

# Ulkosuomalaisen elämä ei ole pelkkää päivänpaistetta

**Ulkomailla asuminen on ylä- ja alamäkiin taivaltamista kuten elämä Suomessakin. Mutta entä kun vastuu liittyy myrskyksi, eikä oma apu enää riitä?**

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan ulkomaankomennuksella olevien miehenterveyksien 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.

– Jotakin ulkomailla elämisen tekee ihmisenstä 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 hankala missä tahansa, koska mielenterveyden kirjo on niin valtava. Pelkästään psykoterapien koulukuntia on kymmeniä, ellei satoja. Mistä löytää sellaisen ihmisen luo, jonka kanssa on mielekästä käsitellä omia vaikeitaasioita?

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

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.

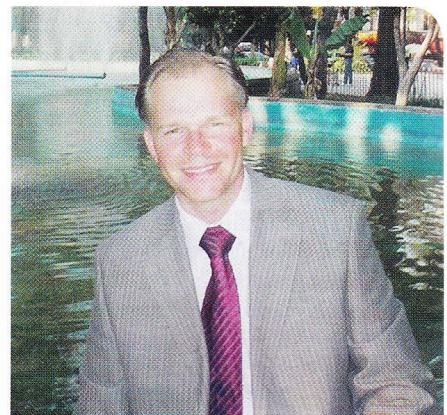
– Tunteiden ilmaiseminen vieraalla kielellä on todellakin iso asia. Siksi verkkoterapia on varteenotettava vaihtoehto, varsinkin jos suomenkielistä terapiaa ei ole tarjolla.

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

– Suomalainen luonne on usein hiljainen ja jopa syrjääntetyvä. Monissa ulkomaankomennuksissa sosiaalinen bisnes on kuitenkin osa tehtäväkenttää. Cocktaalkutsut ja muit edustustehtävät ovat raskasta tekemistä monelle.

## Yksin ei tarvitse selviytyä

Suomalaiset seurakunnat tarjoavat ulkosuomalaisille keskusteluapua 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 kahmaloapalla hyviä neuvoja ulkomailla asuvalle: kuinka ennaltaehkäistä ongelmienväistä, miten tunnistaa kulttuurisokin oireet ja vaiheet ja mistä hakea apua.

Sosiaalikuraattori **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 vaakaumuksesta.

– Ulkomaille muuttetaessa saattaa korostua sellainen ”kyllä minä itse selviän” -asenne, ja kynnis 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 tuki-verkosto ja vertaisryhmä, josta löytyy ystäviä 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