

Ulkosuomalaisen elämä ei ole pelkkää päivänpaistetta

Ulkomailla asuminen on ylä- ja alämäkien taivaltamista kuten elämä Suomessaakin. Mutta entä kun vastatuuli yltyy myrskyksi, eikä oma apu enää riitä?

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan ulkomaankomennuksella olevien mielenluterveys on kovalla koetuksella. Truman Groupin ja Chestnut Global Partnersin vuonna 2012 julkaisemassa tutkimuksessa todetaan, että ulkomailla asuva sairastuu kotimaahan jääneeseen verrattuna kolme kertaa useammin masennukseen ja kaksi kertaa useammin ahdistuneisuushäiriöön. Tutkimukseen osallistui 455 ulkomailla ja 1 460 Yhdysvalloissa asuvaa amerikkalaista.

– Jotenkin ulkomailla eläminen tekee ihmisestä vapaamman, mutta vastapainona on suurempi vastuu omasta elämästä, tuumii psykologi ja uravalmentaja **Timo Kojonen**.

– Tarkoitan sitä että kun sosiaalinen verkko ympärillä on heikompi, joutuu usein ihan yksin puntaroimaan suuriakin elämän kysymyksiä.



Ulkosuomalainen jää helposti pohtimaan asioitaan yksin.

Verkkoterapiaa omalla kielellä

Kojonen tietää mistä puhuu, sillä hän on asunut seitsemässä maassa, muun muassa Yhdysvalloissa, Saksassa ja Sveitsissä.

– Avun hakeminen saattaa olla hankalaa missä tahansa, koska mielenluterveyden kirjo on niin valtava. Pelkästään psykoterapian koulukuntia on kymmeniä, ellei satoja. Mistä löytää sellaisen ihmisen luo, jonka kanssa on mielekäästä käsitellä omia vaikeita asioita?

– Joissain maissa, esimerkiksi Yhdysvalloissa, psykologian ja psykoterapian palvelut ovat hyvin kalliita. Jos maksaa kulut omasta pussista, on avun hakemiseen taloudellinen kynnyks.

Kojonen näki ulkomaanvuosinaan ihmisten tarpeen puhua ongelmista omalla kielellään ja aloitti terapiapalvelut Internetissä. Therapion Consulting tarjoaa terapiaa neljälätoista kielellä, ja työkaluina käytetään nettipuheluita (esimerkiksi Skype tai Oovoo), puhelinta, sähköpostia ja chattia. Yrityksen psykologit ja psykoterapeutit ovat Valviran valtuuttamia ammattilaisia.

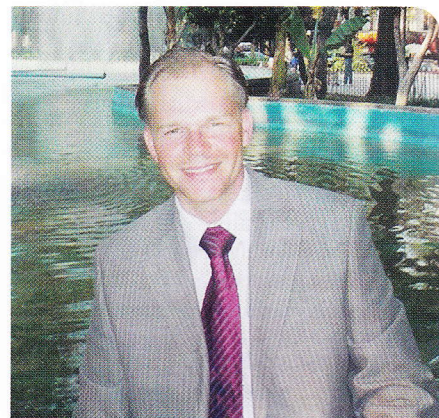
– Tunteiden ilmaiseminen vieraalla kielellä on todellakin iso asia. Siksi verkkoterapia on varteenotettava vaihtoehto, varsinkin jos suomenkielistä terapiaa ei ole tarjolla.

Kojonen toteaa, että jos muutto ulkomaille on lähtenyt liikkeelle leipään-tymisestä omaan elämään, on mahdollista, ettei mikään suuremmin muutu, vaikka vaihtaisi manteretta. Vanhat vaikeudet – esimerkiksi avioliiton haasteet – saattavat olla takataskussa. Ulkosuomalaisen elämässä näkyvät myös monikulttuuriset parisuhdeongelmat, kun puoliset ovat eri maista ja kulttuurit törmäävät yhteen. Tuttuja teemoja ovat myös yksinäisyys ja alkoholi.

Suomalainen luonne on usein hiljainen ja jopa syrjäänvetäytyvä. Monissa ulkomaankomennuksissa sosiaalinen bisnes on kuitenkin osa tehtäväkenttää. Cocktail-kutsut ja muut edustustehtävät ovat raskasta tekemistä monelle.

Yksin ei tarvitse selviytyä

Suomalaiset seurakunnat tarjoavat ulkosuomalaisille keskusteluaupua ja erilaista toimintaa, missä tavata muita suomalaisia.



Timo Kojonen on asunut seitsemässä maassa.

Apukanavia on nykyään myös Internetissä: suomalainen merimieskirkko tarjoaa esimerkiksi verkkopapin palveluita ja *Ulkosuomalaisen selviytymisoppaan*, jonka voi ladata verkosta itselleen tueksi. Siinä on kahmaloaupalla hyviä neuvoja ulkomailla asuvalle: kuinka ennaltaehkäistä ongelmien synty-mistä, miten tunnistaa kulttuurisokin oiret ja vaiheet ja mistä hakea apua.

Sosiaalikiraaattori **Hanna Lindhom** Lontoon merimieskirkosta kertoo, että usein vaikeassa elämäntilanteessa olevaa auttaa jo se, että voi keskustella omalla äidinkielellään ulkopuolisen ihmisen kanssa. Apua saa täysin riippumatta uskonnollisesta vakaumuksesta.

– Ulkomaille muutettaessa saattaa korostua sellainen ”kyllä minä itse selviän” -asenne, ja kynnyks pyytää apua kotimaahan jääneiltä läheisiltä kasvaa. Jos uudessa maassa ei ole vielä muodostunut omaa lähiverkostoa, niin asioita jää helposti hautomaan yksin. Varsinaista terapiaa ei kirkon kautta saa, mutta yhdessä voimme etsiä sopivan jatkotahon, josta ammattiapu löytyy.

Ulkosuomalaisilla on omia yhdistyksiä eri puolilla maailmaa. Ne ovat tärkeä tukiverkosto ja vertaisryhmä, josta löytyy ystävii ja tekemistä. Niistä saa tietoa Suomi-Seura ry:stä. Jos omalla alueella ei ole Suomi-yhdistystä, yhteyttä muihin ulkosuomalaisiin voi pitää vaikkapa Facebook-ryhmien välityksellä. Tällaisia ovat esimerkiksi Suomalaiset Hongkongissa tai Berliinin suomalaiset.

Teksti ja kuvat: Kaarina Griffiths