**Mielenterveyden alkuhaastattelu kotoutumispalveluissa mallin teoreettinen tausta**

**Positiivinen mielenterveys**

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi ei ole vielä käsitteenä yksiselitteinen. Joka tapauksessa sillä tarkoitetaan mielen monipuolista hyvinvointia, jota voi olla olemassa ja jota voi kokea sairaudestakin huolimatta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Mielen hyvinvointia voidaan kuvata eri malleilla, joita Valliantin (2012) mukaan ovat ihmisen 1) normaalius, 2) kyvyt, mahdollisuudet ja vahvuudet 3) kypsyys 4) positiiviset tunteet 5) tunneäly ja sosiaalinen kyvykkyys 6) subjektiivinen hyvinvointi ja 7) resielienssi. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta ihmistä tarkastellaan nelikentällä, jonka akseleina ovat positiivinen mielenterveys ja mielenterveysongelmat. Katso kuva liitteestä: Positiivisen mielenterveyden ulottuvuudet (THL 2019, mukaillen Keyes 2005, 2007).

Tutkijoiden mukaan pakolaistaustaisten ihmisten mielenterveyden selvittämiseen ja tukemiseen on pitkään käytetty samoja malleja, jotka on kehitetty länsimaiseen kulttuuriin ja jotka ovat perinteisesti olleet hyvin sairauskeskeisiä. Pakolaiset nähdään hyvin haavoittuvana ihmisryhmänä ja mielenterveyden tutkimisessa onkin pääsääntöisesti keskitytty selvittämään mahdollista traumatisoitumista, ahdistuneisuutta ja masennusta. Tällaisella kliinisellä lähestymistavalla jää pakolaisten mielenterveyden positiivinen näkökulma helposti huomiotta: mahdolliset yksilölliset voimavarat ja yhteisöllisyyteen liittyvät voimavarat. Sairauskeskeinen lähestymistapa voi olla omiaan lisäämään monissa kulttuureissa mielenterveyteen liittyviä pelkoja ja stigmaa (Im ym. 2020, White & Eyber 2017)

Kohonneesta mielenterveyshäiriöiden riskistä huolimatta pakolaistaustaisilla ihmisillä on ainakin ollut voimavaroja. He ovat tehneet vaikean päätöksen lähteä pakoon kotimaastaan ja voineet hyvinkin raskaiden vaiheiden jälkeen asettua uuteen kotimaahansa. Maahanmuuton jälkeen traumaperäinen stressihäiriö, ahdistus ja masennus tai muut mielenterveyshäiriöt voivat alkaa oirehtia osalla pakolaisista, mutta ei kaikilla.  Paitsi lähtömaan mahdolliset vaikeudet, joista pitäisi toipua, niin myös maahanmuutto itsessään ja tänne sopeutuminen sisältävät paljon stressitekijöitä (Berry & Sam 2006). Näiden stressitekijöiden kanssa pärjäämiseen tarvitaan erilaisia selviytymiskeinoja, esimerkiksi resilienssiä.

Resielienssi eli pärjäävyys on positiivisen mielenterveyden osatekijä. Valliant (2012) kuvailee sitä stressin hallinta- ja selviytymiskeinoksi, jonka tarkoituksena on helpottaa ahdistusta ja masentuneisuutta. Resilienssi viittaa nimenomaan kykyyn sopeutua ja palautua vakavienkin vastoinkäymisten jälkeen kokematta erityistä ahdistuneisuutta (Hou ym. 2018). Stressiä helpottavat myös sosiaalisen tuen hakeminen ja erilaiset tietoiset ja vähemmän toimivat, tiedostamattomat hallintakeinot. Näistä resilienssiä voidaan pitää tiedostamattomana, mutta joustavasti toimivana ja kypsänä tapana hallita stressiä (Valliant 2012). Resilienssiä tarvitaan siis vastoinkäymisistä selviämiseen ja niistä toipumiseen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Uusimpien tutkimusten mukaan riskit mielenterveyden ongelmille kasvavat nimenomaan maahanmuuton jälkeiseen aikaan liittyvien jokapäiväisen elämän stressitekijöiden myötä. Jos päivittäiset stressitekijät ovat vähäisiä, on mahdollista, etteivät lähtömaan traumaattisetkaan tapahtumat aiheuta mielenterveyden ongelmia (Hou ym. 2020).  Päivittäiseen elämään kuuluvien tekijöiden ja voimavarojen huomioimista pakolaisten mielenterveyden arvioimisessa ja tukemisessa tulisikin vahvistaa niiden mielenterveyteen vaikuttavan keskeisen roolin takia (Hou ym. 2020). Traumakeskeisen ja tällaisen psykososiaalisen lähestymistavan erona voidaan pitää jälkimmäisen holistista näkökulmaa: siinä voidaan huomioida ja ymmärtää pakolaistaustaisten ihmisten tunne-elämää, mutta myös sosiaalista, materiaalista sekä fyysistä tilannetta sekä kulttuuriin liittyen myös arvoja ja hengellisiä voimavaroja ja mahdollisia poliittisen tilanteen vaikutuksia (White & Eyber 2017).

**Kulttuurisensitiivinen ja traumainformoitu työote alkuhaastattelussa**

Alkuhaastattelussa, kuten muussakin vuorovaikutuksessa ja erityisesti mielenterveystyössä, maahanmuuttajien kanssa tarvitaan kulttuurin huomioimista.  Erilaiset tavat ajatella ja puhua sekä kuvata mielenterveyteen liittyviä asioita aiheuttavat usein haasteita. Työntekijän onkin hyvä toimia kulttuurisensitiivisesti, jotta haasteet eivät muodostu esteeksi yhteistyölle, erilaisten merkitysten tunnistamiselle ja ymmärtämiselle ja koko kohtaamiselle (Castaneda ym. 2018).

Kaikkien eri kulttuurien tapoja ja erityispiirteitä on mahdoton kenenkään tietää, Siksi kulttuurisensitiivisessä työotteessa korostetaan kulttuurisesti kunnioittavaa sanallista ja sanatonta vuorovaikutusta, jossa sekä työntekijällä että asiakkaalla on lupa ilmaista itseään kulttuurisesti tutulla tavallaan ja tulla myös kuulluksi ja hyväksytyksi (Castaneda ym. 2018). Käytännössä työntekijä voi toimia arvostavan uteliaasti ja kysyä suoraan asiakkaalta tämän ajatuksia ja tapoja eri asioihin liittyen. Esimerkiksi käsityksistä liittyen mielenterveysasioista puhumiseen ja mahdollisten oireiden hoitoon työntekijän kannattaa kysyä ihmisiltä itseltään ja oppia samalla lisää näistä kulttuurisista käsityksistä (Im ym.  2020).  Erilaisilla käsityksillä voi olla hyvin suuri merkitys siihen, miten asioista voidaan keskustella alkuhaastattelussa sekä sille, miten mahdollinen tuki tulisi jatkossa järjestää. Tuen tulisi olla mahdollista toteutua käytännössä. Toisaalta kulttuurin merkitystä ei kannata ylikorostaa eikä varsinkaan kohdata ihmisiä nimenomaan tietyn kulttuurin edustajin, vaan yksilöinä (Castaneda ym. 2018).

Alkuhaastattelussa, jossa ei vielä ole kyse varsinaisesta syvällisestä tutkimuksesta ja hoidosta, riittänee työntekijän kulttuurisensitiivinen työote kulttuurin huomioimisessa. Tarvittaessa syvempää kulttuurin huomioimista kaikessa mielenterveystyössä voidaan hyödyntää esimerkiksi  APA:n kulttuurisen haastattelun mallia, joka löytyy Suomen Psykiatriyhdistykseltä suomennettuna <https://www.psy.fi/psykiatrisia_tyovalineita>. Kulttuuristen tekijöiden huomiointiin käytännön neuvoja antava opas on myös amerikkalainen A Treatment Improvement protocol: Improving Cultural Competence (SAMSHA 2014).

Toinen tärkeä näkökulma pakolaisten kanssa työskenneltäessä on traumainformoitu työote.  Sillä tarkoitetaan kaikissa palveluissa ja niiden käytännön järjestelyissä pakolaisten psyykkisen traumatisoitumisen mahdollisuuden huomioimista eri tavoin (Im ym. 2020). Palvelut, jotka toimivat traumainformoidusti huomioivat, että trauman vaikutukset ihmisten toimintaan voivat olla hyvin moninaiset. Traumainformoidut palvelut pyrkivät kaikin keinoin välttämään uudelleen traumatisoimista (Im ym. 2020). Tämä voi tarkoittaa hyvin monenlaisia käytännön keinoja, kuten esimerkiksi työntekijän itsensä oman työnsä avaamisen asiakkaalle perusteellisemmin kuin mitä tavallisesti tekisi. Lisäksi kaikissa palveluissa tulisi olla tieto ja taito neuvoa ja ohjata traumatisoituneita ihmisiä toipumisessa ja omalta osaltaan tukea heitä (Im ym. 2020). Tämä koskee siis kaikkia pakolaisten käyttämiä palveluita, eikä pelkästään mielenterveyspalveluita. Traumainformoitua työotetta tarvittaisiin sote-palveluissa laajemminkin ymmärtääksemme traumojen vaikutuksia sekä asiakkaisiin että työntekijöihin ja osataksemme tukea kaikkia paremmin (Sarvela & Auvinen 2020).