



# KOKEMUSKIRJA

Vinkkejä ja työkaluja eri kulttuuritaustaisten  
aivo- ja muistiterveyden edistämiseen

Salon Muistiyhdistys ry



Julkaisun sähköinen osoite: [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)

Kokemuskirjan toteutus: Salon Muistiyhdistys ry, Monikulttuurinen muisti -projekti 2016-2019

Tekstit: Anne-Ly Palosaari ja Pauliina Römpötti

Taitto Rauno Kokko/AdReactor

Kuvat: Karen Cipre

Painos 2019

# SISÄLLYSLUETTELO

Alkusanat .....	4
Memoni-projekti pähkinänkuoressa .....	7
Suomessa eri kulttuuritaustaisten terveydentilasta tiedetään verrattain vähän .....	9
Ammattilaisten kyselyn tulokset .....	11
Projektin tuotokset ja vaikutukset .....	12
Kohtaamisen taito ja osallisuus .....	15
Memonin vinkkejä kohtaamiseen .....	16
Käytännön työ kulttuurien kanssa .....	17
Ennakkoluuloista .....	19
Luottamuksen rakentuminen .....	22
Erilaiset roolit kulttuureissa .....	24
Näkökulmia kohtaamiseen .....	26
Käsityksiä muistisairaudesta eri kulttuureissa .....	27
Muistin tutkimisen haasteita .....	29
Memonin ratkaisuehdotuksia .....	32
Eri kulttuurien aivoterveysriskit ja aivoterveysten edistäminen .....	34
Aivo- ja muistiterveyteen vaikuttavat tekijät eri kulttuureissa .....	36
Stressinhallinta .....	38
Uni ja lepo .....	41
Yksinäisyys .....	41
Masennus .....	44
Päihitteet .....	46
Sydänterveys ja painonhallinta .....	48
Fyysinen aktiivisuus ja liikunta .....	49
Ravitsemus .....	51
Sosiaalinen aktiivisuus .....	54
Aivoterveyttä suojaavat tekijät eri kulttuureissa .....	57
Vinkkejä yhteistyöhön ja osallistamiseen .....	59
Out-of-box maahanmuuttajatyö .....	63
Memoni-projektin tuotokset .....	65
Lopuksi .....	69
Lähteet .....	72

## ALKUSANAT

***Tämä kokemuskirja on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat uusia työkaluja ja näkökulmia eri kulttuuritaustaisten henkilöiden parissa tehtävään työhön, erityisesti aivo- ja muistiterveystyöhön. Tätä kokemuskirjaa voi kuvailla tilkkutäkiksi, sillä jokainen palanen siitä on vain pieni osa jostain suuremmasta. Tämä kirja ei ole miltään osin tyhjentävä, vaan se kokoaa yhteen projektin kokemuksia useista eri yhteyksistä.***

Usein eri kulttuurien edustajista puhutaan kuin he olisivat yksi yhtenäinen ryhmä. Helposti unohtuu, että he ovat kotoisin useista eri maista ja edustavat useita eri kieli- ja kulttuuriryhmiä. Jopa samasta maasta kotoisin olevat henkilöt voivat puhua useita eri kieliä. Miten heitä siis pitäisi kutsua? Pitäisikö heitä kutsua maahanmuuttajiksi, monikulttuuristaustaisiksi vai etnistaustaisiksi? Ja miten pitkään maahanmuuttaja on maahanmuuttaja? Milloin hänestä tulee suomalainen?

Työkirjassa puhumme vain eri kulttuuristaustaisista ja maahanmuuttajista. Memoni-ryhmät ovat pääosin koostuneet henkilöistä, jotka ovat muuttaneet Suomeen aikuisena ja joiden aikomuksena on asua maassa pidempään. Heidän maahanmuuttonsa taustalla on useita eri syitä kuten avioliitto, työ, perheenyhdistäminen tai turvapaikan hakeminen. Tapaamamme henkilöt ovat asuneet Suomessa hyvin eri pituisia aikoja, vuodesta 30 vuoteen.

Työikäisten maahanmuuttajan aivo- ja muistiterveyteen vaikuttavat samat asiat kuin suomalaisilla ravitsemus, liikunta, uni, sydänterveys ja aivojen aktivointi. Kuitenkin neljän vuoden aikana on esiin nousseet tiettyjä tekijöitä, jotka korostuvat maahanmuuttajien hyvinvoinnissa ja vaikuttavat aivo- ja muistiterveyden edistämiseen.



Koulutustaustalla on vaikutusta siihen, miten henkilö käsittää terveyden ja ymmärtää terveyden edistämisen. Jos henkilö on käynyt kouluja, on hänellä paremmat valmiudet lukea ja omaksua terveystietoa. Myös sukupuolella on jonkin verran merkitystä. Ainakin Memoni-ryhmissä naiset ovat olleet kiinnostuneempia oman terveysosaamisensa kasvattamisesta kuin miehet. Lisäksi tärkeät tekijät, jotka vaikuttavat heidän aivo- ja muistiterveyteensä, ovat elämänhallintataidot, sosiaaliset verkostot sekä saatu rooli uudessa kotimaassa.

Tärkeää on uuden kielen omaksuminen, vuorovaikutustaidot sekä ympäristö, jolla on vaikutusta henkilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ne, jotka oppivat uuden kielen, pääsevät nopeammin osaksi yhteiskuntaa ja pystyvät paremmin kartuttamaan tietoja ja vaikuttamaan elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Ryhmäläiset ovat kertoneet ongelmista saada riittävästi tietoa omasta terveydestä sekä huonoista kokemuksista terveydenhuollossa, vaikka tutkimuksen mukaan maahanmuuttajataustaiset luottavat julkisiin palveluihin enemmän kuin suomalaiset (1). Ryhmissä on noussut toive nopeammasta hoitoon pääsystä, jossa tutkittaisiin perusteellisemmin, usein fyysisesti koskien ja annettaisiin muutakin kuin "buranaa". Näyttää siltä, että maahanmuuttajalla on vaikea luoda kokonaiskuvaa eri palveluista ja tämä hankaloittaa palvelujen asianmukaista käyttöä. Monessa maassa terveydenhuolto on erilainen, joten luottamuksen synnyttämiseksi on hyvä kertoa, miten Suomessa on totuttu toimimaan.

Yhdeksi isoksi aivoterveysriskiksi nostaisimme maahanmuuttajien kokeman yksinäisyyden, pitkäaikaisen stressin ja sosiaalisten suhteiden puuttumisen erityisesti suomalaisiin. Omassa kotimaassa on totuttu isoon perheeseen ja laajaan sosiaaliseen kanssakäymiseen, mutta täällä vastaavia verkostoja ei ole. Suomalaisiin on vaikea saada kontaktia, kertoivat ryhmäläiset. Elämäntilanteesta johtuva stressitaso koetaan korkeaksi ja se heijastuu usein huonona unen laatuun ja toivottomuuden tunteena. Täytyy kuitenkin muistaa, että tällainen tilanne ei koske kaikkia maahanmuuttajia.

Vuosien varrella olemme kohdanneet paljon erilaisia ihmisiä. Osa heistä on puhunut hyvin suomea ja osa todella vähän, ja toiminnassa mukana olleista osa on ollut luku- ja kirjoitustaidottomia. Tämä kohtaamisten monimuotoisuus on osaltaan muokannut projektin tuotoksia toteutuneeseen suuntaan. Uskomme, että matka on ollut vastavuoroista oppimista puolin ja toisin. Suurin oppimme on kuitenkin ehkä se, että meillä on vielä paljon opittavaa. Olemme oivaltaneet jotain ihmisyydestä, erilaisuudesta, samanlaisuudesta, toivosta, epätoivosta, läheisyydestä ja etäisyydestä ja ennen kaikkea mahdollisuuksista ja halusta luoda parempi huominen.

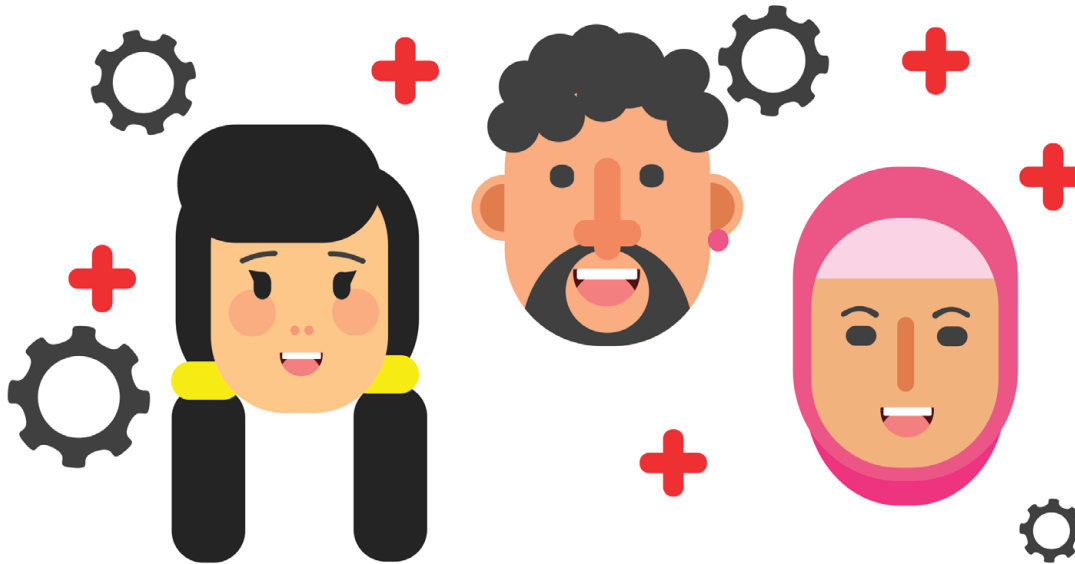
Yhdistyksessämme on kasvettu kohtaamaan eri kulttuureista tulevia henkilöitä. Tämä on vaatinut koko yhdistykseltä uuden opiskelua ja ennakkoluulojen sekä pelkojen läpikäymistä. Nykyosaamiseen olemme kaikki kasvaneet usean vuoden aikana ja tämä kasvu jatkuu edelleen. Valmiiksi ei voi tulla.

Olemme keskustelleet ja haastatelleet vuosien varrella lukuisia maahanmuuttajia, muita ryhmäläisiä ja ammattilaisia, joille suuri kiitos kaikesta saamastamme tiedosta ja tuesta. Pitkin työkirjaa on ripoteltu sitaatteja näistä haastatteluista ja keskusteluista, kuitenkin tarkoituksella ilman nimiä. Kukin sitaatti on yksittäisen ihmisen ajatus eikä edusta välttämättä yhteistyötahojen eikä eri kulttuurien yhteistä näkökulmaa. Toivomme, että nämä sitaatit innostavat ajattelemaan miten työtä voisi tehdä toisin.

Haluamme kiittää loistavaa työyhteisöämme sekä tärkeimpiä yhteistyökumppaneitamme: Salon seudun koulutus Oy:tä, SSKKY:tä, Salon kansalaisopistoa, Käpyrinteen JADE-toimintakeskusta, Turun ammattikorkeakoulua, Daisy Ladies ry:tä ja Someron kansalaisopistoa. Lisäksi suuret kiitokset ohjausryhmäläisille ja kaikille muille, joilta olemme saaneet runsaasti tietoa ja apua työhömmme: Urve Jaakkola, Siiri Jaakson, Soile Bar-Yosef, Mari Nieminen, Elisabeth Rokala, Irma Iho, Janica Andsten, Anna Ahonen, Sini Lundgren, Susanna Lehtovaara, Inka Lehtinen, Saana Saarikivi ja Hanna Marttila, Raila Hakamäki, Terhikki Lehtonen, Teija Mikkilä, Vesna Kietäväinen, Abbas Al-Obaidi, Timea Illes, sekä monet muut. Haluamme erityisesti kiittää taitavaa graafikkoa Karen Ciproä, jonka kuvataidetta voit ihailia tämän kirjan sivuilla. Kiitos kaikille yhteistyöstä ja saamistamme kokemuksista. Anne-Ly Palosaari ja Pauliina Römpötti

**“Monikulttuurisessa työssä pitää olla tuntosarvet.”**

# MEMONI-PROJEKTI PÄHKINÄNKUORESSA



## Projektin tausta

*“Etnistaustaisista erityisesti ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajista ei kannata tehdä suomalaisia eikä kannata odottaa, että hän ajattelee ja toimii ihan niin kuin täällä kulttuurissa on totuttu.”*

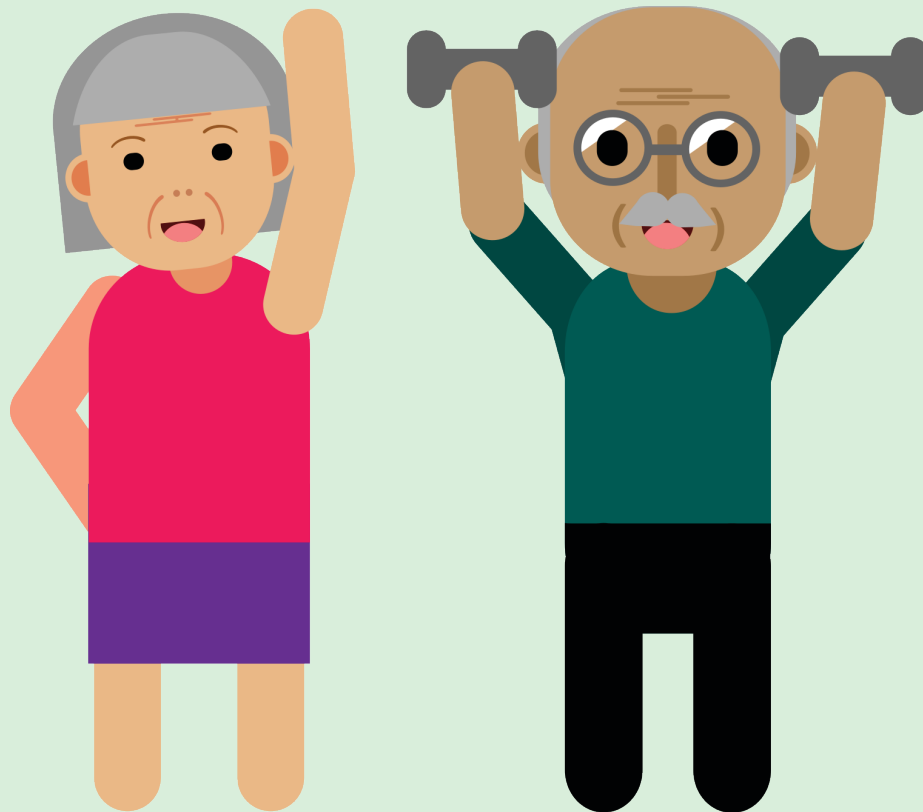
*“Luontevaa maahanmuuttajatyötä oppii vain työtä tekemällä ja kohtaamalla erilaisia ihmisiä.”*

Vuonna 2018 Suomessa asui noin 390 000 maahanmuuttajaa. Suurimmat kansallisuusryhmät ovat venäläiset ja virolaiset, arabiankieliset, somalinkieliset ja englanninkieliset (2). Suomessa asuvien vieraskielisten määrä on projektin aikana kasvanut yli 62 000:lla henkilöllä. Suurin osa, noin 75 %, ulkomaalaistaustaisista on työikäisiä (18-65 vuotiaita). Eläkeikäisiä ulkomaalaistaustaisia oli vuonna 2017 5 % (3). Koko Euroopassa ikääntyviä maahanmuuttajia on noin 6,5 miljoonaa (v. 2017) (4).

## Väestön ikääntyessä muistisairaudet lisääntyvät tulevaisuudessa.

Arvioiden mukaan maahanmuuttajataustaisten muistisairaiden määrä tulee kasvamaan huomattavasti nopeammin kuin kantaväestön. (5). Hollannissa on arvioitu, että maahanmuuttajataustaisten muistisairaiden määrä kasvaisi kaksinkertaisella nopeudella verrattuna kantaväestöön (6). Norjassa on maahanmuuttajien suuri määrä huomioitu Dementia Plan 2020 -strategiassa, jossa halutaan nostaa esiin maahanmuuttajien kohtaamat haasteet palvelujen saannissa ja niiden käytössä sekä koulutuksen ja ohjauksen tarve terveydenhuoltohenkilöstölle (7).

Salon Muistiyhdistyksessä huomattiin joitain vuosia sitten, että maahanmuuttajien määrä oli voimakkaassa kasvussa. Silloin kävi ilmi, että yhdistyksellä ei ollut valmiuksia kohdata eri kulttuuritaustasta tulevia aivo- ja muistiterveysasioissa. Salon Muistiyhdistyksen toiminta-alueina ovat Salo ja Somero ja tällä alueella oli jo tuolloin 3273 eri maista kotoisin ulkomaalaistaustaisia (v. 2016) (8).





## Suomessa eri kulttuuritaustaisten henkilöiden terveydentilasta tiedetään verrattain vähän.

*Vuosina 2010 - 2012 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toteutti laajemman MAAMU-Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointitutkimuksen, jossa tutkittiin Suomessa asuvia venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisia työikäisiä maahanmuuttajia. Tutkimuksen perusteella venäläis-, kurdi- ja somalitaustaisilla oli monia muistiterveyden riskitekijöitä.*

**TUPAKOINTI:** Venäläis- ja kurditaustaisten miesten tupakointi on selkeästi yleisempää kuin koko väestön. Esimerkiksi venäläismiehistä ja kurdimiehistä lähes 30 % tupakoi päivittäin (9).

**LIIKUNTA JA YLIPAINO:** Somalitaustaisen väestön liikkuminen on vähäistä, ja heillä ylipaino on yleistä. Somalinaisista 42 % on lihavia ja heillä on paljon (33 %) vyötärölihavuutta (vyötärö > 88 cm) (10). Tutkimuksen mukaan somalialaistaustaiset syövät kasviksia verrattain vähän (11). Koetut vaikeudet liikkumisessa olivat yleisimpiä kurditaustaisilla miehillä ja naisilla sekä somalialaistaustaisilla naisilla. Kurdi ja somalialaistaustaisista 45 vuotta täyttäneistä naisista yli 60 % koki vaikeuksia portaiden nousussa (12).



**SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET:** Kurditaustaisilla naisilla sepelvaltimotauti on yleisempää (12 %) kuin koko väestön naisilla (0,6 %). Tutkituista ryhmistä somalitaustaisilla oli eniten diabetesta (10,5 %) kun koko väestössä diabetesta oli 3-4 %:lla. Verenpainetauti oli kaikissa tutkituissa ryhmissä yleisempää miehillä kuin naisilla. Venäläistaustaisilla miehillä kohonnut verenpaine (systolinen  $\geq 140$  tai diastolinen  $\geq 90$  mmHg) oli yleisempää (24 %) kuin muilla tutkituilla miesryhmillä sekä miesväestöllä keskimäärin (22 %) (13).

**MASENNUS:** Kurditaustaisilla naisilla noin 50 prosentilla oli masennusoireita ja noin 43 % kurdinaisista raportoi myös ahdistusoireista (14).

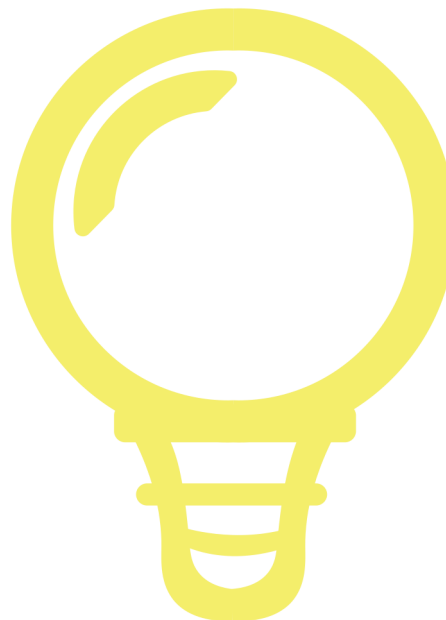
## **Monikulttuurinen muisti eli MEMONI -projektin (2016-2019) tarkoitus oli eri kulttuuritaustaisten henkilöiden aivo- ja muistiterveyden edistäminen Salon ja Someron alueella.**

Tavoitteena oli kehittää eri kulttuureihin soveltuvia työkaluja ja uudenlaisia tapoja aivo- ja muistiterveyden edistämiseen ja riskien tunnistamiseen sekä lisätä eri toimijoiden ja eri kulttuuritaustaisten henkilöiden välistä tietoa kulttuuritaustan merkityksestä aivo- ja muistiterveyden edistämiseen. Vastaavanlaista työikäisille eri kulttuuritaustaisille kohdennettua aivoterveyden edistämiseen tähtäävää projektia ei Suomessa ole ollut aiemmin.

Suomen Muistiasiantuntijat ry kehitti vuosina 2015 – 2017 toteutetussa ETNIMU-projektissa työkaluja edistämään etnistaustaisten ikääntyvien aivoterveyttä sekä keräsi tietoa ja kokemuksia laajentamaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ja opiskelijoiden tietoutta kulttuurisensitiivisestä muistityöstä. Projektin tuloksena syntyi kolmiosainen Aivoterveyttä edistämään! -opassarja sekä Kulttuurisensitiivinen muistityö: kokemuksia Suomesta -opas. Tuotoksissa on pyritty minimoimaan kulttuurisidonnaisuus. (15).

### **Ammattilaisten tarpeiden selvittäminen Memoni-projektissa**

MEMONI-projekti toteutti projektin alussa Salon ja Someron sosiaali- ja terveystoimen henkilöstölle kyselyn, jolla kartoitettiin tiedon tarpeita monikulttuuriseen kohtaamiseen sekä aivoterveyden edistämiseen liittyen. Vastauksia saatiin yhteensä 67 vastaajalta.



## Kyselyn tulokset:

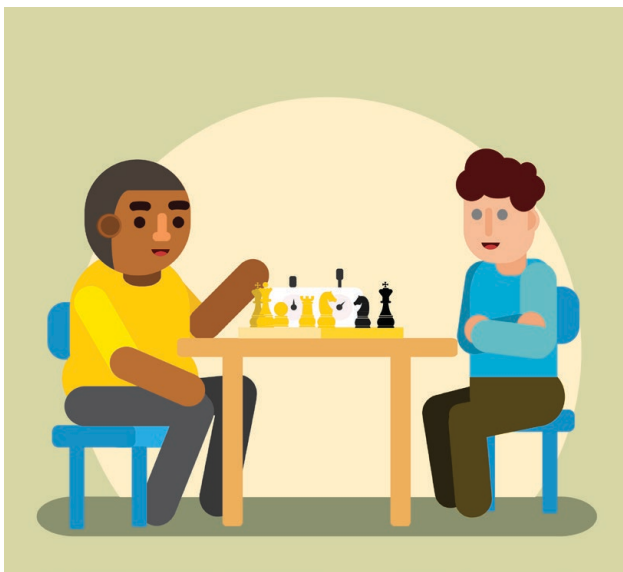
Noin puolet vastaajista kohtaa työssään eri kulttuuritaustaisia henkilöitä joko päivittäin tai viikoittain.

**Yli 90 % vastaajista ilmaisi, että eri kulttuureista tulevien asiakkaiden muisti askarruttaa heitä ainakin toisinaan.** Ammattilaiset näkivät aivoterveystieteen edistämisen ja muistisairauksista puhumisen eri kulttuureista tulleiden keskuudessa tärkeäksi asiaksi. Eri kulttuureista tulleita muistisairaita oli kohdannut liki 60 % vastaajista. Ammattilaiset nostivat aivoterveystieteen edistämisen tärkeimmiksi osa-alueiksi eri kulttuuritaustaisten kohdalla sosiaaliset suhteet ja uusiin ihmisiin tutustumisen.

Ammattilaisilla on työssään melko vähän käytössä eri kielistä materiaalia ja sitä toivottiin lisää. Yli puolet koki tarvitsevansa lisäkoulutusta eri kulttuureista. Suurin tiedontarve koski uskontoja, lähinnä islaminuskkoa, sekä tarve saada tietoa kohtaamisiin liittyvistä tekijöistä. Lisätietoja toivottiin muun muassa Lähi-Idän ja Afrikan maista.

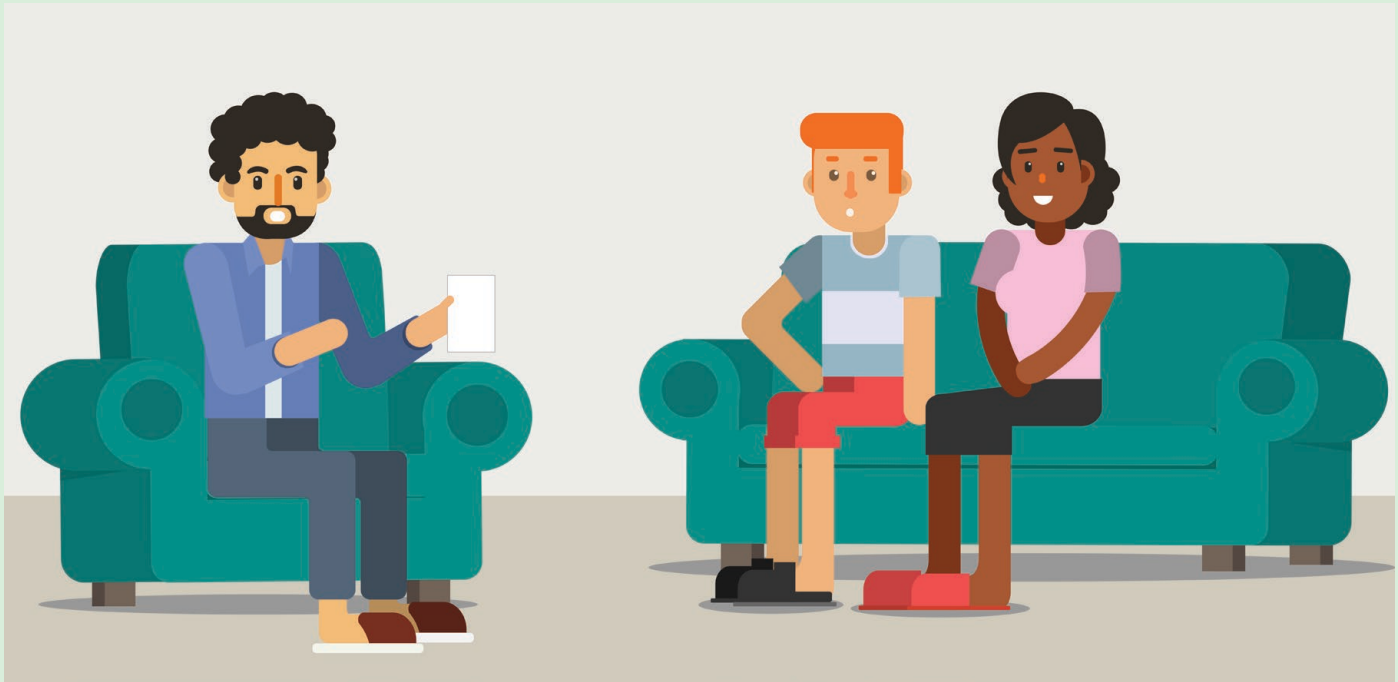
## Maahanmuuttajien tarpeisiin keskityttiin heti projektin ensimmäisenä vuonna käynnistyneissä työryhmissä.

Toiminta oli kaksisuuntaista, toisaalta aivo- ja muistiterveystietoa jaettiin ryhmäläisille ja toisaalta kerättiin tietoa heidän tarpeistaan aivo- ja muistiterveyteen liittyen. Näin kartoitettiin heidän aivoterveysriskit ja sitä suojaavat tekijät ja alettiin kehittämään yhdessä heille sopivaa aivo- ja muistiterveysmateriaalia.



## Projektin toimintamuodot

Projektin toimintamuotoina olivat toiminnalliset ryhmät, luennot ja tietoisuus, cafe learning -menetelmällä toteutetut työpajat, ryhmä- ja yksilöhaastattelut, opiskelijoiden kanssa toteutetut workshopit ja ammattilaisseminaarit. Projektin koko elinkaaren ajan mukana on ollut eri kulttuuritaustaisia harjoittelijoita ja vapaaehtoisia. Sosiaalinen media on ollut vahvasti osa projektin toimintaa koko toiminnan ajan. Projektin ryhmät muodostettiin yhteistyökumppaneiden tuella eri kulttuureista kotoisin olevista, eri ikäisistä ja eri sukupuolta edustavista maahanmuuttajataustaisista henkilöistä. Ryhmäläiset valikoituivat ryhmiin ensisijaisesti oman kiinnostuksensa perusteella.



## Projektin tuotokset

- Yhteensä 14 aivo- ja muistiterveyteen liittyvää flyeriä, käännetty kymmenelle eri kielelle.
- Kuusi aivoterveysten edistämistä ja muistisairauksia käsittelevää videota, joiden tarkoitus oli tavoittaa erityisesti luku- ja kirjoitustaidottomia. Videoita on käännetty suomen lisäksi kahdeksalle eri kielelle.
- Muistisairauden tunnistamisen ja keskustelun kuvakorttipakka, yhteensä 46 korttia.
- Kokemuskirja, joka kokoaa yhteen kuvaukset ja kokemukset projektin neljän vuoden ajalta.
- Kaikki materiaalit ovat kehitetty yhteistyössä eri kulttuuritaustaisten kanssa.
- Materiaalit ovat vapaasti saatavilla Salon Muistiyhdistyksen kotisivuilla ([www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)) ja Youtubessa.

## Projektin vaikutukset

Projektin aikana yksistään ryhmissä on tavattu lähes 700 eri kulttuuritaustaista henkilöä. Aivo- ja muistiterveystietoa on jaettu lukuisissa eri ryhmissä neljän vuoden ajan. Ryhmätoiminnasta saadun palautteen perusteella ovat osallistujat saaneet uutta tietoa aivo- ja muistiterveyteen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi monelle on ollut uutta se, että aivojen hyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoillaan.

### **Ryhmäläiset ovat kertoneet tekemistään elämäntapamuutoksista.**

Suurimpia ovat olleet liikunnan lisääntyminen, painonpudottaminen, kasvisten ja D-vitamiinin käytön lisääntyminen. Toiminnan myötä järjestettyjen terveystaustien seurauksena on osattu hakeutua lääkäriin. Aivojumppatehtävät ovat olleet uusi mutta hyödyllinen asia. Niiden avulla on ollut mahdollista treenata ja ”käyttää aivoja uudella tavalla”, kuten ryhmäläiset kuvailivat asiaa. Osa kokee, että treenien tuloksena on esimerkiksi hahmottaminen kehittynyt. Harrastuksia on lisätty muistisairauksia ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Ryhmissä on syntynyt paljon keskustelua omasta terveydestä ja myös arkaluonteisista aiheista kuten masennuksesta, väkivallasta ja seksuaaliterveydestä.



### **Projektin toiminnan tuloksena on opittu tunnistamaan muistisairauksien varhaisia oireita ja on hakeuduttu tutkimuksiin.**

Ryhmäläiset ovat jakaneet saamaansa tietoa kotimaihinsa asti sosiaalisen median ja puhelimen välityksellä. Muistisairauksiin liittyviä vääriä käsityksiä ja tabuja on oikaistu ryhmissä.

### **Merkittävänä seikkana on esiin noussut ryhmissä tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteinen tekeminen.**

Ryhmä on koettu tärkeänä mahdollisuutena käyttää ja oppia suomen kieltä sekä uusia terveyteen liittyviä sanoja. Ryhmät ovat vahvistaneet merkityksellisyyden tunnetta sekä antaneet onnistumisen kokemuksia.

### **Projektin kautta harjoitteluun tai vapaaehtoiseksi tulleet ovat kokeneet löytäneensä paikan, jossa he saavat olla hyödyllisiä ja kuulua johonkin.**

Osallistumisen kautta on mahdollistunut oman osaamisen ja ammattitaidon käyttäminen, jonka kautta saatu arvostusta ja kiitosta. Salon muistiyhdistyksen sisällä ovat ennakkoluulot vähentyneet ja maahanmuuttajat ovat löytäneet uusia ystäviä. Nämä kaikki tekijät ovat edistäneet maahanmuuttajien aivoterveyttä.



## **Ammattilaisilta saatu palaute Memoni-toiminnasta**

Suuri osa ammattilaisista, jotka ovat vastanneet Memoni-toimintaa ja materiaaleja koskevaan kyselyyn, pitivät materiaaleja hyödyllisinä ja käyttökelpoisina (ka 4,3/5).

- Vastaavia materiaaleja ei ole saatavilla muualta
- Materiaaleja voi hyödyntää maahanmuuttajaryhmissä
- Materiaalit sopivat sekä yksilö- että ryhmätöskentelyyn
- Videoita voi hyödyntää opetuksessa
- Kuvakorteille on löydetty monia käyttöyhteyksiä myös suomalaistenkin kanssa.
- Tulevaisuudessa tekstiä vähemmän ja selkokielisempää



### **Memoni-toiminnan hyötyjä:**

Tammikuussa 2019 teetetyin kyselyn perusteella ammattilaisille (n=19) on ollut tärkeää saada uutta tietoa, projektin materiaalit nähtiin hyödyllisinä ja yhteistyö koettiin vastavuoroiseksi ja luottamuksen arvoiseksi. Lisäksi yhteistyö on ollut vastaajien mielestä joustavaa ja projektin työntekijät ovat huomioineet yhteistyökumppaneiden ajatukset toiminnan suunnittelussa. Memoni-toiminta nähtiin uudenlaisena ja suunnannäyttäjänä tämänkaltaisessa toiminnassa ja yhteistyölle toivottiin jatkoa. Projekti on tarjonnut eri kulttuuritaustaisille ihmisille verkostoitumismahdollisuuden ja auttanut luomaan kontakteja paikallisiin toimijoihin. Toiminta on lisännyt eri toimijoiden kulttuurista ymmärrystä, lisännyt ryhmäläisten kielitaitoa ja auttanut heitä yhteiskuntaan tutustumisessa ja sopeutumisessa. Vastaajat näkivät, että tiedon lisääntymisen kautta eri kulttuuritaustaiset saavat nyt apua muistiin liittyvissä asioissa paremmin ja ammattilaisten osaaminen on kasvanut, jolloin palveluita voidaan kehittää eteenpäin.

***“Flyerit ja kortit ovat ilmeeltään hyvännäköisiä, esim. värit ja hahmot! Niitä voi mielestäni hyvin käyttää monessa yhteydessä (varsinaisen muistiterveystyön lisäksi) tiedon jakamisessa ja vaikeiden asioiden esille ottamisessa.” (Opetusalan ammattilainen)***

# KOHTAAMISEN TAITO JA OSALLISUUS

*”Todellisen ajatustenvaihdon ja vuoropuhelun aikaansaamiseksi on tärkeää, että ihmiset voivat puhua äidinkieltään tai ainakin sitä vierasta kieltä, jota parhaiten osaavat. Äidinkielellä ihminen sanoo mitä haluaa ja ilmaisee myös sitä mitä ei halua sanoa. Vieraalla kielellä hän sanoo mitä osaa.” (16)*



Osallistaminen ja osallisuuden tunteen vahvistaminen oli projektin toiminnan kantavia ajatuksia alusta asti. Toimintatavoissa haluttiin nostaa esiin eri kulttuuritaustaisten tarpeet ja kokemus ja samalla tuoda esiin projektityöntekijöiden tarve oppia heiltä. Heti projektin alussa lähdettiin tutustumaan eri kulttuuritaustaisiin ja mukaan pyydettiin vapaaehtoisia projektin omaan työryhmään eli Memoni-työryhmään. Kaksisuuntainen työskentely antoi mahdollisuuden tutustua paremmin eri ihmisiin ja kulttuureihin. Osallisuuden kokemusta pyrittiin luomaan epävirallisella juttelulla, keskusteluun kannustavalla ilmapiirillä ja läsnäolevalla kohtaamisella. Ryhmissä annettiin aikaa ryhmien alussa ja lopussa myös muille asioille kuin vain ryhmäkerran aiheelle, sen mukaan mihin osallistajat tarvitsivat apua tai neuvoa.

Ryhmissä testattiin Suomessa käytössä olevaa aivo- ja muistiterveysmateriaalia. Selvisi, että kielellisesti ja visuaalisesti nämä materiaalit olivat hyvin hankalia käyttää eivätkä puhutelleet kohderyhmää. Ryhmissä kuunneltiin ja kartoitettiin tarkalla korvalla osallistujien tarpeita ja toiveita ja keskityttiin aiheisiin, joista kaivattiin lisätietoja. Työkielinenä käytettiin suomea, englantia ja jonkun verran venäjää ja viroa. Joissain ryhmissä käytettiin tulkkeja. Tärkeä havainto on ollut se, että oman kieliset ja oman kulttuurin tuntevat henkilöt, ”kulttuuritulkit”, ovat kullannarvoisia tiedonjakamisessa.

**Lisäksi projektin ja yhdistyksen toimintaan otettiin mukaan eri kulttuuritaustaisia harjoittelijoita ja vapaaehtoisia.** Heidän omat toiveensa ja ammattitaitonsa määritteli toimintaa – hierojat, kampaajat, kosmetologit, lääkärit, sairaanhoitajat ja jalkahoitajat sekä monet muut ammattilaiset saivat näyttää omia kykyjään yhdistyksen ja muiden yhteistyökumppaneiden asiakkaiden iloksi.

***”Sinun ei tarvitse osata ja tuntea kaikkia eri kulttuureja – tärkeintä on kohtaaminen.”***

***”Maahanmuuttajatyössä on enemmän toistoa, asioiden varmistusta ja muistuttamista.”***

***”Eräs Suomeen muuttanut maahanmuuttaja sanoi, että suomalaiset puhuvat ilmeettömästi ja kommunikointi voi siksi hankaloitua.”***

***”Jokaista eri kulttuurien yksityiskohtaa ei tarvitse osata voidakseen toimia ”oikein” maahanmuuttajien kanssa.”***



## **MEMONIN VINKKEJÄ KOHTAAMISEEN**

Kohtaamisen taito on rohkeutta avata omaa ajatusmaailmaa. Se on kykyä asettautua toisen asemaan ja pyrkimystä hakea enemmän samanlaisuuksia kuin eroavaisuuksia. Se on valmiutta yhdistellä eri asioita eri kulttuureista.

- Kielitaito ei ole este kommunikaatiolle – keinoja on
- Kohtaaminen on vastavuoroista kokemusten vaihtamista
- KYSY, KYSY JA KYSY – ja kuuntele aktiivisesti. Älä olet.
- Muista, että jokainen on yksilö.
- Eri kulttuurien tuntemus on eduksi työssä, mutta ei aina mahdollista eikä välttämätöntä.
- Kohteliaisuus, arvostus, hymy ja huumori ovat universaaleja ja toimivat monissa tilanteissa.
- Rauhallinen ja selkeä puhe auttaa kommunikoinnissa.
- Käytä konkreettisia esimerkkejä kuten piirroksia apuna.
- Hyödynnä elekieltä – käytä käsiä ja kehoa apuna viestinnässä.
- Muista kuunnella aidosti ja ole läsnä. Viestin takana voi olla muutakin.
- Sinun on hyvä tuoda esiin oma kulttuurinen taustasi – me kaikki edustamme tiettyä kulttuuria.
- Kartoita ja kuuntele herkällä korvalla minkälaisia kokemuksia ja toiveita henkilöllä on palveluista.
- Kerro motiivisi. Aina on hyvä kertoa oma motiivisi toimintaan.
- Käytännön kohtaamista ja kommunikaatiota helpottavia apuvälineitä: Google-työkalut, erilaiset käänno-sovellukset ja selkokieli.

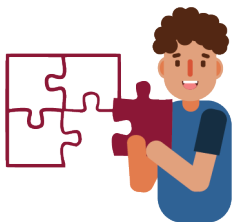


## Käytännön työ kulttuurien kanssa

*”Työssä eri kulttuuritaustaisten kanssa on otettava huomioon henkilön tausta ja maahantulosityt. Usein ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajilla on oma kulttuuri tärkeä. Se tarkoittaa kaikkea sitä mikä muodostaa ihmisen identiteetin.”*

*”Maahanmuuttaja tarvitsee yleensä laajemmin tietoa yhteiskunnasta, terveydenhuollon toimintatavoista ja hoitokäytännöistä – ole valmis kertomaan myös niistä.”*

*”Jokainen kohtaaminen kantasuomalaisen tai viranomaisen kanssa muokkaa maahanmuuttajan luottamusta ja käsitystä uudesta yhteiskunnasta.”*



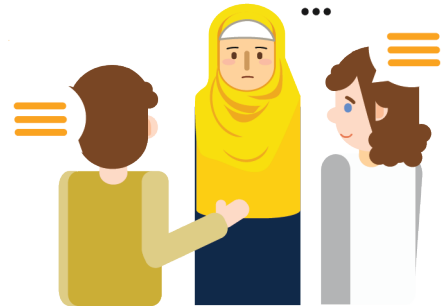
**Jokainen kantaa mukanaan ajattelu- ja toimintatapoja, jotka hän on oppinut elämän aikana omassa kasvu- ja kulttuuriympäristössään.** Oman kulttuurinsa muovaama ihminen ei siten aina ymmärrä toisen taustoja ja tapoja, koska käytössä on vain oma kulttuurinen viitekehys, jossa on tietyt opitut tavat ja merkitykset. Jokainen meistä tulkitsee muita omien ”kulttuuristen silmälasiansa” kautta (17). Oman kulttuurin ymmärtäminen ja kirjoittamattomien sääntöjen tiedostaminen tekevät uuden kulttuurin kohtaamisen helpommaksi. Tärkeintä

on ymmärtää se, että jokainen on oman kulttuurinsa ja elinympäristönsä ja historiansa kasvatti eikä mitkään kulttuuriset piirteet ole sen kummemmin oikein tai väärin. On vain erilaisia tapoja hahmottaa asioita. (18)

Moni maahanmuuttaja on kertonut meille, että heidän on joskus vaikeaa tietää tai ymmärtää suomalaisia kirjoittamattomia sääntöjä kuten suomalaista tilan ja välimatkan tarvetta sekä hiljaisuuden ja täsmällisyyden arvostamista. Jotkut ovat kertoneet kokevansa hiljaa olemisen välinpitämättömyytenä tai tynlynä käytöksenä. Lisäksi suomalainen tapa kommunikoida ylipäättään on hyvin asiapitoista (19). Joissain kulttuureissa on tapana puhua kiivaasti ja toisten päälle ja se voi aiheuttaa esimerkiksi ryhmien ohjaajalle haasteita.

**Kommunikaatiota eri kulttuuri- ja kieliryhmien välillä voi tukea elekielellä.** Eleiden käyttö on erityisen hyödyllistä silloin kun henkilöillä ei ole yhteistä äidinkieltä, koska ihmiset käyttävät eleitä puheen tukena kaikkialla maailmassa. Käsillä tehtävät eleet havainnollistavat puheen sisältöä ja nostavat esiin keskeisimmän sisällön, jolloin puhetta on helpompaa seurata. Elehtiminen voi auttaa keskustelukumppania ymmärtämään sellaistaakin sanastoa, joka ei ole hänelle ennestään tuttua. Keskustelukumppanin eleitä peilaamalla voi osoittaa ymmärtämistä ja empatiaa ja halua toimia yhteistyössä. (20)

*”Joissakin kulttuureissa uskonto vaikuttaa paljon siihen, miten asioihin suhtaudutaan. Siihen ammattilaisilla on vähän mahdollisuuksia vaikuttaa suoraan. Uskonnossa on omat rituaalit kuten rukoulu, sisäinen hierarkkinen järjestys ja oma persoonallisuus vaikuttavat paljon työn tuloksiin. Esimerkiksi somaliryhmissä on ollut rukousaika ja muita on pyydetty poistumaan tilasta silloin. Tämänkaltainen ymmärrys ja tilan antaminen edistää yhteistyötä.”*



Kulttuurisensitiivisyydellä tarkoitetaan kulttuurisesti kunnioittavia vuorovaikutustaitoja ja arvostavaa viestintää niin, että kummallakin osapuolella on oikeus oman kulttuurinsa ilmaisuun ja sen kanssa hyväksytysti ja kuulluksi tulemiseen (21).

### **Ryhmissä on selkeästi nähty, että myös ryhmäläiset pyrkivät kulttuurisensitiiviseen kohtaamiseen.**

He ovat halunneet kysyä suomalaisista tavoista ja ymmärtää tätä kulttuuria. Ryhmäläinen toimii usein ensin oman kulttuurinsa tavalla ja vähitellen sopeuttaa toimintaansa ja ymmärrystä uuteen tilanteeseen. Esimerkiksi päivätoiminnassa olleet eri maahanmuuttajaharjoittelijat kohtelevat ikääntyneitä muistisairaita asiakkaitamme ensin oman kulttuurinsa tavalla: he kiirehtivät auttamaan ikääntyneitä heti kun näkivät pienenkin avuntarpeen tai ennakoivat sellaista. Vähitellen he omaksuvat kuntoutumista ja toimintakykyä tukevan työotteen, jossa asiakasta kannustetaan ja ohjataan toimimaan mahdollisimman itsenäisesti.

On totta, että kaikki eri kulttuuritaustaiset eivät välttämättä halua tai kykene sopeutumaan uuteen kulttuuriin, jolloin on vaikea löytää sopivaa työskentelytapaa. Syinä voi olla, että ei esimerkiksi nähdä omaa tulevaisuutta tässä maassa tai taustalla voi olla useita huonoja kokemukset eri yhteyksissä. Heidän elämäntilanteensa voi olla myös niin haastava, että tulevaisuuteen orientoituminen on mahdotonta. Tällaisille henkilöille pitäisi olla tarjolla joiain sellaisia keinoja, joista meillä ei tällä hetkellä ole tietoa.

*”Kannattaa suhtautua asiaan niin, että koti on paikka, jossa voit olla miten vaan. Muualla täytyy pyrkiä sopeutumaan siihen, miten yhteiskunnassa toimitaan ja siitä on tiedotettava ja puhuttava paljon.”*

## Ennakkoluuloista

*“Ennakkoluulo on toiseen ihmiseen tai itseensä suunnattu harhakuvitelma tai päättely, joka on tehty ilman todisteita tai tutustumista ja joka on voinut syntyä stereotyyppioista ja tietämättömyydestä tai tuntemattoman pelosta. Ennakkoluulo voi syntyä myös huonosta itsetunnosta ja epävarmuudesta, jolloin ennalta luultu tai päätetty tuo valheellista turvaa elämään. Ennakkoluulo on siis tiedon vastakohta ja estää ihmisiä kohtaamasta avoimesti.” Meeri Koutaniemi 17.2.2019 Kototakuu-hankkeen loppuseminaari.*

On tärkeää ymmärtää, että jokaisella meistä on ennakkoluuloja. Ennakkoluulot ja stereotyyppit auttavat meitä pysymään turvallisessa ja tutussa. Projektin aikana olemme joutuneet kohtaamaan ja työstämään omia, työkavereiden, asiakkaidemme kuin myös ulkopuolistenkin ennakkoluuloja. Tunnistimme ennakkoluulot oikeastaan kaikessa tekemisessä, niin projektityöntekijöiden kesken kuin myös suhteessa eri kulttuuriryhmiin. Aluksi tuntui luontevammalta kohdata fyysisesti samannäköisiä ja oloisia henkilöitä.

- Asenne on opittu taipumus ajatella, tuntee ja käyttäytyä erityisellä tavalla tiettyä kohdetta kohtaan (22)
- Ennakkoluulo on käsitys kohteesta ennen kuin on perehdytty kohteeseen (23)
- Stereotyyppi eli kaavoittuma tai kangistuma on voimakkaasti yksinkertaistettu kuvaus eli yleistys jostain ilmiöiden, olentojen tai asioiden ryhmästä. (24)

**“Etnistaustaisen ennakkoluuloja voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että hän jättää vastaamatta kysymykseen.”**



## **Yksilö-yhteisö kulttuurit**

**Kulttuureista puhuttaessa erotellaan yleisesti yksilökeskeinen ja yhteisöllinen kulttuuri.** Suomalaista ja länsimaalaisia kulttuureja kutsutaan yksilökulttuureiksi, kun taas monia Afrikan, Aasian ja Lähi-Idän kulttuureja voidaan pitää yhteisöllisinä kulttuureina.

**Yksilökulttuurissa arvostetaan vapautta, itsenäisyyttä sekä päätöksentekokykyä ja yksilö voi edustaa vain itseään ja on itse vastuussa teoistaan. Lapset kasvatetaan pienestä asti itsenäisiksi ja ottamaan vastuuta itsestään ja valinnoistaan.**



Yhteisökulttuurissa yksilö taas on osa suurempaa ryhmää, jossa ryhmän etu ja tavoitteet menevät yksilön edelle. Yhteisökulttuureissa yksilö edustaa koko ryhmää ja mikäli ei toimi yhteisön arvojen mukaisesti aiheuttaa hän häpeää ja kunnian menetystä koko yhteisölle. Yhteisökulttuurin edustaja kääntyy päätöksenteossa yhteisön puoleen ja konsultoi muita. Esimerkiksi hoito- ja kasvatussuositukseen sitoutuminen voi olla kytköksissä omien sukulaisten hyväksyntään. (25).

Yhteisö pyrkii toimimaan aina yksilön parhaaksi. Eräs Lähi-idästä kotoisin oleva nainen kertoi, että yhteisö voi haluta suojella esimerkiksi ulkomailla asuvaa perheenjäsentään eikä kerro hänelle henkilön isän tai äidin kuolemasta, koska muualla asuvaa halutaan säästää pahalta uutiselta.

## **Yhteisökulttuureissa perheen käsitys on laaja.**

Ryhmissä olemme oppineet, että esimerkiksi isovanhempia ei pidetä sukulaisina vaan he ovat osa perhettä, niin kuin tädit ja sedät, joita voidaan kutsua siskoiksi ja veljiksi. Tämä voi aiheuttaa joskus väärinkäsityksiä suomalaisille. Ryhmäläiset ovat kertoneet, että monissa maissa vanhuksia ei jätetä koskaan yksin ja heidät hoidetaan aina kotona, koska on suuri häpeä laittaa vanhukset laitokseen ja vanhusten hoitamista kotona pidetään arvokkaana työnä.

Ryhmäläiset ovat kertoneet, että he ovat aktiivisesti yhteydessä omiin perheisiinsä esimerkiksi Skypen tai Telegramin välityksellä esimerkiksi ruokaa laittaessaan. Vaikka muu perhe asuu vanhassa kotimaassa, kysytään heiltä edelleen neuvoja ja ohjausta ongelmiin ohi suomalaisen järjestelmän. Jos henkilön tausta on yhteisöllisessä kulttuurissa eikä sitä ole uudessa kotimaassa, voi tilanne olla vaikea. Henkilö voi kokea usein yksinäisyyttä ja suurta epä tietoisuutta, jos hänen taustansa on yhteisökulttuurissa eikä vastaavaa verkostoa ole täällä.



Monessa kulttuurissa perhe käsitetään hyvin laajana ja yhteisöllisyys on suuri voimavara. Eräs turkkilainen mies kertoi yhteisöllisyyden ja perheen merkityksen tarkoittavan esimerkiksi sitä, että kun joku perheenjäsen tarvitsee rahaa esimerkiksi yrityksen perustamiseen niin muut antavat sitä. Rahaa ei siis lainata vaan se annetaan toisen tueksi, ilman takaisinmaksun velvoitetta.

## Käsityksiä hierarkiasta ja vallasta

Haastattelemme ryhmäläiset ovat kertoneet, että joissain kulttuureissa kasvetaan pienestä pitäen auktoriteettien ja vanhojen ihmisten kunnioittamiseen eikä siten heidän sanomisiaan kyseenalaisteta. Tämä voi hankaloittaa kommunikaatiota esimerkiksi vastaanotoilla, koska eri kulttuuritaustainen on voinut tottua myötäilemään ja sanomaan aina ”kyllä” auktoriteeteille. Esimerkiksi lääkkeiden sivuvaikutuksista ei kerrota, koska se voisi osoittaa, että määrätty lääke ei sovi ja lääkäri olisi siten tehnyt virheen. Voidaan myötäillä myös siksi, että muuten voisi paljastua, että asiakas ei ole kuunnellut ohjeita tai että antamalla kieltävän vastauksen voisi näyttää siltä, että hän ei kunnioita auktoriteetteja. Auktoriteettien kunnioittaminen voi tulla esteeksi tilanteissa, joissa lapset ovat huolissaan vanhemman terveydestä, mutta eivät voi ohittaa vanhemman auktoriteettia esimerkiksi viemällä häntä lääkäriin vastoin tahtoa.

## Luottamuksen rakentuminen

*”Luottamusta kasvattaa olemalla luottamuksen arvoinen.*

*Tärkeää on henkilökohtainen kohtaaminen ja aidosti olla kiinnostunut mitä kuuluu.”*

Memoni-ryhmätoiminnan alettua oivalsimme, että avoin vuoropuhelu on kulttuuritaustaa tärkeämpi asia. Lähtökohdana oli avoimuus ja keskinäinen ymmärrys molemminpuolisesta oppimisesta ja siitä syntyi yhteinen auttamisen kulttuuri. Työn ydin oli, että näki ja kohtasi toisen yksilönä, ei vain kulttuurinsa edustajana. Oli

erittäin tärkeää omaksua kysyvä ja arvostava asenne ja antaa tilaa yksilölle. Kohtaamisessa korostuivat ihmisen tunne- ja kokemusmaailman ymmärtäminen, empatian ja läsnäolon osoittaminen sekä toisen arvostus.

Haastavia kommunikaation tilanteita syntyi ryhmissä, usein syynä oli heikko kielitaito. Eri kulttuureista tulevilla on usein halu säästää sekä omat että ohjaajan kasvot muun muassa ilmaisemalla ymmärtäneensä asian, vaikka näin ei välttämättä ole.



Avoin vuorovaikutus rakennetaan yhdessä ja usein menee paljon aikaa ja useita tapaamiskertoja ennen kuin luottamus on syntynyt. On ollut kuitenkin yllättävää, kuinka avoimesti esimerkiksi väkivallan kokemuksista on ryhmissä kerrottu. Erään afganistanilaismiehen traaginen tausta ja kokemus perheen poikien kuolemasta nosti tunteita pintaan. Koimme avuttomuutta tuossa tilanteessa, sillä keinot käsitellä kyseistä traumaattista kokemusta olivat puutteelliset. Olisi tärkeää valmistautua tällaisiin tilanteisiin jo etukäteen, esimerkiksi hankkimalla paikallisen mielenterveysseuran yhteystietoja.



***“Ammattilaisena minun kannattaa kysyä itseltäni onko minun päämääräni sama kuin asiakkaan. Jos ei niin siinäkin asiassa on löydettävä kultainen keskitie.”***

Hyvän ja luottamuksellisen suhteen syntymiseen tarvitaan aikaa. Eri kulttuuritaustaisten kanssa työskenneltäessä se on näkynyt varovaisuutena ja epäilyinä ohjaajan tai ryhmänvetäjän motiiveista. Ryhmissä olemme kuulleet, että osa maahanmuuttajista ei luota kaikkiin toimijoihin kuten suomalaiseen terveydenhuoltoon tai viranomaisiin. Kuitenkin tutkimuksen mukaan ulkomaalaistaustaiset luottavat suomalaisiin viranomaisiin ja julkisiin palveluihin enemmän kuin Suomen väestö keskimäärin (26). Osan mielestä lääkärille pääsy kestää liian kauan tai he eivät luota ammattilaisten salassapitovelvollisuuteen. Erilaiset hoitokäytännöt voivat vaikuttaa luottamukseen: Suomessa ei esimerkiksi kirjoiteta niin helposti antibioottikuureja kuin muissa maissa ja ohjeistetaan usein ottamaan avuksi tulehduskipulääkkeitä, mikä voidaan nähdä ammattitaidottomuutena. Jotkut maahanmuuttajat ovat kertoneet hakevansa omasta kotimaasta lääkkeitä ja antibiootteja tai käyvät siellä lääkärissä. Useat ryhmäläiset ovat lisäksi kertoneet käyttävänsä luontaislääkkeitä.

Haastattelemamme henkilöt ovat kertoneet, että oman yhteisön sisällä vallitsee useimmiten luottamus toisiaan kohtaan. Kaikkia arkaluontoisia asioita ei kuitenkaan haluta tuoda esiin yhteisölle, vaan ne käsitellään ainoastaan oman perheen kesken. Yksi tällainen asia voi esimerkiksi olla erilaiset häpeää tuottavat asiat kuten esimerkiksi pään alueen sairaudet. Joissain tilanteissa ei haluta ottaa tulkiksi ketään oman yhteisön sisältä, koska pelätään, että tulkkina toimiva henkilö ei sitoudu vaitiolovelvollisuuteen ja kertoo arkaluontoisia asioita yhteisölle.

***“Joissain maissa ihmisten välistä luottamusta ja suhdetta on totuttu rakentamaan runsaalla lahjojen antamisella. Joskus tämä kulttuurinen tapa voi näkyä Suomessakin niin, että terveydenhuollon ammattilaisille tuodaan lahjoja.”***

## Erilaiset roolit kulttuureissa

Keskusteluissa meille on tullut vaikutelma, että islamin uskonnossa naisen rooli on vahva ja arvostettu. Äitejä kunnioitetaan ja äitiys on jo itsessään suuri arvo. Vaimolla on valtaa; koti ja lapset ovat hänen vastuullaan. Toisin kuin usein luullaan, ryhmäläiset ovat kertoneet, että islamin uskonto ei anna oikeutta alistaa naista, vaan mahdolliset naista alistavat piirteet syntyvät eri kulttuuriryhmien sisällä.



Keskusteluissa naisten kanssa on käynyt ilmi, että käsitettä ”oma aika” ei ole kaikkialla eikä kaikkien kulttuurien äitien oleteta sellaista vaativankaan. Ajatellaan, että nainen on itse halunnut perheen ja sitoutunut siihen. Monet ryhmämme naiset ovat kiiruhtaneet kotiin laittamaan ruokaa ja siivoamaan koulupäivän jälkeen. He ovat kertoneet tekevänsä joka päivä uutta ruokaa ja leipovansa tuoretta leipää päivittäin. Naisten vastuu lapsista näkyy myös siinä, että he tuovat lapset usein mukanaan tapahtumiin. Tosin iltapainotteiseen toimintaan on ollut vaikeaa saada perheellisiä naisia osallistumaan. Usein esteenä on ollut liikkumisen haasteet tai kodin- ja lastenhoito.

***Eräs haastattelimme, Lähi-Idästä kotoisin oleva nainen kuvaili oman kulttuurinsa miesten ja naisten roolien eroja niin, että oma aika tai harrastukset ovat mahdollisia naisille, kun asiasta ensin keskustellaan perheessä. Hän korosti sitä, että joskus Suomessa joidenkin ammattilaisten esittämä tapa tuoda esiin suomalaisten naisten oikeudet ja itsenäinen asema esimerkiksi rahankäytön suhteen ei välttämättä ole kovin kulttuurisensitiivistä. Olisi tärkeää huomioida eri kulttuurien käytäntöjä ja tunnustaa myös niiden ”oikeellisuus”.***



Joissain kulttuureissa voidaan kokea epäsopivaksi se, että nainen on yksin samassa huoneessa hänelle vieraan henkilön, kuten lääkärin, kanssa. Tämä voidaan huomioida mahdollisuuksien mukaan pitämällä ovea auki tai sallimalla toisen henkilön läsnäolo huoneessa. (27). Eräs haastateltava kertoi, että joissain tapauksissa voi olla hyvä, että nainen saisi olla yksin tai luotettavan tulkin kanssa, jolloin hän pystyy vapaammin kertomaan oman mielipiteensä tai terveyttään koskevan asian ilman miespuolisen sukulaisen tai aviomiehen läsnäoloa.

Sukupuoliroolien suhteen suomalaisiin, erityisesti naisiin, tunnutaan suhtautuvan neutraalisti. Suomalaisnainen esimiehen roolissa voi olla uusi ja vieras asia joillekin maahanmuuttajille, kuten eräs ammattilainen kertoi. Lisäksi hän oli kohdannut satunnaisia tilanteita, joissa osa maahanmuuttajataustaisista miehistä oli kokenut kiusalliseksi niin sanottujen naisten töiden kuten keittiötöiden tekemisen. Projektimme kohdalla tällaista ei ole tapahtunut, vaan kaikki ovat sukupuoleen katsomatta osallistuneet monipuolisesti erilaisiin tehtäviin.

Joitain sukupuoliin sidottuja tilanteita voi olla hyvä ymmärtää. Haastatteluissa on käynyt ilmi, että osa iäkkäämmistä maahanmuuttajanaaisista eivät ole halunneet viettää aikaa vieraiden miesten seurassa esimerkiksi juhla- tai ryhmätilanteissa. Lisäksi meille on kerrottu, että joissain tilanteissa on voitu kokea kiusalliseksi jumppaliikkeiden tekeminen eri sukupuolta olevien seurassa.



**Miesten rooliin** kuuluu useissa kulttuureissa vahvasti vastuun kantaminen, toimeentulon turvaaminen sekä perheen puhemiehenä oleminen. Eräs haastateltava kertoi, että mies menettää kunniansa, mikäli hän pettää perheensä ja sukunsa luottamuksen. Useat alaikäisenä Suomeen saapuneet turvapaikanhakijapojat, jopa alle 15-vuotiaat, voivat kantaa mukanaan raskasta vastuun taakkaa. He joutuvat pakenemaan ja heidän harteilleen on voitu asettaa toiveita koko perheen paremmasta tulevaisuudesta (28).

## Näkökulmia kohtaamiseen

### Kättely ja poskisuudelma

Usein mietityttää maahanmuuttajia kohdatessamme, kuuluuko kätellä vai ei. Ammattilaisten sekä kohderyhmän haastatteluista on käynyt ilmi, että kätteleminen ei ole välttämättä tärkein asia, johon tarvitsee kiinnittää huomiota. Moni on omaksunut kättelytavan ja haluaa toimia maassa maan tavalla. Joissain kulttuureissa miehet ja naiset kättelevät vain samaa sukupuolta olevaa ja siksi jotkut miehet voivat tervehtiä naisia laittamalla käden omalle rinnalleen. Joissain tilanteissa voidaan antaa poskisuudelmia, aloittaen oikeasta poskesta.

### Katsekontakti

Kuulemamme mukaan joissakin kulttuureissa suoraa katsekontaktia välttämällä osoitetaan kunnioitusta ja arvostusta vanhempaa, korkeammassa asemassa olevaa tai eri sukupuolta olevaa kohtaan. Suomessa kuuntelemista on tapana osoittaa nimenomaan katsekontaktilla (29).

### Kontaktointi

Maahanmuuttajatyö toimii hyvin paljon henkilökohtaisella tasolla. Kutsut ja ajanvaraukset on hyvä esittää henkilökohtaisesti, ei kirjeitse tai sähköpostitse. Usealle huonosti suomea puhuvalle tai kirjoittavalle voi olla suuri kynnyks kirjoittaa vieraalla kielellä tai varata aikaa soittamalla. On helpompi asioida kasvokkain.

### Aikakäsitys

”Myös myöhästymiset ovat enemmän persoonakysymys. Jotkut soittavat jo etukäteen ja pahoittelevat myöhästymistä, toiset eivät koe tehneensä mitään väärin.” Eri maissa aika voidaan kokea eri lailla kuin meillä Suomessa. Me näemme ajan lineaarisena, eteenpäin menevänä, jossa eilinen on mennyttä. Toisissa maissa aika voidaan nähdä syklisenä, alati jatkuvana eikä se koskaan lopu. Aika voi kuoleman kohdalla tarkoittaa jälleensyntymistä toisena olentona. (30)



Suomalaiset ovat tunnettuja täsmällisyydestään ja loukkaantuvat, kun joku myöhästyy. Ryhmissämme aikataulut ovat joustaneet ja alussa on käyty kuulumiskierros, sillä aikaa kun on odoteltu, että kaikki ovat ehtineet paikan päälle. Osa haastattelemistamme ohjaajista on kuitenkin nähnyt tärkeänä osana kotoutumista ja kulttuuriin sopeutumista sen, että sovitut tapahtumat ja ryhmät alkavat ajallaan eikä silloin kun viimeisetkin ovat saapuneet paikalle.

## KÄSITYKSIÄ MUISTISAIRAUDESTA ERI KULTTUUREISSA

*Muistisairauksiin ja terminologiaan liittyy erilaisia käsityksiä eri maissa. Joissain kulttuureissa päähän tai aivoihin liittyviä asioita pidetään häpeällisinä ja siksi on tärkeää vähentää niihin kohdistuvaa stigmaa. Esimerkiksi kiinankielessä dementia-sanaan liitetään vivahteita mielisairauksista ja tyhmyydestä. Joissain kielessä ei ole edes omaa sanaa muistisairaudelle (dementia) (31). Somalinkielisten parissa keskusteltaessa kävi ilmi, että heidän kulttuurissaan ei ole totuttu puhumaan muistista tai päähän liittyvistä asioista ja henkilöt voivat siksi sivuuttaa kokonaan aiheesta puhumisen.*



**Muistisairauksien syinä nähdään eri asioita eri kulttuureissa.** Muistisairautta voidaan pitää tarttuvana tautina, pahojen henkien aiheuttamana tai sen voidaan nähdä olevan jumalan rangaistus. Muistisairaus voidaan nähdä myös periytyvänä ja se voi vaikuttaa negatiivisesti avioitumismahdollisuuksiin. Joissain kulttuureissa ajatellaan, että muistisairaus voi syntyä yksinäisyydestä tai eristäytymisestä. Useissa kulttuureissa muistisairaus nähdään luonnollisena osana vanhenemista eikä neurologisena sairautena. (32)

**Haastattelujen perusteella osassa kulttuureja muistisairauteen liittyy vahva leimautumisen pelko ja häpeän stigma.** Päähän liittyvät asiat voivat olla arkaluonteisia eikä niistä olla valmiita kertomaan vieraille. Tieto pidetään vain perhepiirissä. Muistisairauteen voi liittyä myös pelkoja siitä, että tulee lähetetyksi takaisin kotimaahan. On tärkeää kertoa ja muistuttaa asiakkaille ammatillaisia sitovasta salassapitovelvollisuudesta, jotta luottamus kertoa asiasta kasvaa. "On tärkeää muistuttaa muualta tulleille, että ammatillainen on valmis ja olemassa sitä hetkeä varten, jolloin henkilö on valmis kertomaan omista asioistaan."

*"Muistilääkkeen ottamisen este voi olla se, että ajatellaan, että kun se ei kerran paranna niin miksi sitä pitää lainkaan ottaa".*

## **Venäjänkieliset ikääntyneet ovat kertoneet muistisairauksista ja niihin suhtautumisesta:**

Monella on muistikuvissa vanhan ajan huonot kokemukset laitoshoidosta ja hullujen huoneelle joutumisesta. Muistisairaus on rinnastettu aiemmin hulluuteen eivätkä sairastuneet ole saaneet myötätuntoa osakseen. Pään alueen traumat nähdään muistisairauksien syinä, eikä muistisairautta nähdä erillisenä sairautena. Jos perheessä on ollut muistisairas, on asiasta vaiettu ja hänet on hoidettu kotona kaikessa hiljaisuudessa. Vanhainkotiin lähettäminen nähdään häpeällisenä. Henkilökohtaisten ongelmien kanssa on totuttu menemään ystävien luokse eikä apua haeta esimerkiksi psykologilta. Ongelmien kanssa voidaan mennä myös kirkkoon tai luostariin tai ikonien tai pyhien paikkojen luokse hakemaan apua.



## **Kiinasta kotoisin oleva terveydenhuollon taustan omaava nainen kertoi näin:**

Kiinalaisessa kulttuurissa mielenterveysongelmat ja päähän liittyvät sairaudet, kuten muistisairaus, ovat hävettäviä. Sairaudet halutaan salata ja tieto pidetään vain perheen sisällä. Muistisairautta pidetään osana normaalia ikääntymistä. Vain murto-osa sairastuneista hyväksyy muistisairauden ja käyttää siihen lääkkeitä. Kiinassa käytetään rinnakkain sekä virallista lääketiedettä että kiinalaista luontaislääketiedettä, johon erityisesti ikääntyneet uskovat vahvasti. Jotkut kiinalaiset voivat suhtautua negatiivisesti kipulääkkeisiin eivätkä syö niitä mielellään.

## **Afrikan maista kuten Etiopiasta ja Ghanasta kotoisin olevat terveydenhuollon ammattihenkilöt kertoivat näin:**

Afrikan maissa ei tyypillisesti diagnosoida muistisairauksia, vaikka sairastuneita on sielläkin. Toisaalta Afrikan maissa eliniänodote on matala ja muistisairaita on vähän. Afrikan maissa elää vielä vahvana käsitykset noituudesta. Erityisesti pään alueen sairaudet nähdään hulluutena tai kirouksena. Muistisairaudet liitetään mielenterveyden häiriöihin, joihin liitetään paljon häpeää ja stigmaa. Tämän vuoksi sairastuneita ei haluta tuoda julki, koska he tuovat perheelle häpeää. Afrikan maissa henkilöt, joilla arvellaan olevan muistisairaus, joutuvat yleensä kaltoin kohdeksi ja syrjityksi, ja äärimmäisissä tapauksissa jopa tapetuksi. Sairauksissa käännytään kirkon puoleen ja apua haetaan rukouksin.

## MUISTIN TUTKIMISEN HAASTEITA

**Projektissa toteutettiin kysely muistityön ammattilaisille**, joilla oli kokemusta muistityöstä eri kulttuuritaustaisten parissa. Vastaajia oli seitsemän ja heillä oli arviolta ollut noin 30 hoitosuhdetta maahanmuuttajataustaisiin viimeisten vuosien aikana. Potilaita oli ollut muun muassa Venäjältä, Virossa, Albaniasta, Somaliasta ja lisäksi Ruotsista, Espanjasta, Puolasta, Kurdistanista ja Kosovosta.

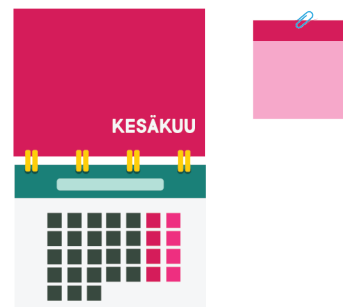
***”Tehty on se mikä on pystytty”***

**Tällä hetkellä käytössä olevat muistitutkimukset ovat samanlaisia kuin kantaväestöllä.** Joitakin kieliversioita on muuan muassa ruotsiksi, viroksi ja venäjäksi. Mainittiin myös se, että muistitestit on korvattu neuropsykologisilla testeillä maahanmuuttajien kohdalla ja muistitestejä ei saa tulkita samalla lailla kuin kantaväestöllä. Tutkimuksiin ohjautuu yhä nuorempia, ja tutkimukset tehdään osaksi laajempaa tutkimussuunnitelmaa esimerkiksi työllistymistä tai eläkkeenhakua varten. Tämän vuoksi hoitosuhteet voivat jäädä lyhyiksi.

**Muistityön ammattilaiset kokevat, että kielihaasteet haittaavat työtä.** Esimerkiksi CERAD -testi on vaikea tehdä tulkin avulla, sillä osa tehtävistä on vaikea tulkata. Esimerkiksi asiakas ei voi tietää maakuntaa, ei tunnista paikkakuntaa eikä asuinkerrosta. Lisäksi asiakas voi olla luku- ja kirjoitustaidoton. Ajanhallinta ja aikakäsitykset voivat vaihdella, ja voi olla hyvä mennä asiakkaan kotiin tekemään tutkimusta. Silti vastaan voi tulla tilanteita, joissa hän ei ole kotona.

**Ammattilaiset kertoivat, että haasteita on ratkottu muun muassa varaamalla tapaamiseen runsaasti aikaa, olemalla läsnä ja kuuntelemalla mitä asiakas puhuu. Vastauksista kävi myös ilmi selkokielen ja keskustelun tärkeys.** Ammattitulkki on suureksi avuksi, mutta eri kielisiä materiaaleja kaivataan silti työhön.

Perheen rooli on tärkeä huomioida tutkimuksissa. Usein omainen saattaa tulla mukaan vastaanotolle ja läheiset ja lapset toimivat tulkkeina. Tämä ei ole hyvä asia, koska läheinen ei ole aina puolueeton ja saattaa muokata tutkittavan viestiä. Aktiivisten omaisten olemassaolo helpottaa kuitenkin tilannetta ylipäätään, koska osalla perhe ja verkosto pitävät huolta sairastuneesta eikä tarvetta ulkopuoliseen hoitoon ole. Kuitenkaan kaikille ei ole tietoa omaishoitajuudesta tai kotihoidon palveluista, ja keskusteluissa on tullut esille tarve kehittää eri kulttuuritaustaisten kotiin tarjottavia palveluita lisää.



## MUUALLA MAAILMASSA ON SAMANLAISIA HAASTEITA MUISTITUTKIMUKSISSA

**Hollannissa on tehty tutkimus** (2018), jossa yleislääkäreitä (n=76) pyydettiin kuvailemaan esteitä maahanmuuttajataustaisten muistisairaiden varhaiselle hoidolle (33). 84 % vastanneista lääkäreistä oli sitä mieltä, että muistisairauksien varhaista tunnistamista olisi parannettava tässä kohderyhmässä. Suurimmat iäkkäät maahanmuuttajaryhmät Hollannissa ovat turkkilaiset, marokkolaiset ja surinamilaiset.



### **Tutkimuksessa nousseita esteitä maahanmuuttajataustaisten muistisairaiden varhaiselle hoidolle:**

- muistitutkimusvälineiden validiteetti huono (74 %)
- kommunikaatio-ongelmat (72 %)
- hankaluus tunnistaa varhaisia oireita (68 %)
- liian myöhäinen oireiden tunnistaminen (46 %)
- läheisten kuormittuminen (45 %)
- muistisairauksiin liittyvät tabut (41 %)

### **Seuraavia ammattilaisten tarpeita nousi esiin tutkimuksessa varhaisen muistisairaiden tunnistamiseksi maahanmuuttajilla:**

- on tarve kehittää eri kulttuuritaustaisille soveltuva kognitiivinen mittari (67 % vastaajista)
- tarvitaan työkaluja tabujen murtamiseksi (57 %)
- tarvitaan enemmän erikoistuneita muistiklinikoita (56 %)
- tarvitaan lisää informaatiomateriaalia (51 %) ja ammattikuntien välistä yhteystyötä (40 %), jotta hoidon tarpeisiin voitaisiin vastata paremmin.

### **Muistisairaajat maahanmuuttajat tarvitsevat tutkimuksen mukaan:**

- lisätietoa hoidosta
- taloudellisista seikoista ja tuista
- tietoa taudin kulusta ja diagnosoinnista
- kotihoitomahdollisuuksista
- tietoa sairauden ennusteesta.



**Norjalaisessa haastattelututkimuksessa** havaittiin samanlaisia haasteita maahanmuuttajien muistin tutkimuksiin liittyen: maahanmuuttajien avunhaku viivästyy, ammattilaisilla on tiedon ja osaamisen puutetta sekä kohderyhmästä että asianmukaisista diagnostista välineistä ja lisäksi arviointitilanteet koetaan haastavaksi. Eri kulttuurien laajennettu perhekäsitys ja hoitoon liittyvät vahvat normit voivat johtaa diagnoosin puutteeseen tai viivästymiseen. Avunhakeminen voi viivästyä siksi, että sairauteen liittyy häpeää, se nähdään huonona karmana, Jumalan rangaistuksena tai oireita pidetään normaalina ikääntymisenä. Tutkimustilanteissa perheenjäsenet saattavat korjata sairastuneen tilannetta vastaamalla sairastuneen puolesta. (34)

*Iranista kotoisin oleva Suomessa asuva terveydenhuollon ammattilainen kertoi, että Suomessa asuvat iranilaiset tietävät yleisesti Alzheimer-sanan ja muistisairauden, mutta eivät käsitä kokonaisuutta sairaudesta. Heillä on vähän tietoa sairauden ennaltaehkäisemisestä ja hoitomahdollisuuksista Suomessa. Heiltä puuttuu tietoa, miten muistisairaus tunnistetaan ja miten lääkityksellä ja erilaisilla tukimuodoilla voidaan auttaa sairastuneita. Lisäksi he kaipaavat tietoa kotiin annettavista palveluista ja omaishoitajuudesta.*

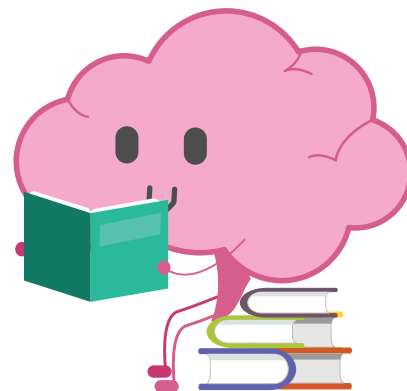
**Haastatteluissa ja tutkimuksissa on noussut esiin useita muistin tutkimiseen ja muistisairauteen liittyviä haasteita eri kieli- ja kulttuuriryhmien kohdalla. Kaikkia niitä ei pystytä täysin ratkaisemaan pelkän tulkkauksen avulla.**

- taustalla voi olla erilaisia uskomuksia ja käsityksiä muistisairaudesta kuten noituus, tai uskonnolliset näkemykset esimerkiksi Jumalan tahdosta
- omainen usein ensisijainen yhteydenottaja
- erilainen lääketieteellinen näkemys ja käsitykset lääkehoidosta
- hoitoon ja seurantaan sitoutuminen voi olla haastavaa
- henkilön kanssa ei voi puhua syvällisesti heikon kielitaidon vuoksi
- henkilö ei tuo esiin omia ajatuksiaan
- omaisen mielipide vaikuttaa hoitoon
- tulkkauksen ongelma: jotkut tulkit auttavat liikaa testitilanteessa asiakasta
- sairautta pyritään selittämään eri tavoin ja se koetaan pelottavaksi
- voidaan kokea suomalaiset terveydenhuollon käytännöt oudoiksi ja jopa pelottaviksi
- luottamuspuolan vuoksi sairaanhoito ei toteudu
- opittu kieli häviää muistisairaudesta edetessä
- vanhat traumat voivat aktivoitua sairautta edetessä -miten ymmärtää henkilön historiaa paremmin



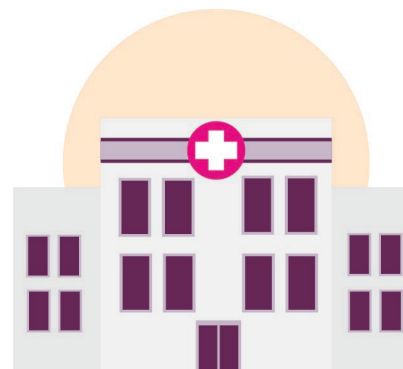
## MEMONIN RATKAISUEHDOTUKSIA

Eri kulttuuritaustaisten henkilöiden muistia tutkiessa on hyvä kartoittaa henkilön taustaa laajemmin. **Hyvänä esimerkkinä on Hollannissa kehitetty työkalu (35), jossa kartoitetaan muistisairaustutkimusten yhteydessä henkilön taustaa, kielitaitoa, uskonnollisuutta ja käsityksiä muistisairaudesta ja sen hoidosta sekä perheen roolista hoidossa.** Työkalun kysymysten avulla voi selvittää millainen oli henkilön nuoruus, onko hän käynyt kouluja, mitä tehnyt ammatikseen, milloin hän on muuttanut maahan, mistä syystä, miten henkilö kokee maahanmuuton, puhuuko henkilö uuden maan kieltä, onko kielitaidossa tapahtunut muutoksia mahdollisen sairauden myötä, miten henkilö ja omaiset suhtautuvat sairauteen ja hoitoon, ja mikä on perheen ja omaisten rooli sairauden hoidossa.



Työ eri kulttuuritaustaisten kanssa vaatii yleensä muutoinkin enemmän aikaa. Olemme huomanneet, että kaikki eivät halua puhua omasta menneisyydestään, ja silloin on hyvä antaa aikaa luottamuksen syntymiseen. Ammattitulkki on tärkeä oikean ja puolueettoman tiedon välittämisessä. Asiakasta voi pyytää toistamaan omin sanoin mitä on esimerkiksi vastaanotolla puhuttu ja sovittu, jotta voi varmistua onko asiakas ymmärtänyt asian oikein.

Eri kulttuureissa on erilaisia käsityksiä hoidosta ja usein nähdään, että perheellä on hoitovastuu ja siksi omaishoitajuuden käsite on vieras. Olemme tavanneet henkilöitä, jotka eivät ole hakeneet ulkopuolista apua, koska kokevat, että heidän velvollisuutensa on joka tapauksessa hoitaa sairastunut. Osa pelkää itsenäisyyden menetystä tai viranomaisten puuttamista asioihin, mikä voi hidastaa sairauden tutkimista tai seurantaa. On tärkeää kunnioittaa perheen halua, mutta on hyvä kertoa palveluista ja tuesta, koska ne eivät ole kaikille tuttuja.





**Omalla kielellä saatu tieto saavuttaa parhaiten.** Muistisairauden myötä opittu kieli häviää vähitellen, jonka vuoksi esimerkiksi palvelutaloissa tarvitaan eri kielen osaajia tai ainakin informaatiota eri kielillä. Esimerkiksi tervetuloa-teksti voisi olla näkyvillä yleisimmillä kielillä. Maailmalla on kehitetty yksinkertaisia työkaluja tähän tarkoitukseen, joita voisi soveltaa myös Suomeen. Esimerkiksi Ward Communication Tool (36) on työkalu, jossa on listattu eri kielillä tavallisimpia osaston arjessa tarvittavia sanoja ja sanontoja ääntämysohjeineen. Näin vierasta kieltä puhumatonkin pystyy toimimaan asiakkaan kanssa hänen kielellään yksinkertaisten sanojen avulla.

Jatkossa tarvitaan yhä enemmän yhteistyötä ja verkostoitumista eri kulttuuritaustaisten sekä heidän kanssaan tekevien ammattilaisten kesken. Tarvitaan lisää tietoa ja näkemyksiä eri kulttuureista ja lisäksi on luotava toimivia tutkimus- ja hoitokäytäntöjä, jotka huomioivat eri kulttuurien tarpeet ja haasteet. ETNIMU- toiminta on tällä hetkellä kehittämässä Muistitulkki-koulutusohjelmaa, jossa edistetään etnisiin vähemmistöryhmiin kuuluvien iäkkäiden mahdollisuutta päästä muistisairauksien alkukartoitukseen piiriin (37). Tärkeää olisi kehittää erilaisia kommunikaation alustoja ja kohtaamispaikkoja, joissa eri kulttuurien edustajat voisivat tulla kuulluksi heille luontaisella tavalla kuten henkilökohtaisesti, tarinoiden ja yhteisön voimin.



## ERI KULTTUURIEN AIVOTERVEYSRISKIT JA AIVOTERVEYDEN EDISTÄMINEN

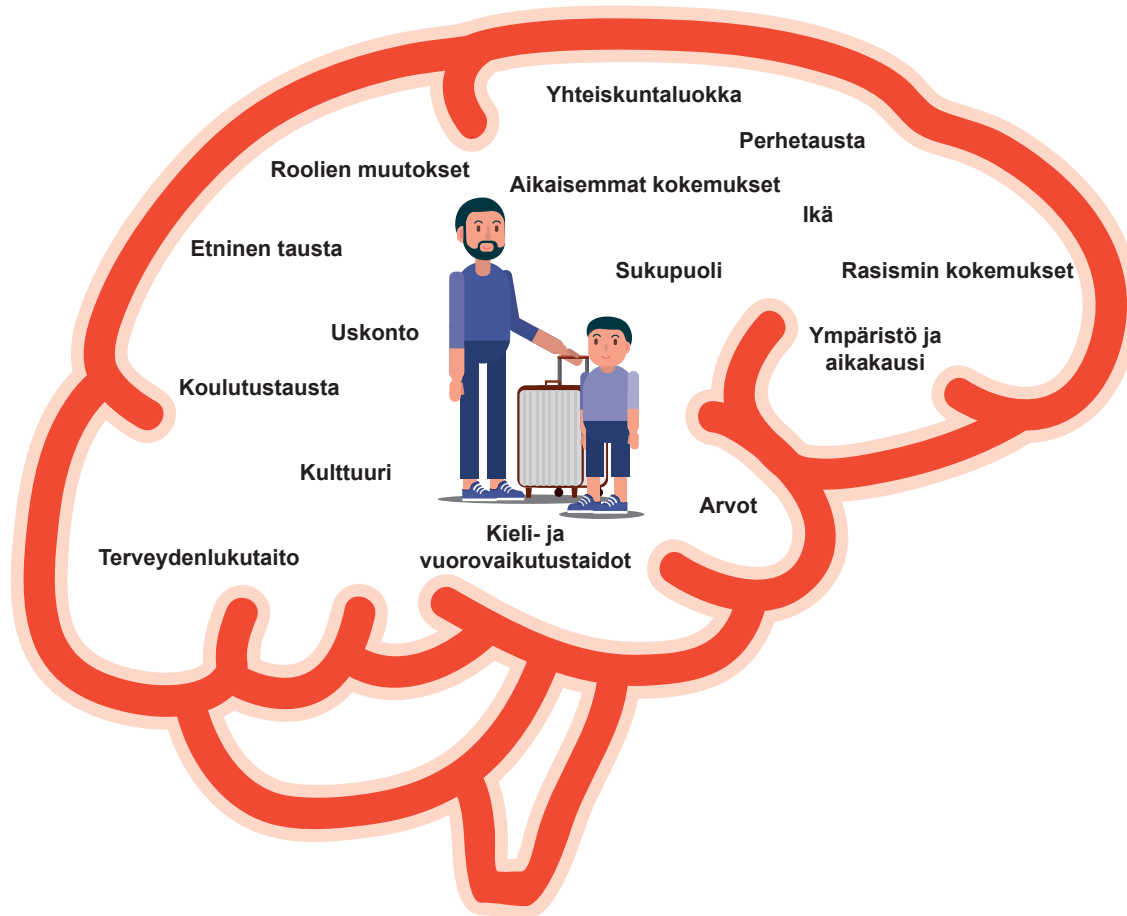


“Eri kulttuurista tulleilla ihmisillä pitäisi olla mahdollisuus “tuntea maata mullan kautta”. Samalla kun opitaan yhteiskunnan orientaatiota, pitäisi heidät viedä metsään haistelemaan tuoksuja ja pohtimaan yhdessä vaikka tuoksujen kautta eri maita.” Suomessa on jo kiinnitetty paljon huomiota erityisesti sydänterveellisiin elintapoihin ja aivoterveysten ja muistisairauksien ennaltaehkäisyyn sekä hyvään aivoergonomiaan. Yhtä tärkeää olisi kiinnittää huomiota maahan muuttaneiden aivoergonomiaan, koska heistä suuri osa on vielä työikäisiä.

Eri kulttuuritaustaisten henkilöiden aivoterveysten edistäminen vaatii kuitenkin enemmän henkilön kokonaistilanteen hahmottamista ja eri aivoterveysten ja haasteiden tunnistamista. Kulttuurisen taustan huomioiminen on tärkeää, koska siitä kumpuaa henkilön elämän lähtökohdat uudessa maassa. Yksi tärkeä tekijä on, että henkilö pystyy asettumaan uuteen maahan ja saa yhteiskunnan syrjästä kiinni joko työn tai muun tekemisen kautta. Työikäinen maahanmuuttaja on avainasemassa viemässä tietoa aivo- ja muistiterveydestä perheenjäsenille, koska hän pitää lisäksi huolta ikääntyneistä vanhemmistaan ja on avainhenkilö ohjaamaan heitä tutkimuksiin esimerkiksi varhaisten muistisairausoireiden ilmetessä.

*“Suomessa asuvien iranilaistaustaisten suurimpia aivoterveysten riskejä ovat erityisesti yksinäisyys ja koti-ikävä, masennus, toimeentulovaikkeudet, mobiililaitteet ja niiden runsas käyttö (ei tarjoa aivoille töitä sekä eristää sosiaalisista suhteista), post-traumaattinen oireyhtymä sekä sellaisen lähipiirin puuttumisen, jonka kanssa voisi jakaa traumaattista menneisyyttä.”* Iranista kotoisin oleva, pitkään Suomessa asunut, terveydenhuollon ammattilainen

## AIVO- JA MUISTITERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT ERI KULTTUUREISSA

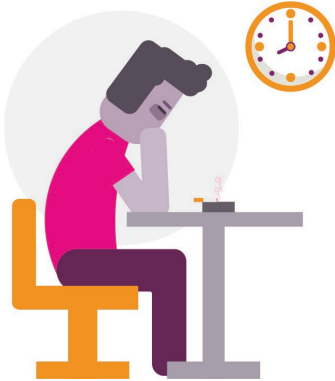


Oheiseen kuvaan olemme koonneet havaintojamme maahanmuuttajien aivoterveysteen vaikuttavista tekijöistä. Nämä eivät ole tutkimustietoon perustuvia tietoja. Heidän aivo- ja muistiterveyteensä vaikuttavat samat perustekijät kuin muillakin, esimerkiksi sydänterveys, ravitsemus, liikunta ja uni sekä aivojen aktiivinen käyttäminen. Lisäksi olemme havainneet muita tekijöitä, joilla on merkitystä. Yksi tärkeimmistä tekijöistä näyttää olevan henkilön koulutustausta tai onko sitä ylipäättään. Olemme tavanneet luku- ja kirjoitustaidottomia henkilöitä, joilla terveydenlukutaito on heikko ja ylipäättään ajatus terveyden edistämisestä on vieras. Heidän terveystietämiseensä voi vaikuttaa eri kulttuureissa ilmenevät uskomukset kuin myös se mistä maasta henkilö on kotoisin. Se vaikuttaa esimerkiksi ruokailu- ja liikuntatottumuksiin. Esimerkiksi muslimien paastokuukausi ramadan vaikuttaa

ihmisen jaksamiseen ja kykyyn toimia arjessa sekä hankaloittaa aivo- ja muistiterveystiedon jakamista. Henkilön aikaisemmat kokemukset sekä ympäristö ja aikakausi ovat muokanneet halua ja kykyä huolehtia omasta terveydestään. Uuteen maahan muuttaessa voi henkilön muutokset rooleissa ja yhteiskuntaluokassa olla valtavan suuria, ja ne voivat vaikuttaa tiedonsaantiin ja mahdollisuuksiin edistää omaa aivo- ja muistiterveyttään. Havaintojemme mukaan erityisesti keski-ikäiset ja vanhemmat naiset ovat kiinnostuneita omasta terveydestään, mutta heillä perhetausta voi vaikuttaa joko positiivisesti tai negatiivisesti mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan aivoterveysteen. Kokemukset uuden kotimaan palvelujärjestelmässä voivat olla merkittävä tekijä haluun vaikuttaa omaan terveyteen. Toistuvat piilorasistiset kokemukset esimerkiksi terveydenhuollossa voivat vähentää henkilön halua pitää huolta omasta terveydestä ja hakeutua tutkimuksiin.



## MUISTIHÄIRIÖT JA OPPIMISEN HAASTEET



**Projektin aikana olemme kuulleet useiden henkilöiden olevan huolestuneita omasta muististaan** ja siitä, että uusien asioiden opiskelu kuten suomen kielen oppiminen on haastavaa. Muistineuvolassa käy työkäisiä ja muistiongelmista kärsiviä maahanmuuttajia, joiden muistihäiriöiden syy vaikuttaisi olevan jostain muusta kuin muistisairaudesta johtuvaa. Useat henkilöt ryhmissämme ovat kertoneet kuormittavasta elämäntilanteesta, johon on liittynyt huolia ja murheita, unettomuutta ja stressiä. Nämä tekijät ovat luonnollisesti yhteydessä keskittymis- ja muistivaikeuksiin sekä opiskelumotivaatioon.

Muutammat tuoreet tutkimukset viittaavat siihen, että ei-lääketieteelliset tekijät kuten sosiaalinen eristyneisyys, matalampi sosioekonominen asema ja alhainen kognitiivinen varanto lisäävät myös riskiä muistisairauden kehittymiselle. Nämä tekijät ovat melko yleisiä ihmisille, jotka ovat kokeneet muuttoliikkeitä (38). Lisäksi tiedetään, että lapsuuden ajan koulutuksen ja luku- ja kirjoitustaidon puutteella on vaikutuksia aivojen toimintaan ja rakenteeseen myös muilla kuin aivojen kielialueella (39).



### OPPIMISEN HAASTEET

Koulutustausta vaikuttaa henkilön kykyyn omaksua ja oppia uutta tietoa ja siihen miten henkilö pystyy toimimaan ja pärjäämään uudessa kulttuurissa. Ryhmissämme on käynyt ilmi, että maahanmuuttajat tulevat hyvin erilaisista lähtökohdista. Osa on hyvinkin korkeasti koulutettuja, osa taas on voinut käydä koulua vähän ja osa ei lainkaan. Keskusteluissa on käynyt ilmi, että monissa maissa opetus on hyvin auktoritatiivista ja opiskelu on voinut perustua näönvaraiseen oppimiseen. Esimerkiksi matematiikkaa ja laskemista on voitu opiskella päässälaskuina eikä kynä-paperitehtävinä. On myös mahdollista, että on voitu kasvaa ympäristössä kuten pakolaisleireillä, jossa ei ole ollut käytössä kirjallista materiaalia lainkaan.



Eräs haastattelemamme ammattilainen kertoi, että osan maahanmuuttajista täytyy ensin opiskella oppimistaitoja kuten itsenäistä opiskelua ja ajattelua ulkoa oppimisen sijaan. Olemme huomanneet, että joillekin itsenäinen opiskelu ja ongelmien ratkaiseminen yksin saattaa olla haastavaa. Esimerkiksi vähän kouluja käyneiden naisten on ollut vaikea tehdä ryhmissä erilaisia hahmottamiseen liittyviä tehtäviä kuten kartanluku- tai kolmiulotteisen hahmottamisen tehtäviä. Monesti heidän kasvoiltaan on voinut nähdä ilmeen, joka kyseenalaistaa ylipäättään sentyyppiset harjoitukset. Voi olla, että ei ole totuttu vastaaviin tehtäviin tai joidenkin henkilöiden kohdalla kyse voi olla todellisista oppimisvaikeuksista. Toisaalta vastaan on tullut useita henkilöitä, jotka hämmästyttävät muistitaidoillaan, vaikka koulutustaustaa ei ole lainkaan. Esimerkiksi Ahaa- aivotreenimateriaalin muistiosion tehtävät ovat olleet todella helppoja heille.

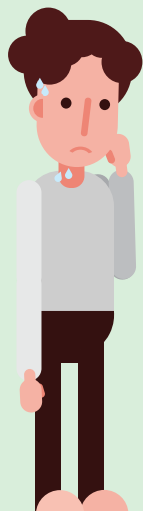


**Yksilön kapasiteetista ei voi siis päällepäin arvioida mitään.** Usein ennakkoluulot ja pelkästään jo suomen kielen puute voi synnyttää vääränlaisia käsityksiä toisen osaamattomuudesta. On todella tärkeää, ettei maahanmuuttajien osaamista tai oppimistaitoja aliarvioida puutteellisen kielitaidon tai luku- ja kirjoitustaidottomuuden perusteella, vaikka onkin hyvä olla tietoinen siitä, että kaikki eivät ole luku- ja kirjoitustaitoisia. Luku- ja kirjoitustaidoton ei välttämättä halua tuoda asiaa aktiivisesti esiin ja voi pärjätä

monta vuotta yhteiskunnassa ilman tätä taitoa. Eräs henkilö oli tullut toimeen Suomessa jo 16 vuotta ilman luku- ja kirjoitustaitoa. Näyttää siltä, että luku- ja kirjoitustaidoton voi pärjätä oman yhteisönsä tuella pitkään ja ei ohjaudu luku- ja kirjoitustaidon opiskelun pariin lainkaan.

### **STRESSINHALLINTA**

Maahanmuutto on iso stressiä aiheuttava tapahtuma, joka edellyttää henkisiä voimavaroja (40). Uuteen maahan muutettaessa ihmisen sosioekonominen asema yleensä muuttuu. Omaan maahan jää yleensä työ ja parempi taloudellinen asema sekä koti ja muu perhe. Henkilöllä on voinut esimerkiksi olla omassa kotimaassa palvelijoita pitämässä huolta lapsista ja kodista ja lisäksi muu laaja turvaverkosto auttamassa. Kuormittavia tekijöitä voivat olla niin negatiiviset kokemukset omassa kotimaassa kuin syrjinnän ja rasismien kokemukset uudessa kotimaassa. Ihminen voi kokea turvattomuutta, koska ne tiedot ja taidot, joilla hän on pärjännyt entisessä kotimaassa, eivät ole riittäviä tai arvostettuja täällä. Henkilö ei pysty lukemaan valtaväestön





kielellä tuotettua tietoa eikä välttämättä pysty toimimaan itsenäisesti yhteiskunnassa. Hän joutuu enemmän seuraajan rooliin ja lukemaan toisten kehonkieltä. Näillä haasteilla on pitkeytyessään vaikutuksia tänne muuttaneen aivo- ja muistiterveyteen.

Osa maahan muuttaneista on saattanut olla jo pidempään Suomessa, mutta kokevat silti paljon stressiä tai siitä seuraavia oireita kuten unettomuutta tai muistin ongelmia tai keskittymiskyvyn puutetta. Useat ryhmäläiset ovat valittaneet somaattisia oireita kuten päänsärkyä ja rintakipuja, jotka voivat liittyä stressiin. Stressin käsite vaikuttaa olevan useille tuttu ja sille löytyy omankielinen vastine.

Maahan muuttaneiden arjessa stressi on usein huolta omasta ja perheen tulevaisuudesta, työnsaannista ja toimeentulosta sekä kotimaahan jääneistä perheenjäsenistä. Lisäksi yksinäisyys ja eristäytyneisyys on tavallista ja lisäävät stressiä. Kohtaamisissa on käynyt ilmi, että erityisesti turvapaikanhakijat kokevat usein suurta ahdistusta oman prosessin hitaudesta ja keskeneräisyydestä.

Moni haluaisi mennä elämässä eteenpäin, mutta sopeutuminen uuteen kulttuuriin vie aikaa ja työnhaku on vaikeaa. Monella maahanmuuttajalla on paljon koulutusta tai ammatti, jolle ei Suomessa löydy kysyntää. Maahanmuuttajilla on usein kokemuksia, että Suomessa ei tunnusteta heidän aiempaa koulutusta tai osaamista, minkä vuoksi Suomessa joutuu usein opiskelemaan uuden ammatin.



***“On erittäin stressaavaa ja turhauttavaa kun menetät useita vuosia omasta elämästäsi uudelleen kouluttautumisen takia, vaikka sinulla on olemassa tarvittava ammattitaito, mutta se ei kelpaa Suomessa.”***

***“Jokainen ihminen tarvitsee juuria, ne voivat olla yhteisössä, omassa maassa, tai pelkästään perheessä. Etnistaustaisen on hyväksyttävä omat juuret uudessa maassa tai löydettävä ne. Paljon vaikuttaa se, minkälainen kulttuuri on kotona, onko kotona vain oman maan kulttuuri tai annetaanko kulttuurien sekoitusta.”***

Suomalaiselle luonnossa oleskelu voi olla hyvä stressilääke, mutta se ei ole sitä välttämättä maahanmuuttajalle. Autottomuus ja tiedon puute sopivista ja turvallisista ulkoilumahdollisuuksista on usein esteenä luontoliikumiselle. Lisäksi moni pelkää metsää, koska siihen voi liittyä pelkoa tai väkivaltaa sekä petoeläinten ja myrkkykäärmeiden uhkaa.

Memonin työntekijä on ollut mukana vastaanottokeskuksen luontokävelyillä, joiden tarkoituksena on tarjota turvapaikanhakijoille mahdollisuus liikuntaan ja rauhoittumiseen 1-2 kertaa kuukaudessa. Kävelyt tarjoavat vaihtelua usein yksitoikkoiseen arkeen vastaanottokeskuksissa. Noin kahden tunnin mittaisilla kävelyillä on ollut rentouttava ja selkeä positiivinen vaikutus kävelijöiden mielialaan. Kävelyillä on opiskeltu suomea ja uusia sanoja, tutustuttu suomalaiseen luontoon ja ilmiöihin sekä pidetty kiireetön kahvihetki luonnon siimeksessä. Usein on puhuttu luontoon ja koiriin liittyvistä peloista. Osa turvapaikanhakijoista ei mene yksin luontoon, joten yhdessä suomalaisten kanssa toteutetut kävelyt ovat tärkeä ja toivottu aktiviteetti.



### **Miten voi auttaa purkamaan stressiä:**

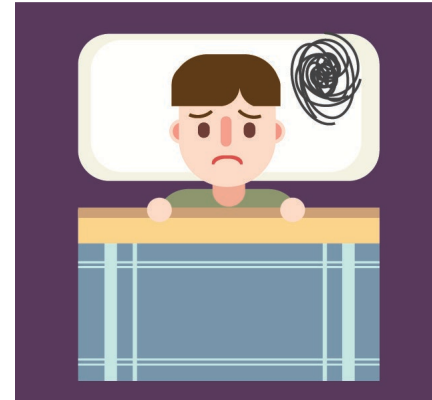
- antamalla tietoa mistä stressi johtuu ja miten se vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin
- antamalla sanoja stressin ilmaisemiseen
- kannustamalla liikkumaan ja puhumaan sekä tunnistamalla muut mahdolliset elämänhallintaan vaikuttavat tekijät
- vahvistamalla osallisuutta ja turvallisuuden tunnetta
- tekemättömyydestä ja työttömyydestä kumpuavan stressin ratkaiseminen esimerkiksi vapaaehtoistyön tai muun mielekkään toiminnan avulla
- auttamalla tunnistamaan vireystilan vaihteluita ja siihen vaikuttavia tekijöitä
- löytämällä henkilön vahvuuksia ja tarjoamalla mahdollisuuksia hyödyntää niitä



## UNI JA LEPO

Useat tapaamamme ryhmäläiset ovat kertoneet uniongelmistä. Erityisesti Lähi-idästä, Thaimaasta, Venäjältä ja Afrikan maista tulleet, erityisesti naiset, ovat kertoneet niistä. Unettomuuden taustalla on joissain tapauksissa traumaattisia kokemuksia, mutta usein syinä ovat stressi ja huoli omasta ja läheisten elämästä. Uniongelmat näkyvät pätkissä nukkumisena, unissakävelynä ja nukahtamisvaikeuksina. Jotkut ovat saaneet unilääkkeitä avuksi, mutta niiden ei usein koeta auttavan eikä niitä aina haluta edes käyttää. Useat ovat myös kertoneet fyysisistä

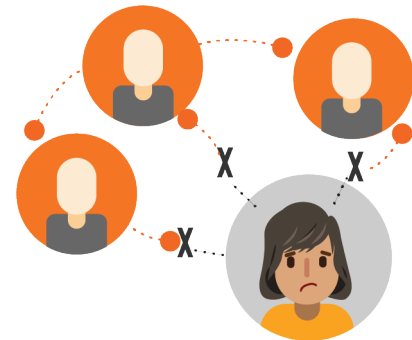
oireista kuten huimauksesta. Näyttää siltä, että maahanmuuttajan on vaikea löytää toimivia keinoja unettomuuden hoitoon. Unettomuus ja stressi ovat kuin noidankehä, jossa toinen aiheuttaa toista ja pahentaa tilannetta entisestään.



**Arjen rutiinit ja säännöllinen päivärytmi auttavat jaksamaan.** On tärkeää puhua säännöllisen ruokailun, riittävän levon sekä liikunnan merkityksestä. Myös tieto unettomuudesta ja sen normalisointi rauhoittaa mieltä. Maahanmuuttajat tietävät vähän unettomuuden lääkkeettömästä hoidosta ja tällaista tietoa kaivataan.

## YKSINÄISYYS

Yksinäisyyden kokemukset ovat yksilöllisiä, mutta tiedetään, että yksinäisyys on uhka terveydelle. Maahanmuuttajilla yksinäisyyden kokemukset tavallisia, erityisesti kurditaustaisilla (41). Yksinäisyyden tiedetään vaikuttavan negatiivisesti terveyteen mm. nostamalla verenpainetta, lisäämällä painoa ja vähentämällä liikuntaa. Yksinäisyys on merkittävä sairauksien riskitekijä ja myös uhka aivoterveydelle, koska yksinäisyys liittyy esimerkiksi uniongelmiin (42).





## Kokemuksia yksinäisyydestä

Useat tapaamamme maahanmuuttajat ovat kertoneet yksinäisyyden kokemuksista. He kokevat, että suomalaisiin tutustuminen ja sosiaalisten suhteiden luominen on vaikeaa, koska suomalaiset ovat vetäytyviä ja mielellään omissa oloissaan. Suurta ihmetystä on aiheuttanut esimerkiksi se, että kerrostaloissa asuvat naapurit eivät tervehdi toisiaan eikä vuoropuhelua synny. Monissa muissa maissa uudet asukkaat toivotetaan tervetulleeksi yhteisöön tarjoamalla heille ruokaa ja kutsumalla kylään. Meitäkin on projektin aikana pyydetty kylään.

Useat maahanmuuttajat haluaisivat tutustua enemmän kantasuomalaisiin, oppia lisää kieltä ja kulttuuria. Moni heistä kokee oman kielitaitonsa olevan liian heikko kanssakäymiseen ja toisaalta myös suomalaisiin tutustuminen on hidasta. Moni on kertonut kokevansa syrjintää ja että heidän kanssaan ei haluta keskustella ihonvärin, huonon kielitaidon tai vaikka huivin käytön vuoksi. Perheellisten naisten voi olla vielä miehiä vaikeampia ystäväystyä tai osallistua yhteiskuntaan, koska he saattavat olla työelämän ja opiskelun ulkopuolella. Olemme kysyneet ryhmäläisiltä lukevatko he suomenkielisiä lehtiä. Useat eivät lue eivätkä siten tiedä mitä kaupungissa tai yhteiskunnassa ylipäättään tapahtuu. Tämän vuoksi lehtimainokset eivätkä tiedot tapahtumista tavoita maahanmuuttajia.



## Juurettomuus

Ryhmissä on keskusteltu paljon juurettomuuden tunteesta. Maahanmuuttajat kuvailevat tunnetta siten, että ei ole enää paikkaa mihin kuulua, eletään ikään kuin ilmassa eikä pystytä asettautumaan mihinkään. Useat ovat kertoneet, että heitä ei enää toivoteta tervetulleeksi vanhassa kotimaassa tai he eivät voi mennä sinne lainkaan. Silloin kun ihminen ei pysty enää kuulumaan vanhaan eikä uuteen, syntyy identiteettiongelmia ja ihminen voi kokea syvää yksinäisyyttä.

**Yksinäisyys ryhmäläisen silmiin: "Vaikka yritän itse ottaa kontaktia ihmisiin, ihmiset kääntävät katseen pois eivätkä halua jutella kanssani. Kaupungilla ei tulla juttelemaan eikä moikata. On vaikea löytää mielekästä tekemistä tai edes osata mennä paikkoihin, missä tapaisi muita. Tunnen olevani erilainen. Minulla on ikävä omaan kotimaahani".**

**"Aikamoinen paukku on muuttaa vieraaseen maahan ja olla hiljaa, koska kielitaito ei riitä keskustelussa mukanaoloon."**

## Mistä apua yksinäiselle?

- Uskalla rikkoa ennakkoluuloja: ryhdy juttelemaan eri taustasta kotoisin olevan henkilön kanssa rohkeasti: juuri sinä voit olla se tärkeä henkilö toisen elämässä, joka muistaa hymyillä ja kohdata tasavertaisena
- Osa maahanmuuttajista tarvitsee apua ja tukea ystävyssuhteiden luomiseen.
- Voit pohtia yhdessä maahanmuuttajan kanssa keitä henkilöitä hänen elämänpiiriinsä kuuluu. Joskus voi lohduttaa, kun huomaa elämänpiiriin kuuluvan erilaisia kohtaamisia opettajien, ammattilaisten ja muiden henkilöiden kanssa.
- Kannusta menemään tai mene yhdessä maahanmuuttajan kanssa mukaan erilaiseen toimintaan: Suomessa on lukuisia järjestöjä ja yhdistyksiä, joiden toimintaan voi mennä mukaan.
- Vapaaehtoistyö on hyvä mahdollisuus kuulua johonkin



### Jokaisella maahanmuuttajalla pitäisi olla elämässään yksi Asta.

Maahanmuuttajan on kohdattava monet tuntemattomat ja vaikeat muutokset. Silloin avustava, neuvova ja ystävällinen tukihenkilö, joka voi olla vaikkapa naapuri, helpottaa koti-ikävää. Tällainen henkilö voi auttaa jopa kotoutumisessa ja siitä voi syntyä elämänmittainen ystävyys.

Asta oli juuri tällainen suomalainen nainen, joka osasi toivottaa maahanmuuttajan tervetulleeksi erittäin hienolla tavalla. Hän uskalsi lähestyä rohkeasti ja ennakkoluulottomasti samassa kerrostalossa asuvaa muualta tullutta Urvea ja avata hänelle suomalaista yhteiskuntaa. Naisilla oli saman ikäiset lapset, mikä yhdisti heitä. Asta opetti keskustelemaan suomeksi ja he kävivät yhdessä erilaisissa tapahtumissa. Asta neuvoi, ohjasi ja opetti Urvea, koska Urven suomalainen mies oli paljon poissa työmatkoilla. Asta otti lämmöllä vastaan Urven perheen ja näytti heille Suomea. Tarina kertoo, että Urve harkitsi palaamista kotimaahan, mutta perhe ja ystävyys Astan kanssa pitivät hänet Suomessa.



## MASENNUS

*”Sanaton viestintä -herkkyys lukea ihmistä. Se on hiljaista tietoa ja sitä ei pysty oppimaan muuten kuin kokemuksen kautta.”*

Talvi ja pimeys on monille maahanmuuttajille iso shokki. Kylmä ilmasto ja etäiset ihmiset saavat mielen masentumaan. Moni kertoo tottuneensa vähitellen ilmastoon ja toisia on auttanut, kun he ovat tutustuneet ensin etäisiltä vaikuttaviin suomalaisiin.



Maahanmuutto ja mielenterveyden häiriöt ovat kytköksissä toisiinsa. Siinä missä kliinisesti merkittäviä masennus- ja ahdistuneisuusoireita on koko väestössä vain kymmenenneksellä, on niitä venäläistaustaisilla naisilla ja kurditaustaisilla miehillä neljänneksellä ja kurditaustaisilla naisilla peräti puolella (43). He eivät kuitenkaan käytä mielenterveyspalveluita yhtään enempiä kuin Suomen koko väestö (44).

**Maahanmuuttajäväestössä mielenterveysoireita voi olla vaikea tunnistaa, koska ne voivat ilmetä eri tavoin kuin kantäväestössä ja niitä voidaan ilmaista eri lailla.** Oireet voivat ilmetä hyvin fyysisinä oireina kuten kipulina tai väsymyksenä (45). Eräs haastattelemamme ammattilainen kertoi havahtuneensa siihen, että maahanmuuttajien ulkoinen habitus saattaa olla voimakkaasti ristiriidassa hänen sisäisen kokemusmaailmansa kanssa. He voivat olla todella tyylikkäästi pukeutuneita ja meikattuja, mutta läheisemmässä keskustelussa voi käydä ilmi henkilön pahoinvointi ja useat kuormittavat tekijät elämässä. Siksi on tärkeää pitää omat anturit herkinä ja lukea henkilöä myös rivien välistä sekä luoda luottamuksellista suhdetta.

**Mielenterveydestä puhuminen voi olla haastavampaa maahanmuuttajien kuin kantasuomalaisten parissa.**

Joissain kulttuureissa käsitettä mielenterveys ei ole tai siihen voi liittyä hengellisiä ja sosiaalisia uskomuksia. Eräs haastattelemamme henkilö kertoi, että esimerkiksi somalin kielessä ei ole tunne-sanaa vastaavaa sanaa, eikä myöskään sanaa masennukselle. Lisäksi päähän kohdistuviin sairauksiin liittyy useissa kulttuureissa häpeää eikä niistä tai ylipäätään tunteista olla totuttu puhumaan. Haastattelemamme somalinaiset kertoivat, että suomalaisten kuvailema masennus yhdistetään heillä synnytyksen jälkeiseen tilaan, joka muistuttaa masennuksen kaltaista tilaa.

***Mielenterveydestä ja avun hakemisen yhteydessä kannattaa mieluummin puhua mahdollisuudesta keskusteluun tai keskusteluavusta kuin psykologin tai psykiatrin vastaanotosta, sanoi eräs haastateltu ammattilainen.***



**Memoni-ryhmissämme** maahanmuuttajat ovat ilmaisseet omaa pahoinvointiaan ja huoliaan hyvin somaattisesti: kuvaillaan fyysisiä kipuja, "kipua sielussa", kipua rinnassa ja vatsassa. Lisäksi on kuvailtu erilaisia psyykkisiä oireita kuten surumielisyys, uniongelmat, ja keskittymis- ja muistihäiriöt. Vain harva nimeää olonsa masentuneeksi tai puhuu masennuksesta, vaikka sana depressio on useille tuttu. Ryhmäläiset kuvailevat omaa tilannettaan usein niillä tekijöillä, jotka liittyvät masennukseen tai altistavat sen puhkeamiselle. Usean elämäntilannetta luonnehtii jo aiemminkin mainitut yksinäisyys, sosiaalisten suhteiden puute, erilaiset huolet ja murheet taloudellisesta tilanteesta tai työttömyydestä ja turhautumisesta sekä huoli kotimaassa olevista perheenjäsenistä. Moni mainitsee erityisesti kylmyyden ja pimeyden pahan olonsa lähteeksi.

**Kohtaamisissa on tärkeää huomioida Lähi-idästä ja Afrikasta kotoisin olevien, erityisesti naisten, mahdollinen masentuneisuus- ja ahdistuneisuusriski. Lisäksi on tärkeää ylipäättään normalisoida mielenterveydestä puhuminen.** Helpointa asioista on puhua oman kieli- ja sukupuoliryhmän kesken. Ryhmissä havaittiin myös, että usein henkilöt puhuvat ikään kuin masennuksesta, mutta kuvailevat sitä eri lailla. Tärkeää kuitenkin on, että keskustelua pahaa oloa aiheuttavista asioista käydään.

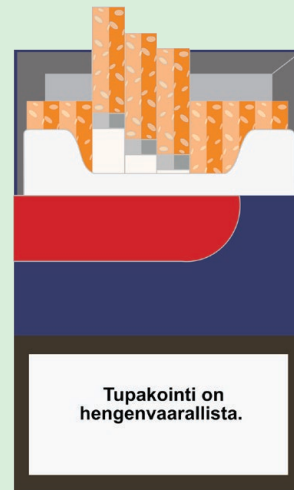
***"Etnistaustaiseen kannattaa tutustua muun muassa tarinoiden ja esimerkkien kautta. Esimerkiksi vastaanotoilla, jos keskustelu ei suju, niin kannattaa puhua hieman itsestään ja kertoa erilaisista kokemuksista esimerkkien kautta."***

## PÄIHTEET

Aivoterveysteen vaikuttavissa elintavoissa, kuten tupakoinnissa ja alkoholin käytössä on havaittu eroja eri ulkomaalaistaustaisilla ryhmillä. Tupakointi on varsin yleistä venäläis- ja virolaistaustaisten sekä kurdimiesten keskuudessa. Venäläis- ja virolaismiehet käyttävät alkoholia eniten ulkomaalaistaustaisista. Monet Lähi-Idästä ja Afrikasta tulevat ihmiset eivät käytä alkoholia lainkaan tai hyvin vähän, ja erityisesti naisten alkoholin käyttö on harvinaista (46).

### **Ryhmissämme olemme huomanneet, että osa elintapatottumuksista on sukupuolisidonnaisia kuten tupakointi ja alkoholinkäyttö.**

Monissa kulttuureissa tupakointi kuuluu vahvasti miehiseen kulttuuriin. Tapaamamme Lähi-idästä, Afrikasta ja Aasiasta kotoisin olevat naiset eivät tupakoi tai käytä alkoholia. Useat miehet ryhmissä ovat tupakoineet. On ollut mielenkiintoista huomata, että jotkut tapaamamme ulkomaalaistaustaiset miehet ovat olleen tietämättömiä esimerkiksi tupakoinnin lukuisista haittavaikutuksista ja myrkyllisistä aineista. Joku on jopa perustellut tupakointia sillä, että sen avulla voi saada yhteyden henkimaailmaan. Euroopan maistakaan kotoisin olevilla maahanmuuttajilla ei välttämättä ole tietoa päihteiden kuten tupakoinnin vaikutuksesta omaan terveyteen. Esimerkiksi yksi ryhmässä ollut verenpainetauti ja diabetesta sairastava virolaisnainen ei tiennyt, että hänen tupakointinsa pahentaa hänen sairauksiaan.



On hyvä muistaa, että muslimit ovat yksilöitä ja uskonto näyttäytyy eri lailla eri henkilöiden arjessa. Osa tapaamistamme muslimeista käyttää alkoholia tai muita päihteitä kuten huumeita. Joillekin pelaaminen tai sosiaalisen median käyttö aiheuttaa riippuvuutta. Alkoholin käyttöä on voitu perustella sillä, että se on jokaisen henkilökohtainen asia, josta hän on itse vastuussa Allahille. Ryhmissä ei tullut esiin, että päihteiden käyttö olisi ollut runsasta tai ongelmallista ryhmäläisten kohdalla.



### **Khat**

Moniin Afrikan sarven ja Lähi-idän maiden uskonnollisiin ja parantaviin rituaaleihin on kuulunut osaltaan khat-kasvin käyttäminen. Khatin käyttö on levinnyt maahanmuuttajien mukana muihin maihin, ja sitä käytetään sen huumaavien ominaisuuksien vuoksi. Khatin lehtiä pureskellaan, jotta toivotut vaikutukset kuten lisääntynyt valppaus, euforia sosiaalisuus, puheliaisuus ja

itsevarmuus, ilmenevät. Khatin runsas ja pitkäaikainen käyttö on haitallista erityisesti sydän- ja verenkiertoelimistölle ja ruoansulatuselimistölle. Khat luokitellaan Suomessa huumausaineeksi ja sen käyttö, hallussapito ja myynti on kiellettyä (47).

### **Henkinen ja fyysinen väkivalta**

Ryhmissä on tullut ilmi, että osa naisista on kokenut väkivaltaa kotonaan. He ovat ensin kertoneet valkoisia valheita, mutta myöhemmin, luottamuksen synnyttyä, on avauduttu puolison väkivallasta. Emme tiedä onko taustalla ollut alkoholinkäyttöä tai muita päihteitä. Osalla maahanmuuttajista, erityisesti turvapaikanhakijoilla ja pakolaisina tulleilla, on taustalla sodan ja kidutuksen kokemuksia.



Joidenkin tapaamiemme maahanmuuttajanaisten kohtaama väkivalta on voinut olla henkistä, esimerkiksi niin, että naisella ei ole ollut lainkaan omaan rahaa tai pankkitiliä käytössään. Taustalla voi olla vanhat perinteet ja patriarkaalinen kulttuuri, jossa mies vastaa perheen rahoista. Ammattilaisten haastatteluissa on käynyt ilmi, että joissain tapauksissa mies olettaa ja haluaa, että nainen pysyy ainoastaan kotona huolehtien perheestä. Tällöin mies ei välttämättä tue naista kouluttautumaan tai opiskelemaan suomen kieltä lainkaan. Monet eri tahot ovat kertoneet, että he puhuvat naisille tulevaisuuden suunnittelun tärkeydestä ja siitä mitä riskejä liittyy siihen, jos nainen pysyy ainoastaan kotona, usein kielitaidottomana, ja vailla osaamista toimia yhteiskunnassa esimerkiksi silloin kun puoliso kuolee.

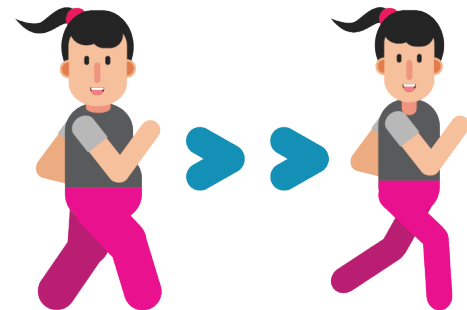
## SYDÄNTERVEYS JA PAINONHALLINTA

Maahanmuuttajien ylipainoon voi olla monia syitä. Elämänrytmi vaihtuu ja vapaa-aikaa voi olla enemmän kuin ennen. Entinen liikkuva elämänrytmi ja joillain henkilöillä hyvin fyysinen elämäntapa voi muuttua passiiviseksi ja elämä rajoittua kodin seinien sisäpuolelle Suomessa. Herkkuja voi olla täällä helpommin saatavilla, moni voi olla masentunut ja kokea yksinäisyyttä ja napostelulla voi korvata tekemistä ja turhautumista ja pahaa oloa. Lisäksi monissa maissa pyöreys on terveyden, hyvinvoinnin ja varakkuuden merkki eikä länsimainen laihuutta korostava ihanne ei ole tavoiteltava asia (48).



Kun verrataan ulkomaalaistaustaisia koko väestöön niin ulkomaalaistaustaisten lihavuus on harvinaisempaa kuin väestön yleensä. Toisaalta tietyt ryhmät nousevat esiin ylipainossa: somalialais- ja kurditaustaisilla naisilla ylipaino ja lihavuus ovat yleistä (49). Ylipainoon liittyvien sairauksien kuten diabeteksen ilmeneminen on yleistä kurdi- ja somalialaistaustaisilla maahanmuuttajilla. Heidän verensokerin mittaamiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Hyvää on kuitenkin se, että he kärsivät harvemmin korkeasta verenpaineesta kuin Suomen koko väestö keskimäärin (50). Ryhmäläiset ovat kertoneet lähettäneensä diabetesmittareita ja -tarvikkeita kotimaahansa.

**Ryhmissä moni naisista on ollut ylipainoinen. He ovat olleet tietoisia ylipainoon liittyvistä terveysriskeistä ja moni kaipasi neuvoja ja apua painonpudotukseen.** Osa kertoi avoimesti lihonsa Suomeen muuton jälkeen. Moni mietti, voiko kylmällä ilmastolla ja pimeydellä olla merkitystä ylipainon kertymiseen, koska ruokailutapojen koettiin pysyneen samoina. Kuitenkin ylipainon kertymiseen voi olla monia muitakin syitä. Lähi-Idästä kotoisin olevat ovat kertoneet, että ruoanlaitossa käytetään paljon rasvaa ja uppopaistetut ruoat ovat tavallisia. Lisäksi käytetään paljon suolaa, jota voidaan vielä lisätä ruoan päälle runsaasti. Sokeria käytetään runsaasti teen ja kahvin joukossa. Lasten palkitseminen makeilla ja epäterveellisillä herkuilla näyttää olevan melko tavallista. Neuvolassa työskentelevä terveydenhoitaja kertoi, että usein kun maahanmuuttajalapsia rokotetaan, niin äiti saattaa palkita itsevän lapsen kokonaisella keksipaketilla. Onkin tullut jo viestiä kentältä, että maahanmuuttajalasten hammasterveys on melko huono.







Ryhmissämme harvat olivat tietoisia terveystavoistaan kuten kolesterolista tai verensokerista. Myös painoindeksi oli vieras mutta kiinnostava asia. Kun järjestimme ryhmissä mittauksia niin niihin osallistuttiin ahkerasti. Näin muutama naisopiskelija sai tietoa omasta matalasta hemoglobiiniarvostaan ja osasi hakea apua siihen sen jälkeen. Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset näyttäisivät olevan hyödyllisiä terveyden edistämiseksi.

## FYYSINEN

### AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA

Ammattilaisia haastatellessamme kävi ilmi, että vapaa-ajan käsite voi olla vieras joissain kulttuureissa, koska kaikkialla ei ole sellaista sanaa tai käsitettä. Samoin liikunnan harrastaminen voi olla vierasta. Monissa maissa ei harrasteta erikseen liikuntaa, koska arki on voinut olla hyvin fyysistä luonnostaan. Osa maahanmuuttajalapsista viettää paljon aikaa sisätiloissa. Suomessa taas kasvatetaan pienestä pitäen liikunta- ja ulkoilukulttuuriin, johon maahanmuuttajat vähitellen tottuvat päiväkodeissa ja kouluissa.



Tutkimuksen mukaan miespuoliset maahanmuuttajat, erityisesti venäläis- ja kurdimiehet, harrastavat kuntoliikuntaa lähes saman verran kuin suomalaiset miehet. Kuntoliikunta on vähäisintä somali- ja kurdinaisilla (51). Liikkumattomuus näkyy siten myös toimintakyvyssä: koettuja liikkumisvaikeuksia on eniten kurditaustaisilla miehillä ja naisilla sekä somalialaistaustaisilla naisilla, ja heidän osaltaan vaikeudet olivat selvästi yleisempiä kuin tutkimuskuntien 18–64-vuotiaassa koko väestössä (52).

Ryhmistämme on käynyt ilmi, että iso osa maahanmuuttajista liikkuu paljon. Miehet käyvät erityisesti kuntosalilla ja pelaavat paljon jalkapalloa. Liikunta auttaa purkamaan stressiä ahdistavan ja epävarman elämäntilanteen keskellä ja joku kertoi kävelevänsä jopa 3-4 tuntia päivässä. Joillakin Suomen ilmasto vaikuttaa liikuntamotivaatioon epäedullisesti.



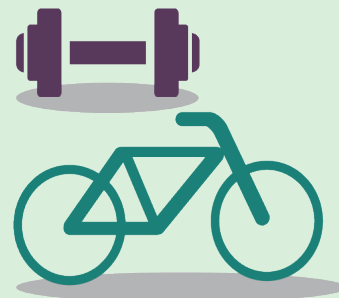
Myös naiset harrastavat liikuntaa kuten kävelyä ja kotivoimistelua ja osa käy kuntosalilla. Salossa eräässä kuntosalissa asennettiin ikkunoihin ohikulkijoilta suojaavat tarrat naisten pyynnöstä, ja salilla käykin paljon maahanmuuttajanaisia. Lisäksi naiset ovat kertoneet tanssivansa paljon, koska se on osa omaa kulttuuria. Tanssi on varteenotettava liikuntamuoto "hikijumpan" sijaan, koska musliminaisten liikuntamahdollisuuksia saattavat rajoittaa jossain määrin uskonnolliset seikat, esimerkiksi sekavuoroilla uiminen ei ole yleensä heille mahdollista. Liikunnan harrastaminen voi olla haastavaa siksikin, että nainen ei voi aina liikkua yksin tai voidaan pelätä eksymistä.

Naisten oma uintivuoro on toivottu ja suosittu liikuntamuoto, mutta sekavuorot ja uimahallien avoimet ikkunat estävät sen usein musliminaisilta. Tosin osa heistä ei haastattelujen perusteella halua esiintyä uimapuvussa tai peseytyä uimahallissa, vaikka siellä olisikin huomioitu yksityisyys esimerkiksi näkösuojatuilla suihkuilla. Haastattelemamme liikunnan ammattilaiset kertoivat, että naisille ryhmäliikunta on sosiaalista toimintaa ja liikuntaryhmissä maahanmuuttajanaiset vaihtavat aktiivisesti kuulumisia. Naiset löytävät liikuntaryhmiin yleensä puskaradion kautta. Eräs haastatelluista oli sitä mieltä, että pieni osallistumismaksu ryhmiin on hyvä, koska se edesauttaa sitoutumista toimintaan.

### **Moni tarvitsee käytännön tietoa liikuntavälineistä ja vaateuksesta.**

Kaikille ei ole selvää mitkä vaatteet sopivat ja ovat turvallisia liikuntaan. Esimerkiksi täyshuntu ja huonot kengät voivat olla turvallisuusriski sekä epä mukava ja hiostava vaate useissa lajeissa. Uimahallin hygienia- ja pukeutumissäännöt on hyvä kertoa uintia aikoville.

Tulevaisuudessa pitäisi kehittää edelleen niin sanottuja kulttuurisensitiivisiä ja avoimia liikuntamahdollisuuksia. Kaikille avoin ei ole välttämättä kaikille saavutettavaa: liikuntamahdollisuuksien esteettömyys tulisi huomioida myös kulttuuristen tekijöiden tasolla. Naisten kohdalla se tarkoittaisi esimerkiksi sitä, että huomioidaan lasten osallistumismahdollisuus, kulkemismahdollisuudet ja taloudelliset seikat.



## RAVITSEMUS



Terveellisestä ruoasta ja ravinnosta puhuminen on herättänyt paljon tunteita ryhmissämme. Ruokaan liittyy eri kulttuureissa erilaisia käsityksiä. Suomalainen lautasmalli ei ole aina saanut varauksetonta hyväksyntää. Terveellinen ruoka on eri asioita eri kulttuureissa: esimerkiksi iranilainen ryhmäläinen kertoi, että hänen kotimaassaan terveellinen ruoka on tiettyjä kehoa lämmittäviä tai viilentäviä ruoka-aineita ja esimerkiksi raskaana olevalle naiselle suositellaan lampaanlihaa.

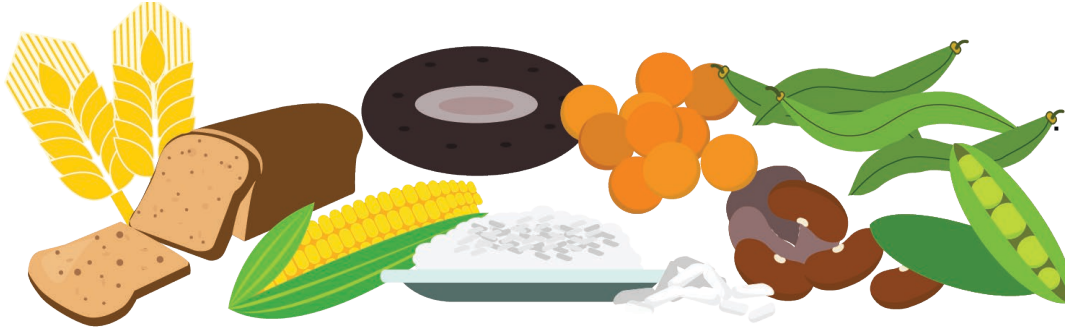
**MAAMU-tutkimuksessa** nousi esiin tiettyjä ravitsemuksellisia puutteita tietyissä maahanmuuttajaryhmissä. Esimerkiksi somalitaustaiset ihmiset käyttävät huolestuttavan vähän kasviksia ja hedelmiä (54). D-vitamiinin puutos on yleistä somalitaustaisilla naisilla ja kurdimiehillä ja -naisilla. Lisäksi anemia on yleistä esimerkiksi kurdi- ja somalitaustaisilla. (55).

### **Ruoka on monimerkityksistä, se ei ole vain ravintoaineita ja syöminen on paljon muutakin kuin vain ravintoa.**

Ruokailuun liittyy usein ihmisen oma ymmärrys perinteistä, uskonnosta ja kulttuurista. Ruoalla voidaan tehdä vieraalle maalle "koti". Ruoka ja tutut maut herättävät muistoja ja kiinnittävät yksilöt osaksi suvun ja perheen perinteitä. Ruoalla osoitetaan mm. välittämistä, yhteenkuuluvuutta, arvostusta ja uskonnollista vakaumusta. Ruoka vaikuttaa fyysisellä, emotionaalaisella ja kognitiivisella tasolla. Nämä tasot tulee huomioida, kun puhutaan ruoasta, kulttuurista ja identiteetistä (53).

**MEMONI-ryhmissäkin on käynyt ilmi, että useat maahanmuuttajat ovat tietämättömiä D-vitamiinin käyttösuosituksista.** Erityisesti mainittakoon iäkkäät kiinankieliset, joista lähes kukaan ei tiennyt asiasta.

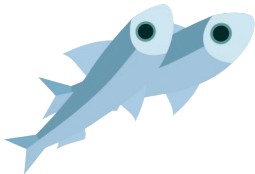
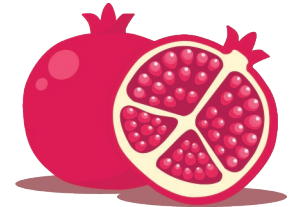
Ryhmäläisten kertoman mukaan useissa maissa käytetään paljon rasvaa ja suolaa ruoanlaitossa. Esimerkiksi venäjänkielisistä ryhmäläisistä osa kertoi maustavansa runsaalla suolalla ruokia ja moni Lähi-idästä kotoisin oleva on tiedostanut, että omalle ruokakulttuurille tyypillinen uppopaistaminen rasvassa ei ole hyväksi terveydelle.



Suomalainen tapa juoda maitoa on monille vierasta ja aiheuttaa usein vatsavaivoja. Useissa maissa vain lapset juovat maitoa. On hyvä tietää, että tuoreiden kasvien syöminen ei ole kaikissa maissa tavallista vaan kasvikset syödään kypsennettyinä. Suomesta ei aina löydy tuttuja kasviksia ja lisäksi ne ja kala ovat verrattain kalliita ruoka-aineita. Venäjänkieliset ryhmäläiset kertoivat, että Venäjän kulttuurissa ei uskota vitamiinipillereihin, vaan vitamiinit halutaan saada ruoasta.

**Eri kulttuureissa on olemassa runsaasti terveyttä edistäviä ruoka-aineita ja tapoja.**

Esimerkiksi Venäjällä käytetään paljon granaattiomenaa ja Lähi-Idässä erilaiset vihreät vihannekset ovat tärkeä osa ruokavaliota. Useissa maissa ruoka syödään yhdessä ja vaalitaan samalla sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta.



Ravitsemusohjauksessa on tärkeää muistaa kulttuurisensitiivisyys eli huomioida eri kulttuurien omia piirteitä ja vahvistaa jo olemassa olevia positiivisia tekijöitä. Suomalaisen lautasmallin sijaan voi käyttää vaihtoehtoisesti monikulttuurista lautasmallia, joka huomioi paremmin eri ruokakulttuurit. Suomalaiset ravitsemussuosituksien on hyvä tuoda esiin, koska suositusten mukainen vähärasvainen ja vähäsuolainen ruokavaliio on käytössä muuallakin maailmassa. Lisäksi on tärkeää kartoittaa henkilön tietoja ja

käsityksiä terveydestä keskustelemalla ja kyselemällä ja muistuttaa esimerkiksi D-vitamiinista. Voi olla hyvä kartoittaa kuka tekee arjessa rahankäyttöön liittyviä päätöksiä ja kuka käy esimerkiksi kaupassa. Kuitenkin on hyvä muistaa, että niinkin henkilökohtaisesta asiasta kuin syömisestä keskusteleminen voi olla joillekin kiusallista.



***Tämän hetken maahanmuuttajaperheiden yksi aivoterveysshaaste on lasten runsas makean syönti ja mehujen käyttö, mikä näkyy jo nyt hammashuollossa.***



## RAMADAN

Ramadania eli muslimien paastokuukautta vietetään kerran vuodessa ja sen ajankohta vaihtelee. Paaston aikana muslimi ei syö eikä juo mitään auringon nousun ja laskun välisenä aikana. Vanhojen ihmisten, sairaana tai raskaana olevien ei tarvitse paastota.

Suomen pitkä päivä ja lyhyet kesäyöt tuovat haasteita ramadaniin. Vuorokausirytmisi sekoittuu ja syömiseen, tiskaamiseen ja lepoon jää Suomessa vähäisimmillään vain noin 2-3 tuntia aikaa vuorokaudessa. Koulussa ja töissä käyvät aikuiset voivat olla väsyneitä ja keskittymiskyky huono. Ramadan vaikuttaa laboratorioarvoihin, joten se on hyvä huomioida tulosten tulkinnassa. Lisäksi ramadanin vietto näkyy ryhmätoiminnan ja tapahtumien osallistujamääriin. Ramadan ja

sen päätösjuhla id-al-Fitr ("iid") on yhdessäolon ja hauskanpidon aikaa. Id-juhlaa voisi verrata suomalaiseseen jouluun, joka on perhejuhla ja jolloin annetaan lahjoja toisille. Id-juhla on näkynyt Memonin arjessa, niin että muslimiryhmäläiset ovat pukeutuneet juhlavasti ja lähteneet juhlimaan jo päivällä ystävien kanssa.

*Ramadanin ajankohdan löytää helposti netistä Googlen avulla kirjoittamalla hakukenttään sanan ramadan.*



## SOSIAALINEN AKTIIVISUUS JA VAPAAEHTOISTYÖN MAHDOLLISUUDET

Olemme tavanneet monia muualta tulleita, jotka halusivat tehdä jotain ja olla hyödyksi yhteiskunnalle, koska ovat itse saaneet apua. Osa mainitsee, että tuntuu väärältä saada rahaa Kelalta tekemättä mitään. Useilla heistä on monenlaista osaamista ja taitoja, joita he toivoisivat voivansa käyttää. Vapaaehtoistyö tarjoaa tilaisuuksia monenlaiseen toimintaan ja suomalaiseen kulttuuriin ja työelämään tutustumiseen. Muualta tulleet tarvitsevat

kuitenkin tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja missä sitä voi tehdä. Osa tapaamistamme henkilöistä on tehnyt vapaaehtoistyötä aiemmin kuten ulkoiluttaneet palvelutalon vanhuksia.

Osa tekee jatkuvasti omissa yhteisössään työtä, jonka voi rinnastaa vapaaehtoistyöhön. Vapaaehtoistyön käsite voikin olla osalle vieras, koska monessa kulttuurissa on totuttu auttamaan muita ja tekemään palkatonta työtä ilman että sille on annettu nimi. Täällä vapaaehtoistyön tekemisen rooli on enemmän virikkeellistä ja mielekästä tekemistä ja käytännön asioiden hoitamista.

On hyvä selvittää missä yhdistyksissä vapaaehtoistyötä voi omalla alueella tehdä (esimerkiksi MLL, SPR), jotta maahanmuuttajia voisi ohjata toimintaan. MLL eli Mannerheimin lastensuojeluliitto on kehittänyt vapaaehtoistyötä kohti osaamisen tunnustamista: toiminnassa mukana olevat henkilöt voivat saada vapaaehtoistyöstä ja osaamisestaan digitaalisen merkin (Open batch-merkki), josta voi olla hyötyä esimerkiksi työllistymisessä.

### **”Jokaisella ihmisellä on taitoja ja osaamista, joita voi käyttää toisten ihmisten tai tärkeän asian hyväksi.”**

Vapaaehtoistyö ja muut mahdollisuudet päästä osaksi yhteiskuntaa näkyvät positiivisesti kielitaidon ja rohkeuden kehittymisenä sekä molemminpuolisena oppimisena eri kulttuurien välillä. Olisikin toivottavaa, että yhä useampi yhdistys tai muut toimijat näkisivät eri kulttuuriryhmien edustajissa mahdollisuuden. Vapaaehtoistyön kautta voi tukea maahanmuuttajan osaamisen näkyväksi tuomista ja toimintaan sitoutumista. Jokainen maahanmuuttaja osaa jotakin.

**Memoni-projekti otti vapaaehtoisia ja harjoittelijoita monenlaisiin yhdistyksen ja projektin tehtäviin, pääasiassa muistikuntoutukseen.** Salon Muistiyhdistyksellä on pelkkää positiivista sanottavaa vapaaehtoisista, joista jokainen on tuonut lisäosaamista toimintaamme omalla persoonallaan ja osaamisellaan. Päivätoiminnassa he ovat osallistuneet arkeen oman osaamisensa puitteissa, esimerkiksi tarjoamalla hierontaa, kasvo-, käsi- ja jalkahoitoja, hiustenleikkausta, keskusteluseuraa, käsitöiden ja askartelun ohjausta, leipomista sekä monia muita arkea rikastuttavia asioita. Moni maahanmuuttaja haluaisi tehdä jotain konkreettista. Asiakkaiden kanssa seurustelua ja lähellä olemista ei usein pidetty tarpeeksi tärkeänä työnä ja siihen on pitänyt erikseen kannustaa.

**Vapaaehtoiset maahanmuuttajat ovat selkeästi vähentäneet iäkkäiden ennakkoluuloisia ajatuksia** verrattuna alkuaikoihin, jolloin osa asiakaskunnasta vastusteli heidän mukaantuloa. Monista on tullut hyviä ystäviä, joita edelleen kaivataan.

***”Maahanmuuttajatyössä on enemmän toistoa, asioiden varmistamista ja muistuttamista.”***

Jotta vapaaehtoistyö olisi mahdollista eri kulttuuritaustaisille, on heidän perehdyttämiseensä panostettava erityisen huolellisesti. He tarvitsevat neuvoja työtavoista kuten kuntouttavasta työtoteesta ja iäkkäiden itsemääräämisoikeudesta Suomessa. Monessa kulttuurissa iäkkäitä on totuttu auttamaan passiiviseksi.

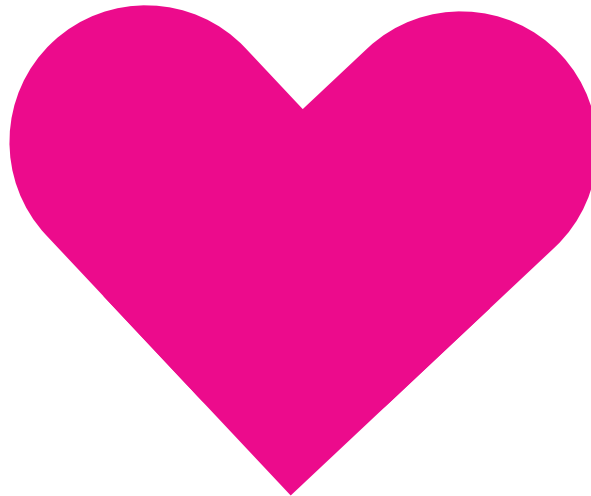
On hyvä huomioida, että jotkut muslimit eivät pysty tai eivät halua tehdä työtä alkoholin vaikutusten alaisten ihmisten kanssa. Tämä kävi ilmi haastatteluistamme.

**Älä pohdi liikaa kielitaitoa.** Kielitaito kehittyy heti kun henkilö pääsee käyttämään sitä. Monella on osaamista ja taitoja, jotka pääsevät esille puutteellisesta kielitaidosta huolimatta. Muistikuntoutuksessa on tapahtunut kaksisuuntaista kuntoutumista: muistiasiakkaat ovat hyötäneet vieraskielisistä harjoittelijoista kun asiakkaat ovat ryhtyneet sanoittamaan lauseita eri tavalla, jotta heikosti suomea puhuva ymmärtäisi paremmin. Lisäksi jotkut asiakkaista ovat yrittäneet puhua englantia. Muistiasiakas on voinut tuoda myös kotoaan helppolukuisia lastenkirjoja maahanmuuttajaharjoittelijan tueksi.



Oman ja usean haastattelemamme ammattilaisen kokemus on, että maahanmuuttajat ovat todella ahkeria, motivoituneita ja kiitollisia mahdollisuuksista saada tehdä harjoittelua tai vapaaehtoistyötä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa kotoutuminen on, sitä motivoituneimpia maahanmuuttajat yleensä ovat oppimaan kieltä ja tutustumaan kulttuuriin. Kannattaa ottaa rohkeasti maahanmuuttajataustaisia vapaaehtoisia ja harjoittelijoita mukaan omaan toimintaan. Heillä on paljon erilaisia taitoja ja osaamista, jotka voivat rikastuttaa arkea ja työtä. Yhdistykset voivat olla merkittävässä roolissa maahanmuuttajien sosiaalisen verkoston laajentamisessa

**Maahanmuuttaja tarvitsee usein kannustusta ja rohkaisua ja selkeitä toimintaohjeita.** Kerro selkeästi mitä häneltä odotetaan: suomalainen kohtelias tapa "Voisitko" voi jäädä epäselväksi eli kannattaa sanoa suoraan "Tee tämä". Lisäksi moni heistä tulee hierakkisesta kulttuurista, jossa esimies on heitä ylempänä ja he ovat tottuneet käskyihin. On myös hyvä varmistaa, onko maahanmuuttajavapaaehtoinen tai harjoittelija varmasti ymmärtänyt ohjeen. Aika usein he nyökyttelevät ymmärtäneensä asian mutta käytäntö kertoo toista. Selkeät lyhyet lauseet ja selkokieliset kirjalliset ohjeet ovat usein hyödyksi.





## **AIVOTERVEYTTÄ SUOJAAVAT TEKIJÄT ERI KULTTUUREISSA**

Maahanmuuttajataustaisilla henkilöillä on usein elämässään myös paljon positiivisia ja aivoterveyttä edistäviä tekijöitä. Merkittävä ja aivoterveyttä suojaava tekijä on useille kulttuureille tyypillinen vahva yhteisöllisyys ja perhekeskeisyys. Perheenjäseniä sitoo vahva auttamisen ja tukemisen kulttuuri, toisin kuin yksilöllisyyttä ja itsenäisyyttä korostavassa Suomessa. Yhteisöissä ihmiset jakavat avoimemmin asioitaan toisilleen. Yhteisöltä kysytään mielipidettä ja neuvoa ongelmiin ja haastaviin tilanteisiin. Tämä voi joskus olla myös ongelmallista, kun yhteisö neuvoo asioissa, joiden kontekstia he eivät ymmärrä, ja erityisesti silloin kun perheenjäsenet asuvat eri maissa.

Uskonnon harjoittaminen on tärkeää joillekin henkilöille ja se on myös aivoterveyttä suojaava tekijä. Uskonnosta voi saada toivoa, voimaa ja mielenrauhaa vaikeissa elämän tilanteissa ja sitä kautta se voi toimia esimerkiksi stressiä lievittävänä tekijänä. Oman kulttuurin, kielen ja uskonnon säilyttämistä on hyvä tukea, koska se vahvistaa identiteettiä ja antaa voimavaroja. Tietynlainen elämäntattomuus kuten iloisuus ja ilon löytäminen pienistä asioista sekä optimismi ja sinnikkyys ovat aivoja suojaavia tekijöitä, ja näitä piirteitä on noussut esiin ryhmäläisissä.

Monessa maassa ruokavalio on usein enemmän aivoterveyttä suojaava kuin suomalainen ruokavalio. Tyypillinen esimerkki on niin sanottu Välimeren ruokavalio ja toisena esimerkkinä aasialainen ruokavalio, joissa molemmissa syödään paljon kasviksia, kalaa ja pähkinöitä. Monissa maissa käytetään monipuolisesti kasviksia ja hedelmiä esimerkiksi tuoremehuina ja smoothieina. Ryhmissämme maahanmuuttajat ovat kertoneet valmistavansa ruoan aina tuoreista raaka-aineista eivätkä he käytä eineksiä.



Vaikka ylipaino on tietyissä kulttuuriryhmissä yleistä, on maahanmuuttajien ylipaino keskimäärin vähäisempää kuin suomalaisten (56). Osa maahanmuuttajista on fyysisesti hyvin aktiivisia he liikkuvat paljon kävellen ja harrastavat jalkapalloa, kuntosalia sekä kotijumppaa ja tanssia.



Aivoterveyttä vahvasti suojaava tekijä syntyy silloin kun maahanmuuttaja löytää uuden ja merkityksellisen roolin uudessa maassa, esimerkiksi työn tai muun toiminnan kautta. Tämä edistää kotoutumista ja sosiaalista verkostoitumista, minkä tiedetään lisäävän aivoterveyttä. Lisäksi mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tehdä jotain merkityksellistä, joko työn tai vaikka vapaaehtoistoiminnan kautta. Kokemuksemme mukaan osa maahanmuuttajista vaikuttaa asuvan ja elävän pienissä ja tiiviissä yhteisössä niin kulttuurisesti kuin kielellisesti. Tämä voi osaltaan olla stressiltä suojaava tekijä, mutta voi aiheuttaa myös eristäytymistä ja syrjäytymistä valtaväestön kulttuurista. Maahanmuuttajien osallisuuden kehittäminen, tehokkaampi työllistäminen sekä kotoutumisen nopeuttaminen olisivat tärkeitä tekijöitä aivoterveystenkin kannalta.



Jotkut tapaamistamme maahanmuuttajista ovat olleet kotoisin diktatureista, jolloin pääsy demokraattiseen maahan, jossa he voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä, on koettu hyvin positiiviseksi ja psyykkistä hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi. Uuden maan tarjoamat mahdollisuudet ovat antaneet heille toivoa. Uuden maan isoja haasteita on usein kuitenkin uusi kieli ja sen opiskelu, mutta se voidaan nähdä aivoterveyttä suojaavanakin asiana, koska uuden kielen opiskelu on hyväksi aivoille.

Maahanmuuttajia voi kannustaa kielen oppimiseen tekemällä erilaisia aivotreeneilla ja "aivopähkinöitä". Vaikka asia voi olla aluksi heille vieras ja uusi, on treenit ja tehtävät otettu yleensä vastaan mielenkiinnolla ja innostuksella. Lisäksi moni on kokenut iloa ja tyytyväisyyttä onnistumisistaan ja uudenlaisista haasteista.



## VINKKEJÄ YHTEISTYÖHÖN JA OSALLISTAMISEEN

**Eri kulttuuritaustaisten henkilöiden parissa työskentely voi joskus vaatia ohjaajalta heittäytymistä pois omasta tutusta roolista. Ohjaajan tulee olla valmis myös pieneen jäätä rikkovaan ja sosiaalisia suhteita vahvistavaan ”small talkiin”, jotta yhteys aukeaa. Hymyllä saa usein hyvän keskustelun käyntiin.**



**Osallisuuden kokemuksen syntymiseen tarvitaan aikaa**, turvallista ilmapiiriä ja tunnetta, siitä että myös heikon kielitaidon kanssa pääsee osaksi omalla tavallaan. Osallistujien vahvuksiin kannattaa keskittyä ja tukea onnistumisia. Joku on vahva visuaalinen oppija, joku toinen enemmän kuuloon tukeutuva. Ratkaisut on hyvä löytää yhdessä ja mahdollisuuksien mukaan tarjottava eri vaihtoehtoja. Useat tapaamamme henkilöt ovat tuoneet esiin myös sitä, että he kokevat usein, että heitä pidetään yksinkertaisina ja joskus myös hyväksi tarkoitetut ohjaajan tai opettajan kannustukset voidaan kokea omaa osaamista vähätteleviltä.

Ryhmässä on hyvä tehdä työtä kokonaisvaltaisesti ja joustavasti. Joskus on tarpeen puhua jostain käytännön ongelmasta tai kääntää suomenkielisiä papereita. Lisäksi on huomioitava eritasoiset oppijat, niin kielen kuin oppimisvalmiuksienkin osalta. Joskus ryhmässä saattaa olla luku- ja kirjoitustaidottomia henkilöitä. Jokainen heistä tarvitsee tunteen onnistumisesta.

**Usein ryhmissä halutaan jutella eikä niinkään tehdä tehtäviä.** Ryhmät palvelevat näin hyvin sosiaalista ulottuvuutta, yhdessä olemista. Kuitenkin yleisellä tasolla ryhmäläiset ovat motivoituneita ja heidän ajatuksensa ovat kielitaidossa ja työllistymisen mahdollisuuksissa. Olemme käyttäneet paljon aikaa ryhmissä, osin pakostakin, uusien sanojen opiskeluun. Oppilaat ovat arvostaneet tätä todella paljon.

**Henkilön omalla motivaatiolla on suuri rooli ryhmätoiminnassa.** Ryhmissä on käynyt myös niin, että jos kyse on opiskelijoiden näkökulmasta ”ei pakollisesta -toiminnasta”, niin moni ryhmäläinen on poistunut virallista lopetusaikaa tai jopa heti läsnäolonimenhuudon jälkeen. Usein ryhmäläisillä on muuhun elämään liittyviä kysymyksiä, joihin toivotaan apua kuten maksamattomia laskuja ja erilaisia kutsukirjeitä, joita he eivät ymmärrä. Ryhmissä on autettu KELA-kirjeiden tulkinnassa, autettu maksamaan laskuja ja perumaan lehtitilauksia. Lisäksi olemme auttaneet ja asioineet TE-toimiston kanssa aktiivimallin ymmärtämisessä sekä järjestäneet perheen yhdistämiseen liittyen haastatteluajan suurlähetystön kanssa.

## Toiminnallisuus avainsana

Oivalsimme hyvin nopeasti ryhmätoiminnan alusta, että pelkästään luennoimalla ja jakamalla kirjallista materiaalia emme pääse parhaimpaan lopputulokseen aivoterveystiedon jakamisessa. Tiedon jakaminen toiminnallisilla menetelmillä osoittautui paremmaksi keinoksi. Lisäksi selkokielineen ja kuvapainotteinen materiaali ja tehtävät auttoivat pääsemään eteenpäin. Kielenkäytössä on hyvä käyttää paljon konkreettisia esimerkkejä ja välttää abstraktien käsitteiden käyttöä.

**Hyviä keinoja: Ryhmän aloitukseen satsaaminen ja ryhmäytyminen, muistitehtävät, sanaristikot, leikkimieliset tehtävät (terveysbingo, muistikoe ym), pantomiimit, kysymys- ja keskustelukortit, erilaiset leikkimieliset kilpailut.**

- Sekaryhmät toimivat, mutta jos tarkoituksena on saada aikaan luottamuksellinen ilmapiiri, jossa on mahdollista puhua avoimemmin, on parempi muodostaa vain nais- ja tai miesryhmiä. Useissa kulttuureissa naiset ja miehet tapaavat erikseen.
- Keskustelun avulla jaettu tieto toimii parhaiten. Kirjallisen tiedon omaksuminen voi olla vierasta, koska useissa kulttuureissa tietoa jaetaan suullisesti.
- Omasta kulttuurista tuleva ja samaa kieltä puhuva olisi ideaalein tiedonjakaja.
- Puhu hitaasti ja selkeästi. Vältä monimutkaisia ja pitkiä lauseita sekä puhekieltä.
- Varmista aina, että kaikki ymmärtävät. Pyydä muita ryhmäläisiä auttamaan selittämisessä. Usein ryhmäläiset ovat keksineet keinoja keskinäiseen kommunikointiin. Käytä apuna netin Google Translatea.
- Luo ryhmän yhteiset säännöt yhdessä ryhmäläisten kanssa, esimerkiksi vaihtolovelvollisuudesta tai ajan kunnioittamisesta.
- Ryhmän alussa kannattaa panostaa ryhmäytymiseen eri menetelmin kuten tutustumisleikkien avulla.
  - Osoita kiinnostusta toisia kulttuureja kohtaan: opettele joitain vieraita sanoja ja uskalla käyttää niitä! Voit vaikka pyytää jokaisen nimeämään itselle tärkeän sanan ja opetella sen. Näin saat arvostusta ja luottamus kasvaa.
- Nauru ja nauraminen on tärkeä osaa ryhmätoimintaa. Nauru yhdistää ja keventää tunnelmaa.



## Ryhmän aiheista

- **Terveysmittaukset kiinnostavat ryhmäläisiä. Niitä voi järjestää yhdessä esimerkiksi oppilaitosten kanssa.** Usein mittauksista on paljon hyötyä. Mittauksien aikana on esimerkiksi selvinnyt monta raudanpuutoksesta kärsivää.
- Hyvä on myös kartoittaa ryhmälaisten odotukset. Usein suomen kielen oppiminen voi olla toiveissa, silloin on hyvä antaa aikaa myös sille.
- Ryhmässä on hyvä varautua puhumaan joustavasti aiheen vierestäkin. Stressistä puhuminen voi johtaa kidutuksista kertomiseen ja sitä kautta suruun tai fyysisiin oireisiin, joille on hyvä antaa hiukan huomiota. On tärkeää pitää yllä vuoropuhelua ja tehdä sopivasti tarkentavia kysymyksiä, kuitenkin huomioiden toinen.
- Ryhmäläisillä on usein myös muita arkielämään liittyviä ongelmia, ja he voivat tulla pyytämään apua esimerkiksi KELA- tai TE-toimiston papereiden kanssa.
- Jotkut itsestään selvät asiat voivat saada aikaan keskustelua ja silloin kannattaa olla pelisilmää ja jatkaa siitä, koska asiat liittyvät usein esimerkiksi kulttuurisiin seikkoihin
- Joillakin ryhmäläisillä voi olla hyvin väärää tietoa terveyteen liittyen, eräs henkilö on luullut, että hammastahnaa voi käyttää jälkikiehkäisyvälineenä paikallisesti. On tärkeää korjata vääriä tietoja hienovaraisesti eikä nolata ketään muiden silmien edessä.
- Ryhmässä voi olla henkilöitä, joilla on enemmän tietoa kuin sinulla. Pyri vastamaan myös heidän tarpeisiin eli pidä jakamasi tiedon taso monipuolisena.
- Jokaiselle kerralle kannattaa ottaa jotain toiminallista tekemistä. Erilaisia toiminnallisia tehtäviä, tanssia, musiikkia tai vaikka smoothien teko. Myös luokan ulkopuolella tapahtuva toiminta kuten keilaaminen on ollut pidettyä.
- **Luontoon menemisen halukkuutta on hyvä kartoittaa etukäteen:** Kaikille maahanmuuttajille luonto ei ole positiivinen asia, vaan osa heistä voi pelätä metsää ja petoeläimiä.
- Erilaiset aivojumppatehtävät voivat olla täysin vieraita monille maahanmuuttajille. Niistä yleensä tykätään ja niitä kannattaa tehdä, koska niissä syntyy oivalluksia ja onnistumisen kokemuksia aivojen aktivoinnin lisäksi.
- Muista hyvä ja selkeä ohjeistus kuitenkin aliarvioimatta ryhmäläisiä.



## Dynamiikka

- Monessa kulttuurissa pelätään kasvojen eli kunnian menettämistä, ota tämä toiminnan suunnittelussa huomioon. Esimerkiksi jotkut tehtävät, jotka vaativat toisen henkilön koskettamista tai lähellä oloa, voivat aiheuttaa kiusallisia tilanteita.
- On hyvä olla tietoinen, että jotkut henkilöt voivat pitää ohjaajaa viranomaisena ja he voivat kokea jotkut heille esitetyt kysymykset uteluna tai testaamisena. Älä painosta puhumaan aiheista, jotka vaikuttavat hankalilta muualta tulleille.
- Eri kielisten henkilöiden kanssa ei kannata varautua kirjallisiin ilmoittautumisiin esimerkiksi sähköpostitse. Henkilökohtainen kutsu tai puskaradio toimii. Ryhmät muokkautuvat vähitellen ja osallistujien vähenemiseen voi varautua.
- Varaudu myös huonon sään tai lumen aiheuttamaan osallistujakatoon.
- Muista ryhmäläisten osaaminen ja anna mahdollisuuksia tuoda sitä esiin. Moni haluaa tuoda ryhmään valmistamia ruokia tai leivonnaisia ja ne hyväksymällä osoitetaan arvostusta, luottamusta ja ryhmän yhteenkuuluvuutta.

## Muuta

- Osallistajat eivät välttämättä ymmärrä kaikkea puhuttua. Voit koostaa lopuksi esimerkiksi kolme tärkeää asiaa, jotka käsiteltiin ja pyytää muistamaan ne. Voitte luoda asioiden muistamiseksi muistisäännöt yhdessä.
- Käytä tarvittaessa tulkkia apuna.
- Maahanmuuttajanaiset tuovat usein lapsia mukanaan ryhmiin, joten on hyvä varata heille jotain tekemistä.
- Useat naisryhmäläiset saavat kyydin puolisoiltaan, joten on kohteliasta varata aikaa kyydin odottamiseen yhdessä.



## **Out-of box maahanmuuttajatyö**

*“Innovatiivinen maahanmuuttajatyö on tehtävien räätälöintiä ihmisen mukaan, se on sopeutumista ja muuntautumiskykyä vastaamaan henkilön tarpeisiin, se on ihmistä akuuntelevaa eikä se asete ketään raameihin.”*

Maahanmuuttotyön pitäisi olla kokeilukulttuuriin perustuvaa. Ihmiset ovat erilaisia ja tarpeetkin ovat erilaisia. Innovatiivisuus tarkoittaa rohkeutta mutta myös epäonnistumisen mahdollisuutta. Olemme vuosien aikana kyselleet ja kuunnelleet tarkasti, miten ihmiset kokevat kotoutumisen ja uuteen kulttuuriin integroitumisen ja mitkä asiat ovat toimivia ja mitkä pitäisi tehdä toisin. Useat tahot, mutta erityisesti maahanmuuttajat itse muistuttavat, että heitä itseään tulisi kuunnella ja ottaa mukaan kehittämiseen. Moni maahanmuuttajista on kertonut kokevansa oleva vain toiminnan passiivinen kohde, koska ei ole päässyt mukaan toiminnan suunnitteluun.

Tiedämme, että esimerkiksi moni Somaliasta kotoisin oleva nainen on ollut omassa maassaan maanviljelijä. Suomessa heistä on tullut lähes aina kotiäitejä. Miksi heille ei voisi antaa maapalstoja, jossa he voisivat kasvattaa yrttejä ja näin tukea heitä? Tämä itsessään olisi jo terveyttä edistävää ja edesauttaisi heidän hyvinvointiaan. Olemme keskustelleet useiden maahanmuuttajaäitien kanssa ja he ovat kertoneet, että he tekisivät mielellään työtä kotona lasten kanssa. Miten paljon se vaatisi, jos heille voitaisiin tarjota esimerkiksi perhepäivähoitajan pestiä kotonaan, jossa sekä hänen omat että hoitolapset kasvaisivat kahteen kulttuuriin. Tällainen vaatisi vain rohkeita avauksia ja ratkaisujen etsimistä.

**Olemme tavanneet paljon ennakkoluuloja ja “piilorasismia” eri yhteyksissä.** On ollut vaikeaa saada muita kuin maahanmuuttajatyötä tekeviä tahoja innostumaan ja uskaltamaan kokeilla erilaisia yhteistyömuotoja maahan muuttaneiden kanssa. **“Maahanmuuttajuus on johtajuuskysymys”**, sanoi joku haastateltavista. Sitä se todellakin on. Jos vastuuhenkilöt eivät näe maahanmuuttajissa mahdollisuutta, silloin mahdollisuuksia eikä muutoksia synny. Jonkun täytyy uskaltaa olla rohkea. On hyvä muistaa, että ennakkoluulot ovat inhimillisiä ja meillä kaikilla on niitä. Ennakkoluuloista on hyvä puhua ja tuoda niitä avoimesti esiin, koska sen avulla niitä ymmärtää paremmin ja niistä voi päästä eroon.

**Innovatiivinen työ syntyy eri toimijoiden kesken tapahtuvasta aidosta yhteistyöstä.** Kaikki rohkeat ja hullutkin ideat kannattaa viedä eri toimijoiden käyttöön, vaikka itsellä ei olisi sillä hetkellä resursseja toteuttaa niitä. Innostuksesta ja halusta syntyy aina jotain hyvää. On selvää, että suurin osa maahanmuuttajista haluaisi vaikuttaa asioihin, mutta he eivät tunne vaikuttamiskanavia. Siksi tarvitaan aktiivisia toimijoita, jotka avaavat heille oven ja ottavat heidät mukaan toimintaan.

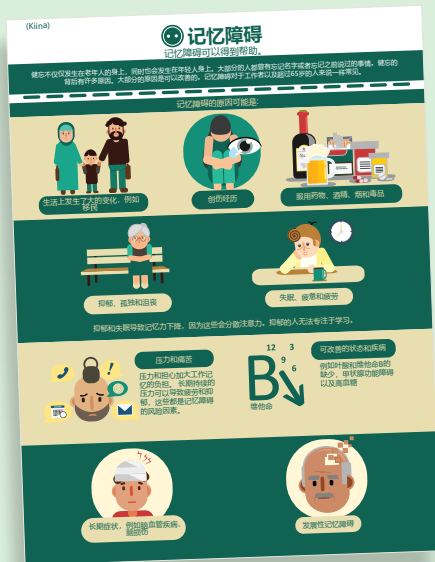
Hyvänä esimerkkinä tästä on Salon Muistiyhdistys. Mikään ei ollut alussa itsestään selvää tai edes helppoa, oli ennakkoluuloja ja väärinymmärryksiä mutta voidaan todeta, että lopputulos on ollut loistava. Työyhteisö on avoin ja eri kulttuurit ovat tervetulleita rikastuttamaan arkeamme. Muistikuntoutus on saanut uusia ulottuvuuksia. Asiakkaat ovat ottaneet maahanmuuttajat omien siipiensä suojaan ja asiakkaista on tullut aktiivisia kotouttajia. He opettavat suomen kieltä, tukevat lukemista ja uuteen yhteiskuntaan asettumista.

Maahanmuuttajien voi olla vaikea päästä aidosti osaksi suomalaista arkea itsenäisesti. Siksi olisi hyvä, että näitä mahdollisuuksia löydetään ja tarjotaan myös heille. Maahanmuuttajien osaamista voitaisiin kotouttamisesta vastaavien tahojen avulla paketoita jo siinä vaiheessa, kun kielitaito ei vielä riitä työntekoon. He voisivat tarjota omaa osaamistaan kuten kampaajan-, jalkahoitajan, hierojan tai muun ammattikunnan taitoja vaikkapa yhdistysten palvelukseen. Näin vähitellen maahanmuuttajien kanssa tehtävästä yhteistyöstä tulee mielenkiintoista ja haluttavaa.









**Flyerit ovat vapaasti tulostettavissa ja jaettavissa nettisivuilla.** Ne ovat kustannustehokkaita, yhden kaksipuoleisen flyerin tulostus värillisenä maksaa n. 10 senttiä/kpl.

Flyerit voi myös laminoida ja ne voi jättää esimerkiksi luettavaksi odotusauloihin ja niitä voi tulostaa A3-kokoisina julisteina seinille. Flyerien avulla voi jakaa tietoa myös nuorille, koska he ovat pitäneet flyereiden ulkoasusta ja selkeydestä.

Flyerit on otettu käyttöön muuan muassa kansalaisopistolla, ammattikouluissa, sairaanhoitajien neuvonnassa ja TYKS:in lastenpoliklinikalla. Lisäksi mielenkiintoa flyereitä kohtaan on osoittanut muun muassa eri muistiyhdistykset, Helsingin psykiatrinen maahanmuuttajatyöryhmä, Pro-Tukipiste ry. Lisäksi flyereitä on jaettu VESOTE-hankkeen kautta eri sairaanhoitopiireille, erilaisille maahanmuuttajayhdistyksille kuten Kurdiliitolle ja Somaliliitolle, erilaisissa kotoutumispalveluissa ja maahanmuuttajakeskuksissa.

Flyerit on viety myös Alzheimer European tietokantaan, jossa kieliversiot ovat laajasti myös muiden maiden käytettävissä.

## Videot:

- yhteensä 6 eri aihetta, kesto n. 5-7 min:
  - o Mitä ovat muistihäiriöt?
  - o Miten muistia tutkitaan?
  - o Mitä on aivoterveysten edistäminen?
  - o Mitkä ovat aivoterveysriskit?
  - o Itsemääräämisoikeus ja oikeudellinen ennakointi.
  - o Muistisairaahan kohtaaminen
- Kieliversiot: suomi, viro, venäjä, arabia, englantia, somali, dari, kiina
- Videot löytyvät Youtubesta hakusanalla Monikulttuurinen muisti
- Videoiden tarkoitus on jakaa tietoa muun muassa luku- ja kirjoitustaidottomille.
- Videoita on katsottu ympäri maailmaa.
- Videoita voi hyödyntää oppimateriaalina, aiheen alustukseen ja tiedon jakamiseen.



## Muistisairauksien tunnistamisen ja keskustelun kuvakortit

- 46 kuvakorttia, joiden avulla on mahdollisuus puhua muistisairauden oireista ja niihin liittyvistä erityistarpeista
- jokaisen kortin takana on 3-4 apukysymystä
- korteissa huomioitu kulttuurisia seikkoja
- Kortit soveltuvat itsenäiseen käyttöön, ryhmätoimintaan ja neuvontatyöhön.

Kuvakorttien tarkoitus on helpottaa muistisairauden oireiden tunnistamista ja niistä puhumista. Korteja on käytetty yksilötyössä, ryhmissä ja opetuksessa. Kortit toimivat erilaisissa ryhmissä: esimerkiksi omaisten tukiryhmässä osallistujat pystyivät niiden avulla puhumaan akuuteista ongelmista muistiperheissä. Korttien avulla on myös helppo puhua muistisairauksista luennoilla, koska ne visualisoivat hyvin sairauden ilmentymistä. Kortit voi tulostaa pienenä tai A4-kokoisena ja ne voi myös laminoida.

Korteissa on mukana yksi tyhjä kortti, jonka tarkoitus on kannustaa puhumaan omasta näkökulmasta. Korteja on testattu eri yhteyksissä niin erikielisten kuin suomalaisten kanssa ja niitä on muokattu kattavaksi ja soveltuvaksi eri kulttuureihin.

## Memoni -ryhmämalli

Projektin aikana toteutettiin Memoni-pilottiryhmiä yhteistyössä Salon kansalaisopiston ja Salon ammattiopiston kanssa. Ryhmän tarkoitus oli testata suomalaisia aivoterveysmateriaaleja ja jalostaa niitä yhdessä ryhmäläisten kanssa paremmin eri kulttuuriryhmille sopiviksi. Projektin ensimmäisenä vuonna Memoni-ryhmä toimi kahdella tavalla: kansalaisopiston OTSO-ryhmässä testattiin suomalaisia materiaaleja kuten muistisairauden riskitestiä ja Salon Muistiyhdistyksen omia materiaaleja esimerkiksi unen huollosta. Toisessa, Salon ammattiopiston kotoutumiskoulutuksen opiskelijoista koostuvassa ryhmässä, lähdettiin kartoittamaan kohderyhmän aivo- ja muistiterveysriskejä ja kehittämään yhteistyössä heidän kanssaan aiheisältöjä. Tästä yhteistyöstä syntyivät Memoni-flyerit. Memoni-työryhmässä oli mukana eri alojen ammattilaisia kuten Filippiineiltä kotoisin oleva graafikko Karen Cipre, joka palkattiin luomaan flyereiden ulkoasua.

## Memoni-ryhmämalli:

- Ryhmän tarkoitus jakaa tietoa aivoterveysten eri osa-alueista
- Luo yhteistyökumppanuus oman alueen kotoutumiskoulutusta tarjoavien tahojen kanssa
- Perusta yhteistyössä joko heidän tai omiin tiloihin noin 6-8 kerran aivoterveyskokonaisuus flyer-teemojen ympärille
- Memoni-ryhmät voivat koostua useista eri kansallisuuksista. Huomioi silloin kulttuuriset ja sukupuoleen sidotut seikat.
- Memoni-ryhmissä tavoite on kannustaa ryhmäläisiä aktiivisuuteen ja käyttämään suomenkieltä yhdessä tai tarvittaessa kääntämään toisille omalla kielellä
- Maahanmuuttajille on uutta erilaiset aivotreenitehtävät, niitä kannattaa olla jokaisella kerralla mukana. Muutenkin on hyödyllistä tutustua aivoterveysten edistämiseen toiminnallisuuden avulla: esimerkiksi yhdessä tehdyt terveelliset ruoat, yhdessä harrastaminen, terveystmittaukset, pantomiimit, pelit ja tehtävät ja kilpailut
- Yleensä kotoutumisopiskelijalle on tärkeää oppia suomen kieltä, joten sekin seikka kannattaa huomioida ja tukea sitä



## LOPUKSI

Terveystottumusten kirjo on eri kulttuuritaustaisten keskuudessa yhtä laajaa kuin suomalaistenkin. Maahanmuuttaja ja vierasta kieltä puhuva tarvitsee yhtä lailla tietoa aivoterveystta edistävistä valinnoista kuin suomalainenkin. Keinojen täytyy kuitenkin elää vastaanottajan mukaan. Projekti on ollut kokeilemista ja erilaisten aivoterveystiedon välittämisen tapojen testaamista eri yhteyksissä ja hyvin erilaisille ihmisille. Jaetulla tiedolla on ollut merkitystä vastaanottajille ja usein tieto on ollut täysin uutta.

Monelle ryhmäläiselle on ollut uutta, että omien aivojen hyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoillaan. Saatu tieto on koettu jopa niin tärkeäksi, että sitä on haluttu jakaa myös muille yli Suomen rajojen. Flyereitä on esimerkiksi viety ystäville ja tietoa on jaettu omissa sosiaalisen median kanavissa ja puhelimitse, ja näin Memoni-tuotokset ovat levinneet maailmanlaajuisesti. Palkitsevaa on ollut kuulla palautteen perusteella, että tiedon myötä moni maahanmuuttaja kokee, että tulevaisuudessa on helpompi hakea apua muistiongelmiiin.

Osallistujat tulivat Memoni-ryhmiin vapaaehtoisuuden ja oman mielenkiinnon perusteella. Oli ilo huomata, että kiinnostusta ja tulijoita riitti kerta toisensa jälkeen. Ryhmätoiminta on koettu mielekkääksi ja se palveli aivoterveystden edistämistä laajasti hyvinvoinnin näkökulmasta. Toimintaan osallistuminen on koettu tärkeäksi myös suomen kielen harjoittamisen vuoksi. Useat ovat kertoneet, että itseluottamus puhua suomea on kasvanut Memonin-toiminnan myötä.

Eri kulttuuritaustaisilla Suomeen muuttajilla on mukanaan sekä aivoterveysttä suojaavia tekijöitä että riskitekijöitä. Suurimmat suojaavat tekijät eri kulttuuritaustaisilla näyttäisi olevan yhteisöllisyys, elämänsenne, selviytymis- ja sopeutumiskyky, itsetunto, tärkeät ihmissuhteet sekä vieraan kielen oppiminen. Lisäksi tärkeää on työ- ja toimeentulo tai mielekäs tekeminen, koulutusmahdollisuudet, yhteiskuntajärjestelmän mahdollistama tasa-arvoisuus sekä helposti tavoitettavat palvelut. Koulutustausta näyttää vaikuttavan terveystlukutaitoon ja siihen, miten henkilö osaa pitää huolta omasta terveystdestään. Vain koulutuksen ja tiedon myötä paranevat valmiudet tehdä omaa terveysttä ja perhettä koskevia terveellisiä valintoja ja päätöksiä.

Maahanmuuttoon liittyy useita psyykkisesti kuormittavia tekijöitä, jotka voivat heijastuvat aivoterveysteen. Memoni-ryhmissä on tuotu esiin esimerkiksi yksinäisyyden ja rasismien kokemuksia. Moni eri kieli- ja kulttuuritaustainen kokee, että Suomessa on paljon ennakkoluuloja, jotka vaikeuttavat ihmisiin tutustumista ja oman paikan löytymistä. Moni kertoo, että on ollut vaikeaa löytää ystäviä ja yhteisöä, johon kuulua. Vaikka maahanmuuttajalla voi olla iso perheyhteisö niin yleensä se on omassa kotimaassa pitkän välimatkan päässä. Merkittävä tekijä aivoterveydelle saattaa olla oman roolin muutos uudessa kotimaassa. Voi olla, että henkilö jää uudessa kotimaassa toimeentomaksi tai häneen kohdistuu uudenlaiset odotukset ja vaatimukset ammattitaidon ja vanhemmuuden suhteen. Riskinä voi olla, että henkilö ei löydä paikkaansa ja "antikotoutuu".

Tulevaisuudessa tarvitaan eri kulttuuritaustaisten mukaanottoa terveyttä koskevien strategioiden rakentamiseen. Nykyisissä palveluissa tulisi ottaa paremmin huomioon erilaisuus. Erilaisista taustoista tulevat ihmiset eivät tarvitse erillisiä palveluita, vaan palveluiden on mukauduttava heidän tarpeisiin. Tässä työssä olisi tärkeää aidosti kuulla tänne muuttaneita sekä vastuuttaa heitä ja ottaa mukaan palveluiden kehittämiseen.





**LUOTA ITSEESI.**

TRUST YOURSELF.



**OLET KAUNIS.**

YOU ARE BEAUTIFUL.

## LÄHTEET:

1. Castaneda, Anu E.; Rask, Shadia; Koponen, P. Mölsä M., Koskinen, S. (2012) Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi: tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. 2. painos. Tampere 2012. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 61/2012; s. 222
2. Tilastokeskus. Vieraskieliset 2018. (viitattu 30.4.2019) Saatavissa: <http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/vieraskieliset.html> ,
3. Tilastokeskus. Vieraskieliset. Ikärakenne. (viitattu 30.4.2019) Saatavissa: <http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa/vieraskieliset.html#ika>
4. Canevelli M et al. (2019). Estimating dementia cases among migrants living in Europe. *European Journal of Neurology* Apr 9. (viitattu 30.4.2019) Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/ene.13964>
5. Alzheimer Europe (2018). The development of intercultural care and support for people with dementia from minority ethnic groups. s. 27 (viitattu 15.4.2019) Saatavissa: <https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Alzheimer-Europe-Reports>
6. Vissenberg R et al. (2018) Barriers in providing primary care for immigrant patients with dementia: GPs' perspectives. *BJGP Open*. Dec; 2(4): (Viitattu 30.4.2019) Saatavissa: doi: 10.3399/bjgpopen18X101610.
7. Sagbakken M, Storstein Spilker R., Nielsen, T.R. (2018) Dementia and immigrant groups: a qualitative study of challenges related to identifying, assessing, and diagnosing dementia. *BMC Health Services Research* 910 (viitattu 30.4.2019) Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3720-7>
8. Tilastokeskus. Ulkomaalaistaustaisten osuus 2016 (viitattu 29.4.2019) Saatavissa: [http://pxnet2.stat.fi/explorer/Maahanmuuttajat\\_2017/kuntakartta.html](http://pxnet2.stat.fi/explorer/Maahanmuuttajat_2017/kuntakartta.html)
9. Castaneda et al (2012), s. 168
10. Castaneda et al. (2012), s. 93
11. Castaneda et al. (2012) s. 173
12. Castaneda et al. (2012), s. 183
13. Castaneda et al. (2012), ss. 75–76
14. Laatikainen, T., Wikström, K., Skogberg, N., Rask, S., Castaneda, A., Koskinen, S. & Koponen, P. (2016) Maahanmuuttajien kansanterveysongelmat. *Suomen lääkärilehti* 71(12–13); 877–883.
15. Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen (ETNIMU-projekti) 2015–2017 (viitattu 24.4.2019). Saatavissa <http://www.muistiasiantuntijat.fi/kehitamme.php?udpview=etnimu-projekti-2015-2017&lang=fi>
16. Hietanen K. 2004. Teoksessa Oittinen, R., Mäkinen, P. (toim.) *Alussa oli käänös*. Tampere University Press.
17. Isotalus E. 2013. *Kun kulttuurit tulevat tiskille*. Opas kulttuurienväliseen osaamiseen asiakaspalvelussa. Kuopio,



- Kopijyvä. s. 8. (viitattu 3.4.2019) Saatavissa: [http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/90866/Opas\\_4\\_2013.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/90866/Opas_4_2013.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
18. Väestöliitto 2019. "Kolmas kulttuuri". (viitattu 23.5.2019) Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen\\_parisuhde/\\_kolmas\\_kulttuuri/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/_kolmas_kulttuuri/)
  19. Isotalus E. (2013) s. 24
  20. Paananen, J. (2015). Kuinka eleet helpottavat yhteisymmärrystä? Ikoniset ja deiktiset eleet monikulttuurisilla lääkärin vastaanotoilla. *Puhe Ja Kieli*, 35(2), 73-96. (viitattu 29.4.2019) Saatavissa: <https://journal.fi/pk/article/view/51354>
  21. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Käsitteet. (viitattu 21.5.2019) Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>
  22. peda.net. 2019. Asenteet. Viitattu (23.5.2019) Saatavissa: <https://peda.net/kouvola/kl/valkealan-lukio/opiskelijalle/oppiaineet2/psykologia/ps-6/ysmr/aja:file/download/1e3975e510b69321879a5465127429411ca67f10/Asenteet%20ja%20arvot.pdf>
  23. Kielitoimiston sanakirja 2019. Ennakkoluulo. (viitattu 23.5.2019) Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>
  24. sotalus E (2013) s. 12
  25. Väestöliitto (2019). Yhteisöllinen ja yksilöllinen kulttuuri. (viitattu 3.4.2019) Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen\\_parisuhde/yhteisollinen\\_ja\\_yksilollinen\\_ku/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/yhteisollinen_ja_yksilollinen_ku/)
  26. Castaneda et al (2012), s. 222
  27. Alzheimer Europe (2018). s. 31 (viitattu 15.4.2019) Saatavissa: <https://www.alzheimer-europe.org/Publications/Alzheimer-Europe-Reports>
  28. Klemetilä Antti, Turun kriisikeskus 2019. Traumaattisen stressin vaikutus oppimiseen luento. Maahanmuuttajaoppilaiden oppimisvaikeudet -seminaari, Turku.
  29. Isotalus E. (2013) s.24
  30. MOTY-Monikulttuurisuus työyhteisössä -projekti (2011). Ajan määrittely eri kulttuureissa. (Viitattu 8.5.2019) Saatavissa: <http://estudio.edupoli.fi/moty/index.asp?id=720&kat=Kult-&sid=&sub=&title=3266>
  31. Alzheimer Europe (2018), (viitattu 3.5.2019) ss. 15-16
  32. Alzheimer Europe (2018) (viitattu 3.5.2019) s. 18
  33. Vissenberg R et al. (2018) Barriers in providing primary care for immigrant patients with dementia: GPs' perspectives. *BJGP Open*. Dec; 2(4): (Viitattu 30.4.2019) Saatavissa: doi: 10.3399/bjgpopen18X101610.
  34. Sagbakken M, Storstein Spilker R., Nielsen, T.R. (2018) Dementia and immigrant groups: a qualitative study of challenges related to identifying, assessing, and diagnosing dementia. *BMC Health Services Research* 18:910 (viitattu 30.4.2019) Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3720-7>
  35. Gesprekslijst 'Zorgen doe je samen' -keskustelukysymykset. (viitattu 15.5.2018) Saatavilla: <https://www.pharos.nl/>

- kennisbank/gesprekslijst-zorgen-doe-je-samen/
36. Queensland Government (2012) Ward Communication Tool (viitattu 3.5.2019) Saatavissa: [https://www.health.qld.gov.au/multicultural/support\\_tools/wct](https://www.health.qld.gov.au/multicultural/support_tools/wct)
  37. Pellosniemi, N. 2019. Suomen muistiasiantuntijat ry. Sähköpostikeskustelu 9.5.2019.
  38. 38. Alzheimer Europe (2018) s. 28
  39. Castro-Caldas et al (1998). The illiterate brain. Learning to read and write during childhood influences the functional organization of the adult brain. *Brain*. Jun;121 (Pt 6):1053-63. (Viitattu 23.5.2019) Saatavissa: DOI: 10.1093/brain/121.6.1053
  40. mielenterveystalo.fi. Miltä maahanmuutto tuntuu? (viitattu 20.2.2019) Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta\\_maahanmuutto\\_tuntuu.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/milta_maahanmuutto_tuntuu.aspx),
  41. Castaneda ym. (2012). s. 203
  42. Saari Juho, 2009. Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro Oy. s. 45
  43. Castaneda ym (2012), s.158
  44. Castaneda ym (2012), s.147
  45. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveysongelmien tunnistaminen. (Viitattu 15.4.2019) Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-terveys-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys>,
  46. Castaneda et al. (2012), s. 168
  47. Päihdelinkki. Khat. viitattu 8.5.2019 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/khat>
  48. Partanen R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus, 4. painos. Vammala. Dieettimedia, s. 65
  49. Castaneda AE, Kuusio H., Skogberg N., Tuomisto K., Kytö S., Salmivuori E., Jokela S., Mäki-Opas J., Laatikainen T., Koponen P. 2017. Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön terveyden edistämiseen liittyy erityiskysymyksiä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133(10):993-1001 [www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13737](http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13737)
  50. Laatikainen T., Wikström K., Skogberg N., Rask S., Castaneda A., Koskinen S. & Koponen P. 2016. Maahanmuuttajien kansanterveysongelmat. *Lääkärilehti* 12-13:877-838. Saatavissa:
  51. Castaneda ym (2012), s. 181
  52. Castaneda ym (2012) s. 183
  53. FM Anna Haapalainen 2016. Ruoka ja identiteetti. Valtakunnalliset ravitsemuspäivät 2016, Helsinki.
  54. Castaneda ym (2012), s. 175
  55. Castaneda ym (2012), s 107
  56. Laatikainen T., Wikström K., Skogberg N., Rask S., Castaneda A., Koskinen S. & Koponen P. 2016. Maahanmuuttajien kansanterveysongelmat. *Lääkärilehti*, 12-13:877-838



