

Moni ikävöi yhdessä

Koti-ikävä on musertava tunne kotinsa jättäneille. He ikävöivät sukulaisiaan, entisen kotimaansa ruokakulttuuria ja luontoa. Onneksi koti-ikävän lievittämiseen on monia keinoja.

Kirjoittajat:

Binar Mustafa

Manju Pathak Kandel

Joonas Mustonen

Nikolai Potapov

Nepalilainen **Muma Sapkota** pakkaa ostoskärryyn pussin multaa ja erilaisia siemeniä. Hän istuttaa avomaankurkkuja, kurpitsoja, perunoita, vihreitä papuja, marjoja, kukkia, korianteria, minttua ja salaattia purkkeihin olohuoneessaan kerrostalokolmiossa Pikku-Huopalahdessa.

Loppukevästä hän istuttaa taimet parvekkeelle ja läheiselle kymmenen neliömetrin kokoiselle maapalstalleen.

Sitten hän odottaa.

Perinteisiin nepalilaisiin ruokiin tarvittavia tuoreita kasviksia on miltei mahdotonta löytää Suomesta. Kotonaan Nepalissa Muma Sapkotalla ja hänen perheellään oli vehreät viljelysmaat täynnä kasviksia, kukkia ja hedelmiä.

Sapkota kaipaakin kotimaastaan juuri eniten tuoreita kasviksia, sillä perheessä syödään tällä hetkellä pääasiassa vain kuivatuista soijapavuista valmistettuja ruokia.

Koti-ikäväinti on sopeutumista uuteen

Maahanmuutto on suuri muutos, vaikka se tapahtuisikin vapaaehtoisesti ihmisen omasta tahdosta, sanoo psykologi **Anna Vuorjoki**. Hänen mukaansa uuteen tilanteeseen sopeutuminen edellyttää monien tunteiden läpikäymistä, ja niistä koti-ikävä on yksi.

– Maasta muuttaessa ihminen joutuu jättämään taakseen hänelle merkityksellisiä asioita. Se, että jää kaipaamaan asioita lähtömaastaan, on täysin normaalia. Monenlaiset tunteet ovat silloin luonnollisia, ne tulisi vain hyväksyä ja antaa niille tilaa.

Koti-ikävä ja suru voivat tuntua sietämättömiltä. Silloin Vuorjoen mukaan on tervettä pyrkiä erilaisin keinoin säätelemään ikävän tunnetta.

– Ihanteellisessa tilanteessa pystytään välillä siirtämään ajatuksia pois ikävästä ja säätelemään tunteita niin, että niitä on mahdollista hiljalleen käsitellä ilman sietämätöntä tuskaa. Jos suru ja ikävä tuntuvat kuitenkin vielä vuosien jälkeenkin niin musertavilta, ettei jaksa tehdä arkisia asioita, silloin tulee hakea ammattilaisen apua.

Vuorjoki sanoo, ettei ikävää tarvitse kitkeä kokonaan pois, mutta olisi hyvä, ettei ikävä hallitsisi koko elämää. Vuorjoen mukaan ongelmia syntyy juuri silloin, kun yritetään kieltää tunteita.

Maahan muuttaminen ei ole aina vapaasti valittavissa, joskus se on pakon sanelemaa.

Jos on ollut pakko paeta, eikä pääse enää palaamaan entiseen kotiinsa, se todennäköisesti lisää maahanmuuttokriisin kuormaa, kertoo Vuorjoki.

– Kyse ei välttämättä ole tuolloin vain surusta ja ikävästä, vaan siihen liittyy myös traumaattisia kokemuksia, jotka voivat herättää kiukkua, ahdistusta ja pelkoa, Vuorjoki sanoo.

Asenne ratkaisee

Syyrialainen **Mania Alkhatib** ei voi palata kotiinsa Syyriaan: maassa on sodittu taukoamatta kymmenen vuotta.

Kun sota alkoi, Alkhatib istui työpaikallaan Espoon kaupungin toimistossa ja itki. Sisko ja muut sukulaiset olivat jääneet Syyriaan, ”kansanmurhan keskelle”.

Alkhatib muutti Suomeen avioliiton perässä vuonna 2001. Hän ei ollut koskaan aiemmin käynyt Syyrian ulkopuolella. Mania Alkhatib kokee vahvaa koti-ikävän tunnetta.

Tutut tilanteet herättävät hänessä muistoja entisen kotikaupungin Shahban maisemista.

– Joka päivä mieleeni tulee muistoja Syyriasta. Esimerkiksi juodessani parvekkeella kahvia tai tiskatessa matkustan mielessäni hetkeksi Syyriaan. Kunnes taas tajuan, että olenkin Suomessa.

Alkhatib on matkustanut kotiseudulleen kaksi kertaa Suomessa oleskelunsa aikana. Sodan vuoksi hän joutui matkustamaan vähin äänin eikä voinut viipyä maassa pitkään.

Toimiviksi koti-ikävän lievennyskeinoiksi Mania Alkhatib mainitsee kohtaamiset Suomessa asuvien syyrialaisien kanssa sekä sosiaalisen median, jonka avulla hän saa pidettyä yhteyttä Syyriassa asuviin sukulaisiinsa.

– Välillä, kun näen kuvia siskoni lapsista, varsinkin hänen yhdeksänvuotiaasta tyttärestään, joka kirjoittaa minulle kaikkea kaunista, haluaisin halata häntä. Mutta en voi.

Pitkästä etäisyydestä huolimatta, Alkhatibilla on yksinkertainen keino lievittää koti-ikävänsä: hän elää nykyhetkessä eikä menneisyydessä.

Koti-ikävöidään yhdessä

Anna-Maija de Arruda Camara on perehtynyt maahanmuuttajien kokemaan koti-ikävään opinnoissaan Helsingin yliopistossa ja pro gradu -työssään. Hänen mielestään koti-ikävä ei ole yksiselitteinen ilmiö tai käsite: asuinpaikka ja koti ovat eri asioita. Asuinpaikka on fyysinen paikka, jossa asutaan. Koti taas rakentuu erilaisista henkilökohtaisista merkityksistä, tunteista ja muistoista.

Kotiin liittyy siis aina tunteita, varsinkin ihmisen perustarpeita tyydyttäviä turvallisuuden, inhimillisen lämmön ja yhteisöllisyyden tunteita.

Nepalinen yhteisö taltuttaa koti-ikävää pukeutumalla nepalilaisiin perinnevaatteisiin, tanssimalla, soittamalla ja laulamalla nepalilaista musiikkia. Suomalais-nepalilainen-yhdistys ja Non-Resident Nepali Association Finland järjestävät vuosittain suuren kulttuurijuhlan Suomessa asuville nepalilaisille.

Monina vuosina esilaulaja on kutsuttu Nepalista asti. Myös ruoka on olennainen osa kulttuurijuhlia ja ikävän lepyttelemistä. Suomalais-nepalilais-yhdistyksen puheenjohtaja **Nabin Bhattaraj** kertoo, että juhliin osallistuu tavallisesti 300–500 henkeä.

Anna-Maija de Arruda Camara kirjoittaa tutkielmassaan, että ruoalla on vahva symbolinen ja emotionaalinen merkitys. Ruuan kautta on mahdollista olla yhteydessä kodiksi miellettyyn paikkaan ja tuoda kodin tuntua vieraaseen tilanteeseen. Myös omaan kulttuuriin ja uskontoon liittyvien tapojen ylläpitäminen koetaan voimavaroina.

Hyvinkin arkiset asiat ja askareet auttavat koti-ikävään. Joskus päivä pyritään täyttämään erilaisilla aktiviteeteilla, jottei jäisi aikaa ajatella ikävää. Kiireisenä pysyttelemine voi auttaa toista, mutta toista taas viedä kohti huonompaa.

Irakista Suomeen muuttanut **Sirwa Farik** uskoo, että lähes jokainen maahanmuuttaja kokee koti-ikävää. Ikävöinnin kohteet ovat samankaltaisia kansallisuuteen ja ikään katsomatta.

Maahanmuuttajat ikävöivät muun muassa entiseen kotimaahansa jäänyttä ympäristöä, ruokakulttuuria sekä opiskelua ja harrastuksia. Kaikkein eniten kaivataan kuitenkin läheisiä ihmisiä ja sukulaisia.

Farik muutti Suomeen Irakin Kirkutista yli kaksikymmentä vuotta sitten. Hän on työskennellyt yli viisitoista vuotta maahanmuuttajien kanssa muun muassa Väestöliitossa, Irakin naisten yhdistyksessä sekä Vantaan kaupungin maahanmuuttajapalveluissa. Hänet on valittu vuoden pakolaisnaiseksi vuonna 2018.

Sirwa Farikin mukaan muistojen jakaminen ja keskustelu samassa tilanteessa olevien kanssa lievittää ikävää.

– Ihmiset voivat olla lähtöisin eri maista ja aivan eri taustoista. Silti he ymmärtävät toisiaan, Farik sanoo.

Farikin mukaan arvostus omaa kulttuuria, kuten uskontoa, kieltä tai ruokaa kohtaan voi korostua uudessa kotimaassaan. Toisille se on keino tuoda entinen kotimaa mahdollisimman läsnä olevaksi, ja samalla lisätä ikävää. Toisille oman kulttuurin korostaminen on taas keino vähentää koti-ikävää, Farik sanoo.

Yleistä koti-ikävässä on se, että sitä ei haluta pitää vain omana tunteena. Se halutaan jakaa muiden kanssa.

Kotoutuminen on avainasemassa koti-ikävän lieventämisessä

Elena Medina on lähestulkoon unohtanut koti-ikävänsä Suomessa. Medina ei osaa sanoa varmasti, miksi niin on käynyt, mutta arvelee, että lyhyt maantieteellinen etäisyys entisestä kotimaasta Venäjältä auttaa.

Ennen Suomeen muuttamistaan hän asui Yhdysvalloissa, jonne hän muutti opiskelemaan kemiaa. Yhdysvallat tuntui mahdollisuuksien maalta, mutta töitä piti tehdä paljon. Medinan ohjaaja oli myös maahanmuuttaja, joka teki paljon töitä. Samaa hän odotti Medinalta.

– Usein hän soitti kahdeksan aikaan sunnuntaiaamuna, että mitä teet kotona, miksi et ole jo laboratoriossa, Medina kertoo.

Työ- ja opiskelupaineet yhdistyivät koti-ikävän kanssa. Medina kertoo, että hänen koti-ikävänsä oli kahdeksan luokkaa asteikolla 1–10:een. Ajan myötä ikävä ei helpottanutkaan, vaan voimistui.

Medina ei kokenut sopeutuvansa yhdysvaltalaiseen sielunmaisemaan. Hänellä ei ollut kantaväestöön kuuluvia ystäviä, jotka olisivat voineet auttaa häntä sopeutumaan. Medina kuitenkin ymmärsi, että yhdysvaltalaiset kysyvät vain kysymisen vuoksi.

– Joku kysyi minulta jotain asiaa, ja muistin, että olimme keskustelleet asiasta jo aiemmin. Sitten hän kysyi samaa asiaa parin päivän päästä uudestaan. Hän kysyi kysyäkseen, mutta ei kuunnellutkaan, mitä vastasin.

Sitten löytyi muita ulkomaalaisia ystäviä. Medina kertoo, että Yhdysvalloissa, kuten Suomessakin, on paljon venäläisiä. Monet Medinan tapaamista tutkijoista olivat lähteneet Venäjältä 1990-luvulla.

– Kommunikointi venäläisten kanssa toimii ilman sanojakin. Silloinkin, kun joku katsoo sinua epäystävällisesti, niin ainakin ymmärrät sen. Amerikassa ihmiset aina hymyilevät. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että he olisivat iloisia. Ihmiset näyttävät olevan avoimia, mutta se on vain päällimmäinen kerros ja sen takana on muuri, Medina sanoo.

Kun tieteellinen työ yhdysvaltalaisessa yliopistossa oli päättymässä, Medina tiesi, ettei aio jäädä Yhdysvaltoihin töihin. Hän palasi takaisin kotiin, Venäjälle. Kävi kuitenkin ilmi, ettei Yhdysvalloissa suoritettu kemian tohtorin tutkinto ollutkaan pätevä Venäjällä. Suomalaisen kemian professorin kautta Medina päätyikin nykyiseen kotimaahansa Suomeen.

Koti-ikävä voi hidastuttaa kotoutumista

Sirwa Farikista koti-ikäväinnillä voi olla haitallinen vaikutus kotoutumiseen.

– Toisille on ollut hyötyä siitä, että oman kotimaan kieltä puhuvia on yhä enemmän Suomessa. On luotu enemmän kontakteja samaa kieltä puhuvien kanssa ja jaettu yhdessä koti-ikävää. Toisille se on ollut taas selkeä hidaste kotoutumisessa ja suomen kielentaidon kehityksessä.

Farik tuntee ihmisiä, joiden lähes kaikki kontaktit perustuvat samaa kieltä puhuviin ryhmiin, työnantajaa myöten. Jopa seuratut uutiset ja tv-ohjelmat koskevat ainoastaan lähtömaata.

– Maahanmuuttajan mieli on usein entisessä kotimaassaan. Monilla ei myöskään ole kontaktia kantaväestöön, ja kun kokee itsensä vieraaksi, kaipaa entistä, tuttua asuinympäristöään.

Yhteyksien vähenemisen maahanmuuttajien ja kantaväestön kesken, on huomannut myös ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti **Irina Baklykova**.

– Olemme sosiaalisia eläimiä, jotka tarvitsevat kommunikointia. Ilman kommunikointia vieraantumisen riski kasvaa. Kun vieraantuminen kasvaa, sopeutuminen uuteen kotimaahan vaikeutuu, hän kertoo.

Baklykova on kuitenkin sopeutunut. Hän ei ole ikävöinyt kotimaatansa Ukrainaa enää pitkään aikaan.

Loppukesästä Muma Sapkotan viljelmät tuottavat satoa.

Mitä pidempi ja lämpimämpi kesä on, sitä enemmän satoa saa korjata. Parvekkeella kasvaa salaattia, kukkia ja erilaisia yrttejä. Palstan mullasta taas nousee perunoita, vihreitä papuja, avomaankurkkuja ja pyöreitä kesäkurpitsoja.

Sapkota jakaa kasvissadostaan osan tuttavilleen ja naapureilleen, mutta ennen kaikkea, itse viljellyn ja poimitun sadon kautta hän lieventää koti-ikävänsä Nepaliin.

Tunnisteet:

kotoutuminen

kulttuuri

maahanmuuttajat