

Johanna Ceder & Tomi Rossi

NUORTEN TURVAPAIKANHAKIJA- MIESTEN TOIMINTAKYVYN KEHITTÄ- MINEN

Opinnäytetyö

Hoitotyö

Marraskuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijät	Tutkinto	Aika
Johanna Ceder & Tomi Rossi	Sairaanhoitaja, AMK	Marraskuu 2016
Opinnäytetyön nimi		
Nuorten turvapaikanhakijamiesten toimintakyvyn edistäminen		54 sivua 26 liitesivua
Toimeksiantaja		
Sotek-säätiö sr		
Ohjaaja		
Yliopettaja KT, Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö oli osana Sotek-säätiön hallinnoimaa ja RAY:n rahoittamaa Tulevaan!-projektia. Tavoitteena oli kehittää 17–29-vuotiaiden turvapaikanhakijamiesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Samalla saatiin tietoa elinympäristön vaikutuksesta turvapaikanhakijoiden toimintakykyyn. Tämä opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena. Tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen ja aineistona käytettiin yhden Tulevaan!-kurssin asiakkaiden toimintakyvymittauksia kurssin alussa ja lopussa. Mittarina käytettiin WHOQOL-BREF-elämänlaatumittaria. Lisäksi opinnäytetyössä havainnoitiin projektin toimenpiteiden, kuten yksilö- ja ryhmätoiminnan, vaikutuksia asiakkaiden toimintakykyyn.</p> <p>Muuttoliike ja pakolaiskriisi ovat koskettaneet koko Eurooppaa viimeisen reilun vuoden aikana. Eurooppaan saapuvien siirtolaisten ja pakolaisten suuri määrä on haaste kaikille EU-jäsenmaille. Suomeen saapui vuoden 2015 aikana yli 32 000 turvapaikanhakijaa. Muuttoliikkeelle ei ole yhtä selittävää syytä, mutta tällä hetkellä merkittävässä roolissa ovat Syyrian, Irakin ja Afganistanin pitkittyneet konfliktit sekä Afrikan sarven ja Länsi-Afrikan kriisit.</p> <p>Etelä-Suomen kotouttamissuunnitelma 2013–2018 -ohjelmassa pyritään edistämään kolmen päätavoitteen toteutumista: hyvää arkielämään kotoutumista, koulutuksen kehittämistä ja työllistymisen edistämistä sekä yhteisöjen tukea maahanmuuttajien kotoutumisessa. Opinnäytetyö on erittäin ajankohtainen ja tukee kotouttamissuunnitelman päätavoitteita.</p> <p>Tulevaan!-projektin yksilö- ja ryhmäohjausmalli voidaan todeta toimivaksi. Mittausten perusteella se tukee turvapaikanhakijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi asiakkailta saadun palautteen perusteella kurssin teemat koetaan tärkeiksi ja mielekkäiksi. Tutkimustuloksia hyödynnetään projektin kehittämisessä. Tutkimustuloksia hyödynnetään myös jatkorahoituksen hakemisessa RAY:ltä.</p>		
Asiasanat		
turvapaikanhakija, nuoret miehet, toimintakyky		

Authors	Degree	Time
Johanna Ceder & Tomi Rossi	Bachelor of Health Care	November 2016
Thesis Title		
Development of Operational Capacity of Young Male Asylum Applicants		54 pages 26 pages of appendices
Commissioned by		
Sotek-säätiö sr		
Supervisor		
Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The thesis was part of SOTEK Foundation and administered by the RAY-funded project Tulevaan! The aim was to create individual and group counselling measures that promote physical, mental and social functioning of men who are 17-29-year-old asylum seekers. This study was carried out as an action study. The research method was qualitative and data was collected from one of the Tulevaan! - Course clients' functional ability measurements. Questionnaires were filled both at the beginning and at the end of the course. Measuring was done by using the WHOQOL-BREF-quality of life meter. The thesis also observed the project measures such as impact of individual and group activities on clients' functional ability.</p> <p>Migration and refugee crises have affected the whole Europe during the last year. A large number of incoming migrants and refugees to Europe is a great challenge for all European countries. In 2015 over 32 000 asylum-seekers arrived Finland. There is no one specific reason for migration. At the moment crises in Syria, Iraq and Afghanistan play a significant role and the prolonged conflicts in the Horn of Africa and crises in the West Africa make the situation even worse.</p> <p>Southern Finland integration plan for years 2013-2018 program seeks to promote three main objectives: good daily life for immigrants, development of education and support for employment, as well as support for the integration of immigrants to Finnish society. So, this thesis is very topical and will contribute to the main objectives of the integration agenda.</p> <p>The developed individual and group counseling model can be seen as workable method for immigration purposes. Based on the measurements and findings the model supports physical, mental and social functioning of asylum seekers. In addition to this, on the basis of the feedback received from customers the themes introduced at the course are considered important and meaningful.</p> <p>Research results will be used for the development of the project in the future. The results can also be used to apply for extended funding from RAY.</p>		
Keywords		
asylum seeker, young men, functional ability		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISEN VÄLINEENÄ.....	7
2.1	Toimintatutkimuksesta yleistä	7
2.2	Toimintatutkimuksen arviointia	9
3	YHTEISTYÖTAHON ESITTELY	11
4	KEHITTÄMISTYÖN KOKONAISTAVOITTEET JA PROSESSIN KULKU.....	13
5	KEHITTÄMISTYÖN KOHDERYHMÄ JA YHTEISTYÖN MUODOT.....	14
5.1	Yksilöohjauksen periaatteita	14
5.2	Yksilöohjauksen toteuttaminen kehittämistyön asiakasprosessissa	15
5.3	Ryhmäohjauksen periaatteita	16
5.4	Ryhmäohjauksen toteuttaminen kehittämistyön asiakasprosessissa.....	17
6	TEOREETTISTA TAUSTAA	19
6.1	Toimintakyvyn määrittelyä	19
6.2	Maahanmuutto ja akkulturaatio.....	20
6.3	Maahanmuuttajanuorten toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä	21
6.4	Tutkimukseen perustuvaa teoreettista näyttöä tutkimustuloksista arjen eri osa- alueilla.....	24
6.4.1	Taloudenpito ja kodinhoito	26
6.4.2	Vapaa-aika ja harrastukset.....	28
6.4.3	Terveys ja liikunta	29
6.4.4	Tiedonhaku ja tietotekniikka	34
7	WHOQOL-BREF-ELÄMÄNLAATUMITTARI.....	36
8	TURVAPAIKANHAKIJOIDEN TILANNE KURSSIN ALKAESSA	36
8.1	Turvapaikanhakijoiden nykytilanne alkukartoituksen perusteella.....	37
8.2	Toimintakyvyn mittaus 1 WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarin avulla.....	38
9	TOIMINNALLINEN OSUUS KEHITTÄMISTYÖSSÄ.....	39
9.1	Fyysisen toimintakyvyn tukeminen	40
9.2	Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen.....	41
9.3	Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen	42

9.4	Toimintakyvyn tukeminen elinympäristössä.....	43
10	TOIMINTAKYVYN MITTAUS 2 JA TULOKSET	43
11	TOIMINTATUTKIMUKSEN ARVIOINTI	44
11.1	Reflektiivisyys	44
11.2	Dialektisuus	46
11.3	Toimivuus	47
11.4	Havahduttavuus.....	49
12	POHDINTA	49
12.1	Tavoitteiden saavuttaminen	49
12.2	Eettiset kysymykset	50
12.3	Tulosten hyödynnettävyys	50
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	
	Liite 1. Tutkimustaulukko	
	Liite 2. Alkukartoituslomake	
	Liite 3. Kurssipäiväkirja	
	Liite 4. Kurssin viikko-ohjelma	
	Liite 5. WHOQOL-BREF-elämänlaatumittari	

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Sotek-säätiö sr. Työmme on osa Tulevaan!-projektia. Tarkoituksemme on kehittää nuorten turvapaikanhakija miesten toimintakykyä suomalaisessa yhteiskunnassa. Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorten turvapaikanhakijoiden toimintakyvyn kehittämisen, koska aihe on erittäin ajankohtainen ja sillä on selkeä työnantajan tilaus.

Maahanmuuttajat tulevat Suomeen monista syistä. Yleisimpiä syitä oleskeluluvan myöntämiselle ovat työ, perhe ja opiskelu. Muita syitä ovat paluumuutto Suomeen, humanitaariset syyt tai muu erityinen syy. (Ulkoasiainministeriö 2013.) Maahanmuuttajat ovat taustaltaan siis varsin heterogeeninen ryhmä niin tulosityltään kuin muulta taustaltaan, mikä vaikuttaa myös toimintakykyyn ja lähtökohtiin sopeutua elämään Suomessa.

Muuttoliike ja pakolaiskriisi ovat koskettaneet koko Eurooppaa viimeisen reilun vuoden aikana. Eurooppaan saapuvien siirtolaisten ja pakolaisten suuri määrä on haaste kaikille EU-jäsenmaille. Suomeen saapui vuoden 2015 aikana 32 476 turvapaikanhakijaa. Muuttoliikkeelle ei ole yhtä selittävää syytä, mutta tällä hetkellä merkittävässä roolissa ovat Syyrian, Irakin ja Afganistanin pitkittyneet konfliktit sekä Afrikan sarven ja Länsi-Afrikan kriisit. (Ulkoministeriö 2016.) Lisäksi taustalla vaikuttavat lähtöalueesta riippuen myös erilaiset poliittiset, taloudelliset ja sosiaaliset syyt sekä koetut vetotekijät vastaanottavissa maissa (Ulkoministeriö 2015).

Vuonna 2015 Kotkan - Haminan seudulla asui yhteensä 5827 vieraskielistä ja 4131 ulkomaan kansalaista. Vieraskielisten ja ulkomaan kansalaisten määrä alueella onkin kasvanut tasaisesti koko 2000-luvun ajan ja jatkaa kasvuaan edelleen. Suurimmat ulkomaalaisryhmät seudulla ovat venäläiset ja virolaiset. Kotkassa seuraavaksi suurimmat ulkomaalaisryhmät tulevat Myanmarista, Somaliasta ja Turkista. Vuoden 2015 lopussa vieraskielisiä nuoria, 15–29-vuotiaita, oli Kotkassa 964 ja Haminassa 168. (Tilastokeskus 2015.)

Kotkan kaupunki on tehnyt sopimuksen kiintiöpakolaisten vastaanotosta, mutta vastaanotettavien kiintiöpakolaisten määrä vaihtelee vuosittain (noin 15/vuosi). Kotkassa on kaksi vastaanottokeskuksen majoitusyksikköä: ai-

kuisyksikössä on 150 ja alaikäisyksikössä 14 asiakaspaikkaa. Lisäksi Kotkassa SPR:n kahdessa vastaanottokeskuksessa on yhteensä noin 310 turvapaikanhakijaa. Aikuisyksikön turvapaikanhakijat ovat täysi-ikäisiä ja perheitä, kun taas alaikäisyksikön turvapaikanhakijat ovat ilman huoltajaa Suomeen saapuneita alaikäisiä turvapaikanhakijoita.

Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee suojelua ja oleskeluoikeutta vieraasta valtiosta. Turvapaikanhakija saa pakolaisaseman, jos hänelle annetaan turvapaikka. Turvapaikka on oleskelulupa, joka annetaan ulkomaalaiselle turvapaikkamenettelyssä pakolaisaseman perusteella. (Maahanmuuttovirasto 2016.)

2 TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISEN VÄLINEENÄ

2.1 Toimintatutkimuksesta yleistä

Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa käytännön kehittämiseksi ja siinä tutkitaan ihmisen toimintaa. Toimintatutkimuksen tavoitteena on kehittää käytäntöjä entistä paremmaksi. Toimintatutkimus kohdistuu henkilöiden sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Henkilöt suuntaavat toimintansa toisiin ihmisiin ja ottavat heidät mukaan toiminnassaan. Ihmisiä ohjaa yhteinen tulkinta, merkitys ja näkemys yhteisestä toiminnasta ja tarkoituksesta. Toimintatutkimus on ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprosessi, jossa suunnitellaan ja kehitetään uusia toimintatapoja. Toiminnan laajuuden mukaan toimintatutkimus voidaan jakaa viiteen analyysitasoon, joita ovat yksilö, ryhmä, ryhmien väliset suhteet, organisaatio ja alueellinen verkosto. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 16–17.) Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena on kehittää ja edistää yhden Tulevaan!-projektin kurssin asiakkaiden toimintakykyä yksilö- ja ryhmäohjauksen avulla.

Tässä toimintatutkimuksessa selvitetään, millainen turvapaikanhakijoiden toimintakyky on. Kun tutkimuksissa perinteisesti selvitetään, kuinka asiat ovat ja luodaan havaintojen pohjalta teoreettista tietoa, niin toimintatutkimus tavoitte-

lee käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkija osallistuu kehittämäänsä toimintaan ja tekee tutkimuskohteeseensa tarkoitukselliseen muutokseen tähtäävän intervention. Toimintatutkija on aktiivinen vaikuttaja ja toimija, hän ei oleta olevansa ulkopuolinen tai neutraali. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 19.)

Toimintatutkimuksessa valetaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Tutkijan tehtävä on käynnistää muutos ja rohkaista kohderyhmää tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää heidän omalta kannaltaan paremmiksi. Tutkimuskohteen tarkasteleminen sisältä päin vaikuttaa tutkijan suhtautumiseen aineistoonsa ja sen analysointiin. Perinteisesti tutkija hankkii ensin aineiston ulkopuolisesta näkökulmasta, analysoi sen ja tekee päätelmänsä sen pohjalta. Toimintatutkijalle oma välitön kokemus on osa aineistoa. Toimintatutkija käyttää omia havaintojaan tutkimusmateriaalina, jolloin tutkijan ymmärrys kehittyy hiljalleen. Osallistuminen tutkimuskohteen toimintaan vaikuttaa tutkijan kielenkäyttöön. Tutkija ei etäännytä itseään kohderyhmästä piiloutumalla passiivimuotoon tai yksikön kolmanteen persoonaan vaan tutkija käyttää aktiivimuotoa ja ensimmäistä persoona. Tutkimusraportin kertojana voi olla minä tai me, ja tällöin tutkimuksesta tulee kertova eli narratiivinen. Tutkimuksen raportissa on etenevä juoni eli kertomus alkaa jostakin ja etenee tiettyjen juonikäänneiden kautta vaiheesta toiseen sekä päättyy johonkin. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 20–21.)

Tutkimuksen tekeminen hahmotetaan tavallisesti vaihe vaiheelta etenevänä prosessina. Tutkimus etenee kirjallisuuskatsauksesta tutkimussuunnitelmaan, tutkimustehtävien ja ongelmien asettamiseen, aineiston keruuseen ja analysointiin sekä tulosten esittämiseen ja lopullisiin päätelmiin. Toimintatutkimus poikkeaa tästä tavanomaisesta tutkimusprosessista. Toimintatutkimuksen lähtökohtana voi olla arkisessa toiminnassa havaittu ongelma, jota ryhdytään kehittämään. Tutkimus alkaa jonkin yksityiskohdan ihmettelystä ja toiminnan reflektioivasta ajattelusta ja tämä johtaa yhä laajempiin ja yleisempiin kysymyksiin. Ajatustyötä ja dialogia vaativat uuden toiminnan kehittäminen ja kokeilun arviointi jälkikäteen. Kenttätyössä painottuu itse toiminta. Toimintatutkimus hahmotetaan usein syklinä, ja siihen kuuluu sekä konstruoivia että rekonstruoivia vaiheita. Konstruoivalla toiminnalla tarkoitetaan uutta rakentavaa ja tulevai-

suuteen suuntaavaa toimintaa. Rekonstruoivissa vaiheissa painopiste on toteutuneen toiminnan havainnoinnissa ja arvioinnissa. Rekonstruointi tarkoittaa uudelleen rakentamista. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 78.)

Toimintatutkimus on kehittämishanke, joka johtaa uuteen kehittelyyn. Useat peräkkäiset syklit muodostavat spiraalin, jossa toiminta ja ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektion ja uudelleen suunnittelun kehinä. Toimintatutkimus on kehä, joka johtaa jatkuvasti uusiin kehittämisideoihin. Toimintatutkimuksessa tutkimusongelmat selkiytyvät vähitellen ja tutkijan ei tarvitse piilottaa tätä lukijalta. Toiminnan ja reflektion jatkuvassa vuorovaikutuksessa syntyy koko ajan uusia ongelmia, joihin täytyy vastata uudella tavalla. Onnistuneen toimintatutkimuksen jälkeen asiat ovat eri tavalla kuin ennen sitä. Tämä muutos koskee ajattelutapoja ja sosiaalisen toiminnan käytäntöjä. Toimintatutkijan omat ajatukset muuttuvat tutkimusprosessissa ja usein tutkija huomaa oletuksensa tutkimastaan ilmiöstä vääräksi. Toimintatutkimuksesta ei voi etukäteen kirjoittaa täsmällistä tutkimussuunnitelmaa ja tiedonhankinnan etenemistä ei voi kuvata tarkasti. Tutkija oppii koko ajan tutkimuskohteestaan ja menetelmistään. Suunnitelman tekemiseen kannattaa kuitenkin käyttää aikaa, vaikka se ei toteutuisi sellaisenaan. Toimintatutkijan tärkeimpiä tiedonkeruu menetelmiä ovat osallistuva havainnointi ja sen perusteella kirjoitettu päiväkirja sekä haastattelu. Pöytäkirja aineisto ei riitä ainoaksi aineistoksi vaan toimintatutkimuksessa voidaan hyödyntää erilaista määrällistä aineistoa esimerkiksi kyselylomakkeella kerättyä aineistoa. Toimintatutkimuksen raportointi määräytyy lukijan mukaan. Tutkijan on ensin mietittävä kenelle hän raportoi. Raportoinnilla tiedotetaan ammattilaisille ja maallikoille hyvien käytäntöjen kehittämisestä ja rohkaistaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 80–81, 104.)

2.2 Toimintatutkimuksen arviointia

Yleensä tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan usein edelleen validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä. Toimintatutkimuksessa näillä ei ole painoarvoa, koska toimintatutkimusta arvioidaan käsitteillä reflektiivisyys, dialektisuus, toiminnallisuus ja havahduttavuus. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän- ja koh-

teen yhteensopivuutta eli miten menetelmä sopii juuri sen ilmiön tutkimiseen, jota sillä tutkitaan. Reliabiliteetin eli toistettavuuden avulla arvioidaan puolestaan tulosten pysyvyyttä ja alttiutta satunnaisvaihteluille. Toimintatutkimuksessa validiteetin tekee hankalaksi se, että tulkinnat rakentavat sosiaalista todellisuutta. Reliabiliteetti on mahdoton, koska toimintatutkimuksella pyritään muutoksiin eikä niiden välttämiseen. Täten saman tuloksen saavuttaminen uusintamittauksilla on sen pyrkimyksen vastaista. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 147–148.)

Tutkijan tärkein tutkimusväline on hän itse. Tutkijan on tärkeää reflektoida omaa rooliaan ja oman identiteetin rakentamisen prosessia tutkimuksessa tutkimuksen rinnalla. Kun tutkija on reflektiivinen, hän tiedostaa oman tietämisen mahdollisuudet ja rajoitukset. Refleksiivisyysperiaate antaa tutkimukseen läpinäkyvyyttä ja reflektiivisyys on toimintatutkimussyklin peruskäsitteitä. Uuden toiminnan kehittäminen perustuu aikaisemman toiminnan reflektointiin. Näin ollen reflektio käynnistää seuraavan tutkimussyklin. Toiminnan arviointi tuottaa uutta ymmärrystä ja sen pohjalta suunnitellaan uusia toimintatapoja. Tämän lisäksi kehittyvät menetelmät, ajattelutavat ja teoriat. Joskus myös tutkimushankkeen pohjalta syntyy uusi tutkimuskysymys. Uusia ideoita syntyy toiminnassa ja tutkimuksessa vastaista. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 152, 154.)

Dialektisuusperiaate perustuu toimintatutkimuksessa ajatukseen, jonka mukaan sosiaalinen todellisuus rakentuu dialogissa dialektisena prosessina. Dialektisuus tarkoittaa totuuden rakentumista teesien eli väitteiden ja antiteesien eli vastaväitteiden tuloksena siten, että lopputuloksena on synteesi. Samalla tavalla voidaan myös ymmärtää sosiaalisen toiminnan rakentuminen toimintatutkimuksessa. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 154.)

Toimintatutkimusta arvioidaan toimivuusperiaatteen näkökulmasta tutkimuksen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn tai osallistujien voimaantumisen kannalta. Tutkimuksen tulos voi myös herättää keskustelua oikeudenmukaisuudesta tai eettisyydestä. Toimintatutkimus saattaa myös osoittaa kokeillun käytännön toimimattomaksi. Toimintatutkimuksen arvioiminen ainoastaan hyödyn näkökulmasta voi johtaa harhaan, ja tällöin tutkija voi tiedostamattaan

kaunistella tuloksia. Epäonnistumiset voivat silti tuottaa arvokasta tietoa. Toimivuusperiaatteen ydin on, että tutkija kuvaa tutkimuskohteena olevan käytännön ja kehittämissuunnitelman vahvuudet ja heikkoudet. Toimivuusperiaatetta syvennetään pohtimalla käytännöllisiä seurauksia eettisestä näkökulmasta. Eettisesti toimiva tutkija pohtii, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin, tutkijoihin, tiedeyhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. Tutkijan on arvioitava sitä, voiko tutkittavia tunnistaa tekstistä. Tutkimuksen laatua taas arvioidaan sen pohjalta, miten siinä on käsitelty eettisiä ongelmia. Toimintatutkimuksessa havahduttavuudella tarkoitetaan sitä, että hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan ja tuntemaan asioita eri tavalla. Tutkijan on tehtävä tutkimus eläväksi ja todentuntuiseksi. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 155–158, 160.)

3 YHTEISTYÖTAHON ESITTELY

Sotek-säätiö sr on toiminut vuodesta 1982 lähtien ensin Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymän ja myöhemmin Kotkan kaupungin alaisuudessa. Sotek on aloittanut toiminnan säätiönä 1.6.2004. Sotek-säätiö järjestää ja kehittää sosiaalisena palveluna tuotannollista ja sosiaalihuollollista työtoimintaa sekä työllistämisen-, kuntoutus- ja koulutuspalveluja sekä muuta alaan liittyvää toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä asiakkaiden työ- ja toimintakykyä, itsestä työllistymisaktiivisuutta ja elämänhallintaa.

Vajaakuntoisten ja vaikeasti työllistettävien henkilöiden kanssa työskentelemisestä säätiön henkilökunnalla on pitkä, yli kahden vuosikymmenen mittainen, kokemus. Pitkän kokemuksen rinnalla säätiön toiminnan vahvuutena ovat toiminnan laajentumisen myötä käynnistetyt toiminnot kuten Goodwill-kierrätysmyymälät, työhönvalmennus, mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus, aikuisten työpajatoiminta sekä nuorille suunnattu erilaiset elämänhallinnalliset tai työnhakuun keskittyvät ryhmäpalvelut.

Tulevaan!-projekti on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama projekti, joka toteutetaan vuosina 2015–2017. Projektia hallinnoi Sotek-säätiö sr ja sen päämääränä on edistää maahanmuuttajataustaisten nuorten miesten voimaantumista ja toimintamahdollisuuksia suomalaisessa yhteiskunnassa vah-

vistamalla kohderyhmän toimintakykyä yksilö- ja ryhmäohjauksen avulla. Projektin aikana kehitetään yksilö- ja ryhmäohjausmalli maahanmuuttajanuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi sekä koulutetaan vapaaehtoisia arkiohjaajia, jotka auttavat projektiin osallistuvia nuoria arkielämässä neuvoen, ohjaten ja tukien.

Projektin kohderyhmänä ovat 17–29-vuotiaat maahanmuuttajamiehet, joiden kotouttamissuunnitelman mukaiset toimenpiteet ovat päättyneet tai päätty-mässä tai jotka muutoin tarvitsevat tukea arkeen kuten esimerkiksi vastaanot-tokeskuksen asiakkaat. Kehittämällä nuorten arjentaitoja, elämänhallintaa ja itsetuntemusta edistetään kohderyhmän toimintakykyä ja toimintamahdolli-suuksia suomalaisessa yhteiskunnassa. Maahanmuuttajamiehet ovat nous-seet esille erityishuomiota vaativana ryhmänä haastateltaessa Kotkan seudun eri maahanmuuttoasiantuntijoita.

Toisena kohderyhmänä ovat vapaaehtoiset, joista koulutetaan projektissa maahanmuuttajien parissa toimivia arkiohjaajia. Arkiohjaajat toimivat koulu-tuksen jälkeen maahanmuuttajien parissa ohjaten ja neuvoen arkeen, elä-mään ja suomalaiseen yhteiskuntaan liittyvissä asioissa ja käytännöissä. Va-paaehtoiset arkiohjaajat voivat olla pidempään Suomessa asuneita maahan-muuttajia tai kantaväestöä.

Projektin toimenpiteinä ovat yksilö-, ryhmä- ja arkiohjaus. Yksilöohjauksessa käsitellään asiakkaan henkilökohtaisia haasteita ja mahdollisuuksia sekä pyri-tään löytämään yksilöllisiä ratkaisuja elämänsuunnan löytämiseksi. Tulevaan!-ryhmä kokoontuu arkipäivisin 15 viikon ajan 4-6 tuntia/päivä. Ryhmään osallis-tuminen on tärkeässä roolissa projektin tavoitteiden saavuttamisessa. Ryh-mäohjauksessa osallistujat saavat myönteisiä osallisuuden kokemuksia, vah-vistavat itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä kartuttavat tietoja ja taitoja tekemi-sen kautta. Ryhmässä käsiteltäviä teemoja ovat: 1) taloudenpito ja kodinhoito, 2) terveys ja liikunta 3) tiedonhaku ja tietotekniikka ja 4) vapaa-aika ja harras-tukset.

Ryhmäohjauksen päätyttyä asiakkaalla on mahdollisuus saada arkiohjausta, jossa maahanmuuttajanuoret saavat arkista ja käytännön tietoa (ns. hiljaista

tietoa) suomalaisesta yhteiskunnasta sekä vahvistavat ryhmässä opittuja taitoja omassa elämässään. Arkiohjaus toteutetaan vapaaehtoistyönä.

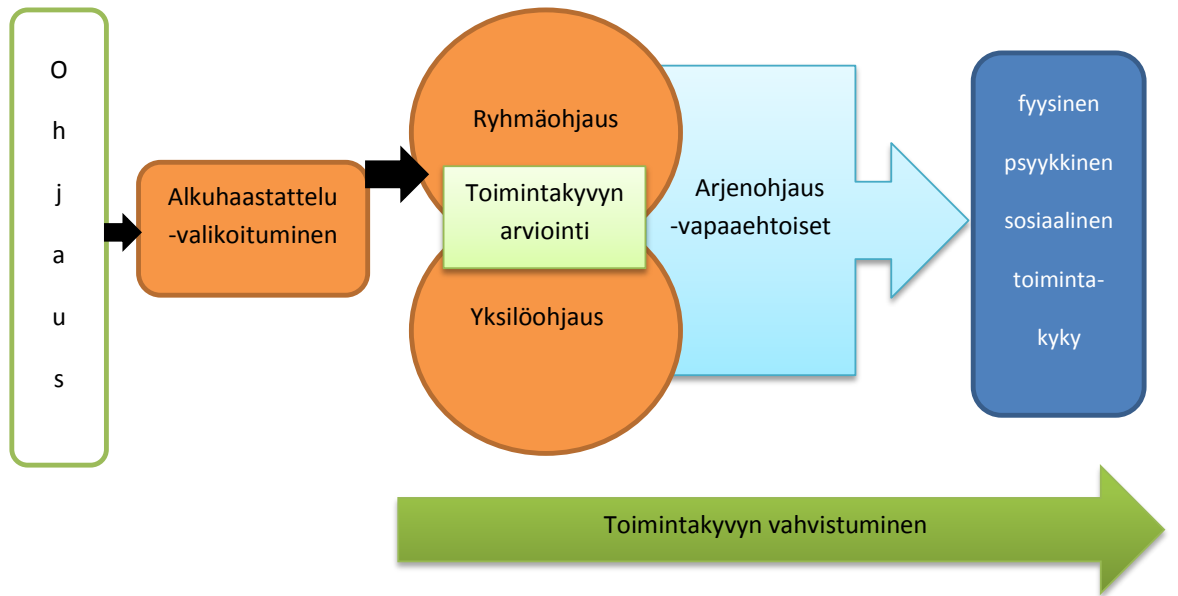
4 KEHITTÄMISTYÖN KOKONAISTAVOITTEET JA PROSESSIN KULKU

Tässä opinnäytetyössä meillä on tavoitteena kehittää turvapaikanhakija miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Selvitämme toimintatutkimuksella kehittämistyön toimenpiteiden vaikutusta turvapaikanhakija miesten toimintakykyyn. Lisäksi saamme tutkimuksessa tietoa elinympäristön vaikutuksesta miesten toimintakykyyn.

Toiminnan muutosprosessin tavoitteet ovat seuraavat:

1. Kehittää toimenpiteitä, jotka tukevat nuorten turvapaikanhakijamiesten fyysistä toimintakykyä.
2. Kehittää toimenpiteitä, jotka tukevat nuorten turvapaikanhakijamiesten psyykkistä toimintakykyä.
3. Kehittää toimenpiteitä, jotka tukevat nuorten turvapaikanhakijamiesten sosiaalista toimintakykyä.
4. Tutkia elinympäristön vaikutusta nuorten turvapaikanhakijamiesten toimintakykyyn.
5. Soveltaa WHOQOL-BREF-elämänlaatumittaria nuorten turvapaikanhakijamiesten toimintakyvyn arvioinnissa.

Kuvassa 1 havainnollistetaan kehittämistyön prosessin kulkua. Prosessi alkaa asiakkaiden ohjautumisella projektiin. Tämän jälkeen valikoidaan asiakkaat alkuhaastattelujen perusteella. Asiakkaiden toimintakykyä tutkitaan ja kehitetään prosessissa yksilö- ja ryhmäohjauksella sekä elämänlaatumittauksella, joiden perusteella saadaan tuloksia ja arvioidaan asiakkaiden toimintakykyä.



Kuva 1. Kehittämistyön asiakasprosessi

5 KEHITTÄMISTYÖN KOHDERYHMÄ JA YHTEISTYÖN MUODOT

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat nuoret turvapaikanhakijamiehet. He ohjautuivat Tulevaan!-kurssille vastaanottokeskuksesta ja Koivulan asumis- palveluyksiköstä. Haku-aika kurssille oli joulukuusta helmikuun alkuun. Hakijoita oli 14, joista kymmenen valittiin kurssille. Kurssi alkoi 15.2.2016.

Kurssin aloitti kaikki kymmenen valittua turvapaikanhakijaa. Kaksi miehistä keskeytti kurssin henkilökohtaisista syistä johtuen. Kurssille ohjautuneiden asiakkaiden lähtömaina olivat: Eritrea (1), Albania (1), Guinea (1), Afganistan (4) ja Irak (3). Asiakkaiden ikä oli 17–26 vuotta.

5.1 Yksilöohjauksen periaatteita

Yksilöohjaus on tiedon, taidon sekä selviytymisen yhteistä rakentamista, jossa ohjaaja ja ohjattava kohtaavat tasavertaisina vuoropuhelussa. Ohjaus kannustaa ohjattavaa auttamaan itseään omassa elämässään ja hänen omista lähtökohdista käsin. Ohjattava itse määrittää ja muodostaa ohjauksen sisällön omi-

en tarpeidensa mukaan. Ohjauksella pyritään siihen, että ohjattava ymmärtää hoidon, muutoksen, palvelun tms. merkityksen ja hän voi kokea vaikuttavansa siihen. Tämä on hyvin merkityksellistä ohjattavan motivoitumisen ja sitoutumisen kannalta. (Eloranta & Virkki 2011, 19, 21.)

Tuloksellisen ohjauksen ja oppimisen lähtökohtana on motivaatio oppia uutta. Motivaatio syntyy tällöin, kun ohjattava tunnistaa omat tietonsa ja taitonsa riittämättömiksi uudessa tilanteessa. Näin ohjattavalle syntyy ristiriita oman olemassa olevan tietämyksen ja tarvittavan tietämyksen välillä. Ohjaajan tehtävä on auttaa ohjattavaa tunnistamaan oppimistarpeensa ja luoda oppimiselle myönteinen ilmapiiri ja luotettava tieto. Myönteinen, turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri antaa otollisen lähtökohdan hyvälle ohjaus suhteelle. (Eloranta & Virkki 2011, 28.)

Yleisimmin ohjaus on suullista yksilöohjausta, jossa asiakas ja ohjaaja ovat kasvokkain. Yksilöohjausta voidaan myös toteuttaa teknologian avulla, jolloin ohjaaja ja ohjattava on vuorovaikutuksessa keskenään, mutta eivät välttämättä näe toisiaan. Suullinen kasvokkain tapahtuva ohjaus on menetelmä, jota asiakkaat eniten toivovat ja josta he kokevat hyötyvänsä eniten. Vuorovaikutusta pidetään ohjaukseen sitoutumista edistävän ohjauksen kulmakivenä, ja yksilöohjauksessa yksilöllinen vuorovaikutus voidaan toteuttaa parhaiten. Kasvokkain voidaan myös lukea nonverbaalisia viestejä ja tarttua niihin. Nämä ovat kuitenkin merkittävä osa asiakkaan ja ohjaajan välistä kommunikaatiota. Kasvokkain tapahtuvaa ohjausta voidaan myös arvioida tehokkaasti. (Kyngäs & Hentinen 2009, 110–111.)

5.2 Yksilöohjauksen toteuttaminen kehittämistyön asiakasprosessissa

Kuten kuvasta 1 nähdään, oli yksilöohjaus osa prosessin kokonaisuutta. Yksilöohjauksen alussa asiakas sitoutui projektin toimintatapoihin ja yhdessä yksilöohjaajan kanssa hahmoteltiin yksilöllisiä tavoitteita. Ennen kuin asiakas voi sitoutua toimintaan, tuli asiakkaalle kertoa kurssin sisällöstä ja sen toimintatavoista. Ohjauksen aluksi kartoitettiin jokaisen nuoren elämäntilanne, samoin kartoitettiin maahanmuuton taustoja, koettuja ongelmia, toiveita ja tavoitteita.

Luottamus oli tärkeää rehellisen vuorovaikutuksen syntymiseksi. Yksilöohjauksen yhtenä tavoitteena olikin luottamuksen syntyminen projektihenkilöstön ja asiakkaan välille sekä asiakkaan sitouttaminen yhdessä valittuihin päämääriin ja projektin toimintaan.

Ohjauksessa käsiteltiin asiakkaan henkilökohtaisia haasteita ja mahdollisuuksia sekä pyrittiin löytämään yksilöllisiä ratkaisuja arjenhallintaan. Yksilöohjaus ja ryhmäohjaus toteutettiin samanaikaisesti ja päällekkäin niin, että asiakas voi ryhmäohjauksen välillä osallistua yksilöohjaukseen ja toimintakyvyn arviointeihin. Yksilöohjaus tuki ryhmäohjausta ja ryhmäohjauksen toiminnasta saatuja kokemuksia käytiin läpi yksilöohjauksessa. Yksilöohjaaja oli tiiviisti yhteistyössä myös asiakkaan muihin sidosryhmiin, kuten vastaanottokeskuksen henkilöstöön, jotta varmistettiin toimintojen samansuuntaisuus ja tiedon kulku molempiin suuntiin.

Yksilöohjauksessa pyrittiin kartoittamaan asiakkaan toimintakykyä hyödyntämällä erilaisia toimintakyvyn arvioimiseen tarkoitettuja haastattelu- ja itsearviointimenetelmiä. Yksilöohjaaja havainnoi ja osallistui ryhmätoimintoihin saadakseen taustatietoja. Tavoitteena oli, että asiakas itse tunnistaa itsessään motivaation muutokseen ja kehittymiseen. Yksilöohjaukseen oli tarpeen mukaan mahdollisuus tilata myös tulkkaus, sillä henkilökohtaisista asioista puhuminen voi olla helpompaa ja luontevampaa omalla äidinkielellä. Suomenkielen käyttö ei saanut viedä turhaan voimavaroja ja huomiota pois käsiteltävästä aiheesta. Tämän kurssin aikana ei kuitenkaan tarvittu tulkkipalveluita.

5.3 Ryhmäohjauksen periaatteita

Ryhmässä asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden huomiointi voi jäädä yleiselle tasolle. Ohjaukseen sitoutumisen tukemiseksi tarvitaan kuitenkin sopivan haasteelliset konkreettiset ja yksilölliset tavoitteet. Ryhmän ohjauksen hyvänä puolena on kuitenkin vertaistuki. Vertaistuen tiedetään tukevan ryhmään sitoutumista, ja varsinkin he, joilla ei ole läheisiä omaisia, hyötyvät usein paljon ryhmästä saamastaan vertaistuesta. (Kynäs & Hentinen 2009, 111–112.)

Ryhmänohjaaja tarvitsee ammattitaitoa ja varmuutta. Hyödyllisiä ominaisuuksia ovat luotettavuus ja uskottavuus ohjattavien keskuudessa. Nämä ovat ne ominaisuudet, jolla saavutetaan vuorovaikutteisen ohjauksen perusta. Ryhmän ohjaaja pääsee tähän tavoitteeseen olemalla läheinen, uskottava, kannustava ja tasapuolinen kaikkia kohtaan. Ryhmälle on hyödyllistä ja tarpeellista saada myönteinen toimintakulttuuri. Tämä saadaan aikaiseksi tekemällä heti selväksi ryhmän pelisäännöt. Näin selvitetään kaikille ryhmään osallistuville raamit, joiden sisällä pyritään toimimaan. Tämän jälkeen hyvät toimintaedellytykset seuraavat kuin itsestään. Ryhmän ohjattavuus ja työrauha paranevat, viestit menevät paremmin perille ja oppiminen on helpompaa. Jämäkkä toiminta säästää ohjaajien ja ohjattavien voimavaroja. Myös vuorovaikutustaidot lisääntyvät ja työt jakautuvat ryhmäläisille tasaisesti. (Innanen 2011, 8.)

Ryhmäläisten ajatuksien, tekojen, tavoitteiden, tietoisuuden, rentouden, iloisuuden ja onnistumisen kokoaminen lähentää ryhmää yksilön suuntaan. Ryhmänohjaajan on hyvä välillä herätellä ryhmänsä tietoisuutta siitä, että kaikki ovat samassa tapahtumassa. Myös yksilöt pitää herätellä tiedostamaan, ettei kukaan ryhmäläinen pärjää yksin. Ryhmäläisten on tärkeää oivaltaa oman ryhmänsä merkitys heidän yksityisyyteenkin liittyen. Jokainen ryhmän jäsen on myös tärkeää haastatella kahden keskeisessä ilmapiirissä. Tämä on tärkeää siksi, että näin toimien ohjaaja tulee heille todellisemmaksi. (Innanen 2011, 8, 19.)

5.4 Ryhmäohjauksen toteuttaminen kehittämistyön asiakasprosessissa

Ryhmäohjaus oli yksi prosessin osa-alueista, kuten kuvasta 1 nähdään. Ryhmäohjauksessa osallistujat saivat myönteisiä osallisuuden kokemuksia, vahvistivat itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä kartuttivat tietoja ja taitoja tekemisen kautta. Ryhmä kokoontui 15 viikon ajan jokaisena arkipäivänä 4-6 tunnin ajaksi. Ryhmään otettiin mukaan 10 henkeä. Ryhmäohjaus suunniteltiin niin, että se kattaa arjen eri osa-alueet monipuolisesti kohderyhmän huomioiden ja tukee myös kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla.

Ryhmäohjauksen teemoja ja konkreettisia aihealueita olivat:

1. Taloudenpito ja kodinhoito
 - asuminen, siivous ja ruoanlaitto, rahankäyttö ja talouden suunnittelu, säästäminen, työ
2. Vapaa-aika ja harrastukset
 - järjestöt ja harrastusmahdollisuudet, kirjasto, kulttuuri, luovuus ja itseilmaisus, kädentaidot
3. Terveys ja liikunta
 - ravitsemus, liikkuminen, hygienia, päihteet, seksuaalisuus, ihmissuhteet, rentoutuminen
4. Tiedonhaku ja tietotekniikka
 - Internet, kirjasto, sosiaalinen media, työnhaku, sähköinen asiointi ja sähköinen palvelu

Ryhmätoiminnot olivat monipuolisia ja sisälsivät sekä käytännönharjoituksia että teoriaa käsiteltävästä aiheesta. Ryhmätoiminnan ei ollut kuitenkaan tarkoitus olla luentomaista opetusta vaan pääpaino oli erilaisissa harjoituksissa, keskustelussa ja aktiviteeteissa. Ryhmäohjaukseen osallistumisen kautta osallistujien itsetunto ja itsetuntemus kasvoivat. Havaittuja muutoksia käytiin läpi yksilöohjauksessa ja opittuja taitoja voitiin arjenohjaajien avustuksella viedä osaksi omaa arkielämää.

Ryhmään osallistuminen oli tärkeässä roolissa opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamisessa. Ryhmäohjauksen sisältöä suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa, mutta pääpiirteissään ryhmäohjaus noudatti suunniteltua rakennetta. Liitteessä 4 on kurssin aikataulu. Ryhmässä osallistujat löysivät omia vahvuuksiaan, tutustuivat muihin maahanmuuttajanuoriin ja laajensivat osaamistaan sekä saivat tietoa arjen tueksi.

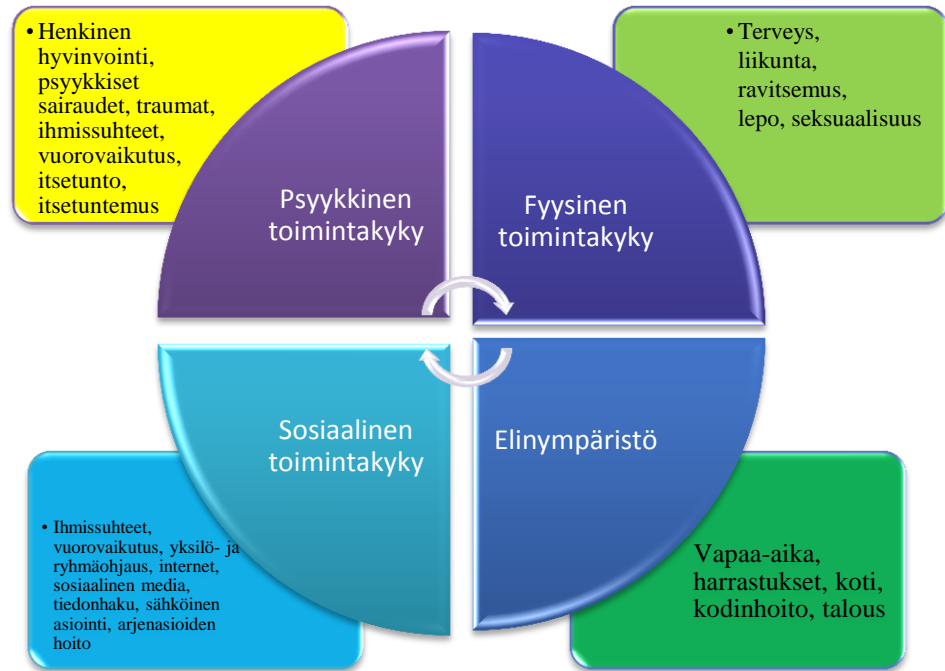
6 TEOREETTISTA TAUSTAA

6.1 Toimintakyvyn määrittelyä

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tyydyttää perustarpeitaan ja selviytyä päivittäisistä toiminnoistaan psyykkisesti, fyysisesti sekä sosiaalisesti. Toimintakyvyllä on valtava vaikutus ihmisen yleiseen hyvinvointiin. Toimintakykyyn liittyvät ihmisen omatoimisuus ja itsemääräämisoikeus. Toimintakykyinen ihminen kokee, että pystyy vastaamaan oman elämänsä haasteisiin ja selviytyy jokapäiväisestä elämästään. Tällöin ihminen myös pystyy toimimaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, asettamaan elämälleen tavoitteita ja pyrkii tietoisesti kohti tavoitteitaan. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Viuhunen 2015, 15.)

Toimintakyky sisältää päivittäisistä toiminnoista selviytymisen lisäksi psyykkisten, sosiaalisten ja henkisten tarpeiden täyttymisen. Useimmat ihmiset ovat jossain vaiheessa elämäänsä riippuvaisia ammattilaisten avusta. Kuntouttava työote tarkoittaa asiakkaan omien voimavarojen hyödyntämistä, toimintakyvyn tukemista ja vahvistamista. Asiakkaan kuntoutumista edistetään ja omatoimisuutta tuetaan kartoittamalla asiakkaan sen hetkiset yksilölliset voimavarat ja annetaan hänen ottaa niistä vastuu. (Kauppi, Lindholm, Lipasti, Talonen & Vaaramo 2015, 16.)

Seuraavassa kuvassa 2 nähdään toimintakyvyn osa-alueet: psyykkinen toimintakyky, fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky ja elinympäristö. Näitä osa-alueita kehittämistyössä mitataan WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarilla. Kuvaan on määritelty myös arjen eri osa-alueita, joita käydään läpi yksilö- ja ryhmäohjauksen avulla. Näiden kautta saadaan tietoa turvapaikanhakijoiden toimintakyvystä arjen eri osa-alueilla.



Kuva 2. Toimintakyky ja arjen eri osa-alueita

6.2 Maahanmuutto ja akkulturaatio

Maahanmuuttajien sopeutumista uuteen elämään ja kulttuuriin kuvataan käsitteellä akkulturaatio. Akkulturaatioon vaikuttaa niin maahanmuuttajan halu säilyttää etninen kulttuuriperintö kuin halu olla vuorovaikutuksessa enemmistökulttuurin kanssa, mutta myös valtakulttuurin asenteet maahanmuuttoa ja maahanmuuttajia kohtaan. Akkulturaatio voi johtaa assimilaatioon (suuntautuminen vain enemmistökulttuuriin), separaatioon (suuntautuminen vain omaan kulttuuriin), integraatioon (suuntautuminen molempiin kulttuureihin) tai marginalisaatioon (eristäytyminen molemmista kulttuureista). Integraatio eli vaihtoehto, jossa maahanmuuttaja sekä säilyttää omia kulttuuripiirteitään että samalla suuntaa mielenkiintoa myös valtakulttuuriin, on niin enemmistö- ja vähemmistöryhmien suhteille kuin maahanmuuttajan omalle hyvinvoinnille paras vaihtoehto. Onnistuneen akkulturaation tunnuspiirteitä ovat mm. hyvä henkinen ja fyysinen terveys, yleinen tyytyväisyys, hyvä itsetunto, hyvä suoriutuminen työstä ja koulu-menestys. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013, 254.)

Työ- ja elinkeinoministeriön 2013 toteuttama Maahanmuuttajabarometri 2012 -raportin mukaan maahanmuuttajien itsensä mukaan kotoutumisen kannalta tärkeimpiä asioita ovat kielitaito, työ, terveystalvelut sekä sopiva asunto. Muita tärkeiksi arvioituja asioita kotoutumisen kannalta olivat suomalaisiin tutustuminen, taloudellisen tilanteen kohentuminen, opiskelu sekä suomalaisen kulttuurin ja yhteiskunnan tuntemus. Lisäksi suomalaisten myönteisempi suhtautuminen auttaisi maahanmuuttajia kotoutumaan paremmin. 24 % vastaajista oli sitä mieltä, että syrjintäkokemukset olivat barometrin tulosten mukaan maahanmuuttajien keskuudessa melko yleisiä. (Työ ja elinkeinoministeriö 2013.)

6.3 Maahanmuuttajanuorten toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä

Eri maahanmuuttotyön parissa työskentelevien kanssa käydyissä keskusteluissa olemme todenneet, että turvapaikanhakijoiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky vaikuttavat maahanmuuttajien sopeutumiseen sekä toimintamahdollisuuksiin. Kuitenkin maahanmuuttajien toimintakykyyn vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät voivat jäädä huomioimatta tai pimentoon maahanmuuttotyössä.

Maahanmuuttajien *fyysisestä toimintakyvystä* on toistaiseksi saatavilla vain vähän tietoa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -raportin mukaan fyysinen toimintakyky vaihtelee eri maahanmuuttajataustaisten kohdalla suuresti. Fyysiset toimintakyvyn rajoitteet voivat maahanmuuttajataustaisilla kertoa myös kotoutumiseen ja maahanmuuttoon liittyvistä ongelmista. Maahanmuuttajien fyysisestä toimintakyvystä puhuttaessa onkin huomioitava, että taustalla voi olla asuin- ja elinympäristöön liittyviä pelkoja, pelkoa ja osallistumattomuutta aiheuttavaa syrjintää, psykosomaattista oireilua ja traumatisoituneisuutta, kulttuurisidonnaisia sukupuolirooleja sekä liikuntaan liittyvää tottumattomuutta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 183, 191.)

Liikunnalla voidaan edesauttaa sopeutumista uuteen elämään. Liikunnan hyödyllisyyttä kotoutumiselle perusteltiin maahanmuuton asiantuntijoiden näkö-

kulmasta 1) liikunnan yleisellä hyödyllisyydellä ihmiselle, 2) ahdistuksen lieventymisellä, 3) kielen ja suomalaisen yhteiskunnan toimintatapojen oppimisella sekä 4) ystävien saamisella. Liikunnan merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on Suomessa yleisesti tiedossa oleva asia, mutta näin ei ole kaikissa kulttuureissa. Maahanmuuttajanuorille suunnatuissa palveluissa tulisikin ottaa huomioon myös fyysinen toimintakyky ja liikunnan hyödyllisyys myös psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Zacheus & Hakala 2010, 436, 442.)

Psyykinen hyvinvointi vaikuttaa keskeisesti yksilöiden kokonaisvaltaiseen toimintakykyyn ja fyysiseen hyvinvointiin. Useissa tutkimuksissa onkin todettu, että etenkin pakolaistaustaisilla on muita enemmän mielenterveysongelmia. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012, 145.) Turvapaikanhakijat ovat stressaantuneempia kuin ne, jotka ovat saaneet oleskeluluvan tai pakolaisstatuksen (Ryan, Benson & Dooley 2008, 37–45). Turvapaikanhakijoiden tunteisiin ja odotuksiin vaikuttavat heidän pyrkimyksensä paeta poliittisia ja uskonnollisia konflikteja sekä heihin kohdistuvia muita rikkomuksia. Usein taustalla on myös sosiaalisia ja siviilioikeudellisia rikkomuksia sekä vakavia mielenterveyden ongelmia. (Bhugra & Minas 2007, 1109–1111.)

Syrjinnän kokemukset uudessa asuinpaikassa aiheuttavat maahanmuuttajille stressiä ja psyykkisiä oireita. Maahanmuuttajanuorien hyvinvointia tutkineet Liebkind ja Jasinskaja-Lahti (2000, 119) toteavatkin nuorten maahanmuuttajien hyvinvointia koskevassa tutkimuksessaan, että syrjintäkokemukset lisäsivät tutkittujen nuorten stressioireita ja käyttäytymishäiriöitä. Syrjintäkokemukset myös heikensivät maahanmuuttajien itsetuntoa ja tyytyväisyyttä elämään. Olisi tärkeää, että maahanmuuttajanuoret saisivat positiivisia kokemuksia ja vertaistukea elämänhallintansa tueksi. Elämänmuutoksiin sopeutuville ihmisille sosiaalinen tuki on tärkeää, ja varsinkin stressaantuneet ja traumatisoituneet tarvitsevat erityisen paljon tukea selviytyäkseen. (Liebkind & Eränen 2000, 68.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen raportissa todetaan, että *sosiaalinen toimintakyky* rakentuu osittain fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn varaan. Maahanmuuttajanuoren sosiaalista toimintakykyä voivat rajoittaa

mahdolliset puutteet kognitiivisissa taidoissa sekä erilainen tapa hahmottaa maailmaa. Esimerkiksi kirjallinen asiointi on usein merkittävä ongelma maahanmuuttajille varsinkin suomen kielen taidon ollessa heikko. Tietoyhteiskunnassa eläminen vaatii kuitenkin tiedonhaun sekä tiedonkäsittelyn hallintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012, 199–200.)

Lisäksi sosiaalisilla verkostoilla tai niiden puutteilla ja perhesuhteilla on merkittävä rooli maahanmuuttajanuoren sopeutumisessa osaksi yhteiskuntaa. Vanhemmilta saatava tuki helpottaa sopeutumista, parantaa itsetuntoa ja hallinnan tunnetta sekä vähentää käyttäytymisongelmia. (Liebkind & Jasinskaja-Lahti 2000, 120.) Aina perheen ja suvun tukea ei kuitenkaan ole saatavilla, jolloin ulkopuolisen tuen merkitys kasvaa entisestään. Oman etniset ryhmän tuki sekä kanssakäyminen kantaväestön kanssa parantavatkin maahanmuuttajien psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013, 141–159.)

Kielitaito on edellytys oman elämän hallintaan ja erityisesti sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttava tekijä. Kielitaito avaa ovia yhteisöihin, koulutukseen ja työelämään. Kielellä onkin suuri merkitys sosiaalisten suhteiden luomisessa ja identiteetin rakentumisessa. Kehittääkseen ja ylläpitääkseen kielitaitoa kielikoulutusten ulkopuolella maahanmuuttajat tarvitsevat paikkoja, joissa he voivat puhua suomea, sekä kontakteja enemmistökielen puhujiin. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013, 181–183.)

Maahanmuuttajanuoret eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä, joten siksi maahanmuuttajanuorille suunnatuissa palveluissa tulisi ottaa huomioon yksilölliset lähtökohdat ja jokaisen henkilökohtainen tilanne ja taustat. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi -raportissa todetaankin, että ”maahanmuuttajataustaisen väestön koettuun elämänlaatuun voivat erityisellä tavalla vaikuttaa myös maahanmuuttoprosessiin ja kotoutumiseen liittyvät tekijät, kuten elämänlaadun arvioiminen suhteessa lähtömaahan ja uudessa kotimaassa koettu syrjintä”. Esimerkiksi somalitaustaiset ovat kauttaaltaan varsin tyytyväisiä elämänlaatuunsa ja kokemaansa toimintakykyyn, vaikka kokevatkin vaikeuksia asioidessaan virastoissa tai käyttäessään Internet-palveluita. Tyytyväisyyteen vaikeuksista huolimatta voi olla syynä se, että perhettä korostavassa

kulttuurissa perheen ulkopuolisille asioille ei anneta suurta merkitystä ja toisaalta lähtömaan kurjat olosuhteet suhteessa nykyiseen elämäntilanteeseen. Toimintakykyä ja sopeutumista uuteen kulttuuriin ei voidakaan erottaa toisistaan, sillä toimintakykyyn vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien ohella myös kulttuuriset tekijät ja kulttuurinen tausta. Maahanmuuttajien toimintakykyä tulee arvioida kokonaisvaltaisesti ja yksilölähtöisesti. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012, 216–217.)

6.4 Tutkimuksiin perustuvaa teoreettista näyttöä tutkimustuloksista arjen eri osa-alueilla

THL:n vuoden 2012 tutkimuksessa käy ilmi, että fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikeudet olivat yleisimpiä lyhyemmän aikaa sitten ja vanhempana Suomeen muuttaneilla maahanmuuttajilla. Nuorempina maahan tulleilla oli enemmän koettuja traumatapahtumia, mielenterveyspalveluiden tarvetta ja päihteiden käyttöä. He olivat myös kokeneet useammin syrjintää ja kokivat harvemmin elämänsä merkitykselliseksi kuin vanhempana maahan tulleet. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien terveyspalveluiden, erityisesti mielenterveyspalveluiden kehittämällä on kiire, sillä nykyinen järjestelmä ei tavoita kuin osan palveluja tarvitsevista. Terveystieteiden tutkimuskeskus edistämistoimia ja kuntoutusta tarvitaan tutkimuksen mukaan lihavuuden ja toimintakykyrajoitteiden ehkäisemiseksi sekä vähäisen liikunnan ja mahdollisten ravitsemuksen puutteiden korjaamiseksi. Tutkimuksen mukaan myös kansantautien ja erityisesti diabeteksen ehkäisyyn ja hoidon kehittämiseen tarvitaan toimia myös maahanmuuttajataustaisilla. THL:n tutkimuksen mukaan kotoutumisen tukeen, erityisesti kielitaidon, luku- ja kirjoitustaidon parantamiseen tulee kiinnittää huomiota. Toisaalta tutkimuksen mukaan pakolaisasema voi edesauttaa pääsyä Suomen järjestelmässä tiettyihin pakolaisille suunnattuihin ohjelmiin ja etuuksiin, jotka mahdollisesti helpottavat uuteen yhteiskuntaan integroitumista. Tällöin väliinputoajina saattavat olla sellaiset vaikeista olosuhteista maahan muuttavat, joiden maahantulooperuste ei kuitenkaan ole pakolaisuus. (Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitos 2012.)

Ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksessa ”Maahanmuuttajat suomalaisen palvelujärjestelmän asiakkaina: Hukassa olemisen tunne on suurin silloin,

kun ei tiedä mitä pitäisi kysyä” todetaan, että maahanmuuttajat tarvitsevat kokonaisvaltaista tietoa ja ymmärrystä suomalaisesta yhteiskunnasta ja palvelujärjestelmästä. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajan hahmottaessa palvelujärjestelmän kokonaisuutena ja ymmärtäessä palveluihin liittyvät syy- ja seuraussuhteet, hänen oma toimintakykynsä palveluissa on parempi, vaikka suomen kielen taito olisi vasta kehittymässä. Tämä haastaa nykyistä kotoutumiskoulutusjärjestelmää. Tutkimuksen mukaan vahva tuki ja neuvonta nopeuttavat kotoutumista, mutta maahanmuuttajien mielestä he eivät saa riittävästi tukea viranomaisilta. (Hallikainen 2011.)

Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajat tulee huomioida paremmin organisaatioiden tiedottamisessa ja organisaatioiden tulee tukea sekä työntekijöidensä monikulttuurisen osaamisen kehittymistä ja lisätä osaamista kaikille työntekijöille. Vuorovaikutukseen asiakastilanteissa tarvitaan yhteistä kieltä tai asioimistulkkauksia. Tutkimuksen mukaan kotoutumisen tukeminen on organisaatioissa ja kunnissa strateginen valinta, johon tulee kiinnittää enemmän huomiota. Hyväksi koettu elämänlaatu ja luottamus suomalaiseen järjestelmään ovat vahvuuksia, joita voidaan pitää hyvinä lähtökohtina toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtina. (Hallikainen 2011.)

Hallikaisen (2011) tutkimuksessa havaittiin, että maahanmuuttotaustaan liittyvät tekijät on yhteydessä moniin terveyden- ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa Suomessa asutun ajan pituus, maahanmuuttoikä ja pakolaistausta. Tutkimuksessa on havaittu, että tuoreesti maahan tulleiden fyysinen terveys on yleensä parempi kuin kantaväestöllä, koska muuttajat ovat keskimääräisesti nuoria ja vain terveimmät ovat kyenneet elämään siirtolaisuuden raskaan prosessin. Asumisajan pidentyessä tutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että terveys on heikentynyt suhteessa kantaväestöön. Tähän vaikuttavat heikommat elinolot, pienituloisuus, syrjintä ja työelämään ja yhteiskuntaan integroitumisen vaikeudet. (Hallikainen 2011.)

Tähden vuoden 2014 ylemmän ammattikorkeakoulun tutkimuksessa ”Turvapaikanhakijan elämää pelkojen kanssa - ei vankilassa, muttei vapaanakaan” tutkimustulokset osoittivat, että turvapaikanhakijoilla on monenlaisia pelkoja. Näistä suurin pelko on kotimaahan käännynnäytämisen pelko. Lisäksi pelkoa he-

rättivät poliisi, asuminen itselle vieraan henkilön kanssa, kommunikointiongelmien, tulevaisuus, oma terveydentila, kylmyys ja pimeys. Pelkoa tunnettiin myös kotimaahan jääneiden omaisten puolesta, samoin lasten takia. Tutkimuksen mukaan pelot näkyivät haastavien tilanteiden välttelyinä, somaattisina oireina ja yksinäisyyden kokemuksina. Apua pelkoihinsa turvapaikanhakijat eivät olleet saaneet paljoakaan mutta muilta osin he olivat tyytyväisiä henkilökunnalta saamaansa apuun. Tutkimuksen mukaan pelkoa poistavia asioita olivat tieto, puhuminen luotetun henkilön kanssa, uskonto ja usko siihen, että kaikki jotenkin järjestyy. Tutkimuksen mukaan peloista ei haluttu puhua, koska muihin ihmisiin ei luotettu tai ei ollut sellaista ihmistä, jolle voisi puhua. Turvapaikan hakijat odottivat työntekijöiltä läsnäoloa ja mahdollisuutta puhua mieltä vaivaavista asioista. Lisäksi ystävyyttä arvostettiin kovasti. (Tähti 2014.)

6.4.1 Taloudenpito ja kodinhoito

Elinympäristö kuuluu erottamattomasti ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Ihminen elää jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihminen vaikuttaa omaan elinympäristöönsä ja ympäristö häneen. Fyysiseen elinympäristöön kuuluvat ne olot, joissa ihminen elää. Psyykinen ja sosiaalinen elinympäristö koostuvat muun muassa ihmisten välisistä suhteista, vuorovaikutuksesta, kielestä, kulttuurista ja säännöistä. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2015, 13.)

Kulttuurista pääomaa tarkastellaan kotiin liittyvän työnjaon ja oikeudenmukaisuuskokemusten ja elämänarvojen perusteella. Nämä paljastavat, miten ihminen tarkastelee omaa asemaansa suhteessa muihin. Elämän arvot kiinnittyvät perhearvoihin, jossa keskiönä ovat lapset, muut läheiset ja heidän kanssaan yhdessä oleminen. (Törrönen 2012, 47.)

Kotitöiden perinteisellä jaolla sosiaalistutaan tiettyyn sukupuolirooliin ja näkyy erityisesti lapsiperheiden äidin ja isän rooleissa. Ihanteelliseen naiseuteen ja äitiyteen yhdistetään huolehtiminen hyvästä arjesta, hyvin hoidetut lapset ja siisti koti. Naiset ovat historiallisesti tehneet enemmän kotitöitä kuin miehet, ja tämä näkyy arjen sukupolvisten välisessä työnjaossa kulttuurisesti sekä käy-

tännössä. Perheissä useimmiten arkielämä soljuu jatkuvien ja toistuvien tekemisten lomassa. Useimmilla arkielämä sujuu jouhevasti ilman suurempia vaikeuksia. Arkielämään liittyy iloa ja onnea mutta myös raskautta, kiirettä ja alakuloa. Arkeen kuuluu rutiineja, joita voidaan vaihtaa aikuisten ja lasten virkistytymisen kannalta. Vanhemmilla täytyy olla myös kahdenkeskistä vapaa-aikaa. (Törrönen 2012, 47–46.)

Perheissä naiset vastaavat useimmiten kaupassa käymisestä, ruuan laitosta, siivouksesta ja pyykinpesusta. Miesten kotitöitä ovat kodin korjaustyöt, autojen ja koneiden huolto. Miehet vastaavat useimmiten myös perheen elättämisestä ansiotuloilla lasten ollessa pieniä. Vaikka mies käy töissä, jakautuu vastuu kuitenkin tasaisemmin taloudellisten asioiden hoidossa esimerkiksi laskujen maksamisessa. (Törrönen 2012, 51.)

Lastenhoito perheissä on edelleen pysynyt pääosin naisten vastualueena. Kuitenkin lasten kanssa puuhailu ja kasvatusta hoidetaan yhteisvastuullisesti. Naisten ajattelun olevan enemmän vastuussa lasten perushoidosta. Perheissä eniten jännitettä aiheuttavat työnjakoon, talouteen, vapaa-ajankäyttöön ja parisuhteeseen liittyvät asiat. Kansantalouden näkökulmasta ei ole yhdentekevää, kuka tekee kotityöt ja millä resursseilla. Perheen vaihtoehtoja on tehdä kotityöt itse tai ostaa muiden tarjoamia palveluita. Kotitöiden ulkoistaminen tekee kotona tehtävän näkymättömän työn näkyväksi, sillä palveluiden ostaminen kodin ulkopuolelta sisältyy yksityisenä kulutuksena bruttokansantuotteeseen. (Törrönen 2012, 51,53.)

Perheissä kodinhoitoa voi helpottaa hyvällä työnjaolla vanhempien kesken ja yhteisesti sovituista asioista pidetään kiinni. Hyvä työnjako vanhempien kesken antaa myös lapselle mallia yhdessä elämisestä, sovittujen kotitöiden hoitamisesta ja vastuunkantamisesta. Koti on paikka, jossa lapset oppivat suorittamaan työtehtäviä ja saavat iloa niistä. (Ijäs 2009, 92.)

Useimmiten perheet valitsevat kulutustapansa jo yhteiselämän alussa. Jotkut haluavat kotiin heti kaiken tarvittavan, vaikka lainarahalla. Toiset taas etenevät varallisuutensa mukaan. Tärkeää on huomata, että lapset oppivat vanhempiensa esimerkistä, miten kulutukseen suhtaudutaan. On hyvä, jos ostopäätöksiä harkitaan etukäteen. (Ijäs 2009, 111.)

Koettu taloudellinen hyvinvointi näyttäytyy monimuotoisena ja eriarvoisena. Koettuun hyvinvointiin punoutuvat erilaisina yhdistelminä perheen menneisyyden ja nykyisyyden taloudelliset, sosiaaliset ja kulttuuriset piirteet. Näyttää siltä, että hyvä taloudellinen hyvinvointi kutsuu luokseen hyviä ja toimivia ihmisiä suhteita tai sitten toisinpäin. Hyvinvointia kuvataan taloudellisena ja sosiaalisen vakautena, joka yhdistyy hyvään asumiseen, riittävään toimeentuloon ja terveyteen. Niukasta taloudellisesta tilanteestaan tai elinoloistaan huolimatta ihmiset voivat tuntea tulevansa riittävän hyvin toimeen. Perheen koettu toimeentulo on suhteellinen riippuen siitä, miten perheet tulkitsevat tilannettaan tai mihin he vertaavat omaa tilannettaan. (Törrönen 2012, 80.)

Taloudellinen liikkumavara perheessä luo myönteistä näköalaa ja luottamusta tulevaisuuteen. Yhteiskunnallisella asemalla on merkitystä. Vaativassa taloudellisessa tilanteessa sukulaisten antama tuki voi ehkäistä vaikeuksilta ja tuoda perheelle vahvuutta, luottamusta ja myönteisiä näkymiä tulevaan. (Törrönen 2012, 82.)

Talouden hallinta helpottuu, kun tekee konkreettisen suunnitelman omasta taloudestaan. Ensimmäiseksi selvitetään mihin rahat menevät konkreettisesti. Onnistuneen talouden hallinnan edellytyksiin kuuluu se, että pystyy riittävällä tarkkuudella selvittämään kaikki vuoden aikana ilmaantuvat menot. Mahdollista on tehdä suunnitelmaa asioiden muuttamiseksi, kun kokonaisuus on selvillä. Vasta sitten voi suunnitella, kuinka paljon menoista on mahdollista tinkiä tai mistä voi tarvittaessa saada lisätuloa. Kulutusluotolla ostamista on hyvä välttää, koska niiden kalliiden korkojen takia ne tulevat hyvin kalliiksi. Luoton takaisinmaksusuunnitelma auttaa hahmottamaan, kuinka paljon erilaisia luottoja on ja lyhentää luottoa pois korkojen ollessa alhaalla. Säästäminen on hyvä keino yllättävien tilanteiden varalle, ja silloin ei tarvitse ottaa kalliita kulutusluottoja. (Heikkilä 2011, 192–194.)

6.4.2 Vapaa-aika ja harrastukset

Kuvan 2 mukaisesti tärkeitä elinympäristön osa-alueita on myös vapaa-aika ja harrastukset. Henkisistä harrastuksista puhuttaessa on tarkoitettu useimmiten

kirjallisuutta, musiikkia ja kuvataiteita eri muodoissaan. Nämä ovat antaneet monelle paljon ajateltavaa, hyviä tunnekokemuksia, yhteyttä toisiin ihmisiin ja virikkeitä omaan elämään. Meillä on Suomessa tarjolla hyviä ja monipuolisia kulttuuripalveluita. Kirjastot, kansalais- ja musiikkiopistot sekä lukuisat museot tukevat ihmisten henkisiä tarpeita. Monella paikkakunnalla harrastetaan myös teatteria. Erilaiset kuorot ja muu yhteislaulu kiinnostavat ihmisiä. Tämä varmaan osaltaan kuvastaa yhteisöllisyyden tarvetta. (Ijäs 2009, 117–120.)

Monilla perheillä ja suvuilla on myös omat kulttuuriperinteensä. Koti on se paikka, jossa saa harrastaa erilaisia asioita vapaa-ajallaan ja kehittää näin omia lahjojaan. Perheissä voi olla yhteisiä harrastuksia sekä jokaisen yksilön omia mielenkiinnon kohteita. Erilaiset liikuntaharrastukset ovat nekin kulttuuria. Urheilu ei ole vain fyysisen puolen treenausta vaan se vaatii paljon perehtymistä, suunnittelua, kärsivällisyyttä ja tavoitteellisuutta. Kodin arvot näkyvät harrastusten valinnoissa. Joskus harrastuksiin sisältyy liikaa vaatimuksia. Lapset saattavat joutua toteuttamaan vanhempiansa unelmia ja käymään pakolla harrastuksissa, jotka eivät heitä itseään kiinnosta. Lapset haluavat vanhempiansa hyväksyntää ja yrittävät parhaansa. Kuitenkin jossain vaiheessa yritys loppuu ja siitä jää vain kielteinen muisto. Vanhempien tehtävänä onkin seurata avoimella mielellä lastensa kiinnostuksen kohteita ja pyrkiä tukemaan niissä harrastuksissa, jotka ilahduttavat ja kehittävät heitä. (Ijäs 2009, 117–120.)

6.4.3 Terveys ja liikunta

Kuvan 2 mukaisesti fyysisen toimintakyvyn osa-alueita ovat terveys, liikunta, ravitsemus, lepo ja seksuaalisuus. Terveys voidaan määritellä monesta näkökulmasta. WHO:n mukaan terveys on fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Nykypäivänä sosiaali- ja terveydenhuollossa puhutaan asiakkaan riittävän terveyden ja hyvinvoinnintilasta. Hyvinvoinnin alueet: ravinto, lepo ja liikunta ja niiden tasapaino ovat terveyden perusta. Ihmistä voidaan tarkastella terveyden ja sairauden jatkumolla, toisessa päässä on paras mahdollinen terveys ja toisessa kuolema. Terveys ei merkitse vain sairauden oireiden puuttumista vaan myös riittävän hyvää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalis-

ta tasapainoa. Näiden ansiosta ihmisen toimintakyky kulloisissakin oloissa on mahdollisimman hyvä. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2015, 14.)

Liikunnan vaikutus ihmisen terveyteen on kiistaton. Liikunta ehkäisee ylipainoa, laskee kolesterolitasoja, tehostaa verenkiertoa, vahvistaa luita ja lihaksistoa. Liikunta laskee verenpainetta, parantaa jaksamista ja työkykyä. Liikunnalla on myös lukuisia muita terveyshyötyjä mm. sosiaalisen kunnon osalta. Kohdullisesti rasittava liikunta vaikuttaa ainakin lyhytaikaisesti myönteisesti myös ihmisen immuunijärjestelmään. Liikunta vähentää ja helpottaa stressiä. (Kotiranta 2013, 14.)

Liikunnan avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia pitkäaikaissairauksia, kuten tyyppin 2 diabetesta, kohonnutta verenpainetta, lihavuutta, sepelvaltimotautia, sydämen vajaatoimintaa, astmaa, keuhkohtaumatautia, polven nivelrikkoa, nivelreumaa, niska- ja alaselkävaivoja sekä masennusta. Liikunnan lisääminen on keskeinen elintapamuutos, joka auttaa useiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Liikunta kannattaa yhdistää muihin elintapamuutoksiin. Liikkumattomuus on terveydelle haitallista ja liikunnalla on oikein toteutettuna vain vähän terveyshaittoja verrattuna sen tarjoamiin hyötyihin. (Käypähoito, Valtakunnalliset uudet liikuntasuositukset.)

Kaikille 18–64-vuotiaille suositellaan joko reipasta kestävyysliikuntaa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa (esimerkiksi viidesti viikossa 30 minuuttia) tai rasittavampaa liikuntaa tunti 15 minuuttia viikossa (esimerkiksi kolmesti viikossa 25 minuuttia). 30 minuutin liikunta voidaan jakaa myös useampiin, vähintään 10 minuutin jaksoihin. Reipasta kestävyysliikuntaa voi olla esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely tai pyöräily (alle 20 km/t) ja rasittavaa juoksu, vesijuoksu, aerobic tai maastohiihto. Yli 64-vuotiaille suositellaan kestävyysliikunnan lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa, esimerkiksi kotivoimistelua. Lisäksi kaikille aikuisille suositellaan lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa, vähintään 2 kertaa viikossa esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, jumppaa, venyttelyä tai tanssia. (Käypähoito, Valtakunnalliset uudet liikuntasuositukset.)

Suomessa ensimmäiset ravitsemussuositukset laadittiin vuonna 1981, minkä jälkeen niitä on päivitetty säännöllisesti seitsemän vuoden välein. Viimeisim-

mät ravitsemussuositukset ”Terveyttä ruuasta” julkaistiin vuonna 2014. Suositukset on laatinut Valtion ravitsemusneuvottelukunta vuonna 2013 julkaistujen pohjoismaisten ravitsemussuositusten pohjalta. Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää ja tukea suomalaisten terveyden myönteistä kehitystä ravitsemuksen keinoilla. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavaliota kokonaisuutena, mikään yksittäinen ruoka-aine tai ravintoaine ei yksinään paranna tai heikennä ruokavalion laatua. Monipuolisuuden lisäksi suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostetaan ruoan hyvää makua sekä nautittavuutta. Lisäperusteina uusimmassa suosituksessa ovat myös terveys ja kestävä kehitys. (Sinisalo 2015, 67.)

Ravitsemussuosituksissa on kaksi tasoa tarkat ravintoaineiden saantisuositukset ja suositeltavat ruokavalinnat. Ravintoaineiden saantisuositukset on esitetty päivän saantina ja energiaan suhteutettuna eri ikäluokille ja sukupuolille erikseen. Lisäksi osalle vitamiineista ja kivennäisaineista on esitetty suurin hyväksyttävä päiväannos eli pitkäaikaisen saannin enimmäisraja, jonka ylittävä saanti voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Liikasaannin vaara on mahdollinen, jos käytetään useita ravintoainevalmisteita tai täydennettyjä elintarvikkeita samaan aikaan. Ruoka-aineiden käyttöön perustuva osa suosituksista ohjaa ruokavalintoihin, joiden avulla ravintoaineiden saanti ja ravitsemussuosituksen tavoitteet toteutuvat mahdollisimman hyvin. Ravitsemussuosituksissa on esitelty useita suositusten käytännön toteutusta helpottavia keinoja, kuten uusittu ruokakolmio ja lautasmalli. (Sinisalo 2015, 67,68.)

Ravitsemussuositukset sopivat terveille ja kohtalaisesti liikkuville henkilöille sekä 2 tyyppin diabeetikoille ja henkilöille, joiden verenpaine tai veren rasva-arvot ovat kohonneet. Lisäksi ravitsemussuositukset sopivat painonhallintaan ja lähes kaikkien erityisruokavalioiden suunnittelun pohjaksi. Tällöin suunnittelussa otetaan huomioon sekä yleisten ravitsemussuositusten toteutuminen ja sairauden asettamat erityistarpeet. (Sinisalo 2015, 68.)

Useille väestöryhmille on laadittu omat, tarkennetut ravitsemussuositukset, koska heidän energia- ja suojaravintoaineiden tarpeet ovat erilaiset. Odottaville ja imettäville äideille, pienille lapsille, koululaisille, vanhuksille, urheilijoille sekä huippu-urheilijoille on laadittu tarkennetut erityistarpeet huomioon ottavat

suositukset. Tarkennetut suositukset ovat myös yleiseen joukkoruokailuun, kouluihin, sairaaloihin, hoitolaitoksiin, vangeille ja puolustusvoimille. (Sinisalo 2015, 68.)

Ruoka on kaikissa kulttuureissa tärkeä oman identiteetin ilmentäjä. Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla. On hyvä muistaa, että suomalaisille tuttu ruokapyramidi tai lautasmalli ei aukea kovin monelle eri kulttuurissa kasvaneelle. Maahanmuuttajaperheiden ruokatottumukset muuttuvat uuteen maahan muutettaessa. Aluksi ruokatarjonnan, ruokien käsittelyn ja valmistuksen, päivä- ja siihen liittyvän ruokailurytmin ja koko elämäntavan muutokset voivat tuntua hämmentäviltä. Ruokavalio voi kaventua entisestään tuttuihin ruokiin, esimerkiksi rasvaisiin pikaruokiin, kekseihin, virvoitusjuomiin ja hedelmämehuihin. Kieliongelmat ja pakkausmerkinnät aiheuttavat hankaluuksia ruokien hankinnasta ja valmistuksesta vastaaville. Vatsavaivat ummetuksesta ripuliin, laktoosi-intoleranssi, ruokahaluttomuus ja tuttuihin lohturuokiin painottuva syöminen on melko yleistä maahanmuuttajaperheillä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2016, 14.)

Vasta maahan tulleilla turvapaikanhakijoilla voi olla monenlaisia akuutteja terveysongelmia, jotka vaikuttavat ravitsemustilaan. Energia-aliravitsemus ja eri ravintoaineiden puute ovat yleensä seurauksia riittämättömästä ruoasta tai pitkittyneistä infektiosta, yleensä molemmista. Ruoan riittämättömyys on voinut olla niin laadullista kuin määrällistäkin. Tämä on voinut jatkua kuukausia, jopa vuosia ennen kuin päätös uuteen maahan pääsystä on saatu. Myös suolistolaiset ovat voineet verottaa ravintoainevarastoja. Esimerkiksi raudanpuuteanemia on yleistä naisilla. Myös riisitaudin oireita on havaittu joissakin maahanmuuttaja ryhmissä. (Partanen 2007, 55.)

Lepo ja uni vaikuttavat paljon ihmisen elämään ja sen laatuun. Uni ja lepo edistävät ihmisen psyykkistä, fyysistä ja hengellistä hyvinvointia. Unen tehtävänä on palauttaa ihmisen elintoimintoja ja edistää solujen uusiutumista ja kasvua. Riittävä uni myös ylläpitää vastustuskykyä ja auttaa normaalin painon ylläpitämisessä sekä on myös välttämätön aivojen palautumiskeino. Riittävä uni on edellytys ihmisen toimintakyvyn ja vireystilan säilymiselle päivän aikana, kun uni varastoi energiaa valveaika ajalle. Unen tehtävänä on muistitoi-

mintojen ja oppimisen edistäminen sekä psyykkisen vireyden ylläpitäminen. Hyvän ja riittävän unen jälkeen olo on virkeä ja levollinen. Hyvä yöuni auttaa myös hallitsemaan stressitilanteita ja saa aikaan hyvää oloa ja parantaa elämänlaatua. (Kauppi, Lindholm, Lipasti, Talonen & Vaaramo 2015, 164.)

Unihäiriöt ovat hyvin yleisiä ja kansanterveydellisesti merkittävä ongelma. Unettomuus on yleisin unihäiriö, joka on lisääntynyt viime vuosina huomattavan paljon. Muita unihäiriöitä ovat liiallinen päiväaikainen väsymys, unenaikaiset erityishäiriöt eli parasomniat sekä uni-valverytmin häiriöt. (Kauppi, Lindholm, Lipasti, Talonen & Vaaramo 2015, 166.)

Uni- ja valverytmin häiriöitä aiheuttavat esimerkiksi vuorotyö, muuten epä-säännölliset työajat, huonot nukkumistottumukset ja nukkumisolot sekä yksilölliset persoonallisuuden piirteet. Myös monet sairaudet ja niiden oireet voivat vaikuttaa uneen. Huumeet, alkoholi, tupakka ja kofeiinipitoiset juomat lisäävät unihäiriöitä. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2015, 327.)

Aikuisen vuorokautinen unen tarve on keskimäärin 8 tuntia. Nuorilla aikuisilla on suurempi unen tarve, heillä on yleensä enemmän univajetta ja heräämisongelmia. Yleissääntönä säännölliselle ja hyvälle uni-valverytmille voidaan pitää, että nukkumaanmeno- ja heräämisaika vaihtelevat pääsääntöisesti enintään tunnin unijaksojen välillä ja että aikaa nukkumiseen on 7-8 tuntia yössä. (Lundell, Tuominen, Hussi, Klemola, Lehto, Mäkinen, Oldenbourg & Saarelma-Thiel 2011, 125, 130.)

Rentoutuminen on yksinkertaisesti sanottuna jännityksen vähentämistä tai poistamista. Rentoutumisen tuloksena syntyy usein parempi unen laatu, vähäisempi stressi, kipu tai hengenahdistus. (Suomen Kuntaliitto 2014, 77.)

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyttä ja jokaisen ihmisen perusoikeus. Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen hyvinvointia, elämänlaatua ja terveyttä. Sen rakennusaineita kootaan koko elämän ajan. Seksuaalisuus heijastaa elämän tarkoitusta ja jatkuvuutta, parisuhteen merkityksellisiä tunteita ja tarpeita, haavoittuvuutta ja alastomuutta. Seksuaalisuus määrittellään usein ihmisen perustarpeena, jolloin seksuaalisuuden voidaan katsoa kuuluvaksi hellyyden, aistillisuuden, yhteenkuuluvuuden, kontaktin, lämmön, läheisyyden,

fyysisen tyydytyksen, avoimuuden ja turvallisuuden tunteet. Kaikki nämä perustarpeen elementit kuuluvat ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 11.)

Seksuaalisuuden ulottuvuudet ovat biologinen ulottuvuus, joka käsittää lisääntymisen, syntyvyyden säännöstelyn, seksuaalisen kiihottuminen ja reagoinnin, fysiologisen kierron ja sen muutokset, fyysisen ulkonäön ja kasvun ja kehityksen. Sosiokulttuurinen ulottuvuus käsittää lait, uskonnon, kulttuurin, kansallisen perinnön, informaatiovälineet, omaiset, naapurit, ystävät sekä eettisyyden. Psykologinen ulottuvuus käsittää kokemukset, ilmaisukyvyyn, opitut asenteet ja käyttäytymisen, minäkuvan ja oman kehonkuvan. Seksuaalisuus voi olla tyydytyksen lähde mutta se voi myös tuottaa turhautumista ja kärsimystä. Siihen voi liittyä väkivaltaa, kuten hyväksikäyttöä, kielteistä kontrollia ja vaikuttamista toiseen ihmiseen. Seksuaalisuuden kielteisiin ilmauksiin sisältyvät raiskaus, insesti, seksuaalinen työpaikkahäirintä, seksistä pidättäytyminen ja sopimaton viettely. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 13.)

6.4.4 Tiedonhaku ja tietotekniikka

Nykyisin kotona on muitakin kasvattajia kuin vanhemmat. Meidän on opittava elämäänsä median ja sähköisten viestimien kanssa, koska ne ovat suuri osa nykyihmisten elämää. Niiden sisältämää tulvaa on opittava säätelemään. Monilla perheen lapsilla ja nuorilla on omat puhelimet, tietokoneet ja sähköiset laitteensa. Niitä seurataan ilman aikuisen valvontaa joko yksin tai kavereiden kanssa. Internetissä on opittava toimimaan turvallisesti ja on viisasta tutustua myös tietoturvaan ja tekijänoikeuksiin. Internet on erinomainen tiedonhankinnan ja oppimisen väline, sen äärellä on hyvä kehittää luovuuttaan ja teknistä osaamistaan. (Ijäs 2009, 65–69.)

Media ja viestintäteknologia ovat muuttuneet koko ajan tärkeämmäksi. Muutoksen vauhti on ollut ennennäkemättömän kova. Median ja verkkojen aiheuttamiin kasvatuspulmiin ei löydy vastauksia, ja kasvatuksen ammattilaiset ihmettelevät, miten median ja verkkojen suhteen tulisi menetellä. Media kiistatta vaikuttaa lapsiin, nuoriin ja aikuisiin. Mediasta opitaan hyvin paljon erilaisia

asioita, niin hyviä kuin pahojakin. Kiinnostava ilmiö on, että median ja viestintäteknologian kohdalla perinteinen kasvatussuhde saattaa kääntyä nurinpäin, lapset ja nuoret opettavat vanhempiaan. (Matikainen 2008, 18,19.)

Median ja verkon käyttö on suurta ja tämän kaikki tilastot kiistattomasti osoittavat. On aivan erityisen tärkeää havaita, että sosiaalinen vuorovaikutus ja media ovat yhä teknologisoituneempia. Verkon rooli kasvaa ja se on väline ja paikka, jossa kohdataan kavereita, hoidetaan asioita sähköisesti ja myös yhä enemmän kulutetaan mediaa. (Matikainen 2008 20,21.)

Teknisesti katsottuna internet on ääretön määrä tietokoneita, jotka on kytketty toisiinsa eri tavoin. Se on avoin ja vapaa, kuka tahansa saa lukea ja katsoa mitä haluaa. Sensuuri on kohtalaisen vähäistä mutta maailman asukkailla vain osalla on mahdollisuus käyttää verkkoa, esimerkiksi Iranissa käyttöä rajoitetaan. (Matikainen 2008, 29.)

Internet viestinnän välineenä yksinkertaisesti tarkoittaa, että viestejä välitetään verkon kautta. Tavallisia esimerkkejä tästä ovat sähköposti ja kotisivut. Kotisivut ja www-sivut ovat nykyään välttämätön viestintäväylä organisaatioille, yrityksille, yhdistyksille, järjestöille ja yksittäisille ihmisille. Käyttötarkoituksen aiheita internetissä ovat sähköpostien lähettäminen tai vastaan otto, tavaroita ja palveluita koskeva tiedon etsintä, pankkiasiat, matka- ja majoituspalveluiden selailu, verkkolehtien lukeminen, etsiä tietoa sairauksista, ravitsemuksesta ja terveydestä, tiedonhakua viranomaisten verkkosivuilta, opiskeluun liittyvän tiedon etsintä, työn etsiminen tai työpaikkahakemusten lähettäminen, videoneuvottelut, verkko-opiskelu ja selainpohjaisten uutispalveluiden käyttö. (Matikainen 2008, 25, 34–35.)

Kasvatuksessa verkko olisi hyvä kääntää voimavaraksi ja miettiä, mitä kaikkia mahdollisuuksia se mahdollistaa kasvatuksen ja opetuksen näkökulmasta. Verkon myönteisiä vaikutuksia on monia. Suvaitsevouden- ja monikulttuurisuuskasvatuksen kannalta internetin parhaita puolia on sen kansainvälisyys. Samoin tiedon tuoreus ja monipuolisuus tarjoavat hyviä mahdollisuuksia tiedon rakentamiseen, ja samalla tiedon kriittinen arviointi kehittyy. Internetin käyttö kehittää kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja, kirjoittamistaitoa, ma-

teriaalien tuottamistaitoja, kielitaitoa, jotka kaikki ovat myöhemmässä työelämässä hyödyllisiä ja muutenkin hyödyllisiä. (Matikainen 2008, 171.)

7 WHOQOL-BREF-ELÄMÄNLAATUMITTARI

WHOQOL-BREF-elämänlaatumittari on kansainvälisesti tunnettu ja paljon käytetty mittari (liite 5). Se soveltuu kaikille väestöryhmille. Mittari on kehitetty moniammatillisessa yhteistyössä eli se soveltuu hyvin kansainväliseen käyttöön. Mittaria on käytetty useissa väestötutkimuksissa sekä eri potilasryhmien kohdalla. Lisäksi mittari on ollut käytössä erilaisissa poikkeustilanteissa kuten luonnonkatastrofien vaikutuksien seurannassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Mittari sisältää 26 kysymystä, 2 yleiseen terveydentilaan ja elämänlaatuun, fyysiseen 7 kysymystä ja psyykkiseen 6. Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy 3 kysymystä ja elinympäristöön 8 kysymystä. Mittarin käyttöön vaaditaan Toimialta kirjallinen lupa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

8 TURVAPAIKANHAKIJOIDEN TILANNE KURSSIN ALKAESSA

Hakijoita kurssille oli 14 ja kymmenen valittiin kurssille. Kurssi alkoi 15.2.2016. Kurssin aloitti kaikki kymmenen valittua turvapaikanhakijaa. Kaksi miehistä keskeytti kurssin henkilökohtaisista syistä johtuen. Kurssille ohjautuneet asiakkaat tulevat yksi henkilö Eritreasta, yksi Albaniasta, yksi Guineasta, neljä Afganistanista ja kolme Irakista. Kurssille ohjautui asiakkaita vastaanottokeskuksesta ja Koivulan asumispalveluyksiköstä. Asiakkaiden ikä on 17–26 vuotta. Aluksi asiakkaat haastateltiin ja heistä valikoitiin henkilöt, joita asetetut tavoitteet ja toimintatavat parhaiten palvelivat.

Asiakasprosessi koostui kahdesta toimintamenetelmästä: yksilöohjauksesta ja ryhmäohjauksesta (kuva 1). Yksilö- ja ryhmäohjaus toteutettiin samanaikaisesti toisiaan tukevinä toimintoina 15 viikkoa kestävänsä intensiivijakson aikana. Ryhmä kokoontui arkipäivisin. Tavoitteena oli, että asiakas ohjauksen avulla löytäisi osallistumismahdollisuuksia ja kehittäisi itsetuntemustaan, mikä puo-

lestaan auttaisi tulevaisuuden suunnan löytämisessä ja tavoitteiden asettamisessa.

Toimintakykyä arvioitiin osana yksilö- ja ryhmäohjausta haastattelemalla, havainnoimalla ja konkreettisin testein kuten WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarin avulla. Toimintakyvyn arvioinneista saatuja tietoja voitiin hyödyntää asiakkaan toimintakyvyn vahvistamisen suunnittelussa ja jatkopolkujen hahmottamisessa yhdessä asiakkaan kanssa. Toimintakyvyn arviointi voi tuoda esiin myös sellaisia toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, joita ei ole aiemmin huomattu tai todettu.

8.1 Turvapaikanhakijoiden nykytilanne alkukartoituksen perusteella

Asiakkaat haastateltiin kurssin ensimmäisellä viikolla strukturoidun alkukartoituslomakkeen (liite 2) avulla. Lomakkeessa selvitetään henkilötiedot ja perhesuhteet. Lisäksi kotimaassa saatu koulutus ja työhistoria kartoitetaan. Asiakkaan terveydentila käydään läpi, onko diagnooseja tai lääkitystä. Myös mahdolliset hoitotahot selvitetään sekä muut yhteistyötahot. Toimeentulo ja asumismuoto kysytään asiakkailta. Lisäksi tärkeitä aiheita ovat kielitaidon ja harrastusten kartoittaminen sekä selvittää asiakkaan henkilökohtaiset tavoitteet kurssille.

Alkukartoituksen perusteella asiakkaat olivat olleet Suomessa keskimäärin seitsemän kuukautta. Heidän ydinperheensä oli pääsääntöisesti jäänyt kotimaahan. Kahden asiakkaan nuoremmat veljet olivat myös tulleet Suomeen. Kurssin asiakkailta oli vaihteleva koulutustausta. Asiakkaista kahdeksan oli suorittanut peruskouluopinnot kotimaassaan. Opintojen pituus vaihteli kuudesta vuodesta yhdeksään vuoteen. Kaksi oli suorittanut lisäksi lukio-opinnot ja yhdellä lukio oli keskeytynyt maasta lähtemisen vuoksi.

Kahdella ei ollut peruskoulua suoritettuna maan alueellisen epävakauden vuoksi. He kertoivat oppineensa lukemaan ja laskemaan kotona vanhempien opettamana. He olivat työskennelleet koko lapsuuden rakennus- ja hitsaus-töissä. Kurssin asiakkailta ei ollut ammatillista tai yliopistokoulutusta. Suomen

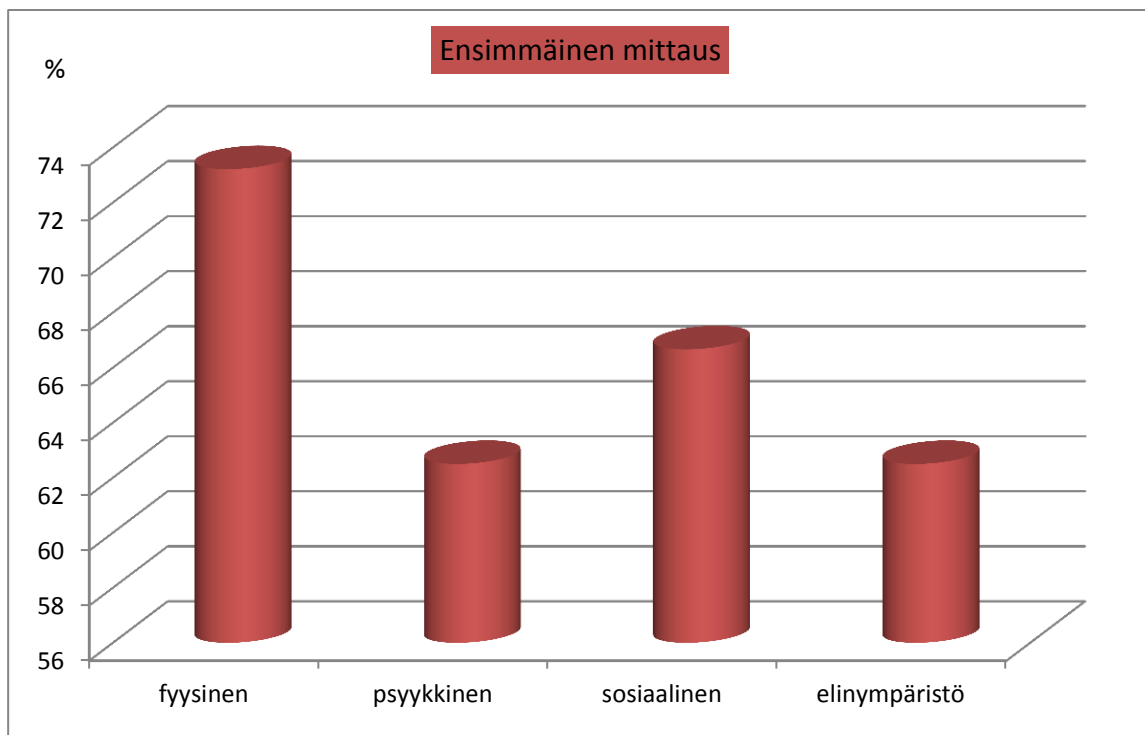
kielen taito vaihteli erittäin vähäisestä hyvään. Yhtä miestä lukuun ottamatta kaikki puhuivat hyvin englantia.

Kurssilaisten fyysinen terveydentila oli hyvä. Kaikilla heistä oli jokin urheiluharrastus. Psykkisiä oireita heillä oli runsaasti, kuten uniongelmia ja masennusoireita johtuen vaikeasta elämäntilanteesta tai traumaattisista kokemuksista kotimaassa. Yhdellä asiakkaista oli taustalla itsemurhayritys Suomessa mutta kurssin alkaessa terapia- ja lääkehoidon avulla hänen vointinsa oli kohtalainen. Kukaan heistä ei käyttänyt päihteitä.

Alkukartoituksen perusteella jokaisella miehellä oli tavoitteena oppia uusia asioita suomalaisessa yhteiskunnassa kuten kulttuuria ja tapoja sekä oppia suomenkieltä. Lisäksi he pitivät tärkeänä, että he saivat mielekästä ja säännöllistä tekemistä päiviinsä.

8.2 Toimintakyvyn mittaus 1 WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarin avulla

Toimintakyvyn mittaukset tehtiin helmikuun 2016 aikana. Jokaiselle asiakkaalle varattiin aikaa noin tunti. Mittari täytettiin yksilöohjauksessa. Ennen lomakkeen täyttöä asiakkaalle kerrottiin elämänlaatumittarista ja perusteltiin, miksi se tehdään. Kyselyn perusteella saatiin tietoa asiakkaiden fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalista toimintakyvystä ja elinympäristön vaikutuksesta. Näitä pyritään huomioimaan kurssin aikana yksilö- ja ryhmäohjauksessa. Kuvassa 3 on esitetty ensimmäisen mittauksen tulokset.



Kuva 3. Toimintakyvyn tulokset ensimmäisen mittauksen perusteella WHOQOL-BREF-elämänlaatumittauksen perusteella

Ensimmäisen mittauksen perusteella voidaan todeta fyysisen toimintakyvyn olevan hyvä 73 %. Samoin sosiaalinen toimintakyky on kohtalainen 67 %. Psyykinen toimintakyky on huono 63 %. Tämä tuli esille jo alkukartoituksen aikana. Myös elinympäristön vaikutus toimintakykyyn oli tulosten perusteella huono 60 %.

9 TOIMINNALLINEN OSUUS KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Tulevaan kurssi toteutettiin 15.2.–27.5.2016. Kurssi oli kestoltaan 15 viikkoa. Ryhmäohjausta järjestettiin arkipäivisin 5 tuntia päivässä. Kurssille oli suunniteltu valmiiksi 15 viikon ohjelmarunko (liite 4). Valmiiksi valittuja teemoja olivat koti ja kodinhoito, vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet, terveys ja liikunta, itsetunto ja itsetuntemus, tiedonhaku ja tietotekniikka, koulutus ja työ, raha ja talous sekä suomalainen kulttuuri ja perinteet. Kutakin teemaa käsiteltiin yhden viikon ajan ja käsittelyyn pyrittiin liittämään mahdollisimman paljon aiheeseen liittyvää sanastoa, toiminnallisuutta ja erilaisia konkreettisia harjoitteita esim. Suomen kielen oppimisen tukeminen musiikin avulla sekä erilaisten tekstien

ymmärtämistä ja oman tekstin tuottamista. Arjenhallintaan ja kotiin liittyvien asioiden käsittelyssä käytettiin tukena Opetushallituksen Arkielämän ABC-teosta ja sen sisältämiä harjoituksia. Kurssista päätettiin pitää päiväkirjaa, joka löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä (liite 3).

Toisena päivänä laadittiin yhdessä asiakkaiden kanssa sopimus ryhmässä toimimiselle (taulukko 1). Sopimuksen tavoitteena oli luoda turvallinen ilmapiiri tukemaan ryhmän toimivuutta, dialektisyyttä ja refleksiivisyyttä.

Taulukko 1. Kurssin yhteiset sopimukset

Kurssin sopimukset:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tulen ajoissa. 2. Ilmoitan poissaolostani ohjaajille. 3. Pidän kännykän äänettömällä. 4. Puhun suomea. 5. Olen ystävällinen. 6. Kysyn, jos en tiedä tai ymmärrä.

9.1 Fyysisen toimintakyvyn tukeminen

Terveys ja liikunta -teemaviikkoja oli kaksi. Asiakkaiden kanssa näiden viikkojen aikana käytiin läpi terveyteen liittyviä kysymyksiä. Asiakkaat pitivät viikon ajan ruokapäiväkirjaa, jotka kävimme läpi. Ravinto oli yksipuolista ja vähäistä johtuen vastaanottorahan pienuudesta. Esimerkiksi yksi asiakas laittoi kuntosaliharjoittelun ruokailun edelle, eli hän osti mieluummin kuukausikortin, kun olisi ostanut ruokaa. Lisäksi viikkojen aikana he pohtivat omaa elämäänsä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, kuten nukkumista ja unenlaatua sekä monipuolisen liikunnan merkitystä. Seksuaalisuus oli miehille arka-aihe. Asiaa käsiteltiin yksilöohjauksessa toimintakyvyn mittauksen yhteydessä. Se koettiin asiaksi, joka ei kuulu heidän elämäänsä. He myös totesivat, ettei heidän kulttuureissaan asiasta juuri puhuta. Seksuaalisuuden koettiin liittyvän avioliittoon.

Lisäksi fyysistä toimintakykyä teemaviikkojen lisäksi edistettiin ryhmäohjauksessa viikoittain. Maanantaisin osallistuimme peliryhmään kantaväestön kanssa Karhulan opiston liikuntasalissa. Heidän kanssa he pelasivat salibandyä tai

koripalloa ja huhtikuun jälkeen peli vaihtui jalkapalloksi. Osallistuminen oli hyvää ja kantasuomalaiset ottivat asiakkaat hyvin vastaan. Vuorovaikutus oli luontevaa ja kommunikointi tapahtui pääasiassa suomen kielellä.

Miehet harrastivat runsaasti liikuntaa, ja motivoiminen peliryhmään oli helppoa. Jalkapallo yhdisti monia miehiä ja heidän toiveesta kävimme pelaamassa jalkapalloa Karhulan keskus kentällä. Asiakkailta kysyttiin myös toiveita, mitä uusia lajeja halusivat harrastaa ja kokeilla. Näiden toiveiden perusteella kävimme keilaamassa kahdesti ja pelaamassa biljardia.

9.2 Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen

Psyykkistä toimintakykyä edisti säännöllinen ja mielekäs toiminta ja viikkorytmi. Miehet puhuivat yksilöohjauksessa avoimesti traumaattisista kokemuksistaan kotimaassaan. Kurssin edetessä miesten avoimuus lisääntyi myös ryhmässä ja he pystyivät puhumaan myös keskenään vaikeista asioista. Erityisesti miesten stressiä lisäsivät epävarmuus tulevaisuudesta sekä huoli omaisista. Turvapaikkapäätökset ahdistivat ja miehet miettivät mitä tekevät, jos saisivat negatiivisen turvapaikkapäätöksen.

Itsetunto ja itsetuntemus -teemaviikolla hyödynnettiin voimavarapuun menetelmää. Jokainen asiakas askarteli oman voimavarapuunsa. Voimavarapuussa juuret kuvaavat asioita, jotka ovat hyvin ja joista he saavat voimaa. Runko kuvaa asioita, joita osaa hyvin tehdä. Oksat kuvastavat asioita, joita harrastaa ja lehdet asioita, joista haaveilee. Puista tuli yksilöllisiä ja tekijänsä näköisiä. Jokainen asiakas esitteli oman puunsa toisille ryhmäläisille.

Psyykkistä toimintakykyä pyrittiin vahvistamaan päivittäin rohkaisemalla miehiä puhumaan suomea sekä erilaisilla itsetuntoa vahvistavilla menetelmillä. He kärsivät erilaisista psyykkisistä oireista, mikä näkyi erilaisena psyykkisenä ja fyysisenä oirehdintana. Uniongelmia oli kaikilla kurssilaisilla. Heitä vaivasit traumoista johtuvat painajaiset, huoli omaisista, huoli omasta tulevaisuudesta sekä kuolemanpelko mahdollisesta palautuksesta lähtömaahan. Oli tärkeää, että he pääsivät puhumaan vaikeista asioista ja saivat tietoa oireistaan. Tarvit-

taessa haettiin apua oireisiin olemalla yhteydessä vastaanottokeskuksen sairaanhoitajaan.

9.3 Sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen

Pyrimme toiminnalla tukemaan asiakkaiden akkulturaatiota eli heidän sopeutumista uuteen elämään ja kulttuuriin Suomessa. Akkulturaatioon vaikutti niin heidän oma halu säilyttää oma etninen kulttuuriperintö kuin halu olla vuorovai-
kutuksessa suomalaisen kulttuurin kanssa.

Asiakkaiden eri kansalaisuudet, uskonnot ja kulttuuritausta olivat kurssilla hyö-
ty ja rikkaus; opittiin uutta muistakin kulttuureista kuin vain suomalaisuudesta. Erilaiset taustat eivät missään vaiheessa näyttäneet negatiivisesti tai aiheuttaneet yhdessä toimimisessa ristiriitatilanteita.

Tietotekniikan hallitseminen oli tärkeä teema sosiaalisen toimintakyvyn edis-
tämisessä. Kurssilla oli vapaaehtoinen arkiohjaaja kouluttamassa asiakkaille atk-taitoja. Lisäksi asiakkaiden toiveesta suomen kielen harjoituksia käytiin lä-
hes viikoittain tekemässä Sotek-säätiön atk-luokassa. Asiakkaat oppivat kieltä Lexia-ohjelman avulla.

Asiakkaita tuettiin hankkimaan kirjastokortit ja heille järjestettiin opastus kirjas-
ton palveluihin. Asiakkaat lainasivat esimerkiksi suomen kielen oppikirjoja.

Asiakkaiden ja projektihenkilöstön ryhmäytymistä ja molemminpuolisen luot-
tamuksen syntymistä rakennettiin erilaisten tutustumisharjoitteiden avulla sekä
pyrkimällä avoimeen ja vapaaseen keskusteluun asiakkaiden tai projektihenki-
löstön esille nostamista teemoista. Asiakkaista yhdisti status turvapaikanhaki-
jana ja tähän liittyviä ajatuksia sekä tunteita jaettiin ryhmässä paljon. Asiak-
kaat saivat tukea vertaisiltaan ja projektihenkilöstöltä. Kaikki ilot ja surut jaet-
tiin. Yhteishenki oli koko kurssin ajan todella hyvä, ja kurssilaiset solmivat
keskenään uusia kaveruus- ja ystävyys-suhteita.

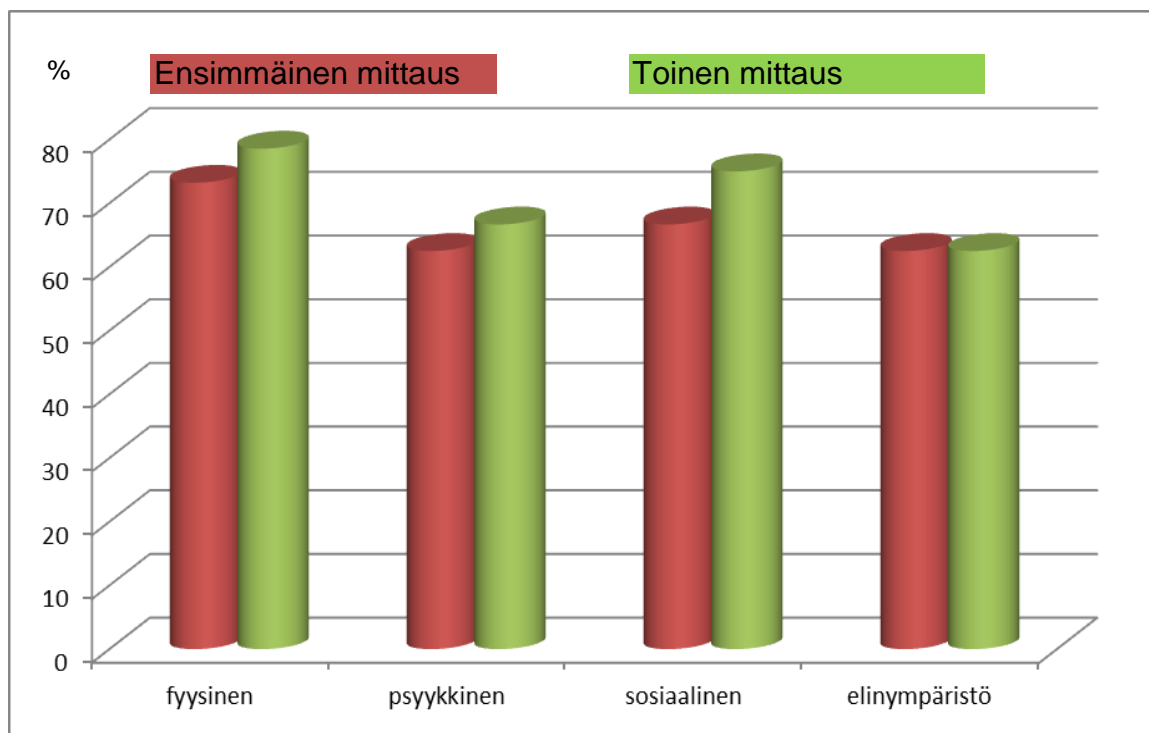
9.4 Toimintakyvyn tukeminen elinympäristössä

Koti ja kodinhoitoteemaviikolla asiakkaiden kanssa käytiin läpi omaan kotiin ja asumiseen liittyviä asioita. Heidän kanssa kävimme läpi vuokranantajan ja vuokralaisen velvollisuudet ja sen, mitä ne suomalaisessa yhteiskunnassa tarkoittavat. Erilaisia asuntotyyppjä käsiteltiin, ja asiakkaat laativat oman unelma-asuntonsa. Asiakkaita pyydettiin miettimään, missä unelmien asunto sijaitsee ja miltä se näyttää ulkoa ja sisältä. Jokainen esitteli suomeksi oman asuntonsa.

Raha- ja talous -teemaviikolla asiakkaat pitivät kirjaa omasta rahankäytöstään. Jokainen asiakas sai vastaanottorahaa 314 € kuukaudessa eli käytännössä raha meni ruokaan. Maksullisiin harrastuksiin heillä ei juuri ollut mahdollisuuksia. Siksi oli tärkeää etsiä matalan kynnyksen ja maksuttomia paikkoja heille. Kävimme Monikulttuuriskeskus Myllyssä, kirjastossa ja luontoretkillä. Asiakkaiden kanssa kävimme läpi jokamiehenoikeudet. Liikkuminen luonnossa koettiin antoisaksi.

10 TOIMINTAKYVYN MITTAUS 2 JA TULOKSET

Toimintakykyä mitattiin kahdesti. Kuvassa 4 on ensimmäisen ja toisen mittauksen tulokset. Toinen mittaus tehtiin toukokuussa ennen kurssin päättymistä. Toiselle mittaukselle varattiin jälleen yksi tunti. Lomakkeen kysymysten läpikäyminen sujui nopeammin, koska miesten kielitaito oli parantunut kurssin aikana. Lisäksi käsitellyt teemat olivat lisänneet itsetuntemusta, mikä helpotti kysymysten käsittelyä.



Kuva 4. Toimintakyvyn tulokset WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarilla (N=10)

Asiakkaiden fyysinen toimintakyky parani kurssin aikana. Alussa keskiarvo oli 73 % ja kurssin lopussa keskiarvo oli 79 %. Asiakkaiden psyykkisen toimintakyky parani 63 prosentista 67 prosenttiin. Sosiaalinen toimintakyvyn kohentui 67 prosentista 75 prosenttiin. Elinympäristöä koskeva toimintakyvyn keskiarvossa ei tapahtunut kurssin aikana muutosta. Tätä voi selittää se, että kukaan asiakkaista ei muuttanut eikä elinympäristöön liittyvissä teemoissa tapahtunut muutoksia kurssin aikana.

11 TOIMINTATUTKIMUKSEN ARVIOINTI

11.1 Reflektiivisyys

Meidän oli tärkeää reflektoida omaa rooliamme koko prosessin ajan ja omaa identiteettiämme rakennettaessa prosessia tutkimuksessa tutkimuksen rinnalla. Kun olimme reflektiivisiä, niin tiedostimme oman tietämisen mahdollisuudet ja rajoitukset. Reflektiivisyysperiaate antaa tutkimukseen läpinäkyvyyttä ja reflektiivisyys on toimintatutkimussyklin peruskäsitteitä. Uuden toiminnan kehit-

täminen perustui aikaisemman toiminnan reflektointiin. Toimintaa arviointiin jatkuvasti, jotta pystyimme tuottamaan uusia toimintatapoja.

Kurssin aikana teimme arviointia siitä, miten kurssi oli mennyt itsearviointin ja asiakkaiden antaman palautteen perusteella sekä elämänlaatumittarin tulosten perusteella. Totesimme, että asiakkaiden fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky oli kurssin aikana parantunut. Elinympäristösio oli mittauksessa pysynyt ennallaan. Tämän perusteella voimme arvioida kurssin toimenpiteiden tukeneen asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä.

Asiakkailta kerättiin säännöllisesti palautetta sekä suullisesti että kirjallisesti. Kirjallista palautetta kerättiin kurssin puolesta välissä ja lopussa. Asteikkona oli: 1 = Eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Jokseenkin samaa mieltä ja 4 = Samaa mieltä

Taulukko 2. Asiakkaiden väliarvio kurssista

Väliarviointi 5.4.2016	Asiakasarvioiden keskiarvo
Ryhmätoiminta on monipuolista.	3
Olen oppinut arjentaitoja ja –hallintaa.	3,2
Itseluottamukseni on kasvanut kurssin aikana.	3,4
Jatkosuunnitelmani ovat selkiintyneet.	2,6
Olen tutustunut uusiin ihmisiin.	3,6
Suomen kielen taitoni on kehittynyt.	2,5

Asiakkaat kokivat kaikki kurssin teemat tärkeiksi mutta koulutus ja työteeman kaikki kokivat tärkeäksi. Avoimissa vastauksissa asiakkaat totesivat hyväksi tietokoneen käytön oppimisen sekä suomenkielen oppimisen. Lisäksi koettiin tärkeäksi uusien ystävien saaminen ja keskinäisen vuorovaikutuksen lisääntyminen. Toiveet kurssin jatkolle olivat konkreettisia toiveita mitä yhdessä haluttiin tehdä kuten keilaamista, biljardia ja elokuvaan pääsyä.

Loppuarvioinnin asiakkaat antoivat 23.5.2016. Asteikkona oli: 1 = Eri mieltä, 2 = Jokseenkin eri mieltä, 3 = Jokseenkin samaa mieltä ja 4 = Samaa mieltä.

Taulukko 3. asiakkaiden loppuarviointi

Loppuarviointi 23.5.2016	Asiakasarvioiden keskiarvo
Ryhmätoiminta oli monipuolista.	3,2
Ryhmässä opin arjentaitoja ja –hallintaa.	3,4
Ryhmässä itseluottamukseni kasvoi.	3,8
Ryhmätoiminta selkiinnytti jatkosuunnitelmiani.	3,2
Ryhmässä tutustuin uusiin ihmisiin.	3,6
Ryhmässä suomen kielen taitoni kehittyi.	3,2

Avoimissa kysymyksissä hyvinä asioina asiakkaat kokivat suomenkielen oppimisen, uusien ihmisten tapaamisen, uusien taitojen oppimisen tulevaisuutta varten, hyvät ystävät sekä vierailut eri paikoissa.

Saadun palautteen perusteella asiakkaat kokivat kurssin toiminnan monipuoliseksi ja he kokivat oppineensa arjentaitoja ja hallintaa. Lisäksi he kokivat itseluottamuksen kasvaneen ja jatkosuunnitelmien selkiintyneen. Lisäksi he kokivat suomen kielitaidon kohentuneen kurssin aikana.

11.2 Dialektisuus

Dialektisuusperiaate perustuu toimintatutkimuksessa ajatukseen, jonka mukaan sosiaalinen todellisuus rakentuu dialogissa dialektisena prosessina. Dialektisuus tarkoittaa totuuden rakentumista teesien eli väitteiden ja antiteesien eli vastaväitteiden tuloksena siten, että lopputuloksena on synteesi. Samalla tavalla voidaan myös ymmärtää sosiaalisen toiminnan rakentuminen toimintatutkimuksessa (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 154.)

Pääpaino suomen kielen oppimisessa pyrittiin pitämään arkisena ja puhekielessä, ei virallisessa kieliopissa, vaikka osa asiakkaista kovasti halusi kielioppiopetusta. Kurssin alussa asiakkaille jaettiin pienet muistivihot, joita he kuljettivat mukanaan myös kurssin ulkopuolella. Näihin vihkoihin he kirjoittivat ylös

uusien sanoja tai sanontoja, joita kuuluivat ympäristössään ja niitä voitiin kurssipäivien aikana yhdessä opetella ja kerrata.

Asiakkaiden kanssa kävimme säännöllistä vuoropuhelua, miten yhteiset sopimukset (taulukko 1) toimivat. Asiakkaille tuli usein muistuttaa että kurssilla käytämme suomen kieltä. Osa asiakkaista puhui usein mieluummin englantia, vaikka olivat asettaneet tavoitteekseen suomen kielen oppimisen. He perustelivat asiaa myös sillä, että ajoittainen stressi ja muut psyykkiset oireet vaikeuttivat suomenkielen käyttöä ja oppimista. Myös kysymyksiä tekemisen tärkeyttä jouduimme muistuttamaan. Ajoittain annettuja ohjeita ei ymmärretty, ja tämän huomasimme osalla asiakkaista, kun heidän työskentelynsä olisi pitänyt alkaa.

Saatujen mittaustulosten luotettavuuden haasteena oli asiakkaiden heikko suomen kielen taito. Siksi vuorovaikutukselle ja mittaukselle oli varattava riittävästi aikaa asiakasta kohden, jotta kukin kysymys kyettiin selventämään asiakkaalle. Lisäksi haasteeksi tuli kyselyn ajankohta. Kykeneekö asiakas miettimään kysymyksiä viimeisen kahden viikon ajalta vai vaikuttaako vastauksiin sen hetkinen vointi kuten esimerkiksi stressi turvapaikanhakuprosessin etenemisestä? Siksi yksilö- ja ryhmäohjauksessa kokonaisvaltainen havainnointi oli tärkeää ja toi tutkimukseen luotettavuutta.

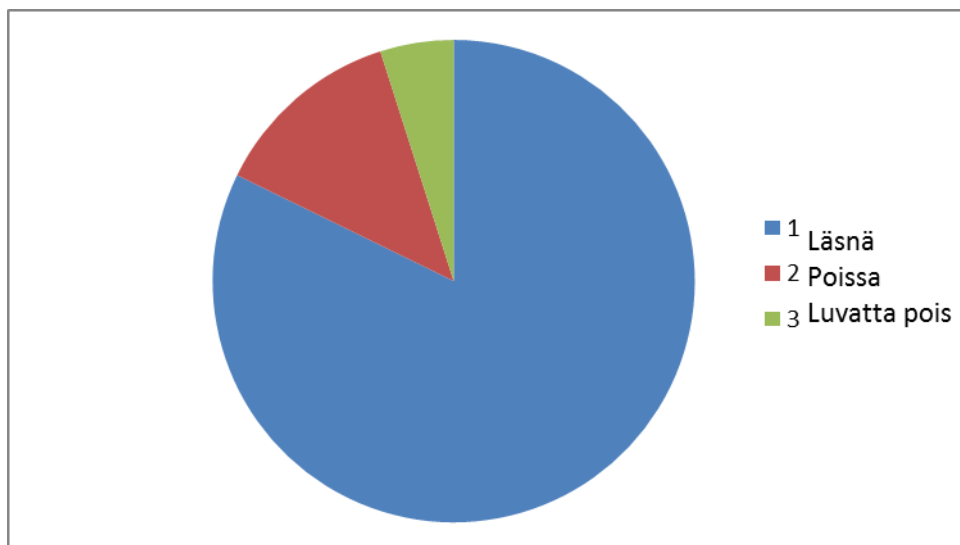
Jatkuva vuoropuhelu ja palautteen saaminen verkoston kanssa oli merkityksellistä. Seurakunnan työntekijät, Kotkan kaupungin vastaanottokeskuksen ja Koivulan ryhmäkodin työntekijät ja vapaaehtoiset arkiohjaajat edistivät omalta osaltaan asiakkaiden henkilökohtaisia prosesseja ja osallistumisellaan tukivat itse kehittämistyötä.

11.3 Toimivuus

Toimintatutkimusta arvioitiin toimivuusperiaatteen näkökulmasta tutkimuksen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn tai osallistujien voimaantumisen kannalta. Keskustelimme kurssilla oikeudenmukaisuudesta ja pohdimme eettisyydetä. Eettisyyteen pyrimme kiinnittämään huomiota koko kehittämisprosessin ajan. Eettisesti pohdimme, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin, tutkijoihin, tie-

deyhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. Meille oli tärkeää, ettei tutkittavia tunnista tekstistä. Tutkimuksen laatua taas arvioitiin sen pohjalta, miten siinä on käsitelty eettisiä ongelmia.

Toimivuuden näkökulmasta kurssi koettiin hyödylliseksi niin asiakkaiden kuin ohjaavien tahojen näkökulmasta. Kansalaistaitojen harjoittelu kurssilla oli tärkeää ja lisää sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Osallistumisprosentti kurssilla oli hyvä. Kuvassa 5 on kuvattu läsnäolojen ja poissaolojen suhdetta. Luvattomiksi poissaoloiksi merkittiin ne päivät, jolloin asiakas ei ilmoittanut poissaolostaan. Poissaolojen syynä oli yleisimmin sairastuminen, asioiden hoito eri viranomaisten kanssa tai matka. Kurssin aikana oli myös joidakin päiviä, jolloin kurssia ei ollut. Näihin olivat syinä projektihenkilöstön osallistumiset koulutuksiin. Asiakkaat ilmoittivat poissaoloistaan melko hyvin, mutta asiasta jouduttiin muistuttamaan lähes joka viikko. Poissaolot eivät aiheuttaneet isoja muutoksia kurssin päivä- tai viikko-ohjelmiin tai ulkopuolisiin käyn- teihin ja vierailuihin.



Kuva 5 osallistuminen kurssille

Läsnäoloprosentti oli 82 %, poissaoloprosentti oli 13 % ja luvattomia poissaoloja oli 5 %. Asiakkaiden mahdollisuus osallistua kurssille koettiin hyväksi, koska vaihtoehtoja on niin vähän. Ilman oleskelulupaa opiskeleminen ja työn tekeminen oli muuten käytännössä mahdotonta.

11.4 Havahduttavuus

Turvapaikanhakijoiden selviytyminen Suomalaisessa yhteiskunnassa oli toimintatutkimuksen perusteella haasteellista. He kamppailivat monien haasteiden keskellä kuten, turvapaikanhakuprosessin eteneminen, huoli omaisista, traumaattiset kokemukset kotimaassaan, tiedon puute suomalaisesta kulttuurista ja tavoista, pieni toimeentulo, kielitaidottomuus, nuoruuden tuomat haasteet ja psykologinen kehitysvaihe sekä Suomessa koventuneet asenteet turvapaikanhakijoita kohtaan. Erilainen psyykkinen ja fyysinen oirehdinta oli tästä näkökulmasta ymmärrettävää.

Asiakkaat hyötyivät säännöllisestä toiminnasta ja se vähensi asiakkaiden oirehdintaa. Asiakkaat kokivat toiminnan auttavan heitä suomen kielen oppimisessa ja sopeutumisessa suomalaiseen yhteiskuntaan. Samalla mielekäs yhdessä tekeminen tuki heidän vuorokausirytmää ja elämänhallintaa.

12 POHDINTA

12.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Kehittämistyön muutosprosessin tavoitteet olivat kehittää toimintakykyä. Toimenpiteet tukevat nuorten turvapaikanhakijamiesten fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena oli kehittää nuorten turvapaikanhakijamiesten sosiaalista toimintakykyä ja tutkia elinympäristön vaikutusta nuorten turvapaikanhakijamiesten toimintakykyyn. Toimintakyvyn arvioinnissa sovellettiin WHOQOL-BREF-elämänlaatumittaria.

Tulevaan!-projektin yksilö- ja ryhmäohjausmalli voidaan todeta toimivaksi. Saatujen tulosten mukaan malli lisää turvapaikanhakijoiden toimintakykyä. Mittausten perusteella se tukee turvapaikanhakijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi asiakkailta saadun palautteen perusteella kurssin toimenpiteet koettiin tärkeiksi ja hyödyllisiksi. Toimenpiteet vahvistavat monipuolisesti asiakkaiden selviytymistä suomalaisessa yhteiskunnassa.

12.2 Eettiset kysymykset

Eettisyyteen kiinnitettiin huomiota läpi tutkimusprosessin. Jokaiselta asiakkaalta kysyttiin kirjallinen lupa heidän tullessaan asiakkaaksi kurssille. Kehittämistyön näkökulmasta asiakkaille kerrottiin, ettei heitä voida tekstin perusteella tunnistaa.

Toiminnassa pyrimme eettisyyteen heti kurssin alussa. Laadimme yhteiset sopimukset, jotka koskivat kaikkia kurssille osallistuvia. Näiden sopimusten avulla pyrimme lisäämään tasapuolisuuden ja turvallisuuden tunnetta kurssilaisten kesken. Asiakkaat kokivat sopimukset tärkeiksi ja muistuttivat niistä toisilleen.

12.3 Tulosten hyödynnettävyys

Kehittämistyön tuloksia tullaan hyödyntämään Tulevaan!-projektin markkinoinnissa, kehittämisessä sekä jatkorahoituksen hakemisessa vuonna 2017. Tulosten perusteella yksilö- ja ryhmäohjausmallin edistettävän turvapaikanhakijoidenhakijoiden toimintakykyä. Kuten THL:n vuoden 2012 tutkimuksesta käy ilmi, että fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikeudet olivat yleisimpiä lyhyemmän aikaa ja vanhempana Suomeen muuttaneilla maahanmuuttajilla. Nuorempina maahan tulleilla oli enemmän koettuja traumatapahtumia, mielenterveyspalveluiden tarvetta ja päihteiden käyttöä. He olivat myös kokeneet useammin syrjintää ja kokivat harvemmin elämänsä merkitykselliseksi kuin vanhempana maahan tulleet. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien terveyspalveluiden, erityisesti mielenterveyspalveluiden kehittämisellä on kiire, sillä nykyinen järjestelmä ei tavoita kuin osan palveluja tarvitsevista. Tutkimuksen ja kehittämistyön tulosten perusteella tämän kaltaiselle toiminnalle on suuri kysyntä suomalaisessa yhteiskunnassa. Kehittämistyön näkökulmasta sopeutuminen uuteen kulttuuriin aikuisuuden kynnyksellä on haastava ja vaativa prosessi. Siksi on tärkeää, että turvapaikanhakijoille järjestetään mielekästä ja kehittävä toimintaa. Näin ehkäistään ongelmia, joista on runsaasti uutisoitu viime aikoina. Yksi isoista ongelmista on turvapaikkaprosessin hitaus. Odot-

taminen koetaan raskaaksi ja stressaavaksi, siitä aiheutuu masennusta, melankoliaa, ahdistusta, väkivaltaa, syrjäytymistä ja pahimmillaan itsemurhia.

Suomalaisten asenteet ovat koventuneet viime aikoina valtavasti. Turvapaikanhakijat kokevat tämän olevan heille arkipäivää. Tämä osoittaa selvästi, että suomalaisilla ei ole tarpeeksi tietoa ja kokemusta turvapaikanhakijoista. Jatkossa tiedottamisen tulisi olla asiallista ja faktoihin perustuvaa. Tähän tulisi kiinnittää huomiota median uutisoinnissa. Turvapaikanhakijat ajattelevat suomalaisten olevan ystävällisiä ja avuliaita rasistisesta käytöksestä huolimatta.

Etelä-Suomen kotouttamissuunnitelman 2013–2018 ohjelmassa pyritään edistämään kolmen päätavoitteen toteutumista: hyvää arkielämään kotoutumista, koulutuksen kehittämistä ja työllistymisen edistämistä sekä yhteisöjen tukea maahanmuuttajien kotoutumisessa. Opinnäytetyö on erittäin ajankohtainen ja tukee näin kotouttamissuunnitelman päätavoitteita.

Asianmukaiset kotouttamistoimenpiteet ovat tärkeitä. Tässä vaiheessa se aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia mutta tulevaisuudessa saadaan vastinetta sijoitukselle. Syrjäytymisen kustannukset yhteiskunnalle ovat kohtuuttomat. Kotouttaminen on tärkeää. Erilaiset lieveilmiöt kasvavat, jos kotouttamistoiminnot ovat puutteellisia. Tämä kehittämistyö osoittaa, että turvapaikanhakijoiden pääsy Tulevaan!-projektin kaltaisten palveluiden piiriin vahvistaa heidän toimintakykyä ja mahdollisuuksia suomalaisessa yhteiskunnassa.

LÄHTEET

- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. 2009. Ravitsemushoito-työssä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Anttila K., Kaila-Mattila T., Kan S., Puska E.-L., Vihunen R. 2015. Hoitamalla hyvää oloa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Bhugra, D. & Minas, I. H. 2007. Mental health and global movement of people. *Lancet*. 370 (9593):1109–1111.
- Eloranta T., Virkki S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Etelä-Kymenlaakson kotouttamisohjelma 2013–2018. Saatavissa: <http://www.hamina.fi/fi/Hallinto/Strategiat%20ja%20ohjelmat>
Liite: <http://pyhtaa01.hosting.documenta.fi/kokous/20131397-7-3.PDF>
- Hallikainen M. 2011. Maahanmuuttajat suomalaisen palvelujärjestelmän asiakkaina. ”Hukassa olemisen tunne on suurin silloin, kun ei tiedä mitä pitäisi kysyä”. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu: Opinnäyte, ylempi amk.
- Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.
- Heikkilä T. 2011. Talous hallintaan: Mediapinta.
- Helkama K., Myllyniemi R., Liebkind K., Ruusuvoori J., Lönnqvist J.-E., Hankonen N., Mähönen T., Jasinskaja-Lahti I. & Lipponen J. 2015. Johdatus sosiiaalipsykologiaan.
- Innanen J. 2011. Ryhmänohjaus estämään nuorten syrjäytymistä. Tampere: Tampereen Ammattiopisto.
- Ijäs K. 2009. Arvot asuvat kotona. Hämeenlinna: Painopaikka Kariston Kirjapaino Oy.
- Kauppi I., Lindholm A., Lipasti K., Talonen V. & Vaaramo P. 2015. Hoitoa ja huolenpitoa ammattitaidolla. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Lappalainen M. 2015. Miksi aivot sanovat ei - Opi uusi tapa ajatella. Juva: Bookwell Oy.
- Lundell S., Tuominen E., Hussi T., Klemola S., Lehto E., Mäkinen E., Oldenbourg R., Saarela-Thiel T., Ilmarinen J., Työterveyslaitos 2011. Ikävoimaa työhön. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kaakkois-Suomen ELY-keskus (2013) Elokuun työllisyyskatsaus 8/2013. Saatavissa: <http://www.ely-keskus.fi/web/ely/ely-kaakkois-suomi-tyollisyyskatsaukset#.Um485XC8Cpe> 5.11.2016

Kotiranta K. 2013. Hyvän kunnon ainekset. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Kyngäs H., Hentinen M. 2009. Hoitoon sitoutuminen ja hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Liebkind, K. & Eränen, L. 2000. Valikoiva myötätunto. Teoksessa Liebkind, K. (toim.) Monikulttuurinen Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Liebkind, K. & Jasinskaja-Lahti, I. 2000. Nuorten maahanmuuttajien hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Teoksessa Liebkind, K. (toim.) Monikulttuurinen Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Maahanmuuttovirasto. 2016. Kansainvälistä suojelua koskevat päätökset. Saatavissa:

http://www.migri.fi/turvapaikka_suomesta/turvapaikan_hakeminen/paatos/turvapaikka_ja_kansainv%C3%A4linen_suojelu

Martikainen, T., Saukkonen, P. & Säävälä, M. 2013. Muuttajat. Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus.

Matikainen, J. 2008. Verkko kasvattajana. Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta. Helsinki: Yliopistopaino.

Mähönen, T. & Jasinskaja-Lahti, I. 2013. Etniset ryhmäsuhteet ja maahanmuuttajien akkulturaatio. Teoksessa Martikainen, T., Saukkonen, P. & Säävälä, M. (toim.) Muuttajat. Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus: 247-261.

Ryan, D. A., Benson, C. A. & Dooley, B. A. 2008. Psychological distress and the asylum process: A longitudinal study of forced migrants in Ireland. The Journal of nervous and mental disease. 196(1): 37-45.

Suomen Kuntaliitto. 2014. Arkeen voimaa. Pienin muutoksin kohti sujuvaa arkea. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Saatavissa:

<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/134/> 5.11.2016

Thiel, T., Ilmarinen, J., Työterveyslaitos 2011. Ikävoimaa työhön. Turenki: Kirjapaino Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. Raportti 8/2012

http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf 5.11.2016

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2013. Maahanmuuttajabarometri 2012.

http://www.tem.fi/files/35826/Maahanmuuttajabarometri2012_11_2013.pdf 5.11.2016

Tähti, T. 2014. Turvapaikanhakijan elämää pelkojen kanssa - ei vankilassa muttei vapaanakaan. Opinnäytetyö, ylempi amk.

Zacheus, T. & Hakala, M. 2010 Liikunta kotoutumisen ja kulttuurien kohtaamisen välineenä: maahanmuuttajien parissa työskentelevien näkökulmia. Kasvatus 5/2010. 432 – 444.

Liite 1

TEKIJÄ, VUOSI, PAIKKA, (väitös ym.)	TARKOITUS, TAVOITE, OTANTA, TUTKIMUSMENETELMÄT	TUTKIMUSTULOKSET
<p>Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012, Maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointi</p>	<p>Tarkoitus ja tavoite on saattaa maahanmuuttajien terveys- ja hyvinvointitutkimuksen keskeisiä havaintoja niitä tarvitsevien henkilöiden ja organisaatioiden käyttöön. Tutkimuksen otanta on kolme kohderyhmää, jotka ovat lähtöisin eri suunnilta, tuhat venäläis-, somali- ja kurditaustaista 18-64-vuotiasta henkilöä. Tutkimusmenetelmät ovat aineiston ja tiedonkeruu.</p>	<p>THL:n vuoden 2012 tutkimuksessa käy ilmi, että fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikeudet olivat yleisimpiä lyhyemmän aikaa sitten ja vanhempana Suomeen muuttaneilla maahanmuuttajilla. Nuorempina maahan tulleilla oli enemmän koettuja traumatapahtumia, mielenterveyspalveluiden tarvetta ja päihteiden käyttöä. He olivat myös kokeneet useammin syrjintää ja kokivat harvemmin elämänsä merkitykselliseksi kuin vanhempana maahan tulleet. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajien terveyspalveluiden, erityisesti mielenterveyspalveluiden kehittämisellä on kiire, sillä nykyinen järjestelmä ei tavoita kuin osan palveluja tarvitsevista. Terveiden edistämistoimia ja kuntoutusta tarvitaan tutkimuksen mukaan lihavuuden ja toimintakykyrajoitteiden ehkäisemiseksi sekä vähäisen liikunnan ja mahdollisten ravitsemuksen puutteiden korjaamiseksi. Tutkimuksen mukaan myös kansantautien ja erityisesti diabeteksen ehkäisyyn ja hoidon kehittämiseen tarvitaan toimia myös maahanmuuttajataustaisilla. THL:n tutkimuksen mukaan kotoutumisen tukeen, erityisesti kielitaidon, luku- ja kirjoitustaidon parantamiseen tulee kiinnittää huomiota. Toisaalta tutkimuksen mukaan pakolaisasema voi edesauttaa pääsyä Suomen järjestelmässä tiettyihin pakolaisille suunnattuihin ohjelmiin ja etuuksiin, jotka mahdollisesti helpottavat uuteen yhteiskuntaan integroitumista. Tällöin väliinpuotoajina saattavat olla sellaiset vaikeista olosuhteista maahan muuttavat, joiden maahantuloperuste ei kuitenkaan ole pakolaisuus</p>
<p>Hallikainen Minna, 2011, Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, yamk. Maahanmuuttajat suomalaisen</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä asiakaslähtöistä palautetta maahanmuuttajien kokemuksista suomalaisen</p>	<p>Tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset ovat seuraavat: 1. Maahanmuuttajat tarvitsevat kokonaisvaltaista tietoa ja</p>

Liite 1

<p>palvelujärjestelmän asiakkaina : ”hukassa olemisen tunne on suurin silloin, kun ei tiedä mitä pitäisi kysyä”</p>	<p>palvelujärjestelmän asiakkaina ja nostaa esiin moniäänisyyttä palvelujärjestelmässä. Tutkimuksen kohderyhmässä ei ole mukana kiintiöpakolaisina kuntaan muuttaneita henkilöitä, joiden ensihuolto ja tulkkauspalvelut järjestyvät kaupungin maahanmuuttotoimiston kautta. Menetelmä: asiaskaslähtöinen Bikva-arviointimalli</p>	<p>ymmärrystä suomalaisesta yhteiskunnasta ja palvelujärjestelmästä. Jos maahanmuuttaja hahmottaa palvelujärjestelmän kokonaisuutena ja ymmärtää palveluihin liittyvät syy-seuraussuhteet, hänen oma toimintakykynsä palveluissa on parempi, vaikka suomen kielen taito olisi vasta kehitymässä. Tämä haastaa nykyistä kotoutumiskoulutusjärjestelmää. 2. Vahva tuki ja neuvonta nopeuttavat kotoutumista, mutta maahanmuuttajien mielestä he eivät saa riittävästi tukea viranomaisilta. 3. Maahanmuuttajat tulee huomioida paremmin organisaatioiden tiedottamisessa. 4. Organisaation tulee tukea sekä työntekijöidensä monikulttuurisen osaamisen kehittymistä, että valtavirtaistaa osaamista kaikille työntekijöille. 5. Vuorovaikutukseen asiakastilanteissa tarvitaan yhteistä kieltä tai asioimistulkausta. 6. Organisaatioiden välistä yhteistyötä ja koordinoitua kotoutumisen tukemisessa tulee kehittää asiakaslähtöisesti. 7. Kotoutumisen tukeminen on organisaatioissa ja kunnissa strateginen valinta, johon tulee varata riittävät resurssit.</p>
<p>TÄHTI, TUIJA 2014 Mikkelin ammattikorkeakoulu, yamk Turvapaikanhakijan elämää pelkojen kanssa – ei vankilassa, muttei vapaanakaan</p>	<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia pelkoja turvapaikanhakijoilla oli turvapaikkaprosessinsa aikana ja miten pelko vaikutti. Lisäksi haluttiin selvittää, olivatko turvapaikanhakijat saaneet apua pelkoihinsa ja millaista apua he toivoivat saavansa. Saatavien tulosten avulla voidaan miettiä keinoja, joilla voidaan tukea turvapaikanhakijoita entistä paremmin.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Kotkan vastaanottokeskuksen aikuispuolen turva-paikanhakijat. Tutkimusaineisto koostui kuuden turvapaikanhakijan haastatteluista. Haastattelumenetelmä</p>	<p>Tutkimustulokset osoittivat, että turvapaikanhakijoilla oli monenlaisia pelkoja, joista suurin oli kotimaahan kääntymisen pelko. Lisäksi pelkoa herättivät poliisi, asuminen itselle vieraan henkilön kanssa, kommunikointiongelmät, tulevaisuus, oma terveydentila, kylmyys ja pimeys. Pelkoa tunnettiin kotimaahan jääneiden omaisten puolesta, samoin lasten takia. Pelot näkyivät haastavien tilanteiden välttelynä, somaattisina oireina ja yksinäisyyden kokemuksina. Apua pelkoihinsa turvapaikanhakijat eivät olleet kokeneet saaneensa paljon, mutta muilta osin olivat tyytyväisiä henkilökunnalta saamaansa apuun. Pelkoa poistavia asioita</p>

Liite 1

	<p>käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluun osallistuvat olivat viidestä eri kansallisuudesta; viisi haastatteluista suoritettiin tulkin avulla ja yksi englannin kielellä. Tutkimus on laadullinen. Tutkimusaineisto analysoitiin teemoittelemalla sekä apuna käytettiin väljää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Teoreettisena viitekehystenä on Goffmanin tutkielma totaalisista laitoksista.</p>	<p>olivat tieto, puhuminen luotetun henkilön kanssa, uskonto ja usko siihen, että kaikki jotenkin järjestyy. Pelloista ei yleensä haluttu puhua, koska muihin ihmisiin ei luotettu tai ei ollut sellaista ihmistä, kenelle voisi puhua. Turvapaikanhakijat odottivat työntekijöiltä läsnäoloa ja mahdollisuutta puhua mieltä vaivaavista asioista. Lisäksi ystävällisyyttä arvostettiin.</p>
--	--	--

Alkukartoituslomake Tulevaan!-projekti

Pvä ___/___/_____

1. Henkilötiedot

Etunimi:	Sukunimi:
Henkilötunnus:	ikä _____
Osoite:	
Puh:	
Siviilisääty: <input type="checkbox"/> Naimisissa <input type="checkbox"/> Avoliitossa <input type="checkbox"/> Eronnut <input type="checkbox"/> Leski <input type="checkbox"/> Naimaton	
Maahantulovuosi:	
Oleskelulupa:	
Milloin sait luvan? _____	
Mihin asti lupa on tällä hetkellä? _____	
Lisätietoja:	

2. Perhesuhteet ja ystävät

Lähiomainen, asutko jonkun kanssa?
Lähiomaisen/ystävän osoite:
Puh:
Avio-/avopuolison/ystävän nimi:
Onko lapsia? <input type="checkbox"/> kyllä <input type="checkbox"/> ei. Lasten ikä?
Lisätietoja:

3. Koulutus: mitä kouluja olet käynyt?

Peruskoulutus:		
Peruskoulu	Kyllä / Ei.	Kuinka monta vuotta se kesti? ____
Lukio	Kyllä / Ei.	Kuinka monta vuotta se kesti? ____

Ammatillinen koulutus:	
Ammattitutkinto: Kyllä / Ei. Mikä? _____	Kuinka monta vuotta se kesti _____?
Korkeakoulututkinto: Kyllä / Ei. Mikä? _____	Kuinka monta vuotta se kesti _____?
Kielitaito: 0= ei yhtään/ 1= erittäin vähän/ 2= vähän / 3=melko hyvä/ 4=hyvä/ 5= äidinkieli	
Suomi: 0 1 2 3 4 5	
Ruotsi: 0 1 2 3 4 5	
Englanti: 0 1 2 3 4 5	
Ranska: 0 1 2 3 4 5	
Arabian kieli: 0 1 2 3 4 5	
Venäjä: 0 1 2 3 4 5	
Dari 0 1 2 3 4 5	
Somalia 0 1 2 3 4 5	
Kurdi 0 1 2 3 4 5	
Tietotekniset taidot:	
Internet	Kyllä / Ei
Sähköposti	Kyllä / Ei
MS Office	Kyllä / Ei

4. Työhistoria

Työpaikka/työtehtävä	Työssäoloaika
Työkokemus yhteensä:	
Milloin olet ollut viimeksi töissä?	
Lisätietoja:	

5. Terveystila

Onko terveytesi: <input type="checkbox"/> Huono <input type="checkbox"/> Hyvä <input type="checkbox"/> Erittäin hyvä
Lääkärin antamat diagnoosit:
Onko diagnoosista dokumenttia? (nähty kyllä/ei)
Muut sairaudet/allergiat:
Lisätietoja:
Hoitotaho:
Tarvitsetko sairauteen lääkkeitä: Kyllä / Ei mitä? _____
Käytätkö alkoholia ? Kyllä / Ei Kuinka usein? _____ Paljonko kerralla? _____
Käytätkö muita lääkkeitä? Kyllä / Ei Kuinka usein? _____ Paljonko kerralla? _____
Käytätkö huumausaineita? Kyllä/Ei Kuinka usein? _____ Paljonko kerralla? _____

6. Asiakassuhteet ja yhteyshenkilöt

Oletko asiainut?

Mielenterveyskeskuksessa	Kyllä/Ei
A-klinikalla	Kyllä/Ei
Työvoimatoimistossa	Kyllä/Ei
Työvoiman palvelukeskuksessa (Väylä)	Kyllä/Ei
Sosiaalitoimistossa	Kyllä/Ei
Poliisilaitoksella	Kyllä/Ei
Vastaanottokeskuksessa	Kyllä/Ei
Lisätietoja:	

7. Toimeentulo

Mistä saat rahaa?
Lisätietoja:

8. Asuminen

Omassa asunnossa	Kyllä / Ei
Vuokra-asunnossa	Kyllä / Ei
Vanhempien/ystävän luona	Kyllä / Ei
Vastaanottokeskuksessa	Kyllä / Ei

9. Harrastus ja vapaa-aika

Onko sinulla harrastuksia?

10. Asiakkaan omat tavoitteet Tulevaan!-kurssille:

Mikä on sinun oma tavoitteesi Tulevaan!-kurssille:

Mitä toivot Tulevaan!-kurssilta?:

11. Jatkotoimenpiteet

Kurssi,koulutus, työ?

Suunnitelma jatkosta:

Osallistun ja sitoudun tällä lomakkeella Tulevaan!-projektiin

allekirjoitus

allekirjoitus

LIITE 3

Kurssipäiväkirja

1. viikko 15.–19.2.

Tulevaan!-projektin toinen kurssi käynnistyi 15.2.2016. Kurssin aloitti 7 miestä mutta viikon aikana kurssi täyttyi torstaihin mennessä. Asiakkaita kurssille ohjasi vastaanottokeskus ja alaikäisten ryhmäkoti Koivula. Osa kurssin asiakkaita kävi alkuhaastattelussa ja tutustumassa tiloihin. Kolme haastateltavaa ei päässyt kurssille olemattoman kielitaidon takia. Asiakkaiden ovat kotoisin eri maista; 1 Eritreasta, 1 Albaniasta, 1 Guineasta, 3 Irakista ja 4 Afganistanista. Miesten ikä vaihteli 17–26- vuoden välillä. Heidän Suomessa oloaikansa oli lyhyt eli 4-9 kk, eli suomenkielen taito yhtä asiakasta lukuun ottamatta oli heikko.

Kurssi ensimmäisen viikon tehtävänä oli tutustuminen erilaisten menetelmien avulla. Kurssipäivän pituus oli 4 tuntia. Viikon aikana varattiin aikaa keskustelulle ja tutustumiselle. Aluksi tärkeää ryhmäytymisen kannalta oli tehdä erilaisia tutustumistehtäviä. asiakkaat mm. haastattelivat toisiaan ja esittelivät toisensa ryhmäläisille. itsensä esittelemisen suomeksi oli haasteellista mutta esittelyharjoitusta tuli automaattisesti kun ryhmään tuli päivittäin uusia asiakkaita.

Asiakkaiden kanssa laadittiin yhteiset sopimukset kurssille, jotka kirjattiin ylös. Säännöt ovat ryhmätilan seinällä kaikkien nähtävillä

Sopimukset ovat:

- 1.) Tulen ajoissa
- 2.) Ilmoitan poissaolostani ohjaajille
- 3.) Pidän kännykän äänettömällä
- 4.) Puhun suomea
- 5.) Olen ystävällinen
- 6.) Kysyn jos en tiedä tai ymmärrä

Lisäksi ensimmäisen viikon aikana katsottiin netistä selkouutiset ja katsottiin muita maahanmuuttajille hyödyllisiä sivuja. Asiakkaat harjoittelivat myös kirjoittamaan sanelutehtävän avulla sekä musiikin avulla. Alias-sanaselityspelin avulla yksi asiakas kerrallaan kuvaili toisilleen kuvakortin kuvaa suomeksi ja muut kurssilaiset yrittivät arvata mistä asiasta tai sanasta on kyse.

Asiakkaiden kanssa aloitettiin alkukartoituksen tekeminen. Tavoitteena alkukartoitukselle on selvittää asiakkaiden perustietoja, milloin ja miksi on tullut Suomeen, perhetilannetta,

koulutus- ja ammattitaustaa, terveyden tilannetta ja asiakkaan omia tavoitteita kurssille. Asiakkaiden taustat ovat traumaattiset ja osalla on selkeästi erilaista oirehdintaa stressin vuoksi. Oirehdinta tulee esille levottomuutena ja ryhmätilanteiden häiriköintinä.

2. viikko 22.2.- 28.2.2016

Toinen viikko käynnistyi viikoittaisella peliryhmällä kantaväestön kanssa Karhulan opiston liikuntasalissa. Heidän kanssa pelataan aina maanantaisin sählyä ja huhtikuun jälkeen peli vaihtuu jalkapalloksi. Kurssin miehet osallistuivat hienosti ja pelasivat rohkeasti peliä, joka oli monelle ensimmäinen kerta.

Asiakkaita kartoitettiin myös toiveita mitä haluavat kurssin aikana toteuttaa.

Keskiviikkona toteutettiin ensimmäinen ruuanlaittopäivä. Ruuanlaiton opettelu on nuorille miehille tärkeää monessa mielessä. Ensin ryhmäläiset suunnittelevat pareittain mitä tehdään ruuaksi. Sitten kauppalappu laaditaan suomeksi ja ohjaajan kanssa käydään kaupassa. Myös kaupassa käynti on maahanmuuttajalle oppimistilanne eli mistä tuotteet löytyvät ja opitaan hintojen vertailua. Itse ruuanvalmistus on ohjaustilanne. Asiakkaat oppivat laittamaan terveellistä ja monipuolista ruokaa. Kun ruoka on valmista, se nautitaan yhdessä.

Toisen viikon aikana alkukartoitukset saatiin tehtyä kaikille 10 asiakkaalle.

3. viikko 29.2.–6.3.2016

Viikon teemana on koti- ja kodinhoito.

Viikko aloitettiin perinteisesti peliryhmällä. Tällä kerralla miehien toiveesta pelattiin koripalloa.

Viikon aikana on harjoiteltu kotiin liittyvää sanastoa, jota miehet ovat opiskelleet. Lisäksi asiakkaille jaettiin viikkosuunnitelmat ja teemat käytiin läpi.

Yksilöohjauksessa aloitettiin mittaamaan asiakkaiden toimintakykyä WHOQOL-BREF-elämänlaatumittarin avulla. Aikaa mittarin täyttämiseen varattiin tunti/asiakas. Kerrottu asiakkaille mistä mittarissa on kyse ja mittaus tehdään kurssin alussa ja lopussa, jotta saadaan tietoa kurssin vaikuttavuudesta.

Sotek-säätiön ATK-tiloissa asiakkaat opiskelivat erilaisten tehtävien kautta suomenkieltä Lexia-ohjelman kautta.

4. viikko 7.3.–13.3.2016

Viikon teemana on vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet.

Viikko käynnistyi peliryhmällä opiston liikuntasalissa. 7 asiakasta oli pelaamassa koripalloa. Peliryhmän jälkeen asiakkaille kerrottiin viikon teemasta. Heille annettiin tehtäväksi perehtyä

paikkakunnalla viikon aikana tapahtumiin ja osallistumaan ainakin yhteen tapahtumaan. Seuraavan viikon aikana sovittiin että jokainen esittelee tapahtuman läpi.

Lisäksi asiakkaiden kanssa tutustuttiin matalankynnyksen paikkoihin eli Monikulttuurikeskus Myllyyn ja Valokuvakeskuksen näyttelyyn.

Yksilöohjauksessa jatkettiin toimintakyvyn mittauksia elämänlaatumittarin avulla. Yhtä kurssin asiakasta täytyi puhuttaa häiriökäyttäytymisen vuoksi.

Viikon lopussa asiakkailta kysyttiin suullista palautetta. Palaute oli positiivista. Suomenkielen ja uuden oppiminen koettiin tärkeäksi. Kaksi miestä totesi huonoksi sen, että kurssi on liian lyhyt.

5. viikko 14.3.–20.3.2016

Viikon teemana on terveys ja liikunta.

Asiakkaille annettiin tehtäväksi pitää ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Viikko aloitettiin liikunnallisesti koripalloa pelaamalla. Ryhmässä positiivinen henki ja mukana pelaamassa oli kaksi kanta suomalaista.

Asiakkaiden kanssa on viikon aikana käyty läpi terveyteen liittyviä kysymyksiä. He ovat pohtineet omaa elämäänsä terveyteen ja hyvinvointiin liittyen, kuten nukkumista ja unenlaatua sekä terveellistä ruokavaliota. Samalla suomen kieltä ovat opiskelleet erilaisten harjoitusten avulla.

6. viikko 21.3.–27.3.

Viikon teemana on tiedonhaku ja tietotekniikka

Maanantaina saimme peliryhmän jälkeen vieraita Kotka-Kymin seurakunnasta. Miesten kanssa tuli keskustelemaan pappi, diakoni ja seurakunnan maahanmuuttotyön koordinaattori. Pappi antoi tietoa Pääsiäisestä ja yleisesti keskusteltiin miten sitä Suomessa vietetään. Lisäksi kulttuuri ja perinneviikolle sovimme vierailun kirkkoon.

Viikolla kaksi AMK:n tietotekniikkaopiskelijaa piti projektin asiakkaille kaksi päiväisen ATK-kurssin. Asiakkaiden atk-aidot kartoitettiin kyselyn avulla. Koulutus sujui hyvin ja sisältö oli monipuolinen. Se antoi asiakkaille valmiuksia tietokoneen ja ohjelmien peruskäyttöön.

Yhteiset säännöt jouduttiin kertaamaan. Varsinkin kohtaa, joka muistuttaa että tulee ajoissa ja ilmoittaa jos ei tule. Näiden kohtien kanssa on ajoittain ongelmia muutaman asiakkaan kohdalla. Perusteltu asioita että sillä, että Suomessa opiskeleminen ja työelämä edellyttävät aikataulujen noudattamista.

7. viikko 28.3. – 3.4.

Viikon teemana on itsetunto ja itsetuntemus.

Viikon teemaan liittyen asiakkaat kirjasivat ylös omia vahvuuksiaan. Tämän pohjalta he piirsivät A2-arkille oman voimavarapuun. Voimavarapuussa juuret ovat asioita jotka kuvaavat henkilön voimavaroja ja perusvoimia. Runkoon merkataan asiat, joissa on hyvä ja jota osaa tehdä. Oksat ovat henkilön harrastuksia ja lehtiin kirjataan unelmat ja toiveet.

Keskiviikkona itsetuntoharjoituksia oli asiakkaiden kanssa tekemässä vapaaehtoinen arkiohjaaja. Hän työskentelee ohjaajana ja näyttelijänä teatterissa. Harjoituksissa hän käytti teatterissa käytettyjä menetelmiä. Asiakkaat antoivat päivästä positiivista palautetta.

Viikko huipentui 3D-elokuvaan. Tämä oli monille asiakkaista ainutlaatuinen kokemus.

8. viikko 4.4.–10.4.

Viikon teemana on koulutus ja työ.

Viikko aloitettiin peliryhmässä. Tällä kertaa asiakkaat pelasivat kantasuomalaisten kanssa sählyä. Tulevaan!-kurssin ollessa puolella välissä heiltä kysyttiin kirjallista väliarviointia.

Keskiviikkona kurssilla oli työharjoittelustaan ja suomenkielen opiskelusta puhumassa yksi edellisen Tulevaan!-kurssin asiakas.

9. viikko 11.4.–17.4.

Viikon teemana on raha ja talous

Viikko alkoi peliryhmällä eli sählyllä.

Asiakkaat saivat tehtäväksi pitää kirjaa omasta taloudestaan. Lisäksi suorittivat kauppakori vertailun eri kauppojen välillä.

Yksilöohjauksessa on viikon aikana käsitelty traumoja. Epätietoisuus omasta ja tilanteesta, tulevaisuudesta ja huoli omaisista stressaa. Tämä on näkynyt erilaisena oireiluina kuten paniikkioireina tai uniongelmina.

Perjantaina kävimme tutustumassa Ekamin Malmingin kampukseen. Kuulimme koulutuksista ja kiersimme eri työpisteitä läpi.

10. viikko 18.4.- 24.4.

Viikon teemana terveys ja liikunta

Välipalautteen pohjalta tiistaksi järjestimme atk-kertauspäivän. Kouluttajana toimi vapaaehtoinen henkilö.

Yksi asiakas päätti lopettaa kurssin. Syyksi hän sanoi muut asiakkaat. Oli vihainen kun he eivät noudata sovittuja kellonaikoja ja ilmeisesti riitautunut toisen asiakkaan kanssa.

Torstaina kävimme tutustumassa Kymin kirkkoon, jossa seurakunnan pappi ja kanttori esittelivät seurakunnan toimintaa ja kirkkoa. kaikki asiakkaat osallistuivat ja olivat kiinnostuneita asioista.

Maahanmuuttotyön koordinaattori kävi tutustumassa ryhmäläisiin.

11. viikko 25.4. -1.5.

Viikon teemana kulttuuri ja perinteet

Sählyryhmään osallistui 4 asiakasta ja 3 keskittyi katsomaan. Viikko oli lyhyt koska projektihenkilöstö oli kaksi päivää koulutuksessa.

Asiakkaiden kanssa kävimme läpi Suomen historiaa ja suomalaisuuteen liittyviä asioita. Perjantaina huolehdittiin ryhmätilan siivoukset ja lainattiin suomalainen elokuva kirjastosta.

12. viikko 2.5. – 8.5.

Viikon teemana on tiedonhaku ja tietotekniikka.

Miehet laativat tiistaina esitelmää atk-luokassa. Mukana heitä oli auttamassa ja ohjaamassa vapaaehtoinen arkiohjaaja.

Allekirjoittanut oli kouluttamassa Kotouttamistyö kunnassa – seminaarissa.

Keskiviikkona oli tutustuminen Ekamin Haminan kampukseen. kaikki osallistuivat tapahtumaan. Yksilölliset WHOQOL-BREF-elämänlaatumittaukset aloitettiin.

13. viikko 9.5.-15.5.

Viikko aloitettiin peliryhmällä ja asiakkaiden toiveesta pelattiin koripalloa Karhulan keskus kentällä. Elämänlaatumittauksia yksilöohjauksessa jatkettiin. Miehet selkeästi avoimempia ja kertoivat taustoistaan ja haasteistaan arjessa.

Keskiviikkoiltana olimme vapaaehtoisten arkiohjaajien kanssa Merimuseo Vellamossa. Asiakkailta saatiin positiivista palautetta mukavasta ohjelmasta.

Torstaipäivän vietimme Karhulan keskus kentällä ja pelasimme jalkapalloa. Mukana meillä oli eväät, jotka nautimme joen rannassa.

Teimme erilaisia adjektiiviharjoituksia.

14. viikko 16.5.–22.5.

Musiikkipäivää vietettiin tiistaina, tutustumista soittimiin ja musiikin tekoon. Miehet olivat innokkaina mukana oppimassa.

Miesten toiveesta ruuanlaitto päivää vietettiin grillauspäivä Karhulan keskuspuistossa. Joukko eläkeläisiä tuli tutustumaan asiakkaisiin ja kyselivät mistäpäin maailmaa ovat lähtöisin.

15. viikko 23.5.–29.5.

Kurssin viimeinen viikko aloitettiin kansioiden purkamiselle. Avoin jalkapalloryhmä aloittaa 6.6. jonne miehet voivat jatkossa osallistua. Asiakkailta pyydettiin loppuarviointia kurssista ja palaute oli positiivista. Kaikki teemat koettiin tärkeiksi.

Tiistaina oli Santalahti päivä. Miehet pääsivät rentoutumaan ja tunnelma oli avoin ja rento. Suomalaiseen luontoon tutustuminen koettiin tärkeäksi. Osaa miehistä mietitytti pitääkö metsässä pelätä jotain. Luontosanastoa kehitettiin kävelyn aikana. Paluumatkalla saimme kiitosta mukavasta päivästä.

Keskiviikkona projekti tarjosi ravintolakokemuksen eli nautimme yhdessä lounaan. Söimme rauhassa ja annoimme palautetta yhteisestä kokemuksesta.

Perjantaina oli kurssin päättäjäiset. Jaoimme miehille todistukset kurssin suorittamisesta

LIITE 4

TULEVAAN! RYHMÄOHJAUS 15.2.-27.5.2016

RYHMÄ	AIHE	MENETELMÄT
VKO 1 15.2.-	<ul style="list-style-type: none"> Tutustuminen Jakson sisältö, yhteiset pelisäännöt (ilmoittautuminen, poissaolot, päihteettömyys, tauot jne.) Viikkotavoitteet Ruoan valmistus (esim. ke tai to -> pareittain, jos mahdollista. Alkuviikosta suunnitelma+reseptin etsiminen -> kopio muille kansioihin+esittely, työpari hoitaa alusta loppuun) Viikkosiivous 	<ul style="list-style-type: none"> Ryhmäytymisharjoituksia, ryhmäkeskustelua, tutustumista toisiin erilaisten harjoitusten avulla yhteisten pelisääntöjen laatiminen Viikkotavoitteiden laatiminen Päiväkirjan työstämisen aloittaminen Kaupassakäynti ja ruoanvalmistus yhdessä Viikkosiivous perjantaisin yhdessä, jokaiselle sovittu oma, kiertävä tehtävä ryhmästä nousevat teemat, toiveet ja tarpeet
VKO 2 22.2.-	<ul style="list-style-type: none"> Viikkotavoitteet Henkilökohtaisen etenemissuunnitelman laatiminen Yksilöohjaus Viikkosiivous 	<ul style="list-style-type: none"> Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin Elämänlaatumittarien laatiminen yksilöohjauksessa ruoan valmistus viikkosiivous + pelailu/levyraati
VKO 3 29.2.-	<ul style="list-style-type: none"> Koti ja kodinhoito Kodin siisteys ja siivous (www.martat.fi -> kodinhoito) 	<ul style="list-style-type: none"> Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin kotiin kohdistuvat lait (vrt. vuokra – oma) kotirauha Vakuutukset teht. Unelmien koti perhe

LIITE 4

RYHMÄ	AIHE	MENETELMÄT
VKO 4 7.3.-	<ul style="list-style-type: none"> • Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • kulttuuritapahtumat/menovinkit lehdestä (osallistuminen ryhmänä esim. valokuvakeskus) • Mylly • kommunikaatio + kieli • teht. osallistu vapaa-ajalla tapahtumaan • teatteriin/elokuviin (?)
VKO 5 14.3.-	<ul style="list-style-type: none"> • Terveys ja liikunta • liikunta- ja harrastuspaikkoihin tutustuminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • teht. ruokapäiväkirja viikon ajan • oma harrastus/mitä haluaisi harrastaa -> esittely muulle ryhmälle
VKO 6 21.3.-	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonhaku ja tietotekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • ATK-taitojen kartoitus • kahden päivän kurssi (Femina, tietokonealuokka) • suomenkielen opiskelu itsenäisesti netissä

LIITE 4

RYHMÄ	AIHE	MENETELMÄT
VKO 7 28.3.-	<ul style="list-style-type: none"> • Itsetunto ja itsetuntemus 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • Mindfulness (Olli) • teht. voimavarapuu, vahvuudet, olen hyvä, aarrekartta.... • Arvot ja asenteet
VKO 8 4.4.-	<ul style="list-style-type: none"> • Koulutus ja työ <p>VÄLIPALAUTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • kielitaidon ylläpitäminen (keinot) • ammatinvalinta • tutustumiskäyntejä (esim. Ekami) • omaehtoinen opiskelu/kurssit • vapaaehtoistyö
VKO 9 11.4.-	<ul style="list-style-type: none"> • Raha ja talous • Omaan kotiin, www.nuortanelama.fi , www.asumisenabc.fi , Martat 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • Asiointi • verkkopankki (?), palvelut verkossa • vastuu omasta taloudesta • teht. omat tulot ja menot viikon aikana

LIITE 4

RYHMÄ	AIHE	MENETELMÄT
VKO 10 18.4.-	<ul style="list-style-type: none"> • Terveys ja liikunta 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • RETKI
VKO 11 25.4.-	<ul style="list-style-type: none"> • Kulttuuri ja perinteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • suomalaisuus • ryhmäläisten kulttuuritaustat • ristiriitatilanteet oman kulttuurin ja suomalaisen kulttuurin välillä
VKO 12 2.5.-	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedonhaku ja tietotekniikka 	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • teht. valmistele esitys vapaasti valittavasta aiheesta muulle ryhmälle • sosiaalinen media • CV + työhakemus

LIITE 4

RYHMÄ	AIHE	MENETELMÄT
VKO 13 9.5.-		<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin
VKO 14 16.5.-		<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin
VKO 15 23.5.-	PALAUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Viikkotavoitteiden asettaminen ja toteutumisen tarkastelu perjantaisin • Elämälaatumittareiden laatiminen yksilöohjauksessa • YHDESSÄ RAVINTOLAAN SYÖMÄÄN

WHOQOL-BREF

MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖN ELÄMÄNLAATUMITTARI - LYHYT VERSIO

Ohjeet

Tällä lomakkeella pyydämme Teitä arvioimaan elämänlaatuanne, terveyttänne ja muita arkielämänne asioita. **Vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.** Jos olette epävarma siitä, minkä vastausvaihtoehdon valitsisitte, **valitkaa se, joka vaikuttaa sopivimmalta.** Usein sopivin vastaus on se, joka ensimmäiseksi tulee mieleen.

Kun vastaatte, ajatelkaa tärkeinä pitämiänne asioita, toiveitanne sekä mielihyvän ja huolenaiheitanne. Muistelkaa elämäännne kahden viimeisen viikon aikana. Kahta viimeistä viikkoa koskeva kysymys voi kuulua esimerkiksi seuraavasti:

	En lainkaan	Vähän	Kohtuul- lisesti	Paljon	Täysin riittävästi
Oletteko saanut muilta tarvitsemaanne tukea?	1	2	3	4	5

Ympyröikää numero, joka parhaiten vastaa sitä, kuinka paljon olette saanut tukea muilta viimeisten kahden viikon aikana. Jos olette saanut paljon tukea, ympyröikää numero 4. Jos ette ole lainkaan saanut tarvitsemaanne tukea muilta viimeisen kahden viikon aikana, ympyröikää numero 1.

Lukekaa jokainen kysymys ja arvioi, miltä Teistä tuntuu. Ympyröikää kunkin kysymyksen kohdalla se numero, joka vastaa mielestänne sopivinta vastausta kysymykseen.

		Erittäin huonoksi	Huonoksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Hyväksi	Erittäin hyväksi
1	Millaiseksi arvioitte elämänlaatunne?	1	2	3	4	5

		Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
2	Kuinka tyytyväinen olette terveyteenne?	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olette kokenut tiettyjä asioita viimeisten kahden viikon aikana.

		Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Paljon	Erittäin paljon
3	Missä määrin fyysinen kipu estää Teitä tekemästä päivittäisen elämänne kannalta tarpeellisia asioita?	1	2	3	4	5
4	Kuinka paljon tarvitsette lääkettä tai muuta hoitoa pystyäksenne toimimaan päivittäisessä elämässänne?	1	2	3	4	5
5	Kuinka paljon nautitte elämästä?	1	2	3	4	5
6	Missä määrin tunnette, että elämänne on merkityksellistä?	1	2	3	4	5

		En lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Hyvin	Erinomaisesti
7	Kuinka hyvin pystytte keskittymään asioihin?	1	2	3	4	5

		En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen turvalliseksi	Hyvin turvallisiksi	Erittäin turvallisiksi
8	Kuinka turvallisiksi tunnette olonne päivittäisessä elämässänne?	1	2	3	4	5

		En lainkaan	Vähän	Kohtuullisen terveellisenä	Hyvin terveellisenä	Erittäin terveellisenä
9	Kuinka terveellisenä pidätte fyysistä ympäristöänne?	1	2	3	4	5

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, missä määrin olette viimeisten kahden viikon aikana kokenut tai voinut tehdä tiettyjä asioita.

		Ei lainkaan	Vähän	Kohtuullisesti	Lähes riittävästi	Täysin riittävästi
10	Onko Teillä riittävästi tarmoa arkipäivän elämäänne varten?	1	2	3	4	5
11	Oletteko tyytyväinen ulkomuotoon?	1	2	3	4	5
12	Onko Teillä tarpeeksi rahaa tarpeisiinne nähden?	1	2	3	4	5
13	Saatteko tarpeeksi tietoa jokapäiväisen elämänne kannalta tärkeistä asioista?	1	2	3	4	5
14	Missä määrin Teillä on mahdollisuuksia vapaa-ajan toimintaan?	1	2	3	4	5

		Erittäin huono	Huono	Ei hyvä eikä huono	Hyvä	Erittäin hyvä
15	Millainen on liikuntakykynne?	1	2	3	4	5

Seuraavissa kysymyksissä Teitä pyydetään kertomaan, kuinka tyytyväinen olette ollut viimeisten kahden viikon aikana erilaisiin asioihin elämässänne.

		Erittäin tyytymätön	Melko tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Melko tyytyväinen	Erittäin tyytyväinen
16	Kuinka tyytyväinen olette unenne laatuun?	1	2	3	4	5
17	Kuinka tyytyväinen olette kykyynne selviytyä päivittäisistä toimista?	1	2	3	4	5
18	Kuinka tyytyväinen olette työkykyynne?	1	2	3	4	5
19	Kuinka tyytyväinen olette itseenne?	1	2	3	4	5
20	Kuinka tyytyväinen olette ihmissuhteisiinne?	1	2	3	4	5
21	Kuinka tyytyväinen olette sukupuolielämäännne?	1	2	3	4	5
22	Kuinka tyytyväinen olette ystäviltänne saamaanne tukeen?	1	2	3	4	5
23	Kuinka tyytyväinen olette asuinalueenne olosuhteisiin?	1	2	3	4	5
24	Kuinka tyytyväinen olette mahdollisuuksiinne saada terveystalvclvuja?	1	2	3	4	5
25	Kuinka tyytyväinen olette mahdollisuuksiinne käyttää julkisia ja/tai muita liikennevälineitä?	1	2	3	4	5

Seuraava kysymys koskee sitä, kuinka usein olette tuntenut tai kokenut tiettyjä asioita viimeisten kahden viikon aikana.

		Ei koskaan	Harvoin	Melko usein	Hyvin usein	Aina
26	Kuinka usein Teillä on ollut sellaisia kielteisiä tuntemuksia kuten alakuloisuus, epätoivo, ahdistus tai masennus?	1	2	3	4	5

Auttoiko joku Teitä tämän lomakkeen täyttämässä? _____

Kuinka kauan lomakkeen täyttäminen kesti? _____

Haluatteko sanoa jotain tästä kyselystä?

KIITOS AVUSTANNE!



WHOQOL-BREF

MAAILMAN TERVEYSJÄRJESTÖN ELÄMÄNLAATUMITTARI - LYHYT VERSIO

	Kaavat eri ulottuvuuksien yhteispisteiden laskemiseen	Raaka- pistearvo	Muunnetut skaalapistearvot*								
			4–20	0–100							
Ulottu- vuus 1	(6-Q3) + (6-Q4) + Q10 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18	=									
	<table border="1"><tr><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td></tr></table>					+		+		+	
	+		+		+		+		+		
Ulottu- vuus 2	Q5 + Q6 + Q7 + Q11 + Q19 + (6-Q26)	=									
	<table border="1"><tr><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td></tr></table>					+		+		+	
	+		+		+		+				
Ulottu- vuus 3	Q20 + Q21 + Q22	=									
	<table border="1"><tr><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td></tr></table>					+		+			
	+		+								
Ulottu- vuus 4	Q8 + Q9 + Q12 + Q13 + Q14 + Q23 + Q24 + Q25	=									
	<table border="1"><tr><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td><td>+</td><td></td></tr></table>					+		+		+	
	+		+		+		+		+		

*Raakapistearvojen muuttamiseksi muunnetuiksi skaalapistearvoiksi, katso Pisteytysohje.

WHOQOL-BREF -mittarin kaikki oikeudet kuuluvat Maailman Terveysjärjestölle (WHO). Marja Vaarama on suomentanut lomakkeen WHO:n luvalla. Mittarin käyttö edellyttää lupaa WHO:lta, jonka Suomessa voi myöntää Marja Vaarama, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Käyttölupapyyntöt lähetetään TOIMIA:n toimitukseen (THL; info@toimia.fi), josta pyyntö välitetään Marja Vaaramalle.

Lähde: WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. Psychol Med May. 1998; 28(3):551–558.

