

# Monikulttuurisuuden haasteita nuorten mielenterveyden edistämisessä

Pirjo Kinnunen

## JOHDANTO

Nuorten mielenterveyden edistäminen on nostettu keskeiseksi terveyspoliittiseksi painopistealueeksi niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa (Euroopan yhteisöjen komissio 2005; Improving the Health of Canadians 2009; ETENE 2010; WHO 2010). Euroopan komissio ja Maailman terveysjärjestö painottavat mielenterveyttä koskevassa sopimuksessaan, että sairauskeskeinen lähestyminen ei enää riitä, vaan tarvitaan koko väestöön kohdistuvia toimia (European Pact for Mental Health and Well-Being 2008), joilla voidaan edistää ja vahvistaa nuorten mielenterveyttä.

Monikulttuurisissa yhteisöissä tämä tarkoittaa mielenterveyttä edistävän toiminnan kohdistamista alkuperäisväestön lisäksi kaikkiin pienempiinkin kulttuurisiin ryhmiin, joita maassa elää. Kokonaisvaltainen toiminta mielenterveyden edistämiseksi edellyttää erilaisiin kulttuureihin ja kulttuurien välisiin kohtaamisiin liittyvien tekijöiden ymmärtämistä. Suunnitelmallisilla kotouttamisohjelmilla helpotetaan maahanmuuttajien asettumista ja sopeutumista uuteen maahan (Kotoutumislaki 1386/2010), mutta muitakin toimia tarvitaan. Huomiota tulee kiinnittää muun muassa alkuperäisväestön riittävään koulutukseen, että maahanmuuttajiin osattaisiin suhtautua asianmukaisesti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. Kyse on kaksisuuntaisesta integraatiosta (Monimuotoinen kunta 2011).

Yhteiskuntarakenteen muuttuminen ja erilaisten väestöryhmien rinnakkaiselo vaikuttavat ihmisten arkielämään ja myös mielenterveyden muotoutumiseen. Erilaiset kulttuurit ja ihmiset muuttavat ympäristöjä ja tuovat yhteisöihin uudenlaisia piirteitä. Näistä muutoksista ei kovinkaan paljoa keskustella; ovatko nämä muutokset juuri niitä asioita, joita pelätään? Monikulttuurisuutta tarkastellaan usein seuraavista näkökulmista: mitä ongelmia kulttuurien sekoittuminen aiheuttaa, miten uudet tulijat sopeutuvat yhteiskuntaamme ja millaista hyötyä tai uhkaa maahanmuuttajiin liittyy.

Siitä, miten alkuperäisväestö voisi helpottaa maahanmuuttajien selviytymistä tai miten kulttuurien kohtaamiset vaikuttavat yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan hyvinvointiin, pohditaan liian vähän. Tässä artikkelissa pyrin valottamaan monikulttuurisuuden tuomia haasteita, ja pohtimaan etenkin sitä, miten voisimme ymmärtää nuoria maahanmuuttajia nykyistä paremmin ja tukea heidän mielenterveyttään.

## MITÄ KULTTUURILLA JA MONIKULTTUURISUUDELLA TARKOITETAAN?

Kulttuurilla voidaan ymmärtää opittua käyttäytymistä, malleja tai kaavoja, jotka varmistavat yksilön ja yhteisön säilymisen (Honko & Pentikäinen 1975). Kulttuuri on sateenvarjokäsite, joka pitää

sisällään kaiken ihmisen ajatteluun ja toimintaan liittyvän, mikä sitoo ihmiset yhteisön jäseneksi sekä mahdollistaa elämisen yhdessä. Lisäksi kulttuuriin kuuluvat opitut ja omaksutut arvot sekä uskomukset, jotka ohjaavat ihmisen ajattelua, toimintaa ja päätöksentekoa. (Leininger 1991.)

Käsite ”monikulttuurinen” kuvaa yhteisön sosiaalisia piirteitä ja hallinnan haasteita. Nämä tulevat esille silloin, kun erilaiset kulttuuriset yhteisöt elävät yhdessä pyrkien rakentamaan yhteistä yhteiskuntaa ja samalla säilyttämään omaa identiteettiään. Käsite ”monikulttuurisuus” taas viittaa enemmän strategioihin sekä toimintatapoihin, ja sitä käytetään monimuotoisia yhteisöjä hallitessa. Monikulttuurisia yhteisöjä voidaan hallita eri tavoin. Esimerkiksi ”liberaali monikulttuurisuus” pyrkii integroimaan uudet väestöryhmät valtaväestöön, kun taas ”pluralistinen monikulttuurisuus” hyväksyy enemmän ryhmien välisiä eroja ja pyrkii tarjoamaan eri ryhmille erilaisia oikeuksia yhteisten rakenteiden alla. (Hall 2003.) Näistä lähtökohdista voidaan pohtia, millainen yhteiskunta ja ympäristö voisi tukea parhaiten nuorten kasvua ja mielenterveyttä uudessa yhteisössä.

Suomi on maana ollut pitkään suojassa ulkopuoliselta muuttoliikenteeltä ja alkanut globalisoitua vasta viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana. Kansainvälinen liikkuvuus on lisääntynyt ja maamme tulee yhä enemmän ulkomaalaisia nuoria opiskelemaan ja töihin, sekä joskus myös etsimään omaa kotimaataan turvallisempia olosuhteita elää. Maahanmuuton myötä yleistyvät luonnollisesti myös kulttuurienväliset parisuhteet ja avioliitot. Suomessa oli vuonna 2010 noin 168 000 ulkomaalaista eli noin 3,1 % koko väestöstä. Määrä on pieni verrattuna moniin muihin Euroopan maihin. Kuitenkin ulkomaalaistaustaisten henkilöiden määrä on todellisuudessa Suomessakin suurempi, sillä osa täällä asuvista henkilöistä on syntynyt muualla, mutta heillä on Suomen kansalaisuus.

Lisäksi maassamme asuu yhä enemmän henkilöitä, jotka ovat eläneet koko elämänsä Suomessa, mutta heillä on ulkomaalaistaustaiset vanhemmat tai ainakin toinen vanhemmista. Vieraskielisiä eli muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea puhuvia henkilöitä asuu Suomessa noin 225 000. Eniten maassamme on virolaisia, venäläisiä ja ruotsalaisia. Sitten tulevat somalialaiset, kiinalaiset ja irakilaiset. Valtaosa maamme muuttavista ulkomaalaisista on lapsia ja nuoria (Monikulttuurisuus ja maahanmuutto 2012). Arvioiden mukaan vuonna 2025 joka viides koululainen pääkaupunkiseudulla on maahanmuuttaja-taustainen (Kuusela ym. 2008). Tämä tarkoittaa ainakin sitä, että koulu-yhteisöt tulevat olemaan tulevaisuudessa yhä monikulttuurisempia yhteisöjä.

## TUNTEMATTOMUUDEN KOHTAAMINEN HERÄTTÄÄ TUNTEITA

Tuntemattomasta kulttuurista tulevien ihmisten kohtaaminen herättää paljon tunteita ja ennakkoluuloja. Uusien ajatusten kohtaaminen nähdään yleisesti yhteiskuntaa avartavana ja rikastuttavana, mutta samanaikaisesti osa ihmisistä kokee vieraat edelleen uhkana itselleen ja omalle maallemme. Kyse on usein siitä, että toista kulttuuria ja siihen liittyviä tapoja ei tunneta riittävän hyvin. Olemassa oleva tieto on puutteellista ja joskus jopa virheellistä.

Kulttuurien kohtaamiseen liittyy monia käsitteitä, jotka kuvaavat tätä ilmiötä. Puhumme "kulttuurien yhteentörmäyksestä", kulttuurisokista, "kulttuurikonflikteista" ja "kulttuurien välisestä sodasta" (Hannerz 2003). Valtaväestön suhtautumisella on suuri merkitys siihen, miten maahanmuuttajat sopeutuvat uuteen yhteiskuntaan. Siksi ei riitä, että maahanmuuttajat kotoutetaan uuteen kulttuuriin, vaan työtä on tehtävä myös valtaväestön keskuudessa.

Mielenterveyden muotoutumisen näkökulmasta nuorille muutto uuteen maahan on haasteellisempaa kuin aikuisille. Nuorilla ei ole vielä omaa identiteettiä – he vasta etsivät sitä. Pienemmät lapset elävät kiinteässä suhteessa vanhempiinsa, mutta nuori kohtaa uuteen kulttuuriin muuttaessa eri ympäristöissä arvoja ja tapoja, jotka voivat poiketa paljonkin oman lapsuuden kasvuympäristön ja vanhempien arvomaailmasta. Tällöin hän voi joutua ristiriitaisten arvojen ja tapojen "taistelukenttään" etsiessään omaa identiteettiään ja rakentaessaan omaa tulevaisuuttaan (Bigelow 2008; Soisalo 2009; Li 2010).

## MITÄ MIELENTERVEYS ON JA MITEN SE YMMÄRRETÄÄN ERI KULTTUUREISSA?

Mielenterveys on moniulotteinen käsite ja ihmisen mielenterveyden muotoutumiseen vaikuttavat aina useat tekijät. Mielenterveyttä pidetään psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota ihminen käyttää oman elämänsä ohjaamiseen (Lehtonen & Lönngvist 2007). Näin ajatellen mielenterveys auttaa meitä selviytymään arkielämän erilaisissa tilanteissa. Uuteen maahan ja kulttuuriin saapumista helpottaa hyvä mielenterveys ja siksi mielenterveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen on tärkeä kiinnittää huomiota.

Monikulttuurisissa yhteisöissä esille nousevat ihmisten erilaiset käsitykset siitä, mitä mielenterveys on ja miten siitä voidaan puhua (Soisalo 2009). Monissa kulttuureissa mielenterveys liitetään edelleen uskontoon (Guerin ym. 2004) tai ylliluonnollisiin ilmiöihin (Minas ym. 2007). Guerin ym. (2004) totesivat tutkimuksessaan, että somalialaiset pitävät varsinaisina mielenhäiriöinä ainoastaan vakavia mielisairauksia. He peittävät helposti pienet huolet, eivätkä puhu mielenterveysongelmistaan. Tällöin mielenterveyteen liittyvissä ongelmassa ei haeta apua terveysalan ammattilaisilta (Halla 2007; Soisalo 2009) tai sitten hoitoon hakeudutaan tuoden esille vain fyysisiä oireita. Tämä voi johtaa siihen, että oikeaa tuen tai hoidon tarvetta ei tunnusteta (Kirmayer ym. 2011).

On myös kulttuureita, joissa psyykkistä ja fyysistä terveyttä ei pidetä toisistaan erillisenä samoin kuin länsimaissa. Maahanmuuttajilla esiintyykin paljon somaattisia sairauksia (Halla 2007). Maahanmuuttoon liittyy myös lisääntynyt riski sairastua erilaisiin psyykkisiin saira-

uksiin, Heillä on esimerkiksi 2,8-kertainen riski sairastua skitsofreniaan verrattuna alkuperäisväestöön (Cantor-Graae & Seltén 2005). Sagatun ym. (2008) tutkivat norjalaisia 15–16-vuotiaita peruskoulu-  
laisia ja totesivat, että etnisiin vähemmistöihin kuuluvilla nuorten oli heikompi mielenterveys kuin valtaväestöön kuuluvilla nuorilla. Myös Garcian ym. (2008) tutkimuksessa vieraasta kulttuurista tulevilla nuorilla oli alkuperäisväestöä enemmän emotionaalista stressiä, itsetuhoajatuksia ja -käyttäytymistä.

Tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole yksiselitteisiä. Muun muassa Kirmayer ym. (2011) mukaan maahanmuuttajilla on mielenterveysongelmia vähemmän kuin alkuperäisväestössä uuteen maahan tullessa, mutta ongelmat lisääntyvät maahanmuuton jälkeen. Tilanne ja ongelmat riippunevat pitkälti siitä, millaisista olosuhteista ja min-kälaisilla motiiveilla maahanmuuttajat uuteen maahan saapuvat. (Kts. esim. Minas ym. 2007.) Toisaalta myös se, miten maahanmuuttajat otetaan vastaan uudessa kulttuurissa, voi olla merkittävä mielenterveyteen vaikuttava tekijä.

Tutkimukset viittaavat siihen, että etenkin ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajat ovat alttiita mielenterveysongelmille (Lommi 2010), ja tämä voi perustua siihen, että pitempään maassa asuneet ovat jo sopeutuneet uuteen kulttuuriin ja löytäneet oman roolinsa yhteiskunnassa. Van Oort ym. (2007) osoittivat mielenterveysoireiden erojen vähenevän nuoruudesta aikuisuuteen tullaessa. He vertasivat seurantalutkimuksessaan hollantilaisten ja Hollannissa asuvien turkkilaisten mielenterveyttä uhkaavia oireita. Tämä tutkimus vahvistaa myös sitä, että kun nuoruudesta selvittää, elämä helpottuu aikuisuudessa.

Maahanmuuttaja nuorella voi olla hyvin erilainen käsitys ja ymmärrys mielenterveyteen liittyvistä asioista, mitä uudessa kulttuurissa ajatellaan. Tämä voi vaikuttaa siihen, ettei hän osaa tai uskalla tuoda esille mielenterveyteen liittyviä huoliaan kenellekään. Hän ei tiedä, millaisista asioista kouluterveydenhoitajalle voi puhua tai voi myös olla, ettei hän tunnista omia ongelmiaan. Nuori elää ikävaihetta, johon kuuluu oman identiteetin etsintä ja muun muassa kasvuun, kehitykseen ja ulkonäköön liittyvät asiat askarruttavat helposti mieltä (Fox & Farrow 2009; Markey 2010; Kouluterveyskysely 2011).

Nuori vertailee kodin ja uuden yhteiskunnan arvomaailmaa ja elämäntapoja löytääkseen oman arvomaailman ja tavan elää. Vanhempien, jotka elävät syvällä omassa maailmassaan, saattaa olla vaikea ymmärtää nuoren halua tutustua myös uuteen kulttuuriin ja sen tarjoamiin tapoihin (Halla 2007; Soisalo 2009). Niinkin arkipäiväiset asiat kuin pukeutuminen, hunnun käyttö, omaan uskontoon liittyvät rituaalit ja opitut käyttäytymistavat voivat aiheuttaa nuoren arjessa vaikeita tilanteita, erilaisuuden kokemista ja uuden yhteisön osoittamaa arvostelua (Bigelow 2008; Li 2010). Tämä voi johtaa nuoren oireiluun, stressaantumiseen ja jopa yksin jäämiseen omien ristiriitaisten tunteittensa kanssa. Joskus psykosomaattiset oireet ovat ensimmäinen ulospäin näkyvä merkki siitä, että nuoren mielenterveys on uhattuna ja hän tarvitsee ulkopuolisen tukea ja apua (Kinnunen ym. 2010). Nuoren kuuleminen ja ymmärtäminen näissä tilanteissa on mielenterveyden edistämisen lähtökohta.

## UUSI KULTTUURI JA MIELENTERVEYDEN UHKIA

Vieraaseen kulttuuriin ja maahan muuttaminen on aina ihmiselle jonkinlainen "stressitilanne", vaikka sitä ei itse tunnistaikanaan. Psykkinen kuormitus voi altistaa ihmisen joko psykkiniselle sairastumiselle tai, jos henkilöllä on joku sairaus, sen pahenemiselle (Halla 2007). Uuteen yhteisöön ja tapoihin sopeutumien vie energiaa ja kaikki ei aina suju ilman ongelmia. Tavallinen sopeutumista vaikeuttava tekijä on kielitaidon puute. Kokkosen (2010) väitöskirjatutkimuksessa Suomeen tulleet pakolaiset kertoivat, että he olisivat halunneet saada ystäviä enemmän suomalaisista, mutta tutustumisen teki vaikeaksi kielitaidon puute. Sosiaalisia suhteita on vaikea solmia, jos yhteistä kieltä ei ole. Mielenterveyden näkökulmasta on tärkeä, että nuoret saavat riittävä tukea uuden kielen oppimisessa. Näin yhteiskuntaan sopeutuminen helpottuu ja uusien saman ikäisten ystävien saaminen helpottuu. Nuoruusikään kuuluu omista vanhemmista irtaantuminen ja tässä kehitysvaiheessa saman ikäiset ystävät ovat nuorelle tärkeitä. (Erikson 1968; Fadjukoff 2007.)

Monet maahanmuuttajat ovat tottuneet siihen, että lähiyhteisö huolehtii jäsenistään enemmän kuin suomalaisen kulttuuriin kuuluu. Esimerkiksi Euroopan ulkopuolella perheellä tarkoitetaan paljon laajempaa yhteisöä kuin Suomessa, ja perheyhteisöt ovat kiinteämpiä kuin meillä. Maynard & Harding (2010) tutkivat eri etnisten ryhmien perheiden toimintaa Englannissa ja totesivat, että pienet etniset ryhmät muun muassa vierailevat ystävien ja sukulaisen luona, sekä syövät yhdessä perheiden kanssa enemmän kuin mitä englantilaiset itse tekevät. Nuorelle, joka vierailee esimerkiksi koulukavereiden kodeissa, uuden maan perhekulttuurit saattavat aiheuttaa hämmennystä ja hän voi tehdä virheellisiä tulkintoja ja päätelmiä tai ymmärtää ihmistenvälisiä viestejä helposti väärin. Kulttuurisista asioista tulisi keskustella nuorten kanssa, se auttaa heitä ymmärtämään paremmin ihmisten erilaista käyttäytymistä ja toimintaa.

Perheenjäsenten roolit sekä miehen ja naisen asema ovat monissa kulttuureissa erilaiset kuin mihin me olemme oppineet. Esimerkiksi islamilaisissa maissa miehellä on paljon valtaa perheessä ja kaikki mikä on sallittua miehelle, ei ole sitä naiselle (Soisalo 2009). Nuorelle tämä voi merkitä ristiriitaisia tunteita siitä, miten itse miehenä tai naisena arvottaa sukupuolten välisiä rooleja. Muuttaminen uuteen maahan voi aluksi tuntua viehättävälle, mutta pian arkielämään siirtymisen jälkeen perheenjäsenten roolit alkavat muotoutua uudelleen. Lapset ja nuoret oppivat uudet tavat ja kielen nopeammin kuin vanhemmat ja saattavat joutua hoitamaan perheensä käytännön asiat. Lisäksi nuoret omaksuvat uuden kulttuurin arvot ja tavat, mikä voi olla vanhemmille vaikeaa hyväksyä. He usein pitävät kiinni oman kulttuurin tavoista nuoria tiukemmin. (Halla 2007; Soisalo 2009; ks myös Foner & Dreby 2011.)

Arvoristiriidat perheessä ovatkin yleisiä ja aiheuttavat paljon vuorovaikutussuhteisiin liittyviä ongelmia, jotka voivat uhata myös nuorten mielenterveyttä. Maahanmuuttajanuorille olisikin tärkeää, että heillä olisi uudessa maassa joku tai joitakin aikuisia, joiden kanssa he voisivat turvallisessa ja hyväksyvässä ympäristössä jakaa ajatuksiaan, ja sitä kautta saada tukea oman identiteetin kehittymiselle ja näin myös mielenterveyden muotoutumiselle.

Maahanmuuttotilanteissa vanhempien sopeutuminen uuteen yhteiskuntaan vaikuttaa myös siihen, miten heidän lapset ja nuoret kiinnittyvät uuteen maahan. Duarte ym. (2008) totesi tutkimuksessaan, että muun muassa nuorten epäsosiaalinen käyttäytyminen on yhteydessä siihen, miten hyvin heidän vanhempansa ovat sopeutuneet yhteiskuntaan ja siinä vallitsevaan kulttuuriin. Tästä syystä mielenterveyden edistämisessä on tärkeää huomioida koko perhe ja tukea jokaista perheenjäsentä sopeutumisessa. Maynard & Harding (2010) tutkivat kulttuurisia ryhmiä ja totesivat, että perheiden toiminnalla ja yhdessä tekemisellä on suuri merkitys nuorten mielenterveydelle.

Erytisesti pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden mielenterveysriskit tulisi tunnistaa. He tulevat yleensä vaikeista olosuhteista ja ovat usein kokeneet omassa maassaan kidutusta, väkivaltaa, uhkaa ja erilaisia traumaattisia kokemuksia (Soisalo 2009). He joutuvat joskus elämään vastaanottokeskuksissa ja odottamaan pitkiä aikoja ennen kuin päätös turvapaikasta tulee, mikä entisestään hankaloittaa heidän elämäänsä. Heillä mielenterveys on uhattuna ja erilaiset ongelmat ovat yleisiä (De Anstiss ym. 2009). Osa nuorista tulee uuteen maahan ilman vanhempia ja he joutuvat ottamaan itsestään vastuun, vaikka heillä ei vielä siihen vielä psykkinisiä valmiuksia olisikaan.

## MIELENTERVEYDEN MUOTOTUTUMINEN NUORUUSIÄSSÄ JA VIERAS KULTTUURI

Suuri osa maahanmuuttajista on siis nuoria (Kuusela 2008), ja heidän elämässään tapahtuu juuri muutoksia, joilla on vaikutus myös heidän myöhempään mielenterveyteen (esim. Kinnunen ym. 2010). Ihmisen mielenterveys muotoutuu osana persoonallisuuden ja identiteetin kehitystä (Erikson 1968; Fadjukoff 2007) ja tästä syystä nuoret tarvitsevat aikuisten tukea ja vahvistusta omien arvojen ja elämäntapojen etsinnässä.

Erytistä huomiota tähän tulee kiinnittää maahanmuuttajanuorten osalta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kulttuurilla sekä yhteiskunnallisilla rakenteilla ja arvoilla on suuri merkitys nuoren identiteetin muotoutumisessa (Duarte ym. 2008; McLean ym. 2010). Kiang ym. (2008) vertasivat amerikkalaisten, aasialaisten ja eurooppalaisten nuorten kansallista identiteettiä toisiinsa ja osoittivat, että nuorten identiteetti oli vahvasti yhteydessä oman perheen asettamiin velvollisuuksiin ja perheeltä saatuu tukeen. Amerikkalaisilla ja aasialaisilla nuorilla oli perheeseen liittyviä velvollisuuksia huomattavasti enemmän kuin eurooppalaisilla nuorilla.

Monissa maissa perheyhteisö on tiiviimpi kuin Suomessa ja uudessa kulttuurissa nuori voi joutua kahdella eri tavalla mielenterveyden muotoutumisen suhteen epäsuotuisaan tilanteeseen. On mahdollista, että nuori omaksuu perheen identiteetin pohtimatta itse omaa arvomaailmaansa ja ajatuksiaan oikeasta tai väärästä. Tällöin nuorelle voi kehittyä niin sanottu "omaksuttu identiteetti" ja hän voi joskus myöhemmin alkaa kapinoida sitä vastaan. Toisaalta erilaiset näkemykset voivat aiheuttaa nuoren ja vanhempien välille arvoristiriitoja, ymmärtämättömyyttä ja erimielisyyttä. Lisäksi voi olla, ettei perhe osaa hakea apua ongelmiinsa. Tällöin nuori voi jäädä yksin ja ajautua vaikeaan tilanteeseen.

Vieraasta kulttuurista tulevien nuorten stressin, itsetuhoisuuden ja epäsosiaalisen käyttäytymisen (Garcian ym. 2008) taustalla voi olla ympäristön viestittämät ristiriitaiset odotukset, jotka sitten vaikeuttavat nuoren omia valintoja ja päätöksentekoa sekä aiheuttavat nuorelle vaikeuksia löytää omia arvoja ja suuntaa elämälleen. Vaikeat perhetilanteet voivat johtaa perheessä siihen, että nuoren toimintaa ei hyväksytä ja häntä aletaan syrjiä. Potochnick ja Perreira (2010) kuvaavat syrjityksi tulemisen traumaattisuutta omassa elinyhteisössä. Se voi olla nuorelle suuri huolen aihe ja uhata identiteetin kehitystä sekä tulevaa mielenterveyttä.

### **NUORI KOHTAA KULTTUURISET EROT KOULUMAAILMASSA JA YSTÄVÄPIIRISSÄ**

Nuori oppii yleensä elämään uudessa kulttuurissaan ja sopeutuu sen sääntöihin. Kuitenkin kohdattuaan erilaisuutta, nuori joutuu arvioimaan oman ja toisten toiminnan oikeellisuutta uudelleen. Suomessa kaikki nuoret käyvät koulua ja koulu onkin yleensä ensimmäinen ympäristö, jossa maahanmuuttajanuori kohtaa uuden sosiaalisen maailman. Nuoren on löydettävä koulu yhteisössä oma paikka. Koulussa hän kohtaa sosiaalisen arvottamisen ja hänen on etsittävä oma rooli suhteessa muihin (Löyttyjärvi 2009). Osalle se on helppoa ja osalle vaikeaa. Eräs ”erilainen nuori” on kuvannut asiaa kirjoituksessaan näin: *”nuorelle voi olla kohtuuton tehtävä muodostaa identiteettiänsä kodin ja koulun täysin poikkeavan todellisuuden paineissa ..... hän voi päätyä kuulumaan ei mihinkään”* (Löyttyjärvi 2009).

Jos nuori ei löydä omaa identiteettiä ja arvomaailmaa, hänen minän eheytyminen on uhattuna ja se on aina mielenterveyttä uhkaava tekijä. Toisaalta voidaan ajatella, että nuoruusiässä on kuitenkin helpompi sopeutua uuteen ympäristöön kuin myöhemmin elämässä, sillä identiteetin etsintä on vasta menossa. Nuoruusiässä nuoren oma tapa käyttäytyä muotoutuu ja hän voi vielä sisäistää uusia tapoja helposti. Koulussa menestyminen ja hyvät sosiaaliset suhteet ovat nuoruusiässä tärkeä itsearvostukseen vaikuttava tekijä (Salmela 2006).

Koulun lisäksi nuoret viettävät paljon aikaa harrastusten parissa, ja myös maahanmuuttajanuoria tulisi kannustaa ja tukea harrastuksiin. Vapaa-aikana nuoret tutustuvat toisiinsa, viettävät aikaa yhdessä saman ikäisten kanssa ja kokevat ”joukkoon” kuulumisen tunnetta. Maahanmuuttajille tämä on osa uuteen kulttuuriin sopeutumista ja mahdollisuus tutustua uusiin ystäviin (Harinen, Honkasalo, Soutu & Suurpää 2009).

Harrastustoiminta tarjoaa mahdollisuuden toimia luonnollisella tavalla yhdessä toisten nuorten kanssa. Zacheus ja Hakala (2010) pitävätkin esimerkiksi liikuntaharrastuksia yhtenä kotoutumista edistävänä tekijänä. Myrén (2003) mukaan liikunnalla avulla voidaan päästä eroon myös ’me ja muut’ -ajattelusta (ks. myös Fagerlund & Majjala 2011). Nuorten elämässä tekemisellä ja toiminnalla on suuri merkitys. Tikkasen (2012) väitöstudiumuksessa nuoret itse toivat esille, että he ylläpitävät ja vahvistavat omaa toivon tunnettaan konkreettisen toiminnan (esim. pitämällä yllä sosiaalisia suhteita, liikumalla toisten kanssa) ja mielensisäisen toiminnan (esim. musiikin kuuntelu, elokuvien katselu) avulla. Nuoren toivo, usko tulevaisuuteen ja selviytymiseen ovat mielenterveyden peruspilareita.

Honko ja Pentikäinen (1975) totesivat, että ihmisen luontainen kyky kunnioittaa vieraita tapoja ja instituutioita on heikosti kehittynyt. Tämä tulee konkreettisesti esille siinä, että usein pidämme oikeana tapana omaa toimintaamme emmekä ole kovinkaan valmiita pohtimaan oman toiminnan järkeyttä. Koulussa ja ystäväpiirissä voidaan kauhistella, ihmetellä ja arvostella vieraan kulttuurin tapoja, sen sijaan että olisimme kiinnostuneita miten eri tavoin ihmiset voivat toimia. Tämä itsekokeskeisyys lienee yhtenä syynä muun muassa siihen, että etnisiin vähemmistöryhmiin näyttää kohdistuvan koulussa enemmän kiusaamista kuin valtaväestöön (Vervoort ym. 2010).

Toisaalta maahanmuuttajien vaikeat kokemukset omassa maassaan voivat tulla esille myös uudessa kulttuurissa. Esimerkiksi kehitysmaissa koulua käyneet tytöt ovat voineet joutua koulussa sukupuoliväkivallan kohteeksi (Dunne ym. 2006; Liang ym. 2007), ja tämä uhriksi joutumisen pelko voi jatkua myös uudessa maassa, vaikka siihen ei olisikaan aihetta.

Nuoren minäkuva on haavoittuvainen. Erilaisuus voi luoda vielä lisää hyväksynnän paineita ja pelkoa siitä, ettei kuulu muiden joukkoon. Nuori saattaa hävetä itseään erilaisuuden takia, ihmisellä on loputon tarve itsensä ja toisten määrittelyyn (Löyttyjärvi 2009). Jokaiselle ihmiselle on tärkeää tulla hyväksytyksi siinä ympäristössä, jossa elää. Uuteen kulttuuriin tulijalle tämä voi olla vieläkin merkityksellisempää kokea olevansa osa uutta yhteisöä. Suomeen muuttaneita pakolaisia tutkittaessa on havaittu, että niinkin pieni asia kuin naapurin yllättävä iloinen tervehdys saattaa olla vieraalle merkki siitä, että hänet oli hyväksytty uuteen yhteisöön (Kokkonen 2010).

### **LOPUKSI**

Yhteiskunnallinen kehitys, liikkuvuuden lisääntyminen ja koko maailman muuttuminen vapaaksi alueeksi ovat avanneet ihmiskunnalle ovet toistensa luo. Erilaisten ihmisten ja kulttuurien kohtaaminen on mahdollistunut. Matkustaessaan vieraaseen kulttuuriin ihminen oppii paljon uutta toisista, mutta samalla myös itsestään. Omat ja oman kulttuurin ominaispiirteet huomataan selkeämmin, kun vastassa ovat erilaiset toimintatavat. Muuttuneet peilit auttavat meitä näkemään itsemme uudessa valossa. Voidaan olettaa, että tämän päivän nuoret ovat tulevaisuudessa aikaisempia sukupolvia avarakatseisempia ja ymmärtävät erilaisuutta, toisia ja itseään meitä paremmin.

Monikulttuurisuuden lisääntyessä on hyvä huomata, että omaan maahanamme muuttavat ihmiset eivät tule tänne vain sopeutuakseen meidän yhteiskuntaamme, vaan he myös tuovat meille uusia ajatuksia ja mahdollisuuksia kasvaa, kehittyä ja ymmärtää maailmaa laajemmin. Mielenterveyden näkökulmasta oman sisäisen maailman laajeneminen ja oman itsensä löytäminen osana isompaa kokonaisuutta, voi olla myös voimavara, joka vahvistaa mielenterveyttä.

Erilaisten kulttuurien kohtaamiseen ja vaikeisiin tilanteisiin voidaan ennakkolta varautua ja kulttuurisokkia voidaan tietoisesti hallita lisäämällä erilaisuuden ymmärtämistä. Nuoret viettävät kodin lisäksi paljon aikaa koulussa ja harrastuksissa ja siksi koulu yhteisöillä, opettajilla ja harrastustoiminnan vetäjillä on suuri vastuu ja haaste olla rakentamassa turvallisia, yhteistoiminnallisia, monikulttuurisia

ja mielenterveyttä tukevia ympäristöjä. Mielenterveys muotoutuu ja rakentuu aina niissä ympäristöissä, joissa nuori viettää aikaa, kasvaa ja elää. Jokainen kohtaaminen toisen ihmisen kanssa arkisessa

elämässä on merkityksellinen, se voi tukea mielenterveyttämme tai uhata sitä.

## KIRJOITTAJA

### Pirjo Kinnunen

TtT, lehtori

Savonia-ammattikorkeakoulu, Terveysala, Kuopio

Post doc -tutkija

Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede, Tampere

Tutustuin Merjaan Kuopion yliopiston hoitotieteen laitoksella, jossa työskentelin assistenttina vuosina 2003–2009. Merja oli minulle työtoveri ja myös opettaja tehdessäni tohtorikoulutukseen liittyviä opintojani. Ihailin aina Merjan tutkimukseen liittyvää osaamista ja halua tehdä asiat hyvin. Merja perehtyi huolella jokaisen opiskelijan työhön, antoi rakentavaa ja työtä

eteenpäin vievää palautetta, sekä löysi jokaisen työstä jotain hyvää. Merjalle oli tärkeää, että jokainen pääsi eteenpäin, oppi ja innostui siitä, mitä teki. Hän osasi motivoida, kannustaa ja näytti itse esimerkkiä, miten töihin tulee suhtautua. Merjalla oli aina, kiireenkin keskellä, hetki aikaa kysymyksille ja pohdinnoille.

Kiitos Merja, että olen saanut olla kanssasi tekemässä erilaisia projekteja – se on ollut antoisaa ja hauskaa. Minä olen oppinut Sinulta paljon tutkimuksen tekemisestä ja myös ihmisten kohtaamisesta. Näitä arvokkaita oppeja haluan välittää myös omille opiskelijoilleni.

## Lähteet

Bigelow, M. 2008. Somali adolescents' negotiation of religious and racial bias in and out of school. *Theory Into Practice* 47(1), 27–34.

Cantor-Graae, E. & Selten, J-P. 2005. Schizophrenia and migration: meta-analysis and review. *American Journal of Psychiatry* 162, 162–124.

De Anstiss, H., Ziaian, T., Procter, N., Warland, J. & Baghurst, P. 2009. Help-seeking for mental health problems in young refugees: a review of the literature with implications for policy, practice, and research. *Transcultural Psychiatry* 46(4), 584–607.

Duarte, C.S., Bird, H.R., Shrout, P.E., Wu, P., Lewis-Fernández, R., Shen, S. & Canino, G. 2008. Culture and psychiatric symptoms in Puerto Rican children: longitudinal results from one ethnic group in two context. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 49(5), 563–572.

Dunne, M., Humphreys, S. & Leach, F. 2006. Gender violence in schools in the developing world. *Gender and Education* 18(1), 75–98.

Erikson, E. 1968. *Identity: youth and crisis*. Norton, New York.

ETENE 2010. Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. Valtakunnallisen sosiaali- ja terveysalan eettisen neuvottelukunnan ETENEn raportti. ETENE-julkaisuja 29. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Euroopan yhteisöjen komissio 2005. Vihreä kirja - Väestön mielenterveyden parantaminen. Tavoitteena Euroopan unionin mielenterveysstrategia. Hakupäivä 18.2.2012. [http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_determinants/life\\_style/mental/green\\_paper/mental\\_gp\\_fi.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_fi.pdf)

European Pact for Mental Health and Well-Being. 2008. Eurooppalaisten mielenterveys huomion kohteena. Hakupäivä 29.1.2012. <http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/08/933&format=HTML&aged=0&language=fi>

Fadjukoff P. 2007. Identity formation in adulthood. *Studies in education, psychology and social research*, 319. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Fagerlund, E. & Majjala, H-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttaja-taustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 248. Jyväskylä.

Foner, N. & Dreby, J. 2011. Relations between the generations in immigrant families. *Annual Review of Sociology* 37, 545–564.

Fox, C. & Farrow, C. 2009. Global and physical self-esteem and body dissatisfaction as mediators of the relationship between weight status and being a victim of bullying. *Journal of Adolescence* 32(5), 1287–1301.

Garcia, C., Skay, C., Sieving, R., Naughton, S. & Bearinger, L.H. 2008. Family and racial factors associated with suicide and emotional distress among Latino students. *Journal of School Health* 78(9), 487–495.

Guerin, B., Guerin, P., Diirrey, R.O. & Yates s. 2004. Somali conceptions and expectations concerning mental health: some guidelines for mental health professionals. *New Zealand Journal of Psychology* 33(2), 59–67.

Hall, S. 2003. Kulttuuri, paikka identiteetti. Teoksessa M. Lehtonen & O. Löytty (toim.) *Erilaisuus*. Jyväskylä: Gummerus.

Halla, T. 2007. Psykkisesti sairastuneita maahanmuuttajia. *Duodecim* 123, 469–475.

Hannerz, U. 2003. Kulttuurin määritelmien yhteentörmäys. Teoksessa M. Lehtonen & O. Löytty (toim.) *Erilaisuus*. Jyväskylä: Gummerus.

Harinen, P., Honkasalo, V., Souto, A-M. & Suurpää, L. 2009. Ovet auki! Monikulttuuriset nuoret, vapaa-aika ja kansalaistoimintaan osallistuminen. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, *Julkaisuja* 91.

Honko, L. & Pentikäinen, J. 1975. *Kulttuuriantropologia*. Porvoo: WSOY.

- Improving the Health of Canadians 2009. Exploring positive mental health. Canadian population health initiative. Canadian Institute for Health Information. Hakupäivä 3.2.2012. [http://www.cpa.ca/cpasite/userfiles/Documents/Practice\\_Page/positive\\_mh\\_en.pdf](http://www.cpa.ca/cpasite/userfiles/Documents/Practice_Page/positive_mh_en.pdf)
- Kiang, L., Yip, T. & Fuligni, A.J. 2008. Multiple social identities and adjustment in young adults from ethnically diverse backgrounds. *Journal of Research on Adolescence* 18(4), 643–670.
- Kirmayer, L.J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A.G., Guzder, J., Hassan, G., Rousseau, C. & Pottie, K. 2011. Common mental health problems in immigrants and refugees: general approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal* 183(12), E959–E967.
- Kinnunen, P., Laukkanen, E. & Kylmä, J. 2010. Associations between psychosomatic symptoms in adolescence and mental health symptoms in early adulthood. *International Journal of Nursing Practice* 16, 43–50.82 43
- Kokkonen L. 2010. Pakolaisten vuorovaikutussuhteet Keski-Suomeen muutaneiden pakolaisten kokemuksia vuorovaikutussuhteistaan ja kiinnittymisestäään uuteen sosiaaliseen ympäristöön. Jyväskylä Studies in Humanities 143. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Kouluterveyskysely 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 3.3.2012. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>
- Kotoutuslaki 1386/2010. Hakupäivä 20.2.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101386>
- Kuusela, J., Etelälähti, A., Hagman, Å., Hievanen, R., Karppinen, K., Nissilä, L., Rönnberg, U. & Siniharju, M. 2008. Maahanmuuttajaoppilait ja koulutus – tutkimus oppimistuloksista, koulutusvalinnoista ja työllistymisestä. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtonen, J. & Lönnqvist J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Patronen. 2007. *Psykiatria. Duodecim*. Jyväskylä: Gummerus.
- Leininger, M.M. 1991. *Culture Care Diversity and Universality: A Theory of Nursing*. New York: National League for Nursing Press.
- Li, J. 2009. Forging the future between two different worlds: recent Chinese immigrant adolescents tell their cross-cultural experiences. *Journal of Adolescent Research* 24(4), 477–504.
- Liang, H., Flisher, A.J. & Lombard, C.J. 2007. Bullying, violence, and risk behavior in South African school students. *Child Abuse & Neglect* 31(2), 161–171.
- Lommi A. 2010. Maahanmuuttajataustaiset nuoret kouluterveydenhuollon haasteena. *Pro terveys* 1, 26–28.
- Löyttyjärvi K. 2009. Erilainen Nuori. Teoksessa S. Keskinen, A. Rastas & S. Touri (toim.) *En ole rasisti, mutta... Nuorisoverkosto*. Tampere: Vastapaino.
- Markey, C.N. 2010. Invited commentary: why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth & Adolescence* 39, 1387–1391.
- Maynard, M. & Harding, S. 2010. Ethnic differences in psychological well-being in adolescence in the context of time spent in family activities. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 45, 115–123.
- McLean, K.C., Breen, A.V. & Fournier, M.A. 2010. Constructing the self in early, middle and late adolescent boys: Narrative identity, individuation, and well-being. *Journal of Research on Adolescence* 20(1), 166–187.
- Minas, H., Klimidis, S. & Tuncer, C. 2007. Illness causal beliefs in Turkish immigrants. *BCM Psychiatry* 7(34). Doi:10.1186/1471-244X-7-34.
- Monikulttuurisuus ja maahanmuutto 2012. Hakupäivä 2.3.2012. <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/aek/maahanmuutto/Sivut/default.aspx>
- Monimuotoinen kunta 2011. Elinvoimainen kunta. Suomen kuntaliiton maahanmuuttoliittiset linjaukset. Kuntaliitto. Helsinki: Kuntatalon paino.
- Myrén, K. 2003. Kohtaamisia liikunnan kentällä – liikunnan suvaitsevaisuushankkeiden arviointi 1996–2002. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 143. Jyväskylä: LIKES.
- Potochnick, S. & Perreira, K. 2010. Depression and anxiety among first-generation immigrant Latino youth key correlates and implications for future research. *Journal of Nervous and Mental Health Disease* 198(7), 470–477.
- Sagatun, Å., Lien, L., Sjøgaard, A., Bjertness, E. & Heyerdahl, S. 2008. Ethnic Norwegian and ethnic minority adolescents in Oslo, Norway. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology* 43(2), 87–95.
- Salmela J. 2006. Läheisten tuki ja onnistumisen kokemukset lisäävät nuorten itsearvostusta. Chydenius instituutin tutkimuksia 1/2006. Jyväskylän yliopisto. Saarijärvi: Gummerus. Väitöskirja.
- Soisalo, R. 2009. Monikulttuurisuus ja mielenterveys – ristiriitoja kulttuurien kohdatessa. *Työterveyslääkäri* 27(3), 51–53
- Tikkanen, K. 2012. 15–20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Tampere: Juvenes Print. Väitöskirja.
- Van Oort, F., Joung, I., Mackenbach, J., Verhulst, F., Bengi-Arslan, L., Crijnen, A. & van der Ende, J. 2007. Development of ethnic disparities in internalizing and externalizing problems from adolescence into young adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48(2), 176–184.
- Vervoort, M., Scholte, R. & Overbeek, G. 2010. Bullying and victimization among adolescents: the role of ethnicity and ethnic composition of school class. *Journal of Youth and Adolescence* 39(1), 1–11.
- WHO 2010. *Mental Health Promotion in Young People – an Investment for the Future*. Hakupäivä 13.1.2012. [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0013/121135/E94270.pdf](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0013/121135/E94270.pdf)
- Zacheus, T. & Hakala, M. 2010. Liikunta kotoutumisen ja kulttuurien kohtaamisen välineenä - Maahanmuuttajien parissa työskentelevien näkökulmia. *Kasvatus* 41(5), 432–444.