

Puhutaan tieteestä: Pakolaisten mielenterveysmenetelmien levittäminen

MARITTA VÄLIMÄKI

TtT, professori

Helsingin yliopisto
Kansanterveystieteen osasto
Turun yliopisto
Hoitotieteen laitos
Johtava ylihoitaja, HUS
Konsernihallinto

MARIKA QADRI

TtM, ft, projektitutkija

Helsingin yliopisto
Kansanterveystieteen osasto

MAIJA SATAMO

TtM, sh, väitöskirjatutkija

Turun yliopisto
Hoitotieteen laitos

Maailmalla pakolaisten muuttoliike eri maiden välillä jatkuu. Pakolla siirretyillä henkilöillä todetaan usein masennusta, ahdistusta ja posttraumaattista stressihäiriötä. Silti vain murto-osa pakolaisista ohjataan kuntouttavien mielenterveyspalveluiden piiriin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen valtakunnallisessa selvityksessä (Tiittala ym., 2018) lähes kaikki vastaanotokeskukset ilmaisivat tarpeen mielenterveyspalveluille niin aikuisille, nuorille kuin lapsille. Viidenes arvioi aikuisten palvelujen mielenterveyspalveluiden saatavuuden heikoksi.

Kansalliset ja kansainväliset organisaatiot ovat kehittäneet pakolaisille mielenterveyttä tukevia menetelmiä. Valitettavan usein nämä menetelmät eivät kuitenkaan saavuta avun tarvitsijoita tai ne eivät jää osaksi arjen toimintaa.

WHO on kehittänyt ryhmämuotoisen Self-Help Plus (SH+) stressinhallintaohjelman, joka on käännetty usealle eri kielelle (World Health Organization, 2021). SH+-menetelmään liittyvät tutkimustulokset ovat rohkaisevia. Tulokset muun muassa tukevat menetelmän käyttöönottoa eri ympäristöissä, kulttuureissa, kieliryhmissä ja ongelma-alueilla (Turrini ym., 2022, Purgato ym., 2021). Peruskysymys kuitenkin on, millä tavalla erilaisia mielenterveyttä tukevia menetelmiä ja

ohjelmia voitaisiin levittää niin, että ne tulisivat käyttöön ja integroituisivat aidosti osaksi toimintaympäristöä.

Olemme osana laajempaa, kansainvälistä EU-rahoitteista hanketta (2023–2028) kartoittaneet kuntien pakolaisasioiden ammattilaisten näkemyksiä SH+-menetelmän käyttöönotolle Suomessa (ADVANCE (Addressing mental health vulnerabilities from adolescence to older age: innovating prevention science for times of change)). Kartointu tehtiin vuonna 2024 ja siihen kutsuttiin mukaan kaikki Manner-Suomen kunnat. Tutkimukseen osallistui pakolaisasioiden ammattilaisia, jotka edustivat 99 kuntaa.

ADVANCE-hanketta johtaa Suomessa professori Maritta Välimäki (Turun yliopisto/Helsingin yliopisto). Hankkeen tuloksia hyödynnetään maailmanlaajuisesti yhdessä WHO:n kanssa suunniteltaessa mielenterveyttä tukevien menetelmien levittämistä ja juurruttamista osaksi päivittäistä toimintaa.

Lisätietoa ADVANCE-hankkeesta Turun yliopiston Hoitotieteen laitoksen www-sivulta: <https://sites.utu.fi/nursingscienceresearch-programmes/fi/advance-addressing-mental-health-vulnerabilities-from-adolescence-to-older-age-innovating-prevention-science-for-times-of-change/>.

LÄHTEET

- Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acartürk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ikkursun, Z., Lantta, T., Nosé, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., ... Barbui, C. (2021). Effectiveness of Self-Help Plus in Preventing Mental Disorders in Refugees and Asylum Seekers in Western Europe: A Multinational Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(6), 403–414. <https://doi.org/10.1159/000517504>
- Tiittala, P., Räisänen, P., Lilja, E., Castaneda, A., Snellman, O., Helve, O., & Skogberg, N. (2018). Turvapaikanhakijoiden terveyspalveluiden käyttö ja terveysongelmat 2015–2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 21.5.2025 osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137023/TUTI2018_29_TERT-TU_ptj_TuTi_VALMIS2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Turrini, G., Purgato, M., Tedeschi, F., Acartürk, C., Anttila, M., Au, T., Carswell, K., Churchill, L., Cuijpers, P., Friedrich, F., Gastaldon, C., Klein, T., Kösters, M., Lantta, T., Nosé, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., Sijbrandij, M., ... Barbui, C. (2022). Long-term effectiveness of Self-Help Plus in refugees and asylum seekers resettled in Western Europe: 12-month outcomes of a randomised controlled trial. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 31, e39. <https://doi.org/10.1017/S2045796022000269>
- World Health Organization. (2021). Self-help Plus (Sh+) - A group-based stress management course for adults. Haettu 25.9.2025 osoitteesta <https://www.who.int/publications/b/59927>

Maritta Välämäki, TtT, professori, Helsingin yliopisto, Kansanterveystieteen osasto, PL 20, 00014 Helsingin yliopisto ja Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos, Medisiina B, 20014 Turun yliopisto, johtava yliopitaja, HUS, Konsernihallinto, Haartmaninkatu 2 D, PL 100, 00029 HUS, maritta.valimaki@helsinki.fi ja mava@utu.fi

Marika Qadri, TtM, ft, projektitutkija, Helsingin yliopisto, Kansanterveystieteen osasto, PL 20, 00014 Helsingin yliopisto, marika.qadri@outlook.com

Maija Satamo, TtM, sb, väitöskirjatutkija, Turun yliopisto, Hoitotieteen laitos, Medisiina B, 20014 Turun yliopisto, mksata@utu.fi