



S2-opetuksessa voidaan arkipäiväistää mielenterveyspuhetta

PÄÄHAVAINNOT

- S2-opettajat voivat käyttää opetuksessa itsenäisesti MIELI ry:n mielen hyvinvointiin liittyviä materiaaleja, jotka on alun perin suunnattu perusopetukseen ja nuorisotyöhön.
- Opettajat kokivat, että mielenterveydestä puhuminen on tarpeen.
- Mielenterveysasioiden opettaminen tuntui vaikealta abstraktiuden ja haastavan sanaston takia.
- Opetussisältöjen valintaa rajoittavat oppikirja, opetussuunnitelma ja aikataulu.
- Opetussisältöjen valintaan vaikuttaa myös kotoutumiskoulutuksen lopputesti: sitä opetetaan, mitä arvioidaan.
- Opettajien valmiudet käsitellä mielenterveyden aiheita vaihtelivat huomattavasti.

Maahanmuuttajat käyttävät terveyspalveluita hieman eri tavoin kuin kantaväestö: jotkin maahanmuuttajaryhmät enemmän ja toiset vähemmän. Suomen kielen osaaminen ja kyky puhua myös mielenterveysasioista ovat keskeisen tärkeitä siinä, että palveluita pystytään käyttämään tarpeen mukaan ja oikeassa paikassa. Tämän vuoksi on syytä edistää kotoutumiskoulutuksessa olevien aikuisten kielenoppimista (Koponen ym. 2016).

Aikaisemmista tutkimuksista on selvinnyt, että mielenterveysongelmat vaikeuttavat maahanmuuttajien arkea ja kotoutumista ja estävät heitä hankkimasta ensiarvoisen tärkeää kielitaitoa (Tarnanen & Pöyhönen 2013). Toisaalta kielitaidon puutteeseen kytkeytyvä ongelmaketju voi kulkea myös toisin päin, sillä kielitaidottomuus voi olla uhka mielen hyvinvoinnille. Maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin ongelmien diagnosoiminen on osoittautunut haastavaksi lähinnä kielitaidon puutteiden vuoksi (Kerkkänen & Säävälä 2015).

PALOMA-käsikirjan (Castaneda ym. 2018) mukaan kansainväliset ja suomalaiset tutkimukset osoittavat, että erityisesti pakolaistaustaisilla maahanmuuttajilla tai vastaavista olosuhteista tulleilla on pääväestöä enemmän psyykkistä kuormaa ja mielenterveysongelmia. Mielenterveyden tukemisessa yhdeksi tärkeimmäksi tukitoimenpiteeksi nousee kielitaidon ja uuden maan tapojen oppiminen. Useimmiten kielenoppimisen tarve on kuitenkin yhdistetty työllistymiseen tai työn saantiin, ei niinkään sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttöön. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2017.)

Maahanmuuttajien mielen hyvinvointi kytkeytyy siis kotoutumiseen. Kytkös kotoutumisen ja mielen hyvinvoinnin välillä ei ole kuitenkaan yksiselitteinen tai suoraviivainen. (Kerkkänen & Säävälä 2015.) Kotoutumisprosessissa vaikuttavat samanaikaisesti useat riskitekijät ja suojaavat tekijät, joiden vaikutukset mielen hyvinvointiin ovat yksilöllisiä. Suomeen tulneiden maahanmuuttajien taustat eroavat monella tavalla toisistaan. (Castaneda ym. 2017.)

Hollantilaisessa tutkimuksessa (Groen ym. 2019) on todettu, että vaikka henkilöllä olisi halu opetella uuden maan kieltä, uuden oppiminen tuntuu haastavalta, koska suorituskyky kaiken muutoksen keskellä on rajallinen. Toistuva väärin ymmärrettyksi tuleminen turhauttaa. Tutkimuksessa nostettiin esiin myös uudenlaiseen identiteettiin liittyvät haasteet, sillä ihminen joutuu pohtimaan, kuka hän on ja keihin hän kuuluu. Kielelliset ongelmat rajoittavat tapaa tulla ymmärretyksi ja itsensä ilmaiseminen jää vajaaksi. (Groen ym. 2019.)

Kieli on keskeinen tekijä syrjäytymisessä mutta myös yhteenkuuluvuudessa. Mikäli ei pysty hallitsemaan ympäristössä vaadittua puhuttua kieltä tarpeeksi hyvin, ei voi osallistua täysimääräisesti yhteiskuntaan ja sen tarjoamiin palveluihin. Koska kielen kautta tehdään myös henkilöä itseään koskevia päätöksiä, kieli voi toimia joko mukaan ottavana tai pois sulkevana. Kieli voi siis tällä tavalla toimia ovena, joka avaa reitin yhteiskuntaan ja sen palveluihin tai sulkee yksilön niiden ulkopuolelle. (UNICEF 2016.)

Koulutusjärjestelmät eivät aina vastaa maahanmuuttajien tarpeisiin, mikä voi opiskeluvaiheessa haitata sopeutumista uuteen maahan. Pakolaistaustaisten pääsy kouluinstituutioihin on kuitenkin hyvin tärkeää heidän osallisuuden kokemuksensa sekä sosiaalisen ja henkisen hyvinvointinsa kannalta. Näiden puuttuminen on yhteydessä myös seuraavan sukupolven pärjäämiseen. Onkin ehdotettu, että pakolaistaustaista opiskelijaa lähestyttäisiin koulutuksen osalta holistisen eli kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaisesti, jotta koulutus vastaisi paitsi opiskelijoiden oppimistarpeisiin myös heidän sosiaalisiin ja emotionaalisiin tarpeisiinsa (Cerna 2019).

Saattaa olla myös niin, että opettajat, jotka opettavat pakolaistaustaisia opiskelijoita, ymmärtävät puutteellisesti heidän aikaisempia kokemuksiaan (King & Owens 2015). Opettajat eivät usein saa opettajankoulutuksessa tietoa maahanmuuttajaryhmien erityispiirteistä ja tarpeista, jonka pohjalta he voisivat käyttää tehokkaita ja tarkoituksenmukaisia osallistavia käytäntöjä erilaisissa opetustilanteissa (Earnest ym. 2015). Kreikkalaisen tutkimuksen

Anu-Rohima Mylläri

etunimi.sukunimi@mieli.fi

Pia Solin

etunimi.sukunimi@thl.fi

Saara Laakso

etunimi.sukunimi@eduvantaa.fi

Riikka Nurmi

Suvi Purhonen

etunimi.sukunimi@mieli.fi

Näin tutkimus tehtiin:

- Tutkimuspilotti toteutettiin yhteistyössä Valmennuskeskus Publicin ja Stadin osaamiskeskuksen SuomiBuusti-ryhmän kanssa.
- Valmennuskeskus Publicista tutkimukseen osallistui viisi opettajaa ja SuomiBuustista yksi opettaja.
- Opettajilla oli hyvin monenlaista kokemusta ja koulutusta opettaa kotoutumiskoulutuksessa aikuisia maahanmuuttajia.
- Opettajat haastateltiin yksitellen, ja he pitivät oman muistinsa tukena oppimispäiväkirjaa.
- Haastateltavilta kysyttiin mm. S2-opettajana toimimisen pituutta ja sitä, miten tuttua mielen terveyden teemojen käsittely oli. Lisäksi kysyttiin, mitä teemoja olisi tärkeää opettaa ja miten niitä voisi integroida muihin opetettaviin asioihin. Entä millainen on opettajan rooli opiskelijan mielen terveyden edistämiseksi? Mitä opettaja tarvitsee voidakseen käsitellä opetuksessa mielen terveyttä?
- Opettajista kaksi opetti koronan takia verkon välityksellä ja muut lähiopetuksena.
- Tutkimusaineisto jäsennettiin sisällönanalyysin menetelmällä.

mukaan pakolaistaustaisten oppilaiden kieltenopettajat työskentelevät usein konservatiivisissa olosuhteissa, mikä tarkoittaa vallitsevien olojen säilyttämistä. Viime vuosien lisääntynyt muuttoliike on aiheuttanut puutteen koulutetuista, kulttuurienvälisen toiminnan osaavista kieltenopettajista. (Androulakis & Kitsiou 2017.) Kieltenopettajien tavoitteena on kielen opettaminen, jolloin mielen terveyteen ja mielen hyvinvointiin ei ehditä tai voida paineutua.

Tutkimuksen toteutus ja tavoitteet

PALOMA2-hankkeessa tutkittiin, miten MIELI ry:n perusopetukseen ja nuorisotyöhön suunnatut, mielen hyvinvointiin liittyvät materiaalit sopivat käytettäväksi S2- eli suomi toisena kielinä -opetuksessa. Tarkoituksena oli arkipäiväistä aikuisten maahanmuuttajien mielen terveydestä puhumista ja vahvistaa heidän mielen terveyssanastoaan. Tämän lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään S2-opettajien näkemyksiä mielen terveystaitojen sisällöjen liittämistä osaksi kotouttamiskoulutusta. Mielen terveyttä tarkasteltiin voimavarana ja elämäntaitoina, joita voi harjoitella ja vahvistaa läpi elämän.

Tutkimukseen osallistuneet S2-opettajat opettivat joko etänä Zoomin kautta tai lähiopetuksena riippuen vallitsevista koronarajoituksista. Opettajat opettivat maahanmuuttajaryhmiä, joissa oli eritasoisia hitaan polun ryhmiä. Tämä tarkoittaa, että opiskelijoiden opiskelutaustat olivat hyvin niukkoja. Yksi opetettava opiskelijaryhmä koostui opiskelijoista, joiden suomen kielen taito ei ollut kehittynyt sellaiselle tasolle, jotta valmiudet ammatilliselle polulle olisivat olleet riittävät.

MIELI ry:n mielen hyvinvointiin liittyvät materiaalit sisälsivät muun muassa voimavaroihin, itsetuntemukseen ja vahvuuksien tunnistamiseen liittyviä työkaluja ja tehtäviä. Näiden lisäksi tunneilla käytiin keskustelua ajankäytöstä ja opiskelijan arvoista.

Opettajien valmiudet puhua mielen terveydestä

Opettajille tehdyissä tutkimushaastatteluissa kävi ilmi, että opettajat ymmärtävät mielen terveyden ja mielen terveystaidot eri tavoilla. Joillakin mielen terveyttä koskevat käsitykset olivat selkeytyneet oman elämäkokemuksen kautta, mutta joidenkin käsitykset olivat hajanaisia tai puutteellisia. Monet suhtautuivat mielen terveyteen vain lääketieteellisenä kysymyksenä, ja tämä käsitys saattoi ohjata opettajan tapaa lähestyä aihetta.

Terveys ja hyvinvointi ovat esillä jokaisella kielitaidon opetuksen tasolla, mutta niitä käsitellään fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Yhtenä opetettavana aiheena on kuitenkin omien tunteiden ja asenteiden ilmaiseminen. Eräs opettaja tiivistä, että oppimiseen vaikuttavat terveelliset ja säännölliset elämäntavat, kuten riittävä yöuni ja ruokavalio.

”Kyllähän minä puhun opiskelijoille toki, kun oppimisen näkökulmasta tärkeä... nukut hyvin, liikut hyvin, jumppaat, syöt hyvin.”

Seuraava sitaatti osoittaa, että hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita ei kuitenkaan käsitellä sen laajemmin.

”Mutta ei sillä tavalla, jos ajattelee maahanmuuttajakoulutusta, niin en ole sillä tavalla erityisesti, ainakaan tällaisesta näkökulmasta aiemmin. Kyllä niinku hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä asioita monella tavalla tullut käsiteltyä opiskelijoitten kanssa, mutta... niin.”

Haastatteluissa tuli esiin, että mielen terveys ei tuntunut opettajista aiheena tutulta ja luonteelta, vaikka opettajat olivat huomanneet, että heidän opiskelijoillaan oli haasteita jaksamisessa. Tämän lisäksi opetusajan, korona-ajan haastavat verkko-opetukset, opettajan omat taidot ja opetussuunnitelman osa- ja kokonaistavoitteet eivät luo hyvää pohjaa opettaa ja vahvistaa mielen hyvinvointia tukevia kykyjä ja taitoja. Haastateltavat kertoivat, että opetussuunnitelman toteuttaminen tietyssä ajassa on välillä haastavaa esimerkiksi opiskelijoiden toistuvien poissaolojen vuoksi. Poissaolot saattoivat johtua esimerkiksi elämäntilanteesta, sairaudesta, valvomisesta, stressistä, traumaperäisistä stressihäiriöistä tai muista uuteen elämään liittyvistä elämäntilanteiden haasteista.

”Mä oon tehny sitä ammatillista kuntoutusta ja yksilövalmennusta aikaisemmin, niin siellä kyl meillä jokaisen kanssa tuli puheeks ainakin semmonen jaksamisen

Kotoutumiskoulutuksessa käytetyt MIELI ry:n materiaalit

Tutkimukseen erikseen tuotettu video
Mielen terveys selkosuomeksi
<https://youtu.be/7DRx-3tUgRo>

Hyvän mielen treenivihko
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/>

Mielen terveyden käsi
https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/04/3.9.2019_kasi_usi_versio_2-web.pdf (s. 26)

Moninaiset voimavarat
<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan-mielen-ohjaajan-opas.pdf> (s. 6)

Voimavarat piilossa <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan-mielen-ohjaajan-opas.pdf> (s. 6 ja liite s. 27)

Kiitollisuuspäiväkirja <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/kiitollisuus-paivakirja.pdf>

Kuka minä olen? <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/kuka-mina-olen.pdf>

Tulevaisuuden minä <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan-mielen-treenivihko.pdf> (s. 39)

Hyvän mielen koulu <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-koulu-kasikirja-3/>

Vahvuudet esiin <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/> (s. 54)

Bingo <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/> (s. 121)

Ajankäyttö ja arvoalinnat
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/> (s. 143)

teemat. Ja tosi monet siellä nosti esiin myöskin sit sellasia... useampikin ihminen, muistan ainakin kolme nyt tässä parilta vuodelta, jotka on sanonu siitä että heillä on ollu esimerkiks tilanteita, joilla heillä on ollu itsetuhoisia ajatuksia tai siis tämmöisiä suuria teemoja, tai ammatillisessa kuntoutuksessa suuria sellaisia... riittämättömyyden tunteita tai tuleekohan tästä ikinä mitään, semmosia toivottomuuden tunteita. Ja niissä tilanteissa mä muistan tunteneeni itseni välillä sillä lailla aika pieneksi, koska mä en ole psykologi eikä mun kuulu siinä roolissa ollakaan.”

Joku opettajista ajatteli, että tärkeitä olisivat juuri sellaiset aiheet, joissa käsitellään opiskelijan omia voimavaroja ja vahvuuksia ja mietitään tulevaisuutta. Toisaalta nousi vahvasti esiin mielen terveyden sanaston abstraktisuus: joitakin sanoja tuntui mahdottomalta kuulla suomeksi, varsinkin kieliopinointojen alkuvaiheessa. Eräs opettaja kuitenkin pohti, että mielen terveyteen liittyvät asiat ovat osa jokaisen ihmisen elämää eikä pitäisi ajatella, että vain jonkin tietyn ryhmän tarvitsisi erityisesti käsitellä näitä asioita.

”Noh, ihan samalla tavalla kun kaupassa asioidaan ja sitä täytyy opetella ja harjoitella, niin samalla tavalla tällästäkin teemaa, siihen pitäis suhtautua jotenkin sillä tavalla, että se on vaan asia ja meillä kaikilla on mieli ja se voi välillä hyvin ja välillä huonommin. Niinku siihen liittyviä asioita voi opiskella.”

Opettajat ymmärsivät melko hyvin oman roolinsa opiskelijoidensa mielen terveyden edistämässä ja tukemisessa. Vahvistamalla opettajien kykyä ottaa puheeksi ja tunnistaa tuen tarpeita ja keinoja voidaan vaikuttaa siihen, että opiskelija ei koe niin helposti jäävänsä yksin.

”Aikuisten kotouttamiskoulutuksessa opettajan rooli on siinä aika tärkeä. Ei ollut oikein tiedossa edes, miten tärkeä se olikaan. Niillä on niin valtava tarve, varsinkin hitaissa ryhmissä tuen suhteen.”

Opettajat havahtuivat haastattelussa huomaamaan, että heidän roolinsa kotoutumisen edistämässä on tärkeä. Mielen terveyden teemat saattoivat joiltain osin olla heille tuttuja aikaisemmasta työstä tai harrastusten ja opiskelujen kautta, mutta he eivät olleet ajatelleeksi, että näitä asioita voisi käsitellä opetuksessa tai että ne olisivat opetuksessa jopa keskiössä.

”Kuitenkin se opiskelijan mieliala ja mielen hyvinvointi vaikuttaa aika paljon. Opiskeluun. Että jos niillä on jotain vaikeuksia, niin sen huomaa heti. En puhu vain tästä ryhmästä, vaan myös ne muut ryhmät mitä mul oli ennen, et huomaa kyllä aika paljon. Voi olla ihan huippuopiskelija. Tekee läksyt ja kaikkea. Mutta kun tulee ongelmia niin sitten hän menee niin kuin omaan kuoreensa sisään. Sulkeutuu.”

Mielen terveyden osaamista integroitava muihin opetettaviin teemoihin

Mielen terveysaiheet voidaan opettajien mukaan yhdistää kielenopetukseen ja mielen terveydestä voidaan puhua osana opetusta sitä liikaa korostamatta. Tämä vaatii kuitenkin opettajalta oppimista.

”...niinku suomen kielen näkökulma tässä on aika tiukasti, niin siihenhän se... natshaattaa tosi hyvin. Koska paljon on semmosia keskusteluja ja kysymyksiä, joita vois ihan normaaliopetuksessakin olla ilman, että jotenkin ylikorostuu se mielen terveys.”

Opettajan mielestä kotoutumiskoulutuksissa on tärkeää ottaa huomioon elämän kokonaisuus, eikä siinä pidä keskittyä pelkästään kielen oppimiseen. Opettaja ymmärtää, että kielitaito karttuu arjen tapahtumissa, joista täytyy myös oppia puhumaan uuden kotimaan kielellä.

”Ja tota... tässä kotoutumiskoulutuksissa, niin se on minusta äärimmäisen tärkeää että puhutaan myöskin siitä elämän kokonaisuudesta ja stressistä ja kaikesta, koska ei se, se kieli ei tartu päähän vaikka sä nukut se kirja tyynyn alla. Eli se on musta hieno, et he sitä oppii... ja tota, siitä tulee niitä sanoja ja ymmärrystä.”

Eräs opettaja teki hyvän huomion siitä, että asia tulee paremmin esille, kun tunnilla käy mielen terveysalan ammattilaisia, verrattuna siihen, että aihetta käsiteltäisiin vain osana

tavanomaista opetusta. Mielen terveysalan ammattilaisten vierailuilla voidaan käsitellä muun muassa levon merkitystä jaksamisen tukena.

”Enkä mä tiedä olisiko se pompannut muutenkaan niin paljon, mutta kun oli vierailijoita niillä tunneilla kun näitä käsitellään, niin nosti sen ikään kuin erilaiseksi teemaksi. Ei opiskelijat muuten olisi mieltänyt, että tämä on jotenkin eri teema, mutta vierailijat tekee sen erilaiseksi.”

Yksi haastateltu opettaja muistutti ulkopuolisista paineista ja asioista, jotka ohjaavat opinnoissa eri aihepiirien valintaa. Käytännössä opetukseen valitaan aina niitä aihepiirejä, joita kysytään kokeissa, huolimatta siitä, mitä osaamista opiskelija tarvitsisi vaikka jaksukseen opiskella.

”Mutta onhan se niin, ettei pelkkää mielen terveyttä vaan kielellinen paine koska on se paine myös, koska näitä testataan kuitenkin... Vaikka mielen terveys vaikuttaakin siihen pystyykö opiskelemaan, ymmärrän hyvin yhteyden. Sinänsä sitä testataan sitä kieltä. Testit ei käsittele tätä aihepiiriä millään tapaa. Ne käsittelee asumista, soittoa putkimiehelle ja... se tuo siihen pienen stressitilan/paikan.”

Opettaja piti opettamista haastavana ja opiskelijoiden kielitasoa riittämättömänä. Opettajalle tuli käsitys, että monikaan opiskelijoista ei tiennyt, mistä MIELI ry:n materiaalien opetuksessa oikeastaan oli kyse.

”Heidän kielentaso oli todella pientä tähän... Se oli todella haastavaa. Meillä ei mennyt kuin tunti tai puolitoista, vaan koko päivä... se oli todella semmosta. Haastava. Aika moni ei edes ymmärtänyt mikä tämä homma on.”

Pohdinta

Se, että mielen terveyden vahvistamista pidettäisiin elämäntaitona, auttaisi yhdistämään sen muihin opetettaviin aiheisiin; opettaja voisi esimerkiksi opettaa ja käyttää eri aihepiirien yhteydessä mielen terveyden sanastoa. Pyrkimyksenä voimavarakeskeisessä mielen terveyden edistämässä on, että opiskelija tunnistaa vahvuutensa ja osaa hyödyntää niitä arjessaan. Olisi tärkeää, että ongelmista puhumisen sijaan suosittaisiin mielen terveyttä edistävää ja vahvistavaa puhetaapaa. Mielen terveydestä ja sitä koettelevista tilanteista pitäisi pystyä puhumaan arkipäiväisesti – samalla tavoin kuin muistakin harjoittelua kaipaavista elämän asioista. Mielen terveys on olennainen osa terveyttä, ja siitäkin voidaan aktiivisesti pitää huolta. Arkipäiväistämällä mielen terveyden aiheita voidaan pienentää niihin liittyvää stigmaa.

Osa S2-opettajista alkoi haastattelussa pohtia, että mielen hyvinvoinnista voitaisiin puhua arkisesti ja aihetta valtavirtaistaa niin, että ne olisivat luonteva osa muita opetettavia sisältöjä. Jos mielen terveyden teemoja halutaan erikseen korostaa, se tapahtuisi esimerkiksi ulkopuolisen luennoitsijan, kuten mielen terveysalan ammattilaisen, vierailun avulla. Joitain opiskelijan vahvuuksia käydään läpi työelämäosiossa, mutta vahvuuksia voitaisiin ottaa puheeksi muissakin yhteyksissä. Tavoitteena olisi lisätä tietoa keinoista, joilla mielen terveyttä voi tukea ja vahvistaa. Lisäämällä tietoa ja ymmärrystä mielen terveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena lisätään myös mahdollisuutta opiskella ja oppia muita asioita.

Nykyaikainen oppimiskäsitys tukee mielen terveyden edistämistä painottamalla hyvinvointia. Myönteiset tunnekokemukset ja hyväksyvä ilmapiiri ohjaavat oppimista ja motivaatiota ja rakentavat oppimisympäristöä, jossa on mahdollista voida hyvin. Mielen terveyden ylläpitämisen ja vahvistamisen taidot, kuten tunnetaidot, sosiaaliset ja avunhakemisen taidot sekä kehon ja mielen viestien tunnistaminen, sisältyvät jo perusopetuksen opetussuunnitelmaan (Opetushallitus 2014). Mielen terveystaitojen tulisi yhtä lailla sisältyä myös kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelmaan, ja kotoutumiskoulutuksen opettajien tulisi saada koulutuksessaan riittävää osaamista mielen terveyden edistämiseen.

Opettajat pitävät kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelman tavoitteita ja sisältöä osittain liian vaativina, kun ne suhteutetaan opiskeluun käytettävään aikaan ja maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden opiskeluvalmiuksiin ja osaamiseen. Resurssit eivät välttämättä tue riittävästi heikosti kieltä puhuvien tai hitaampaa koulutuspolkua tarvitsevien maahanmuuttajien oppimista. (Hievanen ym. 2020.)

Tämä tutkimus osoitti, että tarvitaan myös konkreettista mallia siihen, miten mielen terveyteen liittyvistä asioista puhutaan suomeksi. Pelkkä sanasto ei riitä; tarvitaan aitoja (tai aitoja tilanteita simuloivia) kertomuksia ja keskusteluja, joista opiskelijat oppivat keskeisiä fraaseja ja ilmaisuja ja saavat mallia, millä tavalla näistä asioista voi Suomessa puhua. Lisäksi tarvitaan jatkuvasti päivittyvää tietoa siitä, millaisia mielen hyvinvointiin liittyviä (suomenkielisiä tai omakielisiä) palveluja Suomessa on tarjolla.

Kotoutumiskoulutuksen sisällöissä ei varsinaisesti oteta huomioon maahanmuuttajien mahdollisesti lisääntyneitä psyykkistä kuormaa ja mielen terveysongelmia. Aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen valtakunnallisen opetussuunnitelman perusteissa vuodelta 2012 puhutaan maahanmuuttajien elämänhallinnasta ja elämäntilanteeseen liittyvistä ongelmista, mutta esimerkiksi sana hyvinvointi esiintyy tekstissä vain kaksi kertaa (lukuun ottamatta aihetaulukoita), mielen terveys-käsite ei kertaakaan. (Opetushallitus 2021.)

Tärkeää on myös opettajan oma suhtautuminen, tunteet ja asenteet mielen terveydestä puhumista kohtaan. Terveys ja hyvinvointi ovat aiheena jokaisella kielitaidon opetuksen tasolla, mutta niitä käsitellään fyysisen voiminnan näkökulmasta. Kotoutumiskoulutuksen järjestäjien opetussuunnitelmatyön tarkennukseksi laaditut suomen kielen moduulirungot nostavat hieman paremmin esiin mielen terveyden asioita ja sanastoa (psyykinen hyvinvointi, kriisipalvelut), mutta ne tulevat käsitteilyyn vasta loppumoduuleissa (Dejanova ym. 2013).

Opetuksen tavoitteiden, aiheiden ja arvioinnin pitäisi olla aina keskenään linjassa. Jos ne eivät ole, opetukseen voi vaikuttaa niin sanottu piilokoulutus: opetetaan sitä, mitä arvioidaan. (eOppiva 2019.) Asia nousi esiin myös S2-opettajien haastatteluisissa. Mielen terveyden asioihin haluttaisiin kiinnittää enemmän huomiota, mutta koska sen osaamista ei mitata, painopiste siirtyy väkisin muihin teemoihin, riippumatta siitä, mitä opiskelija oikeasti tarvitsisi. Työn saanti on toki opiskelijalle tärkeä päämäärä, mutta voiko hän tehdä työtä, jos hän voi huonosti eikä saa tarvitsemaansa apua?

Mielen hyvinvoinnille on tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan ymmärrettävästi. Suomen kielen ja erityisopetuksen asiantuntija Anu Arvonen nostaa esiin tärkeän huomion: kokonaisvaltaiseen maahanmuuttajaoppilaan uuden kielen opiskeluun tulisi sisällyttää työskentelyä myös oppilaan omalla äidinkielellä. Kun opiskelija oppii oman äidinkielen kautta uuden kielen mielen terveys-sanastoa ja niiden merkityksiä, voi se vahvistaa opiskelijan omaa mielen hyvinvointia. Esimerkiksi perustaitojen hallintaa on Arvosen mukaan usein tarpeen tarkastella molemmilla oppijan hallitsevilla kielillä, sillä jos halutaan ottaa laajemmin kantaa oppijan kielellisiin taitoihin, on hyvä tarkastella myös hänen äidinkielen taitojaan. Tähän taas tarvitaan kieltä hallitsevan ammattilaisen apua. (Arvonen 2011.) Tämä voisi käytännössä tarkoittaa moniammatillista yhteistyötä tai opettajilta vähintään erityispedagogiikan hallintaa. (Earnest ym. 2015.)

Kielen oppiminen on monimuotoinen, kokonaisvaltainen ja hyvin vuorovaikutteinen prosessi. Kieltä opitaan käyttämällä sitä. Tavoitteena ei ole täydellinen kielitaito vaan sellainen, jolla yksilö selviytyy ja voi toimia itselleen merkityksellisissä paikoissa ja yhteisöissä. (Vaarala ym. 2016.) Osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset ovat erittäin tärkeitä myös mielen hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimuksessa mukana olleet opettajat kokivat, että mielen terveysteemaa on haastava yhdistää kotokoulutuksen sisältöihin. Opettajien mielestä mielen hyvinvoinnin käsitteily ja mielen terveystaitojen opettelu pitäisi saada osaksi kaikkea annettavaa kotokoulutusta.

Kielenopetukselle ei ole selkeää valtakunnallista laatukriteeristöä (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2020). Opetussuunnitelman perusteet toimivat jossain määrin laatukriteeristöinä, mutta myös opetuksen hinta on tärkeä; työvoimapolitiittinen koulutus onkin hyvin kilpailutettua. (YLE 2016.)

Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen (2020) lausunnon mukaan opettajat pitävät maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden opiskeluvaihtoehtoja ja osaamista sen verran heikkoina, ettei opetussuunnitelman perusteiden tavoite- ja sisältövaatimuksiin pystytä täysin vastaamaan vaaditun ajan puitteissa. Lausunnot käy ilmi, että nykyiset opettajaresurssit eivät riitä hitaampaa koulutuspolkua tarvitsevien ja kielitaidoltaan heikkojen

maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden opettamiseen. Haasteiden sanotaan tulevan näkyviin erityisesti lukutaitovaiheessa, jossa opiskelijat tarvitsevat pitkäkestoista ja yksilöllistä opetusta sekä pienryhmäopetusta. Selvityksessä mainitaan, että S2-opetusta järjestävä taho ei ole oikeutettu saamaan korvausta hylätyn kurssin uusimisesta. Kehittämiskohdeksi nostettiin alkuvaiheen opetuksen sisällöt. Myös arvioinnin on huomattu vaihtelevan eri oppilaitoksissa. (Hievanen ym. 2020.)

Johtopäätöksiä

Tämä tutkimus on osoittanut, että tarvitaan etenkin sellaista mielen terveyttä ja mielen hyvinvointia käsittelevää oppimateriaalia, joka sopii kotoutumiskoulutuksen alkuvaiheen opiskelijoiden kielitaidon tasoon. Silloin kielenoppiminen tukee kotoutumiskoulutuksen alusta lähtien maahanmuuttajaopiskelijan hyvinvointia ja jaksamista. Mielen terveyden sanastoa ja kysymyksiä tulisi käsitellä jo kotoutumiskoulutuksen alkuvaiheessa. Näin ei ole tällä hetkellä, vaan aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelmassa mielen terveyden asiat ja sanasto (esimerkiksi psyykinen hyvinvointi, kriisipalvelut) otetaan esiin vasta moduulien loppupuolella (Dejanova ym. 2013). Mielen terveyden kuvailemiseen ja ilmaisemiseen tarvitaan ympäröivän kulttuurin kieli. Kielen kautta pystytään normalisoimaan ja purkamaan mielen terveyteen liittyviä tabuja.

Muuttuva yhteiskunta sekä sen vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja toimintakykyyn yhteiskunnassa vaativat koulumaailmaa ja ennen kaikkea opettajankoulutuksia uudistumaan. Tulevaisuudessa opettajat ovat tärkeässä asemassa oppilaiden mielen hyvinvoinnin edistäjinä myös kotouttavassa koulutuksessa.

Olisi tärkeää, että kotoutumiskoulutuksen kielenopetus antaisi opiskelijalle valmiudet ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan myös ympäröivän kulttuurin kielellä. Mielen terveydestä puhumisen normalisoinnin ja arkipäiväistämisen takia mielen terveystaitoja olisi hyvä vahvistaa ja valtavirtaistaa jo maahanmuuttajille suunnatussa kotoutumiskoulutuksen opetussuunnitelmassa. Tämän tutkimuksen yhteydessä tehtiin myös opinnäytetyö. Opinnäytetyön tuloksissa todetaan, että mielen hyvinvoinnin sanaston lisääminen S2-peruskursseille auttaa maahanmuuttajia tunnistamaan mielen hyvinvoinnin osa-alueita sekä ymmärtämään, miten mielen hyvinvointia pystyy lisäämään ja ylläpitämään. (Kauhanen & Vaak 2021.)

Perustiedot ja -taidot mielen terveydestä ja sen tukemisesta auttavat ymmärtämään omaa mielen terveyttä. Asiasta puhuminen voi myös madaltaa kynnystä hakea apua silloin, kun omat voimavarat eivät riitä. Maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksessa olisi tärkeää oppia, että mielen terveyttä voi vahvistaa arjessa, omalla toiminnalla, ja että mielen terveysasioista voidaan puhua voimavarakeskeisesti. Usein mielen terveyteen suhtaudutaan sairauskeskeisesti, ja se saattaa tehdä siitä tabun ja asian, jota on vaikea nostaa esiin. Olisi tärkeää, että kotoutumiskoulutuksen kielenopetus antaisi opiskelijalle valmiudet ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan myös ympäröivän kulttuurin kielellä. Kotoutumiskoulutuksen päätaavoitteen ei tarvitsisi olla työllistyminen vaan osallisuuden kokemus, joka lisää mielen hyvinvointia ja tukee samalla sekä kielen oppimista että työllistymistä.

Kotoutumiskoulutuksen suomen kielen opettajat ovat kielenopettajia eivätkä kotoutumisen asiantuntijoita. Kotoutumiskoulutuksessa opettaminen ei ole kuitenkaan pelkkää kielen opettamista, mikä tekee siitä omalla lailla haastavampaa. Täytyy ymmärtää esimerkiksi se, että pakolaistausta ja traumat saattavat vaikuttaa oppimiseen ja että huoli omista sukulaisista kotimaassa voi tehdä keskittymisestä hankalaa. Suomen kielen opettajan pätevyys ei anna valmiuksia pakolaistaustaisten kotoutujien ongelmien ja haasteiden kohtaamiseen. Kotoutumiskoulutuksessa opettamisessa on eduksi, jos on valmis näkemään kielen oppimisen vain yhtenä osana kotoutumista ja jos ymmärtää, mitkä taustatekijät voivat vaikuttaa siihen, mitä, miten ja kuinka paljon opitaan.

Tämä tutkimus osoitti, että opettajat voivat käyttää itsenäisesti MIELI ry:n perusopetukseen ja nuorisotyöhön tekemiä mielen hyvinvointiin liittyviä materiaaleja. Paras hyöty aineistosta saadaan kuitenkin kouluttamalla opettajia. Tällöin tavoitteena ei ole pelkästään ohjata opettajia käyttämään aineistoa opetustarkoituksessa, vaan tukea ja lisätä opettajien omaa syvempää ymmärrystä mielen terveydestä.

Lähteet

Androulakis G & Kitsiou R. 2017. Designing an international distance postgraduate programme for language educators as a critical reaction to the needs of refugees and migrants. *CSEDU*, 697–703.

Arvonen A. 2011. Maahanmuuttajanuorten oppimisvaikeuksien tunnistaminen. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti *NMI-Bulletin*, 21(1), 3342.

Castaneda A, 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.

Castaneda A, Mäki-Opas J, Jokela S, Kivi N, Lähtenmäki M, Miettinen T, Nieminen S & Santalahti P. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA-käsikirja. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja* 5/2018.

Cerna L. 2019. Refugee education: Integration models and practices in OECD countries. *OECD Education Working Papers* 203. OECD Publishing, Paris OECD.
<https://doi.org/10.1787/19939019>

Dejanova T, Feller M, Huotari-Piirainen M, Iso-Heiniemi E, Kittinen B, Kämäräinen H, Leino A, Seppä M & Vasama A. 2013. Aikuisten maahanmuuttajien kotoutumiskoulutuksen Suomen kielen moduulirungot – SUKIMO. 2013. Luettu 13.12.2021. Saatavilla: <https://helao.fi/wp-content/uploads/2018/04/SUKIMO-suomen-kielen-moduulit.pdf>.

Earnest J, Mansi R, Bayati S, Earnest JA & Thompson SC. 2015. Resettlement experiences and resilience in refugee youth in Perth, Western Australia. *BMC Res Notes*, 8(236).
<https://doi.org/10.1186/s13104-015-1208-7>

eOppiva. 2019. Mitä oikeasti saavutettiin? Oppimisen arviointi, mittaaminen ja vaikuttavuus. Luettu 13.12.2019. Saatavilla: <https://www.eoppiva.fi/mita-oikeasti-saavutettiin-oppimisen-arviointi-mittaaminen-ja-vaikuttavuus/>

Groen S, Richters A, Laban C, van Busschbach J & Devillé W. 2019. Cultural identity confusion and psychopathology. A mixed-methods study among refugees and asylum seekers in the Netherlands. *J Nerv Ment Dis*, 207(3), 162–170.
<https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000935>

Hievanen R, Frisk T, Väättäin H, Mustonen K, Kaivola J, Koli A, Liski S, Muotka V & Wikman-Immonen A. 2020. Maahanmuuttajien koulutuspolut – arviointi vapaan sivistystyön lukutaitokoulutuksesta, aikuisten perusopetuksesta ja ammatillisen koulutuksen kielitaitovaatimusten joustavoittamisesta. *Kansallinen koulutuksen arviointikeskus*. Julkaisut 11:2020.

Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. 2021. Kansallisen koulutuksen arviointikeskuksen lausunto koskien luonnosta hallituksen selonteoksi kotoutumisen edistämisen uudistamistarpeista (VN/1281/2020). Lausunto 12.3.2021 OPH-1037-2021. Luettu 13.12.2021. Saatavilla: <https://karvi.fi/karvi/lausunnot/kansallisen-koulutuksen-arviointikeskuksen-lausunto-koskien-luonnosta-hallituksen-selonteoksi-kotoutumisen-edistamisen-uudistamistarpeista-vn-1281-2020/>

Kauhanen H & Vaak T. 2021. Mielenterveyden vahvistaminen kotoutumiskoulutuksessa. *Diakonia-ammattikorkeakoulu*. Luettu 13.12.2021. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493387/Kauhanen_Henna%2cVaak_Tanja.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kerkkänen H & Säävälä M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 40/2015.

Tämä tutkimus on osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimaa *Pakolaisten mielen terveytyön valtakunnallisen tukirakenteen perustaminen ja osaamisen levittäminen* -hanketta (PALOMA2-hanke, 2019–2021).

Hankkeessa testattiin ja kehitettiin 12:ta pakolaistaustaisten mielen terveyden tukemisen menetelmää ja toimintamallia. Hanketta ovat toteuttaneet THL, sekä Oulun, Kuopion, Tampereen, Turun ja Helsingin yliopistolliset sairaalat ja MIELI ry ja sitä rahoittaa EU:n Turvapaikka-, maahanmuutto- ja kotouttamisrahasto AMIF.

Lisätietoja:

www.thl.fi/palomaosaamiskeskus

King S & Owens L. 2015. The schooling experiences of African youth from refugee backgrounds in South Australia: Key findings and implications for educational practice, 25. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-7495-0.ch006>

Koponen P, Rask S, Skogberg N, Castaneda A, Manderbacka K, Suvisaari J, Kuusio H, Laatikainen T, Keskimäki I & Koskinen S. 2016. Suomessa vakituisesti asuvat maahanmuuttajat käyttävät vaihtelevasti terveystalvveluja. Suomen Lääkärilehti, 71(12–13), 907–914. Luettu 24.01.2022. Saatavilla: https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/64600804/SLL122016_907.pdf

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Luettu 13.12.2021. Saatavilla: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. 2021. Kotouttamiskoulutus. Luettu 13.12.2021. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kotoutumiskoulutus>

Tarnanen M & Pöyhönen S. 2013. Maahanmuuttajien Suomen kielen taidon riittävyys ja työllistymisen mahdollisuudet). Puhe ja kieli, 31(4). 139–152. <https://journal.fi/pk/article/view/4750>

UNICEF. 2016. Synthesis report: Language education and social cohesion (LESC) initiative in Malaysia, Myanmar and Thailand. UNICEF East Asia and Pacific Regional Office 2016.

Vaarala H, Reiman N, Jalkanen J & Nissilä L. 2016. Tilanne päällä! Näkökulmia S2-opetukseen. Oppaat ja käsikirjat 2016:1. Opetushallitus.

Työ- ja elinkeinoministeriö. 2017. Maahanmuuttajien koulutuspolkujen nopeuttaminen ja joustavat siirtymät -työryhmän loppuraportti ja toimenpide-esitykset. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 36/2017. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80625/TEMjul_36_2017_verkkojulkaisu.pdf

YLE. 2016. Maahanmuuttajien kritiikkiä suomen opetukseen – näin vastaavat asiantuntijat. Luettu 16.12.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-7121993>.

Tämän julkaisun viite:

Mylläri A-R, Solin P, Laakso S, Nurmi R, Purhonen S (2022) S2-opetuksessa voidaan arkipäiväistä mielen terveyspuhetta. Tutkimuksesta tiiviisti 15/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-841-5 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-841-5>