



Miten tuen turvapaikanhakijaa

Seurakunnissa on kiitettävällä tavalla tartuttu toimeen turvapaikanhakijoiden saavuttua. Tilojen antaminen, aineellisen avun kokoaminen, verkostoituminen muiden toimijoiden kanssa ja vapaaehtoisten innokkuus ovat olleet merkittävä, joskus jopa oleellinen tekijä heidän vastaanottamisessaan.

Uudessa tilanteessa on kaivattu neuvoja ja välineitä sekä henkilökunnalle että vapaaehtoisille. Yksi aihealue on turvapaikanhakijoiden henkinen tuki.

Tässä vihkosessa on tärkeitä huomioita turvapaikanhakijoiden tilanteesta ja rohkaisua siihen, mitä jokainen voi tehdä omilla taidoillaan.

Sisällys

Jokaisen taidoilla on käyttöä	3
Menetykset.....	3
Uuden maan kohtaaminen.....	3
Turvapaikkaprosessi koettelee	4
Rinnalla kulkemista.....	4
Lähimmäisen rooli riittää	4
Traumojen ja kriisivaiheiden tunnistaminen.....	5
Myötätuntouupumus	5
Ymmärrätkö erilaista kulttuuria?.....	6

Jokaisen taidoilla on käyttöä

Ole aktiivinen tutustumaan turvapaikanhakijoihin, miehet miehiin, naiset naisiin, perheet perheisiin. Jos olet itse jo eläkeläinen, älä arkaile tutustua nuoriin ihmisiin. He tarvitsevat vanhempia ihmisiä tuekseen.

Suhtaudu turvapaikanhakijaan tavallisena ihmisenä, jolla on elämässä samantyyppisiä perustarpeita kuin itselläsikin. Älä huolehdi kulttuurisista eroista tai rajallisesta kielitaidosta. Tutustuminen ja rauhallinen luottamuksen rakentaminen on mahdollista myös aivan ilman yhteistä kieltä. Alussa on normaalia olla epäluuloinen, mutta vähitellen se voi väistyä turvallisen suhteen tieltä. Anna hänen kertoa sitä mitä hän itse haluaa. Tue henkilöä riippumatta siitä, mistä ja miten hän on Suomeen tullut.

Tarjoa henkilölle sellaista tekemistä tai harrastusta, jossa hän pystyy irrottautumaan mielessä pyörivistä ajatuksista ja huolista. Tarjoa hänelle jotain, joka antaa uutta sisältöä elämään turvapaikkaprosessin pitkässä odotusvaiheessa. Voit pyytää häntä mukaan sinne, missä itsekkin käyt. Kutsu hänet johonkin yhteiseen puuhaan, esim. auttamaan perhettäsi jossain urakassa, esim. pihataloissa tai ulkovajan tai auton korjauksessa, puutarha- tai puutöissä yms. Yhteisen tekemisen kautta tulette tutuiksi ja sitä myöten vuorovaikutus yleensä helpottuu. Muista, että hyvin monet uusista tulijoista ovat koulutettuja ja ammattitaitoisia ihmisiä.

Osoita luottamusta ja ole itse luotettava. Ole kiinnostunut ja läsnä kun olette yhdessä. Osoita, että olet käytettävissä kun toinen tarvitsee sinua. Älä turhaan pelkää sitä että hän käyttää sinua hyväkseen; tähän on yleinen suomalaisen pelko. Jos sinusta alkaa tuntua, ettet pysty vastaamaan toisen odotuksiin ja toiveisiin, puhu siitä avoimesti. Mieti kuitenkin omia rajojasi, miten paljon haluat avata omasta elämästäsi ja jakaa siitä.

Auta henkilöä löytämään yhteys omaan kirkkokuntaansa tai uskontokuntaansa, jos hän sitä toivoo.

Menetykset

Jokainen paennut ihminen on menettänyt jotain, kotimaan, oman kodin, perheenjäseniä ja sukulaisia, ystäviä, työn, omaisuuden, sosiaalisen aseman, oman kansansa ja kulttuurisen turvansa. Joku on menettänyt nämä kaikki joko aivan yllättäen tai yhden kerrallaan. Muutoksia ja menetyksiä voi myös tulla pitkän pakomatkan aikana lisää. Matkalla voi kadottaa läheisen, lapsi syntyy, kuolee.

Suomessa muutto paikkakunnalta toiselle on myös menetys entisten päälle, kun joutuu luopumaan tuttavuuksista ja tukihenkilöistä. Myös vapaaehtoiselle henkilön muutto toiselle paikkakunnalle voi olla pettymys. Yhteyksiä ei kuitenkaan tarvitse katkaista.

Uuden maan kohtaaminen

Useimmat turvapaikanhakijat ja pakolaiset ovat selvinneet erittäin vaikeista ja vaarallisista tilanteista kotimaidensa konfliktien ja pakomatkan aikana. Jokaisella heillä on ollut voimavaroja ja he ovat selviytyneet Suomeen asti. Joillekin se voi olla viimeinen jaksamisen pisara. Vastatulleilla uupumus voi olla ylivoimaista alkuvuokoina ja univelkaa paljon.

Uuteen elämäntilanteeseen ja uuteen fyysiseen ympäristöön sopeutuminen vie aikaa.

Monille pohjoiseen Suomeen tulo on järkytys. Vuodenajalla on tässä suhteessa suuri merkitys. Erityisesti syksy ja talvi ovat vaikeita ihmisille, jotka eivät ole tottuneet kylmiin ja kosteisiin olosuhteisiin. Syksyn pimeys, suuret synkät

metsät sekä kaupunkien ja asutuskeskusten vähäisyys säikäyttävät ja moni haluaisi heti paeta etelän suuriin kaupunkeihin. Ruoka ei maistu.

Toisaalta Suomeen tulon alussa monet kokevat riemua ja syvää helpotusta päästyään turvalliseen maahan. Odotukset ovat korkealla ja käsitys suomalaisista yltiöpositiivinen.

Turvapaikkaprosessi koettelee

Turvalliseen maahan saapuminen sisältää hyvin tyypillisesti alkuajan helpottuneen vaiheen, jolloin kaikki näyttäytyy hyvänä ja lupaavana. Melko pian ympäristön todellisuus paljastuu. Kohdataan epäystävällisyyttä, muukalaisvihaa ja rasismia, toimettomuus turhauttaa, odotus on kiduttavaa, töitä ei tunnu löytyvän mistään ja kielenopiskelu alkaa tuntua vastenmieliseltä. Mieli kääntyy ympäristöä vastaan monin eri tavoin, synnyttää protestihalua, jopa lakkoilua.

Kun turvapaikanhakijalle selviää turvapaikkahakemuksen kulku ja kesto, psyykkinen paine kasvaa. Keskeiseksi huoleksi nousee kysymys, saako turvapaikan tai oleskeluluvan jollain muulla perusteella. Matkalla saadut lupaukset ja niiden synnyttämät vahvat odotukset saattavat romahtaa. Monet ovat myyneet kaiken omaisuutensa ja ajatus paluusta on mahdoton.

Viranomaiset tekevät päätökset henkilön suojelutarpeen ja lähtömaiden ajantasaisen turvallisuustilanteen perusteella. Sinun tehtäväsi tai velvollisuutesi ei ole arvioida henkilön mahdollisuuksia jäädä Suomeen. Vapaaehtoistyössä emme voi ottaa kantaa oleskelulupien, palauttamisten tai perheen yhdistämisen mahdollisuuksiin. Katteettomia lupauksia ei tule antaa. Toisaalta meidän ei pidä myöskään viedä toivoa ihmisiltä. Rinnalla kulkeminen on se, mitä voimme tehdä.

Rinnalla kulkemista

Uskollisuus ja luotettavuus ovat tärkeitä. Pysy rinnalla silloinkin, kun tulee kielteinen päätös tai perheen yhdistäminen kestää ja kestää tai ei toteudu. Julkisessa puheessa on paljon oletuksia, joiden mukaan ei hyödytä auttaa niitä, jotka kuitenkin saavat kielteisen päätöksen. Päätökset kulkevat omia reittejään. Kaikkien osalta suojelun tarve tutkitaan. Se on heidän ihmisoikeutensa. Meidän tehtävämme on ottaa kaikki vastaan niin kauan kuin he ovat Suomessa.

Osa turvapaikanhakijoista reagoi odottamisvaiheeseen surulla. He voivat olla erittäin arkoja käsittelemään tilannettaan. Ahdistus pakkautuu sisälle omaan mieleen. Osalla taas negatiiviset tunteet nousevat pintaan, pettymys, petetyksi tulemisen kokemus, katkeruus, jopa viha. Perheenisät saattavat kokea vahvaa syyllisyyttä kodin ja omaisuuden myynnistä ja perheen tuomisesta maanpakoon. Elämä tuntuu romahtavan. Toivo häviää.

Ihmiset ovat hyvin erilaisia myös taustansa perusteella. Arabeille on tyypillistä vahva arabi-identiteetti, eikä kokemusta muiden armoille joutumisesta välttämättä ole. Lähi-Idän vähemmistöillä identiteetti on myös vahva, mutta apua saattaa olla paljon helpompi ottaa vastaan. On varottava ihmisten tuomitsemisesta ja luokittelemisesta ”helppoihin ja haasteellisiin”. Ihmisten taustoja ja reagoiteja pitää vain yrittää ymmärtää ja kestää erilaisia tunnepurkauksia.

Lähimmäisen rooli riittää

Turvapaikanhakijoiden psyykkinen kannattelu ja tunnekuorman vastaanottaminen juuri tässä tilanteessa voi olla hyvin raskasta. Tarvitaan kärsivällistä ja pitkäjänteistä rinnalla kulkemista. Tarvitaan tukihenkilöitä ja ystäväperheitä, jotka

jaksavat pitää yllä elämän toivoa ja vetää ihmisiä ulos vastaanottokeskuksista, omiin huoneisiin linnoittautumisesta, omaan mieleen käperytymisestä. Toimintakyvyn ylläpitäminen on erittäin tärkeää, jotta työn saanti ei entisestään vaikeutuisi. Myötätunto ja vilpitön halu tukea toista välittävät ja auttavat eteenpäin.

Me voimme maallikoinakin tunnistaa, että jotakin traumaattista on tapahtunut, mutta tukijan, lähimmäisen, rooli riittää. Kaikella on aikansa ja ei saa ikään kuin "kaivaa esiin" traumaattisia muistoja. Tukija kunnioittaa turvapaikanhakijan oikeutta olla myös kertomatta taustojaan. Niiden aika tulee, jos tulee, myöhemmin. Henkilö itse päättää, mitä haluaa kertoa. On ammattilaisen asia hoitaa niitä traumaterapian keinoin.

Kun masennus ja epätoivo uhkaavat, voidaan yhdessä käydä läpi aikaisempia vaikeista tilanteista selviämisen kokemuksia. Apuna tässä voi käyttää SPR:ssä kehitettyä **kotouttamiskaari-työskentelyä**:

<https://rednet.punainenristi.fi/kotoutumiskaari>. Mitä voimavaroja henkilöllä on ollut ja jotka edelleen ovat olemassa? Miten ne voivat olla avuksi tässä tilanteessa? Oma persoona, ikä, elämäkokemus ja elämäkatsomus vaikuttavat ihmisen kestokykyyn ja selviämiseen. Tärkeää on myös oman perheen ja sosiaalisen turvaverkon merkitys.

Käännytyspäätöksen kohtaaminen tekee kiipeää turvapaikkaa hakeneelle sekä häntä tukeville. Yhteisen matkan kulkeminen ja elämäkokemuksen jakaminen on kuitenkin hyvin arvokas kokemus kummallekin osapuolelle. Se jättää muistijäljen, joka ei unohdu.

Traumojen ja kriisivaiheiden tunnistaminen

Suurella osalla turvapaikanhakijoita ja pakolaisia on traumaattisia kokemuksia. Trauma on henkinen vaurio, joka on aiheutunut mistä tahansa tilanteesta tai tapahtumasta, jossa henkilö on kokenut tai todistanut oman tai läheisen koskemattomuutta uhkaavan teon. Tämän ihmisen muistissa säilyvän kokemuksen seurauksena voi syntyä traumaperäinen stressihäiriö. Se voi ilmetä hyvin monin eri tavoin esim. taikamina, itkuisuutena, ruokahaluttomuutena, unettomuutena, painajaisina, erilaisina fyysisinä oireina, ylivireystilana, poissaolevuutena, arvottomuuden ja häpeän tunteina.

Kun huomaat tällaisia oireita tukemassasi henkilössä, ole yhteydessä vastaanottokeskuksen terveydenhoitajaan. Traumaperäisiä stressioireita kärsivä ihminen tarvitsee ammattilaisen antamaa traumaterapiaa.

Kun huomaat, että turvapaikanhakija on poissaoleva, voit palauttaa hänet tähän nykyiseen aikaan ja paikkaan esim. sanomalla: "Nyt sinä olet täällä Suomessa ja sinulla ei ole mitään hätää. Me istumme sinun kanssasi tässä ja voimme juoda teetä." jotakin tämän tapaista. Tällaista vakauttamista voivat läheiset tukijat tehdä.

Myötätuntuupumus

Muita auttavaa voi uhata uupuminen, joka johtuu halusta kantaa kärsivän lähimmäisen tuskaa. Se ilmenee vähenevänä empatiana, jopa ärtymyksenä ja suuttumuksena. Auttaja itse täyttyy huolella ja ahdistuksella. Auttamistyössä väsyminen voi johtaa sijaistraumatisoitumiseen eli auttaja alkaa kokea samantyyppisiä oireita kuin autettavakin.

Vapaaehtoistyössä oleville on tärkeää saada purkaa yhdessä kokemuksiaan ja pitää huolta omasta jaksamisestaan. Sijaistraumatisoituminen on auttamistyön "ammattitauti". Siksi on hyvä tiedostaa ajoissa oma stressinsietokyky, voimavarat ja vaikuttamismahdollisuudet ja pitää huolta itsestä fyysisesti ja henkisesti.

Turvapaikanhakijan tukitoiminnassa ei kannata toimia yksin. Kaikki vapaaehtoiset tarvitsevat tukiverkostoa ja työnohjausta jaksakseen.

Ymmärrätkö erilaista kulttuuria?

Yleinen huolenaihe on kulttuurisen tiedon ja ymmärryksen puute. Emme halua tehdä virheitä, emme halua loukata toista mitenkään. Turvapaikanhakijana maahan tullut ihminen on oman kulttuurisen, elämän varrella opitun ja omaksutun viitekehjoksensä asiantuntija. Molemmat voivat jakaa ajatuksiaan, käsityksiään, ihanteitaan ja arvojaan. Kumpikin toimii kulttuuritulkkina toiselleen.

Tästä syntyy yllättävää yhteisyyttä, ehkä sitä kautta myös läheisyyttä ja ystävyyskoke-
musta. Ole turvapaikanhakijalle se henkilö, jolle hän voi kertoa mitä haluaa, ja jolta voi kysyä mitä ei itse ymmärrä. Kulttuuristen erojen tutkiminen yhdessä on suureksi avuksi teille molemmille.