



KOTONEN 2 Maahanmuuttajien mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut

Mielenterveys voidaan ymmärtää hyvinvoinnin tilana, jossa yksilö pystyy toteuttamaan itseään, kestää elämän tavanomaisia rasituksia, pystyy työskentelemään tuottavasti ja tuloksekkaasti ja antamaan oman panoksensa yhteisölle.

Maahanmuuton kokemus ei automaattisesti johda psyykkisiin ongelmiin, mutta **mielenterveyden suhteen erityisen haavoittuvassa asemassa** ovat turvapaikanhakijat, pakolaiset ja paperittomat henkilöt.

Maahanmuuttajat **hakeutuvat mielenterveyspalveluihin suhteellisen vähän** tarpeeseensa nähden. On tärkeää, että terveyspalveluissa huomioidaan traumakokemukset ja ohjataan asiakas tarvittaessa asiantuntijan arviointiin.

Ratkaisevia tekijöitä mielenterveyskuntoutuksen kannalta ovat kulttuurin vaikutuksen tiedostaminen, luottamuksen rakentaminen, mielenterveydestä kysyminen ja kertominen sekä asiakkaan eteenpäin ohjaaminen.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat muuttoa edeltävät tapahtumat, itse muuttoon liittyvät asiat sekä muuton jälkeiset kokemukset ja olosuhteet.

Terveysteen liittyvät käsite- ja parantamisjärjestelmät vaihtelevat maittain.

Mielen hyvinvoinnin ongelmat **heikentävät toimintakykyä**. Hoitamattomina ne voivat heijastua myös lapsiin.

Lasten mielen hyvinvointiin vaikuttavat myös mm. vanhempien integroitumisen aste sekä hyväksynnän kokemukset.

Fyysiset oireet voivat liittyä kidutukseen tai kroonistuneisiin stressikokemuksiin.

Työllistyminen, kielitaidon hankkiminen, syrjimättömyys, sosiaaliset siteet ja osallisuus **vahvistavat** mielen hyvinvointia.

Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden mielen hyvinvointia voidaan edistää myös **tukemalla heidän yhteisöjään**.

Faktoja maahanmuutosta ja mielen hyvinvoinnista





Riskitekijöitä	Suojaavia tekijöitä	Ennaltaehkäisyä tukee: <ul style="list-style-type: none">• kielenopetus, työllistyminen ja riittävä toimeentulo• syrjinnän ehkäisy ja osallisuuden lisääminen• sosiaalinen tuki ja yhteisökeskeinen lähestymistapa• kouluissa toteutetut luovan ilmaisun hankkeet.
Traumaattiset kokemukset	Selviytymiskyky ja pärjäävyys	
Työttömyys ja taloudelliset ongelmat	Tunne siitä, että on hyväksytty ja yhdenvertainen	
Syrjintä- ja rasismikokemukset	Vahva etninen ryhmäidentiteetti	
Sosiaalisen aseman voimakas lasku	Arjen sosiaaliset verkostot	
Sukupolvien ja sukupuolien välinen eritahtinen kotoutuminen	Mahdollisuus oman uskonnon harjoittamiseen	



Lähde: Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Systemaattinen tutkimuskatsaus. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 40/2015

