



Pakolaisten
mielenterveyspal-
veluiden
kehittäminen -
asiakkaat
vahvasti mukana

Antti Klemettilä

Kehittämispäällikkö,
Maahanmuutto ja
kulttuurinen moninaisuus
-tiimi

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

14.2.2024



Psykoedukaation tärkeys palveluissa

- Psykoedukaatio on laaja-alaista terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.
 - Kaikilla ei ole perustietoja terveydestä tai mielenterveydestä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä!
- Mielenterveys on positiivinen asia, johon kuuluu voimavaroja, toimintakykyä, vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveys rakentuu arjessa.
- Tärkeää välittää tietoa mielenterveyden lisäksi myös mielenterveyskulttuurista ja palvelujärjestelmästä.
- Psykoedukaatio voi olla ennaltaehkäisevää, yleistä tai pyrkiä vaikuttamaan tiettyyn mielenterveyden osa-alueeseen tai oireeseen.
- Jokainen voi jakaa, viestittää ja välittää tietoa mielenterveydestä ja hyvään terveyteen liittyvistä asioista.



Mielenterveyttä maahantuloon: Maahan tulevien psykoedukaatio ja mielenterveyden tukeminen (TUULI-hanke), 01.10.2019 – 30.09.2022

Mitä?

- Yhteiskehitimme Mielenterveyttä maahantuloon -videosarjan yhdessä pakolaistaustaisten ja ammattilaisten kanssa.
- 20 psykoedukatiivista videota ja 3 henkilödokumenttia, joissa tietoa, vinkkejä ja tarinoita mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja Suomeen sopeutumisesta.
- Kielivalikoima: suomi, arabia, dari, englanti, kongonswahili, ukraina ja venäjä.

Kenelle?

- Suomeen muuttavat erityisesti pakolaistaustaiset ihmiset.

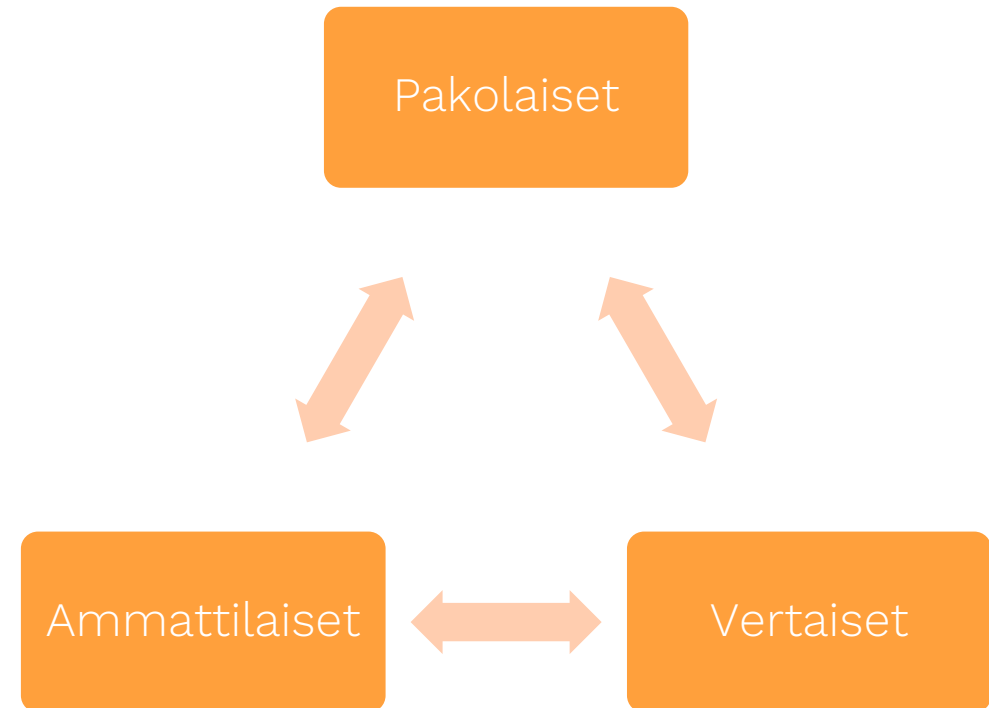
Miksi?

- Pyrkimyksenä on madaltaa mielenterveyteen liittyvää stigmaa sekä antaa tietoa mielenterveydestä ja keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin

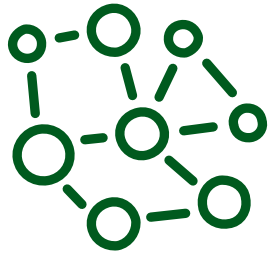


”Ei mitään meistä ilman meitä”

- Tärkeää huomioida osallistujien edustavuus (mm. sukupuolten ja taustakulttuurien moninaisuus).
- Yhteiskehittämisprosessiin osallistui 114 pakolaistaustaista ja terveydenhoidon ammattilaista, videoiden kuvauksiin 35 pakolaistaustaista henkilöä ja videosarjan pilotointiin 137 kiintiöpakolaista.



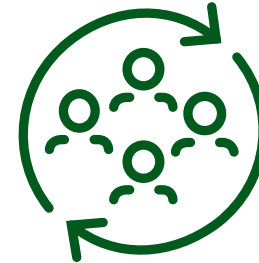
Yhteiskehittäminen ei ole ”vain” yhdessä tekemisestä



Erilaisten
osaamisten ja
kokemusten
ekosysteemi



Teoriat ja
tutkimus



Yhteiskehittämin
en erilaisin
menetelmin



Tuotettu arvo
on enemmän
kuin osiensa
summa

TUULI-hankkeen yhteiskehittämisestä sanottua:

- ”Projekti vaikutti merkittävästi minun osallisuuden kokemukseeni henkilökohtaisella tasolla: se avasi omia solmuja, vaikutti mielialaani ja auttoi minua saamaan uusia näkökulmia. Se vaikutti myös perheeseeni, ystävyteeni ja työympäristööni.” – **Kohderyhmä 1**
- ”Projekti oli tärkeää myös oman ammatillisen identiteetin ja asenteen kannalta.” – **Asiantuntija 4**
- ”Projekti antoi minulle uusia ideoita ja tietoa omaan työhöni.” – **Asiantuntija 1**
- ”Osallistumiseni videoihin oli tärkeää, koska sain kokemuksen perusteella jakaa tietoa ihmisten tunteista ja siitä, mikä voisi auttaa parhaalla tavalla – tietoa, jota asiantuntijat eivät välttämättä pysty välittämään.” – **Kohderyhmä 5**



TUULI-hankkeen yhteiskehittämisestä sanottua:

- "Hyvä käytäntö oli hyvin harkittu ja havainnollinen prosessikaavio ja kuvaus siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi ja kuinka kauan se kestää." – **Asiantuntija 4**
- "Minulle tuli tunne, että agenda oli valmis, ja olimme siellä vain keskustelemassa." – **Kohderyhmä 1**
- "Kehitystyötä tehtiin yhdessä hyvällä ja positiivisella tavalla, mutta asemointi oli kuitenkin sellainen, että suurin osa ideoista ja materiaaleista oli jo mietitty ja kohderyhmän vaikutus pieni." – **Kohderyhmä 4**
- "Haastateltavien hakua olisi voitu tehdä laajemminkin, vanhuksia ei otettu mukaan ollenkaan, eläkeläiset unohdettiin." – **Kohderyhmä 2**

Porta N, Klemetilä A, Fröjd S, Castaneda AE (2023). Inclusive approach outcomes in development projects for cultural and linguistic minorities – An interview study. *Psychiatria Fennica* 2023, 54, 34-53.



Mitä opimme yhteiskehittämisestä?

1. Tarkkana kohderyhmän jäsenten tavoittamisessa ja edustavuudessa.
2. Samat ihmiset mukaan prosessin alusta loppuun.
3. Työskentelyn tavoitteet on jaettava ja oltava selvät, jotta ihmiset motivoituvat mukaan.
4. Annettava ihmisille aitoa valtaa vaikuttaa!
5. On panostettava turvallisuuden ja luottamuksen rakentamiseen:
 - Mm. psykologinen turvallisuus (psychological safety) ja turvallinen tila (safe space).
6. Yhteiskehittämisprosessin jatkuva seuraaminen ja arviointi. Pyydettävä jatkuvasti palautetta ja muutettava tarvittaessa suuntaa.



Videotraileri:

https://www.youtube.com/watch?v=DtxGA_12j1I



Minun tarinani

Arezo
Kordnejad
Edwidge & Elodie

Mitä mielenterveys on?

Mitä mielenterveys on?
Mielenterveyttä ei tarvitse hävetä

Muutto on suuri muutos

Maahanmuutto on suuri muutos
Elämä kahden kulttuurin välillä
Rasismi on kiellettyä

Mielenterveyden haasteet

Mitä on stressi?
Trauma on mielen haava
Keho, mieli ja rentoutuminen

Mistä apua?

Mielenterveyspalvelut Suomessa
Psykoterapiassa hoidetaan mieltä

Vahvasta mielenterveyttä

Pidä huolta terveydestä
Osallistuminen yhteiskuntaan
Terveellinen ravinto

Oppiminen ja työllistyminen

Opiskelu ja työ
Opiskelun ja työn haasteet
Miten oppia uusi kieli

Lapset, nuoret ja perhe

Perheen hyvinvointi
Nuoruus on aikaa oppia
Lapsen harrastuksen tukeminen
Lapsesta aikuiseksi kahden kulttuurin välillä

Yhteiskehittämisen ja yhteistyön tärkeys

- Monissa EU-maissa osallistavia ja yhteisölähtöisiä lähestymistapoja sosiaali- ja terveysalan palveluiden kehittämiseen käytetään paljon enemmän kuin Suomessa.
- Vähemmistöjen edustajia tai haavoittuvassa asemassa olevia ei kuulla tasavertaisia kumppaneita heitä koskevien palveluiden kehittämisessä.
- Erityisesti mielenterveyspalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa olisi tärkeää kuulla moninaisesti asiakaskuntaa (lisää mm. turvallisuutta, luottamusta, yhteistyötä, voimaantumista ja kulttuurisensitiivisyyttä).
- Yhteiskehittäminen haavoittuvassa asemassa olevien kanssa on samalla osallisuutta lisäävää toimintaa, joka jo itsessään lisää osallistujien terveyttä ja hyvinvointia. Se on mahdollisuus tulla kuulluksi, nähdyksi ja vaikuttaa tasavertaisesti ympäröivään yhteiskuntaan.



Aiheesta lisää:

- Mielensterveyttä maahantuloon -videosarja: www.thl.fi/mtm
- THL-blogi: Ahmed Haji Omar A, & Klemettilä A, (2021). Luottamus syntyy avoimuudesta, läpinäkyvyydestä ja yhteisestä tekemisestä – Neljä käytännön vinkkiä onnistuneeseen yhteiskehittämiseen.
- Porta N, Klemettilä A, Fröjd S, Castaneda AE (2023). Inclusive approach outcomes in development projects for cultural and linguistic minorities – An interview study. *Psychiatria Fennica* 2023, 54, 34-53.



Kiitos!

antti.klemettila@thl.fi