

Ikätovereita ja ilon hetkiä

Näkökulmia
ikääntyvien
maahanmuuttajien
ryhmätoimintaan



Yhätövereita ja ilan hetkiä

Näkökulmia
ikääntyvien
maahanmuuttajien
ryhmätoimintaan



5 Alkusanat

- Sanna Vainio ja Elina Kärki

7 Näin kaikkialla lunta
• Ikääntyvä somalialainen nainen

9 Ikääntyvät maahanmuuttajat Suomessa
• Päivi Sundell

1. painos
Toimitus: Sanna Vainio ja Kati Pietarinen
Taitto ja kansien suunnittelu: Lilli Kinnunen
Kannen kuvat: Aki Roukala

Julkaisija:

Suomen Pakolaisapu ry
Kasvokkain-toiminta
Kaikukatu 3, 4. krs
00530 Helsinki

Päivi Sundell luo puheenvuorossaan yleiskuvan ikääntyvien maahanmuuttajien tilanteesta. Puheenvuoro antaa käytännön-läheisiä näkökulmia erityistukea tarvitsevien ikääntyvien maahanmuuttajien palveluiden kehittämiseen sekä ikääntyvien ryhmätoiminnan järjestämiseen.

20 Kasvokkain ei olla yksin
Hyviä käytäntöjä ikääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaan • Sanna Vainio

Sanna Vainio Suomen Pakolaisavusta jakaa kokemuksia käytännon työstä ikääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmissä.

37 Kuntosalikäyntejä, leivontaa ja draamaharjoituksia
läkkäiden maahanmuuttajien ryhmätoiminta Kontulan palvelukeskuksessa • Marja Säikkä

Maria Säikkä esitteli helsinkiläisen Kontulan palvelukeskuksen toimintaa ikääntyvien maahanmuuttajien parissa. Puheenvuorossa suositellaan toimivia teemoja ja menetelmiä ryhmätoimintaan.



www.pakolaisapu.fi/kasvokkain
Paino: Trinket Oy, Helsinki 2010
ISBN 978-952-67461-2-8 (nid.)
ISBN 978-952-67461-3-5 (PDF)





Alkusanat

48 *Kakemukset ikääntyvien venäjänkielisten maahanmuuttajien vertaisryhmätaininnasta*

- Hilkka Linderborg ja Urve Jaakkola

Hilkka Linderborg ja Urve Jaakkola jakavat kokemuksiaan ikääntyvien venäjänkielisten vertaisryhmistä ja erityisesti muisitisaaiden omaishoitajille sekä omaisille kohdennetusta vertaisryhmätoiminnasta.

64 *Eietaa ja voimaannuttaa taimintaideaitaa*

- Ikääntyvä maahanmuuttaja Alankomaissa

- Marije Vermaas-Boer

Marije Vermaas-Boer kertoo ikääntyneiden maahanmuuttajien tilanteesta Alankomaissa sekä esittelee Alankomaissa toteutettuja hankkeita ja menetelmiä, joiden tarkoituksena on ikääntyvien maahanmuuttajien voimaannuttaminen.

Ikääntyvät maahanmuuttajat ovat täähän asti olleet melko näkymätön ryhmä yhteiskunnassamme. Vaikka heidän määränsä on vähitellen kasvussa, ikääntyviä maahanmuuttajia on vielä suhteellisen vähän, eikä ikääntyvien erityistarpeita aina tiedosteta. Nuoremman maahanmuuttajaikkepolven on usein helpompi löytää paikansa uudessa yhteiskunnassa koulun, opintojen ja työelämän kautta. Ikääntyvillä riski jäädää yksin on usein suurempi. He ovat uudessa kotimaassa monien haasteiden edessä, joita voivat olla uuden kielen oppiminen, fyysiset rajoitteet sekä riippuvaisuuus perheenjäsenten tuesta ja avusta.

Ikääntyvien maahanmuuttajien elämäntilanteet vaihtelevat suuresti. Tässä julkaisussa keskitytään niihin ikääntyviin maahanmuuttajiin, jotka syystä tai toisesta tarvitsevat erityistä tukea kotoutumiseen. Heille on tällä hetkellä tarjolla vähemmän toimintaa kuin muille perinteisesti haavoittuvaisina pidetylle ryhmille, kuten naisille ja lapsille. Erityistukea tarvitseville ikääntyville maahanmuuttajille suunnatun toiminnan kehittämiselle ja sitä tulkevan materiaalin tuottamiselle onkin suuri tarve.

Suomen Pakolaisavussa on järjestetty Raha-automaattiyhdistyksen tuella vertaisryhmätoimintaa maahanmuuttajille vuodesta 2001 alkaen. Vuodesta 2009 olemme keskityneet pääkaupunkiseudulla ikääntyville maahanmuuttajille suunnattuun vertaisryhmätoimintaan. Ryhmissä olemme havainneet, että pienillä teoilla voi olla suuri merkitys ikääntyvän arkeen. Ryhmätoiminnan kautta ikääntyvä maahanmuuttaja voi saada arkeensa onnistumisen kokemuksia, kielitaitoa, ystäviä, harrastuksia ja hyvää mieltä. Monissa maahanmuutta-



japerheissä vanhimmallla perheenjäsenellä on keskeinen rooli perheyhteisössä. Ikääntyvän maahanmuuttajan hyvinvoinnin tukeminen parantaa koko perheen hyvinvointia. Pidämme tärkeänä, että ikääntyvien maahanmuuttajien ääni saadaan kuulluviin ja heillä on mahdollisuus osallisuuteen yhteiskunnassa.

Tämä julkaisu on tarkoitettu ikääntyvien parissa työskenteville, monikulttuurista työtä tekeville, opiskelijoille, vapaaehtoisille sekä kaikille ikääntyvien maahanmuuttajien hyvinvoinnista kiinnostuneille. Puhenvuorojen kirjoittajat ovat ikääntyvien maahanmuuttajien parissa työskenteleviä ammattilaisia. Julkaisussa avataan ikääntyvien maahanmuuttajien tilannetta Suomessa ja pohditaan ikääntyvien ryhmätoiminnan haasteita ja tavoitteita. Julkaisussa jaetaan myös hyväksi havaittuja käytännön vinkkejä ikääntyvien ryhmätoiminnan järjestämiseen. Vertailupohjaa muualta Euroopasta aiheeseen tuo artikkeli Alankomaista, jossa on pitkä kokemuksia ikääntyvien maahanmuuttajien parissa tehtävästä työstä.

Sydämelinen kiitos kaikille täähän julkaisuun kirjoittaneille. Toivomme, että julkaisu rohkaisee ikääntyvien maahanmuuttajien kohtaamiseen ja antaa evätä heille suunnatun toiminnan kehittämiseen.

Helsingissä 5.11.2010
Sanna Vainio ja Elina Kärki
Kasvokkain-toiminta
Suomen Pakolaisapu

Näin kaikkialla lunta

Ikääntyvä somaalialainen nainen

"Minä tulin Suomeen joulukuussa vuonna 1997. Lentokoneesta, tuntui ta näin kaikkialla lunta. Kun astuin ulos lentokoneesta, tuntui tosi kylmältä. Aluksi en pystynyt edes kävelemään liukkaalla maalla. Minä kaaduin ja joku poika auttoi minua. Muistan, että pelkäsin rullaportaita pitkään, sillä en osannut käyttää niitä. Vältin rullaportaisiin menemistä viisi kuukautta. Ensimmäinen suomalainen jonka tapasin, oli sosiaalityöntekijä. Hän auttoi minua. Minun lapset ovat auttaneet minua paljon Suomessa. Suomessa parasta on, että täällä on rauha.

En ole käynyt Somaliaa lainkaan Suomeen tuloni jälkeen. Ikävöin Somaliasta kaikkia sukulaisia. Somaliaa elämä oli hyvää ennen sotaa. Asuimme kaupungissa mieheni ja lasteni kanssa. Kun mieheni kuoli, minun täytyi mennä töihin. Olin lähettilä ja kuljetin tavaraa paikasta toiseen. Kaipaan Somalias-ta myös aurinkoa ja maaseutuelämää. Vietimme maaseudulla sukulaisten luona paljon aikaa. Erityisesti kaipaan lehmiä ja kameleita sekä niiden lypsämistä.

En ole saanut suomalaisia ystäviä, sillä en osaa suomea. Minun mielestä suomalaiset vaikuttavat rauhallisilta. He opiskelevat ja tekevät työtä ahkerasti.

Vertaisryhmässä olen saanut monta uutta ystävää. Olen tutustunut liikuntaan ja käyn nykyisin myös kuntosalilla. Somaliassa ei ollut sellaista liikuntaa. Siellä vain käveltiin. Olen oppinut ryhmässä suomea ja harjoitellut suomen kieltä eri tilanteissa.

Tulevaisuudesta en osaa sanoa. Nyt minä olen jo vanha. Nuorus on jo mennyt ja tulee vanhuuden aika. Tutustuisin mieelläni enemmän suomalaisiin ikätovereihin, jos siihen olisi mahdollisuus. Minä uskon, että pohjimmiltamme me olemme kaikki samanlaisia. Kielii vain on eri. Emme vain pysty keskustelemaan. Jos osaisin suomea, niin olisin mennyt pitkälle.”

Ikääntyvät maahanmuuttajat Suomessa Päivi Sundell

Päivi Sundell luo puheenvuorossaan yleiskuvan ikääntyvien maahanmuuttajien tilanteesta. Lisäksi artikkeli antaa käytännönläheisiä näkökulmia erityistukea tarvitseviin ikääntyviin maahanmuuttajien palveluiden kehittämiseen sekä ikääntyvien ryhmätoiminnan järjestämiseen. Päivi Sundell työskentelee terveydenhuollon konsulttina Helsingin kaupungin Maahanmuuttajapalveluissa.

Suomessa eli Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2009 lopussa noin 20 000 ikääntyvää maahanmuuttajaa, joista noin puolet asui pääkaupunkiseudulla. Ikääntyvällä maahanmuuttajalla tarkoitetaan tässä yhteydessä yli 55-vuotiaita, joiden äidinkieli on muu kuin suomi ja ruotsi. He ovat muuttaneet Suomeen erilaisista syistä: palatakseen juuriilleen, pakolaisena, perhesiteiden takia jne. Yhtenä suurena ryhmänä mainitakoon inkkeriläiset paluumuuttajat, joiden paluu Suomeen tuli mahdolliseksi 90-luvun alkupuolella.

Ikä 55+
Suurimmat kieliryhmät 31.12.2009:
(muu kuin suomi tai ruotsi)

Venäjä	7 605
Viro	2 723
Englanti	1 455
Saksa	1 236
Arabia	492
Puola	427
Somali	386
Espanja	377
Vietnam	361
Persia	352
Turkki	351
Kiina	302
Ranska	275
Serbokroatia + Serbia	243

Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmä Suomessa on koos-tumuksestaan miltei yhtä heterogeeninen kuin koko maailman väestö. Suomessa asuvat ikääntyneet maahanmuuttajat esimerkiksi puhuvat noin sataa eri äidinkieltä, joista harvinai-simpina mainittakoon kikuju, mongoli, sindhi ja gaeli. Myös koulutus- ja ammattiaustat vaihtelevat luku- ja kirjoitustai-dottomista paineitolaisista korkeakoulututkintoja suorit-taneisiin virkamiehiin ja opettajiin. Joukossa on parisunktia ja lastensa luona asuvia, mutta myös niitä, joiden perhe on hajallaan maailmalla ja omaiset joko kadoksissa tai kuol-leet. Osalla ikääristä maahanmuuttajista on valmiudet käyt-tää ikääntyneille suunnattuja peruspalveluita. Tämä artikkeli käsittelee kuitenkin erityisesti niitä ikääntää maahanmuut-tajia, jotka eri syistä tarvitsevat erityistä tukea. Syitä tääh-nivat olla esimerkiksi puutteellinen kielitaito tai vähäinen suomalaisen palvelujärjestelmän tuntemus.

Lähtömaan tilanne ja olosuhteet vaikuttavat suuresti näiden ihmisten kotoutumiseen uudessa maassa. Useita vuosia so-taa käyneissä maissa palvelujärjestelmät, kuten esimerkiksi perusterveydenhuolto ja koulujärjestelmät ovat joko puut-teellisia tai kokonaan romahdaneet. Taustakokemuksina var-sinkin pakolaisiksi lähteneillä on usein köyhyyttä, turvatto-mutta, syrjintää ja marginalisointia. Muutto maaseudulta kaupunkiin tai totalitaarisista yhteiskunnista demokrat-tisiin tuo mukanaan suuria haasteita sopeutumiselle. Mah-dollisuus harjoittaa omaa uskontoaan tai muita perinteisiä tapoja, kuulua johonkin yhteisöön tai esimerkiksi löytää vaik-ka kotimaassa käytettyjä ravintoaineita voi olla uudessa ym-päristössä vaikaa.

Suhautuminen vanhenemiseen ja vanhoihin ihmisiin vai-htelee eri kulttuureissa. Esimerkiksi monissa muslimimaisissa on

totuttu ajattelemaan, että omista vanhuksista huolehtiminen on perheen kunnia-asia ja velvollisuus. Myös uudessa koti-maassa ikääät saattavat olettaa, että heidän perheenjä-sensä voivat pitää heistä huolta. Tosiasiassa omaiset ohjataan pääsääntöisesti opiskelu- ja työelämään, eikä heillä ole mah-dollisuutta huolehtia vanhuksistaan kokopäiväisesti. Tieto ikääkkäille suunnatuista palveluista ei usein saavuta ikäänty-neitä maahanmuuttajia.

Totuttautuminen uusiin olosuhteisiin, ilmastoön, kieli- ja kult-tuuriympäristöön sekä vanhenemiseen ja lopulta kuolemaan vieraalla maalla voi olla hyvinkin vaikeaa, eikä kotoutumista uuteen maahan kaikkien kohdalla tapahdu koskaan. Toisaal-ta, kuten esimerkiksi inkkeriläisten paluumuuttajien kohdal-la, muutto voi olla vapaahointinen, harkittu valinta ja myös odotukset uutta kotimaata kohtaan voivat olla suuret. Voi-daankin kysyä, ovatko ikääntyneet maahanmuuttajat uhreja vai tulevia kansalaisia, joiden halutaan integroituvan ja ko-toutuvan uuteen yhteiskuntaan? Vai ehkä rohkeita pionere-ja, jotka ovat onnistuneet tekemään unelmistaan totta?

Yhteiskunnan marginaalissa

Riski syrjäytyä uudessa yhteiskunnassa on varsinkin pakolais-i-na tulleilla ikääntyneillä maahanmuuttajilla suuri. Sosiaa-listen verkostojen luominen ja oman vertaisryhmän ja -tuen löytäminen on vaikeaa erityisesti suurissa kaupungeissa. Luku-ja kirjoitustaidottomuus sekä kielitaidottomuus vaikeuttavat ympäristön hahmottamista. Liikkuminen julkisilla kulkune-uvoilla tuntuu pelottavalta, eikä tietoa kohtaamispaiikoista ja palveluista ole saatavilla omalla äidinkielellä. Pienten kie-liryhmien edustajat asuvat hajallaan ympäri Suomea, mikä vaikeuttaa kommunikointia omien maanmiesten kanssa.

Yhteiskunnassamme vallitseva muukalaisvastaisuus ja suoran rasismi ovat myös todellisia esteitä kotoutumiselle. Monet ikävöivät suuresti entistä kotimaataan ja sinne mahdollisesti jääneitä sukulaisiaan. Yleisesti toivotaan, että paluu kotimahan olisi mahdollista kuoleman lähestyessä, ja että ainakin ruumis toimitettaihin kotimahan haudattavaksi.

Useiden eurooppalaisten tutkimusten mukaan ikääntyvillä maahanmuuttajilla tapahtuu terveysriskien kumulaatiota. Haavoittuvuus koskee erityisesti funktionaalista toimintajo sekä psyykkisiä sairauksia, joihin ei löydy diagnoosia eikä hoitoa. (Myllymäki-Neuhoff 2007.) Suomessa vastaavia tutkimuksia ei ole tehty. Taustalla voivat vaikuttaa lisäksi lähtömaan olosuhteet, matala koulutustausta, huono ravitsemusta, hoitamatottomat pitkäaikaissairaudet, puutteelliset itsehoitovalmiudet sekä sodan ja pakolaisuuden aiheuttamat traumaattiset kokemukset. Maahanmuuttajavanhusten avun tarve alkaa yleensä nuorempana kuin suomalaisella kantaväestöllä, jopa jo 50 vuoden iässä. Avun tarvitsijoiden tavoittaminen ja palveluista tiedottaminen vaatii uusien toimintatapojen ja työtieteiden kehittämistä. Nykyiset vanhusten palvelujärjestelmät on luotu vastaamaan suomalaisten vanhusten tarpeita. Ne ovat harvoin sellaisenaan soveltuvia ikääntyvien maahanmuuttajien käyttöön.

Ikääntyvien maahanmuuttajien taloudelliseen tilanteeseen ja eläketurvaan vaikuttaa asumisaika Suomessa, minkä ikäisenä on muuttanut tänne, onko ollut täällä työssä ja mistä maasta tullee. Sosiaaliturvaan kuuluvia etuuksia saa vain, jos tekee itse hakemuksen. Tämä taas edellyttää omaa aktiivisuutta ja tietoa sosiaaliturvaan kuuluvista etuuksista.

Kansaneläkelain mukainen vanhuuseläkkeen ikäraja on 65

vuotta. Lisäksi eläkkeen saamiseksi vaaditaan, että henkilö on asunut Suomessa vähintään kolme vuotta. Maahanmuuttajan erityistukea voi hakea Kelasta 65 vuotta täyttänyt tai työkyvytön 16–64-vuotias asuttuaan Suomessa yhtäjaksoisesti vähintään viisi vuotta. Tämän takia monen ikääntyvän maahanmuuttajan ainoa tulonlähde alkuvaiheessa on toimeentulotuki.

Maahanmuuttajien asema asumtomarkkinoilla on heikko johdteen heidän huonoista taloudellisista ja tiedollisista resursseistaan. Asuntojen ahtaustaja asumisen tilapäisyys ovat ongelmia maahanmuuttajilla. Ahtaasti asuminen voi vaikeuttaa kulttuuristen ja uskonnollisten normien ja tapojen noudatamista. Asumiskulttuurien erilaisuus eri maahanmuuttajaryhmien ja kantaväestön välillä voi aiheuttaa molemminpälistä äräytymistä ja konflikteja. Kun riittävästi suuria tapaamispaikeja ei ole käytettävissä, voi myös sosiaalisten- ja yhteisösuhteiden hoitaminen vaikeutua. Ongelmat kasaantuvat varsinkin pääkaupunkiseudulle ja koskettavat erityisesti pakolaistaukaisia maahanmuuttajia. (Sektoritutkimuksen neuvotteleukuna 2009.) Ikääntyvän maahanmuuttajan oma paikka voi olla pieni nurkkaus ahtaassa asunnossa monilapsisen perheen parissa. Toiset saattavat kiertää asumassa vuorotellen eri lastensa ja sukulaisensa perheissä.

Asiakkaana palveluviidakossa

Suomeen muuttaneet ja johonkin kuntaan kuntalaisiksi rekisteröityneet ikääntyvät maahanmuuttajat ovat oikeutettuja kaikkiin yhteiskunnan tarjoamiin palveluihin ja etuihin. Heilälä on samat oikeudet ja velvollisuudet kuin suomalaisillakin. Ikääntyvien maahanmuuttajien kotoutumisen tukeminen on Suomessa voimassaolevan kotoutamislain mukaan kunnan

tehtävä. Maahanmuuttajalla on lain mukaan oikeus henkilökohtaiseen kotoutumisluunnitelmaan, jos hän on työtön ja hakee työtä tai jos hän saa toimeentulotukea. Kotoutumisluunnitelma koskee ensimmäistä kollmea vuotta Suomeen tulon jälkeen. Ikääntyvän maahanmuuttajan kotoutumisuunnitelma voi olla palvelu- tai kuntoutumisluunnitelma. Se laaditaan yhdessä sosiaali- ja terveystoimen työntekijöiden kanssa. Suunnitelmaan maahanmuuttaja ja työntekijä kirjavat yhdessä, miten henkilön toimeentulo, asuminen, arjen sujuminen ja mahdollinen kielien opiskelu voidaan järjestää niin, että ikääntyvtä maahanmuuttaja voi elää mahdollisimman itsenäisesti ja täysipainoisesti turvallisessa ympäristössä.

Suuremmissa kaupungeissa, kuten esimerkiksi Helsingissä ja Turussa, on erityisesti ikääntyneille maahanmuuttajille suunnattuja kotoutumiskurseja sekä vertaisryhmätoimintaa, joissa kieleen tutustumisen lisäksi annetaan käytännön ohjausta arkielämän sujumiseen. Luku- ja kirjotustaidottomien ikääntyvien kielenopetuksesta vastaa tällä hetkellä kolmas sektori, kuten erilaiset järiestöt, seurakunnat ja vapaaehtoistyöntekijät. Kuntien tehtäväksi on määritelty pakolaisten ja paluumuuttajien kotoutumisen tukeminen. Tätä tehtävää varten joihinkin kuntiin on perustettu erityispalveluyksiköitä. Näissä yksiköissä voidaan tarjota sosiaali- ja terveyspalveluja 1–3 ensimmäisen maassaolovuoden ajan. Neuvontapalveluja ja toimintaryhmää järjestetään muillekin maahanmuuttajaryhmille. Pienissä kunnissa sosiaali- ja terveyspalvelut tarjotaan kaikille maahanmuuttajille peruspalveluyksiköissä. Valtio ja kunnat rahoittavat maahanmuuttajille suunnattua Infopankki-sivustoja Internetissä. Valtakunnallinen tietosisältö julkaisaan tällä hetkellä 15 eri kielillä. Sivustolta löytyy tietoa muun muassa ikääntyneille ja heidän omaisilleen suunnattuista palveluista sekä Kelan myöntämistä tuista.

Asiointimin eri palveluissa on haasteellista henkilölle, joka on ikääntynyt, kielitaidoton ja ehkä myös luku- ja kirjotustaidoton. Palvelujärjestelmä on pirstaleinen, eikä sitä tunnetta. Palveluita tarjotaan useista eri virastoista ja instansseista ja aika pitää osata varata puhelimitse. Valtio korvaa pakolaisten ja paluumuuttajien tulkauskustannuksia julkisen sektorin palveluissa tietyin edellytyksin. Muiden maahanmuuttajien kohdalla tulkki- ja käänöspalvelut maksaa palvelun tilaaja. Silloinkin kun tulkipalveluita on saatavilla ja niihin on oikeus, niitä ei läheskään aina käytetä.

Muualta kuin länsimaista tulleille länsimaisesta käsitksestä poikkeava aikakäsitys voi tuottaa vaikeuksia uudessa kotimaassa. Pieni osa ikääntyvistä maahanmuuttajista ei tunne kelloa lainkaan. Ajanvaraiksien yhteydessä onkin syytä tarkistaa, että aikaa ja paikka on ymmärretty oikein, ja että kyseiseen paikkaan osataan myös tulla.

Mikäli halutaan kehittää palveluja paremmin vastaamaan tämän asiakasryhmän tarpeita, tulisi kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- selkkokielien ja tulkkin käyttö sekä korvaavat kommunikaatio-menetelmät luku- ja kirjotustaidottomien kohdalla
- palveluista tiedottaminen eri kanavia käyttäen (omakieliset lehdet, radio, televisio, moskeijat jne.)
- kuljetus- ja saattamispalvelujen saatavuus alkuvaiheessa etsivä työ, henkilökohtaiset kontaktit ja kotikäynnit
- kulttuurisensitiivisyys
- erilainen perhekäsitys ja perheen ottaminen mukaan asia-kasprosessiin
- työntekijöiden monikulttuurisuuskoulutus
- omankielisten työntekijöiden käyttäminen mahdollisuukseen mukaan

- yhdenvertaisuuden ja syrjimättömyyden toteutuminen kai-kissa palveluissa

Terveydenhuolto ikääntyvän tukena

Suomalainen julkinen terveydenhuolto pyrkii kattavasti vastaanomaan kaikkien kuntalaisten hyvinvoinnista vauvasta vaariin. Jotkut täenne muuttaneista ikääntyvistä maahanmuuttajista tulevat maista, joissa vastaavia palveluja ei ole koskaan ollut saatavilla tai palvelujärjestelmät ovat vuosien sotatilan aikana tuhoutuneet. Koska hoitojärjestelmää ja sen porrasleisutta ei tunnetta, ei vältämättä osata hakeutua oikeiden palvelujen piiriin. Kaikki eivät myöskään varauksella luota länsimaiseen asiantuntijaan ja he haluavat käytästä perinteisiä hoitomuotoja, kuten esimerkiksi yrtilääkintää ja lääketieteellisten hoitomuotojen rinnalla. Sairaus mielletään ennenminkin hengelliseksi kuin terveysongelmaksi ja apua haetaan uskonnollisilta neuvonantajilta.

Eriyisesti niillä pakolaisina tulleilla ikääntyneillä maahanmuuttajilla, joiden koulutustausta on heikko, ei usein ole riittävästi tietoa anatomiasta ja fysiologiasta, jotta he voisivat osallistua omaan hoitoonsa ja tehdä päätöksiä sen suhteen. Tällöin sitoutuminen sovituihin hoitoihin voi vaikeuttaa, lääkehoidot voivat jäädä kesken tai lääkkeitä voidaan käyttää sattumanvaraiseksi. Ennaltaehkäisy ja itsehoito ovat monelle outoja käsitteitä ja oma aktiivisuus hoitoprosesseissa jää usein vähäiseksi.

Koska tieto terveyspalvelujen organisaatioista ja eri ammatityhmien toimenkuista puuttuu, hakeudutaan mielellään ensisijaisesti lääkärin vastaanotolle ja mikäli mahdollista, halutaan nimenomaan erikoislääkärin vastaanotolle. Nais-

- asiakkaat eivät myöskään mielellään hyväksy mieslääkäriä ja -tulkkia vastaanotolle tai vastaavasti toisinpäin. Tämä koskee erityisesti muslimitaalaisia asiakkaita. Koska toimintatavat ovat vieraita, asiakkaat saattavat tulla esimerkiksi perheineen hoitopaikkaan ilman ajantarvautua.

Psykkiset ongelmat, muistihäiriöt, dementia ja vammaisuus voivat ollaasioita, joista ei ole totuttu keskustelemaan. Usein tämänkaltaisetoireet pyritään ilmaisemaan somatisina vaivoina, kuten erilaisina epämääräisinä kiputiloina ja tuntemuksina eri puolilla kehoa. Muistihäiriöiden ja demen-tian tutkimus- ja testausmenetelmät on laadittu länsimaisen ajattelu- ja toimintatavan mukaisesti, eivätkä ne välittämättä soveltu esimerkiksi luku- ja kirjoitusaidottoman potilaan tutkimiseen. Seksuaalisuuteen ja eri ruumiintoimintoihin, kuten esimerkiksi pidätätskyyyn vaikeuksiin voidaan suhtautua hyvinkin häveliästi – vaatii suurta hienotunteisuutta käsitellä näitäasioita vastaanotolla ja erityisesti tulkin välityksellä. Asiakkailla voi olla myös epärealistisia odotuksia terveyden-huollon mahdollisuuksista. Esimerkkinä mainittakoon hammasimplantit, joita ei julkinsin varoin juuriakaan kustanneta. Erilaiset apuvälineet, kuten silmälasit ja kuulokojet voivat olla aluksi hankalia käyttää – vaatii henkilökunnaltaakin kär-sivällisyyttä jaksaa uudelleen ja uudelleen opastaa niiden käyttöä.

Kun maahanmuuttajavanhuksen kielitaito ei riitä terveyden-huollossaasioimiseen, ammattitaitoisenasioimistulkin käyttö on sekä potilaan että hoitavan henkilön oikeusturvan kan-nalta välittämättöntä. Vastaanottoon tulisi varata riittävästi aikaa, koska jo tulkin kanssa työskentely vaatii kaksinker-taisen ajan ja peruskäsitteitä sekä hoitomenetelmiä voidaan joutua selittämään paljon seikkaperäisemmin kuin suoma-

laiselle potilaalle. Tulkkin asema ja rooli tulisi käydä läpi vastaanoton alussa, jotta luottamuksellisen hoitosuhteen syntymisen helpottuisi.

Oppia ikä kaikki

Viime vuosina suuremmilla paikkakunnilla on käynnistetty monenlaista ryhmätoimintaa ikääntyville maahanmuuttajille. Ikääntyneet maahanmuuttajat ovat voineet ryhmätoiminnan kautta löytää ikätovereita, joiden kanssa vahitaa kuulumisia omalla äidinkiellällä ja opiskella uuden kotimaan tapoja sekä kieltä ja näin ainakin jossakin määrin päästää kotoutumisen alkkuun.

Monet ikääntyvät maahanmuuttajat tulevat kulttuureista, joissa päivittäinen sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa on itsestään selvää. Erilaiset ryhmäkokoonkumiset ovatkin osoittautuneet toimiviksi tämän maahanmuuttajaryhmän ja erityisesti isompien kiliryhmiens osalta. Ryhmissä arremmatkin saavat tietoa ja vertaistukea sekä mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia omalla äidinkieellään.

Ryhmissä voidaan opiskella arkikielen sanastoa toiminnan lomassa. Arjen taitoja, kuten julkisilla liikennevälaineillä liikumista sekä asioimista kaupassa, pankissa ja viranomaisten palveluissa voidaan opetella turvallisesti yhdessä liikkuen. Monet ovat kiinnostuneita uuden kotimaansa historiasta, poliikasta, kulttuurista sekä luonosta ja ovat innokkaita tutustumaan ja ymmärtämään sekä suomalaisen arkielämää että juhlaperinteitä. Retket ja leirit ovat oivallinen tapa tutustua ympäristöön ja vaikka maaseutuun. Retkille ja leireille kannattaa ottaa mukaan myös kantasuomalaisia ikätovereita molempin puolen ymmärryksen ja suvitsevaisuuden lisäämiseksi.

Ryhmätoimintoja järjestettäessä on syytä muistaa selkeä omakielinen tiedottaminen niin asiakkaalle kuin hänen omaisilleen. Ryhmätoimintaan osallistuminen edellyttää varsinkin alussa saatamista tai kuljettamista. Ryhmän käynnistymisessä voi olla hitautta ja vaikeuksia, mutta kun luottamus on saavutettu ja sana kulkkee yhteisössä, voi osallistujamäärää joutua jopa rajottamaan. Sitoutumista tiukkoihin aikatauluihin ja tiettyihin tapaamiskertoihin ei kannata edellyttää. Tärkeää on avoin, iloinen, hyväksyvä ilmapiiri ja asenne.

Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmiä perustavien ja niitä ohjaavien työntekijöiden ei tarvitse olla huolissaan kulttuurituntemuksensa riittäväyydestä. Ihmisten perustarpeet ovat samanlaiset kaikkialla. Oma ammatillinen pätevyys ja hyväksyvän utealias suhtautuminen riittäväät pitkälle. Kokemuksesta voin sanoa, että työ palkitsee tekijänsä runsain mitoin muun muassa hyvän mielen ja avartuneen maailmankuvan muodossa.

Kirjallisuus

Myllymäki-Neuhoff, Johanna (2007). Ikääntyvät maahanmuuttajat sosiaali- ja terveyspalvelujen näkökulmasta. Luento 5.9.2007 Ikääntyvien maahanmuuttajien palvelutarpeet pääkaupunkiseudulla -seminaarisssa.
http://www.selma-net.fi/temporary/file.asp?data_id=2076/050907myllymaki.pdf (22.10.2010).

Sektoritutkimuksen neuvottelukunta (2009). Maahanmuuttajien integroituminen suomalaiseen yhteiskuntaan elämän eri osa-alueilla. Eisiselvitysraportti. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Tiede/setu_9-2009.pdf (22.10.2010).

Tilastokeskus 2010. Kieli iän ja sukupuolen mukaan maakunnittain 1990-2009.

http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/vaerak/vaerak_fi.asp (22.10.2010).

Kasvokkain ei ala yksin

Hyviä käytäntöjä ikääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmätoimintaan
Sanna Vainio

Tässä puheenvuorossa Sanna Vainio jakaa kokemuksia käytännön työstä ikääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmissä. Sanna Vainio työskentelee Suomen Pakolaisavussa Kasvokkain-toiminnan pääkaupunkiseudun alueyöntekijänä.

Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmämalli

Suomen Pakolaisavussa maahanmuuttajille suunnattua tavoiteellista vertaisryhmätoimintaa on järjestetty vuodesta 2001 alkaen. Vertaisryhmiä on järjestetty laajasti eri kohderyhmissä Helsingin, Turun ja Tampereen seuduilla, joissa Pakolaisavulla on omat toimipisteet. Vuosien saatossa vertaisryhmiä on järjestetty kymmeniä ja monelle eri kieli- ja kohderyhmälle, kuten kotiaidelle, isille, nuorille ja työttömille. Näistä kokemuksista kehittyi oma, maahanmuuttajille suunnattu Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmämalli. Vuonna 2009 Kasvokkain-toiminta aloitti hyväksi koetun toimintamallin levittämisen valtakunnallisesti. Paikallisten toimijoiden järjestämiä Kasvokkain-mallin mukaisia vertaisryhmiä on tähän mennessä käynnistynyt Lahdessa, Lappeenrannassa, Salossa, Turussa sekä Vaasassa.

Kasvokkain-toiminnan kehittämässä vertaisryhmämallissa keskustelu on tärkein toimintamuoto. Keskustelut käydään ryhmäläisten omalla äidinkiellelä, mikä helpottaa ryhmäläisten tunteiden ja ajatusten ilmaisemista. Vertaisryhmät

kokoontuvat pääsääntöisesti kerran viikossa kahden tunnin ajan. Ryhmäkausi kestää keskimäärin 3–4 kuukautta. Kauden lopussa arvioidaan, onko ryhmän toimintaa tarpeen jatkaa. Vertaisryhmätoimintaa voidaan jatkaa 1–4 kautta eli puolesta vuodesta kahteen vuoteen. Saman ryhmän ei ole tarkoitettu vuodesta toiseen, vaan tavoitteena on, että ryhmäläiset vähitellen integroituvat kaikille suunnattuihin toimintoihin. Kokemuksemme mukaan ikääntyväät maahanmuuttajat tarvitsevat vertaisryhmää usein pidempään kuin nuoremmat maahanmuuttajat.

Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmämallissa käytetään parityömallia. Toinen ohjaaja on suomalainen ja toinen ohjaaja kuuluu ryhmäläisten kanssa samaan etniseen ryhmään. Kantasuomalaisen ja maahanmuuttaustaisen ohjaajan välisellä dialogilla voidaan varmistaa hedelmällinen maaperä kulttuurien välistelle keskustelulle. Parityömallillla vältetään parhaiden kulttuuriset väärinkäsitykset ja voidaan purkaa mahdollisia puolin ja toisin esiintyviä ennakkoluuloja. Suomalainen ohjaaja toimii oman kulttuurinsa tulkkina ja maahanmuuttaustaisten ohjaaja omansa. Tämä mahdollistaa oikeanlaisen sensitivisyyden lähestystä ja käsitellä vaikeitaikin aiheita.

Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmästä maahanmuuttajataustaiset ohjaajat osaavat suomea ja he ovat hyvin kotoutuneita. Tällöin heillä itsellään on resurseja tukea kotoutumisvaiheen alkuvaiheessa olevia. Lisäksi het toimivat positiivisena roolimallina kotoutumisessa. Näkemyksemme on, että maahanmuuttajat ovat itse heille suunnatun toiminnan parhaita toteutajia. Suosittelemmekin kaikille maahanmuuttajien vertaisryhmiä järjestäville tahoille ryhmäläisten äidinkieliltä puhuvan vertaisohjaajan käyttämistä ohjaajaparinä.

Kannustamme myös ostamaan vertaisohjaajan palveluita maahanmuuttajien omilta yhdystyksiltä.

Vuodesta 2009 alkaen Pakolaisavun Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmätointia on pääkaupunkiseudulla kohdennettu nimenomaan ikääntyville maahanmuuttajille. Tämä on nähty tarpeelliseksi, koska ikääntyville maahanmuuttajille on vähemmän kohdennettua toimintaa kuin muille ikäryhmiille. Lisäksi ikääntyvät maahanmuuttajat ovat usein moninkertaisessa syrjäytymisvaarassa. Erityisesti asetavat muun muassa kielten opiminen ja uuden yhteiskunnan käytäntöjen hahmottaminen, iän mukanaan tuomat fyysiset rajoitukset sekä riippuvuus muiden perheenjäsenten tuesta ja avusta. Ikääntyvien maahanmuuttajien tilanteet ovat aina yksilöisiä, eivätkä suinkaan kaikki asetu marginaalilin ikänsä ja maahanmuuttajataustansa perusteella. Kasvokkain-toiminta kuitenkin pyrkii toimimaan juuri eniten tukea kai-paavien sekä syrjäytymisvaarassa olevien ikääntyvien parissa. Tässä artikkelissa jaetut kokemukset ja vinkit onkin ensisajesta tarkoitettu palvelemaan juuri tässä asemassa olevien ikääntyvien maahanmuuttajien parissa työskenteleviä.

Vanhuuden monet määritelmät

Ikääntymisen on moniulotteinen käsite, joka määrittyy eri tavoin eri näkökulmista. Suomessa vanhuuslakkoon ikäraja on 65 vuotta, eli tästä voidaan pitää eräänlaisena vanhuuden virallisenä rajana. Tämä on yhteiskunnallisesti määritellyt ikääntymisen mittari, mutta ikää voidaan tarkastella myös kulttuuristen, sosiaalisten ja henkilökohtaisten ikäkäsitysten kautta. (Rantamaa 2005, s. 52.) Kokemus vanhuudesta vahelle suuresti yksilöiden välillä. Esimerkiksi terveydentila, suku puoli, asuinypäristö, työhistoria ja perhesuhteet vaikuttavat siihen, miten vanhuus koetaan. (Seppänen 2007, s. 11.)

Eri kulttuureissa vanhuuden määritelmät vaihtelevat suuresti. Se mikä muualla on jo vanhuutta, saattaa meillä olla aktiivisinta työelämän aikaa.

Kasvokkain-toiminnan ikääntyville suunnattujen vertaisryhmien kohderyhmänä ovat tavallisesti yli 55-vuotiaat maahanmuuttajat. Jonkinlaisen ikärajan asettaminen on nähty tarpeelliseksi lähinnä siksi, että ryhmiin löytäisivät ne henkilöt, jotka niistä eniten hyötyvät. Ryhmien sisällöt muokkautuvat niemonaan ikääntyviä kosketavien teemojen ja asiantuntijavieraileujen ympärille, joten nuoremmat kuin 55-vuotiaat on ensisijaisesti pyritty ohjaamaan muihin tarjolla oleviin toimintoihin. 55 ikävuoden raja on lopulta kuitenkin vain suuntaa antava ja Kasvokkain-toiminnan ryhmissä pyritäänkin huomioidmaan kulttuuriset erityispiirteet sekä ryhmalläisten yksilöllinen elämäntilanne. Olemme järjestäneet vertaisryhmätoimintaa muun muassa somalaialaisille naisille, joiden kulttuurissa neljäkymmentävuotiaskin voi jo määrittyä vanhaksi, sillä vanhuuden määreitä ovat muun muassa toimintakyyvin heikkeneminen ja naisten kohdalla erityisesti vaihdevuodet. (Mölsä 2008, s. 64.)

Kasvokkain-toiminnassa ikääntyville suunnattun vertaisryhmätoiminnan ikäraja vaihtelee eri ryhmissä ja eri ihmisiillä. Ikärajoja tärkeämpää onkin, että ryhmäläisen tarpeet sekä toiminnan sisällöt kohtaavat. Yläikärajaan ikääntyyvien vertaisryhmään osallistumiselle ei luonollisesti ole. Vanhimmat ryhmiin osallistuneet ovat jo täyttäneet kahdeksankymmentä. Toisinaan ryhmiin on ilmestynyt selkeästi nuorempia henkilöitä, mutta yleensä jo ensimmäisellä kerralla he ovat huomanneet, että teemat eivät varsinaisesti kosketa heitä ja he ovat jättäytyneet ryhmästä omasta halustaan.

Yksinäisyystä yhteisöllisyteen – Ryhmäläisten tarpeisiin vastaaminen

Ikääntyvien vertaistointinnan lähtökohtana on integroida ikääntyvät maahanmuuttajat heille tarkoitettuihin palveluihin. Suurin osa Kasvokkain-toiminnan ryhmissä käyneistä ikääntyvistä maahanmuuttajista ei ole tiennyt millaisia palveluja sekä harrastusmahdollisuuksia heille on tarjolla omalla lähialueellaan. Myös niillä, joilla on tietoa toiminnasta, kynnys lähteää yksin mukaan toimintaan on ollut useimmissille liian suuri. Ylitsepääsemättömiä esteitä palveluihin hakeutumiselle voivat asettaa esimerkiksi kielitaidottomuus tai totumattomuus julkisten kulkuvälineiden käyttöön.

Ikääntyvien maahanmuuttajien kohdalla riski eristäytyä onkin suuri. Ikääntyvät jäävät helposti kotiin, jolloin sosiaaliset kontaktit kurtistuvat perhepiiriin. Huolimatta siitä, että perhe ja koti ovat ikääntyvälle voimavara, olisi kuitenkin tärkeää, että ikääntyvällä maahanmuuttajalla olisi nuorempien tavoin mahdollisuudet suomen kielen oppimiseen, harastuksiin sekä sosiaalisen verkoston laajentamiseen. Monet Kasvokkain-toiminnan ikääntyvien ryhmiin osallistuneet ovat olleet luku- ja kirjoitustaidottomia ja monilla on ollut fyysisiä rajoitteita. Osalla ei ole lainkaan perhettä Suomessa. Kaikkea yhdistävä tekijä on kuitenkin tiedon tarve uudesta kotimaasta sekä vähintään ajoittain esintyvä yksinäisyuden tunne.

Ikääntyvien vertaistymien tavoite on, että ryhmän päätyttyä ikääntyvällä maahanmuuttajalla on tietoa siitä, millaisia palveluja hän voi käyttää omassa arjessaan. Ikääntyvä on myös päässyt tutustumaan ikätovereihinsa sekä saanut mahdolisuuden puhua asiaista vertaistensa kanssa, oppinut kulkemaan itsenäisesti ja mahdollisesti oppinut ainakin muutamia

keskeisiä sanoja suomea. Vertaistymän aikana tutustutaan vanhusten palvelukeskusten toimintaan. Pyrkimys on, että ikääntyvät maahanmuuttajat löytävät tästä kautta esimerkiksi mielekkästään arkeensa tai paikan, jossa voivat tavata muita ikäisiään.

Toinen keskeinen ajatus Kasvokkain-toiminnan ikääntyyvien vertaistymätoiminnassa on, että ikääntyvällä maahanmuuttajalla on paljon elämänkokemusta ja hiljaista viisautta, joka jakaminen eteenpäin on ikääntymuuttaja voin kokea itsensä siihin, että ikääntyvä maahanmuuttaja voi kokea itsensä arvokkaaksi ja täysivaltaiseksi yhteiskunnan jäseneksi. Ikääntyvä maahanmuuttaja nähdään toimijana, eikä passiivisena tutkitoimien kohteena. Olemme kannustaneet täähän muun muassa järjestämällä yhteisen tarinayhdistyksen somaliankielisille ikääntyville ja lapsille. Ikääntyvät pääsivät tutustuttamaan Suomessa syntyneitä somalilapsia juuriinsa kansantarinoiden ja kotimaasta tuotujen esineiden avulla. Kansantarinossa välitettiin myös arvoja. Satukirjojen tapaan ne sisälsivät usein opetuksen, esimerkiksi ahkeruus tai rehellisyys palkittiin.

Ikääntyvät kertoivat myös omasta lapsuudestaan Somaliasa. Heidän tuomat esineet kertoivat konkreettisesti lapsille arjesta kotimaassa ja lapsen piisivät kuvia kuulemastaan. Ikääntyvät puolestaan saivat kokemuksen siitä, että heidän elämänkokemuksensa on arvostettua ja välityy eteenpäin uusille sukupolville. Perinteiden ylläpito ja eteenpäin välittäminen on erityisen tärkeää nimenomaan iäkkäille maahanmuuttajille, joille maastamuuton seurauksena tapahtuvan tutun ympäristön, kulttuurin, perheyhteyden ja kielen katoamisen sopeutumisen katsotaan olevan vaikeampaakin nuoremille (Mölsä 2008, s. 61).

Vertaisryhmien aikana ikääntyvissä ryhmäläisissä on voinut havaita voimaantumista. Tässä yhteydessä voimaantuminen ymmärretään ennen kaikkea sosiaalityön näkökulmasta, jossa korostetaan yksilön elämänhallintaa ja kontrollia. Voimaantumisen lähtöajatuksena on, että yksilö voi omilla toimillaan muuttaa toimintaympäristöään paremmaksi (Adams 2003, s.11–12). Kasvokkain-toiminnan kehittämän vertaisryhmämälin luonne on ennaltaehkäisevä korjaavan sijaan. Ongelmien ennaltaehkäiseminen ja uusien ratkaisumallien löytäminen on myös voimaantumisen lähtökohtia. (Harju-Tolppa 2004, s. 15–16). Näennäisesti pienillä, ryhmässä opituilla asioilla voi olla suuria vaikuttuksia ikääntyvän elämään. Esimerkiksi julkisten kulkuvälineiden käytön tai suomenkielisen lauseiden oppiminen avaa kokonaan uusia mahdollisuuksia ikääntyvän arkeen.

Ikääntyvät maahanmuuttajat kaipaavat myös kontakteja kantasuomalaisten ikätovereiden kanssa ja näiden kohtaamisten mahdollistaminen onkin tärkeää ja suotavaa. Kasvokkain-toiminnan ryhmissä näitä kohtaamisia on toteutettu muun muassa yhteisten teemakertojen, kuten muisteluhetkien muodossa. Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmissä kohtaamiset ovat sujuneet mutkattomasti. Yhteiset keskusteluhetket ovat tarjonneet samaistumisen kohteita muun muassa iäkkäiden nuoruudesta. Monelle ryhmäläiselle on olut yllätys, miten esimerkiksi yhteisöllisyys on näkynyt entisajan Suomessa tai miten suomalaiseläkeläiset kokevat vanhuden. Usealla yhteisöllisestä kulttuurista tulevalla ikääntyvällä maahanmuuttajalla saattaa olla pelottava kuva Suomen vanhustenhuollosta, ja siitä miten yksin vanhukset täällä ovat. Suomalaiseläkeläiset ovat kuitenkin omalla esimerkillään osoittaneet, että vaikka yksinäisyys koskettaakin monia, monen vanhuksen elämä on silti virkkeellistä ja yhteisöllistä.

Tutustumisen puolin ja toisin on lisäksi ollut positiivinen kokemuksia niin ikääntyvälle maahanmuuttajalle kuin kanta-suomalaiselle eläkeläiselle.

Viidakorumpu ja viralliset verkostot – Vertaisryhmän suunnittelija tiedotus

Ikääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmää perustettaessa on tärkeää pohjia, millaiselle ryhmälle omalla alueella on tarvetta. Kannattaa selvittää, mitkä ovat suurimpia kieliryhmää alueella ja mille kieliryhmille on jo olemassa toimintaa. Lisäksi on hyvä karttua ikääntyvien maahanmuuttajien parissa työskentteleviltä, onko omalla alueella jokin erityinen ryhmä, joka tarvitsee tukea. Jo ryhmän suunnitteluvaiheessa täytyy ottaa huomioon ikääntyvien erityistarpeet. On kuitenkin syytä pitää mielessä, että ikääntyvät maahanmuuttajat ovat heterogeeninen ryhmä, joten kaikkia ohessa mainitut erityispiirteet eivät kosketa samalla tavalla tai osaa ei kenties lainkaan. Yleisesti ottaen olemme kuitenkin omassa toiminnassamme todenneet esiin nostetut näkökulmat enemmistöä koskeviksi.

Kokoontumistilan valinnassa erityistä huomiota kannattaa kiinnittää siihen, että paikka on sellainen, johon ikääntyvän on helppo tulla. Jos mahdollista kannattaa valita tila, joka sijaitsee lähellä ryhmäläisten asuinpaikkaa. Jos ryhmäläiset tulevat eri puolilta kaupunkia tai kuntaa, on hyvä varmistaa että tila on sellainen, johon pääsee helposti julkisilla kulkuvälineillä myös kauempaa. Ryhmäntilan valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota myös siihen, että tila itsessään on helpopolkkuinen myös liikuntaesteisille.

Kasvokkain-toiminnan omassa ikääntyvien ryhmässä on

huomattu toimivaksi ideaksi hankkia ryhmätila vanhusten palvelukeskuksesta. Tällöin palvelukeskuksen kulttuuri, palvelut, harrastusmahdollisuudet sekä henkilökunta tulevat tuuksi jo ryhmäkauden aikana. Tämä puolestaan madaltaa kynnystä palveluiden itsenäiseen käyttöön omassa arjessa myös omakielisen ryhmän päättymisen jälkeen. Suurimman osalle ryhmäläisistä on ollut täysin uusi asia, että heidän ikäisilleen on tarjolla erilaisia palveluja, joiden käyttö on useimmiten myös ilmaista. Toinen hyvä puoli on ollut, että palvelukeskuksen henkilökunta on samalla tottunut monikulttuurisuuteen. Jos palvelukeskuksen tilojen käyttö ei ole mahdollista, kannattaa selvittää onko alueella muuta tilaa, jossa on iäkkäille tarjolla toimintaa myös ryhmätoiminnan ulkopuolella. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lähiöasemat, vanhusyhdistys- ja kerhotilat, asukastalot ja toimintakeskukset.

Vertaisryhmän kokoonnuttamisella vanhusten palvelukeskuksessa on Kasvokkain-toiminnan iäkkäiden ryhmissä ollut selkeästi aktivoiva valkutus ryhmäläisten arjessa. Moni ryhmäläinen on alkanut käyttää palvelukeskuksen tarjoamia harrastusmahdollisuuksia täysin itsenäisesti. Osa ryhmäläisistä on aloittanut esimerkiksi ohjatun kuntosalikäynnin, osa hyödyntänyt käsityölouukan mahdollisuuksia tai opetellut tietokoneen käyttöä. Palvelukeskuksesta on muodostunut turvallinen paikka käydä, jonne myös ryhmäläisten omaiset päästävät iäkkään omaisensa mielilleän ja turvallisim miltein, koska reitti ja henkilökunta ovat tulleet tutuksi vertaisryhmän myötä.

Ryhmästä tiedottamisessa kannattaa hyödyntää kaikki olemassa olevat verkostot ja tiedotuskannavat. Kirjallisen ilmoituksen pitää olla selkeä ja ytimekäs. Teksttin on hyvä olla sekä suomeksi että ryhmän kohdemaan kielellä samalla paperilla.

Erityisen hyödylliseksi olemme havainneet yhteistyön sosiaalityöntekijöiden ja sosiaaliohjaajien kanssa. Kun vertaisryhmää on perustettu, ohjaajat ovat olleet yhteydessä eri alueiden sosiaalityöntekijöihin, joilla on ollut asiakkaina iäkkäitä maahanmuuttajia. Tällöin sosiaalityöntekijä on voinut kerota asiaakastapaamisessa vertaisryhmästä ja ohjata asiaakkaan ryhmään. Pelkän kirjallisen ilmoituksen perusteella iäkäs maahanmuuttaja ei väittämättä ryhmään löydä. Kirjallinen tiedote onkin kohdennettu ennen kaikkea ammatillisille tahoille ja suullinen suoraan kohderyhmälle. Eräs hyväksi havaittu käytäntö on ollut selvittää meneillään olevat suomen alkeiskurssit sekä mahdolliset kotoutumiskurssit, joissa kohderyhmäläisiä saatetaan olla ja käydä paikan päällä kertomassa vertaisryhmästä.

Soittoja ja saattaja – Ryhmätoiminnan käynnistäminen

Vaikka tieto alkavasta ryhmätoiminnasta olisikin tavoitanut ikääntyvän maahanmuuttajan ja kiinnostusta toimintaan kohtaan on, tämä ei vielä takaa, että toiminnasta kiinnostunut ikääntyvä maahanmuuttaja saapuu paikalle. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää panostaa ryhmän alkuvaiheen järistelyihin.

Monet ikääntyvistä maahanmuuttajista ovat tottuneet liikkumaan ulkona aina jonkin perheenjäsenen tai tuttavan kanssa, joten monelle kotoa yksin lähteminen on iso kynnyks. Tämän vuoksi on hyvä idea järjestää mahdollisuuksien mukaan saatava ensimmäisille kerroille. Kun reitti tullee tutuksi eikä ek-symisen pelkoa enää ole, on ikääntyvän helpompia saapua ryhmään yksin. Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmässä saattajina ovat toiminneet vapaaehtoiset. Saattamisesta on erikseen mainittu ryhmää koskevassa tiedotteessa. Saattajat ovat hake-

neet ryhmäläisiä yhteisesti sovitulta tapaamispaikalta läheltää ryhmäläisten asuinpaikkaa, esimerkiksi metroasemilta. Jotta ikääntyväät ovat tunnistaneet ensimmäisellä kerralla saattajan tapaamispaikalla, on etukäteen sovittu, että saattajalla on esimerkiksi keltainen paperikukka rinnassa. Saattajalla ei ole ollut yhteistä kieltoa ryhmäläisten kanssa, mutta tämä ei ole ollut este kontaktin syntymiselle. Saattajan tehtäviin on kuitenkin myös neuvoa ikääntyvää esimerkiksi lipun lataamisessa tai oikein leimaamisessa, jotta ikääntyvä opii käyttämään sitä jatkossa itse. Saattajaksi kannattaa kysyä vapaapehkoisia eläkeläisiä, jolloin jo ryhmän alussa syntyy kontakti suomalaiseen ikätoveriin.

Ryhmän alkuvaiheessa on myös hyvä tehdä muistutussoitetta aina ennen ryhmää. Kasvokkain-toiminnan ryhmissä olemme huomanneet, että kaikki ikääntyvät eivät tunne keloa. Muistutussoittoilla voidaan varmistaa, ettei ikääntyvä jätä tulematta siksi, että on unohtanut ryhmän tai on epävarma koonkontumisen ajankohdasta. Soitoista voidaan luopua, kun ryhmän koonkontuminen on tullut tutuksi ryhmäläiselle. Muistutussoitot on havaittu hyödylliseksi myös siinä mielessä, että usein puhelimeen vastaa joku ikääntyvän omaisesta, jolloin kontaktit kotiin saadaan syntymään. On tärkeää, että omaiset tietävät, millaisessa toiminnassa heidän iäkäsukulaisensa käy ja kehen voi ottaa yhteyttä mahdollisissa kysymyksissä. Myös monille nuoremmille maahanmuuttajille vertaistointia on täysin uusi asia, joten ennakkoluuloja ja väärinkäsityksiä voidaan parhaiten estää suorilla kontakteilla kotiin. Kasvokkain-toiminnan ryhmissä onkin huomattu, että omaiset ovat voittopuolisesti erittäin iloisia siitä, että heidän ikääntyvälle sukulaiselleen on järjestettyä toimintaa, kunhan he ensin itse saavat tiedon siitä, mistä ryhmässä on kyse. Jotkut omaiset ovat tulleet ensimmäisellä kerralla mukaan

ryhmään tutustumaan.

Lopputöitä ja väitöskirjoja – Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmä tutkimuksen kohteena

Eras viime aikoina Kasvokkain-toiminnassa esille nousseut ilmiö on opiskelijoiden ja tutkijoiden kiinnostus ikääntyviä maahanmuuttajia kohtaan. Tämä on näkynyt siinä, että veritasryhmä on lähestytty monet eri suunnalta haastattelu- ja tutkimuspyyntöjen muodossa. Vaikka opinäytetyöt, erilaiset projektit sekä tutkimukset tuottavat tärkeää ja arvokasta tietoa, tulisi ryhmän ohjaajan kuitenkin harkita tarkkaan, milloin jokin haastattelu on tarkoitukseenmukaisia ja milloin ei. Käytännössä tämä tarkoittaa aina ensin keskustelua ryhmäläisten kanssa siitä, mitä mieltä he ovat asiasta ja haluavatko he olla mukana. On myös syytä varmistaa, että ryhmäläiset ymmärtävät, mistä esimerkiksi gradussa tai väitöskirjassa on kysymys, missä kaikkialla julkaisu on luettavissa ja mitä anonymiteetti merkitsee. Erityisesti tällaisissa tilanteissa tulkin läsnäolo on välttämätöntä väärinkäsitysten välittämiseksi. Vaikka eettinen vastuu on lopulta tutkijalla tai haastattelijalla itsellään, on vertaisohjaajan silti hyvä varmistaa, että nämä asiat on otettu huomioon. Pahimmassa tapauksessa voi seurata ryhmäläisten luottamuksen menettäminen.

Parhaimmillaan osallistuminen esimerkiksi opiskelijoiden projekteihin on kuitenkin erittäin mielekäs kokemus ryhmäläisille, joten syytä suotta niistä ei kannata kielittää. Kasvokkain-toiminnan ryhmissä on useita esimerkkejä hedelmällisestä yhteistyöstä opiskelijoiden kanssa, jotka ovat tuottaneet erityistä iloa ja hyötyä ryhmäläisille. Tutkimushaastattelutilanteissa puolestaan iäkkääät ovat tunteneet it-

sensä tärkeiksi, koska juuri heidän mielipidettään on kuuneltu tärkeässä asiassa.

Tapojen ja tottumusten kirjo vertaisryhmässä

Suurin osa Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmien ikääntyvistä on ollut muslimeita. Osa ryhmäläisistä on ollut korkeasti koulutettuja, osa luku- ja kirjoitustaidottomia, osa hartaasti uskova ja toiset taas maallistuneempia. On hyvä huomioida ryhmäläisten uskonto ja kulttuuri ryhmätoiminnassa, mutta ei valita ryhmäläisten puolesta, mikä heille on sopivaa ja mikä ei. Jos ohjaaja epäröi jotakin asiaa, on hyvä kysyä suoraan ryhmäläisiltä. Jokaista kulttuuria ei voi tuntea ja yksilöt toteuttavat kulttuuriaan eri tavoin. Jos ryhmäläiset ovat muslimeja, ryhmän alussa voidaan keskustella tarvitaanko rukoustauko, mikäli rukousaika sattuu ryhmääikaan. Yhdessä voidaan myös sopia kokoonnutaanko muslimien paastokuu-kauden ramadanin aikana. Kaikki muslimit eivät noudata rukousaikataulua tai vietä ramadania.

Kasvokkain-toiminta on kokeillut vertaisryhmiä ikääntyville miehille ja naisille erikseen sekä sekaryhmää. Erilaiset ryhmäkokoonpanot ovat toiminneet hyvin. Joissakin kulttuurireissa voi naisilla olla iso kynnis puhua miesten läsnä ollessa. Jo ennen ryhmän perustamista kannattaa keskustella mahanmuuttajahajaajan kanssa siitä, mikä kyseisessä kulttuurissa toimii parhaiten.

Jos ryhmän kanssa käydään esimerkiksi uimahallissa tai kuntosalilla, ohjaajan kannattaa käydä läpi toimintatavat ja järjestysjäännöt. Esimerkiksi uimahallin säännot kielteivät uimapuvun käytön saunassa. On kuitenkin kulttuureita, jotka kielteivät alastomuuden myös saman sukupuolen kesken.

Kulttuurisista erityispiirteistä ei kannata tehdä kynnyksymiksiä, vaan soveltaa toimintatapoja tilanteen mukaan. Halutessaan sauna voi esimerkiksi kietoutua pyyhkeeseen. Osa uimahalleista hyväksyy myös pitkälähkeisten uimapukujen käytön ja joissakin uimahalleissa järjestetään vuoroja erikseen naisille. Yksityisiä uintivuoroja voi löytää esimerkiksi palvelukeskuksista.

Kuntosalilla on huomioitava turvallisuus, esimerkiksi pitkät huvit voivat jäädä laitteiden väliin. Kulttuurinmukaisesta puuteuminisesta ei tarvitse kokonaan luopua, mutta sitä voidaan soveltaa turvallisuusohjeet huomioiden. Osa ryhmäläisistämme on käynyt kuntosalilla sekavuoroissa ja osa vain naisten vuoroissa. Eri muslimit suhtautuvat musiikkiihin, tanssiin, kuvien käyttöön ja valokuvaukseen eri tavoin, myös saman etnisen ryhmän sisällä. Stereotypistä ajattelua kannattaa välttää ja keskustella rohkeasti ryhmäläisten kanssa, tuleeko uskonnolliset ja kulttuurilliset tavanot jotenkin erityisesti huomioida ryhmän toiminnassa. Kokemuksemme mukaan ryhmäläiset puhuvat mielellään ja avoimesti uskontoon liittyvistä tavoista.

Menetelmiä ja merkityksiä ikääntyvien vertaisryhmätoiminnassa

Ikääntyville suunnattussa vertaistointiminnassa ryhmän sisältöjen suunnitteluimenin lähtee aina ryhmäläisistä itsestään. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla kartoitetaan ryhmäläisten toiveita ja tarpeita. On kuitenkin tavallista, että alussa ryhmäläiset eivät vielä ymmärrä, mistä vertaisryhmässä on kyse. Onkin hyvä, että ohjaajat osaavat ehdottaa aiheita ja teemoja, jotka ovat ikääntyville ajankohtaisia tai sopivia. Suositusta teemoja ovat olleet muun muassa terveys, suomen kielen

Kulttuurisista erityispiirteistä ei kannata tehdä kynnyksymiksiä, vaan soveltaa toimintatapoja tilanteen mukaan. Halutessaan sauna voi esimerkiksi kietoutua pyyhkeeseen. Osa uimahalleista hyväksyy myös pitkälähkeisten uimapukujen käytön ja joissakin uimahalleissa järjestetään vuoroja erikseen naisille. Yksityisiä uintivuoroja voi löytää esimerkiksi palvelukeskuksista.

Kuntosalilla on huomioitava turvallisuus, esimerkiksi pitkät huvit voivat jäädä laitteiden väliin. Kulttuurinmukaisesta puuteuminisesta ei tarvitse kokonaan luopua, mutta sitä voidaan soveltaa turvallisuusohjeet huomioiden. Osa ryhmäläisistämme on käynyt kuntosalilla sekavuoroissa ja osa vain naisten vuoroissa. Eri muslimit suhtautuvat musiikkiihin, tanssiin, kuvien käyttöön ja valokuvaukseen eri tavoin, myös saman etnisen ryhmän sisällä. Stereotypistä ajattelua kannattaa välttää ja keskustella rohkeasti ryhmäläisten kanssa, tuleeko uskonnolliset ja kulttuurilliset tavanot jotenkin erityisesti huomioida ryhmän toiminnassa. Kokemuksemme mukaan ryhmäläiset puhuvat mielellään ja avoimesti uskontoon liittyvistä tavoista.

Menetelmiä ja merkityksiä ikääntyvien vertaisryhmätoiminnassa

Ikääntyville suunnattussa vertaistointiminnassa ryhmän sisältöjen suunnitteluimenin lähtee aina ryhmäläisistä itsestään. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla kartoitetaan ryhmäläisten toiveita ja tarpeita. On kuitenkin tavallista, että alussa ryhmäläiset eivät vielä ymmärrä, mistä vertaisryhmässä on kyse. Onkin hyvä, että ohjaajat osaavat ehdottaa aiheita ja teemoja, jotka ovat ikääntyville ajankohtaisia tai sopivia. Suositusta teemoja ovat olleet muun muassa terveys, suomen kielen

sanojen ja lauseiden opetteleminen, jokapäiväiseen elämään liittyvien arjen käytäntöjen harjoitteleminen, kuten julkisten liikennevälineiden käyttö tai kiertäys. Myös oman asuinalueen palveluihin ja nähtävyksiin tutustumisen on koettu hyödylliseksi.

Monet teemat ovat sellaisia, että niissä kannattaa hyödyntää asianantijoita. Lähipoliisi voi esimerkiksi tulla kertomaan turvallisuusasioista omalla asuinalueella, sosiaalityöntekijä tai Kelan edustaja voi kertoa Suomen sosiaaliturvasta ja ravitsemusterapeutti voi puhua ruokavalion vaikuttuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Ikääntyvien vertaisryhmässä muistelu on tärkeä menetelmä. Lähtökohtana on ajatus, että ikääntyvä maahanmuuttaja saa mahdollisuuden käsitellä menneisyyttään. Muistelu voi auttaa hyväksymään oman elämänkulun ja ajatuksen vanhenemisesta vieraalla maalla.

Teemojen kästtelyyn on hyvä varata useampi kuin yksi ryhmäkerta. Ikääntyvien ryhmäläisten parissa liikunnalliset ryhmäkerät ovat saaneet positiivisen vastaanoton. Jos ryhmässä on toivottu ruuan laittamista tai leipomista, niin yleensä ikääntyvät ryhmäläiset ovat tarkoittaneet niemenomaan tutustumista suomalaiseen ruokakulttuuriin. Sama pätee esimerkiksi käsityöhön. Monille oman kulttuurin käsityöt ja ruuat ovat arkipäivää, mutta uusi taito kiinnostaa aina.

Teemojen kästtelyssä on hyvä pitää mielessä, että mitä konkreettisemmin niitä käsitellään, sitä enemmän ikääntyvät ryhmäläiset siitä hyötyvät. Esimerkiksi kierätysteemaa voi käsitellä keräämällä sitä varten oikeita tölkkejä ja purkkeja sekä askarrella lajitteluaistiat ja harjoitella kierrättämistä käytännön kautta. Tai esimerkiksi kirjastoon voidaan tutustua aloittamalla hankkimalla kirjastokortti ja tutustumalla

mahdolliseen omankieliseen kirjakokoelmaan, kuvakirjoihin ja selkosuomen teoksiin. Muistelussa taas hyvä menetelmä on käyttää tukena esineitä tai valokuvia, jotka voivat toimia kustelun kimmokkeena.

Kasvokkain-toiminnan vertaisryhmässä kerätyn palautteen mukaan ryhmäläisille on ollut tärkeintä, että he ovat löytäneet itselleen tekemistä, saaneet tietoa suomalaisen yhteiskunnan toimintaperiaatteista ja oppineet uusia taitoja, joita he voivat hyödyntää arkipäiväisessä elämässään. Uusien ystävien löytyminen on ollut suurin rikkaus. Esimerkiksi yhteistyössä Kontulan palvelukeskuksen kanssa järjestetyssä somalialaisten naisten ryhmässä moni kertoi ryhmän alussa, ettei tuntenut ennestään yhtään ikäistään somalinaista. Ryhmässä käyminen on monelle iso asia, joka on tuonut vahdelua arkeen. Ryhmäläiset ovat olleet onnellisia siitä, että myös heidät on huomioitu. Vertaisohjaajat puolestaan ovat saaneet seurata, kuinka alussa toisilleen vieraat ja sisäänpäin vetätyneet ikääntyvät ryhmäläiset ovat ryhmän myötä voimaantuuneet ja rohkaistuneet. Tämä on näkynyt ryhmän loppupuolella muun muassa iloisena ja puheliaana ikääntyvien joukkona vilkkaalla metroasemalla matkalla vertaisryhmään, ilman saatettaa.

Kirjallisuus

- Adams, Robert (2003). Social Work and Empowerment. Palgrave Macmillan.
- Harju-Tolppa, Mario (2004). Monikulttuuristen naisryhmien voimaantuminen ja sosiaaliset verkostot. Suomen Setlementtiilitto.
- Mölsä, Mulki (2008). Somalialaisten maahanmuuttajien ikääntymisen ja sairastamisen kokemuksia. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 2008: 45. s. 64.
- Rantamaa, P. (2005). Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Sankari A. Jyrkämä J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Län sosiologiaa. Väistäpaine, Tampere.

Kuntosalikäyntejä, leivontaa ja draamaa – harjaituksia

Iäkkäiden maahanmuuttajien ryhmätoiminta Kontulan palvelukeskuksessa

Marja Säikkää

Marja Säikkää esittelee helsingin kaupungin yhdestä-toista palvelu- ja virkistyskeskuksesta. Useimmissa palvelu- ja virkistyskeskuksissa on tarjolla tapahtumia, liikuntaa, käden-taitoja sekä ryhmätoimintaa. Toiminta on tarkoitettu helsin-kilaisille eläkeläisille ja työttömille.

Kontulan palvelukeskus toimintaympäristönä

Kontulan palvelukeskus on yksi Helsingin kaupungin yhdestä-toista palvelu- ja virkistyskeskuksesta. Useimmissa palvelu- ja virkistyskeskuksissa on tarjolla tapahtumia, liikuntaa, käden-taitoja sekä ryhmätoimintaa. Toiminta on tarkoitettu helsin-kilaisille eläkeläisille ja työttömille.

Kontulan palvelukeskus on osa Kontulan vanhustenkeskusta, joka sijaitsee Itä-Helsingissä Kontulan kaupunginosassa. Van-hustenkeskuksessa on palvelukeskuksen lisäksi kaksi päivä-toimintayksikköä ja neljätoista ryhmäkotia. Kontulan pal-velukeskuksessa toiminnan tavoitteena on iäkkään ihmisen toimintakyyn ylläpitäminen ja tukeminen sekä sen myötä kotona asumisen tukenminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Toiminnassa huomioidaan ihmisen fyysinen, psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Liikuntaryhmät ja kädentaitojen ryh-mät on suunniteltu erityisesti iäkkäiden ihmisten tarpeet huomioiden. Tarjolla on myös transsia, konsertteja, yhteislau-ja, vapaaehtoistoiminta ja kirjasto atk-laitteineen. Palve-lukeskuksessa työskentelee kaksi sosiaaliohjaajaa, jotka ohja-

tun ryhmätoiminnan lisäksi antavat palveluohjausta, tukea ja neuontaa.

Sosiaaliohjaajien ryhmät kohdennetaan sellaisille ikäihmisille, jotka tarvitsevat erityistä tukea palvelukeskuksessa käymiseen. Usein syytä voi olla iän tuoma liikkuksen vaiseus. Lisäksi palvelukeskuksessa on suunnattu yhden sosiaaliohjaajan työpanos iäkkäiden maahanmuuttajien toiminnan kehittämiseen.

Miksi juuri iäkkääät maahanmuuttajat?

Palvelukeskustoiminnan yksi keskeinen tavoite on syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Tällä voidaan tarkoittaa monia erilaisia toimintamuotoja, jotka kukin palvelukeskus on valinnut asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Koska Kontulan alueella ja itäisessä Helsingissä maahanmuuttajien määrä on huomattava, Kontulan palvelukeskuksessa on päättetty ottaa yhdeksi syrjäytymisen ehkäisen työvälaineeksi iäkkäille maahanmuuttajille kohdennettu ryhmätoiminta. (Paulig 2008, 11–12, 29.) Toiminnan aloitti syksyllä 2008 alkanut iäkkäitten afgantilaisten naisten ryhmä. Vuoden 2009 aikana aloitettiin iäkkäitten somalialaisten naisten ryhmä sekä monikulttuurinen keskiviikko, joka pitää sisällään ohjatun kuntosalikäynnin ja keskusteluhetken. Iäkkäille inkerinsuomalaisille ja venäjäille puhuville suunnattu ryhmä aloitti toimintansa keväällä 2010.

Iäkkäille maahanmuuttajille suunnattu toiminta on Suomessa vielä suhteellisen uutta. Väestö kuitenkin ikääntyy ja iäkkääät maahanmuuttajat tarvitsevat heille kohdennettua toimintaa. Ryhmätoiminnan ja suomen kielen opetuksen avulla voidaan edistää ikääntyneiden maahanmuuttajien hyvinvointia sekä suomalaiseen yhteiskuntaan kotoutumista. Joillekin iäkkäille

tuo oman haasteensa luku- ja kirjoitustaidottomuus. Suomalainen vanhusten palvelujärjestelmä on toisesta kulttuurista muuttaneelle vieras. (Nylund et al. 2008, 32–35.)

Iäkkäille maahanmuuttajille suunnattu toiminnan tavoitteet

Toiminnan ensimmäinen tavoite on luottamuksen luominen palvelukeskuksen työntekijöihin ja palvelukeskuksen toimintaan integroituminen. Toiminnan ideana on, että ikääntynyt maahanmuuttaja osallistuu aluksi yhteen pienryhmään. Pienryhmä ohja palvelukeskuksen sosiaaliohjaaja ja ryhmän aloittaminen on tarpeiden mukaan tuettua. Ryhmän ohjaaja voi esimerkiksi soittaa muistutussoiton tai yrittää järjestää vapaaehtoisen saattajan ensimmäisille ryhmäkerroille. Ryhmässä asiaakkaalla on myös mahdollisuus puhua omaa äidinkieltään ja tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Kun pienryhmä ja sen ohjaaja tulevat tutuiksi, tutustutaan yhdessä palvelukeskuksen muuhun toimintaan. Ryhmän kanssa voidaan käydä tutustumassa esimerkiksi käytpajaan tai kuntosaliiin. Asiakkaiden kiinnostukseen mukaan voidaan sopia oppelukoneen käytön opastuksesta tai liikuntaryhmiin osallistumisesta.

Toisena toimintamme tavoitteena on antaa iäkkäille maahanmuuttajille mahdollisuus tavata muita samanlaisessa tilanteessa olevia ihmisiä. Yksinäisyys vaivaa yhä useampia vanhuksia. Vaikka monet maahanmuuttajavanhukset asuvatkin lastensa ja lapsenlastensa kanssa, voivat päivät olla yksinäisiä nuorempien ollessa töissä, koulussa ja päivähoidossa. Jotkut ovatkin kertoneet, että päivät yksin kotona ovat ahdistavia. On tärkeää, että myös perheen vanhimilla on omia sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuus kielen oppimiseen. Iäkkäiden maahanmuuttajien oma ryhmä mahdollistaa uusien tutta-

vuuksien syntymisen ja antaa tilaisuuden keskustella juuriheidän ikäluokkaansa kiinnostavistaasioista. Ryhmissä on syntynyt uusia ystävyyssuhdeita ja ryhmäläiset ovat viettäneet aikaa yhdessä myös ryhmien ulkopuolella.

Ryhmiensavaitteena on myös mahdollistaan suomen kielen ja arkielämän taitojen opettelu. Kontulan palvelukeskuksessa pidettävät ryhmät eivät ole virallisia kielikursseja. Yhteisen käytännön toiminnan kautta on kuitenkin mahdollista oppia kielitää. Joillekin ryhmäkerroille voidaan valita teemaksi yksinkertaista kielenopiskelua, mutta useimmiten kielen oppiminen tulee kuitenkin jonkin teeman ohessa.

Hyväksi havaittuja teemoja ja menetelmä Kontulan palvelukeskuksessa

Elämäntarinat ja muistelut

Muistelutyön pohjana voidaan käyttää erilaisia teemoja. Esimerkkejä toimivista teemoista ovat muun muassa perhe, työ ja lapsuus. Aiheisiin päästään paremmin käsiksi, kun käytetään apuna konkreettisia välineitä. Hyviä välineitä ovat omaan kulttuuriin liittyvät esineet. Jos sellaisia ei ole ohjaajalla käytettävissään, voi hän pyytää ryhmäläisiä tuomaan esineitä kotoaan. Esineiden kautta syntyy monenlaisia tarinoita niiden käyttötarkoituksista ja arjesta. Usein niihin voi liittää myös traditioita tai lauluja.

Joidenkkin ryhmien kanssa voi käyttää myös kuvakortteja. Muistelutyössä olen pyytänyt valitsemaan pöydälle levityistä kuvakorteista esimerkiksi sellaisen kortin, joka tuo mieleen jonkin kesäisen muiston tai kortin, joka tuo mieleen lapsuusmuistoja. Kuvakortit toimivat myös tutustumisen väl-

neinä, kun valitaan kortti, joka kertoo jotakin itsestä. Jokainen ryhmäläinen saa vuorollaan näyttää valitsemansa kortin muille ja kertoa oman muistonsa. Kuvakorttiin tukeutuminen madaltaa usein ujoimmallekin ryhmäläiselle kynnystä kertoa itsestään ja muistoistaan. Kukin ryhmäläinen voi itse päätää, minkä verran hän haluaa kertoa. Kaikkiin ryhmiin kuvakorttien käyttö ei tässä tarkoitukseissa välittämättä sovi, sillä yhteisen kielen puuttuessa kysymyksen asettelu on aika mahdotonta. Joillekin ryhmille oman elämän käsitteleminen kuvien kautta voi myös tuntua vieraalta ja ouolta.

Ryhmtätoiminnassamme olemme tehneet yhteistyötä Laure-ammattikorkeakoulun sisionomiopiskelijoiden kanssa, jotka tekivät oppinäytetyönsä moniaistisen tilan hyödyntämisenestä Kontulan palvelukeskuksen iäkkäiden somaliaisten naisten ryhmässä. Opiskelijat kokosivat liikuteltavaan telittaan moniaistisen somaliaisen huoneen. Kahdella ryhmäkerralla keskityttiin muistelutyöhön ja kahdella kerralla tutustuttiin suomalaiseen ja somaliaiseen kulttuuriin yhdessä palvelukeskuksen suomalaisten asiakkaiden kanssa. Tilassa olevat konkreettiset esineet herättivät paljon muistoja ja auttoivat myös omasta kulttuurista kertomisessa. (Holopainen, M. ja Romppainen, J. 2010.)

Leivonta ja ruoanlaitto

Työssäni olen havainnut, että leivonta ja ruoanlaitto ovat erittäin toimivia menetelmiä kielen ja kulttuurin oppimisessa. Suomalaiseen ruokakulttuuriin tutustumisen lisäksi ryhmäläisten kotimaiden perinneruojen avulla ryhmäläiset voivat kertoa omasta kulttuuristaan. Se myös antaa heille mahdollisuuden toimia ryhmätilanteessa asiantuntijana. Tämä on todella voimaannuttavaa ja kasvattaa paitsi ryh-

mäläisten kulttuurista itsetuntoa myös heidän uskoaan omaan osaamiseensa.

Leivonta ja ruoanlaitto mahdollistavat myös kielen oppimisen. Aluksi opetellaan ruoka-aineiden nimet. Toiminnan myötä opitaan myös lukusanoja ja verbejä, kun laitetaan vaikkapa *kaksi desilitraa maitoa ja sitten sekoitetaan*.

Kielen ja arkielämän taitojen opettelu

Kun suomen kieltä opetellaan virallisten kielikurssien ulkopuolella, kannattaa unohtaa kieliospisäännöt ja lähteä liikkeelle arkielämän tarpeista. Esimerkiksi vaatteiden nimiä voidaan opetella samalla, kun keskustellaan siitä, millaiset vaatteet sopivat miihinkin sähään ja vuodenaikaan. Samassa yhteydessä voidaan opetella myös vuodenaikojen ja kuukausien nimiä.

Asumiseen ja turvallisuuteen liittyvistäasioista hyviä teemoja ovat esimerkiksi jätteiden laittelu, järiestysäännöt sekä turvallisuus kotona ja liikenteessä. Aiheista löytyy materiaalia esimerkiksi Suomen Pakolaisten ja Liikenneturvan internetsivuilta.

Olemme käyttäneet myös Kaupassa ja lääkäriissä -materiaalia, joka on tehty erityisesti iäkkäille somalialaisille. (Koppanen ja Niinikoski-Pereira 2010.) Sen avulla olemme harjoitelleet ruokaan liittyvää sanastoa ja kaupassa asioimista sekä kehon osia ja lääkäriissä käyntiä. Materiaalista löytyy muun muassa käytännön harjoituksia, keskusteluideoita ja muistipeli. Oma ryhmämme jatkoi aiheen käsittelyä harjoittellemalla lääkäriissä käyntiä. Ryhmätilamme muuttui terveyskeskuksen. Kutsuimme yhden ryhmäläisen kerrallaan ”odotus-

huoneesta lääkärin vastaanolle”, jossa ryhmäläinen kertoii, mikä hänellä on kipeänä. Ryhmäläiset pitivät draamaharjoituksesta. Harjoitus tarjosi onnistumisen kokemuksia, kun kaikki rohkaistuvat ”vastaanotolla” puhumaan ja harjoittelemaan suomea. Ryhmäläiset odottivat jännityyneinä vuoroaan ja kannustivat toinen toisiaan. Harjoitusta muisteltiinkin vielä pitkän ajan kuluttua. Harjoituksen ideana oli myös madaltaa kynnystä hakeutua toisielämassä terveyskeskuksen tarpeen vaatiessa.

Suomalainen historia ja musiikki

Suomen historia ja suomalainen kulttuuri ovat teemoja, joiden olen havainnut kiinnostavan erityisesti iäkkäitä inkerinsuomalaisia ja venäjää puuhuvia. Aiheita voi ammentaa esimerkiksi ajankohtaisista tapahtumista, liputuspäivistä, merkkihenkilöistä ja museovierailuista. Mikäli käytettävissä on vanhoja suomalaisia esineitä, niiden avulla voidaan kertella ja muistella. Monet vanhat käyttöesineet ovat eri puolilla maailmaa yllättävän samanlaisia.

Yhteislulu on ollut iäkkäiden inkkerinsuomalaisien ja venäjää puhuvien ryhmässä erityisen suosittua. Monet laulut on käännetty suomeksi ja venäjäksi. Ryhmäläiset ovat olleet innokkaita oppimaan myös suomalaisia kansanlauluja. Musiikin käytömahdolisuudet ovat rajattomat. Musiikki mahdollistaa muistelua, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimii psykiskisen elämän eheyttäjänä. (Jukkola 2003, 174–176.)

Terveys ja mielenterveys

Terveyden- tai sairaanhoitajan vierailu voi olla keino matalaa asiakkaan kynnystä lääkärin tai hoitajan vastaanotolle

hakeutumiseen (Koppanen ja Niinikoski-Pereira 2010). Ravitsemus ja verenpaine ovat esimerkkejä toimiviksi havaittuista teemoista. Terveellistä ruokavaliota voidaan opetella kuvien ja keskustelun kautta. Mikäli saatavilla on verenpainemittari, sitä kannattaa hyödyntää. Mielenterveyteen liittyviä kysymisiä olemme käsitelleet ryhmissämme yhdessä Suomen Mielenterveysseuran OVI-hankkeen kanssa. Asiantuntijavirailijoita kannattaa käyttää aina kun se on mahdollista.

Pelit ja liikunta

Pelit ovat oiva keino oppia kieltä. Ne toimivat myös aivo-jumppana. Haasteena on sopivien pelien löytyminen. Muistipelejä ja sanapelijä voi askarrella itsekin ja valita niihin sellaisia aiheita, jotka liittyvät iäkkäiden ihmisten elämään. Myös toiminnalliset pelit, kuten mölkky, boccia sekä sisäcurling ja -keilaus tuovat väillä mukavaa vaihtelua ryhmälle.

Iäkkääät maahanmuuttajat kaipaavat mahdollisuuksia myös liikunnan harrastamiseen. Monille muslimeille on tärkeää löytää erikseen miehille ja naisille suunnatut liikuntaryhmät. Tavallisessa keskusteluryhmässäkin voidaan pitää liikuntatuokioita, mutta säännöllisen liikuntaryhmän löytäminen olisi tärkeää, jotta ihminen voisi pysyä hyvässä kunnossa mahdolisimman pitkään. Kontulan palvelukeskuksessa tämä asia on otettu huomioon perustamalla iäkkäille maahanmuuttajien naisille suunnattu kuntosaliryhmä. Ryhmä on osoittautunut todella suosituksija osa ryhmäläisistä on oppinut käyttämään kuntosalia niin, että he ovat käyneet siellä myös itsenäisesti.

Toiminnan haasteet

Iäkkäille maahanmuuttajille on suunnattu melko vähän ryh-

mämateriaalia. Onkin hyvä, jos ohjaajalla on kykyä ja luovuttaa tehdä materiaalia itse. Tämän lisäksi voi soveltaa muille kohderyhmille tehtyä materiaalia.

Olen huomannut, että kulttuuri ja kielitaito vaikuttavat tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Eri ryhmille sopivat erilaiset teemat ja menetelmät. Ohjaajan on hyvä olla valmiina muuttamaan suunnitelmiaan nopeasti. Joissakin ryhmissä on ohjaajana ryhmäläisten äidinkieltä puhuva henkilö. Silloin, kun tämä ei ole mahdollista, ryhmän kokoonpano vaikuttaa suunniteltujen temojen onnistumiseen. Voi olla, että parhaiten suomea osaavat ryhmäläiset eivät olekaan paikalla ja kielitaitoa välttävää teemaa ei pystytä käsittelemään. Silloin on hyvä olla varasuunnitelmia.

Ryhmiä muodostaessa ryhmäläisten löytäminen on keskeinen haaste. Etsivä työ onkin avainasemassa. Oma havaintoni on, että yhteistyötä erityisesti sosiaalityöntekijöiden kanssa kannattaa vaalia. Sosiaalityöntekijät ja kotihoidon työntekijät tavoittavat sellaisetkin asiakkaat, jotka eivät ennestään osalistu miinhkään toimintaan. Puskaradio on myös hyvä keinolevittää tietoa alkavista ryhmistä. Iäkkäläitä maahanmuuttajia voi tavoittaa heidän lastensa ja lastenlastensa kautta. Maahanmuuttajien omat järjestöt, lehdet ja radiot ovat myös oivallinen kanava tiedon välittämiseen. Suullinen informaatio on usein esitteitä tehokkaampaa.

Iäkkäläille maahanmuuttajille suunnatessa toiminnassa jatkuu ja säännöllisyys on tärkeää. Jos yhteistä kieltää ei ole, niin poikkeuksista, kuten lomista ja ohjaajan poissoloista on vaikea tiedottaa. Taukojen jälkeen kestää aikansa, ennen kuin toiminta pöyrii taas normaalista ja ryhmäläiset muistavat tulla paikalle. Siksi toimintaa aloittaessa kannattaa suunnitel-

la huolalla ryhmän ajankohta niin, ettei kokoontumisaikoja tarvitse myöhemminkin muuttaa.

Ryhmätoiminnan vaikuttavuus

Ryhmätoiminnan vaikuttavuus näkyy joissakinasioissa välittömästi. Toisissaasioissa edistyminen taas voi olla hyvinkein hidasta. Yleensä ryhmäkerrasta huomaa heti, onko teema olut hyödyllinen ja ovatko ryhmäläiset kokeneet sen tärkeäksi. Vaikuttavuus näkyy ryhmäläisten sitoutuneisuudessa ryhmiin ja uskalluksessa osallistua myös muuhun palvelukeskuksen toimintaan.

Kotoutuminen ja kielen oppiminen ovat hitaita prosesseja. Niille kannattaa antaa aikaa ja iloita asiakkaan kanssa tämänpienistäkin edistysaskelista. Edistyksen näkee konkreettisesti vaikkapa silloin, kun iäkäs maahanmuuttaja kohtaa palvelukeskuksessa tutuksi tulleen iäkkäään suomalaisen, he halavat ja alkavat vaihtaa kuulumisia.

Kirjallisuus

Holopainen, Milla ja Romppainen, Johanna (2010). Kuppi kahvia – inkivääriillä vai ilman? Monikulttuurisia kohtaamisia moniaistisessa tilassa. Opinnäytetyö. https://publications.thesaurus.fi/bitstream/handle/10024/15159/Holopainen_Milja_%20Romppainen_Johanna.pdf?sequence=1. (5.11.2010).

Jukkola, Risto (2003). Muusiikin käyttö. Teoksessa Marin Mariatta ja Hakonen Sinikka. (toim.). Seniori ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus.

Koppanen, Hilkka ja Niinikoski-Pereira, Elina (2010). Kaupassa ja lääkäriissä. Duikaameysiga iyo dhaqtarka. Ohjaajan opas. http://www.vtkl.fi/fin/jarjestotoimintai/ikaantyvat_maahanmuuttajat/sahkiset_julkaisut/. (4.10.2010).

Nylund, Aria; Sainio, Eila; Taipale, Mona ja Tenho, Anna (2008). Selvitys ikääntyneiden maahanmuuttajien tilanteesta ja palvelutarpeista. Teoksessa Nylund, Aria. (toim.). Monikulttuurista hyvinvointia vanhustyöhön. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 69. Turun ammattikorkeakoulu.

Paulig, Outi (2008). Helsingin kaupungin sosiaaliviraston palvelukeskustoiminnan kehittämishojelma vuosille 2007-2010. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Selvitys 2008:2.

Hyödyllistä materiaalia

Kontulan palvelukeskus http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten%20palvelut/palvelukeskuset/kontulan_palvelukeskus/toiminta.

Palvelukeskuiset Helsinkiissä <http://www.hel.fi/hki/sosv/fi/Vanhusten%20palvelut/palvelukeskuset>.

Liikenneturva: Jalankulkija liikenteessä -opas <http://www.liikenneturva.fi/vanhat/862/jalkankulkija%20suomi.pdf>.

Suomen Mielenterveysseura: OVI-hanke <http://hankkeet.mielenterveysseura.fi/ovi/info/>

Suomen Pakolaisapu: KOTILO-projektin materiaalipankki http://www.pakolaisapu.fi/suomen_pakolaisapu/pakolaisapu_suomessa/kotilo/materiaalipankki.

Kakemuksia ikääntyvien venäjänkielisten maahanmuuttajien vertaisryhmätointiminnasta

Hilkka Linderborg ja Urve Jaakkola

Hilkka Linderborg ja Urve Jaakkola jakavat kokemuksiaan ikääntyvien venäjänkielisten ryhmätoiminnan järjestämisestä. Puhenvuorossa pohditaan ryhmätoiminnan aloittamista, ryhmädynamiikkaa, ryhmäläisten suosikkiteemoja ja käsitellään ikääntyvien muistisairaiden omaisten ryhmässä esille nousseita erityistilanteita. Hilkka Linderborg työskentelee suunnittelijana ja Urve Jaakkola toiminnanohjaajana Vanhustyön keskusliiton IkÄMAMU-toiminnassa.

Ikääntyvät maahanmuuttajat tarvitsevat tietoa ja tukea, jotta he rohkaistuisivat yhteistoimintaan valtaväestön kanssa. Suomen maahanmuuton lyhyt historia ei ole vielä synnyttänyt omien kielillisten ja etnisten ryhmien joukosta riittävästi toimijoita, jotka pystyisivät tukemaan omia ikäihmisiään. Asiaa hankaloittaa myös se, ettei nuorempi maahanmuuttajaskupolvi osaa hakea tukea omille ikäihmisiin tarjolla olevasta palveluvalikostamme. Lisäksi valtaväestölle suunnatuissa palveluissa ja niiden suunnittelussa ikääntyvät maahanmuuttajat ovat vielä kovin näkymätön asiakasryhmä.

Kunnallisen ikäihmisiille suunnatun palveluvalikon on opeteltava löytämään maahanmuuttajataustaisen asiakkaan huomioivia kulttuurisensitiiviisiä toimintatapoja, vaikka yhteen kieli puittuisikin. Tämä edellyttää pitkäjänteistä ja päämääritetusta kehitystä muutosten aikaansaamiseksi. Monella tämän päivän ikääntyvällä maahanmuuttajalla ei ole aikaa tähän odotukseen. Kolmannen sektorin tarjoamat ryhmä- ja vertaisryhtointiminta tuovat hyvän lisän tämän vajeen

paiikkaamiseksi.

Suomen maahanmuutolle on omaleimaista se, että venäjää äidinkielenään puhuvat muodostavat selkeästi suurimman yksittäisen kieliryhmän, kun taas muut etniset, kieliset, kansalaiset ja kulttuuriset ryhmät ovat kooltaan melko pieniä. Ikääntyvien maahanmuuttajien joukossa venäjänkielisen osuus korostuu entisestään. Vanhustyön keskusliiton IkÄMAMU-toiminnalla on usean vuoden kokemus erityisesti venäjänkielisten ikäihmisten ryhmätoiminnasta ja venäjänkielisen muistisairaiden omaisille suunnatusta vertaisryhtointiminsta. Toimintaa tukee Raha-automaattiyhdistys. Artikkeli perustuu suurelta osin näistä ryhmistä saatuihin kokemuksiin.

Miksi ikääntyvät maahanmuuttajat eivät osallistu?

Miksi ikääntyvät maahanmuuttajat eivät osallistu valtaväestölle suunnattuihin sosiaalisin tapahtumiin, kuten ryhmä- ja virkistystoimintaan? Syinä saattavat olla monet eri tekijät – esimerkiksi kielitaidottomuus, kulttuuriset eroavuudet, uskonnolliset tabut, liikunnalliset tai muut fyysiset tai psyykkiset terveysongelmat, ikäihmisen omat kielteiset asentimet ryhmätoimintaan kohtaan, haluttomuus tai vaikus liikkuva yksin kodin ulkopuolella. Oman lisänsä tuovat usein tietämättömyys olemassa olevasta tarjonnasta ja heikko taloudellinen tilanne. Yleinen nuiva suhtautuminen maahanmuuttajiin hankaloittaa ja jopa estää osallistumista perheyhteisön ulkopuolisii tapahtumiin.

Sosiaaliset tapahtumat ja muu virkistystoiminta ovat kuitenkin erinomainen keinotarjous ikääntyvät maahanmuuttajat uuteen sosiaaliseen ympäristööön. Toiminta vahvistaa yhteisön siteitä ja täyttää ikäihmisten

psykososiaalisia ja tunnetason tarpeita. Ryhmätoiminnasta ikäihmiset saavat tietoa olemassa olevista palveluista, ihmisiin sekä sosiaalista tukea. Ryhmätoiminta antaa ikäihmisille mahdollisuuden kuulua johonkin. Ryhmässä voi kokea vertaisuutta, kun samankaltaiset elämänkokemuksia vertaistuvat, kun samanlaiset ja samankaltaiset elämänkokemuksit yhdistävät. Uusien kokemusten ja elämysten ohella ryhmä voi tarjota ainutkertaisen mahdollisuuden tutustua suomalaiseen yhteiskuntaan. (Peltö-Pihko 2008.)

Ryhäätoimintaan motivoinnissa on hyvä ottaa avuksi kieleläisten tai etnisten ryhmien avain- ja luottohenkilötä. Onnistuneen tiedottamisen perusedellytys on kutsu- ja sisältöohjelman käänämisen ikääntyneiden maahanmuuttajien äidinkielle, mutta ei kannata tytyä vain paperiseen tiedottamiseen. Tiedottamisessa kannattaa hyödyntää myös suullista tiedotusta, käyttää henkilökohtaisia kontakteja ja laittaa sana kiertämään sekä puhelimitse, sähköpostitse että kirjeitse. On suotavaa käyttää hyväkseen myös etnisen ryhmän tai yhteisön omia tiedotuskanaavia, kuten lehtiä, radio-ohjelmia, työntekijäverkostoja, yhteistyökumppaneita, "puskara-diota" ja internetsivustoja.

Mitä vertaistuki on?

Vertaistuki tarkoittaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksiaan ja tietojaan toisia kunnioittavassa hengessä, vapaaehtoisesti. Vertaistuen yksikokininen sisältö on siinä kokemuksessa, ettei ihmisentarvitse olla yksin ongelmansa kanssa. Vertaisryhmässä asiantuntijuus nousee henkilökohtaisesta kokemuksesta ja osallisuudesta. Vertaisryhmätoiminta, jossa osallistujat ovat samaaikaisesti sekä auttajia että autettavia tavoittelee muun muassa:

- keskinäistä tukea
- vastavuoroisuutta
- oma-apua
- jaettuja kokemuksia
- virkistystä
- vierailuja ja tutustumiskäyntejä
- suomen kielen oppimista
- lisääntynytä yhteiskuntatietoutta
- yksinäisyyden lievitystä
- syrjäytymisen ehkäisyä

- Ryhäätoimintaan osallistujille (ryhmän vetäjää unohtamatta)
- ryhmää:
 - antaa positiivista energiaa
 - vahvistaa ja tuo yhteenkuuluuden tunnetta
 - lisää henkistä vireyttää ja fyysisistä hyvinvointia
 - lisää rohkeutta toimia omatoimisesti ryhmän ulkopuolella
 - helpottaa kotoutumista

- Ryhmään osallistuminen on osallistujille parhaimillaan voimaannuttava tai *valtaistava kokemus*. Nämä ammattikirjaliisuudessa usein käytetyt englanninkielisestä empowerment -sanasta käännettyt käsitteet tarkoittavat käytännössä henkilistä vahvistumista sekä tiedon, uskalluksen että rohkeuden lisääntymistä, pirstystä mielialaan, hyvien ystävyysuheteiden solmimista, sosiaalista tukea, yhteisöllisyyttä, me-henkeä ja vertaisilta saatua tukea.

Mikä ryhmälle nimeksi?

Vertaistukitoiminta on esimerkiksi entisen Neuvostoliiton alueelta Suomeen muuttaneille vieraas käsite. Vertaisryhmä-

toiminnan alussa tulisi osallistujille tarkkaan selittää, mikä on toiminnan tarkoitus ja tavoite. Monien kohdalla sana *vertaistuki* herättää hämmennystä, ihmetystä ja runsaasti jatko-kysymyksiä. *Vertaistuki*-ilmaisu voi varsinkin venäjänkielisenä käänösversioina kuulostaa liian viralliselta, mikä saattaa karkottaa osan potentiaalista osallistujista. Joillekin se voi symboloida negatiivisiaasioita. Venäjän kielessä *vertaistuki*-maisulle ei ole olemassa mitään suoraa käänöstää, vaan se pitää avata kuvavaan esimerkein tai muilla sanilla selittämällä. Sama pätee myös moniin muihin kieliihin. Ryhmänvertäjän on oltava varautunut mitä erilaissimpain kysymyksiin *vertaistuki*-sanaa käyttäässään. Mihin meitä verrataan? Kuka meitä vertaa? Mitä sillä tiedolla tehdään? Minne tiedot menevät? Kuka niistä raportoi? Esitetyt kysymykset saattavat olla laidasta laitaan, mutta niihin on syytä suhtautua vakavasti.

On tärkeää mieltää huolellisesti, millä nimellä vertaistuki-toimintaa markkinoi. Nimen tulisi olla mahdollisimman yksinkertainen ja yksiselitteinen. Kokemus on osoittanut, että luopumalla ryhmän nimen yhteydessä *vertaistuki*-ilmaisusta, varsinaisen vertaistukitoiminta pääsi kivuttomammin käytäntiin venäjänkielisten keskuudessa. Eräs käyttökelponen vinkki on antaa ryhmän itse päättää, millä nimellä he ryhmäänsä haluavat kutsua.

Moninaiset venäjänkieliset – kulttuuristen erityispiirteiden huomiointinen

Suomessa asuvat venäjänkieliset ikäihmiset ovat muuttaneet tänne eri puolilta entistä Neuvostoliittoa. Suomessa toimivissa venäjänkielisissä ryhmissä on henkilöitä, jotka ovat muuttaneet Suomeen monista eri maista. Esimerkiksi Venäjältä, Moldovasta, Ukrainasta, Valko-Venäjältä, Armeniasta ja Vi-

rosta. Venäjän kieli saattaa olla ainoa heitä yhdistävä tekijä, koska sillä päijäsi kaikkialla entisessä Neuvostoliitossa. Kulttuuriset erityispiirteet kuitenkin säilyvät. Jokaisella alueella oli omat perinteensä, kuten kansallispuvut, ruoat ja juhlat. Borsiskeitosta voi olla olemassa yhtä monta ”aitoa ja oikeaa” reseptiä kuin on ryhmässä osallistuja. Sama pätee leikkimielisesti sanottuna asiaan kuin asiaan.

Tämä kulttuurien kirjo on hyvä pitää mielessä ryhmätoiminnan suunnittelija toteutusvaiheessa. Jotkut piirteet ovat silti monille venäjänkielisille yhtä tärkeitä. Entisessä kotimaassa oleiltaan paljon ulkona, jaettuun ilot ja surut naapureiden ja lähiympäristön kesken. Koko taloyhteisö tunsi toinen toisensa asiat. Monelle suomalaiselle kaupunkikulttuuri, jossa naapurit eivät edes tervehdi toisiaan, näyttäätyy kylmänä ja vieraana. Sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä kaivataan. Kun kontaktit suomalaisiin ovat etäiset ja oman äidinkielen yhteisö on pieni, sosiaalinen tutkiverkosto kapenee.

Ryhämäprosessista

Vanhustyön keskusliiton IkäMAMU toiminta on vuodesta 2006 lukien järjestänyt helsinkiläisille venäjänkielisille ikäihmisille vertaisryhmätoimintaa Helsingin sosiaaliviraston omistamissa tiloissa Malmilla. Virkistyskeskuksen tilat ovat ryhmän käytössä kolmena päivänä kuukaudessa kolmen tunnin ajan. Yksi kokoontumiskerta kuukaudessa on omistettu tutustumis- ja virkistyskäyntejä varten, jotka suuntautuvat joko museoihin tai muihin ikäihmisille tarkoitettuihin kohdeisiin ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Vertaistukiryhmän aloitusvaiheessa toimintaan osallistui ensin vain muutama henkilö. Osallistujien määrä vaihteli ryhmäläisten tarpeiden

ja henkilökohtaisten tilanteiden mukaan. Joidenkin motiivit saattoi olla tarve saada yksilökohtaista neuvontaa. Toiset jättäytyvät kokonaan ryhmän ulkopuolle joko oman tai lähiomaisen sairauden vuoksi. Uusia ryhmäläisiä otetaan muun ryhmän koon ja tilojen sallimien raamien puitteissa. Keskimääräinen osallistujamäärä on noin 8–10 henkilöä tapaamista kohden.

Ryhmän toiminnan aloitusvaiheeseen on varattava riittävästi aikaa, sillä ryhmätytymisen ei tapahdu hetkessä. Aloitusvaiheessa ryhmän kokoonpano yleensä muutuu kerrasta toiseen, mikä vaikeuttaa ryhmätyymistä. Ohjaajalla pitää olla maittia, vaikka ensimmäisillä kerroilla tungosta ryhmään ei olisikaan. Ryhmän vetäjällä tulee olla voimia motivoida ryhmäläisiä ja panostaa tapaamisten sisältöön. Samaanikaistaan hänent tulisi tiedottaa toiminnasta, jotta se herättäisi kiinnostusta uusissa osallistujiissa. Ryhmän vetäjän on myös itselle kehittävä ja analysoitava omaa toimintaansa. Muuten vaarana voi olla, että ryhmätoiminta alkaa ajan myötä passivoittaa myös vetäjää. Mitään ei pidä ottaa itsestään selväänä. Kehittymistä tapahtuu sekä ryhmässä että ryhmän vetäjässä. Lisäksi jokainen ryhmä on erilainen ja ryhmät muokkautuvat niin osallistujien kuin vetäjän persoonallisuuksien mukaan. Vetäjän pitää herkällä korvalla kuunnella ryhmää ja sen esittämää toiveita.

Ryhmytyksen alussa osallistujat saattavat olla passiivisessa roolissa: he eivät halua puhua omista henkilökohtaisista asioistaan muiden kuullen. Ryhmätyymistä voivat edistää ulkopuolisten ammattilaisten pitämät luontotyypiset alustukset. Esimerkiksi entisessä Neuvostoliitossa on totuttu siihen, että ryhmän vetäjä on koko ryhmän johtaja. Hän on auktoriteetti, jota tullaan kuuntelemaan. Kunniotustaosoitetaan olemalla

kohteliaasti vaiti. Harvalle tulee edes mieleen ehdottaa jatkun uutta saati kritisoida johtajan ehdotuksia. Ryhmäläiset toimivat aluksi tämän totutun kulttuurisen mallin mukaan: johtaja puhuu ja toiset kuuntelevat. Hierarkkisuus korostuu. Entisessä kotimaassa ei ole totuttu siihen, että ryhmässä puhutaan avoimesti. Mahdolliset keskustelut ja kommentoinnit käydään vasta ryhmän tai tilaisuuden lopputua ja johtajan korvien ulottumattomissa.

Mitä vertaisryhmän ohjaajalta vaaditaan?

Kun ryhmäläiset voimaantuvat, ryhmän ohjaajan tulee antaa osallistujille tilaa ja turvalliset raamat aktiiviseen osallistumiseen. Ryhmäläisille on myös varattava riittävästi aikaa tutustua rauhassa toisen toisinsa. Tämä lisää ja vahvistaa ryhmän keskinäistä luottamuusta. Hyvälle ryhmäohjaajalle muodostuu käsitys jokaisen ryhmäläisen yksilöllisistä tiedoista ja taidoista sekä terveydentilasta. Suotavaa olisi, että ohjaajalla on ensiaputaidot hallussa ja valmiudet toimia äkillisissä sairauskohtaissa.

Ryhmissä on myös paljon erilaista osaamista. Ohjaajan vastuulla on nostaa jokaisen osaaminen koko ryhmän käyttöön. Taitava ohjaaja kykenee hyödyntämään ryhmäläisten positiivisia puolia antamalla heille mahdollisuuden tuoda osaamistaan vahvemmin esille.

Entisen Neuvostoliiton alueella vähäeltiin tavallisten ihmisten kokemuksia ja osaamista. Osaaminen jäi piilloon tai taitoja ei arvostettu. Monesti arvostettiin pelkästään työhön liittyvää ammattitaitoa tai koulutuksen tuomaa arvoasemaa, eikä yksilöiden osaamisen kirjolla ollut merkitystä. Tämän takia monet entisen Neuvostoliiton alueelta muuttaneet ikäih-

miset eivät tule ajatelleeksi, että myös heidän osaamisellaan oli merkitystä.

Tulkkaus on hyvä ja välttämätön asia, mutta se ei korvaa samaa kieltyä puhuvan ohjaajan roolia. Jos ryhmän vetäjä ei halua tulla ryhmäläisten kieltyä, on melko todennäköistä, että ryhmän sisäinen ilmapiiri on varautuneempi. Säattää olla, että ryhmässä ei olla niin avoimia ja välittömiä, jos vetäjä ei puhu ryhmäläisten kanssa samaa kieltyä.

Ihääntyvien maahanmuuttajien vertaisryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmädynamiikan taitojen lisäksi:

- monikulttuurisuuden tuntemusta
- ammatillisuutta ja asianantijuuutta
- tapakulttuurien huomioimista
- kulttuurikompetenssia – kykyä ymmärtää ryhmäläisten taustoja
- kykyä herättää luottamusta
- kielitaitoa
- kuuntelemisen taitoa
- empatiaa ja diplomaattia sekä kykyä välttää tiettyjä teemoja – ryhmässä ei esimeriksi oteta kantaa poliittisiin tai uskonollisiin vakauimuksiin.

- kykyä luoda hyvä ilmapiiri ja me-henki, jossa ryhmäläiset kunnioittavat toisiaan ja välttävät loukkaamasta toisiaan tai vähättelemästä toisten tekemisiä tai sanomisia.
- ajankohtaisten asioiden seuraamista
- halukkuutta ja taitoa jakaa tietoa ja neuvoa tarvittaessa
- HUOM! Ensiaputaitojen hallitseminen on suotavaa!

Venäjänkielisten ikäihmisten suosikkiteemat

Monet ryhmiimme osallistuvista toivoavat tietoa päivän tapahtumista. Materiaalina voi käyttää esimerkiksi ilmaisjake-lulehtiä. Jokainen voi tuoda mukanaan oman lehden, jota käydään yhdessä läpi. Lehdestä nostetaan esiin mielenkiintoisimmat aiheet. Menetelmä toimii sekä hyväntäytteiskuntatietouden lisääjänä, että myös suomenkielen oppimisen välineenä. Monen ryhmäläisen päälliimmäisenä toiveena on oppia suomen kieltyä, jotta he pärjäisivät itsenäisesti ilman tulkkaa jokapäiväisissä arkitilanteissa. Osa ikäihmisiä kokee tulkkin käytön nöyryyttävänä ja merkkini siltä, että he ovat avuttomia ja riippuvaisia muista.

Terveyteen liittyvät teemat herättävät aina ikäihmisisä kiinnostusta, ovat he sitten suomalaisia tai maahanmuuttajia. Erityisesti ikääntymiseen liittyvistä muutoksista halutaan tiedotia. Ennaltaehkäisevät elämäntavat ja niiden vaikuttukset terveyteen sekä yleiseen hyvinvointiin koetaan tärkeiksi. Liikuntatietous, tuoliumpa tai ikäihmisiille tärkeä tasapainolautailu saavat monet innostumaan. Liikuntateema on helpo yhdistää osaksi ryhmän säännöllistä toimintaa.

Tutustumiskäynnit lähimarketin tuotehyllyihin kiinnostaa useaa, koska monille suomalaiset tuotteet eivät ole tuttuja tai niitä ei osata käyttää omassa ruoanvalmistuksessa. Lukuisat maitotuotteet kiinnostavat monia. Gluteenittomat, laktosittomat ja hyla-tuotteet herättävät ihmetystä. Kysymykset kuten "Mihin sitä käytetään?" tai "Voiko myös normaalilihiminen niitä käyttää?" ovat tavaramaisia. Myös terveellinen ruokavalio käsitteenä on uutta. On totuttu syömään sitä mitä on tarjolla, eikä ole pohdittu mitkä tuotteet ovat terveellisiä ja mitkä vähemmän terveellisiä. Tutustumiskäynti

on myös helppo järjestää – tosin kokemus on osoittanut, että retkestä olisi hyvä informoida myös kohteena olevan myymälän henkilökuntaa ikävien yllätysten välttämiseksi.

Kokemustemme mukaan toimivia ryhmätoiminnan teemoja ovat:

Ikäihmisten terveellinen ravitsemus

- vitamiinit ja antioksidantit flunssan aikana
- terveellinen aamiainen, välipalat, ruokajuomat sekä niiden valmistusohjeet
- tutustumiskäynti päivittäistavarakauppaan
- perehtyminen tuoteselostuksiin ja terveelliset ruoka-aineet
- terveellinen lautasmalli

Ikäihmisten liikunta ja merkitys terveydelle

- tuoliumpaa, ohjeet kotijumppaan
- niska- ja harjajumppa
- kuminauhajumppa
- tasapainoharjoittelu

Tutustumiskäynnit

- tutustumisen apuvälineiden tarjontaan
- tutustumiskäynti Toimiva koti (asumista helpottavia ratkaisuja ikääntyville)
- tutustumiskäynti vanhusten palvelukeskuukseen
- tutustumiskäynti historialliselle hautausmaalle
- retket ja matkat

Kokkauspäivät

- valmistellaan blinejä, karjalanpiirakoita, raha- tai perunalettuja yhdessä suomalaisten eläkeläisten kanssa

Tietoiskupäivä

- tietoa Suomesta: historia, maantieto, yhteiskunta
- tapakulttuurit Suomessa – suomalaiset venäjänsielisten silmissä
- useat eri asiantuntija- ja vieraillijuennot (muisti, etuudet, lupa-asiat jne.)

Mitkä teemat toimivat tähmeammin?

- Käsityöt eivät omien kokemuksiemme perusteella ole venäjänsielisten ikäihmisten parissa suosittuja. Jotkut ovat perusteleet haluttomuuttaan käsityötä kohtaan sillä, että he ovat koko elämänsä ajan joutuneet tekemään erilaisia kättentöitä. Monille materiaalilin hankita tuottaisi lisäkustannuksia, johon ei ole varaa. Yhteiskäytössä ovat ompelukoneet tai matonkudonta eivät myöskään ole saaneet ryhmissäämme nostunutta vastaanottoa.

Kokemuksiemme mukaan tietokilpailut tai tietokilpailut kiinnostavat vain harvoja. Visailuun ei haluta osallistua, koska ei haluta paljastaa omaa tietämättömyyttään muiden silmissä.

Toisaalta Miettinen (2009) kuvaa useita erilaisia onnistuneita toiminnallisia menetelmiä, joita hän on soveltanut inkieriläis-vanhusten muistelutyöpajoissa. Esimerkkeinä hän mainitsee muun muassa tarinatyynytt, muistorasiat tai muistomerkot. Muistelutyöpajat ovat tarjonneet tilaa muistelun ja sitä kautta mahdollisuuden käsittellä kipeitäkin kokemuksia. Muistellemisen on voinut olla vapaamuotoista tai strukturoitua, kahdenkeskistä tai ryhmässä tapahtuvaa. On tunnioitettava myös heitä, jotka eivät halua muistella, koska muistot saattavat herättää ahdistusta. Usein muistelutyö antaa silti voimaa ja jossa molemmat osapuolet saavat prosessista jo-

takin. (Miettinen 2009, 22.)

Läkkiäiden venäläisten muistisairaiden omaiset – vertais- toiminnan erityispiirteitä

Muistisairaiden omaisille kohdennetulla vertaistukitoiminnalla on oma erityinen piirteensä, joka selittää osittain ryhmäläisten suhtautumis- ja toimintatapaa. Vanhustyön keskusliiton IkäMAMU toiminta on vuodesta 2007 järjestänyt pääkaupunkiseudun muistisairaiden omaishoitajille tarkoittuvia vertaisryhmätointeja. Hienovaraistaesti alkaneelle vertaisryhmätointinalle nähtiin suurta tarvetta, koska en-tisessä Neuvostoliitossa ei ole totuttu puhumaan perhettä kohtaavista psykkisistä sairausista tai omasta masennuksesta. Mielen muutokset, mielen ja muistin sairaudet ja kaikki siihen liittyvä ovat tabuja. Muista yleisimmistä sairausista, kuten esimerkiksi selkä-, vatsa- tai sydänoireista sen sijaan puhutaan avoimesti ja hartaasti. Vinkkejä ja omia lääkkeitä vaihdellaan ja niitä myös suositellaan toinen toisille. Ryhmässä saatetaan kertoa hyvinkin tarkasti oireista ja vaivoista liittyen esimerkiksi kilpirauhaisen vajaatoimintaan, diabetekseen tai verempaineeseen. Mutta kaikki mikä liittyy psykkiseen terveydentilaan, on vaiettua ja salattua. Häpeän ja leimautumisen pelko on vahva. (Linderborg 2007.)

Venäjänkielisille muistisairaiden omaishoitajille tarkoitettua vertaisryhmätointiaa IkäMAMU toiminta on järjestänyt yhteistyössä Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Muistineuvola-toiminnan ja Pääkaupunkiseudun Omaishoitajat ja Läheiset ry:n (POLLI) kanssa. Vertaisryhmätointinta on suunnattu kaiken ikäisille omaishoitajille ja omaisille, mutta käytännössä ryhmäläiset ovat olleet iäkkäämpiä henkilöitä. Nuorimmat vertaisryhmäläiset ovat olleet yli 50-vuotiaita. Tapaamisissa

on keskimäärin 6–8 osallistujaa. Osa osallistujista on ajan myötä jättäytynyt tapaamisten ulkopuolelle uusien tullessa tilalle.

Kerran kuukaudessa toimiva vertaistukiryhmä kokoontui kahden ensimmäisen toimintavuotensa aikana POLLI:n tilois-sa Länsi-Pasilassa. Käytännön syistä ryhmä alkoi syksystä 2009 kokoontua Itä-Helsingissä sijaitsevan senioritalon kokoonku-mistiloissa ja myöhemmin myös vertaistukilaisten yksityisko-deissa. Monet omaishoitajista asuvat Itä-Helsingin alueella ja joillakin omaishoitajilla ei ole ollut paikkaa minne jättää muistisairasta vertaistapaamisten ajaksi.

Kokemustemme mukaan muistisairaiden omaishoitajat elivät puhu omista vaivoistaan, vaikka heiltä suoraan kysyttäisiin heidän vointiaan. Vastaus saattaa olla hyvinkin topakka ja torjuva: "Nyt ei ole kysymys minusta, sillä minun on pakko pärjätä." Kun vertaistukitoimintaan osallistuva henkilö on vastuussa toisesta ihmisenestä, niin oma terveys ja jaksaminen ovat toissijaisia, eikä omaan jaksamiseen osata hakea apua. Monet omaishoitajat kokevat hyvin vaikeaksi pyytää ulko-puolista apua selviyttyäkseen omaishoitamiseen liittyvistä tilanteista, johon he ovat huomaamattaan ajautuneet. Este avun tai heikkouden osoittamiselle saattaa olla perä-sin omaishoitajan omasta henkilöhistoriasta ajalta, jolloin omaishoitajan identiteetti pohjautui ammatilliselle kom-petenaille, osaamiselle ja riippumattomuudelle. Voi kestää pitkään ennen kuin loppuu ajettu omaishoitaja ymmärtää, ettei hänen todellisuudessa enää selviydy hoitamisesta, var-sinkin jos kaikki hänen resurssinsa on jo valjastettu hoitami-sesta selviytymiseen. Joskus jopa avun pyytäminen koetaan henkilökohtaisena epäonnistumisena. Vaikka omaishoitajat tulisivatkin tietoisiksi siitä, että heidän on saatava ulko-

puolista apua, on heillä valkeuksia päästää avun piiriin. Kokeemme mukaan venäjänkielisiltä omaishoitajilta puutuu usein tietoa siitä, miten suomalainen palvelujärjestelmä toimii ja mitä sillä oli si tarjottavana.

Ero muistisairaiden omaishoitajien vertaisryhmän ja tavaliiseen venäjänkielisen ikäihmisten vertaisryhmän välillä on selkeä. Läkkäiden vertaistukiryhmässä puhutaan avoimesti erilaisista vaivoista ja niistä ollaan myös kiinnostuneita. Ryhmäläiset saattavat jopa tuoda erilaisia luontaituotteita toinen toisilleen kokeilavaksi vakuumtaan samalla niiden toimivuutta. Erilaisiin vaivoihin haetaan innokkaasti neuvoja ja vinkkejä. Vertaistuki saattaa mennä jopa niin pitkälle, että omia henkilökohtaisia reseptilääkkeitä "koemistaetaan" toinen toisillaan.

Muistisairaiden omaisten vertaisryhmään osallistutaan omien voimien mukaan, koska muistisairaan hoitaminen kuluttaa voimia. Vertaisryhmään ei tulla viihdytämään, vaan saamaan tietoa ja neuvoja koskien muistisairautta ja sen etenemistä. Tietoa kaivataan kaikesta muistisairauuteen liittyvästä. Muistisairaiden vertaisryhmätoiminta auttaa omaishoitajaa ymmärtämään, mistä dementoivassa sairaudessa on kyse. Se auttaa myös oivaltamaan, millaisista sairauden mukanaan tuomista persoonaallisuusmuutoksista on hoidettavan kohdalla kyse. Lisääntynyt tieto auttaa huomaamatta omaishoitajia jaksamaan paremmin, vaikka se ei olisi kenenkään ensisijaisena tavoitteena vertaistukitoimintaan osallistuttaessa. Samalla omaishoitajat saavat tietoa olemassa olevista tukipalveluista.

Olemme hyödyntäneet omaishoitajien vertaistukitoiminnassa valtaväestölle suunnattuja informaatiolehtisiä ja tiedotteita. Ymmärrys lisääntyy, kun tiiviistä asiaa sisältävät suomenkieli-

set tekstit käännetään ymmärrettävämpään ja sellkeämpään muotoon. Konkreettiset esimerkit auttavat parhaiten. Kun keskinäinen luottamus ryhmässä kasva, osallistujat rohkaistuvat kertomaan varovasti myös omista kokemuksista. Monet kokevat suurta henkistä helpotusta huomateissaan, että he eivät ole asiansa kanssa yksin. Vähitellen jokaisella on jotakin kerrottavaa, johon kaivataan ryhmäläisten tukea ja neuvoja. Tuloksena on huomaamatta ja luonnollisesti syntynyt vertauskuva, jota ei väkisin pystytä synnyttämään.

Kirjallisuus

- Linderborg, Hilkka (2007). De ryskspråkiga anhörigvårdarnas upplevelser i vårdan-
tuttajat/sahkoiset_julkaisut/ (5.11.2010).
- Miettinen, Helena (2009). Iloa ja voimaa tarinoimalla. Vanhustyön keskusliitto ry,
Helsinki.
- Peltö-Pihko, Marja (2008). Ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmänohjaus, Vanhus-
ja lähiimmäispalvelunliitto ry.

Tietaa ja uimaammuttajat Alankomaissa

Ikkäntyytä maahanmuuttajat Alankomaissa

Marije Vermaas-Boer
Suomennos: Teemu Saarenpää

Hollantilainen Marije Vermaas-Boer kertoo puheenvuorossaan ikääntyvien maahanmuuttajien tilanteesta Alankomaissa sekä esittelee Alankomaissa toteutettuja hankkeita ja menetelmiä, joiden tarkoituksesta on ikääntyvien maahanmuuttajien voimaannuttaminen. Marije Vermaas-Boer työskentelee suunnittelijana pitkääikaishoidon asiantuntijainstituutissa Vilansissa.

”Vanhuksissa piilevän kollektiivisen voiman käyttöönotto lähtee yksilöstä. Se alkaa ihmisten kuuntelemisesta, heidän vakuuttamisestaan sen asian suhteen, että he voivat olla sitä mitä ovat. Tämä tarkoittaa, että maahanmuuttajille annetaan esimerkiksi mahdollisuus ja tilaisuus pysyä siinä ryhmässä, jossa he tuntevat olonsa mukavimmaksi. Siinäkin tapauksessa, että ko. ryhmä on heidän oma maahanmuuttajaryhmänsä, ja siinäkin tapauksessa, että tämä ei johtaa heidän integroitumisenса muuhun yhteiskuntaan. Maahanmuuttajien tarpeiden kuunteleminen voi myös tarkoittaa, että näet mihiin ihmiset kykenevät tai eivät kykene ja mitä perhe tai epävirallinen hoitaja kykenee ja ei kykene hoitamaan. Voiman tunustaminen auttaa ihmisiä tulemaan siksi mitä heidän tulisi olla. Tämä vie aikaa, joka vaatii myös välikäsiensä ja käänitäjien käyttöä, jotta kuunteleminen saadaan toimimaan.”

©sa 1 – Maahanmuuttajat Alankomaissa

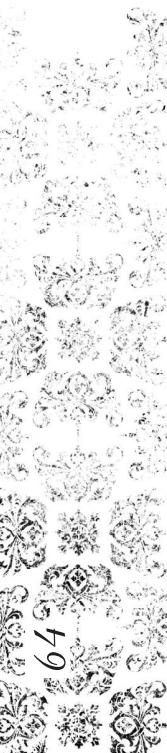
Maahanmuuton historia

Hollantiassa yhteiskunnassa on valtava uskontojen ja kulttuurien kirjo. Näin ollen on tärkeää ja merkityksellistä tavata toisaan. Vain sitten löydämme toisistamme samankaltaisuussia ja eroavaisuuksia. Nämä ymmärrämme toisiamme paremmin. Tämä luo tilaa ymmärrykselle ja kunnioitukselle.
– Hollantilainen oppinut

*Hollantiasta kulttuuria tai henkilöä ei ole olemassakaan.
Hollantilainen yhteiskunta on hyvin kirjava.*
– Hollannin kruunuprinssin puoliso Prinsessa Máxima

Alankomaat tunnettiin suvaitsevaisena maana 1500-luvulta lähtien. Kaupankäynti ja uskonnontapauden arvostus toivat Alankomaihin paljon ulkomaisia. Uskonnolliset pakolaiset, kuten portugallaiset, espanjalaiset ja saksanjuutalaiset sekä Ranskan hugenotit etsivät turvapaikkaa inkvisioliita. ”Hollantilaisena kulta-aikana” tunnetun 1600-luvun jälkeen maan taloudellinen tilanne heikkeni. Tämä pienensi maahanmuuttajien virtaa.

Ensimmäisen ja toisen maailmansodan aikana Alankomaihin saapui pakolaisia Belgiasta sekä englantilais- ja saksalaistaitisia sotilaita, mutta nämä palasivat lähtömaihiinsa sodan päättyttyä. Ennen toista maailmansotaa ja sen aikana mahtuli saksalaisia juutalaisia, jotka etsivät turvapaikkaa. Valitettiin Alankomaiden hallitus kuitenkin sulki juutalaiset pakolaiset leireille, joista saksalaiset myöhempin siirsiivät heistä suurimman osan tuhoamisleireille.



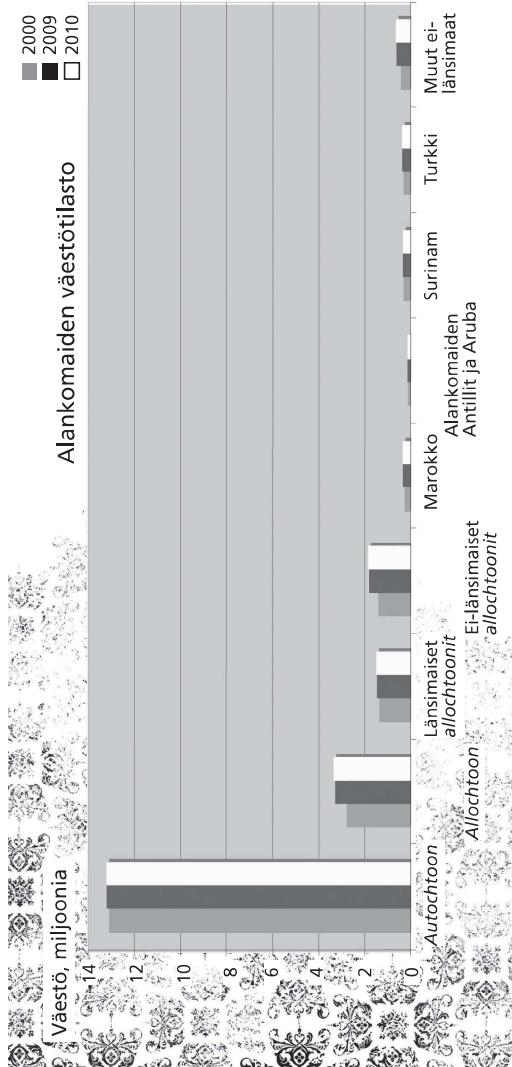
Vuosien 1945–1965 aikana Alankomaihin saapui noin 300 000 indonesialaisia, moluukkia sekä hollantilaista entisestä Alankomaiden Itä-Intian siirtomaasta. Huonosta taloudellisesta tilanteesta johtuen taas monet hollantilaiset muuttivat hallituksen tukemina Kanadaan, Yhdysvaltoihin, Etelä-Afrikkaan ja Australiaan.

Kuitenkin taloudellisen tilanteen odottamattoman nopea elpyminen johti työvoimapulaan. 1950-luvun lopulla Alankomaiden hallitus rekrytoi työvoimaa Espanjasta ja Italiasta lupaamalla väliaikaista työjaksoa maassa. 1960-luvulla rekrytointiin turkkilaisia ja marokkolaisia työntekijöitä. Nämä ulkomailta rekrytoidut työntekijät olivat nuoria, kouluttamatonmia miehiä, jotka tulivat työskentelemään teollisuuden parin. Kaikille työläisille tehtiin väliaikainen työopimus, mistä syystä heitä kutsuttiin *ulkomaisiksi työntekijöiksi*. Mikäli uusia töitä ei väliaikaisen työopimuksen päättyvä ollut tarjolla, miesten odotettiin palaavan kotimaihinsa. Väliaikaisuuden vuoksi heidän sallittiin ja heitä jopa kannustettiin säilyttämään oma identiteettinsä (kielensä, uskontonsa, tapansa), jotta heidän olisi lopulta helpompaa palata lähtömaihinsa. Paluuta ei kuitenkaan tapahtunut, vaan työntekijät toivat perheensä Alankomaihin ja lapset kasvoivat täällä. Moni työntekijä halusi myös pojalleen aviovaimon kotimaasta. Tämä ilmio tunnetaan nimellä "tuontivaimot." Nykyään näiden perheiden lapset kokkevat kuuluvansa Alankomaihin eivätkä halua palata Turkkoon tai Marokkoon. Ikääntyessään moni mies haluaa palkata lähtömaahansa, mutta vanhemmat naiset pysyvät usein mieluummin lähellä lapsiaan.

Viime vuosina Alankomaiden hallitus on alkanut ymmärtää, että ulkomailta tulleet työntekijät ovat tulleet jäädäkseen, ja heidät on käsitettävä osana hollantilaista yhteiskuntaa ja

kulttuuria. Sen sijaan, että ulkomailta tulleet työntekijöitä kehotetaisiin pitämään kiinni vain omasta kulttuuristaan, heitä rohkaistaan tulemaan osalliseksi hollantilaista kulttuuria ja yhteiskuntaa.

Turkkilaiset ja marokkolaiset ovat 60-luvulta lähtien olleet Alankomaiden suurimpia maahanmuuttajaryhmiä. Paljon maahanmuuttajia on tullut myös Alankomaiden entisistä siirtomaista Surinamista ja Alankomaiden Antilleilta. Myös Jugoslaviasta, Irakista ja Afganistanista tulleet pakolaiset ovat hakeneet ja saaneet turvapaikkoja Alankomaista.



Lopputuloksena tästä kehityksestä 20 % Alankomaiden väestöstä on nykyään ulkomailta maahanmuuttajataustaisia (*allochtoon*)¹. Muutaman vuoden kuluessa *allochtonien*

¹ Hollanninkielinen sana *allochtoon* (*jostain muualta*) tarkoittaa henkilöä, jonka vanhemmista ainakin toinen on syntynyt Alankomaiden ulkopuolella; vastaavasti käsitettä *autochtoon* (*täältä*) käytetään puhuttaessa Alankomaissa syntyneistä ihmisiä, joiden vanhemmat ovat myös syntyneet Alankomaissa. Määritelmä voi luoda outoja tilanteita. Esimerkiksi omat isovanhempani työskentelivät Yhdysvalloissa 8 vuotta, jona aikana äitiini syntyi. Tämä tarkoittaa että olen itse *allochtoon*, vaikka koko sukuni on Alankomaista. →

¹ Erojen tekemiseksi eri ryhmien välille on kehitetty termit *länsimainen* ja *ei-länsimainen allochtoon. Ei-länsimaisiin* kuuluvat ne, joiden jompikumpi vanhempi on syntynyt Afrikassa, Latinalaisessa Amerikassa tai Aasiassa (mukaan luettuna Turkki), poikkeuksina Alankomaiden Itä-Intia ja Japani. Myös Alankomaiden kultingaskuntaan kuuluvissa Aruballa, Surinamilla ja Alankomaiden Antilleilla syntyneet katsotaan ei-länsimaisiksi.

määrä Alankomaissa tullee olemaan 2 miljoonaa. Maahanmuutto on vuonna 2010 suurin syy asukasmääärän kasvulle. Vuonna 2015 puolet isojen kaupunkien aikuisväestöstä tullee olemaan allochtoon-taustaista ja vanhusten määrä heidän joukossaan tullee kolminkertaistumaan. Paras tapa kuvata hollantilaista nyky-yhteiskuntaa on kutsua sitä monikulttuuriseksi.

Vuodesta 2000 lähtien maahanmuuttoon liittyvät säädöt ovat tiukentuneet huomattavasti. Tämä tapahtui varsinkin sen jälkeen, kun Alankomaiden hallitus huomasi, että uuteen maahansopeutuminen sekä hollantilaisten tottuminen uusiin kulttuureihin vie aikaa. Jotkut pelkäävät, että Alankomaat ei pärjää kaikkien erilaisten maahan tulevien siirtolaisryhmien kanssa. Jotkut poliitikot ovat esittaneet, että kaikkien vierasmaalaisten työntekijöiden tulisi pallata lähtömaihiinsa. Anti-Islamaiseksikin kutsuttu Geert Wilders on parhaiten tunnettu tästä ajattelutapaa edustava poliitikko. Kesäkuussa 2010 hänen puolueensa saavutti paljon äänijä, mikä on osittain hänen ajatustensa suosiosta.

Maahanmuuttajat ja Alankomaiden sosiaalijärjestelmä

Alankomaita sanotaan huolenpitovaltioksi – hyvinointijärjestelmää arvostetaan suuresti. Jokaisella on oikeus tarvitsemaansa avustukseen ja jokainen on myös velvoitettu sairausvakuutuksen ottamiseen. Apua tarvitsevien henkilöiden

alavite jatkuu tulee käydä lääkäriä ennen sairaalaan tai klinikalle menemistä. Mikäli henkilö tarvitsee ammatillista apua kotonaan, hänen tilanteensa arvioidaan yksilöllisesti. Alankomaissa on käytössä erityinen laskentajärjestelmä, jonka avulla kullekin henkilölle määritään yksilöllisten tarpeiden mukaan ammatillista apua juuri se määrä, mitä kulloinkin tilanne vaatii. Tuki voi vaihdella pienimuotoisesta asunnon siivousavusta ympäri vuorokautiseen hoitoon.

Terveydenhuollon nouseista kustannuksista johtuen hallitus kannustaa ikääntyneitä pysymään kotonaan mahdollisimman pitkään ja pysymään aktiivisina. Kansalaiset itse katsotaan mahdollisimman paljon vastuullisiksi omasta terveydestään ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Epämuodollisen avun, kuten perheenjäsenten ja vapaaehtoistyön puoleen kannustetaan käännytymään ennen muodollisen avun eli terveyspalveluiden käyttämistä. Tästä on seurauksena se, että yhteiskunnan tarjoamaa kotiapua ei helposti myönnetä.

Monista säännöksistä jatkuista säännöistä johtuen byrokraattia on paljon. Ennen avun saamista on täytettävä monet paperit. Tämä on ongelmallista maahanmuuttajille, sillä he eivät suurimmaksi osaksi tiedä, mistä apua tulisi etsiä. Monet maahanmuuttajat eivät ole tietoisia apua tarjoavien tahojen olemassaolosta. He eivät myöskään puhu kieliltä tarpeeksi hyvin selvitökseen paperisodasta, joka tuottaa ongelmia monelle alkuperäisellekin hollantilaiselle.

Muutaman viime vuoden aikana terveydenhuoltojärjestelmiä on tullut kaupallinen. Tästä on ollut seurauksena avun yksilökohtainen rätätölinnen tarpeiden mukaan. Palvelujen laadun takaamiseksi hallitus on velvoittanut jokaisen terveydenhoitopalveluita tarjoavan tahan, kuten vanhainkodit ja

sairaalat kiinnittämään erityistä huomiota henkiseen ja ruumilleen hyvinvointiin, asuinoloihin ja sosiaaliseen osallisuuteen.

Voidakseen tuottaa säädöksen mukaisesti laadukasta terveydenhuoltoa sen tarjoajien tulisi ottaa huomioon kaikkien asiakkaiden tarpeet ja halut – myös maahanmuuttajavanhusten.

Maahanmuuttajaryhmä koskevaa tutkimusta tarkasteleva törmää usein termiin hin sisällyttämisen, monimuotoisuus, sosiaalinen ja fyysinen käyttömahdollisuuden aste, kaikkien osallistuminen, suunnittelu kaikille. Keskeinen ajatus on, että kaikkien palvelujen tulisi olla hyödyllisiä kaikille. Yleensä palvelujen piiriin pääsevä lähinnä kantahollantilaiset. Tästä johdetaan ja kannustetaan monin tavoin.

Vanhempia maahanmuuttajia on rohkaistava kertomaan näkemyksensä hyvästä terveydenhuolosta ja haluamistaan palveluista vanhetessaan Alankomaissa. Maahanmuuttajat ovat tulleet Alankomaihin tarkoituksenaan palata kotimaihinsa paljon paremmiin voivina. Vanheneminen merkitsee irti päästämistä ja sen suremista, mihin ei enää kykene. Maahanmuuttajavanhaksilla menetetyn määrä on usein muita ikäryhmiä suurempi. Maahanmuuttajavanhus ei välittämättä koe Alankomaita kodikseen ja hän on saattanut menettää yhteyden myös kotimaahansa. Jotkut kokevat ikään kuin jääkaantuneensa kahtia, kun moni läheinen ihminen on jäänyt kotimaahan. Usein maahanmuuttajat kaipaavat lähtömaihiin ja tuntevat koti-ikävää silloinkin, kun eivät enää kuulu lähtömaihiinsa.

Maahanmuuttajavanhaksilla on Alankomaissa vaikeaa, silloin terveydenhuolto ei useinkaan sovi heidän tarpeisiinsa. Tähän on monia syitä. Näitä voivat olla muun muassa yhteisen kielen puuttuminen hoitohenkilökunnan kanssa sekä toisistaan poikkeavat kulttuuriset käskykset hoitomuodoista ja hoidon tarpeesta. Alankomaissa ihmisten odotetaan pärjäävän sairauskien kanssa hyvin itsenäisesti. Esimerkiksi marokkolaisessa kulttuurissa on kuitenkin totuttu siihen, että lääkäri kertoo sairaalle, miten sairauden kanssa toimitaan. Alankomaiden terveydenhoitojärjestelmässä oletetaan myös, että ihmiset etsivät aktiivisesti apua ongelmiltaan, kun taas avun pyytäminen ja sen löytäminen voi olla monille maahanmuuttajavanhaksille vaikeaa. Kuitenkin myös maahanmuuttajavanhukset haluavat vanhetta turvallisessa ja omalta tuntuvassa ympäristössä.

Kun maahanmuuttajille tarjotaan terveydenhuoltoa, kannattaa käyttää selkeää terminologiaa. Esimerkiksi objektiiviset määreet, kuten pituus ja paino ovat selkeitä, mutta käsittäteitä kuten terveys, tuska, suru ja pelko saatetaan käyttää eritavoin kontekstista riippuen. Jokainen ihmisen kokee nämä asiat eritavalla. Näin ollen käytettävien sanojen merkitys on tehtävä selkeäksi. Esimerkiksi voidaan ottaa painajaisunet. Alankomaiden kulttuurissa tämäntyyppiset unet selitetään helposti painajaisina, mutta joissakin kulttuureissa perinteesti uskotaan, että esi-isät vieraillevat unien kautta. Näitä unia pidetään elämää rikastuttavina. Tästä johtuen lääkäri ei välittämättä kannata suositella painajaisia näkevälle lääkekuuria, vaan esimerkiksi kehottaa tästä vierailleenan henkisen auktoriteetin, kuten imaamin luona keskustelemaan.

Toinen kiinnostava esimerkki on peräisin kyselytutkimuksesta, jonka yhteydessä kaikki haastatellut turkkilaiset miehet

kertoivat kärsivänsä ”sydäenvaiivoista”. Kun heiltä kysyttiin tarkemmin sydänvaikeuksien sisällöstä, miehet vastasivat: ””No, jos sydämeni lakkaa lyömästä, silloinhan minä kärsin!” Kyselyyn osallistuneet turkkilaismiehet eivät yksinkertaisesti ymmärtäneet sydänsairauksiin liittyvää terminologiaa.

Qsa 2 – Hyviä menetelmiä ja käännytöjä ikääntyneiden maahanmuuttajien voimaannuttamiseen

”*Ihmiset, jotka ehkä ensituntumalta vaikuttavat tylsiltä, voivat olla yllättävän inspiroivia ja hauskoja ollessaan oikeassa paikassa oikeiden ihmisten seurassa. Organisaatiossa erilaisten ihmisten mukanaan tuomien perspektiivien moninaisuus johtaa inspiraatioon. Ole avoin ihmisille, jotka ajattelevat eri tavoin kuin sinä: Tulet inspiroitumaan!*”

– Arts et al. 2009

Tässä osiossa käsitellään sitä, miten ikääntyneet maahanmuuttajat tavoitetaan ja millaisia yleisiä asioita tullee ottaa huomioon heille suunnattuissa toiminnassa. Lisäksi osiossa jaetaan lukijoille esimerkkejä projekteista Alankomaissa sekä hyväksi havaituista käytännön menetelmistä ikääntyneiden maahanmuuttajien parissa tehtävään työhön. Useat menetelmistä soveltavat tarinankerrontaa ja muistelua. Niihin päämäääränä on edesauttaa sosiaalisten kontaktien luomista ja edistää nuoren väestön oppimista vanhemmalta sekä saada maahanmuuttajien ääni kuuluviin.

Kuinka aloittaa toimintaa maahanmuuttajien kanssa?

Kun suunnittelet toimintaa maahanmuuttajille, tavoitat kohderyhmän menemällä paikkoihin, joissa maahanmuuttajilla on tapana kokonaista, kuten moskeijoihin, kerhotaloille tai

kirkkoihin. Ihmisille kannattaa puhua suoraan ja henkilökohtaisesti. Työskentele yhdessä heidän kanssaan. Etsi maahanmuuttajayhteisöjen avainhenkilötä ja pyydä heitä auttamaan tai antamaan sinulle rooli maahanmuuttajaorganisaatiossa.

Kun ryhmän saa koottua, valitse ryhmäläisille parhaiten sopiva aika ja paikka kokoonkutumisille. Käytä selkokieltä ja muista esittää materiaalia, joka soveltuu kohderyhmällesi. Jos he eivät tunne kielitää, älä tuo mukanasi paljon lukumateriaalia. Käytä useita eri keinoja ja menetelmiä: kuvia, pikogrammeja, pieniä elokuvanpätkiä (käytää esim. Youtubea apuna) tai teatteria. Katso tarkkaan käyttämäsi kuvia: soveltuvatko nämä kohderyhmälle? Ole tietoinen sekä itseesi että muihin kohdistuvista stereotyppeistä.

Pyydä myös ryhmäläisiä levittämään sanaa ryhmästä. Käytä välikäsiä: voi olla hyödyllistä käyttää iotakuta ryhmässä olevalaa kontaktien luomiseen uusin tahoihin, kuten imaamiin tai uusiin potentiaalisin ryhmäläisiin.

Kuinka olla vanha Alankomaissa – Viiden iltapäivän kurssi

Monilla maahanmuuttajilla on ollut vaikeuksia sopeutua holmantilaan yhteiskuntaan ja ymmärtää maan monimutkaisia terveydenhuoltojärjestelmää. Suurin osa lääkkäistä maahanmuuttajista ei puhu kielitää eivätkä he näin ollen pysty luovimaan järjestelmässä tai pyytämään apua. Erityisesti tämäkaltaisessa tilanteessa olevia maahanmuuttajia silmäläpitäen on kehitetty käytäminnläheinen kurssi, joka on suunnattu maahanmuuttajille sekä heille epävirallista hoitoa ja apua tarjoaville henkilöille, kuten ystäville tai vanhemmille. Kurssi on syntynyt kahden järjestön yhteistyönä, joista toinen on pakolaisten asioihin erikoistunut Pharos ja toinen

pitkäaikaishoidon asiantuntijainstituutti Vilans.

Viiden iltapäivän aikana osallistujat saavat tietoa seuraavista asioista:

1. Mikä on oma velvollisuutesi, mitä sinun tulisi tehdä ja minkä asioiden hoitaminen on omalla vastuullasi? Esimerkki: kuinka pystyt aktiivisena ja kuinka pääset osallistumaan yhteiskunnan toimintaan?
 2. Kuinka ympäriäisi olevat ihmiset voivat auttaa sinua (ns. epävirallinen hoito)?
 3. Katso asuntoasi – onko tämä paikka, jossa voit vanheta? Tarvitseeko ympäristösi muokkausta, kuten hissiä, korkeampa WC-istuinta jne.? Mistä kyseliset tarvikkeet löytää? Mitä muita helpottavia elementtejä on tarjolla (busseja, kerhotiloja, sosiaalityöntekijöitä, jotka auttavat paperiso-dassa)?
 4. Mitkä organisaatiot voivat helpottaa elämääsi vanhetessasi asunnossasi (esim. ruokalähetit, kotihoitoyhdistykset, päiväaktiviteeteille varatut keskukset jne.)?
 5. Minne tulisi mennä, jos kotiin ei voi jäädä (esim. vanhainkodit)?
- Esimerkkejä päiväaktiviteeteista turkkilaisille ja marokkolaisille maahanmuuttajavanhukksille**
- Alankomaissa päiväaktiviteetteja tarjotaan tarkoituksena auttaa ihmisiä elämään mahdollisimman pitkään itsenäisesti omissa kodeissaan. Osallistuja ja sosiaalityöntekijä luovat yhdessä tuen ja avun tarpeiden pohjalta päiväohjelman. Tämä auttaa ihmisiä luomaan päiväänsä rakennetta ja sitä kautta pitämään oman elämäänsä langat omissa käissään. Ohje-
- maan osallistuakseen henkilö tarvitsee sosiaaliylijärjestelmästä lähetteen. Ohessa olevat esimerkit on kerätty marokkolaisien ja turkkilaisten maahanmuuttajavanhuksienvaihtoehtoista pääväaktiviteettiohjelmista.
- Esimerkkejä aktiviteeteista ovat:
- teen/kahvin juominen ja uutisia keskusteleminen
 - turkkilaisen/arabiankielisen televisiokanavan katseleminen tai lehden lukeminen
 - turkkilaisten/arabialaisten pelien pelaaminen tai luovat aktiviteetit
 - hollannin kielen oppitunnit
 - urheilu: vanhukset liikkeelle!
 - ruoanlaittoaktiviteetit ja (halal-)aterian nauttiminen
 - (uskonnollisten) juhlien juhliminen
 - yhteiset matkat esim. museoon tai veneilymatkat
 - yksilökohtaista apua kaavakkeiden täyttämiseessä. Tiedon jakaminen ja vinkkien antaminen sosiaalituesta tai terveydenhuoltoista omia kieltilä puhuvan konsulttin välityksellä.
- Tarinoiden voima**
- "Vanhetessaan ihminen alkaa kaivata omaa kulttuuriaan."*
- Irlanlainainen.
- Vanhukset ovat kokeneet elämänsä aikana paljon. Tämän kokemuksen kautta vanhukseilla on paljon annettavaa ja on tärkeää, että vanhusten elämänkokemus tullee kuulluksi. Elämäntarinamenetelmää käyttäen vanhukset kannustetaan näyttämään voimansa ja energiansa. Antamalla vanhukseille tilaisuus jakaa elämäntarinansa, heille luodaan tunne siitä, että myös heillä on annettavaa ja jaettavaa. Tämä vastaavasti

luo tunteen, että heidän elämällään on tarkoitus. Elämäntarinoiden jakaminen auttaa heitä pystymään kontaktissa ja luomaan kontakteja toisiin ihmisiin. Elämänsuunnitteluun, jossa on vahvuus, jonka kaikki vanhukset jakavat.

Ihmisellä on kyky luoda ja olla innovatiivinen. Tämä kyky tulisi aktivoida myös silloin, kun ihminen tulee vanhaksi. Elämäntarinoiden jakamiseen keskityvien vanhusryhmien toiminta pohjaa tähän ajatteluun. Muistelu auttaa elämään hetket uudelleen jakamalla ne muiden kanssa ja luomalla nille viiteyhteyksiä. Muistelu yhdessä muiden naapuruston vanhusten kanssa auttaa aktivoimaan muistia ja muistot puolestaan aktivoivat ihmistä. Kokemuksiaan jakavia vanhuksia kannustetaan keskinäiseen kommunikaatioon – näin ihmisten välisen vuorovaikutukseen laatu syvenee ja sosiaalinen yhtenäisydentunne voimistuu. Osallistujat nauttivat toistensa tarinoiden kuuntelemisesta ja heillä on hauskaa yhdessä. He kehovat tulevansa huomatuiksi, kun muut kuuntelevat heidän tarinoitaan. Muiden osallistujien tarinoiden kuuntelemisen puolestaan auttaa luomaan perspektiiviä omaan menneisyyteen sekä laajentamaan yleistä käsitystä kokemusten kirjosta. Usien sosiaalisten kontaktien verkko muotoutuu myös vanhempien ja nuorempien välille.

Elämäntarinoryhmien kokoonpanossa voi käyttää erilaisia muunnelmia. Ryhmään voi kutsua vaikka vanhuksia samasta ikäryhmästä ja taustasta, vanhuksia erilaisista kulttuurisista taustoista, vanhuksia ja nuoria (esimerkiksi koululikäisiä) tai vanhuksia ja heidän lähimpiä perheenjäseniään tai naapureitaan. Ryhmätoiminnassa kannattaa hyödyntää yhteistyömahdollisuuksia muun muassa paikallisten kirjastojen, museoiden tai teattereidien kanssa. Ryhmässä voi käyttää erilaisia menetelmiä, joilla voidaan helpottaa ryhmäläisten ajatusten-

jakoa vanhenemisesta vieraassa maassa. Vanhenemista käsittelevän runouden käyttäminen on toimiva menetelmä. Ryhmässä voidaan muun muassa miettiä millaisia yhtymäkohtia on runojen ja osallistujien omien elämäntarinoiden, tunteiden ja kokemusten kanssa.

Esimerkki ryhmätoiminnasta:

- Pyydä osallistuja tuomaan mukanaan jokin esine tai asia, joka kertoo jostain heistä itsestään – esimerkiksi kirja, pieni maalaus, kirje tai uskonollinen symboli. Ota kuvia jokaisesta osallistujasta tämän pidellessä tuomaansa esinestä.
- Pyydä osallistuja piirtämään identiteettiympyrä, joka kuvaa heitä itseään. Pyydä seuraavaksi osallistuja kirjoittamaan ylös heille tärkeät asiat, kuten ihmiset, harrastukset, aktiiviteetit, tavoitteet, ideologiat ja sen jälkeen asettamaan ne tärkeysjärjestyskseen. Sen jälkeen osallistujat jakavat ympyrän osiin, niin että isoimpin osiin kirjoitetaan heille tärkeimmät asiat ja pienempiin vähemmän tärkeät. Lopuksi osallistujat viimeistelevät osat piirustuksilla, tekstellä ja värityskellä.
- Pyydä osallistuja täydentämään identiteettiympyrää ottamalla naapurustoissaan valokuvia asioista, jotka kekevat tärkeiksi.
- Valokuvat ja identiteettiympyrät voi asettaa isolle näyttelyalustalle. Näyttely voidaan asettaa esille esimerkiksi kouluissa. Varmista, että kaikille vertaisryhmäläisille tarjoutuu tilaisuus jakaa jostain omasta elämästäään. Tällä tavoin osallistujat kekevat olonsa kotoisaksi ja tuntevat kuuluvansa ryhmään.

Joitain ehdotuksia aktiviteeteiksi:

- Anna vanhusten jakaa kokemuksia omasta elämästään.
- Tanssikaa maahanmuuttajaryhmien kulttuureille tyyppilisiä tansseja. Kutsu nuorempia ryhmään oppimaan – vanhukset ovat ylpeitä voidessaan opettaa nuorempiaan.
- Kerää reseptejä ruokkiin, jotka muistuttavat maahanmuuttajia heidän omista kulttuureistaan. Kaikista kerätyistä septeistä koottu keittokirja ilahduttaa varmasti sekä vanhemmia että nuorempia!
- Juhlikaa maahanmuuttajille henkilökohtaisesti sekä heidän kulttuureilleen yleensä tärkeität juhlapäiviä ryhmässä.
- Juhliessanne syntymäpäiviä laulakaa lauluja, joita maahanmuuttajat omissa lähtömaissaan lauloivat.
- Organisoi tapaamisia, joissa maahanmuuttajat voivat kerota tarpeistaan. Kysy heiltä mitä he haluaisivat, millaista heidän mielestään olisi täydellinen huoltenpito.
- Lukekaa runoutta, jota maahanmuuttajat lukivat ennen maahanmuuttoaan. Esittele heille myös uuden kotimaan runoutta.

Tarinointa jaettavaksi -projekti

Alankomaalaisten sosiaalialan organisaation Primo NH:n järjestämässä tarinaprojektissa maahanmuuttajataustaisia naisia kannustetaan jakamaan elämäntarinansa. Projekti pyrkii rakentamaan siltoja paikallisella tasolla antamalla paikkalaisille asukkaille tilaisuuden jakaa omat kokemuksensa muiden kanssa.

Koettujen asioiden muistelemisen ja artikuloimisen on intensiivinen ja yhtenäisyyttä luova kokemus. Kahden kuukauden aikana naiset kokoonuvat kahdeksan kertaa. Naisilta

kysytään esimerkiksi seuraaviaasioita, jotta heidät saadaan avautumaan omista tarinoistaan:

- Oletko tyttyväinen nimeesi?
- Ketkä ovat olleet opettajasi / esikuviasi elämässä aikana?
- Millainen avioilitti on/oli?
- Millaista oli ensimmäisen lapseni synnyttäminen?
- Muistatko lapsuudestasi jonkin juhlapäivän juhlintamenoja?
- Omistiko lapsena joitain leluja, jotka olivat ainoastaan sinun? Mitä leikejä leikit sisarustesi tai muiden lasten kanssa?
- Joudutko koskaan käärsimään mitään ikimuistoista rangastusta jostain tekemästäsi? Kuka antoi sinulle tämän rangastuksen?
- Mikä oli ensimmäinen itse valmistamasi ateria?
- Kuka oli ”uneelmies prinssi”?
- Kuinka koet elämäsi Alankomaissa?

Projektiin päätyyessä naisille annetaan vihkonen, joka sisältää heidän tarinansa sekä hollanniksi että heidän omalla äidinkiellällä. Naiset ovat olleet hyvin ylpeitä tästä vihkosesta.

Tarinaprojektiin osallistui esimerkiksi ryhmä, joka koostui kahdeksasta iranilaisnaisesta. Suurin osa projektiin osallistuneista naisista koki ryhmän ilmapiirin tarpeeksi turvalliseksi kertoakseen muille oman elämänsä tärkeistä tapahtumista ja näiden asioiden jakaminen toi heille paljon iloa.

Kädet tarinankertojina

Kaksi alankomaalaista naista, joista toinen on musiikkiterapeutti ja toinen henkisen huolenpidon pastori, ovat kehitteet erittäin luovan ja inspiroivan menetelmän vanhustyöhön. Menetelmää voidaan käyttää erityisesti dementiasta

kärsivien vanhusten kanssa, mutta sitä voidaan myös soveltaa osittain muissakin vanhuksista koostuvissa vertaisryhmissä.

Jokaisen kokonutumiskerran perusrakenne on sama:

- tervetuloa: laulu jossa mainitaan osallistujien kulttuurissa
- runoutta: luetaan jokin maahanmuuttajien tunneltu runo
- lauluja
- ajatuksen ja ideoiden vaihtoa
- laulu
- runoutta

Menetelmässä on kaiken kaikkaan 46 teemaa, joita käsitellään yhden kokoontumiskerran ajan. Kaikki teemat liittyvät jollakin tavalla käsiin. Esimerkkejä temoista:

• **Katsos käsiäsi:** Pidätkö käsisästä? Ovatko ne mielestäsi kau niit? Miltä ne näyttää? Mihin kätesi kykenevät?

• **Vasen- vai oikeakäätinen:** Annettiinko sinun kirjoittaa koulussa vasemmalla kädellä? Kirjoititko koulussa lyijykynällä? Piditkö kirjoittamisesta?

• **Iäs ja äidin kädet:** Olivatko vanhempiesi kädet rakastavat vai käytettäinkö niitä kurituksen? Heittivätkö isäsi kädet si nua koskaan ilmaan? Käyttikö äitisi käsiään vaatteitesi om pelemiseen?

• **Käsistä huolehtiminen:** Onko sinulla pitkät vai lyhyet kyn net? Maalaatko kyntesi miehelläsi? Kuinka usein leikkaat kyn tiesi? Pidätkö niiden leikkaamisesta? Onko sinulla pehmeät kädet? Vai ovatko ne tekemäsi työn kovettamat?

• **Asioiden tekeminen käillä:** Musiikki, vaatteet, leipominen jne.

Reflektointi

- Reflect on -menetelmä auttaa vanhukset pohtimaan ja analysoimaan omaa elämäänsä, jotta he voivat tehdä suunnitelmia tulevaisuuden varalle. Menetelmän on kehittänyt hollantilainen filosofi organisaatio nimeltään Medina. Reflect on -menetelmää käyttävä Alankomaissa sosiaalialan organisaatiot. Menetelmän soveltamisen myötä vanhukset oppivat itsestään: mistä he nauttivat eniten, minkä he kokevat elämänsä merkityksellisimmäksi asiaksi. Vanhukset yleensä nauttivat ajasta, jonka viettävät sellaisessa seurassa, jossa heitä kuunnellaan.

Menetelmän ydin on, että vanhukset puhuvat elämästäään yhdelle ihmiselle, esimerkiksi sosiaalityöntekijälle yhteensä kolmen tapaamisen ajan. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen vanhus täyttää kyselykaavakkeen, jossa kysytään hänen elämänsä tärkeistä asiaista. Vaihtoehtoina ovat esimerkiksi terveys, ta loudellinen hyvinvointi ja sosiaaliset kontaktit. Tämä johtaa yleiskäskykseen, ja sitä kautta syvempään ymmärrykseen sii tä, millaisia arvoja vanhuksella on.

Toisen tapaamisen aikana keskustellaan merkittävinmäistä arvoista. Tapaamisessa pohditaan, mikä on vanhukselle tärkeintä. Miten hänen tulisi toimia saadakseen arvoensa määrittämät elämänalueet tasapainoon? Sosiaalityöntekijän tehtäväänä on kuunnella vanhuksen kuvailuja hyvin tarkasti ja kirjata ne ylös. Jokaisent tapaamisen yhteydessä löytyy tarina, joka käsittelee aina joko merkityksellisyttä tai merkityksellisyyttä.

Viimeisen tapaamisen aikana vanhus saa kirjasen, josta löytyy hänен itse aiemmin täyttämänsä arvoja koskeva yleiskatsaus sekä joitakin suosituksia tulevaisuuden suhteen. Suositukset ovat sosiaalityöntekijän ja vanhuksen välisen keskusteluiden tuloksena syntyneitä.

Bussinäyttely

Hollantilaisen vanhusten ja osallisuuden asiantuntijajärjestön Pluspunktin Check in -projektissa tavoitteena on siltojen rakentaminen sukupolvien ja kulttuurien välille sekä sen osoittaminen, että moninaisuus on rikastuttava tekijä hollantilaisessa yhteiskunnassa. Projektissa on toteutettu kauungin kaksi kymmenpaikkaiseen bussiin näyttelytila. Bussissa näytetään elokuvaa, jossa isovanhemmat neljästä eri kulttuurista puhuvat lapsenlastensa kanssa synnyinmaastaan ja elämäästään Alankomaissa. Bussin sisällä on taideteoksia, joilla on yhteys elokuvassa käytäviin keskusteluihin. Bussin sisään rakennettu näyttely rohkaisee matkustajia puhumaan keskenään ja kannustaa vuoropuheluun vanhempija ja nuorempia sekä eri kulttuureista tulevia. Koulut, terveydenhuolton eri tahot sekä vanhusten vertaisryhmät voivat kaikki vuokrata bussin käyttöönsä.

Kirjallisuus

Abram, Ido ja Wessly, Jenny (2008). Levenslessen van ouderen. Handleiding voor activiteitenbegeleiders in verzorgingshuizen. <http://www.stichtingleren.nl/downloads/Handleiding%20Levenslessenvan%20ouderen.pdf>. (5.11.2010).

Irik, Paula, ja Maijer-Kruissen, Irene (2010). Sprekende handen, een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen. Bohn Stafleu van Loghum.

Primo NH (2010). De Kracht van het verhaal. Evaluatie van het project verhalen in wijk en dorp 2006-2009. <http://www.primo-nh.nl/publicaties/41-wonen-met-zorg-en-welzijn/533-de-kracht-van-het-verhaal>. (5.11.2010).

Linkkejä hankkeisiin

Vilans www.vilans.nl
Pluspunkt Check In www.pluspunktrotterdam.nl
Primo NH www.primo-nh.nl
Medina www.medina.nu

*”Se etti nähdään taisia on parasta.
Sama ikä yhdistää.”*

- Ikääntyvä somalilainen vertaisryhmästä -

*M*itä ryhmätoiminta antaa ikääntyvälle maahanmuuttajalle? Mistä ryhmäläiset löytää ja mitä aiheita heidän kanssaan voi käsitellä? Voiko somalialaisille rouville ehdottaa kuntosalikäyntejä? Entä mitä tekee ryhmä ikääntyviä venäjänkielisiä lähikaupan maitohyllyllä?

Julkaisuun on koottu puheenvuoroja ikääntyvien maahanmuuttajien kanssa työskenteleviltä. Julkaisu antaa käytännönläheisiä vinkkejä ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoiminnan suunnittelun ja käynnistämiseen. Se on hyödyllinen apuväline ikääntyvien kanssa työskenteleville, monikulttuurista työtä tekeville, opiskelijoille, vapaaehtoisille sekä kaikille ikääntyneiden maahanmuuttajien hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Julkaisu on tuotettu osana Suomen Pakolaisavun Kasvokkain-toimintaa, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

