

TUNNISTA TUTUSTU TOIMI

Monikulttuurisen toiminnan
ja interkulttuurisuuden
edistämisen käsikirja

SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat	3
TUNNISTA	6
Mios-hankkeen jäsenkyselytulokset	
Tunnista ennakkoluulot	
Tunnista etuoikeudet	
Onko suomessa rasismia?	
TUTUSTU	10
Sanoilla on valtaa	
Hyvät käytännöt kentältä	
Forssa, yhteistyö palkitsee	
Lohja, nopea reagointi tarpeisiin ja mahdollisuuksiin	
Kotka, eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tekijöinä	
Turku, kynnyksen madaltaminen vapaaehtoistoiminnassa	
Pori, teema edellä MHAW-toiminnassa	
TOIMI	17
Miksi kannattaa käyttää selkosuomea?	
Muita viestinnällisiä vinkkejä	
Turvallinen tila	
MIOS-HANKKEEN TYÖKALUT	21
Toivo-ryhmätoiminta	
OmaMieli-kokonaisuus	
Loppusanat	23

ALKUSANAT

Suomi on monikielinen sekä monikulttuurinen maa. Virallisesti Suomi on kaksikielinen; yli 5 % kaikista Suomen asukkaista on äidinkieleltään ruotsinkielisiä ja yli 7,5 % väestöstä on tilastollisesti vieraskielisiä. Vieraskielisellä tarkoitetaan henkilöä, jonka rekisteröity äidinkieli¹ on jokin muu kuin suomi, ruotsi tai saame. Suomessa asuu noin 10 000 saamelaista, arviolta 10 000–12 000 Suomen romaneita, 50 000–70 000 inkeriläistä². Ulkomaan kansalaisia oli Suomessa vuoden 2019 lopussa lähes 268 000 (4,8 % väestöstä) ja ulkomaantaustaisia lähes 425 000. Tämä tarkoittaa sitä, että merkittävä määrä ulkomaantaustaisista on asunut pitkään Suomessa; ovat syntyneet Suomessa ja/tai Suomen kansalaisia.

Vuodesta 2011 lähtien Suomeen on muuttanut lähes joka vuosi yli 30 000 ihmistä ulkomailta eri syistä. Syyt voivat liittyä työhön, perheeseen, koulutukseen, terveyteen, turvallisuuteen, sosiaalisiin suhteisiin, jne. Suomi on panostanut viimeiset vuodet erityisesti työvoimaperäisen muuton kehittämiseen eri keinoin (esim. Talent Boost -ohjelmalla). Tätä työtä tehdään erityisesti siksi, että pystytään vastamaan työvoiman kysyntään. Silloin myös rakenteiden ja palvelujen täytyy sopeutua monimuotoistuvan väestön tarpeisiin.

Monikulttuurinen ja moninainen Suomi on realiteetti, mikä jokaisen toimijan on tunnistettava. Yhdistysten on yhtä tärkeä kehittää omaa toimintakulttuuriaan kuin heijastaa toiminnallaan Suomen moninaisuutta ja monikulttuurisuutta omalla paikkakunnallaan. Ei ole olemassa paikkakuntaa, jossa moninaisuus ja monikulttuurisuus eivät nykypäivänä näkyisi. Pääkaupunkiseudulla on väestömäärältään eniten kansallisiin, etnisiin, uskonnollisiin, kielellisiin vähemmistöryhmiin kuuluvia henkilöitä, mutta tämä ei ole este järjestelmien ja palveluiden kehittämiselle valtakunnallisella tasolla eriarvoisuuden vähentämiseksi.

Muuttoliike on globaali ilmiö, joka vaikuttaa tavalla tai toisella jokaisen elämään. Elämme maailmassa, jossa täyseristäytyminen globaalisista ilmiöistä on lähes mahdotonta. Jos työ, koulu, harrastukset, perheenjäsenet, uutiset, kulttuuritapahtumat, internet tai älypuhelimet eivät pakota olemaan yhteydessä muihin ihmisiin tai yhteiskuntaan, niin ilmastonmuutos, taloudelliset kriisit ja globaalit pandemiat tuovat meidät yhteen.

Nyt on aika sopeutua nykypäivään; olla vastaanottavaisia sen tuomiin mahdollisuuksiin ja valmistautua sen tuomiin haasteisiin. Vaikka sopeutumista tukeva muutos ei olisi vielä lähtenyt käyntiin yhdistyksessä, sen voi aloittaa milloin vain. Muutos ei tapahdu yhtäkkiä, eikä sen tarvitse olla toimintaa mullistavaa. Muutos on prosessi ja se vie aikaa. Jostain on hyvä aloittaa.

MIELI ry tunnustaa Suomen moninaisuuden sekä yhteiskunnan monikulttuurisuuden ja tunnistaa tarpeen kehittyä, jotta voimme organisaationa entistä paremmin palvella Suomessa asuvia eri kieli- ja kulttuuritaustaisia sekä edistää kulttuurienvälistä kanssakäymistä. MIELI ry:n 2020–2025 strategia nostaa toimintamuotojen monimuotoistumisen ja monikulttuuristumisen läpileikkaavana teemana kehittämistyön yhdeksi painopisteeksi.

Lukemasi käsikirja on tarkoitettu MIELI ry:n jäsenjärjestöjen käyttöön. Sen tavoitteena on rohkaista jäsenjärjestöjä lähestymään toiminnan monikulttuurisuutta raikkain silmin, edistää kulttuurien välistä kanssakäymistä, tukea strategian mukaista kehitystä ja tarjota käytännönläheisiä apuvälineitä sekä vinkkejä.

Tässä käsikirjassa tunnistetaan monikulttuurisuutta realiteettina ja kuvaillaan kulttuurien välistä kanssakäymistä ja vuorovaikutusta termillä: interkulttuurisuus.

LYHYESTI MIOS-HANKKEESTA

Mielen hyvinvointia ja osallisuutta monikulttuurisessa Suomessa -hanke on vuosina 2018–2020 toiminut MIELI ry:n koordinoima ja Euroopan sosiaalirahaston (ESR) tukema hanke. Hankkeen toteutuksessa on ollut mukana myös MIELI ry:n jäsenjärjestöjä, sillä monikulttuurisuuden vahvistaminen toimintakulttuurissa valtakunnallisella tasolla on ollut hankkeen yksi tavoitteista. Hankkeessa jäsenjärjestöjen eri kieli- ja kulttuuritaustaisille suunnatun toiminnan tukemisen lisäksi on kehitetty TOIVO-ryhmätoimintamalli sekä OmaMieli-kokonaisuus, johon kuuluu useammalla kielellä julkaistut yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn soveltuvat verkkosivut sekä voimavaraviikko.

¹ Suomessa voi rekisteröidä vaan yhden äidinkielen.. Suomessa asuu kuitenkin kymmeniä tuhansia ihmisiä, jotka ovat äidinkieleltään monikielisiä.

² Kansallismuseo, Inkeriläiset -Unohdetut suomalaiset, näyttelyn teksti, 2020 s.42.

POIMINTOJA 2020 – 2030 KANSALLISESTA MIELENTERVEYSSTRATEGIASTA¹

Mielenterveyspalveluissa on kiinnitettävä erityistä huomiota mielenterveysoikeuksien toteutumiseen. Mielenterveysoikeuksiin kuuluvat mm. hyväksytyksi tuleminen ja syrjimättömyys, ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus, oikeus vaikuttaa kansalaisena, päätöksenteon osapuolena, vertaistoimijana ja kokemusasiantuntijana, oikeus ja mahdollisuus käyttää kansalliskieliä ja muita Suomessa puhuttuja kieliä sekä saada riittävä tulkkaus- ja käännösapu mielenterveyspalveluissa... Mielenterveysoikeuksien saavuttamiseksi tarvitaan työtä ennakkoluulojen, virheellisten käsitysten ja vastakkainasettelun voittamiseksi.

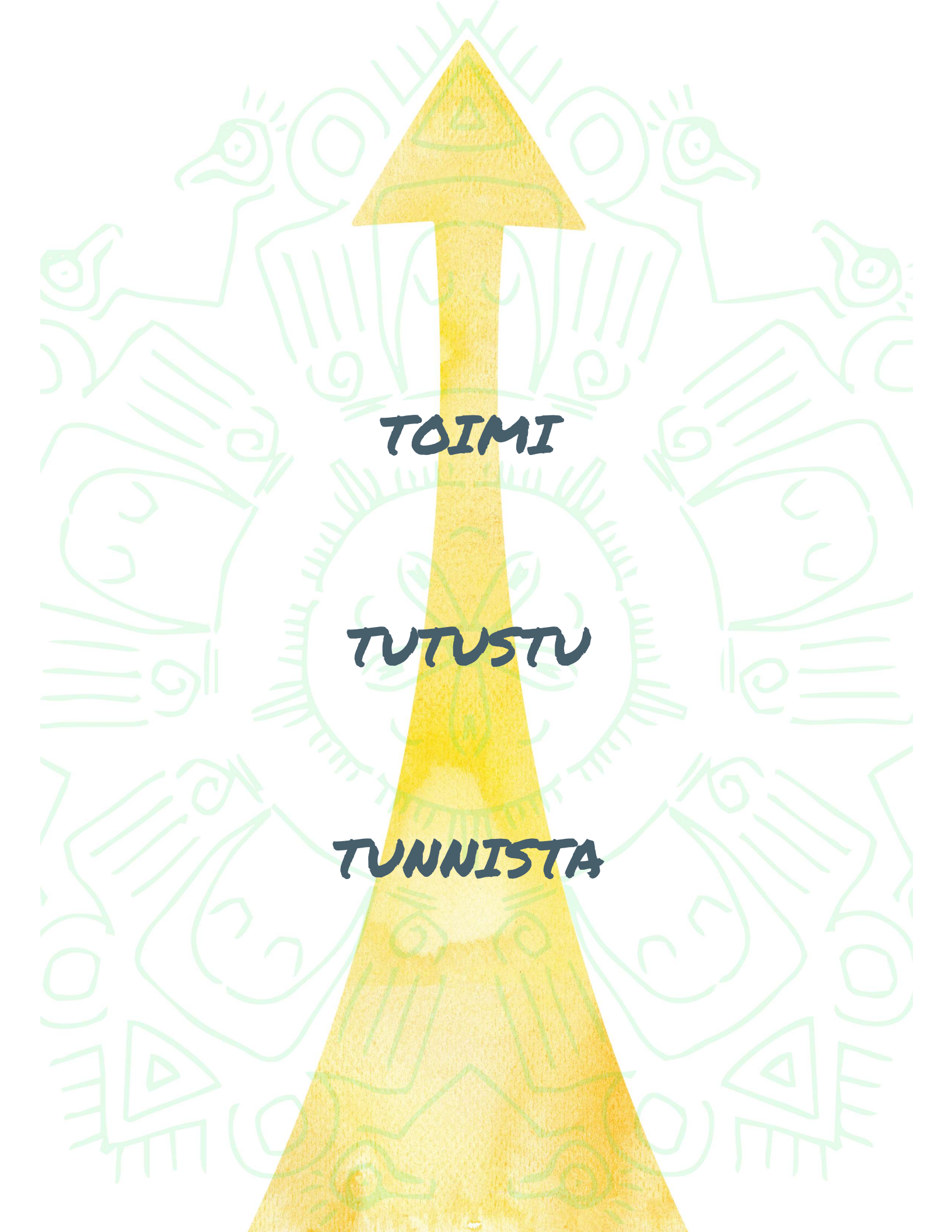
Mielenterveys on yksilön, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan pääomaa, josta pidetään huolta ja johon sijoitetaan kaikissa elämän vaiheissa, opiskelussa ja työssä, arkiympäristöissä, yhteisöissä ja vapaa-ajan toiminnassa, yhteiskunnan ja ympäristön muutoksissa. Yleisen kansanterveydellisen näkökulman lisäksi erikseen otetaan huomioon eri vähemmistöryhmät, kielelliset ja kulttuuriset ryhmät.

Itsemurhien ehkäisyohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi ehdotetut toimenpiteet:

- ◈ varhaistukea koskeva, toimenpide 9: Laajennetaan auttavien puhelimien toiminta myös muille kieliryhmille kuin suomenkielisille sekä tuetaan ja ajantasaistetaan tässä toiminnassa päivystävien osaamista;
- ◈ riskiryhmien tukitoimintaa koskeva, toimenpide 13: Kehitetään kulttuurisensitiivisiä eli kielen ja kulttuurin mukaisia ehkäisyohjelmia ja kriisityötä yhdessä alkuperäiskansan, sateenkaariväestön ja muiden vähemmistöryhmien edustajien, väkivallan uhrien ja muissa kriisitilanteissa olevien, kielteisen turvapaikkapäätöksen saaneiden, vankien, ulosotossa olevien ja köyhyydessä elävien sekä vammaisten, pitkäaikaisesta kivusta ja elämänlaatuun vaikuttavista pitkäaikaisista sairauksista, päihdeongelmista ja ongelmapelaamisesta kärsivien kanssa.

¹ Poiminnot ovat suoria lainauksia [Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030](#) -julkaisusta



A large yellow arrow points upwards from the bottom center of the page. The background is white with faint, repeating green line-art patterns of stylized birds and faces. The arrow itself has a textured, watercolor-like appearance.

TOIMI

TUTUSTU

TUNNISTA

TUNNISTA

Tunnistaminen on prosessin alku

Mikäli järjestöllä on työntekijäresurssia, hallitusten jäsenten ja työntekijöiden on hyvä tehdä yhdessä tilannekatsaus. Tämän käsikirjan alkusanat sekä taustaosio tarjoavat toivottavasti sisältöä keskustelun käynnistämiseen.

Monikulttuurisuuden vahvistamiseksi toiminnassa ja interkulttuurisuuden edistämiseksi, **mieti**:

- Mitkä tekijät muuttuvat toimintaympäristössäsi. Onko alueellasi eri kieli- ja kulttuuritaustaisia? Ovatko maahanmuuttajapalvelut lisääntyneet? Onko työttömyys lisääntymässä? yms.
- Kenestä puhutaan kuin puhutaan maahan muuttaneista?
- Millaisia ennakkoluuloja sinulla on?
- Kenelle toiminta on suunnattu? Ovatko tarjoamasi palvelut poissulkevia?
- Yhdistyksen voimavarat ja kehittämistarpeet. Millaista osaamista löytyy yhdistykseltänne? Riittääkö nykyosaaminen palvelemaan tarpeita? Millaisia lisäresursseja tarvitaan palvelun kehittämiseen?

Tunnista:

- Monikulttuurisen ympäristön tarpeet.
- Omia ennakkoluulojasi.
- Omia vahvuuksia ja kehittämistarpeita.

MIOS-HANKKEEN JÄSENKYSELYN TULOKSET KERTOVAT

MIOS-hanke toteutti keväällä 2020 jäsenjärjestöille kyselyn kartoittaakseen monikulttuurisuuden ilmenemistä toiminnassa. Kyselyyn vastasi noin yksi kolmasosa kaikista jäsenjärjestöistä (18/56), joista kymmenen ylläpitää kriisikeskusta. Myönteistä tuloksissa oli se, että lähes kaikki kyselyyn osallistujat kertoivat, että kaikki ovat tervetulleita toimintaan taustasta riippumatta. **Tästä huolimatta tulokset osoittavat, että eri kieli- ja kulttuuritaustaiset osallistuvat toimintaan enimmäkseen kriisikeskusten asiakkaana tai erityisesti heille suunnatun toiminnan kohderyhmänä. Kaikille suunnatuissa ryhmätoiminnoissa, keskusteluryhmissä ja muissa tapahtumissa eri kieli- ja kulttuuritaustaisten osallisuus jää lähes olemattomaksi.**

Hallituksen jäsenenä tai työntekijöinä heitä ei juuri ole. Vapaaehtoisina he ovat mukana toiminnassa vain muutamalla paikkakunnalla, ja tuolloin puhutaan vaan muutamista vapaaehtoisista. Puolet kyselyyn vastaajista toteaa, että monikulttuurista toimintaa on hyvin rajoitetusti. Kaksi kyselyyn vastaajista kertoi olevansa vahvoja osajia ja toimijoita

myös monikulttuurisuuden saralla, mutta joukosta löytyy myös järjestöjä, jotka tunnustavat monikulttuurisuuden olevan heille vierasta aluetta.

Kotoutumisen kentällä toimivat paikalliset tahot ovat kuitenkin monelle järjestölle tuttuja ja yhteistyötä tehdään heidän kanssaan jonkun verran. Yhteistyö tapahtuu kuitenkin enimmäkseen siten, että tiedotetaan toisten palveluista ja ohjataan asiakkaita eteenpäin. Yhteisiä tilaisuuksia tai projekteja sen sijaan toteutetaan rajoitetusti.

Eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tavoittaminen sekä suhteiden luominen puolin ja toisin koetaan haasteelliseksi. Kulttuuriset erot, segregatio ja resurssien puute myös mainitaan haasteiksi. Vastaukset viittaavat vahvasti siihen, ettei suomalaiseksi miellettyjen ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kohtaamisia tapahdu luontevasti.

Mikäli tunnistatte tässä kappaleessa mainittuja haasteita omassa järjestössänne, saatatte löytää yksinkertaisia ratkaisuja tästä käsikirjasta. Toimivia malleja ja hyviä käytäntöjä toiminnan monikulttuuristumiseen löytyy myös jäsenjärjestöjen kesken. Pääsette tutustumaan tulevaisuudessa kappaleissa myös muutamiin näihin.

”Tärkeintä järjestön maahanmuuttotyössä olisi innostaa ja saada heitä mukaan kantasuomalaisten pariin meidän kaikkiin normaaleihin toimintoihin.”

Jäsenjärjestökyselyyn vastanneen työntekijän toive

TUNNISTA ENNAKKOLUULOSI

Meillä jokaisella on **ennakkoluuloja**, sillä olemme sosiaalisia olentoja vuorovaikutuksissa ympäristömme kanssa. Ennakkoluulot ovat – tietoisesti tai epätietoisesti – itse luotuja tulkintoja, ne eivät ole faktapohjaista tietoa. Ennakkoluulot eivät muodostu itsestään. Ne ovat kuvitteellisia ja ajatuksellisia seurauksia siitä, mihin altistumme. Elokuvat, joita olemme katsoneet, kirjat, joita olemme lukeneet, laulut, joita olemme laulaneet, tuotepakkaukset, joita olemme ostaneet, huhut, joita olemme kuulleet ja kuunnelleet, tulkinnat, joita perheenjäsenemme, opettajat, naapurit, työkaverit ovat jakaneet kansamme, vaikuttavat ennakkoluulojen muodostumiseen. Ennakkoluulot ovat paikkansapitämättömiä yleistyksiä. Ennakkoluulot voivat olla toiveikkaita ja positiivisia mutta niiden tuottamat ajatukset voivat olla myös syrjiviä ja negatiivisia. Usein ennakkoluulot heikentyvät ja häipyvät elämän aikana. Ennakkoluulot eivät vahvistu vaan niiden merkitykset tai vaikutukset arkielämään voivat vahvistua. Yhteisöihin kohdistuva ennakkoluulo voi pahimmillaan ilmetä rasistisina ajatuksina ja/tai tekoina.

Mieti:

- Millaisia ennakkoluuloja sinulla on ja mitkä asiat, joille olet altistunut, ovat vaikuttaneet niiden syntyyn.
- Millaisia ennakkoluuloja olet jättänyt elämässäsi taakse ja mieti mikä siihen on vaikuttanut.
- Tunnista omat ennakkoluulosi. Älä anna niiden vaikuttaa kielteisesti uusiin kokemuksiin, mahdollisuuksiin, ihmissuhteisiin, työhön tai arkeen.

TUNNISTA MYÖS OMIA ETUOIKEUKSIA

Kotoutumiskentällä kaikki osapuolet eivät ole samassa lähtöasemassa, ns. valtaväestö, äidinkielenään suomea tai ruotsia puhuvat ovat etuoikeutetussa asemassa. Ulkonäöltään valtaväestöstä ei poikkeavilla ja samaan uskontoryhmään kuuluvilla on helpompi sopeutua monikulttuuristuvaan Suomeen. Korkeasti koulutetuilla, taloudellisesti vakaassa asemassa olevilla, laajempaa sosiaalista ja muuta tukiverkostoa omaavilla, psyykkisesti ja fyysisesti terveillä, ei toimintarajoitteita omaavilla, useampia kieliä puhuvilla, useampia ammattia omaavilla, demokraattisessa maassa kasvaneilla, talvisin pakkasta omassa maassa kokeneilla on myös paremmat edellytykset, jotka helpottavat kotiutua nykypäiväiseen Suomeen.

Mieti:

- Millaisia etuoikeuksia sinulla on.
- Miten etuoikeutesi vaikuttavat ihmissuhteisiin / arkeen / työhön?
- Oletko koskaan menettänyt etuoikeuksia johonkin. Miltä se tuntui?
- Miten etuoikeudet voivat vaikuttaa ennakkoluuloihin.

ONKO SUOMESSA RASISMIA?

Suomessa on rasismia.

Useampi viime vuosina toteutettu tutkimus tuo näkyville tämän ikävän realiteetin. Vuona 2018 toteutetun "Being Black in EU" -kyselyn mukaan Suomi on rasistisin maa 12:n EU-maan joukosta, joita tutkittiin. Suomessa asuvista vastaajista 63 prosenttia katsoi joutuneensa rasistisen häirinnän kohteeksi edeltäneen viiden vuoden aikana ja kokonaisuudessaan kyselyn vastaajista 30 prosenttia katsoi joutuneensa ahdistelun kohteeksi ihonvärinsä vuoksi.

Yhdenvertaisuusvaltuutetun tuoreempi selvitys, joka julkaistiin keväällä 2019 vahvistaa, että tilanne on vakava. Selvityksen mukaan syrjintä ja rasismi vaikuttavat Suomessa asuvien afrikkalaistaustaisten henkilöiden elämään kokonaisvaltaisesti aina varhaiskasvatuksesta työelämään.

"Rasismi on syvällä myös meidän yhteiskunnassamme. Ajattelu- ja toimintatapamme ovat monilta osin rasistisia, vaikka emme sitä itse havaitse tai halua tunnustaa. Parhaiten tunnistamme yksittäiset rasistiset teot ja aggressiivisuuden, mutta vaarallisimpia ovat asenteet ja rakenteet, joiden takia afrikkalaistaustaisilla ei ole samoja mahdollisuuksia kuin muilla", vs. yhdenvertaisuusvaltuutettu Rainer Hiltunen toteaa.

Helsingin Yliopiston tutkijan Akhmad Ahmadin tutkimus työhakuvaiheessa ilmenevästä syrjivästä käytännöstä on myös vahva todistus siitä, että rasismi ilmenee rakenteissa. Ahmad lähetti vuosien 2016–2017 välillä 5000 työhakemusta selvittääkseen, miten hakijan nimi vaikuttaa Suomessa työllistymiseen. Tutkimuksen tulokset osoittivat sen, että suomalaisilla nimillä on valtava etu.

Rasismi tarkoittaa yhden etnisen ryhmän pitämistä toista arvokkaampana. Rasismia voi esiintyä monella tasolla: yksilöiden asenteissa, ihmistenvälisessä kanssakäymisessä, piilotettuna populaarissa kulttuurissa, avoimesti sosiaalisessa mediassa, asunnon- tai työnhaussa, vakiintuneissa yhteiskunnallisissa rakenteissa, kuten koulutusjärjestelmässä, oikeusjärjestelmässä, jne. Rasismi on syrjintää – olkoon sitä missä muodossa vaan – mikä johtaa rasismin kohteena olevan henkilön / yhteisöjen syrjäytymiseen kanssakäymisestä, yhteisöstä ja yhteiskunnasta.



On tunnistettava rakenteellisessa rasismissa kyseen olevan suoraan vallankäytöstä. On tunnistettava myös rasismin vakavat vaikutukset mielenterveyteen. Jatkuva toiseuttaminen heikentää merkittävästi kuuluvuuden tunnetta, vaientaa osallisuuden ja vaikuttamisen halua, latistaa tuottavuutta, heikentää itsetuntoa, laukaisee ahdistuneisuutta ja masennusta. Rasismin kuormittavat vaikutukset ovat pitkäkestoisia. Toistuvat rasismikokemukset vahingoittavat mieltä ja voivat johtaa jopa posttraumaattiseen stressihäiriöön.

MIELI ry:n perustehtävä on mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy. MIELI ry puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen ja rasismin vastaisuus kuuluu MIELI ry:n toimintaperiaatteisiin.

TUTUSTU

Kotoutuminen on vähintäänkin
kaksisuuntainen prosessi

Kaksisuuntainen kotoutuminen ei vaadi pelkästään Suomeen muuttaneilta tutustumista, oppimista, sopeutumista, joustavuutta ja ymmärrystä vaan samoja tekoja myös vastaanottavalta yhteiskunnalta.

Keväällä toteutetun MIOS-kyselyn mukaan eri kieli- ja kulttuuritaustaisten tavoittaminen on ollut jäsenjärjestöille haastava. Yhteisen toiminnan käynnistäminen on hyvin vaikeaa osapuolten kanssa, jotka eivät tunne toisiaan. Olet mahdollisesti huomannut, että useimmiten pelkkä ”tervetuloa toimintaan” tiedotus ei riitä tuntemattomien saavuttamiseen. Yhdessä tekemällä parhaiten tutustuu, mutta ensin täytyy luoda kohtaaminen ja kohtaaminen vaatii risteyksiä, joka saattaa joillekin tarkoittaa mukavuusalueelta poistumista. Sinun ei tarvitse lähteä mukavuusalueeltasi kauas, jos luot itsellesi ensin tiekartan. Mukavuusalueista puheen ollen mieti myös, miten ennakkoluulot voivat rajata henkilön mukavuusaluetta.

Tutustuminen eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin yhteisöihin on olennaista. Mikäli sinulla ei ole vielä suoria kontakteja eri yhteisöihin, aloita kartoittamalla alueellasi toimivat verkostot. Tutustuminen paikallisiin kotoutumis- ja kulttuurialan toimijoihin on tärkeää.

Vinkkejä kartoituksen tekemiseen:

- ◇ Kysy, onko kaupungin maahanmuuttoyksikön tai ELY-keskuksen ylläpitämiä sähköpostilistoja, joissa tiedotetaan interkulttuurisista tapahtumista ja ajankohtaisista uutisista, joihin voisit liittyä.
- ◇ Kysy, onko olemassa verkostoja, jotka kokoontuvat säännöllisesti, jakavat tietoa keskenään, järjestävät yhteisiä tapahtumia, info-tilaisuuksia, messuja yms. Verkostot, joissa on mukana eri sektorien ja eri yhteisöjen edustajia, tavoittavat paremmin myös väestön eri ryhmiä.
- ◇ Kysy kotoutumiskoulutuksia järjestäviltä ja suomen kielen kursseja tarjoavilta tahoilta, voitko vierailla heidän luokissaan. Useimmiten he ottavat mielellään vastaan järjestötoimijoita kertomaan omasta toiminnastaan. Kysy vierailun aikana kursseihin osallistujilta, mitkä paikat ja tahot ovat tuttuja ja luontevia kohtaamispaikkoja heille. Käy tutustumassa mainittuihin kohtaamispaikkoihin, asukastaloihin, joissa on tarjolla toimintaa/tekemistä eri kieli- ja kulttuuritaustaisille.
- ◇ Osallistu monikulttuurisiin tapahtumiin, ole läsnä ja osoita kiinnostuksesi maahanmuuttajajärjestöjen omiin toimintoihin.
- ◇ Luo suhteita aktiivisiin henkilöihin, joita tulet kohtaaman tutustumiskierroksesi aikana. Pienpaikkakunnilla yhteisöt ovat myös pienempiä, ja aktiivihenkilöiden löytäminen ei oikeasti vaadi tuolloin paljon töitä sen jälkeen, kun olet päättänyt tutustua ja luoda suhteita eri kieli- ja kulttuuritaustaisiin yhteisöihin. Tämä vaihe vaatii kuitenkin jonkun verran aikaa, mutta tulet pian huomaamaan sen positiiviset vaikutukset omassa työssäsi.
Jalkautuminen kannattaa aina!



Mistä voi aloittaa?



Julkiset palvelut

- Neuvolat
- Kirjastot
- Asukastalot
- Kulttuurikeskukset
- Nuorisotalot
- Urheilukeskukset

Virastot ja laitokset

- Kaupungin maahanmuuttoyksikkö
- ELY-keskus
- TE-toimisto

Järjestöt

- Paikalliset maahanmuuttajajärjestöt
- Monikulttuurisuutta ja kotoutumista edistävät tahot
- Vanhempainyhdistykset

Julkiset tilat ja muut toimijat

- Oppilaitokset ja kielikurssit
- Kirkko ja uskonnolliset yhteisöt
- Ostoskeskukset
- Vapaa-ajan palvelut

Ennen kun alat suunnitella toimintaa, tutustu myös hyväksi todettuihin käytäntöihin. Sinun ei tarvitse keksiä uusia toimintamalleja nollasta. Suomessa on paljon toimijoita, joilta löytyy vankkaa kokemusta kulttuurienvälisestä toiminnasta, kahden suuntaisen kotoutumisen edistämisestä sekä monikulttuurisessa työympäristössä toimimisesta.

Verkosta löytyy paljon materiaalia, joista löytyy käytännön läheisiä työkaluja interkulttuurisen toiminnan edistämiseen. On myös paljon hankkeita, joiden kohderyhmään kuuluvat eri kieli- ja kulttuuritaustaiset. Hankkeisiin voit tutustua esimerkiksi rahoittajien omilta verkkosivuilta.



◆ Kotouttaminen.fi

Palvelu on suunnattu työssään maahanmuuttaneita kohtaaville, pakolaisten vastaanoton toimijoille ja kotoutumista edistävää työtä tekeville.

◆ Thl.fi/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus

Kattava tietopankki maahanmuutosta, monikulttuurisuudesta ja moninaisuudesta, hyvinvoinnista ja mielenterveydestä.

◆ Syrjinta.fi

Yhdenvertaisuusvaltuutetun kotisivut sisältävät tietoa mm. yhdenvertaisuuden edistämisestä ja syrjinnän vastaisesta työstä.

◆ Rakennerahastot.fi & eusa-rahastot.fi

Tietoa mm. rahoitetuista EU-hankkeista, joiden tavoitteena on esim. kotoutumisen edistäminen ja/tai osallisuuden vahvistaminen.

SANOILLA ON VALTAA:

TUTUSTU AJANKOHTAISIIIN ILMAISUIHIN JA TERMINOLOGIAAN

Tiedätkö, mitä tarkoitetaan anti-rasistisella käytöksellä tai intersektionalistisella lähestymistavalla? Tiedätkö, kenestä puhutaan kuin puhutaan rodullistetuista suomalaisista? Mitä uutta termi inklusiivisuus tuo pöydälle? Välillä näiden käsitteiden kanssa voi tuntua siltä, ettei oikein pysy kärryllä. Siltä tuntuu myös monelta alalla pitkään toimineelta, ja se on täysin ymmärrettävää. Kaikkea ei voikaan tietää, mutta kun joku uusi ilmaisu tulee työssä vastaan, on sen merkitys hyvä selvittää. Se ennaltaehkäisee väärinymmärryksiä.

Muistat mahdollisesti, kun 1990-luvulla puhuttiin *kansainvälistymisestä* viitaten ensisijaisesti liike-elämään. 2000-luvun alussa globalisaatio oli kova sana kansainvälistymisen sijaan. Molemmat termit saivat aivan toisenlaisen tarkoituksen, kun näillä ruvettiin kuvailemaan ihmisten ominaisuuksia. *Kansainvälisillä* ihmisillä tarkoitettiin aikoinaan työnsä puolesta paljon matkustavia, korkeassa asemassa olevia henkilöitä. Nykyään kansainvälisten ihmisten joukkoon kuuluu monikieliset, monessa maassa asuneet, monessa maassa suhteita omaavat, jne. Suomeen muuttaneista henkilöistä on käytetty sanaa *maahanmuuttaja*, *pakolainen*, *paluumuuttaja*, *expat*, *turvapaikanhakija*, *uussuomalainen*, *vieraskielinen*, *monikulttuurinen*, *kansainvälinen osaaja*, *maahanmuuttajataustainen*, *kolmannen maan kansalainen* jne. Suomea opiskelevista aikuisista henkilöistä on puhuttu kielitaidottomina riippumatta siitä, kuinka montaa kieltä henkilö puhuu; työttömistä maahanmuuttajista on ajattelemta käytetty termiä *vähäosainen*. Vuonna 2015 media uutisoi pakolaistulvasta, turvapaikanhakijoiden vyörystä, pakolaiskriisistä.

Ilmaisuilla on merkitystä, sanoilla on valtaa. On mietittävä kaksi kertaa, minkä ilmaisun tai käsitteen valitsee ja missä yhteydessä. Käsitteiden sekakäyttö voi aiheuttaa haitallisia seurauksia, vastakkainasettelua ja loukata tahattomasti henkilöitä ja väestöryhmiä, joiden kanssa haluamme rakentaa suhteita. Jos jonkun tietyn ilmaisun tai käsitteen on joku väestöryhmä tai kenttä ottanut käyttöönsä, on näihin tutustuminen yhteistyötahdon- ja yksinkertaisesti kunnioituksen osoitus heitä kohtaan. 

Sukupuolten tasa-arvosanastoon sekä maahanmuuttoon ja kulttuurisen moninaisuuteen liittyviin käsitteisiin voit esimerkiksi tutustua THL:n tai oikeusministeriön ylläpitämällä yhdenvertaisuussivuilla.

 [Thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto](https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosanasto)

 [Thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet](https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet)

 [Yhdenvertaisuus.fi](https://yhdenvertaisuus.fi)

“Huomasin, kuinka oma ajatusmaailma on ollut termiin maahanmuuttaja virheellinen. Luulin tosiaan aluksi että aiheena on ainoastaan pakolaistaustaiset, mutta oma ajatusmaailma avartui kyllä todella paljon.”

Tunnista-Tutustu-Toimi -ohjaukseen osallistujan palaute

HYVÄT KÄYTÄNNÖT KENTÄLTÄ

Osa MIELI ry:n jäsenjärjestöistä on tehnyt työtä eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kanssa jo kauan, ja toiminta on osittain juurtunutta. Tähän käsikirjaan olemme valinneet kentällä hyväksi todetuista toiminnoista viisi, jotka ovat monikulttuurisia ja edistävät interkulttuurista toimintaa. Näistä on helppo ottaa mallia oman toiminnan kehittämiseen.

FORSSA:

Yhteistyö palkitsee – kokeilusta pysyvään toimintaan

Forssan Seudun Mielenterveysseura ry on järjestänyt jo useampia vuosia Mielenterveyden ensiapu -koulutusta arabiankielellä yhteistyössä Forssan Seudun Hyvinvointikuntayhtymän kanssa. Toimintaa ensin pilotoitiin: ryhmä koottiin niin, että osallistujat ymmärsivät toisiaan ja selvisivät yhdellä tulkilla. Palautteet olivat positiivisia, kaikkien osallistujien mielestä kannatti lähteä mukaan. Koulutuksessa osallistujat puhuivat turvallisesti luodussa ympäristössä vastoinkäymisistä, vaikeuksista, niiden kanssa toimimisesta ja mielenterveyden haasteista. Hyväksi todettua mallia jatkettiin ja koulutuksia tarjottiin kotoutumiskoulutuksiin osallistujille osana heidän koulutustaan. Näin ollen kohderyhmän saavuttamista ei koettu haasteelliseksi.

Pitkäjänteinen yhteistyö tuotti lopussa hienoa tulosta. Hyvinvointikuntayhtymän kotouttamistyö otti käyttöönsä maahan muuttaneille suunnatun MTEA1-koulutuksen pysyväksi toimintamalliksi.

Forssan jäsenjärjestölle yhteistyö on luontevaa etenkin eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kanssa toimimisessa. Järjestö ylläpitää yhteistyössä paikallisen SPR:n ja seurakunnan kanssa myös kansainvälistä olohuonetoimintaa. Yhteistyön myötä toiminta saavuttaa eri kieli- ja kulttuuritaustaisia tehokkaammin ja kohderyhmäläiset pääsevät tutustumaan eri tahojen palveluihin ja erityisosaamiseen paremmin. Päälekkäisten toimintojen järjestämistä vältetään tietoisesti.

Forssan seudun mielenterveysseuran toiminta on kaikille avointa taustasta riippumatta. Tämä välittyy myös heidän verkkosivuillaan. He tiedottavat ryhmätoiminnastaan otsikolla Kaikille avoimet ryhmät. Tämä on inklusiivinen tapa tiedottaa, jossa lukija tuntee välittömästi itsensä tervetulleeksi. Erityisesti arabiankielisille suunnatusta toiminnasta tiedotetaan myös arabian kielellä. Verkkosivuilta löytyy arabian kielellä myös järjestön tarkoitus, osoite, aukioloajat ja MIELI ry:n arabiankieliset palvelut.

LOHJA:

Nopea reagointi tarpeisiin ja mahdollisuuksiin

Lohjalle saapuivat ensimmäiset kiintiöpakolaiset vuonna 2016. MIELI Lohjan mielenterveys ry tunnisti paikkakunnalla syntyneen uuden tarpeen nopeasti ja ryhtyi toimimaan. Yhteistyössä paikallisen oppilaitoksen kanssa kehitettiin olemassa olevaa Hyvinvointitreeni-toimintamallia tälle kohderyhmälle sopivaksi ja kohdistettiin toimintaa saapuneille kiintiöpakolaisille.

Toiminnan lähtökohtana oli tarjota lämmin vastaanotto kiintiöpakolaisille. Tavoitteena oli tutustuttaa uusia tulijoita paikkakuntaan, suomalaisiin tapoihin, paikallisiin palveluihin, luontoon ja ympäristöön, harjoitella suomen kieltä, tarjota vertaistukea ja ystäviä. Lapset sai ottaa mukaan

¹ Kiitos Forssan seudun-, Lohjan seudun-, Kotkan seudun- ja Satakunnan mielenterveysseurojen sekä Turun kriisikeskuksen Serene- toiminnan työntekijöille ja vapaaehtoisille sisällön tuotannon avusta.

ja heille järjestettiin omaa toimintaa. Koko perheitä tulikin aluksi monta mukaan. Ryhmistä muotoutui vuosien varrella voimavaroja ja kotoutumista lisäävä, hyvinvointia tukeva ryhmä. Kun toiminta jatkui, mukaan tuli myös muita maahan muuttaneita.

Vuonna 2018 MIELI ry:ssä käynnistyi maahan muuttaneille suunnattu MIOS-hanke, joka loi uusia mahdollisuuksia. Hyvinvointitreenejä sovellettiin osaksi MIOS-hanketta, näin lisättiin sisällön mielenterveyspainotteisuutta. MIOS-hankkeen myötä toimintaa kohdennettiin naisille (ilman miestä ja lapsia), jolloin mielen hyvinvointiin liittyviä arjen asioita oli helpompi käsitellä.

Alusta asti MIELI Lohjan mielenterveys ry teki tiiviisti yhteistyötä Lohjan kaupungin aikuissosiaalityön maahanmuuttajatiimin kanssa. Heidän apunsa osanottajien löytämiseksi ja tavoittamiseksi koettiin ensiarvoisen tärkeänä. Oppilaitoksen monipuolisen toiminnan kautta tietoa välittyi myös osallistuville suoraan. Yhteistyö ja tiedottaminen lisääntyi muiden yhdistysten, seurakunnan ja kaupungin palveluiden välillä (MLL, SPR, neuvolat, varhaiskasvatus). Jäsenjärjestöstä tuli ns. kotoutumista edistävien eri tahojen verkostojen jäsen. Tärkeä tiedotuskanava oli myös maahan muuttaneiden keskinäiset yhteydet. Moni toi ystävän tai sukulaisen mukanaan.

Parasta oli positiivinen ilmapiiri, osanottajien tyytyväisyys toimintaan ylipäänsä ja keskinäinen iloinen kommunikointi kielivaikeuksista huolimatta. Osanottajat toimivat luontevasti tarvittaessa toistensa tulkkeina.

Kulttuurien välinen kanssakäyminen toteutui hyvin eri maista tulleiden välillä. Osallistujista muutama kiinnostui myös järjestön muista kaikille avoimista ryhmistä. MIELI Lohjan mielenterveys ry:n toimitila Hyvän mielen maja ja toiminnot tulivat kaikille tutuiksi. Kynnys tulla joskus myöhemmin mukaan madaltui merkittävästi.

KOTKA:

Eri kieli- ja kulttuuritaustaiset tekijöinä Kotkassa

Kotkan seudun mielenterveys ry on vapaaehtoisvoimin toimiva MIELI ry:n jäsenjärjestö, jonka jäsenten ja vapaaehtoisten joukosta löytyy eri kieli- ja kulttuuritaustaisia. Yli kymmenen vuoden ajan maahanmuuttajanuorille jalkapallokerhoa ohjanneen, järjestön vapaaehtoisen ansiosta eri kieli- ja kulttuuritaustaisten mukaan saaminen toimintaan ei ole ollut Kotkassa ongelma. **Osallistujia ei ole yritetty houkutella heille vieraisiin toimintoihin, vaan toimintaa on luotu ja kehitetty yhdessä heidän näköiseksi.** Esimerkiksi MIOS-hankkeen TOIVO-ryhmiä ei ole mainostettu erillisenä toimintana vaan malli on sisällytetty olemassa olevaan, yhteistyötahon toteuttamaan kerhotoimintaan. Tärkeä lähtökohta toiminnalle on ollut se, että jalkapallokerhon ohjaaja on itse ollut aktiivisesti mukana alusta lähtien. Maahanmuuttajuutta myös itse kokeneen ohjaajan pitkäaikainen ja laaja-alainen kotoutumista vahvistava ja rasismia vastainen työ on tunnettu ja luotettu paikkakunnalla.

Jalkapallokerholaisille ja joukkueen pelaajille jäsenjärjestö on tarjonnut mahdollisuuksia kehittyä ja kouluttautua, esimerkiksi juniorijoukkueiden valmentajaksi. Se on myöntänyt myös aktiivisille kerholaisille / joukkueen pelaajille, jotka opiskelevat, pienet opiskelustipendit. Järjestön aktiivinen tuki on kasvattanut luottamusta puolin ja toisin, ja joukkueen pelaajista on löytynyt uusia ryhmänvetäjiä, vapaaehtoisia sekä jäseniä. Uusien vapaaehtoisten ja jäsenten myötä vuorovaikutus eri kieli- ja kulttuuritaustaisten välillä on vahvistunut myös pienryhmätoiminnoissa, joissa tutustutaan mielenterveyden käden teemoihin sekä uusiin kohteisiin ja harrastuksiin. Maahan muuttaneet nuoret ovat osoittaneet kiinnostuksensa lähteä mukaan myös iäkkäiden kanssa toteutettuun toimintaan, jonka tavoitteena on tukea Kotkassa asuvia maahanmuuttajataustaisia ikäihmisiä.

Jäsenjärjestön toiminnassa pyritään verkostoitumaan ja yhdistämään voimavaroja. Yhteydet rakentuvat pääosin henkilökohtaisten kontaktien kautta. Paikallisten yhteistyökumppaneiden (seurakunnan, urheiluseurojen, palvelutalojen, kaupungin) tuki luo lisää ulottuvuutta.

Ryhmäsuunnittelu, jossa on ollut mukana suomalaisia eri kieli- ja kulttuuritaustaisia, on ollut palkitsevaa. Esimerkiksi monikulttuurinen jalkapallojoukkue on herättänyt kiinnostusta joukkueen vieraspeleissä. On syntynyt uusia, asenteita muokkaavia yhteyksiä parhaimmillaan.

TURKU:

Kynnyksen madaltaminen vapaaehtoistoiminnassa

Turun kriisikeskuksen Serene-toiminta on tehnyt pitkään työtä pakolaisten kanssa. Serene-ryhmien toimintasisältö pyrkii vaikuttamaan ihmisen kehoa ja mieltä rentouttavasti ja stressitasoa laskevasti ja näin ollen tukee mielenterveyttä. Lisäksi mielenterveyttä edistää ryhmissä tapahtuva osallisuus ja kohdatuksi tuleminen.

Serene-ryhmät ovat kokoontuneet viikoittain vastaanottokeskuksessa. Toiminnassa on matala kynnyks kohtamiseen. Ryhmät ovat pääsääntöisesti avoimia ja osallistujien määrä vaihtelee 5-20 välillä. Vaihteleva osallistujamäärä ei haittaa, vaan toiminta on strukturoitu niin, että siihen on helppo tulla milloin vaan. Osallistujien joukosta on löytynyt Serene-toiminnalle uusia vapaaehtoisia vetämään mielenterveyttä tukevia luonto- ja taideryhmiä. **Toiminta on osoittanut, että suomen kielen taitoa ei välttämättä tarvita näissä ryhmissä; vetäjät kommunikoivat osallistujien kanssa omalla äidin kielellään ja mukana on suomea puhuva toinen vapaaehtoinen, jonka puoleen voi kääntyä, mikäli tulee kielellisiä haasteita. Vastaanottokeskuksen muut asukkaat ovat lähteneet mukaan toimintaan helpommin, kun yksi vapaaehtoisista on osannut puhua samaa kieltä.**

Vapaaehtoisuus on todella tärkeää kaikille vapaaehtoisille. Se vahvistaa itseluottamusta, osallisuutta, kuuluvuuden tunnetta, merkityksellisyyttä omassa elämässä taustasta riippumatta. Vapaaehtoiset pääsevät vapaaehtoisuuden kautta tutustumaan myös järjestöön laajemmin ja osallistumaan mm. koulutuksiin ja virkistystapahtumiin. He saavat samalla tutustua järjestölähtöiseen toimintaan ja vapaaehtoistyön eri muotoihin.

PORI:

Teema edellä MHAW-tapahtumassa

MHAW – hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikko (Mental Health Art Week) on järjestetty vuodesta 2014 lähtien. Kulttuuritapahtumat puhuttelevat erilaisia ihmisiä ja tuovat eri väestöryhmiä yhteen. Monet jäsenjärjestöt ovatkin MHAW-viikkojen aikana järjestäneet monikulttuurisia tapahtumia ja näin tehneet omaa toimintaansa tunnetuksi uusille kävijöille. Mikäli näille uusille kävijöille ei ole tarjottu heille mieluisaa toimintaa jatkossa, tai tapahtuma ei ole ollut kävijän itsensä näköinen, kävijät ovat jääneet valitettavasti kertakävijöiksi MHAW-tapahtumissa. Näin on usein käynyt eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kohdalla.

MIELI Satakunnan mielenterveys ry on ollut mukana useampia vuosia MHAW-viikon tapahtumissa. Vuonna 2019 järjestö suunnitteli tapahtumat teema edellä ja lähti mukaan MÄ PÄRJÄÄN & RESPECT -yhteistyöhön. MHAW 2019 sisälsi Porissa koulukiertueen, lastenliikuntapäivän, pop-konsertin ja pop-up-ravintolapäivän. Toteuttamassa oli mukana Satakunnan jäsenjärjestön lisäksi Taiteen

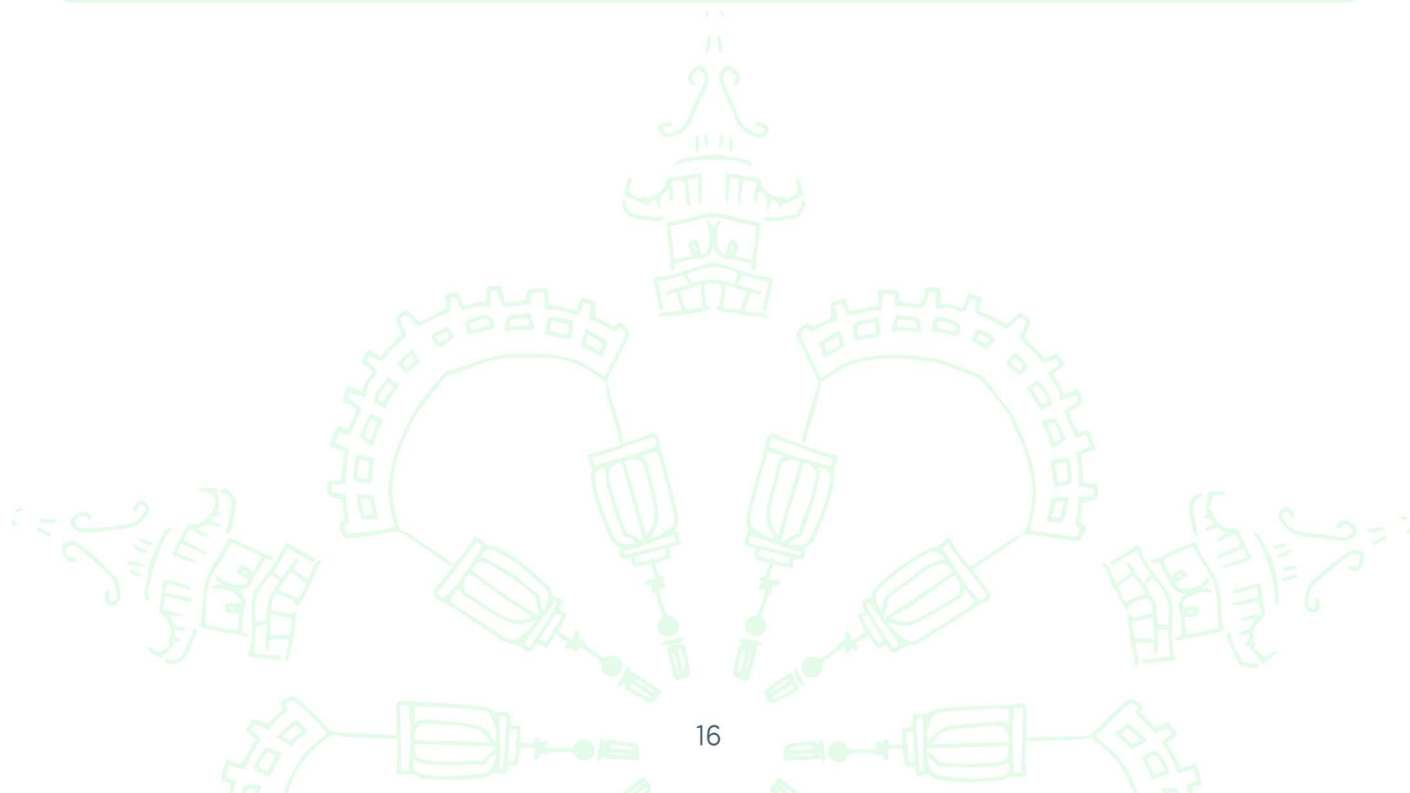
edistämiskeskus, Porin toimipiste sekä kahdeksan koulua ja yhdeksän muuta toimijaa. Mä pärjään -teema puhutteli koululaisia, nuoria, aikuisia ja iäkkäitä heidän taustastaan riippumatta. Tapahtumissa käsiteltiin syrjityksi ja kiusatuksi tulemisen tunteita, rasismia, ahdistuneisuutta, erilaisuutta, moninaisuutta, selviytymisen keinoja, anteeksiantamista ja -pyytämistä, kunnioittamista sekä yhteisöllisyyttä. Erittäin hyvin valitut otsikot toivat jäsenjärjestön toimijoille jo tuttuja aiheita luontevasti yhteen. "Tulevaisuudessa kaikkialla elää kaikenlaisia ihmisiä. Eletään yhdessä. Tullaan toimeen. Ollaan ystäviä. Ymmärretään toisiamme", oli yksi viikon monesta viesteistä, jotka tukevat järjestön arvomaailmaa.

Tapahtumakokonaisuudessa käsiteltiin teemoja, jotka ovat tuttuja järjestön toimijoille, tehtiin yhteistyötä tahojen kanssa, joiden kanssa oli helppo olla, otettiin mukaan toimintamalleja, joita normaalisti järjestettiin, kuten yhteisruokailua ja tanssimista. Mukaan suunnitteluun kutsuttiin tuttuja, kuten vastaanottokeskuksen aktiivisia naisia, varsinaisessa tapahtumassa pidettiin avoimet ovet. Toisin sanoen MIELI Satakunnan mielenterveys ry loi itsensä näköisen tapahtumakokonaisuuden, jonka kautta sai uusia pysyviä kävijöitä itselleen.

"Osallistujat ovat saaneet MHAW-viikkojen aikana tietoa mielenterveyden edistämisestä ja kiinnostuneet järjestömmen toiminnasta. Olemme saaneet tunnettuutta alueella", kommentoi järjestön vapaaehtoinen jo aiempina vuosina, jolloin myös kohderyhmän sijaan lähtivät liikkeelle teema edessä.

Mieti:

- Miten tunnista-tutustu-toimi askeleet välittyvät yllä mainituissa hyväksi todetuissa toimintamalleissa.
- Millaisia uusia yhteistyökumppanuuksia sinä voit luoda omalla paikkakunnallasi.
- Miten viesti toiminnasta on parhaiten saavuttanut eri kieli- ja kulttuuritaustaisia. Mitä muita keinoja voi käyttää viestin saavutettavuuden parantamiseksi?
- Millaista osaamista eri kieli- ja kulttuuritaustaiset voivat tuoda vapaaehtoisena mukaan paikallisjärjestösi?



TOIMI

Varsinainen toiminta vaatii hyvän ja järjestelmällisen suunnittelun

Onko toiminta suunnattu ainoastaan maahan muuttaneille vai onko kyseessä kaikille avoin toiminta?

Tärkeintä suunnittelussa on toteuttaa se yhdessä osanottajien kanssa. Kohderyhmän kartoitus kuuluu tutustumisprosessin alle. Suunnitteluvaiheessa on hyvä kutsua mukaan kohderyhmän edustajia. Mikäli kyseessä on avoin toiminta, edustuksellisuuden merkitys on vielä tärkeämpi suunnitteluryhmän muodostamisessa.

Suunnitteluryhmän onnistunut kokoonpano vaatii tiedottamista siitä, mistä on kyse. Sama pätee toki myös varsinaisen toiminnan markkinointiin. Toiminnasta tiedottaminen koetaan usein haasteeksi ja tiedotuksen saavutettavuus usein mietityttää toiminnan järjestäjiä. Etenkin monikulttuurisessa toiminnassa on hyvä ottaa käyttöön useampia tiedotuskanavia. Tutustumisprosessin aikana luotu verkosto on erinomainen kanava tiedon levittämiseksi. Kun käytössä on printtimateriaalia ja sähköpostiviestintä, kielen on hyvä olla selkeää. Selkosuomen käyttöönotto kaikessa tiedotuksessa ja viestinnässä olisi parasta.

MIKSI KANNATTAA KÄYTTÄÄ SELKOSUOMEA?

Selkosuomi on helpommin ymmärrettävä. Selkokeskuksen mukaan arviolta 650 000–750 000 Suomen asukkaista tarvitsee selkokieltä, jotta selviäisi arjessa. Selkokielen tarkoitus on auttaa selkokieltä tarvitsevia ihmisiä tiedon saamisessa, lukemisessa, omien ajatusten ilmaisemisessa ja osallistumisessa. **Selkokieli on saavutettavaa kieltä. Jokaisella ihmisellä on oikeus ymmärrettävään tietoon, mikä on itsenäisen elämän ja yhteiskunnallisen vaikuttamisen perusedellytys¹.** Selkosuomen kielellä tiedottaminen vahvistaa toiminnan oikeudenmukaisuuden, sillä se edesauttaa pääsemään palvelujen piiriin.

Selkosuomesta hyötyy suomea aikuisiässä oppineiden maahan muuttaneiden lisäksi esim. vakavasti masentuneet, muistisairaat, lukihäiriöiset, ADHD:sta tai autismin kirjon häiriöistä kärsivät ja kehitysvammaiset.²

Miten selkokieltä kirjoitetaan?



Kirjoita lauseet perusmuodossa. **Subjekti + verbi + objekti**
Kirjoita kysymykset perusmuodossa. **Verbi + subjekti + objekti**

esim: *Suomi on monikulttuurinen maa. Onko Suomi monikulttuurinen maa?*



Kirjoita lyhyitä lauseita. Älä käytä vaikeita rakenteita.



Käytä arkikieltä. Selitä vaikeat sanat.

esim. 1 *Vertaisryhmässä tutustut uusiin ihmisiin* → *Ryhmässä tutustut samassa elämäntilanteessa oleviin ihmisiin.*

esim. 2 *Haluatko toimia vapaaehtoisena?* → *Haluatko auttaa muita ihmisiä?*



Älä kirjoita mitään turhaa. Selkokieli ei kuitenkaan tarkoita sitä, että pitää antaa vähemmän tietoa. Joskus selkokielellä kirjoitettu teksti onkin pidempi.



Pidä mielessä mikä viestin päätavoite on.



Tee tekstistä visuaalisesti helppolukuista. Vaihda rivi jokaisen lauseen jälkeen.

MUITA VIESTINNÄLLISIÄ VINKKEJÄ

Viestinnän tavoite on pitkäkestoinen suhde. Kuten jokaisessa suhteessa, myös viestinnässä osapuolilla on kuulluksi tulemisen ja nähdäksi tulemisen tarve. Jos viestinnässä ei huomioida tiettyä ryhmää, ryhmään kuuluvat eivät koe, että heille puhutaan. Kuten yleensäkin suhteissa, toisen huomioiminen alkaa tunnistamalla ja tunnustamalla toisen tarpeita. **Tunnista-tutustu-toimi malli toimii yhtä hyvin viestinnän kehittämisessä.**

Kirjallista viestintää kannattaa toteuttaa yhteisellä kielellä ja toiminnasta kannattaa viestiä toiminnassa käytetyllä kielellä. Mikäli yhdistyksellä ei ole kielten osaajia tai tulkkipalvelua käytössä, on turha ottaa painetta useammalla kielellä viestimisestä. Pahimmassa tapauksessa se voi antaa väärän kuvan ja nostaa kohderyhmän odotuksia liikaa.

Tiedottaminen on kuitenkin eri asiaa. Kertaluonteisia tiedotuksia ja informaatiota voi levittää useammalla kielellä, jos on mahdollista käyttää käännöspalveluita. Esimerkiksi useammalla kielellä tiedotus koronarajoituksista epidemian aikana palveli tuhansia maahan muuttaneita.

Viestintämateriaalia on hyvä testata ennen käyttöönottoa. Useimmiten ”sinä olet tervetullut toimintaan”, toimii paremmin kuin ”jokainen on tervetullut”. ”Toiminta on suunnattu maahanmuuttajille” kuulostaa myös raportointikieleltä, eikä todennäköisesti houkuttelisi monia maahan muuttaneita mukaan. Mieti mikä sanavalinta puhuttelisi paremmin toivottua kohderyhmää. Mieti millainen kielen käyttö ei ole poissulkevaa. **Tuloksellisuuden varmistat parhaiten testaamalla.**

Visuaalisuus on viestinnässä tärkeätä. Kuvavalinnat, kuvitukset, värimaailma, tekstin fontti ja koko antavat lukijalle ja/tai katsojalle ensivaikutelman. Mieti millaisen kuvan haluat itsestäsi ja/tai toiminnasta antaa.

Jos käytät sosiaalista mediaa viestinnän kanavana, on hyvä tutustua eri alustoihin. Jokainen sosiaalisen median alusta toimii hieman eri tavalla ja palvelee eri kohderyhmää. Mieti mikä palvelee parhaiten sinun tarpeitasi.

Muista myös sosiaalisen median käytössä nämä:



Ajoituksella on merkitystä. Mieti mikä on ajankohtaista ja milloin on paras aika viestiä.



Otsikoilla ja iskulauseilla on merkitystä. Mieti millainen otsikko herättää kiinnostusta ja millainen iskulause jää helposti mieleen.



Narratiivilla on merkitystä. Mieti millaisen tarinan haluat luoda ja miten toivot muiden puhuvan yhdistyksestä ja/tai toiminnasta.



Muista toimia inklusiivisesti. Vältä poissulkevia sanoja, terminologiaa ja kuvituksia.

“Sain hyvää uutta näkökulmaa viestintään. Kirjoitetun kielen selkeyttämiseen liittyvät tehtävät auttoivat paljon.”

Tunnista-tutustu-toimi -ohjaukseen osallistujan palaute

TURVALLINEN TILA

Toiminnan jatkuvuutta sekä vapaaehtoisten ja osallistujien sitoutumista vahvistat luomalla luottamuksellisen suhteen. Luottamuksellisessa suhteessa osapuolet ovat tasavertaisia, toiminta on läpinäkyvää ja asianmukaista. **Jokaisella on yhdenvertainen mahdollisuus vaikuttaa sen sisältöön ja osapuolet kunnioittavat toisiaan.** Ilmapiiri on hyväksyvä, positiivinen ja turvallinen. Yksi tapa luoda turvallinen ilmapiiri on toiminnan alussa käydä osallistujien kanssa yhdessä jokaisen odotukset ja turvallisen tilan pelisäännöt. Pelisäännöistä kiinni pitäminen toiminnan loppuun asti on ensisijaisesti ryhmänvetäjän mutta myös jokaisen osallistujan vastuuta.

Turvallisessa tilassa



Jokainen on tasavertainen:

- Jokaisen mielipide on tärkeä.
- Jokaisella on oikeus osallistua. Jokaisella on vastuu antaa tilaa ja ottaa tilaa. Jokaisella on oikeus myös olla hiljaa.
- Kunnioitetaan jokaista, kunnioitetaan moninaisuutta.
- Kunnioitetaan jokaisen aikaa.



Ei kiistellä yksilöistä vaan ideoista ja tavoista.



Jaetaan oppeja, ei henkilökohtaisia tarinoita tai yksityiskohtia.



Jokainen edustaa itseään.



Ei oleteta, ei suhtauduta asioihin ennakkoluuloisesti.



Tunnistetaan ja tunnustetaan tunteita.



Pyydetään ja annetaan anteeksi.



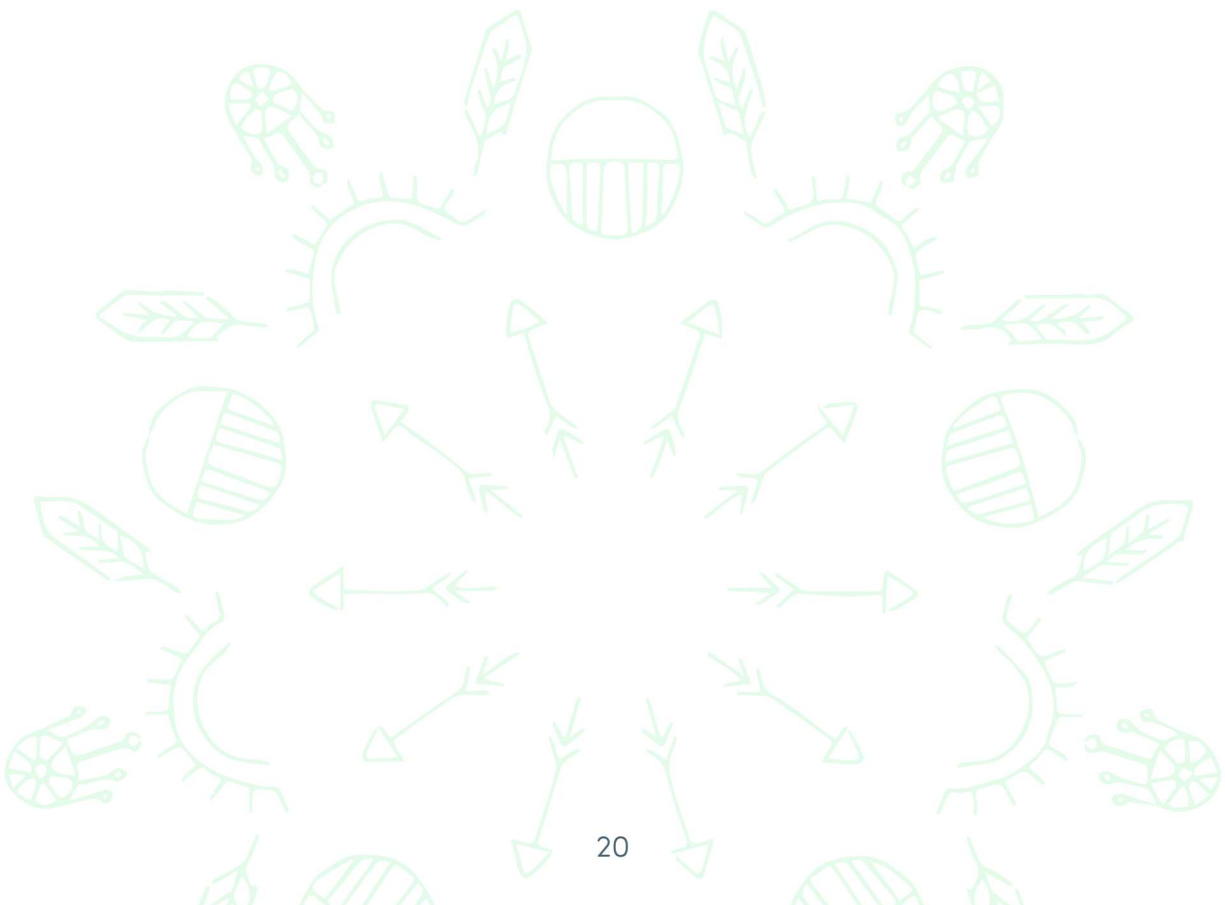
Jokainen kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi.



On ok ottaa riskejä ja uskaltaa lähteä mukavuusalueen ulkopuolelle.



Päätetään turvallisen tilan säännöistä yhdessä.



MIOS-HANKKEEN TYÖKALUT

monikulttuurisen työn edistämisen tueksi

MIELI ry:n MIOS-hankkeessa on kehitetty 2018–2020 välisenä aikana työkaluja paikallisten jäsenjärjestöjen käyttöön monikulttuurisen työn edistämisen tueksi. TOIVO-ryhmämalli ja OmaMieli-kokonaisuus tarjoavat valmiita malleja, joiden avulla voit käynnistää omalla paikkakunnallasi maahan muuttaneille suunnattua ryhmätoimintaa tai keskustelutilaisuuksia. Ennen toiminnan käynnistämistä suositellaan myös **MIELI ry:n Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirjaan tutustumista**. Hyvinvointiryhmien ohjaajan käsikirjan tarkoituksena on auttaa paikallisen jäsenjärjestön hallitustoimijoita hyvinvointi-ryhmätoiminnan järjestämisessä sekä tarjota vapaaehtoisille vinkkejä toiminnallisten ryhmien ohjaamiseen. Käsikirja on käytännönläheinen ja se ohjaa ryhmän toteuttamisen koko prosessin ensimmäisestä ideasta ryhmän päättymiseen ja raportointiin.

TOIVO-RYHMÄT

TOIVO-ryhmät ovat Suomessa pidempään asuneille maahan muuttaneille suunnattuja toiminnallisia hyvinvointiryhmiä. Ryhmissä mm. keskustellaan tunteista ja arjen elämästä, sekä käydään retkillä. Osallistujat saavat vertaistukea sekä tutustuvat mielen hyvinvointiin ja omaan alueeseensa. TOIVO-ryhmien tavoitteena on tutustua uusiin ihmisiin, vahvistaa osallisuutta, tunnistaa omia voimavaroja ja vahvistaa omia selviytymiskeinoja.

Ryhmät tapaavat 6–10 kertaa. Tapaamiskertojen teemat ovat: tutustuminen, oman hyvinvoinnin kartoitus, uni ja lepo, kehon hyvinvointi, luonto ja rauha, hyvä ruoka ja mieli, liikuntaa, taide ja kulttuuri, stressin hallinta, arki ja tulevaisuus. Ryhmien tarkoitus ei ole henkilökohtaisten traumojen tai kriisitilanteiden käsittely, vaan toiminta on ennaltaehkäisevää.

Ryhmiä on hankkeen aikana järjestetty eri kielillä ja vetäjänä on toiminut ohjaajapari, joista ainakin toinen on kokenut itse Suomeen muuton ja käynyt läpi kotoutumisprosessin. Toivo-ryhmissä käytetään mm. kuvakortteja, draamataitoja ja hyödynnetään erilaisia ryhmäytymis- ja rentoutumisharjoituksia. Ryhmätoimintaa on mahdollista järjestää myös virtuaalisesti. **Verkkotoimintaan** osallistuneiden palautteet vahvistavat toiminnan toimivuuden myös digitaalisia työkaluja käyttäen.

MIELI ry:n verkkosivuilta löytyy kaikki toiminnan käynnistämiseen tarvittavat materiaalit; ohjaajan opas sekä ryhmäharjoitukset.

”Osallistujat tuntuivat aidosti nauttivan yhteisistä keskusteluista ja toisten ryhmäläisten tarjoamasta vertaistuesta. Saimme myös positiivista palautetta ryhmätehtävistä, jotka toteutimme digitaalisilla alustoilla, kuten esimerkiksi yhteinen luontokuva kollaasi Google Jamboardia hyödyntäen.”

Verkkoryhmäohjaajan palaute

OMAMIELI-KOKONAISUUS

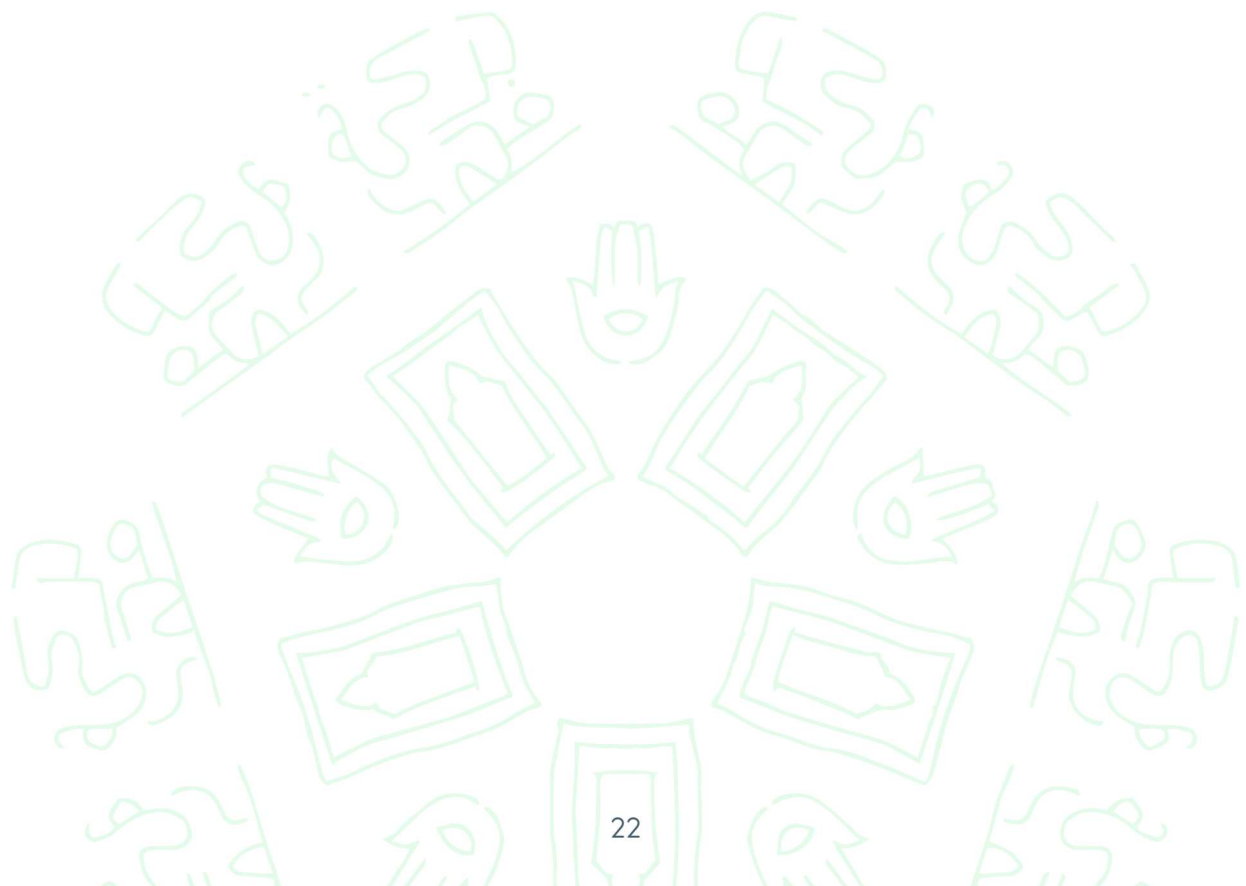
OmaMieli-toimintakokonaisuus on ollut keskeinen osa MIOS-hanketta. Kokonaisuus muodostuu omamieli.fi verkkosivustosta, voimavaravihkosta ja työpajoista. Kokonaisuuden sisältö perustuu MIELI ry:n mielenterveyden ensiapu® -koulutusten materiaaleihin.

OmaMieli-sivuston tarkoitus on antaa monikulttuuriselle yhteisölle enemmän tietoa mielenterveyden merkityksestä ja edistää hyvinvointia. Sivusto tarjoaa tietoa ja vinkkejä, joita voi käyttää huolehtiakseen itsestä ja läheisistä. OmaMieli-sivuston avulla voi myös muodostaa pysyviä ja terveellisiä muutoksia arjessa.

OmaMieli-verkkosivuston esityskielenä ovat selkosuomi, arabia ja englanti ja sen teemat ovat tunteet, ihmissuhteet, uni, stressi, liikunta ja ravinto. Teemoja käsitellään videoiden, lyhyiden infotekstien, käytännöllisten vinkkien ja pohdintakysymysten kautta. Sivustoa voi käyttää itsekseen ja se on oiva työkalu ryhmän vetäjille, jotka toimivat eri kieli- ja kulttuuritaustaisten kanssa mielenterveyteen liittyvien teemojen äärellä.

OmaMieli-voimavaravihko löytyy myös suomen, englannin ja arabian kielellä. Tämä voimavaravihko on suunniteltu käytettäväksi joko yksinään tai yhdessä OmaMieli-sivuston kanssa. Vihko on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat voimaa ja motivaatiota selvitä päivistä arjen keskellä. Voimavaravihko auttaa löytämään sisäisen tasapainon arvostaen jokaisen omaa monimuotoisuutta. Vihkoon on koottu hyvinvointiharjoituksia ja lisätty PÄIVÄN FIILIS -työkalu, jonka avulla voi pysähtyä miettimään, miten päivä on mennyt. Työkalu auttaa luomaan rutiinin päiväkirjan kirjoittamiselle. Jokaisen päivän kohdalle on kirjoitettu myös inspiroiva sitaatti. Päiväkirja on hyvä keino reflektoida omia tunteita ja pitää huolta itsestä. Päiväkirja auttaa käsittelemään kokemuksia ja purkamaan tunteita tuomitsematta. Se auttaa myös vähentämään stressiä.

OmaMieli-työpajoissa esitellään OmaMieli-kokonaisuutta, harjoitellaan sen käyttöä ja keskustellaan mielen hyvinvoinnista.



LOPPUSANAT

MIELI ry:n perustehtävä on vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien, mukaan lukien Suomeen muuttaneiden, eri kieli- ja kulttuuritaustaisten ja vähemmistöryhmiin kuuluvien, mielen hyvinvointia ja tukea haavoittuvassa asemassa olevia. Järjestö edistää mielenterveyttä elämänsä elämän kaikissa vaiheissa sekä ehkäisee mielenterveyden ongelmia ja itsemurhia. MIELI ry rakentaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa välittämisen kulttuuria ja tarjoa tukea elämän kriiseissä. MIELI ry haluaa olla tunnettu ja helposti lähestyttävä tuen tarjoa sekä elinvoimaisen vapaaehtoistoiminnan mahdollistaja kaikille. Perustehtävän ja tavoitteiden paremmin saavuttamiseksi järjestö on 2020-2025 vuoden strategisissa linjauksissa määrittänyt kehittämisen painopisteet. Monikulttuurisen työn kehittäminen on yksi läpileikkaavista teemoista. Jäsenjärjestöjen roolin ja resurssien vahvistamisen sekä toimintamuotojen monipuolistamisen kohdalla on erityisesti nostettu esille vapaaehtoistoiminnan monipuolistamisen ja monikulttuuristumisen tarve.

Tunnista-tutustu-toimi käsikirjan tavoitteena on tarjota eväitä toiminnan monikulttuuristumiseen ja interkulttuurisuuden edistämiseen. Tunnista-tutustu-toimi -lähestymismalli luo polun, jonka askelet vievät kohti tulosta. Tämän mallin voit helposti sopeuttaa myös muihin kehittämisalueisiin. Tähän käsikirjaan on kerätty kentällä hyväksi todettuja käytäntöjä, MIOS-hankkeessa kehitettyjä työkaluja sekä lähteitä ja vinkkejä, jotka toivottavasti saavat sinut innostumaan prosessin läpivientiin. Käsikirja avaa

myös käsitteitä ja tarjoaa pohdintakysymyksiä, joihin on hyvä tutustua prosessin alkuvaiheessa.

Tapoja on monenlaista ja tämän käsikirjan nostamat toimintamallit toimivat esimerkkinä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toiminnan monikulttuuristumiseen puhumattakaan toiminnan kehittämiseen. Jokaisen on löydettävä itselleen ja omalle toiminta-alueelleen parhaiten sopiva tapa, joten tunnistaminen on prosessin olennainen lähtökohta. Tärkeintä hyvinvointia edistävässä monikulttuurisessa työssä on yhdessä toimiminen. Tutustuminen ja suhteiden luominen alueen toimijoihin, hankkeisiin, aloitteisiin, verkostoihin ja avainhenkilöihin sekä tapahtumiin, kohtaamispaikkoihin, yms. mahdollistaa tarpeiden mukaisen ja tuloksellisen toiminnan suunnittelun. Ilman tutustumisia ja kohtaamisia on mahdotonta edistää kulttuurien välistä vuorovaikutusta.

MIELI ry:n strategian mukaisen toiminnan on perustuttava järjestön arvoin; inhimillisyyteen, osallisuuteen, uudistajuuteen, luotettavuuteen ja turvallisuuteen. Arvomme heijastuu yhdistystoiminnassa aina hallitustyöskentelystä yksilön kohtaamiseen. Joten yhdenvertainen ja inklusiivinen tapa toimia on oltava jokaisen kohtaamisen, toiminnan ja viestinnän ytimessä.

MIELI ry tarjoaa tukea ja työkaluja jäsenjärjestöilleen yhdistystoiminnan jokaisessa etapissa; meiltä saat tukea myös toiminnan monipuolistamiseen ja monikulttuurisen Suomen näkyväksi tulemiseen yhdistyksen toiminnassa.



Julkaisija

MIELI

Suomen Mielenterveys ry

Kirjoittaja

Melis Arı-Gürhanlı

Suunnittelija

MIOS-hanke

Taitto

Fiorenza Marani

2020, HELSINKI



mieli