

Kaamosmasennusta karkuun

Jos on pakko palata Espanjasta Suomeen, marraskuu ei ehkä ole se paras hetki. Harmaa, sateinen päivä otti minut vastaan lentokentällä kun kotiuduin. Miksi suomalaiset tahtovat Espanjaan, tuntuu turhalta kysymykseltä tässä kohtaa, mutta mietitäänpä kuitenkin. Paremmat ilmat, halvemmat hinnat, rento meininki ja mahdollisuuksia monenlaiseen toimintaan. Jotain maagista meren, auringon ja vuorten yhdistelmässä on, joka saa ihmisiä eri puolelta maailmaa jäämään Costa del Solille.

Arki on kuitenkin arkea Aurinkorannikollakin. Paperiasi-
oita on hoidettava, saatamme sairastua ja vanhenemme. La vida da sorpresas, elämä yllättää, ja ihminen on sairaana ja vanhana hauraimmillaan. Vieraassa maassa, ilman riittävää kielitaitoa hän on sitä vielä enemmän. Riittääkö parempi ilmasto hyvinvointiin? Mitä vieraaseen maahan kotiutuminen vaatii?

Kulttuurien kohdatessa joudumme sopeutumaan muutoksiin. Kommunikatio ja tiedonsaanti vaikeutuvat kielikynnyksen ja erilaisen viestintätyylin takia. Uuden kotimaan kielen opiskeleminen on kotiutumisen tärkeimpiä edellytyksiä ja kannattaa aina. Se hoitaa iäkkäämpiäkin aivoja ja ehkäisee dementiaa. Vanhempikin koira oppii, tutkimusten mukaan elämänkokemuksesta on yllättävän paljon hyötyä kielen oppimisessa.

Yhteisöllisyys on myös merkittävää ihmisen hyvinvoinnille. Kumpaakin kieltä hallitsevan ja kulttuuria tuntevan henkilön verkostot, hyvinvointi ja turvallisuus tuplaantuvat. Parhaimmillaan maahan muuttanut on sinut menneisyyden ja nykyisyyden kanssa ja näkemys niin omasta kuin uudestakin kulttuurista on realistinen. Aurinko paistaa ja arki rullaa.



Heidi Oilimo