

MIELENTERVEYSONGELMISTA KÄRSIVÄN MAAHANMUUTTAJAN KOHTAAMINEN

Venla Lehti

dosentti, apulaisylilääkäri

Kulttuuripsykiatrian poliklinikka, HUS

ESITYKSEN RAKENNE

- Mielenterveys ja maahanmuutto
- Mielenterveysongelmien ilmeneminen
- Kulttuuriset tekijät
- Tukea tarjoavia tahoja ja lisätietoa

MIELENTERVEYS JA MAAHANMUUTTO

MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT MAAHANMUUTTOPROSESSIN ERI VAIHEISSA

- Muuttoa edeltäneet tekijät
 - Ikä, syy muuttoon, valmistautuneisuus muuttoon, taloudellinen ja sosiaalinen tilanne, fyysinen terveys, menetykset, traumaattiset kokemukset, perheenjäsenten turvallisuus
- Muuttomatkan aikaiset tekijät
 - Matkan kesto ja vaarallisuus, eroon joutuminen perheenjäsenistä, muut menetykset matkalla
- Muuton jälkeiset tekijät
 - Sosiaalisen tuen määrä ja laatu, perheenjäsenten hyvinvointi, perheen roolien muutokset, oma etninen identiteetti, asuinalueen etninen tiheys, syrjintäkokemukset, työllistyminen

MIELENTERVEYSONGELMIEN ILMENEMINEN

MITEN TRAUMATISOITUNEEN PSYKKINEN KUORMITUS VOI ILMETÄ

- Posttraumaattisen stressihäiriön oireina
 - Trauman kokeminen uudelleen
 - Traumasta muistuttavien asioiden välttely
 - Kykenemättömyys muistaa traumatapahtumaa
 - Ylivireysoireet
- Masennuksena
 - Alakuloinen mieliala
 - Kiinnostuksen puute
 - Uupumus
- Dissosiaatio- tai psykoosioireina
 - Aistiharhat
 - Epärealistisen voimakas pelko, epäluuloisuus
 - Epätodellinen olo, poissaolokohtaukset, muistikatkokset

- Ongelmina sosiaalisissa suhteissa
 - Vetäytyminen
 - Ärtynisyys, taipumus joutua konflikteihin
 - Luottamisen vaikeus
- Muisti- ja keskittymisvaikeuksina, oppimisvaikeuksina
 - Tavallisia mm. masennuksessa ja PTSD:ssa
 - Joskus syynä aivovamma tai muu aivoperäinen syy
 - Toisinaan taustalla myös kehityksellisiä ongelmia
- Päihdekäyttönä
- Kipuna tai muina fyysisinä oireina

SOMAATTISET OIREET

- Maahanmuuttajien somaattisten oireiden tulkinta koetaan usein vaikeaksi ja heidän koetaan somatisoivan enemmän eli ilmaisevan psyykkistä kuormitusta fyysisesti.
- Somatisaatiota esiintyy kaikkialla vaikka sen ilmiössä onkin alueellista vaihtelua.
- Somaattiset oireet ovat esim. masennus- ja ahdistuneisuushäiriöissä tavallisimpia oireita.
- Somaattiset oireet heijastavat myös kullekin kulttuuriselle ympäristölle ominaisia tapoja kommunikoida.
- Monilla maahanmuuttajilla on tiedossa olevia tai diagnosoimattomia somaattisia sairauksia.
- Etenkin pakolaistaustaisilla maahanmuuttajilla voi olla kidutuksen tai muun väkivallan aiheuttamaa kipua ja muita oireita.

KULTTUURISET TEKIJÄT

KULTTUURI JA ETNISYYS

- Kulttuurille on lukuisia määritelmiä, joista monet liittyvät yhteisön jäseniä yhdistäviin uskomuksiin ja tapoihin tai toisaalta jaettuun tietoon ja merkityksiin.
 - Esim. *”Kollektiivinen mielen ohjelmointi, joka erottaa yhden ryhmän tai kategorian ihmiset toisista”* (Geert Hofstede) tai *”Merkitysten verkko, jonka ihminen on kutonut ja jossa hän elää”* (Clifford Geertz)
- Kulttuuri on luonteeltaan muuttuvaa, yksilöiden tulkitsemaa, muokkaamaa ja keskenään jakamaa.
- Etnisyys viittaa ryhmien välisiin prosesseihin ja vuorovaikutukseen ja etninen ryhmä määritellään suhteessa toisiin ryhmiin.
- Etninen identiteetti: "tiettyyn etnisesti määriteltyyn ryhmään kuulumisen tunne".

KULTTUURI JA PSYYKKINEN OIREILU

- Kuormitustekijä, häiriön laukaiseva tekijä
- Sairauskokemusta muovaava tekijä
- Oireita ja sairauskäyttäytymistä muovaava tekijä
- Oireiden tulkintaan vaikuttava tekijä
- Selviytymiskeinoja ja häiriön kulkua ohjaava tekijä
- Ympäristön reaktioita muokkaava tekijä
- Hoidon hyväksymistä ja hoitovastetta määrittävä tekijä

KULTTUURINEN KOMPETENSSI

- Voi viitata yksittäisen työntekijän ominaisuuksiin tai esimerkiksi koko terveydenhuoltojärjestelmän kykyyn vastata eri kulttuurisista ympäristöistä tulevien potilaiden tarpeisiin ja kommunikoida heidän kanssaan.
- Yleisesti mainittuja komponentteja¹
 - Kulttuurinen tietoisuus
 - Kulttuurinen tieto
 - Kulttuuriset taidot tai käyttäytyminen
- Vaihtoehtoiksi ehdotettu ”cultural responsiveness”, ”cultural safety” ja ”cultural humility”.²

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ KOHTAAMISEEN

- Selvitä tulkin tarve ja varmista oikea kieli, käytä ammattitulkkiä ja varaa vastaanottoon riittävästi aikaa.
- Käytä aikaa toimintatapojen kuvaamiseen ja turvallisen ympäristön luomiseen.
- Suhtaudu jokaiseen potilaaseen yksilönä.
- Käytä kulttuuriin liittyvää osaamistasi työkaluna, älä muodosta sen perusteella ennakkoon ratkaisuja yksittäisen potilaan tilanteeseen.
- Anna potilaalle mahdollisuus tulla kuulluksi.
- Yritä saada käsitys potilaan sairauskokemuksesta avoimin kysymyksin.
- Älä epäröi kysyä potilaalta ja perheeltä jos et tunne esimerkiksi heidän kulttuuriinsa liittyviä käsityksiä tai sosiaalisia sääntöjä.
- Käytä esim. lääkitysohjeiden antamiseen riittävästi aikaa, tarvittaessa omankieliset ohjeet, piirros tms.

TUKEA TARJOAVIA TAHOJA JA LISÄTIETOA

MAAHANMUUTTAJIEN MIELENTERVEYSPALVELUT

- Turvapaikanhakijoilla oikeus vain kiireelliseen ja välttämättömään hoitoon, oleskeluluvan saaneilla samat oikeudet kuin muillakin Suomessa asuvilla.
- Pääsääntöisesti maahanmuuttajat käyttävät samoja palveluita kuin muukin väestö.
- Lisäksi on muutamia erityisyksiköitä:
 - Helsingissä Psykotraumatologian keskus, Helsingin kaupungin psykiatrinen maahanmuuttajatyöryhmä ja HUS:n Kulttuuripsykiatrian poliklinikka.
 - Tampereella Psykiatrinen poliklinikka maahanmuuttajille.
 - Oulussa Diakonissalaitoksen Kidutettujen kuntoutus.

MUIDEN PALVELUIDEN RINNALLA KOLMANNEN SEKTORIN TARJONTA

- Suomen Mielenterveysseuran Kriisikeskukset
 - Helsingissä ja Turussa erityispalveluita maahanmuuttajille
 - Pitkä kokemus kriisityöstä ja traumatisoituneiden kohtaamisesta
 - Sekä lyhyitä yksilöhoitoja että ryhmätoimintoja
 - Voi hakeutua ilman lähetettä ja oleskeluluvasta riippumatta
 - Ei lääkäripalveluita
- Monika-Naiset ry
 - Lähisuhdeväkivaltaa kokeneille maahanmuuttajanaيسille
 - Turvakoti, neuvontapalvelut, keskusteluhoitoa
 - Toimintaa Helsingissä ja Vantaalla, asiantuntijatyötä valtakunnallisesti

- Loisto setlementti ry:n SOPU-työ
 - Kunniaväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille
- Nicehearts maahanmuuttajanasille
- Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma
- Monikulttuurisille perheille mm. Väestöliitto ja Familia
- Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville Setan toiminnot, esim. Helsingissä HeSetan Together-toiminta
- Tukihenkilö- ja vertaistukitoiminta
 - Esim. Punainen risti, MLL
 - Pääkaupunkiseudulla <http://www.vetoverkosto.fi>

HYÖDYLLISIÄ MATERIAALEJA

- THL:n koordinoiman, EU-rahoitteen Paloma-hankkeen tuottama käsikirja: <http://www.julkari.fi/handle/10024/136193>
- Paloma-käsikirjaan liittyvä koulutusmateriaali: www.thl.fi/palomakoulutus
- Mielenterveystalon materiaalit: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/default.aspx>
- Kulttuurinen haastattelu: https://www.psy.fi/psykiatrisia_tyovalineita