yhteiskunnan täysivaltainen jäsen. Tämä edellyttää uudessa kotimaassa tarvittavia tietoja ja taitoja. Terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat tärkeitä kotoutumisen kannalta. Kotouttaminen tarkoittaa viranomaistoi-  
menpiteitä, jotka edistävät yksilön kotoutumista. Kotouttamista toteutetaan hyvinvoinnin, terveyden, koulutuksen ja työllisyyden lisäämisen keinoin.

## Maahanmuuttaja

Maahan muuttanut henkilö. Maahanmuuton syy voi olla mikä tahansa.

## **Mielenterveys**

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, selviytyy elämään kuuluvista haasteista, kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

## **Mielenterveysongelma, mielenterveyden häiriöt**

Mielenterveyden häiriöstä on kyse, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. Mieleen liittyvän häiriön tai sairauden tunnusmerkit täyttyvät yleensä, jos oireet ovat pitkäkestoisia tai rajoittavat elämää huomattavasti. Mielenterveyden häiriöitä on monenlaisia. Ominaista niille ovat erilaiset tunne-elämän, ajatustoiminnan ja käytöksen häiriöt. Häiriöiden taustalla on usein erilaisia psyykelle sietämättömiä tunnetiloja. Tunnetilat vaikuttavat ihmiseen kokonaisvaltaisesti – myös elimistöön ja sen toimintaan.

## **Mielenterveysongelmien hoito**

Oikealla mielenterveyden hoidolla tähdätään siihen, että olo helpottuu, tunnetilat keventyvät tai henkilö oppii hallitsemaan niitä rakentavammin ja hänen vointinsa paranee. Hoitokeinoina käytetään tilanteen mukaan keskusteluapua kuten psykoterapiaa ja tarvittaessa lääkitystä. Vakavistakin mielenterveyshäiriöistä kärsivän elämä voi olla laadukasta, monipuolista ja mielekästä, vaikka sairaus asettaakin omat rajoituksensa. Useista psykiatrisista sairauksista voi oikeanlaisella hoidolla myös parantua.

## **Pakolainen**

Pakolainen on maahan saapunut ulkomaalainen, jolla on perustellusti aihetta pelätä joutuvansa vainotuksi alkuperän, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Pakolaisaseman saa henkilö, jolle jokin valtio antaa turvapaikan tai jonka UNHCR (YK:n pakolaisjärjestö) katsoo olevan pakolainen.

## **Psykiatri**

Psykiatri on psykiatriaan erikoistunut lääkäri. Psykiatria on oppi mielenterveyden häiriöistä, niiden oireista ja ilmiästä, syistä, kehityksestä ja hoidosta sekä ehkäisystä.

## **Psykologi**

Psykologit ovat yliopistosta valmistuneita psykologian maistereita, ihmisen mielen ja käyttäytymisen asiantuntijoita. Psykologi osaa huomioida ihmisen kokonaisuutena; psykologisena, sosiaalisena ja biologisena olentona, jolla on tietty yksilöllinen kehityshistoria, persoonallisuus, kykyprofiili ja vahvuudet. Psykologit voivat esimerkiksi ohjata ja neuvoa erilaisissa elämän kriisitilanteissa ja tehdä erilaisia psykologisia tutkimuksia ja arviointeja. Psykologit voivat tehdä asiakas- ja potilastyötä tai toimia asiantuntijatehtävissä, esimerkiksi suunnittelu- ja kehittämistyön parissa.

## **Psykoterapia**

Psykoterapia hoitomuotona yleisimpiin mielenterveyden ongelmiin on todistettu lukuisissa tutkimuksissa vaikuttavaksi. Psykoterapian avulla voi saavuttaa muun muassa parempaa itsetuntemusta ja itseyttä. Onnistunut psykoterapia antaa keinoja käsitellä vaikeita tunteita,

ajatuksia ja ihmissuhdeongelmia. Se antaa myös ongelmanratkaisutaitoja ja kykyä havainnoida omaa toimintaa ja sitä kautta eväitä muokata toimintaa omaa hyvinvointia tukevaksi. Psykoterapia auttaa myös näkemään yhteyksiä menneisyyden ja nykyhetken ongelmien välillä. Psykoterapiassa avulla ihmiset kokevat usein itsetuntonsa parantuneen, ongelmien lievittyneen tai poistuneen ja uskon tulevaisuuteen palautuneen. Psykoterapia vaatii kuitenkin vaivaa ja sitoutumista, sillä se on usein useamman vuoden pituinen prosessi.

## **Psykoterapeutti**

Psykoterapeuteilla on erilaisia pohjakoulutuksia, joista tavallisin on psykologin koulutus. Psykoterapeutin ammattinimikkeen käyttämisen edellytyksenä on, että henkilö on suorittanut yliopiston tai yliopiston yhdessä muun kouluttajaorganisaation kanssa järjestämän psykoterapeuttikoulutuksen. Psykoterapiamuotoja ja -suuntauksia on useita erilaisia: eri psykoterapiamuodot lähestyvät ihmismieltä hieman eri näkökulmista. Tärkeintä terapiasuhteessa on, että psykoterapeutin ja asiakkaan yhteistyö toimii, ja työskentelytapa sopii asiakkaalle. Psykoterapiaan voi hakeutua omakustanteisesti tai hakea siihen Kelan korvausta. Kelan korvaamaan psykoterapiaan vaaditaan riittävän pitkään jatkunut mielenterveyden hoitosuhde, lääkärin psykoterapiaa puoltava lausunto ja itselle sopiva terapeutti.

## **Ratkaisukeskeisyys**

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä keskitytään ongelmien sijaan etsimään niille ratkaisuja avoimin mielin ja myös uskotaan niiden löytymiseen. Ratkaisukeskeinen näkökulma korostaa toiveikkuutta, voimavaroja, edistystä ja yhteistyötä.

## **Reflektointi**

Reflektointi tarkoittaa, että tapahtunutta toimintaa, vuorovaikutusta tai ajattelua tarkastellaan uudelleen yksin tai yhdessä muiden kanssa. Siinä pohditaan, mitä on tapahtunut ja millaisia tunteita on herännyt. Kokemukset liitetään aiempiin kokemuksiin ja omaa toimintaa tarkastellaan kriittisesti ja pohdiskellen. Reflektoimalla voi saada asioihin uusia näkökulmia, oppia uutta sekä muuttaa toimintaansa tarkoituksenmukaisemmaksi.

## **Resilienssi**

Resilienssi tarkoittaa psyykkistä palautumiskykyä. Sen kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten kasvatus ja biologiset ominaisuudet. Myös yksilön herkkyys ympäristön vaikutuksille, yksilön kokemukset sekä lähipiirin ja ympäristön myönteiset ja haitalliset tekijät vaikuttavat siihen, millainen resilienssi yksilölle kehittyy. Resilienssiä voi vahvistaa ja usein se luonnostaan kasvaa iän myötä. Resilienssiä tukevia ominaisuuksia ovat ongelmanratkaisukyky, joustavuus, itsesäätelykyky ja optimismi.

## **Somatisaatio**

Somatisaatio tarkoittaa, että psyykinen kuormittuneisuus muuttuu keholliseksi oireiluksi. Oireita voivat olla esimerkiksi erilaiset kivut, ruuansulatuselimistön häiriöt ja neurologiset oireet. Somatisointiin vaikuttavat biologiset, psyykkiset, sosiaaliset ja kehitykselliset alttiut- ja haavoittuvuustekijät.

## **Sympatia**

Sympatia on kykyä jakaa toisen tunnetila ja ikään kuin mennä siihen mukaan (toisin kun empatiassa, jossa toisen tunteita ymmärretään, mutta ei mennä niihin mukaan).

## **Turvapaikanhakija**

Maahan saapunut ulkomaalainen, joka hakee suojelua ja oleskeluoikeutta vieraasta valtiosta. Turvapaikanhakija saa pakolaisaseman, jos hänelle annetaan turvapaikka.

## **Vapaaehtoistyö**

Euroopan parlamentin mietinnössä vuodelta 2008 vapaaehtoistyö määriteltiin seuraavien kriteerien perusteella:

- Vapaaehtoistyö on palkatonta, eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan.
- Sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta.
- Se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella.
- Se on kaikille avointa.

Vapaaehtoistoiminta on Suomessa laajaa ja yleisen hyvinvoinnin kannalta vaikutuksiltaan merkittävää. Arvioiden mukaan vapaaehtoistoiminnan yhteiskunnallisen merkityksen ennustetaan tulevaisuudessa kasvavan.

## **Yhteisökeskeinen kulttuuri**

Yhteisökeskeisessä eli kollektiivisessa kulttuurissa yksilön identiteetti perustuu ensisijaisesti ryhmään, jonka jäsenenä ollaan syntymästä lähtien. Myös avioliitto tai adoptio voi johtaa osallisuuteen yhteisössä. Tällainen yhteisö voi olla laajennettu perhe, heimo, klaani tai kyläyhteisö. Perhekasitys on ydinperhettä laajempi ja siihen kuuluu sukulaisia useammassa polvessa. Vastuu heikoimmista kannetaan yhteisön sisällä. Yleensä yhteisön tarpeet menevät yksilön tarpeiden edelle. Jokaisella ryhmän jäsenellä on oma asemansa yhteisössä, eivätkä asemat ole keskenään tasa-arvoisia. Asema yhteisössä määrittää, millaisia odotuksia tai velvollisuuksia yksilöön kohdistuu. Yhteisön tasapainon säilymistä pidetään yleensä hyvin tärkeänä ja auktoriteettihenkilöiden ja totuttujen tapojen kyseenalaistaminen voi johtaa yhteisön ulkopuolelle sulkemiseen.

## **Yksilökeskeinen kulttuuri**

Yksilöllisessä eli individualistisessa kulttuurissa ajatellaan, että jokainen on vastuussa itsestään, teoistaan ja valinnoistaan. Täysi-ikäisyyttä pidetään usein etappina, jonka saavuttamisen jälkeen jokaisella on oikeus omiin, omaa elämää koskeviin päätöksiin. Perheeksi mielletään yleensä ydinperhe ja yhteiskunnan rakenteet ovat muodostuneet sen mukaisesti. Yhteiskunta huolehtii verorahoin heikoimmassa asemassa olevista, huolenpitoa tai tukea tarvitsevista kansalaisista.

## **Yksityisen sektorin palvelut**

Yksityisen sektorin palveluihin kuuluvat yritysten järjestämät palvelut. Yritykset tavoittelevat toiminnassaan taloudellista voittoa.

# Kirjallisuutta, tutkimuksia ja hyödyllisiä linkkejä

## Kirjallisuutta

- Aalto M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi: turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation.
- American Psychological Association. 2020. Trauma. <https://www.apa.org/topics/trauma>
- Arnkil, T. & Seikkula, J. 2014. Open Dialogues and Anticipations. Respecting Otherness in the Present Moment. Helsinki: THL
- Cullberg, J. 1973. Psykykinen trauma. Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta. Suomentanut Yrjö Nuorvala, Tarja Summa ja Ingalil Österberg. Kirjapaino Jaarli, Hämeenlinna.
- Haavikko, A. & Bremer, L. 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveys-työhön yli kulttuurirajojen. Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy.
- Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2003. Ratkaisun taito. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huttunen O, 2017. Mielenterveyden häiriöt. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002)
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Saatavissa: THL. (2019) Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Hämäläinen, P. 2005. Ihmisen kokoinen työyhteisö. Avaimia hyvään vuorovaikutukseen. Helsinki: Tammi.
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132.
- Nissilä, S-P. 2007. How Can We Learn from Experiences? Teoksessa s. Saari & T. Varis (toim.) Ammatillinen kasvu. Professional Growth. Professori Pekka Ruohotien juhlaKirja. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Pakkala, K. & Ström, K. 2018. Ope valmentaa. Onnistu ja valmenna muitakin onnistumaan. Kouvola: Rakkauskaravaani.
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmän ohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuckman, B. W. 1965. Developmental sequence in small groups. Psychological Bulletin, 63, 384-399.
- Valtiovarainministeriö. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu - kaikki käy Vapaaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä. <https://oikeusministerio.fi/documents/1410853/4735113/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6+-+kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf/df24753d-3445-458b-8970-fc30de6bd3a3/Vapaaehtoisty%C3%B6%2C+talkooty%C3%B6%2C+naapurity%C3%B6+-+kaikki+k%C3%A4y+%281%29.pdf>

## Tutkimuksia

- Aggarwal, N.K., Pieh, M.C., Dixon, L., Guarnaccia, P., Alegría, M. & Lewis-Fernández, R. 2016. Clinician descriptions of communication strategies to improve treatment engagement by racial/ethnic minorities in mental health services: A systematic review. *Patient Education and Counseling* 99, 198-2019.
- Bettman, J.E., Penney, D., Clarkson Freeman, P. & Lecy, N. 2015. Somali Refugees' Perceptions of Mental Illness. *Social Work in Health Care* 54(8), 738-757.
- Byrow, Y., Pajak, R., Specker, P. & Nickerson, A. 2020. Perceptions of mental health and perceived to mental health help-seeking amongst refugees: A systematic review. *Clinical Psychology review* 75, 101812.
- Colucci, E., Minas, H., Szwarc, J. & Guerra, C. 2015. In or out? Barriers and facilitators to refugee-background young people accessing mental health services. *Transcultural Psychiatry* 52(6), 766-790.
- Kiselev, N., Pfaltz, M., Haas, F., Schick, M., Kappen, M., De Graaff, A.M., Bird, M., Hansen, P., Ventevogel, P., Fuhr, D.C., Schnder, U. & Morina, N. 2020. Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum-seekers in Switzerland. *European Journal of Psychotraumatology* 11, 1717825.
- McCann, T.V., Mugavin, J., Renzaho, A. & Lubman, D.I. 2016. Sub-Saharan African migrant youths' help-seeking barriers and facilitators for mental health and substance use problems: a qualitative study. *BMC Psychiatry* 16(17).
- Pampati, S., Alattar, Z., Cordoba, E., Tariq, M. & De Leon, CM. 2018. Mental health outcomes among Arab refugees, immigrants, and U.S. born Arab Americans in Southeast Michigan: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 18, 379.
- Renner, A., Hoffmann, R., Nagl, M., Roehr, S., Jung, F., Grochtdreis, T., Hans-Helmut, K., Riedel-Heller, S. & Kersting, A. 2020. Syrian refugees in Germany. Perspectives on mental health and coping strategies. *Journal of Psychosomatic Research* 129, 109906.
- Salami, B., Salma, J. & Hegadoren, K. 2019. Access and utilization of mental health services for immigrants and refugees: Perspectives of immigrant service providers. *International Journal of Mental Health Nursing* 28, 152-161.
- Savic, M., Chur-Hanse, A., Mahmood, M.A., & Moore, V.M. 2016. 'We don't have to go and see a special person to solve this problem': Trauma, mental health beliefs and processes for addressing 'mental health issues' among Sudanese refugees in Australia. *International Journal of Social Psychiatry* 62(1), 76-83.
- Turrini, G., Purgato, M., Ballette, F., Nosé, M., Ostuzzi, G. & Barbui, C. 2017. Common mental disorders in asylum seekers and refugees: umbrella review of prevalence and intervention studies. *International Journal of Mental Health Systems* 11, 51.
- Van Der Boor, CF., Amos, R., Nevitt, S., Dowrick, C. & White, RG. 2020. Systematic review of factors associated with quality of life of asylum seekers and refugees in high-income countries. *Conflict and Health* 14, 48.
- Von Werthern, M., Robjant, K., Chui, Z., Schon, R., Ottisova, L., Mason, C. & Katona, C. 2018. The impact of immigration detention on mental health: a systematic review. *BMC Psychiatry* 18, 382.



## Hyödyllisiä linkkejä

European Observatory for Health Systems and Policies. 2011. Migration and Health in the European Union. <https://www.euro.who.int/en/about-us/partners/observatory/publications/studies/migration-and-health-in-the-european-union-2011>

European Commission. 2016. Communication from the commission to the European parliament, the council, the European economic and social committee and the committee regions. Action Plan on the integration of third country nationals. [https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/european-agenda-migration/proposal-implementation-package/docs/20160607/communication\\_action\\_plan\\_integration\\_third-country\\_nationals\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/european-agenda-migration/proposal-implementation-package/docs/20160607/communication_action_plan_integration_third-country_nationals_en.pdf)

Kvartti. Kaupunkitiedon verkkolehti. Mitä on kotoutuminen? <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/mita-kotoutuminen>

Maahanmuuttovirasto. <https://migri.fi/sanasto>

Mieli - Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi>

Mielenterveystalo. Tietoa maahanmuuttajille. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoi-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>

Serene-toiminta. Turun kriisikeskus. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Hyvinvointi ja terveyserot. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Tilastokeskus. Maahanmuuttajat väestössä. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Väestöliitto. [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

World health Organization (WHO). Constitution.  
<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

World health Organization (WHO). Mental Health.  
[https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

World health Organization (WHO). Mental health action plan 2013-2020.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>

World health Organization Europe (WHO). Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants. Technical guidance.  
[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/386563/mental-health-eng.pdf?ua=1](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/386563/mental-health-eng.pdf?ua=1)

World health Organization (WHO). Promoting the health of refugees and migrants. Draft global action plan, 2109-2023. Report by the Director General.  
[https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA72/A72\\_25-en.pdf?ua=1](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA72/A72_25-en.pdf?ua=1)

World health Organization (WHO). What is the definition of health?  
<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

World health Organization (WHO). WHO releases guidance on mental health care after trauma.  
[https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma\\_mental\\_health\\_20130806/en/](https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/trauma_mental_health_20130806/en/)

Yle Areena. Rasismin vaikutukset mielenterveyteen, Mahadura & Özberkan 22.11.2018:  
<https://areena.yle.fi/audio/1-4584533>

Tutkimusten mukaan maahanmuuttajien mielenterveyttä tuetaan parhaiten huomioimalla heidän kielelliset, kulttuuriset ja uskonnolliset yhteisönsä. YOUME-toimintamalli ottaa lähiyhteisöt mukaan mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Mallissa valmennetaan lähettiä, jotka jakavat tietoa mielen hyvinvoinnista omista verkostoissaan. Tarkoituksena on edistää maahanmuuttajien kotoutumista tukemalla mielen hyvinvointia.

Menetelmäopas kuvaa, miten YOUME-toiminta aloitetaan ja mitä se vaatii. Toimintamalli on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, nuoriso-ohjaajille, yhteisöpedagoogeille ja muille, joilla on ammatillista osaamista mielenterveysteemoista.

Malli on kehitetty Turun ammattikorkeakoulun koordinoimassa YOUME – Mielenterveyden lähettiä kotoutumisen voimavarana -hankkeessa, jossa olivat mukana Turun kriisikeskus, Yhdessä-yhdistys, Sateenkaari Koto ry ja Turun yliopistollisen keskussairaalan psykiatrian toimiala.

  
**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

*youme*  
Mielenterveyden lähettiä  
kotoutumisen voimavarana

  
**YHDESSÄ**  
-yhdistys

  
**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTAMISRAHASTO**  
Euroopan unionin tuella

**TYKS**  Turun  
yliopistollinen  
keskussairaala

 **Turun kriisikeskus**

 **Opetuskoti Mustikka  
Sateenkaari Koto**