

mieli



SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA

Opas maahanmuuttajien parissa toimiville

Tiivistelmä

Pitkään jatkuneiden konfliktien seurauksena miljoonat ihmiset ovat joutuneet pakenemaan koti-
maansa ulkopuolelle. Tällä hetkellä turvapaikanhakijoiden ja pakolaisten määrä on nousussa
myös Suomessa, mikä asettaa uudenlaisia tarpeita pakolaisten vastaanottoon, aina majoittami-
sista arkipäivän elämään ja tukemiseen.

Pakolaisuuteen liittyy aina vaikeita elämänkokemuksia ja menetyksiä. Samalla uuteen maahan
asettuminen on iso elämänmuutos, joka vaatii voimavaroja. Turvapaikanhakijoiden kohdalla vi-
reillä oleva turvapaikkaprosessi ja siihen liittyvä epävarmuus kuormittavat mielenterveyttä.

Suomen Mielenterveysseura on saanut paljon koulutus- ja konsultaatiopyyntöjä pakolaisuuteen
liittyvistä mielenterveyden riskitekijöistä sekä turvapaikanhakijoiden mielenterveyden tukemi-
sistä. Tästä syystä kokosimme oppaan, jossa on lyhyesti käytännön tietoa siitä minkälaiset te-
kijät vaikuttavat pakolaistaustaisten mielenterveyteen ja vointiin, mitkä ovat mielenterveyttä suo-
jaavia tekijöitä ja miten voi olla tukena eri vaiheissa.

Toivomme oppaasta olevan hyötyä niille, jotka toimivat turvapaikanhakijoiden, pakolaisten ja
maahanmuuttajien parissa eri vaiheissa. Tarvittaessa tarjoamme myös konsultaatiota ja koulu-
tusta aiheisiin liittyen.

Sisällys

Tiivistelmä	2
Pakolaisuuteen liittyvät mielenterveyden riskitekijät	3
Mielenterveyden suojatekijät	3
Traumaattiset kriisit	4
Kriisisissä tukeminen	4
Maahanmuutto kriisiinä	5
Turvapaikanhakijan tukena	5
Traumaperäiset oireet	6
Miten tulla toimeen oireiden kanssa?	7
Lopuksi	7
Lisätietoa, konsultaatiota ja koulutusta	7

Pakolaisuuteen liittyvät mielenterveyden riskitekijät

Yleisesti ottaen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa riskitekijöihin ja suojaaviin tekijöihin. Riskitekijät lisäävät psyykkisen huonovointisuuden ja sairastumisen riskiä sekä pahentavat oireita. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä, toimintakykyä ja sitä kautta elämäntilannetta, jotka tukevat selviytymistä myös vaikeissa elämäntilanteissa. Keskeistä mielenterveys-työssä on pyrkiä vahvistamaan suojaavia tekijöitä ja vähentämään vahingoittavia tekijöitä.

Pakolaisuuteen liittyy erityisiä riskitekijöitä, jotka voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen:

- Ennen pakomatkaa koetut tapahtumat kotimassa: useat maat, josta turvapaikanhakijat tulevat ovat pitkällisiä sotatilamaita. Useilla pakolaisilla on henkilökohtaisia kokemuksia vainosta ja väkivallasta. Lisäksi pakolaisuuteen liittyy aina menetyksen kokemukset ja niihin liittyvä suru. Kotimaasta lähtö tarkoittaa kaiken turvallisen ja tutun menettämistä ja useat ovat myös menettäneet läheisiään.
- Pakomatalla koetut asiat: pakomatkaan liittyy useita riskitekijöitä sekä vaikeita olosuhteita, jotka voivat olla traumatisoivia.
- Vastaanottavan maan olosuhteet: maahanmuutto on psyykinen prosessi, johon kuuluu erilaisia vaiheita. Turvapaikanhakijoilla puolestaan epätietoisuus tulevasta ja turvapaikkaprosessista ovat kuormittavia tekijöitä.

Tutkimuksissa on todettu, että turvapaikanhakijoilla ja pakolaisilla on yleisemmin mielenterveyden ongelmia verrattuna muihin maahanmuuttajiin tai kantaväestöön. Arviolta noin 9 % kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä ja 5 % vakavasta masennuksesta. Sota-alueilta, kuten Syyriasta, tulevilla traumaperäiset häiriöt ovat vielä paljon tavallisempia.

Mielenterveyden suojatekijät

Pakolaisten ja maahanmuuttajienkin kohdalla on huomioitava yksilöllisyys: jokaisen kokemus ja elämäntarina ovat yksilöllisiä. Ihmiset reagoivat samankaltaisiin kokemuksiin eri tavoin. Tapahtuma joka on jollekulle traumatisoiva, ei välttämättä ole sitä toiselle. Ihmisillä on myös erilaisia selviytymiskeinoja ja – taitoja ja kaikki eivät oireile psyykkisesti.

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi:

- Optimismi ja toivo
- Elämän perusasiat kuten koti, rutiinit, riittävä toimeentulo, turvallinen elinympäristö
- Sosiaaliset suhteet, perhe ja ystävät ja sosiaalinen tuki
- Harrastusmahdollisuudet
- Yhteisön tuki
- Vaikuttamismahdollisuudet ja kuulluksi tuleminen
- Omat sisäiset keinot käsitellä vaikeuksia ja kriisejä
- Kyky orientoitua eteenpäin
- Ongelmaratkaisutaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Tunnetaidot

Traumaattiset kriisit

Traumaattinen kriisi johtuu äkillisestä, odottamattomasta ja usein epätavallisen voimakkaasta tapahtumasta, esimerkiksi: lähimmäisen kuolema, vakava sairastuminen, väkivallan kokemukset, luonnonkatastrofit. Traumaattisen kriisin aiheuttamat reaktiot, jotka voivat olla psyykkisiä ja fyysisiä, voivat yllättää voimakkuudellaan. Traumaattisen kriisin käsittely kulkee vaiheittain:

Shokkivaihe:

- Ei ymmärretä mitä tapahtuu, epätodellisuus, painajaismaisuus
- Tapahtuneen kieltäminen
- Voimakkaat tunteen purkaukset (huuto, itku, paniikki)

Reaktiovaihe:

- Tapahtuma toistuu usein muistikuvina hereillä ollessa ja nukkuessa
- Voi esiintyä pelkoa ja ahdistusta sekä fyysisiä oireita (esimerkiksi pahoinvointi, vapina)
- Voimakas tarve ymmärtää tapahtunut ja sen syy (sekä löytää syyllinen)

Käsittelyvaihe:

- Aletaan ymmärtää tapahtunut asia ja sen vaikutukset (uskomukset, vakaumukset)
- Käsittelyn vaiheeseen voi liittyä muisti- ja keskittymisvaikeuksia, ärtyneisyyttä ja sosiaalisista suhteista vetäytymistä

Uudelleen suuntautumisen vaihe:

- Tapahtuneen kanssa pystytään elämään, eikä se ole jatkuvasti mielessä
- Tapahtuma ei kuluta enää omaa mielenterveyttä
- Kuitenkin edelleen toisinaan muistikuvat saattavat palata ja aiheuttaa oireita ja tuntemuksia, nämä kestetään kuitenkin jo paremmin

Kriisisissä tukeminen

Tärkeää kriisissä olevan kohtaamiseen on kunnioittava ja ystävällinen vastaanotto, kiireettömyys ja rauhallisuus, jotka mahdollistavat kokemuksen kuulluksi ja kohdatuksi tulemisesta. On tärkeää ymmärtää, että erilaiset tunteet ja reaktiot ovat normaaleja ja niiden purkamiselle tulee antaa tilaa. Kriisissä olevaa on hyvä tukea myötätunnossa itseään kohtaan ja antaa normalisovaa perustietoa kriisin kulusta ja siihen kuuluvista reaktioista.

Maahanmuutto kriisinä

Toiseen maahan muuttaminen on iso elämänmuutos, joka vaikuttaa kaikkiin elämän osa-alueisiin: kieli, kulttuuri, sosiaaliset suhteet, yhteiskunnallinen asema ja elämäntavat. Jokainen maahanmuuttaja käy läpi prosessin, jonka aikana hän käsittelee sisäisesti niitä vaikutuksia, joita ulkoisten olosuhteiden muuttuminen on aiheuttanut hänen elämälleen. Prosessin eteneminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat esimerkiksi aiemmat kokemukset, ikä, käytännön asioiden järjestäminen ja sosiaalinen verkosto. Tämän lisäksi myös olosuhteet vastaanottavassa maassa ovat merkittävät, esimerkiksi mahdollisuudet opiskella kieltä tai työskennellä, luoda sosiaalisia suhteita ja olla osana yhteiskuntaa.

Monet kokevat voimakkaita tunteita ja reaktioita, jotka saattavat hämmentää ja pelottaa. Kaikki voi tuntua vieraalta ja vaikealta. Myös epätoivon tunteet ovat tavallisia. Kyseessä on täysin normaali reaktio muutokseen ja jokainen käy sen jollain tavalla läpi.

Turvapaikanhakijalle lisä kuormaa elämään tuo epätietoisuus tulevasta ja vireillä olevasta turvapaikkaprosessista. Ajatukset pyörivät useasti vain sen ympärillä, myönnetäänkö turvapaikka vai ei. Lisäksi mieltä painaa usein huoli kotimaan tilanteesta ja läheisten selviytymisestä.

Pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten univaikeuksia, erilaisia särkyjä, muistiongelmia, ärtyneisyyttä. Mikäli turvapaikanhakija ei opi keinoja pärjätä uudessa elämän tilanteessa ja huoliajatuksien kanssa, voi seurauksena olla masennus. Masennus on monien erilaisten psyykkisten ja fyysisten oireiden kimppu.

Lisätietoa: [Mielenterveystalon maahanmuutto-oppaasta](#)

Turvapaikanhakijan tukena

Turvapaikanhakijoita kuormittaa epätietoisuus omasta tilanteesta ja oleskeluluvasta. Turvapaikkaprosessi voi kestä pitkään ja odotusaika tuntuu vaikealta. Turvapaikanhakijoiden kohdalla on tärkeää toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen, jolloin turvapaikanhakija saa omat voimavaransa käyttöön vaikeassa elämäntilanteessa.

Riittävän tiedon saaminen turvapaikkaprosessista ja sen kestosta vähentää epätietoisuutta ja antaa hallinnan tunnetta. On myös tärkeää, että turvapaikanhakija tulee kuulluksi ja kohdatuksi kokemuksiansa kanssa.

- Anna tilaa keskustelulle ja kysymyksille: kaikkeen ei tarvitse olla vastausta, mutta tärkeää on että asian saa jakaa
- Keskustele ennako-odotuksista ja realiteeteista uudessa maassa
- Tue voimavarojen keskittämisessä tähän hetkeen
- Anna tilaa surra mennyttä, mutta tue myös katseen kääntämisessä tulevaisuuteen
- Arjen rutiinit ja säännöllinen päivärytmi auttavat jaksamaan: tue säännölliseen ruokailuun, riittävään lepoon sekä liikuntaan
- Tue uuden kulttuurin ja kielen oppimisessa
- Tue realististen tavoitteiden asettamisessa ja niiden tavoittelemiseen pienen askelin
- Uuteen maahan tutustumisen voi aloittaa lähiympäristöstä.
- Erilaisiin tapahtumiin ja toimintaan osallistuminen ja siihen kannustaminen
- Osallistu tapahtumiin tai yhdistystoimintaan
- Tue turvapaikanhakijan omia voimavaroja ja normalisoi prosessin herättämiä tunteita

Turvapaikkaprosessissa olijan on hyvä harjoitella huoliajatuksien kanssa toimimista. Millä keinoin omia ajatuksia voi pysäyttää?

- Ajatusten seuraaminen sivusta ja nimeäminen
- Itsen rauhoittaminen: "olenko juuri nyt vaarassa?"
- Voinko juuri nyt tehdä tälle asialle jotain?
- Miten oppia erottamaan asiat mihin voin vaikuttaa ja mihin en?
- Tulevaisuuteen en voi vaikuttaa, mutta tähän hetkeen voin.
- Liikkuminen helpottaa oloa

Traumaperäiset oireet

Monet ovat selvinneet kotimaassa ja pakomatkan aikana vaarallisista tilanteista. Tällöin voimavarat ovat keskittyneet selviytymiseen ja usein oireet nousevat pintaan vasta turvallisessa ympäristössä. Kotimaassa ja pakomatalla koetut pelottavat ja traumaattiset tapahtumat säilötään mieleen ja kaikki huomio kiinnittyy hengissä selviytymiseen. Tunteet käsitellään vasta, kun siihen on mahdollisuus ja se edellyttää turvallista ympäristöä.

Tavallisimpia traumaperäiseen stressihäiriöön liittyviä oireita ovat:

- pelottavien kokemusten tunkeutuminen mieleen painajaisina ja takautumina aivan kuin tapahtuma eletäisiin uudelleen nykyhetkessä
- takaumiin voi liittyä mielikuvia, hajuja, ääniä, makuaistimuksia, tunteita, ajatuksia ja fyysisiä tuntemuksia
- toistuvat ahdistusreaktiot tai paniikin tunne, johon liittyy sydämen tykytystä, hengityksen kiihtymistä, hikoilua ja vapinaa ja tunne uhkaavasta varasta. Joskus voi myös olla tunne seurattuna olemisesta Näitä tunteita esiintyy pääosin tilanteissa, jotka muistuttavat henkilöä menneestä traumaattisesta tapahtumasta ja niihin liittyy laukaiseva tekijä, joka muistuttaa traumasta. Tämä voi olla haju, ääni tms. Oireet saattavat johtaa tapahtumasta muistuttavien olosuhteiden välttämiseen.

Ylivireysoireet:

- kuten jatkuva jännittyneisyys, kiihtymys, levottomuus, kärsimättömyys, varuillaanolo.
- ärtyneisyys ja vihanpurkaukset
- vakavat nukahtamis- ja nukkumisvaikeudet
- keskittymis- ja tarkkaavaisuusongelmat

Välttämisoireet:

- pyritään kaikin keinoin välttämään tilanteita, ajatuksia ja tunteita, jotka voisivat muistuttaa traumasta.
- kykenemättömyys muistaa trauman keskeisiä seikkoja
- emotionaalinen turtuneisuus
- tunne, että elää elämää kuin automaattiohjauksella
- eristäytyminen ja muiden ihmisten välttely

Miten tulla toimeen oireiden kanssa?

Turvapaikanhakijan/ pakolaisen / maahanmuuttajan on tärkeä tunnistaa ja ymmärtää traumaoireitaan. Oireet ovat normaaleja reaktioita poikkeuksellisen pelottavaan tapahtumaan tai tapah-tumiin. Oireilla on biologinen pohja eli ihmisen keho ja mieli toimii ohjelmoidusti biologisen kaa-van mukaan, kun koemme jotain ylivoimaisen pelottavaa.

Oireita ja tunteita ei kannata vähätellä tai arvostella vaan suhtautua niihin myötätuntoisesti. Ko-via kokenut keho ja mieli tarvitsevat tukea ja hyväksyntää toipuakseen. Oireita on hyvä myös normalisoida: ne eivät ole merkki hulluksi tulemisesta tai sairastumisesta vakavasti.

Myös traumatisoituneiden kohdalla on tärkeää tukea olemassa olevia voimavaroja ja vahvistaa niitä toimia, jotka auttavat jaksamaan arjessa kuten esimerkiksi riittävä lepo, liikunta ja ravinto.

Lopuksi

Arkipäivän tuella monet selviävät sekä turvapaikkaprosessista että maahanmuuttokriisistä il-man psyykkistä sairastumista. Valtaosa turvapaikanhakijoista – tilapäisestä huonovointisuu-desta ja mahdollista oireistakin huolimatta – pärjää ja selviytyy varsin hyvin. Ja niillä, joille kehit-tyy jokin mielenterveyden ongelma, on ennuste ongelmien selättämiseksi itse tai ammattilaisen tarjoaman avun kautta on varsin hyvä.

Tärkeää on pyrkiä havaitsemaan erityistä ammatillista mielenterveyshoitoa tarvitsevat asiakkaat ja järjestämään heille tarpeenmukainen hoito.

Lisätietoa, konsultaatiota ja koulutusta

Suomen Mielenterveysseura

SOS-kriisikeskus

Puh. (09) 41 350 510 tai (09) 41350 501

sos-keskus@mielenterveysseura.fi

