

## Moninaisille ihmisille elintapaohjausta tai jopa monitapaohjausta?

Siellä missä on monikulttuurisuutta ja monimuotoisuutta, on myös monia tapoja nähdä maailmaa ja hahmottaa terveyttä. Usein oletamme erheellisesti, että uskonnollinen vakaumus, erityisesti islam, määrittää täysin ihmisen elämää. Näin voi toki olla, mutta maailmankatsomus voi olla ateistista puhtasoppiseen ja kaikkea siltä väliltä. Siis toisin sanoen etnistaustainen henkilö ei ole pelkästään kasvoton tietyn kulttuurin tai islaminuskon edustaja, hän voi olla yksilö, joka elää täysin suomalaisten tapojen mukaan. Mahdotonta? Ei ole.

### Uskalla nähdä kulman taakse

Näkökulmilla ja kulttuurilla voi olla vaikutusta eri kulttuuritaustaisten henkilöiden elintapaohjaukseen. Siihen vaikuttaa lähtömaa, omat tottumukset, integroituminen yhteiskuntaan ja myös taloudelliset resurssit. Totta on myös se, että osa muslimeista uskoo, että terveys on Jumalan siunaus ja lähtöisin jumalalta. Siihen ei voi siis itse vaikuttaa niinkään elintavoilla, vaan puhtailla aikomuksilla ja synnittömällä elämällä.

Miten antaa elintapaohjausta tällaisessa tilanteessa? Kenen vastuulla on terveyden edistäminen? Kuinka valmis maahanmuuttaja on vastaanottamaan tietoa?

Terveyden edistämistyössä on tärkeää huomioida laajemmin muusta kulttuuristaustasta tullut henkilö ja arkielämän haasteet, jotka ovat usein hyvin erilaisia kuin kantaväestön. Maahanmuutto on suuri stressitekijä, joka heijastuu henkilön arkeen monella tavalla. Mitä vähemmän aikaa hän on ollut, sitä enemmän hänellä on arjen pulmia ratkottavana ja sitä kaukaisemmalta saattaa elintapaneuvonta tuntua. Haasteet liittyvät yleensä työttömyyden ja merkityksettömyyden kokemuksiin, unettomuuteen, huoliin ja masennukseen sekä huoleen omasta perheestä. Jokainen maahanmuuttaja kokee myös menetyksiä sosiaalisissa suhteissa maasta toiseen muutettaessa.



Unettomuus on tuiki tavallista tässä ryhmässä. Yöllä murehditaan omasta sekä läheisten tulevaisuudesta niin uudessa kotimaassa kuin entisessäkin. Liikunta on yleisesti maahanmuuttajalle enemmän stressin ja ahdistuksen purkukeino kuin kehonmuokkausta tai sydänterveyttä. Hyvä ja terveellinen ruoka on monella kotimaan makuja ja raaka-aineita, joita ei uudessa kotimaassa ole saatavana. Ravitseva ruoka on yhtä lailla ravintoa sielulle, kun sen saisi syödä yhdessä muun perheen tai ystävien kanssa. Kuitenkin monen muualta tulleen arkea leimaa sosiaalisten suhteiden puute, yksinäisyys, ja eristäytyneisyys. Miten siinä voisi edes ruoka maistua? Ennakkoluulot ja syrjinnän kokemukset edesauttavat pahanolon ja masennuksen syntyä. Kuitenkin monessa kulttuurissa pään alueen sairaudet ovat stigmatisoivia ja niitä halutaan peitellä. Mistä henkilö saa ja voi hakea tällaisessa tilanteessa? Kenen puoleen uskaltaa kääntyä?

### Kohtaamisen monet kasvot- muuntaudu vastamaan tarpeisiin

Moni suomalainen ja ammattilainen on epävarma kohdatessaan muualta tänne muuttaneen. Kohtaaminen jännittää yhtä lailla molempia. Ammattilaisella voi olla ennakkoluuloja ja oletuksia eri kulttuuritaustaisia henkilöitä kohtaan. Vaikka niistä ei suoraan puhuta, niin vastapuoli aistii sen. Ja siitä on Memoni-ryhmissä paljon puhuttu. Epäröinti vaikuttaa luottamussuhteen syntymiseen ja voi katkaista jopa puheyhteyden. Voipa olla, että tänne muuttanut on tullut korruptoituneesta maasta, jossa viranomaiseen luottaminen voi olla kuolemaksi.

On hyvä tiedostaa, että eri kulttuureilla ja uskonnolla on kuitenkin yleensä käytännön arjessa paljon vähemmän merkitystä kuin luullaan. Kulttuurisensitiivisyys eli kyky ja halu ymmärtää eri taustoista tulevia ihmisiä on tärkeintä ammattilaisen työssä. Ihmisläheisen maahanmuuttajatyön työn ydin on, että näkee ja kohtaa toisen yksilönä, ei vain kulttuurinsa edustajana. Me Memoni-projektin naiset kannattamme kulttuurista turvallisuutta enemmän kuin kulttuurisensitiivisyyttä, sillä ihminen saa olla kokonainen oman taustansa kanssa. Me emme yritä ymmärtää, me eläydymme tilanteeseen.

Ammattilaisen on hyvä muistaa kysyä asenne eli kysyä rohkeasti epäselviä asioita eikä olettaa mitään. Stereotyyppiset tilannekuvat esimerkiksi mieslääkäriä ja musliminaisen kohtaamisesta voi unohtaa,

ainakin siihen saakka, kun asiaa on kysytty asianomaiselta itseltään. Ja kyllä, musliminainen voi vastata, että on täysin ok, että lääkäri koskee hänen hiuksiaan silloin kun etsitään syytä päänahan kutinaan. Ja se ei ole ok, että kiertää asiakkaan metrin etäisyydellä ja arvailee, vain siksi kun vastaanotolla on hunnutettu nainen.



Täytyy uskaltaa kysyä eri asioista. Täytyy selvittää mitä mieltä maahanmuuttaja on, mitä tietoa hän tarvitsee ja miten hän toivoo toimittavan. Eri kulttuuritaustaisten henkilöiden parissa työskentely voi joskus vaatia ohjaajalta heittäytymistä pois omasta tutusta roolista. Ohjaajan tulee olla valmis myös pieneen small talkiin, puhumaan ohi asian, jotta yhteys aukeaa. Hymyllä saa usein hyvän dialogin käyntiin.

Maahanmuuttajan elintapaohjaus onnistuu, kun se nähdään osana kotouttamisprosessia, osana elämän tärkeitä asioita ja kun tunnustetaan maahanmuuttajan erityiset tarpeet. Kotoutumisvaiheessa tänne muuttanut on vastaanottavainen, kiinnostunut ja halu vaikuttaa omaan elämään on korkeimmillaan ja elintapaohjaus palvelee yhteiskuntaan sopeutumista.

Mutta kannattaako eri kulttuurista tulleiden elintapaohjaus?

Kyllä!

Kolmen vuoden aikana olemme jakaneet aivoterveystietoa edistämiseen tähtäävää tietoa useissa eri kulttuuritaustoista tulevien henkilöiden ryhmissä ja tavoittaneet satoja henkilöitä. Työn parasta antia on, kun kuulee, miten elintapaohjaus on siirtynyt käytäntöön. Esimerkiksi iäkkäiden venäjänkielisten ryhmässä on lisätty mm. liikuntaa. Osa kertoi kävelevänsä päivittäin 3-5 km:n pituisia lenkkejä ja osa kertoi käyvänsä nyt useammin uimassa. Useat eri taustoista tulevat ryhmäläiset raportoivat lisänneensä kasvien syöntiä ja pyrkineet painonpudotukseen esimerkiksi iltasyöntiä vähentämällä. Osa kertoo harrastavansa liikuntaa kotona jumpaten. On myös ollut tärkeä huomata, että esimerkiksi D-vitamiinilisän käyttösuositus ei ole tavoittanut kaikkia. Kiinankieliset ikääntyneet kuuluivat asiasta ensimmäistä kertaa ryhmässä, vaikka ovat asuneet Suomessa jo vuosia. Tärkeintä terveydenedistämistyötä on mielestämme kuitenkin se, että pystymme järjestämään kohtaamispaikkoja muualta tulleille sekä mahdollistamme heille merkityksellisen osallistumisen toiminnassa. Jokainen kaipaa elämäänsä tekemistä, hyödyllisyyden tunnetta. Ja jokainen tarvitsee ympärilleen yhteisön ja ihmisiä sekä tuntee, että kuuluu jonnekin. Voisiko tämä olla se tärkein askel terveyden edistämässä, osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemus ennen muuta?

Kirjoittanut Pauliina Römpötti ja Anne-Ly Palosaari, Salon Muistiyhdistys ry

